

あーちの利用はただいま予約制となっています。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

あーちをご利用のみなさまへ

4月号で、あーちの利用制限を緩和する旨をお知らせいたしましたが、その後の新型コロナ感染拡大により、現在は再び制限を強化しております。子ども食堂の休止、ふらっと利用人数の制限など、みなさまにはご不便をおかけいたしますが、何卒ご了承ください。

なお、今後も状況により、あーちの運営方法を見直してまいります。みなさまのご協力をお願いいたします。



絵本の世界へようこそ

「おべんとう」

作：小西英子

福音館書店 2012年2月発行



表紙をめくると、からっぽのお弁当箱がひとつ。

「おべんとうばこよういして さあて なにから いれようか？」

さいしょにほかほかごはんをいれて、つぎはあつあつのミートボール。ふんわりたまごやき、ウィンナー、みんなの好きなものがいっぱい。デザートにはまっかないちごをいれて、あっというまにおいしそうなおべんとうができあがりました。

裏表紙をみるのもお忘れなく。

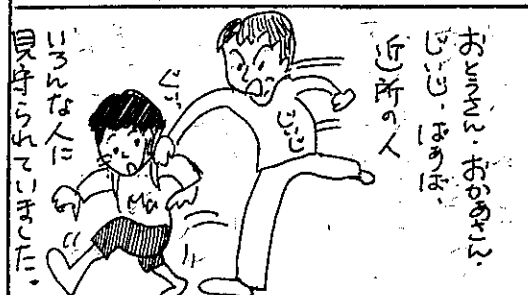
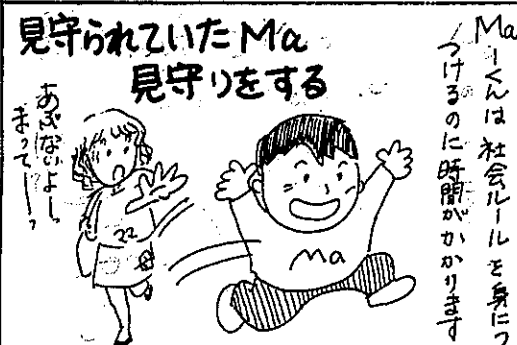
新緑の季節、絵本と同じおべんとうを持って、ピクニックはいかがですか？楽しい時間が過ごせそうです。

(あーちスタッフ 朝野規巳子)

兵庫県新型コロナ追跡システムへの登録ご協力のお願い

施設利用者に新型コロナウイルス感染が確認された場合、LINEまたはメールで注意喚起情報が届きます。館内にQRコードを掲示していますので、来館されるごとに読み取ってください。

えんじえる君II by Bon





5月予定表



		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち		
1	土				
2	日	休 館			
3	月				
4	火				
5	水				
6	木				
7	金	よる・あーち (こども) 17:00~18:30			
8	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00		
9	日	休 館			
10	月				
11	火				
12	水				
13	木				
14	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30			
15	土				
16	日	休 館			
17	月				
18	火				
19	水			パパママほっと 10:30~12:00	おひさまひろばあーち(予約制) 午前中 ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30
20	木				
21	金	よる・あーち (こども) 17:00~18:30	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45		
22	土				
23	日	休 館			
24	月				
25	火				
26	水				
27	木				
28	金	よる・あーち(青年) 17:00~18:30	おひさまひろばあーち(予約制) 午前中 ベビーマッサージ(予約制) 14:30~15:30		
29	土				
30	日	休 館			
31	月				

<プログラムの参加方法>

- ・ ふらっとで行われるプログラムは予約制です。通常利用の予約フォームからお申し込みください。
 - ・ こらぼで行われるプログラムに参加する場合、予約は必要ありませんが、ふらっとの利用はできません。
ふらっとを利用する場合は、別途、通常利用の予約フォームからお申し込みください。
- ※予約の手順については3面の「利用予約の方法」をご覧ください。



<プログラムのご案内>

- おひさまひろば……保育士さんが親子のふれあい遊びや絵本の読み聞かせをしてくださいます。
- あらかると音楽遊び…手作り紙芝居や大型絵本にももしろい音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。
- ベビーマッサージ…予約制です。バスタオル1枚、タオル、着替え、おむつ、赤ちゃんの飲み物をお持ちください。
受付に10分ほどかかりますので、14:15頃までにお越しください。
- リフレッシュYOGA…肩こり、腰痛を軽くするポーズを中心に、自宅でも簡単にできるYOGAです。
ヨガマットやバスタオルなど敷くものをお持ちください。
- パパママほっと……ASD(自閉症スペクトラム、アスペルガー)またはその傾向のあるお子さんを育てている
保護者の集いです。悩みを分かち合い、情報交換を行うピアカウンセリングの場です。

<あーち利用のご案内>

★ 利用予約の方法

- ・予約は1週間ごとに受付けます。毎週金曜日までに予約フォーム(右のQRコード)から翌週分の予約を行ってください。希望者多数の場合は抽選となり、結果は土曜日にメールでお知らせします。(定員は午前・午後とも概ね10名程度)
- ・利用時間は、午前10:30~12:30 午後14:00~16:00です。
- ・保護者は2名まで利用できます。



★ 当日空きがある場合は、お電話で予約ができます。TEL(078)805-6090

- ・利用当日の10:30以降に、直接あーち受付までお電話ください。(当日分のみ予約可 先着順)

★ ご利用にあたっての留意事項

- ・おとなは必ずマスクをしてください。
- ・来館前にお子さんご自身の体温を測ってお越しください。受付で体調などを伺う「健康おたずね表」に記入していただきます。
- ・昼食、おやつなどの飲食はできません。(水分補給は可)

※ 関係者の感染が確認された場合、接触者追跡のため市や保健所に個人情報を提供することがあります。

<ふらっと相談員> ~お気軽にお声をかけてください~

水曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(不定期)
午後 助産師
木曜 午前 保健師
土曜 午前 助産師

あーちのルール

- ☆オムツやゴミはお持ち帰りください
- ☆託児はできません
- ルールを守って楽しくすごしましょう!



quarantine[kw'ɔːrəntiːn] クォレンティーン【隔離】は、去年、皆がよく使った言葉ですね。I am tired of quarantine. 「隔離にうんざりだわ。」と友達をよく言っていました。3月、私はシカゴ発、関空行の臨時便で日本に帰ってきました。乗客は50人、飛行機の中はガラガラでした。キャビンアテンダントの人に、この臨時便のおかげで日本

に帰れてうれしいと話をする、その方も、目に涙を浮かべて「喜んでいただけてうれしいです。」と言っていました。感無量の一時帰国です。日本入国にはPCR検査、唾液検査の陰性証明どちらも必要で、私は空港からハイヤーで帰宅しました。帰宅後は、I was doing self-quarantine for 14days. 私は、14日間の自主隔離をしていました。自主隔離が明けて外に出ると、久しぶりの神戸の街は、違って見えました。アメリカに戻れば、10日間の self-quarantine があります。早く自由に故郷に帰ってこれる世の中になってほしいです。 by うらしま たろ子

(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6話 ☆

「自己肯定感ってなんですか？」

第3話で次男の「自分軸」、第4話で長男の転校後に育まれた「自己肯定感」について少しだけ触れてきました。

「自己肯定感」って、最近うんざりするほどよく聞きますよね。褒めてお子さんの自己肯定感を育くみます、と謳^{うた}っている学習塾や育児書も見かけます。

長男の特性と環境がミスマッチだった頃、彼の心身は疲労し、感覚過敏になり、よく泣いていました。そんな状態で、彼の行動の何を褒めていいのかわからず、「自己肯定感」が低いからこんなに辛いんだ……。どうしてあげればいいんだろう……。？もっと私も長男も頑張らなくっちゃ……。でも、全然うまくいかない!!と悩み、親子そろってすっかり自信を失ってしまったことがあります。

子育てを経験する以前は、努力は必ず報われてきたし、それが正しいと思っていたし、できないのは努力不足だと考えていました。それなのに、子育てについては「自己肯定感」を育む努力をすればするほど「自己肯定感を失う」という悪循環に陥っていたのです。自分の今までの人生まで無価値に思えてきたり、息子の障がいを受け入れにくくなったり、でも息子の存在を絶対に否定はしたくないという思いがゴチャゴチャに混ざり合って、ほぼパニック！今となっては自分の不器用さに笑っちゃいますが、もしかしたら誰もが一度は抱える葛藤なのかもしれないと思います。

「自己肯定感」には2種類あるそうです。一つは「競争的自己肯定感」。競争の中で「能力」を高めて、それに対する自信をもち自分を肯定する感覚。Doing への自信。勉強なら点数といったわかりやすい形で現れます。大人側からすると、子どもや生徒を褒めてあげやすいですね。もう一つは「共感的自己肯定感」。自分自身の存在そのものを肯定的にとらえる感覚。Being への自信。存在そのものをマルッと受け入れるということは、つまり、自身の弱点、欠点、できない事なども含めて「これが私。それでいいんだ」と思うこと。目に見えにくいし、わかりづらいものです。

そうです。以前の私は前者の「自己肯定感」に囚われていたのですね。誰かと比較したり、わかりやすい結果や成長に囚われては焦って、落ち込んでいたんですね。「競争的自己肯定感」は、例えば勉強で自信を得た人は、点数が取れなくなった時点で自己否定となって返ってきてしまいます。まったく、なんてもったいない。

努力は無駄にはならないし、自分自身の糧になっているし、努力したその過程にこそ価値があるというのに、そこを否定してしまうなんて。そもそも、誰もが何らかの結果を出すために生まれてきたわけではないはずです。出産を経験したからこそ、産まれてくるだけでどれだけ奇跡的で価値があることなのか理解できるはずなのに。あの激しい陣痛を耐えてまで産まれた子、産んだ自分。それだけで十分立派なことなのに。

何か結果を出すために生きることは、「共感的自己肯定感」が十分に育まれた結果が、「意欲」として発現するもののはずです。「意欲」による行動の積み重ねが「自分軸」を形成するのかもしれませんが。それに気が付いて腑に落ちた時、私は心の底から長男を受け入れることが出来て、それまでの自分自身の歩いて来た道を全肯定できたのでした。

悩んで、迷って、苦しんだあの頃の自分がどれだけ素晴らしかったか。未熟な母親に振り回されながらも、「僕はつらいんだ」とあの手この手で訴えてきてくれた息子がなんて愛しいことなのか、とあの頃の自分と息子を全肯定できる今の私は大変幸福なのです。

