

SELF HELP GROUP

# Wendy<sup>21</sup>

ウエンディ21は障害のある人の社会参加を支援するグループです。

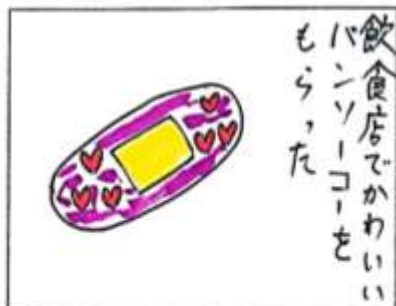


2016/5/23 レモンの花が咲きました♪ 実るかな？@ウエンディ本部

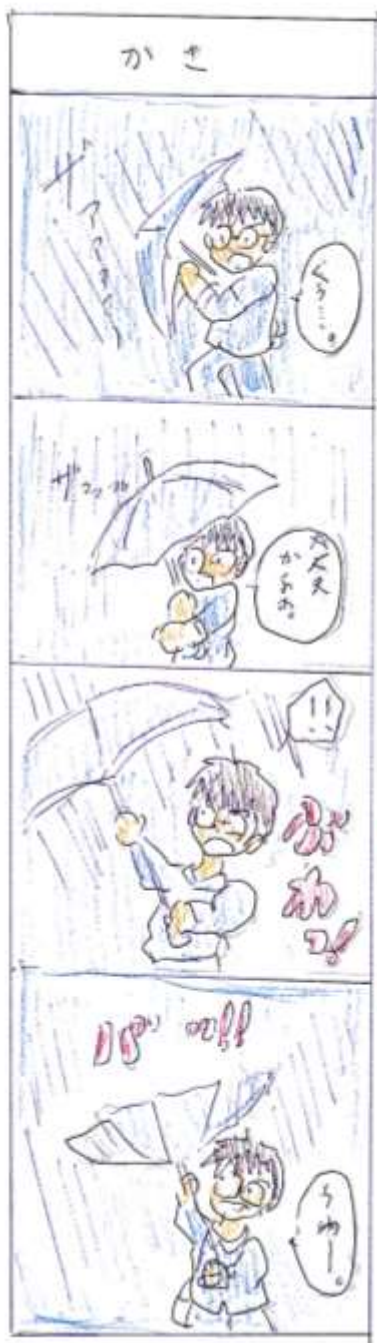
2016-6 VOL.111

タイトル バンソーコー

タイトルの感想



平成十年 紫に 匂う紫陽花 散歩道 作 松本 聡子 (著書、「噴水の虹」より)



**考える** 産まれて初めて考えたことはなんでしょう。今考えますとほとんど何も考えていませんでした。困ったことがあっても時間がたてば何とかなっていましたと言いたいのですが運良く困ったことはほとんどありませんでした。しかし人間関係は考えないと大変ですね。人間関係で困ったら謙虚になることが一番の抜け道ですね。

b y ぞうつかい

**ピア・カウンセリング** 北九州市から委託を受けてピア・カウンセリング事業を行っています。ピア・カウンセリングとは同じ障害を持つ仲間どうしで情報を提供しあったり体験を共有し勇気づけたり問題を解決する手助けを行うものです。平日の 11:00 から 15:00 までの最長 2 時間、月に 5 回まで無料で受ける事が出来ます。時間外や訪問も場合によっては、ご自宅、喫茶店、病院等ご自由な時間帯にやっています、当事者だけでなくご家族のカウンセリングも行っております。よろしくお願ひ申し上げます。

週刊ナースReiko! 便りより、抜粋♪ (会社、学校に行きたくない朝…)

### 心と体のリセットアイデア 10!!

(新年度、新しい環境でつい頑張り過ぎてしまったことから起きる体調不良、疲れ、気力の低下、このGW明け位から↑)

**〈心をリセットするアイデア〉** ①「とりあえず、今日 1 日は頑張ろう」と考える。②でも「頑張り過ぎなくてOK」と考える。③笑ってみる。笑えないなら笑うフリだけでもOK。④ネガティブワードをやめてみる。⑤深呼吸してみる。

**〈体をリセットするアイデア〉** ⑥朝日を浴びてみる。⑦たっぷりの水かお茶で腸を刺激してみる。⑧熱めのシャワーを短めに浴びてみる。⑨心地いいストレッチで体を解放してみる。⑩アロマオイルで嗅覚を刺激してみる。

編集後記：けんち☆です♪ 人間と言う者は不思議な者で、未来というのを考えます♪ 一度捨ててみませんか？ 貴方の未来♪ 誰かや何かの影響で、こうでないといけないうたいな夢や野望が生まれます♪ でも他の動物や昆虫のように「今」に焦点をあてて動いてみると、心が軽くなるかも知れません♪ 目標を持って研鑽するのは、成長期には必要不可欠かもしれませんが、いざ大人になって現実と向き合うと、悲観的な未来に打ちのめされる事があります♪ 天上天下、あなたはたった一人、ユニークな存在で、何も飾る事なく満たされた存在です♪ そう思えないのは、人と比べるからです♪ レモンの木にバラの花が咲く事は遺伝子操作や接木で可能なのかも知れませんが、不自然ですよ♪ 自分の力ではどうにもならない壁に突き当たった時、取るべき道は二つです♪ 一つはそこで、暮らせるように懸命に努力する事。もう一つは仲間を集めて知恵をしばる事♪ 自分で出来る事は自分でやって、出来ない事は人や社会に頼る♪ 社会への頼り方は、カウンセラーやスタッフが共に考えてくれます♪ 今の自分が今出来る事をやっつけていけば、自ずと道は開けます♪ たどり着いた先が未来かという、そこもやはりその時の「今」なのです。今を生きるという事は、貴方を制限する事ではなく真の貴方を解放させる事だと思います♪



発行 平成 28 年 5 月 27 日 NPO 法人 ウエンディ  
地域活動支援センター ウエンディ本部  
〒800-0043 北九州市門司区緑ヶ丘 10 番 19 号  
Tel : 093-383-3169 Fax : 093-391-2167 Mail [wendy21@f2.dion.ne.jp](mailto:wendy21@f2.dion.ne.jp)