

~健康で幸せな家族を広げるために~

# 月刊 マザーハート新聞

### 開運ワンポイントアドバイス⑩

ひと足早く春の気を取り入れてみませんか？

★桜の写真…春の象徴・満開の桜の写真を飾ることで、心の中で花が咲き、陽の気が高まります。

★リゾート感の演出…海・山などの風景写真や小物で5月連休をイメージさせるとワクワク感が高まる。

★ピンクやグリーン…桜や新緑の色をインテリアのポイントに。春らしい彩りで部屋の気が活性化!

### 今月のひとこと



マザーハートプロジェクト 代表 宮本ゆかり

3月は卒業シーズンですね。私事ですが、我が家の3人娘は、今月、同時に卒業式を迎えます。そして、長女は就職、次女は大学入学、三女は中学入学です。子どもの成長は本当に速

く、うかうかしているとアツというまに年をとってしまいますね。育児で悩むのも、人生の中ではほんの一瞬。もっと長いスパンで時間を捉えながら、一日一日を大切に噛みしめながら生きていきたいものです。

### 第5回日中マザーハートサミット HOT NEWS 夢のプレゼンターってどんな人？



■世直しディレクター  
高瀬明子さん

高瀬さんは、子育て世代向け週刊カタログのディレクターをしています。夢は、お母さんが子どもに安心して与えられる商材を販売するショッピングサイトを立ち上げること。世界中を飛び回ってこだわりの商材を探します。

高瀬さんは1歳の乳飲み子を抱えている時に、東北大地震で被災。その後、アトピーで苦しむ我が子の育児に悩みました。若い頃は、自らも不摂生な生活で健康を害していたのに、どうやって家族の生活を立て直したのか？健康について考えさせられるプレゼンです。



■氣アライメントプラクティショナー  
原田龍美さん

原田さんは、ヒーリングのカウンセラーです。心身の障害になっている「ブロック氣」と呼ばれるエネルギーをはずして、クライアントさんが健康になるお手伝いをしています。

将来の夢は、心も身体も癒されるカフェ付のサロンをオープンすること。

日本語ができないのに身体一つで来日した原田さん。言葉の壁によって、夫婦、嫁姑、友人関係に悩み苦しみました。自殺寸前まで自らを追い込んだ後に、どうやって立ち直ったのか？人として一番大切なことは何かを問われるプレゼンです。



■NPO法人こまちプラス  
松本茉莉さん

地域に根ざしたコミュニティカフェ「こまちプラス」で働く松本茉莉さん。

松本さんは生まれつき耳が聞こえません。夢は、聞こえる人と聞こえない人をつなげる架け橋になること。松本さんと同じく耳が聞こえないご主人との間には、腕白ざかりの3人の息子さんがいます。耳の聞こえない夫婦が、どうやって3人のお子さんを育てながら生活しているのか？健常者とのコミュニケーションの壁をどう乗り越えているのか？立場の違う者同士が、つなげるヒントを与えられます。



■宇賢教育学院  
方貞華さん

方さんは、日本語・英語・中国語のトライリンガル児童クラブを運営しています

将来の夢は、人種や国籍で線を引かないマルチリンガルな子どもたちを育てることです。

中国から来日後、塾の講師をしていた方さんが、あるきっかけから一念発起して児童クラブの経営に乗り出します。子育て中のママが、2つの仕事を掛け持ちしていく中で、家庭では葛藤が起こります。子育てしながら働く女性なら誰しも通過するその壁を、どう乗り越えたのか？一歩踏み出す勇気を与えられるプレゼンです。



■北京なないろこども園 総園長  
阿比留恵さん

北京で中国人のご主人と共に幼稚園を運営する阿比留さん。

夢は愛を土台にした幼児教育を中国に広げ、日中の架け橋として貢献すること。

北京で3人のお子さんを育てながら、16年間生活した阿比留さんだからこそ語れる、中国の赤裸々な事情がわかります。

日本女性が文化の違いをどう克服して現地に根ざしていったのか？最終的に見つけたビジョンとはどんなものなのか？聞く人も自らの原点を見つめ直すきっかけを与えられます。

### どんな時も 良好な関係を優先する

訪問助産師 松好和恵



みなさんは、子どもを病院に連れて行く時、どうしていますか？  
泣いてもわめいても無理やり連れていってしょうか。

お姉ちゃんからうつり、きょうちゃん(3歳)もインフルエンザになりました(泣)！

今までわりと元気で、病院には滅多に行かないし、薬もほとんど飲みません。

でも、今回はちゃんと病院に行かないと、保育園にも迷惑になるので受診することに。

病院は怖いところ。  
きょうちゃんの中では、そう感じている様子。  
未知の場所だから仕方ないですが。  
病院という言葉に過剰に反応し、泣き叫んでいます！

私 「先生にちゃんと診てもらって、鼻から検査するんだよ～」

きょうちゃん 「やだ!! だって、怖いもん。」

私 「怖いね。初めてだもんね。でもきょうちゃん、できるよ。がんばれるよ」

きょうちゃん 「怖いもん、やだ～! (涙)」

私 「ちゃんと気持ち言えてえらいね。大丈夫。きょうちゃんならできるよ。」

どんな検査か、事前に説明し、不安の軽減に努めます。お姉ちゃんは、病院の間取り図を書いて、きょうちゃんに説明してくれました。

痛いことは1回だけ。お薬もらって帰ることがわかると、やっと病院に行く気になってくれました。

今の不安な気持ちを受け止め、話を聴き、支え、励ます。

最後にちゃんとできるよ!と信じてあげて、いざ病院へ。

泣きながら問診を受け、ずっと抱っここのままのきょうちゃん。

どんな時も受け止め、話を聴き、支え、励ます。

この繰り返し。

泣きながらもインフルの鼻の検査無事終了!

私 「頑張ったね!できたね☆」  
できたことを承認します。  
きょうちゃんの自信にもなった様子。

帰りは乗り越えた自信にみなぎる顔をしていました。子どもが小さいうちは、無理やりやらせることもできます。でも、無理やりやらされた子どもは、強制する人のことを嫌いになります。

時間はかかりますが、どんな時も良好な関係を優先する。それが信頼関係を築くポイントだと思います。



### めんよわだんし 免弱男子よ、 朝の発酵三種の神器を 喰らえッ…!

発酵食・薬膳研究家 李永順



このタイトルは、「発酵デザイナー」ヒラクさんの言葉です。  
免疫力弱め男子←略して免弱男子(めんよわだんし)

ヒラクさんは、一時期ベッドから起き上がれないほど衰弱していた状態から、発酵によって現世にカムバックすることができました。そのヒラクさんの定番メニューをご紹介します。

#### <朝の発酵三種の神器メニュー>

- ・お味噌汁
- ・納豆かけご飯
- ・キムチ

この三点セットが最強とのことです。  
ではなぜ、この三点セットが良いのか解説してみます。

#### ★味噌汁

味噌汁には一日活動するために必要なタンパク質が含まれています。しかもそこに豆腐を入れるとさらに良質なタンパクが追加され、マイルドなプロテインのような様相を呈します。そして、味噌は代謝を促進させて体温を高める効果があり、しかも肌の細胞を再生させる物質まで含まれています。最強。



#### ★納豆

納豆は第一に抗菌効果。納豆菌は最強すぎる菌なので、雑菌を駆逐する(秘密の一端はそのネバネバにある)。そして分解酵素をいっぱいもっているため、弱すぎる胃腸の消化能力をサポートしてくれます。しかも必須アミノ酸も高濃度で含まれている。最強。

#### ★キムチ

腸内細菌をナイスな感じで活性化させてくれる乳酸菌をはじめとして、有用発酵菌がこれでもか!と棲息している最強すぎる漬物。その旨味と辛味が食欲と体温を生きる気力を与えてくれます。つまり最強。

#### 体温上昇×代謝促進×消化促進×抗菌×腸内環境改善=最強!

なので! 免弱男子だけではなく女性にとっても良いのです♪♪♪

ちなみに私は納豆にキムチを入れてごま油を少量たらして食べるのが大好きです(´▽`)

そして2月は寒仕込みと言って、味噌づくりには最適です!

慌てて5kgほどを仕込みました♪

あと10kgは仕込むぞ!!



### 月刊 マザーハート新聞 第10号

【発行元】 マザーハートプロジェクト

【発行人】 宮本ゆかり

【編集長】 友野杏花音

【連絡先】 横浜市港北区岸根町342-14

<https://www.facebook.com/motherheartpj>

<http://ameblo.jp/motherheart-pj/>

マザーハートプロジェクト