

子ども総合センターだより

あした
明日もしあわせ通信 (第73号) 令和4年7月号

おぢいさんのランフ

50年前、貧乏学生には手が届かなかったレコードを、最近オークションで非常に安価で手に入れた。長唄の名盤「七代目芳村伊十郎全集」総桐箱入り LP28枚組。特に必要はないのに買い求めたのは、深窓の令嬢が零落したのを見るようで不憫に思ったせいでもある。

久しぶりにレコードを聴くとその不自由さに改めて気が付く。再生は一方通行。A面が終わればひっくり返してB面。聴く前にはクリーナー掛け。何より場所を取るし、重い。

CDが発売され、その簡便さに驚いた。“デジタル”の言葉が躍る。次にストリーミング配信の時代になり、音楽は電子メモリで完結した。様々な分野で“輝かしいデジタル社会の到来”が謳われた。そしてレコードはランフと同じ道を辿る。つまりは姿を消した。



教科書をタブレットにする、と知ったとき、「ああ、本までも…」と思わずにはいられなかった。

今でも小学校の校庭では二宮金次郎さんが薪を背負い、歩き読書をしている。長い間、書物は人類の叡智を蓄積し、次の世代に繋いできた。

新しい利器を素直に受け入れるのが社会の進歩なのだと思はれていたが、心のどこかが拒む。レコードのノイズが懐かしく響く。

友達の家のお客間にあった立派な書棚。その中でも、ことさら威容を誇っていた数十巻もの百科事典。子どものころの憧憬だった。が、今は広辞苑と一緒に電子辞書の中に納められ、机の引き出しに閉じ込められている。

便利だが、そこに憧れはない。(T.K)



～はばたき教室～ (じいちゃん、ばあちゃん、ありがとう。…)

先日、はばたき教室の卒業生が訪れた。初めてバイトをしてもらったお金で、祖父母をラーメン屋に連れて行ってごちそうしたという出来事を話し始めた。



不登校で学校に行けなくなった中学校の頃、よく祖父母に連れて行ってもらったラーメン屋。先生、じいちゃんはその時と同じ塩ラーメンを注文して、「今日は僕がおごるから。」という、涙を浮かべておいしそうに食べたんよ。

でも、じいちゃんもばあちゃんも、「あの頃みたいに沢山食べれんようになった。」といって、二人とも食べ残したので、僕は二人の残したラーメンを一気に食べたんよ。

不登校だったあの頃は、僕が食べ残したラーメンを、じいちゃんがよく食べてくれた。今は、僕とじいちゃんの立場が反対になった。

学校に行けなくても、どんな時もいつも僕の味方で優しくあったじいちゃんとばあちゃん。年を取ったじいちゃんとばあちゃんを、今度は僕が守っていきたいと思っとなよ。…

と、彼は話してくれた。お金では買えない優しさや思いやりを覚えてもらった祖父母から、心のバトンを受け継いだ君は最高だよ。がんばれ。…

はばたきのTEL 089-989-5022 直通の携帯 080-2974-4581



泣いてもいいよ！【涙活】

「がんばれ！負けるな！泣いちゃだめ！」と励まされながら育ち、泣くことに対してネガティブなイメージを持っている方も多いと思います。しかし、泣くことには心身共に多くのメリットがあることが分かってきました。

泣いて気持ちがすっきりしたり、泣いた後深い眠りについたりした経験はありますか。抑えつけられていた感情は泣くことで発散され、その後は落ち着いて冷静に物事を考えることができるようになるのです。うれしいときの涙も悲しいときの涙も、気持ちの高揚を落ち着けようとする体の自然な反応なのです。

泣くことには、次のようなメリットがあります。

- ①ストレスの軽減（ストレスホルモンの低下）
- ②リラックス効果（副交感神経の活発化）
- ③攻撃性・不安の軽減（マンガンの低減）
- ④安眠効果
- ⑤痛みの緩和（エンドルフィンの鎮静作用）
- ⑥自分を解放できる（自分の本当の気持ちに気づく）
- ⑦目の保護

現代社会では感情を抑えないといけない場面が多く、ストレスを抱え込んでしまいやすい傾向にあります。ストレスがたまってきたら、自分の好きなことをしたり、おいしいものを食べたり、スポーツで体を動かしたりすることもいいですが、例えば、映画やドラマを見て感動の涙を流すこともリフレッシュ方法として取り入れてみてはいかがでしょうか。自分自身の気持ちに蓋をしてしまわないように頼れる人に話を聞いてもらうのも重要です。さて、皆さん、最近いつ涙を流したかを思い出して、自分の心の声を聞いてみてください。



(MO)

センター長のつぶやき

最近の読書から(4)「登り続ける、ということ」 アルピニスト 野口 健 著

野口さんは、1999年のエベレスト登頂で、世界7大陸最高峰の最年少記録を打ち立てた。

彼は、小学校低学年まで、ハーフだったためいじめられた。お母さんは「にげるんじゃない！」と言って学校を休むことができなかった。小学校2年の頃から逆にガキ大将となり、中学校で落ちこぼれ、やっと受かった高校でも停学となった。その時出会ったのが冒険家・植村直己さんの「青春を山に賭けて」だった。そこには、植村さんが登山で自信をつけていく様子が描かれていた。自分もそうなりたいと登り始める。彼は、「自分に何ができるか」を問い、シェルパやサマ村への支援、エベレストや富士山清掃、ネパールや熊本地震での支援などに力を注いだ。



「野口は有名になりたいんだ」「いい人ぶりやがって」などあらゆる悪口をSNSに書かれた。辛くなった時、母が「にげるな！」と言ったことを思い出した。

つらい日々、冬のヒマラヤに向かった。その時「正義とは人それぞれなのかもしれない。批判する人がいるのも当たり前のことだ」と思えるようになった。

野口さんは「5歩進んでも4歩後退してしまうことがある。でも、最初の1歩は残っている。小さな『コツ』も積み上げれば必ず大きな『コツ』になる。」と読者に向け、くじけそうになった時に、この言葉を思い出してほしいと結んでいる。(DOI G)

<巡回発達相談> ~梅雨時の清涼剤~

未満児対象の親子教室での様子です。この日は、巧技台や滑り台での運動遊びを行っていました。スタートの合図で早速、はしご、滑り台、トランポリン、マットとくるくると何周も遊ぶ子、気に入った遊びを見つけてそれだけをずっと遊び続ける子、はたまた巧技台には目もくれず窓の外の景色に見とれる子など、それぞれが思い思いの活動を楽しんでいました。そのなかで、ちょっとおもしろいなと思った子がいました。

最初は友達がやるのをしばらく目で追い、次に巧技台のそばを歩いてたどり、そして満を持したか、おそろおそろマットの階段を1段、2段と上るとひと休み。そこへ後ろから来た友達が追い抜いてさっと階段を駆け上がりました。すると、刺激を受けたのか素早く体勢を整え3段目を難なくクリア。「やったあ！」満面の笑みをそばにいたお母さんに向けたのでした。

子どもが学習していく過程を何よりもわかりやすく教えてくれた出来事でした。

そばで見守り続けたお母さんの笑顔は、わが子へのこの日いちばんのプレゼントでしょう。

さわやかな風とともに。(K)



伊予市子ども総合センター

〒799-3127 伊予市尾崎3-1

伊予市総合保健福祉センター2階

(電話) 089-989-6226

