さ･ぽ･せ･る Labo

vol.3
2017 年 4 月 1 日発行

発行元：Support self help laboratory
Mail：info@saposeru.com
Tel：090-6049-2400 （まし;の）

1 周年に向けて

さぽせる labo を新規オープンしてから 1 年が経とうとしています。そこで、楽健法とサイコドラマの資料のまとめをしています。

楽健法教室は人それぞれ始める時期が違うので、「基礎の大切な話を聞き逃している人が少なからずいるのでは？！」または、「最初の頃は、踏むことで頭がいっぱいで、大切な話を聞き逃しているのでは？！」という事で、楽健法の基礎となる考え方や、安全確保のための基礎知識など、必ず知っていて欲しいことを教材の形にまとめています。踏み方の順序もイラスト付きで解説しています。あと少しで完成です。

サイコドラマは、増野肇メソットとして「増野式サイコドラマ」と銘打ち、昨年 5 月から初めての連続講座を行いました。1 年かけて作成したレジュメを、更に精査して、読み物としても充実したものにすべく奮闘中です。（姉が）

さあ、今年度はこれらを用いてどんな学びの場が出来るのか、とても楽しみです。

とぴっくす

☆ 4／1より ちょこっとリニューアル！

さぽせる labo のプログラムがご利用しやすいように、ご利用方法と HP が変わります。
シンプルに分かりやすくを心がけて改訂しました！
詳細はサロン、又は HP でご確認ください。『さぽせる』で検索。

☆ 楽健法初心者コース 地元割りキャンペーン

３／１５日～４／３０まで、地元割引をします。調布に在住、在勤の方、狛江、三鷹、稲城、府中、世田谷にお住いの方、初心者コースの受講料５，０００円引きいたします！

☆ さぽせるクラブが始動します。まずは、踏み合い会から始めます。

プラクティショナーコース修了生による、さぽせるクラブの活動が始まります。
気軽に楽健法が行える場を提供していきます。

☆「増野式・サイコドラマ連続講座」2 期生がスタートします。

増野肇先生が展開させたサイコドラマを、安心できるグループ作りから、１年かけて全１０回で体系的に学ぶクラスです。
サイコドラマ・ディレクターコースも同時スタートします。

こころを支える体づくり、からだからだを支える心づくり ❶

楽健法とサイコドラマ

以前から、楽健法とサイコドラマは似ているなぁと思っていました。

どんなところが似ているかって？！　役割をロールするところ。つまり役割交換というやつです。

私たちは長年培った人間関係の中で役割が固定してきてしまいます。仕事をする人、家庭を守る人。お世話をする人、される人。そんな役割から解放されて、新しい自分を発見する。これがサイコドラマです。

では、楽健法はと言いますと。長年繰り返してきた日常生活で、ケアをしてあげる人、してもらう人。運動する人、休む人。このように、役割が固定したり、行動パターンが偏ったりしがちです。楽健法は踏んで踏まれてワンセットの健康法です。必ず踏む人（ケアする人、体を動かす人）と、踏まれる人（ケアされる人、休む人）が入れ替わります。そうすることで、新たな生活習慣を取り入れ、新しい自分の体を発見していきます。

サイコドラマも楽健法も、この「気づきが生活を変える」ということが重要なのです。

それからもう一つ。楽健法を行う時も、サイコドラマを行う時も、どちらにも大切なことがあります。それは信頼関係を築くこと。

相手を信用できないまま体を預けることは出来ないし、心を開くことも出来ません。だからこそ技術や知識よりも大切なことは、関係づくりと場づくりです。でもこれが一番難しい。さぽせる labo は、この場づくりを参加者のみんなと一緒に一つ一つ丁寧に作り上げていきたいと思っています。

さぽせる labo のあれこれ

2016 年

4 月　オープン！楽健法常設クラス始まる。

5 月　増野式・サイコドラマ連続講座スタート！

6 月　天然酵母パン種講座

　　ストレッチ、トレーニングワークショップ

8 月　楽健法体験会

9 月　映画上映会

12 月　楽健法集中踏み合い会

2017 年

1 月　プラクティショナーコース特別講座

2 月　まちゼミ参加

と 2016 年はいろいろと取り組んできたました。

今年も、新たに「サイコドラマのディレクターコース」「天然酵母パン種ワークショップ」さぽせるクラブのメンバーによる「踏み合い会」など、いろいろと企画しています。

「楽カフェ」（≒サロンの開放日）が、楽友や地元の人たちがもっと気軽に集まれる場になるようにしたいと思います。ぜひ皆さんも遊びにいらしてください。

さぽせる labo・プログラム

☆楽健法教室

「楽健法・初心者コース」全 10 回
「楽健法・初級クラス」
「楽健法・中級クラス」
「プラクティショナーコース」全 12 回
「個人レッスン」

「踏み合い会」
「自主学習」　　1 レッスン 1,０００円～

＊　＊　＊　＊　＊

☆サイコドラマ

「増野式・サイコドラマ連続講座」
「増野式サイコドラマ・ディレクターコース」
・・・全 10 回各４０,０００円

☆その他　ワークショップ

フラワーレメディ・ワークショップ
天然酵母パン種ワークショップ etc

＊楽健法教室は女性専用
男性はご紹介者のみ個別に対応しております。

＊　＊　＊　＊　＊

さぽせる labo・サロンメニュー

☆楽健法施術（４５分）　・・・３，０００円～

☆フラワーレメディ・セッション
・・・3,５００円

＊全てのプログラムにご予約が必要です。

掲 示 板

★　**4/22（土）なんちゃって天然酵母パン種＋楽健法ワークショップ開催します。詳細は HP にてご覧ください。**

☆　プラクティショナーコースはご希望者が集まり次第スタートします。

☆　フラワーレメディ、ストレッチ、ヨガなどのワークショップは、ご希望に合わせて開催します。
興味のある方は、お問合せください。

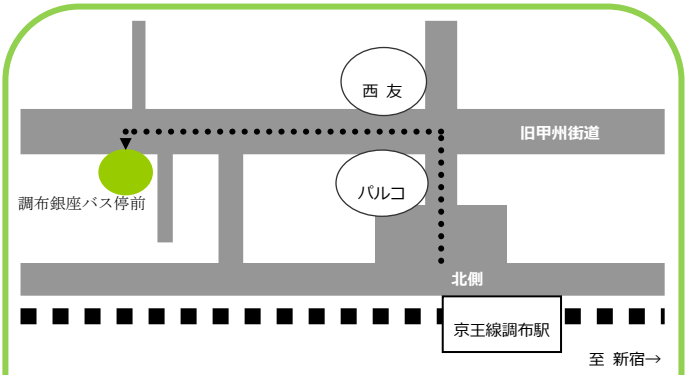
☆　楽健法体験レッスン、見学大歓迎です。

興味のある方は、
気軽にお問い合わせください♪

さぽせる labo

営業時間：10：00～17：00
＊　変更することがあります。
必ず、ご予約の上、ご来店ください。

住所：調布市小島町 1-34-1 エクレール調布 304
メール：info@saposeru.com
電話：090-6049-2400
URL: http://saposeru.com
ブログ：http://saposeru.com.blog



京王線・調布駅　中央改札北側徒歩 3 分（新宿から特急 15 分）