

AP講座はオンラインでも受講できます！

世界中が新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受け、日本も4月7日に緊急事態宣言が発令され、16日には全都道府県に発令を追加しました。当然学校はお休みになり、子どもたちは家で過ごす時間が増えました。親たちも仕事がお休みになったり、あるいは解雇されたりして経済的な不安を感じながら生活している方々もいます。日々、報道される感染状況やそれに伴う緊張感で大人も子どもも不安でいっぱいだと思います。このような不安で窮屈な状況の中、親子で、または夫婦でストレスを抱えている家族は増えているのではないのでしょうか。ニュースでは虐待やDV被害の増加が懸念されて電話相談など行われていることが報じられていました。

皆さんはどのように過ごされているのでしょうか。各地域のリーダーによると講座を途中でお休みしているとか、中断していましたがオンラインで終わりました、などの便りがありました。また「おうち時間」をどのように過ごしているのか伺ったところ、親子で料理を作っている、子どもがお菓子作りにチャレンジしてみた、親子で早朝に公園に行き思い切り遊んで、家族で山登りなど、親子でじっくり話ができるなど、ストレスを溜めないように工夫して、良い関係を保っているリーダーが多かったです。さすがリーダー！と感心しました。ちなみに私は家人と畑を耕し、夏野菜を植えました。家の中も断捨離でスッキリ。昨日は久しぶりに大好きなローズマリークッキー（レシピはリンクに掲載していますので作ってみてください）を焼きました。講座は残念ながら中断ですが、このピンチが家族との関係を見直してみるよいチャンスになればと思います。

まあ、考えてみると、APは基本的に同じ立場の人たちがグループで、どこかに集まって受講し、リーダーは受講生に親密に寄り添いながらの、いわゆる「3密」講座です。APにはピアカウンセリングや集団療法的な良さがあります。そしてこの方法が受講生にとって一番安心して、自己開示できるのです。誰かに自分を認めてもらったり、寄り添ってもらったり、勇気づけてもらうことで人格の変容、つまり「お母さんが成長していくことができる」と思っています。その講座のやり方がコロナ感染拡大によって、現在は不可能になってしまいました。

しかし、私たちは昨年のリーダー研修会で学んだ「オンライン（ZOOM）によるAP講座」ができます。オンラインでのAP講座はお互いが空いた時間で始められ、場所がいらぬことも大きな利点です。これからはオンライン講座も選択肢の一つとして提供していきたいと思います。たぶん、今後オンラインを使った講義や講座も一気に増えていくことでしょう。ただ、オンライン講座で気をつけたいことは、講座が一方的にならないように、いわゆる「AP講義」になってしまわないようにということです。そのためにはスキルの提供だけではなく、オンラインでは感じにくいと思われる受講生の心の動きに一層気を配って、受講生の気持ちに寄り添うことをどうか忘れないようにしましょう。

オンライン講座受講ご希望の方へ

- ☆ オンライン講座の受講を希望される方はAPジャパンのホームページ（<http://www.activeparenting.or.jp>）にリーダーの連絡先を掲載しておりますので直接ご連絡して下さい。APジャパン(090-8391-3196)に申し込まれても大丈夫です。リーダーをご紹介致します。
- ☆ 受講の前にテキスト（10回分資料としてのテキスト4,500円）をAPジャパンから購入して下さい。
- ☆ 受講費用は1回2時間、10回で合計30,000円です。事前に担当のリーダーにお振り込み下さい。

♡ハローフレンズ ☒♡

Times Like These

As I think of you in Japan this morning and me in the U.S., we are all living in unusual times. Through the ages our world has had many diseases and plagues. The 1918 Influenza Epidemic was likely the most similar to ours now, as it ravished countries around the world. The soldiers in World War I spread the virus back to their home countries as they returned from war. Many thousands died.

The pandemic we are in now is new to everyone. About all the “experts” can tell us is “wash your hands, wear a mask, and stay home.”

Thanks to our modern inventions, though, we are not isolated the way earlier victims of plague were: we can still talk to our family and friends on the Internet. Our family has begun having a Family Chat via Zoom each Thursday evening. We can see each other and hear how it is going for us.

We can hear daily from our friends far and near. Some of you AP Leaders may be organizing your groups online during this time at home.

I think the most important thing now is to allow ourselves to draw emotionally closer to friends and family. It is especially important for parents with young children sheltering in the same house to emerge from this time with intact or improved relationships.

But this must be intentional. It is an ideal time for AP families to use Family Meeting skills to schedule time for schoolwork, snacks, time for favorite TV shows or movies, and time to play games together.

I heard of a family making up their own games. One is “Blindfolded Toilet Paper Dodgeball.” Each blindfolded player has a roll of toilet paper. The object of the game is to throw your roll of paper and try to hit someone. If a person is hit, they say “I’m out” and quit. They add some lively music.

This silly game reminded me of our world-wide oil shortage in the 1970’s. We lived in Fukuoka then and it was difficult to buy flour and other things, including toilet paper. Remember? One day my husband was out on his bike and noticed that a little shop actually had toilet paper. He came home beaming and handed me the roll of toilet paper as if it were a valuable gift. And it was!

We’ll get through this crisis, too, Let’s be kind and watch out for each other—and wash our hands!

--June Seat (APJapan Founder and Friend)

「このような時」

今朝、日本にいる皆さんを想い、アメリカにいる私を思う時、私たちはみんな異常な時代に住んでいます。私たちの世界は何世紀にもわたって、多くの疫病や伝染病を経験してきました。1918年のインフルエンザの流行は今日のものと同様よく似ており、世界中の国々を襲いました。第1次世界大戦で、兵士たちが戦争から帰還した折にウィルスを連れてきて広まってしまったのです。多くの人々が亡くなりました。

今回のパンデミックは人類にとって新しいものです。おおよそ「専門家」たちが言えることは、「手を洗いなさい、マスクをつけなさい、家にいなさい」だけです。

しかし文明の利器のおかげで、昔の伝染病の犠牲者たちのように孤独に陥ることもなく、私たちは家族や友人たちとネットで話をすることができます。私たち家族はZoomを通し毎週木曜日の夕刻にファミリーチャットを始めました。私たちは自分たちに起こっていることをお互いに見たり聞いたりできます。また近くや遠くにいる友人たちから日常の様子を聞くことができます。皆さんAPリーダーの中には、この時期家に居ながら自分のグループ講座をオンラインでしている方もおられるかもしれません。

今最も大切なことは家族や友人たちと気持ちの上でより親密になることです。同じ家の中で子どもと一緒にいる親たちにとって特に大事なことはこの困難な時を良好で改善された親子関係の姿で乗り切ることです。しかしこれは意図的になさねばなりません。APファミリーにとっては、宿題やおやつの時間、好きなテレビ番組や映画を見る時間、一緒にゲームをする時間などをどう予定するかについてファミリーミーティングのスキルを使うことができる理想的な時なのです。自分たち独自のゲームを工夫して作った家族がいると聞きました。その一つは「目隠しトイレトペーパードッジボール」です。目隠しをしたプレーヤーたちがそれぞれトイレトペーパーを1個持ちます。このゲームの目的はトイレトペーパーを投げて誰かに当てる、というものです。誰かに当たったら「アウト」と言ってやめます。軽快な音楽も加えます。このたわいないゲームのことを聞いて、私は1970年代に起こった世界的なオイルショックを思い出しました。その頃私たちは福岡に住んでおり、小麦粉や他のものも買うのが困難でした。トイレトペーパーもです。そうでしたよね？ ある日夫が自転車に乗って出かけ、小さな店にトイレトペーパーがあるのを見つけました。彼は喜びで顔を輝かせながら帰ってきて、トイレトペーパーがまるで高価な贈り物であるかのように私に手渡しました。そして、それはまさにそうでした！

また私たちはこの危機を乗り越えていきます。お互いを思い合ってください。そして手を洗いましょ！

ジューンシート (APジャパン創始者・友人)

翻訳：野口紀子



Toshikoの“絵本からこんにちは！”

5年前のこと。「オレ、今の仕事を辞めて店を出すことにした」と息子が言った。

「へえ～。お店ね～。何やさん？」

「まあ、飲みやみたいなもの」

それから5年が経つ。売り上げ協力隊になって、家人と時々お店に顔を出すのが、他のお客と出会ったことがない。それでもこの5年まじめにやっているみたいだ。

子どもの頃から息子のことを「なんだか、他の子とはちがうよなあ～」と思っていた。どこが違うのかよくわからないけれど、私の価値観を越えてる「面白い子ども」だった。その息子が幼いころに大好きだった絵本の一つが「一わだけはんたいにあるいたら・・・」

この絵本を毎日、毎日、寝る前にうんざりするほど読まされた。黒いクレヨンで手書きした鳥が載っているだけの本。昔から他の子どもと違って面白い子どもだったけれど、今も子どもの頃とちっとも変わっていない。やっぱり面白い息子だ！（先ほど、どうしてこの本が好きだったのかと聞いてみたら「自分を投影してたんじゃないかな～」と話してくれました。「納得」



一わだけ はんたいに、あるいたら・・・

むかし、海のむこうに、鳥があった。鳥には、あるきどりが、すんでいた。

大きい、小さい、中くらいの、いろんな、あるきどりがいた。

ふしぎなことに、いつも列をつくってあるいていた。おなじほうをむいて、きちんとならんであるいていた。おひさまが、さんさんとかがやくある日のこと、一わが・・・はんたいのほうへあるきだした！「あいつ、あたまがへんになったんだ。」みんなわいわいがやがやおかしなとりをののしった。大きい、小さい、中くらいの、みんなよってたかって、おかしなとりをふみつけた。「ばかなやつめ！みんなとおなじようにあるくんだ！」「きちんと正しくあるきなさい！」おかしなとりをけとばし、つつき、おどしつけた。「まっすぐあるけ！」「あしなみをそろえろ！」「列をくずすな！」みんな口ぐちにどなりつけた。そのときとつぜん、もう一わのあるきどりが、大きくはがたき、まいあがった。これはまたなんてこと！あるきどりたちは、われもわれもとはばたきだした。

「いったいぜんたいどうしたの！」「おれたち、ちがうほうへもいけるんだ！」

「とぶことだってできるんだ！」「およぐことだってできるのよ！」ぼくたち、つばさがあつたんだ！」「さあとぼう！」おい風だって、むかい風だって、へいきだぞ！」ひろいひろいこの大空、力いっぱいとんでみよう！

ベレフェルトさく・え ビヤネールたみこ やく (偕成社)



おめでとうございます 新リーダー！（敬称略）

- ◎ 群馬県吾妻郡草津：萬代 美穂
- ◎ 福岡県福岡市東区：仮屋 祐子

最近の子どもの状況、家庭教育について

吾妻郡草津：萬代 美穂

最近は女性の社会進出や、男性の育児休暇取得、働き方改革など、母親が子育てに縛られることなく自由な生き方を選択できるような風潮になってきている。しかしながら日本の社会ではまだそういったものが受け入れ難いところや、制度の不備など、環境が整っていないのが現実である。こういった状況の中、子どもを取り巻く環境は貧困や不登校、いじめ、虐待など、家族の愛情が不足していることが原因と考えられる問題が山積みであるように思える。

女性の社会進出のために、乳児から保育園に預けることで保育施設の不足、保育士不足。親と食事ができず子ども食堂通い。また仕事と家庭の両立のストレスから子どもを虐待も多くなっている。

私は、母親でも父親でも、祖父祖母でも、家族の中の誰かが子どもとしっかり向き合える環境を作ることが、これらの問題の大半の解決策であると思う。よく子育て中の母親が、社会とのつながりが感じられず孤独で、早く社会復帰したい、などと訴えているのを耳にする。しかし私は子育てこそ、未来への人材を育てる最も大切な社会貢献だと伝えたい。そして日本の社会にもそう気づいてもらい、子育てに専念したい人も、会社勤めをしたい人も、理解し合い、生活が保障される制度ができてくれたらと願う。

そして、親たちも子どもを他人に任せすぎないでほしい。保育園、学校、児童室、塾、習い事、そういったところに頼りすぎ、更に責任まで押し付けたりする。もっと親として子どもに伝えること、教えることを楽しんでもらいたい。これには親子で過ごす時間が必要になる。児童室や塾などばかり通わせている暇はなくなるのだ。そうして家庭で学んだことは知識とともに心の栄養にもなり、また家族の幸せにつながるのだと思う。

自己肯定感を育てる

私は20数年講座を開いていますが、受講生は「自分は自己肯定感が低い」と思い込んでいる方が多いように感じます。本当は素晴らしい力を持っていたり、自分では気づいていない良さがあったりして、じつは自己肯定感が潜在しているのです。それが驚くことに、講座の中でリーダーの働きによって受講生の自己肯定感が引き出され、さらに、育っていくのです！

APは子どもの自己肯定感を育て、子どもを自立させることを目的とした講座です。ですから「子どものために」と受講される親がほとんどです。しかし講座が進むにつれて多くの受講生は自分の自己肯定感が高くなっていくを感じ、「この講座は子どものためだけではなく、私自身のために受講したような気がする」と言われます。

実際に自己肯定感の高い子どもに育てようと思えば、親自身の自己肯定感が育っていなければ、それはとても難しいこと。まずは、親の（自分の）自己肯定感を育てることが一番大事なのです。親の自己肯定感が育っていけば、しぜんに子どもの自己肯定感も育っていきます。そのように考えると、APは「親の自己肯定感を育てること」がもう一つの隠された講座の目的かもしれません。

人は誰でも自分を信じたいし、自分を好きでいたい。また、自分の力で生き抜いていきたいと思っています。けれども、親の関わり方によって「自分はダメだ！」と思いつまむようになり、自信がなく、いつの間にか自己肯定感も低くなってしまいます。本来は誰もが持っている「自己肯定感」。それを育てていくこと、それが子育てであり、親育て（AP）だと思います。

(Toshiko)



庭に咲いたブルーベリーの実とポリジの花

司馬遼太郎 「二十一世紀に生きる君たち」

私は歴史小説を書いてきた。もともと歴史が好きなのである。両親を愛するように、歴史を愛している。歴史とはなんでしょう、と聞かれるとき、「それは大きな世界です。かつて存在した何億という人生がそこにつめこまれている世界なのです」と、答えるようにしている。私には幸い、この世にたくさんのすばらしい友人がいる。

歴史の中にもいる。そこには、この世では求めがたいほどにすばらしい人たちがいて、私の日常を励ましたり、なぐさめたりしてくれているのである。だから私は少なくとも二千年以上の時間の中を、生きていたようなものだと思っている。この楽しさは（もし君たちさえそう望むなら）おすそ分けしてあげたいほどである。ただ、さびしく思うことがある。私が持っていない、君たちが持っている大きなものがある。未来というものである。私の人生は、すでに持ち時間が少ない。例えば、二十一世紀をいうものを見ることができないにちがいない。君たちは、ちがう。二十一世紀をたっぶり見ることができるとばかりか、そのかがやかしいにない手でもある。

もし「未来」という町角で、私が君たちを呼びとめることができたら、どんなにいいだろう。「田中君、ちょっとうかがいますが、あなたが今歩いている二十一世紀とは、どんな世の中でしょう」そのように質問して、君たちに教えてもらいたいのだが。ただ残念にも、その「未来」という町角には、私はもういない。だから君たちと話ができるのは、今のうちだということである。

もっとも私には二十一世紀のことなど、とても予測できない。ただ私に言えることがある。それは歴史から学んだ人間の生き方の基本的なことどもである。

昔も今も、また未来においても変わらないことがある。そこに空気と水と、それに土などという自然があつて、人間や他の動植物、さらには微生物にいたるまでが、それに依存しつつ生きているということである。自然こそ不変の価値なのである。なぜならば、人間は空気を吸うことなく生きることができないし、水分をとることがなければ、かわいて死んでしまう。

さて、自然という「不変のもの」を基準に置いて、人間のことを考えてみたい。人間は一くり返すようだが一自然によって生かされてきた。古代でも中世でも自然こそ神々であるとした。このことは少しも誤っていないのである。歴史の中の人々は自然を恐れ、その力をあがめ自分たちの上にあるものとして身をつつしんできた。この態度は、近代や現代に入って少しゆらいだ。人間こそ、いちばんえらい存在だ。という思い上がった考えが頭をもたげた。二十一世紀という現代は、ある意味では自然への恐れがうすくなった時代といつていい。同時に人間は決しておろかではない。思いあがるということとはおよそ逆のことも、あわせ考えた。つまり、私ども人間とは自然の一部にすぎない、というすなおな考えである。このことは古代の賢者も考えたし、また十九世紀の医学もそのように考えた。ある意味では平凡な事実すぎないこのことを二十一世紀の事実として、人々の前にくりひろげてみせた。二十世紀末の人間たちは、このことを知ることによって古代や中世に神をおそれたように、再び自然をおそれるようになった。おそらく自然にたいしいばかりかえっていた時代は二十一世紀に近づくとつれて、終わっていくにちがいない。

「人間は自分で生きているのではなく、大きな存在によって生かされている」と、中世の人々は、ヨーロッパにおいても東洋においてもそのようにへりくだって考えていた。この考えは近代に入ってゆらいだとはいえ、右に述べたように、近ごろ再び、人間たちはこのよき思想を取りもどしつつあるように思われる。この自然へのすなおな態度こそ二十一世紀への希望であり、君たちへの期待でもある。そういうすなおさを君たちが持ち、その気分をひろめてほしいのである。そうなれば二十一世紀の人間は、よりいっそう自然を尊敬することになるだろう。そして、自然の一部である人間どうしについても、前世紀にもまして尊敬し合うようになるのにちがいない。そのようになることが、君たちへの私の期待でもある。



さて、君たち自身のことである。君たちは、いつの時代でもそうであったように、自己を確立せねばならない。—自分に厳しく、相手にやさしく。という自己を。そして、すなおでかしこい自己を。二十一世紀においては、特にそのことが重要である。二十一世紀にあつては、科学と技術がもっと発達するだろう。科学・技術が、こう水のように人間をのみこんでしまつてはならない。川の水を正しく流すように、君たちのしっかりした自己が、科学と技術を支配し、よい方向に持って行ってほしいのである。右において、私は「自己」ということをしきりに言った。自己といっても、自己中心におちいつてはならない。人間は助け合つて生きているのである。私は人という文字を見るとき、しばしば感動する。ななめの画がたがいに支え合つて、構成されているのである。そのことでも分かるように、人間は社会をつくつて生きている。社会とは支え合う仕組みということである。原始時代の社会は小さかった。家族を中心とした社会だった。それがしだいに大きな社会になり、今は国家と世界という社会をつくり、たがいに助け合いながら生きているのである。自然物としての人間は、決して孤立して生きられるようにはつくられていない。このため、助け合う、ということが、人間にとって大きな道徳になっている。助け合うという気持ちや行動のもとのものは、いたわりという感情である。他人の痛みを感じることに言つてもいい。やさしさと言いかえてもいい。「いたわり」「他人の痛みを感じること」「やさしさ」みな似たような言葉である。この3つの言葉は、もともと一つの根から出ているのである。根といっても本能ではない。だから私たちは訓練をしてそれを身につけねばならないのである。その訓練とは簡単なことである。例えば、友だちがころぶ。ああ痛かつたらうな、と感じる気持ちをそのつど自分の中でつくりあげていきさえすればよい。この根っこの感情が、自己の中でしっかり根づいていけば、他民族へのいたわりという気持ちもわき出てくる。君たちさえ、そういう自己をつくつていけば二十一世紀は人類が仲よしで暮らせる時代になるのにちがいない。

鎌倉時代の武士たちは「たのもしさ」ということをたいせつにしてきた。人間はいつの時代でもたのもしい人格をもたねばならない。人間というのは男女ともたのもしくない人格にみりよくを感じないのである。もう一度くり返そう。さきに私は自己を確立せよと言つた。自分に厳しく、相手にやさしくとも言つた。いたわりという言葉も使つた。それらを訓練せよとも言つた。それらを訓練することで自己が確立されていくのである。そしてたのもしい君たちになっていくのである。

以上のことは、いつの時代になつても人間が生きていくうえで、欠かすことができない心がまえというものである。君たち。君たちはつねに晴れあがつた空のように、たかだかとした心を持たねばならない。同時に、ずっしりとたくましい足どりで、大地をふみしめつつ歩かねばならない。私は、君たちの心の中の最も美しいものを見続けながら、以上のことを書いた。書き終わつて、君たちの未来が、真夏の太陽のようにかがやいているように感じた。

(「小学国語六年下」大阪書籍)より

二十一世紀に生きる私たちへのメッセージです。この本を読みながら、本当に大切にしていかなければならないものがここに書かれていると思いました。たのもしく生き抜く力、周りの人への優しさとお互いに力を合わせて生きていくことの大事さを感じます。まさにAPが目指す「勇気・責任感・協力精神」ではないでしょうか。講座を通してこの3つを学ぶことができるのは、本当に有り難いことだと思います。



おうち時間、お父さんも、子どもたちも
みんなでお料理にチャレンジしてみよう！

ローズマリークッキー

材料：小麦粉125g 塩小1 粉チーズ大2
生ローズマリー2本 オリーブオイル50g
卵小1 ワイン小1 (牛乳でも可)

作り方：①ボールに小麦粉、塩、オリーブオイルを入れて混ぜる。

②①にローズマリー、粉チーズを入れて混ぜ、最後に溶き卵とワインを入れて、少しこねて冷蔵庫で30分休ませる。

③生地を麺棒で2～3センチの厚さに伸ばして、3cm □ (○でも△でもOK) にカットする。

④170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
(このクッキーは塩味で、ローズマリーの香りに癒やされます)

煮込むだけの豚肉のかたまり

材料：豚肉かたまり (角煮のサイズにカット)
野菜ジュース400ml しょうゆ大5 料理酒大5
しょうがスライス2片

作り方：材料をすべてお鍋に入れてグツグツ1時間煮こみましょう。(より丁寧に作りたい人は豚肉を一度湯通ししてアクや雑味を落としてから煮込むと洗練された味わいに！ちなみに私はタマネギを入れます)

アボガドレモンのポテトサラダ

作り方：レンジで蒸したジャガイモを潰した後に、アボガドとボイルしたエビを加え、塩、レモン、マヨネーズで味つけします。(アボガドは美容にも最強！)

スティックフライドチキン

材料：とりささ身 (ささ身を縦半分に切ってヨーグルト大おろしニンニク、塩、カレー粉、こしょうで下味をつける) 長いも、クレソン、揚げ油

作り方：①長芋は皮付きのまま1センチの輪切り。
②長芋を表面がカリッとするまで揚げて油をきる。ささ身を汁気をとらず小麦粉にまぶし、170℃でカリッとするまで揚げる。ささ身と長芋を器に盛り、クレソンを添える。(ビールのつまみに！)

ジャガイモとツナのかんたん料理

材料：ジャガイモ2個、ツナ缶(汁ごと)70g、
タマネギ(40g)、塩少々

作り方：ジャガイモを暖かいうちに潰し、薄切りのタマネギ、ツナ缶、そして塩を加え、全体がなじむように混ぜる。(これに刻んだパセリを混ぜると食欲をそそります)

わが家のタケノコご飯

材料と作り方

①米3カップを洗っておく。

②刻んだタケノコと親鳥100g～150g(お好みで入れる)を大1のオイルで炒め、薄口醤油大1、酒大1.5、みりん大1、砂糖少々で味をつける。(調味料はお好みで入れて下さいね)

③洗っておいた米に冷ました②と油抜きして刻んだ油揚げ1枚を入れて、お水を入れ、塩でわが家の味に調整して炊く。(私は塩の代わりに塩麴を入れます)

APジャパンからのお願いです！

- ★ リーダー、トレーナーは講座が決まりましたらテキストを注文し、受講生の名簿(名前、住所、電話番号)をお送り下さい。テキストの売り上げと受講生の名簿管理のため、講座が決まってからテキストのご注文をお願いします。名簿には郵便番号とお名前にふりがなをつけてお送り下さい。また転居された場合はご連絡下さい。
- ★ 年会費はリーダー資格登録年会費(6,000円) トレーナー登録年会費(10,000円) となっております。2020年分のご入金をお願い致します。講座するしないにかかわらず年会費の納入をお願いしております。
- ★ オンライン講習を受講された方はAPジャパンまでオンライン講座登録をお願いします。
- ★ リーダー・トレーナーで退会される場合はかならずご連絡下さい。
- ★ APジャパンの住所内(本部)には誰も常駐しておりません。テキストの注文や受講生名簿の送付などのAPジャパンへのご連絡は、できるだけ携帯電話あるいはメールでお願いします。
- ★ リーダー会、リーダー研修会、AP講座、フォローアップ講座、講演会等の予定はホームページに掲載しておりますのでご覧下さい。

APジャパン本部 (代表 野中 利子)

☎：携帯電話：090-8391-3196

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

P Cメール apjapan@activeparenting.or.jp

あとがき：コロナ拡大も止まることなく、毎日感染者の報道が続いています。緊急事態宣言も延長される見通しのようです。学校は、仕事は、いつから平常に戻るのか、予想もつきませんが、ただただこの事態をありのままに受け止め、外出を控え、感染予防に努めましょう。石けんで手を洗うのはとても重要なことです。石けんはコロナウィルスの表面を溶かしコロナを死滅させることができるそうです。中性洗剤もしかり、マスクもしっかり洗って使いましょう。次回夏号を発行する頃にはコロナも終息していることを願っています。それでは、皆さまどうぞお元気で！



APP社のホームページ

<http://www.activeparenting.com>

APジャパンのホームページ

<http://www.activeparenting.or.jp>

「リンク」はAPジャパンの印刷物です。

© 2020 発行者 APジャパン
代表 野中 利子

〒814-0111

福岡市城南区茶山2-2-5 (本部)

電話：090-8391-3196

FAX：092-851-8606

apjapan@activeparenting.or.jp

季刊誌「リンク」は年4回発行しています。
ホームページで公開していますので、どうぞ
ご自由にご覧下さい。