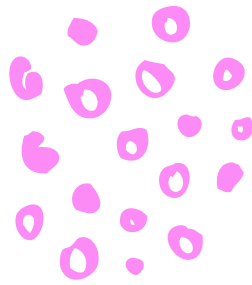


ゆりいか通信

第17号

令和7年 9月



行事をチャンスに変える

9月に入っても、まだまだ暑い日が続いています。けれどカレンダーの上では秋となり、学校ではすでにさまざまな行事に向けて忙しい日々が始まっています。最近ではカリキュラムなどの関係で行事を前倒しにしたり短縮したりする学校も増えているようです。そのため、親世代が学生時代に感じていた以上に、今の子どもたちは行事の多忙さをより気ぜわしく受け止めているのではないのでしょうか。

そうした中で、夏休み明けから登校できず戸惑う子どもや、行事に気持ちがいっぱいにならない子どももいます。大人はつい「勉強じゃないんだから楽しんでくればいいのに」と思うこともありますが、そうした気持ちには子どもに透けて見えてしまいます。なぜ動けないのだろうと感じる場面の背後には、目に見えない心の負担があるのです。

行事は『非日常』であるため参加しやすい子もいますが逆に何が行われるのか予測しにくくて不安が強まる子もいます。その歩幅を尊重し、安心していられる時間や場を確保することが、次の一歩につ

ながります。学校と保護者とがあらかじめ連携し、どんな選択肢があるか、誰がどのよう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、動けそうになったときに急遽参加できる活動があるかなど、事前に考えておく子どもとの可能性が広がります。

事前の計画に力を入れすぎると必要はありません。「来られない」となったとしても、保護者や教員が必要以上に徒労感を抱かずにすむ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ず。行事に参加できてもできなくてもその経験が子ども自身のペースで挑戦する力となります。そのような観点で行事を捉えてみてはいかがでしょう。

恩庄 香織

Our Activities

#学校ムリでも ここあるよ

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

しんどくなったり、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ってもらえればと思っています。



フラツペ

【保護者・支援者向け】

8月のフラツペは特にテー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、残念に思っております。

9月は「不登校の将来設計」というテーマで、学校から足が遠のいている子どもたちが社会に出ていくまでにどのようなサポートをしていけば良いのかについて、ざっくばらんに意見交流することができました。思っており関心がある方はいらっしゃいます。ぜひご参加ください。



ゆりいか勉強会

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。

睡眠の役割や、十分な睡眠が取れないことで生じる集中力低下や情緒不安定について具体的な事例を交えてご説明いただきました。また、



睡眠リズムを整える生活習慣の大切さや、不眠症に対する認知行動療法の効果など、教育現場や日常生活で役立つ知識も多く紹介されました。

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

9/21

◆ フラッペ勉強会・交流会

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。

10/11

♥ わいわいギャザリング

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。

10/19

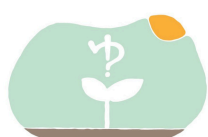
◆ フラッペ勉強会・交流会

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。

11/9

♥ 西陣朝市マルシェ

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「しっかり寝よう」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寢床に入る人もいます。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、この条件付を使って

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」ことに対して「眠たくなる」という反応が条件づけられています。しかし、不眠症の人は、「ベッドに入る」ことに対して「起きる」という反応が条件づけられています。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ふ行動を取り続けると、かえって不眠症を強めてしまいます。ではどうしたら良いのでしょうか。

対策は次の通りです。眠くなるまでベッドにいかず、眠くなったらベッドに行くのです。実際は、ベッドで横になって30分くらい経っても眠れなければ、一度ベッドから出て、ソファでゆったりして過ごし、眠たくなっ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「眠たくなる」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たいかがでしょうか。

音羽病院

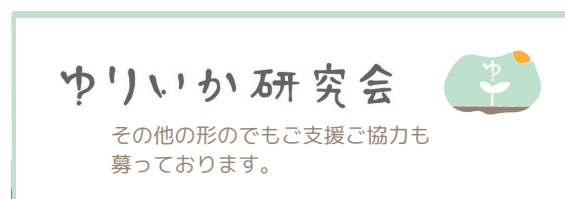
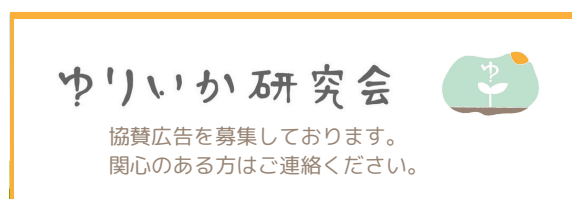
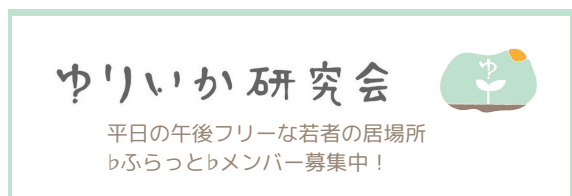
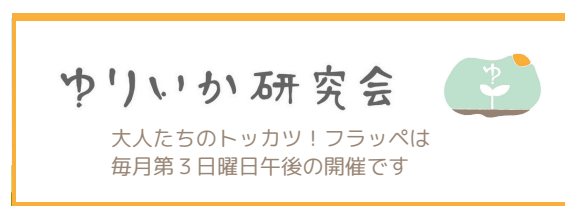
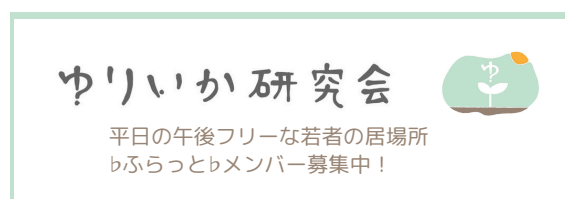
臨床心理師
中島 陽大



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。



《連続小説》



金鶏鳥

宮美遊

幼少期 (十五)

秋になると、大雨大水の時には、信男は兄の辰郎と二人で蓑笠（みのかさ）を着て水路に行く。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。二人はカエルを捕まえて三メートルくらいのはじめに結び重石（おもし）を付ける。そばに置いてあった、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、カ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）った水にカエルを投げ込んだ。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てみた。

「兄ちゃん、カニがおる」ズガニが二、三匹ずつ、カエルにぶら下がっている。ズガニは普段水のキレイな所に棲んでいるが大雨で濁ったから困っていたのだらう。陽（ひ）が傾くまで目籠（めかき）にたくさん獲（と）った。それを兄の辰郎と信男は、棒で担いで帰った。

家に持っ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）やのう」と喜んだ。

「ようけ食ったなあー」と辰郎が、山盛りになったカニの殻を見て言う。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オヒサも、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。ぜひこれから楽しんでご一読ください

絵：落葉画廊

編集後記

夏休みが終わり、日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、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っ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、今では温かい思い出として心に残っています。

(恩庄か)

おしらせ

★11月16日のフラッペでは「保護者・支援者が知っておきたい 若者に多い消費者トラブル」というテーマで、京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お伺いします。ぜひご予定ください。

★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。関心ありの方にご紹介ください。