



おーい！くじらぐも

Vol.27 2023年（令和5年）9月号

発行人：(福)健翔会 相談支援センターくじらぐも

所在地：埼玉県行田市小見1141番地1

TEL:048-580-3634 FAX:048-554-8814

MAIL:kujiragumo@kenshokai.net

発行責任者：くじらぐも センター長 細川竜太

福祉サービスを利用するためには「くじらぐも」が作る『サービス等利用計画』が必要です。

「くじらぐも」は障害者総合支援法により、障害者・障害児に対し相談支援事業を提供する健翔会の第4号事業所です。

くじらぐもは、得意なことや強み（ストレングス）を引き出し、その方に適した情報を提供させていただきます。



2014年公開の素敵な映画をご紹介します。車イス生活を送る少年と、頑固で不器用な父親が親子として真正面からぶつかり、トライアスロンに挑戦します。



若き日の父がトライアスロンの選手だったことを知り、自分もトライアスロンに挑戦することを決意します。



反対する両親を説き伏せて父とのチームを結成。無謀に見える親子の挑戦は、やがて周囲を巻き込み、夢に向かって一丸となっていく。

ぜひ、見つけてご覧になり、温かい気持ちになってください。

『感情(魂から湧き出る気持ち)と思考(考え方)の違いと扱い方』

「あの人感情的な人だね」「あの人はいつも冷静で思考的」などと言いますが、「感情と思考の違い」とはどういうことでしょうか。感情的でなく、思考がブレない人は一見カッコいいような気がします。

「泣きたい！辛い！悔しい！うれしい！楽しい！心地よい！」これは感情です。では、「泣きたいなんて思っただけ」「辛いなんて口に出してはいけない」これが思考です。

例えば、ショックな出来事があった「泣きたい」という感情が湧き出てきたとします。私は「泣きたい」という感情がある。一方では「泣いたら負けだ。自分に負けたくない！」という思考が働く。私たちは、日常生活のなかで、「思考」を優先させることが多いのではないのでしょうか。しかし、「感情」を受け入れないことはとても危険なことです。本当は泣きたいのに、泣きたいと思っただけでいいと言いつつ、感情を抑圧する。ここで、泣きたいという感情がなかったことになってしまいます。本当は泣きたいという感情が確実に存在するのに…。この感情をきちんと受け止め把握することが大切だと思います。

感情は心の奥底から湧き出てくる気持ちです。そして、プラスの感情もマイナスの感情もきちんとメッセージを含んでいます。だからこそ、マイナスの感情も無視せずに、受け入れることが大切。「辛いけど、きちんと味わう！」そういうことでしょうか。これができれば、自分が整うし自分がブレませんよね。思考とは頭で考えることです。ホッと一息ついたときに、自分の思考にも向き合うことが必要です。感情は思考によって引きずられます。思考とは自分の「考え癖」。そして、過去の経験から生まれたものです。ただ、癖なので矯正が効きます。変えるのは大変で時間もかかりますが不可能ではないはずです。

ストレスに強いマインドになることはきっと可能です。それには、今日より楽に生きていくために、自分に向き合う時間を大切にしたいですね。

<9月のトピックス>

私事ですが、小学5年の三男がミニバスケットボールに通っています。先日、送迎をしたあとに、そのまま試合を観戦しました。相手チームは、選手登録人数の関係か、男女混合チームでした。試合が始まると、三男のチームとの力の差が歴然で、数分の間に大きく点差が広がりました。タイムアウトでベンチに戻った相手チームは、泣いている児童が多数いました。理由はわかりませんが、悔しい！情けない！そのような感じでした。そんな児童を見ていて思ったことは、「バスケットボールを嫌いにならないでほしい」ということ。本人たちが味わった辛さを、まわりの大人が共有し鼓舞して励ますこと。そして、勝敗はもとより仲間とボールを追いかける楽しさや一生懸命やる大切さを学んでほしいと思いました。