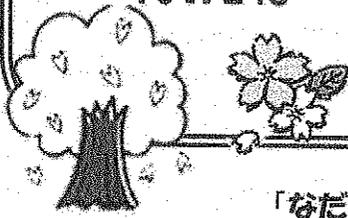


2026年4月号
Vol. 248

arch-tsushin

あーち通信



「なだ桜まつり」のお知らせ

日時:4月4日(土) 10:00~15:00 (小雨決行、荒天時中止)
場所:都賀川周辺(灘区民ホール横)
今年も恒例「あーちリサイクルバザー」を行います。遊びに来てね!

☆☆☆ 新プログラムが始まります ☆☆☆

ふれあい体操 1.2.3!

遊んで育つカラダづくり♪親子で一緒に身体を動かして楽しみま
しょう。子どもたちの成長を応援します!

日時:4月22日(水) 11:00~11:30

場所:ふらっと・あーち ※大きめのタオルを1枚お持ちください。

スタッフ退職のごあいさつ

<黒石>...この春退職することとなりました。みな様と一緒に過
し、成長を感じさせていただいた4年間の日々は私の宝物です。また
壁面装飾にいつもたくさんの感想をいただき、いつしか自分自身の
ライフワークとなっていました。みなさんこれからもあーちに来て元
気に大きくなってくださいね!本当にありがとうございました。

<寺村>...約25年前、新生児訪問指導員(助産師)として、この地域
で活動していました。当時、親子が気軽に過ごせる”常設”の「子育て
ひろば」がほとんどなく、訪問時にお母さんたちの「寂しい、不安だ」
という訴えに対し何もできない歯がゆさを感じていました。そのよ
うな時です!神戸大学が「あーち」というユニークな場を創ることにな
り、そこで活動することが私の使命だと直感したのです。そこから20
年、院生として、相談員として、運営の手伝いとして「あーち」に関わっ
てきました。これまで多くのお母さん、お父さん、赤ちゃん、子どもた
ちと出会うことができました。「よる・あーち」ではたくさんの人々か
ら刺激や感動をいただきました。また、「0歳児のパパママセミナー&
中高生の赤ちゃんふれあい体験」や「ビギナーズ交流会」に関する実
践研究にご協力いただいたこと、心より感謝申し上げます。

これからはボランティアとして、「あーち」に出没したいと思います。
どうぞよろしくお願いいたします。

えんじの君II by Ban



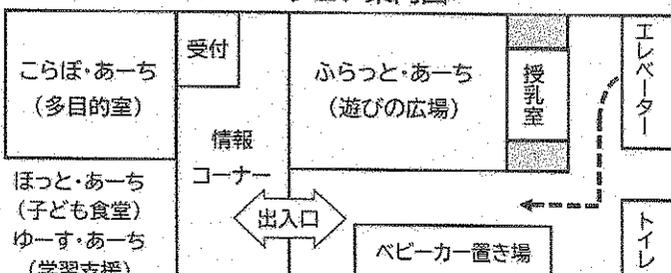
4月予定表

		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	水		
2	木		健康あーち(相談) 午前中
3	金	よる・あーち 17:00~19:20	
4	土	あーちクローゼット 13:30~16:00 ※情報コーナー	
5	日	休 館	
6	月		
7	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~16:00	
8	水		
9	木		
10	金	よる・あーち 17:00~19:20	
11	土	おはなしの国 11:00~11:30	あらかると音楽遊び 14:30~15:00
12	日	休 館	
13	月		
14	火		
15	水		ベビーマッサージ 11:00~12:00
16	木		
17	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA 10:45~11:45
18	土	プラレール広場 10:30~16:00 ギフトッド寺子屋KOBE 13:00~16:00 ※ゆーす	
19	日	休 館	
20	月		
21	火	あーち人形劇団「むー」(練習) 14:00~16:00	
22	水	月イチwith 10:30~12:00	ふれあい体操1.2.3! 11:00~11:30
23	木		ベビーマッサージ 14:00~15:00
24	金	よる・あーち 17:00~19:20	
25	土	おもちゃ病院 13:00~15:30	
26	日	休 館	
27	月		
28	火		ふらっとリトミック 11:00~11:30
29	水	休 館	
30	木		

- ・プログラムは自由に参加・見学ができます。年齢制限はありません。また、都合により変更することがあります。
- ・ふらっと・あーちでプログラムが行なわれている間、プログラムに参加されない方もふらっとを利用できますが、遊べるスペースは狭くなります。どうぞご了承ください。

- ※「ベビーマッサージ」に参加される方は、お子さんに合ったベビーオイルと、バスタオルを1枚お持ちください。
また、初めてあーちを利用される方は受付に10分ほどかかりますので、開始時刻より早めにご来館ください。
- ※「リフレッシュYOGA」に参加される方は、ヨガマットやバスタオルなどの敷物を1枚お持ちください。
- ※「ふれあい体操1.2.3!」に参加される方は、タオルを1枚お持ちください。

<フロア案内図>



ふらっと相談員
~お気軽にお声がけください~

保健師・保育士：火・金(全日)、水・木(午前)
助産師：土曜日不定期

お電話でも相談できます

<プログラムのご案内>

- ★あーちクローゼット・・・着なくなったこども服を持参ください。他の服と交換できます。(持ち込みのみも可)
 - ★あーち人形劇団「むー」・・・自分の好きなこと、できることを持ち寄って、一緒に人形劇遊びをしませんか？
 - ★あらかると音楽あそび・・・手作り紙芝居や大型絵本に、おもしろい音や音楽を合わせた楽しい音楽遊びです。
 - ★おはなしの国・・・ろうそくが灯ったらおはなしの世界のはじまりです。(絵本の読み聞かせ)
 - ★おもちゃ病院・・・ドクターが壊れたおもちゃを治します。(当日の修理はできません。)
- ※おもちゃ病院の情報は Facebook 神戸・灘おもちゃの病院 でご覧ください。
- ★ギフトテッド寺子屋 KOBE・・・ギフトテッドのこどものための居場所です。保護者同士の情報交換もできます。
 - ★健康あーち(相談)・・・大学教員(公認心理師)が「ふらっと」でみなさんと交流します。日頃のモヤモヤする気持ちや健康にまつわることなど、ゆっくりお話ししましょう。
 - ★月イチwith・・・参加者それぞれの困りごと悩みごとについて語り合い、お互いに元気を分かち合いましょう
 - ★ふらっと リトミック・・・リズムを感じて自由に体を動かしましょう！赤ちゃんは抱っこでも参加できます。
 - ★プラレール広場・・・広いマットの上で自由に電車遊びができます。(係員は不在です。)
 - ★ふれあい体操 1.2.3!・・・遊んで育つカラダづくり♪ お子さんと一緒に身体を動かして楽しみましょう。
 - ★ベビーマッサージ・・・赤ちゃんをやさしくマッサージしながら、親子でふれあいの時間を楽しみましょう。
 - ★よる・あーち・・・「居場所づくり」「学習支援」「子ども食堂」を一緒にしたプログラム。いろいろな年齢の参加者が交流し、学びあっています。
 - ★リフレッシュYOGA・・・肩こり・腰痛を軽くするポーズを中心にした、自宅でも簡単にできるYOGAです。



書道の授業で、私が書いた50文字くらいの漢字の御軸を見せながら、30文字目ぐらいを指さして、「もしここで間違ったり、最後まで書いても自分が納得がいかなければ、また最初から書くんですよ。I write until I am satisfied with my work 満足いくまで書きます。それに、途中で間違わないためにも集中力があるんですよ。」と伝えました。ここで使うsatisfyは、欠乏を埋めて、目標を追う能動的な満足を表します。空腹を満たしたり、テストの結果が良かったときの満足感も、このsatisfyで、「満足しています。』I am satisfied with ()と()には、その成果物を入れます。これとは反対に、生徒さんの一人が、「書道の授業がとても楽しいです。それに、I am content with my life. (私は、自分の人生に満足しているんです)」と話してくれました。contentは、現状を穏やかに受け入れる受動的な満足を表します。満足感、理想を追う厳しさ、今を愛でるしなやかな心。この二つが人生を豊かに彩るのではないかと思います。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)

神戸大学大学院サテライト施設「のびやかスペース あーち」
〒657-0832 神戸市灘区岸地通 1-1-1 灘区民ホール 3 階
TEL&FAX 078-805-6090
HP <http://www2.kobe-u.ac.jp/~zda/arch-prep.html>
開館日 火～土曜日(月曜、日・祝除く)

神戸大学大学院人間発達環境学研究科
ヒューマン・コミュニティ創成研究センター
〒657-8501 神戸市灘区鶴甲 3-11
TEL 078-803-7970
FAX 078-803-7971

<第7回 今日より明日、明日より明後日>

今回で最後となるこのエッセイ！長いようで短い、このエッセイを書くことができ本当に良かったと思っています。

拙いながらも言葉を紡ぎ、文章を書くために自分と向き合い続けたこの時間は、単なる文章能力の向上以上に、自分の内面を大きく成長させてくれました。私がこの1年で学んだ最も大切なこと、それは「努力を継続することの必要性」です。努力とは決して華やかなものではありません。地味で、孤独で、時には報われないのではないかという不安に押しつぶされそうになる、泥臭いプロセスの連続です。しかし、そのプロセスこそが、昨日の自分にはなかった「新しい視点」を授けてくれるのです。

自分が努力の大切さを特に感じた具体的な経験があります。それは、ある定期テストに向けた猛勉強の日々でした。それまでの私は、どこかで「自分はこの程度だろう」と限界を決めてしまい、効率ばかりを求めて、真の意味で自分を追い込むことを避けていました。だが、その時は自分の中にある「今日より明日、明日より明後日」という言葉を証明したい一心で、一切の妥協を捨てて机に向かいました。理解できない数式に頭を抱え、ペンを握る指が痛くなるまでノートを埋め尽くす夜。睡魔と戦いながら、あと1ページ、あと1問と自分を鼓舞し続けました。正直に言えば、途中で投げ出したくなる瞬間もありました。周りが遊んでいる声が聞こえてくれば、焦りや虚しさを感じることもありました。それでも「やりきった」と思える自分に出会いたくて、私は机を離れませんでした。

結果として、テストの点数は過去最高を記録しました。しかし、それ以上に私を震わせたのは、テスト用紙を埋め尽くした時に感じた「全力を出し切った」という圧倒的な自負でした。結果はあくまで付随するものであり、本当に価値があるのは、限界の淵で踏みとどまり、自分を信じて積み上げた時間の密度なのだと気づいたのです。

このエッセイを通じて学んだことも同じです。毎回、真っ白な画面を前にして悩み、言葉を探し続けた日々。それもまた、ある意味「テスト勉強」のようなものでした。書くことが苦しい日もありましたが、その苦しみの先に、昨日より少しだけ洗練された表現を見つけた時の喜びが、私をここまで連れてきてくれました。

「今日より明日、明日より明後日」。この言葉は、完璧を求めるための呪文ではありません。たとえ一歩が小さくても、昨日よりほんの少しだけ前へ進もうとする「意志」の表明です。努力を積み重ねた先にしか見えない景色があり、その景色を見るためには、今日という日を全力で生きるしかありません。

このエッセイシリーズは今回で幕を閉じますが、私の挑戦が終わるわけではありません。ここで得た「書き続ける力」と「自分を更新し続ける自信」を胸に、私はまた新しい明日へと踏み出します。

1年間、本当にありがとうございました。明日の私は、今日の私よりももっと強く、しなやかであると信じて。

TERU

See you 

<あーち利用のご案内>

利用時間 火～土 10:30～16:00 (ランチタイム 12:00～12:45)

※ランチタイムの間は、おもちゃで遊ぶことはできません。

金曜日のみ 17:00～19:20 よる・あーち(居場所づくり・学習支援・子ども食堂)

注意事項 オムツやゴミは各自でお持ち帰りください。灘区民ホール内では捨てられません。

託児は行っていません。安全のため、お子さんの見守りをお願いします。

未就学のお子さんが遊ぶときには、保護者の付き添いが必要です。

