

皆様こんにちは!メルマガ担当のトムです。

前号から大変間隔が開いてしまい誠に申し訳ございませんでした。今年の3月には、ミラノ・コルティナ 2026 冬季パラリンピック競技大会が開催され、大変盛り上がりを見せました。そのあとはサッカーワールドカップも開催されました。世界的スポーツ大会が続く2026年ですが、会員の皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?

震災や風雨災害などで被災された方々に、心よりお見舞い申し上げますとともに、被災された皆様のご健康と、一日も早い復興をお祈り申し上げます。

当会では引き続き会員の皆様とメール等で対話をさせていただきながら、パラスポーツの応援をはじめパラスポーツを盛り上げる活動やイベントの提案や実施を進めて参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。

さあ、パラ草の会メルマガ第33号の発刊です!!

今回は、下記の内容で進めて参ります。

- ①各種イベント結果報告
- ②各種イベント参加予定情報、イベント開催予定
- ③心のバリアフリーコーナー

【活動報告】

■2/1(日) 渋谷区長杯 第5回卓球チャレンジドカップ

デフリンピックを無事に終え、レガシーとして、今回からデフ卓球のクラスが増え、会の総称が変更になりました。6クラスへの副賞を提供し、高橋代表が表彰式でプレゼンターを務めました。

■4/5(日)渋谷区長杯 第9回車いすラグビー大会

大人気の車いすラグビー。別室で、競技車いす(ラグ車)の試乗体験や、現役選手からのタックル体験あり!客席も満員! こちらも、副賞を提供。

■6/7(日)渋谷オープンパラバドミントン 2026

今回も副賞を提供。渋谷オープンは若い選手が多く、白熱した試合の応援にも熱が入ります! 未来のパラリンピアンがきつというはず☆

■7/11(土)第3回 原リンピック

場所: 渋谷区立原宿外苑中学校

誰でも参加可能なニュースポーツを中心とした「共生」をテーマにした体験型イベント。校舎内には、おにぎり屋さん、グラウンドにはラーメンやカレー、かき氷、クレープなどのキッチンカーも来校。中学生が企画運営を担い、今年も大成功を収めました

【当会の活動予定】

■インクルーシブ ヨガがスタート!

インクルーシブ ヨガとは……………年齢・性別・病気の有無・体の硬さ・運動の得意不得意に関係なく、人と比べる

のではなく、自分の心と体と向き合う時間。それぞれの今の自分に合った、無理のない動きをお伝えします。

その時間を、みんなで一緒に楽しみましょう。※無理のない範囲でご参加いただけます。

月に1〜2回開催、渋谷区道玄坂で開催予定

参加費 1000〜3000 円予定

ご興味のある方は【info@parakusa.com】より、【ヨガ参加希望】でご連絡ください。

その時点での決定事項、詳細をお送りします。

■第5回アジアパラ競技大会 車いすラグビー観戦ツアー計画

10/23(金)、名古屋に弾丸応援ツアーに行きませんか??

参加ご希望の方は、10/10(土)16:00 までに【info@parakusa.com】より、【アジアパラ参加希望】でご連絡ください。その時点での決定事項、詳細をお送りします。

※チケット数の関係で、お断りする可能性もございます。。。お早めにお問い合わせください☆

大会公式 HP ↓

<https://lp-apg.tickets-aichi-nagoya2026.org/>

■2028 ロサンゼルスパラリンピック観戦計画

現地時間 2028 8/15(火)〜8/27(日)で日程が発表されています。

試合スケジュールを確認後、日程を決定予定です

参加ご希望の方は、一度、今年中に【info@parakusa.com】より、【ロサンゼルスパラ参加希望】でご連絡ください。一緒に計画しましょう ✨

【心のバリアフリーコーナー】

「辛い時にこそ、心のバリアフリーを！」

人生には、楽しいこともあります。辛いことが連続して起こることもしばしばあります。

ひとりで我慢しないで誰かに話してみましょう。

聞いてくれる人が誰もいなかったら空や河や木や何かに向かって話してみるのもいいでしょう。発信すると少し楽になるものです。

逆に辛い思いをしている人が近くにいたら、優しく話を聞いてあげられたらいいですね。

カウンセリングや人生相談の際に大事なものは「傾聴」です。

傾聴は、ただひたすら聴くのを基本としますが、相手の心に寄り添うことが大切です。

心に寄り添ってひたすら聴くというのは簡単なことではありません。相手の話が終わらないうちにこちらがしゃべってしまうことがよくありますが、中途半端な傾聴になってしまいます。最後まで相手の話をじっくりと聴き、その間に相手が何を言いたいのか、何を求めているのかを模索します。そのあとに対話するのが傾聴という行為の良い着地になるかと思います。

「心に寄り添う」とか「何を求めているか」と一口に言っても容易なことではありませんが、傾聴しながら心を静かに整えて集中すると、新しい思いや発想が起きてくると思います。

それは虚空というか宇宙からのメッセージのような気がします。よくアニメなどで、何か良い思いつきをした瞬間に頭の上でピカッと光った表現をするように、誰もそんな光や思いを受け取る能力があるはずですが。ただ、保身や承認欲求などの偏った観念があると、それが雲のようにバリアとなり発想の光が届かないのです。

また、本当に気持ちが厳しい時に、心を静めろと言ってもなかなかそんな気分にならないのも現実です。しかし、辛い時にこそ、心を静めて集中して解決を願えば、心にあるバリアを越えた瞬間にピカッと閃き、良い思いつきが起きて楽になったり、解決の妙案が思いついたりします。

パラスポーツの選手たちは、幾多の人生の辛いハードルを乗り越えるため、宇宙からのメッセージを受け取り実行する心のバリアフリーの名人なのかもしれません。

辛いことや悩みのない人生などあり得ません。心のバリアフリーは、辛い時にこそ、虚空からの煌めく発想を導く原動力として、その真価を発揮することでしょう。

(トム)

※次回は12月頃に発刊予定です。メルマガで皆様とまたお会いできますことを楽しみにしております。