

“いきいき健康” オンライン・サロン



逃

逃げないで・・・



みなさん、こんにちは!

お正月が一ヶ月前だったとは信じられないほど、あっという間に過ぎ去った一月、「一月 往ぬる、二月 逃げる、三月 去る」とは昔からよく言ったもので、フランスに住んでいると日本の受験シーズンや年度末という概念とは少々ご縁が遠くなってしまいますが、それでもやはり1・2・3月は早く感じてしまいますね。日も少しずつ延びてきていますし、一日一日を大切に、ゆっくりと着実に進んでいきましょう。

あわてない、あわてない・・・一休み、一休み。



お役立
情報



フランス安心安全プチ情報

日本との違いもあり、あらゆることに気が抜けないフランスでの生活。安心・安全に関する情報は何かが起こってしまう前に確認しておくことが大事ですね。昨年7月から定期的に、安心・安全に関する情報を日本人会会員保険代理店ASSETSの石井さんに、発信していただいています。バカンス時の注意点、国際免許証の話、外装美化工事の時の注意点などなど知っておくと役にたつプチ情報です。



バックナンバーはこちらのリンクから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/informations/post-72417/>

1月のいきいき健康カフェまとめ

「”食べる”を考えよう
～NPO法人くみサポとの交流会」

緩和ケア大井先生のワインひっかけながらの素晴らしい司会のもと、全体やグループに分かれて対話して、アットホームで学びの多い時間になりました。

人の話を聞いたり、自分の話を聞いてもらっているだけでも、気持ちは軽くなったり元気がもらえるものですね。

カフェの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/activity/post-73784/>

来

2月のいきいき健康サロン

zoom

「笑う心理士と共に、マインドフルネス瞑想をやってみよう！」

2023年2月11日(土) 午前10時30分より(日本時間午後6時30分より)

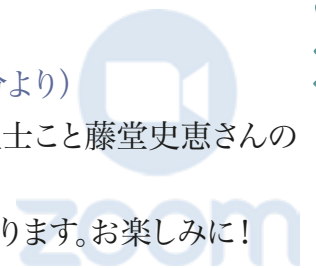
日本人会サイトでの連載コラム「La psy qui rit」でお馴染みになりつつある、笑う心理士こと藤堂史恵さんのガイドのもと、暗い冬の鬱を笑いとマインドフルネス瞑想で吹き飛ばしましょう。

そして、久しぶりに作業療法士の文平さんによる『いきいき体操』あります。お楽しみに!



申込み・詳細はこちら

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73707/>





フランスでの子育てでモヤモヤするとき、どうする？

～ フランス子育てあるある ～

今月より、Psychologueをされている山田千晶さんがコラムを書いてくださることになりました！
フランスでの子育てや暮らしの中で役に立つ心理学の情報を中心にお伝えさせていただきます！

プロフィール：山田千晶 FR Psychologue JP 臨床心理士・公認心理師
フランス人の夫と中学生の息子とフランス、カンヌで3人暮らし。趣味は日本のドラマ鑑賞と散歩。
日本の大学で心理学を学んだ後、フランスの大学院で心理学修士課程修了。日本とフランスで、
インターナショナルスクールやクリニックなどでカウンセラーとして勤務。日本に住む外国人や海外に
住む日本人へオンライン心理カウンセリングや子育て相談、ペアレントプログラムなどを行っている。

フランスで子育てをしていると日々の生活の中でこれでいいのかなと思うことがありますね。
赤ちゃんが生まれたばかりなら、

赤ちゃんとお母さんが同じ部屋で寝るのか？

肌着は日本の前開きのにするのか、フランスの頭からかぶるタイプにするのか？

抱っこして寝かしつけるのか、ベッドで赤ちゃんが泣き疲れて寝るのを待つのか？

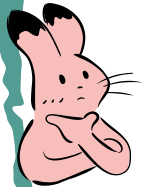
泣いた時におしゃぶりをあげるのか？

などなど

子育て方法に正解はある?! 続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73846/>



La Psy qui rit

～ 笑い声は時代を超え、想像力は年を取らない。... ～

笑い声は時代を超え、想像力は年を取らない。
そして、夢は永遠のものだ。

実業家、アニメーター ウォルト・ディズニー



私はアラフォーで、フランスで本格的に心理学の勉強を始めました。18, 9歳の子たちと一緒に、大学一年生から、キャンパスライフを始めましたが、何しろフランス語が全然できなくて、最初のテストは、合格点の10点を取ただけで本当に嬉しかったです。Licence(学部)3年間を4年間掛けて終わらせ、大学院1年生は、2年間掛けてやっとのことで大学一年生の資格を取得。しかし、成績が優秀でなかったため、大学院2年生に上がることができませんでした。

心理士になるための夢を諦めようか、何度も考えましたが、やっぱり諦めきれず...

笑いの効果ミニ知識あり! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73829/>