



●特集●

MOSO CAFEへようこそ！ ··· 1~2

「10年前に妄想した理想のカフェ、リターンズ」

シリーズ 内向タイプという生き方 ··· 3

「山椒魚の生きづらさ」

県立高校教諭 森 俊博

The pen is mightier than the sword. ··· 4

茨城大学大学院 金丸 隆太

ココロノアリカ vol.28 ··· ··· ··· 5

「無駄の価値」

水戸南高等学校 定時制同窓会会长 宮田 哲郎

絵本の選び方 ··· ··· ··· ··· ··· 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 ··· ··· ··· 7

「よしこの大ピンチその2」 杉野 美子

絵本・本の紹介 ··· ··· ··· ··· ··· 8

「ねずみのかいすいよく」

「トマトさん」

「脱・呪縛」

水戸こどもの劇場より ··· ··· ··· ··· 9

毎月の活動紹介

参加者募集

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。



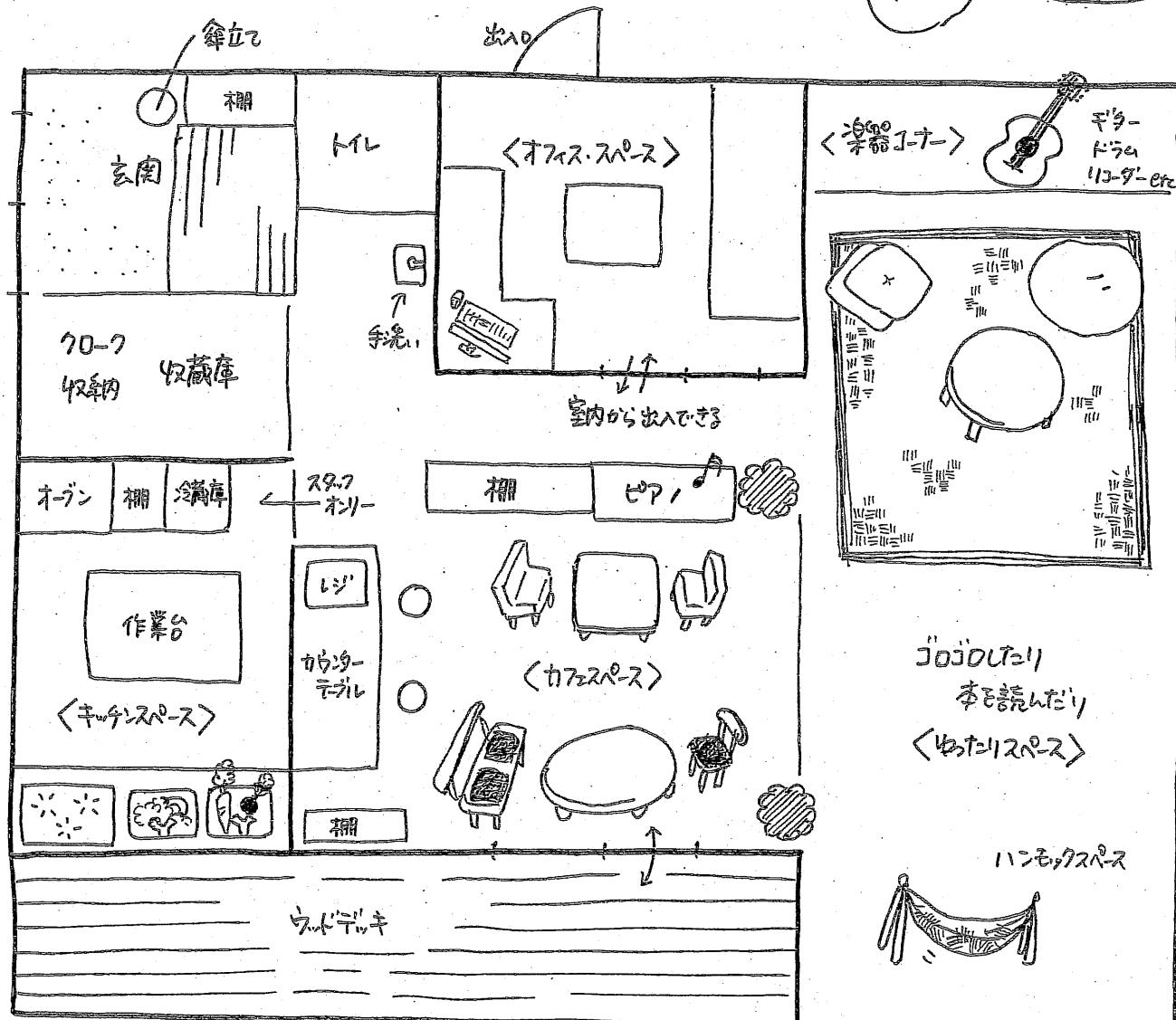
妄想しづけるH&S

MOSO CAFEへようこそ！
へ妄想リターンズ"へ

間もなく
開店
できるかな？



10年前に、あたらいいなと描いてみた妄想カフェ。
少しずつ育てて、今でもちゃんと続いている。
実現に向けて、何ができるか、試行錯誤しながら
今日も妄想しています。



ウッドデッキから出入りしたり、テラス席として利用したり。
庭で野菜づくり、コンサート、キャンプ… 石窓もあるといいます。

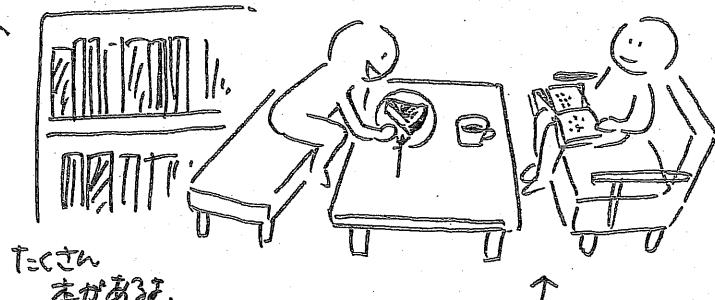
〈キッチン・カフェスペース〉

パンあります。

一杯ずつ
ハンドドリップ。



カウンターで
ちょい食み



本が好き。

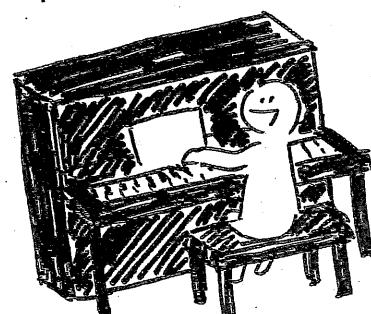
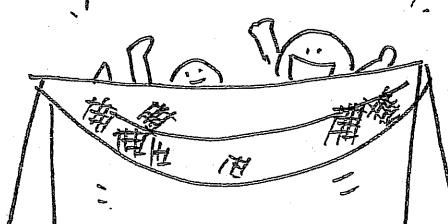
一人でもみんなで...
本を読んだり、おしゃべりしたり。
チーズケーキがあるからですよ~

←棚にはレンタル本...?
いろんな作品を置いてます。



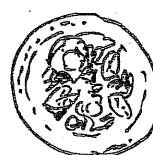
〈リラックススペース〉

「おやすみです」とおもてなし♪
おこげも安心。お食寝けり、ライ"を開いたり。
趣味の集まりやうわくレ教室なんかもできる。



〈オフスースペース〉

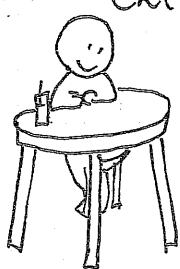
かぶたけじゅない! デザイン事務所をはじめます。
webや手書きやなんでもデザイン
時々マンガなんかも...?



時々リヤカ-れておいしいコーヒーしたり



犬のおさんぽがらオーフ-カフ
なんかも...



ワン

シリーズ「内向タイプという生き方」

山椒魚の生きづらさ

県立高校非常勤講師 森 俊博

今回は、井伏鱒二の小説『山椒魚』を人間関係という切り口から読み直してみたい。まずは、概略をおさらいしておこう。山椒魚が川の中の岩屋にかなり長い時間留まっていたら、その間に身体が成長して岩屋から出られなくなってしまったというところから始まる。小説なので、かなり苦しい状況設定だが、とにかく人が窮地に陥ったら、何を考えどのように行動するのかを作者は書いたかったのだ。山椒魚は、そこでまず出口に突進してみた。しかし、大きな頭がコルクの栓が瓶にぴったりはまつたように出口につかえて取れなくなる。完全に閉じ込められてしまったと分かったとき、普通なら自分のしでかしたことに不甲斐なさを感じて後悔し反省するだろう。しかし、山椒魚は反省するより何かに当たり散らす。そして、岩の隙間から自由に泳ぐめだかを見て羨ましく思い、そこで自分の状況と比較して悲しむのかと思いきや、彼はメダカたちが常に集団行動から逃れられない様子を見て、哀れな不自由な連中だと嘲り笑う。不自由なのは自分の方であるのに、自分のことは棚に上げて他者を批判するのである。

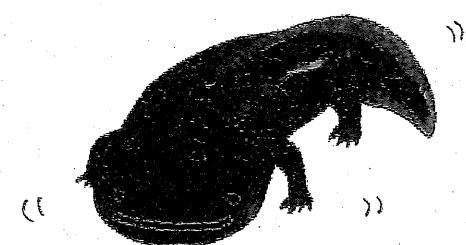
また、小エビが岩屋に紛れ込んだ時には、たかが小エビに驚いて大騒ぎする。小エビは水流に巻き込まれ慌てて尻尾をひねって体制を整えようとするが、山椒魚にはその行動が自分をあざ笑っているように見えた。他者のちょっととしたしぐさにひどく敏感で、被害者意識が強い。そして、蛙が紛れ込んだ時には出口を塞いで彼を出れないようにするなど結構意地が悪い。自分が味わっている苦しみを他者にも与えて、自分の苦しみを少しでも軽減させようとしたのだろう。いじめの心理的構造もこれと同じで、自分のストレスを解消しようとして八つ当たり的にいじめは生じるのだ。自分だけ不幸なのは面白くないのだ。人も不幸にしたくなるのだ。

しかし、いじめられた蛙の方も負けてはいない。お互い意地を張って負けを認めようとしない。蛙が意地悪されて悲しんだり、助けを求めたりしたら山椒魚もこれほど意地悪をしなかつたかもしれない。お互いに弱味を見せなかつたため、諍いは長期化し二年にも及んだ。おかげで、蛙はやせ衰え、もう動けなくなってしまった。そして、とうとうため息を漏らしてしまった。山椒魚はそれを聞き逃すことはなかった。やっと自分が我慢比べに勝利したとほつとしたのと同時に、急に蛙に対する贖罪意識が芽生えてきた。そして、蛙の状態を心配するまでになる。しかし、相手を憚れんでいたのは蛙の方が先で、それは「今でもべつにおまえのことを怒ってはいないんだ」と言ったことから分かる。山椒魚が岩屋から出られ

ないで苦しんでいたことをかなり前から知っていたのだ。では、蛙が紛れ込んできたときに、山椒魚がここに閉じ込められて辛いのだと素直に本音を出していたらどうなっていたらどうか。蛙は同情し、助けようとしたかもしれない。なのに、なぜそろ言えなかつたのだろう。山椒魚は他者に対して本音をさらけ出せるほど相手を信用していないのだ。もし、本音を出して泣いたり悲しんだりしたら、相手に笑われるのではないかと想像してしまうのだ。このように、自分の行動に対して相手はどのような反応をするかを想像するときに人によって違つてくるのは、人々の性格的なものと同時に、その人の今までの経験に依ることが多いのかもしれない。素直な気持ちを出したなら笑われたとか、同情されるどころかいじめられたなどという経験をしたら、それ以後本音が出しにくくなるかもしれない。そこで、ついつい強がって悲しいくせに悲しくないふりをすることになる。人は基本的に、相手が本当に悲しんでいたら助けたくなるものである。しかし、強がって悲しくないふりをしていたら、それと分かっても助けてあげようとはほとんどの人は思わない。

結局、山椒魚は弱音を吐けず、二年間も蛙といがみ合うことになった。そして、蛙を衰弱死させることになった。なんとも無駄な二年間だったではないか。せめて、蛙だけでも解放してやればよかったのに。山椒魚が、蛙を衰れに感じたときにはもう蛙の命は風前の灯火だった。人を信じるということは、簡単なようでいて、ある種の人にはひどく困難なことのようだ。すると、その人はなかなか他者と親密な関係にはなりにくい。だから、人を信じないと同様に人からも信じてもらえない。すると、その悲しみは攻撃性に変異し、「死にたい殺したい」になりやすい。どんな時でも自分を理解してくれる人がいるはずだなどという幻想を持つてしまうのは未熟な甘えでもある。そして、これが生きにくさを助長させる。

山椒魚は、今後もこのような未熟な人間関係を続けていたら何度も苦しい窮屈な思いをするに違いない。それは自分のコミュニケーション不全の問題であって、人のせいではないということに気づく必要がある。人を非難することばかりしていたら、周囲はますます遠ざかるに違いない。そして、蛙のような犠牲者をも出しかねない。それにしても、自分を見直し、自分を変えるということのいかに難しいことか。



The pen is mightier than the sword.

ペンは剣よりも強し

茨城大学大学院 金丸隆太

大河ドラマ「青天を衝け」が人気ですが、これは水戸徳川家と縁の深いドラマです。水戸には徳川家にまつわる名所が多くありますが、徳川ミュージアムもそのひとつです。数年前に、刀剣女子と呼ばれる方がこの徳川ミュージアムに大挙して押し寄せたことがニュースになりました。これは刀剣乱舞という、日本刀を擬人化したゲームにからんだ現象でした。去年は鬼滅の刃が映画化され、日本中で大ブームが起きました。日本刀は物騒な武器であるにもかかわらず、漫画や時代劇などで人気のアイテムです。サムライソードという呼び名で、外国でも人気です。なぜだかオートバイの商品名に使われたこともあります。バクマンという漫画では、「人気漫画は刀が出てくる作品が多い」という解説がありました。どうも他の武器と異なり、日本刀は独特の魅力を持っているようです。本物の日本刀を集めているコレクターも多くいます。

ドクターストーンという漫画にも、日本刀の解説が出てきます。いわく、日本刀は10回ほど折り返して作りますが、科学的には2回折り返せば強度は十分であるそうです。調べてみたら、確かにその通りのようです。日本刀の歴史は長く、古墳時代まで遡ります。千年以上もの間、日本において戦争の主要な武器であった日本刀を鍛造する中で、刀鍛冶の人々がその事実に気づいていなかつたはずはありません。これはもはや様式美です。

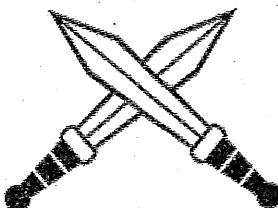
つまり、手順にこそ意味があり、我々は刀鍛冶が炎の横で滝のような汗をかきながら、熱した鉄を何度も何度も叩き、折り返し、熱しを繰り返し、丹精を込める事を望んでいるのです。大変な鍛錬の末に出来上がったというその過程に、意味を見出しているのです。

私はサイコセラピストなので、ここで「強迫的だな」という発想が浮かびます。強迫性障害という疾患は、汚いと思うものを極端に嫌がったり、自分が悪いことをしましたのではという心配から離れられなくなったりするものです。我が国でもとても多い疾患ですが、数を数えるのをやめられないという症状もあります。自分にとってちょうど良い数で終わらせないと次の行為に移れず、切り替えるのに時間がかかったりします。日本刀を10回折り返して作ると、1,024枚の鉄の層が含まれることになります。心金は7回、鍊金は9回、刃金は15回という鍛錬を加える

と、32,768層になるそうです。日本刀に魅せられる人々は、こういった数字も好きなのです。そして刀鍛冶の人々は、数を間違えると失敗作になってしまふのではと不安になり、確実に数えていたはずです。これは刀作りでも強迫性障害でも同じ名称で呼ばれます。「儀式」です。

お焼香は3回、参拝は2札2拍手1札、お食い初めで3回繰り返す歯固め、そして三三九度など、儀式に回数はつきものです。回数に関する何らかの儀式を、人は誰でも持っており、一般的には癖とかシンクスなどと呼ばれています。儀式は人に安心感をもたらしますが、無用な儀式も多くあります。刀は本来2回折り返せば良いわけで、それ以上は無駄と言ふこともあります。職場の古い習慣や、学校に残っている「理由はわからないけれどそうすることになっている」ルールなども、儀式のひとつです。昔から続いている、誰もやめないから残っているだけの儀式は、新しい考えを奪うことにもつながります。日本刀は工芸品として眺めたり、ゲームのキャラとして楽しんだりする分には有効ですが、武器としてはもはやこの世に不要な物です。いつもそうしているからそうする、みんながそうしているからそうするといった、私達の日常にあふれている、様々な儀式を見直しましょう。ちなみに刀にまつわる慣用句やことわざも多くあります。相槌を打つ。折り紙付き。快刀乱麻。返す刀。極めつけ。小手先。さや当て。地団駄を踏む。しのぎを削る。自腹を切る。助太刀。切羽詰まる。そりが合わない。辞典を見ながらサ行まで来ましたが、まだまだあります。日常会話でこれらの言葉を使うときに、日本刀を思い浮かべている人はそういないでしょう。

人間は、そういうことができるのです。つまり、日本刀から慣用句を作り、言葉だけ残したり、ゲームや漫画に使ったり、骨董品として集めて飾ったりできるのです。人を殺す道具です。儀式にとらわれて、ストレスに悩んでいる皆さん。儀式を捨て去ろうとして必至になるのも、儀式に捕らわれている証拠です。集めて、飾って、チラ見して、生活の片隅にそっとしまっておきましょう。儀式に切られて苦しむことがありませんように。伝家の宝刀は、抜かないからこそ宝なのです。



「ココロノアリカ」vol.28 『無駄の価値』

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

必要なないこと。役に立たないこと。やらなくてもよかった余計なこと。それをしただけの甲斐がなかったこと。こうした事柄について、私達はそれを『無駄』と表現し、やってしまったと実感するとともに肩を落したりため息をついたりしながら、そこに大きな徒労感を覚えます。そして、「次はもうやらないようにしよう」と反省し、自戒を込めて言い聞かせます。まあ、ある意味ではこれを『経験』と呼ぶこともできるでしょう。いずれにせよ、そんな自分自身とのやりとりが年齢とともに積み重ねられ、行動はおのずと洗練されていきます。どんどん無駄なことは省かれて、人間はスマートに、大人になっていきます。確かに、やらなきやよかったと後悔するような無駄なことって、たくさんありますよね。僕もあります。

でも、ふとした時、僕はある思いにかられます。無駄って、本当に無駄なんでしょうか?子供の頃って、もっと色んなことが楽しかったと思うんです。もちろん、経験していることが少ないからっていうのはありますけど、なんか世界にある色んな景色って、今よりもっとキラキラしていたような気がします。そう考えた時に、無駄の多かった子供の頃って、今よりもっと人生を謳歌していたなあ、って感じるんです。あとは、人間の魅力ってそういうところにあったりしませんか?自分では無駄だと思っているような欠点や弱みのような部分こそ、その人自身をストレートに表していて、その人聞くささがより興味をそられるような。そう考えると、無駄ってただ無駄なだけじゃないんじやないかって思うんです。

今、世界中で猛威を振るうコロナウイルスによって、様々な『不要不急』が制限されるような状況が続いている。そりやあそうです。人間の生死にかかる問題ですから。これはある意味人間とウイルスとの生き残りをかけた戦争です。無駄なことに力を割いている暇なんてなくて、生きるために向きわなきやならない喫緊の敵であり課題がすぐ生活のそばにいるわけですから。でも、こうした状況が長く続いていると、人間の心も余裕が無くなってしまいますよね。やれオリンピックはやるのかどうかとか、ワクチン接種の優先順位がどうのとか、コロナウイルスの問題が顕在化する前には考えもしなかった色んな情報に振り回されでは、いちいちそれに怒ったりモヤモヤしたり。いざこのような社会情勢になってみると、それまで当たり前にできていた『不要不急』のことって、人々の心を潤してくれる、なんて素敵で楽しくて

魅力的なものだったんだろう、と僕は感じています。そして、これって無駄とおんなじだなあ、って。つまり、生存のためには無駄なことでも、人生のためには無駄じやない、ってことです。あと、これって自分でなく、人に対してもそうじやないかと思います。それをやっても意味が無いと自分が感じていることを、他人が目の前でやっていると、ついつい怒ったりたしなめたりしてしまいがちですが、果たして自分にとって無駄なことって、相手にとっても無駄なことなんでしょうか?自分にとっては経験済みで無駄だと分かっていることでも、それを経験すること自体が相手にとっては必要なムダかもしれません。『不要不急』の意味合いが、人によってそれぞれ違うように。

さて、こうやって色々なことを考えているうちに、僕は無駄を無駄だと思えなくなっていくのです。まあ、きっと精神年齢がまだまだ子供だから「大人になりたくない!子供でいたい!」っていう願望がここに表れているのかもしれません(笑)でも自分にとっての『無駄』なことの価値や意味って、ふとした時に一度考え方直してみてもいいんじゃないかと思います。誰かにとっての無駄やゴミだって、違う誰かにとっては趣味や宝物かもしれません。子供の頃に公園や河原で拾ったキレイな石は、今ではただの石ころですか?自分にとっての『無駄』の価値。相手にとっての『無駄』の価値。生存にとっての『無駄』の価値。人生にとっての『無駄』の価値。そうやって価値を切り分けて考えていくと、案外無駄も捨てたもんじゃないな、と思えるような輝きを見せてくれるかもしれません。

最後に、大人になっていくにつれて義務や責任を背負い過ぎて、ついつい必要なことばかりに目を向けるがちですが『必要な無駄』っていうのもたくさんあるんじゃないでしょうか?特に、親と子供という関係性になると、こうした視点はより重要になってくるのかなあって思います。親にとっては無駄なことでも、子供にとっては無駄じやないことってたくさんあるでしょうし、それを阻害し過ぎないような『大人な子供』として、僕はこれからも生きていきたいです。ん?『子供な大人』か?まあ、どっちでもいいや、ちなみに精神年齢は3歳です(笑)おあとがよろしいようで・・・。



大人になっていくって、色々なことを経験して、色々な無駄を省いて、スマートになっていくことだなあ、つて最近思って。だから「まだ子供でいいや」って今は開き直っています(笑)

「絵本の選び方」

ほっと！HOT！スクウェア「イクメン講座」より

大内清志

読み聞かせは子どもの発育にとても良い影響があるというのによく聞きますよね。3人の子どもを東大に合格させたことで話題になった方がいましたが、この方は「3歳までに1万冊」の絵本を読み聞かせたそうです。

読み聞かせの効果については結構研究もされていて、子どもの言語能力の発達を促すのはもちろんのこと、子どもの問題行動が減ったという研究もあります。

さらに、読み聞かせの効果は、子どもだけにあるのではないようです。なんと、読むほうのママやパパのストレスを減らす効果も期待できそうなのです。

でも、読み聞かせをしようと思ってもどんな本がいいか迷っちゃいますよね。そこで、年齢別に絵本の選び方のポイントをお伝えします。

2歳前までの小さな子どもには、ママやパパの好きな本や赤ちゃんが興味を示すものを中心を選んであげてください。繰り返し同じ言葉が出てくる本や、リズミカルに読める本がおすすめです。「もいもい」っていう絵本ご存知ですか、赤ちゃんの行動を研究して赤ちゃんの好む言葉や絵を使って作ったそうです。

2~3歳の子どもには、なるべく自分で本を選ばせてあげましょう。

生活の見本を絵本で見せるとしつけにもなりますが、子どもの興味に寄り添って選びましょうね。ただ、このぐらいの子どもって下品なこと好きなんですよね。「うんちっち」なんて絵本喜びますよね。

4~6歳の子どもにも、なるべく本は自分で選ばせてあげましょう。

これくらいの年齢になったら、想像力を働かせて読める絵本がおすすめです。ストーリー性を重視して選んだり、昔からある日本や世界の昔話を中心に子どもにすすめたりしてみてください。登場人物の気持ちを想像させながら読み聞かせることで、人の気持ちを考えながら行動できる子どもになるのではないでしょうか。ただし、年齢はあくまでも目安です。

3~4歳になって赤ちゃんの絵本を好むお子さんもいます。その場合、親としては「もう少し年齢に合ったものを読ませたい」と思うかもしれませんね。しかし、同じ絵本を見ていても、私たちが思うよりも高度に楽しんでいる可能性があります。赤ちゃんの頃はただじっと見るだけだったものが、一枚の絵を見ながら、本当はどうなっているんだろうと空想しているかもしれません。実際に本人が楽しんでいるかどうかを見てあげてください。

読むときのポイントにもなりますが、読むほうも楽しめるものがいいです。同じ本でも、読み聞かせる人の声によって印象は大きく変わります。「気が乗らない」「読みたくない」と思いながらしぶしぶ本を読み聞かせても、子どもは楽しい気持ちになられません。

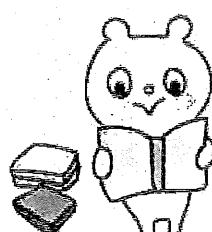
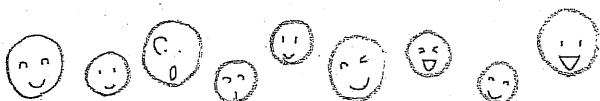
例えば、学力向上のためになるからと読み聞かせをしても、義務感や焦りを感じ、読み手が純粋に楽しめないこともあるでしょう。すると、大人の心理が子どもに伝わってしまいます。その結果、残念ながら、絵本の時間が嫌いになってしまい逆効果ということにもなりかねません。

子どもが何を楽しいと感じるのかも大切です。

読み聞かせしようとして絵本を開いても、勝手にどんどんページをめくってすぐ終わっちゃうなんてこともありますよね。子どもが絵本の何を見ているのか、何を楽しんでいるのかをよく観察してみましょう。気に入ったページは見るけどほかは見ないならば、ストーリーではなく絵を楽しんでいるのかもしれません。

また、ママやパパ、子ども自身など特定の人が本を選ぶと似たような本ばかりになっちゃいませんか。まあ、好みがあるわけですから、それはそれで良いんですが、他人の意見を聞くのもいいですよ。例えば水戸市の図書館には「育児コンシェルジュ」が来てくれます。

育児コンシェルジュさんがいる時を狙って絵本を紹介してもらうと思いがけない1冊に出会えるかもしれませんよ。



よしこの世界一周大冒険

「よしこの大ピンチその2」

by 杉野美子

オンラインスクール「大人の世界一周アカデミー」もおかげさまで10期生が学んでいます。世界一周を通じて世界の多様性にふれ日本人の幸福度をあげるというミッションのもと活動しています。やっと寄付ができるようになりました。やっと恩送りできます。失敗は財産です。私の失敗談が多くのひとの役に立てば嬉しいです。なんとかなる！



<よしこの大ピンチその2>

空港に着いたらまずSIMカードを買う。

チェコの首都プラハ空港についても携帯ショップを探す。

買ったSIMカードをスマホに入れてもらいネットの設定もやってもらった。

「10分したら開通するからね。」

「サンキュー」

そして最初の宿、アパートの貸主さんに前もって聞いていた通りに乗り換えて最寄りの駅に着いた。

プラハの宿は、エアビー（民泊）。

家主さんとはエアビーのサイトを通したメールのやり取りをする。

さて、アパートの最寄の駅について焦る。iPhoneに入れたSIMカードにロックがかかっているとの表示。

インターネットがまだ通じない。10分後にはネットが使えるよってボーダフォンの人は言ったのに。

ネットが繋がらないと家主さんにも駅に着いたこともメールできないし、グーグルマップがなきやアパートまでに行けない。

空港ではフリーWi-Fiがあったが、地下鉄の駅はない。

Airbnbのサイトには、家主さんからのメール

「アパートの前に着いたらメールしてね」とある。

返事ができない。グーグルマップが使えない。アパートに行けない。あー、失敗！

ネットに繋がるのを確認するまでお店を離れちゃいけなかった。

駅長さんがきてチェコ語で話しかける。

フリーWi-Fiのお店がないか聞くが、フリーWi-Fiの意味が分からないみたい。

お礼を言って地下鉄の駅の前でボーゼンと立ち尽くす。

万事休す。ネットがないと全く動けない。

とにかくインターネットに繋ぎたい。どこかにフリーWi-Fiがない？

目につくお店の前で片っ端からチェック。

三軒目のピザ屋さんの前でフリーWi-Fiが拾えた。

アパートの家主さんにメール。

「駅に着きました。ネットがつながらずやっとピザ屋さんの前でフリーwi-fiでつないでいます。駅まで迎えに来てください」

現れた家主さんが天使に見えた。

案内されたアパートは素晴らしい。国が変わって最初の宿は、インターネットが繋がらなくても辿りつけるようにしておかなければね。

どうなることやらと思ったが、なんとかなった。

その後、アパートではフリーWi-Fiを使わせてもらった。

iPhoneはネットで調べて設定してみたら繋がった。

トラブルに会うたびに強くなる。

ピンチのたびに経験値があがる。

まさに失敗は財産だ！



●絵本・本の紹介●

「ねずみのかいすいよく」 山下明生 作・いわむらかずお 絵・出版社 ひさかたチャイルド

7つ子ねずみシリーズの1冊です。

夏休みに家族でかいすいよくに出かけるねずみ一家のお話です。

毎年のように夏に読み聞かせしている作品です。

泳げないお父さんを何とか助けようと知恵をしぼる子供たちの

けなげさ、ほのぼのとした作品です。

それぞれのねずみたちの表情が個性豊かに描かれている楽しい絵本です。

昔なつかしい風景に気持ちが満たされます。

他にいもほりの話もあります。



「トマトさん」 田中清代 作・福音館書店 発行

暑い夏の日のお話です。

ミニトマト達は、暑いからとおがわへ飛び込んで行きます。

でも、自分でおがわまで行くことが出来ないトマトさんは強がって、

【およぐのなんかみつともない】と言います。

トマトさんはどうなったのかな?



「脱・呪縛」 鎌田 賽 著

え? なになに? なにやら、訳あり? タイトルにひかれなにげなく友達の家で手に取った。これがこの本を読もうと思った動機だ。結論から言おう、

「自分が子供の時に出会えていたら」と心から思った本だった。

私達大人は成長するにつれて、いくつもの言葉や様々な経験を飲み込んでいく。

そのことによって目に見えない鎖に縛られることもある。

そう、『呪縛』されていくのだ。それは必要不可欠なものもあるし、

自分の力ではどうすることもできないものもある。

何か行動をしようと思っても、いくつもの鎖が自分の身体や心を巻き付け、

動くことができない。この本は、様々な視点からの呪縛を描いている。

またこの本の優れた点は解決すべき方法についても記載されている点だ。

鎌田医師が自分の身を通した経験からのアドバイスが書いてあった。

私が一番、自分の心を揺さぶられたのは「絶望」という呪縛の話。この本をぜひ読んでもらいたいので詳細は伏せるが、その状況の中でどう生きていけば、生き残事ができるのかという事が書いてあった。今このコロナ禍の中、「絶望」の話ほどではないが、緊急事態が発生すれば、行動が制限されるなど、私たちもまた呪縛されてしまう。私も、このままどうなっていくのか? どうすれば正解なのか? と思い悩むこともあった。だが、この本の「絶望」の呪縛の話を読み、今すべきことはこの事だときづくことができた。そして、それはコロナ禍だけではなく、どんな事も「〇〇」を心がけることで、周りの景色や見え方も変わるのでということを教えてくれたのだった。このコロナ禍だからこそ、ひとりでも、また親子でも読んでもらいたい一冊である。



by くげぬまひろこ

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。

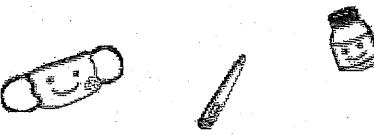
<p>おもちゃ貸し出し エルマークラブ 対象：幼児の親子 *申込制 毎週水曜日ほか：水戸子どもの劇場事務所 (各時間1組限定) 参加費：無料 ① 11:00～11:45 ② 12:00～12:45 ③ 13:00～13:45 ○お申し込みはHP→申し込みフォーム、または お電話で！事務局 029-255-0908 *おもちゃの貸し出しあり（貸し出しありは、要会員 登録か会員外1回300円）</p>	<p>多世代交流 たまり場「はやま庵」 *申込制 ④ 毎週月曜日 10:00～12:30 無料 水戸市老人福祉センター葉山荘内和室 1日あたり5組10名程度 ○お申し込みは葉山荘まで 029-243-5508</p> <p>*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 水戸子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 オンラインの場合あり 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>みとぴよ音楽隊♪ ファミリーブラスバンド 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がも *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 10時～12時 オンラインの場合あり 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 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) 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>	<p>*申込制（1週間前より受付） 午前の部 10:30～12:30 午後の部 13:30～15:30 各回先着8名まで</p>
<p>moso カフェ 対象：大人 每月1回 10:30～14:00 ウクレレなんかも♪ 事務所となりトレーラーハウスにて ゆったりまったり自由に過ごします。 0円の処分品やバザー品もあります。</p>	<p>遠足くらぶ *申込制 対象：子ども～大人 毎月1回 山のぼり、釣り、サイクリング、果物狩りなど、 いろんなことをみんなで体験しています。 参加費：会員無料、会員外1回300円（その他実費） 詳しくはホームページからお問合せください。</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 每月1回、土曜か日曜（不定期） 10時～15時 水戸子どもの劇場事務所で、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 每週火曜日（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ぱるるん 76.2MHz 放送中！ *スポンサーも募集中！</p>

●訪問型病児保育“ぱちぱり”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

実施場所：水戸市内の利用する児童の自宅

利用時間：原則として8時～20時まで



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。

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。

事前登録、医師連絡票が必要です。

その他詳細は、水戸こどもの劇場ホームページをご覧ください。



*登録会を開催しています。(要予約)

(お問合せ) TEL029-255-0908

会員募集中！

入会は、子どもから大人まで。

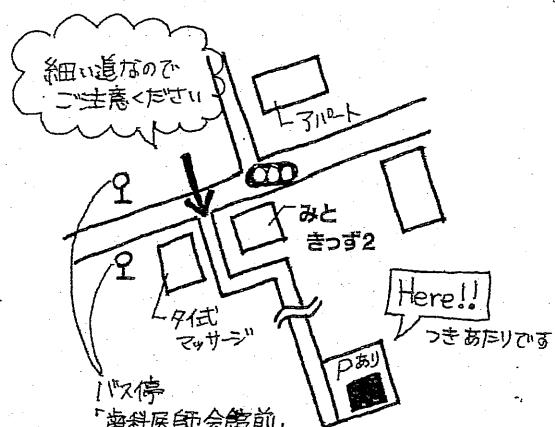
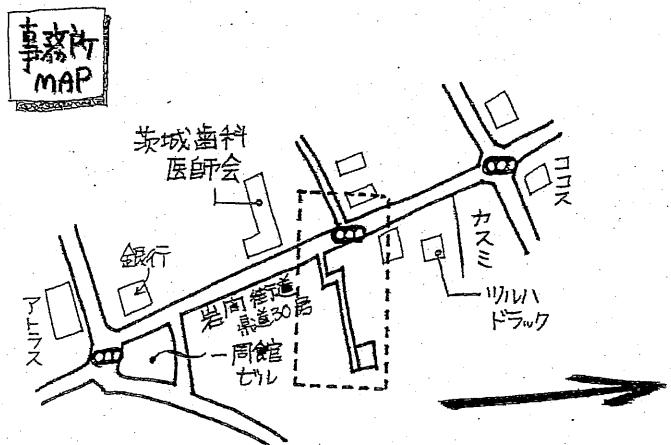
正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
ボランティア登録会員		
	(大人のみ)	学生無料
		年会費 1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

*賛助会費は寄附扱いになります。

<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、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、カフェよくなるよくなる様、雨宮則子様、井上多加志様、掛札千聰様、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、森田直幹様、森田大輔様、仲根泰子様、大倉美紀様、桜井大介様、佐々木博子様

(順不同・6月末現在)



- ・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)

<住所：水戸市見川2-82-11>

◆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です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！

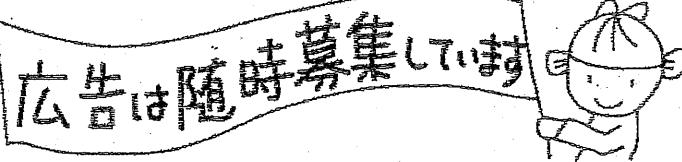
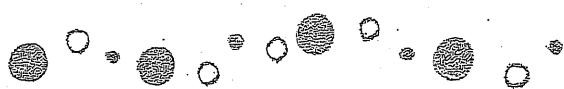
認定NPO法人への寄附は、確定申告をすると税金の還付が受けられます。
ぜひ応援よろしくお願ひいたします。

<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



<広告>



～障がい児の集団生活を毎日を！～



＜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)

TEL 029-291-6608



タオリティ・オブ・ライフ

「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、見積もりは
無料です。
いつでもお気軽に
お電話ください。

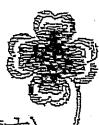
029-255-0126



おそうじ本舗 水戸河和田店

カイロプラクティックで健康 UP!

～ご予約お待ちしています～



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。

中古車購入 衝撃のシステム

○無駄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選びました。

○オークション出品車両を直営買い付け、お荷物に迷惑がいりますので、

中間マージンの大儲カットによりとにかく安い！

○出品票・評価点オープンで廉価な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

お気軽にお問い合わせください。
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 0120-977-880

中古車検査館 スーパーオークション水戸河和田店

水戸市河和田町3-25-14

営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜

TEL 029-255-1414

FAX 029-255-1415

E-mail kawada@kawada.jp

HP www.kawada.jp

TEL 029-255-1414

FAX 029-255-1415

E-mail kawada@kawada.jp

HP www.kawada.jp