



●特集●

「生きる」こと ..... 1~2

身体と心の健康を考える H

みんなちがってみんないい 講演会の感想

「ゆく河の流れは絶えずして..... 3~4

森 俊博

ココロノアリカ vol.39 ..... 5

「太陽と月」

水戸南高等学校 定時制同窓会会長 宮田 哲郎

そ育て情報ラジオ番組..... 6

イクメン講座より 大内清志

よしこの世界一周大冒険シリーズ ..... 7

杉野 美子

絵本の紹介&子育てコラム..... 8

○絵本 図書館司書ずんちゃん

「おともだちどっきり」「サラダとまほうのおみせ」

「おやすみ、ぼく」

○コラム 安野名都美

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。



## 「生きる」こと 身体と心の健康を考える



半世紀以上生きてきた編集者Hが日頃から  
思う事をちょっと書いてみました



### ○身体に直接入れるものだから、添加物をなるべく減らす

もらった物は気にせず食べちゃいますが、自分で買う時は裏の表示を見ます。

例えば、ここにたまたまあったお菓子の裏を見ると・・・

水あめ、砂糖、ゼラチン、還元水あめ、麦芽糖、〇〇果汁、粉末オブラート  
酸味料、ゲル化剤（ペクチン）、光沢剤、香料、着色料、乳化剤

と書いてあります。多い順に書いてあるので、水あめ砂糖が多めということでしょうか。

そして「還元水あめ」を検索してみると・・・糖質に科学的に水素付加する化学合成により作られた「糖アルコール」に属する人工的な甘味料。人工物は一般に未知なる危険性があり、将来的に安全が保障されるものでは全くありません・・・と書いてありました。絶対に食べてはいけないというわけではありませんが、もし避けられれば、それに越したことはない、ような気がします。

でも我慢してストレスを溜めるよりは美味しいと思って食べるならお菓子も時にはいいですよ。

### ○なるべく国産の物、旬の物を選ぶ

例えば、輸入された小麦粉には除草剤や防カビ剤が使用されていることもあるので注意が必要、身体の不調があったら、小麦粉を止めてみるというのも聞いたことがあります。国産できちんと栽培している小麦粉は大丈夫だと思いますが、そういった物は高価なものが多いですよ。でも私は、将来の健康を考え少し高くてもそちらを選ぶようにしています。野菜なども旬のものが一番おいしいと感じます。

発酵食品（味噌・醤油・納豆など）と、天然塩はとった方がよいとも言いますので、減塩し過ぎなくても良さそうです。



### ○生活習慣と血圧の話

本当は時々飢餓状態をつくるといいらしいですが、それは無理、ついつい食べ過ぎちゃいます。

でも必要以上のドカ食いはしないようにしています。ドカ食いは、血糖値が急激に上がるので止めた方がいいと聞いたことがあります。やはり食べ過ぎは良くないですよ。

また、最近検診に行くと血圧が高めと言われるようになりました。いつだったか何かで、血圧は歳と共に上がるのが普通で、高齢になると血液を脳に送る力が弱くなるので高くして血液を送るため、と書いてありました。そして、正常範囲なのに降圧剤を使うと逆に脳梗塞になったりする、とも。なのであまり気にしなくていいのかもしれませんが、そもそも正常値というのも、昔と今では違うようです。

### ○前向きに考える、ストレスを溜めない、そして自分らしく

過去は戻ってきません、失敗していつまでもそのことを考えていても時間ももったいない。やらないで後悔するよりやって後悔した方がいいってよく聞きますか？私はそれをモットーにいろいろやってみたいことに挑戦し、谷底に落ちたり、いやな思いをしたりと黒歴史だらけなのですが、ずっとそればかり考えていても仕方ないので、なるべく前を見て楽しい未来を妄想するようにしています。人生一度きり、寿命という時間は限られていますから。

それから、ストレスは病気を引き起こす要因の一つと言われてますよね、いくら身体にいいものを摂り入れてもストレスを溜めてはいけません。昔読んだ本に「やりたくないことはやらない努力をする」と書いてありました。仕事ならやりたくないことでもやらないといけない？と書いていたけれど、それを読んでスッキリ！ストレスが減りました。

私は常々、他人にどう思われるかよりも、私らしくいられる居場所でのびのびしたいな～と思っているのですが、自分らしく行動し仲間が出来たらそれが一番だと思いませんか？

\*人それぞれ考え方は違います、これはあくまでも個人の見解です！！ H

# 「みんなちがってみんないい！」 講演会 2025.3.23 (日)

～ちがいを尊重される世の中を目指して～

茨城大学 金丸隆太先生 (公認心理師・臨床心理士)

約 700 万年かけて人類がなぜ進化してきたのか・・・そこには重要な二つの要素「慎重」「大胆」がある、という進化論から始まり、分かりやすく動画なども使っているいろいろなお話をしてくださいました。人間は全員ちがうもの、協力が必要ですね。

<一部抜粋↓>

●ちがいが尊重される世の中をつくるために私たちができること●

- 1, 大人は子どもの大胆さを受け入れよう。
- 2, 大人は大人の大胆さに期待しよう。
- 3, 子どもは自分の大胆さに自信を持とう。
- 4, ちがいは便利で平和な世の中を作るのに必要なことだと納得しよう。
- 5, 個性を優劣で評価する考え方を減らしてバランスを大事にしよう。みんな必要なのです！



## \*参加者アンケートより\*

- 子どもの大胆を受け入れる。私自身、安全に波風立てず生きてきたので大変勇気がいることですが、子どもが自分の人生を生きられるよう、私も殻をやぶり、受け入れられるようにしたいと思います。(47 歳女、子ども 11 歳)
- 進化心理学の観点から同調圧力というものがどのように生じてきたか理解できました。生存、本能、進化、生き延びる為、慎重さは安全性確保という面で必要になると思いますがそれだけでは人は進化出来ず、生き延びる事ができないということを学び、大胆さがあることで人が生きていけるようになる可能性を無限大に秘めているということを感じました。一方慎重さというのも(親が子どもが安全安心に育っていけるように心配していること)「愛」のなせることだと思いました。大人からまた自分達が身につけた社会の刷り込みからきづいていくこと自由になっていくことが必要だと思います。貴重な講演ありがとうございました。(45 歳女)
- とても引き込まれるお話でした。人間の進化にともない、700 万年もかけて今のヒトがいるならば、本当に「ちがう」のは当たり前だと納得。700 万年の中で 699 万年が狩猟がメインなんですね。1 万年ってほんの短い時間(700 万年の中の)先生の進化からのお話、とても面白かったです。慎重と大胆があったから、今の私たちがいるんだと思い、その2つが大切だし、違いも受け入れていきたいです。ランドセルの動画とってもわかりやすかったです。泣ける・・・(54 歳女)
- 日頃から子どもの大胆さをおさえつけてないか、子どもの豊かな発想を押しつぶしていないかと反省しました。子どものユニークな行動や発言を受け入れられる余裕を持ちたいと思いました。(46 歳、子ども 8 歳)
- 中学生以上の学生さんも参加可能とありましたが、もちろんその方達も含め、これから出産をむかえる方、乳幼児を育てる方にも聞いてほしいと思いました。昭和の私達に必要な話でした。(50 歳、子ども 8 歳)
- 大胆と慎重という言葉がたくさん出て、納得したり感心したりしていました。今までの人生は常に他人の評価を気にしていました。子育ての中でも良い子で大胆な行動も評価されるものに導いていたように思います。(68 歳女)
- みんなちがっていることがヒトにとって必要なことだというベースを、親世代みんなが知る機会があったらいいと思いました。ダイバーシティ&インクルージョンは知っている人も多いけれど、なぜ?という部分が伝わるともっと理解しやすいのかもしれない。わかりやすい講演ありがとうございました！(女性 50 代)
- 人間関係の見方、感じ方が 180 度変わったような気がして、話の内容としては難しいけど、身近な話で内容がスツと頭に入ってきました。これからの生活がまた少し変われる気がしました。(13 歳女、学生)

昨年末母が亡くなった。98歳だった。認知症のため施設に入ってもらっていたが、コロナ禍の間はパネル越しでないと面会できないとか予約も必要だったりといろいろな制限があり、会いに行くのが面倒になりこのところあまり母に会っていなかった。そんなとき、突然その施設から連絡があった。母が食後に嘔吐し、その後意識が無くなったという。どうやら危篤のようだと思念した。年齢が年齢だし、とうとう来たかと思いつつ急いで見舞いに行った。ベッドの上で息苦しうにしてはいたが血色もよく、このまま治ってしまうのではないかとさえ思われた。しかし、翌日今度はとうとう亡くなったとの連絡がきた。

あっけなく逝ってしまった。苦しむ時間が少なくてよかったのかもしれない。それでも、身内の中では最長寿記録を更新中だったので、あと一ヶ月後の誕生日で白寿を迎えることを、オリンピックの新記録を期待するような気持ちで暢気に待っていたから一寸残念ではあった。母は15年ほどこの施設でお世話になったが、見舞いに行くたびに他の入所者の顔ぶれが入れ替わっていた。それに比べると、母はここでの最長期間の入所者でもあったに違いない。

呼ばれた医者が死亡を確認し、業者によって遺体は運ばれ、部屋の荷物の片付けも終わると、改めて空になったベッドを見ながら、ここに次の入所者が来ることになるのだろうかと思った。

ゆく河の流れは絶えずして、しかももとの水にあらず。よどみに浮かぶうたかたは、かつ消えかつ結びて、久しくとどまりたるためしなし

このベッドは次々と新しい入所者を迎え入れては送り出すことを淡々と繰り返しているのだ。

朝(あした)に死に、夕べに生まるるならひ、ただ水のあわにぞ似たりける

川の流れや水の泡のように、人も消えては生まれるを繰り返しているのだ。家も滅び、人も亡くなるが、街はいつもと変わらずに回り続けていると鴨長明は言う。

母が亡くなって、その世代はほとんどがいなくなった。次は我々の世代の番だ。実家は既に処分されているから、これで元の家族の中心となる場所も人物も無くなったことになる。これからは次の世代の家族を中心に生活することになる。

葬儀関係のあれこれがほぼ片付くと、いつしかまたいつもの日常に戻っていた。人はいつまでも生き続けることはできない。だから、無常であるとは感じながらも、その一方で世の中は人の生死が果てしなく繰り返されていることにも改めて気づく。弔問客も途絶えた頃、冬枯れの庭を眺めながら、暫くするとまた春が来るのだと思うのだった。

母親が生きていれば、親としての役目は終えたとはいふものの、自分はその子どもであり、古希を迎えようという年齢にもかかわらず、子どもであるという立場に安住していたのかもしれない。上の方で守ってくれていた覆いが無くなって、急に空が開けたのはいいが、直射日光が当たり直接風雨に晒されるようになった感じがして、頭の方が寒々としている。遮る物がなくなって、天が近く感じられる。

生物学者の福岡伸一が動的平衡という概念を一般人にも周知してくれているが、生物の体も川の流れのように細胞が入れ替わり常に更新されているという。皮膚も垢が取れるのは、新しい細胞が内側から古い細胞を押し出すからであり、外面は同じように見えながらも新陳代謝により新しくなっているのだという。

この私は常に細胞が入れ替わっているから、輪郭があるようで、実はないのかもしれない。動きながら平衡を保っているだけなのだ。そう思って皮膚を触ってみるが、あまりの微細な変化なのでさすがに分らない。

そういえば、自然界にも似たような現象がある。蟻や蜂は巣を崩されてはまた最初から作り直す。果てしなくそれを繰り返す。そんなことを彼らは無意味だとは勿論考えない。何のために生きているのかなどとは考えていない。ただ、ひたすら生きているのである。

我々の細胞も同様に飽きることなく死ぬまで動的平衡を繰り返してくれている。

母親の皮膚は、亡くなってからも一日程度は柔らかく暖かかった。しかしその後は、ドライアイスの為もあり急激に冷たくなって冷えた粘土のようになってしまった。そして最後には火葬されて灰になった。動的平衡は崩れて細胞は変質してしまった。有機物は分子に解体され、更に炭素などの元素に戻った。これは地球に生命が誕生する前の状態である。

この元素からどのようにして生命が誕生したのかは最大の謎である。ある奇跡的な状況において、元素同士が有機的に結合し、その奇跡的な元素同士の出会いが何度か繰り返されて、化学反応などの奇跡も介在して生命らしき微生物が生まれ…、人間の想像を超える時間を経てやっと人類は誕生した。そのような地球史を遙かに超える宇宙史がある。そのような宇宙史から見れば、人の一生など電子の一瞬の揺らぎにさえ当たらない。

ところで、両親が亡くなり実家も処分され、仏壇や位牌の置き場所やお墓の管理を誰がするかという現実問題が発生する。つまり、その家の跡取りという存在が必要になってくるのだ。家制度や家長制度がはっきりしていた頃は長男がその役目を負うか、長男がいない場合は婿養子を迎えてその家を存続させることになっていた。

しかし、そうした制度に強制力がなくなり、核家族化してきた昨今、新たな問題が浮上している。墓じまい、家じまいなどという言葉がよく聞かれるようになった背景にはこれがあるのだろう。先祖を大切にすることが、その御先祖様がその家の神様のような存在であり、そのご先祖様が見ているから子孫としてこの家を汚すような恥ずかしい

ことはできないという倫理観を生んでいた。

日本は無宗教であり多神教であり、一神教の神のような道徳の強力な見張り役としての存在がないにもかかわらず、日本は何によって倫理観を保っているのかという問いに対して、新渡戸稲造は武士道がその役目を担っているとした。しかし、士族以外に倫理的規範意識を保たせていたのは実はこの家制度であり、ご先祖様の視線が犯罪への抑止力になっていたのではないだろうか。

しかし現代では、墓参りやお盆お彼岸などの行事も面倒くさがられ、お墓の管理や先祖を祀る行事に要する出費が憂慮される時代になった。昨今の犯罪の増加もそのせいではないかと考える人もいるかもしれない。

しかし、死者の魂を大切にすれば社会は住みやすくなるとも断言できないし、アマゾンの原住民の死者に対する扱いの淡泊さと平和な日常とは矛盾しない。だから、世界には様々な家族制度があるが、どれがベストかなどという問いを立てることは意味がなさそうだ。地域や時代によって、または個人によって家に対する考え方は多様であり、死者に対する弔い方や先祖の祀り方も様々である。現在の平和と安寧を願う気持ちが先祖を利用しているだけかもしれない。

それにしても、現在多発している戦争は、ご先祖様の視線や一神教の神でも止められないようだ。それどころか、その宗教の違いが戦争を招いているとさえ言える。熱心な宗教信奉者の方が過激な戦争支持者だったり、原理主義が国民の自由を縛ったりと、宗教のせいで人々を生きにくくしているのはどうしたことか。宗教は人々を幸せな世界へ導いてくれるのではなかったか。

ニーチェは「神は死んだ」と言った。神の言葉だけが唯一の真実ではないと。道徳も、弱者による強者に対するルサンチマン(怨念)によってできあがったものだと。このように、それまでの既成概念を一旦疑ってみることも大切だが、あれもこれも正しいとなったらそれはそれでまたまた世の中大変なことになる。

何のために人間は生きているのかなどと考えるのは意味がないともニーチェは言った。ひたすら同じことを繰り返すのだとも。たしかに、人間だけが生きがいなどというものを求める。日々、与えられた生を粛々と生きるしかないのかもしれない。

それでも、格差が生じれば怨念が生じ、権力闘争が始まり、戦争に発展する。そして、痛い思いをしてまた人は粛々として生きる。その繰り返しかもしれない。死んで生まれて、崩壊して再生されて、無常でありながらそれが繰り返される。

人間だけが生きることには何か意味を見いだそうとしている。生きがいや目標がないと生きにくいのは豊かだからだろうか。余裕があるからだろうか。食べ物もなく、毎日戦火にさらされている人たちは、今日を生きぬくことだけで精一杯なのだ。

一方、国を守るためには国民も団結して愛国心を高める必要があり、その求心力を担ったのが思想の統一であり、国民を一つの方向に向かわせることであった。明

治維新後、中国が欧米列強に植民地化されたが、そうならないように日本は軍備を増強しようと歳出の半分にあたる軍事費を計上していた。軍艦を作るために公務員は給料の一割を製艦費として徴収された。日露戦争前に帝大や一高で教員をしていた夏目漱石もその税金を取られて眉をひそめていた。

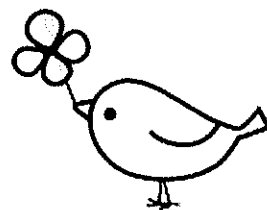
その漱石の学友の上田万年は文部省の官僚として日本人の標準語化を進めていた。日本をまとめるためには、地方出身者同士の話し合いを阻害していた方言による弊害を少なくするためであった。『山月記』を書いた中島敦は、友人の文部省官僚からパラオに行くことを勧められた。日本の植民地だったパラオの住民の日本語学習用の教科書を作るためだった。文学者の中には戦争を賛美する勇ましい詩を書いた人もいた。

こうして戦争は軍人だけでなく国民一人ひとりが何らかの形で関わり、国防を合い言葉に愛国心を煽られ、国への忠誠心を高められて始まるのである。

国とか、政府とか、制度というものは、人々を集団化させて管理することで合理的に安全や豊かさを担保するものではあるが、一方で個性や思想を束縛し、自由を制限するものでもある。その長所と短所とを絶妙なバランスで維持することが為政者には求められる。

今、世界各地で戦争や紛争が起こっている。それが飛び火して第三次世界大戦が起きるのはと心配している人も多いのではないか。自国優先主義が恥ずかしくもなく声高に唱えられ、それに同調する人々も多い。他人の安寧より自分の幸福を願う人たちは、そのためには戦争さえ辞さないだろう。給料アップという身近な幸せが、将来の世界平和や環境保全より優先するのだ。それだけ、資本主義が格差を生んで人々の間にルサンチマンを蔓延させているということだろう。働けば幸せになるという成長神話はもう終わったのだ。誰が幸せになれるのか、誰が負け組になるのか、支援物質に群がる難民のように、我々は生きるために必死で他者を蹴落としてでも自分の今日の生きるための糧を得なければならない。その一方で、使えきれない資産を持って余している英雄気取りの事業家や政治家もいる。だからと言って革命が起こる気配はない。強者に従属する方が、革命に要するエネルギーより安上がりなのだ。

時代は巡り、同じようなことが繰り返される。鴨長明は現代に対して何と言うだろうか。無常か無情か。資本主義という赤い靴を履いてしまった少女のように、我々はマネーゲームや自国第一主義を踊り続けねばならないのだろうか。



『陰陽』という考え方があります。これは、古代中国の思想に端を発し、森羅万象、宇宙のありとあらゆる事物をさまざまな観点から陽(よう)と陰(いん)の二つのカテゴリに分類する思想及び哲学のことです。具体的な内容まで深掘りしてしまうと圧倒的に文字数が足りなくなってしまうのでここには記しませんが、簡単に言えば「光あるところに影があり、影があるところに光がある」というような相反しつつも一方が無ければもう一方も存在し得ないという万物の事象・関係性・調和などをありのままに表したものと言えると思います。詳しく知りたい方はネットで調べてみてください。たくさん記事が出てくると思います。

さて、私にとってはこの陰陽という考え方がとても自分の感性にじっくりきていて、よく日常生活の中でもそれを二極化的な発想ではなくグラデーションのようにイメージしながら、自分の価値観や周囲との関係、調和などについて思考を巡らせるたび、参考にすることがたびたびあります。

そうした考え方に端を発して、私は個人的に人間のタイプには2つの種類があると考えています。それは『太陽型』と『月型』です。もちろん区別をしたいわけではありません。きっと誰しも己の中に太陽である部分も月である部分も持っていると思われます。「太陽30%で月が70%」とか「太陽60%で月が40%かな」みたいな感じで、グラデーションのように個々の性質に合わせて表れているんじゃないかなあ、と考えています。どっちかと言えば——というイメージでの、2つの種類だとお考え下さい。

太陽のように光を放ち、周囲を照らす輝きなのか、

月のように優しく光り、暗闇に寄り添う輝きなのか。

あなたはどちら寄りだと思いますか？

ちなみに私は外面から見た時、一見すると太陽型のように捉えられることが多いですが、内面から自己評価をすると確実に月型です。たぶん太陽が10%~20%で月が80%~90%ぐらいの月人間です。なので、あまり自分を輝かせようとは思いません。誰かの光を受けて結果的に輝いてたらまあそれはそれでいいかなあぐらいのイメージです。そして価値観や行動指針もみんなを照らして引っ張っていくというよりは、優しく寄り添うぐらいが自分の肌には合っていると感じます。そして何より自分が

月型だなあと感じるの、暗いところが好きです(笑) なんかこう、闇にこそ本質が眠っているとか、見えないところにこそ本当の姿が垣間見える。そんな静謐かつクリアでシャープなイメージが好きなんです。なので、基本的には色んな闇に触れてもそれに寄り添う人間でありたい、というような人生哲学で日々を過ごしています。

太陽型と月型。どちらも正反対な性質を持っていますが、これもどちらが優れていてどちらがいいか、というわけではなく、それぞれに良い部分そうではない部分がありますし、双方が関係しながらお互いがあることでお互いが存在できるものです。

太陽の強い光は周囲を照らし、直接的な温度をもたらします。暗闇では見えないものを明るい世界に変えて見えるようにしてくれるだけでなく、地上に熱を伝え生命の息吹を支えてくれています。

一方で月の光には満ち欠けがあります。夜の世界をぼんやりと明るくしてくれる時もあれば、まるで暗闇に寄り添うように真っ暗な夜空に溶け込んでいく時もある。太陽のように温度を伝えてくれるわけではありませんが、日によって姿形を変えながらゆっくりと漆黒の世界を彩るその光にはたくさんの風情があります。

人間の生き様も、人によってそんな姿があるのではないかと思います。明るく照らしてくれる人、温もりを伝えてくれる人、毎日変わらずに輝いている人、誰かに照らされて輝く人、静かに寄り添ってくれる人、日によって違う姿を見せてくれる人——。そして自分にはない魅力を目にするとついつい憧れてしまったり、自分もそんな風になりたいと思ったり。もちろんそれも含めての調和なので決して悪いことではありません。でも、自分には自分にしかできない輝き方があると考え、人をうらやまばかりではちょっともったいないような気もします。そもそも『自分に合った輝き方』というものがどこかにはあるはず。そしてそれは最終的に『自分が一番よくわかること』だったりします。どんなあり方が自分にとってじっくりくるか。心地が良いと感じるか。自分の感覚に聞いてみてください。おのずと自分の輝き方が太陽なのか月なのか、そのバランスが見えてくるかもしれません。



いやー、昔は太陽のように輝ける姿に憧れたりしましたが、なかなか自分には難しいなあと思ったりもして。月の輝き方に着目してみたら自分はこっちだなあって一気にじっくり来たのを覚えています(笑)

うちは子供4人いますから、兄弟げんかはしょっちゅうおきます。うるさいのでやめさせようとする、こっちに対して文句言って嘸みついてきたりして、余計ヒートアップしちゃうなんてことも。ほんと勘弁してほしいですね。うちの子はみんな大きくなって、自分で考えて対応してくれればいいのでほっておいてもいいんですが、子どもが小さいうちのケンカは心配ですよ。急いで止めて「ごめんねは」ってなっちゃいますよ。

保育コミュニケーション協会 代表の松原さんは「子どものケンカは厄介なものではなく、むしろ学びの大きな成長のチャンス」としています。「おもちゃを取り合ったりケンカをしたり仲直りをしたりすることで、子どもは相手にも気持ちや事情があることを知り、自分の気持ちとの折り合いの付け方や、一緒に共同作業をする楽しさを学ぶ」とのこと。親が先走ってケンカを止めてしまうと、これらの経験の機会が奪われてしまうというわけです。子どもがケンカしそうになったら、他のうちの子に手を出したりしたらまずいと思って急いで止めますよね。でも、親同士の人間関係を優先して、『ごめんね』『いいよ』の言葉だけを子どもに言わせて、『めでたしめでたし』としちゃだめなんです。頭ごなしに否定して謝罪とか譲歩を強いると、その場では言う通りにしても子どもは納得できず、同じことを繰り返すかもしれません。未就学児のケンカを止めた後も、大人はつい、泣いている子をなぐさめ、泣いていない子を責めがちではないでしょうか。しかし心理アドバイザーなどの専門家によると、その対応はNGなのだとか。

同じ境遇でも『すぐに泣いてしまう子』『我慢強い子』『その場で泣けない子』と色々な子がいるわけですよ。びっくりして泣いちゃう子もいれば固まっちゃう子もいるので、泣いてる方が被害者とは限りません。親がすぐに自分の子を責めると、親子の信頼関係を損ねるって場合もあるので気を付けましょう。とっさに叱る前に、まずは子どもの話を聞いて、気持ちに寄り添うことを心がけるってことですね。

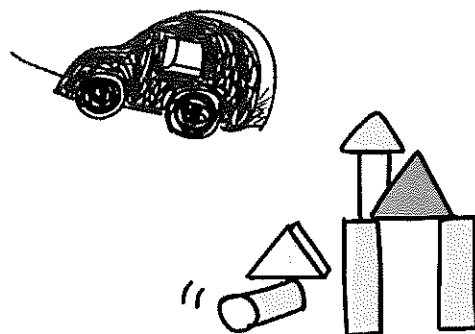
そのときに気をつけたいのが、ケンカ自体を怒るのではなく、ケンカの原因や内容に焦点を当てて、解決策を子ども自身に考えさせるようにすることです。そもそもケンカは、自分の主張と相手の主張が違うことで起きます。ケンカを通して自分中心の考えから一歩進んで、ルールやマナー、コミュニケーションのとり方を学ぶよききっかけになるんです。でも、ほっとくわけにはいかないですよ

ね。そこで、声掛けをするときの順番を「共感→理由→選択肢」にするというそうです。

たとえば、お友だちが使っているおもちゃを奪い取ったように見えたとき、「それで遊びたいんだね。でもいきなり取るとびっくりするから、口で『かして』ってお願いしてみようか？ それとも終わるまで待ってしようか？」というような声掛けです。意識しなくても言うてそうですが、順番を気にしてください。「それで遊びたいんだね」⇒で共感をして「でもいきなり取るとびっくりするから」⇒と理由を説明して「口で『かして』ってお願いしてみようか？ それとも終わるまで待ってしようか？」⇒と行動の選択肢を示してあげる。行動は選択肢を示すだけで自分で考えさせます。

ケンカになる前にケンカにもルールがあることの教育も必要です。「目を突かない」「嘸まない」「股間やおなかを狙わない」「爪を立てない」といった大きな怪我につながる攻撃をしないことだけでなく、「容姿など克服できないコンプレックスをあげつらう」といった、相手の心に深い傷を負わせてしまう言動を控えることも教えていきましょう。何度も言い聞かせるだけでなく、やられた相手がどう思うか、自分自身に置き換えて考えさせることを心がけましょう。

ケンカは子どもの社会性や協調性、コミュニケーション能力、問題解決能力を鍛えるチャンスだと思って、すぐに止めるのではなく、様子を見守り、話を聞き、解決策と一緒に考えてみてください。きっとお子さんの意外な一面を知ることができたり、成長を感じたりできるはずです。



## よしこの世界一周冒険シリーズ

福岡県北九州市に住んでいる賛助会員の杉野美子です。

息子が幼稚園、小学校の頃には、水戸こどもの劇場には大変お世話になり、今でも感謝しています。長男は今年36歳、次男は33歳になりました。子どもたちが成長し、私自身も人生の新たなステージへと進んできました。

私は現在、オンラインスクール「大人の世界一周アカデミー」を運営していますが、これまでの人生はさまざまな変化と挑戦の連続でした。

40歳で離婚し、その後もしばらく水戸に住んでいました。しかし、50歳を迎えたときに故郷である北九州へ戻る決断をしました。そして、60歳で起業。人生の節目ごとに、大きな変化を経験してきました。現在は、まもなく65歳を迎えようとしています。

私の人生において、旅と移動はとても大きな意味を持っています。50代で2回、60代で4回、合計6回の世界一周を経験し、それを活かして「大人の世界一周アカデミー」というオンラインスクールを立ち上げました。今年、7回目の世界一周を計画しており、11月から3ヶ月間の旅に出ます。その中でも特に楽しみにしているのが、2026年1月1日から5日までのシンガポール発のディズニークルーズです。新しい景色、出会い、体験を通じて、また新たな学びを得ることができるでしょう。

さて、今回は私が最近読んで特に感銘を受けた本をご紹介します。

長倉顕太さんの『移動する人はうまくいく』（すばる舎）です。

この本では、人生において「移動」がいかに重要かが説かれています。

著者は、環境を変えることが新たなチャンスを引き寄せ、成功へとつながると主張しています。定住や安定にとどまることで思考が凝り固まり、成長の機会を逃してしまう。一方で、移動することで視野が広がり、柔軟な発想が生まれると述べています。もちろん、長期間の海外移住や大規模な移動は誰にでもできることではありません。

しかし、著者は「小さな移動」もまた大きな効果をもたらすと述べています。たとえば、通勤ルートを変える、週末に別の場所で過ごす、ホテルに泊まって普

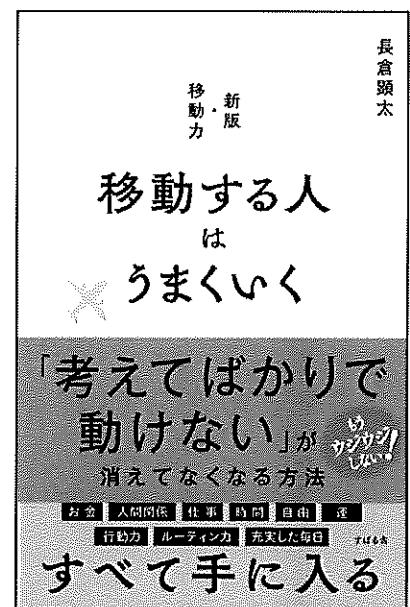
段と違う環境に身を置く。こうした小さな変化が、新たな気づきを生み出し、人生を豊かにするのです。

私自身も、この考え方に深く共感しています。私は北九州に住んでいますが、月に一度は東京まで出版の勉強に通っています。たった1泊2日ではありますが、その短い時間の中で、多くの学びや新しい出会いがあります。いる場所を変える、一緒にいる人を変える、そうすることで環境の変化が大きな刺激となり、自分自身の成長につながるのです。

同じ場所で、同じ風景を見続けていると、思考が停滞してしまうことはありませんか？日々のルーティンに慣れすぎると、新しい発想が生まれにくくなるものです。そんなときこそ、思い切って移動してみることをおすすめします。春の訪れを感じる季節になりました。梅が咲き始め、まもなく桜も満開になるでしょう。せつかくの美しい季節、どこかに出かけてみませんか？近くの公園でも、少し遠出して新しい場所でも良いでしょう。移動することで、普段とは違う景色が目に入り、新しい発見があるはずですよ。移動することは、決して特別なことではなく、ちょっとした意識の変化で取り入れられます。ぜひ試してみてください。

私自身も、これからも旅を続け、学び、成長していきたいと思っています。そして、その経験を多くの人と共有し、人生をより豊かにするお手伝いができれば嬉しいです。

人生は、一步踏み出したときに大きく変わります。その一步を、ぜひ楽しんでください！





図書館司書ずんちゃんの えほんの紹介です！



「おともだち  
どっきり」

きむらゆういち／作  
いもとようこ／絵  
出版：教育画劇

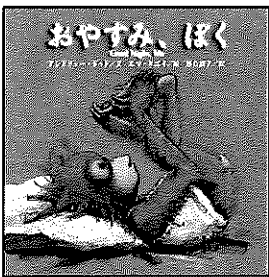
うさぎのみみとびっぴはやまねこさん、いのしくん、きつねさん、いたちくんとお会いしますが、みんなこわそうなお顔・・・お友達になれるのでしょうか。子どもも大人と一緒に、先入観があるんですね。この絵本のステキなしかけで、不思議な心の動きを味わってください♪新しいお友達ができる今の季節におすすめの絵本です。



「サラダとまほう  
のおみせ」

カズコ・G・ストーン  
／作・絵  
出版：福音館書店

虫さんたちの住むやなぎ村にいもむしのモナックさんが「サラダとまほうのおみせ」を開店。大盛況だったのに、ある日からお店は閉まったまま。心配した虫さんたちが様子を見に行くと・・・あぶらかたぶら～☆魅力的な虫さんの世界をのぞいてみませんか？可愛らしいイラストで絵本を隅々まで楽しめますよ。



「おやすみ、ぼく」

アンドリュー・ダッド／作  
エマ・クエイ／絵  
落合恵子／訳  
出版：クレヨンハウス

「おやすみ、ぼくのあしさん きょうもうーんとはしたね」おやすみの前に一日頑張ってくれたぼくのからだ一つ一つに「ありがとう」「明日もよろしくね」と感謝を込めてごあいさつをしていきます。寝かしつけ用にぴったりですが、自分にもあたたかな優しい眠りのプレゼントになります。

●子育てコラム●【末っ子、おむつ卒業！感じたことは・・・】安野名都美

「ぼく、もうパンパンパンツいらない！おにいちゃんパンツね！」夏の暑い時期に、おむつ外しが順調に終わった、当時2歳の末っ子。夏休みが終わって、3歳を迎える頃には、トイレでおしっこができるようになりました。…ちなみに、我が家は布おむつと紙おむつを併用していました。で、布おむつは「パンツ」、紙おむつは「パンパンパンツ」と、呼んでいました。あっという間に末っ子のトイトレが終わったことに、夫は「すごい！」と驚いていました。お兄ちゃんがいるのも大きかったかも。紙おむつを買わないとなると家計も助かるし、おむつの片付けやお洗濯も、もうお終い。なんて、なんて、楽なんだろう！？小躍りしたいほど、嬉しくもありました。なのですが、「念のため、おむつしばらく取っておけば？」夫に言われたある日。リビングに置きっぱなしの、もう使わない紙おむつ・布おむつをしまおうとまとめていたら、「さみしさ」が急にどどどと押し寄せてきて。もう、おむつでモココとした、あのお尻は見られないんだ。布おむつを洗ったり、うんちしたお尻を洗ってあげることもないんだ。子どものおむつを取り替えてあげるのって、言葉を話せない小さな我が子との、コミュニケーションの時間。あるいは「この子は私がいけないといけないんだ」母としての自覚というか、頼られている喜びを感じる時間。そういうお世話がいらなくなる、自分（ママやパパ）の助けが、だんだん必要なくなっていく。

子どもの成長や自立って、嬉しさと寂しさを同時に味わうもんだなと、なんだか強く実感した出来事でした。いつまでも子どものお尻を追いかけて、「母ちゃんうざい！」って言われないように、私も成長、自立しなくっちゃ！

**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。ホームページをご覧ください。

<p>おもちゃ貸し出し  <b>エルマークラフ</b> 対象：幼児の親子 【申込制】  <b>毎週水曜日、第1・3金曜日</b> 利用無料                  水戸こどもの劇場事務所 (各回1~2組限定)                  ①11:00~11:45②12:00~12:45③13:00~13:45                  *おもちゃや本の貸し出しあり                  貸出料 会員無料(要登録3千円、会員外1回500円)                  ○お申し込み ホームページから                  またはお電話で 事務局 029-255-0908</p>	<p>多世代交流  <b>たまり場「はやま庵」</b>  <b>毎週月曜日</b> 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                  ○お問い合わせ 葉山荘 029-243-5508</p>
<p><b>ガレッジセール</b> 【申込制】                  月1回程度 主に火曜日&amp;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・予約はホームページまたはお問合せください。</p>	<p><b>ゆる~いヨガの会</b> 毎月1回 対象：大人                  硬くても大丈夫!参加費：会員550円、非会員1100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>個性ある子育てサロン<b>comodo (コモド)</b> 対象：大人                  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)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</p>	<p><b>ガフの会</b> 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<b>かるかも</b>                  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 参加無料                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</p>	<p><b>みとびよ音楽隊♪</b> ファミリープラスバンド                  練習は月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。&amp;依頼演奏あり                  参加費：要活動会員登録(年3千円)                  入会金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<b>かるかも</b>                  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 参加無料                  水戸市福祉ボランティア会館 (ミオス 2F)                  ○お問い合わせ 事務局 029-255-0908</p>	<p><b>ウクレレ&amp;ギターサークル♪「ピコ」</b> 対象：大人                  毎月1回 10時半~13時半 (子連れOK)                  場所はHPでご確認下さい。                  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                  *気軽にお問い合わせください。</p>
<p><b>こどもの居場所 ポルタ</b> 【申込制】 第3の居場所~自分らしく安心して過ごせる~                  (2024.4~) 日時：火・水・木曜 (祝日・年末年始・お盆休み除く) 9:15~15:15 入退室自由                  場所：あとりえず~む (水戸市根本1-146) 対象：小学生~中学生のお子さん、親子、大人                  参加費：1回1000円 + 年間諸経費・保険料5000円/年 (体験2回無料)                  ○お問い合わせ・お申込み 水戸こどもの劇場HP、又は事務局まで 電話 029-255-0908</p> <div style="text-align: right;">  </div>	
<p>水戸市子育てひろば <b>ぽかぽかつどいの広場</b> (水戸市受託事業)                  毎週火・水・木・金・土 10:30~15:30 (日・月・祝日閉館)                  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 (講座のみ予約制)                  ○お問い合わせ ぽかぽかつどいの広場 電話 090-8348-5375 まで</p> <div style="text-align: right;">  </div>	
<p><b>moso カフェ</b> 対象：大人                  不定期 10時半~13時半 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><b>遠足くらぶ</b> 対象：子ども~大人 【申込制】                  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><b>室内ゲームの会「On the table」</b> 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><b>ほっと!HOT!スクウェア</b> 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!

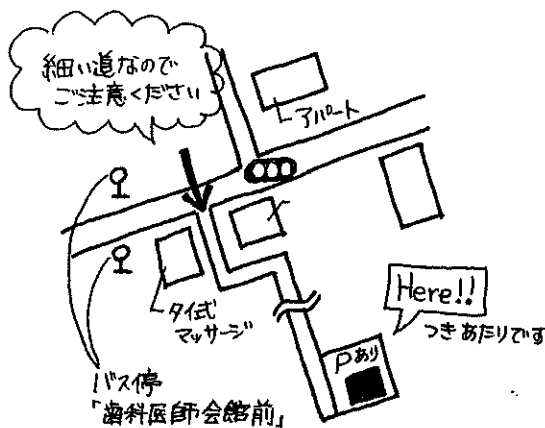
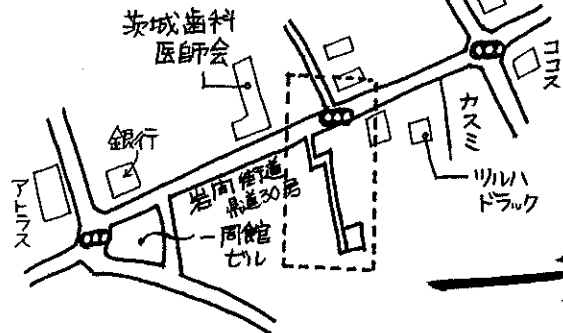
入会は、子どもから大人まで。

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>

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、水戸産業医事務所様、雨宮則子様、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、植木剛様、森田直幹様、森田大輔様、桜井大介様、岩熊玲央奈様、軍司朋子様、新妻俊英様、西連寺悠斗様、根本麻貴子様、仲根泰子様、久下沼洋子様、桜井博司様、野村眞実様、野村玲子様  
 (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ると信じています。未来を育てる活動をご支援ください！

**認定NPO法人として多様な活動を支えるために1人3,000円～、年間100名以上の寄附者を募集しています！ご協力をお願いいたします。**

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



### 子どもの居場所「ポルタ」

第3の居場所～自分らしく安心して過ごせる場所～

**\*詳細はP.9をご覧ください**

水戸の中心地に近いにも関わらず、那珂川近くの森の中にあり、自然が豊かな場所にあります。ここでは、特別な教育ではなくいろいろな人や自然と関わりの中で自分で考えて創造していく力を育みます。

#### 【活動内容】

画家さんのアトリエを使っているので、創作活動は様々な体験できます。又、近くの広場で身体を使った遊びや動物とのふれあい、飯ごう炊さん、農業体験等も企画しています。



### ファミリープラスバンド

**「みとぴよ音楽隊」メンバー募集！**

**\*詳細はP.9をご覧ください**

子どもを同じ部屋で遊ばせながら楽器の演奏を楽しみませんか～、経験者で楽器をお持ちの方を募集しています。



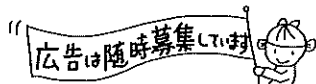
### ウクレレサークル「ピコ」

**参加者募集！\*詳細はP.9をご覧ください**

水戸こどもの劇場事務所でゆるっとウクレレを楽しんでいます♪

子連れOK！初心者大歓迎！

<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3035-14  
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

### ●編集後記●

- ・(H) 春、新年度の季節ですね。何かと心配もあるかと思いますが、あたって砕けるの精神でやってみると案外なんてことなかったり・・・さて何を始めようかな～
- ・(N) わたしはわたしのできることを楽しみながらがんばる。いや、がんばりすぎず、楽しんで生きます。見本の先輩たちがいる劇場に感謝です。