

特集

茨城県自殺防止対策モデル事業実施報告

参加者の感想
自殺防止に関する電話番号・・・2～3

シリーズ 内向タイプという生き方・・・4

～教員としての漱石～
水戸南高校通信制教諭 森 俊博

ココロノアリカ vol.9・・・5

「あまのじゃく」
水戸南高等学校定時制同窓会会長 宮田 哲郎

最新のワクチンあれこれ ②・・・6

ひたちなか総合病院 小児科医 村長靖

子どもへの声かけ方法・・・7

やる気になるママの魔法の声かけ

コミックカフェに行こう！

ストレス解消プラン・・・8～9

本のコーナー・・・9

Entertainment おすすめの本
「ちょっとだけ」

カイロプラクター真家先生のストレッチ

自律神経を整える体操

障がい児を育てる親の会「Greco」グレコ・10

障がい児通所支援サービスのご案内

水戸こどもの劇場 毎月の活動紹介・・・11

その他のお知らせ・・・12

広告 編集後記

発行：認定NPO法人 水戸こどもの劇場

〒310-0911 茨城県水戸市見和1-449-1

TEL/FAX 029-255-0908

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

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

Twitter @kodomonogekijo でもつぶやきち



平成26年度茨城県自殺防止対策モデル事業補助金により事業を実施しました！

○ エンパワメント（内なる心を大切に育てる）ワークショップ

傷ついた大人や子どもたちに問題や課題を理解するための場や解決できるスキルを伝えます。また、当事者自身が、力を発揮できるような場づくりにより、自己肯定感を高めたり、また、他人に支援を行うことで、孤独感を減らして、自殺を予防しようとするものです。

ファシリテーターを中心に家族のこと、内面にできた心の傷を話すことで開放する、など何でも自由に話し合い、自己肯定感を高めるワークショップを開催しました。

※エンパワメント（人がもともと持っている力を引き出すこと。また、それを引き出すための関わりの事）

○ 研修会

課題ごとにゲストを招き、体験談や解決方法などを聞きました。また、集まった人たちがつながり、課題解決に向かっていくためのスキルアップや、自己肯定感を高めるための勉強会を開催しました。

1) 「子どもの育ちを支える関わり方」

講師：横須賀聡子氏（茨城県人権教育室講師）

2) 「親子で学ぶ性教育～あなたは悪くない～」

講師：羽根坂恵美子氏（Body Scienceいばらき代表、CAPいばらき代表）

3) 「今の子どもたち～ひたちなか市みんなのみらい支援室の取り組み～」

講師：内田真氏（ひたちなか市みんなのみらい支援室相談員）

4) 「姿勢と健康～自律神経を整える生活と運動」

講師：真家智子氏（カイロプラクター）

5) 「CAP 子ども模擬ワーク」

講師：小坪三千代氏（CAPスペシャリスト）

6) 「理解と対応」（発達障害についての正しい理解と対応）

講師：猪俣誠人氏（社会福祉法人清香会 あゆみ園）

7) 「シルバーリハビリ」

講師：軍司明美氏

8) 「DV被害者支援について」

講師：加納尚美氏（県立医療大学 看護学科教授）

9) 「小舎制の取り組みについて」

講師：関貴教氏（社会福祉法人児童養護施設 日照養徳園）

10) 「デートDVプログラム講習会」

講師：羽根坂恵美子氏（Body Scienceいばらき代表、CAPいばらき代表）

11) 「CAP 大人ワークショップ」

講師：桜井みどり氏 他（CAPスペシャリスト4名）



○ 講演会

1) 「人と他人の関わり方 ①」

「人と他人の関わり方 ②」

「人と他人の関わり方 ③」

講師：茨城大学社会連携センター専任教員 長谷川幸介氏

参加者の感想は
次ページをご覧
下さい。

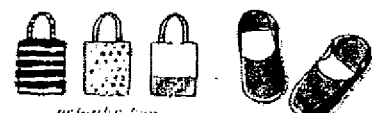
2) 「子どもの性的問題行動の理解と対応」

～背景にあるアタッチメント・トラウマ・関係性に焦点をあてて～

講師：J-CAPTA CAP児童養護施設プログラム責任者 大阪市教育委員会ソーシャルワーカー 西野緑氏

○ 社会復帰実践プログラム

コミュニティキッチンで食事を作ったり手伝ったり、一緒に食べたりしながら、言葉を交わし易い環境を整えて、人との関わりの学びの場を提供し、作業をしながら、さらに自己肯定感を育むワークショップを開催しました。



「ひとひとの関わり方」 講師：長谷川幸介氏

長谷川先生の講演会は何度も参加していますが、いつも今の自分を振り返る事ができ、大切な事に気づかされます。

今回の講演会は、社会の変化に伴いどう地域社会を作っていくかだったかな・・・と思います。男性が外で働き、女性が家を守るこの形（少しずつ変化してきていますが）の歴史は戦後急速に変わっていった事、私は先生と同じ年代なので、先生の話されたその時代の政治や歌謡曲を、リアルタイムで経験しているの、あまり深く考えていなかった事が、とても身近に考えられました。

自分たちが幸せになる為にと、変化させていった家族や地域が今そうなっているか？変化していった事で失っていった事は何かを考えさせられました。

先生のおっしゃる「血縁」・「地縁」・「友縁」・「職縁」の4つは変化していくもの。男性も女性もその年代で自分に何が出来るのかを考え、空白の「縁」を埋めていく事が必要で、自分もこの年代で何できるのか、考えていきたと思います。

こどもの劇場でも、いつも話せる場があり、考えることができ、少しずつでも動いていく事ができたらと思いました。(M)

* 事業について詳細をお知りになりたい方は、事務局までお問い合わせ下さい。



～自殺防止に関する電話番号のお知らせ～

3月は自殺防止月間です。

県では「いばらきこころのホットライン」を開設し、うつ病などの精神疾患や、こころの健康に関する相談をお受けしています。周囲で悩みを抱えている方に紹介してください。

平日 029-244-0556 (9-12時/13-16時)
土日フリーダイヤル0120-236-556 (9-12時/13-16時)

**「自殺防止つながる“わ”・ささえる“わ”
茨城いのちの絆キャンペーン」実施中！**

県内の1年間の自殺者数は約600人という深刻な状況です。つらいこと・苦しいことはひとりで抱えず、悩みを相談しましょう。あなたには相談できる人がいます。

○茨城いのちの電話

つくば 029-855-1000 (毎日24時間)
水戸 029-350-1000 (毎日13-20時)
フリーダイヤル 0120-738-556 (毎月10日 8時-翌日8時)

○いばらきこころのホットライン (祝日・年末年始休)

平日 029-244-0556 (9-12時/13-16時)
土日フリーダイヤル0120-236-556 (9-12時/13-16時)

シリーズ「内向タイプという生き方」

教員としての漱石

水戸南高校通信制教諭 森 俊博

夏目漱石が、帝大講師と一高講師とを辞めて、当時小新聞だった朝日新聞社に小説記者として転職した理由については様々な憶測がなされているが、誤解を恐れずに簡単に言えば、漱石は教員の仕事が嫌になったのであり、小説家として働きたくなったからであると言える。

教員の仕事にもいろいろあるが、漱石の場合、とくにテストの監督だの採点だのという雑務にうんざりさせられている。講義についてはオリジナリティーに富み、クリエイティブなものだったし、漱石はそれに自信もあり学生にも人気があったから結構好きだったろうが、そもそも勉強は教えてもらうものではなく自分でするものだという学習観が漱石にはあったから、辞めるに当って講義ができなることに特に後ろ髪引かれるほどではなかっただろう。

ちなみに、朝日新聞に入社してからは、顧客獲得に朝日新聞が主催して各地で講演会を開いたときに、漱石は講師として度々講演を行っているが、同じ演目では話しておらず、必ず別の話をしている。それだけ漱石は大勢の人々を前にして話をするという行為は嫌いではないし、得意としていることが窺われる。

転職に関しては、もちろん帝大時代の同級生や同僚が教授になったり、高等学校の校長になったりと、どんどん出世していったのに比べて自分は相変わらず講師のままだというので面白くなかったということもあろう。

また、出世は給料にも影響してくるから、この頃五人目の子供(長男純一)も生まれ、生活が苦しかったということもあって、金が欲しかったのは事実である。しかし、出世は雑務を抱え込むだけなので、残念ながら自ら進んで人脈を頼ってまでして栄達を求めることはしなかった。

それよりは、漱石は文学を究めたかったのだ。しかし、研究面から究めることには限界を感じていた漱石にとっては、小説を実作することで文学を究められるのではないかという期待もあったのだろう。まして、転職前に好評を得た「猫」や「坊ちゃん」の反響のよさに手ごたえを感じてもらえたら、単純に面白おかしい事が書けて精神的にカタルシスを得られるし、書くという事が結構喜びをもたらすことを知ったのだろう。そんなこんなで、給料もしっかり事前に契約して生活に支障がないことを確認した上での転職となったのだ。

さて、教員の仕事には大きく分けて三つある。事務的なものと、教育的なもの、研究的なものである。大学の教員なら、仕事量としては研究的な面が多く、教育・指導的な場面は今ほど当時は重視されてはいなかったから、下手な授業でも学歴や留学などの経歴さえあれば文句も言われなかった。しかし、教授会や入試関係の仕事、大学経営的なものなど事務的な雑務も多いようで、そういう仕事に漱石は馴染めなかったようである。

また、「坊ちゃん」には、主人公の坊ちゃんが、四国の中学校に赴任したときに、校長から生徒に範を示せるような教員であらねばならないという訓辞を受けて、そんな人間にはなれないから辞めると言い出して校長を慌てさせたエピソードがあるが、これは漱石が大学院時代に東京高等師範学校校長になった嘉納治五郎から、是非本校で働いて欲しいと言われた時のそれを下敷きにしていると思われるが、漱石は自分が他者に対して模範となるような立派な人格を持っているとは思っていなかったし、そんな人間にもなりたいたとは思っていなかった。さらに、学生の人格形成に寄与するような教育という仕事をしたいとも思っていなかったのだ。

漱石は内向タイプだから、他者から影響を受けることは勿論、他者に対して影響を与えるようなことも望んでいなかった。そういう半強制的な、指導とか教化などという暑苦しい人間関係は元々苦手なのだ。だから、漱石は金八先生やヤンキー先生からは一番遠い人なのである。

それでも、漱石には弟子と呼ばれる人たちがたくさんいるのではないかという反論が返ってきそうだが、あの弟子と呼ばれる人たちは、漱石の講義を聞いたり論文などの指導を受けた人たちで、ただの教え子であり、それが勝手に漱石を師と仰いで近寄ってきただけで、いわゆる師弟関係の「弟子」ではない。「桃李もの言わざれども下自ずから蹊を成」しただけなのである。

それは、例えば北海道に送籍して徴兵逃れをした漱石の軍隊嫌いにも現れている。お国のために働こうという模範的な国民であるよりは、もっと自分のために自分の才能を使いたいという、いわばわがままな人間だったのである。かなり個人主義的な漱石であった。

彼の講演では文明論的な内容のものもあるが、多くは個人としてどのように生きるかという形而上的な内容のものが多く、彼の小説もほとんどが人間関係に苦しみ、主人公がどのように自己を高めていかに悩む話ばかりである。実に内向的なのだ。社会的な政治経済の話などは批判的に書かれるだけである。こういう先生を好きか嫌いかは、生徒のタイプによることになる。

「ココロ/アキラ」vol.9 あまのじゃく

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

自分はひねくれてるなあ、と思うことがたくさんあります。それは例えば、人から言われたことを素直に受け入れられない時とか、人のやっていることを見て、「よし！俺は違うやり方でやってみよう！」って思う瞬間とか。

そもそも固定観念とか、社会通念とか、常識とか普通とか、そういうところが苦手分野なんですよねえ、という、比較的オフィシャルな役割や立場を任せていただいている人間としてあるまじきスタンス(笑)いやいや、そんなあまのじゃくな自分はそんなに嫌いじゃないですけども。

もちろん、社会の秩序だったり、モラルだったり、礼節だったりとか、そういうのを守る上で、「普通はこうあるべき！」みたいな価値観は大切だとは思っていますよ。ただ、そこにとらわれて本質の部分まで見えなくなってしまうことが、自分は嫌なんだと思います。だからあんまり好きじゃないんです、そういう言葉。あ、好きじゃないっていうと語弊がありますね。得意じゃないんです。苦手なんです。

例えば、雨が降ると「今日は天気が悪い」ってよく言いますよね。なんで雨だと悪いんでしょう？ 雨模様の空が比較的好きな自分としては、とても違和感を覚える言葉なんです。かといって晴れが嫌いか、と問われると別にそういうわけではないんですが『なんで雨は悪い天気なんだろう？』って、子供ながらに小さい頃から考えていて、今に至ります。おおう、子供の頃から変わってない…。

ま、それもこれも、別にどっちが良いとか悪いとか、そういう話をするつもりは毛頭ないですし、仮に一人の人間が常識的だろうがひねくれていようが、それはどっちもどっちで良いと思うんです。それぞれの良さがあるわけですから。

ただ、こんなあまのじゃくな自分がこの場をお借りして訴えたいことがあるとすれば、「そうじゃない人もいるんだよ」ってことを一人一人が理解して、人間同士として尊重した上で関わり合うようになれば、もっと建設的な話し合いができるようになると思うし、それこそ差別とか偏見とか

も無くなると思うんです。

非常識だとか、普通じゃないとか、世間体がどうだとか、その価値観をさも正義のようにひけらかして、頭ごなしに人を否定するような話、よく聞きませんか？ 自分はこういう性格なので、日頃からそういう言葉を受け付けなさそうなオーラを出してるらしく(笑)そういう言葉を直接かけられたことはあまりないんですけど、人から相談を受けたり、人の話を聞いてると、時々そういうケースに出くわします。で、その度に「フガー!(# ° ∩°)」って、勝手に一人になってます(笑)

繰り返しになりますけど、別にそういう考えが悪いって言いたい訳じゃないんです。それもひとつの価値観なので、そこはあくまで尊重した上で、それでも「お互い『違う』ってことも認めようぜ！」って話を言いたいわけです。

「違う」ってことは別に悪じゃない。でもその上で「常識的に考えると普通こういうもんだけど、お前わかっててそれやってるか？」って、ことなのかなあ、って。自分の行動に自覚がないなら、誰かがその『常識』の物差しを教えてあげる必要はあると思いますけど、自覚があってやっているなら一人の人間として非常識な行動を取ったとしても、それは尊重されるべきだと思います。まあ、人をみだりに傷つけたり、警察のご厄介になるようなことは認められるわけではありませんけどね。それでも、押し付ける程までその『常識』に固執することはないのかなあ、ってそう思うことが多くあります。本当に大事なことで、そういう『常識』とか『普通』とって価値観の影に隠されてしまうのは、違うんじゃないかなあ、って。

ま、こんな『普通って何なんだ！？』みたいな青臭いことを言っている自分も、まもなく30歳を迎えます。いい加減大人の落ち着きを身につけたいものです。今年は少しゆっくり自分と向き合うための一年にできそうかなあ…。なんて、最後の最後までまとまりのない話ですが、まあ、結局何が言いたかったっていうと、自分は非常識です(笑)



誕生日は11月30日！ 今年は三十路を迎えます。いろいろあったし、これからもいろいろあるけど、

何はともあれここまで好き勝手に生きる息子を見守ってくれた家族に感謝！m(_ _)m

前号では、定期接種の一つですが、子宮頸がん予防ワクチンについては取えて触れませんでした。現在、厚生労働省は、昨年6月より「積極的にはお勧めしていません、有効性とリスクを理解した上で受けるように」と指導しており、厚労省の見解が揺らいで見通しが立っていません。

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因であるヒトパピローマウイルス (HPV) に対して有効なワクチンです。近年増加している若年の子宮頸がんの原因として、HPV16型と18型が70%を占めています。未感染の時期に接種することで子宮頸がんの発症をほぼ100%予防できるとされます。ガーダシル®は尖圭コンジローマの原因となるHPV6型と11型のワクチンも含んでおり、豪州では21歳以下の女性ではほぼ根絶されており、ワクチンを受けていない男性の罹患率も減少しています。

日本では2010年より始まり、2013年には小学校6年生～高校1年生を対象に定期接種となりました。先行する欧米での実績から、一定頻度の副反応（発熱、筋肉痛、関節痛）などは想定されており、日本での発症頻度も大差はないのですが、日本でのみ副反応が問題視され「積極的勧奨の差し控え」という事態になっています。現在厚労省が検討部会・調査会を設けて慎重に検討中ですが、世論では拒否派の勢いが目立っています。学術雑誌に専門家が載せた試算では、「100万接種で30～40件の重篤な副反応が報告されているが、接種した33万人の30歳前後の女性から約230人の子宮頸がんが発症し、70%に当たる約160人を救うことが出来る」そうです（川名、小児科、54巻1721～1730、2013）。産婦人科の先生方の積極的なキャンペーンが待たれません。

後半は任意接種とされているワクチンについてご説明します。「任意」と聞くとどんな印象を持たれますか。思うままに任せるですから、打っても打たなくても良いのかな、（しかも有料だし）・・・と迷ってしまいます。

ロタウイルス感染症については「こどもの時間」31号で説明しましたが、ワクチンについてはごくあっさりとしか触れませんでした。弱毒化した経口ワクチンで、現在2種類の製品が利用できます。1価ワクチンと5価、2回接種と3回接種（費用は合計するとほぼ同じ）、接種可能期間（24週までか32週まで）などの違いがあります。効果に関しては大きな差はなく、いずれも感染や発症そのものを抑えるわけではありませんが、重症のロタウイルス感染症を90%前後減らせます。有用性はどちらのワ

クチンも遜色ないと考えますが、おかけの医療機関でご相談下さい。

B型肝炎ウイルスは母子垂直感染により出生後早期に感染し、キャリア（持続感染状態）となりやすく、さらに慢性肝炎、肝硬変を経て肝臓を発症することが問題となります。1986年よりキャリア妊婦に対して、母子感染予防事業が開始されキャリア小児は激減しました。その後、キャリア父親から25%程度で水平感染することが判明し、稀ながら集団生活での感染を疑うケースも報告されています。また最近では、性行為による感染により従来欧米に多かったタイプAが増えており、急性感染のみに終わらず10%程度でキャリア化することから、今後の拡大が危惧されています。B型肝炎ワクチンは乳幼児期に接種すると免疫獲得に優れており、キャリア化しやすい幼少時期の感染防御のためにも、全てのこどもたちに乳児早期のB型肝炎ワクチン接種が勧められています。また、性行為による水平感染を予防するためにも10代までの接種が推奨されています。

おたふくかぜ（流行性耳下腺炎）はムンプスウイルスにより引き起こされ、耳下腺炎以外に数%で無菌性髄膜炎を合併し、0.1%前後で永続性の難聴（多くは片側）を遺します。ムンプスワクチンはかつて麻疹と風疹ワクチンと合わせてMMRワクチンとして、1989年から定期接種として開始されましたが、無菌性髄膜炎の発症が問題となり、残念なことに1993年に中止されました。現在任意接種されているワクチンでも同程度（約1/2000）の頻度で認められますが、自然感染よりは圧倒的に低値です。一刻も早い定期接種化が待ち望まれています。のんびりと厚労省の決定を待つよりも是非さっさと接種すべきでしょう。

ワクチンで防げる病気のことをVPDと頭文字を取って表現します。各地の小児科医有志が「NPO法人VPDを知って、こどもを守ろうの会」を立ち上げています。ホームページKNOW★VPD!

(www.know-vpd.jp/)にも分かりやすく解説していますので、是非ご覧下さい。

さて2年程掲載させていただいておりました拙文ですが、そろそろネタも切れてしまいお開きとさせていただきます。長い間ご愛読いただきありがとうございます。ありがとうございました。

こちらこそ
ありがとう
ございました!



魔法のように
使える！！

子どもへの声かけ方法☆

怒りのスパイラルに入ってしまうお母さん、お父さんいませんか？
子どもは守られている代わりに「ダメ！」がっぱいの中で暮らしています。
子どもに必要な経験もあるので、見守りながら子育てしていけるとよいですね。
思い描く完璧な親になるのは難しいと感じる・・・、つい感情で子どもを
怒ってしまう・・・気持ちに余裕がないとそんな時だってあります。
そこで、**子どもがやる気になるママの魔法の声かけ法**を調べてみました！



つい言ってしまう声かけ	変換させると・・・	ポイント
うるさい！	声を「これくらい」にしてくれる？ 声をボリューム2にしてくれる？	具体的な音の大きさを示す
危ないからダメ！	お母さん、ケガが心配だなあ。もしケガしたら、 今日は出かけられないけど、それでも大丈夫？	結果の予測を伝える
走るな！	歩こうね	やってよいことを伝える
早く支度しなさいッ！	5分で終われば、あと10分遊べるよ	メリットを伝える
早くおフロ出なさいッ！	夕飯はカラアケだよ	興味のある情報
何度言ったら分かるのッ！	どうしたらいいと思う？	具体案を促す
(こぼしたら) 拾って！	ニンジン逃げた！捕まえてくれる？	興味を引く
(転んで) 痛くない、痛くない、痛くな～いッ！	痛かったね～(´-`)	共感する
何やってんのッ！ バカタレ！	さすが、天才！一緒に片付けよっか	天才のしりぬぐい
〇〇君！ 〇〇ちゃん！ (バクハツ！)	→ (事前に) 今、カンニンスクロ2つ目。 次やったらバクハツするよ	(コミカルに) 事前警告を与える

全ての子どもに有効ではないかもしれませんが、**声かけ一つで親のストレスが減って笑顔でお子さんに接する機会が増えるかもしれません。**他人が見ていない

「家の中」でこそ、素敵な声かけをしていけたらいいですね。
また、声かけをするかしないかは別として、このような変換方法は「**上手い人付き合い方法**」にもあてはまりませんか？
上司に、ご主人に、ご近所さん、(義理)親子関係にも是非、あてはめて考えてみて見て下さいね。(＊´艸`)



※発達障害 アイデア支援ツールと楽々工夫 note 様 <https://www.facebook.com/ideatoolsnote>「声かけ変換表」より抜粋させていただきました。ご協力ありがとうございました。

コミックカフェに行こう!

2~3時間、子どもと家事から離れてみませんか?

今回ご紹介するコミックカフェとは、我々の世代(昭和世代のママ)では「漫画喫茶」。「子どもを預けて漫画喫茶?！」などと思ってしまうかもしれませんが…疲れは砂時計のように気付かぬうちに溜まっています。思い切って砂時計をひっくり返してみてもはどうでしょう?(少しの間だけ)

今回潜入したのは開店間もない感じのコミックカフェ。駐車場は広く、平日のお昼前ということもあり空いていました。まず中に入って、受付のイケメン男子に圧倒されて。 (とほほ…)

利用には、会員登録しないでオープンスペースという普通のカフェのようなコーナーで漫画を楽しむ方法と、個室の方法とふた通りあります。料金的にはだんぜんオープンスペースがお得。どちらもドリンクバー付き。

しかし、オープンスペースで漫画を読みふけていて、ふと顔を上げると近所の人や子供の知り合いなどがいたら、などと余計な心配心が出てきた私は個室を選択。個室にもリクライニングチェア、マッサージチェア、ごろんとできる座敷タイプと三種類あるとのことだったのでよりお得感が感じられるマッサージチェアタイプを選択。値段はどれも同じです。ここで会員登録作業になったのですが、手書きではなくタブレット入力とのことでタブレットを渡されたのですが、時代ね~と思いつつ入力したのですが予想以上に入力に苦戦。イケメン男子に何度も方法を聞くのがまた年老いた感が倍増して悲しくなるわあ…。部屋は喫煙禁煙選べます。(助かるー) さていよいよ店内へ。

店内はモダンアジアンテイストでもいうのか濃い茶系に間接照明ありで一昔前の漫画喫茶にはないオシャレインテリア。そして案内された個室の広さにびっくり。以前(8年くらい前)に利用していた漫画喫茶は椅子に座るのもギリギリな個室でしたが、今回の部屋はのびのびと足を伸ばして座り、なおかつ椅子の横に立ってコートを脱ぎ着できるほどの広さがありました。あとで見ると、マッサージチェアタイプは3部屋しかなく、よりゆったりと作られているようでした。飲み物はドリンクバー形式ですが、食べ物は個室にあるテレビモニターのタッチパネルで注文するそうです。案内係りの店員さんが使い方をごさっと教えてくれましたが、部屋はあとで替われるそうです。料金追加なしです。コミックの個室以外にもワンツーカラオケという1~2人用の個室カラオケもありました。

当たり前ですが膨大な量の漫画の数です。ここで個人的意見ですがメガネを持って来ればよかった…。少し近眼の私には上の方や足元の漫画のタイトルが見えづらく、いちいち椅子に乗ったりしゃがんだりするくらいのアマリの本の多さです。漫画選択に話を戻して予想以上に選択に手間取り「デルマエロマエ」「有閑倶楽部」「バサラ」と、けっこう有名どころの選択。

「デルマエロマエ」

映画にもなったのでご存知の方もおられると思いますが、温泉をテーマに、ローマ時代と日本が入浴する文化という共通点で描かれた笑い系の漫画です。絵にくせもなく笑えるので軽い気分で読めます。

「有閑倶楽部」

一話読み切りなので何巻からでもスタートでき、気軽に読めます。こちらは数年前にドラマ化された作品で、各界の有力者の子供たち(高校生)が世界各地で引き起こす大騒動の笑い系漫画です。10年ぶりくらいに読みましたが何度読んでも飽きない「動物のお医者さん」的な作品です。(*)


「バサラ」

時代背景としては戦国時代? 国はアジア系。帝国の圧政に苦しむ小国からジャンヌダルクのように現れた少女と帝国の皇子との相手の素性を知らぬまま出会い、惹かれていくという(あらずじ言い過ぎか)少女漫画ですが、少女漫画を超えた壮大なストーリー展開に、平凡な毎日の繰り返しの女子たちに一時のタイムトラベルをもたらしてくれるでしょう。

*「動物のお医者さん」は獣医を目指す医大生の笑い系漫画で、動物の描写がとても美しいのですがとても笑える大人な漫画だと思います。


コミックカフェ潜入取材で感じたのは、独りになる伸び伸び感と、また日常に戻れる安心感。
 …とてもリフレッシュできました。ただ、漫画は完結していないものや読みきれない大作は避けたいほう
 が良いかも。かえって気になってそれがストレスになるかもしれないので！
 皆さんの休憩プランの参考の一つになれば幸いです。 (編集員 K)

♡ おすすめの本



MY BABY

『ちよっとだけ』



ちよっとだけ

作： 瀬村有子
 絵： 鈴木 永子
 福音館書店

赤ちゃんが生まれて、お母さんは忙しいので、なっちゃん
 はいろんなことを自分ひとりでやってみます。お姉さん
 になったからと頑張るなっちゃんですが、眠くなった時だ
 けは、どうしてもお母さんに甘えたくります。お姉さん
 になったことで感じる切なさ、それを乗り越えることで成
 長していく子どもの姿を、母親の深い愛情とともに描いて
 います。

【感想】
 泣けます…本選びをしている時に内容を見て、夫婦そろ
 って本屋で泣いてしまいました(笑)忙しい育児の毎日…
 “ちよっとだけ”立ち止まり、“いっぱい”子供を抱き
 しめたくります。なっちゃんの成長や頑張り、そして
 切なさや優しさが心にじんとしみて温かい気持ちにな
 る作品です。 (あん肝があさん)

カイロフラクター 真家先生のたいそう講座 その②

今回は、肩をゆるめる体操 を紹介します

冬の寒さで、すっかり猫背になって筋肉が硬くなっていないでしょうか？

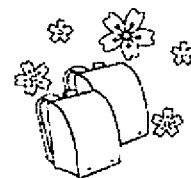
立った状態から前かがみになり、肩をプーンとさせて、
 円を描くように腕を動かし、関節をゆるめます。

それからもう一つ、肩をすくめて、
 ストンと落とす運動です。



かなり筋肉が硬い方は少しずつ回数を増やして無理はしないようにしてください。
 徐々に血行がよくなって肩が軽くなると、気分も春らしくなりますね！

Greco (グレコ) 障がい児を育てる親の会 のページ



新入園、新入学の皆さんおめでとうございます！

現在、グレコサロンに参加されるご家族のお子さんは未就学児～小学生のお子様が中心です。

これから事業所なども活用する機会があると思います。ご存じでない方も水戸市の障がい“福祉のしおり”を参考に、簡単にまとめてみましたのでぜひご活用下さい。

(障がい児通所支援のサービス)

児童福祉法に基づき、個人に支給決定を行います。

(サービスの種類)・**児童発達支援** (日常生活における基本的な適応訓練を行います)

・**医療型児童発達支援** (医療提供+児童発達支援を行います)

障がいをもつ子ども達が安全に通える専門的な幼稚園という感じでした。

共働きの家庭に！療育面での相談もサポートしてくれる事業所さんが多いです。

・**放課後等デイサービス** (通学中の障がい児童に対して、放課後や夏休みなどの長期休暇において生活能力向上のための訓練を行います)

・**保育所等訪問支援事業** (保育所、幼稚園、小学校などを訪問し、障がい児に対し集団生活への適応のための専門的な支援を行います)

その他地域生活支援 ・**日中一時支援事業** (一時預かり保育 事前に登録申請が必要です。)

・**短期入所** (宿泊 障害者総合支援法に基づき別途支給決定を行います)

どうしても、家を空けなくてはいけない時、家族の病気などの時に…

※利用方法は各市町村へ。

水戸市の場合

事業所名	住所	連絡先	児童発達支援	放課後等デ	保育所等訪	地域
あゆみ園	水戸市酒門町	029-247-5931	○	△(定員)	○	水戸市近隣
コミュニティバル支援教室	水戸市笠原町	029-241-4711	○	○	○	水戸市近郊
クオリティオブライフ	水戸市中丸町	029-291-6603	○	○	-	水戸市近郊
きつつきの家	水戸市堀町	029-252-4527	○	○	○	水戸市近郊
樹の子クラブ	水戸市堀町	029-291-4165	-	○	-	主飯富要相談
ゆりかごドリーム	水戸市飯富町	029-222-9668	-	○	-	主飯富要相談
(近隣市町村の事業所) キッズハウス	那珂市菅谷	029-219-7073	○	○	△	那珂市飯富
どんぐり くるみ	ひたちなか市 松戸町	029-219-8886	○	○	△	主ひたちなか
					(相談可)	
					(相談可)	

(順不同) その他事業所多数あります。特徴もそれぞれですので見学に行ってみてはいかがでしょうか。

幼稚園、学校、などの教育機関以外にも相談場所、療育機関は近くにありますよ。

・・・グレコサロンについて・・・

水戸こどもの劇場では、障がいをもつお子さんを育てる親のサロンをしています。

近況、情報などを共有して行きましょう。お話を聞いてくれる先輩方もよろしくお願ひ致します。

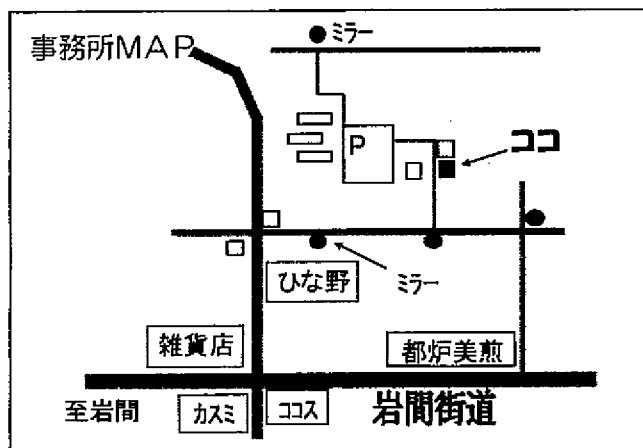
毎月 第三火曜日 10時～12時 赤塚駅北口ミオスビル 2F 水戸市福祉ボランティア会館にて。

(市営駐車場利用可能 駐車券をお持ち下さい。)

お茶代：水戸こどもの劇場会員 50円、会員以外の方 100円。お子様もご参加OK。おもちゃなどはご持参下さい。(営利目的などの方はお断りさせていただいております。ご理解下さい。)

毎月の活動 (その他、文化創造体験活動、自主活動などを開催しています)

<p>おもちゃサロン「エルマークラフ」 対象：幼児の親子 毎週月・火曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所で、おもちゃやお友達と遊んだり、親同士の交流やランチも可能。本やおもちゃも借りられます。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>クラブであそぼう 対象：幼稚園児の親子 毎週水曜日 14時～16時 水戸こどもの劇場事務所で、クラブで遊べます！ 参加費：会員無料、会員外1回300円</p>
<p>フェアリーキッズ ～0歳児あつまれ～ 対象：0才児親子 毎週水曜日 11時～14時 水戸こどもの劇場事務所での0歳児の親子のためのサロンです。親子の交流の場になっています。 参加費：会員無料、会員外1回300円 *見学できます。</p>	<p>みとび音楽隊♪ ママ・パパたちの吹奏楽グループ 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。依頼演奏もいたします！ 参加費：要活動会員登録(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>ガレッジセール&コミュニティカフェ 月1回(金曜日)10時半～15時 水戸こどもの劇場事務所にて開催。 子どもを遊ばせながら子ども服や雑貨日用品などをゆつくりご覧下さい。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 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 *その他内原イオン内 未来屋書店前でも開催しています。 参加費：無料</p>
<p>幼児サークル「ハローイングリッシュ♪」 毎月第2火曜日 10時～12時 対象：2～3才の親子 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 音楽にあわせてリズム遊びを親子で楽しめます。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>ウクレレサークル♪「ピコ」 対象：大人 毎月1回程度 10時半～14時(子連れOK) ゆる～くウクレレを楽しむ会です！ 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>幼児サークル「親子たいそう」 対象：0～3才の親子 毎月4回各金曜日時々木曜 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 第1金曜：0才、第2・4金曜：2～3才、第3金曜：1才 ボールや輪を使ったたいそう遊びです。 参加費：チケット制(会員：2500円・一般：3000円6回分)</p>	<p>手芸サークル 対象：大人 好きなものを持ってきて自由にチクチクしましょう。 月1回 不定期 事務所 参加費：会員無料 一般：300円 *参加希望の方はお問い合わせください。</p>
<p>室内ゲームの会「On the table」 対象：小1～大人 毎月1回、日曜日(不定期) 10時～15時 水戸こどもの劇場事務所で、カードゲームやボードゲームでたのしく遊びます。参加費：無料</p>	<p>グレコサロン 対象：発達障がい児童を育てる親、先輩 毎月第3火曜日 10時～12時 事務所 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 参加費会員：50円 非会員100円 気軽に参加して下さい</p>
<p>ぽかぽかつどの広場 (水戸市受託事業) 毎週火・水・木・金・土 10時～16時(日・月・祝日閉館) 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 (毎週金曜日 10時～12時 保育士による育児相談日)</p>	<p>ほっと！HOT！スクウェア 毎週土曜日 15時～16時・毎週火曜日(再) 15時～16時 ファミリー情報番組。 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！ FMぱるるん 76.2MHz 放送中！</p>



会員募集中!

入会は、子どもから大人まで、

個人正会員	入会金	500円
	年会費	12,000円
団体正会員	入会金	1,000円
	年会費	20,000円
活動会員	年会費	3,000円
登録会員		500円(登録時のみ)
(登録会員は3歳以上、中学生以下です)		
賛助会員	一口	5,000円～

*寄付は随時募集しています。

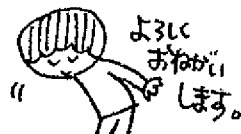
<賛助会員の皆さん> いつもありがとうございます

石川クリニック様、河和田幼稚園様、そば吉様、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、水戸吉沢小児科クリニック様、サンライフ・サンフーズ様、星川哲雄様、阿内紘子様、岩間政志様、内桶純子様、小泉千尋様、佐藤光雄様、澤幡博子様、杉野美子様、谷口佳津枝様、根本弘太郎様、益子昌美様、柳橋剛様、石川峰子様、伊藤円彩・健様、軍司忠之様、下岡謙司様、田中光彦様、袴塚雅彦様、真家彰様、中根昭次様、中根一昭様、野口祥子様、前河咲子様、森田直幹様、森田大輔様、横須賀祥太郎様、井上千聡様、阿部牧子様、加藤智明様、井上多加志様、井上瑞穂様、株式会社ハース様、岡部彩様、鴨志田咲様、小林裕子様、森の音楽会様、河原井忠男様、野村眞実様、野村玲子様、偕行商事様、岩田みなみ様、(株)東和様、久下沼洋子様、根本尚子様、砂川光造様(順不同・2月末現在)

● 賛助員 (10,5,000円～(年)

● 寄付金 (おいくらでも...)

随時募集しています!



子ども～大人までの居場所づくり他支援事業などの運営に使わせていただきます。

「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

- 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・評価点オープンで価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 0120-977-880

中古車情報誌 スーパーオークション水戸河和田店

水戸市河和田町3036-14

営業時間 10:00～20:00 夏休み月曜

吉田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内



小堀巖美容室

COUTURE

小堀巖美容室クチュール

ヘアメニュー

- 新規割引 30% off
- 学生割引 20% off



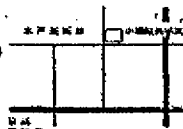
住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビルMF
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

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



安心と信頼の真心サービス

ソフトQ²車

(モふと・きゆうきゆう・しゃ)

国土交通省免許「関自旅二第1054号」/水戸市消防本部認定「第3号」

こんな時に「ソフトQ²車」がお役に立ちます

- ・退院、通院、転院、一時帰宅される時。
 - ・リハビリ・温泉治療などに出かけられる時。
 - ・空港や駅から自宅などへ寝たまま移動が必要なとき。
 - ・足の不自由な方が車イスで冠婚葬祭にご参列される時。
- 緊急性の少ない人を有料で搬送するサービスです!

完全予約・受付時間9:00～18:00年中無休

<http://softq2.sakura.ne.jp/>

TEL 029-224-5992

茨城県産の商品がたくさん!

— 6次産業 (産・加・販) と地域を応援!

茨城県を楽しくめるお店—

==メニュー・商品(一部)==

● 特製日替わりランチ 500円～

● 特製ピザ 200円/カット

● 野菜・果物100%フレッシュジュース 各250円～

● ソフトクリーム 300円 (バニラ・ミックス・季節ごとの味)

農家のシフォンケーキ、ひまわり油、有機野菜 他 (行方)・はにポン、みつばちの里の米 他 (稲敷)・里美珈琲 (常陸太田)・那珂パペイヤドレッシング他 (那珂)・たがお餅、甘酒の素 他 (茨城町)

食と農のギャラリー 茨 月・火・水・木・金 10:30～17:30
水戸市南町3-40/TEL・FAX 029-231-8331

カイロフ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 南台カイロフラクティック 真家智子

電話: 0299-27-1028 携帯: 090-6134-5835

メール: maie.tomoko@ezweb.ne.jp

水戸でも施術してます (水戸市河和田)

● 施術料: 5,000円

(初回 7000円はこの広告で 2000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> 広告は随時募集中です

<編集後記>

- (ひ)うちの子ども3月で卒園卒業し4月に入園入学です。不安もあり楽しみでもあり…。出費がかさみます。
- (い)歯医者さんに「水でるよー」と声掛けされた息子はびっくりして『え!?おしり?』と返してしまいました。ウォシュレット?皆大爆笑でした。(笑)
- (か)2歳の娘がジブリアニメのセリフをマネし始めました。覚えるのはいいけれど、「何ですって!」「もう、しらない!」など、強いセリフばかり。最近のお気に入り「今日は私がお飯作るから!」。セリフから作品名がわかる人は、かなりのジブリ通(▽▽)。
- (は)この時期になると息子の幼稚園バッグを手作りしたことを思い出します。今思えば、ダサい作品。