



●特集●

あれやこれやこぼれ話 etc 1~2

<日本親子コーチング協会
 マスターインストラクター> 飯村康子
 <無事故無違反の私からひとこと!> by 「H」
 <見えないモノをよく観る(知る)>
 by 平和を愛するMr. 「N」
 <負けないカラダをつくる!> by 「J」

シリーズ 内向タイプという生き方 3

「荒魂(あらたま)を癒すつながり」
 県立高校教諭 森 俊博

ココロノアリカ vol.30 4

「違和感」
 水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

茶碗を割っても叱られない 5

茨城大学大学院 金丸 隆太

子どもを預けるということ 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からのつづき 7

「3回目の世界一周行ってきました!」 杉野 美子

本の紹介 8

<絵本> 図書館司書ずんちゃん
 「おやすみゴリラくん」「かあちゃん えほんよんで」
 「ぼく、まってるから」
 <本> 岩田智子 「ムーミン谷の冬」

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 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 gekjo310@citrus.ocn.ne.jp

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

LINE ・メルマガも発行しています。



あれやこれやこぼれ話・気づき etc

知っているようで知らないこと、それぞれの思う事などなど・・納得の情報です。



日本親子コーチング協会認定マスターインストラクター・HSP カウンセラー・美容師

飯村康子

子供達には『**幸せであれ!楽しくあれ!そのまま、その人らしくあれ!**』と思う。自立して幸せに生きて行ってほしいよね。親は子供を育てるとき、人に迷惑かけないように、将来苦勞しないように、ちゃんとした大人になってほしいと望み、大人の思う正解を子供に伝える。正しいことを教えてあげようとする。それは、子供を可愛いと思う気持ちと、親という責任感でもある。子供への愛がある証拠だよ。親だからこそその想いだ。子供達より先に生まれ、沢山いろんな経験をして来た私達は、色々なことが見えるし、先のことが分かると思っている。

本当にそうだろうか?これは、思い込みだ。子供達の未来がどうなるかとか、子供達が歩みゆく先に何があるのかなんて、誰にも分からない。その人の人生の主人公は、子供であってもその人のものだ!誰も代わりに生きることが出来ない。だから私達は、子供たちが自分の人生を満足したものにするための応援をするしかできないのだ。

子供ってすごくてね、自分で生きてく力をちゃんと持っている!だから、自分で見て、自分で感じて、自分で決めたい。試しに子供達に聞いてみてほしい。「あなたは、どうしたい?」「あなたは、どう思う?」って。たとえ、すぐに応えられなくても、ちゃんとあると信じて関わると本来ある生きる力が育ってくる。長い人生、何が幸せ?何が楽しい?その人らしさってみんな違う。あなたとあなたの親も同じじゃないでしょ?

子供たちは成長の中で、自分の世界を作っていく。思春期になると、もう親は入れない。だから、その前に自立させてあげよう、自分で決める力を育てていこう。

そのために、親ができる最高で最大の子育ては、**あなたがあなたらしく笑って生きること**。子供達は、そんな私達の後ろ姿を間違いなく見ているんです。幸せに生きる姿、笑って生きる姿、失敗しても笑って過ごす姿を、どうか子供達に見せてあげてください。あなたが、あなた自身と我が子を否定しないこと。そうすることで心のゆとりを作り、想像する力を育み、人の中で人とつながり、幸せに自立した人を育てることが出来るのだと思う。

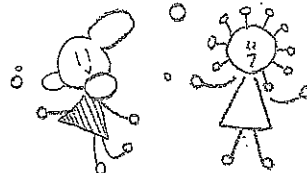
ママ、パパ、笑って過ごせていますか? 失敗も見せていますか?

運転免許 40 年間無事故無違反の私からひとこと!! (H) ~40 年間ってすごくないですか?~

●その1●トンネル内はライトを点灯して下さい。守らないドライバーが多いんです。なぜライトを点けるのか・・・周りの車に自分の存在を知らせるためではないかと私は思っています。自分は暗くても見えるからいい、ではないんですよ。自分さえ良ければ精神で運転するのはやめましょう。

●その2●信号無視も多いです。自分が青でも信号無視の車に巻き込まれる可能性があります。周りをよく見て気をつけて運転しましょう。数年前、信号無視の高齢者の車にぶつけられた事がありますが、その時運転席から降りてきたおじいちゃんは杖をついていました。そして助手席から降りてきたおばあちゃんはこう言いました「おじいちゃんは目と足が悪いんだから!あたしが目の代わりなんだよ!」と・・・はっ???びっくり仰天。赤信号に気がついてブレーキが踏めなかったのかもしれませんが。私の視界に入らないほど後方にドカンでしたから。そもそもそんな方は運転しないで下さい。でもこれが現実。そんなドライバーもいることをお忘れなく。自分の身は自分で守ろうと青信号でも左右確認など注意しながら運転していますが、スピード違反や信号無視の多いこと・・・。くれぐれも巻き込まれないように。

●その3●自分の身を守る・・・といえば、病気でも同じこと。自己免疫力を高めることを意識しましょう。カラダにやさしい食べ物・歩く・笑うなどに留意して、ワクチンや薬だけに頼るのではなく自分で出来る事で**病気に負けない自然免疫をつけましょう!!** 除菌し過ぎは逆効果、必要な菌もあるんです。みんながやっているから、も要注意ですよ!何事も周りに振り回されず、自分で調べて考えて行動していきましょう。



見えないモノをよく観る(知る) by 平和を愛する Mr.「N」

現在、あるウィルスの影響により、普段何気なく過ごしていた生活が大きく変わってしまいました。どこへ行くにも「マスク」「除菌スプレー」人と人との距離、勉強や仕事のやり方などなど・・・。

そもそもその原因となった「ウィルス」について知っていますか？そして、ウィルスと同じように括られてしまいがちな「菌」についても。

「ウィルス」と「菌」・・・似たようなモノ、同じようなモノと考えていませんか？ウィルス対策のついでに除菌もして病気からカラダを守ろう！...という雰囲気。私も専門家ではないので本当に詳しくは分かっていないのですが…。でも自分で少し調べてみるだけでいろいろ出てきます。

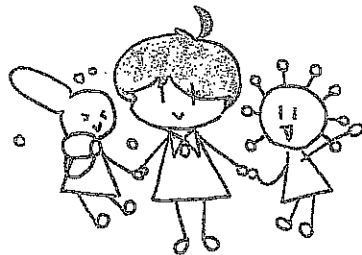
まずは「**ウィルス**」・・・ウィルスは生きていません(断言!) 実は単なる「情報」なのです(極論!) ウィルスは生き物の細胞が持っている能力を拝借して増殖し、自分(ウィルス)が持っている情報を大量に拡散していくのです。

一方「**菌**」・・・こちらはれっきとした「生き物」です。自らのチカラで増えていきます。ウィルスも菌もわたし達の周り、生活の中に普通に存在しています。菌は有益な面でも生活の中で身近にあります。味噌、醤油、お酒、ヨーグルト、かつお節、チーズ、納豆... 食卓に並ぶ物の中で菌のチカラを借りていない物はほとんどありません。新鮮な野菜、美味しいお米を作り出す「土」も菌のチカラで豊かになります。人は菌のチカラで守られてもいます。大げさではなく、菌なしでは健康な生活を送ることはできません。菌は人を守る「バリア」であり、体を動かすエネルギー工場の担い手であり、体内をキレイにする掃除屋さんの大切なツールでもあるのです。

なので「除菌」や「薬」ばかりを使っていると人のカラダから大切な菌が逃げてしまい、自分の思いとは裏腹にどんどんカラダは弱くなってしまいます。菌を遠のけたり、排除しようとしたりせず、「**共存共栄**」していくことが自分を強くする大切なことなのです。

では、ウィルスはどうか？これは持論になりますが、ウィルスの存在は「人類」を進化させるための「プログラム」ではないか...と思っています。実際、生物の進化にウィルスが関与したということを研究している方も沢山います。ウィルスの存在があるからこそ、人の持つ免疫システムは進化し、現在に至っている...とも言えます。ウィルスの存在意義についてはまだ明確な答えは出されていません。今後の研究によって広がっていく分野だと思います。「ウィルス」...この謎の多い、そして影響力の大きい存在に興味を湧いてきませんか？

目に見えないほど小さな「菌」、そしてその菌よりもさらに小さい「ウィルス」身近にいるそんな小さな小さな存在を耳にした時のイメージや何となく持っている知識だけで「見た」気分になって恐れったり嫌ったりするのはなく、よく「観て」、その存在意義や役割、持っている能力などをしっかり知ること、より良く付き合っていく方法を発見することに繋がればいいなあ...と思います。
菌やウィルスの持つチカラをよく観て(知って)活用していきましょう!

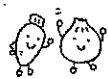


★負けないカラダをつくる。(J)

病気やケガは、人間が持っている自然治癒力でよくなるもの。発熱や膿が出るのは健康を取り戻すための戦いが体に表れた結果です。回復すれば、身体の中に免疫ができ、病気に負けない身体がつくられます。負けないカラダをつくるためにどんなことをするといいか調べてみました。



●**発酵食品をとる** 腸内環境を整え、栄養素の吸収をよくする発酵食品(味噌、醤油、納豆、甘酒、かつお節など)を日常的にとる。食物繊維も腸内細菌が喜びます♪ 腸内細菌が元気であれば、ストレスにも耐えうる身体がつくれます。ヒトは微生物と共に生きていますので除菌しすぎない(特に子ども)



●**地産地消で旬のものを食べる** 住む場所で育った作物は、自然とその時に合った栄養を与えてくれますし、その土地に住む微生物は、生命全体の環境を整える働きがあります。旬の野菜をとるとその時期に起きやすい不調を防ぎます。

●**温める。軽い運動をする**

特に足首や腰を温める。レッグウォーマーや腹巻◎(シルクの腹巻は特にお勧め)お風呂に入る。砂糖は身体を冷やすので摂りすぎない。散歩や軽い運動をする。(太ももを交互に高く上げるもも上げや、腰を中腰程度でしゃがむのを止めるハーフスクワットをゆっくりやる、等)

●**よく笑い、よく話す、よく遊ぶ(人と交わりをもつ)** 「笑う門には福来る」笑うと免疫細胞が活性化! ストレスは免疫力低下のもと。笑ったりおしゃべりしたり、好きなことをしてストレス発散!

●**鼻呼吸、深呼吸をする** 鼻は、天然の浄化、加湿加温装置の役割、空気中の悪いモノをシャットアウト! ゆったりとした深い呼吸は自律神経を整え、免疫力を上げます。

●**よく睡眠と休息をとる** 免疫細胞は、睡眠によって働きが活発になり、免疫力が高まります。寝る前には白湯を飲むと消化の負担もなく、血行がよくなります。昼寝もおすすめ!!



病気の原因や結果を外(病原菌や薬、ワクチンなど)に求めるのではなく、自分の内側(免疫力、自然治癒力)の問題としてとらえ直していくことが心身の安心への近道。「どんな状況が来ても私の体は大丈夫」と思えるような**免疫力や自然治癒力を高める暮らしを心がけていきましょう!**

シリーズ 内向タイプという生き方

荒魂(あらたま)を癒すつながい

県立高校非常勤講師 森俊博

最近、また無差別的な殺人事件や未遂事件が連鎖的に起こっている。事件の犯人(容疑者)は、様々な生きづらさを抱えているようだ。以前も書いたが、生きづらさはつながりのなさから生じる。つながりとは、表層では人間関係のそれであり、深いところでは自分の魂とのそれであろう。つまり、彼らは孤独感や閉塞感、無力感、疎外されているという感覚などで生きづらくなっているのだ。それは正に宇宙空間に放り出された宇宙飛行士の抱く感覚に近いとでも言えようか。

「ゼロ・グラビティー」という映画がある。船外活動中の宇宙飛行士が、命綱を絶たれて宇宙空間に放り出され漂流する話である。漆黒で無音、超低温の宇宙空間はタイトル通りの無重力で摩擦抵抗もないから、宇宙飛行士はどんどん宇宙船から離れて行ってしまふ。通信機能も遮断された彼は絶対孤独の状態になる。自力ではどうにもしようのない状態である。これは淋しいとか悲しいという次元を超えている。

このような孤独を前述した容疑者たちは感じていたのではないだろうか。彼らの周りには人もいるし喧噪に満ちた街も存在しているが、彼らにとってそれらは単なる宇宙空間を漂っている浮遊物に過ぎないのだから。自分とは何の関係もないのだ。

そう感じると、死にたくなり、ついでに幸せそうな人を道連れにしたくなり、または八つ当たりに殺したくなるのだから。事件を起こして死刑になりたかったというような事も言っている。彼らは死刑になることでしか人と繋がれないところまで追いつめられていたのだ。つまり、彼らの魂は癒され鎮められることを必要としていたのだ。

最近、宗教民俗学者の本を読んだ。民俗学の中でも宗教や死生観に特化した分野らしい。日本全国のお墓や古墳、それらが祀られている宗教施設を調査したり、日本の民衆は亡くなった人をどのように弔ってきたのかを、歩いてその土地の人々から話を聞いたりするような研究をしてきた人の書いたものである。その中で、著者は古代から人々は亡くなった人たちの魂を大切に扱ってきたという。それが殯(もがり)の儀式が行われた跡を見ることで分かるという。人は亡くなっても魂は不滅だという前提に立って、葬制は村人全員で大事に営まれていたとも。

そうでないと、魂は亡くなったばかりのころは荒れていて、祟りをしたり幽霊になって出てきたりすると信じられていた。だから、遺骸の四方に柱を立て、屋根を作って結界を張り、地面をたたいて死者の魂を鎮めたという。これは、現在の相撲にその痕跡が残っている。四股を踏むのは鎮魂の儀式でもあるの

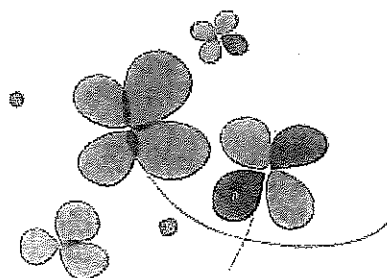
だ。また、カウンセリングルームも、ある意味結界が張られた安全な場所で、ここで鎮魂の儀式が行われているともいえる。

それはそうとして、その後鎮魂の儀式がある期間(49日とか、3周忌とか)過ぎると魂は鎮められ浄化される。すると荒魂は今度はその土地の氏神様に変異し、子孫の繁栄を見守ってくれると考えていたらしい。これは亡くなった人との魂のつながりを大切に話す話であるが、まして生きている者同士の魂のつながりが大切なのは言うまでもないだろう。それが大切にされていないという現代社会を、前述した事件は我々に語っているのだ。つながりを欠いた彼らの魂は、荒魂として、生きた幽霊として我々につながるの大切さを訴えているのだ。

では、彼らの魂を鎮めるにはどうしたらいいのか。巨大IT企業からたくさんの税金を取って再分配し、勝ち組負け組の格差を是正するとか、新しい資本主義を構築するとか、そのような法的、政治・経済的な手法のみでは根本的な解決にはならない。

ところで、漱石は岩崎や渋沢のような財界人や政治家や官僚が嫌いだった。40歳を過ぎて教師を辞め、在野で一小説家として、人間の魂がなぜ荒れてしまうのか、それをどうしたら鎮められるのか、人間関係をどのように構築すればいいのかを考え続け、世の中に問い続けた。実は、このような人文科学的な知見が今こそ大切なのではないだろうか。そこで、自分の利益と幸福しか考えなくなった現代人に対して、改めて宗教教育があってもいいし、利他的な行為によって得られる幸福感を、「つながり」をキーワードとして体得できる教育も模索されていい。つまり、現代はSDGsなどと改まって問題提起されないといけない、つながりを欠いた世界になってきているということだろう。

自国第一主義だとか世界の覇権を狙うなどという時代錯誤的な発想をする指導者、ミサイルを発射し続ける指導者らは地球を破壊しかねない。彼らの荒れた魂も孤立からくるのだ。だから、経済封鎖などという嫌がらせは逆効果である。つながりを閉ざされた彼らは、無差別殺人事件の容疑者のように、世界を道ずれに自爆行為をするかもしれない。だから、彼らを非難するだけでなく、逆に孤立させずつながりを付けることが彼らを救うことになるし、ひいては世界の平和につながるのではないか。つながりを付け、人の内面を癒すことでしか、共生社会は存続しえないのだから。



違和感。それは言葉の意味を調べてみると『調和を失った感じ。他と合わない感じ。しっくりしない感じ。』とのこと。ほとんどの人が日常生活の中でこの違和感を大なり小なり覚えながら生きています。なんかいつもと違う。なんか心地よくない。なんか変だ。そんな感覚、皆さんは身に覚えがあるでしょうか？

例えば、仕事のやり方がこれまでと変わった時。いつもの流れで業務をこなせない時に感じるやりづらさ。こんな場面では強く違和感を覚える人も多いと思います。例えば、一緒に住む家族の誰かが進学や就職などで環境が変わり、家の中の生活スタイルがこれまでと違う流れになった時。いつもとは違う時間に違う動作をしなければならぬ時の、なんだか上手に動けない感覚。これも違和感だといえるでしょう。昨今、世界を騒がせている新型コロナウイルスが流行し始めた時も、今となっては当たり前になってしまいましたが、人々が皆マスク姿になったことに違和感を覚えた人も少なくなかったでしょう。このように『違和感』というものは、あまり良い使われ方をしないことがほとんどです。まあ、それは仕方がないことだと言えます。だって不快なんだもん。

でもこの違和感。見方を変えてみると私達が生きる上では必要不可欠な『味方』なんじゃないかと僕は思っています。ある時は自分の不調や誰かの変調を教えてくれるアラートのように。またある時は仕事や勉強、運動、はては芸術、音楽にいたるまで、目の前のことに対しての改善点を教えてくれるコンサルタントのように。試しに意識してみると、私達が生活を送っていく上では、様々な場面で違和感に助けられたり守られたりしていることが少なくないはずです。かく言う私も、よく仕事の時に書類の抜けや漏れ、間違いを、違和感に見つけてもらってます。あれ、なんかいつもと違うぞ？ あ、チェック抜けてるじゃん！とか、なんだかしっくりこないと思ったら、ここに文章が足りない箇所があった！ などなど。本当に違和感ありがとう！って感じです。

さてさてそんなわけで、違和感は確かに快適ではないんですが、味方だと思って利用してみると、心強いボディガード兼敏腕秘書みたいなものです。ちょこちょこシグナルを出してくれては、私達を良い

方向に導いてくれます。きっと人類は進化の過程で、この違和感を無意識のうちに活用して、己の身を守りながら生活してきたのだと思います。人類に限らず、生きとし生けるもの全てが生命を積み重ねていく中で、経験を通して違和感を身につけ、自己防衛に役立てているように。

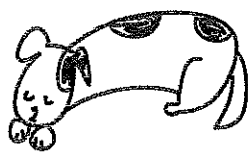
だから、例えば自分が親や上司など、誰かを導く立場になった時には、この違和感を子供や部下などに教えていくことは重要だと思います。なぜなら、経験の少ない状態であればあるほど、違和感を覚える機会も少なくなるからです。言葉かけや態度などで『あれ、いつもとちょっと違うぞ？』と相手に経験させていくことが、ひいては身を守るための術を教えていくことになるんじゃないでしょうか。子供への声のかけ方や叱り方を場面によって変化させることは、その最もたる場面だと思います。いつも強く叱っているのは、それが日常になってしまい、違和感を覚えなくなってしまいます。本当に危険な時こそ強く声をかけることで、子供にも本当の危険が認識され、そこに「あれ、いつもと違う」という違和感を覚えさせられれば、それは一つの場面としては子供の失敗だったとしても、長い人生を考えた時には成功の体験と言えるんじゃないかと。

あとは「慣れ」によって違和感を覚えなくなっている時も気をつけた方が良いと感じます。「いつもと同じ」は安心、安全なようでいて、実はただ自分に危険が見えていないだけという可能性もあります。違和感のアンテナは高く張っておいて損はありません。まずシグナルをキャッチできなければ話になりませんし、その後何らかの行動にうつすかどうかはまた別の話です。とりあえずシグナルを広く受け取るように気をつけておくことは、自分の身を守るために必要なことなんだと思います。

というわけで長くなりましたが、違和感はちょっと口うるさいけど自分を大切にしてくれる味方だと思ってみてください。これをうまく利用できるようになれば、こんなに心強い味方はいないと思います。

「なんかいつもと違う…」

その感覚は信じる価値のあるシグナルです。



なんか変な感覚だなあ、となる時。大体わたしの場合は身につけている衣服が反対になっているせいです。肌着、靴下、靴、シャツ……などなど。気付けてよかった。ありがとう違和感。

茶碗を割っても叱られない

茨城大学大学院 金丸隆太

子どもの頃、大人の習い事の代表格は、お茶とお花でした。思えば昭和の頃の、男は外、女は内という古い価値観の体現だったのでしょうか。嫁入り前のたしなみ、という考えがあったため、茶道や華道を習っていたのはほとんど女性だったと思います。花嫁修業という言葉すらありました。まあその結果、何の修行もしなかつた花婿達は今になって、家事のひとつも出来ずに愛想を尽かされているわけですが。

かくいう私もお茶を上手に淹れることは出来ませんし、お花を綺麗に生けることも出来ません。お茶よりコーヒー、花より団子ですが、文化としての茶道には興味があります。

中でも最近関心を抱いているのは古田織部です。織部に興味を持ったきっかけは、十文字と呼ばれる茶碗です。三井記念美術館に所蔵されているこの茶碗には、その昔、織部が大井戸茶碗を四つに割って接ぎ直し、小さい茶碗に仕立てた物という逸話があります。

最近になってテレビでこの話を知り、その自由さに驚きました。調べてみると千利休や豊臣秀吉と織部の関係は大変興味深く、このような自由な発想を手に入れたことにもうなずけます。佐竹氏とも親交のあった織部は、茨城とも縁が深い人です。十文字茶碗と似たような逸話に、流れ鬺悟を真っ二つに切った話もあります。詳しくは調べて頂ければと思いますが、まあとにかく、型破りな茶人だったようです。こういった織部のやり方を「破調の美」とも言うようですが、心理学者の私は「自律」ととらえています。

ここで言う自律とは、心の自律 (autonomy) を表します。経済的な自立 (independence) とは異なる概念です。自分も相手も大切にしながら、他者にコントロールされることなく、自分らしく生きる心のあり方です。素人の私にとっては、茶道は様式美の象徴のように思えます。表千家や裏千家に代表される流派ごとに、様々なしきたりがあって型通りに儀式を楽しめるようになることが茶道の本質というイメージを持っていました。しかしその型を破り、漫画のタイトルにもなったとおり「へうげもの (ひょうきん者)」と呼ばれた茶人が今でも人気があるのは、人々の心の中にある、堅苦しさを打ち破りたい思い、しきたりにとらわれず自由に振る舞いたい思いの表れではないでしょうか。

というわけで、メンタルヘルスを向上させるために、織部のまねをしてみることをおすすめします。日々の生活の中でいつの間にか習慣になっていることを変えてみるのです。

簡単などころで言うと、毎朝テレビをつけてニュースを観るとき、いつもとは別のチャンネルにしてみる。通勤路を少し変えて、いつもより一本早く曲がってみる。行ったことのないスーパーで買い物をする。水筒に入れる飲み物の種類を変えてみる。いつもとは逆の手に腕時計をしてみる。スマホの壁紙を変えてみるなど。そんな小さな「型破り」を自分に許可しましょう。そして自分に自由な行動を選択できる力があることに気づきましょう。

メンタルヘルスの悩みの多くは、不自由さから来るものです。人間関係の中で自分の言動を固定化し、本当はしたくないことをし続けることで心の中にストレスがたまっていきます。がまんしなければいい、言いたいことを言えば良いとわかっていても、そのことによって日常生活のパターンが変わってしまうことを恐れ、人はいつも通りの言動を続けます。安定した生活と引き換えに、不安定な心を維持しているわけですが、それは自律した生き方とは言えません。自律には時に破調が必要です。人間関係の中で固定化されてしまった役割を大きく変えるのは難しくても、ちょっとしたところから変えていきましょう。家庭でいつも自分がやらされていることをひとつやめてみる。職場で嫌なことを言うてくる人に無表情で返事をする。ずるずると先延ばしにしていることに取り組む、あるいは「これはもうやめよう」と、やることリストから外してしまう。そして気づいて下さい。「やれない」のではなく「やらない」のだと言うことに。

織部焼には杓形茶碗という有名なスタイルがあります。ろくろで茶碗を作った後に、わざと形をゆがませて作ります。まるで子どもの粘土細工のようです。私達は誰もが、型を気にせず自由に生きる子ども心を持っています。

対人関係のストレスで悩んでいる皆さん、相手の行動を変えさせようと躍起になるのをやめて、自分の中にある童心を探して下さい。童心に帰ることが自律への一歩です。



「子どもを預けるということ」

ほっと！HOT！スクウェア「イクメン講座」より 大内清志

ある広報誌の編集後記に「働く女性にとって保育園に預けること自体が罪悪感があるんです」という話が載ってたんです。この編集者さんはお子さんを育てているママさんで自分の体験からこのような話を書いていたんですが、これを見て、子を持つ父として・保育園の保育士として「ちょっと待ってくださいよー」と思ったんですね。おかしいなと思った点が2つあったんです。

1つが、なぜ罪悪感を感じなきゃいけないのか。もう1つが、働く女性が罪悪感を感じ、働く男性は感じないのかということです。まず、子どもを保育園に預けることに対して、女性の感じている罪悪感とは何からきているのか考えてみました。

- 保育園に預けることは子どもにとってマイナス、仕方なく預けている。
- 子どもに接する時間が短くなる子どもに与える愛情が減ってしまう。
- 母としての役割ができていないと思ってしまう。というあたりにあるんじゃないでしょうか。これについて、私としては反論させてほしいです。まず、保育園に預けることが子どもにとってマイナスと思われるのは保育士としてとても悲しいです。私たちはプロとして子どもたちの安全健康を確保したうえで、安心して過ごせるように気を配っています。さらには幼児教育のような事も行っているんですよ。クラスの友達、先生方や年齢が違う子との関係も経験できますし、保育園に通うことは子どもにとってプラスになると思います。

でもね、母親との別れ際に泣いてしまう子はいます、そうするとお母さんとしては預けるのがかわいそうと思っちゃいますよね。泣いちゃうのは不安な気持ちがあるからです。なぜ不安なのか、母親が心配そうな顔をしているのも大きいんですよ。私たちが信頼して笑顔で預けてください。泣いちゃうときもありますがそれも成長の一つになります。

子どもとの時間が減ってしまうことについては、いろいろな研究で、愛着の形成は接している時間との関連は少ないことが分かっています。時間の長さではなく一緒に何かを共有していることが大切です。保育園でのエピソードを聴いたり、保育園で覚えた工作を一緒に作ったりそんな時間を作ることが重要なんです。母としての役割ができていないと思ってしまうことに関しては、これは全くの考え違いです。人間の赤ちゃんは他の霊長類などと比べても極端に未熟な状態で生まれます。生まれた直後に歩いたりつかまったりできないと生きていけないはずなのですが人間の赤ちゃんは生まれた直後は自分で寝返りすらできません。つきっきりの子育てが必要

になります。なので人間は社会を形成することで生き残ってきました。人間は母親以外の個体が子育てをする生き物なのです。母親以外が子育てを行うことを「アロマザリング」と言います。母親が子育てを一手に引き受けるのは人間的なやり方ではないんですよ。

さて、女性ばっかりの話ですが、男性は罪悪感を感じないんでしょうか？男性は育児に対して当事者意識の低い人が多いんじゃないかと思います。なんでそうなっちゃうのか。第一には、社会的に父が育児にかかわらなくても責められない風潮がありますよね。男がやることじゃないとか、男は仕事を頑張ればいなんて昭和な考えがいまだにあります。ですが、意識を変えた方も多くいますし、世代が変われば社会的な風潮も変わっていくと思います。

あと新米パパなんかだと、自分が育児しないほうが子どものためだと思っている人も多いのかもしれませんが。例えば、そもそも生活力（家庭を維持する力）があまりないんじゃないか、小さいときから家事をやっていたとか一人暮らしでしっかり自炊して生活した経験とか少ないんじゃないかと思いますよね。掃除してなくても平気だったりとか。育児に関してもスキルや情報量が母親に比べて少なくなりがちですよね。妊娠中に育児書読んだり先輩ママから話を聞いたりといった機会がないですからね。自分の子どもに関しても、仲のいい友だちは誰とか普段どんな事しているか知らなかったり。ただし、これはちゃんと勉強すればいい話なのでやる気があれば大丈夫です。

それから、チョット言いづらいんですが、ママにも考えていただきたいことがあります。男性が育児しない理由の一つに、母親が進んで（見かねて）子どもに関わってしまうというのがあると思うんです。ママに育児プランや子育ての常識みたいなものがすでにあって、パパが下手に手を出そうものなら怒られたり否定されたりして手出しできない。パパも失敗するのが嫌なので「ママお願い。」となってしまいます。人間の子育てはアロマザリング、つまりチームで行うものです。ママ・パパ、じいじばあば、学校幼稚園ほいくえん、地域、行政、いろいろな支援、たくさんの方が関わって子どもを育てます。もし、子どもを預けるときに罪悪感を感じたらそれは、子育てを一人で抱え込んでしまっているからなのかもしれませんよ。



●絵本の紹介●

「図書館司書」ずんちゃん

「おやすみゴリラくん」

ペギー・ラスマン/作 いたうひろし/訳

出版：徳間書店

夜の動物園を管理人のおじさんがみまわりをしています。
しかし、イタズラ好きのゴリラくんがこっそり抜き取ったカギ束で、
後ろからオリを開けてまわっているではありませんか！！
しかもおじさんはその事に気づいていないのです！！
絵だけで理解できるシンプルなストーリーで、幼児期から楽しめます。



「かあちゃん えほんよんで」

かさいまり/文 北村裕花/絵

出版：絵本塾出版

かあちゃんに絵本を読んでもらいたい「けんた」ですが、
毎日とても忙しそうで言い出せずにいます。そんななかケンタの
誕生日が訪れますが、かあちゃんは相変わらず忙しく…。
子どもが親を、親が子どもを想う気持ちにじーんとさせられるお話です。



「ぼく、まってるから」

正岡慧子/作 おぐらひろかず/絵

出版：フレーベル館

春に出会い仲良くなったねずみくんとくまくん。楽しく夏、
秋と過ごしますが、やがてくまくんが冬眠する冬が訪れます。
さみしく過ごすねずみくんですが、くまくんのためにあることをします。
春へのわくわくした気持ちや優しい気持ちを味わえます。
「くまくん、いっぱいねむっていいよ。ぼく、まってるから」
ねずみくんの豊かな表情にも注目してください。



●本の紹介&思う事●

岩田智子

「ムーミン谷の冬」

トーベ・ヤンソン/作 山室静/訳 出版：講談社文庫

今、私のおすすめの本は『ムーミン谷の冬』です。ムーミンパパやママが冬眠してるのに、なぜかムーミンは目覚めてしまい、越冬する羽目になるお話です。運動神経抜群で適応（させる？）能力の高いミイは、すぐウィンタースポーツをマスターして絶好調ですが、ムーミンはそうはいきません。冬を乗りきる度胸もないし、ムーミン谷が冬暮らしの仲間に変えられていくのも気に入らない。でもムーミンの好奇心は、とんでもないことをしでかす仲間たちとも、つながっていきます。


やがて冬が終わるころ冬暮らしのみんなが、目覚めてくるムーミン一家のために大掃除をはじめると、ムーミンは「(毎年、元にもどしてくれているなら) (僕が不安だった) 最初にそう言うてくれればいいのに」と怒ります。ところが冬暮らしのトゥーティッキは「どんなことでも自分でみつけださなきゃいけないものよ」そして、ムーミンが今まで暮らしていた春・夏の世界と、初めて知った冬の世界を「どっちが、ほんとうの(元)世界かなんてわからないじゃない」と言うのです。

この2年私たちも、〇〇宣言やら、休校やら、と今まで知らなかった世界に放り出され、ムーミンのように、右往左往していました。でもこうなって、初めて気づいたこともありました。なんてことはないおしゃべりに助けられていたこと、世の中にはどうしてもしなきゃならない仕事があって、おかげで社会はかろうじて回っていること、オンラインでこそ仕事や学びを深められる人もいること、家にいるのがツライ人もいること、などなど。こうして浮き彫りになった人やことに、これからもムーミンのように心を開いていけるでしょうか。どっちが本当の世界かなんて、わからないのに。

冬が終わるころ、ムーミンは冬も嫌いではなくなっています。コロナ禍の私たちの”冬”も、きつともうすぐ終わるでしょう。そして、私たちは、新しい”春”をめいっぱい楽しみましょう。コロナがどうなるろうと、どっこい生活は続くのですから。

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)

*変更や中止になる場合もありますのでお問い合わせ下さい。

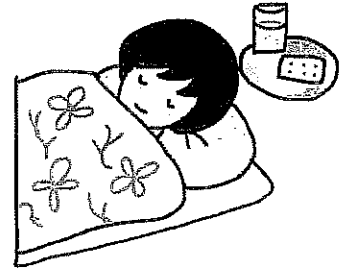
<p>おもちゃ貸し出し エルマークラフ 対象: 幼児の親子 * 申込制 毎週水曜日、第1・3金曜日 水戸こどもの劇場事務所 (各時間1組限定) 参加費: 無料 ① 11:00~11:45 ② 12:00~12:45 ③ 13:00~13:45 ○お申し込みは HP→申し込みフォーム、またはお電話で! 事務局 029-255-0908 *おもちゃの貸し出しあり (貸し出しは、要会員登録か会員外1回300円)</p>	<p>多世代交流 たまり場「はやま庵」 * 申込制 ① 毎週月曜日 10:00~12:30 無料 水戸市老人福祉センター葉山荘内和室 1日あたり5組10名程度 ○お申し込みは葉山荘まで 029-243-5508 *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 * 申込制 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 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 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) * 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; display: inline-block;"> <p>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> </div>	
<p>moso カフェ 対象: 大人 毎月1回程度 10時半~14時 ウクレレなんかも♪ 事務所となりトレーラーハウスにて ゆったりゆったり自由に過ごすゆる~い会です。 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 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>ほんと!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“ぷちぷり”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。

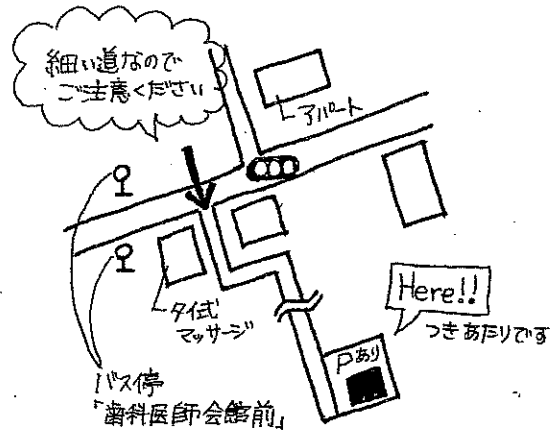
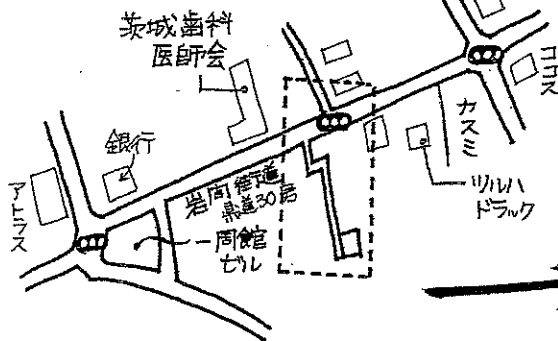
正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
ボランティア登録会員		
	(大人のみ) 学生無料	
	年会費	1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

*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、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、杉野美子様、柳橋剛様、田中光彦様、中根一昭様、野口祥子様、袴塚雅彦様、仲根泰子様、大倉美紀様、岩熊玲央奈様、佐々木博子様、砂川光造様

(順不同・2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

◆賛助会員募集中◆

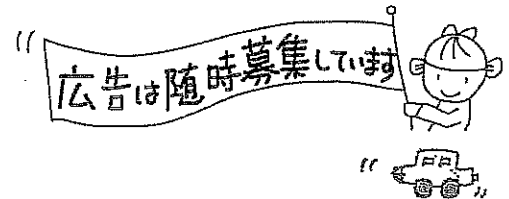
賛助会費も寄附扱いになります。1口 5,000円～
 ぜひご協力をお願いいたします。

～広告も募集しています～

「こどもの時間」年3回発行 10,000円(年)



＜広告＞



「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。

TEL 029-255-0126

おそうじ車舗 水戸河和田店

中古車購入 衝撃のシステム

○年額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・評価点オープンで価格も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下さいね。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3055-14
 営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜

中古車情報館
 50号バイパス・岩間街道交差点内

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：090-6184-5835

●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。

●編集後記●

・この感染症をきっかけに、同じ考えの心の友(勝手にそう呼ぶ)が、いろいろなところにいることが分かりました。これからも自己免疫力UP!!で、のりきります(H)

・好きなことして笑って生きていく!コレがいちばんだと改めて感じました。1番の師匠が近くにいるのでこれからも見習っていきたいです♪(N)