

<b>奈良市</b>  <b>手をつなぐ親の会だより</b>	NO 359	平成30年3月9日(金)
	発行 奈良市手をつなぐ親の会 会長 小西 英玄	
	所在地 〒631-0801 奈良市左京5-3-1	奈良市総合福祉センター内
	Tel0742-71-0770	<a href="http://naraoyanokai.info/">http://naraoyanokai.info/</a>

## 『手をつなぐ』



あなたに さよならって言えるのは今日だけ  
 明日になって またあなたの暖かい手に  
 触れたらきっと言えなくなってしまうそんな気がして

皆さまご存知の「風」～22歳の別れ～の一節です。

～あなたの暖かい手に触れたら～

子どものころ 母親と手をつないで歩いた時の暖かい手の温もり  
 愛する人と初めて手をつないだドキドキした想い出  
 障がいを持つ我が子が不安そうに力いっぱい手を握ってきたころの想い出

「手をつなぐ」この言葉に、障害をもつ子どもを授かったときから、どれだけ励まされてきたことでしょうか。

お母さん一人ではないですよ 私たち同じ仲間がいるんですよ  
 1人で悩まないで 苦しまないで 共に「手をつなぎましょう」

そして、私たち親だけではなく、もっと多くの人たちとも「手をつなぎましょう」  
 我が子が、我が子らしく生きていくために、親だけの頑張りでは限度があります。  
 頑張りたくても、いつかは頑張れないときが訪れてきます。

「手をつなぐ」手をつなぐ仕草には、愛情表現だけではなく“うれしい”心理効果が。

### 心が落ち着く

子どもの頃、出かける時両親の手を握っていたのではないのでしょうか？  
 両親と一緒にいることで得られる安心感。この感覚が、今必要だと感じます。

### 信頼度Up

「手をつなぐ」ことで“幸せホルモン”が増加します。そして相手の方への信頼度がUpします。

### 美容にも効果そして鎮痛効果も

同じ境遇をなぐさめあう為の「手をつなぐ」ではなく、こんなに嬉しい効果があるのです。

「手をつなぐ親の会」いい名前を頂きましたね。私たち親子は、

そして、見えないところでも「手をつなぐ」ことも出来ることをご記憶に留めておいてください。