

まごの手新聞

No.161
平成21年
12月号



ピーターパンの日

「ピーターパンの日」

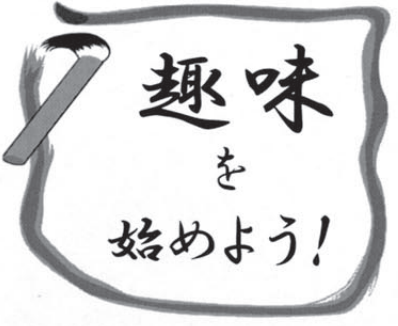
12月27日はピーターパンの日です。1904年（明治37年）のこの日、ロンドンの劇場で童話劇「ピーターパン」が初演されました。

母の愛を信じていることができない、永遠の子ともピーターパン。帰る場所があることを信じているウェンディたち。ネバーランドで夢のような時間を共に過ごした子どもたちは、やがてそれぞれの世界に戻っていきます。

まごの手歳時記

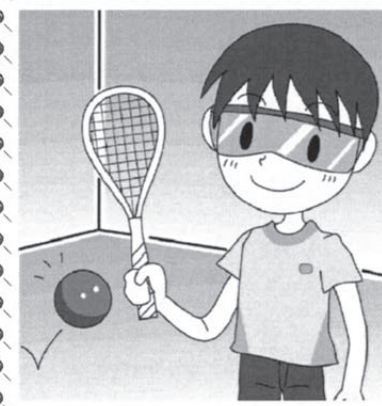
物語は、切ないほどに母の愛を求める子どもの気持ちに気付かせてくれます。お母さんになって読み返すと、感動もひとしおです。

スカッシュは完全室内競技です。寒い日も、雨や雪が降るような天候でも、好きな時にプレイできるのが嬉しいですね。白い壁の部屋に対戦相手と一緒に入り、お互いに正面の壁に向かってボールを打ち合います。ボールは側面や背面の壁に跳ね返ることもあるので、360度の方向から飛んでくるボールを打ち返すことになれます。ハードなスポーツであることは間違いない、スカッシュの30分は、テニスと3時間プレイするのと同じくらいエネルギーを使うといわれています。使う道具は、テニス用と似た形のラケットと黒いボール。ラ



30分でテニス3時間分「スカッシュ」

ケットは小ぶりので、テニスよりも軽いので、年齢に関係なく初心者にも扱いやすいそうです。ボールを追いかけ走りまわることが下半身の強化につながり、ボールを打ち返すことで腕・胸・背中の筋肉を鍛えます。さらに、室内狭いので動体視力が鍛えられ、常にボールの軌道を計算することで脳下にもなるとか。本気で身体を鍛えたり、ダイエットしたい人には特におすすめの趣味ですね。



がんばれ！子育てファイル

完璧な親なんていない！

ノーバディーズ・パーフェクトプログラムを存じてしようか。ノーバディーズ・パーフェクトII完璧な親なんていないという考え方の下に、「親育てプログラム」として1980年代にカナダ



で生まれた、子育て中の母親支援プログラムです。日本では、2002年に初めて開催されました。乳幼児健診などで「子どもはかわいいですか？」と尋ねられると、9割の母親が「はい」と答えているといいます。しかし、「子どもの成長が遅い」「子どもが泣くことがあります」「か？」という質問に対して、子どもの月例が上がるにつれて「はい」という答えが多くなり、3歳時の母親の場合で約半数にもなるのだとか。子どもがかわいいという気持ちはある。でも思い通りにいかない育児にストレスが溜まる。悲しい事にそれが虐待につながることもあります。



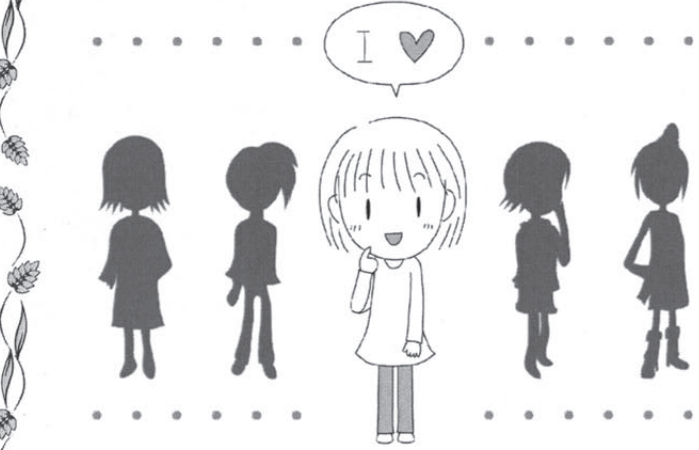
ノーバディーズ・パーフェクトプログラムでは、密着育児で孤立しがちな母親同士が、今の悩みは何か、なぜそう思ったか、どうすればいいのかを、語り合いながら発見

集まって話す中でただの愚痴の言い合いで終わらずに済むのは、専門的にトレーニングを積んだファシリテーター（司会者）が中心となって会を進めるからです。

我が子の子育てがひと段落した人は、ファシリテーターとして参加することを考えてもいいかもしれませんね。養成講座があるので、ホームページをのぞいてみませんか？

NP-JAPAN
(ノーバディーズ・パーフェクト ジャパン)
<http://homepage3.nifty.com/NP-Japan/>

あなたらしく生きる100通りの方法



I ♥

人と違うことを
恐れてはいませんか？
どんなに皆と一緒にしようとしても
結局「私は私」です
他の人たちとの違いは
「私らしさ」ではありませんか？