# さ･ぽ･せ･る Labo

Vol.6
２０１８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）

## 働き方改革！！

さぽせる labo の 3 年目が始まりました。オープン当初は、父のサイコドラマ講座は 2 年で終了と考えていたのですが、なぜか 3 年目にして講座数が増えました。父は御年 85 歳。いくら一般的に比べたら元気だとはいえ、責任をもって講座の講師を務めるのはそろそろ限界だと思っていました。でも、耳が遠くなり、物覚えが悪くなり、動きが鈍くなったとしても、サポートが入れば、まだまだ父の知識と経験を必要としている人は大勢いたのです。姉がスタッフとして補助することになり、それが可能になりました。

人は誰もが年をとり、サポートを受けなくてはならないのなら、仕事を辞めて家に閉じこもるのではなく、サポートを受けながら生き生きと仕事が出来たとしたらどんなにいいでしょうか。これは高齢者だけのことではないと思います。全て自立して仕事をするのは難しいけれど、支え合ったり、サポートを受けながら十分働ける。「そんなの趣味だ」「プロの仕事じゃない」と言う批判する人いるかもしれないけれど、私はそうは思いません。若い人だって、元気な人だって、本当は常に人のサポート受けています。個々に責任を押し付ける働き方改革ではなく、支え合って 1 人 1 人の個性を活かす、そんな働き方改革をさぽせる labo はしたいと思うのです。

## とぴっくす

☆ **「はじめての楽健法！」開催**

踏んで元気、踏まれて元気の楽健法の入門編ワークショップ！気軽にご参加ください。
「楽健法ってなあに？」って思った人は、 3ページ目へ。

☆ **楽健法初心者コース 4 月よりスタート！**

日曜コース　4 月 15 日（日）開講　毎月第 3 日曜日　13：30～16：00　全 10 回
参加費：　1 回 3,500 円　全 10 回　30,000 円　　＊男性も、経験者も参加できます。

☆ **増野式・サイコドラマ連続基礎講座 3 期募集**

金曜コース　6 月 15 日（金）開講　毎月第 3 金曜日　13：30～16：30　　全 10 回
土曜コース、ディレクターコースも同時に募集しています。

☆ **さぽせる labo の Instaglamu ,twitter が開設されました。**

Instagram 「saposerulabo」、Twitter「さぽせる labo」を検索ください。
Facebook には「さぽせる labo」と、楽健法、サイコドラマのページも開設中 !!

☆ **特別プログラム**

毎月第 3 日曜日は、ストレッチや天然酵母パン、バッチフラワーレメディなど、様々なワークショップを企画しています。　＊ **詳細は、別紙の月間プログラム、又は HP をご覧ください。**

「増野式サイコドラマ」の本ができるまで ①

# 28 年ぶりにサイコドラマの本を書く！の巻

こんにちは。さぽせる labo でサイコドラマの講座の講師をしている増野肇の娘（長女）の由美子です。一昨年からさぽせる labo で、妹真理子の楽健法教室を手伝っていますが、昨年の 4 月から、父のサイコドラマ講座のお手伝いをしています。はじめはとっつきにくかったですが、楽しいことや自分の良いところにスポットを当てる増野式サイコドラマの魅力に、今ではすっかりハマっています。でも、「増野式サイコドラマって何？」と訊かれてもうまく答えられません。「どこでもドア」、「思い出レストラン」なんて遊んでいるみたいだし、何にどういう効果があるのか勉強してみようと思っても、サイコドラマの本はあまり出版されていません。父は精神科医として長年第一線でサイコドラマに取り組んできましたが、今までに書いたサイコドラマの本はたったの 2 冊。しかも翻訳や共著を除くと、前著から四半世紀以上も書いてこなかったのです。

80 歳を過ぎても、自分のしてきた仕事を一向にまとめようとしなかった父でしたが、サイコドラマの講座をやる中で、みなさんからエネルギーをもらい、「よし、次は本を書こう！」という気持ちになったようです。

どんな本を書いたらいいか、昨年末座談会を開いてみなさんからご意見を伺いました。出版社の担当者とも打ち合わせをし、来春の出版を目標に父は今、楽しく執筆に取り組んでいます。

増野由美子

## さぽせる labo のいろいろ

2018 年

1 月　楽健法集中踏み合い会
　　楽健法を活かすストレッチワークショップ
　　楽健法プラス　スタート
　　マッシーカフェ
　　新春特別プログラム～夢を語ろう～

2 月　楽健法を活かすストレッチワークショップ
　　楽カフェ　特別プログラムスタート！
　　ディレクターコース　自主練習スタート

3 月　楽健法体験会
　　増野式・サイコドラマ連続基礎講座最終講義
　　ディレクターコース最終講義

昨年末、ブラッシュアップ休暇を頂いて準備をしていいたプログラムがスタートしました。

「楽健法プラス」は楽健法を活かすためのストレッチワークショップを、より手軽に受けられるようにしたクラスです。

「楽カフェ」はサロン開放日ですが、参加自由のミニ踏み合いやストレッチの時間を新たに設けました。（スケジュールは、HP 又は別紙のプログラム紹介をご覧ください）

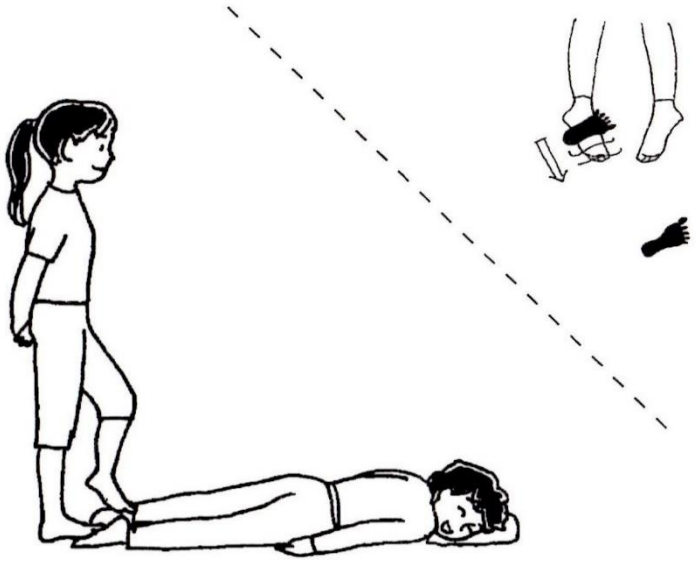
1 年間通して行ってきたサイコドラマの各クラスも、3 月で最終講義を迎えます。ディレクターコースで新たに学ばれる方、再び連続基礎講座に学ばれる方、オープンクラスでサイコドラマを楽しむ方、進路はいろいろです。ディレクターコースの修了生からは、来期の補助講師を務めてくださる方も出てきました。今後、どんな風に発展していくか楽しみです。

# 楽健法ってなあに？！

**楽健法は、2 人 1 組になってお互いを踏み合い血行を促す健康です。**
**踏んで元気、踏まれて元気の楽健法のやり方を、イラスト入りで**
**これから 4 回に分けてご紹介していきます。**

**～その１　足裏をふむ～**

２人１組になり、１人が**受け手**、
もう１人が**踏み手**になります。
受け手はうつ伏せになります。
踏み　手は受け手の足裏を踏みます。
力を使って踏むのではなく、優しく
体重を移動させて、受け手の足を床
と踏み足で包み込むように踏みます。



【ポイント】

・　足裏にはたくさんのツボや反射区があります。足裏を踏んで刺激することで、体全体を整えることが出来ます。丁寧にまんべんなく踏むと良いでしょう。

## めんどくさがりのセルフケア

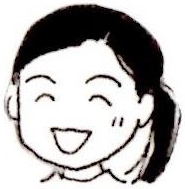
**～寝たまま太巻きタオル・ストレッチ～**

お布団に入って「さあ寝るぞ。」という段階で、「あ～、今日もストレッチするの忘れちゃった！」なんて思うことありませんか？　一日中パソコンの前に座っていたので体はガチガチで、何度もストレッチでもしようと思いながら何もせずに過ごし、気づいた時は寝る仕度が全て整った後。「もう面倒で、今更お布団から出る気になれない！」なんてことが私はよくあります。

そんな時は、**太巻きバスタオル**です。バスタオルを太巻きの様にぐるぐる巻きにして、ほぐれない様に紐か何かで縛り枕元に置いておくのです。

それを背中の下に、背骨に垂直に十字を書くように置いて数分。これだけで、縮こまった胸やお腹が開きます。胸やお腹が開けば、自然とお尻も緩みます。たったこれだけで体は緩み、睡眠の質が大きく変わります。

朝起きたら、体がガチガチ、昨夜の疲れを引きづっている、なんて方は是非試してみて！日中の休憩にもおススメですよ。



## さぽせるクラブ通信

さぽせるクラブは、さぽせる labo で楽健法を修得した人たちによるクラブ活動です。

**★「準クラブ員」新設！**

まだ実力が伴わないけど楽健法を深めたいという人の為に「準クラブ員」制度が出来ました。一緒に勉強しながら健康を支え合いませんか？

**★さぽせるクラブ・踏み合い会**

さぽせるクラブ調布では、主に初心者コースを終了された方を対象に、第 2 金曜日(ﾘｰﾀﾞｰ由美子)、第 4 火曜日（ﾘｰﾀﾞｰ小島）に踏み合い会を行っています。

第 2 金曜日の踏み合い会は、「さぽせるクラブ・楽健の会」として、主に**公共施設での開催を再開します**。踏み合い会以外にも、毎月体験会も開いていく予定です。参加費はどちらも 1000 円。
スキルアップ勉強会も企画中です。

【連絡先】090-6701-1911(増野由美子)

## お客様のリクエストコーナー

**「楽健法の施術をうけたいのですが
どうしたらいいですか？」**

さぽせる labo では、楽健法を健康法として実践してもらう為に、教室や踏み合い会をお勧めしていますが、楽健法を用いたボディケアも行っています。

月間スケジュールの、プログラム以外の時間帯にご予約いただけます。

**４～６月は、施術のキャンペーン中です！**

**「夫婦で楽健法を習いたいのですが、
男性も参加できますか？」**

**４月からスタートの第３日曜日の「楽健法初心者クラス」**は、男性もご参加いただけます。

＊　**お客様のリクエストをおまちしています！**

## 調布のちょこっといいところ②

### 文化会館たづくり

調布駅から徒歩５分、図書館や会議室、ホールなどがある**調布市文化会館たづくり**があります。

12 階の建物の最上階には、展望レストランがあり、全面ガラス張りの窓際の席からは、多摩川や、よみうりランド、晴れた日には富士山も見えます！　60 分制のランチバイキング(11.~14 時)は 760 円！(飲み物付き 900 円)。一般メニューは 14 時以降。

また、1 階の展示室や２階、9 階にギャラリーがあり、芸術作品や市民活動の展示など、折々に興味深い展示が**無料**で楽しめます。「映画の街調布」と言うだけあって、なかなか面白い企画もあります。さぽせる labo の帰りにちょっと足を延ばしてみてはいかがでしょうか？

## 掲示板

- **楽健法初心者コース、火曜日クラスが５月スタートに変更になりました。**
- さぽせるクラブの募集要項が出来ました。入会ご希望の方はお声掛けください。
- プラクティショナー講座が盛岡友の会主催で４月よりスタートします。
  受講希望の方が２名以上集まり次第、調布のさぽせる labo でも随時でも行います。
- 調布楽健法友の会が「楽健の会」として復活。さぽせるクラブ通信をご参照ください。

## さぽせる labo

営業時間：日、月、水、金 10：00～17：00
　　火、木、土　　13：00～17：00

＊変更することがあります。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　（通常留守番電話になっています）

URL: http://saposeru.com

ブログ：http://saposeru.com.blog

**＊お問合せ・お申込みは等は、メールまたは留守番電話にメッセージをお願いしたいと思います。折り返しご連絡いたします。**

『Support　self　help　laboratory』は「自立と支え合い」をテーマに、調布の町で、セルフケアの紹介、「学びの場」と「実践の場」の提供する活動を行っています。