

# CHRニュース Vol.44

発行：CHR研究所  
発行責任者：小山田治子

〒223-0062 横浜市港北区日吉本町1-24-18-302  
Tel 045-561-0777 Fax 045-561-0803  
http://www.c-h-r.com eメール chr@c-h-r.com

\*\*\*\*\*

## 友達は財産

小山田治子

仕事を通して出会う受講生やクライエント、相談電話をかけてくる人たちの話を聴くと、いかに友達が大切かを再確認します。

心を許せる友達がいないと嘆く人からは、人生の寂しさが伝わってきます。皆さん友達を求めているのですが、気楽なお付き合いが苦手で、必要以上に気を使いガードの固さを感じます。

私の場合、最初は講師と受講生、または講師と研修担当者との関係が、長く続くうちに、すっかり気心の知れた友達になっていくことが多いのです。もう一方では、私が受講生となって学びに出かけた先で出会い、長年の友達になった人もあります。

お食事やコンサート、または旅行まで楽しむこともありますし、そこまではいなくても、お互いがどこか心の片隅に居ついている人といえる場合も多いのです。

こうした人たちのお陰で、私はずっと仕事を続けてこられたとも言えるのです。CHR研究所は来年满25周年を迎えますが、営業マンも置かず、全て人から人への口コミで、声をかけていただいた機会を大切にして続けて参りました。本当にありがたいことと感謝の気持ちでいっぱいです。

仕事を離れても子ども時代からの友

人は多く、中でも中学の同期生の有志が毎年企画するバス旅行は、スケジュールが合えば参加していますが、30〜40数名の1泊旅行は広島弁丸出しでバスの中でも宴会場でも爆笑の連続で、幼友達の良さを満喫しています。

高校の同窓会の関東支部の集まりもこの延長で、教師だった父親の教え子や兄や姉の友人たちも昔からの知り合いで、毎年の同窓会はとても楽しいものです。

現役時代は立派な活躍をした人たちが多いのですが、お互いが子ども時代を知っているのが、見栄を張る人もなく気楽にバカを言い合える関係は大切にしたいものです。

毎年暑気払いと忘年会をするグループは、裸の付き合いの場プールで出会いました。今はその教室が閉鎖になってみんなバラバラなのですが、年に2回飲んでしゃべって笑って、おそろくいつまでも続くことでしょう。

人生の先輩が多い女性だけの山の会に入って8年になります。私よりはるかに年上の人たちが、今も元気に山を歩く姿を見て、私もいつまでも元気で歩けるように生活を正して健康を維持するように心がけたいと思っています。知らない人の中に入るのには勇気のいることですが、思い切って参加すると、素晴らしい出会いが待っています。私はこの財産をたくさん持っています。とを誇りに思います。

\*\*\*\*\*

9月〜12月の

## CHR研究所の活動報告

① 全国私立保育園連盟 (伊豆高原)

対象 保育士

② 品川区「ママの笑顔講座」

対象 子育て中の親

③ 南大泉の保育園

対象 子育て広場のママ

④ CHR主催講座

対象 子育て中の子

⑤ 産業能率大学

対象 絵による人生設計

⑥ 篠原ケアプラザ

対象 ボランティア従事者

⑦ 全国私立保育園連盟 (浜名湖)

対象 コミュニケーション

⑧ 心の笑顔電話相談

内容 交流分析

⑨ 心の笑顔サロン

☆相談専用 045・566・0875

毎週水曜日・土曜日 10時から16時 (但し) 第2水曜日は、午前のみ

第2土曜日は、午後のみ

参加費千円

⑩ 夜の部 毎月(第3木) 19時〜21時

昼間は仕事やボランティア活動、又は趣味の時間で忙しい方の為のサ

ロンです。これからの生きがい探しや周りの人間関係など、安心して語りあえるサロンです。居心地の良い雰囲気の中で癒しのひと時はいかがでしょうか？

**〔昼の部〕 毎月〔第4木〕 10時～12時**

参加費五百円

以前は子育て中の母親が中心のサロンでしたが、時が過ぎ、今は子育ても一段落し、これからの人生をいかに楽しく充実して過ごすか？を皆でワイワイと楽しくお喋りしています。その中に時折人生のヒントになる話が見つかることがあります。ご一緒にお喋りしませんか？

## CHR研究所からのお知らせ

### \*著書の紹介\*

「子どもの瞳が輝くために」  
～ 母親目線の子育て論～

1500円＋税 カナリア書房

嬉しい感想を大勢の方々から頂いております。ご注文はCHR研究所にどうぞ

### \*紙芝居の紹介\*

子育てにいかす心理学を楽しく学んで頂ける紙芝居を作って、母親対象の「紙芝居教室」を開催しています。出張致しますので、ご相談ください。

この度、より多くのお母さん達に交流分析理論を知って頂き、お母さんに笑顔で子育てして頂きたいという思い

から、交流分析を使って母親教育をしている方を対象に、オリジナル紙芝居の販売を始めました。

☆ストローク編 ☆5つの私編

(各500円・2点以上は各400円)

※注文・お問い合わせは事務局まで。

\*お探しではありませんか？

研修講師・カウンセラー\*\*

○ 研修・講演会の講師

【ジャンル】

コミュニケーション・交流分析  
アサーション・メンタルヘルス  
傾聴・他

【タイトル例】

- ・豊かな人間性を育む保育
- ・ストレスと上手に付き合う
- ・保育に活かす交流分析
- ・ロールプレイで学ぶ問題事例
- ・がんばらない子育て

○ CHRでは、10年前より、保育園にカウンセラーを定期的に派遣しています。どうぞご相談ください。

NPサークルの仲間たち

「歩く」ということ 室田康子

私の家は最寄り駅が三か所ある。すべてが歩くと20分程かかる距離である。もちろんバスはあるが私はなるべく歩くよう心掛けています。

現在の家に引っ越してきて17年程になる。最初はバスを使っていたが、通勤距離が短くなったせいでだんだんと運

動不足を感じるようになり、おためしに通勤への最寄り駅まで歩くことにした。毎日歩くということは増加中だった体重も減少傾向となり、まずまずの成果を得られたかなと思うようになった。その後も通勤への最寄り駅までせつせと歩いてはいたが、ただ電車に間に合うよう歩き急いでいただけで回りの景色を楽しみ余裕はなかったように思う。いつも考え事をしてることが多く、家族の事や日常の事、仕事の段取りなどを考えているとあつという間に駅に着いてしまうのである。今思うと、それはその時の私にとっての貴重な時間ともいえた気がする。その日やるべきことを頭の中で整理できていたように思える。私にとっては一日の始まりを感じる時だったのかもしれない。

歩くことの楽しむ余裕ができたのは会社を退職してしばらく経つてからのことである。季節の移ろいや街並みの変化など、歩きながらの楽しみは私の日常と化してきたのである。通勤へ使った最寄り駅だけではなく、他の二か所への駅もこの頃では往復歩くようになり、靴の消耗が激しくなったように思う。

二か所それぞれの特徴があり、駅までの買い物などその日の気分で歩く道を選んでいる。一つは公園を抜ける道、木々の色合いで季節を感じ、土の感触で自然を味わっている。のんびりと犬の散歩をしている人、ウォーキングやランニングをしている人など、その時間を自由に楽しんでいる人を見ると自分も解放された気分を味わうことが出来る。二つ

目は学校の大きなグラウンドの側を通る道、中高校生の部活の声を聞きながら、自分の学生時代や子供の小さい頃を思い出したり、若いエネルギーの素晴らしさへ感傷に浸ったりしている。三つ目は細くながい遊歩道を抜ける道、左右は家々の塀が立ち並んでいるだけなので、ひたすら考え事に集中して歩ける道である。時々家の中から聞こえる声に生活感が感じられ日常を実感できる思いがする。

「体の健康」の為に思いつき始めたのではあるが、自分の目線でゆつくりと流れる風景や肌で感じ取れる空気感、そして自分のリズムで考えられること……など、私にとって歩くことは「心の健康」へも繋がっているような気がする。  
\* 次回はCHR研究所研究員の髙橋真理子さんにバトンタッチします。よろしくお願ひします。

### 編集後記

皆様、今年もお世話様になりました。て、ありがとうございました。  
来年は、CHR研究所設立25周年を迎えます。記念の年なので、何か楽しい企画を考えたいと思います。平成27年も皆様にとって良い一年になりますように！

○年末の予定  
事務局 12月26日迄  
電話相談 12月27日迄

○年始の予定  
事務局 1月5日より  
電話相談 1月7日より