

ゆりいか通信

第17号

令和7年 9月



ながります。学校と保護者と
選択肢があるか、誰がどのよ
うにサポートできるかを共有
できれば心強いでしょう。
大切なのは、「参加できる
かどうか」ではなく。「その
子が安心して選べる環境かど
うか」です。たとえば、他の
子どもたちと時間差で登校で
きるか、人目を気にせず行事
を楽しめる場所があるか、動
けそうになつたときに急遽参
加できる活動があるかなど、
事前に考えておくと子どもの
可能性が広がります。
事前の計画に力を入れすぎ
る必要はありません。「来ら
れない」となつたとしても、
保護者や教員が必要以上に徒
労感を抱かずにする程度の準
備でよいのです。大人に余裕
があれば、柔らかいまなざし
で子どもを見守ることができ
ます。行事に参加できてもで
きなくともその経験が子ども
自身のペースで挑戦する力を
育んでいく重要な機会となりま
す。そのような観点で行事を
捉えてみてはいかがでしょ
うか。

行事をチャンスに変える

Our Activities

#学校ムリでもここにあるよ

ゆりいか研究会が活動の拠点を置いているこりす西陣では、「#学校ムリでもここあるよ」キャンペーンに参加しております。期間中高校生以下の茶の間（居場所利用）の利用料を無料にしていました。高校生の利用はありませんでしたが、連日中小学生が来てくれてとても賑やかな毎日でした。

しんどくなつたとき、学校に足が向かない時にすごせる場所があることを一人でも多くの子どもたちに知つてもらえばと思っています。



フラッシュペ

【保護者・支援者向け】

8月のフラッペは特に「
一マを決めずに話をする
「ゆるりお話し会」を行
う予定でしたが、スタッフの
事情により開催を見送るこ
とになりました。ご予定い
ただいていた方には大変申し
訳なく、残念に思つてお

8月23日（土）、ゆりいか勉強会として洛和会音羽病院臨床心理士の中島陽大先生をお招きし、「睡眠の仕組みと睡眠障害」について学びました。



紹介されました。勉強会終了後には、参加者同士で日頃関わっている子どもや生徒の姿を思い浮かべながら感想を共有しました。

今回の学びを通して、子どもたちの「眠り」に目を向けることが、日中の集中や情緒の安定に直結することをあらためて実感する機会となりました。

Upcoming Events



◆ フラッペ勉強会・交流会

9/21

9月は、不登校の子どもの将来設計について
考えていきたいと思います。



わいわいギャザリング

10/11

カリンバをさわってみたり、ボードゲームを
したりして過ごしましょう。



◆ フラッペ勉強会・交流会

10/19

10月は、カリンバ体験をしようと思っています。
ぜひご参加ください。



西陣朝市マルシェ

11/ 9

久しぶりのマルシェ♪ 地域のイベントで、
子どもたちの絵を缶バッジにして渡します。



ゆりいか研究会

- ★ 教職員・若者支援者対象
- ◆ 保護者・若者支援者対象
- ♥ 高校生年代の若者対象

いずれも詳細はゆりいか研究会ウェブサイトをご覧ください。

今月のコラム

”今月は、8月にゆりいか勉強会で「睡眠」についてお話ししてくださった中島先生のコラムです。

寝ようと思うのに寝られないことの心理メカニズムについて

カチカチと時計の針が時刻を刻みます。「もう1時を回っている」と、あなたは時刻を気にしてしまいます。途端に布団の掛け心地が気になり、身体の発汗や温感が気になり、「寝苦しいな」と思い始めます。次第に「明日は期末試験だから6時前には起きないといけないのに」と焦り始めます。

これは不眠症に悩まされている人によく見られる、就寝前のパターンです。こうしたパターンに入ると、大抵の場合「しつかり寝よう」と思い始めます。なかには、眠れるまでの時間を考慮して何時間も前から寝床に入れる人もいます。こうした対処行動は、残念ながら不眠症を持続させてしまいます。

学習理論という心理学の分野に条件付という言葉があります。梅干しを見ると唾液が出るという生理現象も条件づけのひとつです（ちなみに『三国志演義』には、この条件づけを使って

兵士の喉の乾きを癒すというエピソードがありました）。

私達は通常、「ベッドに入ることにに対して「眠たくなる」という反応が条件づけられる」と、これまでの対策がかえっていません。しかし、不眠症の人は、「ベッドに入る」とことに対して「起きる」という反応が条件付けられています。つまり、ベッドが起きる場所としてイン

プットされてしまっているのです。このような状況で、寝られないからベッドで横になり続けるという行動を取り続けると、かえって不眠症を強めてしまします。ではどうしたら良いのでしょうか。

対策は次の通りです。寝くなるまでベッドにいかず、眠くなつたらベッドに行くのです。実際は、ベッドで横になつて30分くらい経つても眠れなければ、一度ベッドから出て、ソファでゆったりして過ごし、眠くなつたらベッドに入ります。それを繰り返すことで、「ベッ

ドに入る」と「眠くなる」という条件づけに戻します。

心理的なメカニズムを知ると、これまでの対策がかえって問題を維持していたことに気づくこともあります。枕を買い直す前に、正しい睡眠の知識を知り適切な対処をして睡眠の質を改善してみてはいかがでしょうか。

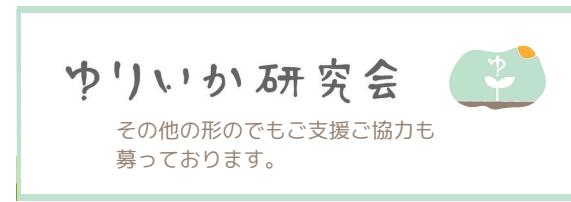
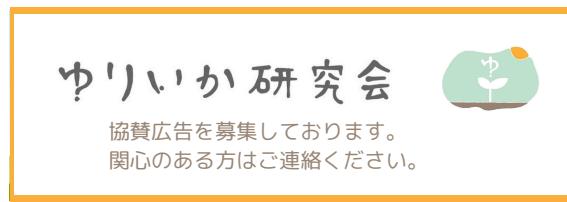
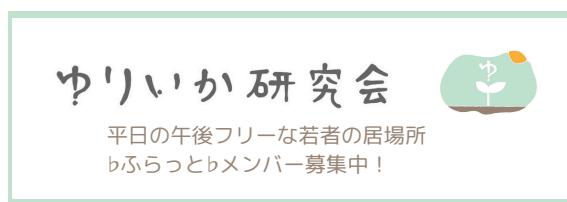
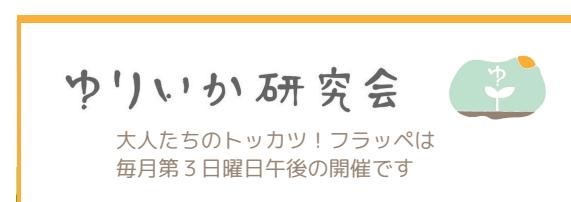
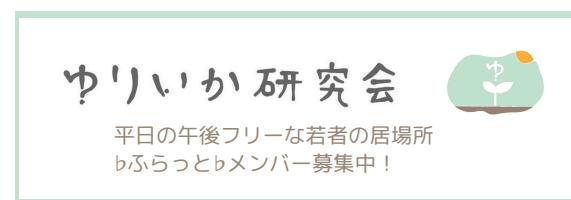
音羽病院 臨床心理師
中島 陽大



Thanks to

THE PEOPLE WHO WARMLY SUPPORT US

支援者の皆様（3月中旬～下旬、順不同）



多喜誠子さま、杉本さま、宮坂修平さま、T.OGAWAさま、福本さま他1名

クラウドファンディングおよびその他の形で協賛・寄付をしていただいたみなさまに心より感謝申し上げます。campfire community におきまして引き続きクラウドファンディングを受け付けております。また協賛広告や直接の寄付も受け付けております。関心をお持ちの方がいらっしゃいましたらぜひお声がけください。





《連續小說》

金鷄鳥

宮美游

秋になると、大雨大水の時に田んぼから水を引いて溜める所があり、長田井（ながたい）と呼ばれていた。二人は力エルを捕まえて三メートルくらいのヒモに結び重石（おもし）を付ける。そばに置いてあつた、三メートルくらいの田植え用の竹を土手に挿してその中程に、力エルを結んだヒモの反対側を竹に結んだ。そして赤く濁（にご）った水に力エルを投げ込んだ。するとあちらの竹も、こちらの竹も動く。ソーッと水面近くに引き寄せた。「兄ちゃん、力二がおる」とズガ二が二、三匹ずつ、力二が二、三匹ずつ、力二がおる」とぶら下がつていて、ズガ二は普段水のキレイな所に棲んでいたが大雨で濁つたから困つていたのだ。陽（ひ）が傾くまで目籠にたくさん獲（と）つた。それと兄の辰郎と信男は、棒で担いで帰つた。

家に持つて帰ると母のオヒサが
「まあー、ようけ（たくさん）取
れたなあー」
と喜んだ。二人は会心の笑みを浮
かべた。
夕食には赤く茹（ゆ）で上がった
ズガニが、食卓に沢山並んだ。弥
次郎爺様は
「今晚は、ご馳走（ちそう）やの

「ようけ食つたなあ！」
と辰郎が、山盛りになつた力二の
殻を見て言うと、信男も
「満腹や！」
と腹に手を当てて、満足してい
た。それを見た弥之助や才ヒサ
も、ニコニコとしていた。

この小説は、明治・大正・昭和と激動の時代を乗り切った実在の人物をモデルとした小説です。先行き不透明な現代を生きるヒントが得られるような気がします。ぜひこれからも楽しんでご一読ください

おしゃせ

(恩庄か)

★令和7年8月号までのゆり
いか通信をウェブサイトに掲
載しました。関心おありの方
にご紹介ください。

★11月16日のフラッペでは
「保護者・支援者が知つてお
きたい 若者に多い消費者ト
ラブル」というテーマで、吉
都府消費生活安全センターか
ら講師の先生をお招きしてお
話を伺いします。ぜひご予
定ください。

夏休みが終わり、田常が戻ってくるこの時期になると、我が子の不登校時代を思い出します。休み明けをきっかけに動き出してくれないか、行事をきっかけに学校に戻れないか——そんなことを毎日のように願っていました。けれど今振り返ると、行事に参加できたときもできなかつたときも、そのすべてが子どもの成長につながつていたのだと思います。あの頃の悩みや祈るような気持ちも、今では温かい想い出として心に残っています。

編集後記