



こどもは未来からの使者・共に未来を育てる サン・クリニック

ファミリー 通信 Vol.1

平成13年 2001)2月15日発行
101号
発行: サン・クリニック
編集: ボーンネット
岡山市中井284-8
TEL.086-275-9501
FAX.086-275-9502

育児支援をいたします

院長 山縣 威日

二十一世紀の幕開け
かねてからの念願
だったサン・クリニック
ファミリー通信を発行で
きスタッフ一同嬉しい
かぎりです。
新しい時代を開くため
の激動が世界中を揺るが
しているいま 詩聖タ
ゴールが私達に語りかけ
ています。こどもは未来
からの使者である。こ
どもはまさに未来そのも
のです。その大切なこ
もひとりひとりがいき
きと生かれる未来が来る
ことを信じて 私達は新
しい人であるのちを
迎えています。子育てが
ますます不確かなもの
なっていく社会環境の中
で喜びの中に出産した

えらような育児支援を以
前より模索してきまし
た。このたび集いの場と
してアイナリーホールが
完成したのを機に 妊娠
出産をはじめ当院と縁



スタッフ一同よろしくお願ひいたします。

のある方々を サン・ク
リックファミリーとい
う位置づけにさせていた
だくことにしました。
今後このファミリーと
いう意識の中で育児支援
を進めてまいります。サ
ンクリニック通信がその
ための情報誌として活用
されることを願っております。

ホール写真

念願のホールが完成！

二〇一七年へのメッセージ

事務長 山下 茂樹

サン・クリニック二階
のアイナリーホールが
狭く父親学級では玄関
ホールを使っておまし
たが、近所の方のご厚意
により、駐車場公園の隣に
土地をお借りすることが
でき、念願のホールが完成
いたしました。多くの方々
のご支援のおかげと心よ
り感謝いたします。

一つの原因によるもので
なく、また突然起きたも
のでもありません。その
種は様々な原因により、
さかのぼることすでに十
七年前にまかれていたも
のと考えられます。

サン・クリニックの役割
であり、十七年後への私
たちからのメッセージで
あり、あると考えました。

アイナリーホールでの
活動は、サン・クリニック
の医療活動と共に、幅
広いものになると思いま
す。サン・クリニックの開
きかたは、二〇一七
年プロジェクトと名付
待ちます。

年に生まれてきてよ
かったと親子共々感謝
できる社会環境を実現す
るために、あらゆる分野
において核となる活動を
目指します。これこそが
サン・クリニックの役割
であり、十七年後への私
たちからのメッセージで
あり、あると考えました。

アイナリーホールでの
活動は、サン・クリニック
の医療活動と共に、幅
広いものになると思いま
す。サン・クリニックの開
きかたは、二〇一七
年プロジェクトと名付
待ちます。

念の實現に向けたアイナ
リーホールの完成はまさ
に第二の誕生になると思
います。
コンセプトに基づいた
これからの活動を言葉に
置き換えれば、二〇一七
年プロジェクトと名付
待ちます。

念願のホールが完成
いたしました。多くの方々
のご支援のおかげと心よ
り感謝いたします。

念願のホールが完成
いたしました。多くの方々
のご支援のおかげと心よ
り感謝いたします。

念願のホールが完成
いたしました。多くの方々
のご支援のおかげと心よ
り感謝いたします。

にこにこサンクラブ開催



知情意の基礎がほぼ完成する時期の三歳児のお子さんがおられるお母さんの集まりサンクラブニック恒例となりました。今回初めて全員のお子さんに託児に、専門の方二十名をお願いし、七月十四日に生涯学習センターにおいて開催されました。この集まりは、今更に喜んでいただけたい会となりました。当日は前半に院長による講演があり、後半は同じ生まれ育ったお母さんたちの中にも、お母さんが一人ずつ参加してのおしゃべり会でした。おしゃべり会では、子どもたちと頑張ろう、育てをして良かったこと、と想って頂ければと、

抱く・抱かれる
 モロー反射という生得的抱きつき反射が原点。

赤ちゃんは抱きつく→抱かれる→安心
 こどもは抱きつく→抱かれる→安心
 →ぬいぐるみなどを抱く→安心

青年以降愛しあう→抱く、抱かれる→感動と安らぎ
 母親はこどもを抱く→いとおしさと安心
 父親はこどもを抱く→いとおしさと守る力 責任感
 夫婦は抱く、抱かれる→許し合う感情→絆を守る

子供の心をとらえるには、

- (一)一日一回以上抱きしめる
- (二)こどもの目線で対話する
- (三)本の読み聞かせをする
(本の選択はこどもにまかせる)
- (四)「まって!」「どあとで!」はできるだけ少なく。
「いま」がこどもには価値がある。
親の方が子供を待てないことが多い
- (五)お手伝いをさせる
ありがとう! たすかった!
をしっかり伝える

産んで良かったとつくづく思います。

カンガルーケアのお話しを聞きもう一人産みたくなりました。子育てはたいへんだけれどもこどもの寝顔を見ると「産んで良かったとつくづく思います。」

院長の講演の一部内容を左図にて要約してご紹介いたします。

参加された方の声

いつも子育てに振り回されたあつという間の三子育での悩みそして同じ年の子を持つお母さん同士の間で出来、みこと盛間、上りまわりにいるスリ上がりは子育て中のお母さん方若くてもみずみずしい感性とその子を思う強くてやさしいエネルギーに一同感動いたしました。先生のお話してお母さん達のお話しをきいて同じお母さんが私以外にもたくさんいるのに気づきほっとしました。子育て中のストレス発散にこのようなおしゃべりとおいしいお菓子は、最高のプレゼントでした。感謝!

一回目の参加でした。毎日の生活で子育てが当たり前になってきた自分に気づきました。抱きしめてやれる時期はあと少しなので、しっかりと抱きしめてやろうと思います。子育ての話はお父さんにも是非聞かせたいです。

みなさんの声をすべて紹介できないのが残念です。会を終えお子さまと一緒に帰るお母さま方の背中が、年一回ですが、絆を確かめるこの会の嬉しさをかみしめました。



にこにこフリーマーケット開催

育児用品限定のフリーマーケット
サン・クリニックの駐車場公園を会場に、年三回（三月、七月、十一月）にこにこフリーマーケットを開催しています。出店品をマタニティ、育児用品に限定しており、そのユニークさが出店者に



もお客様にも大好評。毎回大勢の子ども連れでにぎわっています。会場には、模擬店や遊びのコーナーもあります。模擬店ではサン・クリニックのスタッフが活躍。焼き鳥、フランクフルト、豚汁、おにぎりなどが並びます。遊びのコーナーでは、手作り工作を楽しむことができます。子ども達やお父さんも楽しめる、ほのぼのとしたフリーマーケットです。フリーマーケットは子育てで真最中のお母さん達の井戸端会議

現代社会は、お金さえ出せば新しく立派な物が手に入るという贅沢さを手に入れた代わりに、口伝えというコミュニケーション手段を失いつつあります。こうした状況の中であって、フリーマーケットという手段はたいへん有効です。出店者とのやりとり、お客さん同士のやりとりの中で、物だけではなく子育ての知恵が口伝えで交換されていきます。フリーマーケット当日、サン・クリニック駐車場は、子育て中のお母さん達の井戸端会議の場となっています。出店者のお母さん達が「毎回子どもが参加で

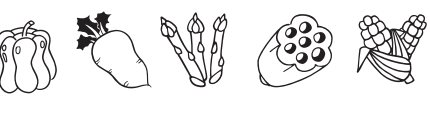
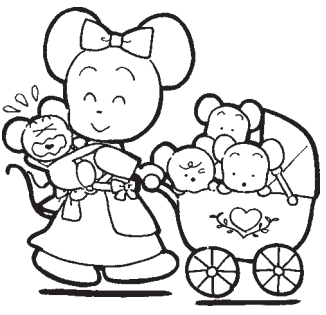


きるコーナーがあるの
で、今度は何だろうと子どもが楽しみにしています。どうぞこれからも、このシステムを続けて下さい。スーパー、コンビニ以外での買物ができない中、お店に行って、これいくら？と対話しながらお友達と一緒に、買って食べて作って遊んで...昔だったら何でもないことが今ではこちらに来たときしか体験できないので、子ども向けの小さなお店も楽しそうだなと思います（岡山市小橋町 福井干治）

次回開催：平成十三年三月二十五日（日）の予定です。どうぞお楽しみに！

おなかの赤ちゃんにやさしい自然食料理教室

講師 小山月枝
「食」という字は「人を良くする」という意味です。私たちが口にした食べ物、何週間後には私たちの体になってゆきます。おなかに赤ちゃんがられるみなさんに、赤ちゃんの「命」をはぐくむ食事を日々心掛けていただきたいと、「身体」と「心」が喜ぶ美味しいそして楽しい料理教室を心掛けております。砂糖も化学調味料も使わないのに、驚くほどおいしい重ね煮料理。初めて参加された方は、いつもそのおいしさに感動されます。この料理は、母乳のためにもとても良いものです。ぜひ1度、ご参加ください。



カンガルーケア

助産婦 宮本 牧子

赤ちゃんの産声は、産婦、家族、スタッフ共に安堵と至福の瞬間である。陣痛からの解放と我が子の誕生に感情は高まり、喜びに満ちあふれればかりの時が流れる。しかし余韻にひたるまなく赤ちゃんは、別室で臍、点眼の処置と計測、半分物扱いはひどいかもしませんが、母は分娩後の処置といった展開がみられます。しかしここ最近母乳の大切さが言われ、出生後早くお乳を吸



わせることのメリットから、半強制的に、赤ちゃんにお乳を含ませる早く吸って吸ってとせつかけにお乳をおしつけられる。何かさみしい納得がいけない、これでいいのかな何かむなしさを感じていたように思う。

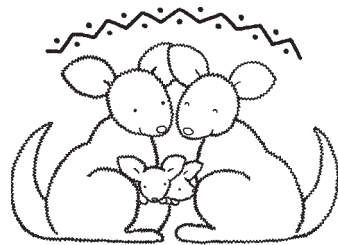
そんなときカンガルーケアを知りました。生まれた赤ちゃんが、お母さんの体をはい上がってお乳を吸いに行くといったことでした。生まれてすぐそんな事が可能だろうか。ある時産婦さんの希望でカンガルーケアを実践してみてもういました。臍切断後、児を母親の腹部に吸いにしました。児は泣

くことを止め、次第に全身ピンク色になりつつ、二十五分くらい程経過すると行動に出ました。まずは足の屈伸運動をから始まり、おすもうさんのしこを踏む様に、お母さんのタルンだお腹と踏み台となる子宮をけつて上へ上へ、よじのぼりはじめ、背伸びするように両手をうまく体にはわせる状態で、三十分ばかりでなんとお母さんの左胸に、正しくは左乳房に到達して次の瞬間をお乳を吸いはじめたのでした。その産婦さんと約束してました。赤ちゃんにふれず見守ろうと。赤ちゃん自身の行動をでした。本当に不思議とびつくり

と感動でした。本当だったんだと実感もしました。心配だった低体温にもならず、赤ちゃんはピンク色で、自分の意志でお乳を吸っている。たくましさを感じました。それ以降のお母さんにもカンガルーケアをしていただいています。母の胸に抱かれると赤ちゃん泣くことを止め、静かになりす。お母さん

と、心の会話をしているたいと思っています。そして、山内先生の声も聞こえてきそうです。「おっぱいは、もう少しあめどう、そう思えるのは私だけでしょうか。」

注文中の山内先生は元国立岡山病院名誉院長。母乳育児運動を推進された日本の第一人者です。



母乳だより 生命のしくみの一つ

院長 山縣 威日

赤ちゃんが泣くとなぜかお母さんはとても抱きたくなります。抱きぐせがつくなどとは思いません。もちろん抱きぐせなどというくせはありませんが、これはとても自然なことです。実は泣き声を聞くとお母さんの血液中にプロラクチンというホルモンが流れ出します。そうするとやさしい気分になってつい抱いてしまいます。抱かれるところにはえもいわれぬおっぱいのおいがします。赤ちゃんにとっては自分だけの特別なおい。そこ

で夢中になっておっぱいが欲しい仕事をします。お母さんはそれに応えておっぱいを赤ちゃんの口元にもつていきます。待つてましたとばかりに乳首にむしゃぶりつく赤ちゃん。吸うことにプロラクチンはどんどんお母さんに流れます。もつと赤ちゃんが愛おしくなり、声をかけたり、見つめたりして愛情がシャワーのように赤ちゃんにふりそそぎます。母乳育児の最も大きな効果はこのお母さんのあたたかい胸に包まれること。そして胎児の時から指吸い練習をしてきた吸嚙力^{サクション}で、乳頭という特別な装置を通して与えられる乳汁という、命を守り育てる養分を飲むことにあります。これが人間の生命を伝え続けるのです。生命の仕組みです。

おながの赤ちゃんといっしょに育てるプランター野菜

講師 安田正勝



ベランダには毎のプランター、庭には小さな菜園。おなかの赤ちゃん、そして元気な子ども達と野菜やハーブ作りを楽しみませんか！有機栽培一筋のプロが家庭菜園に向けた品種を選定、手作りの肥料と共にマンツーマンで、一からご指導しています。

そして教室の後半ではお茶を楽しみながら、菜園や料理の話で盛り上がっていますよ！緑の葉と赤い実のコントラストが鮮やかな人参、青々とした葉の大根、活き活きたほうれん草。夏には可愛いプチトマト、庭ではとうもろこしも育っています。年に数回、畑にて収穫した野菜を食するパーティーもしています。参加自由です！子育て中のお父さんお母さんのご参加もお待ちしております。



サン・クリニク子育て支援ネットワーク

子育てネット参加への計画を温めてきました。お誘い 山縣威日 一昨年、お役立ちカンパ「こどもは未来からの使者であるというタゴー」の言葉に導かれ開院して以来、多くのこどもたちに恵まれて七年が過ぎました。この間こどもたちを育てるお母さん方の環境がますます厳しいものになっていくのを日々感じながら、育児支援の

計画を温めてきました。一昨年、お役立ちカンパ「こどもは未来からの使者であるというタゴー」の言葉に導かれ開院して以来、多くのこどもたちに恵まれて七年が過ぎました。この間こどもたちを育てるお母さん方の環境がますます厳しいものになっていくのを日々感じながら、育児支援の

経験した人でなければなかなか共感できません。そこで有償ボランティアとしてサン・クリニクに参加をぜひお願いいたします。皆様のお願ひが、子育てに楽しんでいただける経験が子育ての中のお母さん方のエネルギーになり、子育てが人々の豊かな時期となれば、子育てが楽しくなることをこころより願っております。

会員募集中!

活動内容

- 料理、掃除、洗濯、買物などの家事援助
- 花・野菜の水やり、犬の散歩
- 話し相手(相談相手)
- 幼稚園・保育園の送迎
- 検診、外出時に上の子を預かる
- 上の子が行事の時のベビーシッター
- 母親の体調不良時のベビーシッター
- 沐浴介助
- その他

会員の条件

1. 育児を応援したい方(提供会員)
 - ・サンクリニックとなんらかの係わりがある方(受診、検診、出産された方、又はその家族、セミナー受講者など、どんな関係でも可)
 2. 育児を応援してほしい方(依頼会員)
 - ・サンクリニックで出産後、1年未満の方
 - ・現在妊娠中でサンクリニックで受診中の方
 3. 提供会員、依頼会員の両方を兼ねることもできます。(両方会員)
- 研修及び登録
- ・研修を受けた後、会員として登録されます。(2時間程度)
 - ・応援できる曜日、時間帯、内容等を登録します。
 - ・会員は補償保険に加入します。
 - ・提供会員は登録後フォローアップ研修(年2回4時間以上)があります。
- 提供会員の特典
- ・会員交流会(年1回)ご招待
 - ・サンクリニック通信(年3回)お届け
 - ・サンクリニック関連のイベントご優待
- 報酬(利用料金)
- ・1時間700円(依頼会員が提供会員に直接支払います。)
- 申込方法
- ・ポーンネット内「子育てネット」事務局まで入会申込書をご請求下さい。

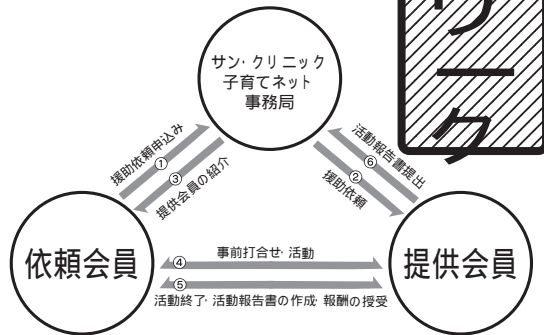
(有)ポーンネットのご紹介

ポーンネットは、方向性を同じくする人と人、人と組織、組織と組織を結び、縁ある人たちが内に宿るいのちに目覚め、未来を見つめて自分の役割を見つけることへの支援をするとともに、心の文化の向上に力を尽くすネットワークを目指して設立いたしました。

具体的に、今までに提供させて頂いた支援活動およびこれから予定しております内容をご紹介します。

1. 大量生産、大量消費、大量廃棄という生活を改め、物の機能をみんなで使い合うリユース事業の支援。
ニコニコフリーマーケット
2. 家族に安全な食べ物を食べさせたいというお母さんの要望に応えるための支援。
おなかの赤ちゃんに優しい自然食料理教室
無農薬野菜の販売支援
プランター野菜教室
3. 育児支援を通じて、他の人へのお役立ちにより自分の役割を実感できる場の創造
サンクリニック子育て支援ネットワーク
母乳育児サークルのお世話
4. 本当の自分に出会い、内なるいのちに目覚めるためのセミナーや講演会の開催
ベルセミナー
内観セミナー
いのちシリーズセミナー
シルバーメソッドセミナー

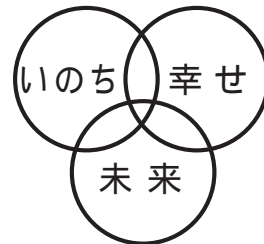
ポーンネット 所在地 岡山市中井284の8 アイナリーホール内 代表者 原田 雅寿



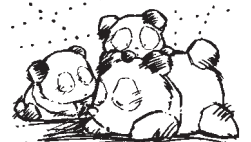
ポーンネット 基本コンセプト

人は皆この世に祝福を受けて生まれてきました。その意識こそが他のいのちに対する優しさの源です。

みんなが喜ぶ自分の役割を見つけ、その役割を果たすことはとても幸せなことです。



この地球は未来からの借物です。だから私たちに、この地球を未来の人たちに残していく責任があります。



「愛の伝え方」を親子人間学研究所で!!

イキキと大空へ羽ばたいて行けることも育てたい、子どもの自立を思うあなたのお手伝いをしたいのです。サン・クリニック親子人間学研究所は子育ての応援をしています。

「早く早く!」「ああしなさい!」「こうしなさい!」それはだめ! それに従う素直な子は親のハンドルで動いています。こどものハンドルはさびついてしまいます。怖いのは感じたり考えたりしなくなることです。悲しい少年事件が後を絶ちません。殆どがおとなしくて真面目ないい子です。

子育ての無免許運転は事故のもとです。子供にハンドルを渡しなさい。そのお手伝いをしたいのです。

1 親業訓練講座=愛を伝えるため心と心に橋をかける。
橋が架かっていれば親の愛も羨も願ひも渡っていきます。親子のコミュニケーションが欠けていると問題が起きます。親業訓練講座は一方通行でない心と心の架け橋作りのお手伝いをします。

2 親業フォロー=心の架け橋を使って何を渡すの?
子育ての経験を話し合ったり、質問したり、親業の復習会と子供への愛や羨や願ひの質を高める自己成長が目標です。

3 不登校セミナー=不登校は自立への第一歩です。不登校はボタンの掛け間違いです。全部は許さず

「それはだめ! それに従う素直な子は親のハンドルで動いています。こどものハンドルはさびついてしまいます。怖いのは感じたり考えたりしなくなることです。悲しい少年事件が後を絶ちません。殆どがおとなしくて真面目ないい子です。子育ての無免許運転は事故のもとです。子供にハンドルを渡しなさい。そのお手伝いをしたいのです。」

「早く早く!」「ああしなさい!」「こうしなさい!」それはだめ! それに従う素直な子は親のハンドルで動いています。こどものハンドルはさびついてしまいます。怖いのは感じたり考えたりしなくなることです。悲しい少年事件が後を絶ちません。殆どがおとなしくて真面目ないい子です。子育ての無免許運転は事故のもとです。子供にハンドルを渡しなさい。そのお手伝いをしたいのです。」

「早く早く!」「ああしなさい!」「こうしなさい!」それはだめ! それに従う素直な子は親のハンドルで動いています。こどものハンドルはさびついてしまいます。怖いのは感じたり考えたりしなくなることです。悲しい少年事件が後を絶ちません。殆どがおとなしくて真面目ないい子です。子育ての無免許運転は事故のもとです。子供にハンドルを渡しなさい。そのお手伝いをしたいのです。」

ば親子とも楽になり、それから順番に掛けていくのです。

子供の自立を願う親を元気づけるセミナーです。

4 教育相談=悩むことは解決へのスタートです。不登校、非行、いじめ、貴方の悩みの相談にのります。

5 その他のセミナー=感じる力を豊かにする。「初めての絵本セミナー」

《黙って見守って》
「大人は、勉強しろ! 勉強しろ! 早起して寝るまで、顔を見合わせる度に、まるで言わなければ損をするかのように勉強という言葉を口にすると、あまり毎日言われると、もう、わずらわしくなってくる。それで、うるさいなど口答えをする。親に向かってくるさいとはなんね! お母さんは、お前のこと思ってるよるんよ!」と怒る。私の顔を見合わせる度に、まるで言わなければ損をするかのように黙って私を見ることを見る。



つめていてほしい。今何をしなくてもはならないくらい、私たちは分かります。頭から勉強、勉強と言わないでください。だんだんこどもの居場所がなくなるのです。それはH市の中学生の黙って見守ってと題した新聞投書の一部です。

(アイデアとエッセイ・平川洋児/画・目黒やすし)

初めての絵本セミナー 平川洋児先生
三月中旬開催予定
親業フォロー 平川洋児先生
二月二十日(火) 毎月一回(十時~十二時)
不登校セミナー 平川洋児先生
三月十三日(火) 毎月一回(十時~十二時)
速読教室
日本速読教育連盟理事長 佐々木豊文先生
三月九日、十日、十一日
四月六日、七日、八日、二十日、
五月十八日、十九日、二十日、
プラントー菜園教室 安田正勝先生
毎月第二・四土曜日(十時~十六時)
自然食料理教室 小山月枝先生
毎月第一火曜日(十時~十二時)
文盲法則字学研究会 松下政経塾二期生 林英臣先生
毎月第三土曜日(十八時三十分~二十一時)
シルバームソッド 佐々木豊文先生
八月下旬開催予定
フリーマーケット
三月二十五日(九時三十分~十三時)
ご参加の際、日程の変更並びに予約が必要な場合もございますので、前もってお問い合わせ下さい。

サン・クリニック行事予定

サン・クリニックでは年間を通じて様々な講演会、勉強会を開催しております。興味ある方はどしどし「見学」ご参加ください。

更年期かしら? 山縣威日

三十五才初診の方「最近頭痛や肩こりがひどく、からだもなんとなく体調が悪いんです。気分もイライラしたり沈んだり。夫や友達から更年期だろ? といわれ、とあえず婦人科に来てみました。忙しすぎるのではありませんか?」確かに子供のこともやら仕事や家事で毎日何をしたいのかわからない状態ですね。月経は順調ですか? 「そつえば遅れがちです。急に顔が熱くなった。手足の冷えがひどくなっ

たりしますか?」それはありません。診察室によく交わされるこれらの会話の内容は不定愁訴という原因のはっきりしない不快な症状です。確かに更年期障害といわれる諸症状もほとんど同じようなものですが、この場合急に頭とか顔が熱くなるホットフラッシュとか冷えのぼせがないことや年令的に見ると自律神経失調症と思われ、多くの荷物を次々と背負ってしまい、荷物が重たくなるとストレス過剰となり、心身を調節する自律神経のパランスをくずしたもので

これは違い更年期は女性の四十五~五十五才くらいの時期を特徴的に表わした言葉で、五十才前後の閉経期と重なり、卵巣の役割がほぼ終わることにより、卵巣ホルモンに依存していた女性を卒業して新たな女性として生まれかゝる、生き直しの時期、ということですね。この肉体的変化のみならず、様々な別れや経済的変化、人間関係などが次々とあこり思い悩むことが多い時期なので、思秋期と呼ばれることもあります。

お願ひ
皆さまの声をお聞かせください。尚住所変更される場合も、発送の都合上、パソコンネットまでお知らせください。

編集後記
創刊号いかがでしたか。食の料理教室 小山先生からお聞きしたおはなし「子ども達が成長し心が荒れたときにもお母さんの味を覚えていく子は、その味が恋しくなると必ず家に戻ってくるんですよ。」確かに外食やお弁当で一日も過さない私と私の家族たち。今年で八十歳になる実家の母の味、お赤飯に奈良漬煮、今でも皆が集まる日には朝早くから二十名分もの食事をつくってくれます。子ども達を授かった私も母の味を残したいものです。今年料理教室にも参加します。

お問い合わせ
M.V