

## 「かけがえのない命に気づける有り難いチャンス！」



リズムオブラブ主宰 健康安全郷育アドバイザー やまなし大使

渡辺 光美

「いつも親が居てウザイ！いちいちうるさい！」「子どもが約束したゲームの時間を守ってくれない！テレビばかり見て困る！」等々、家庭からの悲鳴？が数々聞こえてきました。

普段はあまり気にならなかったことも、家族で長い時間一緒に居ると何かと気になり毎日ため息ばかり…。無理もありませんね。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策として、3月からの一斉休校に続き、4月からも臨時休校となった児童・生徒、そして、在宅勤務を余儀なくされて家庭に居ることになった保護者のみなさんに、一緒に居られることになった家族の日常？非日常？の「かけがえのなさ・有り難さ」への気づきと「健康安全」のヒントになっていただければ幸いです。

さて、本来なら愛おしいと思えるはず？の我が子が産まれてきた奇跡をご存知でしょうか？我が子はあなたを親として選び、何と「70兆分の1」の競争に勝ち選ばれて生まれてきたのです。そして、様々な危機（事件・事故・災害・病気等）を乗り越えて、稀有な確率で目の前に居ます。

この機会にまず私たち一人ひとりが生かされた「奇跡の存在」であることを知り、「命の有り難さ」に気づいていただきたいのです。そして、命とは「生かされた時間」です。その時間を今どのように使いますか？きっと命のかけがえのなさや生かされている時間への気づきは、親のあなただけなく我が子がこれから生き抜く中で「かけがえのない大切な命を自分で守る力」とつながることでしょう。

活動創始から12年目を迎えた『リズムオブラブ♪』は、尊い確率で授かったかけがえのない大切な命が一瞬の事故・不慮の事件や災害に巻き込まれて奪われることのないように「山梨発信！健康安全郷育プログラム」を通して、命の尊さ・つながり、いざという時に自分の命を守る術を伝え続けてきました。

『リズムオブラブ♪』の“リズム”は胎内で命が授かって初めて聞く母親の心臓の鼓動を、“ラブ”は郷土愛・人類愛を意味しています。リズム遊び・運動・体操に格闘技や礼儀作法の要素を取り入れ、参加者の年齢・体力・人数などの環境に応じたプログラムを創り、体験型講演会・教室・研修会・イベント等を通してふるさと山梨を駆け巡ってきました。



日々の活動を通して、未来を担う子どもたちには「安全基礎体力・危険察知回避能力」などの“体の力”を育むだけではなく、「自己肯定感」に根づいた“心の力”の醸成が急務であると気づきました。ありのままの自分を肯定的に捉え、自分を好きになり自分の命を尊ぶ気持ちは、人が安全安心に生きて行く上でも子どもが成長していく上でもとても大切な感情です。青年期には、自分の命は自分で守ろう、他者の命も傷つけないようにしようと思う「健康安全意識」として生まれ変わります。自己肯定感の醸成には、子どもの成長過程に応じて家庭・保育・学校・地域、それぞれの場面での「スキンシップ&コミュニケーション」が不可欠です。

家庭では、三つの「密」の密接とは真逆の「ぬくもり&ささやき」が特に大切です。人を信頼するためには、その前に人から「愛される」という体験がとても大切で、愛されることなしに「信頼感」は育ちません。そして、愛されることの前に、乳幼児期に人の肌の温もりを体験しなければ愛は伝わりません。愛の始まりは、言葉ではなく触れた体の温もりや無心にささやかれる心地よいつぶやきなのです。まず、家庭での豊かな肌と肌の接触やその上での愛情の交換です。「あなたの周りには、あなたをとても愛している人がいる。あなたもその人を大好きになって大切にするのよ。」と教えること。この信頼感を持った基本的人間関係の成立こそが自己肯定感の根幹なのです。

家族に必要とされ受け入れられ、十分に可愛いがられ愛されているのだと実感できると子どもの情緒は安定し心も体も健康に成長します。そして、安全安心な自分の居場所を自覚し、かけがえのない大切な命を自分で守りながら生き抜いて行くことでしょう。

実は家庭における何気ない日常の中に、いざという時に身を守るヒントがたくさんあります。例えば、ムギュッと抱っこ、目を合わせてのおしゃべりや聴く姿勢、ふれあいながらの手遊び、全身を使ったリズムカルな手遊び、丹田（おへその下）から元気な声であいさつや返事、履物を揃えること、お手伝い、発育年齢に応じた命に関わる絵本の読み聴かせ等々、ぜひトライしてみてください。

感染を防ぐための「ソーシャルディスタンス（社会的距離）」という「間合い」が叫ばれましたが、反対に「Stay at home」の時こそ家庭では、親と子の距離「間愛」を大切にしてください。間愛とは「乳児期は肌、幼児期は手、児童期は目、青年期は心」の距離を離してはいけない事です。家族が一緒に居られる時間をピンチと捉えるのではなく、命のかけがえのなさに気づける有り難いチャンスだと捉えてみてはいかがでしょうか。





パン倶楽部 ふう  
早川亜希子



皮がもちもちで、プルン、つるんと口当たりの良い水餃子。

中国では餃子 = 水餃子のことを指します。そして、今回ご紹介する手作りの餃子の皮は、水餃子にぴったり♪  
水餃子はそのままつけだれで召し上がっていただいても、スープに入れていただいてもとってもおいしくいただけます。  
ぜひ、ご家族で作ってみてくださいね♪

<材料> 30個分

皮

薄力粉 100g 強力粉 100g 水 105g  
塩一つまみ 打ち粉(薄力粉) 適量

具材

豚ひき肉 100g 白菜 1枚 ニラ 1/4 わ  
ニンニク ひとかけ 長ネギ 10cm  
醤油 小さじ1 砂糖 小さじ1 塩コショウ 少々



つけだれ(ごまだれ)

甜麺醤 大さじ1 コチジャン 小さじ1  
ニンニク 一片(すりおろし) 砂糖 少々  
白すりごま 大さじ1 醤油 小さじ1  
ゴマ油 大さじ1 長ネギみじん切り お好みで♪

<作り方>

- ①ボールに粉と塩、水を入れて混ぜる。
- ②生地がまとまってきたら台に出して粉っぽさがなくなるまでよくこねる。(10分ほどしっかり捏ねるとよい)  
こねあがったらひとまとめにし、ボールで休ませる。この時に生地が乾燥ないようにラップをかけておく。(30分以上休ませると、生地がなじんで皮がもっちりしてきます)
- ③白菜・ニラ・ネギ・ニンニクをみじん切りする。
- ④ボールの中にひき肉・野菜・調味料を入れて、よくまぜる。
- ⑤まな板に打ち粉をふって、生地をボウルから取り出し、包丁で2等分する。それぞれ転がしながら直径3センチくらいの棒状に伸ばし、ひとつ10gくらいに切って、粉をまぶしておく。(くっつきやすいので注意!)



- ⑥めん棒で丸く伸ばす。  
(7センチから8センチくらい)
- ⑦具材を包む。
- ⑧たっぷりのお湯で10分茹でて完成。
- ⑨酢醤油やつけだれで召し上がれ。

渡辺光美

山梨県生まれ。甲府市在住。都留文科大学卒業後、公立小学校・幼稚園の教諭を20年間務める。2009年に「かけがえない命を大切にできる心と体づくり」を目的としたボランティア団体「リズムオブラブ」を設立。乳幼児から高齢者、幅広い年齢層を対象とし、受講生の体力や環境に応じた、自身考案の「健康安全郷育プログラム」の指導に当たる。山梨県警察、YBS山梨放送と協働し、「電話詐欺撲滅キャンペーン」や「反射材着用キャンペーン」を推進。

早川亜希子

好きなことを仕事にしようとOLからお菓子教室のアシスタントに転職。その時に、和菓子、洋菓子、パンの講座をアシストする傍ら、パンを学び、作る面白さを知りパン屋に勤務。双子出産を機にパン屋を退職し、通信教育でもっとパンについて学び製菓衛生士の国家資格を取得。また、ほかに料理教室に通いながら東日本料理学校協会の助教員を取得し、活動歴15年。今年度は山梨県料理学校協会会長を務め、さらに食の大切さを広める活動を展開する。