

(家庭数)

平成 30 年 10 月 1 日

明正小 PTA 会長 倉谷裕子

明正小家庭教育学級委員長 西山麻美子

平成 30 年度第 2 回家庭教育学級開催報告

去る 9 月 20 日 (木)、講師にヨガインストラクターの長又美保 (ながまたみほ) 先生をお招きし「親の元気は子どもの元気～ヨガではぐくむ心も体も柔軟に」をテーマに第 2 回家庭教育学級として講演とヨガの実践指導をしていただきました。当日は 41 名の保護者の皆様にお集まりいただき、講師からはご自身も 2 人の男の子のママとして家事、育児、仕事に多忙な毎日を送りつつヨガを通じて心身共にしなやかになるコツをご指導いただき、参加者は笑顔で質問も尽きず、大盛況の家庭教育学級となりました。以下、ご報告いたします。

【講演概要】

『健康』とは何か？痛みがないこと、疲れにくいこと (朝から夜まで活動して疲れにくい)、安定していること (心身共に、関係性も) と捉えられる。一言で言うと『バランス (調和) が取れていること』。中国の孔子の言葉では『中庸』であり、人間の持つ徳の中で最も優れているものとされた。ヨガマットの上で行うことは、『徳を積むこと』だと自分は考えている。マインドを整え、バランスを取ること。人間関係も円滑になる。相手が変わるよう期待するのではなく、全ての発端として『自分の状態を整える』ことが最重要。毎日自分と向き合い、整える時間を 1 分でも取れるとよい。ヨガとは、『やること』ではなく『やらないこと』、『加えること』ではなく『手放すこと』。そのために『緩むこと』が非常に大切。今日はまず『緩むこと』をやってみよう

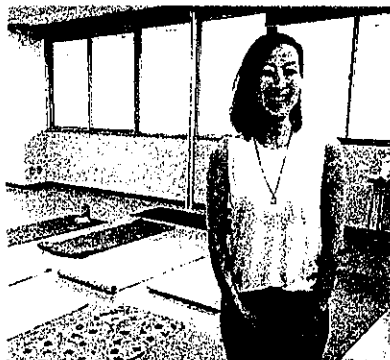
【実践指導内容】

あぐらで静かに呼吸。立ち上がり、前屈、後屈、緩める前の自分の状態を感じる。「背骨の年齢は身体年齢。背骨を柔軟にし、全身を若々しく。」⇒ゴムボールとペアワークで『筋膜ストレッチ』、続けて背筋運動 10 回。ダウンドッグ⇒猫のポーズ背筋伸ばし⇒チャイルドポーズ休息。「朝起きたとき、チャイルドポーズから上体を起こし両腕を横から天井へ伸ばすと、肺に一気に新鮮な空気が入り目覚められる。朝、気軽にやってみるとよい。」⇒シャバアサナで約 5 分、意識は覚醒した状態で、休む。⇒両腕を上方に、両脚を下方にぐーっと伸ばす。『心臓から』伸ばす意識で。冷え性にもよい⇒一呼吸置いてから「これ以上ないほど丁寧に」起き上がる。「人は、自分の身体が経験したことを記憶する。自分の身体を『丁寧に』扱うことで、『自分は大切にされている、周りも大切に』という感覚が残る。自分を丁寧に扱ってあげてほしいことを心がけたい」

【アンケート結果】〔参加者数 41、回答数 30〕

今日の講演はいかがでしたか？〔大変良かった 28、良かった 2、どちらとも言えない 0、良くない 0〕

講演について意見、感想は？〔心と体のバランス、調和のお話しに感銘を受けた／日々の生活に追われがちで自分と向き合っていないだったので、これを機にしたい／自分の身体を大切にすることが普段できておらず、凝りにつながっていることがわかった／心も体も柔らかくなり、有意義な時間を過ごせた。自分の体を大切に扱っていると、ものを大切に扱えるというお話が印象的だった／月 1 でお願いしたい／他〕



↑講演と実践指導をしてくださった長又美保先生↑ペアワークで筋膜ほぐし↑約 1 時間しっかり緩みました！