

／ 作って飾って楽しもう  ／

芸術の秋特集

ようやく暑さが落ち着き、お出かけしやすい季節になってきましたね。周りの変化に子どもたちの「やってみたい！」がふくらむこの季節。落ち葉やどんぐりなど自然の素材は集めるだけでも楽しめますし、工作の材料にもなります。

今回は、忙しい毎日でも気軽に季節を感じられる『秋を楽しむ自然派工作』と『うちで楽しむハロウィン工作&デコレーション』の2本立てでお届けします！

特集① 秋を楽しむ自然派工作

秋の自然には、工作にぴったりの素材がたくさん！お散歩しながら集める時間は、子どもたちにとってはワクワクいっぱいの“宝探し、体験になりますよ♪

＝ 工作に使いやすい自然素材 ＝

- * 落ち葉：多様な色や形で、貼るだけでもきれいです。
- * どんぐり：帽子付きのものは特に人気♪虫には要注意！
- * 松ぼっくり：冬の工作にも応用できます。
- * 栗・イガ：展示用にピッタリ。軍手があると安心です。
- * 小枝・種：工作の名脇役♪顔や体のパーツにしやすいです。
- * 枯れ草・つる：パーツを結びつける時にも役立ちます。
- * すずき・カラスウリ：秋らしさ◎乾燥させて使いましょう。



【素材集めの注意ポイント】

- ◆誤飲 ◆虫 ◆トゲ・鋭利な部分
- ◆アレルギー ◆採取 NG の場所

秋の素材で作る！簡単・かわいい工作アイデア

どんぐりころころマラカス



空のペットボトルにどんぐりや木の実を入れるだけ！目も耳も楽しめますよ。

油性ペンやシールで、さらに華やかに☆

落ち葉 de ステンドグラス



ラミネートフィルムや透明なクリアファイルに色とりどりの素材を挟むだけ♪窓に貼ると、光が透けてとってもきれい！

松ぼっくり動物園



松ぼっくりに色紙やフェルト、モールで顔やしっぽをつけて動物に変身！もちろん、栗やどんぐりでも作れます 

特集② おうちで楽しむハロウィン工作&デコレーション

シンプルで手軽な工作や、作ったものを一工夫してお部屋をぐっとハロウィンらしくできるアイデアをご紹介します。準備も片付けも無理なく、おうちハロウィンを楽しみましょう🎵

手形・足形で作る👻 ハロウィン風ガーランド



【材料】 絵の具・画用紙・ペン・はさみ・ひも・テープ等

【作り方】

- ① お子さまの手足に絵の具を塗り、紙にペタン！
- ② 絵の具が乾いたら顔を描いて、おばけやこうもりに
- ③ 周囲をはさみで切り、形を整える
- ④ テープでひもに貼り付けて、吊るして飾れば完成★

【おうちデコ】 壁に貼ってフォトブース作り／玄関に飾ると目に入りやすく、特別感 UP！

パパッと仮装👻 紙皿マスク



【材料】 紙皿・色画用紙・折り紙・はさみ・カッター・ゴム等

【作り方】

- ① 紙皿をカボチャの形に切る（目や口の部分も切り抜く）
 - ② ちぎった折り紙を貼る or クレヨンやペンで色を塗る
 - ③ 両端に穴をあけて、ゴムを通せば完成★
- ◆ 色画用紙を切って仮面を作るのも、手軽でおすすめです

【おうちデコ】 ぬいぐるみにつければ、かわいい仲間に🎀一緒に撮影すると楽しいですよ！

ジャック・オー・バルーン🎃



【材料】 風船・油性マジック（太め）・ひもやりボン等

【作り方】

- ① 風船をふくらませる
 - ② 油性マジックで顔を描く（おばけやドクロもおすすめです）
 - ③ 吊るす・壁に貼る場合はひもやりボンをつけて完成★
- ◆ ペットボトルをスタンドにして立てると、置き型の飾りに

【おうちデコ】 壁に貼ったり天井から吊るしたりしてフォトブース作り／並べると華やかに🎵

HAPPY HAPPY HALLOWEEN

複雑な手間を必要としない、少しの工夫で楽しめるアイデアを集めました。
お子さまの「表現したい」気持ちを育みながら、楽しい時間をお過ごしください🎵

Massage for you

～ 頑張っているあなたへ ～



義務年限中の婚活

篠原 悠香（栃木県・42期）

勤務先：自治医科大学附属病院

栃木42期の篠原（松村）悠香です。医師7年目で、今年度は自治医科大学附属病院 総合診療内科で後期研修をしています。今回、県人会で家庭医の先輩でもある前橋先生からエッセイ執筆のご指名をいただきました。せっかくの機会ですので、悩んでいる人もいるかなと思い、「婚活」というテーマで書かせていただきます。

卒業後、「今後勤務する地域を考えると、私は相手を見つけられるのだろうか」と漠然とした不安にかられたのを覚えています。さらに COVID-19の影響や医師3年目以降は地域中核病院や診療所勤務が中心となり、出会いの場はほとんどなくなりました。紹介を受けても、勤務先が地方で都市部まで距離があるため、会うだけで時間がかかったり、相手も医師だとお互いに多忙で予定が合わず、なかなか次につながらないことが多かったです。中には、某科の教授から紹介していただいた医師が、会った後に実は彼女持ちだと判明したこともあり、今では看護師さんたちとの笑い話になっています。

そんな中、とある病院で同期の女医会を開いた際、既婚者4人のうち2人（他の2人は大学時代の同級生と結婚）が最近「アプリ婚」をしたことが話題になりました。「いろんな人と出会えるからおすすめだよ！やってみなよー」と背中を押され、私も婚活アプリを始めてみることにしました。義務年限がネックになるのではと心配しましたが、意外にも在宅ワーク中心の人や、住む場所を工夫して通勤可能な人が多く、同年代で起業している人やキャリアアップを目的に職を変えている人など、普段は出会えない職種の方と話せる貴重な機会となりました。

その中で、現在の夫と出会うことができました。彼は都内勤務ですが、お互い通勤を工夫しながらなんとかやっています。

当初は「医療職でなければ、土日勤務や当直などの働き方を理解してもらえない」と思い込んでいました。実際にはそんなことはなく、きちんと話して医師の働き方の現状を知ってもらえば問題ありませんでした。また「互いを尊重できるかどうか」の方がずっと大切だと気づきました。お互いに仕事内容を完全に理解するのは無理なので、「なんか難しい仕事頑張ってるすごいなあ」ってなりますし、家事もできる方がやるようになり、私の帰りが遅くとも土日いなくても生活は回るようになりました。さらに夫の職場は女性の社会進出が進んでいるのもあり、今後の生活へもとても心強く感じています。非医療職との結婚もメリットは大きいと感じています。

もちろん、義務年限の中では仕事の負担や病院の状況、居住地域によって婚活が現実的に難しいこともあり、県によっても事情は様々でしょう。なので将来のビジョンを見据えて、少々打算的に行く必要もあるのかもしれませんが、ただ、以前から相談に乗ってくださっている他職種のお姉さま方から「ご縁はふとしたときにやって来るものだから、焦らなくて大丈夫。まずは自分を大切にしてください」と言われ、その言葉が今も心に残っています。もし今、婚活や結婚について悩んでいる人がいたら、私もこの言葉をそのまま贈りたいと思います。

後輩医師・学生へ一言メッセージ

まずは自分を大切に

きけたらいいな！先輩のこえ プロジェクト ～きかせてほしい後輩のこえ～

自分の進むべき道に迷ったり、つまずいたり、
人生の「選択」に悩むことがあると思います。
そんなとき、先輩卒業生たちと ZOOM で一緒にお話ししてみませんか？

自分とは違ったキャリアを歩んでいる人も、自分と同じようなことで悩んでいる人も、
どの道に進むか、「選択」の仕方は人それぞれで、ワーク・ライフ・バランスもみんな異なります。
自分以外の誰かの話や意見を聞くことで、選択肢の幅が広がるかもしれません。

先輩卒業生も、同じようにいろいろなことで悩んでいました。
少しでも後輩卒業生の力になれたらと思っています。
ご自身にとっては小さなことでも、お聞かせいただけたら嬉しいです。
もちろん、お伺いしたお話は J-PASS 内部に留め、
本プロジェクトの目的以外で使用することはございません。



参加をご希望される方は、

Google Form (URL : <https://forms.gle/RaGnQ9mC1Ro2Ycqt6>)

または 右の QR コードを読み取ってお申込みください。➡

地域医療推進課から、日程調整等のご連絡をさせていただきます。

※ 開催形式は ZOOM です (URL は地域医療推進課が作成します)。

※ 申込締切は、開催希望日の 2 週間前 とさせていただきます。



出身県、卒業期の異なる自治医大の先輩卒業生と一緒にお話をするすることで
自分だけでは見えなかった新たな道や
自分の大事にしたいものが見えてくるかもしれません。
男性・女性にかかわらず、申し込みをお待ちしております。

【問い合わせ先】 TEL : 0285-58-7055 E-mail : chisui@jichi.ac.jp

絵本の森



さわさわもみじ

作：ひがし なおこ

絵：きうち たつろう

出版社：くもん出版

発売年月：2013 年 9 月

定価：880 円 (本体 800 円 + 税)

「さわん さわん」「ひゅるるるるる」
感性と想像力を育む、秋の風を感じる一冊

歌人・東直子さんの言葉と画家・木内達郎さんの
絵で季節の魅力を新鮮に描き出す人気シリーズ。
何歳でも楽しめるオノマトペや印象的な秋の風景
でいっぱいのは本作は、豊かな感性を育む「芸術の
秋」の読み聞かせにぴったりです。

「自治医大卒業生 女性医師支援 NEWS」では、読者の皆様からのご意見をお待ちいたしております。
特集記事のテーマ、絵本やその他のコーナーについても、ご希望などがあれば、是非お寄せください。
〈連絡先〉自治医科大学 地域医療推進課 卒後指導係 〈E-mail〉 chisui@jichi.ac.jp