

もう一人の自分を味方にする方法

「週刊増田好秀」を受け取って下さったり、5年前からのライフワーク、日中に皆さんの自宅を伺い、困り事や意見を伺う活動の際に知り合った同年代の方たちの悩みの多くは、男女を問わず「自分のことをどうしても認められない」「もっと自信を持つて一步を踏み出したい」「今のままの自分ではモヤモヤする、とにかく変わりたい」というものです。役者不足は承知で、私なりの考えをお話したり、一緒に活動する事で少しでも前向きになっていただければ…と思うのですが、どこまで役に立てているか実感が湧かないのも本音です。そんな中、「うつ蔓延社会をうつ円満社会へ」変えるべく7年間活動されていた市川市のうつ専門カウンセラー「さわとん」さんがたどりついたひとつの答えが「自分とのパートナーシップ」の重要性です。3ヶ月前から大きく活動を変えたさわとんさんの考えを誰よりも早く学び、皆さんに知っていただきたいです。…という事で、vol.5, 14, 17, 18, 29, 31, 41, 47, 49に続くコラボ企画第10弾。市川市を元気に！私の友人達で構成された「チーム増田好秀」、自分を人生最強のパートナーに「日本セルフパートナーズ協会」、主催は、障害を持つ有志が集まってきた「働く障害者団体協議会」(増田が顧問)の3団体(＋後援、市川市)で「もう一人の自分を味方にする方法」のびのび自分の人生を生きるために」を開催！

◆日程 11月7日(日)14時 ～ 16時。

◆場所 信篤公民館 第2会議室 市川市高谷1の8の1 ◆参加費 無料

政治が悪い！人を取り巻く環境が変わった！と評論する前に、例え少しずつでもまずは行動していきたい。そう考えています。このような取り組みにより、少しでも私たちがひとりひとりが自信を持ってより良く人生を生きるヒントが得られるならば、結果として、自信喪失からくるうつ等による自殺撲滅の一因に繋がっていくのでは。と期待しています。みなさんで改めて「より良い人生」を話し合ってみて下さい。個々人の想いが集まっていけば、良い社会、街が形成されていくと信じています。

今日も1日、素敵な日を過ごせますように。気をつけて行ってらっしゃいませ！

平成27年10月26日

増田好秀