

ニューヨーク生活におけるメンタルヘルスケア (12)

真壁弘子カウンセラー



出勤が困難になり、退社
激しい感情の起伏、睡眠障
害、不安、摂食障害などを
発症してしまいました。記憶が
蘇り外出もままなりません
でしたが、バスでの通院に
より治療の継続が可能だっ
たのは幸いでした。

トラウマ (心的外傷)

3月です。2011年の
地震の傷が癒える日が一日
も早く訪れますように。
自然災害、DVなどの暴
力、犯罪、自身だけでなく
大切な人の生命の危険など
との遭遇は心に強い衝撃
(トラウマ)を与え、その
後の社会活動や日常生活を
精神的に難しくします。
Nさんは自宅最寄り駅近
くで強姦未遂の被害に遭い
ました。事件後、職場への



Courtesy of Macys

春のメイシーズ フラワーショー 24日から4月7日まで

早春恒例のメイシーズ・
フラワーショーが24日(日)
から4月7日(日)まで、
メイシーズ・ヘラルド・ス
クエア店(ブロードウェイ
と34丁目)の角。電話21
2・494・4495)で
開催される。
1階の化粧品やバック売
り場を会場に行われる人気
イベントで、警を凝らして
飾り咲き乱れる花々のエキ
ゾチックで甘い香りが漂
う。今年は「パレードシオ
スへの旅」をテーマに、天
国、宇宙、そして彩り豊か
なパラダイスをイメージ
クリエティブな仕掛けで
花を造形し、集合体となっ
た花のエネルギーを香りや
色彩で感じさせる。世界各
国の産地から届いた花を集
め、造園からテーブルフル
ワイデザインまで、デザイ
ナーなどをゲストに招いた
作品が展示される。ニュー
ヨークに春を招き入れる皆
が待ち焦がれた春一番イ
ベントだ。
入場無料。詳細はウェブ
<http://social.macys.com/>
を参照。

愛の学校「地球」で学ぶこと



「五輪書」の解説文の中
で、仏教学者の鎌田茂雄氏
は、「目で見るとは『見』
で、心で見るとは『観』な
のである。…心とは臍下丹
田(臍の下)の下部にあつた
ところ。力を入れると健
康と勇気を得るといって
ある。この丹田で相手の気
の動きを見ることが、観
の目が働くようになる。
は、一朝一夕でできる物で
はない。長い間の朝鍛夕錬
の結果、臍下丹田で見える
談社学術文庫」と解説して

第4回すべての人に好かれる必要はない(続)

す。それに伴って、他人の
目は気にならなくなってい
くのです。目で見るとは『見』
で、心で見るとは『観』な
のである。…心とは臍下丹
田(臍の下)の下部にあつた
ところ。力を入れると健
康と勇気を得るといって
ある。この丹田で相手の気
の動きを見ることが、観
の目が働くようになる。
は、一朝一夕でできる物で
はない。長い間の朝鍛夕錬
の結果、臍下丹田で見える
談社学術文庫」と解説して

です。その素が何かという
腸内細菌叢です。ここで
私「は、入っているはず
の腸内細菌叢が、ちゃんと
入っていないことが現代人
には間々あるからです。健
康な人ならばこの腸内細菌
叢が、まるでペンキを塗っ
くように生命エネルギーが
湧き出る、体中一番大き
く、皆さんの興味は自然
と自分の内側に向かいま
す。この叢(くさむら)を作

人生に不安は付き物で
す。でも、問題が起こった
時に対処する元気とスタミ
ナ、そして対処できないとい
う自覚があれば、不安とい
う言葉が不安になることは
ないのです。現代人は不安
の皮を何重にも着込んでい
るのが問題なのです。この
何重にもグルグル巻きにな
った不安を解消するには、
神様をお願いしても無駄で
す。まずは、臍下丹田、つ
まり皆さんの心に住んでい
るベストフレンドたち、腸
内細菌たちを味方につける
ことです。

春の
パツケージ

通常200ドル
105ドル!

合計90分

- 指圧orディープティッシュ
マッサージ(45分)
- フェイシャル指圧or
頭皮マッサージ(15分)
- 薬草サウナ(30分)

スタッフは全員日本人

医堂センター
22 East 49th St., 3rd Fl. (bet Madison & 5th Ave)
Tel: 212-599-5300 www.idocenter.com

医堂センター
22 East 49th St., 3rd Fl. (bet Madison & 5th Ave)
Tel: 212-599-5300 www.idocenter.com

針治療

日本式針は、ほとんど
痛みがありません。
痛みの治療、アレルギー疾患、
婦人科の悩み等。
女性鍼灸師 **野崎夕子**

5番街
49丁目

懇切丁寧

ニューヨークの老舗レストラン 竹寿司

開店45周年記念 特別限定メニュー
フルコーススペシャル 1人前70ドル

寿司、刺身、焼き魚など鮮度抜群の日本の魚を贅沢に使います!
鮮魚仕入れのスペシャリスト川田隆三郎本人が、東京の新しい魚市場
「豊洲市場」から2週間ごとに直接魚を買い付けニューヨークに持参します!
日本でしか味わえない旬の天然もの新鮮魚介類をどうぞ堪能ください!

日付限定! 3月の開催日
15日(金)、16日(土)、17日(日)
29日(金)、30日(土)、31日(日)

*フルコース(70ドル)以外にも、豊洲直
仕入れの魚メニューは豊富に取り揃えて
あります。上記の日付で提供可能です。
詳しくはお問い合わせください。

住入れ鮮魚例

- ・どくろ
- ・きんぎ
- ・牡丹えび
- ・金目鯛
- ・鯖
- ・水いか
- ・しまあじ
- ・甘えび
- ・とり貝 など

※仕入れ状況により変わります

竹寿司 Takesushi
数に限りがありますのでお早目のご予約を!
43-46 42nd St, Sunnyside, Queens NY
電話: 718-729-8253 地下鉄7番線40 St駅からすぐ
www.takesushi.us

subaru cherry blossom festival of Greater Philadelphia
スバル フィラデルフィア桜祭り

フィラデルフィア・ダウンタウンより
シャトルバスが会場まで通行されます。
詳細はウェブサイトをご覧ください。

4月14日(日) 10:00~17:00
会場:フェアモント公園内の Horticulture Center
100 Horticultural Drive, Philadelphia, PA 19131
参加費:大人・\$15 12歳以下・無料
お問い合わせ:(267)237-8550

Sakura Sunday
April 14

subarucherryblossom.org