



No.4. 2021. 6. 30

おおくりさん「呼吸の時間」を担当しています、西川真木枝です。

先日読んだ『手の倫理』（伊藤亜紗著）という本に、「安心」と「信頼」の違いについてこう書いてありました。

「安心」という感情は、状況をコントロールできている想定と関係しています。

他方で、「信頼」が生まれるのは、そこに「社会的不確実性」があるときだ、と山岸は言います。

（中略）要するに、安心とは、「相手のせいで自分がひどい目にあう」可能性を意識しないこと、信頼は「相手のせいで自分がひどい目にあう」可能性を自覚したうえでひどい目にあわない方に賭ける、ということです。

わたしはぴっぴで子どもを育てたわけでもなく、6か月前からサポートスタッフとして関わっている程度の新参者なのですが、この「信頼」の説明を読んで、すぐさま、ぴっぴの森のことを思いました。子どももスタッフも、コントロールできない森という自然の中で、時に氷ですべて転び、時に手に棘がささって泣き、感情まるだしで友達とぶつかり合い、それでもこの森は「楽しいことがある」と賭けて、自然や人への信頼感を育てているように感じたのです。

すごいな。信頼感って、こうやって育てるのか。目から鱗でした。

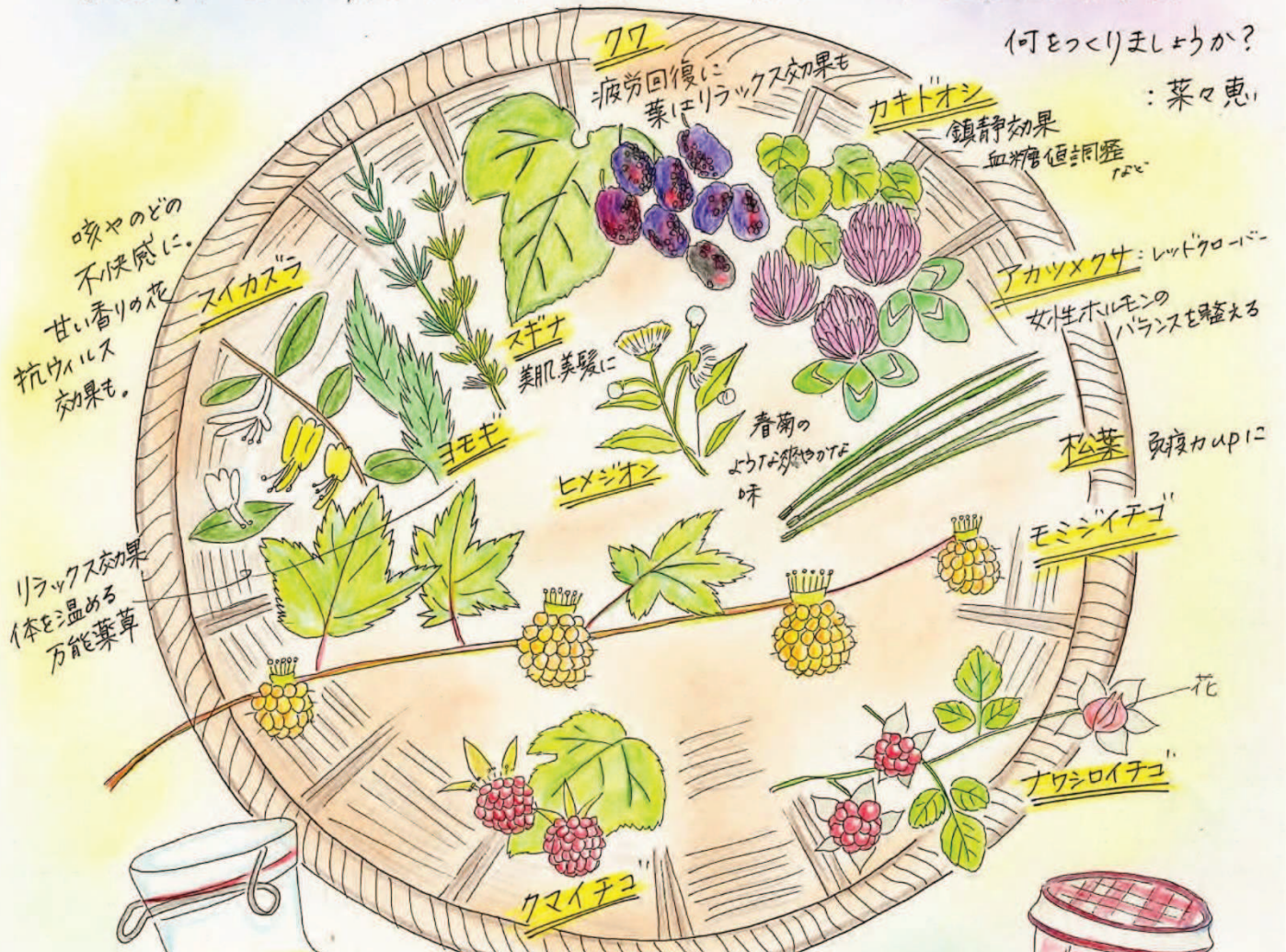
正直なところ、自分は母親として、保育士として、またヨガ教師として、相手に「安心」してもらおうことの方が仕事だと思ってきました。安心してくつろぎ、感情を出せる、安全基地であること。もちろんそれも（0-2歳は特に）大事なのですが、それだけでは人間のほんとうの優しさの土台となる強さは育たないのかもしれない。ほんの半年ですが、そんなことを少しずつ学んでいます。

そして、「呼吸の時間」。苦戦しています！何しろ、わたしが子どもたちと共有している時間が圧倒的に少なく、「信頼関係」が育ちにくい。うーん、と頭を抱えてしまうこともしばしば。でも、そんなときには、「そのあなた、ちょっと悩みすぎですよ。顔を上げてごらん」とどこからか声がかかります。緑の眩しい季節。自然が話しかけてきます。わたしも森に救われ、人に救われ、ときに傷つき、涙を流し、でも再び「この世界には楽しいことがある」と賭けて、生きてきたのです。

いちばん身近な自然がじぶんだよ、からだの中にも森があるよ、風が吹くよ、雨が降るよ、嵐もあるよ、からだもじぶんを助けてくれる存在だよ、そんな想いがいつか子どもたちに届くでしょうか。まずは肩の力を抜いて、挑戦してみたいと思います。

# 森のみちくさおいしいお話 7月

雨の季節。雨の晴れ間に木苺摘みにぞかけましょ♪ 宝石のように美しいすきとおるようなモミジイチゴ。クマイチゴ。ナワシロイチゴ。そしてクワの実。おいしくてかわいいベリーたちに出会うと大人も子どももいっしょに踊ります。雨の恵みとたっぷり受けた木の葉や草の葉、花たちを摘んでかごの中は色とりどり、生命のパワーがあふれています。そんなパワーをいただいて、今日は



咳やのどの不快感に。甘い香りの花。抗ウイルス効果も。

**スィカズラ**

**クワ**

疲労回復に葉はリラックス効果も

**カキトオシ**

鎮静効果  
血糖値調整

何をつくりましょうか?

: 菜の恵

**アカツメクサ**: レッドクローバー

女性ホルモンのバランスを整える

**スギナ**

美肌美髪に

**ヨモギ**

**ヒメジオン**

春菊のような爽やかな味

**松葉**

免疫カウパに

リラックス効果  
体を温める  
万能薬草

**モミジイチゴ**

**ナワシロイチゴ**

**クマイチゴ**



**野草酵素シロップ**

季節の野草や木苺、クワの実、ハーブ、旬の果物をびんに摘めて発酵させてつくるシロップ。いくつかの野草の組み合わせで「まるやかたよ味は魔法の飲み物。」



**木苺ジャム**

いろいろな木苺がとれる季節。種類で色を混ぜて甘酸っぱいジャムづくり楽しんでみませんか?



**桑の実甘酒シャーベット**

豆乳と桑の実をシャーベットにして凍らせて甘酒と混ぜるだけ♪ 上からさらに桑の実シロップをたっぷり。爽やかな疲れもとれるシャーベットです。

たんたん はたはた //

先日(6/9)、おおきくみの  
みんなでまいた大豆の種が芽を出して育ってきました。  
大豆が大きくなって4又収穫できたら...

今年ほ味噌作り、しょうゆ作りもしたいなあ...

4月に植えた大根も、間引きをランチやお料理  
の日に食べながら、畑に残っている大根は大き  
くなってきています。

スタッフ・エンドウも4又収穫が始まりました。

田んぼの方では、稲もすくすく育っています！

田植え作業もありがとうございました！

稲のあいだには草たちもすくすくと...

今はまだ顔を出しているのは少なく水の中ですが、  
その数は相当です。水中にいるまだ小さいうちに  
なんとかしたい！と熊手などのかき棒や手で  
ごしごしは浮かせる作業をしています。

ご協力ありがとうございました！

そしてまだまだご協力いただける方大募集です。

土や水や草に触れたくなるときはぜひ、

はるこ