

2025年6月号
Vol. 238

arch-tsushin

あーち通信



新しいプログラムが始まります！

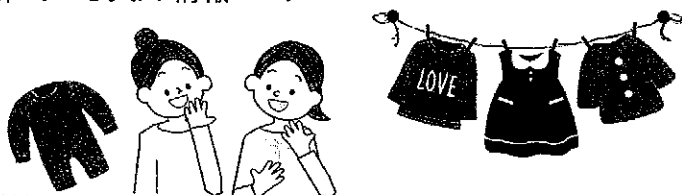
<あーちクローゼット>

水道筋商店街にある「駄菓子屋ばたっこ」さんでお馴染み、こども服の交換会「いちばクローゼット」が、あーちでも開催されることになりました。

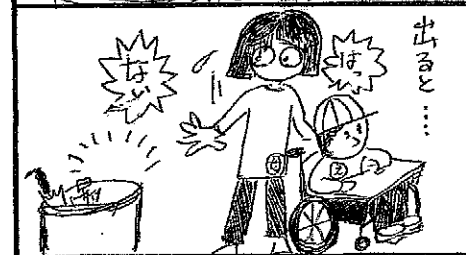
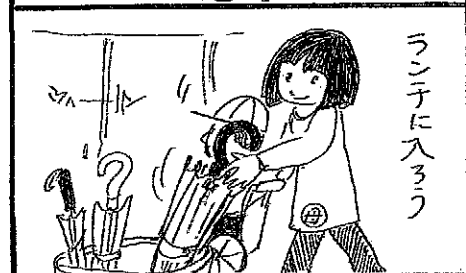
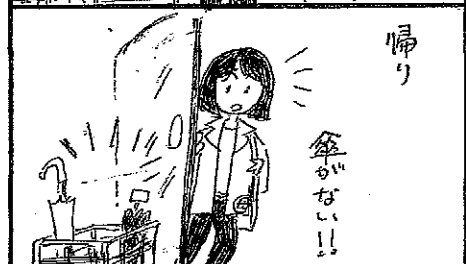
着なくなったこども服をご持参ください。少し大きめの服などに交換して、お持ち帰りいただけます。持ち込みのみでもOK。
※交換用の服が無い場合、お持ち帰りのみの利用もできます。

日時:6月7日(土) 13:30~16:00 (毎月第1土曜)

場所:あーち入口 情報コーナー



えんじえる君II by Bon



He/She has ants in his/her pants!

直訳すると、「彼・彼女のパンツの中にアリがいるんだ。」ですが、これは、落ち着きがなくて、じっとしていないという意味です。子どもがよくワクワクしてじっとしていない時や、病院などの嫌な場面でソワソワして落ち着きがない時には "He/She has ants in his/her pants." と言います。親御さんは、この表現を使って他の人に「うちの子、落ち着きがなくて!」と言えます。そして、まさに昨日、知り合いの方が私に、自分の子どもの落ち着きのなさを "She has ants in her pants." とおっしゃったんです。言葉の文化の違いって面白いなあと思いました。

(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

6 月 予 定 表

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

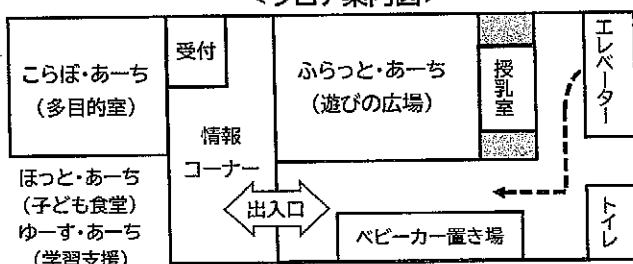
- ・プログラムは自由に参加・見学ができます。年齢制限はありません。また、都合により変更することがあります。
- ・ふらっと・あーちでプログラムが行なわれている間、プログラムに参加されない方もふらっとを利用できますが、遊べるスペースは狭くなります。どうぞご了承ください。

※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。

<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～

水曜 午前 保健師・保育士

水曜・木曜・土曜(不定期) 助産師

お電話でも相談できます



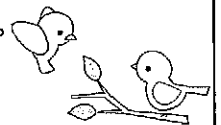
<プログラムのご案内>

- ★あーちクローゼット・・・こども服の交換会です。着なくなったお子さんの服をお持ちください。他の服と交換できます。持ち込みのみでもOKです。
- ★あーち人形劇団「むー」・・・あーちに来ているみなさんと、一緒に楽しく人形劇遊びをしませんか？それぞれ自分の好きなこと、できることを持ち寄って気軽に参加してください。
- ★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。
- ★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。)
- ★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。

<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。



～わたしと よる・あーち～ よる・あーちに参加している学生の感想をご紹介します

「あーち」という居場所 飯田望未

はじめまして。「あーち」に関わり始めて、あっという間に1ヶ月半程がたちました。「あーち」は、子ども食堂や学習支援を通して、子どもたちとかわかることができ、本当にあたたかくて心地よい場所だと思っています。

初めて子どもたちと接したときは、少し緊張しましたが、あっという間に名前を覚えてくれたり、笑顔で話しかけてくれたりと、あたたかく迎えてもらい、とてもうれしかったです。まだまだ右も左も分からないことだらけですが、スタッフや学生ボランティアの皆さんの支えもあり、少しずつこの場所で自分にできることを見つけているところです。

「あーち」は、学生、社会人、地域の方など様々な人々が立場や年齢を超えて一緒に過ごせる場であり、とても画期的かつ居心地の良い「居場所」だと感じています。ただ「支援する」「支援される」という関係ではなく、お互いが自然にかかわり合い、分かり合える、そんな「あーち」の空気がとても好きです。

これからも子どもたちと楽しい時間を重ねながら、自分なりのかかわり方を見つけていけたらと思っています。そして、支援にとどまらず、「あーち」に携わる方々ともっと広くつながっていけたらうれしいです。これからも、どうぞよろしくお願いします！

上をむいて歩こう

<第2回 笑顔の秘密>

みなさんはどんな時に笑顔になりますか？テストで良い成績を取った時、試合で良い結果を残せた時など、様々なことで人は喜びを感じ笑顔になります。僕の使っている家庭科の教科書には、生まれた時、赤ちゃんに最初から備わっているものは喜び(快樂)と書かれていました。実際産まれたばかりの赤ちゃんは、生後2、3ヶ月頃からよく笑うと言われています。そのことから、笑顔は人間にとって切っても切り離せない大切なものだと思っています。

一方で最近の人々は、インターネットなどで様々な情報を知れるようになり、人間の繋がりが増した反面、広く情報を知れるがゆえに、自分を人と比べ劣等感や焦りを感じたり、また社会が不安定な状態になっていることから、なかなか自分や将来に自信が持てず、笑った顔をすることはできても、心の底から笑顔でいられるのは難しい時代だと感じています。

“〇〇ガチャ”ということばが氾濫してるように、人生はほぼ全てが最初から運で決まっていて、どれだけ努力しても何も良くなならないと悲観的な考えをもっている同世代も多く、笑顔でいられる時間は少なくなっています。

最近のネットの記事の中には、「ずっとにこやかでいるとなめられるから逆効果だ」と書いている記事も多々ありました。しかし僕は、笑顔は良い出会いを運んで来ると信じているため、最初からあきらめているその

ような考えは間違っていると思います。

笑顔でいることは自分自身の精神状態にも良い影響を与えます。心理学の研究によれば、笑顔を作ただけでも脳は「幸せ」を感じ、ストレスが軽減されることがわかっています。例えば、仕事や学校で忙しかったり、色々な悩みを抱えていて疲れがたまっているときに、鏡の前で笑顔を作ること、実際に気分が少し楽になることがあります。これを「フィードバック理論」と言います。笑顔を意識的に作ることで、心のリフレッシュやストレスの軽減になり、よりアクティブな生活を送ることができるでしょう。

また笑顔でいる時には、ネガティブなことや人を憎み続けたままではいることは難しいでしょう。こいつ許せないや、自分自身がもう嫌だと笑顔で考えてみてください。すると、次第に誰かを憎んだり、自分を責める気持ちは、霧が晴れていくようにずっと消え頭がスッキリします。これが僕がみんなに伝えたい笑顔の秘密です。

みなさんも日頃から口角をあげてみてはどうでしょうか。笑いたくない時だからこそ、笑顔になることを心がけると、笑顔はきっと人生に良い影響を与えるでしょう。

TERUの母「お休み前だし、今日は仕事が大変そう(T_T)。こんなときこそ笑顔だね(^_ ^)。次回は私が担当します。」

TERU(企画・文) TERUの母(添削)



「ねんころりん」

作・絵:ジョン・バーニンガム

訳:谷川俊太郎

ほるぷ出版 2020年6月発行



「ねこのかあさん こねこをつれて つかれたあしをひきずっている どこかいいとこ ないものか みんなねむいよ ねんころりん」繰り返される「ねんころりん」ということばのリズムと、どうぶつたちの気持ちよさそうな寝顔を見ていると、だんだん私も眠くなってきました。やわらかいおふとんの中を感じながら、最後のページはゆっくりゆっくりだれかさんの「ねんころりん」の声が遠ざかっていきました。

「あさがきたら もいちどおきる あしたはまっさらあたらしい」あたらしい明日を楽しみに、素敵な夢が見られますように。

(あーちスタッフ 朝野)

※2001年に発行されたのち絶版となっていました、2020年に表紙も新しくなり新版が発行されました。

絵本の世界へようこそ

