

●特集●

子どもの「休息・余暇、遊び・レクリエーション、文化・芸術の権利」の実現のために・・・1～2

8/22研修会、8/23表現遊びを実施して
理事 森田 多美子

シリーズ 内向タイプという生き方・・・3

「まってね今届けるよおばあちゃん」
県立高校教諭 森 俊博

大人は子どもの外来種?・・・4

茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロアリカ vol.26

「自分を受け入れるということ」・・・5
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

男性育休の大切さ・・・6

ほっと!HOT!スクウェア「イクメン講座」より
大内 清志

よしこの世界一周大冒険 その後・・・7

杉野 美子

絵本の紹介&カイロ・・・8

水戸こどもの劇場より・・・9

毎月の活動紹介

その他のお知らせ・・・10～11

事務所MAP 訪問型病児保育のご案内
寄附のお願い 広告

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0912 茨城県水戸市見川2-82-11

TEL/FAX 029-255-0908

E-mail gekijo310@citrus.ocn.ne.jp

URL <http://mito-kodomo.securesite.jp>

LINE・メルマガも発行しています。



子どもの「休息・余暇、遊び・レクリエーション、文化・芸術の権利」の実現のために (8/22 講演会 8/23 表現遊び) 理事・放課後子ども教室スタッフ：森田

水戸こどもの劇場で実施している、放課後子ども教室・放課後学級(学童)が市内11校あり、毎年夏休みに合同企画として、「夏休み特別講座」があります。

今年は、東京からアフタフ・バーバンの北島尚志氏はじめ5名の講師をお呼びして「シアターうん・どうかい」という表現遊びを8月23日に企画していました。この企画を実施するについては、「コロナ禍で実施してもいいのか?」と水戸こどもの劇場のスタッフで何度も話し合い、子ども達は活動を制約されている中で、すべて無しにするのではなく感染予防をしっかりと遊びを保証していこうという事になりました。

しかし、7月末頃から東京の感染者が増え始め、東京から講師をお呼びする事がどうなのか再度検討になり、講師との打ち合わせを何度も繰り返し、その結果リモートで実施しようという事になりました。映像、音響など機材の調整ができるスタッフにもお願いをして、東京と水戸を結び映像を通しての表現遊びが実施できました。講師もこちら初めての経験でした。

コロナ対策としては、子ども達の密を防ぐ為に午前・午後に人数を分けて実施し、会場はとて広いのですが窓を開け会場のドアを開ければなし。遊びの内容は会場内だけでなく、「宝さがし」で廊下に出て探すなど工夫をし、入場する前の手の消毒やマスクは勿論ですが、途中で休憩を取り、水分補給と手洗いを実施する等予防対策をしました。子ども達の感想として、「自分たちで何かを考え、創り出せたのが楽しかった」とありました。子ども達の笑顔が印象的でした。

リモートという形での遊び、勿論講師陣達の力が大きいと思いますが、まるで目の前にいる人達と遊んでいる様に表現遊びで会場が盛り上がっていききました。今後も感染対策をしっかり考えて、遊びを提供していきたいと思っています。

この企画を実施する前日に、講師の北島尚志氏による、子どもに関わる大人に向けて「コロナにおける子どもの遊びといのちの育ち」と題して講演会を実施しました。

会場に來れない方はリモートで参加もありました。(感想は次ページに)



ガマン、している。でもやめない!

遊ぶことをやめない! 学ぶことをやめない! つながることをやめない!!

ボクがボクであるために ワタシがワタシであるために

自分で考える。 仲間と考える。 思ったことを声に出す。

「一番いいこと」を見つけ出すために!!

2020年6月子どもの権利条約31条委員会の呼びかけ分より
ガマンしている。でもやめない!
 遊ぶことをやめない! 学ぶことをやめない! つながることをやめない!
 ボクがボクであるために ワタシがワタシであるために
 自分で考える。 仲間と考える。 思ったことを声に出す。

「一番いいこと」を見つけ出すために
 自分の人生の主人公として生きる!

【北島尚志氏 Zoom 講演会 8月22日(土)】 in ミオス

●今日は参加して本当に良かった。
北さんの根拠になる物が何なのかを感じた。

●北さんは徹底して子どもの味方だと思った。

●北さんと劇場の関係が素晴らしい。

●コロナに対して、世間の報道や周りの様子を見ていると何か意図があるのか…と違和感を感じていた。
心健康に過ごすため・創造力を大切にするために、どうしたらこのルールを上手に破る事が出来るか…。

●1人ひとりの生き方として、何を見て、何を考え、どう生きるかを考えていきたい。

●「ルールの中でルールを破る」話が印象的だった。独自のルール作りが必要と切に感じた。密にならないように…等、考えることが苦痛になってきている自分がある。マスク装着についても同様。

●自己免疫力の話が良かった。でも実施するには、簡単だけど簡単でないことと思う。

●子どもの姿を「よく見て・よく聞く」姿勢を大事にしたい。

●コロナに関する考え方もそれぞれ違う。「それぞれの意見を聞き、それが対立しても押さえ込むのではなく、どうしたら出来るようになるかを考えることがチームとして必要」の話に、劇場はその通り出来ていると感心した。

●どう折り合いを付けるか。「世間の言われるとおりにやっているように見せて…その都度の臨機応変はある」に納得した。

●「コロナだけでなく、何かやって不具合があれば今の時代はすぐにストップになるが、それで良いのだろうか」に考えさせられた。止めるのは簡単。でも子どもが生きる力を身に付けるため・考えるためには中止ではなく、なぜ起きたのかを検証し、次は起きないような対応をして子どもの行動制限しないこと。23日の実施を決めた劇場はスゴいと思った。この決断は今の時代に必要な物と北さんの話を聞いて感じた。

●コロナが怖くて後ろ向きの自分。北さんの話を聞いて納得出来る部分もあったが、北さんは信頼関係を作り上げてきたので出来るのではないかと思った。

●子どもにとって「今」が大切な時間。主食である遊びを奪うのではなく、コロナ禍で何をどうすれば出来るかをしっかり考えたいと思った。「人と関わっていく」を改めて教えてもらえた。

●「聞いてくれる人」「子どもの変化が見える人」「あなたを見ている人」が居ると、子どもの伝えられたらいいなと思った。

●北さんの変わらぬ子どもたちへの思いを力強く感じました。私達の日々の思いと重なります。

違う価値観。感覚。見えないコロナ。

「リスクを負う尊厳を人は持っている」けれど、知恵を絞ってリスクを最小限にしてからということ、きっと増山先生も大前提でのことであろうと思います。

知恵を集めて、共通認識の上に、子どもたちの、そして、私達のワクワクどきどきを築きたいと思いました。そのヒントをたくさんいただきました。

【8/23 オンラインで遊ぼう】シアターうん・どうかい

●この状況下でもできること、いっぱいあるなあと、楽しかったです。子どもたちの笑顔が印象的でした。
ありがとうございました。

●子ども達が帰りにお母さん達に「楽しかったよー」と言っていたのが印象的でした。

●子どものインタビューで・・・「皆で相談して一緒にやれた事が楽しかった。」

●機材担当していましたが、マイクで声を拾ったり、動画を送ったりしていましたが、一緒に楽しみました。

●親御さんにはこの状況の中、やって頂いただけでも有り難かったとのご意見がありました。

シリーズ「内向タイプという生き方」

「まっけてね今届けるよおばあちゃん」

県立高校教諭 森俊博

「まっけてね今届けるよおばあちゃん」

この俳句の体裁をした句は、「女川いのちの石碑」に刻まれている。女川中の生徒たちが、「命をつなぐ単元学習—津波・TSUNAMI」の中で作ったものの一つである。

一見すると、季語もないし、おばあちゃんはどこにいるのか、何を届けるのかよく分からないので、俳句としてはいかなものかとも思うのだが、なぜか惹かれる。石碑に刻むにあたって、この句を選考した人たちもきっと同様の思いを持ったのではないかな。

では、どこがいいのだろうと考えてみた。

「おばあちゃん」と呼びかけている中学生の顔を想像してみる。うれしそう。一方のおばあちゃんの顔も想像してみる。やはり、うれしそう。また、「届ける」という言葉が、二人を繋いでいるように見える。だから、おばあちゃんがどこにしようが、何を届けるのか分からなくても、中学生は一生懸命おばあちゃんが喜ぶと分かっている届けたがっている様子が見えるのだ。おばあちゃんも、もらうものが何であろうがこの中学生から届くならうれしいに違いない。このような、二人の間にある強い関係性が読者をうれしくさせるのだろう。

ところで、「届ける」で思い出したことがある。それはアニメ「魔女の宅急便」での一シーンである。おばあさんから届け物を依頼されたキキが、途中雨に降られて散々な目に遭ってやっとおばあさんの孫娘のところに届けたのだが、その女の子はおばあさんの作ったこのニシンのパイを「私、これ嫌いなよね」と言って嫌々受け取ったのである。

おばあさんがこのパイを焼く時パイ焼き釜に不具合が生じ、焼くのに時間がかかってしまった。キキはただそれを待っているのがもどかしくて、釜を直してやり、届け物が遅れないようにおばあさんと二人で苦勞してこのパイを作ったのだ。

そんな事情をこのおばあさんの孫娘は知るはずもない。また、ただの配達担当のキキもその詳細を話すような立場にはない。たしかに、ニシンのパイは若い人には好まれそうもない。しかし、パーティーに夢中で、おばあさんの気持ちを想像しようともしないこの女の子の態度を見て、キキはひどく落胆する。

それは、繋がりが閉ざされたことを感じたからだろう。

そして、雨にも濡れたせいか、翌日からは風邪を引いてしまい、さらに魔法の力をも失ってしまうのだった。黒猫のジジの言葉が分からなくなっただけではなく、魔法の箒も使えなくなったため、空を飛べなくなり、宅急便屋もインフラが途絶え休業せざるをえなくなった。

その後、ウルスラ(英語読みではアーシュラ、『ゲド戦記』の作者を連想させる名)という友人に人生にはそういうときもあると慰められて少し元氣も回復する。そして、友人のトンボが飛行船の綱にぶら下がったまま宙づりになっているところを、キキが必死で助けるようになると魔法が復活するというクライマックスを迎える。

人との深い繋がりを作る技術というものは、ある意味魔法であるとも言えるのではないかな。恋もその魔法の一種だろうが、カウンセラーも一種の魔法使いだと言われるのは、クライアントと深い繋がりを持てるからだ。こうして、たった一人でもこのような深い繋がりができれば、人は生きて行くエネルギーが湧いてくる。

一方、繋がりたいというおばあさんの気持ちのこもったプレゼントは孫娘に無視された。つまり、孫娘はおばあさんとの繋がりを切ったのである。この孫娘は、ニシンのパイだけでなくおばあさんのことも好きではないようだ。だから、キキが人間不信に陥り、魔法が使えなくなる理由も分かる。

女川はもちろん東日本大震災による津波で大きな被害を受けたところである。おばあちゃんももしかしたら天国に召されたかもしれない。だとすると、中学生の届け物は何だったのか。墓前に供える物かもしれないし、おばあちゃんに対する熱い思いかもしれない。

でも、今となってはなかなか届けられない。だから、「まっけてね」なのかもしれない。物理的にも時間的にも遠く離れてしまった人にとどのようにして届けようかと悩んだ末、このような単元学習があり、鎮魂歌としての俳句を作ることでおばあちゃんへの思いを表現できたのかもしれない。

文学には、このように作者と読者とを深いところで繋ぐ効果がある。読者は作者の中学生とだけでなく、そのおばあちゃんとも繋がるに違いない。人と人が深いところで繋がると、その人たちはうれしくなる。生きていてよかったと感じる。

繋がるためのチャンネルには恋やカウンセリングなどいろいろあるが、文学というチャンネルもかなり有力なものであろう。小説やアニメだけではなく、この中学生の思いを載せた言葉も文学の名にふさわしい。文学も人と人との繋ぐ魔法である。



池の水を全部抜いてしまう番組が人気です。見たことの無い方はわかりにくいと思いますが、なぜ日本中の池の水を抜いて回っているかというと、外来種や特定外来生物の捕獲・駆除のためです。本来そこに住んでいるはずのない生物を放置すると、生態系が崩れていきます。その対策をしようという誰でも共感しやすい勸善懲惡的なテーマが、テレビ映えしやすい絵画（えづら）と相まって、エンターテイメントとして人気を博していると言ったところでしょう。ポップコーンを何トンも作ったり、浴槽をスライムで満たしたりするYoutuberが受けるのと同じで、単純なことをとてつもなく大規模にやっている人を見るのは、わかりやすく面白いものです。

外来種が分布境界線を越えてくるのは、人間が運ぶからです。人間は生息分布がとてつもなく広い生き物で、今や北極にも南極にも住んでいますし、海底にも上空にも長く滞在します。宇宙にもステーションを作って生活していますし、火星移住を企画している旅行会社もあるぐらいです。アメリカザリガニやウシカエルにしてみれば、勝手に遠い大陸に連れて行ってにおいて、外来などと言って悪者扱いされるのは、たまったものではないでしょう。好きでここに来たわけではないのですから。

さて、人間の生息分布の広さを利用して、すさまじい勢いで地球のあらゆる所に広まってきているのが、新型コロナウイルスです。ウイルスは生物ではなく、宿主がいないと増殖できない、弱いものです。しかし宿主が強い場合、その強さに依存してウイルスも強くなります。極端な表現をすると、ウイルスに感染した人間がバタバタと死んでしまうと、ウイルスは感染する宿主がいなくなってしまい、自分達も滅びるのです。しかし人間は抵抗します。自分達を治療し、ワクチンや特効薬でウイルスと戦おうとします。そして人間はどんどん移動して、他の人間とどんどん接触します。ウイルスにとってこんなにありがたい宿主はいないでしょう。世界一周するクルーズ船に乗せてもらって、増殖を手伝ってもらっているようなものですが、本当にクルーズ船で感染が爆発してしまったので、笑えない例え話です。

私は交流分析という学問を専門にしていますが、その創始者のエリック・バーン博士は、人間には食事や睡眠への飢えに加え、他人に認められることへの飢えもあると提唱しています。そしてその飢えを満たす刺激のことをストロークと呼びます。ストロークというのは「なでる」という意味です。このなでるというのは、直喩でもあり暗喩でもあります。「よしよし」と頭をなでてもらうのもストロークになりますし、メールで「あなたが描いた絵を見たけど素晴らしいかった！」と誉められるのも、ストロークになります。言葉や態度でこころをなでてもらう、ということでも

も良いのです。ストローク理論が面白いのは、肯定的なストローク／否定的なストローク、という分類を持っているところです。誉められるのもストロークですが、叱られるのもストロークなのです。存在を認める刺激は全てストロークであり、人はストロークに飢えるるとどんなストロークでも欲しがるので、叱られたりけなされたり、殴られたり蹴られたりすることでも、何も無いよりは満足するのです。そう、認められる飢えを持つ人間にとって一番苦しいのは、「無視される」ことなのです。

世界中で様々なコロナウイルス対策が取られています。交流分析で考えるならば、身体接触によるストロークを減らし、その分接触しないでも得られるストロークを増やすことが重要です。それには、3密を避ける環境、ソーシャル・ディスタンスをとる人付き合いにおいて、存在を認め合う方法を開発していく必要があります。皆さん工夫して、ぜひ「新しいストローク交換の方法」を作ってください。オンライン飲み会のように、コロナ前にやっていたことを、ネットを使って擬似的に再現するのも大事ですし、これまでやっていなかった新しい「存在を認める行為」も大事です。人間は船や飛行機で、大陸間を軽々と移動します。それが人間の強みなのです。壁を乗り越えることで新しい文化が生まれ、新しいビジネスが生まれ、新しいエンターテイメントが生まれます。スペイン風邪が大流行した100年前に、気軽に乗れる飛行機や船があったら、死者は桁違いに増えていたでしょう。この100年で文化が大いに進んだ引き換えに、他の生物の環境を壊し、自分達も感染症には弱くなりました。生物多様性を守るために、人間がSDGs（持続可能な開発目標）を守ることが世界中の課題になっています。今我々には、いたずらに様々な生物の生態を壊さないようにすることが求められていますが、それを「自粛」だけで達成しようとするのは、人間の本来の姿に合わないのです。好奇心を満足させ、かつお互いの物理的な接触を減らし、存在を認め合う方法を考えましょう。

さて、こう考えると引っかかるのが、今年度頭にあった、学校の休校です。子ども達は、ストロークの交換の大半を学校でおこなっています。休校中、オンラインゲームなどで友達とやりとりをしていた子どもも多くなりましたが、十分なストロークを得ていたとは思えません。なぜあんなに簡単に、長期間学校を閉じたのでしょうか。私たちの社会は子どもの幸せを守るときに、子どもの視線を持っているのでしょうか。「やりやすいことからやる」という大人の都合で、子どもを振りまわさないようにしましょう。みんな自分が子どもだった時のことを、忘れてしまったのでしょうかね。頭の中から大人の記憶を全部抜くと、在来種のように大切な子どもの記憶が息を吹き返すのかもしれない。



「ココロ/アキラ」 vol. 26 自分を受け入れるということ

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

自分の脳みそに発達障害があると分かってから早3年の月日が経とうとしている。しかし、最近になって一番その事実を受け入れることができていないのは自分なのではないかと考えるようになった。

このところもどことなく体調は不安定で、なかなか落ち着くことが出来ずにいるが、主治医に相談しながら服薬の調整をしつつ、何とか誤魔化している。そうした中で日常の端々に様々な配慮をいただくにつけ、いつも『申し訳ない』という思いが先に立ってしまうところに、自分を受け入れきれずにいる側面が見え隠れする。家族に対してもそうだし、職場で触れ合う人に対してもそう。なぜか申し訳ない気持ちが強くなってしまって、なかなか『ありがたい』という気持ちに辿り着けないのだ。

しょうがないという諦めを逃げ場にはしていけないと、こころのどこかでまだ『普通』であろうとする自分がいる反面、出来ないことは出来ないという事実逃避に逃げ込んでしまいたくなる気持ちもどこにはあって、自分の葛藤を増やす。

しかし、この薄い薄い皮一枚しか隔てていないような怠惰と理性の絶妙なバランスを常に保つことはなかなか難しく、そこに悩むことも多い。努力を軽んじることはもちろん良くないと思うが、努力だけではどうにもならない事があるからこそ、自分は障害者手帳というモノが交付されているのだという事実がある中で、なかなかその両立ができずにいるのだ。それゆえ、申し訳なさが自分の中に募っていく。

なぜだろう？と自らを省みるに、おそらくそれはこれまで生きてきた記憶に基づく価値観があるからだろうと思う。

自分に障害のような側面があるとまだ気付かずに生きてきた時間。それは障害があると分かってからの時間よりもはるかに長い。そこで培ってきてしまった価値観に照らし合わせると、今の自分が生きている状態にはどこか甘えや怠惰があるのではないかと、自分で自分を疑ってしまうことがあるからだろう。

『しょうがない』を受け入れられない。

どこかでその『しょうがない』を諦めたと捉えてしまいうからこそ、それを受容しきれないのだろうし、そこに逃げたい弱さを認められないからこそ、心の埃が次々と溜まっていくのだと思う。

自罰的な発想に陥りやすいのは、日本の社会で生きる中ではよくあることだ。そう分かっている、自分自身さえその社会の一員として同様の発想を培っているのだから、文化というのは恐ろしい。

話はそれてしまったが、つまり何が言いたいのかというと、障がい者を周囲が受け入れることも多分にハードルが高いことではあるが、障がい者自身が自らの障害を受け入れることも、実はハードルの高いことだった、ということに気付かされたという事である。

実際に自分がこうした状況に陥って初めて気づく感覚。もしかしたら、これから生きていく中で『慣れ』という意味で時間が解決してくれるのかもしれないが、同じような気持ちを抱く人もいるだろうと思い、ここに書き記しておこうと思った。

具体的な解決策や考え方が見えてきたわけでは無いが、自分ではない誰かの生々しい日々の感情の揺らぎを知る機会は少ない。せつかく自分にはこうした発言の場を与えていただいているのだから、それを表現する事も一つの情報共有になるのではないかと思い、今回はこんなボヤキのようなコラムを書かせていただいた。これからも日々心の均衡を保っていく中で一つ一つの感情を拾い上げながら、また新たな想いに気が付くたびに、文字として表現しておこうと思う。

いつだって時間の流れは自分が自覚しているよりも早く、そして人生はいつだって思っているよりも短い。先行きの不透明な状況にある人がたくさんいる現代の生活。目の前にある日常の尊さを忘れないようにしたいと思いながら、また苦しみや辛さも日常の中にある。だがそれらの全てが人生であり、生活である。

そして今日も自分は『自分』の人生を生きている。

合理的配慮と文字にするのは簡単ですが、周囲も自分自身もそれを絶妙なバランスで成り立たせていくのは並大抵のことではないなあ、と感じる今日この頃です。



最近フランスのマクロ大統領が父親休暇の7日間の取得を義務化するという法律を提案しました。

フランスの父親休暇っていうのは日本の育児休業とはちょっと違って、完全に有給で休める制度のことなんですけど、フランスではこの休みを取ることを権利として保障されています。ですが実際に取得するのは6割から7割程度だったと言うことで義務化するということを打ち出しています。

マクロ大統領は「人は親として生まれるのではない。学んで親になるのだ」と語り、休暇を利用して親の自覚が高まるよう期待を込めたということです。また、義務化することで雇用主に遠慮せず休みが取れますよね。

私は男性が育休を取るの意味は大きく2つあると思っています。

1つ目は、親としてのスイッチが入りやすいということです。女性の場合は妊娠出産と言う一大イベントが有りますが、男性は親としてのスイッチが入りづらいんですよ。育休を取って赤ちゃんと一緒に過ごすことによって親としてのスイッチが入りやすくなりますし、奥さんと一緒に親としてのステップを踏んで行くことができます。マクロ大統領もこの期間にしっかり学んで親としての自覚を持ってもらいたいと思ってるんだと思います。

2つ目は、奥さんの産後うつを防ぐためです。出産後の女性の体は大怪我をした時と同じように傷ついて疲れきっています。ホルモンバランスの急激な変化で体のコントロールも普通ではない状態です。そこに授乳で睡眠もままならないと信じられないくらい過酷な状態に置かれています。この状態で奥さんと赤ちゃんを長時間2人きりにする事は絶対に避けなければなりません。里帰り出産とかで常に誰かがそばにいてあげられればいいんですが、そうでない場合は必ず夫がそばにいるべきだと私は思っています。産後1年以内の女性の死亡原因のトップが自殺なんです。怖いですよね。

厚生労働省の調査でも初産婦さんに限って言えば、約25%の方にうつの可能性があったそうです。4人に1人ですよ。それほど抱え込んでしまっているってことなんですよ。

また、男性にも10人に1人ぐらいうつ状態になる人がいるんです。女性が産後2週間ぐらいになりやすいのに比べて、男性は3か月から6か月後ぐらいと遅れてやってきます。

多分ですが、男性の方が妊娠中の実感が無いので、生まれてから「こんなに大変なのか！」というのが分かっ

てきて、じわじわ蓄積して出てくるんでしょうね。これも、出産後は男性も育休をとって夫婦と一緒に育児をすることでリスクが減らせると思うんですよ。

なので、私はフランスのように出産後の休業を義務化したほうがいいと思っていますが、いきなり義務化は難しいとしても、今の制度でももっと増えるはずなんですよね。

育児休業を取らなかった人に理由を聞いても、勘違いや思い込みで取れないと思っている場合がとても多いんだそうです。給料が0円になったら暮らせないとか、うちの会社には制度がないとか奥さんが専業主婦だからとか、全部勘違いです。

例えば育休中は無給としている会社の場合でも、育児休業給付金の制度を使えばお給料の67%が支給されます。さらに、社会保険料も免除されるので、手取りで考えれば実質給料の8割ぐらいはもらえるんです。

それから、育休を取得しない理由の一つとして、職場に迷惑がかかるってのもありますが、一人が休みを取ることで業績に影響してしまうということはマネジメントがうまく回っていないということなんですよ。育休に入るのは何か月も前からわかっていることなわけで、それで影響が出るようでは大変ですよ。誰か病気とか怪我とかしたらどうするんでしょう。

ワークライフバランス社長の小室さんは、「どうしても仕事に穴をあけられない」という場合の多くは、「育休ではなく、働き方の問題」だと指摘しています。

「仕事のノウハウを『秘伝のタレ』みたいに抱え込んでボトルネックになっていたり、社内向けの資料なのにカラフルなパワポをつくるのが慣習になっていたり、業務の属人化解消や効率化ができていないケースがあります」ということなんですよ。

また、中小企業に勤める男性が育休を取得すると、申請すれば企業には「両立支援等助成金」が支払われるため、「会社に迷惑をかけてしまう」と萎縮する必要もないんですよ。

小泉進次郎大臣が「育休」をとった環境省では、大臣がウェブ会議から入るため、オンライン化が進み、コロナ禍での「大臣レクのオンライン化」「ペーパーレス化」「職員のテレワーク率」で、霞が関の省庁ではトップになったんですって。

そういう仕組みを取り入れていかないと働き方改革にもならないと思いますよ。

働き方改革と一緒に男性の家事育児を担う環境も整うようになってほしいと思います。



よしこの世界一周大冒険 その後・・・

「私が世界一周旅行をすすめる3つの理由」

by 杉野美子

世界一周の専門家、杉野美子(すぎのよしこ)です。

予算100万円Bag1つビジネスクラスに0円で乗っていく「大人の世界一周アカデミー」を主宰しています。私が世界一周ほんといいからと熱くお勧めする理由は以下の3つです。

●1つめは、文化のグラデーションを感じられて楽しいから。

続けて旅をすると小さな変化に気がつく。アジアから中東やトルコを通してヨーロッパへ行くと人の顔がだんだん変わっていく。文化の移り変わりも楽しい。はしからフォークへ。緑茶から紅茶へ。炊き込みご飯が、ポロ→ポロフ→ピラフ。

●2つめは、世界一周チケットでお得に行けるから。ビジネスクラスだとパリ往復に少し予算をたすと世界一周ができる。

●3つめは、世界一周して他国の多様性にふれると日本人の幸福度があがると思うから。

世界156カ国を対象にした調査結果では、日本は62位。1位フィンランド、2位デンマーク、3位スイス、4位アイスランド、5位ノルウェー (World Happiness Report 2020より) 日本の要因別順位を見るとGDP 24位、自由度 64位、寛容さ 92位、腐敗のなさ 39位。自由度と寛容さが低いと感じて幸福度が低くなっている。外国の多様性にふれるともっと日本人は寛容になれると思う。外国に行くと自由に暮らす人々にふれるともっと自由に生きる日本人が増えると思う。もっと人生を楽しむ大人が増えると子どもの笑顔も増え日本中の笑顔が増えると思う。

以上3つの理由から、世界一周旅行をおすすめします。思ったよりずっと気軽身軽手軽に行けるので。

杉野美子 445life.com メルマガ読んでね

「大人の世界一周アカデミー」445life.com

「よしこの世界一周大冒険」YouTube

本もありますよ！



.....

アマゾンサイトで「杉野美子」で検索してください。「よしこの世界一周大冒険」という本がでてきます。Kindleの専用端末は必要ありません。スマホでもパソコンでも読めますよ。
☆読み放題月980円で読めます
☆単品だと980円です
☆下までスクロールすると無料サンプルを読むとでてくるので、それをポチすると無料で。はじめにと目次とモンゴル編が読めます。

.....

●絵本の紹介●

「ぴよーん」

作：まつおか たつひで 出版社：ポプラ社
 一ぴきのかえるが・・・ぴよーんととびます。
 ページをめくるとに次々といきものがとび、最後にはわたしも？
 みんなで一緒に楽しめる絵本です。



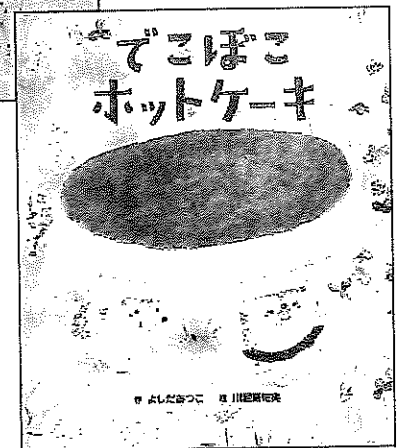
「おふろだいすき」

作：松岡享子 出版社：福音館書店
 まこちゃんはお風呂が大好きです。
 あひるのプッカをつれてはいると、かめやペンギン、
 オットセイやくじらまで登場して……。
 子どもの空想の世界をのびのびと描いた絵本。



「でこぼこホットケーキ」

作：よしだあつこ 出版社：世界文化社
 ふたごのはりねずみアプとポポは、
 おばあちゃんへのプレゼントに焼いたホットケーキを届けに行く途中で、
 色々なことが起こります。心温まるお話です。



●カイロのコーナー●

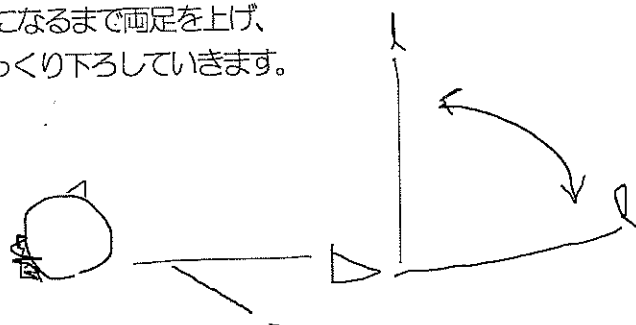
運動不足を気にしている方、

真家の
カイロコーナー



腹筋と腸腰筋、お尻の筋肉を鍛える運動を紹介します。

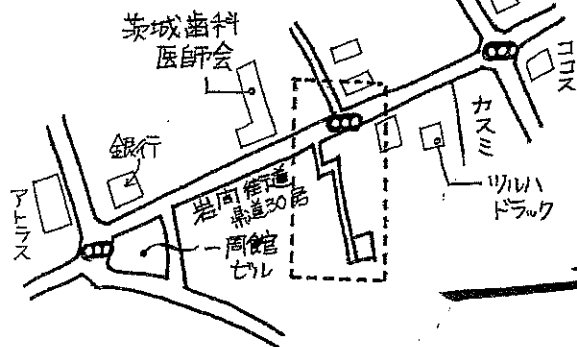
マットなどの上で仰向けに寝ます。
 両手を自然に広げて、両足を軽く浮かせ、かかとをくっつけます。
 かかとをくっつけたまま、太ももと床が90度になるまで両足を上げ、
 90度の位置で、2秒間停止。その後両足をゆっくり下ろしていきます。
 そして、かかとを浮かせたまま30秒。
 プルプルするかもしれませんが、
 体力に合わせて何セットかできると
 運動不足にも効果的です。



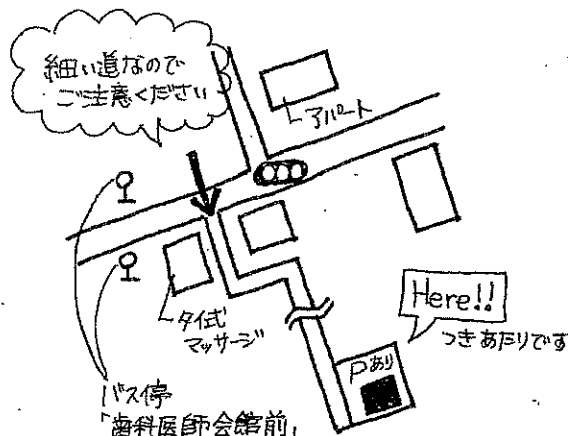
毎月の活動 (その他 文化創造体験活動、自主活動なども開催しています)

*内容は変更になる場合もあります、お問い合わせ下さい。

<p>おもちゃ貸し出し エルマークラフ 対象：幼児の親子 *申込制 毎週水曜日：水戸こどもの劇場事務所 (各時間1組限定) 参加費：無料 ① 11:00~11:45 ② 12:00~12:45 ③ 13:00~13:45 ○お申し込みはHP→申し込みフォーム、またはお電話で！事務局 029-255-0908 *おもちゃの貸し出しあり(貸し出しは、要会員登録か会員外1回300円)</p>	<p>多世代交流 たまり場「はやま庵」 毎週月・金曜日 水戸市老人福祉センター葉山荘内 *お休みすることもあります。 現在開催中かどうかについては、お問い合わせ下さい。</p> 
<p>ガレッジセール 月1回程度 火曜日 11時~14時 水戸こどもの劇場事務所となりトレーラーハウス 子ども服や雑貨日用品などをご覧下さい。 *日程についてはお問い合わせ下さい。</p>	<p>ガフの会 毎月読み聞かせ会をしています。 東部図書館 2F 第1・5土曜日 14時~14時半 見和図書館 第3土曜日 14時~14時半 参加費：無料</p>
<p>comodo (コモド) 対象：大人 *申込制 月2回程度 10時~12時 子どもに、子育てに、不安を抱えている家族のサロン 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) ○お申し込みは HP→申し込みフォーム、またはお電話で！事務局 029-255-0908</p>	<p>みとびよ音楽隊♪ ファミリープラスバンド 毎月5回程度 9時半~12時(対象：大人 子連れOK) 楽器の演奏を楽しんでいます。 依頼演奏もお受けしています！ 参加費：要活動会員登録(年3千円) 初回1000円・毎回200円 *練習場所等についてはお問い合わせください。</p>
<p>多胎児サークルかるかも *申込制 双子ちゃん三つ子ちゃんを持つ親子のサロン 限定4組 月1回金曜日 時間：10:00~12:00 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) ○お申し込みは HP→申し込みフォーム、またはお電話で！事務局 029-255-0908</p>	<p>ウクレレ&ギターサークル♪「ピコ」 対象：大人 場所：事務所 毎月1回程度 10時半~14時(子連れOK) ゆる~くウクレレやギターを楽しむ会です！ 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます、気軽にお問い合わせください。</p>
<p>ぽかぽかつどいの広場 (水戸市受託事業) *申込制(1週間前より受付) 毎週火・水・木・金・土 10:00~15:30(日・月・祝日閉館) 12:30~13:30は消毒清掃のため閉所いたします。 場所：水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 未就学児の親子を対象に、交流の場を提供しています。 毎月講座開催中！参加費：無料 ○お申し込みは、ぽかぽかつどいの広場 090-8348-5375 まで</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>午前の部 10:30~12:30 午後の部 13:30~15:30 各回先着3組8名まで</p> </div>	
<p>読書サロン ぐるぐるぷら 対象：大人 毎月1回不定期 10:30~12:00 フィンランドの子育てetc・・・ 日程、場所はお問い合わせ下さい。</p>	<p>遠足クラブ 対象：子ども~大人 毎月1回程度 いろいろなところに遠足に出かけます！ 会員無料、一般 大人300円、子ども200円 (保険料、事務手数料など)</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1~大人 毎月1回、土曜か日曜(不定期) 10時~15時 水戸こどもの劇場事務所、カードゲームやボードゲームで楽しく遊びます。 参加費：無料 出入り自由</p>	<p>ほっと！HOT！スクウェア ファミリー情報番組 毎週土曜日 15時~16時 毎週火曜日(再) スタッフはみんなお父さんお母さん、生活の中で気づいた疑問、得た情報を放送中です！ ラジオFMばるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！</p>



<住所：水戸市見川 2-82-11>



- カスミ側から1つ目の信号を左折です。
- 駐車場あります(台数に限りあります)

会員募集中!

入会は、子どもから大人まで。

正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
ボランティア登録会員		
	(大人のみ) 学生無料	
	年会費	1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

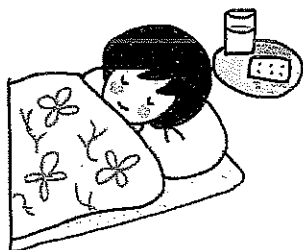
*賛助会費は寄附扱いになります。

●訪問型病児保育のご案内●

対象：水戸市居住の生後6ヶ月～小学生までのお子さん

水戸市受託事業として水戸こどもの劇場が実施しています。(事前登録が必要です)

病気のお子さんを、研修を受けたスタッフが登録のあったご家庭に伺って見守ります。



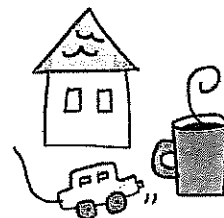
*登録会を開催しています。日程・詳細についてはお問い合わせ下さい。

TEL029-255-0908

◆寄附のお願い◆

私たちの活動は、会員の会費や助成金、行政からの委託などの事業収入、ボランティアスタッフの奉仕によって実施されています。全ての子どもたちが、尊重され、この地に生まれてよかったと思える環境を私たち大人が創ることが豊かな未来を育てます。未来を育てる活動をご支援ください!

認定NPO法人への寄附は、確定申告をすると税金の還付が受けられます。ぜひ応援よろしくお願いたします。



<お振込先>

- 郵便振替 00300-8-1833 水戸こどもの劇場
- 常陽銀行 見和支店 普通 1261264

<賛助会員の皆さん>

石川クリニック様、水戸吉沢小児科クリニック様、河和田幼稚園様、東栄観光開発(株)様、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、水戸産業医事務所様、サンライフ・サンフーズ様、モダンデンタル中庭歯科医院様、(株)ハース様、カフェよくなるよくなる様、雨宮則子様、井上多加志様、掛札千聡様、井上瑞穂様、岩田みなみ様、内桶純子様、加藤智明様、河原井忠男様、軍司忠之様、杉野美子様、柳橋剛様、田中光彦様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、袴塚雅彦様、真家彰様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、Mobile Way 久下沼洋子様、砂川光造様、仲根泰子様、大倉美紀様

(順不同・9月末現在)

「安心・丁寧」プロにおまかせ!

きれいに住まいる

キッチン・エアコン・浴室・ガラス他、店舗・オフィスのクリーニングもお任せ下さい!

ご相談、お見積もりは無料です。いつでもお気軽にお電話ください。

029-255-0126

おそうじ車籠 水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

○毎週10万台以上のオークション出品車両から、お気に入りのクルマをお選びいただけます。
○オークション出品車両を直接買い付け、お客様にお届けしますので、中間マージンの大幅カットによりとにかく安い!
○出品票・評価点オープンで徹底的品質チェックにより、安心してクルマをお選びいただけます。
○1年間無料ロードサービス付き

お気軽に遊びに来てください。スタッフ一同、心よりお待ちしております。

お問い合わせはフリーダイヤル 0120-977-380
中古車情報館 スーパーオークション水戸河和田店
水戸市河和田町3-9-5-14
営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜

吉田石油 50号バイパス・岩間街道交差点内

お子様は良い『姿勢』してますか?

実は『姿勢』と学力・運動能力・集中力には密接な関係があるんです!
カイロプラクティックでキレイな姿勢を取り戻しませんか?

「やる気にならない」「集中力がない」
そういうものは実は全て姿勢が原因なんです!

小学生 1.500円
施術料 1回
※初回のみ別途初回料がかかります

無料姿勢レクチャーも随時受付中!
腰痛・肩こりなども詳しくはHP・お電話で

見川カイロプラクティックセンター
見川5-127-123 TEL 029-253-3838

小堀巖美容室 COUZYRE

小堀巖美容室クチュール
ヘアメニュー
○新規割引 カット1,000円 off
パーマカラー2,000円 off
○学生割引 20% off

住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビルF
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店
電話 029-221-3071
ホームページ http://www.kbriwao.co.jp
成人式振袖写真パック 58,800円から
エステ・育毛メニューもあります

~障がい児の笑顔あふれる毎日を!~

< 発達支援教室 >

●放課後デイサービス●児童発達支援事業
一般社団法人「クオリティ・オブ・ライフ」では、障がい児を対象にダンスや音楽療法を中心とした集団活動を行っています。

那珂支援教室 (那珂市飯田)
水戸支援教室 (水戸市中丸町)
赤塚支援教室 (水戸市赤塚)

Quality Of Life
クオリティ・オブ・ライフ

TEL 029-291-6603

★志学塾★★★ 生徒募集中!

ISJ 志学塾/友部校

塾の原点は、生徒と講師のコミュニケーション「対話」にあると考えます。将来のために、今、何をしなければならぬか、それを生徒と一緒に考えていきたいと思っています。

まずはお電話下さい。
学習・進学指導歴 30年の塾長がご相談に応じます。(13:30~受付 日曜祝日休)

ISJ 志学塾/友部校 (志学塾STEP) 0296-70-5122
笠間市東平2-4-3 田中ビル2F
駅前児童公園隣 常陽銀行駐車場隣

カイロプラクティックで健康 UP!

~ご予約お待ちしております~

石岡市 南台カイロプラクティック
真家智子 電話: 0299-27-1028
携帯: 090-6134-5835

●施術料: 5,000円
(初回7,000円はこの広告で2,000円割引です)

*カイロは体のゆがみを治して、本来持っている自然治癒力を高める療法です。肩・腰・膝などの痛み、しびれや姿勢が改善して、体が楽になったと喜ばれています。

「広告」

広告は随時募集しています