日が沈むのも早くなり、秋の深まりを感じる頃となりました。日中のさわやかな風に、気持ちも健やかになりますね。とはいえ、先月に引き続き、記録的な大雨による深刻な被害をもたらされている地域もあります。いつどこで起きてもおかしくないと言われている自然災害。普段から危機意識をもって生活しなければいけないということですね。

いつ何が起きても大丈夫ですか？

今月（９月）の東公民館の体験学習の帰りのバスの中、マナーモードにしていたはずの私の携帯が、突然設定したはずのないメロディー音で鳴りました。何事かと思いきや、緊急のエリアメールです。「【訓練】避難指示」。太平洋沿岸東部に大津波警報が発表されたため「根室市は沿岸付近の地区に避難指示を発令します。」という内容でした。ちょうど別海町に入ったばかりのあたり、まさに太平洋沿岸を走っているタイミングでの出来事でした。その後、他のお母さん方の携帯も次々に鳴り出しました。

もし、「これが本当の避難指示だったら……」と思うとゾッとしました。しばらく走らなければ、沿岸から離れた場所に避難できる抜け道がないのです。こんな時、どうすればいいのか？「ひたすら抜け道を目指して走り続ける」「津波がすぐ来ないのを祈る」……、人間の無力さを改めて思い知らされた出来事でもありました。

10 月の学習会は、救急救命講習です。毎年この時期に行っていますが、私自身「昨年も聞いたはずなのに忘れていた」ということがよくありあす。避難訓練と同様、繰り返し学び直すことがどれだけ大事かということだと思います。我が家の緊急時に備えて、冷静な判断と対処ができるようしっかり学んでいきたいものです。

【９月各学級参加状況】

		学級生	子ども	合　計
中央公民館	2,3 歳	１２	１８	３０
	0,1 歳	１２	１４	２６
	体験学習	２４	２９	５３
西公民館	学習会	７	７	１４
	体験学習	５	５	１０
東公民館	学習会	７	８	１５
	体験学習	４	５	９

守りたい！ お母さんの笑顔

９月の学習会では、テーマである「子どもによりそい、子どもの気持ちを受け止めてみましょう」を実践するためには、お母さんの心が安定していることが大切であるという前提のもと、「最近うれしかったこと」「今かかえているストレスの原因」「夫（家族）に言われてうれしかった言葉」などを交流しあいました。

今のお母さんのストレスの主な原因は、子どものことが多かったですね。「べったり離れない」「イヤイヤばっかり」「急いでいる時、忙しい時に限っての〇〇」などなど。また、それが原因で家事が進まない。思い通りに進まない毎日にさらにイライラが募る……。はたまた、夫や家族との折り合いがよくないと、お母さんの孤独感やイライラはさらに強くなります。

ストレスを抱えていると、何でもないことで子どもを叱りつけたり、子どもにやつ当たりしてしまうという経験は、どのお母さんにもあることでしょう。「怒ったあとに自己嫌悪に陥って反省しています。」という声も多かったですね。私も「もし自分がこんなことを言われたら傷つくな」と思うようなことを何度子どもに言ってきたことでしょう。

以前、体験学習で「人の言うことは聞くけど、親のいうことは聞かないんですよね」と話してくれたお母さんがいました。特にイヤイヤ期は、自己主張を獲得する大事な時期であり、だれもが通る道ですが、親にとっては忍耐の時でもあります。でも、子どもにとっては、親だからこそ、お母さんだからこそ言えるイヤイヤがあるのだと思います。

相手が自分の子ではない、また、大人だった場合は、冷静に言葉を選んで相手を傷つけないよう心を配るはずなのに、自分の子となると感情がおさえられなくなり理不尽な叱り方、怒り方をしてしまう。それを「一人の人格として認めていない」と咎められる方もいますが、自分の子どもだから見せられる人間の弱さでもあるのかもしれません。うまく表現できませんが、愛のムチと言いながら、結局親も子どもに甘えているのだなと……。（あくまでも私が感じていることですが……）

そんな日々葛藤のお母さんには、「予期せず届いた名産品」、「夫が買ってきてくれたアイスクリーム」、「久々の外食」、「臨時収入」が心にしみる喜びになるのは、とってもよくわかります。小さなことかもしれないけれど、とっても幸せに感じられるようになるんですよね。

最後の話題となった「夫（家族）に言われて（してもらって）うれしかった言葉」。すぐには思い出せないというお母さんも多かったですが（笑）、「おっぱいやめたら、飲みに行っておいで」、「作った食事やおやつを『おいしい、おいしい』と言って食べてくれる」などなど、話している方も聞いている方もいい笑顔だったのが印象的でした。

あるクラスでは、照れくさそうに「いつも『好きだよ』『かわいいね』って言ってくれるんです♡」と話すお母さんに、他のお母さん方もなんだか胸がキュンとなりました。また、「すくすくでの出来事を夫に伝えると、『こんな明るい顔でしゃべっている母ちゃん、久しぶりに見た。やっぱり母ちゃんは、笑っている方がいいよ。』って言われたんです。冗談だと思いますけど…」と謙遜しながら話してくれたお母さんもいました。ご主人の赴任先に数ヵ月後に合流すると、「おれは幸せ者だなぁ」と言ってもらったというお母さん。思わず感嘆の声が響きました。（すみません。あまりにもステキなエピソードだったので、載せてしまいましたm(・・)m）

追われるような毎日で、気づけばプンプン、ツンツンしていることってありますよね。「やっぱり誰でも笑っていた方がいいよね！」と確認できた時間でもありました。

アンケートの感想には「よい話が聞けて嬉しくなりました。」「心があたたまる話が聞けて良かった。」「心が軽くなりました。」と書いてくださった方もいます。人に話を聞いてもらったり、人の話を聞くだけでも、自分の気持ちをリセットしたり、高めたりすることができるんですね。これからも、すくすく学級は、お母さんの笑顔を守る場であり続けたい、改めてそう思いました。

後日談として、今回の学習会で話したことを話題に夫婦で会話をしたという話や、家に帰ってからもう一度考えてみたら、夫に感謝しなければいけないことがいっぱいあったという話を聞かせてもらいました。いつもお母さん方に向けて発行しているおたよりですが、ぜひ、お父さんやご家族の方にも読んでいただいて、お互いの気持ちを共有するきっかけになればと感じた学習会でもありました。

海の公園（中央・西）

9月体験学習…

別海にも海はありますが、市街や西部地区に住んでいる子ども達にとっては、ちょっと縁遠いかもしれませんね。実際、今回が「海初体験」のお友達もいました。目の前に大きく広がる海（水？）に驚きや興奮の表情あり、はたまた不安な様子あり……。いつもとは規模の違う水遊びに、最初は戸惑いながらも次第に濡れるのも気にせずに夢中になって遊んでいましたね。岩で仕切られたところは、波もなく安心して遊べます。ちょっと大きなお友達は、ひざまでの深さのところでもへっちゃらで遊んでいました。浜辺の砂遊びも、公園の砂場とはちょっと質が違うようで、触っているだけで十分満足な子、お山を作ったり、逆に穴をほってみたり、水路を作って海水を流してみたりする子と、定番の浜辺遊びも十分楽しみました。

中央の０歳児のほとんどは、海初体験。お母さんに脇を抱えられ、じわりじわりの海に足が近づいていくと「うえ～ん」「ギャー」の大合唱♪　自分の方に迫ってくる波が怖かったのでしょうか？　防衛反応で足を「くの字」に引っ込める様子がとてもかわいかったですね。

最後まで、怖くて海に入れなかった子、濡れたり汚れたりするのが気になって思うように遊べなかった子もいますが、そんな時もありますよ！

今年は、魚が泳いでいなかったのが残念でした。魚とり網にかかるのはワカメばかり……。それはそれで楽しかったですけどね。

遊びの後のお片づけや着替えは、いつにも増して大変でしたが、また一つ楽しい思い出が増えましたね。

海に来たよ～！

見るだけでいいの、見るだけで…。

うまく流れるかな？

海でお弁当、サイコー！

私についてきて！

ママ、上手！！

♪砂にかいた～　アンパンマ～ン♪

東公民館すくすく学級としては、初の伊藤牧場訪問。

今回は人数も少ないということで、レストランメニューの食事体験も行いました。

旧レストランを貸し切ったので、多少子ども達が騒いでも気を遣わずに済みました。とはいえ、まず、子ども達に食べさせてからとなると、やっぱり母はあずましくないですね。それでも、自分で作らなくてもご飯が出てくる幸せを感じることはできました。「できたてのものを一人でゆっくり味わいたい」、どのお母さんも日頃から思っていることだと思います。ゆっくり食事を楽しむのは、子ども達がもう少し大きくなるまでお預けになりそうですが……。

つまり、食事を楽しめるのは、幸せなことだということですね。私自身、日頃の食事のあり方を振り返るきっかけになりました。

食事のあとは、牧場の動物たちを見学。７月に中央の学級生が訪問した時には、ニワトリが放し飼いにされていてあちこちお散歩していましたが、今回は、ヤギやヒツジも放し飼い。近くに寄ってみたいけど、接近してくるとちょっと怖い。いろいろな気持ちが入り混じりながらも、興味津々に動物たちの行動を眺める子ども達の様子がとてもかわいらしかったです。動物の名前を呼んでみたり、ブタの鳴き声に合わせて「ブーブー」鳴きマネする姿にも、こうやって言葉を覚えていくんだなぁと成長を感じうれしくなりました。

ヒツジがヤギに近づいて行くと、１頭のヤギがヒツジに向かって角から突進！　動物にもいろいろな性格や習性があることも学びましたね。

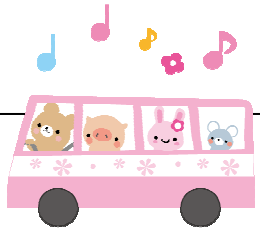
おっきーね～！！

さあ、いくよ～！

地元食材を使ったボロネーゼはいかが？！

つかず、はなれず、ほどよい距離で…

バスレク♪



今月の体験学習は、いつもより遠め。
バスの中で過ごす時間も長かったため、行きはバスレクを行いました。

３館共通で行ったのは、「おえかきしりとり」。

お題を告げるとサーッと血の気の引いた顔をしていたお母さんもいましたね。頭の中にイメージできても、それを絵に表現するのは、簡単なことではありません。上手な人がいたり、苦手な人がいたりする中で、絵から相手の思いをくみ取ってつなげていくのがこのゲームの良さ。それぞれの独特な表現に表情筋をいっぱいに使って笑ったり、感心したり……。長いと思っていた移動時間もあっという間に過ぎて行きました。

これから子ども達もどんどんお絵かきするようになると思います。絵心を磨くのも今から！？　どんどんさせてあげてくださいね！！

皆さん、つながりますか？

一筆似顔絵リレー　だれ？？