

# みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第34号:2024年08月15日発行 編集長:家森 謙  
 Ponteとやま(みやの森カフェ) 富山県砺波市宮森303 電話:0763-77-3733  
 メール:miyanomori.ponte@gmail.com

Ponteとやま facebook 検索



## 98歳 つれづれエッセイ vor17

### 子は消ゆるもの

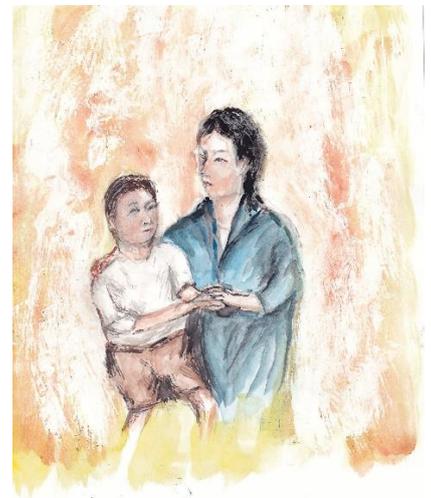
「朝にみて昼には呼びて夜は触れ、たしかめ居らねば子は消ゆるもの」故河野裕子さんの句を冒頭にあげさせてもらった。詩人としての鋭い感性で母子のありかたをうたったものだろう。

確か林芙美子の『泣き虫小僧』だったと思うが、亭主に死に別れた母親が男を迎入れ、子が邪魔になって妹にあずける。

そんな姉を「母性愛もない」と非難した妹がその子に「誰が一番好き」ときいたら「おかあさん」と答えた。親が親らしくなくても母子は堅くつながっているものだなあとの思いを妹は深くしたという一節がある。子にとって親がすべてだが親の関心は子育てだけにとどまるわけにはいかない。現実的なこの乖離が家族間に軋みを生ずることもある。さて十年程前にいじめ防止対策推進法

が制定されたが、子どものいじめによる自殺は後を絶たない。幼い子が追い詰められて周りへの不信感と絶望感で死を選ぶことに心が痛む。救うてだてはないものか。

敗戦後大家族制度が崩壊し、核家族が生まれ、少子化問題も出ている。私は子どもと接する事もないのでいまの子どもがどう暮らしているか判らないが、私達の頃と随分変わったのだろうと思う。あの頃は学校から帰ると玄関に鞆を放り投げて外に飛び出す。自然も友も暖かく迎え入れてくれて相手に事欠かない。山野を跳び回り、夕焼けを背負って家に帰る。勉強しなさいなどと叱る親はあまりいない。貧乏人の子沢山という言葉があるくらい家でもきゃあきゃあわいわいやりながら逞しく育っていった。道にはずれた事をやれば学校でも家庭でも拳骨が飛ぶ。今ならハラスメントとして大変だ。幕末に我が国を訪れた外国人を驚かせた民衆の精神土壌がある。清廉正直、他へのいたわりもその一つである。私達が子どもの頃も社会の規範として残っていたが、今はどうであろうか。本筋を外れてきたが全く関係ない訳ではない。続きは次回に譲ろう。



伊藤博芳 (みやの森カフェのお父さん)

みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索





## タカチ動物園特別編

更なる展望

タカチ動物園の生き物は標本も入れると20種を超えるが、おそらくこれ以上は増えない。周辺に生息するめばしい生き物の捕獲に成功していることと、移動動物園としての運搬能力に限界があるからだ。これだけの数の生き物を飼育しつづけるのも正直しんどい。

ではこれ以上の発展は望めないのか？

否ッ！これから先はいかにコンテンツ力を伸ばすかが重要となる。

さて動物界のアイドルと言えばパンダやコアラを真っ先に思い浮かべるだろう。珍獣といえばウーパールーパーやエリマキトカゲ、動かない鳥ハシビロコウ、深海生物のダイオウグソクムシやメンダコなどのマニアックな動物も過去に人気となった。

しかし、立ち上がるレッサーパンダの風太君、マッコウカンガルーのハッチ、イケメンゴリラのシャバーニ、オッサンみたいな声で鳴くフクロテナガザルのケイジ君といった特定の個体に脚光が当たることもある。これはいわゆる“押し”と言われる文化にも近い。これをタカチ動物園でもやりたいのだ。生き物はアイドル、園長はプロデューサーだ。

例えば、一番人気のアズマヒキガエル、名前の説明が歴史の授業になりがちなシュレーゲルアオガエル、寿命が25年もあるアカハライモリはズットモ、地中に潜る性質のあるヘビのジムグリはワンランク上の上質な（触り心地の）ヘビとして紹介している。

生き物を紹介する上で忘れてはいけないのは、『残念な生き物図鑑』だ。僕からすると、残念という言葉に違和感があるものの、新たな視点、新たな切り口により生き物の生態に迫り、それまで興味のなかった人にすそ野を広げた功績は大きい。

このように伝え方というのはとても重要なのである。ただ生き物を展示しただけでは面白くないのだ。

ところが1種だけどうプロデュースしてよいのか分からない生き物がいる。背中がイボイボで、体色が地味な灰色のツチガエルだ。色々悩んでいるが、今のところじっくりくるキャッチコピーは思い浮かばない。ここまできるとキャッチコピーのないことがキャッチコピーのように思えてくる。

このように現在の活動で生き物の生態の面白さは伝えられていると思うが、もっと大きなテーマである生物多様性を人に伝えることができているだろうか？今後の課題だ。残念なことに生き物の魅力はわかるが、人間の魅力はよくわからない。たまに嫌いな生き物は何かと聞かれたときにヒトと答えていることが関係しているのかもしれない。



# 成長する 場

みやの森カフェ



場は成長する。もちろん人によってですが。月曜日のおそばランチ、チアキちゃんとおそば仙人まっちゃんのおかげで笑いが絶えない空間となりました。そこで生まれたイベント「ヘナ染めしたい」!。化学薬品のヘナーカラーに疑問を持っていた熟女たち。「そうだ!知り合いの美容室neccoのみみさんにお願ひしよう」ということであつという間に開催することになりました。みみさんは、美容師なのに、「髪染めない方がよいよ、パーマもやめた方がいい。カットも最低限で」とだんだん自分のお仕事がなくなっていく方向まっしぐら。ヘナは自然素材で髪に健康にもおすすめということで、にぎやかに開催。「髪にターバン巻いて帰ってからシャワー」ということはご飯作れないやん。そうだ!チアキちゃんのお惣菜をお土産にしようと私が勝手に発案…大成功。ヘナ染めのターバン美女の前においしいものばかりが並びました。

水曜日のぼちぼちカフェ。ぼちぼちのはずが水曜日店主の恭子さんは結構忙しいそう。恭子さんが臨床美術士のため、臨床美術の話題で盛り上がり、長野県から送っていただいた無農薬の小麦粉から作られたワッフルとお花の美しいお茶と一緒にゆったりと楽しんでいる人が多くみられます。かわいい常連さんが大きなお口を開けておいしそうにワッフルを食べる姿はみんなの癒し空間になっています。

そして、火曜日虹カフェでは薬剤師さんや歯科衛生士さんに相談する方も増えてきました。気軽にお茶飲みながら相談できる場所って貴重だと思います。真理子さんの小麦粉や卵を使わないスイーツも定番になってきました。そして、いろいろ企画も考えているようです。秋に笑いヨガが登場する予定。場の力は安心できる空間と人の温かさとおもしろさ。そこに集まる人たちの個性で出来上がっていく。みやの森カフェという同じ場

であっても、集まる人によってさまざまな色に染まっていくのがわかります。これからが楽しみです。



編集長家森の **目** 取捨選択。そして、今できる事を今やる

▼例えばの話。或る組織には様々な課題が持ち込まれる。組織Aは課題を真正面から受け止め、積み上がる案件をどうしたものかと考え続けている。一方、組織Bは課題を認識しつつも、問題が変化したらまた言ってきてよと受け流し、日々を過ごしている。どちらが課題改善に適しているか? ▼答えはB。組織として対応できる量や能力には限界がある。Aの場合、膨大な量を抱え込み、発散する危険もある。Bの場合、持ち込まれる課題を先ず取捨選択し、先送り可能な物は課題としてそれを認める一方、相手に一回差し戻すことで、相手の納得性を確保しつつ、処理量を減らす事ができている。結果、受け入れた課題へ主体的に取り組むエネルギーを確保出来、課題改善の可能性を高めることに繋がっている ▼差し戻された課題はどうなるか? 別ルートで改善するかもしれないし、時間が経てば例えば道具が良くなったりで課題が小さくなるかもしれない。もし課題が深刻化すれば、そこで再び組織Bが受け入れるか否か判断する話。リソースは限られている。ギブアップ含めた苦しい対応になるのかもしれない ▼課題は常に一定では無い。時間が経てば変化する。先送りに出来るものはしつつ、今、対応できる事を今やる事も大切。体の衰え、外的要因、天変地異。今しなければ後では出来なくなったり、しにくくなる事だってあるのだから

# 南雲 熱弁

さん



2024年6月15日  
つながりマルシェ  
南雲明彦さん講演（金沢）

6月15日土曜、みやの森カフェはお休みをいただき、金沢で開催されたつながりマルシェへ出店してきました。日中の暑さに加え、体育館内で熱気増幅。水分補給が欠かせない中、11:00-14:00は出店、そして14:00からはご存じ南雲明彦さん講演会の二本立て構成でした。

マルシェでは輪島寛太君グッズを含め、普段カフェで買える様々な物を出店。ポンテ関係者で無い方がお客様へ熱心にグッズを勧めて下さったおかげで？寛太君イラストマグカップも売れました。

そして14:00からは南雲さん講演。様々な話を分かりやすく織り交ぜ、2時間超えの長丁場。その中で、**大人になってから困ってない人の特徴**として、①「わからない」と言える ②具体的にSOSを出せる ③他者を支える力がある ④失敗を恐れずに挑戦できる の4点を紹介しながら、**意思の表明はただの自己主張であってはならない。自分が助けてもらうだけでなく、相手を支える努力を惜しまない。「支援者」「当事者」両方の立場になれることが大事で、「お互い様」の関係構築を忘れてはいけない。**他者を支えることができれば結果的に自分への支援も集まりやすくなる。挑戦して得られた成功が小さくても、それをしっかり(成功と)見抜ける力も重要と話されていたのが印象的でした。みなさん、ありがとうございます。



みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索





Ponteとやまでは  
「子育て相談会」  
(お子さんの年齢別)を  
継続して開催しています。

中でも、お子さんの年齢が中学生以上の保護者の方対象の相談会は毎回たくさんの方々に参加いただいています。目に見える「問題や課題」は様々ですが、背景にある「思春期」だからこそその混乱や発達課題を理解することで、対応の糸口が見え、大人も子どもも不安が軽減することがしばしばです。そして今年度！駅ナカ保健室の活動など思春期の子どもたちへの性教育にも積極的にかかわってられる、産婦人科医の鮫島梓先生に思春期講座をお願いできることになりました。毎月第3または第4土曜日の午後、シェアハウスLiberolにて開催中です。

## 2024年度 新企画！ 「さめ先生の思春期講座」

みなさん、こんにちは。産婦人科医の鮫ちゃん先生です。  
今年の4月から月1回、土曜日に思春期講座を担当しています。思春期は第二次性徴に伴う体の変化とともに精神的にも揺れ動きやすくなる時期です。大人への反発心が強くなることもあれば、逆に不安から家族や友人への依存が強くなってしまったりすることもあります。  
また、性的な関心も高まる時期でもあり、これまでとは異なる人間関係での悩みが生じることや、性のトラブルに巻き込まれてしまうこともあります。思春期講座では思春期のお子さんを持つ保護者や思春期の子どもたちと関わる職種の方が感じている悩みについて一緒に考えていきたいと思っています。ぜひ、気軽にご参加ください。

## 第2水曜日16時15分からは上村骨盤調整ヨガ教室！

富山型シェアハウス「Liberolみやの森」の座敷で月に一回開催されています。私（加藤）はどんなに忙しくてもとにかく参加しています。心地よく、たまには「イタキモチ良い」も感じながらからだを動かしていくと、終わった後は目が覚めたようにすっきりします。

講師は日本女子体育大スポーツ科学卒の柴田千尋さん。

若者たちにも月に一回骨盤調整ヨガ教室を開いてくれています。

この水曜日の教室は、「無理なく、楽しく、ゆったりと」がモットー。

参加者全員で楽しく元気を交換して、身体を緩めたり、けがしにくいしなやかさをゲット！

いやいや月に一回では無理なので、自分でもできる骨盤調整をちょこっと教えてもらって日常に取り入れています。ご近所の方もときどき参加してくれています。フリースタイルスクールの子どもたちがまだ残っていて、子どもたちの声を聴きながらやるのも楽しい。参加費千円です。単回参加でもOK。ぜひお仲間になりましょう。



月に一回週の真ん中水曜日&一番頑張りたいタイミングの夕方にやっています。ゆるりご自身のペースで身体を気持ちよく動かし、ほっと一息ついていただくオアシスのようなヨガクラス♡是非遊びに来てください。(柴田千尋)



本当本当に **広告募集。** みやの森カフェに居る加藤へ直接お話いただくか、  
0763-77-3733(みやの森カフェ)、miyanomori.ponte@gmail.com へ そろそろ 連絡を

**募集中!**

# Libero

## だより

### 水遊びとは？



月曜～水曜日＆金曜日のLiberoみやの森は、子どもたちでにぎやかです。ランチタイムには子どもたちや若者たちの体温？と夏の暑さで、エアコン壊れたのか…と思うほど。7月に入ってからは、毎日水遊びです。今年はプールをもう一つ新調しました。水鉄砲を持つとつい戦闘モードになる男子チーム。負けじと応戦する女子チーム。

「水遊びってもっと楽しいもんじゃないの～」とつぶやく低学年女子チーム。なにを「楽しい」と感じるかは人それぞれ…そこで、子どもたちは考えました。

そして、小さい子ども用に準備していた小さくて丸いプールを「安全ゾーン」にしたらしい👍ということに。

生き物が大好きで、自宅で飼っているカナヘビくんを連れてきてくれる子もいます。カナヘビくん大人気で（当のカナヘビくんは迷惑してるかも(´\_`)) Tシャツの模様やカチューシャのようにしている子もいます。時々脱出してみんなで探していたら、天井からポトリ…なんてことも。もちろん、Switchやタブレットも人気で、時には雄たけびをあげながら真剣勝負する姿もあります。夏休みは、学校に行っている行っていない関係なく、たくさん子どもたちが来てくれています。差し入れ、お手伝い大歓迎です！！

# 出張

## みやの森 こどもカフェ

今年度、Roots of Life（一社ボディンステイテュート）主催の2024 YOGA FIESTA（トヨタモビリティ富山 Gスクエア五福）にて、年4回の予定で「出張みやの森こどもカフェ」を出店させていただきます。Roots of Lifeさんには、一昨年度と昨年度、中高生「はたらく体験講座」としてYOGA FIESTAでのスタッフ体験でお世話になりました。

初回の7月6日（土）は、8ablsh TOYAMAさまよりヴィーガンアイスを提供いただき、Meli-Meloクッキーとともに販売しました。

イベント開催前には、フロアにマットを敷いてヨガ会場を作ったり、ロディに空気を入れたりするお手伝いもしました。なんでもやりたがり！の元気な4人の子どもたちも、初めての環境に少し緊張気味で、特に「いらっしゃいませ～」「ありがとうございました」と“はじめのひとこと”最初の一言にはとてもドキドキしていたようです。でも、後半は、「もっとお客さん来てくれないかな」「そうだ！お客さんのところに行って売ってこよう」と積極的に動いていました。終了後は「次もある？またやりたい！」と意欲満々の子どもたちにサポートスタッフとして参加したユウジくんも私（水野）もうれしくなりました。素晴らしい機会と場を提供してくださっている、Roots of Lifeさまならびにトヨタモビリティ富山Gスクエアさまに心から感謝いたします。



みやの森通信 バックナンバーはこちらから

みやの森通信

検索



ホームページはこちらから

Ponteとやま

検索



# Ponteとやま 学習サポート 「花まるビーム」



Ponteとやまでは、発達障害（自閉症スペクトラム、ADHD、学習障害、協調性発達性運動障害）等により（診断の有無は問いません）様々な「学びにくさ」のあるお子さん（小学生以上）を対象に学習サポートを提供しています。お子さんの特性や得意・不得意を考慮し、学びにくさにフォーカスするのではなく、様々な工夫により子どもたちが「学ぶ楽しさ」を感じることを、そして学ぶことへの意欲と自分への自信をもつことを大切にしています。現在、砺波、高岡、射水、富山の各会場で、約40名の子どもたちがスタッフと一緒に学習に取り組んでいます（詳細はPonteとやまホームページを参照ください）。

まずは、保護者の方から現在の状況をお聞きし、発達検査等の結果等も参考にアセスメントの後、体験利用していただきます。初回は緊張や不安から、あるいはこれまでの経験からなかなか心を開いてくれないことが多いのですが、スタッフが一人一人の特性を理解し、丁寧にわかかっていくことで、子どもたちは安心して自分の話をしてくれるようになっていきます。この間、保護者の方からみると「勉強が進んでいない」「進歩していない」ように見えてしまうこともあるようですが、新しい環境のもと、さまざまな情報をキャッチしながらその環境に慣れ、自らの意思を表現しながらコミュニケーションを図ることは、発達障害のある子どもたちにとって必要かつ重要な学びであり大切な力です。この段階をクリアすると、子どもたちは自分の目標に向かって取り組むことができるようになっていきます。昨年度は、8名の中学3年生（不登校、発達障害）が全員高校に合格しました。

高校入試に向けて作文などピンポイントでの指導もしていますが、できれば学年が小さい間から、想像する、論理的に考える、試行錯誤しながら結果にたどり着く…といった経験を積むことをお勧めしています。興味のある方はぜひお気軽にご連絡ください。



## いただいたもの 及び Ponteとやま(みやの森カフェ)お仕事一覧 (2024年7-8月)

パン・菓子・野菜・米（ご近所の方からもたくさんいただきました）・おもちゃなど。  
NNNドキュメントを見たという方から協賛金のお申し出がありました。協賛金は特に募集していないと伝えると奥能登のお米を手配して送ってくれました。こんなつながりに感謝です。

- 7月4日5日：14歳の挑戦…般若中学校の女子2名がカフェでお仕事体験
- 7月 6日：YOGA FIESTAにて出張みやの森こどもカフェ出店
- 7月21日：シェアハウスLiberoオープンデー
- 8月 1日：高岡市中学校教育研究会保健部会研修会講師
- 8月 1日：こまどり支援学校専門性向上研修会講師
- 8月 7日：YOGA FIESTAにて出張みやの森こどもカフェ出店
- 8月 8日：砺波市生徒指導講演会講師
- 8月 8日：射水市わんぱく広場講師

みなさまのご厚意に  
心から感謝いたします!



# 耳より！情報

## 第12回

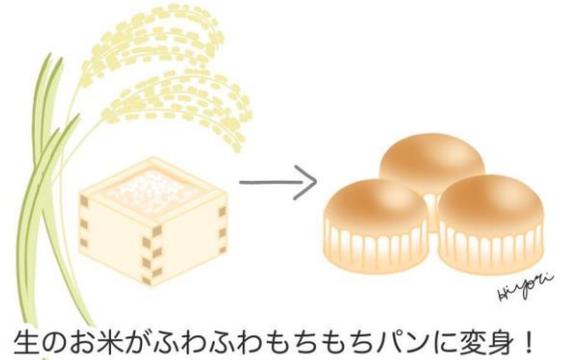
### お米でつくる「生米パン」

byともよ

食を通して、自分を満たしごきげんな生き方へ。パンづくりは難しそう…という方には朗報です！今回は簡単でしかも自宅にあるお米から作れる「生米パン」について紹介します。

#### 生米パンとは？

お米そのものを使い焼き上げるグルテンフリーのパンのこと。発明者は、ヴィーガン研究家のリト史織さん。手軽に美味しく、安心な材料で、からだにやさしいシンプルなものを食べたい、食べてもらいたい、という思いから日々研究を重ねて開発されたんだとか。



#### どのように作るの？

生地を捏ねるパンではなく、全ての材料が滑らかになるまでミキサーで混ぜるだけ！お米といくつかの材料とミキサーがあれば、誰でもおうちで簡単に作ることができます。

#### どんな味わいのパン？

お米のうまみを生かしたやさしい味わいと、ふんわりもちもちとした食感が魅力的なパンです。

#### 体験レポート

自宅にある富山のコシヒカリで、実際に作ってみました。お米をしっかり浸水させたら、材料をミキサーにかけて型に流し込み、発酵させて焼きます。従来のパンづくりとちがい捏ねる必要がなく、さらに発酵が一回のみという手軽さにびっくり！食べてみるともちもちの食感とお米の甘さがたまらないパンで、私も子どももどハマリし、ごはんを炊くように週5回の頻度で作ってます。

ただ気がついたことが、富山のコシヒカリはレシピに書かれたお米の浸水後の重量より重い！なので、美味しく作るコツは、しっかり水気を切り、初めは量りましょう。レシピよりプラスして重い場合は、その分の水を引くと失敗が減ります。

気になった方はぜひ「生米パン」とネットで検索、もしくは書店にて探してみてくださいね。

## ▲ 曜は、里山の恵みそばランチ

山の恵みの山菜をおいしくてからだが喜ぶお惣菜にする名人タケミヤ千秋さん。かつては小矢部の住人でしたが、今はこの庄東地区の山の中、孫子（そのこ）に居を移して山の恵みに囲まれた生活をしています。そしてもう一人のスタッフもこの庄東地区に住んでいる蕎麦仙人と呼ばれる松田さん。材料を厳選して石臼挽きした蕎麦は、そば通の人も「うまい！」とうなるほど。その日に合わせて、繊細だったり素朴だったり、毎回違う蕎麦の表情に飽きることがありません。

チアキさんの山菜たちのてんぷらと、小鉢、デザートといっしょにお楽しみください。そして、ここでは知らない人たちもあつという間に仲間となる。みんなでしゃべってみんなで笑って、心も身体もおなか一杯！



広告