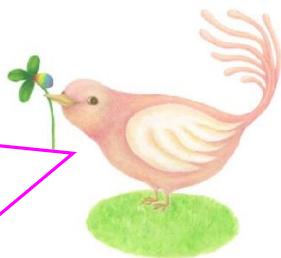


ボランティアさん大募集～!!

子どもと遊ぶのが好きな方、事務局のお手伝いを一緒にして下さる方、お待ちしております。

よろしくお願ひ致します。

アドレス: power-of-children@ezweb.ne.jp



<後援会員&寄付募集中です!>

まだまだ活動が始まったばかりの小さな団体です。活動は、みなさまの会費と寄付金で行っています。ご理解とご協力をお願いいたします。

後援会員費 … ご入会頂くと「こどものちから通信」をお届けします。

◎個人3,000円/年 ◎団体(1口)10,000円/年

ご寄付 … みなさまのあたたかいお気持ちは、きょうだいさんの笑顔を増やす活動に大切に活用させていただきます。

郵便振替番号：00170-7-571697

口座名：特定非営利活動法人こどものちから

お問い合わせは、住所：〒136-0073 東京都江東区北砂5-20-18-211

Tel：080-6867-6135

アドレス：power-of-children@ezweb.ne.jp

ブログ：http://kodomonochikara.web.fc2.com/

「特定非営利活動法人こどものちから」事務局までお願い致します。

<協力団体>※カフェ・アリエッタ

<発行>「NPO法人こどものちから」事務局

〒136-0073 東京都江東区北砂5-20-18-211

TEL：080-6867-6135 アドレス：power-of-children@ezweb.ne.jp

<http://kodomonochikara.web.fc2.com/>

口座名称：NPO法人こどものちから 振替口座(郵便局)：00170-7-571697

この通信は公益財団法人正力厚生会助成金にて作成されています。

ありがとうございます。

「ももちゃん
です!!



こどものちから



<事務局・斉藤晴美 作>

か・く・れ・ん・ぼ！！

東京都中央区築地にある



病院の小児待合室で活動しています。

私たちは、病院に連れてこられた病棟に入れないうだいさんと遊んだり、おしゃべりをしたりして、一緒に楽しく過ごす活動をしています。

小児待合室での活動のきっかけは、私が NPO 法人日本家族カウンセリング協会認定の家族相談士という資格を取得し、それを活かすための相談を、兄が闘病することで深く傷ついていた長女にしたことからでした。「病院が新しくなっても、きょうだいと遊んで待っている場所には遊び相手がない。おもちゃや絵本があっても、連れてこられたきょう代いは以前と変わりなく、一人で親が迎えに来るのを待っている。そんなきょう代いに遊んでもらったら…」との提案でした。その日から、月に2回、土曜日から日曜日の3時間、私は小児待合室でおもちゃの除菌をしながら居合わせたこどもと遊んでもらう活動を始めました。

6年も活動をすると、子供達は様々な気づきを与えてくれます。特に印象に残るお子さんは、幼稚園の年長ぐらいだったでしょうか。「本当は、バイキンマンが好き。」と教えてくれた男の子です。「バイキンマンは叱られるてばかりだけれど、自分が言いたいことやしたいことをしている。」と言うのです。その日は二人で、バイキンマンごっこをしました。もちろん彼はバイキンマン、私はアンパンマン。バイキンマンが部屋中にまき散らすおもちゃをアンパンマンはかき集めます。遊びの時間が終わると「遊んでくれてありがとう。僕、アンパンマンに戻るね。」彼は、そう言って帰りました。

小児待合室は、“子供を置いていく場所”ではなく、“自分の気持ちを表せる場所”であったり、“ありのままの自分を認められる場所”、“人がいる場所”にしたいと考えています。

また私たちは、きょうだいさんと親御さんが安心して一緒に遊んで過ごせる交流の場、お花見や焼きいも、バーベキューなどのイベントを通して同じような経験をしている家族同士が交流できる場を作り、きょうだいさんが安心して楽しく過ごせる居場所を増やす活動を広げていきたいと考えています。

みなさまの応援よろしくお願ひいたします。

代表 井上るみ子

※国立がんセンター12階、小児待合室での活動

小児待合室できょうだいさんと遊んでいます。

一緒に楽しい時間を過ごしましょう。

毎週月曜日と木曜日、毎月第2土曜日と第4日曜日

午前11時～午後2時(変更あり。)

<活動報告>

- ◎小児待合室で、きょうだい・患児・家族と遊びました。
- ◎12月14日(土)名古屋の今池ガスビルにて、第13回日本チャイルド・ライフ学会カンファレンス「子供とチャイルド・ライフのすてきな関係」に参加。きょうだい支援のあり方を学んできました。
- ◎1月25日(土)カフェリエッタにて、スタッフおよびボランティアとの「交流会&スキルアップ講座」。モールド指輪の作り方を学ぶ。小児待合室で広げま〜す。
- ◎3月2日(日)大阪市立市民交流センターひがしよどがわにて、しぶたね主催「きょうだいさんの日」に参加。きょうだい支援を10年以上も続けられている「しぶたね」さんの、楽しいイベント運営について学んできました。
- ◎3月9日(日)認定NPO法人グッド・トイ委員会主催「病児と遊び」の講習会参加。病児と遊びの実践報告やおもちゃについて学んできました。
- ◎4月6日(日)中央区築地社会教育会館にて、「お花見会&交流会」実施。
- ◎4月12日(土)～13日(日)表参道NPOレジリエンスにて、キャパシター・ファシリテーター養成講座に参加。呼吸法・イメージ法・ヨガ等を組み込んだケア体操を学んできました。
- ◎4月15日(火)シスター・キャスリン主催、「心と身体のケア体操・キャパシター」に参加。
- ◎4月20日(日)大阪天満橋にて、きょうだい支援を広げる会主催「活動報告会」に参加。小児待合室での活動を中心に報告をしました。
- ◎5月4日(日)白銀高輪東海大学キャンパスにて、「地域ラジオ」に参加。こどものちからの活動紹介をしました。
- ◎5月10日(土)中央区築地社会教育会館にて、「藤田浩子さんのお話し会」を実施。
- ◎5月24日(土)第2回総会実施。
- ◎5月26日(月)武蔵野大学看護学部にて、3年生を対象に小児看護論2として「病気を持つ子供とその家族、取り巻く社会」と題して、小児がん患児や家族の状況を聞いてもらいました。その中できょうだい支援の必要性やこどものちからの活動紹介をしました。

<今後の予定>

- ◎小児待合室で、きょうだいさん(子供)・患児や家族と遊びます。
毎週月曜日と木曜日、毎月第2土曜日と第4日曜日
午前11時～午後2時(変更になる場合があります。)
 - ◎7月12日(土)中央区築地社会教育会館にて「交流会」(リボンスタラップや工作・ほぐしのコーナー)を行います。※時間：PM2:00～4:00 出入り自由・参加費無料
- <助成金をいただきました。>

※公益財団法人正力厚生会 ※アステラス・スーライト[®]パートナー ※ゆめ応援ファンド

<絵本紹介> そっと背中を押す絵本

静岡県立こども病院医学図書室 塚田薫代

『パパとあなたの影ぼうし』金の星社 2001

幼い頃、運動が苦手だった私は逆上がりりがなかなか出来ませんでした。

この男の子もそうなんです。

いつも一等のパンパは、そんな息子が歯がゆくてなりません。

でもある時パパは仕事で一等になれず落ち込みます。

そんなパンパに息子は…

“逆上がりできない子の方が、できる子よりも痛みがわかる分だけおおきになれる”

やさしい影絵が校庭の親子を映し出し、そっと語りかけてくれるでしょう。



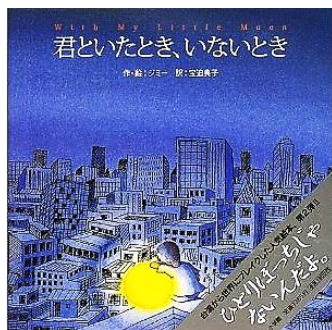
『君といたとき、いないとき』小学館 2001

森におちていた月と、ひとりぼっちの少年の出会いから始まる幻想的なストーリー。

“見えなかったものも、見えるようになることがある。

風はときに心をゆらすけど黒い雲を吹きはらってもいく”

作者のジミー（台湾）はがんのサバイバーです。



※この二冊の本は、小児待合室にもあります。

<小児待合室で人気のおもちゃ紹介>

昨年 11 月に「こどものちから」から小児待合室に追加したおもちゃの一つ「木製自動車レールセット」。100 ピースの部品は、線路の分岐や踏切・陸橋など、たくさんのレールをつなぐと大きなレールレイアウトが楽しめます。救急車やパトカー・バス・乗用車を動かしたり、たくさんの信号機や樹木、カラフルなおうちを置くとかわいい街並みができあがります。人のパーツも大中小と三種類もあって、人とふれあうごっこ遊びが楽しく展開されます。手動の踏切は、動かすたびに「カンカンカン…」と遊び手が声を出します。大好きなお母さんが迎えに来てくれるまで小さな坊やも楽しく遊んで過ごすことができています。

井上るみ子





「こどものちから」 お楽しみイベント 第5弾 「お花見会」 &交流会



実施日時：2014年4月6日(日) 11時～14時
実施場所：中央区築地社会教育会館
住所：東京都中央区築地4-15-1

患児5名、きょうだいさん4名を含め、総勢42名が参加しました。

天候不順により清澄公園から築地社会教育会館に開催場所を変更して、お花見を意識した交流会となりました。みんなでおいしいお弁当をほおぼりながら、他己紹介や伝言ゲーム、風船飛ばし(射的)、モールで指輪を作ったり、牛乳パックで紙トンボを作ったり…お花見ビンゴで盛り上がり、癒やしのコーナーではハンドトリートメントやマッサージでほぐされて…大人も子供もワイワイ・ガヤガヤ…楽しい時間を過ごしました。皆さん、お疲れ様でした～。参加してくれてありがとう。それでもやっぱり来年は、青空の下で開催できるようにと祈ります。

※参加して下さった方からの声

- ・ゲームは、子供も大人も簡単にできて、楽しめる内容で良かった。
- ・ほぐしのコーナーがあり、リラックスできて良かった。
- ・全体的に子供達が飽きずに過ごせるような企画がたくさんあり、時間配分も良かった。



「こどものちから」お楽しみイベント 第6弾

「藤田浩子さんのお話し会」

実施日時：2014年5月10日(土)午後2時～4時

実施場所：中央区築地社会教育会館

住所：東京都中央区築地4-15-1

※元患児1名を含み、総勢38名が参加しました。

語りを始めて60年以上になる藤田浩子さん。一ヶ月間ものアメリカ公演を終え、私たちのお話し会に来てくださいました。“手遊び・わらべ唄・昔話など盛りだくさんで、心温まりつつ楽しませて頂きました。”ほか、「楽しかった」という感想をたくさん頂きました。藤田浩子さんの自然な語りの中から、癒やされたり、伝え方を学んだり、また兄弟支援の必要性を参加された一般の方に知って頂く機会にもなりました。

※※次年度は6月21日(日)午後2時～4時です。

場所などの詳細は、決まり次第連絡いたします。次回もたくさんの方々、もちろんお子さんのご参加もお待ちしております。



<きょうだいに必要なこと> ～こども療養支援士からの提案～

子ども療養支援士になるための研修中、夏休みを利用して、入院しているこどもを見舞いに来たきょうだいといっしょに遊ぶ機会がありました。弟を見舞いに来た9歳の女の子の「運動会、ほんとはお父さんとお母さんふたりそろって見に来てほしかったな。」ということばが胸に強く残っています。こどもの病気と向き合う家族が抱える問題が病気を治すことだけではないという現実を痛感した瞬間でした。家族の一員が入院することによって、家族全員の生活パターンは大きく変化します。入院するこどもに付き添う母親と家で待っているきょうだいは何ヶ月もの間、離れて暮らすこともあります。子ども療養支援士として、病気のこどもとそのきょうだい、それぞれが頑張ったことや乗り越えたことを評価し、こどもたち自身がその経験を自己認識し、後の生活に活かすことができるようにサポートすることの大切さについて、深く考えさせられた出来事でした。誰にも責められることはありませんが、病気のこどものきょうだいの気持ちはおいてけぼりになりがちです。

彼・彼女たちの“ほんとはね、”や“わかってる、でも…”という思いの受け皿が必要であると強く感じています。



本田真己子

<兄弟姉妹 1 > ～教師の立場からの提案～

夏を迎えつつあります。運動会などを終え、学校は一学期の学習の山場です。地域行事やスポーツ大会も行われる一方、天候に一喜一憂する先生方の表情も見られます。

さて、子供の病気は一大事ですから、家庭は緊急事態に入ります。保護者の皆さんの回想を聞くと、病名を告げられたときは真っ白になって何のことだかわからなかった、とか、やらなくてはならないことがいっぺんに押し寄せてきてパニックになりかかった、といった声を聞きます。患児本人は、どちらかという落ち着いた状態で、自分に対する危機意識よりも、「何か悪いことをしたから病気になったのかな、怒られるかな。」なんて思っていたという言葉をよく聞きました。



これが入院生活に入ると後を引くのでケアが必要になるのですが、そういった展開が進む中、何ともいえない立場になるのが兄弟姉妹達です。（この項続く）



高水英壽

<呼吸～息すること> ～看護師の立場からの提案～

呼吸の字の通り、人は生まれてすぐ息を吐いて産声をあげ、最期は吸ったところで息を引き取ります。不思議にも、万物の生命体である海の、寄せては返す波は、1分間に17回とも言われ人の呼吸数と同じ。息する＝生きるとも言われます。ヨガや気功など、古来からの治療や療法では、深い呼吸が基本であり、何より大切な事とされています。医学的にも、ストレスの強い環境下にある時は、交感神経が優位になり、浅く速い呼吸になりがち。この状態が続けば、細胞は疲弊し、回復も遅く、ダメージが大きくなります。

呼吸器官は、体の中でも大切な脳や心臓と違い、私達が意識して調節できる唯一の器官です。深くゆっくりとした呼吸を行うことで、副交感神経を優位にし、深いリラックスと眠りを誘う事ができるようになるのです。

忙しい日常で、つい浅い呼吸になりがち。細胞に良い酸素と栄養を行き渡らせる為にも、深呼吸を意識してみるだけで、リフレッシュでき疲労もたまらないのです。お腹と胸に手を当てて、静かな所で呼吸を聴いてみませんか？吐くことを意識して行うのがポイントです、吐き切れば自然によく吸うからです。

時には笑顔で、幸せため息を。子どもと気候の良いこの時期、ふうっと吹くシャボン玉はいかがでしょう？たくさん笑えば尚よし、吐くという意味では、歌うのも素晴らしいです。

奥山文香