

キャリアセミナー（国際貢献）

【テーマ】笑いヨガ（ラフターヨガ）とインドの「衣・食・住」、生きるコツ

【日 時】平成 25 年 10 月 16 日

【講 師】アダルシュ・シャルマさん（ナラ・ファミリー&フレンド代表）

【感 想】

●文化の話を聴くのは、海外旅行をしているかの様で、とても楽しかったです。

- ・自分を離れて自分を客観視すること＝知ること。
- ・自分を尊重する＝認識すること。
- ・今は何ができるか？できることからスタート＝前向いて進むこと。

宗教、食事、格好など、違っていても、本人は気にしない。⇒インドはそんな人々の集まり、そして、共生している。

- ・女性一人が教育を受けると、家族のためになる→社会のためになる。
- ・教育は大事、教育とは「考える力」を学ぶこと。
- ・法律では、なくなった「カースト制度」は苗字がある限り残りつづける。しかし、女性は今どんな仕事にも就いている、また IT のように新しい職は誰にでも OPEN、というような社会はカースト制度もなくすことができるかもしれない。

社会の価値観を個人個人が生み出している。個人の価値観こそ、1人1人がしっかり持って、尊重し合えば、みんなが生きやすい社会になるのになあ。インドをうらやましく思っていました。

●研究を通して、ようやく自分の地域・国の文化のことを少しずつ分かり始めました。学ぼうと思っても、字を読むこと、考える力がなければとのスタート時点で経つことも難しい。教育の大切さを改めて理解しました。あと、単純にヨガ、笑いと聞いて楽しそうと思って参加しました。エクササイズも気持ちよく気分転換になりました。エクササイズ付の講座、いいですね。(肩こりが楽になった気が……笑)

●Although I came from Bangladesh(neighbor of India),I have learned many things about Indian food, culture, women' s status from this presentation. Most interesting thing is that I didn' t feel bore because laughter yoga gave me relax and I am very glad to attend this presentation. For me it is a totally new experience.

●私も口口できないとネガティブな方に考えてしまいますが、今日先生のお話を聞いて、一步一步できることをやっていこうと思います。インドのこと、先生の考え方、生き方が少し分かりました。私も日本のこと、地元のことをもっと知る必要があると思いました。

●笑うと体の緊張がなくなれます。“できることから始めなさい”という言葉は、希望が見えていいですね。私も“できないではなく”、できることがある、から初めて前進していきます。

●楽しかったです！！聴きに来て良かったと心底思いました！！アダルシュ先生の笑顔や雰囲気もとっても素敵で、私もこんな女性になりたい！！ととても思いました。

今日は本当にありがとうございました。