

# Face to Face

〔フェイストゥ フェイス〕  
笑顔でつなぐコミュニケーション

## 子どもたちの「勇気の素」

トップインタビュー

チャイルド・ライフ・スペシャリスト

**桑原 和代**

Kazuyo Kuwahara

フジサンタカイネ

富士市国際交流ラウンジFILS (フィス)  
イヤーエンドパーティーにて

樹木医が行く！

大切にされているご神木の  
治療について(土壌改良編)

富士・富士宮 イベントスケジュール

富士山格言

つい撮ったー。

Smile×3 えがおのミナモト

新聞堂しんぶん

Happy Present



## Top Interview 子どもたちの「勇気の素」

大きな手術や長期の入院という困難に直面した小さな子どもの姿。ドキュメンタリー番組などで断片的なイメージを目にすることはあるが、当然ながら、それは彼らの生活や感情のすべてを伝えきれものではない。病気を克服していくためのプロセスとはいえ、遊び盛りの子どもたちが現実を受け止め、病院での時間を前向きに過ごしていくには、相応の葛藤や摩擦もあるだろう。そしてその最前線には、専門家による支援が必要であることは想像に難くない。

チャイルド・ライフ・スペシャリスト (Child Life Specialist) という専門職がある。子どもとその家族に対する心理社会的支援を行うことを目的として、1950年代から北米を中心に発展してきたこの職種は、子どもを尊厳ある存在として捉え、その心に寄り添うという理念に基づいている。日本では全国の病院など29の施設に39人が勤務している(2016年1月現在)にすぎない、若い職種だ。

桑原和代さんは、子ども医療の先進施設である静岡県立こども病院に勤務する、同病院内で唯一のチャイルド・ライフ・スペシャリスト。華奢で物静かな第一印象だが、精神的な強さも求められる現場で試行錯誤と自己研鑽の日々を送っている。医療と子ども、そして家族を優しくつなぐ懸け橋として、笑顔を絶やさない桑原さん。見つめているのは、子どもの生活、元気、人生、命——『ライフ (life)』の語義は幅広いが、インタビューを終えて改めて考えると、この言葉の意味するところがより一層深いものとして感じられた。

### 子どもと「遊ぶ」ことが仕事



桑原 和代 (くわはら・かずよ)

認定 チャイルド・ライフ・スペシャリスト  
静岡県立こども病院 職員

1977 (昭和52) 年9月10日生まれ (38歳)  
富士市出身・静岡市在住

富士高校を経て、金沢大学医学部へ進学。保健学科看護学専攻。卒業後、静岡県立こども病院(静岡市葵区)に看護師として4年間勤務。その後約2年間、静岡県立大学看護学部での教員を経て、『チャイルド・ライフ・スペシャリスト』の資格取得を目的に単身渡米。アメリカ・カリフォルニア州のラバーン大学 (University of La Verne) 大学院に入学し、インターン期間も含め約2年間滞在。2009年より再び静岡県立こども病院に戻り、病院内で唯一の認定チャイルド・ライフ・スペシャリストとして活躍。現在に至る。

聞き慣れない職種ですが、まずはチャイルド・ライフ・スペシャリストについて教えてください。

「子どもの発達や心理に関する専門知識をもとに、遊びを活かした方法で、子どもが主体的に病院での医療体験を乗り越え、成長していけるように支援するのが、チャイルド・ライフ・スペシャリスト(以下、CLS)の仕事です。入院や手術などに伴う不安やストレスは大人でも大きなものですが、十分な知識や経験が少ない子どもにとってはなおさらです。受け身の経験が多い医療の場でも、子ども自身の視点や意思を大切にしたり遊ばせたり活動を通じて、子どもと家族が中心となる医療現場を目指しています。施設によって異なりますが、私の場合は病院内のPICU(小児集中治療室)に入院している子どもや、骨髄などの移植を受ける子ども、日帰り手術を受ける子どもを中心に、遊んだり声をかけたりしています。直接関わる時間は30〜60分ですが、こまめに顔を合わせること、子どもの心理的な変化にも気づきやすくなります。遊びはとても大切で、心の安定、感情の表出、ストレスへの対処能力向上など、さまざまな効果が得られます。また子どもは口には出さなくても、『これから一体何をされるんだろう?』という不安を抱えています。知らない場所で、知らない人や機械に囲まれていれば当然のことです。そこでCLSは医師や看護師とは別の立場から、その子の発達段階に



静岡県立こども病院でのメディカルプレイ(医療を真似した遊び)の様子

合わせた理解を促しながら、前向きな気持ちで医療に臨めるように支援します。これはプレパレーション(心の準備)と呼ばれるもので、実際の医療器具や人形などを使った遊びを取り入れることで、器具に慣れながら子どもの好奇心を刺激して、不安を軽減することが出来ます。また採血の間も、空いた手を使ってぬり絵やおもちゃで遊ぶことで、苦痛を緩和することが出来ます。メディカルプレイ(医療を真似した遊び)を行うことで、その子が何を怖がっているのかや、誤解している部分が見えやすくなることもあります。遊びの中にはたくさんのおしゃべりやメッセージが込められていて、言葉が足りないために『嫌だ!』しか言えない子どもでも、何が嫌なのかを見極め、正しい情報を伝えてあげること、本人もどうしていいかわからない状態から始めます。その考えを支持しながら関わり、終わったらシールなどを渡して『よくできたね』と評価してあげると、子どもは達成感を味わって、次の処置に主体的に向かう姿勢につながります。」



## 子どもって、こんなに強いんだ

以前は看護師として現在と同じ病院に勤務されていたそうですが、CLSに転身したきっかけは？

「看護師を目指したのは、人を元気にする仕事がしたいと思ったからです。また三人きょうだいの上で、昔から小さな子どもや後輩の相手をするのが多く、性に合っていると思ったので、こども病院での勤務を希望しました。ただ、病院は本来、患者のことを大事にしてくれる人がたくさんいて、病いやケガが治っていく素晴らしい場所のはずで、スタッフは一生懸命頑張っているのに、肝心の子どもたちが病院嫌いになってしまっているのでは？と彼らにとって、病院での生活はその後の人生にどんな思い出として残るんだろう？という疑問をずっと抱いていました。身体をpushされて、大泣きしながら

ら処置を受けている子どもに対して、もっと違う形で医療を提供できないだろうかという思いがあり、その一方で、治療とは関係のないプレイルームで楽しそうに遊ぶ子どもたちの姿を見て、普段はこんないい表情をする子だったのかと驚くこともありました。遊びの中にある子ども本来の姿を医療の場でも出すことができれば、その子にとって病院での経験はもっといいものになるのに、という気持ちが大きくなってきました。そんな時、大学時代に新聞記事で読んで興味を持っていたCLSのことを思い出しました。改めて調べてみると、私が医療現場で感じていた疑問やジレンマを解消する糸口を見出すことができたんです。勉強会などにも足を運んだところ、看護師の立場としてはうまく理解できない部分も出てきたので、これはきちんと勉強しなきゃいけない

と思い、CLSの資格取得のための留学を真剣に考えるようになりました。日本で取得できる資格ではないため、北米の大学や大学院で専門的な理論や実践を学び、試験に合格しなければなりません。」

看護師を退職後しばらくの間、大学で教員をされていたとのことですが。

「留学を考え始めてから2年くらいは看護師を続けていました。でもこれではいつまでも踏ん切りがつかないと思い、病院を辞めたんですが、留学に関する情報も英語力も全く足りない状態で、具体的なことは何も決まっていませんでした。そんな中、働きながらゆっくり考えなさいと、静岡県立大学のある先生から声をかけていただいて、看護学部の教員として約2年間勤務しました。その間もCLSへの思いはずっと消えなかつたので、我ながら意志は固かつたんですね。でもこの時期を振り返ると、自分の中の医療観・看護観を冷静に見つめ直す時間として、とても重要なものだったと思います。英語の勉強や費用の準備も大変で、結局留学を思い立ってから6年近くかかってしまいましたが、子どもの医療現場をもっといいものになりたいという明確な目標があったからこそ、なんとか頑張れました。留学先のアメリカでの生活は刺激的で、CLSの専門的な知識や実践方法を学べたことはもちろん、異文化の中に身を置いたことでも、多くの発見がありました。たとえば、英語力が満足でない私は、現地の人が早口で話しかけてくることに不安と恐怖を感じました。でもそれを医療現場の子どもに置き換えると、大人が一方的に話しかけて処置をしたら、きつと怖いだらうなど。だとすれば、子どもが安心して大人の言葉に耳を傾けられる方法を考えることが必要だと、改めて気づきました。また、脳死状態の方を前にしたインターンの現場で、あるスタッフが「この人の魂は神のもとに行つて、もうここにはいないよ」と話すのに対して、私は「いや、身体がある以上、この人の魂はまだここにいる」という気持ちを強く感じました。自分の中に譲れない価値観があることに気づきましたし、それと同時に、世の中にはいろんな価値観があるということも実感できて、他者に対して寛容な姿勢で向き合うことができるようになりました。」

そして看護師時代と同じ職場に、CLSとして戻ってきたということですね。

「はい。でも最初の頃は特に大変でした。院内にCLSは私一人しかいないので、何をするにも自分で考えて、試して、反省して、といった感じで。子どもとただ遊んでいるだけで、振り回されているだけじゃないかと悩んだこともありましたが。日本国内のCLSが多く所属している「チャイルド・ライフ・スペシャリスト協会」という組織があって、その勉強会などには定期的に参加していますが、基本的には経験を積みながら、自分で基準を作っていくしかないのが現状です。そんな中でも、関わる子どもにも最初から伝えていけるのは、ここはあなたを守る場所で、周りにいるのはあなたの声を聞いてくれる優しい人たちなんだよ、ということなんです。医療を直接行う立場ではないCLSだからこそ伝えられる言葉や安心感があつて、時にはその子が好きなキャラクターの力なども借りながら、まずは安心して大人の言葉に耳を傾けてもらえる環境作りから始めます。子どもは



アメリカ留学時代にインターン先の看護師たちと



絵本・折り紙・おもちゃ・シール帳など、桑原さんが病院内で常に持ち歩いているCLSの『七つ道具』



フルマラソンをゴールまで笑顔で駆け抜ける桑原さんは「とにかく楽しんで走ることが大事」と語る

何もできないのではなく、情報がないから対応できないだけです。その子に合った方法できちんと状況を伝えれば、その子なりに何かを考えて、なんとか対応しようとする動き出します。大事なのは、その『なんとかしよう』とする子どもの力を大人が信じて、見守って、支えることです。身近な例では、歯医者子どもを連れていく時などに、『これから面白い物に行くよ』などと嘘をついてしまいがちですが、これで歯医者に着いたら子どもは親に裏切られたとは思えなくなります。歯医者で何をして、結果的にどんないいことがあるのか、またどんな人に会いどんな機械を目にするのかを、正しく伝えてあげることが大切です。もちろん痛いことや嫌なこともあるけど、じゃあそれに対してどうしようかと考える機会を作ること、子どもには拒否以外の選択肢が生まれます。もちろん個性もありますので、みんな同じようにはいきませんが、少しでもできるかもしれないという気持ちで芽生えて、乗り越えることができれば、それが成功体験としてその子の自信にもつながります。まずは子どもから逃げず、ごまかさず、事実を伝えて一緒に考えるということが大切だと思います。」

医療を受ける子ども本人だけでなく、そのきょうだいや家族への支援も行うのですね。

「家族への支援もCLSの業務の大きな柱です。子

どもが入院することは家族全体にとっても一大事で、生活習慣や環境が大きく変わることもあります。特にきょうだいが感じる複雑な思いには配慮が必要で、早く良くなってほしいと思う気持ちの裏に、自分だけが取り残された気持ちや、親を奪われたような淋しさを感じている場合もあります。そういうサイロが見えた時は、私の方から状況を伝えて、『いつも以上にお父さんお母さんが必要だから、力を貸してね』と話すこともあります。また親御さんも辛い思いをされていて、家に残された子どもに対して、『ごめんね』と言ってしまいがちですが、これでは親が悪いことをしているように受け取ってしまうかもしれません。そんな時は『今日も待っていてくれてありがとう』という言葉に置き換えてみてはどうでしょうか。『ごめんね』という言葉に置き換えてみてはどうでしょうか。家族みんなで支え合っているんだという意識につなげたいのです。とはいえ、愛する家族の死も起り得るのが現実です。医療に携わる者としても辛いことですが、ここでも家族やきょうだいへのケアは不可欠です。大学の講義ではグリーンケアという、喪失による悲しみのケアに関する理論的な学習や、自らの喪失体験をもとにしたレポート発表などを通じて、死別をどのように考え、向き合っていくかという訓練を積みました。それでも、子どもが亡くなることは精神的に厳しいものです。私自身が悲しみを引きずってしまうこともあります。この仕事をしていなければ、こんなに辛い思いをしなくてもいいのかもしれませんが、ただ、うまく表現

できませんが、真正面から命と触れ合えるこの仕事に感謝の気持ちも感じています。関わりを持たせていただいた子ども達も、元気に元気に退院する場合も、そうでない場合も、それぞれの存在が私自身の人生の中に位置づけられています。その上で、CLSとして一人ひとりへの支援を丁寧に行えるように、これからも一生懸命取り組んでいくだけです。」

精神的にも負担のかかる仕事の中で、桑原さん自身はどのようにリフレッシュしていますか？

「CLSになった最初の頃はいつも仕事に追われている感覚が強くて、行き詰まってしまうこともありました。最近の仕事以外のことも充実しています。私、アウトドア派なんです。趣味は走ることで、何も考えず、リズムよく走りながら周りの景色を見ていると、楽しくなってリフレッシュできます。市民マラソンや100キロマラソンにも参加していて、先日はフルマラソンを楽しみながら走り切った。結果的に3時間20分を切るタイムが出たのは、自分でも驚きました。また自然の中に身を置くことワクワクして、山歩きやトレイルラン、留学時代に始めたサーフィンも楽しんでいます。地元の富士市では大淵の総合運動公園周辺を走りながら見る富士山が気に入っています。ちなみに富士山には10回以上登りましたが、飽きることはありませんね(笑)。」

最後に、今後の目標についてお聞かせください。

「日々の仕事と並行して、CLSの認知度を社会的に高めていきたいです。キャリア6年目となると中堅です。自分がやってきたことを研究発表などで社会に還元していく活動も必要になります。ただ、どんなに経験を積んでも、人に対する謙虚さは失わないようにしたいと思っています。この仕事をしていくと、『子どもの気持ち、分かるんでしょう？』と言われることもあります。そもそも大人・子どもに限らず、人の気持ちなんて簡単に分かるはずがありません。だからこそ、子どものちょっとした言葉や表情

から、メッセージを感じ取ることが求められる仕事です。また逆に、自分が発した言葉や行動が子どもにどういう風に伝わっているのか、どうすれば安心させられるのかということも、常に意識しています。そして何より、この仕事の核になるのは、子どもを信じるということです。子どもを持っている力って、本当に素晴らしいんです。現実を受け入れる力、難しいことに向かっている力、家族やきょうだいはもちろん、相手を思いやる力に、いつも感動しています。必ずしも大人が先回りして何かしてあげる必要はありません。ほんの少し背中を押して、支えてあげるだけで、子どもは自分自身の力で動き出し、成長します。そんなイメージを持ちながら、私はこれからも子どもと遊び、そして子どもにも教えられながら、歩いていきたいと思っています。」

### チャイルド・ライフ・スペシャリスト協会

主に日本で活動するチャイルド・ライフ・スペシャリストが会員となる任意団体。専門的な知識や技能の維持・向上をはかることを目的とし、アメリカに本部を置くチャイルド・ライフ・カウンシル (Child Life Council) と連携しながら、チャイルド・ライフに関する教育・研究・啓発活動を行っている。桑原さんは同協会の副会長を務める (2016年1月現在)。

<http://childlifepspecialist.jp/>



# フジサンタカイン

— 富士に住んでいる外国人に 突撃インタビューしてみました —

当コーナーでは観光に来た外国人にインタビューしてきたが、実は富士市内にも4千人以上の外国人が住んでいる。今回は富士エリアに在住の方のお話を伺うべく、昨年12月13日に開催された富士市国際交流ラウンジFILS（フィス）のイヤーエンドパーティーに行ってきた。

FILSは富士市在住の外国人を対象に公的手続などをサポートする機関で、富士市交流プラザで窓口を開いている。常勤スタッフに加え、曜日ごとに5つの言語を担当するスタッフを配し、各国から富士市へ移住してきた人たちの頼れる存在となっている。そのFILSが主催するこのパーティーは、国籍に関係なく参加できる国際交流会だ。今年度の参加者は150人を超え、有志による民族色豊かな出し物や全員参加のゲームを楽しんだ後、ティータイムで親交を深めた。賑わう会場は友好的なムードで満たされ、ある種の一体感が生まれていたが、ひとくちに外国人といっても母国や来日の理由は実にさまざま。勉強や仕事のため一時的に富士にいる人もいれば、永住するつもりの人もある。富士を目指してやってきた人も、偶然ここに住むことになった人もいろいろいるだろう。いろんな人がいるけれど、いま同じ街に住む仲間であることに差はない。

インドネシアから来たアユさんは富士山日本語学校の生徒だ。日本でツアーガイドになりたくて来日。寮ではなくアパートで同級生とルームシェアをし、家事もこなしている。日本食は味が薄いのが口に合うし、インドネシア料理の食材も大抵はスーパーで買えるので困らないという。そんなアユさんだが、ゴミの分別には手を焼いているようだ。この話題になると周りにいた友人たちも「分別が細かすぎる!」「富士市は特に大変だよ」と口々に話に乗ってきた。しかしゴミ捨てが大変だと言いながらもきゅきゅと盛り上がる彼女たちは、日本ならではの不自由ささえ楽しんでいるようだった。好奇心旺盛なキラキラした目には、日常生活も楽しいイベントに映るのだろう。



INDONESIA



中央がアユさん 日本語学校の同級生とにっこり

アレックス・ウィルスさんは南米ボリビアの出身だ。仕事のために一家で日本に来た。来日してから日本語の勉強を始めたので、休日は勉強の時間に充てているという。さぞ忙しいことと思うが、娘のタニーシャちゃんとアイコちゃん、奥様のフェリシアさんの笑顔に囲まれて、アレックスさんは充実した表情だった。タニーシャちゃんに好きな日本のものを聞くと、「何よりも富士山が好き!」との返事。アンデス山脈を抱え、6千メートル級の山がたくさんあるボリビアから来ても富士山の美しさは格別なのだとか。絵の授業では富士山を描いたのだそう。「雪の部分にはキラキラとしたラメをたくさんつけたの!」との言葉に、大きな花丸をあげたい気持ちになった。



BOLIVIA



仲睦まじいアレックスさん一家

オーストラリアのマイケル・ネビルさんは富士市に住んで3年になる。仕事で滞在していた中国で、富士市出身の奥様と出会ったのが縁だそう。世界各国を知る彼に富士はどうかと聞くと、にっこり笑って「人、海、山、みんな好きです」と親指を立てた。駿河湾も好きだし、伊豆などの観光地に近いのもいい。もちろん富士山も好きだというマイケルさん。すると横から友人が「彼は富士山の山頂で奥様にプロポーズしたんだよ!」となんと素敵なエピソードを教えてくれた。残念ながら奥様は不在でプロポーズの感想は聞けなかったが、文字通り日本最高峰の求婚であったことは間違いのないだろう。これからも末永くお幸せに。



AUSTRALIA



マイケルさん(左)と本紙vol.45に登場の斎藤行広さん

ベトナムはホーチミン出身のファム・ハン・タイさん。終始ニコニコしながらインタビューに応じてくれた。日本の発展しているイメージに魅かれて日本語を勉強するようになったそう。念願になって2011年に語学留学のため、静岡市にやってきた。卒業してからは富士市内の会社で働いている。大変なことがあっても周りの日本人が応援してくれて、それが励みになるので頑張れるというタイさん。着々とキャリアを積んでいる彼らしい前向きな言葉だ。富士山については「きれいでとても感動した。笠雲や初冠雪も楽しんでいる」とかなりの上級者。日々の移ろいゆく美しさまで感じるとは、すっかり富士市民だ。



VIETNAM



タイさん(前列右)とベトナムからの仲間たち

# 樹木医が行く!

— 第11話 —

大切にされているご神木の  
治療について (土壌改良編)

「樹木医って、いったい何をしているの?」といつも聞かれます。ミステリアスな職業のため、先日実施したご神木(推定樹齢400年)の樹勢回復作業(通称・治療)を例に、簡単に仕事について解説してみようと思います。今回の治療は大きく分けて2パートからなりますが、そのうちこの回ではまず「土壌改良」について書きたいと思います。

長年、境内へお参りに来た人たちが歩いてきた場所は土が踏み固められています。もちろんご神木が生えている根元の地面全体も、大変固くなっていました。これを専門用語で踏圧とうあつといいます。この踏圧は、神社やお寺で樹木が弱る最も多い原因の一つです。さらに、ご神木の横50センチの位置に参道があり、参道工事の際に下の土はカチカチに固められ、とても根が伸びられない状態となっていました。

そこで今回、土壌改良を実施しました。土壌改良で最も重要なことは、肥料(養分)をあげることはありません。根を伸ばすことができるくらいに土を柔らかくすることです。そうすると、木は自分で水や養分があるところを探して、どんどん根を伸ばし、吸収することができます。鉢植えの植物では根を伸ばす範囲に限界があるので、次善の策として肥料をあげるのです。

今回は土壌改良にエアースコップという圧縮空気を使った土壌掘削器具を使いました。固い土をあっという間に砕いて、ほくしてくれます。これで幹から5メートル以内の全面、深さ50センチ程度まで徹底的に土を柔らかくしました。同時に、再び土壌が固くなりにくくするクッション材をすき込みました。ただ、土を柔らかくする際、木の根を痛めたのでは元も子もありません。しかし、エアースコップは細い根もほとんど切ることはありません。根へのダメージを限りなくゼロに近づけるなかなかの優れたものです。参道下については、ちょっと違う方法を行いました。これはまた別の機会に解説できればと思います。

さて、広範囲にわたってこれだけの作業を行いました。今回の治療の効果が目でわかるようになるまでには、3年くらいかかるでしょうか。成功しても

失敗しても3年です。長期間の心配で胃が痛くなるような、気の長い仕事です。

今回は実例を挙げて、樹木医の世界をちょっと覗いてもらいました。いかがでしたか?



土壌改良をしている作業中



樹木医 喜多智靖 (きた・ともやす)

アイキ樹木メンテナンス株式会社 代表取締役  
石川県金沢市出身 / 富士市在住

弱った木の診断調査・治療に加え、樹木の予防検診サービス『樹木ドック』を展開中。NPO法人『樹木いきいきプロジェクト』では、東日本大震災で津波被害を受けた宮城県石巻市での除塩作業や学校における環境教育授業を継続中。

- 喜多さんのブログ『樹木医!目指して!』 <http://cya06337.blog43.fc2.com/>
- アイキ樹木メンテナンス株式会社 <http://aikijumoku.i-ra.jp/>
- NPO法人『樹木いきいきプロジェクト』 <http://jumoku-ikiiki.org/>

<http://www.langela.info/>  
ランジェラ 検索

バラの花咲くバレンタイン  
素材・製法・包装までこだわり抜いた自慢の逸品が、大人のバレンタインを優雅に演出します☆

バラバレンタイン限定ギフト  
各種詰め合わせ ¥650~(税込)

- ハートのチョコドーナツ ¥220
- ハートのガトーショコラ ¥280
- アマンドレザンショコラ ¥700
- バラのマドレーヌ/チョコチップ ¥250
- バラのマドレーヌ/オペラ ¥280

イベント出店のお知らせ  
2/14(日) 富士本町軽トラ市(富士本町商店街)  
2/20(土)・21(日) なんでも富士山(ふじさんめっせ)  
2/24(水)~3/1(水) 静岡伊勢丹コリドー・フジ

L'angela (ランジェラ)  
富士市平垣町 6-1  
TEL 0545-60-7708  
営業時間 10:00~18:00  
日・月曜定休  
(2/7(日)・8(月)・14(日)は営業)  
駐車場・イトインコーナーあり

~バラのマドレーヌのお店~  
sweet rose L'angela

NEW OPEN

美味しい珈琲とお食事を  
看板メニューの珈琲をはじめ、お得なモーニングや、お食事・甘味まで豊富にご用意いたします。

モーニング 8:30~11:00  
モーニング A 対象ドリンク代金でトースト・ゆで卵・サラダが付きます  
モーニング B 対象ドリンク+150円おにぎり・ゆで卵・サラダ・味噌汁が付きます

おとなプレート 1日30食限定!!  
大人のお子様ランチ 1,200円  
大きなエビフライ・煮込みハンバーグ  
旬のカキフライなどボリューム満点!!

※お食事+ドリンクで200円引き

富士珈琲  
富士市今泉 3-1-37  
TEL 0545-32-6056  
営業時間 8:30~21:00  
(日曜・祝日は20:00まで)  
年中無休 駐車場あり  
※価格は税込みです

<http://www.suzuwa.co.jp/>

ランチタイムはカンパーナで☆  
何度も通いたくなる多彩なメニューが自慢です。お友達・カップル・ご家族でお楽しみください。

90分 ランチバイキング  
バイキング+メイン料理 大人 お一人様  
(アンティパスト・サラダバー・フリーストック・ドルチェ) 1,980円(税・サ)

【おすすめメイン料理】● Pizzaマルゲリータ  
● 渡り蟹のスパゲティ/トマトソース  
● オージー牛ロースのグリル/マルサラソース

ドルチェも食べ放題!  
絶品スイーツで会話も弾む♪

アパホテル(富士中央) 2F  
カンパーナ  
富士市日乃出町 38  
TEL 0545-51-7555  
ランチ 11:30~14:00(L.O)  
ディナー 17:00~20:00(入店)  
※ディナーは完全予約制

RISTORANTE ITALIANO  
Campana カンパーナ

フレンチの正統を、丁寧に  
新年あけましておめでとうございます。スタッフ一同、今年も心を込めた料理とサービスで、皆様のご来店をお待ちしております。

ランチ  
クイックコース.....1,800円  
ハーフコース.....3,000円  
フルコース.....4,200円  
スペシャルコース.....6,000円

ディナー  
平日限定 レディースディナー.....3,000円  
ハーフコース.....4,500円  
フルコース.....6,000円/8,000円  
スペシャルコース.....10,000円

お誕生日・結婚記念日ご利用のお客様にはシェフから「嬉しいサービス」がご用意です!

【1/17(日)は月に一度のファミリーデー☆】  
小さなお子様連れのご予約をお受けいたします

レクアッション  
富士市三ツ沢 1011-10  
TEL 0545-21-2004  
ランチ 11:30~14:00(L.O)  
ディナー 18:00~21:00(L.O)  
月曜・第2火曜定休

カルダモン風味の晩白柚 白ワインのジュレ添え

cuisine française  
L'Equation

祈りと儀式



ひとが生まれてから、定められた生を了えるまでに何度の祈りを神様に捧げるでしょう。願いがなんであれ、そのほとんどは、ひとりの祈りです。

結婚式は、ひとりではなくふたりの祈りであり、みんなが参加して成立する「儀式」です。ご家族、参列の皆様も、その場に関わるすべての人が心をひとつにして、ふたりの幸せだけを祈る。これが儀式を行う意味です。一生のうちでそんな時間は、二度とありません。

祈りの儀式に挑む花嫁様には「清らかさ」が求められます。神様にお仕えする神職と同じ、真っ白の「白無垢」です。大切な儀式のための衣裳は、祈りのなかでつくられ祈りのなかでお納めするものを。そう私たちは考えます。

日本伝統儀式  
日本の結婚式を守る会



米之宮浅間神社  
TEL:0545-61-0817

米之宮浅間神社 社務所 9:00 ~ 16:00

住所：静岡県富士市本市場 582  
交通：JR 富士駅より徒歩 20 分、車で 7 分  
JR 新富士駅より車で 10 分  
駐車場：100 台（無料）

3600 坪の自然に抱かれる結婚式。霊峰富士の化身、木花開耶姫命を祀る。街中にありながら豊かな自然が広がる境内は日本の四季を感じることができる。家庭円満、安産などの御神徳があり、結婚式は境内にある会場でお支度からおこないます。●参列可能人数：32 名 ●挙式料 全日 5 万円

かこうきりん 検索

ふぐに、萌え燃え...

バンバン

（社）日本料理研究会技術理事  
静岡県ふぐ協会会員  
店主 志村 弘信

冬の美食、MAX

ふぐ料理・・・フルコース 9,000円  
天然とらふぐのみを、使用しております。5,000円、15,000円～のコースも、召し上がれます。

ふぐ料理以外のコースもご用意しております。  
昼席 1,500円～ 夕席 3,000円～  
※ 昼でも夕席のメニューを召し上がれます。

会席コース 春仕度 はるじたく  
2～3月・女性限定  
全9品（食事・デザート付）  
お一人様 3,000円  
※土曜以外の夜のご提供となります

【ラジオエフ「うまいラジオ」に店主が出演中】  
毎月第一木曜日 14:00頃～ 84.4MHz  
“熟血料理人”が旬の食材について熱く語ります！

佳肴季凜  
富士市厚原 765-1  
TEL 0545-72-4911  
昼席 11:30～13:30 (L.O)  
夕席 17:30～21:30  
月曜定休(個室・テーブル席完備)  
※ 表示価格はすべて税別です

2月限定！お見逃しなく！  
黒毛和牛を贅沢に使用したしゃぶしゃぶと、料亭ならではのおもてなしを存分に味わえる。寒い冬はしゃぶしゃぶで、温かいひとときを。

しゃぶしゃぶ祭  
2月1日(月)～29日(月)

「黒毛和牛」のしゃぶしゃぶ  
黒毛和牛サーロイン、お野菜、きしめん、デザート  
4,000円 → 3,000円(税別)

しゃぶ御膳 (小鉢・前菜付) 5,000円 → 4,000円(税別)  
しゃぶコース (小鉢・前菜・お刺身付) 6,000円 → 5,000円(税別)

日本料理 はせ川  
富士市吉原 3-3-14  
TEL 0545-52-0343  
昼 11:30～13:30 (L.O)  
夜 17:00～20:00 (L.O)  
日曜定休 (昼は予約のみ営業)

2人で淹れる急須のお茶  
そこから始まる素敵な出会い・・・

婚活カフェ  
毎週土・日曜日開催！  
無料送迎あり！【最大20人対20人】  
【協賛：ホテルグランド富士】

より詳しい内容はホームページをご覧ください  
荻野製茶 検索

地域密着型の婚活  
ホテルグランド富士の特製スイーツ&自園自製の上質なお茶で、真剣で素敵な出会いを！

参加費 お一人でも安心して参加できます  
男性 ¥5,000 女性 ¥1,000

開催日 【土曜日】 19:00～21:00

1/23 男女ともに：24～37歳  
30 女性：28～40歳 男性：30～40歳  
2/6 女性：32～45歳 男性：35～49歳  
13 男女ともに：24～37歳  
20 女性：28～40歳 男性：30～40歳  
27 女性：32～45歳 男性：35～49歳

茶空間 Ogino  
富士市大淵 8616  
TEL 0545-35-0118  
携帯 090-4790-6689  
完全予約制  
駐車場あり

樟泉閣 検索

二人のはじまりを、ここから

三日市の森で「いい時間」を  
家庭会社地域  
の行事 の行事 の行事

町内会やご近所の方々とのご会食に  
ぜひお気軽にご利用ください  
ご予算・ご要望に柔軟に対応いたします

三日市で言祝ぐ 新たなる門出

三日市の森 樟泉閣  
富士市浅間本町 5-1  
TEL 0120-52-7661  
営業時間 10:00～21:00  
駐車場あり  
http://www.shosenkaku.jp/

茶空間 Ogino

三日市の森 樟泉閣

**1/26 (火) 《参加者事前募集》**  
**超やさしくってだれでもわかる**  
**マイナンバー対策講座**  
 富士市民活動センターコミュニティ f 19:00 ~  
 (富士市吉原 2-10-20 ラクロス吉原 2F) 参加無料  
 対象: 事業者向け 講師: 税理士 佐野公洋氏  
 今年1月から施行されるマイナンバーや法人番号制度について、企業がとるべき万全な対応を分かりやすく説明します。  
 富士市民活動センター 0545-57-1221

**2/7 (日)**  
**第3回ハート and ボディー feeling**  
 ちいさな森(富士市永田町2-22) 10:00~16:00 入場無料  
 こころと体で癒しを感じませんか? トリガーポイント整体・レイキヒーリング・耳つぼジュエリー・フラワーエッセンス・血管年齢測定・骨密度測定など、心身に嬉しいお店が集います。お気軽にご来場ください。  
 ちいさな森 0545-32-8377

**2/16 (火)・24 (水)・3/15 (火) 《参加者事前募集》**  
**森のようちえん こだま**  
**プレ体験&説明会**  
 NPO法人 EPO(静岡県富士宮市栗倉 2736-3)  
 各日 10:00 ~ 12:30 参加費: 親子1組 1,000円  
 1歳半~未就学児とその保護者の方を対象とした親子型のようちえんです。自然と触れ合う体験を通して子どものありのままを見守る子育てを目指しています。予約は前日まで。  
 森のようちえんこだま 渡辺 090-8156-2926

**2/27 (土) 《参加者事前募集》**  
**~私たちの暮らしはどう変わるか~**  
**男女共同参画社会実現の先に**  
 ラ・ホール富士 多目的ホール 13:00開場、13:30~15:00  
 入場無料 定員250名 託児あり ※入場・託児共に要予約  
 「朝ズバッ!」等テレビ出演多数の前TBSテレビ報道局・杉尾秀哉氏を講師に迎え、男女共に仕事と家庭の両方で活躍できる社会のあり方、生き方を考えます。2/15(月)まで予約受付。  
 富士市民部多文化・男女共同参画課 0545-55-2724

**1/31 (日)**  
**Zappa Sunday Market**  
 リストランテ エ カフェ ガバリーニ  
 (富士市中央町1-10-9 Zappaビル 2F) 10:00 ~ 15:00  
 ピザ、イタリアワイン、コーヒー等が楽しめるゆったりとしたカフェスペースで大人の女性向けフリーマーケットを開催します。素敵な空間にお気に入りを見つけに来て下さい。  
 Zappa Sunday Market オグシ 090-1476-0202

**2/8 (月)**  
**第2回 サロンコンサート**  
 富士市交流プラザ 1F ラウンジ 入場無料  
 1回目/11:00 ~ 2回目/13:30 ~  
 さえぐさはるみ(Vo,Pf)とAKIRA(A.sax)によるブルージューな二人組「Misty Blue」がブルース・ソウル・R&B ナンバーをプレイします。痺れるような生演奏をお楽しみ下さい。  
 富士市交流プラザ 0545-65-5523

**2/17 (水)・3/16 (水) 《参加者事前募集》**  
**カイロプラクティックの運動教室**  
 富士川ふれあいホール 2F 和室 10:00 ~ 11:30  
 受講料: 800円 動きやすい服装 筆記用具持参  
 肩こり・腰痛・頭痛・猫背・骨盤のズレ...気になる症状を、毎日自宅で続けられる運動で改善しましょう。10年後・20年後の健康のために今始めてみませんか。要予約です。  
 カイロプラクター 徳田 090-5106-2925

**2/27 (土)・28 (日) 《参加者事前募集》**  
**富士市 市民スキー教室**  
 プランシュたかやまスキー場(長野県小県郡長和町)  
 ※現地集合(交通費は各自負担)  
 対象: 富士市在住・在学・在勤の小学生以上  
 参加費: 2/27のみ参加 4,000円(子ども3,000円)  
 両日とも参加 6,000円(子ども4,000円)  
 申込み: 2/14(日)までにシラトリスports富士ジャンボ店カウンターまで。  
 富士市スキー協会 中村 0545-62-6091

# 富士山もと暗し

富士山格言(一)

▼富士山の麓に住む富士・富士宮市民の中には富士山登山の経験のない人が意外と多いことのとえ。「登ろうと思えばいつでも登れるから」という文脈で登場することもあるが、その多くが結局ずっと登らないままらしい。

【このコーナーについて】  
 日本の象徴、そして富士地域の象徴である富士山。古来より地元の人々の心のよりどころであり続けただけに、富士山にちなんだ格言・ことわざの類は数多く存在します。そのような格言の多くは文献に記録されず、口承によってのみ伝えられてきましたが、当編集部ではそれらを専門的調査に基づいた空想によって再編集し、毎回一遍の「富士山格言」としてご紹介いたします。

## twitotter つい撮ったー。

日常の中で見つけた瞬間、つい撮ってしまいたくなる、あんなモノやこんなモノ、ありますよね? ひとりでニヤリと楽しむだけじゃもったいない! 紙面上で共有しちゃいましょう♪



富士市横割・芹澤陽子 さん

去年の夏のことですが、脱皮したてのセミを庭で発見しました! でも全然動かないんです。触ってみようか、迷いました(笑)



富士市今泉・鈴木 さん

元日の朝、初日の出を拝みに富士市役所屋上の「ふじさんてらすミエルラ」へ。息子と二人で大感動! 頑張って早起きして良かった~(^^)



富士市大淵・箱根駅伝大好き さん

青森に住む親戚に富士山の写真を送りたい、ビューポイントで有名な「笹場」へ。観光客は意外と少なく、茶畑との対比が最高でした!

### あなたの1枚募集中!

「奇跡の瞬間」「クスッと笑えるモノ」「癒される表情」etc... あなたが身近で発見したネタを写真に撮って編集部まで! お住まい(町名)・お名前(ニックネーム可)・写真の説明文(40~60文字程度)を添えて、メールでお送りください。



facetoface@shinbundo.com  
 採用された方には粗品を進呈☆

1/23 (土) 開催  
**成人式振袖展示会**  
 貸衣装 BRIDAL FASHION 美翔

人生の節目を華やかに彩る  
 平成28年 卒業式用**袴**セット  
 卒業式用二尺袖着物・袴・半巾帯・腰ひも・帯板・重ね襟をお付け致します  
 ・貸出延長予約も承ります  
 ・汚れてもそのまま返却OK  
 ・履物はオプションとなります  
 ・着付けも致します  
 ・持込み着物も着付け致します(要予約・有料)  
**新作衣装入荷しました!**  
 美翔 富士市錦町 1-2-15  
 TEL 0545-51-0075  
 営業時間 9:00~18:00  
 火曜定休 駐車場あり

おめでた価格 陸月雨  
 振袖総選挙で選ばれた 人気の振袖発表!  
 きものファッション雑誌「七緒」や「美しいキモノ」掲載の話題の着物コレクション  
 柔らかい鹿革に本漆「印伝」のバッグ勢揃  
 洗えて嬉しい「東レシルック」新作発表会  
 伊賀手組み帯メ 21,384円~2,980円均一  
 手絞り柄帯揃メ 21,384円~2,980円均一  
**きもの姿 写真コンテスト募集**  
 大賞10万円をはじめ豪華商品195名様に当たります。応募用紙北斎 締切1月末日  
**きものぎやらりー 北斎**  
 富士市本町 14-1  
 TEL 0545-60-5945  
 営業時間 10:00~19:00  
 水曜定休(祝日は営業)





# Event schedule

富士・富士宮 イベントスケジュール

こんどどこいく?

## 1/24 (日) ラ・ホール DE サイエンス

ラ・ホール富士 10:00 ~ 15:00

いろいろな実験や、工作をして、楽しみながら科学を学べるイベントです。科学の不思議を体験できるブースがいっぱい！見て楽しいサイエンスショーもあります。ぜひ親子そろってご来場ください。

ラ・ホール富士 0545-53-4300

## 1/24 (日) ダンボール人形劇場 お花のハナツクの物語

富士宮市民文化会館 大ホール 13:30 開場、14:00 開演 一般 2,000 円、中学生以下 1,000 円 全席自由

国内外で活躍する人形劇俳優「たいらじょう」さんが繰り広げる、段ボールのお花が主役のオリジナル劇です。厚生労働省「特別児童福祉文化財」認定の、子どもに観せたい作品です。

富士宮市民文化会館 0544-23-1237

## 1/31 (日) 田舎時間 冬 2016 寒さに負けない！ほかほか改善計画

ちゃの生 (富士市大淵 11253) 10:00 ~ 15:00

甘酒やハーブ飲料、シルクソックスのワークショップ等、カラダの中からも外からも、温かくなれるものを揃えました。美味しいランチやおやつも自然の中で楽しめます♪

ちゃの生 0545-35-0247

## 2/1 (月) 梅の小枝プレゼント

岩本山公園 10:00 ~ 無くなり次第終了

先着 223 名様に梅の小枝をプレゼント。初春の公園を梅を片手に散歩してみませんか。岩本山公園では絶景★富士山まるごと岩本山と銘打って2/1(月)~4/10(日)にかけて様々なイベントが開催されます。他のイベントも要チェック!

新富士駅観光案内所 0545-64-2430

## 2/7 (日) 第 28 回 富士市国際交流フェア

ふじさんめっせ 10:00 ~ 15:00

富士市在住の外国人や国際交流団体などが一堂に会し、自国の文化を紹介する年に1度のイベントです。世界の名物料理やお菓子・民族衣装・踊りや雑貨など、多様な文化を体験しませんか? モンゴルの住居「ゲル」の展示もあります。

富士市国際交流協会 0545-52-0995

## 2/13 (土) YWGP~YOSHIコン20代・30代限定vol.1~ (ヨシワラ・ワクワク・合コン・プロジェクト)

富士市民活動センターコミュニティ f 19:00 ~ 23:00 (富士市吉原 2-10-20 ラクロス吉原 2F) 男性 6,500 円、女性 3,500 円 (軽食・フリードリンク付き)

参加店舗多数のまち婚で、素敵な人やいいお店と出会っちゃおう♡お申込みはホームページから。検索してね!

NPO 東海道・吉原宿 0545-51-8233

## 2/14 (日) 富士宮人づくりの会 特別講演 2015

富士宮駅前交流センターきらら 多目的ホール 18:00 開場、18:30 開演 参加費無料

「人とのつながり」がテーマの観劇型ワークショップです。NORA どもら〜ずによるテーマ劇を鑑賞し、コミュニケーションとコミュニティ形成について皆さんと考えます。

富士宮市教育委員会 社会教育課家庭青少年係 0544-22-1188

## 2/14 (日) 第 5 回 キンボールスポーツ大会

富士市立体育館 2F 参加料: 1人200 円 (保険料含む) 一般の部: 中学1年生~成人 小学生の部: 小学3~6年生 いずれも1チーム4~10人、男女混合可

筋力と協調性を育むキンボールスポーツをみんなで楽しもう! お申込みは富士市体育館へご来館いただくほか、FAXで1/31(日)まで受付中。詳細はお問い合わせください。

富士市立富士体育館 0545-53-0900

## 2/20 (土)・21(日) 吉原まるごとフェスタ 2016 x B-1 グランプリ

吉原商店街通り他 10:00 ~ 15:30 来場自由

吉原商店街周辺にまちおこし団体が大集結☆こだわりのマルシェ・ステージコーナー・スイーツや手芸などのワークショップ・もち投げ・総額37万円超の豪華抽選会など楽しい催し盛りだくさん!

富士市役所 商業労政課 0545-55-2907

## 2/24 (水) ~ 28 (日) セカンドライフ見本市 & 出張相談会 素敵なセカンドライフを見つける5日間

富士市中央図書館分館市民ギャラリー 9:30 ~ 16:00 (最終日は15:00まで)

「富士市セカンドライフ相談室」が出張 OPEN します。中高年世代の皆さまにお役立ていただけるセカンドライフ情報をお届けします。日替わり特設コーナーもお楽しみに。

富士市セカンドライフ相談室 0545-51-1112

## 2/27 (土) ハンドメイド『Powa \* Powa』 one day shop

ホワイトパレス 中庭スペース (富士市青島 200-1) 10:30 ~ 14:00 来場自由 雨天中止

素敵な手作り小物・子ども服・雑貨・スイーツなどが並びます♪春の足音を感じながら、お気に入りを見つけよう☆

Powa \* Powa 佐野 090-6767-8590

## 3/5 (土) わんぱくクイズ王への道 21

岩本山公園 10:00 ~ 12:30 参加費: 500 円 定員: 小学生の部 20 組 80 名、親子の部 20 組 80 名 ※小学1~3年生だけのグループは不可。親子の部は小学生以下の子どもと保護者が対象。いずれも1組4名程度

事前申込みは2/5(金)~19(金)。先着順です。詳細はWEBや市内配架のチラシ、下記問い合わせ先でご確認ください。

富士市 中央公園内 公園事業課事務所 0545-55-3553

## 3/5 (土) ※予備日 3/6(日) 観梅ウエディング 2016

岩本山公園 13:00 ~ 14:00 一般見学・撮影可

岩本山公園を会場にウエディングセレモニーが行われます。「高潔・上品・忍耐・忠実」という花言葉を持つ梅に囲まれ、豪華ウエディング衣装の新郎新婦が梅園内に敷かれたレッドカーペットを歩きます。※参加夫婦の募集は終了しました

富士山観光交流ビューロー 0545-64-3776

## 毎週水~土曜日 ※休館日を除く 《参加者事前募集》 富士山なるほど自然教室

田貫湖ふれあい自然塾 9:30 ~ 11:30 対象: 小学生以上 料金: 1,050 円 (プラス650 円で昼食付) 定員: 20 名 動きやすく、汚れてもいい服装でお越し下さい

富士山好きが知って得するカルチャープログラムです。意外と知らない富士山の知識を学んだ後は、ジオラマ洞くつの世界を探索します。参加すれば、あなたも富士山博士!

田貫湖ふれあい自然塾 0544-54-5410

## 毎週月~金曜日 《参加者事前募集》 学生模擬面接練習

若者のためのキャリアデザイン支援室 f きやる 9:00 ~ 16:00 利用無料 要予約 (フィランセ東館 1F)

就職活動中のみなさん! 内定を勝ち取るためには、念入りな面接対策が必要です。服装から入退室、面接での流れや質問事項などを f きやるで確認しましょう。要予約。

f きやる 0545-32-6958

次号は 2/26 (金) 以降の イベント情報を掲載します!

## イベント情報・ペット情報お待ちしてます

ハガキ: 〒417-0049 富士市緑町1-28 星野新聞堂『Face to Face』編集部

TEL: 0545-55-0033 (編集部直通)

FAX: 0545-52-9757

メール: facetoface@shinbundo.com

任せて安心! 認定補聴器 技能者在籍

日本人のための、日本生まれの補聴器です。

聞こえ・目立ちにくさ・つけ心地、全てが日本品質。

あなたのまちの補聴器屋さん

**富士宮補聴器センター**  
富士宮市錦町 イオンSC富士宮東側  
TEL・FAX 0544-27-5629

富士宮補聴器センター 富士宮店  
富士宮市錦町 2-25  
TEL 0544-27-5629  
営業時間 9:00 ~ 18:00  
第3日曜日定休 駐車場あり

**リオネットセンター富士**  
富士市石坂 大淵街道沿い  
TEL・FAX 0545-53-2365

リオネットセンター富士  
富士市石坂 85-16  
TEL 0545-53-2365  
営業時間 9:00 ~ 17:00  
日・祝日定休 駐車場あり



お引越しが決まったら



便利サービス

お引越しに伴う運搬・不用品の処分・清掃・エアコンの取り外し・取り付けなど、すべて当社にお任せください!



1. 作業のお見積もりは完全無料!  
2. 年中無休で土日とも同じ基本料金!  
3. 迅速・親切・丁寧なサービス!  
4. 安心の賠償保険加入!  
5. お客様にとっての最善をご提案!

便利サービス

引越し時の諸作業はお任せを! お引越しの多い年度末ですが、もう準備はお済みですか? 便利サービスではご家族・単身・オフィスのお引越しを梱包から運搬、各種清掃作業に至るまで、トータルに承ります。

基本料金 (1時間) スタッフ1名 3,240 円 見積り無料! +出張費

- ◆ 荷物や家具の移動は熟練のプロが対応!
- ◆ 無料見積りで安心と納得のサービス!
- ◆ 万が一に備えて賠償保険加入済み!
- ◆ 他にも家の困りごとはお任せください!

便利サービス 富士 検索

便利サービス  
富士市高島町 139 MDマンション 102号  
0120-190-441  
受付時間 9:00 ~ 18:00  
年中無休 駐車場あり  
http://benri-service.net



# Smile × 3

かわいいご家族を紹介します  
えがおのミナモト



**Q.** アレルギーの症状が出ており、原因を探ると与えていたドッグフードでした。種類が多いなか、体質に合ったドッグフードを選ぶにはどう判断したら良いのでしょうか?

**A.** 柴犬などの日本犬は動物性脂肪や高タンパク食に対し皮膚疾患が出やすい傾向にあります。また、DHAなど脂肪酸の不足も起こりやすく、全体的なバランスが大事です。一般的なドッグフードはこのバランスをよく考えて作られています。おやつ等の副食はビタミンやミネラルが不足気味なことがあります。また、同じ犬種でも栄養素の要求量が違うこともあります。かかりつけの先生にフードを選んでもらうのが一番です。

ラジオfでおなじみ「アニマル Dr. ジャック」こと  
富士動物医療センター 勝亦先生に聞きました

富士動物医療センター

<http://www.famcjp.com>  
富士市今泉 2302-3 TEL: 0545-57-0001

星野新聞堂カスタマーセンターからのお知らせコーナー



## 学ぶとは、まねること 脳の活性化が実感できるノート

作家志望の人や筆記試験対策を行う受験生など、文章力を磨きたい人が行うトレーニングのひとつに、「写経」と呼ばれる方法があります。これはお手本となる文章を、書いてあるままにひたすら書き写すというものです。

一見、創造性とは無縁な作業のようにも思えます。が、目で見て、頭で記憶して、もう一度頭の中で再現して、手を動かす、という一連の動作を続けることにより、語彙や言い回し、リズムなど、模範的な文章作法が自分の言語能力の中に自然と刷り込まれていきます。このような「まねる」訓練を通じた基本技能の習得は、絵画、音楽、スポーツ、外国語など、どんな分野でも重要視されています。

「天声人語書き写しノート」は、同名の朝日新聞名物コラムの「写経」に使う専用ノートです。どの新聞にも一面にコラムが連載されていますが、「天声人語」はやはり知名度、文章の熟練度ともに別格ということなのでしょう。ご愛用者は多いようで、実は当星野新聞堂へのご注文も最近とくに増えてきています。試験に臨む学生さんや、文章を書くことが趣味の主婦の方、脳の健康維持をしたいシニアの方など、いろいろな方が毎日続けているそうです。自分の手で完成させたノートが増えていくことも、達成感につながるのでしょう。

実際に天声人語を書き写してみると、脳の中のふだん使っていない部分が刺激されて、言語中枢がピリッと活性化したような感覚を確かに感じます。さらに1週間ほど続けてみたところ、これまでより文章がスラスラと出てくるようになった気がします。これはぜひ皆さんにもおすすめしたいです。1週間の「無料お試し版」もありますので、試してみたい方はぜひ星野新聞堂カスタマーセンターまでお電話ください。



通常版以外に「美文字版」「脳トレ版」「学習用」「こども用」もあり、内容が少しずつ違います。当社には各版見本もありますので、お気軽にお電話ください。



## Happy Present 牧野酒造 / しばりたての生原酒 白糸 (720ml) 10名様



# 清酒 白糸 富士山

お買い求めの際はお近くの  
酒屋さんにお尋ね下さい!

未成年者の飲酒は  
法律で禁じられています

牧野酒造全景

創業寛保三年 (1743年)

静岡県富士宮市下条 1037 番地  
TEL 0544-58-1188  
FAX 0544-58-5778

富士山からの清冽な水と、名勝・白糸の滝で知られる清境の中、能登杜氏が受け継ぐ伝統の技を結集して醸し出した逸品です。

## 締切り 1月29日(金) 必着 牧野酒造 応募方法

- お名前 ② 年齢 ③ ご住所 ④ 電話番号
  - 今月号の「Face to Face」で一番面白かった(役に立った)記事とその理由
  - 今月号の「Face to Face」で一番面白くなかった(役に立たなかった)記事とその理由
  - 今後「Face to Face」の紙面で取り上げてほしい企画や取材対象
  - 牧野酒造や商品への感想・イメージ・要望など  
上記の内容をハガキかメールでお送りください
- ハガキ: 〒417-0049 富士市緑町1-28 星野新聞堂「Face to Face」プレゼント係  
●メール: [facetoface@shinbundo.com](mailto:facetoface@shinbundo.com)
- ※ご応募は1世帯1通のみ受け付けます
  - ※酒類にて未成年者の方はご応募できません
  - ※空メールでの応募は無効となります
- 携帯からのご応募はこちら →
- ※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます

星野新聞堂のウェブサイト「Face to Face」のバックナンバーをご覧ください! → <http://www.shinbundo.com/>

星野新聞堂「Face to Face」編集部 0545-55-0033 [facetoface@shinbundo.com](mailto:facetoface@shinbundo.com) 次号(vol.111)の発行は2/26(金)です