

市民の会便り

ハートねっと日立市民の会 ~元気でねっと!~

(自宅兼事務所) 〒316-0026 日立市みかの原町 2-26-5 ☎・FAX 0294-53-4079
(携帯電話連絡先) 090-9292-1610(弓野)

あいさつ

4月になり真新しいビジネススーツを身にまとい颯爽と歩いて職場に向かう人たちがチョットまぶしく見えて「自分もあんな頃があったのかなあ」と心の中で呟いて…。50年も前のことですっかり忘れていましたが、「いやいや私は卒業と同時に実家の事務の仕事を手伝ったんだ!」と思い出しました。“夢と希望とほんの少しの不安”を胸に新しい社会に飛び込んだ若者たちが立ちをはたかる苦難を乗り越えて、たくましい大人になれるようエールを送りたい! そんな気持ちになるのは歳を取ったせいでしょうか。(そうだよ〜とやまびこが…)

さて昨年8月に小学校5、6年生用、中学生用の「いばらきこころのガイドブック」が茨城県より発行され、それに伴い《ハートねっと日立市民の会》が企画という形で今年3月に日立市立大沼小学校で5、6年の児童と保護者を対象に「こころの健康」についての勉強会を開催しました。私たち家族からすると「小学校の授業でそんなこと教えてもらえるの!!」と驚きましたし、「時代が動いた!」と感じた瞬間でした。今後はこの取り組みが日立市内そして県内へと波及していき、子ども達がSOSを出すことの大切さを学び、また周りの友達や大人たちが出されたSOSにどう対処するのがいいのかを学びながら、子ども達一人一人が健やかに心豊かに成長していくことを切に願うばかりです。

そして今年も5月に定期総会を開催いたします。会員同士で顔を合わせる機会が少なくなってきたので、今年は集まった人たちで何でもいのでとにかくおしゃべりをしようと考えていますので、気軽に参加していただけますようよろしくお願いいたします。

会長 弓野孝子



伝言板



クリスマス会

12/20(土)12時から多賀のレストラン(アーシュ・ターブル)でクリスマス会が開催されました。メンバー5名とスタッフ10名が参加しました。美味しいハンバーグとその他のお料理を食べた後、ビンゴゲームとクリスマスクイズを行いました。クイズが意外と難しく頭を抱えたり首をひねったりと普段見られない表情がありました。今回は15名参加でとても賑やかでした。皆さんの笑顔がお星様のようにキラキラと輝いてとても素敵でしたよ！とても楽しいひと時を過ごすことができました。次回もクリスマス会でお会いしましょう？

赤いスイートピーより

新年会に参加して

久しぶりに皆さんの顔を拝見したくなり、1月23日の新年会に出席させていただきました。知っているお顔、初めてのお顔、たくさんの出席者でにぎわい、市民の会が日ごろからしっかりと根をおろした活動が出来ていることを思いほんとうにうれしく感じました。

この市民の会に入れていただいたお蔭でみなさんとの話し合いや研修会、講演会の出席などでたくさんの知識や情報を得ることが出来、障害のある方への正しい理解が生まれたことを今はとても有難く感謝しております。これからも市民の会のますますの発展を祈っております。

物井千壽子より

【レシピ】旬の野菜、自然な味わい新たけのこの和風ペペロンチーノ

◇材料(2~3人分) スパゲティ(1.4mm) 200g, 粗塩 大さじ1, 新ゆでたけのこ 250g,
ちりめんじゃこ 大さじ2強, にんにく 1かけ, 赤とうがらし 1本, オリーブ油 大さじ2,
しょうゆ 大さじ1.5, エクストラバージンオリーブ油適宜, 木の芽適宜

◇作り方 ①鍋に1.5ℓの湯を沸かす

②たけのこの穂先のほうは縦半分に切って縦の薄切り。根元のほうは薄い半月切りにする。

③にんにくは叩きつぶしてみじん切りにし、赤とうがらしは半分に切って種をふり出す。

④①の湯が沸いたら塩を加え、スパゲティをほぐし入れる。スパゲティが沈んだら底から大きくかき混ぜそのまま茹でる。

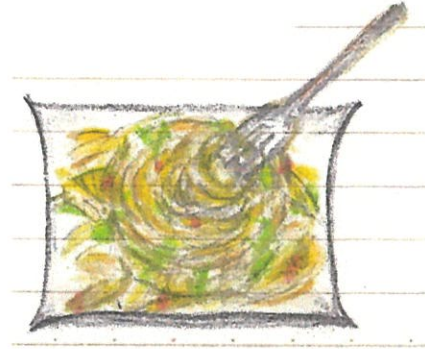
⑤フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火で炒め、香りが出てきたら赤とうがらしを加え炒めて辛みを出す。

⑥⑤に②のたけのこを入れて炒め油が回ったら、じゃこを加えて炒め合わせ、④のゆで汁1/3
カップ位を注いでしょうゆを回し入れ一煮する。

⑦程よく茹で上がった④のスパゲティの湯を切り、⑥に加えてから手早く絡め、仕上げに
エクストラバージンオリーブ油をふりかける。

⑧器に盛りつけ、たたいて香りを出した木の芽をたっぷり散らします。

※木の芽の代わりに好みの青野菜(サッとゆがいてね!!)を使ってもよいでしょう。



【お知らせ】

《茶話会》毎月第2火曜日開催。於:ヒタチエ社協どなりフリースペース 13:30~15:00
4/14、5/12、6/9、7/7

《月例会》毎月第4金曜日開催。

4/24、6/26、7/24 ※5/22は総会のためお休み。

《当事者会「SANAGI」》偶数月第4土曜日開催。

・4/25 10:00 水木コス ・6/27 11:00 カラオケ「ドレミ」

※参加できる人は前日までに弓野さんにお電話ください。

《総会》5月22日(金) 於:日立保健所 10:30~14:30 ※詳細は後日お知らせします。

※市民の会便りで今後載せてみたい内容がありましたらご連絡下さい。皆様のご意見お待ちしております。



大沼小学校 授業のまとめと感想

小学5・6年生を対象にした、いばらき心のガイドブックを使った授業が大沼小学校で行われ、保護者10数名も参加して行われた。

講師 日立梅ヶ丘病院 富田靖英精神保健福祉士が

聞いてみようこころの声 ～いばらき心のガイドブックとともに～というテーマで授業を行った。

前半は、ストレス 身体の疲れと心の疲れ 気をつけたい症状やサイン、心の病気「うつ病 統合失調症」(いばらき心のガイドブックより) についての説明

後半は 自分の気持ちに気づこう というテーマでは「こんな時どんな気持ち？」と

子供たちに問いかけながら、気持ちは人それぞれ違うもの 感じ方に正解はないので、

人の気持ちを決めつけないようにしましょうと説明

「友達が元気がないときどんな声をかける？」というアンケートでは声をかけたけれど勇気が出ないという約30%の児童について、優しさがあってもどうしたらよいか迷うこともあり、それは普通の事と説明した

良い聴き方 悪い聴き方では、学校の先生と市民の会の弓野さん佐野さんが寸劇を演じた相談された友達の役が良い聴き方と悪い聴き方の見本を演じ、子供たちに感想を聞いた。児童も興味深く見ていたので、より身近に考えてもらえたと感じた。

友達から声をかけられた時の良い聴き方について、

そうだったんだ(うなずく) それはつらかったね(気持ちを受けとめる)

話してくれてありがとう(感謝)

悪い聴き方

気にしすぎだよ(否定) それくらい大丈夫がんばれ(励まし、評価)

前もそうだったでしょう(比較)

あなたが勇気を出して相談した時、そういう聴き方をされると、話したけれど私の辛さをわかってくれないと感じて「もう話したくない」と思ってしまいましたか

自分の気持ちを言葉にすることの効果

上手に話せなくても、「なんか疲れた」「モヤモヤする」

そんな短い言葉でももやもやした気持ちが整理される 「自分はどう思っていたんだ」

と気づける 心の荷物が少し軽くなる

自分の周りに話しやすい人がいることは大事、でも言えない時があるのも自然

自分が話をしたいと思った時に「ちょっと聞いてほしいんだけど」と少し勇気を出して自分から声をかけてみましょう

感想

和やかな雰囲気の中で授業が進み、子供たちに問いかけた時は、積極的な反応があり良かった。心や話すことと聴くことに対して関心を持ってもらえたと思う。

寸劇は学校の先生が演じたこともあり、児童が興味深く見ていた授業後、児童・保護者・教員、皆さんの様子からおおむね好評だったと思う。

いばらき心のガイドブックの内容は主に病気の説明でした。病気の知識はもちろん必要だが、それに気づくためには日常の親子・友人関係が築かれていることが必要です。

今回の授業は、自分の気持ちに気づくことから他の人の心を知ること、そしてそれを伝えあうことの大事さから話を展開していた点が良かったと思います。そしてその時に生じる聴き方の問題、話したいと思った時にその気持ちを親や友人に伝える具体的な方法を紹介していた点も良かったと思います。 (H-1)

記者手帳

○…「P.R.のことは何でもやる。ど
んどんチャレンジをして、効果が出た
事業を伸ばしていきたい」。1日に就
任した桑名英明県北振興局長は「県北
で交流人口の増加などの成果を出せれ
ば、県内全域の活性化への流れが生ま
れる」と意気込んだ。

県北PR全力尽くす

今夏には県北6市町の里山や観光名
所を結ぶ「常陸国ロングトレイル」が
全線開通する。「県北地域は日本の原
風景が色濃く残る。そこに光を当て、
磨いて認知してもらえよう」として、
PRに全力を尽くす考えだ。(綿)

○…「抱え込まないで、誰でも信頼
できる人に相談する大切さを知ってほ
しい」と話すのは、障害者の社会参加
を支える市民団体「ハートねっと日立
市民の会」の弓野孝子会長。小学校で

開いた子どもたちの心の健康に関する
勉強会で所見を語った。

心の健康はこれまで中学生を対象に
することが多かったが、小学生から早
めに対応する必要性を説く。ガイドブ
ックも普及しており、「保護者の関心
も高まっている。偏見なく学ぶ機会を
増やせれば」と期待。(綿)

○…スタートアップ(新興企業)の
WOTA(東京)は、県と災害時応援
協定を締結した。一度使った水をろ過、
殺菌して再利用できる水循環型シャワ
ーを被災地に提供。同社の越智浩樹執
行役員は「災害時に不足する生活用水
を補うことができる」と利点を強調す
る。

協定は避難所の生活環境改善が目的
で、100ℓの水があれば約100人
がシャワーを浴びることができる。「県
の皆さまとともに、防災力の向上に取
り組む」と意気盛んだ。(作)

←茨城新聞
4月3日号 23



大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。当日は大沼町民会館にて開催されました。

「大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。当日は大沼町民会館にて開催されました。」

大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。当日は大沼町民会館にて開催されました。

「大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。」

「大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。当日は大沼町民会館にて開催されました。」

大沼の5〜6年生児童向けに、この機会に国語の寸劇の発表会を行いました。当日は大沼町民会館にて開催されました。