

NAT's 12月号

ショッパー Shopper 特別版

発行/中日新聞社・中日ショッパー

[TEL] 052・221・1865

編集・制作
株式会社中日メディアブレイン
〒460・0008
名古屋市中区栄2・11・30 セントラルビル5F
[TEL] 052-232-3500 [FAX] 052-232-3501
[E-mail] cmb@media-brain.co.jp
[URL] http://www.media-brain.co.jp

この特別版(A~H面)の広告掲載の問い合わせは
総合広告代理店 株式会社中日BB
〒460・0008
名古屋市中区栄2・11・30 セントラルビル5F
[TEL] 052-218-3332(代) [FAX] 052-203-1307
[E-mail] contact@chunichi-bb.co.jp
[URL] http://www.chunichi-bb.co.jp

1月発行 紅茶ライフ、
次号予定 始めませんか？

緑茶やコーヒーと同じく嗜好品として親しまれている紅茶。普段どんな紅茶を選んで、どのように入れて飲んでいますか？暮らしを豊かにする紅茶のいい話を紹介します。東海地区で作られる「和紅茶」も取り上げます。

Blooming Woman 今旬な女性

苦しむ人に癒やしの空間を「書」で気持ちをリセット

書道家 稲原里映さん



PROFILE

1971年、名古屋市生まれ。6歳から書道を始め、高校在学中に日本書写技能検定協会1級(毛筆、硬筆)合格、日本習字教育財団漢字部教授免許取得。2006年メディカルアロマセラピー養成コース修了。2013年、名東区と天白区にスマイル書道教室を開校。書道と学習、メディカルアロマ、ヒーリング音楽を取り入れている。中日展など、書道展での受賞多数。●問い合わせ/スマイル書道教室(電話/050-3577-5968 HP/http://sumire-shodo.com)

書に救われて

ラベンダーやグレープフルーツのアロマの香りと、心地よい音楽。穏やかな空間で、無心になり「書」を書く書道教室があります。指導するのは、書道家の稲原里映さん。

教育書道の教室を主宰する傍ら、書道を通じて癒やしの場を提供したいと、アロマとヒーリング音楽をミックスさせた書道セラピー講座を開いています。きっかけは稲原さん自身が「書道に救われた」から。6歳で書道を始め、大学在学中に指導を始めた稲原さんは「書道は私のアイデンティティ」と言い切ります。20代後半に椎間板ヘルニアを患い、痛みで座ることが難しくなっても、書道だけは続けました。その後、結婚、離婚を経験。「精神的にポロポロ」のつらい時期を過ごしましたが、書に向かい合うと「つらい、悲しい気持ちを書いて吐き出すことで、無心になれ

た。書道に生きがいを見つけた」と当時を振り返ります。

「すっきりした」

自身の体験を通して、「同じように心身の不調で苦しむ人の助けになりたい」と書道セラピーを始めました。生徒自身が、その日の気分にあったアロマを選んでブレンドしたり、日常生活での使い方を教える講義もあります。

字のうまい下手は関係なく、好きな文字を思いのまま書いて気持ちをリセットさせていく書道セラピー。子育てや介護に忙しい30代から40代の女性を中心に、幅広い世代に好評です。「すっきりした、癒やされた」という声をよく聞く。笑顔を見るたびうれしい」

気持ちを文字に

書に限らず、ペン字でも「時間と労力をかければ、相手にも気持ちが伝わります」と稲原さん。書道セラピーと同様に力を入れている通信講座では、美しい文字を書くためのポイントを教えています。「字は右上がりに、縦の線をまっすぐに引くと整って見えます。



美しい字は 普段の練習と道具選びから



書き方が難しく、敬遠しがちな筆ペン。ご祝儀袋や芳名帳にうまく書けずに悩む人もいます。「名前の画数が多い人は細いペンを選ぶと、書きやすいです。自分の名前だけでもきちんと書けるように練習をしておくといいですね」。ペンの太さ、ペン先の柔らかさなど好みがあるので、必ず試し書きしてから購入を。



書道セラピーで使うアロマとお手本。毎回テーマを決めて作品作りに取り組んでいる

字が平坦な人は、若干右上がりにする幼い印象から脱出できます。止め、はね、払いを意識することで、印象が変わります」パソコンやスマートフォン

の時代になっても、のし紙など手書きの文字を書く機会は多いです。「書は文字自体に気持ちがこもる」。力強い字や穏やかな字は、心情を映す鏡。手書き文字で気持ちを伝えるためにも、「書を通してマイナスの感情を吐き出す作業を行い、少しでも楽になるようなお手伝いをしていきたいです」