



## ナデシコ（撫子） 三村 千秋 — well-being ウェルビーイング —

「well-being ウェルビーイング」ということばをご存じでしょうか。

かねてから関心があったので、先日広島国際会議場で行なわれた広島大学主催の講演会に参加してきました。「well-being ウェルビーイング」とは「社会の中で、心もからだも良い状態にあること」といいます。

私達の生活に置き換えると、「幸福感」です。人生の意味・目的、何かに取り組んでいる生活、達成すること、社会のつながりと言えます。誰もが抱きたい感情です。生活の中で、身近で心も体も良い状態にする為に大切なことを考えてみました。その一つとして「余暇」が挙げられると思います。私達にとってもお休みの時間を趣味や遊びなどに費やす「余暇」は、「働く」や「暮らす」と同じように自分らしい生活を送る上で欠かせない要素です。「社会の中で、心もからだもよい状態」にするために余暇を充実させていきたいものです。

クォーレの各教室では、マット運動やダンスなど、学校でも活用できる運動をお友達の頑張る姿にふれながらチャレンジしています。「やってみよう」を「できた！」に変える成功体験を積んでいるとスポーツを身近に感じることができます。こうした心地よい達成感をたくさん味わうことは、学校を卒業後も「やってみようか」「応援してみようかな」にもつながると思っています。

今年、広島に新たなるサッカー場「エディオンピースウイング広島」が誕生しました。このサッカースタジアムに「聴覚や視覚に敏感な方のための「センサリールーム」が設置されていると聞き、見学に行ってきました。素晴らしい施設で迫力ある選手の活躍やサポーターの白熱した応援はライブの良さであり、ますますサッカーが好きになりました。私は、長く運動やスポーツに親しんできたのでスポーツを身近に感じています。年を取り、今はもっぱら応援で選手やサポーターの方々に元気をもらい幸福感を感じています。

運動・スポーツは、私たちの健康や生活に大きな役割を果たします。クォーレの教室でのさまざまな活動が、お子様の「well-being ウェルビーイング」につながることを願っています。

## 個別面談

皆様にご心配されている子育て相談や就学相談など、クォーレプレミオでは対応が難しかった部分を三村先生にお願いし、個別相談をしていただけることになりました。

三村先生は、数々の実績とご経験をお持ちの方で、今もなお、広島大学客員教授などご多忙な毎日を送られている中、クォーレプレミオの療育に賛同していただき、ご協力していただける運びとなりました。

Zoomでのオンライン面談も可能です。

<https://airrsv.net/qole-hogosyamendanyoyaku/calendar>

↑こちらから予約が可能です。

詳細は教室にお尋ねください。



## お知らせ

Instagram・Facebookの更新が始まりました！

是非ご覧ください！！

クォーレプレミオのことをさらに詳しく、ブログ随時更新中！

クォーレプレミオ ブログ

検索

