

9月7日(土) 芦屋

被災地訪問・報告セミナー

14:00~17:00 (17:00~17:30 意見交流)

開場・受付 13:30~

ご案内 池田 祐佳子  
神戸市在住 心理カウンセラー・元看護師

会場／ 集・空・間 Tio "ティオ" 2階ホールA  
兵庫県芦屋市茶屋之町7-12  
※駐車場はありません。徒歩でお越しくださいませ。  
(JR・阪神「芦屋駅」から約5分)



# 心に愛と音楽を

受容・寛容・活容「三容楽座」



「三容楽座」って？

受容(これまでの自分を受け入れよう!)、寛容(今の自分を信じ、愛し、認めよう!)、活容(これからの自分に全てを活かそう!)の三容と気づき、選択、成長する自分を楽しむ座(場所)、楽になる座を表しています。

## 東日本大震災・被災地が教えてくれたこと

- ・「被災地は・・・」とひとくくりしない。何でも一般化しない
- ・大事により、元の生き方、関係性が強化される
- ・大事により、眠っている遺伝子が目覚める
- ・幸せの基準は、みんな違う。相手に関心を持つ
- ・不安、怒り、寂しさを感じる、肯定する。表現する
- ・お世話する側、される側はない。人間交流があるのみ
- ・いつ、どこで、誰に会うか。関わり方、言い方で変化する
- ・サービス精神は不要。等身大で関わる
- ・自分の状態、持ち味を知り、セルフコントロールできる
- ・普段から挨拶、雑談ができる。コミュニケーション能力

今回は、宮城県石巻市・女川町・名取市の皆様との交流で被災体験、個々の生き方などお聴きしたことを中心に、現地での支援活動について、写真と共にご報告いたします。

## 「今、ここ」に気づき、人が元気であるために

気づきが健康を維持し、元気に過ごす第一歩です。  
東日本大震災・大津波の後、個人で19回の被災地訪問をしています。被災された皆様に当時の体験、お気持ちを聴かせて頂き、私が感じた「人の優しさ・弱さ・遅しさ」。それがいつしか自然に「歌」になりました。  
誰にとっても大切なこと、心にあるものだと感じます。

「あなたのそのまま」  
「今、ここから」  
「ただ祈る」 など 歌います♪

全8曲は、今年3月20日にCD『あなたのそのまま』となり全国発売。CD曲を歌い、一緒に口ずさみ、「今、ここ」から私の復興支援活動の応援を頂けたら、嬉しく思います。

- ◆参加費 5,000円 (当日、受付にてお支払い下さい)
- ◆定員 40人 (予約制、先着順)
- ◆お申込(お問合せ) 池田 祐佳子 mobile: 090-4761-0252 e-mail: lala5endaiji@yahoo.co.jp



※1)当日は、受付にてCD販売も取り扱います。

2)当セミナーの参加費やCD販売の収益は、池田が活動する経費、被災者への物品支援で大切に使用させていただきます。