

特集

時短料理テクニック

簡単に出来る時短料理のご紹介・・・2～4

シリーズ 内向タイプという生き方・・・5
～我慢考～

水戸南高校通信制教諭 森 俊博

ココロノアリア vol.10・・・6
「共に生きる」

水戸南高等学校定時制同窓会会長 宮田 哲郎

思春期の子どもを現代社会で育てることの
大変さ・・・7

茨城大学大学院 金丸 隆太

障がい児を育てる親の会「Greco」グレコ

グレコで学んだこと、エピソードマンガ・8～9

本のコーナー・・・10

Entertainment おすすめの本&CD
カイロプラクター真家先生のストレッチ
おんぶスクワット

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 でもつぶやきちゅう♪



現役ママに
聞きました！！

時短料理テクニック



朝や、子どもが帰ってきた夕方は、パパ・ママは大忙しですね。お料理は好きだけど得意じゃない…、できる限り安全で安心なものを家族に食べてもらいたい…、そんな方のために劇場のスタッフや利用者さんに「簡単にできる時短料理テクニック」を聞いてみました。参考にしてみてくださいね。

～葉物編～

ほうれん草や小松菜などの葉物類は買ってきたら洗ってゆでて冷凍します。

ゆでる時のポイント

◎解凍時に調理することを考えゆで過ぎない。

冷凍する時のポイント

- ◎切って冷凍してもよいが束のままでも…。
- ◎ジッパー付きの冷凍保存パックの中に平べったく広げて冷凍する。

使い方

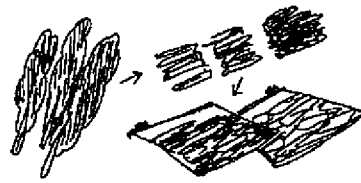
◎使う時に包丁やキッチンバサミなどで必要分を切って使う。

どんなお料理に使っている？

- ◎レンジで解凍してお浸し。
- ◎お味噌汁に入れてます。
- ◎フライパンに凍ったまま入れてソテーしています。
- ◎離乳食に使っています。

オススメポイント

- ◎安い時に多めに買ってしまっても冷蔵庫でしなびちゃうののうちではすぐ冷凍します。
- ◎お弁当にちょこっと使いたい時にとっても便利！！



薬味の時短テクニック (三つ葉、ネギ、ゆずの皮、みょうが、青シソ、バジルなど)

刻んで冷凍保存パックに薄く延ばすように入れて平べったく冷凍。お吸い物やお味噌をお碗に入れたら凍ったままバキバキ崩して入れます。ただし青シソやバジルは凍らせると解凍した時にベタベタとなるので汁物・チャーハン・パスタなどの加熱料理にオススメ。

～根菜・きのこ編～

大根

- ◎食べやすい大きさに切って網で干す。
- ◎大根おろしにして水分を切って冷凍する。

にんじん

- ◎食べやすい大きさに切って網で干す。
- ◎食べやすい大きさに切ってゆでて冷凍。

じゃがいも

- ◎ゆでてつぶして冷凍保存パックで冷凍する

玉ねぎ

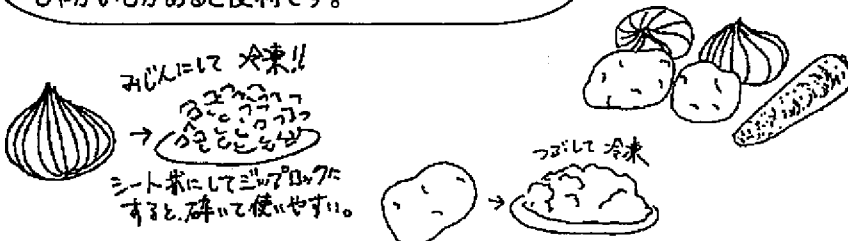
- ◎みじん切りにして炒めて冷凍保存パックで冷凍する

オススメポイント

- ◎干し野菜は煮物にすると味がしみ込みやすく調理時短になります。
- ◎根菜があるとスープやカレーはすぐにできちゃいます。
- ◎コロッケやポテトサラダをお弁当に入れる時にじゃがいもがあると便利です。

冷凍キノコ類

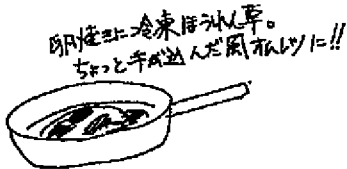
椎茸、エノキはカット、シメジ、舞茸はバラして冷凍保存パックで冷凍。凍っても繊維質の為かバラバラになり易いので、ギューギューに入れても大丈夫。水分があると固まりやすいので、私は洗わずに土やゴミを払って冷凍。取り出して石付きを切って使います。



～お肉編～

～火を通さずに冷凍～

食べきれなかったり、多めに買ってきたりした時は、ラップや冷凍保存パックで空気に触れないよう密封して冷凍。片栗粉を軽くまぶしてから冷凍すると、解凍調理した時のお肉のバサツキが軽減されます。



～焼いてから冷凍～

一度冷凍されたお肉を買ってきた時は焼いてから冷凍。食べる時に味をつけてお弁当に入れたり、炒め物などに使ったりします。

～味をつけて冷凍する～

鶏肉や豚肉などはしょうゆや酒などの漬け汁や麴等に漬け込み冷凍。

おすすめポイント

- ◎味付けそぼろを作っておくとオムレツや炒め物やお弁当などに使えて便利！
- ◎挽肉が安く手に入った時は、肉みそを作っておくと便利！コロケなどのおかずにもなるし解凍してご飯や麺やパンなどにかけて食べられます。

～お魚編～

～焼いたものをほくして冷凍～

鮭やあじなど焼き魚が食べきれなかったり1匹多かったりした時は焼いたものをほくして冷凍し、和え物や混ぜご飯に使っています。離乳食にも使っています。

～切り身を味付けて冷凍～

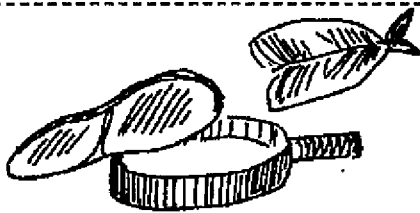
さばいた切り身を塩麴やしょうゆ麴などにつけて冷凍しています。

～つみれにして冷凍～

イワシやアジなど多く手に入った時は、フードプロセッサーなどで、つみれ(すり身)にしてお弁当のお魚バーグや離乳食に使っています。

冷凍活用の一例

アジとイワシなど新鮮そうなものが手に入れば開いたり3枚におろしたりして(調理してくれるスーパーもあります)大きめのラップの角に魚を置きラップを畳みながら1匹2匹(魚同士がくっつかないようにラップを挟む)と包みます。それをさらにナイロンに入れて冷凍。焼き魚などで使いますが子どもには小骨に注意。



解凍時の豆知識

しゃげなどをそのまま冷凍したときは一度色が変わる程度下ゆでしフライパンで焼くとグリルを使わずおいしく食べられます。

～加工食品編～

食パン

ふわりと冷凍できるならそのままでもいいですが、冷凍庫がギュウギュウになりそうなら一枚ずつニールで冷凍。凍ったままマヨネーズを塗り、冷凍シーチキンのをせてもいいです。

シーチキン

汁気をきって、冷凍保存パックに薄く延ばす感じで冷凍。チャーハンや卵焼き、食パンの上に凍ったままパキパキ割ってそのまま焼くこともできます。インスタントのスープに割ったものを入れてお湯をそそぐとひと手間あるスープになります。

練り製品(かまぼこ・ちくわ・さつまあげなど)

使いきらなかったものなど、切って冷凍保存パックの中で広げて平らして冷凍。酢の物の彩り、チャーハン、うどんなど幅広く使えます。

油揚げ

使いきらなかったものなど、切って冷凍保存パックで冷凍。汁物や煮物など、ちょこっと使いたい時に便利。

厚切りベーコンやハム

厚切りベーコンを細切り等で使いやすい大きさに冷凍保存パックに入れて冷凍。解凍してポテトサラダやジャーマンポテトなどの炒め物、焼きそばなどお弁当でちょっと使いたいときにも便利です。



おすすめポイント

肉や魚の加工食品は保存できるような塩分が多く含まれているので味付けをあまりしなくてもおいしく食べられ時短になります。

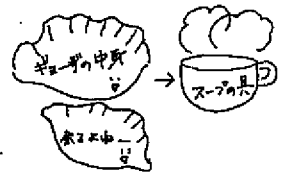
★番外編★～残り物活用術～

夕食で作り過ぎちゃったものやご家族のお口に合わず余っちゃったことありませんか？そんなおかずの活用術を聞いてみました。次の日のお弁当や献立に活用して、楽しくおいしい食生活にお役立て下さいね。

残り物食材	アレンジ方法
ギョウザの中身	ドライカレーやスープに
ミートソースやカレーやシチュー	チーズをかけてドリアやグラタン
お刺身	竜田揚げ、フライ
ポテトサラダ	コロッケ
カレー	ご飯にまぜてチーズを入れてライスコロッケ
チンジャオロースやホイコーローなどの中華総菜	春巻きの皮やギョウザの皮に巻いて揚げ春巻きに
サラダの玉ねぎスライス	冷凍してカレーなどに。 使う時にあめいろう玉ねぎに早くなります。

時短料理に

便利グッズ活用術！！



フリーザーバッグ

食材が傷まないうちに調理して冷凍したり、冷蔵庫内の収納や整頓したり、大・中・小をそろえて準備すると便利です。

ジッパータイプやタッパータイプなどがあります。



製氷皿

みじん切りした野菜や出汁などの冷凍保存におススメです。大きめの氷ができる製氷皿はシリコンカップを入れてお総菜などを冷凍保存しておくとお弁当作りにも便利です。

製氷皿

子育て家庭に一家に一台！！



おかずの残り、野菜のみじん切り、離乳食用のスープなどは小分けできる。



干し野菜の網

網棚になっていて虫が入らないようチャックタイプやマジックテープタイプなどがおススメです。



シリコンカップ

お弁当にも大活躍なシリコンカップ。余ったきんぴらなどのお総菜をシリコンカップに入れて小分けに冷凍すると、そのまま温めてお弁当に入れられます。



シリコンスチームケース

野菜やお肉などの食材はもちろんですが、パスタなどの乾麺にも使えるので、お昼やお弁当などのちょこっと使いたいときにはとても便利。また、カレーなどの煮込み料理はあらかじめ食材をスチームケース等でやわらかくすると時短になります。

プレスンシール(簡易密封ラップ)

密着度が強く密封度が高い、ラップ。お魚やお肉を冷凍して保存するのに便利。



棒状氷ができる製氷器

100円ショップなどにある棒状氷が作れる製氷器は、「水筒に氷を入れてもすぐに溶けちゃう」「子ども用の水筒は口が小さく氷が入れづらい」・・・といった悩みを、一気に解決してくれる便利アイテムです！



自宅の冷蔵庫や冷凍庫は業務用と違い開閉回数も多く、一定の温度に保つのは難しく万能ではありません。どの食材も、できる限り早く利用し、安全に安心してムダの無いように心がけたいですね。

シリーズ「内向タイプという生き方」

我慢考

水戸南高校通信制教諭 森俊博

カウンセリングの事例検討会などでは、いい子を演じてきてそれが演じきれなくなったときに、摂食障害や家庭内暴力などの行動化が起こるといようなケースが報告されることがあり、そういう意味では「我慢」をしていい子を演じるのは諸悪の根源のような扱いを受けやすく、あまりお勧めできる行為であるとは見られない。

筆者の通う研究会でも、諸症状を克服するためには、解離した人格を統合することが一つの有効な方法論として提示されている。そして、その解離した人格の一つは大抵大切にされてこなかったインナーチャイルドとも呼ぶべきものである。そのインナーチャイルドとペルソナの人格とが手を結んだとき症状は消失するというのが有力な仮説になっているのだ。

例えば、親のためにいい子というペルソナで生き続けていても、いつかは親の期待に応えられなくなるのは目に見えているし、我慢し続けていた間に溜まった怒りや悲しみが土石流のように一挙に表に流れ出せば、それは自分を責める自罰的な行動化としての摂食障害のような形として出るし、他罰的には家庭内暴力のようなものとして出る。いずれにせよ自分の中のインナーチャイルドを大切にしていなかったことによるインナーチャイルドの逆襲が起こるのだ。つまり、これらは行動化によって、生きにくさを表出していると言える。

だから、本音とも言える深層に押し込められた気持ちが爆発する前に、少しずつマイナス感情を解放してやるのが治療になる。そして、いい子を止め、我慢を止めることで諸症状が寛解し、生きにくさが減る。このようなカウンセリングのプロセスは、自己分析などでもよく指摘されることである。したがって、我慢することやいい子を演じることは治療とは反対の方向を意味することになる。

しかし、我慢は精神衛生上そんなによくないことなのだろうか。堪忍袋の許容範囲ならば問題はないはずである。逆に、インナーチャイルドを大切にすあまり、彼に振り回されて自己をコントロールできなくなるより、彼を上手くコントロールして生きるという道もあっていいのではないかと思うのである。だから、逆に我慢を通して堪忍袋を大きくし、鍛えることで社会生活に適應でき、タフな精神を作ることでもできるのではないか、いわ

ば、我慢を再評価する方向性があってもいいのではないだろうかというのが本稿の主旨である。

筆者は、自分自身いい子を演じてきたと自認するし、だからかもしれないがいい子を演じている人を見ると健気に思うことすらある。そして、そのまま我慢して頑張っしてほしいとさえ思う。しかし、だからといってインナーチャイルドを大切にし、彼の声聞いてやることで今の生き苦しさから脱出できるという方法を全面的に否定するつもりはないが、苦しさに耐えながらこの程度の苦しきなら我慢できるという方向性もあっていいと思うのである。

人には様々なタイプがあり、一般論としての治療過程が全てのケースに応用できるとは限らない。人には、依存的なタイプもいれば、その反対のタイプもいる。前者はカウンセリングを受けることで洞察を得られ、自分のインナーチャイルドを大切にすることで生きやすくなるかもしれないが、後者のようなタイプは逆にペルソナや自我を鍛え、殻を厚くすることで社会に適應し、波乱の人生を乗り越えることができるかもしれないのだ。

解離した人格を統合するとか、悟りを開くということを生き方の最終目的とするなら、その手前で終わるような生き方だって多くの人にはしているし、それでも別に問題のない人も多い。統合できれば、対人関係も自分自身の人間性も、その厚みも深みも増して、豊かな人生を味わえるかもしれないが、そのような100点満点の人生を目指すのではない、50点以上を合格点とする程度の人生でも何ら問題はないのではないか。人生はやり直しが利かないとしても、後悔しない人もいると思われる。

しかしこのアイデアは、本音を出せない筆者の最後の反撃であり、最終決戦としての抵抗であるのかもしれないが、自己一致を目指したり解離した人格を統合したりすることだけがその人らしく生きることの唯一のプロセスだと信じ切っている人たちに、別な生き方があるのだということを受容してもらえれば幸いである。

世の中には、DVやネグレクトなどの大変なトラウマを背負ってきた子ども時代を送ってきたのに、立派な自立した大人として社会生活を送っている人もいる。また、自分の受けたマイナス体験を自分の人生では避けようがなかったと甘んじて受け入れられる人がいる。このように、トラウマを受けた全ての人が解離性障害になるわけではない。特に、誰かにカウンセリングを受けたというわけでもないのにである。このような人たちを、どのように説明したらいいのだろうか。我慢を通して諦念に達し、現状に納得すれば生きにくさは減じるのではないか。

「ココロ/アキラ」 vol. 10 共に生きる

宮田 哲郎(水戸南高等学校 定時制同窓会会長)

僕は糖尿病です。以前、この原稿にも書きましたが、高校1年生の時にこの病気が判明して以来、まもなく15年。もう長い付き合いになりました。ただ、こいつは未だに曲者です。時たまブツブツ言うもんですから、とても面倒で…。しかも、常にピッタリとくっついて離れないですからね。厄介な同居人です。

さて、そんな曲者のアイツと生活を始めてからというもの、最初はインスリンの注射を打ったりしていましたが、このところ比較的大人しくしているようだったので、病院には通いつつも、そのままほったらかしにしていました。まあ、とりあえず大丈夫だろう、って感じでね。ところがここ最近、アイツはまたブツブツ言い始めました。構ってやらなかったからヘソを曲げてしまったのか、注射による投薬治療をするハメに。まあ、あの頃に比べればまだ軽い方ではあるんですけど、久々の高い数値でした。自分の身体は着実に歳を重ね、日々衰えていきますが、アイツは大人しくするどころか、年々性格がキツくなるばかり…ホントに困ったもんです。高校生の頃以来の注射生活が懐かしくもあり面倒くさくもありました。ま、僕が悪いんですけどね。反省反省。で、現在はやや数値が下がってきたので、投薬治療もひと段落しました。そのかわり、ちゃんと食事療法をしております。ご飯の重さを量ったり、カロリー計算したり。いやあ、健康になっちゃうなあ(笑)

さあ、ここで話を変えます。そんなアイツのことを、ここまで散々面倒くさいとか厄介だとか書いてきましたが、僕にはどうしても憎めないところがあります。それは、アイツのおかげで人生を変えてもらったからです。アイツに出会って、最初はあまりにショックで、死のうと思って、でも死にきれなくて。自暴自棄と無我夢中の狭間でアイツと闘いながら、そんな現実の底のような状況の中で、人生のターニングポイントに出会いました。その瞬間からというもの、たくさんの人と関わり、たくさんの人と繋がり、いろんな人生を経験することができました。それもこれも、アイツのおかげでできたことがたくさんあります。だから、どんなに面倒でも嫌いにはなれないんです。アイツは、自分自身でもあるし、自分の鏡でもあるから。だから僕は、病気を患っているとは思いません。病気と共に生きている。そんな感じです。アイツは僕で、僕はアイツで。だから嫌いにはなれないんです。アイツを嫌いになること

は、自分自身を嫌いになることにもなりますから。

時に人は、信じがたい現実を突きつけられたとき、自らの境遇を『不遇』であると感じ、自暴自棄になったり、諦めてしまったり、希望を失うこともあるでしょう。少なくとも僕はそうでした。しかし、それを乗り越えた後には、それまでよりも一歩先を生きている自分自身がありました。ともすれば『不遇』とも感じられる状況ですら、それも自分自身なのだと思え入れられた時に、初めて病気のことも、自らの境遇も認めることができ、前を向くことができました。そして、その経験ができたこと自体が、何物にも変えがたい宝物になりました。今の僕がここにいるのは、全てアイツのおかげです。それは、自分自身のイマがどんな状況になろうとも変わらない事実であり、僕の軌跡であり歴史です。だから、アイツのことは嫌いにはなれません。まあ、けっして好きじゃないですけど(笑)

今がどれだけ自分の思うようにならなくても、いつかその先には、花開く未来があります。必ず。そしてそれは自分自身の手で選び、自分自身の手で掴み取ることで、大きな意味を持つ『宝物』になっていきます。今の自分を認め、自分の立ち位置を認め、自分の心を認めた上で、そこからどうやって最初の一步を踏み出すか、ということ自分の力で成し遂げたとき、その未来の扉は開かれます。否定の先には、何も生まれません。どんなに着飾っても見繕っても、結局自分は自分自身であることに変わりはないのですから。

なーんて、どんなに偉そうなこと言ったり素晴らしいことを学んだところで、間違ったり迷ったりして生きていくのが人間なので、そんなに簡単には生きていけないんですけどね。まあ、それも自分自身で。それでも人生はまだまだ続いていきますから、せっかく生きているなら、自分らしく生きていければいいのかなあ、と思います。生きていること以上に大事なものなんて無いと思うし、たとえ川の泡沫(うたかた)のような人の生まれてから死ぬまでの生きる道であっても、そこにこそ幸せも楽しさもあると思いますから。ほら、時間は誰にとっても、どんな状況でも平等に巡っていくんですから。嫌なことも苦しいこともいつかは過ぎていくんです！そう！過ぎていくんですよ！なんて、そう自分に言い聞かせながら、今日も嫌いな病院に行ってきます(笑)

病院の待合室は、格好の創作時間！！ というわけで、最近この原稿も病院で書いてます(笑)

タブレットやスマホが普及した今でも、創作の基本は手書きです！ という時代遅れな言い訳…。

—思春期の子どもを現代社会で育てることの大変さ—

茨城大学大学院 金丸 隆太

我が家では今、カブトムシを飼っています。さてあなたは今、どんなカブトムシを想像しましたか？角が生えているオスでしょうか。頭が丸っこいメスでしょうか。数年前、茨城大学の学園祭で生物研究会がたくさんのカブトムシの展示をしていました。学生に「この辺でカブトムシとれるところってどこ？」と聞いて返ってきたのは、「成虫ですか？幼虫ですか？」という質問でした。なるほど、カブトムシをとる、といえは森林で木にとまっている成虫をとるものだ、と考えていた自分の発想は浅かったなと、苦笑いすることしきりでした。

我が家で飼っているのは幼虫です。そして今、さなぎになって羽化を待っています。いずれ成虫になり、土の中から出てくることでしょう。人間もこんな風に、子どもだったのがしばらくじっとおとなしくなり、あるとき突然大人になって社会に出てきたら面白いな、などと空想しています。

さて、さなぎが子どもと大人の間ならば、カブトムシにとって思春期といえるかもしれません。しかし人間の思春期とは全く異なり、さなぎの期間はえさも食べないしふんもしない。じっと動かない、実に静かな期間です。人間の思春期はというと、食べるわしゃべるわ動くわと大忙し。しかもたくさん食べるわ、乱暴な口をきくわ、反抗的にふるまうわと、実にうるさい期間です。乳児を育てる親は、昼は授乳だおむつだで何かと手がかかり、夜も3時間おきに目を覚まし、やっと寝たと思って布団に置くとまた泣き出すなどで、早く子どもが大きくなって、私がぐっすり寝られる日を迎えたいとため息が出る毎日です。ところが子どもが思春期になると、子どもはぐっすり寝ているのに、こちらは昼の様々な出来事が心配で寝られなかったりして、ああ赤ちゃんの頃はあんなにかわいかったのにと、勝手なため息を漏らします。

臨床心理士としていくつかの場所でカウンセリングをしています。思春期の子育てに関する、親御さんからのご相談はとても多いです。カウンセリングの道筋は様々ですが、おおむね「子育てに手がかかることを認め（あきらめ）、子どもにある程度振り回されながらもほどほどに付き合い、子どもを信じて冒険させましょう。」ということになります。つまり、思春期の子育てが悩ましいのは、手がかからないようにしようと子どもの問題を減らそうとするから、子どもと向き合わず放っておくから、子どもを信じず行動を制限するからともいえます。思春期の子どもがさなぎならそれで良いのですが、人の思春期はそうはいきません。

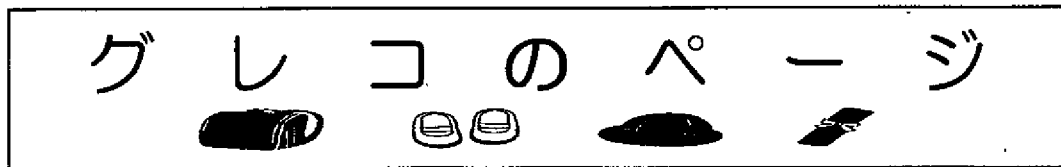
カブトムシと人を比べるのは無理があるので、他の

ほ乳類と比べてみましょう。そうすると際立ってくるのは、人の成長の遅さです。多くのほ乳類が、離乳するとすぐ大人になります。そして繁殖できる年齢を終えるとすぐ死を迎えます。しかし人は、離乳から大人になるまでが長く、また繁殖可能年齢を過ぎても長く生きます。非常に特殊な生き物です。その特殊さの中に、思春期と呼ばれる期間があり、また特殊さの中に、高い知能があります。思春期と知能は進化上、無関係ではありません。確定的な説はありませんが、有力な説として以下のような考え方があります。人は脳を大きくする方向で進化してきました。生まれてからしばらくは、脳を成長させることにエネルギーが多く使われます。そして脳の成長がひと通り終わったところで、エネルギーが体の成長に使われます。このギャップにより、脳がある程度大きくなってから一気に体を大きくする期間である思春期が存在するのです。

つまり親にすれば、子育てはまず脳を育てることです。この時期、子どもは自分で食べ物を手に入れられません。子育てには手がかかります。しかし脳がある程度成長し思春期に入った子どもは、自分で食料を手に入れ、体を大きくしていける能力を持っています。つまり本来、思春期というのはもう子育てが終わっているのです。人はその歴史の大半を狩猟採集生活に費やしてきました。現在のよう高度な文明を持つ社会は、人にとってまだまだ未知の生活スタイルで、進化史からの逸脱ともいえます。生物学的には相当無理をしている生活ともいえます。無理のひとつが、もう自分でだいたいことはできる、むしろ何でも大人と同じようにやらせて覚えさせなければならない思春期を、子どもあつかいして言動を制限することです。鳥で例えるならば、やっと飛べるようになったのに飛ぶなど言うようなものです。鳥がしゃべれたら、文句を言うことでしょう。そして人はしゃべれるのです。

では「思春期の子どもは放っておきましょう」が解決策かということ、これも違うのです。現代社会は高度な文明社会であるために、狩猟採集生活の時の、皆で皆を育てるという共同繁殖を捨てて、個が個を育てる小さな家族形態に移行しました。親子がずっと向き合わなければいけない現代の子育てで、子どもを放っておくというのは非常に難しいのです。

現代社会が取り組んでいる子育て支援は、この子育て文化の作り直しです。そしてこの文化はまだ未熟です。現代社会で思春期の子どもを育てることは、ものすごく難しいのです。ですからひとりの臨床心理士として、思春期の子どもを育てる方々にお送りしたい言葉は、「本当にお疲れ様です」のひとつことです。



こんにちは。Greco（グレコ）サロンの代表をしております石川です。自閉症スペクトラムの長男（5歳・年長）が2年間お世話になった児童発達支援（発達に不安や課題のある子たちが母子分離で通所出来る専門的な通所施設）を卒業し、公立保育所に入所して1年が過ぎました。親子共々、期待と不安の初期から成長させて貰えた…濃い年になりました。

又、水戸こどもの劇場で「Grecoサロン」を開催してからも約1年になります。この活動を見守って下さっている先輩、メンバー、素晴らしい方々と出会い支えて頂きました。ありがとうございます。

今回は…

・先日お会いした Greco サロンを見守って下さる「毎日新聞水戸支局 蒔田記者」

・最近、私に衝撃的な言葉をくれたお友達、Sくん

お二人から学んだ事などをご紹介しますと思います。

蒔田備彦氏。

毎日新聞水戸支局記者、取り組むテーマは、難病、障害など。1982年生。「難病カルテ 患者たちのいま」（生活書院）などを著書。

蒔田さんにお会いして福祉を中心に取材する事について、いくつか質問をさせていただきました。その中で印象に残ったのは、「障がい者や難病患者、家族との距離感が変わりました。」とのことでした。

それまでは、障がい者の友人と、どのように接すればよいのかと変な気を遣ったりなど動揺があったようですが、記者になり、取材を通して、たくさんの方にお会いしていくうちに、今の考えに至ったとのことでした。先入観より、その人自身を知り、そして、その人の病気や障がいのことを知って、そのまま伝えたいという濁りないお仕事をされていらっしゃるようです。また、「良い取り組みを取材して、応援する人や興味関心を持ってくれる人が増えるなど良い方向に変わってくださればいいですね。」という姿勢の蒔田さんが素敵でした。メディアは、時として、面白可笑しく取り上げたり、お涙ちょうだいに作り上げる事も多いけど、結局は、自分の目で確かめて。自分の欲しい情報を入手しなくては…と改めて思う今回でした。（ってこの冊子もメディアですか？）「先入観」・「経験値」・「慣れ」は良いキーワードになってきます。生きていく上でも、どんな仕事でも、色々な方がいますからね…。障がいの有無に関わらず、育児も一緒ですね。そんな事を改めて教えて貰った気がしました。

長男（自閉症スペクトラム）の保育園のお友達 Sくん。

私が、長男・次男を園に迎えに行くと、もっと遊んでいたい長男に対し、帰りの準備をしてからまた遊びだす次男（私に言われたくないからか？）。速やかに帰らないと駐車場の関係もあるし、一応怒るふりをしていないと視線が気になる私の立場…。「いつまでやっているの！準備するよ！！」と、その日も怒っていると、「Kちゃんのお母さん…。Kちゃんに怒っても仕方ないでしょ。」と息子の友達Sくん。私より適応しているようにも見え、「若いって…若いって…。バリアフリーな君の目が欲しい。」と思った母なのでした。悩みがあったら、最近はSくんに訊くことにしています。

Greco（グレコ）サロンについて

今年度はキリン財団様に助成していただき、メンバーで出し合ったアイデアのもと「リラクゼーション」「趣味」を通じて情報交換などが出来ることとなりました。また「講演会」なども予定しておりますので、障がい、発達に不安のあるお子様を育てるご家族、教育、福祉関係者の方にもご参加頂き、改めて私達の育児を見守っていただけたらと思っております。内容は、決定次第、随時、水戸こどもの劇場HP、Grecoのブログなどでも広報させていただきます。

キリン財団様、ありがとうございます。また、関係者、事業所の方々、グレコサロンを支えてくださる諸先輩方、メンバーの方々、改めまして、今後ともご協力よろしくお願い致します。

長男は目線や楽しみがちよっと違うところにある模様…。保育園の女の子がリップクリームをつけてきて、先生に「お化粧はしてきてはいけません」と注意されていたことに興味を持ってしまった長男…



フコからよんでね↓

~Greco(グレコ)サロン <http://ameblo.jp/lonchera/> (フログ)

水戸こどもの劇場では、障がいをもつお子さん、発達に不安のあるお子さんを育てる親のサロンをしています。お茶をしながら近況、情報を共有しましょう。
お話を聞いてくれる先輩方もご参加よろしくお願ひします。

毎月 第三火曜 10-12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 駐車券をお持ち下さい)

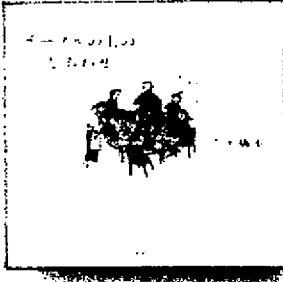
お茶代:水戸こどもの劇場会員 50円 会員以外の方 100円

(会員以外の方もご参加いただけます) お子様もご参加OK! (おもちゃやお飲み物はお持ち下さい)

営利目的等の方の入室はお断りさせていただいております。ご理解下さい。(お問い合わせは水戸こどもの劇場まで)

テーブルの上のしあわせ / 集英社文庫 / 文庫 - 2010/5/20

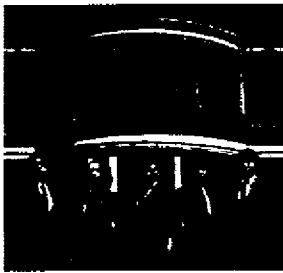
大橋歩著



「Arne アルネ」などを出版されているフリーイラストレーター、大橋歩さんの日常を紹介しています。写真集などのインテリア、料理の本もいいですが・・・いつかプラスチックの食器を卒業して、このような素敵なテーブルを囲む日が来ると信じて、子育てしながら読み返したり見返しています。この本以外にも大橋さんの本は愛読していて「日々が大切」「ゆかたでうきうき」などおしゃれにも独特のこだわり、うんちくが、ハイセンスながらも価値ばかりが前歩きしていないのはこのイラスト、大橋さんのセンスの、おかげですね。

G20 / Ki/oon Music/CD -2014/12/17

ゴスペラース



デビュー20周年を記念してファン投票の結果をもとに制作された「G20」は、記念ベスト・アルバムです。「永遠に」「ミモザ」「ひとり」などのヒット曲、アカペラ曲からライブで盛り上がる「ギリギリギリギリ SHOUT!!!」「1 2 3 for 5」・・・20周年記念シングル「SING!!!!!!」はももクロプロデューサーとして知られる音楽プロデューサー・ヒヤダイン（前山田健一）氏のプロデュース作品です。異色コラボと思いきや？前山田氏は学生時代ゴスペルサークルに所属していたとか。それにしてもゴスペラースの方向性はオリジナルながら、それぞれの主張が程よくて、変化や挑戦していく姿に20年という歴史を感じます。またここからのゴスペラースが楽しみです。このアルバムはCMなどでも聞いた曲もあれば知らなくてもとりあえず、「歌が上手い！」のでお得なアルバムです。年代問わずファンが多いのも納得です。

今回のエンターテイメント情報を提供してくれたママ

《男の子二児のママ 30代 水戸市 水戸こどもの劇場スタッフ》

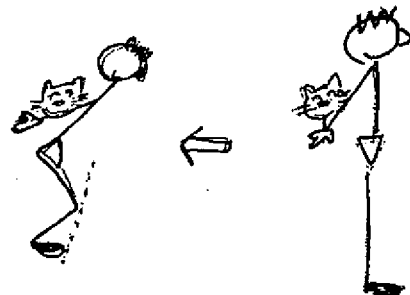
次男(年中)が最近「大きくなったら↑このおじちゃんたちに入れてもらう。」とゴスの歌を聞いて、影響を受けまくっています。児童の口から、「愛してる～ってさ～いきん言わなく～なったのは～」♪意味も解らず熱唱して、そのあとに替え歌にしてるつもりもなく「真っ赤なドーナツ 歩いて行くんだ～」と続くところを見ると「成れるよ！きつとなれる！」とある意味…流行りの音楽に走らないでほしい気持ちの母です。笑

カイロプロテクター 真家先生のたいそう講座 その③

今回は夏に向けて筋肉を増やして痩せ体質にしたいけど、子育てや家事に忙しくて時間がとれない方に向けて、おんぶスクワットです。

お子さんをおんぶしてスクワットします。
ポイントは肩幅に足を開いて、腰を下ろす。
ときに膝がつま先から出ないようにします。

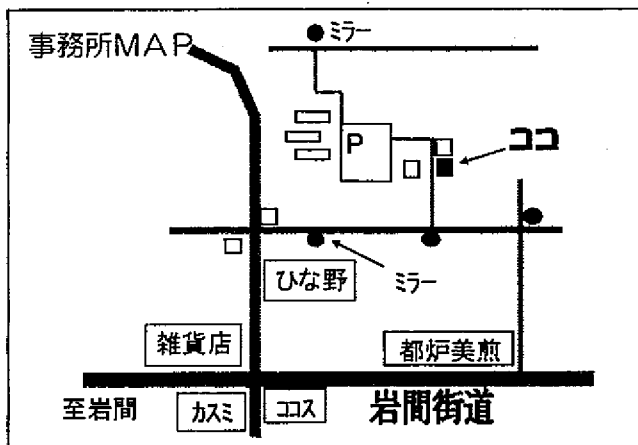
お子さんがいない方は2?のペットボトル
でも5kgの米袋でも重い鍋でも大丈夫です。



たとえ三日坊主になっても、思い出したら再スタートして夏までに筋力アップしましょう。

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>カブラであそぼう 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、カブラで遊べます！ 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>みとびよ音楽隊♪ 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っくりご覧下さい。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) 音楽にあわせたリズム遊びを親子で楽しみます。 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日 10時～12時 水戸市福祉ボランティア会館(ミオス2F) 第1金曜日：0才、第2・4金曜日：2～3才、第3金曜日：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>グレスalon 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>ぽかぽかつどいの広場 (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はるるん 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、阿内紘子様、阿部牧子様、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、益子昌美様、柳橋剛様、伊藤円彰・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、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、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、根本麻貴子様、田上佐知子様、出澤貴子様(順不同・6月末現在)

「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。

☎ 029-255-0126



おそうじ本舗

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
水戸市河和田町3035-14
営業時間 10:00~20:00 定休日 月曜



宮田石油

50号バイパス・岩間街道交差点内

安心と信頼の真心サービス

ソフトQ2車

(そふと・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次産業と地域を応援！茨城県を楽しめるお店 —

毎日15時~新鮮野菜の夕市開催！

==メニュー・商品==

- 英特製日替わりランチ 500円~
- 英特製ピザ 200円/カット **食と農のギャラリー英** **検査**
- 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)

はにボン、みつばちの里の米 他 (稲敷)・里美珈琲 (常陸太田)・那珂パバイヤドレッシング他 (那珂)・たがね餅、甘酒の素 他 (茨城町) etc..

食と農のギャラリー英 10:30~17:30 定休日:土日
水戸市南町3-3-40/TEL・FAX029-231-8331

<広告> 広告は随時募集中です

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

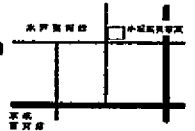


住所 水戸市五軒町1-2-5いすゞビルMF
芸術館通り交差点角の全面ガラスの店

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



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。

<編集後記>

(ひ) 幼稚園と小中学校の子達の行事に振り回され、もうすぐ1歳の一番下の子が歩きそうになっていました。成長の一瞬を見逃さないようにしたいと...

(か) 野菜室をスイッチひとつで冷凍庫に切り替えられる冷蔵庫、発売されないかしら。冷蔵庫の活用頻度は今後上がる一方だと思うのですが、☆TACHIさん開発してほしいなあ~。それにしても今回の“特集”は、保存版だと思います！

(い) 笑顔を作らせて、前歯が二本生え替わる長男の写真を撮りまくっています！！

(し) 娘に携帯を買ってとせがまれてます。迷う。

(は) やりたいことがいっぱい人生が足りない。