



午前の利用は予約が必要です。詳しくは3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

なだ桜まつりのお知らせ

4月1日(土)に都賀川公園で開催予定の「なだ桜まつり」にあーちも参加します。みなさん遊びにきてくださいね！



“I can't wait!”こんな風に言われたり言ったりするときは、何か楽しい予定があって、早くその日が来たらいいのに、と思うときです。

「待ちきれないわ。」「楽しみ!」こんな気持ちを

Message from U.S.A.~ 表します。例えば、友達に会う約束があるなら “I can't wait to see you.” “会うのが楽しみよ。” それへの返事は “I can't wait to see you, either.” “can't” が否定文なので “too” ではなく、“either” です。さらに、会った友達がとっても素敵な服を着ていたり、なにか見違えるくらい素敵だわ、と思ったら “Look at you!” カタカナで書くと「ルクアツチュー!」。「かわいい。」「素敵。」という意味で、「自分を見なさい!」という意味ではありません。その後に “You look so great!” 「素晴らしいわ。」とか、誉め言葉が続きます。“I can't wait!” そんな予定でいっぱい春になりますように。

(アメリカ イリノイ州在住 東口たまき)



~ようこそ絵本の世界へ~

「すっぽんぽん」

絵:わたなべ あや

文:窪田愛

ひかりのくに 2012年9月発行



最初に登場するのは「とうもろこしちゃん」。皮を被って、手にアヒルのおもちゃを持っています。これからお風呂(お鍋)に入るようです。自ら皮を「ぬぎぬぎ」。両手で思っきり皮を引っ張ったら「すっぽんぽん!」と準備完了。ほかの野菜たちも上手く脱げるかな。

わたなべあやさんが描く野菜の表情は豊かで愛らしく、窪田愛さんの文は柔らかでリズムカルです。何回も観返して、声に出して読みたくなること間違いなしです。

(あーちスタッフ 永野)

えんじの君Ⅱ by Bon

言語を学ぶ

時間割表

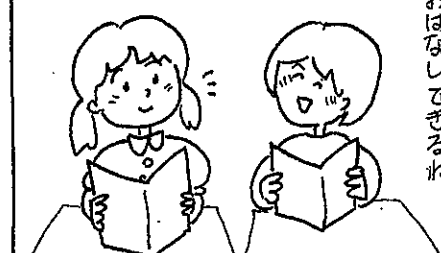
	月	火	水	木	金
1			国		
2		国			
3				国	

日本語は国語として
学校で学ぶ

時間割表

	月	火	水	木	金
1			国	英	
2		国	英		
3	英			国	

英語も
学校で学ぶ



これで世界中の人と
おはなしできるね



ども!..
うちの隣のお姉さんと
おはなしするには...

時間割表

	月	火	水	木	金
1	手	二	国	英	手
2	手	一	国	英	手
3	英	二	手	二	手

手話も学びたい!
—こうならいかな—



3月予定表



		こらぼ・あーち	ふらっと・あーち
1	水		
2	木		
3	金	よる・あーち 17:00~19:20	
4	土		あらかると音楽遊び 14:30~15:00
5	日	休 館	
6	月		
7	火		
8	水		
9	木		
10	金	よる・あーち 17:00~19:20	
11	土		
12	日	休 館	
13	月		
14	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
15	水	パパママほっと 10:30~12:00	
16	木		ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00
17	金	よる・あーち 17:00~19:20	リフレッシュYOGA(予約制) 10:45~11:45
18	土	おはなしの国 14:30~15:00	
19	日	休 館	
20	月		
21	火		
22	水		
23	木		
24	金	よる・あーち 17:00~19:20	
25	土	おもちゃ病院 14:30~15:30	
26	日	休 館	
27	月		
28	火		小林さんの"ふらっとであそぼう!"(予約制) 11:00~11:20
29	水	ベビーマッサージ(予約制) 11:00~12:00	
30	木		
31	金	よる・あーち 17:00~19:20	

<プログラムの参加方法>

- ・ふらっとで午前に行う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。
 - ・こらぼのプログラムは予約不要ですが、午前の部で同時にふらっとを利用される場合は予約が必要です。
- ※予約の手順については3面の「あーち利用のご案内」をご覧ください。

<プログラムのご案内>

あらかると音楽遊び・・・手作り紙芝居や大型絵本に楽しめる音や音楽を合わせた、楽しい読み聞かせです。

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。

健康 あーち ……健康づくりをテーマに保護者が中心となり取り組んでいます。農園に出かけたり、クッキングや専門家を囲んでの懇談会なども行っています。

小林さんの"ふらっとであそぼう!"・・・季節に合わせたふれあい遊びや絵本の読み聞かせ。育児相談もできます。

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。

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、10:45頃までにお越しください。

リフレッシュYOGA・・・自宅でも簡単にできるヨガです。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。

<あーち利用のご案内>

午前(10:30~12:30)の利用は予約が必要です。定員はおおむね5~6組(10人程度)です。

午後(14:00~16:00)の利用は予約は不要です。定員はおおむね10組(20人程度)です。

※保護者は1組につき2人まで利用できます。

※状況により、ご利用をお断りする場合があります。ご理解・ご了承をお願いします。

<午前の予約について>

・事前予約は1週間ごとに受付けます。

・毎週火~金曜日の間に予約フォーム(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。



<当日予約について>

・当日空きがある場合は、お電話で予約ができます。(先着順)

利用当日の午前10:30以降に、あーち受付までお電話ください。TEL(078)805-6090

<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てください。

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)



だいじなお口のはなし
「子どもの口呼吸はさらにNG」



口呼吸の子どもは、姿勢が悪く、呼吸の圧(吐く、吸う息の強さ)や歩行テスト(6分間にどれだけ歩けるか)の結果が悪いといわれています。口呼吸は気道の抵抗が少なくたくさんの空気を吸い込める楽な呼吸ですが、浅く速い胸式呼吸になり、肺での酸素取り込みは悪くなるので換気量は鼻呼吸より少なくなります。また、体内の水分と熱量が多く失われるので体には負担です。

呼吸のために口を開けると頭が後ろに傾くので、体の重心をとるために反射的に巻肩で猫背、あごを前に突き出すといった特有の姿勢がみられます(頭部前方位姿勢)。このような姿勢は、普段の姿勢の悪

さからくる体幹の筋力低下やスマホなどの使用時間が長いことでも起こりますが、成長期の子どもにとって脊柱のゆがみの原因にもなります。

アレルギーをもつ子どもは口呼吸による悪化が心配です。アレルギー性鼻炎があると、昼、夜ともに口呼吸がある割合が80%以上で、発音に問題がある割合も20~40%あるといわれます。いびきが強い場合はのどが腫れて呼吸困難を起こしていることがあり、その場合は睡眠時無呼吸症の可能性がありま

す。睡眠時無呼吸症をもつ子どもの割合は約4%で増えています。

Sachian (オーラルケアステーション本町歯科)

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24話 「あまのじゃくは制御不能」

「褒められるのってムカつく。上から目線で評価されている感じがイヤだし、コントロールしようとしている意図が丸見え。」こんなふうに考えるかわいくない子どもは誰？・・・40年前の夫です。褒められるとそのまま有頂天になる私とは大違い。なんてあまのじゃくなんだろうとビックリしてしまいます。その性質は次男にも受け継がれたようで、うっかり褒めちゃったりすると何とも複雑そうな顔で黙り込んでしまいます。あるセオリーでは褒めることで子どもの行動を変えることができるらしいのですが、夫や次男のようなタイプには通じないだろうなあ。

さて、夏期講習代金をもって塾へ向かっていた高学年の私はマクドナルドの求人広告に目がとまりました。あの頃の時給は、多分500円～600円くらい？で、講習代が3万円だったか。その場で頭の中で計算して、50時間分の労働のお金を持参している事に気が付きました。父親の給料額や給与体系なんてもちろん知らなかったけれど、いずれにしても3万円は大変な労働と等価なのだと思ったのです。残念なこと大金をつかっているのに、ちっとも成績があがらない。やってもやってもわからないのは算数の問題集。お父さん、ごめん。私って駄目だなあ、お金って有効に使わないといけないなあ・・・って強迫観念に近いレベルでお金に対して意識づけられたのはそんな体験から。

親は私の強迫観念をコントロールできたのでしょうか？無いわけでもない定期券代をもらうのにも勇気が必要になってしまった私は、もっと大切なことすら言えなくなっていって、なんでこんな子になっちゃったんだろう？と親は思っていたに違いありません。はい、キッカケはマクドナルドの時給を見たこ

とです。親が知るよしもない。制御不能。

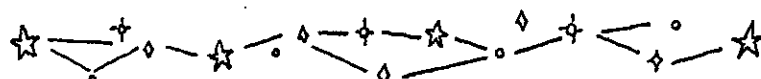
多分、ある年齢を超えたら親や学校以外からの情報や刺激の方が子どもには意味を持つようになってくる。子どもへの影響を考えて読む本やマンガに干渉する親がいたとしても(今は動画やSNSか)、街中の広告の影響までも計算に入れた子育てなんてできないでしょう。

褒めたり、叱ったり、こんな言葉がけをしたら子どもはこんな風に育つよ、、なんて、ほんまかいな？と思うような謎セオリーは育児周辺の世界には溢れているけど、人をコントロールしようとするその意図が、とても「こざかしく、いやらしく」感じるようになった今日この頃。

しつけよう。教育しよう。だから、〇〇しよう。ご褒美あげればいいことを聞く。こんなふうに因果関係を単純化して捉えることがナンセンス。その罠にハマってしまうのが親なんだけど、もちろん、私もどっぴりハマっていたんだけど、それもそれでしょうがない。私たちの思考がそのようにできてしまっているから。(長男のような「考えるな、感じろ」で生きている知的障がい者がこの世に必要な理由はそこにあると本気で思っています。)

だから、いきづまった時に気が付けばいい。ただ一緒にいて泣いて、怒って、笑っていればいい事に。

褒められると木に登る素直で単純な子どもだった私と、人の意図を瞬時に察知しコントロールされることを拒否するかわいいかわいいあまのじゃくさんの夫と次男。その中間をなんとなくフワフワただよっているのが我が長男。みんな大事でみんなステキでみんなサイコー。



<ふらっと相談員>

水曜 午前 灘区地域活動支援コーディネーター(第2、第4水のみ) 午後 助産師

木曜 午前 保健師

土曜 午前 助産師

☎お電話でも相談できます

