

令和元年 12 月 13 日

世田谷区立芦花中学校

PTA 会長 根岸 高広

文化委員長 古澤 亜希子

第二回 家庭教育学級報告書

開催日：令和元年 11 月 16 日（土）

『オリエンタル アジャストメント～心と身体を整えるセルフコンディショニング～』

講師：西野 泰子

参加人数：43名（内来賓3名）

お子様も芦花中学校の生徒である西野泰子さんを講師としてお迎えしました。最初の 25 分間ほどは、ヨガやタイ古式マッサージについて、オリエンタルアジャストメントに出てくる筋膜について丁寧に分かりやすくお話ししていただきました。後半はたっぷり 1 時間実際にオリエンタルアジャストメントを体験しました。多くの方にご参加いただき大盛況のうちに終了しました。



アンケート抜粋

- ・普段使わない体を細かく動かして良い機会となりました。体験型の取り組みいいですね。
- ・これは気持ちがいい！家でもできるので一日一通りできたらいいなあ!! と思います。子供達への声掛け（脳のお話）ためになりました。
- ・久しぶりにヨガ・ストレッチをして体も心もリラックスできました。家でも一日の終わりにやってみたいと思います。自分の心と身体に向き合えた時間だったと思います。
- ・座学での説明で内容を理解した上での体験だったので、よりわかりやすくとても良かったです。セルフで体調を整えられるので、生活にも取り入れてみたいと思う。
- ・最近加齢と共に痛みを感じるようになり、自分で改善できないものか…と思い参加しました。体の隅々まで血液が通るような体に良い動きだと直感しています。
- ・ヨガというとスピリチュアルな印象がありましたが、脳科学のお話にはとても納得するところがあり面白かったです。