



2021年12月28日発行

NPO日本タッチ・コミュニケーション協会  
広報委員会編集

## Smile写真館



ハートフル通信 Vol.39 号をお届けいたします。  
ご査収の程よろしくお願ひ申し上げます。

1. あんしんの場 (理事長 宇治木敏子)
2. 心と体の健康大学 1月～3月講座案内
3. タッチ♥ハートフル♥コラム(宇田成徳氏)
4. タッチ♥ハートフル♥コラム(川合由美子氏)
5. オレンジリボン活動報告♪
6. 協力団体様のご紹介



## あんしんの場

理事長 宇治木敏子



お年賀の挨拶に代えて年末号で失礼いたします。

「もう、いくつ寝るとお正月・・・」と心の中で唄が聞こえてきそうな今日この頃、皆様お健やかに  
お過ごしのことと存じます。



まず、前号の11/1号で開催告知いたしました広島県共同募金会の募金活動について、コロナ禍にあつての受益者の減少、急激な社会的変化によるスタッフの減少など、当法人の運営上の諸事情により、募金活動を断念することとし、そのエントリーを取り下げさせていただきました。皆様には、本書にてそのご報告とお詫びをさせていただきます。ご心配をおかけして大変申し訳ございませんが、ご理解のほど、お願いいたします。



さて、タッチには、大人向けの絵本「心のふれあいタッチ・コミュニケーション」があります。この絵本は、「子育てハッピーアドバイス」の著者明橋大二先生も大絶賛で、推薦文もくださっています。

また、明橋先生はこの絵本を読まれてから発想が湧き「子育てハッピーアドバイス、妊娠・出産・赤ちゃんの巻」を出版され、ご著書には「心のふれあいタッチ・コ

ミュニケーション」が唯一の参考図書として掲載されています。

私にとりまして言葉にするのが難しい、心のふれあいを絵本で表現しました。「タッチ・コミュニケーション」の原点ともいえる本です。



赤ちゃんはどうして泣くのか、赤ちゃんの気持ちに沿った交流の大切さが自然に伝わってくるように描かれています。

タッチの YouTube 動画「赤ちゃんトリセツ channel」と併せてご覧いただくと、一層タッチ・コミュニケーションが感じ取れるようになっていきます。下記の二次元コードからご覧いただけます。



癒しの動画

新型コロナの影響で、未だ思うようにタッチの活動ができない現状があります。そこで私は初心に立ち戻り、今は講座で出会えない妊婦さんや産後のママ達に、このタッチの絵本を配布する活動を始めようと思います。新生児期からのタッチ・コミュニケーションは、子どもの心に安全基地を築く上で、大変重要です。この絵本を読んでくださった方々の心が癒やされ、さらに赤ちゃんの心もたっぷり愛情補給されることを願って啓発活動を行います。



最後になりましたが、新年に向けて皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。



特定非営利活動法人 日本タッチ・コミュニケーション協会

〒730-0051 広島市中区大手町一丁目5番3号 広島県民文化センター6階1号室

TEL 070-1876-5349

FAX 082-245-2315 (県民文化センター)

E-mail : npojatc@msn.com

HP : https://npojatc.net

ホームページ



令和3年度  
1月～3月講座

～人間力を養う～

# 心と体の健康大学



★お申込みは  
こちら➡



## 発明博士に学ぶ 『幸せにしかないお話』

年の初めは、宇田先生のお話から！  
視点を変えるだけで気持ちも変わる♪

講師：宇田 成徳氏



※オンライン同時開催予定

1/22  
(土)



## 人材研修のエキスパートの実践講座 『思考を鍛えるトレーニング』

いつも優しく、分かりやすい講義で定評の  
川合先生の講義をお楽しみに！

講師：川合 由美子氏



※オンライン同時開催予定

2/19  
(土)



## ストレスケア実践！ 『Ayurveda ハンドマッサージ』

オイル1本で、世界中どこでもできる  
ストレスケアの技を伝授します！

講師：宇治木 敏子



3/12  
(土)

**時間** 10:00～12:00

**会場** おりづるタワー10階 エソール広島

**参加費** 一般 3,000円 ※健康大学会員無料

主催：NPO 法人日本タッチ・コミュニケーション協会

共催：公益財団法人広島県男女共同参画財団

※ 新型コロナウイルス感染拡大の状況や天候など、止むを得ない事情により、講師、日程、プログラム等に変更が生じる場合があります。ご了承ください。

☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆☆

フレンチの概念を覆す  
体にやさしく 心もよろこぶ ニース料理



“野菜”の旨みを繊細に引き立てる  
広島産産材とシェフのコラボレーション

ニース料理 リユニベル  
L'UNIVERS

住所：広島市中区東白島町 7-3  
HP：https://広島フレンチ.com  
Instagram：@hiroshima\_french\_univers

★ リユニベル ★

【OPEN】  
ランチ 12:00  
ディナー 18:00 / 20:00

【定休日】  
月曜・火曜

【完全予約制】  
1日2組様限定

LINE で  
『ご予約』  
承ります♪



創業明治29年 印章総合専門店

# 横田印房

本店：〒730-0016 広島市中区鞆町11番4号  
Tel. 082-221-0320

福屋店：〒730-8548 広島市中区胡町6番26号  
福屋八丁堀本店 6F Tel. 082-246-6381

## タッチ♥ハートフル♥コラム

### 🌻 幸せな生き方 🌻 宇田 成徳

古来より人類は幸せを求め続けてきました。しかしながらなかなか幸せが手に入りません。それは宇宙の運行が人類とは無関係に動いているからだそうです。また人々が幸せはお金だ、とか名誉だ、とか地位だ、とか間違っているから手に入らないのです。とも言われています。では何が幸せ又は楽しさの元なのでしょう？

ある方は、自分の好きなレジャーが一番楽しいし、仕事のストレスから解放されると思っています。私たちが共同翻訳したアメリカを代表するポジティブ心理学者チクセントミハイ(昨年10月24日に鬼籍に入られました)の著書『フロー体験入門』に書いてあります。『育児でも、家事でも、勉強でも、仕事でも本当は楽しめる。』と。ではどのように取り組めば楽しめるのでしょうか？

チクセントミハイは数千人に及ぶ人々にインタビュー調査しました。すると『しんどいです。苦しいです。』と言っている方々と『楽しいです。幸せです。』と言っている方々がおられたそうです。その共通項をみると仕事は何であれ、そのことがやりたくて(内発的報酬を求めて)打ち込んでいる方々は『幸せです。楽しいです。時がたつのが分かりません。』と言われ、仕事をいやいややっていると、お金儲け(外発的報酬)のためにやっているとかの方々は『しんどいです。苦しいです。』と言われていたそうです。

また本当の幸せは、社会貢献できる、打ち込んでやっている仕事の中で感じる充実感、達成感の中にあるとも言われています。

東洋思想の中には、働けばはたが楽になる。働くことは幸せです。とあります。西洋のかつての王侯貴族は民衆に働かせて、栄耀栄華にふけていたと言われていました。本当に幸せだったのでしょうか？ 幸せであったとしても底の浅い幸せだったのではないのでしょうか？

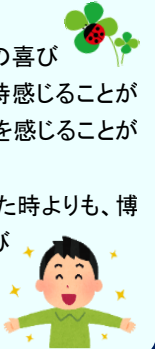
西洋では三千数百年前から日曜日、安息日がありました。それに引き換え、東洋例えば日本では、明治時代まで日曜日、休息日はありませんでした。働くことは良いことだとの考え方の証だと思えます。そうなるためには、自分のやらねばならないことをネガティブにとらえないで、ポジティブに考えることが大切なのではないのでしょうか？

宇宙開発事業団 JAXA の打ち上げ衛星『はやぶさ 2』のプロジェクトリーダーが講演で言われていました。約600人のメンバーの中に一人でもネガティブな方が在ったらリュウグウの探索と帰還は成功しなかったらうと。

私は、現役時代開発技術者として働いていましたので、物事をポジティブにとらえて仕事に取り組むことがスキルとして身につけてきました。これが私の財産だと思っています。心配をしなければならない時でも、悪くなつてはいけなさと心配するより、良くなる方を考えて行動するようになりました。

遊びの喜び⇒仕事の中で感じる本当の喜び⇒感動の喜び  
感動の喜びは、挫折した人をフォローし立ち直られた時感じる事が出来ます。私はささやかな体験の中から、感動の喜びを感じる事が在りました。

私の体験の中では、アメリカで R&D100 賞を受賞した時よりも、博士の学位を頂いた時よりも、はるかに大きい感動の喜びを求めて生きるようになりました。そのあたりのことを新春講演会でお話しさせていただきます。お楽しみに。



## タッチ♥ハートフル♥コラム

### 🌻 思考を鍛えるトレーニング 🌻 川合 由美子

コロナ禍になり、世の中のほとんどの人が未経験の事態に直面することになりました。当然ですが、知らないことばかりで、日々のニュースに不安になり、収まらない感染の広がりや怒りを覚え、輻輳する情報に心が揺れる毎日でした。

このようなとき、私たちの大脳辺縁系が興奮し、感情の爆発する行動、衝動に身を任せてしまいそうになります。しかし、人間の脳には理性を司る前頭葉があり、現実を観察して判断し、感情をコントロールしています。思考のトレーニングは、その前頭葉の働き、アダルトを鍛えるものです。これを鍛えると、未経験の事柄に対しても情報力、思考力を発揮して判断出来るようになります。クリティカル・シンキングはビジネス上の問題解決のために開発された思考法ですが、まさにどのような時にも役立つ思考法です。

クリティカル・シンキングは常識を鵜呑みにせず、本当にそうなのか？ ということを納得できるまで追求していきます。

いくつかの着眼点がありますのでご紹介します。

- ① 言葉の定義を明確にする
- ② 実態を押さえる
- ③ 因果関係が成立しているか調べる
- ④ 目的を明確化する



コロナ禍を例にすると、「このまま行くと大変なことになる」というような言葉を聞かれたことがあるでしょう。そんなとき、人は不安にかられたり、イライラを感じたりするでしょう。

そのようなとき、①「大変なこと」という言葉を定義してつまりどうなることかを考えることです。それにより、不安や恐怖に陥ることなく、具体的な状況が理解でき、対応策を考えられます。

次に、②実態を押さえる、③因果関係は、「今、どうなっているのか」「何故そうなっているのか」を明確にします。それにより、導かれた自分の結論に自信が持てるようになります。

④は考えあぐねたとき、常に「目的は何だったのか」を検討してみる事です。他に、⑤三段論法も活用できます。

クリティカル・シンキング力を高めることで、周囲の意見に安易に同調することなく、本当はどうなのかを冷静に追求することができます。

また、思い浮かんだ考えも、そのまま行動に移すのではなく、本当にこれでいいのか、他にないのか？ を検討してみることで、より妥当性の高い意見にたどり着きます。

クリティカル・シンキングは、今のような時代に、今、何が起きているのか、ではどうしたらいいのか、の答えを見つけるよりよい手法だと言えます。







# 子どもは社会の宝！



～広島県共同募金会・赤い羽根共同募金・社会課題解決プロジェクト～

本事業は、タッチの募金活動にご協力頂いた皆さまのお志で運営されています。



## 子ども虐待防止オレンジリボン運動 啓発活動報告♪



講座・イベント情報、セミナー風景は、タッチのHPをご覧ください！  
タッチのHPは『タッチ・コミュニケーション』で  してくださいね。



facebook  
宇治木敏子で  ください。



☆☆☆当法人の活動理念に賛同し、ご支援・ご協力頂いている企業・団体様をご紹介します☆☆☆

専門店ならではの豊富な経験と確かな知識で、お子さまお一人お一人にふさわしいお人形をお選び致します。



**和光**

人形の和光     
 ご質問、カタログのご請求はお電話、Eメールにて受け付けております。お気軽にどうぞ。  
 インターネットでの販売も行っております。

☎082-293-6789  
 広島市中区土橋町6-2 中国新聞社西隣



ペットサロン&雑貨

# MURPHY

マーフィー



〒738-0015 広島県廿日市市本町 3-32

Tel&Fax 0829-32-0408

e-mail :z1400se.sun.6173@black.megaegg.ne.jp