

“いきいき健康” オンライン・サロン



謡

春が来た

みなさま、こんにちは！

いよいよ夏時間。また時計の針を進めて、日本との時差は7時間となりました。

最近もつばら春めいてきて、ふと頭に浮かんだ「春が来た」という童謡、実は意外と奥が深いことを発見！

春が来た 春が来た どこに来た 山に来た 里に来た 野にも来た
 花が咲く 花が咲く どこに咲く 山に咲く 里に咲く 野にも咲く
 鳥が鳴く 鳥が鳴く どこで鳴く 山で鳴く 里で鳴く 野でも鳴く

この歌には、春の到来を知る手段として「花」と「鳥」が用いられています。ただし、3番の歌詞が「に」から「で」になっていますよね。この「に」と「で」の違い、フランスで日本語を学ぶ方には結構難しいのでは？

一般に日本語教育では、存在(状態)の場所が「に」で、動作の場所が「で」と説明されています。

また「に」は動作や作用の到達点を示し、「で」は動作(行為)や作用が行われる場所を表すとも説明されています。確かに花は状態で、鳥の鳴き声は動作ですね。場合によっては、「で」は選択された場所を表すともされています。こうやっていろいろ考えていると、後に来る動詞が異なっていることに気が付きませんか。「来る」(行く)は「山に来た」とは言いますが、「山で来た」とは言いません。こういった接続の有無で用法を説明するのも、現代語学の有効な方法とされているようです。

引用:同志社女子大学

https://www.dwc.doshisha.ac.jp/research/faculty_column/2017-04-12-09-00

3月のいきいき健康サロンまとめ

「日本における自殺対策について」

自殺はつらいテーマではありますが、仁科先生が科学的なデータに基づいて法律や対策をわかりやすく温かくお話をしてくださったので安心して学ぶことができ、いざという時に大切な人の悩みに気づき支える心の準備ができた気がします。仁科先生、素晴らしいご講演をありがとうございました。

サロンの報告はこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79902/>

来

4月のいきいき健康サロン

「フランスの薬剤師の役割そして新たなミッション」

2025年4月13日(日) フランス時間10時30分～(日本時間午後5時30分～)

フランスの薬剤師は日本とは異なり、ワクチン接種、治療に関するアドバイス、薬のセットの作成、簡易検査の実施、車椅子や搾乳器のレンタルなどを行うことができます。また、日本にはないさまざまな種類の処方せんや関連する法律について知っておくと、いざというときに役立つかもしれません。

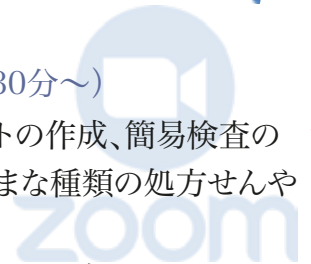
そこで今回のいきいき健康サロンでは、フランスの薬剤師の役割と新たなミッションについて亀谷亜未先生にお話しいただきます。作業療法士&ダンサーの國本文平先生のいきいき体操もあります。お楽しみに！



申込み・詳細はこちら

<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79863/>

Zoom



La Psy qui rit

～藤堂史恵 Psychologue～



笑いとは、地球上で一番苦しんでいる動物が発明したものである。

ニーチェ・哲学者



桜の樹のように

パリでも桜の花が満開になる季節になりました。

やっぱり桜の花が咲いている姿というのは、本当に美しいですね。こんなに桜の花に魅了されるのは、日本人だからでしょうか。寒い冬を超えて、ごつごつしたその樹から、白い桜、薄いピンク、濃いピンクの花が噴き出す生命力に惹かれて、つい立ち止まって見惚れてしまいます。

そんな生命力一杯の桜ですが、枝は案外折れやすいのは御存知でしょうか？木登りをすると、「ボキッ」と折れて、結構危ないんです。

カウンセリングの中では、クライアントの方から「私が強くないから…」「自分が弱いから…」という言葉をよく聞きます。こういう方は真面目で、優しく、「我慢」と「努力」で、「強く・強く、前進・前進、成長・成長」と、前を向き続けていらっしゃる方がほとんどです。しかし、一人で頑張り過ぎると、ボキッと心が折れてしまうのです。こういう方は、人より「我慢」と「努力」ができる、実は物凄く強い人のような気がします。

人間は脅威を察知すると、自分を守ろうと、扁桃体を活性化させて、コルチゾールやアドレナリンを放出させ、闘争、逃走、あるいは凍り付き(フリーズ)をしようと準備をします。Compassion-focused therapyの創始者であるPaul Gilbertによると、現代では私たちが直面する脅威の大部分は、自己イメージや自己概念で、自己批判をすると、身体の脅威—防御システムが作動し(コルチゾールやアドレナリンを放出)、自分が攻撃する側と、される側の両者を同時に体験し、心も身体もストレスがかかるそうです。

カウンセリングで、クライアントの方が話をする中で、ご自分の事を見つめ、ご自分の感情をそのまま受け止め共感し、ご自分の特徴を再発見して、「こうすると自分は痛い・苦しい・不安になる」「こうすると自分は嬉しい・楽になる・自由になる」と理解し、自分付き合いをうまくする事が、心の健康に良いと心理学では言われています。カウンセラーでなくても、ご家族、友人、先輩、先生等がそのお手伝いをすることもあるでしょう。

強くなくても良い、弱いままでも良い、今のままの不完全な自分で100点満点。古い桜の枝には支えがあるように、繊細な、しなやかな、真面目な心が、そのまま、しかも折れずに自分らしく花を咲かせることができたらいいな、と思う今日この頃です。…」

今月のおすすめお笑い番組は？ 続きのエッセイはこちらのページから



<https://zaifutsunihonjinkai.fr/event/event-79926/>

配信停止希望の方はこちらのフォームから <https://forms.gle/HFr4mSkFUnxJ7edb6>

クリック

© 在仏邦人健康サポートの会 <https://zaifutsunihonjinkai.fr/activities/kenko-support/>