

市民活動団体紹介 … 藤崎 麻里 さん P1~2

市民活動団体紹介 … 「グループ伽羅」 P3

2006年~2007年市民活動団体紹介一覧……P4

宝塚 NPO センターでは NPO 法人だけではなく、他にはない素晴らしい活動をされている多くの個人や市民活動団体の方にお会いします。そこでここ宝塚で頑張っている方がおられることをお伝えしています。

今回はヨガを生活や生き方そのものに反映させてヨガを実践、宝塚で多くのヨガの教室を開催されている藤崎麻里さん、そして司会とあいさつ・朗読グループを結成して発表会やボランティア活動、FM 宝塚でもご活躍中の『グループ伽羅』を紹介いたします。最終ページには 2006~2007 年の紹介団体を掲載しております。

今やエコロジー、スローライフそしてロハスなど環境問題や健康志向と、これらに関連した書籍や商品や情報は巷にあふれ返っています。今回ご紹介する藤崎麻里さんはヨガを通じて、まさにシンプルな生活を実践されています。バブル期にヨガと出会いインドで修行し帰国、ヨガの教室を始めて 10 年。ヨガを通じたその生活や生き方を伺いました。

## ~ 感謝の気持ちでいっぱい

### ヨガと家族、このシンプルな生活~

藤崎 麻里 さん

#### ヨガとの出会い

20 代バブルの真っ盛りの中に、東京で映画会社の CG プロダクションに就職。その後キャリアアップを目指して広告代理店などへ 2 回転職をするなど刺激の多く忙しい生活を送る一方、空手を学びヨガは独習するなど充実した日々を送っていました。特にヨガはコンプレックスのある体型を治すため始め、プロポーションが良くなるなどの効果も現れて、そのすばらしさを実感するようになりました。やがてインドで本格的にヨガを学ぶため、英語を習うなどの準備もはじめ 20 代後半に仕事を辞めてインドに渡りました。



#### インドでのヨガの学び

インドで入学したのは公立のヨガ大学で、世界から多くの外国人が学びに来ていました。授業でヨガの古典や実践を学ぶ一方、現地の修行者と放浪したり病院や学校でボランティアをするなどインドの持つ精神文化やヨガの様々な側面を見ることが出来ました。そしてフランスから同じくヨガの留学に来ていて、後に伴侶となる夫のアレックスに出会い、共に 3 年間の過程を経て日本に帰国することになりました。アレックスはヨガだけではなく太極拳も学んでいて、本当はインドの後で太極拳の本場中国に行くつもりでしたが、日本に予定変更になったのです。彼はフランス人ではありますが、東洋人的で子どもの頃に父親から見せられたチベット修行僧の本の影響からか、昔から東洋に何か惹き付けられていたそうです。インドの後、日本にもよく馴染んで行きました。

#### 帰国、結婚そして出産

帰国して翌年には結婚、出産と多忙な毎日を送るなかで、1998年には宝塚に隣接する川西能勢口でヨガ教室を開きました。2年間1人で小さな教室を続ける中、『広がり』を求め模索していたところ、NPO や NGO

に関心があったことから、ヨガを NPO 法人にしたほうが良いのかと「生きがいごとサポートセンター阪神北」に相談に訪れました。当時は日本でも NPO 法が施行されて2年が経ち、センター長であった森綾子さんに相談に乗ってもらいました。地域の人のための「宝塚ヨガセラピー」が森さん主催で始まり、その後は「産前(マタニティ)&産後ヨガ」「親子ヨガ」など企画し開催するなど工夫を重ね、口コミで評判となり宝塚を中心に「託児付き母親向け」や「高齢者」など様々な対象者別に定期的にヨガ教室を開催することになりました。

## ヨガと生き方

「ヨガはスポーツ? フィットネス? 哲学?」との質問に対しては「スポーツではなく、哲学的な背景に支えられたフィットネスとも言えるかもしれません。」「人間は体、呼吸&気、心、智慧、魂で出来ています。一言で言えば\*ホリスティック(holistic)。つまり体を鍛えたり、精神のみを鍛錬するものではなく、ヨガを実践するうちに“意識”が自分に向けられ、自然にホリスティックな向上心がつき何故か人格まで変わって行くのです。ヨガの生徒さんは職業や年齢も違えば、健康回復増進、心の安定、ダイエットなど動機も様々。肩こり・腰痛・不妊など愁訴も違います。しかし続けていくうちに皆さんカラダからココロまで健やかになり、自分も変わり人や周りへの見方も変わっていかれます。最近では特に仕事でリーダーシップを取る立場の女性から、ヨガを実践することで「精神的に強くなった」「運が落ちない」などの話を聞くととても嬉しいです。ヨガを生活に活かし、生き方に反映していくことが本来のあり方なのです。」\*語源はギリシャ語で「全体・全人的」の意味。



## ヨガと家族

アレックスとの間には3人の娘がいて、子育てとヨガで忙しい毎日ですが、普通の家族生活とヨガのシンプルライフも今年で10年目。この家族とヨガだけが自分の全てだと気づかされました。ただ今は感謝の気持ちです。周囲からは驚かれますが、自宅にはテレビはなく夫婦共に玄米食中心に食生活もシンプル。ただし子ども達には無理強いせず、ヨガも特にはさせていません。近年ヨガがブームではありますが、ヨガは頭で理解するものではなく、実践をして体で呼吸で学んで欲しいと思います。

どうぞご興味のある方は下記の講座を体験してみてください。(4頁にも掲載しています)

### 連絡先：藤崎麻里

mail yogaworks\_jeeva@jttk.zaq.ne.jp

#### Mom's Zone

(マムズゾーン)

マムズゾーンスタジオ(西宮市)

阪急門戸厄神駅：東徒歩2分

母親向けヨガ

毎週月曜：10:00-11:30

マタニティヨガ

毎週月曜：12:00-13:30

\* 両方共に託児付

#### ヨガ/ヨガセラピー

ジーヴァ

東花会館(川西市)

阪急川西能勢口駅：

徒歩2分

毎週火曜：

10:00-12:00(外的部門)

12:00-13:00(内的部門)

#### 中山女性ヨガの会

まいたに人権文化センター

阪急中山駅:徒歩5分

毎週金曜：9:45-11:45

#### マタニティヨガ

高橋産婦人科(西宮市)

阪神西宮駅：徒歩5分

毎週金曜：13:30-15:00

飲み物お菓子付き親睦会有

#### 産前&産後ヨガ

武庫公民館(尼崎市)

阪急武庫之荘：阪急バス

毎月1回木曜：

産前 13:00-14:30

#### 中山台健康推進部ヨガ

中山台コミュニティセンター

阪急中山駅：阪急バス

毎週水曜：9:45~11:45

参加費1回1,000円

## 「グループ伽羅」

「言の葉」は「生きる命」への限りないメッセージ  
～美しい日本語の世界を紡ぎだす～

(写真右:「みんなで歌おうコンサート」の司会の彩都ゆきさん)

「グループ伽羅」は2005年に彩都ゆきさんの「司会とあいさつ」「朗読講座」により、自然発生的に発足した司会とあいさつ・朗読ライブのボランティア団体です。ボランティア活動を通じて、社会参加と各自の精神的自立をめざす活動について彩都ゆきさんにお話を伺いました。



講師 彩都ゆきさん 朗読の部代表 城台祥子さん 司会とあいさつの部代表 高橋聖子さん

### 基本は発声と発音、そして呼吸です。

彩都ゆきさんのポリシーは「基本を忘れない」ということです。日本人ほど言葉を発する時の発音、発声に無関心な国民は稀だそうです。なぜなら島国であり単一民族である私たちは一つの言語でコミュニケーションをとるので、多少の発声発音の差異に神経質にならずに生きています。しかし、現代のように人々の生活が多様化すると、話の内容が良くても相手に伝えるテクニックがないと、フラストレーションを抱える場面が多くなるのではないのでしょうか。だからこそ、「話す」基本が重要になるのです。

### 音読は自分を見つめる作業でもあるのです。

講座を受講すると、言葉に対する関心がわいてきます。私たちの生活のあらゆるところで耳にするもの(テレビラジオ、電車の中の他人の会話 etc) そのすべてが刺激的に感じられてくるのです。また、人の話を聞く姿勢(忍耐力) 問題意識を持って自分に問いかけることを繰り返すことで相手に伝わるように話す力が身につきます。「しゃべる」から「話す」、言葉の「カジュアルとフォーマル」を使い分けることができると、道が開けてくるのです。生きるスタンス、心のあり方まで変わってくるのです。



(写真:朗読の部の練習風景)

### 音読は健康にも良いのです!

発声により、心肺機能アップ、全身機能アップ、脳細胞の活性化等、健康にも大変良いと最近注目されています。仲間と刺激しあいながら、自分が豊かに変化していける活動です。基礎から音読を学びたい方、もう一度チャレンジしたいとお考えの方、まずはお電話、ファックスをしてみてください。

### グループ伽羅 活動内容・連絡先

活動日時:朗読の部 第2・第4 火曜日  
10:00~11:30  
司会とあいさつの部 第2・第4 土曜日  
10:00~11:30  
活動場所:宝塚市立男女共同参画センター  
(阪急宝塚駅横「ソリオ2」4階)  
参加費:朗読の部・司会とあいさつの部とも各7500円  
3ヶ月分 6講座(テキスト代を含む)  
お申込み・お問合せ先:  
電話:072-794-6621  
ファックス:072-794-6339

### ~ “グループ伽羅” に体験入学をして ~

宝塚 NPO センター ボランティアスタッフ  
木徳 浩子

まず、簡単な体操で体をほぐしてから発声練習に入りました。その後、会員の皆様による森鷗外の「高瀬舟」の朗読を聞かさせていただきました。情景が映像のように脳裏に浮かぶそれぞれの方の感情のこもった音読に、大変感動しました。初めての体験でしたが、楽しく有意義な時間でした。ありがとうございました。

## 宝塚情報ステーション 活動団体紹介一覧表

\*各発行部数：1,000部 \*設置場所：各サービスセンター、宝塚NPOセンター

年 度	発行時期	団 体 名	代 表 者	内 容
2006	夏	T A C O (宝塚アートコミュニケーション)	大野 良平	市民や子どもが現代アートを介して、身近にコミュニケーションが出来る場を提供。アートを発信する場、学ぶ場、表現する場など
		フリースペース・タンタン アートセラピー研究会	小田川 かほる	アートセラピー講座の実施、講演、研修。老人ホーム、障害児とそのアトリエの実施、宝塚中学校でのグループワークの実施など
	秋	宝塚オープンガーデンの会	遠藤 禎子	兵庫オープンガーデンネットワーク行事参加、バージョンアップ、講演会の開催の活動紹介
		ホステリングサポート協会	原 啓	ホステリング(野外旅行)活動、果樹園の育樹活動、ジャム作り紹介
		エコプロフィット宝塚	藪本 章雄	地球温暖化防止のために、省エネの出前講座やアドバイス、ISO14000の導入・実施
	冬	ひばの木	橋本芙紗子	市内の図書館や学校、保育所、幼稚園での昔話の語りや絵本の読み聞かせ
		保育ブルーどれみ	今重 陽子	宝塚市男女共同参画センター内外での預かり保育や母と子の自立学習
		ベビーケアサークル	南田 理恵	ベビーマッサージを通じての親子タッチケアのコミュニティビジネス紹介
	春	中山台福祉推進委員会	北山 真琴	地域の福祉問題解決のためサロンや配食サービスの開催紹介
		チャオ宝塚	大江 久代	高齢者への文化催事、会食会、福祉相談の紹介
		外出支援センター 『チャレンジャー』	菅 一郎	障害者、高齢者の外出支援のコミュニティビジネス紹介
	2007	夏	仕立屋MIKI	三木 節子
小規模作業所 アズイット			宮崎 康支	発達障害の小規模作業所の開設、活動紹介
宝塚障害者スポーツクラブ ポッチャ部			岸 裕子	重度障害者でも楽しめるスポーツ”ポッチャ”の活動紹介
秋		中西ハウスセンター	中西 恵子	有機農法での野菜栽培、女性農業士紹介
		宝塚災害救援隊	加数 寿	災害ボランティアの活動紹介
		わらべ歌の会	嶋名 知子	乳幼児対象に歌や手遊び、指遊びのサークル活動
冬		「きよくん基金」を募る会	林 優子	難病の理解とポッカポッカコンサート開催案内
		宝塚男性料理クラブ	小林 重次	男性の料理教室の紹介
		宝塚エコネット(TEN)	小川 恭弘	地球温暖化防止活動や環境学習グループの活動紹介
春		ヨーガ	藤崎 麻里	生活に生かす、生き方に反映するヨガ
		グループ伽羅	彩都 ゆき	司会と挨拶、朗読の会の活動紹介
2006年～2007年度紹介案内				

<b>宝塚ヨーガセラピー</b>	宝塚市立男女共同参画センター(阪急宝塚駅：ソリオ 4階) 毎週水曜：18:30-20:30 参加費：1回1,000円 メッセージ：いつからでも入会可ですが継続しましょう。ヨーガは継続しないと効果が現れないからです。 連絡先：宝塚NPOセンター TEL：0797-85-7766
------------------	---