



天高く馬肥ゆる秋

あなたはなにをしますか？

2018年9月号

フォーラムだより
自立学習教室 あんどうフォーラム
～平成30年9月13日発行～

<http://www.andu-forum.com>

☎ : 045-241-1854

お元気ですか。最近は少し涼しくなってきたようですが、夏の疲れが出やすい時期ですので、お体にはくれぐれもお気を付けください。さて教室では今年も、いろいろな野菜を植えてみました。けれどあまりの暑さに水遣りが間に合わず、収穫はきゅうり5本、ミニトマト10個、ゴーヤ3個、なす3個という状況でした。ゴーヤは、水がもらえないと判断すると黄色くなって、身を割って、子孫が残っていくよう種を周囲にばら撒くのだそうです。かしこい!! さて、今回は野菜についてのクイズです。皆様は以下の4枚の写真に写っている野菜の名をご存知ですか。



一枚目の美しい花は何の花でしょうか。沖縄によく咲いている花と似ていませんか。これはオクラの花です。オクラはハイビスカスの仲間なのです。なお、このオクラの花は食べることができます。食べるとオクラの実と同様、ヌルヌルしています。この花が咲いた後、とんがった方が上になった形でオクラの実が生長します。



二枚目はイタリア料理の材料としてよく使われるバジル、三枚目はクレオパトラが好んで食

べたと言われるモロヘイヤです。四枚目の野菜が何であるか言い当てられた方は、よほどの野菜通と言ってよいでしょう。

これはオカワカメといって、つる状の茎に肉厚の葉がつき、食べるとワカメのようにヌルッとして少し苦味のある野菜です。プランターに二株ほど植えるだけで、このような茂みになります。

これらは、どれも栄養に富んだ野菜で、私はバジルを少し摘んでトマトのカップレゼにして食べています。どの野菜もプランターで育てることができます。ご興味のある方は、来年その栽培に挑戦してみたいはいかがでしょうか。

●淡路島に行ってきました●

お盆休みを利用して、「国産みのプロジェクト」が進み始めているという淡路島に行ってきました。観光も少ししてきました。島の中とは思えないほどの広大な敷地の中にある「ニジゲンノモリ」。あまりにも広くて、暑かったので、クレヨンしんちゃんアドベンチャーパークだけ散歩してきました。少し歩くと等身大?のいろいろな表情の「しんちゃん」がいる。不思議な感覚でした。

また淡路島には数箇所に、限りなく水素水に近いという「破動水」が湧き出ているというので、そのうちの2番目に波動の高い水場をたずね、ペットボトルに1本いただいできました。

「破動水」には人間の体を治癒する力があるそうで、しかも普通の水と一緒にするとその水を同じ波動の水に変える働きがあるそうです。我が家の玄関にあるあの大きな水槽の水に入れてあげれば、30L近いお水が全部「破動水」にかわるのかなぁなんて思って飲まずに、水槽に入れました。ちょっと楽しみに思っています。

今回淡路島にいったのは、私のマスターマインドたちに合流するためでした。みんな忙しい人たちなので、夕食を取りながらのセッションでした。ほとんどのメンバーはITに強くIT関連の仕事をすでになさっている方たちでした。ITに弱い私ですが、これからは避けて通れないところです。おぼろげながらも新しい塾づくりの示唆とアイデアをたくさんいただきました。これから少しづつかたちに変えていきたいと思えます。

淡路島で新しい活動を始めた吉村正剛さんという方がいらっしゃいます。彼は長く獣医の道を極められましたが、動物たちの病気が治らない、という事実深くコミットし、それは環境とストレスだと結論をだされました。そしてそのためには教育が大きくかかわっていると、情報を集め、精査、検証し、知恵に変えて、その経験を積み重ね、継続し、日本の現状・現実と未来への危惧、とりわけ子どもたちの将来への不安を解決するべく、社会啓発家としての活動をスタートされました。20年以上の年月をかけ、人生の成長のステージ理論を研究し、その体系を作り上げ、その理論に基づいた子どもの育成のための100年プロジェクトの一貫として、日本初の幼児・小児対象人間形成フリースクール“ジニアスKid'sフィールド”をこの4月に開校されました。

著書には、『子育ては環境が9割!!!』、『幸せな大人になる方法』『子どもの健康を守るたった5つのルール』、『12歳までの育て方で人生の9割が決まる!進化成長曲線の真実』などがあり、Amazon電子書籍ベストセラーランキングのロングセラーとなっています。

今後の塾報で、上記の本や、吉村正剛（Yoshimura Seigo）さんのメルマガ「子育て」などから、日本からスタートする「教育と子育ての新しいありかた」について学んだことを紹介していきます。

●はやく！●

◆「子どもを“待つ”ことが苦手です」「自分でも怒りすぎていると思うことがある」というお母さんたちから相談をいただくことがよくあります。「何がお母さんの心を疲れさせているのか？早くと言ってしまう心理」（大日向雅美・PHPのびのび子育て2018年8月特別増刊号）の特集記事を紹介します。

◆この雑誌の記事では、40年近く母親の育児ストレスや育児不安に取り組んでこられた大日向先生が、「現代のお母さんたちは、家事、育児に加え、外での仕事を持つようになり、すべてをこなすために、子どもを急かさざるを得なくなっている」という分析をされています。

◆確かに親世代が子どものころに比べると、ネットで24時間世界とつながることが可能な今日、一人一人が処理しなければならない仕事や情報量はかなり増えていると思います。いろいろなことをこなすために、子どもを待っている時間が「もったいない」と感じてしまう。結果として、「早く」と急かしてしまう、そんな悩みを持っている親御さんが日本中に数多くおられるのではないのでしょうか。

◆しかし、40年以上育児相談などを行ってきた大日向先生の分析によると、「早く」と言われ続ける子どもは、次のような3つの力を失ってしまうのです。

1.創造する力… 一方的に指示されて動く癖がつくと、周りのことが見えなくなり、物事をいろいろな角度から捉えられず、思いやりの心も育たなくなってしまう

2.じっくり取り組む力… 常にせかされていると、時間をかけて何かを成し遂げる力が育ちにくく、少しくましくないだけで、すぐ投げ出す子になる可能性がある

3.待つ力… 「早く」にこたえるうちに、「早く終わらせることだけが大事」と自然に思うようになり、待たされるとイライラし、ガマンできなくなってしまう

◆子ども自身は、私たち親世代が子どもの時とかわらず、その子自身のペースで、その時期にしかできない経験を感じながら、ゆっくり成長しています。

親世代が、お子さんと向き合う時は「じっくり・ゆっくり・丁寧に」を意識するだけでも、イライラや「怒ってしまう機会」は、かなり少なくなるのではないかと思います。私も教室で、イライラする事があります。夏休みに参加した『質問先生養成講座』で学んだ、五つの質問が威力を発揮しそうです。

この詳細について、次回以降の塾報でお伝えしていく予定ですが、「早く！」といふようになったら、子どもに質問をするのが有効のようです。私はまず、魔法の質問——『何を』『本当に?』『それで?』『どのようにすれば?』『なぜ?』——に挑戦中です。【次回に続く】

●9月・10月の行事予定●4週の月です。

9月						
日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	5日(水)25日(火)は10/30日31日に振り替えます。					

10月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

●パンづくり教室 in ゆめホール

ゆめホールの不定期「パンづくり教室」の様子を参加された昆さんの、お友達がFacebook投稿をしてくださっています。

『ただ、楽しいだけでなく、色々考えさせられるパン作りでした。フォカッチャでピザパン、メロンパン、シンプルなテーブルパンを作りました。自分で粉を計量して、水と牛乳を入れて、塩とイースト菌を入れて、生地を粉ねて、寝かして、また生地を粉ねて、成型して、オープンへ……。自分で作るから分かるのですが、無駄なものが一切入っていません。自然界の材料だけで作るパン。



子供たちも「キャッキヤ、キャッキヤ……」言いながら生地を粉ねて、そして、成型してました。焼き上がったパンの美味しいこと、美味しいこと。焼きたてパンの香りもそうですが、味は香ばしく、しっかりと小麦の味がして、噛めば噛むほどパン独特の甘さとコクが口の中一杯に広がり、とても幸せな気持ちになりました。無駄なものが全く入っていないパンってこんなに美味しいんだ、って初めて知りました。

そして、添加物の話しは、今回は清涼飲料水の砂糖の量についてでした。砂糖の取りすぎによるリスクと体調不良が起こるサイクルをお聞きし、改めて自分が食する物について考える機会をいただきました。



食育を通して昆さんの伝えたかったことはしっかりと伝わったようです。お母さん方が「昆さんのパン屋は何処にあるの?」「千葉です(昆さん)」「さすがに気楽に買いに行けないけど……楽しかったです(お母さん方)」この「楽しかったです!」にすべての気持ちが込められているように感じました。

食べきれないパンはお土産で持って帰りました。』(佐々木邦治さん)