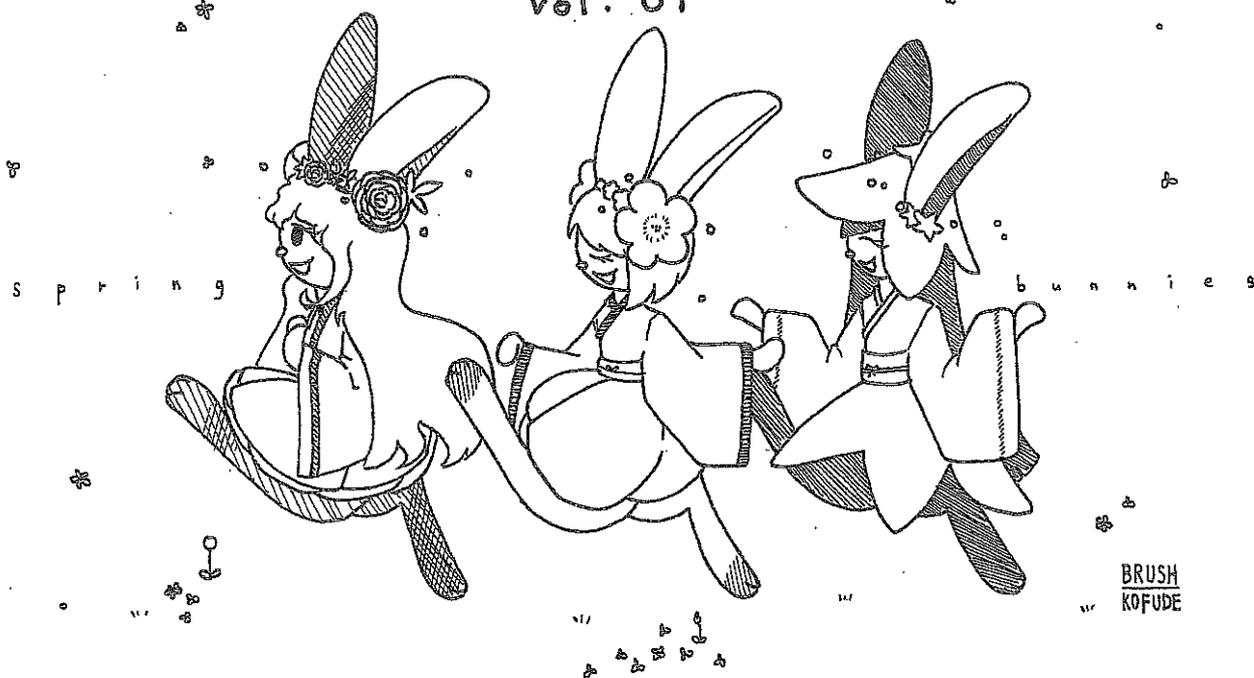


こどもの時間

vol. 61



BRUSH
KOFUDE

●特集●

HSP/HSC ってなんのこと? . . . 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
<明橋大二先生講演会より>岩田智子
参加者の感想など

生の舞台鑑賞・五感で感じるこ . . . 3
「ぐーちょっば劇場」に参加して

おもちゃの選び方 . . . 4
ほっと!HOT!スクウェア「イクメン講座」より
大内 清志

シリーズ 内向タイプという生き方 . . . 5
「ロシア侵攻とコロナと庭じまい」
県立高校非常勤講師 森 俊博

ココロノアリカ vol.33 . . . 6
「やり過ぎる」
水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

よしこの世界一周大冒険シリーズ . . . 7
「何度でも何歳からでも挑戦はできる」杉野 美子

絵本の紹介 . . . 8
図書館司書ずんちゃん
「ゆうきをだして」「オレ、カエルやめるや」
「ごきげんななめなおさるさん」

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 gekijo310@citrus.ocn.ne.jp
URL <http://mito-kodomo.securesite.jp>
LINE ・メルマガも発行しています。



HSP/HSC ってなんのこと？

日本親子コーチング協会認定

インストラクターコーチ・HSP カウンセラー

飯村 康子

私には関係ないかな？なんて思っている方も多いかも知れません。

HSPは、ひといちばい敏感な人(大人)、HSCは、ひといちばい敏感な子(子ども)のことです。お子さま達は、どんな感覚をお持ちでしょうか？そして親である皆様は、自身の感覚がどのような感じかわかるでしょうか？感覚に意識を向けて大切な人と関わってみたことはありますか？例えば子供たちにこのように感じることはないでしょうか？

- 何でもネガティブにとらえてなんだか難しい性格だな。
 - 音や光、洋服の素材やタグ、臭いなど、ありとあらゆるものが、他の子より敏感で、こだわりが強いように感じる。
 - とても慎重で、新しい環境や場所になれるまで時間がかかる。
 - 細かなことによく気がつく。
 - 年齢のわりに大人びたことを言ったりする。
 - おともだちが叱られていたり、嫌な気持ちになっているとまるで自分の身に起きたみたいにとらえ、悩んだり考えたりしてしまうことがある。
 - 暑さ寒さ、痛みに大げさだな～。っと感じる。等々、他にもいろんな敏感さがあります。
- このような感覚がお子さまやご自身、または家族にある、と思ったら、HSP/HSC (ひといちばい敏感な人) を知ってみてください。

これらは、感覚的な違いで生まれながらにあるもの場合があります。こういった違いは、本人も周りの人と違う感覚なのだという認識はなく、そこに気づかないうちに、集団の中で疎外感を感じたりすることがあります。マイナスにとらえる必要は、まったくないものですが、なんとなく自分だけはみんなと違うと感じがして辛くなるということが起きてきたりします。その感覚の違いを知るだけで、どのように声をかけたり、応援してあげたらいいのかが分かたりします。

【みんな違ってみんないい！】そうだよ。みんな違ってみんないい！んだよね。と、みなさん思いますよね。でも私たちは、どのくらい自分と他者の違いを理解出来ているのでしょうか？我が子とはいえ、親とは違う人。パートナーも家族とはいえ、自分とは違う人。相手に対するイライラや理解しがたいことがなぜあるのか？HSP/HSCを知ることでその答えのヒントがあるかもしれません。特に子育てや、結婚生活においては、HSP/HSCに限らず、『感覚ってみんな違う』ということを知ること、大変だと感じるありとあらゆる生活が楽になることって、大いにあるんです。

実際に私は、細かいことによく気が付き指摘してくる家族がストレスでしたし、細かなことによく気が付く本人は、気が付かない周りの人にイライラして、考えすぎて眠れないほどでした。HSPを知った、それだけで納得でき、理解することができ、びっくりするほど楽に生活できるようになりました。みんなで理解し合うために、毎日心から笑って過ごせる日を増やしていくために、HSP/HSCを知ってみてくださいね。感覚の違いがわかるって、人間関係もとっても楽になったりします。



明橋大二先生講演会を開催しました 2023. 2/26 参加者 現地 96名 オンライン 72名

「子どもとの関わりやHSCについて」

岩田智子

「こどもが日々の暮らしの中で、敏感すぎて困っている」

「わが子の繊細さに私の育て方がわるいのはと悩んでいる」あちらこちらで、そんな声が聞こえてくるなか、水戸こども劇場のスタッフが、こうしたこどもたちの理解と関わりの第一人者である明橋大二先生のお話を直接お聴きしたい、と声をあげました。

しかし、先生は遠く富山の病院勤務、たくさんの患者さんと著作を抱え、とてもお忙しい方です。それでも、スタッフの熱い希望は、コロナ禍も先生の過密スケジュールもこえ、2023年2月26日(日)ついに実現しました。同じ願いをもっていた人は想像以上で、会場は制限いっぱい96人、オンラインでも72人と大盛況となりました。数年ぶりに満席を許された会場の熱気の中、登場した明橋先生は、私の想像とはちょっと違って、声のトーンも静かで控えめ、とても穏やかなたたずまいでした。

まず、HSC (Highly Sensitive Child ひといちばい敏感な子) の子たちが、着替え、部屋の光や音、給食といったごく当たり前の暮らしのなかで、日々どのように感じ傷ついているかを説明し、随所でHSCへの誤解を解きほぐしていきました。HSCの原因は育て方にあるのではなく、病気でもなく、持って生まれた

「特性」で、周りの大人は、その子らしさを生かし伸ばしてほしいと話されました。

HSCは男女の比率も同じくらい現れるのですが、男性には文化的バイアスがかかり表現しにくくなり、強がらざるを得ない(男)性のほうが、より生きづらいこともあるそうです。また、傷ついているのに表に出

してこない子にも目をむけてほしいとも話されました。手のかからない子、親や教師の気持ちに敏感でよく手助けをするけど本人は疲れている子たちへの配慮も必要だそうです。

HSCの子を育てるには、何より自己肯定感を高めることが基盤で、①こどもを信じ ②共感し ③成長のスマールステップを提案し ④心の安全基地をつくり ⑤その子のペースで ⑥少し背中を押しながら 育てていくことを提示されました。そのためには、日々そばにいるお母さんお父さんの自己肯定感がとても大事で、とくに子育て支援の支援者には、保護者の肯定感を支えることの大切さを教えてくれました。

最後にたくさんの質問の中から、会場2つとオンラインから2つの、どれもこどもを深く慮る親御さんや支援者からの問いかけに、先生はそれぞれ具体的に寄り添いながら答えてくれました。しかも、その言葉のなかには、誰もが共有でき、みんなの課題がたくさん含まれていました。「こどもを二の次にしない」「こどもの困りごとを本人の了解を得ずに広めたり行動にうつしたりしない」「マイナス・ネガティブな気持ちも無視したり叱責したりせずうけとめる」「こどもを信じる」「学校以外でも心配いらない。こどもはいろんな場所で育っていきますから」

明橋先生のお話を聞きながら、HSCに必要な支援は、すべてのこども、すべての人に必要な支援だと、感じました。私はこれから何度もこの講演会を思い出すことでしょう。

明橋大二先生の著作

「HSCの子育てハッピーアドバイス HSC=ひといちばい敏感な子」

「教えて、明橋先生！ 何かほかの子と違う？HSCの育て方 Q&A」など

明橋先生の翻訳

「ひといちばい敏感な子」エレイン・N・アーロン著 明橋大二訳

... いずれも1万年堂出版



<参加者の感想より>

●「その子のペースを尊重する」ということと「親の自己肯定感も大事」ということが印象に残りました。人一倍敏感な人もそうではない人も、その人らしくいられたらいいですね。

●HSCの子への接し方は、全ての子への接し方にも共通して大切であるということが良くわかりました。その考えがたくさんの人に理解されれば、子供がもっと幸せに過ごせる社会が実現できるのではないかと思います。

●親としてどう関わっていけばいいのか悩む中、関わり方のヒントを多くいただけたので、試行錯誤しながら、こどもに寄り添って2人3脚で歩んでいきたい。

●名前だけは聞いたことがあるけれどよく知らない人や、偏見を持っている人、そんなのみんなそうだよ、と、苦しんでいる人の気持ちがわからない人たちがたくさんいます。生きづらいと思う子やそのことに苦しんでいる親たちへの周りの理解が、さらに進めばいいと思います。

●優しく変わりがだなくらいに思っていた子が、高学年になって急に学校に行けなくなり、初めてHSCというものを知りました。いままで厳しく、無理強いさせるようなことも多かったと反省の日々ですが、子育てをやり直すつもりで子供と向き合っていきたいと思います。

●温かく、気持ちに寄り添ってお話して下さる先生の言葉に何度も涙しました。教えていただいた内容を生かしながら、まずはお互いに思いやりを持つことが大切だと改めて実感しました。

●自分の子がHSCかもしれないと初めはどこか嫌悪感や不安を抱いていましたが、先生の本やお話を聞いて、他と違っていいんだ！と心強く思えましたし、なによりどんな子どもであれ認めてあげて向き合っ、そしていろんな感情や子育てを楽しもうと思えました。またお会いしたいです。

●子どもの自殺について講演後、人数などをみってみました。毎年400人以上が自殺するのはやはり子どもが生きにくさやモチベーションが上がらない現状があると感じました。子どもの自殺が夏休み後に多くなるのでその頃になると学校やマスコミの報道がありますが、一年通して子どもが学びやすくする活動が必要なのではと強く感じました。

●自分がダメな親だと悩むことが多く、辛いと思っていたが、子供のことを考えているから悩むと言っていて、涙が出るほど嬉しかった。大変過ぎて、そして周りに理解してもらえなくて大変苦しみ、先生の本を何冊も読んで、何とか今まできました。講演の中で先生は直接、親のことを褒めてくださいました。親に真剣に向き合ってもらえているHSCの子はラッキー！（この通りではありませんがこのようなお言葉）涙がでました。

●先生の叱り声と給食が困難とのこと、まさに子供に当てはまり、とても納得感の高い内容で日頃の不安がだいぶ解消された。学校へのHSCの周知が進むと、だいぶ変わってくるのではと感じました。

みとこどもの げきじょう



水戸こどもの劇場は、創立以来 52 年間ずっと「生の舞台を鑑賞することで何かを感じる事、創造体験する事、肌で・五感で感じる事」を大切にしてきました。

そして今回「ぐーちょっばっ劇場」を開催しました。
やっぱり生の鑑賞はいいですね！

出演者：劇団アフタフ・バーバン

(NPO 法人あそび環境 Museum アフタフ・バーバン)



<参加者の感想より> 2023.2.2

アフタフ・バーバンさんの『ぐーちょっばっ劇場』を観劇させていただきました。
一歳半の息子にとっては、お散歩中に出くわすニャーニャーやワンワン、トットなどなど出逢うすべてが大発見。

劇場はそんな日常が凝縮され、驚きと発見を体験できるテーマパークのような場所なのではと思っています。

もともと舞台の仕事をしていたので、乳幼児のためのコンサートやベイベーシアターの情報にとっても興味がありました。そんなふうに劇場に関心を持ちながらも、予約を取ったのは2日前。SNS で発信し続けてくださったおかげで、無事観劇することができました。

最初は緊張して私の近くを離れなかった息子でしたが、気づけばニャニャしながら演者さんを追いかけて楽しんでいました。次から次へと出てくる小道具やしかけには手づくりの暖かさがあり、私たちが普段触れているものに想像をプラスすることで何かに見えてくる、そんな工夫があったように思います。楽器の生演奏には感覚が覚めるような瞬間があり舞台の醍醐味を感じました。

作品の前後も私たちに寄り添ってくださった出演者の皆さん。「お母さんたちがリラックスしてくださいね！お子さんが何をしても大丈夫ですからね～」と溢れ出る経験値の高さに、すっかり心を解放され、あっという間に1時間が過ぎていました。

コロナ禍の混乱のなか、舞台芸術を企画することは大変なことと思いますが、今後もこういった作品の上演を心から願っております！

今回の作品を通して、大人同士が繋がり、こどもたちが思いっきり楽しめる環境を作ることが、私の目標とする子育てであることにも気付かせていただきました。

試行錯誤の日々ですが、水戸にいらっしゃるたくさんのママさんたちや、水戸こどもの劇場さんのイベント、地域の方々の胸をお借りして、楽しく子育てしていこうと思います。

素敵な経験をありがとうございました！

やまねちほ



おもちゃは、ただ子どもを楽ませるだけのものではありません。教育分野でも、おもちゃが果たす役割は重要視されているんです。世界的に有名な幼児教育のモンテッソーリ教育において、おもちゃは「教具」と呼ばれていて、「日常生活」「言語習得」「算数」など、子どもの教養のためのトレーニングツールとして位置づけられています。おもちゃは「子どもがただ遊ぶためのもの」ではなく、子どもの成長に必要なものなのですね。「おもちゃの力を通じて、笑顔の広がる社会づくりを目指す団体」である日本玩具文化財団では「おもちゃが育む力」を次のように定義しています。

- ・五感、身体能力、巧緻性(こうちせい)など身体の発達を促す。※巧緻性:手先や指先を上手に使うこと
- ・創造性、情緒性、そして忍耐力などの精神的な発達を促す。
- ・家族、友人間などの愛情・信頼の絆を深める。
- ・社会の仕組み、世の中の常識を感じ理解する。

普段なにげなく見たり、遊んだりしているおもちゃ。そのおもちゃには、実はさまざまな力が秘められているということです。おもちゃで遊ぶことで、子どもの能力はどんどん引き出されます。そこで大切なのが、子どもの成長に合ったおもちゃを選ぶということです。じゃあ、どんなおもちゃを選んだらいいのかを、年齢別に見ていきましょう。

【0歳のおもちゃ】五感を刺激する、軽くて安全性の高いもの

すごい勢いで成長する0歳児にはとにかく五感を刺激するおもちゃがピッタリ。「触る」「舐める」「見る」など、自分もっている全感覚を使って、モノへの興味を示そうとする時期です。口入れる事を前提に安全性の高いものを選びましょう。(飲み込めない大きさ、切れたり刺さったりしない、衛生を保てるなど)

【1歳のおもちゃ】細かい動作の練習になる、手指を使うもの

手や指を使う遊びを通して、色・数・形などの新しい概念を学びます。この時期は、「つまむ」「通す」といった、手指を使ったおもちゃがおすすめ。手指を使う遊びを繰り返すと、細かい動作の練習になりますよ。ほかにも、手で叩くと音が出るおもちゃなどもいいでしょう。

【2歳のおもちゃ】情緒や社会性が育まれる、誰かと一緒に遊べるもの

この頃から「まわり」と「自分」を分けて考えられるようになり、人とコミュニケーションをとり始めます。お友達と一緒に遊べるおもちゃで、情緒や社会性を育てていきましょう。おままごとセットなどの「ごっこ遊び」がおすすめです。

【3歳のおもちゃ】空間認識力を向上させる、立体的なおもちゃ

空間認識能力が伸び始める3歳頃は、積み木のような立体的なおもちゃが◎。感受性を刺激するカラフルなものを選ぶといいですね。またこの時期は、「できた！」という達成感を体験することが大切です。子どもの探究心や好奇心を刺激するようなおもちゃを選んであげましょう。

【4歳のおもちゃ】思考力を使うような、少し複雑なおもちゃ

基本的な生活習慣が身につく時期で、友だちと集団遊びができるようにもなります。思考力も伸び、手先もさらに器用になるときなので、複雑な組み立てが必要になるような、考えながら遊ぶことができるおもちゃを選んでみましょう。

【5歳以上のおもちゃ】先読み力を養う、ボードゲームやパズル

論理的思考力が発達し始めるのは5歳頃からは。ボードゲームやパズルなど、先読みする力を養えるおもちゃが◎です。そのようなおもちゃは、子どもの集中力や創造力も育ててくれますよ。子どもの能力発達のペースに合わせて、おもちゃをレベルアップさせていきましょう。

あと、私がお勧めのおもちゃを紹介します。

フランス文科省推薦教材カプラ「KAPLA®ブロック」です。細いかまぼこ板みたいなただの板で、おんなじ形の板がたくさんあるだけなんです。ですが、縦横の比率や材質なんかが考えられていて、思い通りに積もうと工夫することで、想像力、集中力、論理的思考力や空間認識力が育まれますし、お友達や家族と一緒に取り組めば、コミュニケーション能力向上も期待できます。遊び方はとてもシンプルで「一枚の板(ブロック)を重ねていくだけ」。でもシンプルだからこそ、動物、建物、乗り物など、どんなものでもつくることができるのです。また、高い加工精度により10ピースでも100ピースでも、何万ピースでも重ねることが可能。なんと、しっかり考えれば15メートル以上積めるのだとか! 「もっと高く」や「こんな形も」など、チャレンジ精神が掻き立てられそうですね。ちなみに対象年齢は、1歳~101歳までとのこと。子どもからおじいちゃんおばあちゃんまで、家族全員で楽しめますよ。

水戸こどもの劇場ではおもちゃの貸出しを行っています。おもちゃって実際に遊んでみないと気に入るかどうかわかんないですよね。

とりあえず一回借りて使ってみて気に入ったら買うでもいいんじゃないですか。



シリーズ 内向タイプという生き方

「ロシア侵攻とコロナと庭じまい」

県立高校非常勤講師 森俊博

北海道の十勝沖で大量のウニが死滅した。ウニの残骸が浜辺や海底にうち捨てられていた。原因は赤潮だった。ウニが餌とする植物性プランクトンの珪藻が赤潮の発生によって追いやられてしまったかららしい。

見えないものに襲われるのは怖い。

突然、ウクライナにロシアが侵攻した。ウクライナの街はミサイルの攻撃を受けて破壊され、家族を失った人々は涙に暮れている。赤潮に襲われたウニのように為す術がない。

折しも、世界はコロナ感染症で疲弊していたから、世界はロシアをコロナウイルスのように憎んだ。しかし、ウイルスもロシアも衰えを知らない。彼らとの共存の道はまだ見えない。

ウイルスは見えない。見えないから余計に怖い。日本のコロナ感染症による死者は、執筆時現在六万人を超えた。感染者は人口の四分の一に達している。中国では人口の六割、九億人が感染を経験しているという。

かつて日本では、明治時代に腸チフスやコレラが流行して、毎日多くの死者が出た。大正時代のスペイン風邪では、四十五万人が死んだ。ちなみに、関東大震災で亡くなったのは十万人。天災や戦争以上にウイルスの被害は大きい。

日露戦争では戦死者より、脚気で亡くなった兵士の方が多量にいた。森鷗外は軍医として従軍していたが、脚気は感染症が原因だと思い込んでいてビタミン不足によるとは考えなかったから、陸軍では相変わらず白米を兵士に与えていて、玄米食にした海軍のように死者数を減らすことができなかった。

マヤ文明やインカ帝国はスペイン人によって絶滅したが、スペイン人による殺戮以上に死者の数を増やしたのは、スペイン人がもたらした見えない病原菌だった。免疫を持たない現地人はそれに抵抗できなかった。こうして、目に見えないものによって、人類はこれまでにずいぶんと被害を受けてきた。

そして文明は武器を生み出し、戦争で多くの命を奪ってきた。恐竜が突然地球の歴史から消えた原因については諸説あるようだが、人類が絶滅した原因は何かと後生の生物が検証したら、何だと結論を出すことだろう。

ところで、閑話休題。大きな話ばかりしているが、自分のにも言及しておこう。

近頃、エンディングノートを作っておこうとか、生前に遺産相続のことを考えておき、子どもたちに余計な苦勞をかけないようにしておこうという話がよく語られるようになった。かわいい子には旅をさせよとは、子どもに苦勞させて肉体的にも精神的にも鍛えてやれということだろうが、遺産相続で兄弟げんかをしたり、ゴミ屋敷化した遺品の始末に愚痴をこぼしながら汗をかくことを課すのも親心、と嘯くつもりはない。しかし、あまりに死後のことで取り越し苦勞するのも、聖人君子ぶってはいけがなものかとも思う。

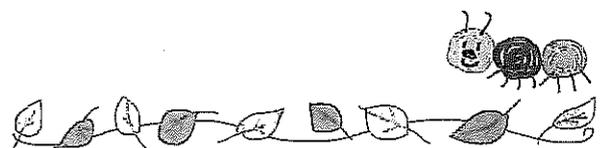
それでも、やはりいい親だったと言ってもらいたいのか、最近庭じまいをしなければと考えて、庭の樹木の伐採を始めた。今までも素人ならではの剪定などはしていたが、小生の体力の衰えに反比例してどんどん樹木は生長して、切り倒すには結構大変な幹の太さになってきていた。地植えだと伸び伸びと根を広げるようだ。

一戸建てに引っ越して二十年になる。駐車場が出来、洗車もできると喜んだ。庭に木を植え、窓から庭を眺めてお茶でも飲んだらさぞかしい気分だろうと想像していたが、そんな楽しみは数回経験しただけだった。それより、伸びた枝の剪定やら芝刈りだのに汗を流して苦勞した方が多かった。

こうやって苦心して育てた庭の木も、道路にはみ出たり落ち葉を近所に散らしたりするようになった。だからといって、業者に頼んで金を払って伐採するのも悔しいと、とうとう意を決して育てた木々を自分で切ることにした。チェーンソーを使わずに済む今のうちに、そして体力のあるうちに庭じまいすることにした。

まずは株立ちのシャラ。上の方を切って半分の高さにして、電柱のようにになった幹をまた半分に切って、ゴミと一緒に出そうというのである。心の中で手を合わせて別れを告げる。人間の身勝手さに腹を立てているかもしれない。感謝と謝罪の気持ちでのこぎり引く。

シャラのあった空間が開けたら、向かいの家の外壁が丸見えになった。やれやれ、人はゼロから生まれてゼロに戻るのである。還暦を過ぎたと思っていたら、古代希なる年齢に近づいている。断捨離して身軽になって元来た所に還ろうではないか。でも、娘の入学祝いでもらったハナミズキはどうしたらいいか。



人間は何かと『やり過ぎてしまう』ことが多いなあ
と最近感じていて、かく言う私もつい先日、家の片付けをやり過ぎて次の日仕事に行けなくなってしまうという失態を犯しております。ええまあ12時間もやっていたらどこかに支障をきたすわけなんですけど、やってる最中は気付けないんですね、生きるって難しい(笑) そうやってやり過ぎてしまう時というのは大抵の場合、己の『楽しい・こだわり・信念・プライド・流儀』など様々な要因がそこにあり、ちょうど良いとかいい塩梅とかのボーダーラインを特急電車のごとく通過してしまいます。夢中になっているうちに気付けば一人で遠くまで来てしまっていた。そんなことは人それぞれの生活の中で、大なり小なり思い当たる節もあるのではないのでしょうか。とりあえず私は大いにあります(笑)

そんな時『過ぎたるはなお及ばざるが如し』という孔子の格言はホントにそうだなあ、と身に染みて実感します。やり過ぎは足りないのと一緒にだよ、と遥か昔の時代から言葉にする人がいたという事実が、人間というものの本能に『やり過ぎる』というプログラムがインプットされているのであろうということを感じさせます。

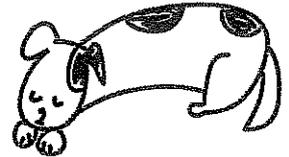
日常を顧みれば、ずっと常に怒っていると本当に大事な怒りが相手に伝わらないだとか、言葉を重ねれば重ねるほど本来の価値を失って軽くなっていく、っていうのはよくある話で、むやみやたらに好きだとか愛してると言うような人の好意は信じ難くなってしまふように、やはり物事の肝要とは『ちょうど良い』にこそあるのかもしれない。

でも、それは即ち『やり過ぎ禁止』ということではない、って部分も同時に忘れてはならないものだと私は感じます。何をダブルスタンダードみたいなこと言ってるんだと思うかもしれませんが、おそらくやり過ぎる人がいなければ人間はここまで進化・生存することは無かったのではないかと私は思うからです。

みんながみんな既存の枠組みの中で『ちょうど良い』だけが続けていくと、おそらく『改善』や『修正』を繰り返していくことはできるでしょう。でもそれはあくまで既存の枠組みの中だけの話です。周りを囲っている枠を『突破』したいと思ったとき、または突破しなければならぬような状況に陥った時、やり過ぎなかったら壁を突き抜けることって面白いぐらいできないものだと私は感じています。だからこそ数百万年にわたって積み重ねた人類の歴史と進化を経てもなお、人間の脳みそに『やり過ぎる』という動物だったころの本能のプログラムが残っている

んだらうと考えます。これは自らの生存や子孫繁栄、安全、居場所を確保するためには必要な能力であるからこそ、淘汰されずに備わり続けている。猿だったころの尻尾という目に見えるものさえ、今では尾骨として微かに名残がある程度で進化の中で消えてしまったにもかかわらず、その本能は残っている。おそらくそれは合理的な必要性があったからこそであるというのが私の考えです。

昨今、SNS等で『なぜ障害者を社会福祉で守るのか?』という問いに対する理論的な一つのアンサーを目にする機会がありました。それを要約すると『人間という種を長く生存させていくためには様々な環境に適応できる遺伝子多様性が備わっていることが重要であるから』というものでした。簡単に言えば、現代の環境では障害者として健常者と同じような生活を送れない人でも、未来の環境がどう変わるかによって人類全体を考えた時に必要な遺伝子となる可能性がある、というような感じですが、ここからも分かるように、進化の過程における『必要性』というものはかなり大きなウェイトを占めている部分であると思います。



まあ、難しい話はこのへんにしておいて、いろいろ踏まえたいやうでやっぱり大事なのは『時と場合』なんでしょうね。基本的には『ちょうど良い』をスタンスにしつつ、「ここは勝負しなきゃいけないところだ」って時には『やり過ぎる』ことも重要って感じで。

そうは言っても失敗しない人間なんていないし、失敗することが人間の本質だと私は感じてます。めちゃくちゃ簡単な日付や時間だって間違えたりするし、お皿から口までのわずか30cmぐらいの距離なのにカレーだってこぼすし、人間は間違える生き物だって思ってるのが楽だし、間違える前提で準備したり、失敗からほんのちょっとだけでも学んだりすれば良いだけの話です。でも本質的な流れが分かっているだけで、そういう失敗を少し減らすこともできるかなあ、と思うんで最近はこのことを考えながら生きてます。

というわけで『ちょうど良い』と『やり過ぎる』をうまく使い分けながら、今度は12時間も片付けしないように気を付けます(笑)

若かりし頃の飲み過ぎは学んで(あと年齢を重ね身体的に厳しくて)大人しくなったものの、食べ過ぎる失敗はなかなかしょうど良くできないんだよなあ。美味しいのしょうど良いは難しい(笑)

よしこの世界一周大冒険

「何度でも何歳からでも挑戦はできる」シリーズ

by 杉野美子

人脈がすべて。人のご縁で生きています。4回目の世界一周は愛と絆と直感の旅でした。2022年7月から12月末まで。ミラクルはclubhouseから始まったのです。

6月12日日曜の23時、いつもなら寝ている時間にたまたま起きていました。自分が運営するオンラインスクール「大人の世界一周アカデミー」の振替授業をした後で神経が高ぶって眠れずお風呂につかっているときでした。ベストセラー作家の本田健さんがルームを立ち上げました「世界一周チケットを使ったことある人いますか？」入浴中だったが慌ててクラブハウスの本田健さんルームに入って思い切って発言した。

「へえそんなんですね。何度も利用しているのですよね」と関心されました。キンドル本を出しているのですね読みます。買いましたと言われルームにいる600名を超える人も次々に「私も買いました、私も買いました」と。有名人と話せた興奮でしばらく眠れませんでした。

そのあとclubhouseで7月末に本田健さんがドイツで講演会をすることを知りました。

「あれ？私のチケットもドイツじゃなかった？」本田健さんと知り合う前、5月末に買った（今回もゼロ円でゲット）世界一周チケットを見直すと7月25日フランクフルト入りでした。

本田健さんの講演会は7月31日デュッセルドルフだ。まち？

それをclubhouseで健さんにいうと今度はNY講演会を主宰する人から「世界のよしこさん、NYにもきて」と言われ、はいかYESかよろこんでなので即答しました。「行きます」

4回目の世界一周の直前に参加した東京での本田健さんの講演会でもこんな面白い人がいると紹介され休み時間には私の横には長蛇の列ができていました。ドイツの講演会の交流会でも参加者の前で紹介され「誰かよしこさんを泊めてあげて」といわれヨーロッパ中の人から「うちに泊まりにおいで」と誘われました。ありがたい。

8月14日のNY講演会でも着物姿の私の横には列ができました。「世界のよしこさんですよ？写真撮ってください。」何が起きたのか分かりませんでした。象の肩にのる有名な方に引き上げてもらうということを初めて経験しました。ヨーロッパ中に知り合いができあちこちから食事の誘い、バカンス旅に一緒に行きましようなどのお誘いもあり、嬉しい悲鳴でした。

そんなご縁のミラクルがこれでもかと起き、5か月で数百名と会った旅は終わりました。2023年は7月中旬に5回目の世界一周に旅立ちます。どんな旅になるのやら楽しみです。



●絵本の紹介●

「図書館司書」ずんちゃん



「ゆうきをだして！」

くすのきしげのり／原作
いもとようこ／文・絵
出版：佼成出版社

春に向けて新生活を迎える方、一歩踏み出す人を見守る方にピッタリの絵本です。心地よい土の中にとどまり続けたい“球根”に、お友達のもぐらが「ゆうきをだして、めをだしてごらん」と言います。今のままでいいと変化を恐れる球根ですが、おひさまに暖められうっかり芽をだしてしまいます。森のお友達に見守られながら少しずつ成長していく様子、新しい世界のキラキラ・ワクワク感を春らしい色彩とともに感じてみてください。



「オレ、カエルやめるや」

デヴ・ペティ／文 マイク・ポルト／絵
こばやしけんたろう／訳
出版：マイクロマガジン社

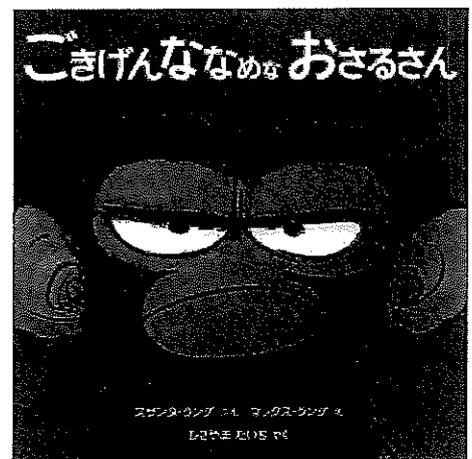
カエルはカエルであることがイヤになります。なぜなら「ぬれてるし、ヌルヌルしてるし、ムシばかりたべるし」フサフサの動物になりたいのです。ところがあるオオカミの一言で自分であることの良さに気づきます。“オレはオレ、あなたはあなた”
「あのさ、オレさ、オタマジヤクシからカエルになったのよ」訳が愉快、で声に出して読みたくなる、読み聞かせにおすすめの一冊です。



「ごきげんななめなおさるさん」

スザンヌ・ラング／文
マックス・ラング／絵
ひさやまたいち／訳 出版：評論社

イライラ・もやもやの感情は子どもだけでなく大人になっても付き合い方が難しいものです。ジム・パンジーも目が覚めてから、なにもかもが気に入らない、おひさまはてりすぎるし、そらはあおすぎるし、バナナはあますぎる。そんなジムを仲間たちは楽しく誘い出してくれますが「きげんわるくなんて ないってば！」と、どなってしまいます。ごきげんななめな感情も心を守る大切なもの、楽しく付き合い方を教えてくれる絵本です。



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)

*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 エルマーククラブ 対象：幼児の親子 *申込制 毎週水曜日、第1・3金曜日 利用無料 水戸こどもの劇場事務所 (各回1~2組限定) ①11:00~11:45 ②12:00~12:45 ③13:00~13:45 ○お申し込みはホームページまたはお電話で！ 事務局 029-255-0908 *おもちゃや本の貸し出しあり (貸し出しは、要 会員登録か会員外1回500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 利用無料 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>ガレッジセール *申込制 月1回程度 主に火曜日 (時々土日) 11時~14時 水戸こどもの劇場事務所隣 トレーラーハウス 子ども服や雑貨日用品などをご覧ください。 *日程はホームページまたはお問合せください。</p>	<p>ゆる〜いヨガの会 毎月1回 対象：大人 硬くても大丈夫！参加費：会員500円、非会員1000円 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) 詳しくはホームページからお問合せください。</p>
<p>comodo (コモド) 対象：大人 *申込制 月2回程度 10時~12時 発達が気になる、HSC等、子育ての悩みを話す会 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) ○お申し込みは Web 申込フォーム、またはお電話 で！事務局 029-255-0908</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>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 月1回金曜日 10時~12時 4組まで 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) ○お申し込みは Web 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！ 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>こどもの居場所「ポルタ」 参加者募集！ *2023年4月からの開催予定です 日時/場所：火・水・木曜 (祝日・年末年始・お盆休み除く) 10:00~15:00 入退室自由 火曜日 のっばらカフェ (水戸市根本1-146) 水曜日 水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス2F) 木曜日 水戸こどもの劇場事務所 (水戸市見川2-82-11) 対象：小学生~中学生のお子さん、親子、大人 参加費：1回500円+登録料がかかります ○お申し込み 水戸こどもの劇場HP、又は事務局まで 電話 029-255-0908</p>	
<p>ほかほかつどいの広場 (水戸市受託事業) *申込制 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) 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。 参加費：無料 毎月講座開催中！ ○お申し込み ほかほかつどいの広場 電話 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 各部12名まで</p> </div>	
<p>moso カフェ 対象：大人 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。 手作りのお昼ご飯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 複数家族で季節ごとに山歩き、釣り、サイクリング、果物狩りなど、いろんなことを体験しています。 参加費：会員無料、会員外1回500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、土曜か日曜祝日 (不定期) 10時~15時 水戸こどもの劇場事務所で、電気のいらぬゲーム、 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ぱるるん 76.2MHz 放送中！</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。

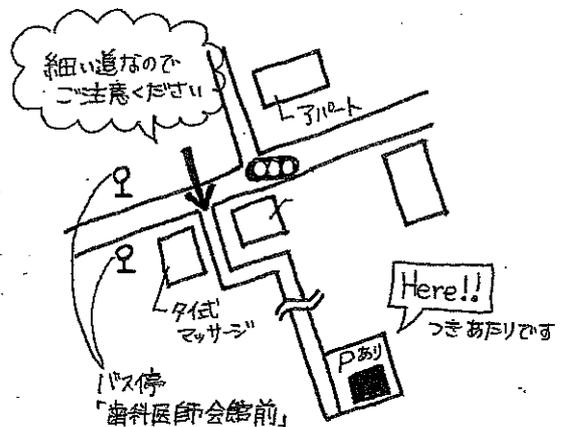
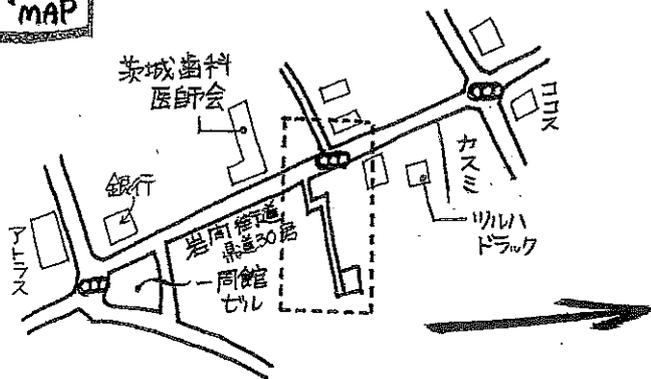
正会員	入会金	500円
	月会費	1,000円
活動会員	年会費	3,000円
ボランティア登録会員		
	(大人のみ) 学生無料	
	年会費	1,000円
賛助会員	一口	5,000円～

*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、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、乳がん仲間の小さなおしゃべり会 momo 様、雨宮則子様、井上多加志様、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、大倉美紀様、久下沼洋子様、植木剛様、森田直幹様、桜井大介様

(順不同・2月末現在)



- カスミ側から10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>



まるごとカフェ

平日11:00～16:00(土日祝休み)

- お弁当イートイン(カフェで食べられます)
- ユアアイ子育て支援センターのすぐとなり
- ユアアイほいくえんのすぐとなり
- 平日14時からはフードロスタイムでお弁当100円!
(売り切れ次第終了します)

社会福祉法人ユアアイ村 | ユアアイキッチン
水戸市吉沼町1429-12 電話029-212-3775



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値買い付け、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・評価点オープンで厳格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8035-14
営業時間 10:00～20:00 定休日 月曜



50号バイパス・岩間街道交差点南



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、体が楽になったとされています。

●編集後記●

- ・(H) 昨年7歳の小型犬をもらいお風呂に入れたり散歩したり、子育て中を思い出します。息子が生まれて子どもってこんなに可愛かったんだと思った以来、犬ってこんなに可愛かったんだ、という懐かしい感情が湧いてます。
- ・(N) 一人娘があつという間に通信制高校卒業。高校の先生や仲間にも恵まれ、娘は大きく成長! 春から好きなイラストデザイン専門学校へ。人との関わりって大切だなと改めて感じた3年。これからのいろんな出会いが楽しみたい。私はちょっと寂しくなるけど好きな事して、人との関わりも大切にしつつ、楽しんでいきたいなあ