

より良い親子関係講座 NO 89・90

自分は気づいていないけれど、周りの人は知っている！

これって、怖いですね。自分では意識していないのに「あなたって、◎◎だよ〜」なんて言われたらつい、「そんなことないです！」と否定したくなります。皆さんはこういう経験したことはありませんか？私は結婚前に大学病院で看護師として働いていました。どのような仕事もたいへんですが、看護師は3交代で夜勤があり、夜間も寝ないで働きます。それに大学病院はとても忙しくて、体力的にも毎日クタクタでした。時々「もう辞めてしまいたいな〜」と思うことが多々ありました。ある夜勤の時です。見回りも終わり、記録を終え、ホッとしているときに、当直の医師から「あなた、きつそうだね。あなたは病棟全員の患者さんから好かれたいと思っているんじゃないの？」と言われました。私はこれまで自分のことを優しい、親切な人。努力して頑張る人。よく働く人。」と、自分の良さをそのように思っていましたので、その医師の失礼？な言葉に「いえ、そんなことはありません！」と否定し、「全く失礼な奴！」と心の中で思いました。しかし、言われたことを数日考えていたら、もしかしたら、あの医師の言ったことは当たっているかもしれないと気づいたのです。私は無理をして、頑張っていたのかもしれないと・・・「ジョハリの窓」ってご存じでしょうか？「ジョハリの窓」は心理学者ジョセフ・ルフトとハリントン・インガムの二人によって1955年に考案されました。自己理解や対人関係に利用され、主に、自己分析をする場合に使用する心理学モデルの一つです。自分自身が見た自分と、他者から見た自分の情報を分析することで4つに区分して、自分を深く理解するのに役立ちます。

4つの窓は

- ①自分も他人も知っている（意識している）自分の性質。これを解放の窓といいます。
- ②自分は知らない（意識していない）けれども、他人は知っている性質。これは盲点の窓です。
- ③他人は気がついていないが、自分は知っている性質。これは秘密の窓です。
- ④自分も他人も知らない（意識していない）性質。これは未知の窓。



成長していくためには、まず自分を知ること。自分と他人の認識のズレを知り、他人の認識を受け入れることで新しい自分を発見！！これは他人とのコミュニケーションにも役に立ちます。APのテキストに掲載している「行動のサイクル」の「考え方、見方、価値観」を変えてみるという点と共通しているので、子育てにも通じると思います。ずっと以前に医師から言われた「誰からも好かれたいと思っているのではないの？」という言葉に、私は今、お返事したいと思います。「そうです、先生が言われたように、あの頃の私は誰からも好かれたいと思っていました。でも今は、全ての人から好かれなくてもいい。そう思っていますよ！」と……。

“Please Love Yourself”

During our years in Japan, we adopted many customs and ways of thinking from your culture. One that I have particularly appreciated during this record-setting cold winter here in Missouri is the old custom of welcoming Spring at the beginning of February, no matter the weather.

The amazing thing to me is that the plum trees and other flowers in Japan agree with that idea and begin blooming early in February! I loved seeing some photos that friends from Japan put on their Facebook pages recently.

At the same time here in the U.S. we have a silly custom of waiting for a groundhog to come out of his den on February 2, and if he sees his shadow, it means we will have six more weeks of winter weather. (I believe he got it right this year!) If he doesn't see his shadow Spring is right around the corner, according to the superstition.

Something else I recently learned from two of my Japanese friends is ending a message with the words, “Please love yourself.” I had never seen that phrase used before, but I really like it.

How do I love myself? If I want to feel better physically, I exercise with “The Girl with the Pilate Mat” which is on YouTube with a woman from the UK. I like to have a cup of hot tea, or even hot chocolate sometimes. Especially while I read a book or interesting magazine article. How do you love yourself, I wonder.

One way we can love ourselves AND our friends is to arrange to have Zoom meetings and catch up with each other. Nonaka San told about having Zoom meetings with other AP leaders. That works without having to travel. Even after Covid-19 is over, I think getting together with distant folks for Zoom chats or meetings will be something we will want to keep.

Another good idea that comes from Japan is featured in the February National Geographic Magazine. It is *shinrin yoku* which is translated as forest-bathing. The article says there are now over 1,700 guides in Japan to help make this experience meaningful for you. As soon as we can, let's get outside and use nature as a balm for our mind, body, and spirits.

I subscribe to “Take Five” provided by the Japan Times on the Internet. I have been watching the Covid-19 numbers in the various Japanese cities and are happy to see they have been decreasing recently. I especially hope you and your families have been well, and that the vaccine is available to you now.

My wish for you and your family is for you to be safe—and super supportive of each other as we continue through this world-wide ordeal. And please love yourself!

~June Seat, Founder & Friend, APJapan



“ご自愛下さい”

日本に住んでいた間、私たちは日本の文化から多くの習慣や考え方を学びました。この記録的な寒さのミズーリ州の冬に、私が特に感謝しているのは、天候に関わらず2月の初めに春を迎えるという慣例です。

驚くべきことに、日本の梅やその他の花々も同じで、2月の早い時期から咲き始めるのです。最近日本の友人がフェイスブックにアップした写真を見て、とても親しみが湧きました。

一方、ここアメリカでは、2月2日にグラウンドホッグ（リスの一種）が巣穴から出てくるのを待ち、巣から出てきたグラウンドホッグが自分の影を見たら、あと6週間は冬の気候が続くというおもしろい習慣があります。（今年はきっと影を見たのでしょうか！）。もし影を見なかったら、春はもうすぐそこまで来ているということになります。

最近、日本の友人2人から学んだことは、メッセージの最後に “Please love yourself.” という言葉を添えることです。今まで見たことのない言葉でしたがとても気に入っています。

どうすれば自分を愛せるのでしょうか？身体的に良くなりたいと思った時、私はYouTubeで公開されているイギリス人女性の「The Girl with the Pilate Mat」でエクササイズをしています。私は熱いお茶を飲むのが好きで、時にはホットチョコレートも飲みます。本や面白い雑誌の記事を読む時は特に。皆さんは自分をどのように愛していますか。

自分を愛し、仲間を愛することができる一つの方法は、Zoomミーティングを行い、お互いに近況報告することです。野中さんは、APリーダーの方々とZoomミーティングをすることについて話してくれました。これなら移動しなくても大丈夫ですね。コロナウイルスが終わっても、遠く離れた人たちとZoomチャットやミーティングをすることは、続けていきたいと思っています。

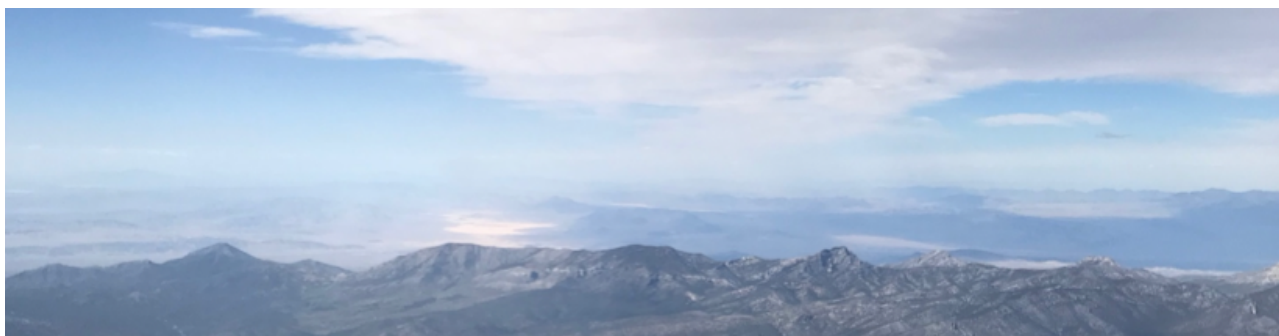
日本発のもう一つの優れたアイデアが、『ナショナル ジオグラフィック』誌の2月号に掲載されています。それは「森林浴」と訳されています。記事によると、この体験を有益なものにするために、日本には1,700人以上のガイドがいるそうです。できるだけ早く外に出て、自然を利用して心と体と精神のバランスをとりましょう。

私はジャパンタイムズが提供する「Take Five」をインターネットで購読しています。日本の各都市のコロナウイルスの数値を見ていますが、最近減ってきているので嬉しいです。特に、皆さんと皆さんのご家族が元気に過ごされていること、そして、ワクチンが接種可能になることを願っています。

私の願いは、皆さんと皆さんのご家族が安全であり、この世界的な試練を乗り越えるためにお互いに協力し合ってほしいということです。そして皆さま、どうぞご自愛くださいね！

~ジュン・シート（APジャパン設立者・友人）

訳：畠中 愛子



What a wonderful world

地球の息吹を感じた夏

我が家の忘れられない冒険の記録 第1回

雑誌やSNSで見かける世界中の素敵な景色。「いつか行ってみたいな〜」って思うことはありませんか。最近は世界の変貌で海外へ出ることも難しくなり、旅への欲求はますます上昇中ですよね。

こんにちは！福岡在住リーダーの はたなかあいこ と申します。これから我が家の記録を通して皆さまを太平洋の向こう側へお連れしたいと思います。お気に入りのお茶でも飲みながら、最後までゆる〜くお付き合いいただけたら嬉しいです。

始まりは春のこと。24時間年中無休のオーナーである夫のもとに、店舗改装のための長期休業の話が来ました。「キターーー！」満を辞して私はずっと温めていた旅の計画を家族に告げました。すると回答は満場一致のYES。2男2女、夫と私。旅を愛する6人家族。行かない理由は一つ也没有ません。

夢に描いていたのは、『キャンピングカーでアメリカの大地を駆け回る旅』。思い通りに行動するには個人手配に限ります。飛行機のチケット、6人乗りキャンピングカー、ホテルの予約、保険の加入、生活必需品の準備etc。ボリュームのある作業でも全く苦になりません。仕事の合間に、時には夜中まで、行く先ややることのアイデアが次々に浮かび、ニヤニヤが止まらない日が続きました。

そうして迎えた出発の日。朝暗いうちに家を出て空港へ向かいます。福岡を出てまずは韓国でトランジット。そこでの時間はたっぷりあったので、空港のアクティビティーや韓国料理を満喫。アジア1のハブ空港を楽しんだ後は、目的地であるラスベガスまで14時間のフライトです。

長いフライトもなんなく乗り切り、そろそろ到着。大地に差し掛かると眼下に広がる景色に目を奪われ、思わず「アメリカでっ！」と何度も呟く日本人たち。これまでも色々な国を旅してきましたが、こんなに広い何もない景色を目にするのは私も初めてで、「地球って〜」となんとも言えない気持ちになったのを覚えています。

その日は砂漠の都市ラスベガスのホテルで1泊し、翌日レンタカーショップへ向かいます。6人乗りのキャンピングカーには、キッチン（冷蔵庫、レンジ、オーブン、炊飯器もあり）、トイレ、シャワー付き。子どもとの旅に最適快適です！人生初の左ハンドルを握りしめ、未知の世界へアクセル全開！！

広い大地に降り立った家族6人。はてさて何が起きるのか？

次回もお楽しみに♪



写真上から、

- ①飛行機から見たアメリカ大陸。その大きさに圧倒されます。
- ②ルート作成は念入りに。グランドサークルをぐるっと回る旅です。
- ③ラスベガスに到着。乾燥した空気にカラカラになりながらホテルへ。
- ④さあ冒険の始まり。6ベットのキャンピングカーはまさに動く家！

NEWS LETTER FROM SINGAPORE

シンガポールでAP講座を開かれているリーダーさんから
お手紙が届きました！

日本の皆さまはそろそろ葉桜を楽しまれるころでしょうか？私の大好きな季節です。私がおりますのは、ちょうど東京23区と同じくらいの大きさの小さな国、シンガポールです。コロナが始まって以来、こちらの日本人の皆さんも、帰国がままならない日々ですので、日本からの季節のうつろいの便りこそが心を和ませてくれます。

さて、今回はそんなシンガポールのお話を少しさせていただきます。ご存じの方もいらっしゃると思いますが、シンガポールには、中華系、マレー系、インド系、欧米系の人々が共に学び、働き、生活をしています。

観光で有名な屋台でも、異なる民族の料理店が肩を並べ、当たり前で普通の会話をしています。心の中までは分かりませんが、少なくとも表面上はにこやかに、お互いに尊敬の念を持ってやりとりをしています。私はその風景を見るといつも「すごいなあ、どうしてこんなことができるのだろう？」と感じます。このように多くの異なる文化、信条、習慣をもった人々が争うこともなく、平和に暮らしている場所が他にあるのでしょうか？

世界の歴史から見ても、民族の違いを理由とした争いはたえることがありませんでした。最近でもミャンマーのロヒンギャ、ヨーロッパでのイスラム系の人々への差別、アメリカでは先の大統領選挙以前から肌の色の違いによる争いが増え、最近では各地でアジア人が襲われる、という悲しいニュースが続いています。

ここシンガポールでも、一人ひとりの心の中を見れば、「。人。は。。。だ」というような偏見が全くない、とは言えないかもしれません。けれども「それを口にして言う、又は、行動として示すのはいけないことだ」という教育は徹底されているように感じます。ですから、何か嫌なことがあったとしても「あの人は〇〇人だから」「あの人は〇〇宗教だから」という言葉を私は耳にしたことがありません。これは必ずしも最近の若い大卒の人たちだけのことでなく、ひと昔前の世代で家族が貧しく、中学校にも行くことができなかったおじいちゃん、おばあちゃん世代の人と同様なのです。要するに「受けた教育程度に関わらず」ということです。そこに私はこの国の「すごさ」を感じています。

最近では少し減少の傾向にあるようですが、シンガポールには4万人程度の日本人が生活していると言われています。小さなお子さん連れの方もよく見かけます。現地の学校に行けば英語、中国語のバイリンガルは当たり前、インターと呼ばれる学校でも英語と母国語など、お子さんたちの言葉の幅も広がりますから、自ずと親御さんの教育熱も高まります。親子ともども塾通いに忙しい日々です。

そんな親御さんたちにも何処も変わらぬ子育てへの戸惑いがあります。AP講座のビデオには、ちょっと時代遅れの髪型、ファッションのお父さん、お母さんたちが登場するので、私は実は内心「大丈夫かしら？」とハラハラするのですが、実際にはそれはほんの最初の1、2分。ビデオに登場する両親の悩みの言葉を聞くやいなや、「問題は変わらず、同じなんですね！」と、両親のファッションなどは何のその！それよりも時代と場所を超えても変わらない、子育てに関しての共通の悩みに驚きの声をあげたのです。それは、国際結婚をなさっていて、2歳になるお嬢さんの子育てについて、ご主人との意見の相違に戸惑っているお母様でした。AP講座のビデオの始めにでてくる、親たちの悩みの発言をご覧になり「私だけじゃないんだ」という気持ちを持たれたのです。

シンガポールは国際的にみても厳しい学歴社会、当地の子どもたちは日々多くのストレスを抱えています。幼稚園の時から英語、中国語はもちろん算数、科学など様々な科目を学んでいます。小さな時から塾に通い、大多数が共稼ぎで、親が子どもたちと話をする時間もない家庭が多くあります。親子のコミュニケーションの時間が限られ、色々な問題もでてきています。そんな状況もあり、最近ではシンガポール国内でも様々な所で子育てについての講座、講義も増えてきました。実際にいくつかのインター校と呼ばれる所でもAPが開催されています。

私はAP講座の一番初めの「平等」「お互いに尊敬」という所が大好きです。人として、社会で生きて行く中では、どのような関係であっても常に大事なことで、私が先に書いた「シンガポールのすごいところ」にも通ずるところがあるように思われます。人は皆、子どもでも大人でも、〇〇人でも、肌の色が〇〇色でも、成績が悪くても悪くても、痩せていても太っていても、背が低くても高くても、〇〇障害があってもなくても、そして勿論、性別如何に関わらず、平等で相互に尊敬に値する。当然です、と言いたい所なのですが、日々の自分の行動、言葉がけについて考えてみると、100%自信があるとは言えない自分もいます。怒った時には言葉が乱暴になったり、イライラした時には不快な態度に出たり、まだまだ訓練が足りません。AP講座にご参加の皆様から新しい見地、気づきをいただきながら進む毎日です。皆様はいかがでしょうか？AP講座の項目には子育てだけに留まらず、家族関係、ママ友関係、同僚関係などに応用できる内容がたくさんあります。皆様のお気に入りの項目、内容などをぜひ教えてください。

シンガポール在住 APリーダー 三浦理恵

「AP的な思考回路の癖」

思い返せば

今から20年ほど前。

2人の息子の子育てに日々追われ過ぎていた私は、自分の理想を押し付け、子どもの気持ちをわかってあげなくちゃと思ってはいてもなかなか認められずに、結果ギクシャクした関係が続く辛い日々を過ごしていました。

本当はニコニコ笑顔の素敵なお母さんでいたいのにいつも怒ってばかり…

そんな理想と現実とのギャップに悩み、落ち込んでいた時に出会ったAP講座。

親業の辛さに共感し、励まし、時には諭すように私の気持ちをどんどんほぐしてくれるこの講座は、気持ちが引き締まり、母としての知識も増えてとても心地よいものでした。

…がなかなか自分に落とし込む事が難しい！

すぐに元のイライラに戻ってしまう。

受講して3日も保たない私の思考癖は手強いものですが

学ぶにつれてだんだんと

「うーん…これってAP的にはどうなんだろう」

と、もう1人の客観的な自分が顔を出すようになりました。

あれ？

少し冷静に考えられている？

そう言えばイライラしなくなっているかも！

気がついたら以前のネガティブな思考回路からポジティブな私に変わってきている事に気づき

嬉しくポロポロと涙がこぼれ落ちたのを今でもよく覚えています。

私…頑張っているんだね

イライラしないって

なんて心地よいのだろう。

これは誰の問題？

子どもに選択させたかな？

気持ちを伝えるならマイメッセージ

怒りは利用すべし。



沢山ある色々なAP的ワードが少しずつ私の中に育っていたのですね。

まさに継続は力なり！

お陰で家族の笑顔は増え我が家はお互いがあるのまますを認め合える良い帰属場所になっていきました。

自分の想いはあっても悪くない。

イライラするのは理想の考えがあるからこそ。

だからこそ自分の考えを否定や我慢するのではなく、相手にわかりやすいように変換し、どう伝えればよいのか。どう向き合えば良いのか。と、今までの表現方法を変える思考回路が大切なのだと私は思います。

そして、その癖づけも。

コロナ禍によって今までの日常が当たり前でなくなった世の中。

子ども達には益々、時代と共に今やるべき事を柔軟に考え、しっかりと責任が持てる気持ち豊かな大人に育って欲しいものです。

そのツールはまさに親にとっても子どもにとってもAP的な考え方の癖づけなのだと改めて感じています。

皆さんもこの思考回路の意識づけ。

是非お試し下さいね。

きっと自分の「癖」になってくるはず。

そして継続は力なりです😊

八王子在住 APリーダー
廣瀬 妙子



リーダーズジャーナル

こども先生たちに気づかせてもらったこと

子ある暮らしは、自分と向き合う暮らしだなあと感じます。そして、そんな毎日が好きです。
先日のできごとをご紹介します。わが家には、小学3年生の長女と(ねえね)ともうすぐ3歳の次女(じーじょ)がおります。一学期初日のその日。10時過ぎに帰ってきた長女と新しいクラスについて話に花を咲かせていると、次女が、お昼用に握ったおにぎりを、リビングの絨毯の上に寝そべて食べているではありませんか!!! 私と目が合うと、挑発するような、からかうような表情をしています。
実は、このような“おしごと”は本日3回目。(長女の宝物を物色&損傷、絨毯の上でお人形の髪を洗う)びっくり仰天の連続で神経がすり減ったところへの3回目の“おしごと”で、湧き上がる怒りを落ち着かせようとキッチンに入るも、寝不足も手伝ってドッカーン!「じーじょ、ごはんは、おイスに座って食べるんだよ!」キツメに(叱るではなく)怒ってしまいました。
その後、長女も交えてお通夜のような雰囲気でおにぎりを食べたわけです。
せっかくのランチタイムなのに・・・みんな、ごめん。という罪悪感と共に。
お通夜をしたいわけではない!と思いなおし、わが家のこども先生に相談をもちかけました。

私「ねえね、助けてー。ママ、大人のオバサンになってしまったから、ねえねの方が分かると思うからおしえてほしいんだけど。」
私「寝っ転がっておにぎりを食べたくるのは、どうして?」
長「ママもさっき自分で言ってたから分かっていると思うんだけど、じーじょはさ、わざと寝っ転がって食べて、こらーなにやってるのーって言ってほしかったんだよね。ママがねえねとばかり話してるから」
長「ねえねも、小さいときそうだったもん」
私「えっ!ねえねもそうだったの!?!」
長「そ!ママの気を引きたかったよ!」
私「そうだったんだね。じゃあ、ご飯を食べるのはここ(ダイニング)っていうのは、二人ともわかってるんだね?」
誇らしげに頷く、ふたり。
長「あとね、寝っ転がって食べてみたかったんだと思うよ!」

あ、そうだった!
子どもは(本当は大人もだけど)経験を食べて育つ生き物だった!
結果、気管に詰まってむせようが、絨毯にごはん粒をこぼしてベタベタになろうが、次女はただ単に寝っ転がって食べる経験をしたかっただけなんだよなあ。そして、お気づきかと思いますが、母の注目がほしかったので不要な関心を引いたんでしょうね。
次女は長女に憧れていて、同時にライバル意識も持っているので小学3年生と対等であろうとします。長女がそうされるように、私にインタビューされたかっただろうな。もっと時間をさかのぼると、朝っぱらから仕事の電話とパソコン作業を優先する私に、構ってほしかったんだろうな。
一人遊びで気を紛らわせていた、次女の健気さに胸が熱くなりました。

大人世界の常識というやつは時に厄介で。自分が何かにとらわれているときは、どうしても型にハマっていきなってしまう。その方が、安心だから。
型からはみ出てしまったパニックで大切にしたいことを見失いそうになった時、自分のありたい姿を気づかせてくれた、こども先生たち。「子育て」なんて言葉がありますが、実感としては「子に育てられ」だなあと感じます。

今日はいつもより早く夕ごはんを終えたので、今夜のおやすみ前のひとときは、たくさんお喋りしようと思っています。

ハチドリ・ドロップス ふせけいこ
(APジャパン認定リーダー 埼玉県在住)



～初 ZOOM!!! 全国リーダー研修会のお知らせ～

ZOOMによる全国リーダー研修会の開催を企画しました！初めての催しなのでワクワク、ドキドキしています。皆さまとお会いできる日を楽しみにしておりますのでどうぞ気軽にご参加下さい。

<日時>

2021年6月9日（水）

午前の部：10時～12時

午後の部：13時～15時



<当日のスケジュール>

午前の部：特別参加のジューン・シートさん(APジャパン顧問)のお話（約30分）

自己紹介他

午後の部：各グループワーク他

<参加費> 無料

※参加ご希望の方は5月31日(月)までにメールアドレスを野中 (apijapan@activeparenting.or.jp) までお知らせ下さい。

※各自ZOOMアプリをダウンロードしておいて下さい。前日までにIDとパスワードをお知らせ致します。

～手塚郁恵さん、さようなら～

「より良い親子関係講座-アクティブ・ペアレンティングのすすめ」を翻訳して下さった手塚郁恵さんが、2021年3月25日、83歳でお亡くなりになりました。私は手塚さんには感謝してもまだ足りないくらい感謝でいっぱいです。関東のAPトレーナーさんとのご縁で出会い、意気投合しました。手塚さんは当時66歳、ちなみに私は53歳でした。

手塚さんはAPのテキストを読んで、「テキストとは違うAPの本を翻訳して世の中に出しましょう！野中さん、これは生きていくためにとても大切なことが書かれていて、きっと読んだ人は救われるはずです。私がすぐに訳しますから、私に任せて下さい。」その声はとてもはずんでいました。そう言われて、私も勇気づけられ、めでたく出版することになったのです。

それから一ヶ月もたたないある日、手塚さんから翻訳された原稿が送られてきました。それは、ビデオの内容もきちんと訳されていたので、私は何日もかけて監修することになりました。どこを削って、どこを残すのか、講座を受講してもらうためにはどうすればいいのか・・・迷いつつ、何とか1冊の本が完成したのです。

手塚さんはとにかくエネルギッシュな方でした。小柄な体のどこからあのようなエネルギーが溢れ出てくるのか、私にはとても不思議でした。休むこともなくセラピストとしてたくさん、生きにくさを抱え悩んでいる方々を癒やし、力づけておられました。その上、心理学の難しい本を何冊も翻訳したり、あるいはご自分でも執筆したりして、数多くの本を出版されています。

亡くなられた後の電話で、一人娘さんが「母は、今、世界中を飛び回っているような気がします。」と笑っておられましたが、それくらいセラピストとして精力的にお仕事に向き合われていたのだと思います。自分の力を余すことなく生きた手塚さん、私もあなたのように、精一杯生きたいと思います。手塚さん、ありがとうございました。最後に、皆さまと手塚郁恵さんのご冥福をお祈りしたいと思います。

A Pジャパン代表 野中利子



～副代表になられた畠中愛子さんの自己紹介～



この度、APジャパン副代表に指名していただきました畠中愛子と申します。福岡在住で、19歳から10歳までの4人の子どもと、料理好きの夫の6人家族です。

APとの出会いは長男が高校生の時でした。その子らしさより校則に生徒らしさを重視するような指導や、教師と生徒の厳しい縦の関係に、『これでいいはずない!』と思い始めました。子どもたちがその子らしく生きていくために大人にできることってなんだろう。考え調べるうちに、パソコンの画面から『AP』の文字が飛び込んできました。気になると、いても立ってもいられなくなる性格の私。とりあえず話だけでも聞いてみよう、その日のうちに野中代表へ電話

話したのがきっかけです。

『世界は喜びに溢れていて、生きるとは素晴らしいことだ』と子どもたちに伝えるのが先に生まれた大人の役割だと信じています。APを広げることで、私、あなた、家族、社会、そして世界がより良いものになるよう、学び、活動し続けていきたいと思っています。まだまだ至らない点もあると思いますが、これからどうぞよろしくお願い致します。

APジャパン本部 (代表 野中 利子)

☎: 携帯電話: 090-8391-3196

P Cメール apjapan@activeparenting.or.jp

携帯メール toshiko-mama-718@ezweb.ne.jp

あとがき:

初めてリンクを手にした時、紙の質感や紙面に並ぶ文字にとってもあったかい感じがしました。表紙の内容はもちろんのこと、海の向こうから送られてくるハローフレンズ、各地で活躍されているリーダー、トレーナーさんの書かれたエッセイなどコンテンツも充実していて、読んでいるとなると癒されるような、お気に入りの本を何度も読み返しているような感覚になりました。そんな癒し時間の友であるリンクの編集を任される日が来るなんて夢にも思っていませんでしたので、お話をいただいたときには「私に作れるのかな?」と一瞬不安が過りました。でもそこはAP精神! 先輩リーダー、トレーナーさんに勇気をいただきながら、私なりのリンクを作っていきたいと思います。今までのリンクを大切にしながらこれからのリンクを創っていくために、皆さまのアイデアをお待ちしています。(畠中 愛子)



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。

© 2021 発行者 APジャパン

代 表 野中 利子

副代表 畠中 愛子

〒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。
ホームページで自由にご覧になれます。