



家族みんなの健康 ～こころ編～

1. ええやんビーブル
2. 子育ての悩み、誰かに話せていますか？
3. こころがモヤモヤしたとき、みんなはどうする？
4. SDGs×食育

みんなが主役！誰もが心豊かに暮らせるまち山口を目指して、はじめの一步を応援する市民活動情報紙



誰かのために 何かのために 活動している人をご紹介します

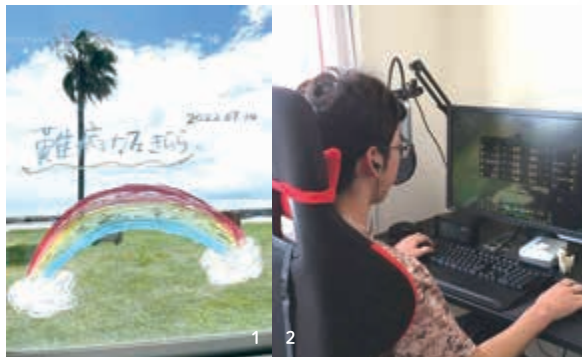
Vol.27

難病サポートfamiliaやまぐち代表

いわけ りこ
岩屋 紀子さん

1970年生まれ、山陽小野田市出身・在住。成人した2人の子を持つシングルマザー。2006年に大阪からUターンし、医療機関の健康管理センターを統括。2017年に山口大学医学部の基礎系講座秘書に転向するとともに、難病支援活動を幅広く展開している。一般社団法人やまぐちeスポーツ協会顧問。

https://www.facebook.com/nanbyoufami



1. 気軽に参加できる「難病カフェきらら」を月1回開催中
2. eスポーツに集中する Flow さん

フロー いわけ こうへい
Flow(岩屋 晃平)さん

1999年生まれ。難治性希少疾患の先天性血栓症血小板減少性紫斑病という難病を持つ。5歳でゲームを始め、14歳でゲームを仕事にと考えるようになり、高校卒業後にeスポーツの道に進むことを決めた。高校卒業後、独学により約2年でスポンサー4社と契約するゲーマーに成長した。現在はゲームのコーチングやゲームリテラシー（ゲームを適切に理解・解釈・活用する力）を教えることをメインにeスポーツ活動の幅を広げている。国内大会での優勝経験があり、社会人リーグ3位の実績を持つ。

https://twitter.com/F10w0_game



世界希少・難治性疾患の日



患者が適切な治療を受け生活の質を保てるよう、また市民に希少・難治性疾患を知ってもらいたいと、Rare Disease Day=世界希少・難治性疾患の日(以下RDD)が2008年2月28日にスウェーデンで始まりまし。うるう年の2月29日が希少であることにちなんで、2月最終日がRDDとされています。現在RDDは延べ100カ国で開催されています。日本では2010年に東京が始まり、山口でもイベントを開催しています。

息子を出産したことが私の原点



Photo/クワシー優子

親子の会話が突破口

私の「最高の時間」は、息子の輸血の時に2人でお弁当を食べながら他愛のない話をする時間。時には息子に諭されることもあります。以前は、息子の話に耳を傾けず認めない、息子が何をやっているのかも知らない、ゲームの道に進みたい息子の気持ちでさえ、高校の三者面談の時に知るといいます。息子の話を聞かず、上か

息子は低体重・貧血・血小板減少で生まれたため、私に抱かれることなくすぐにNICU(新生児集中治療室)に入り、原因もわからず1カ月入院しました。不安に押しつぶされそうになった私に担当医から療育のアドバイスをあり、支えていただきました。生後5カ月の時に「難病」と診断されて治療方法が定まったとホッとした半面、将来像が全く見えな不安もありました。でも、目の前のことをやりこなしていこうと決め、23年間、2週間に1度の治療として6時間の輸血を欠かさず行っています。そうすることで、息子の日常生活が保たれているんです。

息子の難病と向き合う

親子の仲の良さが溢れ出ているお2人は、カップルに間違われたこともあるとか。病気のことや、活動のきつかけになった出来事や出会いなど、さまざまなお話を伺いました。

最優秀賞の3作品は手作りケーキの店「セーラ」で発売されます！

セーラさんが3作品のレシピを忠実に再現。レシピについての感想をいただきました。



豆乳かぼちゃプリン

豆乳と野菜パウダーを使った誰でも美味しく食べられるプリンです。



ほうれん草のマフィン

ごま油がアクセントになってます。我々にはない発想でおもしろいです。



簡単野菜クレープ

ほどよい甘さで冷えても固くならず食べやすいです。

※豆乳プリンはアレルギー-特定原材料7品目不使用ですが、他のメニューと同じ場所まで製造されています。

取材協力

手作りケーキの店「セーラ」

住 所 山口市小郡黄金町1-1(山口グランドホテル1階)

U R L https://ygh.co.jp/restaurants/seala/



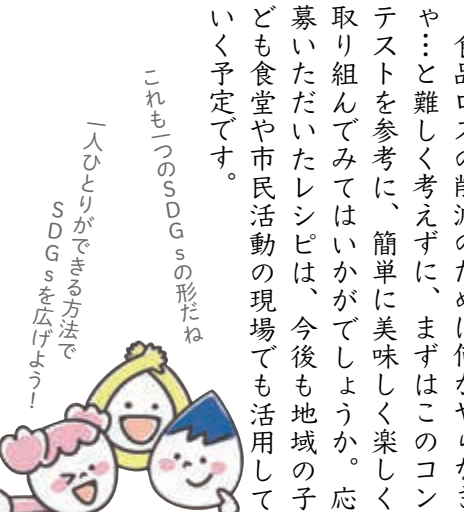
「naco na」パウダーって？

国内産の規格外野菜で作られた添加物不使用のパウダーで、離乳食や介護食などにも利用されています。インターネットの他、山口市中心商店街の「やまぐちさん」でも購入できますよ！

〔製造・販売〕三笠産業株式会社



http://www.mikasangyou.co.jp/foods/finepowder



レシビ考案のきっかけは？

卵と乳にアレルギーのある子どものために、普段のおやつにみんなと同じプリンを食べさせてあげたくて。今回のコンテストを知り、幼稚園や小学校の給食の代替えにできたらと、見た目も同じになるように、黄色いかぼちゃパウダーを使って作ってみました。SDGsなポイントは何？アレルギー対応プリンというだけでなく、誰一人取り残さない、みんなが美味しく食べられるプリンは、ヘルシー志向の方にもおすすすめ！

どんな団体？

山口市を中心に活動するアレルギーっ子の母親主体の団体です。アレルギーに関する情報交換をしたり、悩みなどをみんなで話せる「おしゃべり会」を開くとともに、当事者だけでなく、アレルギーっ子に関わる方たちにも理解を広めようと活動をしています。

アレルギーっ子もみんなと一緒に

豆乳かぼちゃプリン

基本材料 2個分

調整豆乳 150cc
砂糖 小さじ2
メープルシロップ 小さじ1
かぼちゃパウダー 1袋
粉ゼラチン 3g
水 大さじ1

作り方

- ①お皿に粉ゼラチン、水を入れてゼラチンをふやかしておく。
 - ②鍋に豆乳、かぼちゃパウダー、砂糖、メープルシロップを入れて混ぜ火にかける。
 - ③沸騰直前で火を止め、ふやかした粉ゼラチンを入れて混ぜ溶かす。
 - ④容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
 - ⑤固まったらメープルシロップをかける。
- ★かぼちゃパウダーがない場合は、レンジで柔らかくして裏ごししたかぼちゃでもOK。
★かぼちゃはほんのり黄色にしているために加えているので、なくても美味しくできます。



クイズに答えて 手作りケーキの店「セーラ」の商品券をもらおう

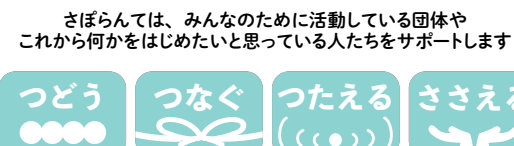
ハガキまたはメール、もしくは右のQRコードより以下を明記のうえ、さぼらんでまでご応募ください。

1. お名前・郵便番号・ご住所・年齢・職業・電話番号
 2. クイズの答え
 3. ええやん新聞を手に入れた場所
 4. ええやん新聞27号へのご意見、ご感想
 5. 取り上げて欲しいテーマ、市民活動団体
- ※ご記入いただいた個人情報、その目的以外での利用はいたしません。



当日消印有効。当選発表は商品券の発送をもって代えさせていただきます。

こころの疲れや不調を測れるのは？
○○○の体温計

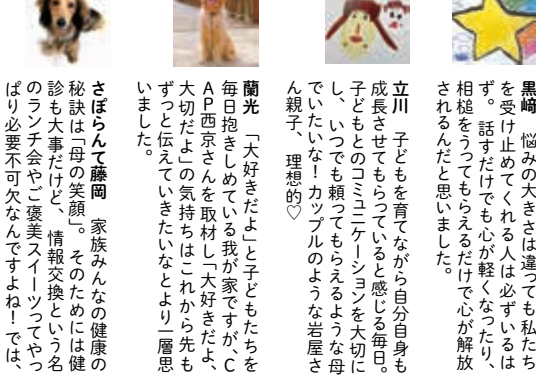


さぼらんでは、みんなのために活動している団体やこれから何かをはじめている人たちのサポートします

次号もお楽しみに♡

市民広報記者編集後記

ええやん新聞は、一般市民が記者となりがんばっている人や団体取材した感動を市民のみなさんに届けています。(年2回、3000部発行)



山口市市民活動支援センターさぼらんて
〒753-0047 山口市道場門前 2-3-6 どうもんビル 1 階
TEL 083-901-1166 FAX 083-901-1165
メール info@saporant.jp



HPはこちら

こころが
モヤモヤしたとき、
みんなはどうする？

みんなは、家や学校、日々の生活の中でたくさん
のことを経験して感じたり考えたりするよね。それがいつ
も楽しいことやうれしいことばかりだったらいいけど、
時にはお友だちとケンカしたり、イヤだなと感じること
があったり、もしかしたらコワイと思う日もあるかもしれ
ないよね。そんな時、みんなだったらどうするかな？

今日学校の帰り道でね、
お友だちにランドセル持ってって
言われたんだよね

イヤだな……って思ったんだけど
持ってあげたんだよ
そしたらなんかね、ずっと
ここがモヤモヤ
してるんだよ

そう、
よく話してくれたね
ランドセルを持った時、
イヤだなって
思ったのね

うん、
それでモヤモヤするのかな

そうかもね
イヤな気持ちになった時は
どうしたらいいと思う？

イヤって言う？
でも、イヤって言っても
大丈夫かな…？

イヤって言えなかったら
逃げてもいいし、相談してもいいんだよ
私、小学生の時、CAPの人から聞いたことある

そうね
でも、もうママたちに
相談できてよ

なんだか
モヤモヤが
なくなってきたよ

よかった
いつでも話を聞かからね
気持ちを話すのって
大事なのよね

話
い
よ
か
た

次
の
日

持って
イヤだ
持ちたくないよ

キッパリ

自分の気持ちを
話してもいいんだね

あなたのその気持ちを
話せる人は誰かな？
たくさんつくっておいといよ！

あなたの気持ち
たいせつに
しようね！！

取材協力
キャップたいきょう
CAP 西京
代 表 外山英昭さん
U R L <https://blog.canpan.info/capsaikyo/>

CAP(子どもへの暴力防止)プログラムのワークショ
ップを通じ、主に山口市の小中学校や幼稚園保育園で
子どもたちや保護者、教職員、地域の方々に「暴力
から自分を守るために何ができるか」を伝えています。

話せる仲間を見つけない…さぼらんてに相談しよう！

山口市にはそれぞれに思いを持って活動している市民活動団体がたくさんあります。さ
ぼらんては市民活動団体をサポートしながら、悩みや困りごとを持つ市民と団体をつない
でいます。当事者と話せて安心した、共感できる仲間が見つかったなど、実際に団体とつ
ながり悩みを解消できた方の体験談を紹介します。



身近な困りごとと市民活動 <https://www.saporant.jp/troubles-and-civic-activities/>

子どもが 学校に 行きたがらない



Kさん

娘が小学3年生の終わりごろ、朝なかなか起きられなかったり頭痛
の訴えがあったり、毎朝学校へ行き渋っていました。学校に「今日もお
休みします」と、1本電話をかけるのが本当に辛い時間でした。それか
ら1年が過ぎたころ、「起立性調節障害」と診断されたんです。そんな
ある日、さぼらんてで親の会カフェ山口の情報を知り、茶話会へ参加し
ました。それまで私は、学校で「うちの子がすみません」ってずっと謝っ
ていたんです。でも、「はみ出したこの子が悪いんじゃない」ってメン
タルを埋めてくれたり、「そっとしてくれとったのがありがたかった」と
当事者の話が聞けたりして、ほっとしました。小学5年生からは理解し
てもらえる保健室の先生のサポートもあり、午後から保健室や教室に登
校できるようになりました。こんな親の会があることをもっと早く知りた
かった、早くつながりたかったと思いました。

親の会カフェ山口 ～起立性調節障害と不登校を考える～

代 表 坂井芳浩さん
U R L <https://ameblo.jp/mami5354/>



学校に行けない子どもの気持ちなどを知ってもらいたいと活動すると
ともに、子どもにどう接すればいいかを悩んでいる保護者に向けて
茶話会や学習会を開催しています。ほっとしたり学び合ひのできる
場づくりにつとめています。

子どもの居場所を 見つけたい



Hさん

息子が小学6年生の時、息子を理解してサポートして下さっていた
先生方が異動になつてしまい、人間関係がリセットされたんです。息子
は落ち込み、学校へ行けなくなってしまいました。私は、ずっと家で過
ごす子どもをどうにかなくては焦っていました。フリースクール事業
を行っている「Happy Education」を友人に紹介され、さぼらんてで
開かれている茶話会に行ってみたところ、情報交換ができ、安心感も
持てました。他の保護者の方とも共有できることがあるのはこころの救
いでした。今、週2回フリースクールに通っていますが、何がベストかは
今もわからず、これからどうなるの？ってずっと思っています。原因が
分かったら解決するもの？ 頭痛が治ったら学校に行ける？ HSP?。理
由はひとつではなく複雑に絡まっていて、一人ひとり違います。Happy
Educationは常に私たちの味方であってくれます。

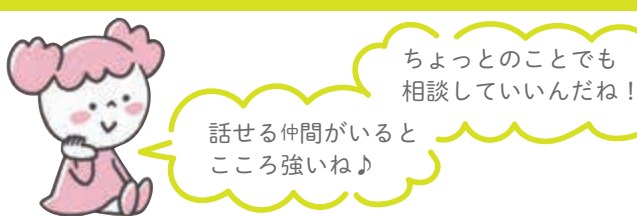
※HSP＝人一倍繊細な気質をもって生まれた人

一般社団法人 ハッピー Happy Education

代 表 村上忍さん
U R L <https://happy-edu.amebaownd.com/>



山口市徳地を拠点に、さまざまな子どもたちが安心・安全に自分ら
しく学び成長できるように、フリースクール事業を展開しています。
また、保護者が気軽に集える茶話会、勉強会、イベントなどを行い、
共感しあえる場を提供しています。



ちょっとしたことで
相談していいんだね！

話せる仲間がいると
こころ強いねよ

自分に合う解決方法でこころの悩みを少しでも軽くして、
また明日からがんばろうと思える今日でありたいですね。

同じ趣味の人と つながりたい



Mさん

私が kikkake さんがやっている「あみちく」に参加したのは半年ほど
前のことでした。気軽に参加できそうな手芸サークルを探していたところ、
回覧板でええやん新聞23号のあみちくの記事を発見！ここなら力ギ編
みができるかも？と思い、家族に付き添ってもらって参加しました。

私は車いすユーザーですが、さぼらんては商店街にあって駐車場から
も近いので利用しやすいし、何と言っても私の好きな手芸ができるのが
うれしいんです。たこ糸でバッグを作ったり、刺し子の布巾にも挑戦した
んですよ。あみちくで手芸をしながら話も聞いてもらえるし、自分のペー
スであみものに没頭できるのもいいんです。作品ができれば「あみちく
マルシェ」に出してみたいな

きっかけ kikkake

代 表 池田恭子さん
U R L https://www.instagram.com/kikkake_yamaguchi/



学びを通じて仲間、やりがいなど、新しい価値の“きっかけ”づくりを
応援しています。また、うつ病の情報提供もしています。あみちく
では、おしゃべりをしながらハンドメイドを楽しみ、ハンドメイドカフェ
やバザーの実施の他、“フントレイショップ”も開催しています。

子どもの 発達について 情報交換したい



Oさん

私は、以前から子どもの発達が気がかりだったのですが、相談先もよ
くわからず、同じような悩みを持つ親がいればいいヒントをもらえるの
ではないかと、考えていました。ネットで「山口市 発達障害 ママの会」と
検索したところ、マザーズマイル山口にたどり着き、「マザースマ Cafe」
に参加するようになりました。相談しにくいことや苦しみも同じ立場の人
には伝えやすく、同じ悩みを共感することもできるので、がんばろう！と
いつも元気をもらっています。いろいろ考えすぎる私でしたが、マザス
マで「自分の時間を作ってリフレッシュする」と聞いたので、
趣味のピアノを弾いてみたり、外で子どもと思いきり遊んだりして、気
持ちは切り替えるように意識しています。うまくストレス発散できるよう
になったのも、マザスマのおかげです。

マザーズマイル山口

代 表 藤岡亜希子さん
U R L <https://ameblo.jp/mspy35/>



子どもの発達が気になる家族が情報や悩みを共有できる、つながる
場を提供しています。年数回、山口市保健センターで情報交換茶
話会「マザスマCafe」を開催。発達障害じゃないんだけど…という
方も、気軽にしゃべりにきてくださいね



こころの体温計
落ち込み度・ストレス度チェック

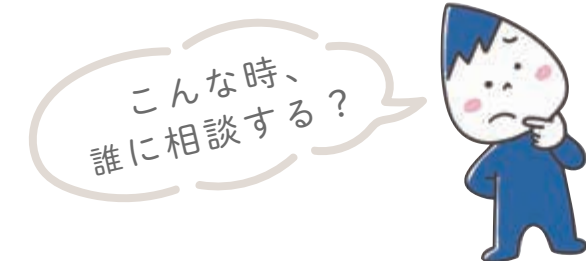


<https://www.city.yamaguchi.lg.jp/site/kokorohot/24377.html>

日々の生活の中で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。体調が悪いとからだの体温を測るように、
こころがちょっと疲れていると感じたら「こころの体温計」でこころの体温を測りましょう。こころの疲れや不調は、本人に
自覚がないことも少なくありません。ご家族や友人など、身近な人が心配な方は、家族モードをご利用ください。

子育ての悩み、 誰かに話せていますか？

子育ては楽しいことも悩みもいっぱい！毎日家事や育児、仕事に追われ、あっという間に1日が終わってしまいますよね。時に
は涙が出てしまうほど、思い悩むこともあります。身近な人に相談できない時や、家族や友人に相談しても解決しないときはどうし
たらいいのでしょうか？



こんな時、
誰に相談する？

山口市には こんな 相談先があるよ！

保育園選びを 迷っているんだけど…

赤ちゃんが泣くので 減入ってるんです…

やまぐち 子育て福祉総合センター



子育て家庭が笑顔で安心して地域で過ごすことを目指
して、市保健センターと連携しながら支援に取り組んでい
ます。就園のお問い合わせや親子で利用できる支援施設
設、サービスの情報提供、子育ての不安等についての
相談対応をしています。教育、保育、子育て支援関係者
や子育て家庭が和やかに（笑顔で）、輪になって（つな
がって）、話し合って（情報提供して）「和い輪い話し（わ
いわいわい）」と集いましょう。ブログも毎週更新してい
るので、チェックしてみてくださいね！

山口市立山口保育園内
問 合 せ 先 083-922-0855
対 応 日 時 月～金(祝日・年末年始を除く)8時30分～17時15分
予 約 受 付 電話・メールにて9時～16時30分
※完全予約制

詳細はこちら

相談対応

まずは電話で 予約してね！

あなたを支えてくれる人や機関が
他にもたくさんあるよ！
気軽に相談してみよう！

- ★保健師さんや地域の母子推進委員さん
- ★子育てひろばのスタッフさん
- ★幼稚園や保育園、学校の先生
- ★電話やチャット、SNS相談

やまぐち 母子健康サポートセンター



山口市では、妊娠、出産、子育て期にわたる切れ目のない支
援に取り組んでいます。母子サポでは、産後間もないお子様
の体重の増えや授乳など、子育てに関するさまざまな悩みを保
健師などの専門職に相談できます。他の相談窓口とも連携して
いるので、必要に応じて紹介することもできますよ。こんなこと
言っているのかな、と思わなくても大丈夫！どんな些細なことでも
一人で悩まずに、お気軽にご相談ください。

山口市保健センター・山口市小郡保健福祉センター内
問 合 せ 先 090-6840-8585(山口)・090-1500-8585(小郡)
対 応 日 時 月～金(祝日・年末年始を除く)9時～16時30分
※予約優先

詳細はこちら

相談対応

子どもが学校についていけるのか 悩んでいます…

山口市家庭教育支援チーム



すべての保護者の方が安心して家庭教育ができるよう、家
庭教育アドバイザー養成講座を修了したアドバイザーが個別相
談に対応しています。お子様のしつけや子育てについて相談
したい、話を聞いてほしいなど、内容はさまざま。子どものこと
だけでなく、ママ友とのトラブルや、地域での困りごとの相
談も多いんですよ。オンライン対応も可能です。

山口市教育委員会社会教育課内
問 合 せ 先 083-928-3232(訪問支援受付ダイヤル)
katei-support@city.yamaguchi.lg.jp(メール)
対 応 日 時 月～金(祝日・年末年始を除く)9時～16時

詳細はこちら

相談対応