



ケアビクスだより

～ふれ愛通信～
HP・<http://www.carebics.com/>

秋号

平成30年度

通算第13号

発行：日本ケアビクス連盟

TEL 092-831-6078

原点に立ち 更なる成長を！

ケアビクスは昨年で20年を迎え、ケアビクス研究会から日本ケアビクス連盟にステップアップし、来年で10年になります。少しずつですが、変化進化を続けています。そして、この「ふれ愛通信」も新しくなります。委員の皆さんを始め、記事を投稿してくださる会員の皆さんに心から感謝申し上げます。

私には、新しい記事の一つとして、「ケアビクスQ&A・ワンポイントアドバイス」の執筆依頼がありました。私は「ふれ愛通信」以外にも年に2回「健康づくり」という月刊誌の「お悩み相談室」コーナーを担当しています。こちらに寄せられるお悩みに答えるのに、毎回難しいなと思うのが、シチュエーションによって異なるもので、「このような場合は」と限定して書いています。

ケアビクスの皆さんには、「ケアビクスQ&A・ワンポイントアドバイス」の前に、もう一度大切なことをここで確認しておこうと思いました。ケアビクスの原点ともいえることです。会員の皆さんには、養成講座で必ず読んで、お渡しているものです。「目の前の方々とお互い持っているライトで照らしあう。そしてそこに、お互いが存在する意味や価値を感じ、喜びがある。」「ありがと



瀧口 晶恵 会長

うの循環を作っていきます。」「というものです。私は二人は皆、ライトもっている」と考えています。

ケアビクス中のキラキラ輝く笑顔は、そのライトでお互いお隣さんを照らし、輝かせていると考えます。お互いとは、ケアビクスに参加してくださる方々のほか、ケアビクスの仲間同士、みなさんの周りの方々のもあります。

「ありがとう」という気持ちをもつて人と接する、日々の生活を送る。簡単そうで、そうではないかと思えます。難しいときは「相手のこと（気持ちや理由）」を想像してみる「余裕やそれを振り返る時間が持てる」といいな！と思っています。

「ありがとう」の気持ちの上でワンポイントアドバイスは生きてきます。テクニックだけで、効果を得られるとは思えないのです。「ライト」と「ありがとう」をもつて、次号から具体的な「ケアビクスQ&A・ワンポイントアドバイス」を執筆していきます。

そして、これからもみんなでお互いを「ライト」で照らし「ありがとう」の気持ちをもつて、意見を出し合い、よりよい「日本ケアビクス連盟」にしていきたいです。

会長 瀧口 晶恵



日本中に広めよう
ケアビクスの輪
目標 2027
1000