

くるりん通信

7,8月

2015年
VOL.02
合併号

発行元：安曇野市市民生活部地域づくり課 市民活動センター「くるりん広場」
〒399-8303 長野県安曇野市穂高 6656 番地 ☎0263-82-1922

特集

応援します♥スマイル育児 子育て世代の心もよう

去る7月18日、市役所本庁舎大会議室において「くるりん講座27」第2回を開講しました。

講師には、松本短期大学教授の内藤美智子先生をお招きし子育てについてのお話をうかがいました。

【contents】

内藤先生のおはなし
Voice～参加者の声～
車座の座談会から

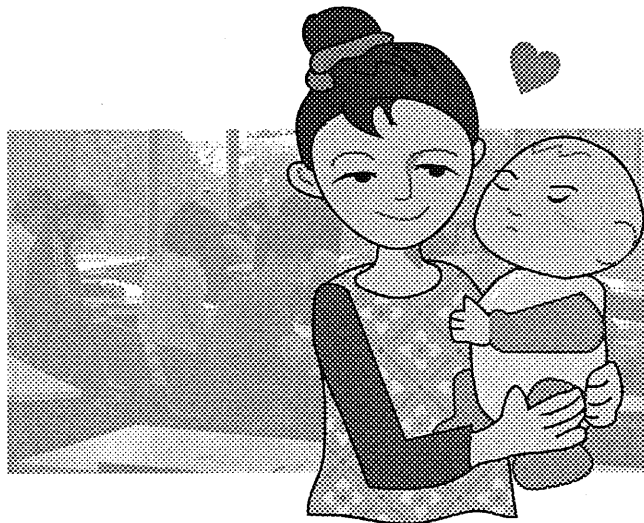


市民活動センター

Report

くるりん講座 27

内藤先生は、専門の心理学から子育て世代の親子関係、時に夫婦間のあり方にもふれられ、参加者の皆さんに優しく語りかけました。車座での座談会、参加者アンケートなど講座の内容をレポートします。



時間をかけて子どもに向き合う

(内藤先生のお話の抜粋)

子育てとマニュアル

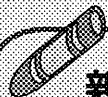
五感をフルに使って、目の前の子どもの欲求や気持ちを読み取る努力が必要。「育児書」などマニュアルに頼り過ぎないことが大切です。

反抗は子供の順調な発達の一歩

2歳児は自我の芽生えの時。何事も自分でやりたがり親を困らせる時期。大変ですが「自立の芽」を摘みとらないようにしたいものです。

子育ては人の手を借りて①

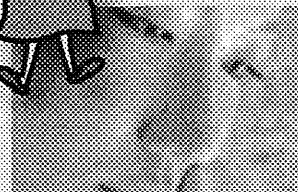
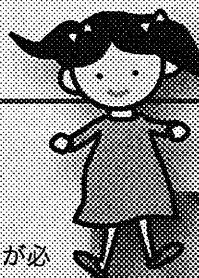
託児で子どもを預けることは、母子双方にとってメリット。お母さんがリフレッシュすれば、本来の母性愛を取り戻し子どももお母さん以外の人と過ごす体験が社会的成長につながります。



親に必要な『社会的自立』

人の力を借り「脱密室」

子育てをひとりで抱え込んで、誰にも相談できず苦しむ親たちへの援助が必要。親(特に母親)を密室の中で行なう育児から開放してあげ、地域の中でお互い助け合いながら、みんなで子どもたちを育てる環境づくりが大切だと思います。



子育ては人の手を借りて②

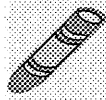
笑顔で子どもに向き合えば、子どもも安心。母親が心を開き周囲の人の力を借りる勇気をもつ＝開かれた子育て、『脱密室』育児を心がけましょう。

信じてじっと待つ

子どもが試練に直面したとき…子どものペースを尊重し、後ろから見守り、ときどき背中を押してあげましょう。
(※前から引っ張る方が楽ですが子どもは自分の力で進めなくなってしまいます)

子育て=こころ育て

子育てはとても手間のかかる営みです。
(じっくりと子どもに向き合う=本当の豊かさ)ババママは育児や家事分担など生活の工夫が大切ですが、もっと大切なのは(奮闘している相手の気持ちをまずは受けとめ、ねぎらいの心を持つ)こころ育てではないでしょうか。



仕事と育児の両立に…

(Voice～参加者の声～アンケート)

母親・0歳児：

夫との意見の違い、夫との距離の取り方がわからなくなった。

母親・1歳児：

(講座が)土曜日でたすかった。子育てと仕事の両立が悩み。

母親・0歳児：

自分にあてはめて考えられることがあり、気持ちが楽になった

母親・0歳児：

社会から取り残され感についてストレスになることも多くある状況で、今日のお話がきけてよかった。

母親・2歳、4歳児：

私は、子どものことを考え、休日は遊びに連れ出したり、栄養面を考えた料理など、がんばりすぎ。夫の多忙と無理解、結果疲れがたまり、子どもにイライラ怒ってしまう。主人へのストレスも子どもにあたってしまったり…

(内藤先生のお話を聞き)(中略)自信を失いつつも、このままではいけない!と考えるようになりました。子どものことももっと信じてあげようと思い、お話を聞いて気持ちが楽になりました。また聞きたいです。

母親・15歳、12歳、9歳、4歳児：

わが子の子育て(職業：幼稚園教諭)にとっても役にたちました。仕事との両立が悩み。(託児とても助かりました)

母親・4歳児、11歳：

(子育ては)一生懸命やれば、やりすぎかな?休めばなまけているかな?と少し心に「おり」が残る感じがあります。友人と話して…で疑問だったことも「ああそうかな」と思えるのでとても良かったです。次回楽しみにしています。

子育て支援団体の代表：

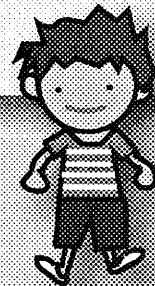
現状の子育てだけを考えているように思われます。もっと将来どのようなひとになってほしいか考えてほしいです。

「まあいいか…」
の言葉で気持ちを抑えることができる時が、自分の子育て中にはありませんでした。



退職→出産→育児とライフスタイルの急変、核家族化の中、育児を親(特に母親)ひとりで抱え込むケースが多い。

子育て支援は必要! (主催者)



母親：夫は仕事で忙しく両親も遠方で、子育ては私がほとんど全て。夫に大変さを解ってもらいたいと思うが、仕事疲れで聞いてもらえない。お互いに気持ちの余裕がなく、育児ストレスも解消できないで悩んでいる。

母親：;出産後生活が一変し、戸惑いながらの子育て。とても大変な毎日ですが、子どもの笑顔にふれると夫が「ママが笑顔で頑張っているからだね」と言ってくれるので、それがとても励みとなる。

内藤先生：ママの大変な気持ちをくみ取り、ねぎらいの言葉をかけてもらえると、また明日頑張ろうと前向きな気持ちになれますね。

現実やらなければならないことは同じでも、心の内を受けとめてもらうだけで、スーッと気持ちが楽になるものですね。



社会からの『取り残され感』にあせり

(参加者、内藤先生、関係者座談会)

母親：出産を機に退職し、子どもと2人きりの時間が多く社会から取り残されている不安(疎外感)を感じる。

母親：ときどき育児から解放されリフレッシュしたいけれど、「仕事もしていないのに子どもを預けるなんて」と周りから言われ「罪悪感」を感じてさらにストレスが膨らむ。

内藤先生：託児を利用することは全然わるいことではない。母子は密接な関係、時には託児を利用し離れることは母子ともにメリットがある。成長段階では、お母さん以外の人と触れ合うことは子どもにも必要なこと。お母さんはリフレッシュでき、再び子どもに優しい気持ちで接することができる。

ビビッド*人物伝

かつ
どう

安曇野市各地から、地域で輝くビビッドな人物をご紹介します。今回は三郷明盛で「子育て支援ばおばお」を展開しているNPO法人理事長の小口茂子さんです。

*NPO 設立に駆り立てたものは？

平成17年当時、ファミリーサポート運営委員に携わり、まだその頃は児童館もなく「ゼロ歳児サロン」を始めたところ大変な反響がありました。私も子育てで苦労したので「困った親ごさんのためにこれは何とかしなきゃ！」という思いを強くし、有志や支援者、そしてなにより主人の協力と後押しを得てNPOとして活動を始めました。

*しんどいな…っと思うときは？

設立から今年で10年。「よくやるね～大変でしょう」とよく言われますが、小さなお子さんたちの笑顔や日々の成長は私の生きる糧になっているので、しんどいなんて感じません。楽しいんです。私自身がありのまま、自然体でいられるし…



夫の介護、『老老介護』という厳しい現実もあります。が「ばおばおのおうち」が励みとなり、子どもさん、親ごさん、スタッフなど皆さんのパワーをもらいながら夫の介護生活を支えています。



芝の庭に続く開放感たっぷりの広いテラス

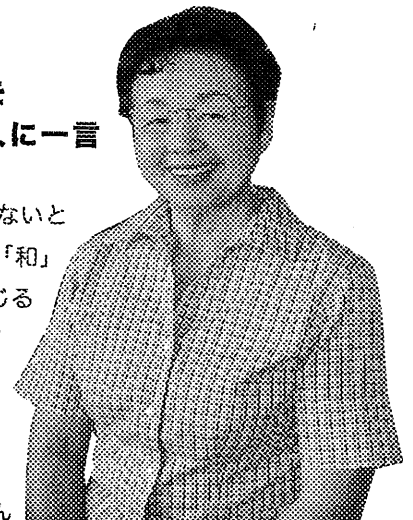
*日々心がけていることは？

落ち込んでよくよく考えず、目の前の問題を解決する努力をします。塞ぎ込むようなことがあったら、あえて笑顔をつくる（口角を上げる訓練や腹式呼吸）とか…それだけで気持ちがシャキッと「やる気」が出てきます。

*これから何かを 始めたい人に一言

人生に一つの無駄もないと思います。「勇気」と「和」が必要かな？人を信じること、尊重することが大切です。

NPO 法人
子育て支援ばおばお
理事長 小口茂子さん



【くるりん講座27】第3回のお知らせ

地域づくりは
お互いさまの活動

その①導入編

講師/案内役

山岸 久美子 氏

(ボランティアコーディネーター)

会場 4F 会議室 401

(安曇野市役所新本庁舎)

参加料 無料



8/31日

10:00~12:00

新規登録団体のご紹介

★明科いいまちつくろう会

★子どものための音楽会
実行委員会



市民活動を
応援します！