

“いきいき健康” オンライン・サロン



言



花言葉

みなさま、こんにちは!

雨が少ない冬はそれはそれでありがたいのですが…やっぱり心配になるのは、このところ物価上昇でやりくり
に必死なのに、畑の作物がますます収穫できなくなり、さらに物価が上がるのでは…という行き場のない不安。
雨が多い冬は気分が晴れなくて、それはそれでなんだかどんよりして気持ちが落ち込むのですが…。

そんな不安を払拭するかのように、庭の黄水仙がつぼみ、花を咲かせ始めました!
黄色ってやっぱり元気になる色ですね…。そこでふと、黄水仙の花言葉を調べてみたところ…、

「心遣い」「あなたを待つ」「私のところに戻ってきて」「自尊」「報われぬ恋」



アレ…、意外と重めな愛のこもった花言葉で、ビックリ!

どうやらギリシア神話に出てくる美少年ナルシッサスの伝説に由来しているそうです。

水仙にパワーをもらおうと思ったら、どよ〜んと重い愛、いやいやそれどころではないのです。

考えていても仕方がない、これは恋愛も一緒ですね。「明日は明日の風が吹く」なんとかなりますよ〜。

2月のいきいき健康サロンまとめ

「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!」

笑う心理士こと藤堂史恵さんのガイドのもと、今ここにいる自分の体と心を冷静に受け入れることができ、
自分を大切にできるようになった、幸せホルモンに満ち溢れたサロンでした。



見逃した方も必見!サロンの報告はこちらのページから

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73938/>



来

③月のいきいき健康サロン

Zoom

「アーユルヴェーダの食養生」

2023年3月19日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後6時30分～)

アーユルヴェーダは、5000年以上も前にインドで発展し、世界最古の伝統医学の一つだとされています。
地球に優しくすること、他の生き物に対して感謝の気持ちを持つこと、そして自分を愛情と栄養で養うこと、
これらの原則に基づいたアーユルヴェーダの料理を、フィエベ里奈先生のご指導のもと、自宅でも実践できる
ようにいたしましょう。

申込み・詳細はこちら



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-73934/>

フランス生活でエネルギー消費している時に 自分でできる3つの対処

～フランスでの子育て、子どもの発達、発達障害について、また暮らしの中で役に立つ心理学の情報～

子どもが学校に行き始めて日本語よりもフランス語が上手になってきていて少し寂しい
いつまで経ってもフランス語が上達しなくて半人前な気分である
フランス語に自信がないし言葉の壁があって仕事がなかなかできない
フランスでの日常生活で困っているわけではないけれど、ここでは自分の本来の力を活かせていない
とモヤモヤすることもあるのではないのでしょうか。

実はそのように感じていらっしゃる方の声をよく耳にします。フランスにいる日本人だけではなく他の国籍の人や日本に住む外国人でも同じような思いをされています。海外に住むと、生まれ育ってきた環境とは異なる文化の中で、違う言葉、習慣、振る舞いだけではなく、日常生活の小さな違い（日本よりもかなり大きなナスやきゅうりをどう料理するかなど）も学んで合わせていくことになります。近くに頼れる家族も友達もいない環境で、これまでとは違うことばかりなので、知らず知らずのうちにかなりエネルギーを使っているものです。

エネルギー切れを感じた時の対処法、続きのコラムはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74029/>



La Psy qui rit

～無駄な一日。それは笑いのない日である。～



無駄な一日。それは笑いのない日である。

俳優、映画監督、脚本家、映画プロデューサー、作曲家
チャーリー・チャップリン



笑う方ではなくて、笑わす方の芸人さんは、普段真面目な方が多いと聞きます。その上、人気者になると、超多忙で寝れなくなり、身体に無理をして、皆の期待に真面目に応えようとして、心と身体のバランスを崩し、パニック障害や、鬱になる方も少なからずいらっしゃいます。

かくいう私も（芸人ではありませんが）、若かりし頃、超多忙な仕事量、不規則な食事、通勤に往復3時間かかり、仕事の内容でも、なかなか自分の要望が叶わず、ある日、「プチっ」と何かが切れた感じがして、たった3日間だけでしたが、入社拒否になったことがありました…

どうやって危機を乗り越えた?! 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-74022/>

