

幸せになるための14の心の指標

一般社団法人 日本グルーデコ協会代表理事 山岡 まさえ

心理学者マイケル・フォーダイスが提唱した『幸せになるための14の心の指標』。以前私が個人的に記していたブログで書いた記事を今回あらためてご紹介したいと思います。私は出会ったときに、「これだ!」と、感じました。この中のいくつかは既実践していました、人生観の一つでもありました。読んでみてください。そして、一つでも実践してみてください。私は自分の人生がかなり変わったと感じています。マイケル・フォーダイスの言葉に私なりの要約を付け足しています。本筋から少し外れているかもしれませんが、その点をご容赦を…。

1. 「活動的になって適度に忙しくする」

忙しすぎて時間や余裕がない。反対に時間をもてあまし、何をしていたか分からない。どちらの状況も幸せとはいえません。

でも、動かなければ何も始まりません。無理なく、活動的になってみませんか?

2. 「社会的なことに時間を使う」

ボランティアを含め、誰かのために何かをしてみる。そんなことを意識して時間を過ごしていると自分が必要とされている、求められていることが実感できます。

それは本当に幸せな事ですね。

3. 「仕事に意義を見出す」

家事でもそうです。ビジネスだけの話ではありません。自分の中でどれだけの価値があり、どんな意義があるのか考えてみてください。それがあなたの幸せの始まりかもしれません。

4. 「計画的に、組織的に」

一人ではなく、誰かと始めてみてください。一人でできる事は限られているし、新しい発見ありません。気づく事すらできない事もあります。沢山の協力の下、何かを始めてみてください。そして、その幸せを分かち合う事が、一番の幸せかもしれません。

5. 「心配は極力しないように」

心配事がない人なんていません。心配は必ず存在します。でも、「大丈夫。その時に考えよう」そんな風に考える事が必要かもしれません。心配は限りがありません。それならば、できるだけしない方がいい。

6. 「期待や願望は小さくする」

勿論夢や目標は必要です。でも、叶いそうな夢や目標を積み重ねる事が大切です。それが大きな夢や目標につながる実感忘れず。もちろん、家族にも同じ。大きな期待ばかりではなく、少しずつ達成していける環境や思考を整えてあげる事が大切。

7. 「ポジティブで楽天的な性格を養う」

ポジティブ思考が一番大切。そうでなければ幸せは実感できませ

ん。ネガティブなことをポジティブに考えられる、感じられる事は訓練すれば誰にでもできることです。

私は、生まれた時からそうでしたが……(笑)

8. 「今に集中しよう」

今自分が幸せかどうかを一番に考えてみてください。それが、将来ではなく、過去でもなく。今に集中する事。それが一番大切。

9. 「健全な性格になる」

誰かの事をうらやんでばかりいたり、妬んだり。一番いけないことは、誰かのせいにしてたり。それではあなたがありません。陰口をしたり、意地悪をしたりせず誰かの事を賞賛したり、応援したりそんなことが自然に出来る人になるほうが、絶対に幸せです。

10. 「外に出て、社会的に」

人との交流は面倒くさいものです。それは誰でも同じです。あなただけではありません。でも、人との出会いから、知らなかった世界や、驚く事に自分では気が付かなかった自分自身のことが築けるチャンスが発生します。いろんな人と出会ってみてください。

11. 「自分らしく生きる」

誰かの意見や、誰かの考えを聞く事はとても大切です。そこから色々な気づきがあるから。でも、人の意見に流されてはいませんか?自分の思いや信念はちゃんとあなた自身の中に存在していますか?ぶれない事、それも大切。

12. 「ネガティブな感情や問題を絶ち切る」

ネガティブな事やネガティブな意見を言う人は沢山います。同じことを教えてくれる人でも、ネガティブに感じない教えをしてくれる人がいることに気が付くと、自分にとって何が必要で、何が必要でないかが分かります。

13. 「一番幸せなものにもっと近づく」

幸せそうな人、幸せそうな場所に近づいていきましょう。そこから何かが必ず学ぶ事が出来るはずですよ。

14. 「幸せを一番に考える」

自分にとってどんな事をしている時が幸せか、今、本当に幸せかそれを一番に考えてみましょう。きっと何かが始まります。



カラーセラピスト 工藤奈穂子様

スワロフスキーとカラーセラピー

JGA 日本グルーデコ協会の皆様こんにちは スターダストカラーセラピー代表工藤奈穂子です。主婦の趣味の仕事の範囲からなかなか抜け出せず「この先どうしたらいいんだろう?」「私の情熱を分かち合える人に出逢いたい!」そんな自問自答を繰り返す毎日でした。そんな時ブログや facebook で繋がっていた山岡代表理事に会ってみよう! 好きを仕事にしている先輩に会ってみよう! と思い、札幌から大阪にはじめての一人旅をしたのでした。

スワロフスキーってたくさん色があるからカラーセラピーのツールを作れるんじゃないなあ… きっかけはそんな軽い気持ちでした。迷子になりもたもたした私を笑顔で迎えて下さり、カラーセラピーのセミナーを開催するチャンスを頂き、キラキラしたツールを作る事が出来る様になり、あれよあれよという早さで色々な事が決まった事を覚えています。

とはいえ大阪の女性に私のやり方が受け入れてもらえるのか? 私の思いは伝わるのか? 不安な気持ちでいっぱいでした。そんな時主人に「今まで一生懸命カラーセラピーをやってきたご褒美を神様がくれたんだよ」と言ってもらい、気持ちを切り替えてセミナーに臨みました 3月3日4日の step 1 講座も5名の皆さんに参加して頂き、大阪にもスターダストカラーセラピーの認定講師がもうすぐ誕生します。JGA の皆様にもスターダストカラーセラピー旋風を巻き起こしたいと思っています。皆様が毎日触れているスワロフスキーの色から奏でられる色のメッセージに耳を傾けて下さい。迷っている時、前に進みたい時にはそっと背中を押してくれるはずですよ。インスパイア 胸おどりワクワクする事を皆様に提供していきたいと思っています。JGA で仕事する場を与えてくださった山岡代表理事には本当に感謝しています。そして3月の講座のために御尽力いただいた保田先生にもこの場を借りて御礼申し上げます。

最後になりますが、JAG 日本グルーデコ協会の益々ご発展と皆様のご健康をお祈りしております。



こんにちは! 認定講師さん

■ 東京都 古閑日香梨先生

東京にてグルーデコ認定講師をさせて頂いております、古閑 日香梨です。現在サロンではグルーデコやポーセラーツ・クレイ・アロマヒーリングのレッスンをしております。アロマの講座は 20 年ほど前から千葉県にて自宅サロンで行っていましたが、千葉の田舎で当時はお稽古と言う言葉や自宅サロンなどがまだ浸透していなく、アロマサロンをしております! と言うと素敵など趣味ですね・・・などと言われて皆さん仕事としてみているのではないのかな～とがっかりしたものでした。細々とアロマのお仕事をしていく中で出会ったのがポーセラーツでした。4 年間ほど趣味で通っていましたがインストラクターを勧められて 2 年前にインストラクター資格を取得いたしました。ポーセラーツはもちろん大好きですが、やはり女子はキラキラする物も大好き! 何となくネットで検索して日本グルーデコ協会のサイトに出会ったのです。こ

なに素敵な作品を私も作ってみたいなあ～、認定講師の先生方のブログなどを何時間拝見していたでしょうか・・・永遠と至福の時間が続きました。(笑)

すぐに体験レッスンを申し込みそのまま認定講師講座を取得! 私が認定講師を取得した頃、東京ではグルーデコって何? と聞かれましたが、今となっては東京でもグルーデコはかなり浸透してきました。体験レッスンや認定講座では皆さんあまりの美しさ・可愛さにキョキョキ言っています。そんな空間で指導できる事をとっても幸せに感じております。これからもたくさんの方にグルーデコを知って頂けるように私らしい講座や活動をしていきたいです。テーマは私の世界観・・・たくさんの方とグルーデコのキラキラで至福を共有していきたいです。皆さまどうぞよろしく願いいたします。



■ 東京都 垣内恵美先生

みなさまはグルーデコと、どのように出会いましたか? 私は偶然、お友達に HP を教えてもらい、そもそもキラキラデコデコが大好きな私はすぐに虜になりました。

しかし、日常は7歳、5歳、1歳、の三児の母。それぞれ小学校、幼稚園、保育園へ送り出し、それから家事をこなし、わずかな自分の時間にグルーが固まるまでの2時間に製作するという事は、まさにピッタリでした。スワロフスキーを眺めているだけでも癒され、女性度がアップするのに、自分の好きな色を好きなように置いて、世界にひとつだけ、自分だけのオリジナルアクセサリーを作れることは何よりのリフレッシュタイム! 気分転換になりました。出来上がった作品を眺めて、改めてニヤニヤ。完全硬化まで24時間、待ち遠しくワクワク。こんなにときめく事は今までの人生でありましたでしょうか? ここまで夢中になり、ハマった趣味は初めてです。友人や母から「そのネックレス素敵だね!」「自分で作ったのー」という会話が増えました。認定講座を終えると、ありとあらゆるグルーデコのHPを見尽くし、他の先生

方のデザインを勉強したり、キットを購入し作製しました。フリーセッティングのリボン、カメラア。イニシャルボール。それぞれに工夫やテクニクの必要なレシピは目から鱗の連続でした。今後は自分のオリジナルデザインやキットを見出だし、広めたいと思います。日常の講師活動も楽しいのですが。

今後、JGA にお願ひしたいのは、日々たくさん生まれている認定講師のスキルアップの為の講座をある程度、統括していただきたいと思っています。素晴らしいレシピは調べればたくさんありますが、JGA のHP上で写真やレシピの紹介がされ、認定講師で共有できると尚更良いのではないのでしょうか?

まだまだ成長著しいグルーデコ業界、JGA はその最先端を走り続けて欲しいと思います。

山岡代表、師匠である坪内先生、日本全国の認定講師のみなさま、今後もグルーデコを盛り上げていきましょう! どうぞよろしくお願ひします。

recipe



MoonDrop Ring.

人魚姫のお話を思い出す、ロマンチックなリング

【材料】

グルー オリジナルカラー A1.5g+B1.5g=3g

リングベース

スワロフスキー チャトン

<Blue>

エアブルーオパール PP39 (#1088) × 2

PP29 (#1088) × 2

パシフィックオパール PP39 (#1088) × 1

PP29 (#1088) × 3

ホワイトオパール PP39 (#1088) × 1

クリスタル PP31 (#1088) × 5

PP29 (#1088) × 3

PP24 (#1088) × 5

PP18 (#1088) × 10

PP10 (#1028) × 20

使い捨て手袋

スケール

つまようじ

バキュームピンセット

まち針

アルコール入りウェットティッシュ

<Pink>

ローズピーチ PP39 (#1088) × 2

ヴィンテージローズ PP39 (#1088) × 1

ホワイトオパール PP39 (#1088) × 1

PP29 (#1088) × 2

ローズウォーター OP PP29 (#1088) × 3

クリスタル PP31 (#1088) × 5

PP29 (#1088) × 3

PP24 (#1088) × 5

PP18 (#1088) × 10

PP10 (#1028) × 20

【手順】

- 1 グルーのAとBをよく混ぜ合わせます。
(3、4分間)
- 2 ベースの上によく混ぜたグルーを丸めて
のせます。
- 3 指先で全体に丸みがつくように整え
ます。はみ出したグルーはつまようじ
で除きます。
- 4 チャトンの配置をきめます。
大きいものから、仮置しましょう。
配置がきまったら、適度な深さまで
埋め込みます。
- 5 さらに小さいチャトンをのせていま
しょう。
- 6 上からやさしくなでて形を整えます。
24時間硬化したら完成です。

Attention !

- ・お子様が誤飲されないよう手の届かないところで作業・保管してください。
- ・グルーを使用する際はゴム手袋を着用してください。体質によってはかぶれる場合があります。万一異常がありましたら医師にご相談ください。
- ・直射日光を避け、涼しい場所に保管してください。

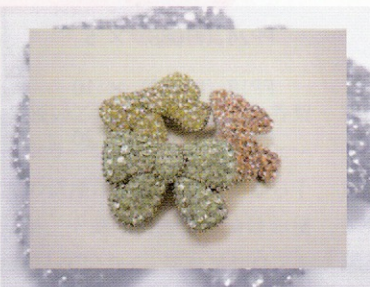
JGA 認定講師対象スキルアップレッスン報告

「フリーセッティングで作るリボンブローチ」

2月27日 大阪セントレジスホテルにて(一社)日本ブルーデコ協会認定講師対象のスキルアップレッスンが行われました。認定講師の人数が550人を超え(2月現在)毎回本部講座を受講できる人数が限られてしまったことから、2014年の春から本部講座をホテルで行う「ホテルレッスン」という形をとることとなりました。100名まで対応できるホテルの部屋で日常とは違った空間でのスキルアップ講座を今後も行ってまいります。

その記念すべき第一回は人気の「フリーセッティング」となりました。当日は52人の各地の認定講師が参加されました。作り方やコツを学ぶためのレッスンではなく、「フリーセッティング」を教えるための講座です。グルーでストーンに合った色を作りそのグルーを人数分に計算し配合するところから学んでいただくなど、講師としてのスキルアップに徹した講座となりました。

予定の時間を大幅にオーバーしてしまいましたが、皆さんが満足していただく講座となり準備してきた本部講師も疲労感だけではなく、達成感が残りました。



今後の活動

【4月】

- 4月3日 赤本改訂説明会
- 4月8日 代表理事名古屋の講師の方々との親睦会
- 4月14日 代表理事福岡の講師の方々との親睦会
- 4月24日～26日
日本ホビーショー

【5月】

認定講師対象「バンブーボリュームリング」レッスン

【6月】

スキルアップレッスン

【7月】

講師力講座「認定講師講座勉強会」

※詳しい内容につきましては、メールマガジンにて随時お知らせいたします。(届いていない講師の方がいらっしゃいましたら本部までご連絡ください。)

※年会費は4月末日が納入期限です。この日を過ぎますと退会扱いとなりますのでご注意ください。

※消費税の増税に伴い、各料金が変更となっております。

sae's

天声人語

「努力の質と量」

2014年冬季オリンピックを睡魔と闘いながらライブで見ることにこだわりました。

ライブで見ることは本当に素晴らしいことです。そして結果に一喜一憂し最後に感動が残りました。選手の方々のその一瞬のために費やした時間と思いを共感できました。

感動も実感も余韻もライブでなければ味わえないことが多いです。また同じ空間と時間を共有しているという事もライブの醍醐味。

レッスンも同じです。ライブであることに意味があります。そのライブがいまいちの出来だとしたら？それは参加する側にすぐに見破られてしまいます。

いかがでしょうか？ご自身のレッスン(ライブ)は参加してくれた人たちを満足させていますか？準備不足だったり練習不足だったり。そうなるを受けている側も居心地が悪く窮屈になります。その数時間のためにどれほどの努力と準備と時間を費やしてきましたか？その量と質がすべてを物語ります。



編集後記

◆『幸せになるための14の心の指標』わかりやすく、実践できそうなことばかりでした。手帳に書き留めて毎日をハッピーに過ごすように心がけたいと思います。

◆今回からレシピを1ページに変更しました。体験レッスンやイベントの時などにお役立てください。

◆JGAも一周年を迎えました。すごい勢いで

広がっているグルーデコの輪。毎月新たな認定講師さんが何十名と誕生しています。講師になれば、次は講師を育てる側になります。今一度しっかり自覚し、今回改定した認定講師専用テキストに目を通していただき、4月からのレッスンを行ってください。

JGA 通信

2014年春 通巻2号

発行：一般社団法人日本ブルーデコ協会

発行者：山岡まさえ

住所：〒541-0057

大阪市中央区北久宝寺町2丁目6-10

TEL：06-6121-7707

FAX：06-6120-2535

E-mail：jga@wglue.co.jp

URL：http://www.wglue.co.jp/