

# これまでの経験を生かして、一人でも多くのママの子育てをサポートしていきたい。

子育てアドバイザー 河村京子さん



**河村京子さん**  
Kyoko Kawamura  
1963年生まれ、山口県出身。東京学芸大学教育学部卒。結婚後、地域の防府市へ。10年前から学研石が口教室を開室中。家庭教師と講師歴約30年の経験のほか、チャイルドコーチングアドバイザー、フラワーセラピスト、ティーンストラクターなどの資格を持つ。夫と高校1年生の長男、中学2年生の次男、小学4年生の長女の5人家族。

—— 昨年12月に「子育てアドバイザー」を立ち上げられたそうですが、どんな内容なのですか？

—— 主にプレママから6歳児までの親御さんを対象に、講演会や積み木の会、個別アドバイスなどを通じて、ラクに楽しく賢い子を育てるためのノウハウをお伝えしています。

—— ラクに子育て…と聞くと、誤解されそうですが。

—— そうですね。ラクといっても決して手抜きをするという意味ではありません。短絡的なラクチンは、結局後になって大きなツケを払うこととなります。人生の最初の数年は、その子の一生にとって最も貴重な時期。親の少しの心掛けと工夫で、後々の子育てがラクになる。長い目で見たラクチンな子育てを広めたいと思っています。

—— 始められたきっかけは何だったんですか？

—— 10年前に自宅で学研教室を開室して、幼児から中学生までを指導してきました。これまでの経験から、子どもの持つ能力を最大限に伸ばすためには、乳幼児期の家庭での教育が最も重要だと感じていました。

—— 自分の経験を踏まえて親御さんへ子育てのアドバイスをすると、「そういう話がききたかった」「もっと早く聞きたかった」という声をたくさんいただきました。また、それまでは自分自身を磨くことに熱心だったのですが、人生の折り返し地点を過ぎたところから、世の中に自分なりの何かを残したいという気持ちが強くなっていました。大切な我が子の能力をできる限り伸ばしてやりたいと思っても、自分のやり方はこれで本当にいいのだろうか…と不安に思いながら子育てをされている親御さんは少なくないはず。そんな親御さんのお役に立ちたいという思いから、起業を決心しました。

—— 講師とママの両方の経験を生かしたお仕事ですね。  
—— はい。私自身の子育ては後半戦に入りましたが、振り返ってみれば、あのときこうすれば良かったと思うことも多々あります。長男の場合は、初めての我が子ということもあり、きちんと育てないといけないというプレッシャーがものすごくあって、小学1年生のうちから毎日3〜4時間勉強させていました。そうすると、あっという間に指示待ちの受け身の子になってしまったんです。このままではこの子をダメにしてしまおうと思い、考えを改めまして。学研教室を始めたのもちょうどそのころ。おかげでたくさんの人と出会うことができ、自分自身の世界が広がり、今の仕事へとつながっていきました。

—— 実際に立ち上げてみて、いかがですか？

—— 当初は自分の話に興味を持ってもらえるだろうかと不安でしたが、講演会やブログなどを通じて、たくさんの方から反響があり、うれしく思っています。「我が子を少しでもいい子に育てたい!」「我が子の能力を伸ばしてやりたい!」という皆さんの一生懸命な思いが伝わって、さらに前に進む勇気がわいてきました。

—— そのほかにもご自宅でお仕事をされているとか。

—— インストラクターの資格をとって紅茶教室やレカンフラワーの教室を行っています。英会話やバレエなどの習い事も続けています。—— すこい行動力ですね!でも、家庭との両立が大変そうですが。

—— 頑張って両立させようという意識はないんです。もともと子どもが好きで学研教室をやっていますし、仕事や習い事を通して、大人との交流もあります。その両方があるから、精神的にバランスがとれているのだと思います。それに、忙しいからこそ時間の使い方や段取りが上手くなった気がします。

—— 最後に、これからの抱負をお聞かせください。

—— 子育てにおいては、3人の子もが社会に出るまで、きちんと育てることが私の仕事だと思っています。仕事に関しては、今は「子育てアドバイザー」を広めることが課題です。ママ友以上、おばあちゃん未満の存在、ママ姉として、皆さんにできる限りのサポートをしていきたいと思っています。



毎年、ホストファミリーとして留学生を受け入れています。



月3~4回開催している紅茶教室。紅茶はなくてはならない存在です!



家族の手足をかたどったオブジェ。子どものたちの成長を感じます。



ニキーチンの積み木。これで遊ぶと算数ができる子になりますよ!

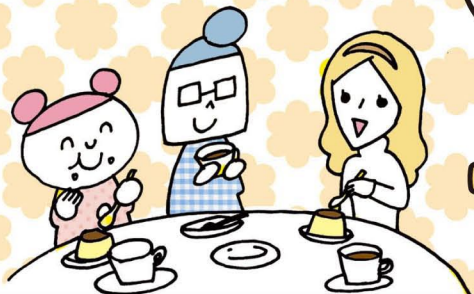
仲良しママ友と  
あったかいおうちでカフェ気分

ママ友  
3人組

# ママ友に レポート

Mama's  
Carefree  
Report

vol.03



オシャレな  
雑貨屋さんを  
めぐって素敵雑貨を  
手に入れるわっ!!

主婦は家で過ごす時間が  
一番長いから、家の中は  
かわいくお洒落にしたいわね。



殺風景...

でも  
何だか  
我が家  
って...

ガラーン

OPEN時以来の  
**人気商品!!**

当店オリジナルの  
あみぐるみ  
**DON DON** さん  
ウェディングベアー  
です!

指輪の石や  
ドレスの色も  
選べるんですって

名前や日付も  
入れられて  
記念やプレゼント  
にもぴったりね

注文してから  
1ヶ月~1ヶ月半  
で完成よ!

注文する時は  
スタッフさんに  
声をかけてね♪

バスティバも  
あります◎

オシャレな雑貨屋さん  
その①  
**プチピーナッツ**  
山口

山口市駅通りの  
キュートな  
2階建ての  
お店

頼れるお姉さん  
**木原店長**

店長さん!  
オススメ雑貨を  
教えてください!

**bilibo**  
¥3,150  
不思議な形の  
おもちゃ?!

子どもが  
中に入ると  
回転!!  
びっくり返すと  
丈さな  
イスに!!

壁に  
くっつくよ  
おもちゃを  
放り込めば  
スワキリ片付き  
水切れも良い☆

boon  
Bug Pad  
¥4,515

カラフルでデザインの  
良い雑貨は  
子どもさんも  
楽しめますよね

井田 店長  
Fan多し  
イクメン  
さん!!

オシャレな雑貨屋さん  
その②  
**Belles Fleurs**  
小郡

北欧を中心とした  
有名なブランドが  
揃っているよ

小郡の住宅地の  
中にあるモダンな  
雑貨屋さん☆

とりあつかいブランド  
・iittala  
・ROYAL COPENHAGEN  
・marimekko  
・Rörstrand  
・ALESSI など

店内には他にも  
遊びゴコロが刺激される  
アイテムが沢山あるの!

壁かけ本棚  
とか  
やわらかいフックとか

上の階のカフェで  
美味しいランチも  
食べられます

こもりがちな  
車内の空気を  
キレイに!!

こんな  
雑貨を見よう☆

Platinum  
Swaro  
車内用  
¥1,680~

嫌なニオイや  
ホルムアルデヒド  
もプラチナの力で  
分解してくれる  
んですよ

トリック  
トラップ  
¥32,550

STOKKE

長〜く使える  
北欧の家具も  
オススメ

6か月〜成人まで  
身長に合わせて座れるイス!

スリーピー  
¥126,000~

ベビーベッドから ジュニアベッドまで変身し、  
最終的には2脚のイスとして使えるベッド☆

親子で運営されている  
アットホームなshop

お母さん  
岡本さん  
おたやかな  
ふたり  
娘さん  
岡田さん

次のPで  
オススメ雑貨を  
考えてもらったよ  
☆

オシャレな雑貨屋さん  
その④  
**Benry**  
防府

防府の天神通り  
にあるお店。  
宝探しの感覚で  
お買い物  
できちゃうの♡

手作り作家作品  
委託販売中

- ・Olive
- ・mog
- ・花工房
- ・moca et moi
- ・Sakura NAVY

世界にひとつの  
お気に入り!  
見つかるかも!

ポーチ  
アワセ  
サリー  
洋服  
など

マキビーナッツ主な取り扱いブランド

他にも  
色々ある  
よ♡

2F  
洋服・a+ koloni  
・alacrity など  
コットン・リネン・麻などで  
普段着として着れる服!

1F  
食器・Studio M  
・倉敷意匠陶器室  
・野田法理 など  
洋服・north object  
・SUN VALLEY など

広い店内には  
色んなアイテムが  
所せましと  
並んでいます

この品揃え...  
全商品を見て回る  
には時間が  
かかるわね!

**どーん**

生活雑貨から  
健康グッズ...  
組み立て家具まで  
揃うのはココね!

KIDS用  
家具も充実

小さな  
デスク  
遊んで  
たためる  
テント

5本セットで  
なんと  
¥258  
より

私のイチオシは  
「すべらない  
ハンガー」

キガモ  
落ちない!

カーヤ  
サイズ色々  
選べる!

次は小郡へ  
行くわよ

オススメ雑貨を  
教えて!!

専用美容液  
を入れると  
ミストになって  
肌をうるおして  
くれます

ハンドミスト  
¥3,980

エステ  
いらすね

マッサージ  
クッション  
¥7,800

一見普通の  
クッション...  
スイッチを入れると  
マッサージ機能に!!  
人にもんでもらって  
いるようなじゅぽ♡

やさしく  
誠実  
岡田 店長

子育てや家事で  
疲れた身体をいたわる  
美容・健康グッズが  
当店のオススメです。

**KIDSコーナー  
あります!!**

おもちゃ沢山のKIDSコーナーは  
そこ自体が一つの部屋なので  
親は安心してショッピングできます。

ゲート付きなので  
簡単に出入り!

子連れには  
ありがたい  
わくわく☆

お家への  
パーツ販売が  
嬉しい!  
DIY  
好きには  
たまらない!

水回りのパーツ  
スウィッチカバー  
付けるだけで  
意外とお部屋の  
雰囲気かわりますよ!

こだわりの器で  
カフェオレ♡

ママさん  
マサシマ  
マサシマ

ワッショウ  
買って  
みたの♡

やっぱり  
好きなモノに  
囲まれて  
過ごす時間って  
格別ね!

**欧風雑貨 PUFFINS**

- 防府市協和町3-17
- TEL/090-3636-8471
- 営業時間/月~金 10:00~17:00(土・日~18:00)
- 定休日/水曜日
- http://www5.plala.or.jp/PUFFINS/

**リビスタネダ Zakka Shop & (and)**

- 山口市大字黒川464
- TEL/083-941-6333
- 営業時間/月~金 10:30~19:00(土・日・祝 10:00~)
- 定休日/年末年始
- http://www.and-taneda.jp/

**取材店舗情報**

**Benry**

- 防府市上天神町2-7 くまやビル1F
- TEL/0835-27-3115
- 営業時間/10:00~18:00
- 定休日/年末
- http://www.c-able.ne.jp/~benry-7/

**北欧雑貨 Belles Fleurs**

- 山口市小郡郷1500-144
- TEL/083-972-4556
- 営業時間/10:00~18:30
- 定休日/木曜日
- http://www.ydalife.com/

**Petit Peanuts**

- 山口市駅通り2丁目2-22
- TEL/083-920-0300
- 営業時間/11:00~18:00
- 定休日/不定休
- http://petitpeanuts.web.fc2.com/

**木製の黒板 ¥1,300**

KIDS用に  
こんなモノも♪

子どもの落書き帳  
としても使えるし  
伝言板として  
コミュニケーションも  
とれちゃう♡

おうちカフェ  
のメニューを  
書いても  
かわいい!

私のイチオシ  
雑貨は  
コレ!!

**Studio Mの器 ¥500~**

**ALDINOのリネンクロス ¥1,000~**

贈り物にも喜ばれます♡

みんなに  
愛される  
定番品

昔ながらのはた織!  
-生ものリネン-  
限定品ある♡

**木製の計量スプーン ¥1,575**

洋服とりあつかい  
ブランド

- ・Chou chou de maman
- ・a' koloni など

手づくり作家  
作品販売も有!  
アクセサリーも  
充実してるのよ☆

手づくりのミニバロウは  
お値段もミニサイズ♡

かわい

**how to**

皮ひもをばらして  
個別使いが便利♡

塩湯ぼに入れればなし  
でも木製だから  
さびません♪

あなただけの  
**家具づくり** マス  
オススメは  
**コレ!!**

**要相談**

例えば左の写真の  
**学習机 ¥26,000**  
※雑貨は含まれません。

注文家具を店舗奥の工房で  
制作しています。  
つくりたい家具のイメージ写真や  
寸法を計ったものをご用意ください。  
素材・色・パーツなど  
細かく決められますよ

親みやすなお姉さん  
橋本店長

オシャレな雑貨屋さん  
その⑤  
**PUFFINS**  
防府

木製の家具が  
充実したお店を  
ご紹介♪

ナチュラな  
テイストが  
心をくすぐるわ~

# 奈穂子の部屋

Naoko no Heya



取材協力/イタリアン食堂「良's」(防府市・ホテルあけぼの1F)



## 津山奈穂子

つやま なおこ/山口県出身。フリーライター。yab「Jチヤンやまぐち」「GO! GO! サタデー」など、テレビを中心に活動。2児の母として、子育てにも奮闘中。

子育て中のママをお招きしての楽しいトーク。今回のテーマは“2人目の出産&子育て”について。

**さとしこ** 今回のつわりが軽かったのは、それもあるのかも。家事や育児で気が紛れたんだろうな。

**ようこ** 今思えば私も、1人目のときはいろいろと調べすぎてたかな。特に36週と、ちょっと早く産んだのもあって、成長過程が基準より少しでも遅れるとすぐ心配になったりした。

**奈穂子** ただでさえ1人目ということ、少し神経質になりすぎちゃうところもありますからね。

**さとしこ** でも、雑誌やネットの情報と見比べて悩んだって、キリがないもんね。

**ようこ** そうそう。心配しなくても、子どもはちゃんと成長してくれるんだって気付いたからね。だから2人目は、気持ちにゆとりを持って出産、子育てに臨めそう。

**奈穂子** 1人目で得た教訓!頼もしいですね。

**1人目に負けないくらい写真を撮ってあげたい**

**ようこ** あとは、上の子にはしてあげられなかったことを、次の子にはしてあげようって思う。

**さとしこ** たえば?

**ようこ** 実は、生まれてから今までの間、ほとんど写真を撮ってあげてないんだ。

**奈穂子** 珍しいですね。1人目って、ついたくさん撮ってしまいがちですが...

**さとしこ** 今回のつわりが軽かったのは、それもあるのかも。家事や育児で気が紛れたんだろうな。

**ようこ** 今思えば私も、1人目のときはいろいろと調べすぎてたかな。特に36週と、ちょっと早く産んだのもあって、成長過程が基準より少しでも遅れるとすぐ心配になったりした。

**奈穂子** ただでさえ1人目ということ、少し神経質になりすぎちゃうところもありますからね。

**さとしこ** でも、雑誌やネットの情報と見比べて悩んだって、キリがないもんね。

**ようこ** そうそう。心配しなくても、子どもはちゃんと成長してくれるんだって気付いたからね。だから2人目は、気持ちにゆとりを持って出産、子育てに臨めそう。

**奈穂子** 1人目で得た教訓!頼もしいですね。

**1人目に負けないくらい写真を撮ってあげたい**

**ようこ** あとは、上の子にはしてあげられなかったことを、次の子にはしてあげようって思う。

**さとしこ** たえば?

**ようこ** 実は、生まれてから今までの間、ほとんど写真を撮ってあげてないんだ。

**奈穂子** 珍しいですね。1人目って、ついたくさん撮ってしまいがちですが...

**奈穂子** おふたりは、どこで知り合ったお友達なんですか?

**ようこ** さとしこさんのご主人は、私の兄の同級生で友人なんです。

**さとしこ** お互い知ってはいたけど、家を行き来するようになったのは、子どもができてからだよ。多いときは週5日くらい会ってるかも!

**ようこ** 同じ時期に妊娠していたので、共通の話題も多くて。いろいろ相談できるから、すごく心強い存在だった。

**奈穂子** 子どもの年齢が近いママが近くにいと安心しますよね。

**さとしこ** 特に私の場合、実家が遠いこともあるので、すごく頼りにしています。ようこちゃんも5歳も年下だけど、子育てでいうと先輩。1人目のときは、特につわりがひどかったんですが、そのときも、いろいろ教えて助けてくれました。

**奈穂子** 1人目?というときは...

**さとしこ** はい。いまお腹の中に2人目があります。6ヶ月です。

**ようこ** 実は私も。4ヶ月になりました。

**奈穂子** すこい!今こうして3人でしゃべっているけど、ここには5人いるんですね(笑)!おめでどうございませう。

**年齢が近いと いっぱんに子育てができる**

**さとしこ** 子どもも卒乳したし、もうしばらくしたら2人目と考えると、いまは、予想以上に早く授かることができてる。

**ようこ** 2人とも、また同級生になるからよかったねって話してたんだよね。

**奈穂子** 楽しそう!なんだか喜びも2倍感じられそうです。ところで2人目の出産、子育てで何か不安なことってありますか?

**ようこ** 予定日の頃は、上の子は外で遊びまわりたい時期だろうから、なんだか体力的にも大変そう!

**さとしこ** うん。ちょっとした買い物とかも、想像できないな。

**ようこ** 私もさとしこちゃんも1人目は男の子だけど、津山さんのお子さんは女の子だから、いろいろ手伝ってくれそうですよね。

**奈穂子** たしかに。おむつを替えてくれたり、一緒に遊んでくれたりしたら、私も助かりましたね。でも、兄弟の年齢が近いと、いっぱい子育てができるという点ではラクかもしれないよ。

**2人目は気持ちに ゆとりがもてる**

**さとしこ** 初めての出産と育児は、やっぱり不安だらけで雑誌やネットでいろいろ調べてたけど、今は時間もなく。

**ようこ** 子どもが1人いると、やらなきゃいけないことも多くて忙しいね。

**さとしこ** 年賀状を作るときに撮ったくらい(笑)。私も主人も写真が苦手。むかしから写真に残すという習慣がなかったから。

**さとしこ** 私、3人きょうだいの真ん中なんだけど、姉と比べて明らかに写真が少なかった(笑)。だから、自分が2人目を生んだときは、そういう思いをさせないように、たくさん写真を撮ってあげようと思う。

**ようこ** 生まれてからの写真もだけど、エコーのときの写真も、ちゃんとキレイにアルバムに納めておこうと思う。

**さとしこ** え?!エコーの写真、私なんかうれしすぎてコピーまでしちゃったくらいだよ!!

**奈穂子** ようこ、すこい!!(笑)。

**さとしこ** 私が妊娠したとき、母が母子手帳を見せてくれたの。それがすごくうれしかったのを覚えているんだ。それまではまったく興味はなかったのに、自分が子どもを持つと変わるんだよね。

**奈穂子** 子どもと一緒に、親も成長するんですね。

**ようこ** 子どもが2人になると、今よりもっと忙しくなるだろうけど、これからはちゃんと記録してあげよう。それが家族みんなの思い出になることだし。

**奈穂子** おふたりとも、2人目の出産・子育てでは、今までの経験が活かされて、ますますステキなママになれるそうですね。

ようこさん(山口県出身)  
1歳7カ月の男の子のママ



ようこさんのコレ! /ご実家のイタリアン食堂「良's」でも大人気のようこさんお手製のガトーショコラ。「カフェだけのご利用もOKですよ。お気軽にどうぞ!」



さとしこさんのコレ! /義父の養蜂場の蜂蜜。特に貴重なニホンミツバチの蜂蜜は、しっかりした味わい。「トーストやヨーグルトにかけて食べます。これが私の元気の素!」



さとしこさん(鹿児島県出身)  
1歳2カ月の男の子のママ

# BANG<sup>バンバン!</sup> BANG!

## 日記

萬治香月のできごとスナップ

2010.11~12



### 11/14◎ 近道

地域のおまつりで楽しんだ帰り道。近道の裏道で側溝探検!溝を歩くだけなのに…これが盛り上がるんだな~(笑)



### 11/13◎ 大争奪戦

初めての幼稚園バザー。ときめきの手作り雑貨は想像以上の大人気!先輩の助言で前列潜入に成功した私は、お目当ての可愛い髪飾りをゲット!



### 11/7◎ モ〜最高!

山口市中心商店街で開催されたスペインフィエスタのパレードに、MCとして参加。交通整理担当の牛さんは子ども達に大人気!



### 11/1◎ もぎたて

娘が幼稚園の遠足でリンゴ狩りへ。お土産は自分で収穫したリンゴ3個。楽しい思い出がつまった、甘酸っぱいとっても美味しいリンゴでした!



### 12/16◎ 初雪

ちらほらと舞う雪にはしゃぐ息子。本格的な寒さによりやく師走を感じながら、「もう年末!」と秘かに焦るママであった。



### 12/13◎ リベンジ(笑)

緊張しきりだった音楽会の2日後、お誕生日会に出演した幼稚園ドレミサークル。子ども達の可愛い応援で楽しく演奏後、お遊戯で盛り上がる!



### 11/27◎ 冬支度

実家のストーブの薪を準備。子ども達が自然に囲まれ色々な経験ができる幸せ…いや、子どもの相手をしてもらえることの幸せ(本音)。



### 11/21◎ 演奏会の司会

プラスバンドに青春を捧げた私にとって至福の時。山口プラスソサエティ定期演奏会を舞台袖から。ママ奏者の活躍にも胸キュンです!



### 12/24◎ 大盛一丁!

今年のクリスマスケーキは娘が飾り付けに挑戦!奮発した大ぶりの苺をせ〜んぶ飾って、大胆なデコレーションケーキになりました!



### 12/23◎ 嬉し泣き(笑)

嵐の相葉くん似と人気の、配達のお兄さんがサンタ姿で登場!息子が抱っこされてあまりの嬉しさに号泣…だどママ勘違い(笑)



### 12/21◎ ヨイショ!

防衛モニターとして山口駐屯地の「餅つき」に参加。完全にへっぴり腰の私。「ヨイショ」の掛け声に交じって「あと30回!」と櫓を飛ばされています。



### 12/19◎ クリスマス会

子供会のクリスマス会に初参加。小学校の体育館で楽しみました。プレゼントがいっぱいでびっぴり(嬉)。役員の皆様お疲れ様です(感謝)。



### 1/1◎ 卯〜!

明けましておめでとうございます!こんな家族ですが…今年も引き続きバンバン日記をご愛読くださいませ <m(\_)\_m>



### 12/30◎ 親子4代

年末恒例のお餅つき。毎年、80代の祖母による餅揉み講座開講!その手つき、さすがです。親子4代、技の伝承を少し意識した…不器用ママでした。



### 12/27◎ 賑やかに!

横浜に引っ越した友人の帰省を機に久々の集合。毎度昔と変わらず盛り上がる(楽)。記念撮影はやまさんの謎の掛け声で見事大爆笑!



### 12/25◎ 力作

山口県児童センターの「しめ飾り作り」に参加。縄をなうのに娘と揉めながら(焦)。最後はどうにか協力して、立派なしめ飾りが完成しました!



### 萬治香月

ばんじ かつぎ/主婦、時々司会業。山口県を中心にテレビ・ラジオCMのナレーター、リポーターとして幅広く活動中。夫(やまさん)と長女(5歳)・長男(1歳)の4人家族。山口市在住。



# 親子で カンタン 工作教室

## ☆身近な材料でスタンプを作ろう

段ボールとフェルトで、ペタペタ楽しいスタンプを作ってみましょう。

### 用意するもの

- 段ボール
- フェルト(切れ端でOK)
- 両面テープ(紙用)
- スタンプパット
- ハサミ
- 紙・ポストカード

### 作り方



1 段ボールに両面テープを貼ります。



2 両面テープを貼った段ボールを色々な大きさに切ります。



3 フェルトをスタンプの図柄になるように切ります。



4 2で作った段ボールにフェルトを貼り付けます。  
※フェルト同士が重ならないように気をつけましょう。



5 フェルトにしっかりとインクが付くように、スタンプパットに押し付けて紙やポストカードにスタンプします。

## 6 完成!

布用のスタンプパットを使えば、無地の布にスタンプしてオリジナルハンカチも作れちゃいます!



【指導・協力】楠松真実子先生(アトリエほびと) 山口市木町2-15 TEL083-921-3450

段ボールを切った断面をスタンプにすると、楽しい模様になりますよ。

# キッズ Kids Interview インタビュー



子どもたちに今、気になっているコト、流行っているもの、将来の夢、悩みなどなど…をインタビュー。イマドキの子どもたちの意外? な面が発見できるかも!?

## 鈴木 芽衣ちゃん

小学6年生

— カッコいいね! ダンスを習い始めたのはいつ? —  
4歳のとき。おじいちゃんといっしょにダンススタジオのレイコ先生が知り合いで、紹介されたのがきっかけ。遊びの延長のような感覚で始めたけど、今では生活の一部になっている。  
— どのくらい練習しているの? —  
レッスンは火・金・土曜の週3日。練習時間は毎回1〜1時間半くらい。ライブやイベントが近づくと、週に4〜5回は練習してる。家に帰ってから練習することもあるよ。  
— すっかりダンスに夢中なんだね。そう。曲がかかると体が自然に反応して踊りたくなっちゃう(笑)。

— どんなダンスを習ってるの? —  
ジャズダンスにバレエ、タップダンス。ほかには、ヒップホップのレッスンも受けられるよ。  
— ダンスの楽しさって何? —  
レッスンで踊るだけでも楽しいけれど、ライブやイベントで踊っていると、最高! お客さんからたくさん拍手をもらえるとうれしい! それと、難しいダンスをうまく踊れたときは、すごく達成感がある。  
— 逆に難しいところは? —  
振り付けを覚えるのが苦手。スタジオで練習するときは覚えていても、家に帰ったら忘れちゃう(笑)。

— 印象に残っているステージは? —  
昨年行われた、維新劇・創作ミュージカル「SHOW IN 若き志士たち」の東京公演。  
— 実際にやってみてどうだった? —  
海鳥の役だったから、美しく飛んでいる姿を表現できるように、指先までも意識するようにしたよ。舞台袖でも緊張していたけど、ステージに立った瞬間にテンションが上がって楽しかった。一般公募のキャストだったから、スタジオ以外の人と友達になれたのもうれしかったな。  
— 中学生になっても続けるの? —  
もちろん! 先生のようにいろいろな表現ができるよう、もっとうまくなりたいな。



# お作法教室

【レストランへ行くときに知っておきたい作法篇】



その2

テーブルナプキンで  
お口を拭きましょう

## GOOD

テーブルナプキンを使って  
その都度お口を拭いてから  
飲み物を飲みましょう。

そう  
ならない  
ように

べらとり...



お料理を食べると唇に油  
がつき、そのお口のまま飲  
み物を飲むとグラスに油  
の跡がつきます...

テーブルナプキンの  
裾をひっぱると  
だらしく見えず  
美しく使えるよ



## NG!!

お店のナプキン  
汚しちゃいけないね~

自分のハンカチが  
あるから  
使いましょ☆



「用意してあるテーブルナプキンは  
お口につけて使えません」という  
意味になります!!

また、用事がないのに常にハンカチを膝にかけて  
おくのもマナー違反!  
トイレの後の手や鼻水を拭くものをいつも人前  
に出してはいけません。

## !! CAUTION !!

コーヒーカップについた  
口紅を手でぬぐうと...



今晚わたくし  
お暇なんですよ

子どもの前では  
絶対しないです~

という  
意味に!!



食べ終わった後のお皿

綺麗!どこの器!?

と気になった時は



## GOOD

素敵な器ですね。  
どちらの  
ものですか?

## NG

あら  
このブランド  
だったのね

お店の方とのコミュニケー  
ションが生まれ、  
よりお食事が楽しく♪

こちらの  
器は...



監修/河村 まどか

礼儀作法教室 ドルチェフィニングスクール  
山口市秋穂東2596 TEL.083-984-2233 <http://dolce-fs.net>

県内唯一のフィニングスクールを平成16年に開校。美しい立ち居振る舞い(歩き方、美しい立ち姿、お辞儀の仕方、ご挨拶、お化粧のTPO、話し方)、テーブルマナー、日常マナー等のスクールでのレッスンの他、県内外の企業での接遇マナー研修、講演、マナーコラムの執筆活動など幅広く活躍中。



no.03

## 東川 尚史さん(36)

ひがしがわ ひさし  
1974年生まれ。旧秋芳町出身・山口市在住。  
ピンストライプアーティスト。奥様と倫果(りんか)ちゃん(8歳)、莉果(まりか)ちゃん(5歳)、  
和虎(かずとら)くん(1歳4ヶ月)の3人家族。

# イクメン 図鑑



3人目に生まれた男の子、育児は  
いかがですか？

ずっと男の子が欲しいと思っていたので、生まれた時は本当にうれしかったですね。3人目なので、育児は手慣れたものですよ。上の娘たちで手こずったおむつ替えは、特に手際よくできます。やはり男同士なので勝手がわかるというか(笑)。

さすがイクメンですね。

まかせてください！毎日の保育園の送迎も私の日課です。でもこの風貌と自由業的な送迎時間の為か、他の親御さんは、私のことを不思議そうな目で見ています(笑)。

お名前に込めた想いを教えてください。  
さい。

力強くて男らしいイメージを持つ「虎」と、優しく穏やかなイメージの「和」を組み合わせて、「和虎」と名付けました。ちなみに「和」は妻の名前、「実和」からとっています。

どんな子どもに育って欲しいですか？

名前の対照的な2つ漢字のイメージ通り、気は優しく力持ちな男の子になって欲しいですね。それから、何でもいので好きなことを見つけて、それをずっと続けてくれたらと思います。

和虎くんとはどんな親子関係を築きたいですか？

大きくなったからお酒を酌み交わしたいと思います。でもその前に、キャッチボールがしたいですね。ベタですけど(笑)。

## イクメン大募集！

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません！あなたの周りの「イクメン」をご紹介ください。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方 ▶ 右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方 ▶ [info@mamatoko.com](mailto:info@mamatoko.com)

携帯電話で読み取って  
アドレスを取得  
してください。↓

