

体験する人に無理なく、援助する人に易しい癒し合い
重ねていくほどに、自分にも他人にも優しくなる
子どもの気持ちがよく分かり、子どもの癒しがうまくなる

おとなの癒しのワークショップ・天心

2015年 2月

日本抱っこ法協会・大阪支部

子どもは根っからの親思い・・・大好きなあなたが、苦しい気持ちから解放されて、ますますしあわせな気持ちで生きてほしいと、子どもはいつだって願っています。それではお言葉に甘えて、私達も自分自身と向き合って、自分癒しの第一歩を踏み出すことにしましょう。

無理なく自然に、お互いに手を添えながらできる、やさしいワークなので安心です。回を重ねるほどに緊張がほどけ、気づきが深まることも体験的にわかってきました。動きやすい身軽な服装を用意してください。

じっくりと自分に向き合うことができるように、お子さんはどなたかに預けてきてください。どうしてもあずける人がいない時は若干名保育が可能ですので申し出てください。その場合保育料をいただくこととなります。



- 【日時予定】 抱っこの広場と同日の午後開催になります。
午後2時から4時（事前に確認してください）
- 【場所】 ホワイエ（裏図参照）
- 【対象】 抱っこ法を体験されている方
- 【参加費】 3,000円（子供さん託児の場合：保育料2,000円）
- 【お問い合わせ／申込】 抱っこの広場と同じ

《天心とは》

無心になって自分と向き合う、ただそれだけのことが、私たちにはひどく難しいことになっています。それというの、私たちは生を受けてからずっと、自分と向き合うことを妨げる力がさまざまな形で働いている世の中で生きてきているからです。

私たちはあらためて、無心になることを学び直さなければならないのです。ところが、ひとりでは困難なそのことが、互いに手を添えて支え合うことで、てきめんに容易になります。

やり方は、体験する人の腕を、援助する側に回った人がそっと支えて、体験者の自己表現についていけばいいのです。そうしてもらうことで、体験する人は、いわば無重力にも似た、動きやすい状態になって自己表現が容易になるのですが、それだけでなく、

「どこへどう動いてもいっしょに付いていきますよ、もちろん動きたくなくなったら動かなくてもいいですよ」「あるがままのあなたでいいですよ」というメッセージを、身をもって体験することになるのです。

体験する人はただひたすら、今のありのままに身をゆだねていると、そのうち、自分でも意識していなかった無心の自己表現が誘いだされます。最初は体の動きが、やがてそれに引きずられるようにして心も動いてきます。

ある人は立って舞い、ある人は寝そべって眠り、ある人は笑い、ある人は泣き、ある人は叫びといったように、自分でも思っても見なかったような自己表現が始まり、やがて安らぎます。体験する人も援助する人も、事の成り行きを天に任せて何が起きるかを無心に待つ、というのが成功のコツです。でも、意識はつねに目覚めていますから、まだ心の準備ができていない感情をむりやり引き出されることはありません。自分の意志で止めればよいのです。すべてを自分の責任で体験します。