

人生 100 年時代の私の生き方



治面地順子 (じめんじじゅんこ)

- 株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミー代表取締役
- 日本ハーブセラピスト協会代表
- 国際メンタルセラピスト協会代表
- 日本育児アドバイザー協会代表
- 日本カラーセラピスト協会代表
- アルファフィットセラピー代表
- スポーツ医学博士
- 元日本航空 国際線スチュワーデス
- 筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程 スポーツ医学専攻修了
- 筑波大学大学院体育研究科スポーツ科学修了
- 日本大学大学院情報処理学科人間科学専攻修了
- 成城大学・慶應義塾大学卒

ストレスマネジメント研修のプログラムとしてアルファピクスを考案し、メンタルヘルス対策のためのプログラムとして提唱。多くの企業でビジネスマナー研修、ストレスマネジメント研修、メンタルヘルス研修、ハラスメント研修講師としても活躍中。薬を使わない精神科医宮島賢也先生と共にメンタルセラピスト養成講座も開設。



健やかで心豊かな人生を

私は本年 75 歳、後期高齢者に入りました。人生 100 年時代と言われるが、100 歳まで生きてきたとしても、介護施設で皆に介護されて生きているのでは、私にとっては意味がないと思っています。最後まで自立して人生を楽しんで生きたいと思っています。そのためには、健康が大切です。そして、自分でやりたいことができ、動き回ることができるためには、運動は不可欠だと思っています。

私が企業のストレスマネジメント研修プログラムとして考案したアルファピクスは、アルファ波音楽に合わせて、アルファピクスバンドというオリジナルのゴムバンドをゆっくり引っ張りながら体を動かすエクササイズです。アルファピクスバンドが運動の補助の働きをするので、体の固い方、運動が苦手な方、妊婦さん、高齢者も無理なく運動ができると共に、バンドを使うことで、ストレッチだけでなく無理のない筋力トレーニングを一緒に行うことができます。

企業のストレスマネジメント研修だけでなく、鬱などの精神疾患のメンタルの改善にも活用さ

れており、体だけでなく心も元気にすることができます。

このアルファピクスのデータを取るために、筑波大学大学院の博士課程を受験したのが、私が還暦の年。苦節 6 年かかって、9 年前にスポーツ医学博士の学位を取りました。

時代と生き方

私がタイに来たのは、50 年ぶりです。50 年前、私は日本航空のスチュワーデスでした。仕事として何度かタイを訪れました。しかし、2 年で退職しました。というより、当時は結婚すると自動退職、女性は定年 30 歳。スチュワーデスだけでなく、一般の銀行や商社なども同じく女性の定年は 30 歳。寿退社ができなと、お局さんと揶揄される時代でした。

せっかく夢を叶えてスチュワーデスになったのに、たった 2 年飛んだだけで、私も専業主婦になり子育てをしていました。でも、いつもこのまま人生を終わりにたくないという思いが強かったのを覚えています。

当時、何ができるだろうと思った時に、少し

英語ができる、では英語を教えようとして近所の子供達に英語を教え始めたのが、今の株式会社ジェイ・コミュニケーション・アカデミーのスタートです。同時に、マナー研修などの企業研修を手掛け、その中のストレスマネジメント研修プログラムとしてアルファピクスを考案したという経緯です。

これからは、日本だけでなく、中国もアメリカもそしてタイも、高齢化社会に入ります。親の介護のために離職する人が増えている時代です。高齢者が元気であることは、若い人達にとっても重要です。

人生は、長いようで短いです。その時、その時の環境の中で、精いっぱい人生を楽しんで生きることが、私のモットーです。



J. Communication Academy 詳細はこちら

モンテッソーリ教育のプロが絶賛!

ボイスのアートくらぶ

ボイス Noriko が開講中の、とある日のアートくらぶに、モンテッソーリ・ホームレッスンの菅原陵子先生が見学に来られて、とても高くご評価下さいました!

* アートがつくる最高の子ども時間 *

仕事柄、子どもの創造力を伸ばしたい。という親御さんによくお会いします。では、お子さんの何を見たり聞いたりしたら、創造力があると思いますか?と聞くと、何かを作ったり、型にハマらないことをしていると「大人が」思えたら OK と思っている方がたくさん。

でも、実はそれ、違います。例えば、小学校受験で試される創造力は、観察力・表現力・考える力と置き換えることができます。そしてこの3つの力は、そのまま中学以降「受験」で必要とされる学力のベースになっていく。それくらい大事なチカラです。

そんな子どもの創造力を伸ばしたいという時、教えてあげることが3つあります。1つ目は、型=モノの見方を知っていくこと。2つ目は、型の中で、自由な表現をして良いと思えていること。

そして、3つ目は、それらが楽しいと思えること。でも、残念なことこの3つを教室で教えてくれる先生は、本当に一握りくらいしかいませ

ん。Voice Hobby Club の Noriko 先生は、それが先生です。先生のアートクラスを見学した時、とてもびっくりしました。

その日は「傘のデザイン」でした。横から見たら?上から見たら?言葉にしてみるとあたり前に見えますが、立体の傘を、平面でどう描くかは、子どもたちにとってはとても難しい話です。それを、年齢に合わせて納得しながら描けるようにガイドする。

ただ傘を描くのではなく、いろんな方向から見た傘を描きます。どんな模様?どんな色?どんな形?どんな時に使う?傘を描くだけでも、考えることがたくさんあります。描いている子どもたちの話を拾っては、その子の話から世界を広げてあげる。気持ちやそれなり、お友達の真似をして終わらせようとしたら、ちゃんと「あなたはほしいの?」と戻してあげる。それが Noriko 先生のアートクラスでした。

1 時間半のレッスンが、びっくりするくらい「その子にとってのベスト」で「幼児教室として

もベスト」な時間だなあと感じたのです。そしてアートのクラスでこれができるって、すごいな。と思います。

教室で、何かを 1 つ覚えなさいというのは簡単です。何かが描けたらただ、描いたもの褒めるのも簡単です。でも、Noriko 先生がしているのは、レッスンの間、あらゆる角度から考えていくこと。子どもたちが、「それができる自分」を知っていくこと(経験すること)でした。そして先生ご自身が、凜としていらっしゃるの、プレがない。毎週この時間を重ねていくと、他では得られない差がつくなあと感じます。(モンテッソーリ・ホームレッスン代表 菅原陵子)



アートくらぶ 詳細はこちら



> ファッション・小物

ハイブランドをお得に!

> エクササイズ

健康と新しいキャリアに!

MASUVALLEY 純正ブランドバッグ & 小物 新古品・中古品販売

日本・アメリカ・中国・ベトナム・タイに拠点を持ち、知的財産所有権を専門とする会社が運営するリユース事業★ 模倣品の摘発も業務とする国際弁理士の会社なので、安心

実物を見て安心してご購入いただける即売会を開催します!

ボイスホビークラブでの即売会
日時 2023年 11/17 (金)・12/15 (金)
2024年 1/19 (金)
9:30~12:30
場所 ボイスホビークラブ

Masuvally オフィスでの即売会
日時 2023年 12/1 (金)・12/22 (金)
2024年 1/31 (水)
13:00~17:00
場所 Masuvally パンコクオフィス No.52, Suite 1B, スクンビット ソイ 39

Laz S QRコード

送料は、オンラインで販売中!

メンタル・ダイエット・腰痛・肩こりに効果的!

J.C.A. J. Communication Academy

アルファピクス インストラクター養成講座

アルファピクスとは? インストラクター養成講座とは?

ゆったりしたアルファ波音楽に合わせて、専用のアルファピクスバンドを使用した運動と腹式呼吸を組み合わせて、ポジティブ思考を導きながら、心身のバランスを整える健康エクササイズ。

現在、国内外でたくさんのアルファピクスインストラクターが活躍中!バンコクからも養成講座をご受講頂けるようになりました!ヨガやアルファピクスが全く初めての方も大歓迎です!本帰国後のお仕事ご紹介制度あり!

こんな方におすすめ!
 自分の心身のメンテナンスをしたい
 スキルアップをしたい
 ヨガ等の資格はあっても上手く活用できない
 本帰国後のキャリアを考えたい

アルファピクス体験会兼インストラクター養成講座説明会

バンコクからもオンライン体験会兼説明会にご参加可能になりました!

ご参加費
 <専用バンドご購入の場合>
 ボイスメンバー様...B 900
 ノンメンバー様...B 1,000
 <専用バンドレンタルの場合>
 ボイスメンバー様のみ...B 350 (+レンタルデポジット B 600)
 ※バンド定価:通常カラー B 800/ゴールド B 900

お申込 ボイスホビークラブ 02-119-7250~1

ご参加方法
 ご自宅から Zoom 参加
 ※動きやすい服装で

アルファピクスの詳細はこちら

> 食品

専門店に勝つ味のこだわり!

> 飲食店

バンコクで本物を!!

ヤマモリのおすすめ商品

タイで日本の味を実現し、フレッシュな状態で日本の味をお届けしているヤマモリ!今回は、新商品の豆乳ドレッシング 3 種をご紹介します

豆乳ドレッシング (200ml) 植物由来
 豆乳ドレッシング ~わさび味~ (200ml) MSG 不使用
 豆乳ドレッシング ~スモークミート・チーズ味~ (200ml) ハラル認証

安心・安全に野菜を食べて頂けるようにこだわって作った豆乳ドレッシング 3 種です。サラダのドレッシングとしてのみでなく、ポテトやナゲットのディッピングソースとしてもお使い頂けます!植物由来で MSG 不使用なので、お子さんにもおすすめです。

ボイスのプチレポート

たくさんの野菜をおいしく健康的に食べたい、食べてもらいたい。そんな方にピッタリの豆乳ドレッシングが新登場!優しいお味が好きの方はプレーン、和風にピリリと刺激もほしい方はわさび味、洋風に行きたい時はスモークミート・チーズ味と、お料理や気分、お好みで、ぜひ使い分けてみて下さいね!

いい味! ヤマモリ Japanese foods By Yamamori で検索!

☎02-652-0561 http://www.yamamoritrading.com/ 17th (p) Fl., Maneeya Center Bldg., 518/5 Ploenchit Road, Lumpini, Pathumwan, Bangkok 10330

高知四万十川の食文化 四万十川産の食料

Unakichi あなきち

場所 ホテルニッコーバンコク 3 階 (ギンザンロー内)
 ※ソイトンロー入りより徒歩 3 分ほど、左手
 ランチ 11:30~14:00 (L.O. 13:30)
 営業時間 デイナー 17:00~21:30 (L.O. 20:30)
 ●休業日:月曜日、祭曜日、第 3 火曜日
 ☎ unagi40010 @ unakichi.th

LINE @unakichi.th

ランチの一番人気は 1 日 15 食限定の「うなぎセット」(B699++)

安心安全、味に自信! 四万十川で獲れたシラスウナギを、地下水で大切に育てた純日本産!

ボイスホビークラブのメンバーカード提示でランチ時ソフトドリンク 1 杯サービス (2024 年 1 月末まで)