

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.1 2008/4/30

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>

わだちの家施設長 川口充紀

新緑の季節、ゴールデンウィークの話題が巷を賑わしております。

省みますと、3月30日（日曜日）に子ども支援講演会とチャリティーコンサートを開催させていただきました、その場で児童自立援助ホーム「わだちの家」のオープンを紹介させていただいてから、はや一月が経とうとしております。

「光陰矢のごとし」とはよくいったもので、この1ヶ月は本当にめまぐるしく、あっというまに過ぎ去りました。

NPO 法人としての、雇用にかかわる諸手続き、社会保険事務所や労働基準監督署、ハローワーク、はては税務署まで、書類の山に埋もれそうになりながら、慣れない作業をこなしてきました。

さて、まずはチャリティーコンサートの報告です。先月最後の日曜日に、特定非営利活動法人Fプロジェクト代表の岡本扶美さんに「生かせ命～音楽療法の実践を通じて」と題して講演していただきました。

Fプロジェクトの「F」とは、「feel:感じる」「fire:情熱」「family:家族」…など

『F』から始まる素敵な言葉がたくさんあります。あなたにとっての『F』はなんですか？という意味なのだそうです。

う～ん、私にとっては何だろう？

いろいろありますが、ひとつ挙げるなら、

「fair:正当な」かな。

ストレス社会の現代を、音楽を通じて癒やしていこうという試みは素敵ですね。

講演の後は、セカンド・Fが「涙そうそう」「ラストダンスは私と」など心地よい音楽を演奏していただきました。

外は、あいにくの雨でしたが、室内には癒しの空間が…。

別会場で研修中だった福祉に携わる多くの方々にもご来場いただき、たくさんの募金も頂きました。Fプロジェクトさんの意向で、いただきました募金は世界中でワクチンを必要としている子ども達と、わだちの家に全額贈られます。

当日お越しいただいたすべての皆様に感謝します。ありがとうございました。

続きまして、自立援助ホーム「わだちの家」ですが、4月7日にプレオープンしました。

なぜ、プレかと申しますと、まだ子ども達の受け入れ態勢が万全ではないので、電話相談業務のみ先行して開所したからです。いろいろと準備をととのえ、援助を必要としている子ども達の支えになるような場をはやく提供できればと考えています。



(わだちの家)

ところで、そもそも自立援助ホームって何なの？というお話をしていませんでした。自立援助ホームとは児童福祉法上の事業で、正式には「児童自立生活援助事業」といいます。

様々な事情により親元で生活することの出来ない2歳から18歳までの子ども達は、児童養護施設や里親宅で生活し、そこから地域の学校に通いますが、中学校を卒業後に就職することを決めた子ども達は、施設を出て自活していかなければなりません。

しかし、高校を卒業しても就職することが難しい中、子ども達がひとりで生活していくことは大変難しく、まだまだ社会全体でのサポートが必要です。

自立援助ホームとは、このような子ども達を受け入れ、仕事があるときもないときも生活の場を提供し、子ども達が自立に向けて試行錯誤し、時には失敗体験も見守ってもらうことです。こしずつ自立につながっていく場ということができます。

平坦な道ではありませんし、思いがけない困難にも見舞われますが、ご支援くださるたくさんの方々の力添えを戴いて、共に歩んでいこうと思います。

どうかよろしくお願いします。

編集後記

和歌山県ではじめての自立援助ホームを開設します。

正式な事業開始は6月からの予定ですが、諸々の準備のため4月からプレオープンしています。

子ども達の未来を拓く活動を、ご支援いただくみなさまとともに、これまで以上に精力的にとりおこなってまいります。

今後ともなお一層のご後援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.2 2008/5/31

自立援助ホーム「わだちの家」

和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>

わだちの家施設長

川口充紀

薫風の候、すごしやすい季節になりました。自立援助ホーム『わだちの家』がプレオープンしてから約2ヵ月、いよいよ来月から子ども達の本格受け入れにむけた取り組みが始まります。

とはいえ、私たちの活動はあくまでも自立を目指す子ども達のサポートをするというもの。子ども達の置かれた状況が私たちを必要としているかどうかは、その時になればわかるのではないかと考えています。

子ども達の受け入れがまだのため、お伝えできるエピソードもないので、今回は私の思い出話をひとつ。

みなさんには恩師といえる方との出会いが、おありでしょうか。

私はわりあい人生をそつなくこなしてきましたので、あまり劇的な出会いというのはないのです。私どものNPO法人の会長は、かなりユニークな人生を歩んできましたので、もっと含蓄のある体験談を語ってくれそうな気がします、それはまた後日ということ。

私の恩師といいますか、考え方に少なからぬ影響を与えた人は、中学3年生の時の担任です。

私は中学時代、今の自分からは考えにくいのですが、いわゆる「いじめ」られてたんです。現代のように陰湿ないじめではなく、まあ仲間はずれとか、無視というレベルで、たいしたことはなかったのですが、明るい学生時代というのとはちょっと違いましたね。

中学1年生からそんな感じでしたから、私自身今にして思えば、人づきあいの手きな暗い性格だったのかもしれない。

いまの自分とは全然違うんですけどね。

中3のとき、同じクラスになった同級生に、自分よりいじめられてる女の子がいたんです。

おなじクラスから浮いてるもの同士、助けあえば美談にでもなるのでしょうか、実際には少しでも自分がクラスに認められるように、その子のときだけは私もいじめる側にまわるという有様でした。情けない。

そんな頃、担任の先生がおこなった授業が、いまだに記憶に残るくらいに当時の私を揺り動かしました。

別段、特殊な授業というわけでもなく、ちょっといい話やなあという程度のことなのですが、幼かった私には新鮮な視点だったのだと思います。

こんな内容です。

生徒全員に1枚ずつ小さな紙片を渡し、それぞれ自分の机にすわります。

先生が誰にも見えないように、何かを書いた紙を教室の端に座る1人の生徒に渡します。その生徒は、先生に配られた紙を一瞥し、自分の紙片に書き写します。

次に、その生徒は自分の後ろの生徒に書き写した紙片を誰にも見えないように手渡し、次の生徒もそれを見て自分の紙片に書き写す。まあ、一種の伝言ゲームのようなものですね。

クラス全員に行き渡ったあとで、最初の先生が配った紙にはなんと書いてあったのが発表になりました。

【 ○ 】でした。

なんの変哲もないマル印が、クラス全員で伝言ゲームもどきをする、なんとも奇天烈なかたちになっていたのを思い出します。

目で見て、手で書く

ただそれだけなのに、40数人を經由するとまったく違うものになってしまう。

先生は、「噂」についての授業をしていたのです。

耳で聞いて、口で話す

あいだに複数の人間を介せば、噂も先ほどの「絵」と同じ、まったく似ても似つかぬものになってしまう。

人づての話を真に受けるのではなく、ほんとうに大切なことは、直接面と向かって自分の言葉で話し、聴きなさい。

また、大切なことは言葉にして伝えないと伝わらない。その努力を怠るな。

というようなことを教えてくれたと思うのです。そのときの先生が、いつになく激して熱く語ってくれていたことを鮮明に思い出します。

かたや、大衆に迎合していじめの階層化のなかでもがく自分と、先生の大きさが比較されて衝撃をうけたせいか、この頃から私に親友が出来たせいか、定かではありませんが、私がいじめで悩むことがなくなってきました。

うまく説明できませんが、私が教員免許を取得したのも、子ども達にかかわる活動を主としておこなってきたのも、この中学時代の恩師によるところ大だと、今にして思うのです。

他愛無いおしゃべりにお付き合いいただき、ありがとうございました。次回には、もうすこし具体的な活動報告が出来ると思いますので（たぶん）、今後ともご支援よろしく願いいたします。



(わだちのお風呂)

編集後記

開所準備になにかとあわただしく、実は、本通信の創刊号と今号が同時に刊行されることになりました。いきなりの合併号で恐縮です。

6月からはいよいよ事業が開始されます。子ども達がやってくれば、なおさら忙しくなると思いますが、これからは、毎月の配信を心がけ、わだちの家の「今」をみなさまにお届けしてまいります。

今後ともなお一層のご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.3 2008/6/30

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>

わだちの家施設長 川口充紀

向夏の候、時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

毎年のことですが、この湿気の多い季節がすぎると暑い夏もうすぐです。

今年は温暖化と、原油高のダブルパンチで寝苦しい夏になるのではないかと今から少し心配です。

さて、6月のわだちの家の様子ですが、今のところ受け入れ児童はいません。が、問い合わせはあり、入居を希望している子もいるとのことですので、受け入れ準備が整いましたら、迎えていけたらと思っています。

6月中旬から3人目のスタッフの募集をはじめていまして、何人かの方と面接しました。子ども達に対する熱い想いがあって、子育て経験や指導員経験のある方を探していました。

ハローワークを通じて応募いただくのですが、保育士や支援学校の先生など豊富な経験をお持ちの方はゆうにおよばず、経験は足りませんが若いパワーで子ども達の力になりたいと面接に臨まれる若手の女性もいらっしゃいました。

けっして高い報酬は出せませんが、それでもかまわないと、やりがい重視で応募いただける方々にお会いでき、うれしい限りです。全員をお雇い出来ないのが心苦しくなります。

最終的にお願いした方は、ご自身のお子さんもすでに立派に成人し新たな家族も持たれているそうです。

30年以上保育士として活躍され、経験面でも申し分ありません。きっと、わだちの家のよきお母さんとして、子ども達のよき相談相手になってくれるでしょう。

また、支援してくれる方の息子さんが非常勤ですが応援を申し出てくれ、わだちの家の職員はまもなく正職員3人プラス非常勤職員1名になります。

彼はまだ若いのですが、青少年健全育成団体（ボーイスカウト）でも活動しており、子ども達とは職員とは違った「歳の近いお兄さん」として関わってってくれたらと考えています。

ご支援いただける多くの方々のお力もお借りしまして、はやく子ども達を支えていけたらと願っています。

全然話は変わるのですが、私は7年ほど前にタバコを止めました。それまではかなりのヘビースモーカーだったので、今でも愛煙家の方の気持はよくわかるつもりです。そんな世のタバコファンを震撼させる出来事がありましたね。

そうです。タバコ税の増税論です。

私個人的には、タバコを吸いませんし受動喫煙の害もあるので増税も仕方ないのかなと思わないでもありません。

しかし、タバコ増税の根拠に先進国のタバコの販売価格を例に持ち出してきて、イギリスではタバコが1,000円だから日本も値上げしようというのはいただけません。その言い分が通るなら、ロンドンの地下鉄に合わせて日本の地下鉄の運賃も2倍か3倍に値上げしないといけませんからね。

そもそも、先進国といわれる国々で日本は子ども達にお金をかけなさ過ぎですよ。高等学校に通うのに授業料がいるのは日本くらいという話を聞いたことがあります。タバコ税を世界標準にするのなら、その分でぜひ教育費も先進国並みにしてほしいなあと、テレビの報道を見ながら思ってしまいました。

高校が無料なら、わだちに来る子たちも働きながら定時制に通うとか、選択肢が増えるのになと思いますし、授業料を納められずに卒業式に出られない子ども達の報道を聞かずにすみません。定時制の学費はかなり抑えられていますが、厳しい環境下で働いて生きていかななくてはならない子たちには敷居が高いように思うのです。

とにかく、せめて学校の耐震化工事だけは早々に終わってほしいと思います。それにしても、国の歳入が細ってきてる昨今では、結局税金をどのようなサービスに提供するのかという話に落ち着くのですよね。複雑な心境です。

以前から話題にのぼっている児童福祉法の改正論のなかでは、自立援助ホームの子ども達の年齢枠を、義務教育の終了した子ども達から20歳までに引き上げることが検討されているそうです。

高校に進学したからといって、子ども達の社会的自立が容易になるわけでもない現実を直視した結果ではないかと思います。まだまだ決定ではなく議論の途中ですが、少なくとも、この分野では意識の上で、後退ではなく、前進しているのでうれしいかぎりです。

これから子ども達の自立援助に携わる私たちも、いろいろ勉強しながら精進していかなければとの想いを新たにしています。



(わだちのリビング)

編集後記

懸案だった3人目の職員もようやく決まりました。準備に手間取りましたが、いよいよ7月より事業が開始される予定です。

子ども達がやってくれば、慌ただしい日常がやってきます。

そんな中でも、本誌の毎月配信を心がけ、わだちの家の「今」をみなさまにお届けしてまいります。

今後ともなお一層のご支援を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.4 2008/7/31

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>



わだちの家職員 小林

猛暑日が続き、過ごしにくい日々ですが皆様にはいかがお過ごしでしょうか。

平素より本事業へご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

私は「夏ならではの自然のパワーをもらって乗り切るしかない」と半ば諦め気分で過ごしています。

さて、7月18日より一名の児童を受け入れ、わだちの家も一歩ずつ歩み始めました。ひまわりの大輪が咲いたように家の中も明るくなり、笑い声と生活音(キッチン、お風呂、洗面所、トイレなど)は普段の生活で、しあわせを感じさせてくれています。

児童との出会いに職員皆感謝!

あせらず…ゆっくり…人生を…。
人間らしく共に歩んでいきたいですね。

私は長年、保育園現場で可愛い乳幼児に囲まれ、働くお母さんたちと手を携えて子育てをしてきました。今また、わだちの家で子育てに参加できる喜びを感じています。

子ども時代は失敗を繰り返しながら成長していくものですが、慌しく変化していく現代社会の中で大人は子ども時代に転ぶことを恐れ、早くから完璧なことを要求してしまいがちです。たくさん転んで自分の力で起き上がり、社会の中で逞しく生きていく力をわだちの家で身をもって学んでほしいです。私たちは、いつもいつでも子どもたちの応援隊です。

とてもカッコのいいこと書きましたが、私も2人の息子の母親ですが、長年共働きで祖母の力がなくては子育てはできませんでした。他界して14年になりますが、いつも息子たちには“おばあちゃんがいてくれたからこそその命で、感謝すること”を口癖のように言っていました。今も暖かい眼差しで私たちを見守ってくれている祖母を慈しみ空を見上げます。

子どもたちが幼いときは、将来の夢を親の思いのみで描き楽しませてもらい、思春期を迎える頃からは、どんどんと夢が崩れていく現実を虚しく感じたものです。自立に向かって歩み始めた時、いかに親の思い通りにならないのが子どもであるかを悟りました。

その息子たちも家庭を築き、いつの間にか複数の孫ができ、無心に可愛がるだけの祖母と同じ立場になりました。

ある恩師からこんな言葉を頂いた事があります。「親とは自分の命がこの世からいなくなる前日まで、子育てをするもの。最後の一日は自分のためだけにある」と。

この年齢??になって、ふっとその言葉の重みを理解できるような…。

親とは無心に子どもを慈しみ育て、代償を求めず、命のある限り子育ては永遠なんだと感じています。

わだちの家でこれからも出会う子どもたちに、母、祖母、みたいな愛情を私なりに注いでいきたいと思っています。



コラム第 1 話

【抑うつと睡眠について】

先日の7月26日・27日、ストレスマネジメント学会に参加してきました。大学の先生だけでなく、カウンセラーや教職員、医師、介護職者の方たちも参加しており、様々な専門職の観点から興味深いお話がたくさん聴けました。私自身も発表者として参加させて頂いたのですが、今回の発表を通じてわたちの活動にも興味を持ってくれた方たちと出会うこともできました。

さて、私事ですが、私は大学、大学院を通じて、抑うつの研究をしてきました。今回の発表のテーマも抑うつです。近年、自殺者の増加が問題となっております。年間、約3万人の方たちが、自殺で命を失っております。そのうち7割が男性で、約6,000人の方たちがうつ病と報告されています。これらのこともあって、メディアなどを通じてうつ病に関する話題も多くなってきました。そこで、いま一度抑うつについて簡単な説明（本当に簡単かどうか疑問ですが…）をしておきたいと思います。日大の坂本先生ら（2005）は抑うつを、「抑うつ気分」、「抑うつ症状」、「うつ病」の3つを包括した概念であると述べています。

「抑うつ気分」とは滅入った（悲しくなった、憂うつになった、ふさぎ込んだ、落ち込んだ）気分のことです。「抑うつ症状」は抑うつ気分とともに生じやすい症状であり、抑うつ気分の他に、興味喪失、食欲・体重の変化、睡眠の変化、精神運動性障害、易疲労性・気分減退、罪悪感、集中困難、自信念慮・自殺企図などがあります。「うつ病」は抑うつ症状とは異なる概念であり、診断基準〔例：DSM-IV-TR（American Psychiatric Association, 2000）〕に基づいて診断されます。精神科や心療内科では先ほど取り上げた、9つの抑うつ症状が診

断基準となります。特に抑うつ気分と興味や喜びの喪失は中核となる症状であります。しかし、抑うつ症状が存在しているからといって、すぐにうつ病と診断されるわけではありません。

また、私はカウンセラーとしてうつ病を扱うときは、睡眠のあり方を特に重視しています。うつ病の方たちは、朝方がもっともしんどく、活動性が低下します。また、夜中にいったん目が覚めると、再び寝つきに入るのが困難になったり、睡眠が浅かったりするのも特徴であります。メンタルヘルスの観点からも、睡眠の様子は気をつけてほしいものです。ちなみに寝つきが悪いときは、お部屋の明かりを暗めにして室温を適温にしたり、暖かいミルクを飲んだりするのが良いみたいです。

わたちの家在籍数（H20/7/31 現在）

年 齢	17歳
人 数	1（1）

※（）書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：わたちへの入居第1号。新しい小売の仕事に早く馴染もうと努力中。
家のことも良く手伝ってくれて、自立に向けて一歩ずつ進んでいます。

今月のわたちの家

/17 和歌山県児童養護施設協議会長
来所（施設見学）
/18 A子ちゃん入居

編集後記

七夕の日に受入れの一報を頂いた
A子ちゃんとの出会い。
スタッフとともに宿直してくださる女子学生や社会人サポーターの皆様。
ご支援いただいているすべての方に感謝の毎日です。ありがとうございます。
かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.5 2008/8/31

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取 1 2 7 - 6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>



わだちの家施設長
川口充紀

初秋の候、時下ますます
ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜
り厚く御礼申し上げます。

処暑も過ぎ、朝夕は心地よい涼風が吹く
ころのはずですが、今年も昨年同様いつま
でも夏の暑さが続き、いきなり冬の寒さが
やってくるのでしょうか。

秋らしい季節がはやく来てくれるといいで
すね。とはいえ、台風の上陸は困りますが。

さて、8月のわだちの家の様子ですが、
先月から、我が家に迎えた子どもがひとり、
毎日自転車に乗って仕事に元気よく出かけ
ています。

私たち職員は交替でわだちの家に寝泊まり
していますが、彼女は自分の部屋で毎日過
ごしているわけで、いわば彼女こそがこの
家の主なのかもしれません。

ずっと暮らし続けられるわけじゃないとこ
ろが大きな違いですけれども。

先日、ボランティアで宿直に来てくれる
学生さんとスタジオジブリの映画の話にな
りました。

アメリカ映画や日本の時代劇などは、いわ
ゆる勧善懲悪ものが多く、観ていて楽しい
のですが、「物語」としては物足りないと感じ
ます。

良く出来た「物語」には、本当の悪人は出
てこないよね。という話になりまして、そ
ういえば、ご存知の方もおありでしょうが、

スタジオジブリの 20 年くらい前の作品で
「風の谷のナウシカ」という映画がありま
した。詳細は省きますが、この作品中の登
場人物は、それぞれに自分の事情で争いま
すが、悪人といいきれる人物は出てこない
ように思うのです。

それぞれの立場で、正しいと思われる行い
をした結果が、別の立場の人には最悪だっ
たという実に深みのあるストーリーで、そ
れゆえ未だに高い評価を得ているのだと思
います。

この映画がつくられた背景にユーゴスラ
ビアの内戦があると聞いたことがあります。
それぞれが、自民族の正義を声高に叫んだ
拳闘、荒廃した国土だけが残った。悲しい
出来事ですが、決して対岸の火事ではない
と思います。

私たちの社会でも、自分たちとは違う立
場の人々を思いやる「こころの余裕」がな
くなりつつあるのではないかと感じるこ
とがあるからです。

アメリカ映画のように、敵対する相手が完
全な悪者なら、こてんぱんに懲らしめて終
わりにできますが、立場は違えどそれぞれ
に守るべき正義があるのなら、拳を収めて
話し合いで解決すべきでしょう。

ところで、この映画のもう一つのテーマ
に環境問題がありました。進みすぎた文明
が地球環境を破壊するという、まさに今の
私たちに投げかけられた重い課題です。

巷では、ポニョが人気です
が、過去のアニメ映画にもそ
の気になれば学ぶべきとこ
ろが沢山あるなあ、と思うの
は私だけではないようです。



コラム第2話

【 パニック障害 】

私は子どもの頃、狭い部屋に閉じ込められると、心臓がドキドキしたり、息苦しくなったりしました。特に、急行の満員電車内や渋滞の高速道路などにいる時は心臓がドキドキし、しんどくなることがよくありました。大学院時代のケースカンファレンスでは休憩時間や終了時間が明確でなく、大学が閉まる 22 時まで続くこともありました。カンファレンスルームは狭く、この会議がいつまで続くのかと考え始めると、急に息苦しくなり、逃げ出したいと思うことも多々ありました。このような自分の症状に対して、私はひとりで悩み、誰にも相談することなく過ごしてきました。しかし、大学に入って臨床心理学を学んでいくうちにパニック障害という心の病があることを知りました。私は自分の症状が病気であることを知ると、なぜか安心した記憶があります。病気ならば治ると思ったからです。

ところでパニック障害は不安障害のひとつで、動悸や息苦しさ、発汗、めまいのなどのパニック発作と、その発作が再び起きるのでないかという予期不安の2つからなります。その頃は知識もなく、「自分はパニック障害だ」と思い込んでいました。最近、ある先生に相談したところ「君のはパニック障害ではなく、特定の恐怖症と違うかな？一度、病院に行って診断してもらったら」と言われたことがあります。確かに私の場合、パニック発作はありますが、予期不安がなく、特定の場所（逃げられないような場所）でしか発作が起こりません。パニック障害の場合は自分で想定しないような場所で発作が起こるという特徴があります。もし、パニック障害の疑いがあったならば、一度、病院（精神神経科か心療内科）に行くことをお勧めします。なぜなら、薬

物による治療が一番有効だからです。また、カウンセリングもパニック障害に有効な時があります。その時は認知行動療法の技法のひとつであるエクスポージャー（不安や恐怖を引き起こす場所にさらされる治療法。特定の恐怖症にも使用される）が有効と言われています。

ちなみに私は大阪や京都の大学まで和歌山から通っていたため、半ば強制的にエクスポージャーをすることになり、満員電車についてはある程度克服できました（何度か途中下車したこともあります）。しかし、未だに立ったままの満員電車は10分が限界です。その時は一本遅らせても座って乗ることにしています。座ることによって、本を読んだり、音楽を聴いたりすることができ、不安を紛らわすことが出来るからです。しかし、このような方法で気分を紛らわせている限り、完治はしないみたいです。

わだちの家に籍数（H20/8/31 現在）

年 齢	17 歳
人 数	1 (1)

※ () 書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：わだちの家にやって来て、すぐに小売関係のお店に働きに行ってます。立ち仕事中心で、足を痛めたりもしましたが、めげずに休まず働きに行ってます。

今月のわだちの家

- / 9 調理体験会
- / 29 和歌山県による児童自立生活援助事業の現地調査

編集後記

毎朝、起きたら掃除と洗濯の日々です。考えてみれば、自室の掃除をしたのは何時だったろうと思わないでもないですが、わだちの家の雑巾がけをしているのが案外しっくりくるのが不思議です。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.6 2008/9/30

自立援助ホーム「わだちの家」

和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>



わだちの家施設長 川口充紀

仲秋の候、時下ますます
ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜
り厚く御礼申し上げます。

秋分も過ぎ、寒露までいまだ少し。昼夜の
長さもほぼ等しく、秋風が心地よい時節と
なりました。寒暖の差のはげしいこの季節
は、つい風邪をひきやすいので体調の管理
には気をつけたいものです。

さて、9月のわだちの家の様子ですが、
我が家に迎えている子どもは7月からの女
の子がひとり。先月とかわりなしです。
雨の日も台風の日も、欠かさず仕事に出か
け、よく残業もこなしているようです。

自立するには、まだまだハードルは高い
のですが、この勤労意欲の高さは素晴らしい。

接客や共に働く同僚、上司から彼女なり
に何かを学んでいるようです。

話は変わりますが、アメリカの政治学者
ハンティントンが著した「文明の衝突」が
一時期話題になったことがあります。わ
だちの家でも、文明ならぬ生活文化のせめ
ぎあいが散見されます。

常勤・非常勤の職員をはじめ宿泊ボラン
ティアの皆さんまで、わだちの家にはたく
さんの方々が生活をともにしています。

たとえば私は、フローリングの床であっ
てもスリッパを常用しますが、人によっ
てはスリッパを使う習慣がないそうです。

台所まわりで、食べ終わった食器を洗う

時のシンクと洗い桶の使い方や洗濯の仕方
など些細なことが多いのですが、それぞれ
違っていることに驚かされます。

私たちは、固有の生活文化をそれぞれの
家庭において営んでいます。多少、他から
みて奇異に映ろうとも、自分の属する文化
や習慣を大事にしようと思います。

また、私たちが常識と呼ぶものも、この
固有の文化に立脚しています。それゆえ、
私たちが出会う人の数だけ「常識」の数も
あることになります。

わだちの家は、複数の生活文化の集合体
みたいなものですから、異なる文化同士が
競合することは常にあり得ます。「常識」を
もとに議論しても、どうも思うようにいき
ません。

そんなときは、皆でよく話し合っ
て、新しくわだちの家のルールを定めるよう
にしています。いわば、わだちの家の常識を皆
で作りに上げている最中なのかもしれません。

曜日によって出勤す
るメンバーが異なるた
め、全員で集まったり、
決定事項を伝達しあう
のが少々手間ではある
のですが。



非常勤職員 横畑

こんにちは、わだちの家で非常勤職員と
して働いている横畑絵里奈です。現在、
和歌山大学大学院に所属し、特別支援教育
について学んでいます。大学とわだちの家
での学びを通して、目指している養護教諭
に必要な力を育てていきたいと思っていま
す。どうぞよろしくお願いいたします。

非常勤職員 奥野

初めまして、9月からわだちの家で非常勤職員として働いております。現在は大学院に在籍し、臨床心理学を学んでおります。学部時代は社会福祉を専攻し、現場実習として情緒障害児短期治療施設や児童相談所で思春期の子ども達と関わる機会を得ました。一緒に食事をしたり、話したりと、生活全体を通して関わることができ、座学だけでは得られなかった「安心できる生活の場」の大切さを学ぶ貴重な経験をしました。わだちの家でも、子ども達が安心して生活できるよう、日々勉強に励み、頑張りたいと思っております。

こころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第3話

【心理テストについて】

皆さんはテレビや雑誌の中で心理テストを経験したことがありますか？経験した方の中には「当たっている」とその結果を盲信している方や、「全然、違うわ」とテストそのものを胡散臭いと思った方など、様々な印象を持たれていると思われます。

しかし、それらのテストはおそらくですが、心理の専門家が使用するものとは異なります。専門家が使用するテストは標準化されたものが多く、一定の訓練を受けた専門家にしか販売されないようになっております。これは一般の方々の誤用を防ぐためでもあります。そのため、一般の方々は精神科や心療内科、カウンセリングセンターなど医師や心理の専門家が働いているところ以外ではなかなかお目にかかれないと思われま

す。選択式のテストを作成するにあたって、何百から何万人という大勢の方たちのデータをもとに、測定したい概念を反映している項目を吟味し、高度な統計処理の結果などから、項目を取捨選択していきます。

さらに、平均値等を調べ、得点の基準となるものを決めていくのが一般的なテストの作成方法です（標準化）。例えば、不安傾向を測定する心理テストがあったとします。不安傾向の有無を調べるための基準点を50点とし、それより高いと不安傾向があるのではと判断します。しかし、専門家はたった一つの心理テストの結果だけでその人の性格や問題などを判断したりしません。より正確に知るためには、いくつかのテストを組み合わせたり、行動観察をしたりもします。

先日、「わだちの家」にも複数の心理テストが届きました。これは、ある団体の支援により購入したものです。心理面の健康や職業適性などを測定するものを選びました。テストを用いることで子ども達に自身の内面について客観的に知ってもらったり、援助の方針に役立てたりと、様々な場面での適用を考えております。

わだちの家の在籍数（H20/9/30現在）

年 齢	17歳
人 数	1（1）

※（ ）書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：自立に向けて、まずは仕事を頑張っているところです。

今月のわだちの家

- /6 子ども・障害者相談センター職員と入所希望者の見学
- /15 奈良で自立援助ホームの設立を計画している西村氏の来所
- /17 和歌山少年友の会の大谷氏が来所

編集後記

今月から、私たちスタッフにふたりの仲間が加わりました。それぞれの専門分野を活かし、わだちに迎える子ども達のよき相談相手として、お姉さんのように接していかれたらと思います。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.7 2008/10/31

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html



わだちの家施設長
川口充紀

晩秋の候、時下ますますご清祥のこと

とお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

運動会の季節も終わり、立冬も間近です。暦の上ではまもなく冬、日は短くなり時雨が降る季節となりました。北国や高山からは初雪の知らせも届き、関東では空っ風が吹く頃。空気も乾燥して風邪をひきやすいので体調の管理にはくれぐれもお気をつけください。

さて、私たち自立援助ホームにも全国の仲間をつなぐ組織があるのですが、名前を全国自立援助ホーム連絡協議会といいます。先月末に、その第15回の全国大会に行ってきました。

もう何年も何十年もこの仕事に携わってこられたベテランの先輩方から、これから新しく立ち上げを準備されている方まで、幅広い仲間と出会えたことは喜ばしい限りです。分散会や交流会で多くの他府県のホームの方に伺った話は、私の今後の道標のひとつになるような気がしています。

なかでも感心したのが、誰一人として子どもたちの困難な状況を諦めていないということです。援助ホームを長いことしていると、なかには自立困難な子どもたちとも出会います。働かない子や成長する過程に問題を抱えた子もいるでしょう。

私の出会った人達は、いろいろ大変な出

来事を笑いながら語ってくれました。当時は苦しかったことも時間をかけてつきあえば、いつか解決する。そんなメッセージを感じました。もう笑うしかないというある意味、楽天的な人種だけがこの仕事に引き寄せられているのではないかな？そんな意見もあります。(苦笑)

とにかく、うちに来る子たちは自分ではどうにもできない理由で、困難な状況に陥っています。かかえている問題はさまざまですが、本人に非のないものがほとんどです。だから、私たち大人が援助の手を差しのべるのです。すでに多くの先達がそうしてきました。

単に楽天的なのではなく、困ったことに直面してもめげないのは、きっと子どもたちの底力を信頼しているからで、たとえどれほど時間がかかっても、その子らしさを発揮できる時がきっと来るとわかっているからなのでしょう。

こころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第4話

【褒めることと叱ることについて】

最近は子どもを“叱る”のではなく“褒めましょう”と言われているのを耳にします。子どもにとっても、叱られるよりは褒められるほうが嬉しいとは思いますが、叱られると子ども達は傷つき、自尊心が低下しますが、褒められると自信がついていくという理屈は否定しづらいものです。しかし、中には単に子どもを甘やかしているだけなのではと批判する人も少なくないようです。確かに、学校現場などでは、最近の子ども

は大人の言うことを聞かなくなったと言われている。宮崎県の東国原知事は教育現場にはある程度の厳しさが必要であるとい
って、ゲンコツ条例なるものも提案してい
ます。この手の話題はテレビなどでよく議
論されていますが、どのコメンテーターの
話も一長一短あるように思えます。

さて、心理学では“褒める”と“叱る”
というものをどう考えているのでしょうか？
ひとくちに心理学と言っても、社会
心理学、教育心理学など、様々な分野があ
ります。統一された見解もあれば、そうで
ないものもあると思われます。私は学習心
理学や認知心理学をベースにした認知行動
療法の実践家ですので、その分野から“褒
める”と“叱る”について話させてもらい
ます。

まず、一般に人は何か行動した後に、良
いことがあるとその行動は増加します。
これを正の強化と言います。例えば、テス
トで良い点をとったらお小遣いがもらえた
からもっと頑張ったといったものです。

一方、何か行動した後に、嫌なことがあ
るとその行動は減少します。これを正の罰
と言います。例えば、勉強をしないことで
(学習理論では何かをしないというのも行
動と捉えます)、父親に叱られたから、勉強
をした(“勉強をしない”という行動が減っ
たと考えます)。ここで考えてほしいのは、
叱る対象者(ここでは父親)がいない時、
子どもはどういう行動をとるかということ
です。もともと勉強が嫌いな子どもは叱ら
れる対象者がいない状態では、勉強をしな
いのではないのでしょうか。つまり、“叱る”
という行為は、即時性はあるけれども、子
どもが自発的に勉強していくようになるた
めには役立たないことが多いのです。

とはいえ、お小遣いがもらえるから頑張
ったのではなく、テストで良い点を取って
嬉しかったとか、知らなかったことが解る
ようになったからもっと頑張ったというよ
うになっていかないと、勉強をするという

行動は維持されないことにも注意しなけれ
ばなりません。お小遣いを与えることで、
行動を増やしたり維持させたりするため
には、お小遣いの額を増やしていかないとい
けないし、“褒める”だけではそのことに慣
れてしまい効果が落ちてきます。

大切なのは子どもの自発性を育てること
と思われま

非常勤職員

奥野



わだちの家で働き始め、早
1ヶ月が経とうとしています。
業務にも少しずつ慣れてきま
したが、まだまだ至らない所
があります。その一つが、料理です。子ど
もに食べてもらうものなので、味付けや一
品の量など悩みながら調理しています。料
理の腕を磨きつつ、子どもにとって、わだ
ちの家での食事が楽しい時間となるよう、
雰囲気作りについても他のメンバーと協力
していきたいと考えています。

わだちの家庭員数(H20/10/31現在)

年 齢	17歳
人 数	1(1)

※()書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：将来の夢について、漠然とですが考え
つつあるようです。

今月のわだちの家

/10 子ども・障害者相談センターの
定期訪問。

/14 ボランティア希望者の見学。

/27 全国自立援助ホーム連絡協議会の
～28 第15回全国大会に参加。

編集後記

今年も残すところ2ヶ月となりました。
年末に向けていよいよ忙しくなってい
ますが、いつも心にはゆとりをもってお
きたいものです。毎年、かけ声ばかりで結局
ジタバタするのですけどね(笑)

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.8 2008/11/30

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html



わだちの家施設長
川口充紀

師走の候、時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

「光陰矢のごとし」と申しますが、早いもので今年もあと一月を残すのみとなりました。冬至に向けて日もますます短くなってゆきます。歳末のせわしい折ですが、風邪など召しませぬようくれぐれもお気をつけください。

さて、私たちは生涯学習講座事業としてスポーツチャンバラを取り入れています。

「スポチャン」という略称で最近知られるようになってきましたが、まだまだ和歌山では馴染み薄のようです。

先月のビッグホエールで行われた人権フェスタで、このスポチャンの体験会をしたのですが、思いのほかたくさんの方々に参加していただき大盛況でした。

スポーツチャンバラという愛称で通っていますので誤解されやすいのですが、ほんとうは「護身道」というれっきとした武道です。

ところで、私は学生時代に弓道部に所属していましたが、弓道においてとても大事にされていた所作に「残心」というものがあります。ひとことでいえば、技を決めた後も心身ともに油断をしない心構えであり、技を終えた瞬間に動作が終わるのではなく持続性をもたせるということです。

護身道であるスポチャンにもこの残心があるようです。

スポーツチャンバラは、剣道とは違い相手の身体のだの部分でも一撃を入れられれば勝ちです。そこで、自分が相手を打ちにいくときは常に相手の攻撃や反撃を瞬時に返すことができる

よう身構えていなければなりません。

つまり、残心です。

相手のある場合において卑怯でな

い、驕らないことや、試合う(しあう)相手がいることに感謝するのは、どんな相手でも相手があって初めて技術の向上が出来ることや相手から自身が学べたり初心に帰れるからです。相互扶助であるという認識を常に忘れない心のありようであり思い遣ることでもあると思います。

日常生活においては、ドアの開け閉めや後片付けなどを仕舞まですることも残心といえるのかもしれませんが。

武道や芸道だけではなく人として、だらしないことや気を抜かないこと、卑怯でないこと、裏を返せば「美しい所作」を継続させることを、この「残心」ということばは伝えているように思うのです。

そういえば、「躰け」とは「美しい」所作が「身」につくことを表した和製漢字でしたね。



こころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第5話

【 睡眠について 】

最近はめっきり寒くなり、朝起きるのが辛いと思う方も多いのではないのでしょうか？ホームでは寒い冬に備えて電気あんかを購入しました。電気あんかは電気代も安く、布団の中をほどよく温めてくれる優れたものです。ちなみに施設長は湯たんぽを使用しています。暖かい布団にくるまっているときは、この上ない幸せを感じます。ずっと布団の中で過ごしたいと思うことさえあります。しかし、いつまでも布団にくるまっていることも出来ないのです、辛いけれども気合いで起きています。

ところでホームで宿直するようになってから、寝具などの環境も普段と異なるためか、眠りも浅くなっているように感じます。宿直した翌日は身体もだるく感じ、作業もどことなくはかどっていないように思います。幸いにも夜勤ではないので、余程のことがない限り一定の睡眠時間は確保されています(何度か起きていなくてはならない状況もありましたが…)。この夜勤が健康に悪影響を及ぼすことはさまざまな調査で言われています。夜勤病とさえ言われています。特に、夜勤者は胃腸の調子が悪くなる確率が約 50%と高くなっております(厚生労働省、2002)。また、夜勤者は睡眠維持困難や休息感が得られないなどの睡眠障害を訴えることも多いようです。睡眠不足は疲れだけでなく、情緒不安定という問題にもつながります。情緒不安定になるとイライラしたり、キレやすくなったりします。学校現場でも児童の夜型傾向からの睡眠不足が問題視されています。私達のホームでも児童の睡眠不足には注意を払っておりますが、心理状態によっては寝付けないこともあるようです。不安になったり辛い過去を思い出したりすることもあるみたいです。ちなみに人はストレスがたまると寝言が増えるみたいです。寝言が多い方は健康面にお気をつけください。

今月の児童の誕生日に、児童がほしがっていた“抱き枕”と宮崎駿監督の映画音楽

をオルゴール調にしたα波ミュージックCDをプレゼントしました。誕生日カードにも書いたことなのですが、良い夢を見ながら安らかに眠ってほしいと願うばかりです。

非常勤職員
奥野

先日、わたちの家の子の誕生日会を催しました。料理は彼女の好きなものを中心に、わたちのコック長(通称)が腕を振るいました。職員、ボランティアを合わせて8名と、こじんまりとした会ではありましたが、彼女の嬉しそうな顔を見ることができました。普段、一生懸命仕事をし、自立へ向けて励む彼女をサポートしようと考え、仕事をしていますが、子どもと一緒に楽しい時間を持つことも大事だなと改めて感じました。



わたちの家在籍数 (H20/11/30現在)

年 齢	18歳
人 数	1 (1)

※()書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：今月、わたちの家で18歳の誕生日を迎えました。

今月のわたちの家

/23 「子ども支援フォーラム」の開催。

プロのミュージシャンや自立援助ホーム草創期のメンバーなど青少年の支援活動に携わる方々のパネルディスカッションを実施しました。

編集後記

今年も残すところはや1ヶ月となりました。Xmas、そして歳末の大そうじからお正月へととにかくと気ぜわしい季節です。インフルエンザも流行しているようですし、皆さん体調管理にはお気をつけください。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.9 2009/01/01

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

<http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html>



わだちの家施設長
川口充紀

頃春の候、時下ますます
ご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

冬至も過ぎ、正月、小寒と暦の上ではいよいよ寒の入りです。寒さもこれからが本番になり、あちらこちらで雪の便りが聞かれます。路面凍結など足元にもくれぐれもお気をつけください。

さて、「わだちの家」が開設された昨年は子年、ちょうど十二支の最初の年でした。和歌山県においては、最初の自立援助ホームで、もちろん私たちスタッフにとってもはじめての経験にとまどうことの多い一年でした。

振り返ってみれば、一年の前半はホームの開設と存続のための活動に、後半は入所児童の自立にむけた長い道のりに寄り添いながら一進一退・一喜一憂を繰り返す日々であったように思います。

私たちスタッフの仕事は、子どもたちの暮らしのサポートや自立支援などですが、特にこれといった定型があるわけではありません。それゆえ、傍目には具体的な仕事ぶりが見えにくいようです。でも、実際はさまざまな困難をかかえてやってくる子どもたちと日々暮らしているわけですから、精神的にも肉体的にもストレスや疲労と無縁ではられません。そういう意味では、私たちの仕事は精神労働と云えるかもしれ

ません。

子どもたちの成長を見守るべき私たちも、まだまだ成長途上です。対応に苦慮することや判断に迷うことも一度や二度ではありません。

また、昨今の金融危機により景気は冷え込んでいます。子どもたちを取り巻く環境は厳しく、しわ寄せは常に弱者にむかいますが、私たちはあきらめることなく自立援助に努めますので、本年もご支援ご鞭撻のほど、どうかよろしくお願い申し上げます。

こころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第6話

【テスト不安について】

私にとってこの時期は、テストシーズンが近づいているという気分が高まる季節です。大学受験、定期試験、大学院受験、資格試験と私は毎年のように年末は机に向かっていたので、のんびりと正月を過ごせた記憶がありません。また、私は塾講師歴も6年以上と長く、この時期になると生徒達の相談にのることもしばしばありました。特に大学受験生は試験が近づくにつれて不安で寝られなくなったり、泣き出したりする生徒もいました。中には実力はあるのにプレッシャーに負けて、志望校に入れなかった生徒もいます。この時期は現役生が一番伸びる時期と言われているので、不安で勉強が手につかないというのは本当にもったいないと思います。

さて、この不安についてですが、シュピールバーガーは不安を状態不安と特性不安に分類しています。状態不安は「今まさに、

どのように感じているか」という不安を喚起する事象に対する一過性の状況反応で、特性不安は「ふだん一般、どのように感じているか」という不安体験に対する比較的安定した反応傾向です。つまり特性不安は性格特性であります。これはSTAI（スタイ）という心理検査によって測定することができます。特性不安が高い人はテスト前になると状態不安が上昇する傾向があります。しかし、呼吸法などのリラクゼーション法を用いることによって不安を改善することが可能です。ただし、リラクゼーション法は継続的に実施しないと効果があまり見られないので、根気が必要となります。

テスト不安は出来事に対する認知や評価がネガティブに歪んでいることによって引き起こされていると言われているので、合理的再構成法といった不適応行動に対する歪んだ認知を修正する方法を用いることも効果的であると言われています。ゴールドフリードらの研究では、モデルにテスト場面で適切な考えを語らせ、それを訓練参加者が観察した後、参加者にもテストの場面を想像してもらい、ネガティブな認知をポジティブな認知に置き換えるように求めました。その結果、合理的再構成法の訓練を受けた学生のテスト不安が減少することを明らかにしました。要するに気の持ちようなんですね。

非常勤職員
藤田

私は、去年の7月からわだちの家でも調理を担当する事になりました。まだまだ自分自身が未熟なので、毎日が勉強ですが、最近少しずつ調理する事にも慣れてきました。しかし、メニューのレパートリーがまだまだ少ないので、レパートリーを増やしていきたいと思っています。



料理の味付けにも人それぞれに好みの味があります。私自身が濃い味が好みなので、少し濃い味付けになってしまいます。しかし、ホームの子どもや他の職員の中には、薄い味が好みの人があるので、勉強しながら工夫している毎日です。

わだちの家の在籍数（H21/01/01現在）

年 齢	18歳
人 数	1（1）

※（ ）書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：収入アップのため、アルバイトを掛け持ちして頑張っています。

12月のわだちの家

- 12/10 子ども・障害者相談センター職員のホーム見学。
- 12/17 来年入居予定児と児童養護施設職員のホーム見学。
- 12/19 子ども・障害者相談センターとの定期連絡会
- 12/20 調理体験会
- 12/29 ボランティア希望者のホーム見学

『ご支援ありがとうございます』

わだちの家開設にあたり、またその後の日々の活動におきまして、多くの方々からご寄附を頂きました。個人情報開示了承の確認がとれていない方も多数おられるため、ご芳名の記載は控えさせていただきますが、この場をお借りし、あらためて御礼申し上げます。ありがとうございました。

編集後記

平成20年は、自立援助ホームわだちの家設立という記念すべき年になりました。今後もメモリアルな年であり続けるために、私たちは出来ることを根気よく活動していきます。

ご支援よろしくお願いします。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

VOL.10 2009/02/01

自立援助ホーム「わだちの家」

和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html



わだちの家施設長
川口充紀

梅花の候、時下ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

節分が過ぎ暦の上では立春、寒さも残りますが春の気が立ち始める季節となりました。とはいえ、まだまだ余寒も厳しい折、インフルエンザもはやっているようです。くれぐれもお身体ご自愛ください。

さて、皆様はコピペ族なるものをご存知でしょうか？

コピー&ペースト略してコピペというのですが、大学生が、課題に出された論文などをネットから丸ごとコピーして自分の原稿に貼り付け(ペースト)、ばれないように所々訂正して提出したりするのだそうです。

高度にネット化された現代の社会では、時間に制約のあるビジネスマンなども利用していますから、やむを得ない面もあると思いますが、コピペが小中学生にまで広まっているのはゆゆしき事ではないでしょうか。実際、読書感想文のコンクールに出展された作品の中に、ネットから丸写しのものが含まれ、あわや受賞されそうになったこともあったようです。

読書感想文は手段であって目的ではありません。作品の良し悪しは問題ではなく、本を読み、その時感じたことや考えたことを自分の言葉に置き換える作業こそが大事

だと思うのです。

ネット上に無料で利用できる読書感想文などを掲載することは、子どもたちの考える力や感受性を育てるうえで有害ではないでしょうか。

もちろん、インターネットを利用した学習法を学ぶことはこれからの子どもたちにとって、なくてはならないものです。

ネットを検索して問題のヒントを探すことまで否定するわけではありませんが、全文をコピーして貼り付け、そのまま提出するのは能がなさすぎるとういものですし、ばれないように工夫すればよいというものでもないでしょう。

パソコンだけでなく携帯電話でもインターネットに簡単に接続できる現代だからこそ、ネット上の情報を無批判に受け入れたりせず、まず自分の頭で考えてみる必要があるように思います。

本来、ゆとり教育とは子どもたちが自ら学び自ら考える教育への転換をうたったもののなのに、そのゆとり教育世代にコピペ族が多いことは皮肉な話です。もっとも、ネット技術の向上した現代だからこそ、起こりうる悩みには違いありません。

ころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第7話

【呼吸法について】

1月も終わり近くになり、本格的な受験シーズンが始まりました。つい1ヵ月前まではクリスマスや正月と慌ただしかった日々もすでに過去のこととなり、受験生の子どもを持つ親にとっては気が気でない

日々を迎えていると思われます。

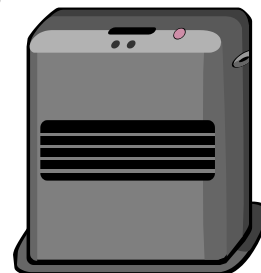
今年は不景気の影響もあり、私立の受験を控えるという動きも見られるようです。そのような状況において、和歌山県の県立の高校入試の受験機会が1回だけとなり、強気にいけない方も増えるのではないかと推察されます。大学受験においてはセンター試験も終わって、各予備校のリサーチの結果から、強気に攻めるか、安全に行くかという選択に迫られていると思います。私は過去にセンター試験の結果が志望大学の目標点（ボーダー）に到達していないにも関わらず、強引に勝負に行き、見事に滑ってしまいました。

さて前号では、不安を鎮めるためのリラクゼーション法として呼吸法について触れました。今回はその呼吸法について少し説明したいと思います。リラクゼーション法はいくつか種類がありますが、私が実践している認知療法（マインドフルネス認知療法）では、呼吸法を重視しています。

マインドフルネス認知療法は、日本の禅の考え方をとり入りいれ、米国で発展したものです。マインドフルネスでは“今”という瞬間に完全に集中します。その手段の1つとして呼吸法が使われることがあります。呼吸法では楽な姿勢をとり、腹式呼吸をゆっくりと行います。このとき呼吸を意識し、呼吸に伴って生じる感覚を感じとります。また、呼吸に伴う腹部の動きにも注意を向けます。そのことで心と身体に落ち着きが生まれてきます。もし、雑念が入り呼吸から注意が離れた時は、いったん呼吸法を止めて、注意をそらしたものは何かを確認してから、もう一度腹部に集中し、呼吸法を再開してください。最初は上手くできなくても、毎日、15分程度の練習を続けることで必ず身につくと思います。さらに詳しい説明が必要な方は、お近くの書店やインターネットで調べてみてください。
参考文献：J.カバットジン.2007.マインドフルネスストレス低減法.北大路書房。

非常勤職員 奥野

真冬に向けて、寒さが増してくる時期がやってまいりました。わだちの家では、石油ファンヒーターが活躍していますが、足元の冷えを感じる場合があります。冷えを緩和するには腹部を温め、末端まで血流を良くすることだそうです。さらに、ふくらはぎを暖めると足先だけを暖めるより効果的だそうです。子どもや職員と実践してみ、寒い冬を乗り切りたいと思います。



わだちの家在籍数（H21/02/01現在）

年 齢	18歳
人 数	1（1）

※（ ）書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：去年からの風邪がなかなか治らないようですが、仕事先に迷惑はかけられないと休まず頑張っているようです。

1月のわだちの家

- 1/9 全国自立援助ホーム連絡協議会の学習会に参加。
- 1/19 ボランティア希望者のホーム見学
- 1/22 入居希望児と子ども・障害者相談センターのケースワーカーさんのホーム見学。

編集後記

わだちの家では今年から、皆様方にご理解いただき、入居初期の生活が軌道にのるまでのホーム費など子どもたちの自立支援に役立てるための援助基金を募っています。ご賛同いただける方は、ご支援のほど何卒よろしくお願い申し上げます。

かわぐち

特定非営利活動法人Big Brothers and Sisters

Movement 21 School

わだち通信

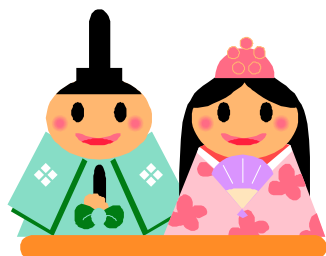
VOL.11 2009/03/01

自立援助ホーム「わだちの家」
和歌山市梶取127-6

T E L & F A X : 073-419-0888

e-mail: wadachinoie@yahoo.co.jp

http://space.geocities.jp/wadachinoie/home.html



わだちの家施設長
川口充紀

早春の候、時下
ますますご清祥の
こととお慶び申し上げます。

平素より本事業へのご理解とご協力を賜
り厚く御礼申し上げます。

冬眠していた虫が穴から出てくるとい
う啓蟄を過ぎればやがて春分です。年度末を
むかえ日々忙しくされている方も少なく
ないと思います。くれぐれもお身体ご自愛
いただき、働きすぎにご注意ください。

さて今回は、昨年の臨時国会で成立し、
今年から随時施行されている児童福祉法
の改正について、私たち自立援助ホームに
かわる部分についてお話したいと思います。

法改正のポイントとして、「困難な状況
にある子どもや家庭に対する支援の強化」
があげられ、児童自立生活援助事業(自立
援助ホームのことです)についても、「対象
者の利用の申込みに応じて提供すること
とともに、義務教育終了後の児童のほか、
20歳未満の者を支援の対象として追加
する等の見直しを行う」と規定されまし
た。それにもない、これまでの補助金から
児童養護施設と同じ措置費に変わり、実
際の利用者ベースでの支給となりました。

これまで、児童福祉のすきまを埋める
ために活動してきた自立援助ホームの役
割が認められ、より一層の支援が必要と
みなされた点で画期的な改正だと思われ
ます。

とはいえ、運営費が入居児童数により
増減するのは、年間の財務計画をたてる
上で不安定要因になるのは間違いあり
ません。

私たちはより細心の注意を払って、先
達が拓いてきた自立援助ホームの精神を
大切に守っていかなければならないと思
っています。

幸いにして、4月からはわが家の家族
もたぶん4人に増えそうです。年度の変
わり目は、子どもたちにとって、卒業
や新しい世界へ一步を踏み出す季節で
もあります。

昨年、和歌山に産声をあげた「わだ
ちの家」にとっても、はじめての春です。

一人目の子どもがやってきた夏には
絶好調だった日本の景気も、いまやバ
ブル後最低の不景気で、雇用環境は厳
しさを増しています。

でも、私たちはくじけることなく、子
どもたちの可能性を信じて、自立への
道をゆったりとサポートしていけたら
と考えています。

こころのおはなし

カウンセラー 小山

コラム第8話

【ソリューション・フォーカスト・ア
プローチの考え方(例外)について】

以前に塾講師をしていると書かせて
もらいましたが、塾講師をしていると
「勉強をしなくちゃいけないとわか
っているのに、やる気がでない」「頑
張っているのに成績が伸びない」な
ど、子ども達から悩みを聴くことも
少なくありません。そういった子
ども達の悩みに耳を傾けていると、
「集中力が全くないから」「考える
のが苦手だから」と

いった原因から、「もともと頭が悪いから」とこちら側では何ともしようがない原因を投げかけてくることも多々あります。

問題の原因ばかりを考えることでかえって袋小路にはまってしまい、問題の解決に近づくどころか、かえって悪くなるケースもあります。そういった時に私が思い出すのが、ソリューション・ファークラスト・アプローチの考え方です。ソリューション・ファークラスト・アプローチはブリーフセラピーと言われる心理療法のひとつで、従来の心理療法とは異なり問題に焦点を当てずに解決に焦点を当てます。このソリューション・ファークラスト・アプローチでは問題には必ず“例外”が存在すると考えます。“例外”とは問題が起こっていないときや多少はマシであったときのことを言います。先ほどの例で言いますと、今までに少しでも勉強のやる気が起きたときや勉強以外でも何かに集中できていたとき、1点でも成績があがったときなど、忘れていたポジティブな側面を思い返すことです。このような例外を拡充していくことで、問題が解決に向かっていくと考えます。

臨床の現場でも、クライアントの問題を探せばかりいと、やり方によってはクライアントの自尊心を低下させたり、関係性が悪くなることもあります。私は認知行動療法を主としていますが、ソリューション・ファークラスト・アプローチも気に入って使っています。この二つのアプローチの類似点は他の文献でも述べられていますが、私がこの二つを気に入っている理由は、人や出来事のポジティブな面に着目し、そこをコンプリメント（ほめること）する点にあります。私も以前は自分自身や他人の問題ばかり探していましたが、最近は暗い気持ちになるので、出来る限り問題探しは控えています。

非常勤職員
奥野

今年のバレンタインは、男性から女性へチョコを贈る逆チョコが流行っていたようです。わだちの家の子どもも、一生懸命チョコを手作りしていました。贈る相手のことを考えながら作る姿から、自分自身の昔を思い出し、懐かしい気持ちになりました。

ところで、逆チョコを贈った男性はホワイトデーにお返しをするのでしょうか。気になります。



わだちの家の籍数（H21/03/01現在）

年 齢	18歳
人 数	1（1）

※（ ）書きは女子人数再掲

わが家の子ども達

A子：就労意識は高く、毎日頑張って仕事に行っています。課題は家計管理ですが、こればかりは一朝一夕には…

2月のわだちの家

2/7 調理体験会

2/9～10 入居予定児のホーム体験宿泊

2/13 里親会研修会への参加（施設長）

編集後記（援助基金のお願い）

わだちの家では、皆様方にご理解いただき、入居初期の生活が軌道にのるまでのホーム費など子どもたちの自立支援に役立てるための援助基金を募っています。ご賛同いただける方は、以下の口座へのご支援をよろしくお願い申し上げます。

また、すでにご支援いただきました方々に、心からの感謝と御礼を申し上げます。

ゆうちょ銀行

口座記号番号 00920-5-299601

口座名義 自立援助ホームわだちの家

かわぐち