

ハーブ&アロマで紡ぐ暮らしの提案

～明日のわたしのために～

平成30年4月25日、第1回目の女性のための心身充実講座を開催し、30代から70代までの幅広い年齢層の女性28名にご参加いただきました。先生の実体験をもとにした講義や実際にハーブやアロマオイルにふれる体験を通してハーブやアロマを日常生活に取り入れる方法や効能などを学びました。

自分のよさをいかすために
～女性のための心身充実講座～

第1回 報告

講師:NPO法人
ジャパンハーブソサエティー 愛媛支部長
井上 泉 さん

＊講座で紹介されたものの一部＊



レモンタイム(ハーブ)



ハーブティー



ルバーブ(ハーブ)
ジャムのケーキ



アロマオイル



＊当日の様子＊



＊参加者の声＊

色々なハーブをいただいたり、実際に精油をかいたりしながらお話を聞いて、ハーブによって気持ちがこんなに明るくなるんだと実感できました。(30代)

盛りだくさんの内容でした。家でもやってみたいことがイメージできたのでよかったです。(30代)

井上さんのポリシーがはっきりしているので、わかりやすく聞きやすかったです。(50代)

大変奥深い話だったので楽しかったです。また、次の機会にも参加したいです。(60代)

今の住環境では、十分にハーブを楽しめていなかったもので、とても贅沢な時間を過ごすことができました。(60代)

ハーブのいいところを知ったので、日常に取り入れようと思いました。先生の率直なお話を聞かせて頂き、毎日の暮らしを変えねばと思いました。(70代)

「からだをほぐして、心をほぐす」

～心と身体のつながり～

自分のよさをいかすために
～女性のための心身充実講座～

第2回 報告

平成30年5月9日、第2回目の女性のための心身充実講座を開催し、骨盤と胸を開くエクササイズを中心に教えていただきました。普段あまり使わない筋肉を動かすことで身体が楽になり、それにつられて気持ちも晴れるということを実感する講座となりました。

心をほぐして
身体をつなぐ

講師:松山市エアロビクス協会会長/
フィットネスインストラクター
井門 恵理子さん

＊講座で紹介された資料＊

からだをほぐし、ころをほぐす

健康の三本柱 運動の三本柱

栄養 運動 休養

調和とバランス

呼吸 肩甲骨 骨盤

使わなかった筋肉を動かす

心身一如

心が身体につられる
身体が心につられる。

頭で考える ⇒ 身体を動かす
笑う ⇒ 楽しくなる

感情と姿勢

よい状態を作る 笑顔と姿勢

正しい姿勢をとるには?

背骨 肩を開く 体幹の力 胸を開く 背骨の正しい位置

骨盤の正しい位置 → 体幹の力
骨盤を前、後ろ 坐骨に乗り

「はじめる前」
「おなかの力」
「お尻の力」
「お尻の力」

肌を触って包み込みましょう

①右手で左肩下～胸から首をさする
胸から肩胛骨まで空間へ
左手で左肩へ
くるくるトントン くらべましょう。
②胸の長さ胸の上がりぐあい、比較します。
もう片方も

たくさん吸って、たくさん吐きましょう

背中中の活性 → 元気体操

背中を丸く、肩をまっすぐ、
小指をまっすぐ、肩をまっすぐ

背中を丸く、肩をまっすぐ、
小指をまっすぐ、肩をまっすぐ

背中を丸く、肩をまっすぐ、
小指をまっすぐ、肩をまっすぐ

背中を丸く、肩をまっすぐ、
小指をまっすぐ、肩をまっすぐ

＊当日の様子＊



＊参加者の声＊

身体を動かすことで軽くなり、気持ちも明るく前向きになれました。(20代)

先生の人柄もあってか、テーマのとおり心も身体も軽くなりました。(40代)

日常生活のちょっとした隙間の時間にできるので、今日教えていただいたストレッチを続けていこうと思います。(50代)

心と身体をつなぐを勉強できました。(60代)

肩甲骨の周囲がほぐれて大変気持ちがよかったです。今日学んだことを、生活の中で意識していきたいです。(40代)

心身ともにリフレッシュできてとても楽しかったです。日常生活にもエクササイズを取り入れ、姿勢の良い生活を心がけたいです。(50代)

一人暮らしで落ち込むことが多いので明日から少しずつやってみようと思いました。(70代)

「わたし」にふれるアートセラピー

～色彩とあそぼう～

平成30年5月16日、第3回目の女性のための心身充実講座を開催しました。画材に触り色を塗ることを通して、自分の気持ちに気付いたり今までとは違った自分を発見することを目的に位置づけ、多種多様な画材で心を表現する方法を学びました。

気持ちをストレートに出したい時は色がはっきりと出るマーカーを使用し、気持ちや力を込めて塗りたい時にはオイルパステルで表現する等のアドバイスをもとに、各画材の持つ感触や色彩などを感じるにより五感が活性化されることを実感する講座となりました。

自分のよさをいかすために
～女性のための心身充実講座～

第3回 報告

講師：アートセラピスト/認定心理士

白石 弘美 さん

＊講座で使用した画材の一部＊



水性パステル



ソフトパステル



固形絵具



色鉛筆



オイルパステル



水筆(固形絵具用)とマーカー



【色をテーマにした絵本】

先生が紹介した三冊のうちの『色の女王』は、冷静沉着で穏やかな青、荒々しく活発な赤など様々な性格の色が登場する物語です。暖かい、寒い、かゆい等の感覚を色で表す際の参考になるため、講座冒頭では先生による読み聞かせも行われました。

＊当日の様子＊



＊参加者の声＊

思い浮かべる気持ちや物事によって連想する色が違うことが楽しかったです。いろいろな色を眺めたり、選んで使ったりすることで心が落ち着き、癒されている自分に気づきました。(20代)

子どもと色の交換日記をやってみたいです。家にある画材でもっと気軽に色に触れていきたいです。(30代)

色を楽しみ心を解放することでとてもリラックスできました。同じグループの方と一緒に楽しい時間を過ごすことができました。(50代)

色から癒しを享受するのではなく、自分の感情を色で表現することで癒される体験は初めてでした。絵を描くことは苦手なのですが、とても楽しかったです。(40代)

絵を描くことは不得手ですが、夢中になって楽しめました。(50代)

アロマの香りに包まれた、気持ちのいいひと時でした。時間が経つのがあっという間に感じました。(50代)