

2020.2.27

☆.....☆  
渋谷パラ草の会メールマガジン「Let's BEGIN to act」( Vol.14 )※重要なお知らせ  
☆.....☆

皆様こんにちは!メルマガ担当のトムです。  
渋谷パラ草の会メルマガ第14号の発刊です。

暖かくフレッシュな春の陽射しを感じる今日この頃、皆様はいかがお過ごしでしょうか?  
新型コロナウイルスが社会を騒がせております。  
皆様のご健勝を祈念申し上げますとともに、当会イベント開催やイベント参加には十分配慮してまいりますので、今後の情報発信をご確認いただけたらと思います。

今回は、

- 1、第2回渋谷運動会前夜祭報告
- 2、第2回 渋谷運動会延期のお知らせ
- 3、心のバリアフリーコーナー を中心に配信させていただきます!

+++++  
【第2回渋谷運動会および前夜祭のご報告】

2月18日(火)18時より渋谷区役所大集会室に於いて、第2回渋谷運動会の前夜祭が、  
新型コロナウイルス対策を施し開催されました。  
参加者は総勢約180人!。実行委員による運動会競技内容の説明があり、  
特別ゲストの鈴木大地スポーツ庁長官と長谷部区長のトークショー、國學院大学応援団による  
デモンストレーション、盲目のシンガー・ソングライター栗山龍太さんライブと中身の濃い演目が  
盛況の中で続きました。  
運動会におけて良いステップになりました。ご参加いただきました皆様、ありがとうございました!

当日の様子を写真でご覧いただけます。

> [https://parakusa.com/images/2020\\_02\\_zenyasai.jpg](https://parakusa.com/images/2020_02_zenyasai.jpg)

+++++  
【第2回渋谷運動会延期のお知らせ】

3月8日(日)に都立広尾高校体育館にて予定されておりました第2回渋谷運動会は、  
新型コロナウイルスの感染の危惧等を考慮し、延期とさせていただきます。

延期しました日程は未定ですので、日程が決まり次第、あらためて情報を発信させていただきます。  
皆様にはご理解いただけますようお願いいたします。

+++++

## 【心のバリアフリーコーナー】

「感謝の反対って？」～貴方ならバリア（障壁）をどう受け止めますか～

感謝しましょう、とか、感謝は大切です、とかよく言ったり言われたりするものですが、

心から湧き出るようなありがたい気持ちになるのは意外とむずかしいものです。

逆に言えば、感謝も口先ではなく「心から湧き出る」ような気持ちでないと伝わらないですよ。

皆さんは「感謝の反対」は何かを考えてみたことはありますか？

「ありがたいから感謝するのだ」、と簡単に考えるとおわかりになると思います。

「有り難し」ではない、つまり「当たり前」こそが、感謝の反対語であり、心からの気持ちが起きない要因だと思います。

空気も水も、人様からの厚意や親切も「当たり前」だと考えれば、その有り難さに気づかず、本当の感謝はできないものです。

試練や逆境も、

1:社会からの洗礼と受け止め修行僧の滝行のごとく厳しく考えるか、

2:試練さえ絶好の勉強チャンスと受け止めそれを楽しもうと考えるか、で感謝へ到達する距離が明らかに違ってきます。あなたは、どちらの受け止め方をしますか？

心のバリアを解消していけるのは「心からの感謝や反省」ではないでしょうか。

パラスポーツの選手たちの原動力は、湧き出てくる「心から」の考え方や受け止め方なのではないかと思います。その原動力が勇気ある行動に結びつき、数々の壁を乗り越えてこられたのだと思います。

誰も挫けることが日常的にあります。

挫けて叫びたい気持ちにだってなりますよね。そんなときは、自分の部屋や車の中などで思いきり「わーっ」と叫んじゃいましょう！

マイナスの感情を持たない人なんていないです。そんな感情を溜めなくて、やってられない時は遠慮なく叫んで泣いていいんです。

すっきりすると受け止め方も変わってくるはず。当たり前が感謝に変わるかもしれませんね。

Let's BEGIN to act with courage! (トム)

+++++

※次回メルマガは3月中旬に発刊予定です。オリンピックパラリンピックイヤー、パラ草の会は  
いっそう盛り上がっていきますので引き続きよろしく願いいたします(^)v