



第8号

特集 家族の笑顔と健康

引きこもりやうつ病などが社会問題になっている昨今、今回は家族の心の健康について取材しました。仕事に忙しいお父さん、家事育児にバタバタのお母さん、勉強に遊びに一生懸命な子どもたち。家族みんなが笑いあえる毎を送りたいですね。



わいわい山口ラフタークラブ

ひらやま

えいこ

平山 英子さん

1970年生まれ。萩市出身、在住。大学卒業後会社員等を経て約1年間インド留学、現在はヨーガ講師、ラフターヨガ講師として活躍中。2008年に「笑い（ラフター）ヨガ」と出会い、ラフターヨガリーダーの資格を取得。2009年にラフターヨガ認定ティーチャーとなり、2010年「わいわい山口ラフタークラブ」を立ち上げる。笑いヨガは現在、世界で注目されている誰でも手軽に簡単にできる健康法。本来のヨーガの呼吸法（腹式呼吸）と笑いを組み合わせた「笑いのエクササイズ」を広めるために、山口県内をはじめ全国を飛び回っている。

わいわい山口ラフタークラブ

TEL 080-3254-1237(平山)

メール jasmintee@yahoo.co.jp

定例笑いヨガ体験会の詳細はこちら

<http://www.facebook.com/yyylclub>

毎月最終土曜または日曜、県総合保健会館にて

笑う門には「健康」来る。
普段から笑いあえる社会になるといいですね。

ヨーガ講師、ラフターヨガ講師をしながら育児もこなす一児の母。話しやすいような雰囲気の中にも凛とした表情を覗かせて笑いについて語る、エキゾチックな魅力が漂う平山さんにお話をお聞きしました。

東京で外資系製薬会社に勤務していた10年ほど前、仕事の激務や社内の人間関係によるストレスで、半分うつ状態になっていました。そんな私を心配した友人に誘われて初めてヨーガを体験したのですが、身体はもちろん、心がすっきりしたんです。そこからヨーガにはまり、インドで1年ほど勉強をして講師となり、2006年から萩市や山口市を中心にヨーガ教室を開催しています。

笑いヨガとの出会い

ある日、ストレッチのしすぎでギックリ腰になり歩けなくなったときに、インターネットで「ラフターヨガ」という文字を見つけました。その瞬間「ピン」と来たんです。まだ腰が治っていないのに、大阪で行われる2日間のラフターヨガリーダー養成講座へと足を運んでいました。

このとき初めて笑いヨガを体験したのですが、それはもう驚愕でした。私が知っている「ヨーガ」とあまりにもかけ離れていたんです。難しい動きもなかった笑うだけの場なのに、笑えなかったのです。当時は大きな声で笑う習慣がなかったもので、とても難しく感じました。

腰は痛むし、笑おうとしてもうまく笑えない。それに笑いヨガの独特な雰囲気溶け込めな感じ、これはもう2日目は無理だと思いながら眠りにつきました。でも翌日目覚めると、身体がうそ

のように軽かったんです。笑いのエクササイズ効果でぐっすり眠れ、腰の痛みも和らぎ、2日目の講座に集中できたんです。笑いが身体にもたらす効果を実感した瞬間でした。

笑わない社会にあえて笑う場を提供

大人になると腹から声を出していきなり笑うことがほとんどありません。バラエティー番組を見たり面白い場面に遭遇しても、1日トータルで笑う時間が15分あるでしょうか？私は笑いの習慣のスイッチがオンになるまで、車の運転中わざと笑うようにしていました。例えば信号待ちやトンネルの中で「わーっはっはっはっ」って思いっきり。実はこうして意識的に作り笑いをするだけでも脳が勘違いし、本当に笑った時と同じ効果があると科学的に証明されているんです。

私たちの夢は老人ホームや学校などで笑いヨガを取り入れて頂くことです。1日10〜15分でも笑いヨガを定期的に行うことで、利用者さんや子どもたちはもちろん、職員さんや先生方までもが笑いで繋がってコミュニケーションも良くなります。誰でもどこでもいつでもできる笑いヨガは地域活性化のきっかけの一つにもなると思うんです。

最終的にはラフタークラブがなくても、普段から笑いあえる社会になるといい。笑う門には「福」だけでなく「健康」もやってくる、そんなふうに思います。



「定例笑いヨガ体験会」は、約1時間半。みんなで大きな声で笑いあうだけなので子ども連れでも気軽に参加可能。周りを気にせず笑ってリフレッシュできる場を提供している。



ここでは次世代の子どもたちのためにと、いきいきと活動展開している市民活動団体をご紹介します。緑多い山口で、自然と共にリフレッシュしてみませんか。

ストレス社会に... 忙しい毎日に...

自然体験 de リフレッシュ



ヒュッテ桂谷 ランプの宿

チェンソーアートのフクタワーがご案内♪



親子で自然とふれあえる空間へようこそ！

自然豊かな里山に作られたログハウスがお出迎え。街の喧騒から離れ、川遊び、森遊び、昔遊び体験など。大人も子どももリフレッシュしませんか？

ランプの宿ではさまざまなイベントを開催しており、福島支援プロジェクトにも力を入れています。

ヒュッテ桂谷 ランプの宿
山口市小郡上郷桂谷
年中無休・予約制
TEL 083-972-8848
<http://www.yg-life.net/furusato/>

マロニエの森の会

自分の水と空気は自分でつくろう
～手のマメが実になり、額の汗が水になる～

「昔はカマやナイフを使い、その辺の竹や木で道具を作って遊んでいました。今の子どもたちはゲーム機の操作は得意だが自然との付き合い方が苦手でですね。」と話す代表の斉藤亘さん。私たちが失いつつある自然との共生や長時間かけて森を作っていくことの大切さを子どもたちに伝えたいと、イベントなどを通して自然体験の場を提供。夏には恒例の親子キャンプ、秋にはピザ作り体験、冬にはクリスマスツリーに飾りつけ、そして春には100年の森植樹祭も行っています。

左：山口市宮野の「森の夢」で行われたキャンプの様子

右：秋のピザ作り体験




「マロニエの森の会」事務局
TEL 083-928-0614 (4分山方)
<http://ww5.tiki.ne.jp/~shiro/toppu.htm>

森林セラピー体験レポート

私たちええやん新聞スタッフは「手軽に家族でリフレッシュ」を実際に体験してみようと、いざ森林セラピーへ！





山肌一面に広がるシダの絨毯や見晴らし台の絶景に目を見張り、鳥たちのさえずりに耳を澄ませ、木漏れ日から溢れるマイナスイオンたっぷりの空気を吸い込み……。コースを歩き終えたときの達成感と爽快感は絶大でした。五感が森のすべてに癒された、という感じでした。




【森林まめ知識】

①まさにハガキの「葉っぱ書き」！（郵送可能）

②本場の「やっほー」は何度も跳ね返って聞こえる！

③森の中で「癒しの森弁当」を食べるとさらに癒される！

私たちは今の暮らしが本当に心豊かであり「幸せ」だと実感できるでしょうか？

「みんなと一緒に」でなければ安心できない子どもたち。がんばり抜いても就職できない学生。仕事に追われ、家族でゆっくりと過ごす時間はおろか、健康さえ犠牲にしているお父さんや、ママ友と付き合わなければ学校や塾の話題についていけないお母さん。昨今、大人のひきこもりや、うつ病も深刻化しています。社会に「生きづらさ」を感じているのは大人も子どもも同じ。「誰もがお互いに認め支え合い、安心して自分らしく暮らせる」まちにするには、私たちは何をすれば良いのでしょうか。



ひきこもりと親子関係

山口県精神保健福祉センター

所長 河野通英（精神科医）

半年以上、学校や職場に行かず、家族以外との親密な対人関係が持たない状態が続いている場合を「ひきこもり」という。精神的な病気の人もいるが、そうでない人もいて、その数は県内に五千人以上と推定している。十年以上の人も少なくない。

本人の反省や努力が足りないのではないかと考えがちだが、そんな単純な問題ではない。

本人は、「人並みに仕事したいけどうまくいかない。親に申し訳ない」などと感じていても、本心を口にはしない。言えば、「世の中そんなに甘くない。もっと挑戦しなさい」と親から言われるからである。そう言われると、本人は反発して、親と口を利かなくなったり、逆に無理して失敗して自信を無くしてしまい、親と顔を会わなくなったりしてしまう。結果、親や本人の願いは裏腹に、ひきこもりは前よりもひどくなる。こうなると、最初にひきこもったきっかけが何かに関係なく、自力での脱出は困難となる。

では、親の対応が悪いのだろうか。我が子が学校や職場に行かずにずっと家にいると、「このままでは社会から落後する」と親は不安に駆られ、叱咤激励するのは当たり前であろう。実は、本人も「このままでは社会から落後する」と焦っている。かえって小さな一歩が踏み出せなくなっている。ごく当たり前と思っていることが自分や家族を追い詰めてしまうことがある。逆に「無理せず焦らず少しずつやればいいんだよ」と言ってもらえると、随分と気持ちが楽になるのではなからうか。

ひきこもりにもいろいろあり、統合失調症などの病気であれば、治療が優先される。しかし、精神的な病気が主な原因でない場合は、じっくりと腰を据えて親子の会話を修復することから始めてみてはどうだろうか。保健所（健康福祉センター）ではひきこもり家族教室が開催されている。家族の小さな一歩が回復への糸口になるので、保健所か精神保健福祉センターに相談して欲しい。

INTERVIEW

不登校 ひきこもりを考える

「子どもが学校へ行けなくなりました」「人と会うことが不安で怖くなった」決して他人事ではないこの問題を一緒に考えてみませんか。今回は「かめの会」にご協力をいただいて、当事者としての貴重なご意見を伺いました。山口市で活動している「かめの会」は、不登校・ひきこもりのお子さんをもつ親同士の相互支援の会です。

🍀 さん：現在長男 20 代前半 / 次男 10 代後半 🍀 さん：現在長女次女とも 20 代前半

お子さんが不登校になった年令、きっかけを教えてください。

🍀 長男は小学校中学年の時で、原因ははっきりしませんが、周囲と徐々に合わなくなっていくたようです。次男は高学年の時、同じくはつきりとしたきっかけはありませんが、感じやすい子で長男の影響もあったのかもしれません。

🍀 長女は中1の時です。学校が怖いと言い、部活動の人間関係もそのひとつかもしれない。次女は小6でした。友達ににらまれたり、ウザいと言われたりしたことかからだと思います。

🍀 現在の状況はいかがですか。

🍀 二人とも不登校からひきこもりへと移っています。特に長男は長くひきこもっているため、社会に出る「恐怖」であり、一歩が踏み出せず苦しみの中にいるようです。

🍀 二人とも中学卒業後フリースクールへ進学して専門学校へ進み、次女は現在も専門学生です。長女は時折辛そうではありますが、周囲の支えもあり社会人として働いています。

🍀 経験を通して不登校やひきこもりになったお子さんにどのように接することがよいと思われませんか。

🍀 学校が全てではないとよく言われますが、行かせたくても行かせられない、休ませるしかないという状況でした。ただ、母親が何かしら動いていると気持ちが変わる。子どもが自分から何かやってみようと思う環境作りをしてあげることが大切ではないでしょうか。

🍀 今思えば引きずって学校に行かせようとしたことは反省しています。でも親としては行なってほしい気持ちもあったのが事実です。嫌だったなら無理しないでいいからねと言いつつ、少しずつ本人に相談先や進学などの情報を伝えていくと良いと思います。学校を通じて学習支援の先生が来てくれるようになり、先生との相性も良かったのでしようね、サポートしてくれる人や場所があったということが親も子どもの支えになりました。

🍀 今、同じ立場にある保護者に伝えたいことはありますか。

🍀 本当に大変だと思いますが、無理をしている中でもどこか自分が楽になれることを見つけてください。ギリギリまで自分を追い込まないで。

🍀 子どもへの理解者、味方になってください。

🍀 最後に社会に求めること、伝えたいことは。

🍀 子どもにしてあげられることがあればいくらでもやりたいのですが、何もできないじつと我慢の期間が延々と続いています。同じ一日、変わらない毎日。葛藤の日々。そつとしておくしかない状況があることを理解してほしいです。家庭にあててきたまな事情、いろんな状況があるのだからと受け止め、見守ってほしいのです。

🍀 もっと親子の居場所となるような場が増えるといいですね。情報が少ないような気がします。親は独りで抱え込まず、行政でも何でも利用して自分も子どもも楽になれる場所を探してほしいと思います。

🍀 インタビューを終えて

今苦しみの中にいる人たちの助けになればと、一つひとつ丁寧に心を込めてお話ししてくださったお二人の姿が印象的でした。「本人が一番辛くて無念を抱えているのです」という🍀さんの一言が胸に重く残っています。当事者の立場に立ったとき、周囲で苦しんでいる家族に出会ったとき、どのように行動すべきか難しい問題ですが、まず理解して寄り添う気持ちを持つことが第一歩なのかなと思いました。そして少しずつでも社会に理解の輪が広がることを願わずにはられません。（石田）

🍀 かめの会

（不登校・ひきこもりを考える会）

日 時：基本的に毎月第1土曜 午後1時から4時まで

場 所：白石地域交流センター TEL：080-8306-3640（井上）

メール：inochan.embof4@ezweb.ne.jp

心も体も
元気が出る
レシピ!!日頃の食事が
なによりも大事です疲れた体に栄養を!
中医薬膳指導員・白木美和さん
に教えていただきました。

氷砂糖シロップのフルーツポンチ

＜薬膳のフルーツポンチです＞

材料

氷砂糖 50g 水 400cc

白玉だんご、クコの実、梨、ブドウ（季節の好みのフルーツで）

※あれば、白きくらげ、寒天ゼリーもおすすめ

作り方

①鍋に氷砂糖と水を入れて煮とかし、シロップを作る。氷砂糖シロップは冷蔵庫で冷やしておく。

②梨などの具材を食べやすい大きさにして、すべてを混ぜ合わせ、容器に盛り付け、シロップを注いでできあがり！

★氷砂糖は肺を潤す作用があるといわれていて、秋から冬にびったりです。季節のフルーツでOK。これからはりんごやみかんなどでもいいかも…

食は大医 薬は中医

食べ物には役割(働き)、
五臓六腑とのつながりがあります。

薬膳ひとことメモ

- ◎ 氷砂糖…食欲不振時の胃を守る。気を補い、肺を潤す。
- ◎ 梨…口の渇きを癒しながら利尿作用もあり、痰や咳止めの働きも。
- ◎ クコの実…肝に働き、倦怠をとる。潤肺も。
- ◎ 白玉(もち米)…気を補い体力回復。
- ◎ 味噌…体を温め(特にお腹の冷えをとる)、解毒・がん予防・高血圧防止といわれる。

<薬膳・食物性味表より>

潤肺のものは血行も促進させ、
美肌を促すといわれています。

簡単便利な三種の味噌ダレ

☆味噌ダレ☆

材料

味噌大さじ1 きび糖大さじ3
しょう油大さじ2

作り方

すべてを鍋に入れて火を通すだけ。

★炒め野菜のタレにピッタリ！

☆田楽味噌☆

材料

味噌200g きび糖80g
酒大さじ4 みりん大さじ4
しょう油大さじ3

作り方

材料をすべて鍋に入れて、かき混ぜながら弱火で10分ほど煮る。
〔冷蔵庫で3カ月保存可能〕

★こんなにやわらかく、焼きナスにはもちろんな、季節の旬の野菜でどうぞ。

レシピ提供・協力
するーぶーどらいふ山口ネット・和のどか

代表 白木美和
自然の恵みいっぱいのスローフードや昔ながらの知恵に学ぶスローライフを日本の風土にあったライフスタイルで普及していこうと、学習会や交流会を行っています。

ブログ:『まよやすーにゅーす』
<http://ameblo.jp/mama-ya/>

相談機関・関連団体紹介

心の健康について相談対応してくださる支援機関・団体をご紹介します。

●山口県精神保健福祉センター

ひきこもりなど心の健康に悩む方、ご家族のご相談をお受けしています。お気軽にどうぞ。

日 時：月～金(祝日を除く)
午前9時から11時半、午後1時から4時半

T E L：0835-27-3388(心の健康電話相談)

U R L：http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a15200/mhc/

山口健康福祉センター(山口市)

ひきこもり家族教室等のお問合せ、ご相談をお受けしています。

T E L：083-934-2532

●子どもと親のサポートセンター・ふれあい教育センター

子どもの教育に関する全般的なことや、いじめ・不登校・発達障害などについての相談をお受けします。お気軽にお電話ください。

場 所：山口県セミナーパーク内やまぐち総合教育支援センター

T E L：083-987-1240(ふれあい総合テレホン)

メール：soudan@center.ysn21.jp(ふれあいメール)

U R L：http://www.ysn21.jp/sapocen

●NPO法人支えてね트워크 和の家

障がい者やひきこもりの方などが、地域の中で安心して暮らしていける福祉社会を目指しています。「目的がなくても集まれ、仲間がいて、そこに自分と向きあう人がいる…」そんな場所として、フリースペース『和の家』があります。

TEL/FAX：083-984-3742
(電話は月・火・木・土、午前10時から午後4時まで受付)

メール：nagomi-h@c-able.ne.jp

U R L：http://blog.canpan.info/sasaetene/

CM
観れます!

●NPO法人フリースクールAUC

学校に行かないで過ごす屋間の時間が、すぐ当たり前に自分たちの生き方のために使える。あなたにとってそんな場所になればいいなあ!と思っています。

TEL/FAX：083-928-6339

メール：npodeauc@yahoo.co.jp

U R L：http://auc.daa.jp/fs/

●社会的ひきこもり家族の会
KHJ山口県「きらら会」

ひきこもり当事者の家族同士が、悩みなどを話すことで楽になることを第一目的とし、情報交換等を行っている自助グループです。悩み苦しんでいるご家族の皆様、ぜひ参加してみてください。

活動日：毎月第3日曜 午後1時から4時まで

場 所：山口県総合保健会館(健康づくりセンター)

会 費：1世帯1,000円

T E L：0837-22-5495(上田)

●ほたるネット

学校との関わりに困難を感じている子どもに「家や学校以外で自由に過ごせる場所を作ろう!」という目標のもと居場所を提供するフリースペースです。みんなで集まって、遊んだり話をしたりほっとしたりとお気楽ゆるりと過ごしてみませんか。

活動日：月1回(土曜) 午後2時から4時まで(HPで確認できます)

場 所：山口大学学生会館

会 費：子ども1人あたり500円
(お茶菓子代。保護者のみの参加の場合1人300円)

メール：hotarunet2012@gmail.com

U R L：http://hotarunet2012.blogspot.jp/

さぼらんてからのメッセージ

山口市がもっと元気になるように市民活動参加のきっかけづくりや、市民活動団体がもっと元気になるためのお手伝いをしている場所が「山口市市民活動支援センターさぼらんて」です。誰もが心豊かに暮らせるまち山口をめざして自ら気づき、考え、行動している今を頑張っている市民活動団体の方や今から活動したい市民のみなさんを私たちは応援しています。

この「ええやん新聞」は住みよいまちづくりに向けて、身近なところから関心をもち、行動していく市民が増えることを目的としており、市民広報記者が主体となって編集発行したものです。現在子育て中の市民3名が「広報記者」となり活躍中です。

(年2回発行)

発行元
山口市市民活動支援センター さぼらんて

- 住 所 …〒753-0047 山口市道場門前 1-2-19
- T E L …083-901-1166
- F A X …083-901-1165
- メール …saporant@c-able.ne.jp
- U R L …http://www.saporant.jp



↑ Mail

市民広報記者編集後記

NPOや市民活動に関心のある市民が記者となり、誰かのために何かのために活動している人々取材しました。



石田 産みの苦しみを味わい、そして多くの出会いに感謝の第一歩でした。文字で想いを伝えることって難しいです。取材に応じてくださった方々、本当にありがとうございました！



藤岡 ええやん新メンバーとしての使命が果たせたのか?今号のテーマに対する思いや情熱が皆様に届いたのか?「万人に伝えること」の難しさと楽しさを学んだ第1ラウンドでした。



河村 母として家族を支えることについて、改めてじっくり考えました。お母さんて、本当に大変。自分の母にも改めて感謝です。



さぼらんて・田中 8号発行にあたり、ご協力いただいた皆様どうもありがとうございました。半年かけて私たちが感じた事や学んだことがより多くの皆様の心に伝わりますように…

問題に答えて

山口市阿東の特産品りんごジュース1Lをもらおう!

プレゼント応募要項

郵送・メールにて以下を明記のうえ応募ください。

1. お名前・ご住所・年齢・職業・電話番号
2. 問題の答え 「〇〇〇〇の森の会」
3. ええやん新聞を手に入れた場所(自宅、お店、施設等)
4. 取り上げて欲しいテーマ・市民活動団体
5. ええやん新聞へのご意見・ご感想

阿東
豪雨災害応援5名様に
プレゼント

問題

「自分の水と空気は自分でつくる」をテーマに活動している市民活動団体は?

〇〇〇〇の森の会

締切は2013年12月25日(当日消印有効)です。なお、ご記入をいただいた個人情報、当選ハガキをお届けするために利用し、その目的以外での利用はいたしません。当選発表は、当選ハガキ(引換券)の発送をもってかえさせていただきます。賞品はさぼらんてでの引き換えとなります。●宛先は、〒753-0047山口市道場門前1-2-19山口市市民活動支援センターさぼらんて「ええやん新聞プレゼント」係。メールはsaporant@c-able.ne.jp(上記バーコードで読込可・HPから送信可) タイトルに「ええやんプレゼント」と明記。●もっともっと暮らしやすい社会に向けて、成長し、発信し続ける「ええやん新聞」にぜひ感想をお待ちしております。