

KSKS GARDENの記録
依存症回復のエキスパート ワンネスグループ会報誌

~自分を好きになることから
始めよう~

Oneness Mind vol.3

ワンネスマインド

薬物、キャンブル、アルコール依存症回復のエキスパート
ONENESS GROUP
ワンネスグループ

依存症でお困りならご相談ください。(受付時間10:00~17:00)

依存症相談ダイヤル **0120-111-351**

依存で困ったらワンネス 検索

依存症SOS相談メール: sos@oneness-g.com

ワンネスグループの活動は、世界に広がっています!

●アディクションカウンセリング専門職化の活動は新たなビジョンへ

浅春の候、皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。平素よりワンネスグループに多大なるご支援をたまり、厚くお礼申し上げます。新年度を目前に控え、ワンネスグループもあらためて今年の方針を確認し、前進してまいりたいと思います。さて、進展を見せているアディクションカウンセリング専門職化に関するワンネスグループの活動は、今年で10年目となります。単なる「回復者」から「専門職」へと学びを深めていくことを大切に歩みを進めてまいりました。そして2015年は、アラブ首長国連邦の首都アブダビで、新たなビジョンの幕開けを迎えました。皆さまにご報告させていただきます。

●第4回ICCE委員会がアブダビで開催

2月2日、3日にアブダビ首長国の国立リハビリテーションセンター(NRC)がホストとなり、国際アディクションカウンセリング専門職認定教育センター(ICCE)の第4回委員会が開催されました。私も、昨年よりお世話になっているICCE代表のテイ氏から公式に招待を受け、遠路はるばるアブダビまでおもむきました。会議にはICCEの上部機関であるコロンポ・プランのキンレイ・ドルジ事務総長も出席されていました。ドルジ閣下は、ヒマラヤ山脈

は、身体・精神・スピリチュアリティという三位一体の全人的な回復成長を主眼に置き、ワンネスグループの取り組みにも通じるものがあると感じております。ドルジ閣下の他、ホスト役を務められたNRCのアル・ガフェリ総裁にも閣下(Excellency)の称号が使われておりました。また、米国防務省の薬物担当部門の局長や、次官クラスの政府高官の方、大学研究者の方がずらりと並ばれていました。アジアの友人が国を挙げて依存症治療に取り組んでいる姿に胸が熱くなり、新たなやる気や責任感があふれてきました。



コロンポプランのキンレイ・ドルジ事務総長(左)と米国防務省・国際麻薬法規制局(INL)副局長トム・ブラウン氏(右)と一緒に

●ICCE理事を拝命

委員会では、各国の取り組みについての報告や案件などの議事が進行され、今月より日本で行われるICCEリカバリーコーチのトレーニングについても議題に上がりました。そして、ワンネスグループのスタッフが、トレーナーとなるためのトレーニングを受講し、日本で広めていくことになりました。最後に国際理事の任命が行われ、一人ひとりにその任命書が手渡されました。そこで、なんと私の名前を呼んでいただいたのです。このことはテイ氏からも伺っていただけなかったのですが、理事の末席に加えていただけることが分かった瞬間は心底驚き、思わず椅子から駆け落ちそうになりました。ICCEが私たちワンネスグループを日本のパートナーとして認めて下さり、今後の日本での協力作業に大きな期待を寄せ下さっていることに、身震いがするほど感動しました。



アブダビの王族閣下(NRC理事長)、コロンポ首脳陣ICCEディレクターのテイ氏ら

にあるブータン王国で情報通信省次官を務められ、有名な国民総幸福量(GNH)の考え方を打ち出した方でもいらっしゃる。単なるお金の豊かさを測る国民総生産(GNP)という指標ではなく、国民一人ひとりの幸せの総計こそが大事だという考え方

●「第1回アディクション研究と治療に関するASEAN会議」に向けて

また、タイのマヒドール大学プラパバン・チュチャルーン教授から、5月にタイで開催される「第1回アディクション研究と治療に関するASEAN会議(1st ASEAN Conference for Addiction Research and Therapy)」共催の打診がワンネスグループへありました。さらには私が会議のゲストスピーカーとして招待していただきました。チュチャルーン教授は、タイでもトップにランクされる医学系大学のマヒドール大学で神経科学を教えられている研究者です。このような世界一流の方々と共に歩むことができることを大変光栄に思います。チュチャルーン教授は、昨年末に奈良と大阪で開催したセミナーに招聘したロランド・ウィリアムス氏のこともご存知で、彼がプログラム開発とコンサルタントを行うタイの富裕層向け施設には、大学の教え子たちがインターンとしてお世話になっているとのことでした。



米国最大の資格認定組織である全米アディクション専門職認定委員会(NAADAC/NOCP)代表議長のキャサリン・ベンソン女士と

●ワンネスファミリーの花開く

「対人援助者として、より高度なスキルを身に付け、効果的に依存者を助けられるようになる」という信念のもとに、ここまで取り組んできたことが実を結び、そして新たな大輪が咲きださなっています。これもひとえに皆様のご支援と、全国のワンネスファミリーの仲間が心をひとつにしてきた結果です。どうぞこれからも変わらぬご支援をたまりますようお願い申し上げます。

2015年3月
ONENESS GROUP代表 矢澤祐史

座長 矢澤祐史の ありのまま、 心のまま vol.3

ワンネスグループ代表の矢澤が、ふと感じた思いをつづっています。皆さまの気持ちがニュートラルになりますように…。

この春、夢の実現のため、皆から尊敬される2人の職員が巣立ちます。一人は3月末に、音響の仕事に就くというヴィジョンに向かって。またもう一人は5月末に、母親が立ち上げる会社で働くために。2人ともワンネスグループに繋がり、回復した当事者です。数年間、回復と対人援助の仕事を経験し、新たなヴィジョンへ向かって「自分を生きる」そうです。すばらしい。「マイナス10」から「プラス10」に回復することが「ワンネス流」。あなたはあなたを生きればいい。たとえそれで出逢えなくても仕方がないこと、いつか出逢うことができればすばらしいことだと思うから。指紋が全員違うように、人はそれぞれ違います。だからこそ、「あなたはあなたであること」を楽しむ必要がある。それでいいのです。誰がどうだということではなく「あなたがどうしたいのか」、その一瞬一瞬が命題。今という時に生き、今という体験を慈しむ。心と身体と存在をもって「ここ」に集中する美しさ。それは、あらゆる風景の中を生きる「英雄の旅」のようです。依存者がこれを実践することができれば、たくさんの「恵」がもたらされることを、僕自身の体験から申し上げたい。そしてそれを実践する場はワンネスグループのフィールド以外でも可能です。何かを成し遂げるプロセスとして大切なことは、第一に「思い」が溢れること、第二にその思いを源に「考える」ことです。それができれば、違いをもたらす「行動」が生まれます。「考えて」から「思う」として、頭と心が一致しない人は少なくありません。今を生きるということは、今を犠牲にすることと逆のこと。ワンネスグループは、今ある命をかけたヴィジョンに向かって、苦しんでいる依存者に貢献してまいります。



~ONENESS GROUPにご支援を~

平素はワンネスグループの活動に、ご理解、ご協力をいただきありがとうございます。皆さまの温かなご支援は、私たちの活動の励みです。今後ともよろしく願っています。

【献金して下さった方(五十音順)】

青木みどり様/赤城一郎様/カトリック御所教会様/カトリック富雄教会様/カトリック登美が丘教会様/カトリック大和高田教会様/カトリック大和八木教会様/岸本年史様/下利梅美様/鈴木芳夫様/中泉栄次様/なら法律事務所 朝守令彦様/西大和カトリックセンター様/廣井正伸様/廣田美知子様/ふく様/福原正様/眞鍋里加様/森美紀様/山角孝子様/横田誠様…その他匿名の方

【献品して下さった方(五十音順)】

久世晴美様/久世陽子様/瀬尾千年様/鈴木純行・徳子様/萩野なお様/ふじた様/村田芳子様…その他匿名の方
ご協力誠にありがとうございます。一同、厚くお礼申し上げます。(2月19日分まで掲載)

★献金はこちらへお願いいたします★
ゆうちょ銀行 店名四五八 店番458
普通口座)0387467
口座名)ワンネスグループ依存症関連問題基金

●「GARDENを支える会」事務局/高嶋昌司

日ごとに変えも緩み、日差しはすっかり春めいてまいりました。さて、昨年のクリスマスに近いある日、一通の手紙が私のもとに送られてきました。思うところを書いて返事を差し上げると、程なくして再びその方から手紙が届きました。自分のこれからの生き方を見据えた文面は、丁寧な筆跡で綴られており、春の日差しを思わせる心の優しさがにじみ出ておりました。きっとその方にも遠くから、今までは異なる生き方を選択する機会が訪れることでしょう。全国40番目に発足した「奈良ダルク(現GARDEN)」は今年10月目を迎え、現在では多様化する依存症の治療回復施設として、米国やアジア諸国を中心に国際的な提携活動を行うまでに発展してまいりました。活動を支えて下さった皆様に感謝申し上げます。

【編集人】
Healing Garden Care Center 代表:矢澤祐史
〒635-0065 奈良県大和高田市東中2-10-18
TEL0745-22-0207 e-mail:info@garden-ag.org
GARDENを支える会事務局
〒635-0092 奈良県大和高田市大中南町26-11
<カトリック大和高田教会内>TEL0745-52-2415
【発行人】
関西障害者定刊行物協会
〒543-0015 大阪市天王寺区真田山町2-2 東興ビル4階
定価:100円

スタンド・バイ・ユー 精神保健福祉士 高部知子 “Stand by you”

皆さま、こんにちは! 少しずつ春を身近に感じる今日この頃、「冬来たりなば春遠からじ」暖かくなならない冬など決して無いのだなあ〜と、つくづく感じます。ところで今日は、心で感じた想いがな〜と遺伝子を本当に動かしてしまおう! という、そんなお話です。遺伝子解析の第一人者である村上和雄先生は、DNAチップ法という検査方法で「お笑い」を見て心から笑う事によって、好ましい遺伝子が47個オンになり、好ましくない遺伝子が8個オフになる事を発見しました。そこから「お笑い療法士」と呼ばれる仕事生まれ、実際に導入している医療機関があります。ガンや糖尿病の患者さんにお笑い療法をしますと、実際に血糖値が下がったり、痛みが軽減したりするのです。そして同じ検査方法によって「祈り・瞑想」にも同様の作用があるという事がわかりました。現在、ハーバード大学やコロンビア大学で、すでに1200以上の研究症例が発表されています。こうした目に見えない心の働きが、ヒトの身体に60兆ある遺伝子に直接作用するという、この心身を超えた次元を、WHOは「スピリチュアル(霊的な)」と呼んでいます。明るく楽しく元気の良いポジティブな感情が好ましい遺伝子のスイッチを押し、暗く哀しく陰湿な感情が好ましくない遺伝子のスイッチを押す事は、科学的に証明されつつあり、村上医師は「ヒトの一生とは与えられた60兆の遺伝子スイッチの、何をどう押すか」にかかっている、と明言しておられます。もちろん誕生や死も、この遺伝子スイッチによってコントロールされているわけです。さて皆さんはご自分の持っている遺伝子を、どう使って生きていきますか? 村上医師は「才能とは、好ましい遺伝子スイッチをオンにした結果」と仰っています。どうせなら好ましい遺伝子のスイッチを、どんどんオンにして、素晴らしい人生を手に入れたいですね! それでは皆さま! いつでもStand by youあなたのそばに。

高部知子 profile

Oneness Group本部スタッフ、精神保健福祉士、タレントとして活躍し、結婚、出産を機に芸能界を引退。精神保健福祉士、認定心理士など、生き方について学びを深め、資格を多数取得。全国で講演や教育活動を行い、テレビではコメンテーターとして活躍している。



イベント情報 【すべてのお問合せ・お申込み】 TEL 0745-24-7766 (ワンネスグループ本部) / http://oneness-g.com

ワンネスグループでは全国各地で依存症に関するイベントを行っています。詳しくは各イベントのチラシ、またはワンネスグループのホームページをご覧ください。スタッフ一同お待ちしております! ぜひお近くの会場へお出かけください!

★依存症回復セミナー★

- 【新潟・新潟市】5月31日(日) 13:30~16:00
朱鷺メッセ中会議室201 (新潟市中央区万代島6-1)
- 【愛知・名古屋市】5月22日(金) 18:30~20:30
名古屋市中区小企業振興会館第4会議室 (名古屋千種区吹上2-6-3)
- 【岐阜・岐阜市】5月28日(木) 18:30~20:30
岐阜市文化センター第2会議室 (岐阜市金町5-7-2)
- 【大阪・大阪市】4月13日(月)・5月13日(水)
13:30~16:30 エル・おおさか (大阪府立労働センター) (大阪市中央区北浜東3-14)
※4・5月は主に行政、医療・福祉の現場担当の方向け

★ファミリーグループセミナー&相談会★

- 【東京・千代田区】臨床心理士加藤力がサポートする家族のためのセミナー
3月21日(土)・4月18日(土)・5月16日(土)
13:30~16:00 東宝土地株式会社3階会議室 (東京都千代田区神田神保町3-2)
※資料代実費1800円。事前登録にご協力ください。申込みなしでも参加可能

★依存症家族の会 ONENESS FAMILY GROUP★

- 【東京・江東区】原則毎週水曜 13:30~17:00
NPO法人セルフ・サポート研究所 (東京都江東区亀戸3-61-22 2階)
※臨床心理士加藤力先生がサポートします
- 【奈良・大和高田市】毎月第2土曜 14:00~16:00
セレニティパークジャパン (大和高田市東中2-10-18)
- 【大阪・大阪市】毎週月曜 19:00~20:30(祝日は除く)
阿倍野市民学習センター (大阪市阿倍野区阿倍野筋3-10-1-300あべのペルタ3階)

★依存症家族の会 ONENESS FAMILY GROUP★の続き

- 【和歌山・和歌山市】3月20日(金)・4月17日(金)
19:00~20:30
県民交流プラザ和歌山ビッグ愛9階会議室B (和歌山市手平2丁目1-2)

★その他のセミナー★

- 【奈良・大和高田市】
リチャード・グレイ博士に学ぶブルックリンプログラム(認定)と、トラウマリカバリー連続講座in奈良
4月17日(金)13:00~17:00 / グレイ博士来日講演会
4月18日(土)~20日(月) / ブルックリンプログラム認定3日間 集中コース
4月22日(水)~24日(金) / 公開セッション&オプザベーション3日間
4月25日(土)・26日(日) / トラウマリカバリー PTSD治療プログラム2日間
セレニティパークジャパン(奈良県大和高田市東中2-10-18)
※お問合せ、お申込みはワンネスグループホームページ (http://oneness-g.com/) からでも可

メディアで紹介されました! ワンネスグループの活動が、新聞やテレビなどで紹介されました。グループのホームページでは記事をご覧ください。 http://oneness-g.com

- ・1月9日 新聞「朝日新聞」朝刊 / セレニティパークジャパンの紹介
 - ・1月20日 新聞「琉球新報」朝刊 / SPJ沖繩が依存症対策で那覇市に要請書
 - ・1月24日 新聞「沖繩タイムス」朝刊 / キャンブル依存症の議員向け勉強会を開催
 - ・1月24日 新聞「沖繩タイムス」朝刊 / SPJ沖繩が依存症対策で県に要請書
 - ・1月30日 新聞「琉球新報」朝刊 / キャンブル依存症の議員向け勉強会を開催
 - ・週五火曜 FM沖繩 Fine! / 「リカバリーアライブ 依存症を生きる」
- ※大城勝太さんパーソナリティの番組内で、SPJ沖繩スタッフ(毎週火曜9時40分ごろ)出演中

取材のお問合せ・お申込み
ワンネスグループ本部(担当:村田)
TEL 0745-24-7766

ONENESS GROUP ワンネスグループのエネルギーは、今、全国に広がっています。

各拠点のロゴと名称: Garden (CERU MACHTAN ISLAND), Flower Garden (フラワーガーデン), SereNity Park JAPAN (セレニティパークジャパン), SereNity Park OKINAWA (セレニティパーク沖縄), Family Intervention Center (ファミリーインテベンションセンター).

【Topics】イベントレポート
昨年(2014年)12月
奈良・大阪にて

世界的に活躍する依存症治療の専門家 ローランド・ウィリアムズ氏のセミナー開催しました!

昨年末、依存症治療のエキスパートとして世界的に活躍しているローランド・ウィリアムズ氏が、ワンネスグループ主催のセミナーに米国よりお越しくださいました。今回はテレンス・T・ゴースキー博士が開発した回復「ゴースキーメソッド」を日本で分かちあうための取り組みだったのですが、その伝道師としてローランド氏が来日。約1週間で3つのセミナーやワークショップを精力的に行い、多くの参加者や関係者にエキサイティングで心温まる時間を提供してくださいました。私たちに、今後語り続けられるであろう伝説のセミナーがまたひとつ増えました。今回はその様子と、ニュースレター発行に際してお寄せくださったローランド氏からのメッセージをご紹介します。



Program2

ゴースキーメソッドに基づく依存症 再発防止予防スクールin奈良

12月15~17日/会場:セレニティパークジャパン

次に3日間に渡って行われた講座は、テレンス・T・ゴースキー氏が開発した臨床スペシャリストを対象としたトレーニングプログラムでした。これはCINAPS再発防止スペシャリスト認定資格の講座でしたが、依存症ご本人や、依存症を抱えるご家族なども多く参加されました。ワンネスのスタッフやクライアントも参加し、ともに学び合いました。ゴースキープログラムは依存症を再発させないために、また再発してしまっただけにはどのように対処すべきかなどについて、認知行動療法をベースに特化しています。このプログラムを学び自分のものにする事で、依存症者もそのご家族も回復への心の拠りどころになるはず。そんな確信に満ちた3日間になりました。参加者それぞれが自己紹介をしたり、自分の経験を話したりする時間では、どなたも心を開いて正直に話され、その姿にローランド氏の方が驚き、感動されていました。ローランド氏自身、さまざまな国の方のかかわりがあり、アジア人は控えめな印象だったそうですが、今回は参加者が自身の「生きづらさ」について正直であったことがうれしく感じたとお話しくださいました。参加して下さった皆さんに対して、この場を借りてお礼申し上げます。



Program1

出所後間もない 元受刑者への効果的な 治療サービスの提供

12月14日/会場:大阪府堺市振興センター

まず初日は大阪にて「薬物で服役して出所した方への効果的な回復プログラム」について、刑務官や保護観察官、セラピストなどの専門家が集まって学び合いました。ローランド氏は薬物使用はモラルの問題ではなく、脳の疾患であることを強調され、それ故、出所後まもない不安定な時期の重要性を説明されました。懲罰的な対処では回復は不可能であり、専門治療が必須であることを強く説明されたのが印象的でした。参加された方は、受刑者のタイプや心の持ち方の特徴、サポートのポイントを学びました。日本でも、薬物使用で実刑を受けた場合、最後の何カ月間を専門治療にあてる「刑の一部執行猶予化」の制度が、2016年に導入される予定で、ワンネスグループも入所および回復治療を請け負う体制が整いつつあります。今回のセミナーは私たちに、学びの多い一日となりました。



Program3

依存症を抱えるご家族のための 家族ワークショップ

12月20日/会場:セレニティパークジャパン

最後の1日は依存症を抱える家族のためのワークショップでした。依存症という病気、共依存などについて学び、家族のさまざまな苦しみについても語りあう日となりました。またこの日はご本人とご家族で参加された方もおり、ワークショップのなかでお互いの思いを認め合い和解にいたるといふ、胸が熱くなるような場面もありました。依存症を通して家族を見つめ直し、絆が深まる瞬間に立ち会うことができました。



ローランド氏は非常におおらかで気さくな方です。回復プログラムがひとたび彼の手にかかると躍動し始めるようなエネルギーな方でした。ご自身も薬物依存の回復者で28年間、クリーンな日々を継続されています。指導者でありながら、今、病に苦しむ人、また回復の途中にある人の気持ちも忘れない、私たちと同じ立場でかかわってくださった姿勢が印象的でした。彼から伝授されたプログラムを、回復を生涯続けていける確信として、大切にしていきたいと思えます。

今回、お会いしたほとんどの方が依存症からの回復につながっていることも、重ねての喜びでした。彼らは満面の笑みと、それをもしのぐ強いハグで私を迎え入れてくれました。私たちは皆、兄弟姉妹なのだと感じた至極の時でした。

重ねて多くのスタッフが私の潜在を快適なものにしようと尽力してくだり、感謝しています。ワンネスグループ代表の矢澤拓史さんが、日本の依存症者を助けようとしている数々の取り組みに触れたことは、私自身にとっても励みになりました。彼は確実に日本のパイオニアの一人です。彼のチームに協力することができ、光栄に感じています。これからも矢澤さんやスタッフの皆さんが、日本でアディクションの治療プログラムを充実させるために、できる限りのお手伝いをし、この驚嘆に値する国とその人々への理解を深められることは無上の喜びです。



ローランド・ウィリアムズ
Arigatou gozaimasu
(ありがとうございます)

ローランド・F・ウィリアムズ氏からのメッセージ

2014年12月、私は初めて日本を訪問し、ワンネスグループと仕事をする機会を得ました。今回は3つの異なるトレーニングがあったこと、また通訳をつねに必要とすることもあって、少しの不安がありました。それはまったくの杞憂です。素晴らしい1週間となりました。私はアディクションセラピストとして28年のキャリアがあり、世界中を渡り歩いてきましたが、今回の滞在は専門家として貴重な経験ができるはずと、とても期待しわくわくしていましたし、その通り、いえ想像以上になりました。

なかでも私が予想していなかったのは、お仕事をともにした方々の並々ならぬ勇氣とやさしさでしょう。何度も心を動かされ、個人として喜びと満足感を覚えました。また各トレーニングセッションの参加者は全神経を集中させ、素晴らしい質問を私に投げかけました。自己開示の場面では、自分のリスクをいとわずに、互いに非常に深いレベルで感情を分かち合ってくれました。難しいトピックについても、それぞれがアディクションで苦しんだ経験をともに積極的な議論が交わされたのです! すばらしく前向きで驚かされました。

Report GARDEN Cebu Mactan Island (ガーデン・セブ マクタンアイランド)



日本初の留学型回復施設、 青い海と仲間と心癒されて。

フィリピン中部、セブ島にある「GARDEN Cebu Mactan Island(ガーデン・セブ マクタンアイランド)」は、日本初の留学型依存症回復施設です。目の前にはまっ青な海が広がり、自然を体いっぱい感じながら、開放的な雰囲気の中で傷ついた心を癒し、自分の内面をじっくり見つめることができます。回復プログラムや集団生活は日本とほぼ同じですが、最大の特徴は週2回のダイビングプログラム。さらに英会話や南国ならではのプレジャーなどを準備しています。



依存症治療はこれまでの生活習慣を変えることが大切。最近は日本とはまったく違う環境を求めて留学型を選ぶ方も増えています。「国外」という選択をご本人もご家族も心配されることもありますが、セブガーデンは仲間との関係が近く、その関係性の中で、クライアントは回復の道を歩むことができる喜びを必ず体感できるでしょう。



近日Webサイト公開予定、お楽しみに!

Information1

ワンネスグループの動画、ご覧ください! 「依存症は回復できる~家族の回復」

現在、ワンネスグループのホームページ上、およびYouTube上で、ドキュメンタリー動画「依存症は回復できる~家族の回復」を公開しています。もうご覧になりましたか?もっと多くの皆さんに依存症とその現実を知ってもらいたい、また回復の一步を踏み出すきっかけにしてもらいたいと、メッセージ発信のために動画を制作しました。動画にはワンネスの施設で回復し、今、リカバリーコーチとして活躍しているガーデンのスタッフ2名、女性専用施設フラワーガーデンの女性スタッフ1名、そして彼らのお母様という親子で出演していただき、それぞれの体験をインタビュー形式で語ってもらいました。

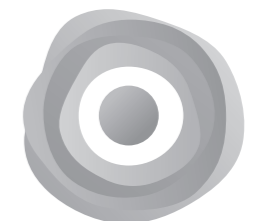
ごく普通に子育てをしていたはずなのに、いつの間にか子どもたちが依存症になっていく…。そんな問題に気づくのは、多くの場合、深刻な依存症が表れ始めてからです。どう対処していいかわからず、感情的になったり、言い聞かせたり…。出口のない迷路をさまよった経験を、回復を果たした穏やかな表情で語ってくださいました。動画では回復を通じて、家族の絆が深まったリアリティを感じていただきたく思っています。また多くの皆さまにこの動画をお知らせいただけますよう、インターネットなどでシェアしていただければ幸いです。



動画は、ワンネスグループWebサイトTOPページからご覧いただけます。 依存で困ったらワンネス 検索

Information2

ワンネスグループのロゴマークが 新しくなりました!



薬物、ギャンブル、アルコール依存症回復のエキスパート
ONENESS GROUP
ワンネスグループ

新しいロゴマークに込めた思い、それは私たちがすべての人に伝えたい「自分を好きになろう」です。依存症の原因としてもっとも大きいのは、自分が好きになれず、自分自身を傷つけてしまうこと。とはいえ、自分を好きになるのはそんなに簡単じゃない…。ではどうすればいいのでしょうか?それにはまず「自分を認めること」から。そんな思いを込めました。

新しいロゴは黄色、緑、青、ピンクと多様な色で表現しています。誰もいらない「自分」がいます。自分を深く掘り下げていくことで、その中心にいる本当の自分に出会うことができます。「本当の自分」に出会えば、自分が心から望んでいたことに気づけるはず。さらに「本当の自分」は、それまで塗り重ねていた「自分」のことも理解し、自らの多様性も好きになれるのです。黄色は幸せ、元気。緑はバランスや落ち着き、健康、自然。青は誠実や信頼、浄化を。ピンクはやさしさや意欲を意味します。新しいロゴをイメージしながら、本当のあなたに出会ってください。ニュースレターはモノクロですが、ホームページやチラシなどで、カラーバージョンをぜひご覧ください。