



と しょ かん 通 信

石狩市民図書館

石狩市花川北7条1丁目26番地 ☎72-2000 ☎73-9120

☎http://www.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp/ ✉ishikari-lib@mail.ishikari-lib-unet.ocn.ne.jp

●開館時間 火・金10:00～18:00 水・木10:00～20:00 土日祝10:00～17:00 分館(花川北・花川南・八幡)10:00～17:00



伝統工芸や美術、染織関連の記事を得意とする塙さん

児童書の編集を経て、第一線のフリーライターとして活躍し、各種雑誌に執筆している塙(はな)ちとさん。雑誌「サライ」では、創刊号よりライターとしていくつものコーナーを担当してきました。そんな塙さんが、取材を通して出会った名人たちの逸話や、奥深い雑誌の世界を語ります。

講師

塙ちと氏

場所

視聴覚ホール(先着70人) 入場無料。直接会場まで

日時

3月27日(日)14時～15時30分

図書館講座

サライ・ライターが語るサライの世界 —取材で出会った名人、極上品

また、特集コーナーでは、特集「サライの世界」を3月24日(木)～31日(木)に開催します。雑誌「サライ」バックナンバーやサライ・ショール・ボックス等を集めます。



お越しください。

中学校かべ新聞コンクール 入賞作品展示

第3回道央地区中学校かべ新聞コンクール(北海道新聞社ほか)で入賞した石狩市と厚田村の中学校の作品を展示します。

昨年3月に開催の際、学校以外では展示されることが少ないため、広く多くの方々の目に触れることができ、来館者の皆様にももちろん、作成した中学生にも好評でした。今年も地域の中学生の力作をご覧ください。

日時 3月16日(水)～30日(水)

図書館開館時間中

エントランスホール

企画 石狩市民図書館とあゆむ会



第2回最優秀賞作品(平成15年度)

◆優秀賞

石狩市立花川南中学校 1年1組【雷神】
石狩市立石狩中学校 2年A組【天籟】

◆優良賞

厚田村立厚田中学校 1年【弁財船】
石狩市立石狩中学校 1年A組【伊東党】
厚田村立厚田中学校 3年【蒼海】

◆奨励賞

厚田村立望来中学校 1年A組【笑明】

3月の休館日

休館(月曜): 7・14・21・28日
祝日の振替: 22日(火)
図書整理日: 25日(金)

3月のスケジュール

◆おはなし会

5日(土)・12日(土)・13日(日)・19日(土)・24日(木)・27日(日)・31日(木)

「本館おはなし会」

所 おはなしのたまご

時 15:00～15:30、24・31日のみ13:30～14:00

演 ボランティアおはなし会「びっくりばこ」(5・19日)

おはなしボランティア(12日)

本館職員(13・27日)

おはなしボランティア「たまてばこ」(24・31日)

12日(土)

「花川南分館おはなし会」

所 花川南コミセン和室 時 11:00～11:30

演 ボランティアおはなし会「びっくりばこ」

26日(土)

「八幡分館おはなし会」

所 八幡コミセン和室 時 14:00～14:30

演 分館職員

◆クロココンサート

12日(土)

「ベンチャーズ・イン・ジャパン」

所 視聴覚ホール 時 13:00～14:15

演 ベンチャーズ

26日(土)

「パブロ・カザルス イン プエルトリコ」

所 視聴覚ホール 時 13:00～14:45

※DVDなので、映像があります。

◆ビデオ上映会

6日(日)

こどもビデオ上映会「三びきの子ぶた」ほか3話

所 視聴覚ホール 時 14:00～14:50

20日(日)

「19世紀文豪のパリ100年 1814-1914」

(1978年/仏映画)

所 視聴覚ホール 時 14:00～15:20

演 フィリップ・プリンス

◆講座

10日(木)・24日(木)

「司馬遼太郎を聴こう会」

所 研修室・1 時 13:00～14:30



いちかわ けいこ
市川 啓子

1970年、東北
大学大学院修了。
障がい児教育等
に携わり、現在は
北海道大学非常

勤講師、北海道家庭教育カウンセラー、石狩
市こども相談センターなど、臨床心理士として
活躍中。

約2年にわたり、カウンセリングの中で出会う子どももさまざまな問題を取り上げてきました。どのケースでも、子どもの問題の背景には、私たち大人が知らず知らずのうちに子どもが成長にとって悪影響を及ぼす環境を作り上げてきてしまった実態があることに気付かされます。困った問題として表面に現れたケースばかりでなく、現代に生きるどの子どもにとっても共通の問題として、「当たり前な生活」が子どもから失われつつある現実を目を向ける必要があるでしょう。

昨今の子どもに見られる生活の乱れは、特に睡眠や食べることに顕著に現れているように思われます

最終回 臨床心理士コラム

「当たり前な生活」を子どもに

子どもの睡眠

近年、日本人の生活スタイルが夜型化して、睡眠時間が年々減少していると言われます。夜更かしの習慣は子どもにも蔓延^{まんえん}して、睡眠不足のまま登校し、体調不良を訴える小・中学生が増加しているのだそうです。中・高校生の就寝時間の平均は夜中の12時という調査結果もあります。子どもにとって睡眠は、脳と体の成長に大きな影響を与えることがさまざまな研究で明らかにされています。そればかりでなく、「イライラ」や「キレやすい」といった最近の子どもに見られる心の問題にも、夜更かしに伴う生体リズムの乱れが関係していることが指摘されています。テレビやゲーム、インターネットやメールなど夜更かしの材料には事欠かない生活の中で、子どもの心身の発達が目に見えないところで損なわれていると言っても過言ではないでしょう。睡眠不足は、子どもの世界が広がる小学校高学年ごろから急に目立つようになるというのですが、いったん身に付いた夜更かしの癖は本人の努力でも改善が難しくなり、睡眠障害として治療を受けなければならぬケースも出てきます。

子どもの食

食の細かい子、好き嫌いの激しい子など、親を悩ます子どもの困った^へ食は昔からありましたが、現代っ子の食生活では、スナック菓子など好きなものだけを大量に食べ、普通の食事には見向きもしない傾向が見られます。お金を与えられてコンビニに走り、自由に間食をするのが当たり前という子もいます。幼いうちから肥満となり、成人病が子どもにも発症していると小児科医が警告しています。運動不足とあいまって、今後ますます、この傾向が強まることと懸念されます。

◆ ◆

子どもたちを取り巻く環境が以前よりも劣悪になってきていることに不安を感じることが多いのですが、では、私たち大人は何をしたらいいのでしょうか。さまざまな課題があるのは確かですが、身近なところから始めるとしたら、十分な休養と睡眠そして栄養ができる環境を用意することができない環境でしょうか。物や情報があふれた日常生活においては、簡単なようで、けっこう努力を要する営みと言えそうです。

こども相談

☎74-8932 (相談専用)

18歳未満の子どもに関する子育てや家庭・学校などでの悩みごとに、専門の相談員が電話や面接での相談・アドバイスをします。

- 日時：毎週月～金曜(祝日と年末年始除く)9:00～16:00
- 場所：こども相談センター相談室 (市役所2階)

母子相談

☎72-3195 (申込・問合せ)

母子家庭等の皆さんが抱えているさまざまな悩みごとや母子寡婦福祉資金の貸付などに関する相談に、専門の母子自立支援員が電話や面接での相談・アドバイスをします。

- 日時：毎週月～金曜(祝日と年末年始除く)9:00～16:00
- 場所：こども相談センター相談室 (市役所2階)

臨床心理士相談【予約制】

☎72-3195 (申込・問合せ)

臨床心理士(カウンセラー)が電話や面接で、18歳未満の子どもに関するさまざまな問題の相談・アドバイスをします。

- 日時：3月3日・10日・17日(すべて木曜)13:00～16:00
- 場所：こども相談センター相談室 (市役所2階)
- 臨床心理士：市川 啓子

●このコラムは今回で終了いたします。
長い間お読みいただきありがとうございました。
こども相談センター ☎72-3195