



OSK KHJ 岡山きびの会



第 190 号

(令和元年 7 月)

『KHJ岡山きびの会』のご案内

2019 年度 年会費 正会員 6000 円

賛助会員 3000 円

月例会参加費 正会員 500 円

正会員以外の方 1000 円

郵便振込先 01380-6-77803 KHJ 岡山きびの会

※ご入会・ご寄付は随時受け付けております。

会 長 馬場 貴裕

連絡先 【電話】080-9795-2786 (居場所が開いている時間帯のみの着信専用電話です)

【メール】khj_okayamakibinokai@yahoo.co.jp

居場所 岡山市北区表 1 丁目 4-64 上之町ビル 4 階 (市電・城下電停すぐ、アーケードに隣接)

月曜日：12:00～17:00 水曜日：①11:00～16:00 ②18:00～21:00

金曜日：13:00～18:00 土曜日：11:00～16:00 ※詳しくは巻末をご覧ください



「KHJ 岡山きびの会」の願い

不登校・ひきこもりの子どものことで悩んでいる親どうしが情報を交換し、親の気持ちが癒され、元気づけられ、「この子がいてくれて本当に良かった」と心から思えるようになることを目指します。そして本人たちが自分の意思と選択と決定において生き生きとして社会参加できるようになることを支援します。

グループでの話し合いの約束

- ここでの話はここだけのことにしましょう。
- 相手の話は受容しながら聴きましょう。
- 非難・批判はしないようにしましょう。
- 長く会に参加している人は新しい人に手をさしのべましょう。

<令和元年 7 月例会のお知らせ>

日時 令和元年 7 月 14 日（第 2 日曜日） 13:00～16:00

場所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室

岡山市北区南方 2 丁目 13-1 電話: 0 8 6 - 2 3 1 - 0 5 3 2

内容

●演題「県ひきこもり支援センターのとりくみ」

講師：ひきこもり支援コーディネーター

参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

<令和元年 8 月例会のお知らせ>

内容 ●演題「社会的大事件と、その世間の反応から

ひきこもりを語る座談会」

ファシリテーター：馬場 貴裕

日時 令和元年 8 月 4 日（第 1 日曜日） 13:00～16:00 ※日時に注意

場所 きらめきプラザ 2 階 ゆうあいセンター 大会議室

参加費 正会員 500 円 正会員以外の方 1000 円

ヨーガ療法で自分の心と体の健康づくり

川島和子（（社）日本ヨーガ療法学会認定ヨーガ療法士）

はじめに

会長 馬場 貴裕

本日は、川島和子さんを講師に、生徒のキョウコさんもお迎えして、例会で、会員のみなさんの健康づくりに役立つヨーガ療法のお話と実習を行います。

次の7月例会は、岡山県ひきこもり支援センターのコーディネーターを講師にお迎えし、県のとりくみについて、学習したいと思います。8月例会は、前半部で、「川崎市の事件について」きびの会でもとりあげ、みんなで話し合いをしたい。後半部で、表町上之町ビル4Fきびの会の「居場所について」どのように利用していきたいか、話し合いをしたい。進行役は、会長の馬場が担当します。

どうかよろしくお願いします。

ヨーガとは

インダス川流域で4500年前には、すでに修行されていたとされています。その証拠となる印章が発掘されています。インダス文明、メソポタミア文明の両古代文明の中で貿易が栄え貧富の差、栄枯盛衰といった2極の構造が生まれてきました。その構造を超えて生きることを求めた人が生まれても不思議では在りません。一部の人ヨーガ行者になっていったと考えられています。

行者さんの生活は、4,5000メートルのヒマラヤ高地の洞窟で夏の間草や草の根を食料としてひたすら修業をされていたそうです。ヨーガの智慧は、ヨーガ行者さんの体を通して実践され人々の生活に取り入れられて現代に繋がっているといえます。

ヨーガ療法とは

伝統的な行者さんのヨーガの行法を使って自分の体を知る自己認知法です。

私たちが生活している社会では、スピード感に溢れ目まぐるしい変化に自分を振り返る間もなく引きずられ、翻弄されて生きる日々ですから自分の体の感覚や反応が分からなくなっています。この状態を心身医学では「失体感症」といっています。心と体がばらばらになってしまい互いを理解することができなくなり自分を見失ってしまう状態です。この状態に反応できるのがヨーガ療法です。

体に様々なストレスをかけてその体の中に起きている変化を意識し自分自身を客観的に眺めるのです。

ここで「自分の体、呼吸に意識を向けていきましょう。」

- 1・呼吸により体の動きを感じていきます。
- 2・吸う息、吐く息を意識してみましよう。
- 3・1分間の呼吸数を数えてみましよう。



このように自分の体に意識を向けてストレスをかけて、体の中の変化を見つめていく手法を「バイオフィードバック法」とよばれています。ヨーガ行者は、4000年も前から身につけていました。ヨーガフィールドバック法のモニターは、神経や全身の筋肉、血流、血圧などが反応を知り脳に伝えそれを分析するのが脳です。こ

のようにして筋肉の緊張とリラックスを脳がよく理解できるようになると「失体感」は、改善されてきます。緊張とリラックスを司る自律神経を自由に操作できる能力を身につけると内分泌系や免疫系、感情のコントロールも自在に操作できるようになっていきます。

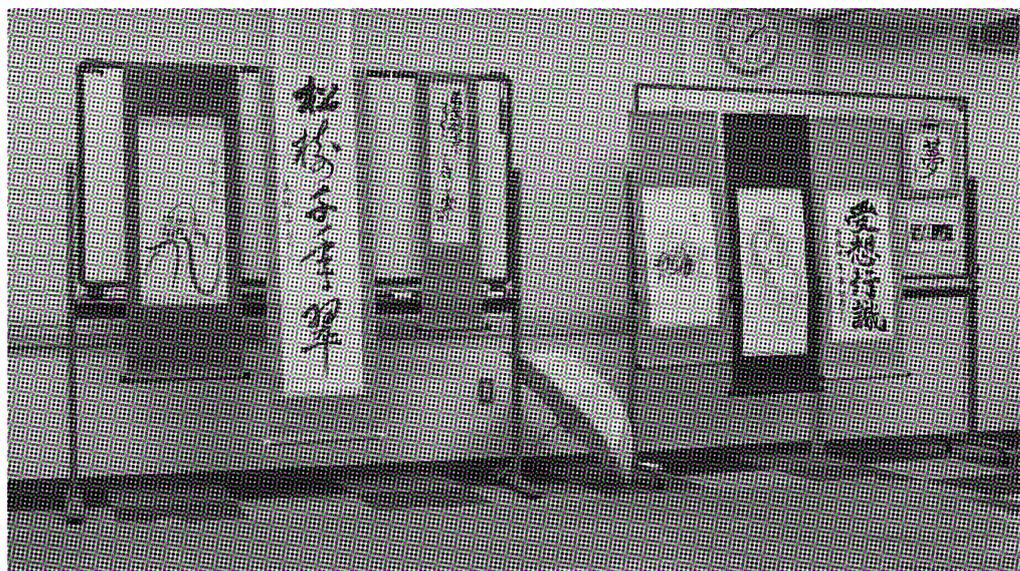
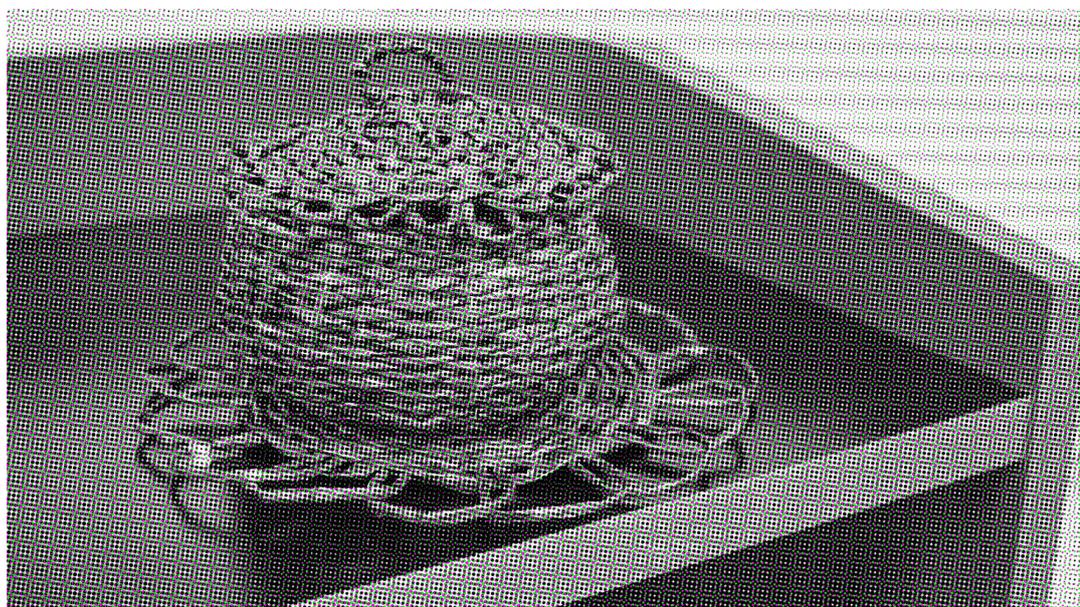
ヨーガ行法の「バイオフィールドバック法」の肉体へのストレスのかけ方は、伝統的には、アイソメトリック技法がつかわれています。筋肉に一定の長さの負荷をかけ続ける等尺運動になっています。この技法を用いることにより強靱な筋力と体を若々しく保つ成長ホルモンでヨーガ行者さんは、驚異的な長寿を手に入れていたと言われます。

また、行者さんの長寿の秘訣の2つ目にアイソトニック技法があります。

素早い動きで心肺機能を高める運動です。

これからの実技で、アイソトニック・アイソメトリックを使いながら、今の瞬間に意識を向けてヨーガ療法を楽しんでいただけたらと思います。

・・・ 6月例会『きびの会 文化祭』による展示・・・



* お知らせ掲示板 *

KHJ 全国 KHJ から

ピアサポーターについてお願い

アンケートのお願い！

来る 9 月 21 日～22 日

きらめきプラザで、KHJ 中四国ブロック共催でピアサポーター養成研修が行われます。

それらを成功させるために事前アンケートを行います。

同封の返信用封筒に切手代（82 円）

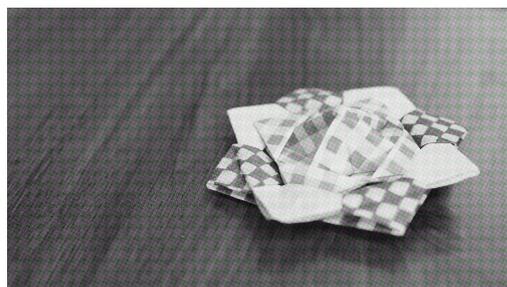
をご協力ください。

よろしく申し上げます。

～ 和紙ゴマ ～

ユーチューブでみて母娘でつくっています

Akazawa



6 月例会 感想用紙 紹介

①心をリラックスさせるのに

ヨーガがとっても役に立つのがわかったような気がします。自分でも少しずつ続けてみたいと思います。

②一番残念なのはスタートをはいて来てしまったことです。

とても良い講座及び実践だったのに！！自分で自分をコントロールできるようになる。

緊張とリラックスの自分の内での処理、毎日少しずつ実践してみたいです。

7 月の若者学級では

“そうめん”をつくって食べます！

差し入れ歓迎です♪

シリーズ居場所紹介④

家族教室 第 2 土曜日 12 : 30 ~

会報にはそう記載されております。

私はここに毎月出席して西先生や同席している同じ立場の参加者の方と日常の中にあるエピソードを話します。エピソードの中から、ひきこもる家族の胸のうちを想いやるヒントに気づかせてもらっています。各々の違いをこえてそのむこうにあるおたがいに共通の何かを見つけ出そうと話すのです。次の回まで元気を保ち続けるパワーを充電しているなあと思いつつ私は家族教室に通い続けています。

(文責：家族教室 畑)

!!! 注意 !!!

きびの会入りロドアお気をつけ下さい

ただいま、入りロドアのガラスが割れて

仮補修しています。

開閉の際は十分気を付けてください！

『令和元年度会費』
納入をお願いします。

会員：6,000 円

賛助会員：3,000 円

家族会員の皆様の会費で、
きびの会自体は運営されています。
よろしくお願いします。

7・8月 KHJ 岡山きびの会 居場所・行事カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	7月1日 相談 居場所	2	3	4	5	6 父親学級
7	8 相談 居場所	9	10 居場所 /夜の居場所	11	12 居場所	13 家族教室 居場所
14 役員会 定例会	15 海の日 休み	16	17 居場所 /夜の居場所	18 健康教室	19 居場所	20 カウンセ リング 松田先生
21	22 相談 居場所	23	24 母親学級 居場所/ 夜の居場所	25	26 居場所 きびきびサ ロン	27 若者学級
28	29 相談 居場所	30	31 居場所 /夜の居場所	8月1日	2	3 父親学級
4 役員会 定例会	5 相談 居場所	6	7 居場所 /夜の居場所	8	9 居場所	10 家族教室

岡山きびの会 居場所 地図

※居場所開催行事

矢田相談日：毎月曜日 12:00～17:00 矢田初恵 PSW による無料相談 携帯：090-6433-1877 (要予約)	<p style="text-align: center;">岡山市北区表町1-4-64 上ノ町ビル4F</p>
家族教室：第2土曜日午後 12:30～15:00 担当：西紀子	
松田相談日：第3土曜日 9:00～18:00 担当：松田勝カウンセラー 要予約：090-8695-0904 (先生の携帯) 料 金：会員は1時間 3,000円 ※定員8名とさせていただきます	
母親学級：第4水曜日 11:00～16:00	父親学級：第1土曜日 11:00～16:00
小阪相談日：3水曜日 11:00～16:00	ふれあい学級：第5土曜日 11:00～16:00
若者学級：第4土曜日 13:00～18:00	夜の居場所：毎週水曜 18:00～21:00 ※調整中
健康教室：第3木曜日 11:00～16:00 担当：大阪府療術師会会員 大塚桂子	
きびきびサロン：第4金曜日 11:30～16:30 関心のある方どなたでもご参加ください担当：川島	
役員会：第2日曜日 10:30～12:00 ※場所はきらめきプラザ	
定例会：第2日曜日 13:00～16:00 ※場所はきらめきプラザ	

平成 12 年 9 月 20 日 第 3 種郵便物認可(毎月 25 日発行)2019 年 8 月 1 日 OSK 増刊通巻 794 号

発行所：岡山障害者団体定期刊行物協会 702-8025 岡山県岡山市南区内尾 739-1 綾部小百合 (TEL 086-298-1162)

無断での掲載、転写は禁じます。(定価 100 円は会費に含まれています)