

# のびやか



## 重症心身障害児・者棟 「ひまわり東棟」



「秋のデイルーム」  
天上に紐を張って今年は「紅葉」をたくさん吊るして飾りました。

「バスハイク」  
利用者、保護者、職員で今年も南知多  
ビラ・マリーンまで出かけました。

## ビラ・マリーン南知多



「おさんぽマップ」  
面会に来られた方々  
にお出かけの案内が  
できるように、セン  
ター近辺の大型地図  
を作って貼り出して  
あります。

・・・シリーズ 「耳鼻咽喉科から」 第2話・・・

### 『聞こえの仕組み』

青い鳥医療福祉センター 耳鼻咽喉科医長 別府 玲子

今回はみみの聞こえについてお話します。音はいわゆる耳の穴から入り、突当たりの鼓膜を振動させて、中耳腔にある耳小骨（つち骨・きぬた骨・あぶみ骨）を振るわせ、内耳へ伝わり、内耳から聴

神経をへて大脳に到達します。この経路のどこに支障があっても、聞こえが悪い状態、すなわち難



### 目次：

シリーズ「耳鼻咽喉科から」	1～2
読書コーナー	2
外来診療部コーナー	3
「支援を学ぶ」	4～5
親の会の紹介	6～7
入所部門コーナー	7
掲示板	8

聴がおこります。図1. に示すように、外耳・中耳に障害がおこった場合を伝音難聴、内耳から聴神経・大脳にかけてのどこかに障害がおこった場合を感音難聴といいます。そして、伝音・感音両方の

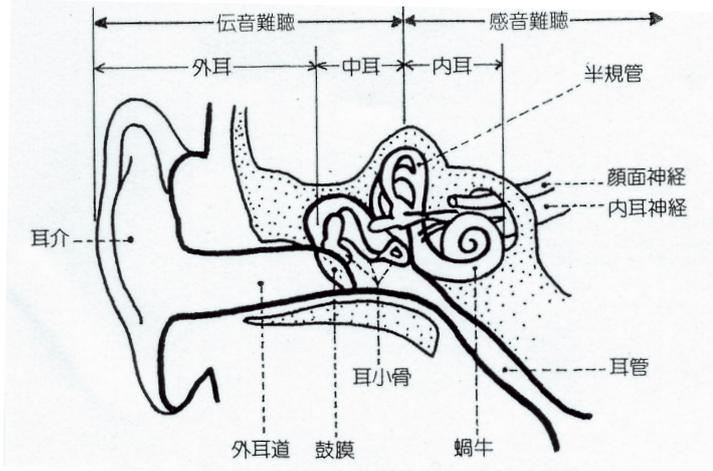
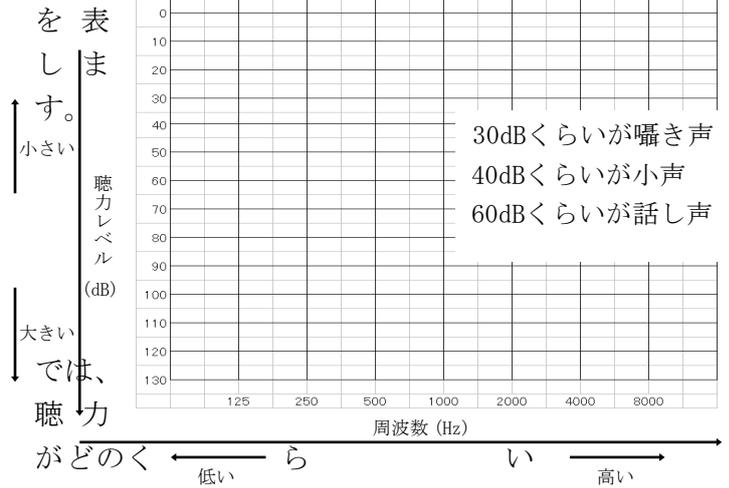


図1：「みみ・はな・のどの病気」より引用  
愛知県耳鼻咽喉科医会：企画・作成

障害を併せ持つ場合を混合難聴といいます。

ところで、“音とは”と漠然と聞かれた場合、どう表現すればよいのでしょうか。音響学などという物理的に難しい話は抜きにして、音には大きさと、高さがあります。図2. に示すように、たての軸が音の大きさ (dB)、よこの軸が音の高さ (Hz)



では、聴力がどのくらいになるかと、日常生活に支障を来たすようになるかといいますと、平均的に

は、40dBの音が聞き取りにくくなると、「最近、言葉が聞き取りにくいのですが・・・」と訴えて耳鼻咽喉科を訪れる方が多くなります。すなわち小声が聞き取りにくくなったら、一度補聴器のことを考えてみてはと思います。

これまでは、一般的なお話をしましたが、お子さんの場合はどうかといいますと、やはり40dBの音

### 読書コーナー 『うさぎましろのお話』

文・佐々木たづ 絵・三好碩也  
ポプラ社

クリスマスがやってきて、北国のどうぶつの子どもたちは、それぞれ、おくりものをもらいました。白うさぎの“ましろ”は、大きなおかしときれいなかざりをもらいました。でも、“ましろ”はもっと、なにかほしくなり、サンタ＝クロースのおじいさんにたのんで、おくりものをもらおうとしました。けれども、サンタ＝クロースからのおくりものは、どの子どもも1回きりしかもらえませんでした。そこで、“ましろ”はかんがえました。



「そうだ。べつのうさぎの子になればいい。」…さて、“ましろ”のかんがえはうまくいったのでしょうか？

みんなにうれしい季節がやってきます。クリスマスは、サンタ＝クロースからのプレゼント、大好きなパパやママからのプレゼント、そして、この本の“ましろ”のように、かわいい子どもからのプレゼントもあるのかもしれないね。

(指導員 加藤)

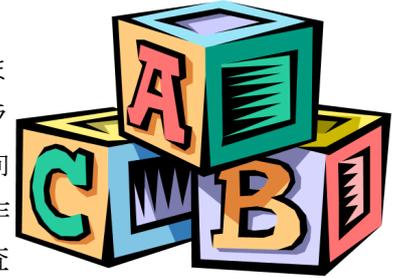
## 「臨床心理士は何をしているの？」

臨床心理士 山岡 佳子

当センターでは臨床心理士が2名（常勤1名、非常勤1名）働いています。「心理」、あるいは「心」という言葉は、いささか漠然とした印象で、臨床心理士は一体どんな仕事をしているのか、具体的なイメージが湧きにくいというご意見を頂くことがあります。そこで今回は、外来診療部での臨床心理士の仕事ー心理検査と心理相談ーについてお話をいたします。

### 心理検査

臨床心理士は医師の指示のもと、利用者さんの心理検査を行っています。センターで行う心理検査には、①今現在の発達状況や、発達のバランスを見るための発達検査・知能検査、②物事の感じ方、考え方の傾向をとらえるための性格検査、③目で見ることや耳で聞くこと、記憶や作業の仕方を詳細に見ていくための認知検査があります。いずれの検査も、利用者さんの特徴を知った上で、その後の療育や治療に役立てることを目的としています。



心理検査には、さまざまな種類の課題や質問が含まれており、短いものでは30分、長いものでは1時間半以上の時間がかかります。また、検査の種類によっては、利用者さんが色々な質問への答えを考えたり、集中して机に向かわねばならないこともあります。

このように、検査の種類によっては、利用者さんが緊張してしまう、あるいは、疲れてしまうことがあるかもしれません。そこで、臨床心理士は、検査中の利用者さんの負担を少しでも減らせるように、暖かい励ましや声かけを行い、時には休憩をとったりと、リラックスして検査に取り組める雰囲気づくりを心がけています。また、検査の結果は、検査時の利用者さんの様子や課題への取り組み方も含めて、様々な角度から慎重に分析を行った後、医師や利用者さんにわかりやすく報告するように努めています。



### 心理相談

当センターの小児科と児童精神科受診後の、親子の心理相談を行っています。

親御さんの相談内容は、子育てやお子さんの発達状況に関する疑問、お子さんの就学や就園についての戸惑い、学校生活での不安など、多岐にわたっています。臨床心理士は、お子さんの発達状況をふまえた上で、様々なご相談に応じています。

また、子どもさんに対するプレイセラピーも行っています。当センターの相談室には、箱庭やブロック、マット、人形、ままごとセット、人生ゲーム、ドミノ、クレヨン・・・多様な器具やおもちゃを用意し、子どもさんが思い思いに自分を表現できるような環境づくりを行っています。



以上、心理検査と心理相談についての大まかな紹介をさせていただきました。このほかにも、実際に検査や相談を受けられる際に、疑問に思われることがあれば、どうぞお気軽に、臨床心理士に声をおかけください。

## ＜第5話 私に触ると火傷をするよ ー判断ではなく決断をー＞

E子と私は二人で畑の土を起こしていました。「鍬の持ち方が少し上手になったな」と私が誉めると「先生、わたし最近、変わったよ」とE子が答えました。そのE子の目はかつてのようなく私に触ると火傷をするよ>というものではなくなっていました。ここは教護院（現在は、児童自立支援施設）です。非行の恐れのある子どもたちが教育や訓練を受けて、通常の生活に戻るための力をつける施設です。E子は、1週間、無断で施設を抜け出して街をぶらつき、警察に補導されて施設に帰えされてきたのでした。再び街で遊びたい気持ちを鎮めて落ち着いた生活を取り戻すために、当分は学校に登校せず、私と共に作業していたのです。



「ふーん。どんなふうに」。私はてっきりE子がこれまでの行いを反省して、これからの自分をしっかり考えてみたのかなと思い、少し微笑んで顔あげました。E子はうつむいたまま「私ね。どんどん悪くなってる。前はこんなワルじゃなかったよ」。その予想外のことばに、私は思わず息が止まりました。「どうしてそう思う」と低い声で尋ねる私に、「だって、ここにいると人の裏側のこと考えるじゃない。ああ言ってるけど本当は違うんじゃないか、とか。疑ってかかるっていうか。そういうことって、今までの私になかったもの」という返事がかえってきました。しかも、まじめな顔を向けています。いままで自分の思うとおりに行動してきたE子にとって、ここの生活では<他人の気持ち>を無視できなくなったらしい。私はそういう気持ちになっているE子に改めて感心し、「そうか、それはよかったね。他人の気持ちを分かろうなんて、随分進歩したんじゃないか。悪い子になったわけじゃないよ。それでいいんだよ」と返しました。E子は「ふーん」と言って、また鍬を振りはじめました。

進まない授業に手を焼き、無断外出や生徒同士のトラブルに手を焼きながら、教護院に来て3年目でした。生徒たち一人ひとりの境遇は、私が触れたこともない世界でした。親子の関係も学校でも近所でも悲惨としか言いようのない世界を生きてきている子どもたちが多かったのです。そのE子も親からは見離され、帰るところがありませんでした。何も怖くはない、自分が思うままに、自分の体を張って生きている、という感じでした。子どもたちに触っているだけ

で本当に心が火傷をしてしまう、そんな感じでした。私は、どうしたらこの子たちが社会性を身につけ、学習し、独り立ちしていけるのかを考える一方で、E子をはじめとする生徒たちのルール違反に具体的にどう対処すべきなのかを考える毎日でした。誰に聞いてもどの本を調べても、私を導いてくれる指針は見つかりませんでした。

悩みぬいている時に、一つの出来事がありました。それは1学期の終わり近くのことでした。数学の授業が始まる前にいつものようにE子が「先生。何で勉強しなきゃいかんの。やらんでもいいじゃん。どうせ使わないもん、数学なんか。バスケしようよ。隣の教室はさあ、バスケやってるじゃん」と甘ったれた声で言い始めたのです。私は「今日もバスケはしません。数学をやります」と普通に、きっちりと伝えました。すると、E子は「えー。つまんないの」といいながら、教科書を出して開いたのです。E子が1回で諦めて応じたのは初めてでした。私はそのとき、はっとしました。そうか、これだ、私に迷いが無いこと、これだと思ったのでした。つまり、「私がAと言ったときに、生徒がBだと言ったらどうしよう」と先のことを心配しながら言うことばと、「今は今。その後起こることはそのときに考えて言えばいい」という気持ちで言うことばとは大違いだということに気がついたのです。私がこれまでいろんな人に尋ねたり、多くの本を読んできたのは「どのような判断がいいのか」ということでした。しかし、私が求めていたのは実は「私の決断」だったのでした。生徒たちは私の言うことが正しいから従うのではなく、私の心が動かないから生徒たちの心が定まり従うのだ。そう感じたのです。その場その場で生じている事実きちんと向き合える<決断>は、支援の姿勢を維持していくうえで欠かせないことだと今でも感じています。

その後、E子はいろんな問題を起こしながら卒業を迎え、施設を退所しました。問題を抱えたまま生きるには、まだまだ弱い子どもだったのでしょう。退所してからも、ある熱心な職員の援助を受けて看護師になったと聞いています。私の洋服ダンスには、彼女が当時、編んでくれた黒いマフラーがかかっています。毎年、冬になると一度は首に巻いてみえています。



## <第6話 小さな砂の山 ー何もしないということー>

福祉の世界に入って7年が過ぎようとしていました。いろんな子どもたちに出会い、また療育の手がかりが掴めそうな時期でもありました。そんな時にFくんに出会いました。プレイルームの一角にある砂場に座って、Fくんが柔らかな表情を見せています。足元には滑らかな小さな砂山が築かれていて、時おり窓から差す午前の陽射しにキラキラしています。Fくんがお母さんと短期母子療育施設・緑の家にやって来てから4日目の出来事でした。私はFくんのそばで同じように砂山を作りながら、ゆったりした気分緑の家での彼とのかかわりと数年前の出来事とを振り返っていました。

緊張と不安で瞬きもできないほどに鋭くなってしまった眼を正面の壁に向けたまま、プレイルームの隅にジッと座ったまま動けなかったFくん。このプレイルームへ私と手をつないで歩いてくる間に緊張のあまり手に汗をたくさんかいていたFくん。プレイルームに入るや否や私の手をさっと放して部屋のコーナーに陣取ったFくん。この彼に私は何をすればいいのだろう。私が誘えば、その鷹のような眼と固い身体で私に応じて行動できることは手をつないで歩いてきたことで分かっていました。針の筵にいるようなFくんには私はなすすべもなく、Fくんの邪魔にならないよう近くに座りつづけることにしました。そこでふと、彼が何か助けを求める素振りがない限りは「何もしないこと」を試してみようと思ったのです。

緑の家は、親子8組が一週間ほど家庭や地域から離れて合宿生活をしながら、日頃悩んでいる子育てについての解決の糸口を見つけあうところです。Fくんの担当になった私は、毎日午前と午後、手をつないで70mほど離れたプレイルームまで歩いて出かけ、そこで遊んではお母さんの待つ緑の家に帰るというプログラムを繰り返していました。彼と一緒にいる間「何もしないこと」は想像以上に苦しく、Fくんを感じることで自分の中に起っては消えていく気持ちと向き合うことを強いました。このことは4年前のある出来事を思い出させることとなりました。その頃、知的障害児施設にいた私はこの福祉の仕事を辞める決意をしていました。「結局、この仕事は自分には向いていないのではないか」「自分は何も役に立てないのではないか」、その気持ちを動かしようもなく、「また一から出直そう」と次の仕事を探し始めていました。自分なりに一生懸命にやってきたつもりでしたが、自分の意図は子どもたちには通じませんし、その前で立ち往生している自分を見るのも嫌だったのです。「他にもっとやることがあるんじゃないか」。そんな思いを突然、打ち消す出来事が起りました。施設内で赤痢患者が発生したのです。すぐに施設全体が隔離となり、子どもたちは一歩も外に

出られない状態になりました。全職員が一丸となって目の前のことにあたることになり、施設を辞めるとは言い出せなくなりました。そして半年の間、消毒の臭いのする中で子どもたちの世話をすることに明け暮れることになったのです。しかし、私にとってはその期間が、子どもたちに対して自分が何をどうしようとしていたか考える機会となり、あまりにも一方的な自分のかかわりへの反省をもたらすことになりました。隔離されて色白くひ弱になった子どもたちが欲していたのは、教育でも療育でもなく、ただのんびりと外を歩きたいということでした。そのことは半年の隔離生活を一緒に終えた私には痛いほどよく分かりました。そして同時に、いままで子どもたちの言い分を何も聞いていなかった自分を深く恥じました。教育するとか療育するという大義名分のもとに子どもたちを自分が描く姿へコントロールしようとしていた自分、そして身辺処理を身につけさせて自立させることが社会復帰だとしていた自分がただのことだと気付かされたのです。人間をコントロールしようとする気持ち、コントロールできるはずという考え、この傲慢さの根っこが自分の中に見えたのです。そして、このまま仕事を辞めるわけにはいかなかったのです。

緑の家の初日のFくんは、他の子どもが接近すると陣取ったコーナーから意を決してさっと別のコーナーに走り、くるっと向き直って前と同じ姿勢で身を固くしています。こうしながら必死に自分を守っているように私には見えました。しかし3日目には、そばにいる私を受け入れたのかチラッチラッと見るようになりました。その視線は「トイレに行きたい」と訴えるようなものになっていました。そして、その彼が初めて自分から動いて行ったのが4日目の砂場なのでした。砂場のふちに腰掛けてしばらく砂を手で触っていましたが、そのうち両手で山を作り始めたのです。彼の小さな両手に入ってしまうぐらいの小さい小さい山でしたが、その山をじっと見つめている眼の光は柔らかかったです。「したいことが見つかって、よかったね」。つぶやいた私に初めて和やかな笑みをそっと返してくれました。



私たちが子どもたちや障害のある人たちに介助や世話、そして何かを教え、伝える時に、知らず知らずに相手を自分に合わせ、意のままにコントロールしようとしてしまいがちです。相手をコントロールすることの気持ち良さが私たちの眼や耳を塞いでしまいます。「何もしないこと」はその<コントロール>から距離を取ることで、結果的に眼と耳を働かせたのです。<コントロール>と<支援>とは対極にあるものだと思いますが、仕事を辞めようとしてから3年後、少し支援の姿勢が分かりかけたときの出来事でした。

## 親の会の紹介④

### ☆弥富市

### 「でこぼこクラブ」訪問記



今回は、弥富市にある親グループ『でこぼこクラブ』取材しました。活動は、総合福祉センターでの会議室で行われています。普段の活動の様子を見せていただきながら、合間にいろいろなお話をうかがいました。

#### ☆でこぼこくらぶの会員

自閉症、広汎性発達障害、ダウン症、肢体不自由などのお子さん（現在：3歳～高校3年生まで）とその家族。会員の多くは、乳幼児健診の事後教室「わいわい教室」や療育教室「のびのび園」に通った経験のある親子です。転入された方から福祉課や保健センターへ問い合わせが入ることもあります。

#### ☆でこぼこクラブの誕生

10年前、弥富市（弥富町）には通園施設等がなく、中・高生の会員のお母さんたちは「町の中で障害児はうちだけかな」と思っていました。月2回のわいわい教室と児童相談所以外に通う場所がなく、養護学校に就学しても弥富出身の同級生がいない状況もありました。その頃、ヘルパーやレスパイトサービスはほとんどなく、家族ががんばらなくてはならず、青い鳥の児童精神科もなかったので自閉症や発達障害の子どもたちは、春日井市のコロニーなどへ通院し、その道のりは遠くて大変だったというお話がありました。そんななかで津島市の親の会 Peek・a・boo（ぴーか☆ぶー：現特定非営利活動法人）の存在を知り、お母さんたちが頑張っている姿をみて「弥富にもこんな場所があったらいいな」と思ったそうです。他の親の会をいくつか見学する中で「参加するという気持ち」から「自分たちで作ってみたい！」と意識がかわっていったそうです。そして保健師に「わいわい教室のOB会を作りたい！」と要望し、行政や周囲の協力を得ながら2003年に弥富市に親の会「でこぼこクラブ」が誕生しました。

#### ☆でこぼこクラブ」の名前

いくつかの候補の中から投票で決めたそうで

す。「年齢も『でこぼこ』、成長も『でこぼこ』、いろいろな個性の『でこぼこ』たちと家族が集まる」という思いが込められています。未就学児「ぷちでこ」、小学1～3年生「ちびでこ」、小学4年生以上「でかでこ」、母「母でこ」、父「父でこ」という名称で呼んでおり、あたたかみのある優しい響きです。

#### ☆でこぼこクラブの活動

活動は月1回の定例会、イベント、音楽遊び（希望者のみ・別会費）などです。定例会は、行事の打合せやそれぞれの家族の現状報告、家庭相談員や弥富寮から講師を招いて勉強会を開くこともあるそうです。この日は、クリスマス会にむけてベルでのクリスマスソングの練習をしていました。

わきあいあいとした雰囲気の中で笑い声が部屋中に響いていました。途中、1人の父でこさんが合流されたのですが母でこたちの中に自然に溶け込んでいてステキな光景でした。

音楽あそびは、音楽療法士を依頼し、年齢ごとに4つのグループに分かれて活動をしています。イベントは、クリスマス会や遠足（電車を使い、切符を買う経験をしたり、乗車マナーを楽しく学びながら目的地に向かう）、企画や準備を全てお父さん主体で行う夏のバーベキューなどがあります。父でこパワーも大きいようです。父でこ飲み会、母でこ飲み会なども開催されています。

#### ☆母でこの思い

母でこのみなさんにでこぼこクラブについて聞いてみるといろいろなお話が聞けました。

- ・健常のお母さんに話しても伝わらないことがここではわかってもらえる。
- ・わからないことや知らないことを教えてもらえたり相談にのってもらえて心強い。
- ・保育園に通い始めると事後教室の時よりも情報が少なくなった。
- ・子どもの進路を考える中で見学した作業所や親御さんからの情報を自分の子どものためだけでなくみんなに知らせてあげたい。

・子どもが小さい時に食が細くてとても大変だったけれど、今はモリモリ何でも食べている。そういう経験があるから、悩んでいる母でこにも自信をもって『大丈夫だよ!』っというってあげられる。  
 ・でこぼこから巣立っていくことに対しては、複雑な気持ちもあるが・・・ある人にいていただいた言葉から、息子の事を覚えていてくれる存在が地域にたくさんいることはとても素晴らしいことなんだと思っている。卒業しても大切な存在としてつながってほしい。

先輩母でこから次の世代へ子育てや親の会の活動のノウハウを受け継ぎながら、役割分担や他の親の会との交流を通して活動を盛り上げていく。世代を越えて地域で子どもたちを見守り、支えあい、みんなで考え、みんなで育っていく。

最近、家族力や地域力の低下という話題を耳にしますが、「そんなの関係ないっ!!」という強いパワーを感じました。そんな親御さんたちの組織

力、行動力、イベント等の企画力、ネットワークはすばらしく、自分の子どものことだけではなく福祉サービスや学校、進路についての情報をみんなと共有しようという母でこたちの姿に感銘を受けました。

しかし前向きに頑張っている母でこさんたちですが・・・実際には、毎日の子育てには大変さもあります。家族だけで何もかも担っていくのはやはり困難です。医療、福祉サービスのよりいっそうの整備やわかりやすい情報開示、情報提供を望む声もありました。「活動を発展させていきたい、いろいろなことを勉強していきたいという気持ちがあっても自分たちだけで何もかも準備するのはとても大変で実行できないこともある。講演や研修の企画運営や会場提供などでは、行政や専門機関の協力ももう少しえられたら」「親の会同士の交流会や情報交換の機会がもっとたくさんあるといいなあ」という声もありました。

指導員 坂井 恵

## 入所部門

### ★★重症心身障害児・者棟 たんぽぽ東棟療育活動「秋味の会」★★

暑い夏が落ち着き徐々に秋めいてきた11月、たんぽぽ東棟では毎月恒例の調理活動で「秋味の会」を行いました。秋の味覚は色々あるけれど今年も去年と同じくサンマの蒲焼を利用者みんなで作りました。

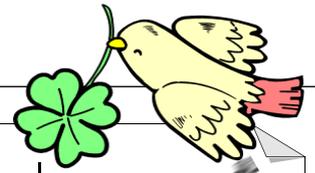
今回の活動は午前午後の2部構成で行い、午前はまずOTで調理活動をしている利用者さんと一緒にサンマを3枚におろしました。生のサンマに触れて眉をしかめたり一緒にサンマに包丁を入れていくとニコッしたり3枚におろしたサンマを見て満足そうな顔をしたりと、いろいろな表情を見せてくれました。他では、大根とニンジンをごりごりとすってもみじおろしを一生懸命作ってくれました。

午後からは、皆が3枚におろしてくれたサンマをタレにつけてホットプレートで焼きました。サンマとしょうゆのいい匂いが立ち込める中で利用者さんには自分が食べる分のサンマをフライ返しを使ってひっくり返してもらいました。うまくひっくり返るものもあれば崩れてしまうものもあり、また油の飛ぶパチパチという音に顔をそむけたりする利用者さんもいましたが、自分の食べる分とあってみんな真剣な顔つきでした。

そして、焼きあがったサンマは皆のお口の中にパクパクと入っていきました。魚が苦手な利用者さんでもおいしくいただいたようでとても好評でした。やっぱり自分たちで作ったものはおいしいですね。

(指導員 田口)





## 外来診療のご案内

	月	火	水	木	金
午前 9:00 ~	リハ科(岡川)	皮膚科(杉浦)	リハ科(岡川)	小児科(鈴木) <第1・3>	小児科(安井)
	小児科(麻生)	小児科(安井) (小児発達外来)	小児科(麻生)	小児科(生田) <第2・4>	整形外科(栗田)
12:00	児童精神科 (長谷川)10:00~	児童精神科(野邑) <第1・3・5>	小児科(安井) (小児発達外来) 9:00~11:00	整形外科(栗田)	児童精神科 (長谷川)10:00~
	歯科(平岡)	児童精神科(小石)		児童精神科(石井) <第2・4>	
午後 13:30 ~	児童精神科 (長谷川)	小児科・染色体外来 (山中) <第2・4>	リハ科(岡川) 14:00~	児童精神科(石井) <第2・4>	眼科(高井) 14:00~
	歯科(伊藤、平岡)	児童精神科(野邑)	泌尿器科(斎藤) <原則として第2・4>	耳鼻科(別府)	小児外科 (小児外科医) <第3>
16:00	耳鼻科(別府)	児童精神科(小石)	小児科(安井) (小児発達外来)	歯科(河合) <第4>	児童精神科 (長谷川)
	外来新患カンファレンス 14:00~				

○平成19年10月現在の外来診療です。  
 ○受診を希望される方は、電話で予約してください。

### 外来療育相談予定表 (1~3月)

	伊藤相談員		大橋相談員	
	午前	午後	午前	午後
1月11日(木)	○	○	1月15日(火)	○
1月22日(火)	○	○	1月21日(月)	○
2月1日(水)	○	○	1月28日(月)	○
2月8日(木)	○	○	2月4日(月)	○
2月15日(金)	○	○	2月18日(月)	○
2月29日(金)	○	○	2月25日(月)	○
3月7日(金)	○	○	3月3日(月)	○
3月12日(水)	○	○	3月11日(火)	○
3月18日(火)	○	○	3月17日(月)	○
			3月24日(月)	○

\*予約制となっております。



担当	伊藤相談員
地区	津島市、弥富市、海部郡(七宝町、甚目寺町、飛島村)、北名古屋市 その他の市町村(名古屋市以外)
担当	大橋相談員
地区	愛西市、海部郡(美和町、大治町、蟹江町)、清須市、西春日井郡(豊山町、春日町)、名古屋市

ホームページもご覧ください  
<http://www009.upp.so-net.ne.jp/aoitori/>  
 \*過去の「のびやか」も掲載されています。