

みやの森通信



発達凸凹向けフリーペーパー 第41号:2025年08月28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



99歳 つれづれエッセイ vor24

子育て余話

本の整理をした時小さなノートがでてきた。亡妻が生前読んで共感した文章を書き止めていたらしい。なかに子育ての事を書いた文を写したのがあった。二十年くらい前に書いたものでその頃でも私達は子育てからはとうに解放されていた。

家内はよく気の回る女性ではあったが、娘に自分の考えを押しつけるような事はしなかった。ただ一度だけお盆で帰省していた長女に「仕事に忙しいのはいいけれど家のことは大丈夫かい」と聞いた。娘が「ご飯、ちゃんと作っているよ」と言ったら、そばで聞いていた孫娘が「ご飯だけ作ってればいいってもんじゃないでしょ」と独り言を言うようにつぶやいた。小学校に上ったばかりの子の発言に大人たちは苦笑い。月日の経つのは早いものでこの孫娘も二児の母親になっている。



思うに子どもは親に愛されているかいないかは本能的に知覚するものである。親はもちろん子どもに愛情をかけるが、親は保護者であって奉仕者ではない。もっともな意見である。だが親も人の子、時には虫の居所が悪いこともある。この時子どもの心を傷つけるようなことは慎まねばならない。

私が子どもの頃こんなことがあった。年始の挨拶に母に連れられて母の実家に行った時のことである。祖父の後妻が茶の間で長火鉢の前に座って母と挨拶を交わした後、煙管のたばこをすいながら母の後にいた私をみて「みたくなし（方言？）な子だな。嫁の来てがあるずらか」といった。確かに私は卒園記念写真などを見ても可愛げのない小僧であることは残念乍ら認めざるを得ない。しかしあの時の祖母の言葉は私を大いに傷つけた。一寸の虫にも五分の魂と言う。子どもだからといって、言っているいいことと悪い事がある。対立の構図は彼女が祖父の死でこの家を去るまで続いた。この話には後日談があるが折を見て話そう。

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



なっちゃんの山紀行 鹿島槍ヶ岳・爺ヶ岳縦走 その一

毎年恒例の夏山縦走。昨年は白馬岳から裏剣岳を眺めたので、今年も「後立山連峰」に行きましようかね、と。

爺ヶ岳へは一度行った事があるのですが、その先の鹿島槍ヶ岳は未踏ですし、爺ヶ岳の麓にある種池山荘の名物ピザも食べた事がないですし。ここはひとつ、という事で。

まずは前日入りして、立山黒部アルペンルート長野側の起点である扇沢駅の駐車場で車中泊。この辺の駐車場は、朝3時から登山者の車が来るので、一刻も早く駐車場を確保しないと出発出来ない！という、ある意味今回の縦走の核心部でありました。

さて「柏原新道」というルートを出発です。柏原新道は程良い塩梅で整備されており、いつ歩いても楽しい登山道。ただ登り始めは急登、当然ながら標高も低く（とはいえ1500mくらいなのですが）、蒸し暑い樹林帯を汗だくで登ります。途中、木々の間から種池山荘の赤い屋根が見え、おお！山荘が近いぞ！と一瞬うれしくなりますが、そうだ、これは

「山あるある」のひとつ、「山小屋は見えてからが長い。2時間はかかる」だ…、と気が付いてドンヨリです。もう自分を騙し騙し登るしかない。「水平道」という看板を見つけては「平らな道ブラボー！」とはしゃぎ、大好きな地衣類を見つけては写真を撮り、あらゆる手段で気を紛らわして登る登る…。

人気のコースなので、沢山の登山者に追い抜かれ、また上から下山してくる方々とすれ違ったのですが、その中の1人のおじさんが、「この先の雪渓が崩落してて中は空洞で危ないよ、あと熊が3日連続で山荘に出てから」と教えてくれました。雪渓はともかく熊。私の熊鈴はかなりデカイ音でうるさいのですが、もう目覚まし時計みたいく鳴らしまくりたい。熊、この熊鈴を聞いてくれ熊…！

やがて雪渓が現れました。ガレ場で崖っぶちの、危険箇所の中の雪渓。そこでは山荘の方がスコップで安全なルートを新たに作って下さっていました。本当にありがたい。まずは前方からの下山パーティが雪渓を歩きました。かなりゆっくり慎重に歩いていて怖そうです。我々の番になり、雪歩きは北陸の人間なのでさほどではないのですが、最後に崩落箇所を歩く時が怖かった。踏み抜いたら、雪と岩と仲良くガラガラ雪渓を転がり落ちるんだろうなあ…。

何とか雪渓をクリアし、やがて種池山荘に到着！出来ました。（続く）



早朝3時起きでまだ寝てます私



親切な柏原新道。このような看板がそこかしこに



地衣類の写真。沢山撮りました



恐ろしい雪渓の崩落



種池山荘到着！

季節と共に… みやの森カフェ

6月になるとそろそろしてきます。梅が出てくる!今年は何にしようかな…と
いつも生協で注文していたのに、「注文が殺到したため欠配します」のお知らせが
入って大慌て。幸い、道の駅やスーパーにもいい梅が出始めて、まず作ったのが、
梅ダージリン。完熟梅を砂糖とダージリンのティーバッグで煮だしたものです。
ソーダで割ってもアイスクリームにかけてもよし。それに、梅味噌と完熟梅の
スパイス砂糖漬け、そして、梅干し、おまけに初めて作った「さしす梅」。
梅干しは途中白カビらしきものが見えて、慌てて梅酢を煮立てました。
何とか大丈夫(ほっ)今もいい香りがしています(忙しくてまだ干していない)。
梅のよい香りをかいて、「さしす梅」がしわしわになっていく様子を見るのが
日々の「癒し」になっています。



メニューでは、プチトマトやキュウリが取れ始めたのでゼリー寄せを定番にして
みました。お客さんには喜んでいただけているようです。

そして、スイーツ!小矢部産のビーツを使ったケーキ、風待ちモヒート(アップル
ミントがアクセントのさわやかドリンク)、小松菜と豆乳、バナナのスムージー、
コーヒーゼリーのパフェ、ミックスベリーのパフェ、マンゴーやベリーのレアチーズ
ケーキも好評でした。



「みやの森カフェってどんなカフェ?」と聞かれてもうまく伝えられない
とよく言われます。確かに!常連さんが多くてにぎわっていたり、
相談している人がいたり、時には片隅で寝ている人もいます。
子どもたちもそこで遊んでいて、スタッフが一緒に遊んでいる。
スタッフがやたらに多い日もある。でも、ときどきグーグルで見た!と
いう人や横の道を通っていて偶然寄った人もいます。
スタッフはどんな時も、「おいしいもの」を提供して、みんなが安心して
いられるように頑張っています。みやの森カフェは、やっぱり
「手作りのおいしい食べ物とごちゃまぜのカフェ」で伝わるでしょうか?



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 2025年7月

[いただいたもの] 菓子・野菜・パン・おもちゃ・本・米・梨 など

- 6月24日 砺波市新人市議員訪問
- 7月 9日 高岡市生涯学習センター「つながる学びわくわく講座 つながるふるさと学びコース」
「ダイバーシティって何?共生社会について考える」講師(水野)
- 7月10日 射水市発達支援室「わんぱく広場」講師(水野)
- 7月15日 不二越工業高校教職員研修会講師(水野)
- 7月16日 射水市地域支え合い講演会講師(水野・加藤)
- 7月20日 とやまチャイルドライン電話受け手養成講座講師(水野)
- 7月23日 両親学級講師(水野)
- 8月 7日 障害種別研修会講師(水野)



みなさまのご厚意に
心から感謝いたします!

空色エンドロール

水縹 翠
みはなだ すい

最終回：私たちのエンドロール

「え……？」

冷水を被ったような感覚に陥った。一緒にいてほしいという私の声に、滯はダメと言った。

そんな、まさか。だが、聞き間違いではなかった。

『私は死んで、凧は生きてる。一緒にはいられない』

「そんな意地悪言わないで。お願いだから——」

そこまで言いかけた、その時。

『ダメなんだよ！』

耳の裏で滯の大声が響いた。初めての、親友の怒鳴り声。私は怯んで声が出なかった。

『あのさ、凧は私が支えだって言ったけど、凧だって私を支えてくれてたんだよ』

私が、滯の支えに。どういうことだろうか。

『私がどれだけ『普通』と違ってても、それで周りから疎まれても、凧は私を見捨てなかった。』

それがどれだけ救いだったか分かる？ 凧は、私の生きる希望だったんだよ』

その言葉に、私はハッとした。滯との間にあった『玻璃』も、辛い現実を照らす『灯火』も

全てまやかしたかったのか。

私は、滯の隣にいられたのだろうか。

『凧の優しさは本物だよ。自信持って』

親友の言葉を、私は黙って聴いていた。でも、どれだけ励まされても、この寂しさは消えない。お願い。

そう口を開こうとしたその時だった。

強い目眩がした。それと同時に滯の声が響く。

『……時間かな』

「待って！」

遠のいた声につい前を見る。すると、そこに。

「やっと、会えたね」

「滯！」

ずっと会いたかった親友がいた。だが、私に憑いていた滯の姿が見えるということは、もう私の中にいられないということで、つまり。

「私はもう、一緒にいられない。凧の望む『今』は、もうすぐ消える」

聞きたくない言葉に、視界が歪む。花火を置いて涙を拭う私の手を、滯の手がそっと包んだ。

(5面へ続く)

空色エンドロール第一回～第五回

(みやの森通信第36-40号)はこちらから→

みやの森通信

検索



(4面の続き)

「私の『軌跡』は、風の中にある。だから、大丈夫」

「でも……」

その時、漣が手を少し強く握った。

「私との最後の約束、してくれる？」

その瞬間、私の中で何かが弾けた。それから、漣の手を握り返す。

もう、迷わない。迷っては、いけない。

「約束する。生きていくって」

「……ありがとう」

その直後、漣の姿が陽炎のように揺らいだ。そして、前を見たそこに、漣はいなかった。

「漣……」

涙が溢れ、心が揺らいだ。もう迷わないと決めたのに。だが、それでも生きていく。

漣のいない、この先の未来を。

空色の瞳に始まり、空色の夏へと消えていった、私たちの空色エンドロール。

そこには、私と漣の名前しかない。でも、それでいい。空色の軌跡は、この中にある。

たとえみんなが忘れていようと、私が覚えている。二度と、離さない。

「あれ、風？」

その声に立ち上がる。漣の知らない、私の友人の声。私の未来は、この先にある。

私の『しあわせ』は、この胸の中にある。

「ごめん、少し考え事をしてて」

「風いないから、かき氷食べちゃったよ」

私は、漣のいない未来を歩いていく。私たちのエンドロールを、心に刻み込んで。

「行こう。みんなのところに」

生きていこう、私の未来を。私たちの『終わり』をこの胸に抱いて。

みやの森通信初挑戦の連載小説、空色エンドロール完結。水標さん、本当にありがとうございました！

編集長 家森謙の 目 会話と文字のバランス

▼20年ほど前だろうか。毎回数十行のメールを配信する人がいた。各行びっちり書いてあり、難しい文言／私見多数。毎回全て読んで理解する読み手は皆無だったと思う▼先ず、**書き手自己満足／自称まじめは駄目ですよ**という話の大前提が有る。コミュニケーションは相手のある話。そして、コミュニケーションは発信者より受信者の方が負担は重い。会話は聞き流せるが、文字情報は読み飛ばしにくい場合の負担が格段に重い。**受信者の負担を極力軽減するため、必要な情報を手段を選びつつ必要なだけ相手に伝える努力は欠かせない**。「メールを見るのが苦痛。基本、電話対応で」とおっしゃる方もいる位だ▼百聞は一見に如かず。**コミュニケーションは基本、顔付き合わせた会話の積み重ねがベスト**だ。しかし、そうはいかない事情だとか、言った言わないの揉め事が起きがちという会話情報の欠点もある。そこを埋めるのが文字情報と思っておいた方が良いでしょう。必要情報や文字数を絞った合意事項共有／連絡事項／スケジュール調整用途にメールを配信。場合によってはメール配信直後に電話。メール内容を相手に見ていただきながら、短時間でお互いの外さない効率的な会話。会話と文字のバランスはこれ位に考えておいた方が良いでしょう。▼会いたくても会えない事は多々ある。会える機会に恵まれているなら能動的に動いて会うべき。一期一会。文字に頼りすぎるべからず

仲間とともに…チャレンジ&学び

～富山県青年期支援事業～

その1 『おしゃれ講座』

講師は、現役マヌカンとして活躍中の 佃わかなさん

(わかなさんは、フリストキッズのママさんでもあります)

まずは「第一印象って大事」というお話から。なんと第一印象は

『3秒』で決まるとのこと。続いて、「おしゃれの第一歩は姿勢」

とアドバイス。肩を回してスッと手を下ろすだけでも胸が開き

顔があがり、明るく自信がある印象になります。そして、

メインイベントは「ファッションコラージュ」作り。

雑誌なんて見たことない～と言っていた人も、

「スキ」を見つけては切り抜き、気がつけばみんな黙々と真剣にコラージュを楽しみ、あっという間の90分でした。「洋服を買うときには、まず試着を！そしてすぐには買わずにイメージを持ち帰り

(可能なら写メを撮って)コーディネートを考えてから買うべし」という実践的なアドバイスもありました。終了後は、第2弾、第3弾を楽しみにしているみなさんでした。



その2 『健康講座①清潔』

講師は保健師の北村和代さん(北村さんは高岡市伏木にて

securebaseを主宰)。共同生活や仲間での活動を継続していく際、

互いの大切な命を守るためにも「清潔」に気を付けることは

重要事項の一つ。特に手洗いは、ついおざなりになりがちです。

実は5月半ば、仲間内で胃腸炎が流行したこともあり、若者たちは

真剣に北村さんのレクチャーに耳を傾けていました。でんぷん

のりを手に付けて、いつものように手洗いをし、ヨウ素液を

垂らしてみると…普段から丁寧に手洗いをしているKさんは

さすがです。汚れがほとんど見えませんでした。あとの人は…くっつきはっきり残っていました、

汚れが。高齢者施設で働く人、福祉の仕事を目指す人も参加してくれていて、自分の命も仲間の命も

守ることになる「手洗い」の大切さを再認識できました。健康講座は第2弾、第3弾と継続して

開催していく予定です。



その3 『Let'sボーリング』

学びを深めたり、夜会で美味しいものを食べながらおしゃべり

しあったりして、交流が深まる青年期のみなさん。「今度、

みんなでボーリングに行きたい!」「いいね」という声があ

がり、みんなで射水市のクワトロブームに行ってきました!

あっという間に仲間が増え、総勢16人、4グループに分かれて

ボーリングを楽しみました。平成の頃楽しんだと思われる

お兄さんたちは、秘めた力をいかに発揮。「お～」という

声があがります。まっすぐ投げたつもり…でもなかなか倒れない

ピン。自然と「がんばれ～」という励ましや、たくさん倒れた時には「やった～」と喜び合う声もあり、

素敵な仲間と成長しあっているみんなの姿がまぶしくもありました。



Ponteとやまでは、ほかにも体と心を整える「骨盤調整ヨガ」(毎月開催)や「青年期の夜会」

「学習会」等も実施しています。詳細はPonteとやまHPまたはInstagramでカレンダーを要チェック

射水開催

みやの森を飛び出して…
にちょうPORT

昨年度4月、シェアハウスLiberoみやの森にて始めた、赤ちゃんから小学校入学前までの子どもたちとママやパパのための居場所『みやの森Port』。今年度は、毎週金曜日のほかに、奇数月の第3または第4日曜日にみやの森を飛び出して、県西部各所におじゃますることになりました。5月18日（日）は射水市救急薬品市民交流プラザ和室にて、7月28日（日）は同プラザ別館にて実施しました。

5月は、言語聴覚士 遠藤聖子さんによる「こどものことば」、7月は産婦人科医 鮫島梓先生による「乳幼児期からの性教育」という、パパママ向けのミニ講座も開催しました。育児休暇中のパパ、職場復帰したばかりのママ、里帰り出産中のママに代わってお孫さんと一緒に来てくださった方も来ていただきました

（次回は9月21日（日）、高岡市にて開催予定）。

みやの森PORTは毎週金曜日の11時から17時、シェアハウスLiberoにて開催中です。毎日の育児にちょっと疲れたときはぜひひとやすみを。また、子どもの成長や発達がちょっと気になるとき、子育てに自信がなかったり不安や悩みがあるとき、そして、そんな不安や悩みをどこに誰に相談したらいいのかわからないというときにも…一人で抱え込まずにぜひ気軽にいらしてください。公認心理師、社会福祉士、保育士、パートナー犬のジンジャーも常駐しています。

本年度も、砺波市まちづくり協働事業の助成により、砺波市在住のかたは一日利用料無料です。（他市町村在住の方は300円）

赤ちゃんの離乳食や、お子さんのおやつ等の持ち込み自由。

大人は、みやの森特製弁当（550円別途）または、同時開催のフリースクールの昼食をお一人300円で食べられます。

Ponteとやま 子育てサポートセンター

**みやの森
にちょうPORT
IN 射水**

参加費
ひと家族
300円

飲食
持ち込み
自由

おにぎり
100円で
食べられます

@救急薬品市民交流プラザ別館

7月27日（日）11時～16時

★13時からは、産婦人科医鮫島梓先生による
ミニ講座「3歳からの性教育」開催予定！

毎日の育児にちょっと疲れたとき
子どもの成長や発達がちょっと気になるとき
子育てに自信がなかったり不安や悩みがあるとき

そんなときは一人で悩まずに
ぜひみやの森Portでのぞいてみて

*公認心理師、保育士、社会福祉士が常駐しています
*ママのためのヨガや赤ちゃんのためのベビージョギング
*時間内出入り自由、持ち込み自由
*みやの森PORTは毎週金曜日シェアハウスLiberoで開催中

お問い合わせはこちら
ponte.application.miyanomori@gmail.com

みやの森PORTは「砺波市まちづくり協働事業」の助成を受けて開催します



みやの森Liberoさんさん広場開設！！

Ponteとやまでは、2025年度4月砺波市より補助を受け、『みやの森Liberoさんさん広場』（月曜～水曜、金曜の13時半～17時半）を開設しました。砺波市では第1号の認定となります。今後も、子どもたちがのびのびと自分らしくいられる居場所を、若者スタッフや地域の皆さんとともに継続していけたらと思います。（さんさん広場推進事業とは、地域の人たちやボランティア、NPO法人が、子ども達の放課後の居場所を作り、子育てを応援する事業です）放課後や長期休業中、学校の代休日等にご活用ください。砺波市内すべての地区のお子さん（小・中学生）にご利用いただけます。見学は随時受け付けております。利用に関するお問い合わせは、ponte.application.miyanomori@gmail.com（担当水野）まで。



Yujiの“脳”分析その1

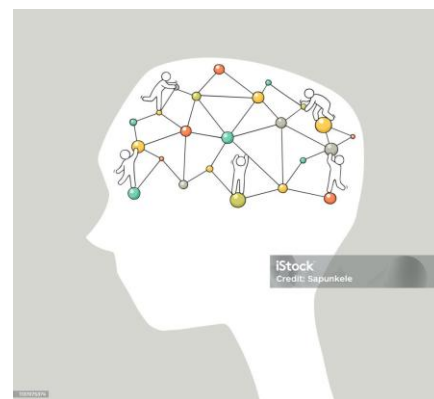
『選択肢の少ないカーナビ的思考』

みやの森カフェでいろんな人と接していると、「かわいくんは人当たりがいいよね。」「誰とでも仲良くなれるね。」と言われることがよくあります。しかしそれは、そこで繰り広げられる会話や様子を観察し、少しの緊張感が僕にはあるからこそ、意識的にそういう自分を作っているからで、純粋な人当たりが良い人間とは違うと思っています。

僕は、いつも何かやろうとする時、自己流ルートを作ります。ルート作成中にも、実行中にも、別ルートはなかなか入りません。なぜならルートは一人で決めるものだと思います。作成段階で相談をした経験がありません。また作り上げた自己流ルートは安全で万全だと思込んでしまっていました（実際に行動に移すと抜けが多々あり、失敗をよくします）。

さらに、作成中や実行中、他人から別ルートを示されても、「考える邪魔をされた」とか、「自分は他人からできないと思われている」などと負の感情に飲み込まれてしまい、次にそれを打ち消す戦いが頭の中で続くため、とても疲れていました。半年くらい前までは、その疲労感で僕のカーナビは度々エラーを起こし、怒り、いつもより多弁、多動になり、時には周囲の人にきつい物言いになっていたのですが、自分では気づいていませんでした。周囲からは「偉そうだね。」とか、「本当に落ち着きないね。」と言われたこともありました。この時は何でそういうことを言われるかもわかりませんでした。

しかし、この半年、自分を変えたいと思える出来事や出会いがあり、自分の思考パターンに気づき、「偉そうだね」と言われる理由もわかってきました。気づくまで時間はかかったけれど、自分との付き合い方も考えられるようになってきました。カーナビの選択肢も増えつつある今日この頃です。（続く）



Ponteとやま公式 Youtubeチャンネル始動!!



Ponteとやまの公式チャンネルが始まりました！

ガチャックの皆さんが作ってくれました。

ありがとうございます (<https://www.youtube.com/@pontetoyama>)

上記QRコードからどうぞ。検索の場合「Ponteとやま youtube」)

去る5月13日に開催した「働きづらさを抱えた人たちの就労機会拡大と工賃向上を考えるセミナー」で動画初公開しました。13日のセミナーは、宮崎県のグローバルクリーンの税田和久氏の「働くことから始まる地域共生社会—働きづらさを抱えている人が活躍できるまちを目指して」の講演のあと、アドバンス北陸サービスの杉本健一さん、北砺ビルサービスの林真次さん、NPO法人「bーらいふ」の永森栄一さん、そしてPonteとやまの加藤知道のパネルディスカッションを行いました。清掃会社2社と就労支援事業所と私たちPonteとやまで作った「富山クリーン部会」。ここから何が始まるのかまだ未知ですが、大きな可能性を感じています。



youtube.com
生きづらさを抱えた若者たちの挑戦【みやの森カフェ】