

子育ての「なんとなく不安」を「安心」へ!

レポーター ひろ記者 津森正裕

働く女性も増えている安佐南区で、「地域ぐるみの子育て」のボランティア活動を20年続けている子育てサークル・応援グループMaMaぼっけ。新型コロナウイルス感染症の影響で延期されていたが、9月に再開された「子育てサークル交流会」(於: 祇園公民館)で、坂本敦子代表にお聞きしました。



「主役は参加するママ」

現在は約20名のメンバーが、トレードマークの黒いエプロンで活動。主な活動は「MaMaぼっけサークル通信」の発行(令和2年9月で第73号)、「あそびネタサロン&出張あそびネタサロン」、「子育てサークル交流会」。

モットーは「できるときに、できる人が、できることを、楽しく!」。「大切なのは、参加するママ、乳幼児の子育てに奮闘しているお母さんたち自身に楽しんでもらうこと。だから、エプロンは黒子でありたいという思いをこめて黒色です。」



「ママの防災ぼっけ(保存版)」

平成26年の8.20土砂災害では甚大な被害を受けた地域のメンバーも。「災害への不安」「ハザードマップを勉強したい」などの声を受け、みんなで集まり災害について学びあう場として、子育て世代向け防災講座を公民館と一緒に企画。その後、学んできたことを多くの人に届けようと、冊子「あさみなみ発 ママの防災ぼっけ(保存版)」を2017年8月に発行し、奉仕団体の支援金なども活用して累計では10,000部に。

冊子には軍手、タオルなどを使った遊び方、食物アレルギー、避難行動と日頃からの備えなど、とにかく分かりやすくまとめてあります。

さらに、「私たちは、8.20土砂災害を絶対に忘れない!」という思いを込めて、紙芝居「なっちゃんの手紙」も作成されています。

子育て中のママのみなさん、気軽に声をかけてみてはいかがでしょうか。



「ひろ記者」とは、市民自らが地域のまちづくり活動やイベントなどを取材し発信していく、広島市の市民レポーターです。

▶ <https://www.city.hiroshima.lg.jp/soshiki/14/7197.html>



らしくコラム

Rashikku column

「育児不安やストレス」とのつきあい方

「育児不安やストレス」の背景

近年、子どもを取り巻く育児環境は、少子化の進行に伴い、乳児とかかわった経験のない親御さん、核家族化による育児の伝承がされ難い中で子育ての悩みや不安をもつ親御さんが増えています。また、共働き世帯の増加、地域コミュニティの希薄化から乳児期は母親と子どもが二人で過ごす時間が多いなど、身近な人に相談する機会が少なく子育て家庭が地域で孤立する傾向にあります。そうしたことで、親御さんは悩みがより深刻・複雑化して子ども虐待など、育児から派生する社会問題が起りやすくなっているように思われます。

「育児不安やストレス」から学ぶ

こう考えると育児不安やストレスをどのように解消していくかが大切です。そこで、育児不安を抱えた母親の相談を取り上げて考えてみます。「初めての子どもであり、子どもは可愛いと思っていましたが、2歳半頃からなんでも反抗するようになりました。今思うと保健師さんに相談したことで、この時期の子どもの反抗は、子どもの心の発達に大切なことだと気づきました。」「それまで私に素直な子どもでしたが、私が指示すると、あの子なりの思いがあるようで人前でも反抗していました。今、振り返ると、私に要求してもよいと安心した思いがあったのだと思えるようになりました。親を信頼しているというか、でも素直だった子どもが反抗するとつい腹が立ちます。」「最初は子どもの反抗をそのまま受け入れることは難しかった。素直で可愛かった子どもが親に反抗するのは。」「当時、一人で悩んでいたら、子どもを叩いていたかもしれません。夫も忙しくて相談できないし。育児はストレスが溜まりますが、安心して相談

できる人がいるとストレスが解消され、新たな考え方が生まれてきました。子どもから母親として成長することを教えてもらった感じです。」この事例では、身近に相談する人がいない母親が、幼児期にみられる子どもの反抗に悩み、それを解決するために保健師に相談したことで、困難な状況をなんとか切り抜けることができました。また、子どもから育児について学ぶことも体験されました。

このように、子育て支援の専門家、保育所であれば育児のプロである保育士、子育て経験のある先輩などに悩みを聞いてもらう、また子育てサークルなどに参加されて異年齢児と触れ合うこともよいでしょう。そうすることで、親として育児に悩みながらも、親御さんなりの育児ストレスの解決力を身につけ、子どもの育ちを見通せるようになり不安が軽減されるのではないかと考えます。子育ては完璧を求めないことです。

お住いの地域に子育て相談機関や子育てサークルなどがあります。市町の子育て関係部署でお尋ねされて積極的に参加されたいかがでしょうか。



Profile

安田女子大学 教育学部 児童教育学科 教授
山田 修三 (臨床発達心理士)

日常生活において、子育てなどで悩みを抱えた方への相談支援について、ソーシャルワーク論の視点から実践的に研究している。

ようこそ! 公民館へ

～東区内公民館～

地域のみなさんの学習活動を応援する最も身近な施設「公民館」でまちづくりに関する活動をしているグループをご紹介します。

1 ヒロシマ・ラボ・クラブ

二葉公民館

「ヒロシマ・ラボ・クラブ」は、楽しく写真を撮影することのみならず、カメラ操作、写真の構図など、技術的な指導も会員同士と気あいあいと行っております。現在会員数は、男性5名・女性5名と、少数ではありますが、頭の体操も兼ねて迷作写真を写しています。

定例会は、毎月第2土曜日、午後3時から6時までの3時間。各自お気に入りの写真を持参して、より良い写真(作品)になるように、学んで(おしゃべりして)います。定例会に持参する写真は、グループで撮影に行ったり、近所でお花を写したりと、各自さまざまな写真(迷作揃い)を持ってきています。また、年間撮影会を近隣で2~3回開催し、会員同士の親睦・写真技術の交換等を図っています。

写真に興味のある方なら、どなたでも、お気軽に参加されませんか。ぜひ二葉公民館にお問い合わせいただければ幸いです。



2 男性クッキング

温品公民館

現在13名の男性が、年間11回(8月は夏休み)、原則毎月第2土曜日の午前9時半から午後1時まで、田中先生のご指導を仰ぎながら活動しています。

「作る楽しみ」、「食べる楽しみ」をモットーに励んでいます。美味しい料理を作るには、「美味しい出汁」が不可欠だと思います。それからレシピに添って作る事と「美味しくなれ」と心を込める事です。

さて、今年は新型コロナウイルスの影響で3月から5月まで活動できませんでした。また、公民館まつりも中止になる等、今までにない経験をしました。休会中は家で過ごし、外食や旅行等いろいろな制約を受けた事で、手作りの大切さを再認識できました。6月からはコロナ対策を取りながら再開しましたが、今まで当たり前感じていた活動に新たな感動を得る事ができました。

来年はまた公民館まつりに出店して、地域の皆さんとも交流を図れるようにと願っています。



3 グリーンコーラス

戸坂公民館

戸坂公民館で活動しているグループです。昭和41年7月、戸坂小学校PTAコーラスとして発足し、個人の家や集会所で練習していましたが、公民館が開館してからは場所も定着し今年で54年になります。竹本健治先生の楽しく厳しいご指導の下、60代から80代まで25名が練習に励んでいます。

新型コロナウイルスのため長い間練習ができず、今年も公民館まつりなどの発表の場もありませんでしたが、公民館の再開とともに、みんなが元気に集まることができたことに感謝しながら、これからも週1回楽しく歌っていきたくと思います。

和気あいあいのグループです。一緒にいかが?

活動日: 毎週土曜日 午後1時半~4時半



4 ぎゅうたグループ

牛田公民館

ぎゅうたグループは、牛田公民館が開館した頃に立ち上げたグループです。30年になります。感慨深い思いです。

日々の暮らしをより豊かにするために、衣食住について会員が知恵を出し合い、生活を潤してくれる物を作っていこうというのが、出発点です。その中で「衣」について、タンスの中で眠っている愛着のある布をもう一度活用できないかと思案(試行)錯誤をして一つ一つ作品にしてい

きます。その過程が苦でもあり楽しみでもあります。

最近では手作りマスクとスヌード、着ることのない着物をといてベスト・パンツ・レインコートや傘からレジ袋、古くなったジーンズからトートバック等を作っています。手作りの常備食等を時々皆で話し話し合い、会員同士の絆を深めています。

毎月第4金曜日、午前10時~12時に活動しています。どうぞご関心のある方はお立ち寄りください。



5 ウクレレ クルッセダーズ

早稲田公民館

私たちは早稲田公民館グループ「ウクレレ クルッセダーズ」です。毎月2回第1、第3回木曜日の朝の部と夜の部とで練習に励んでいます。「皆でクルッとまあるい“わ”になって楽しくやろう」をモットーにハワイアンはもちろん色々なジャンルの曲を練習して楽しんでいます。地域から転勤等でメンバーも変わりながら今年で15年目を迎えて現在は17名のメンバーがいます。

ウクレレを通して仲間の親睦を図ると同時に地域社会に少しでも貢献できるようにと頑張っています。またウクレレの定期演奏会や公民館行事、市内等で行われるイベントへも積極的に参加し、老人施設への慰問など行って交流を深めています。

皆様も手軽で持ち運びの便利なウクレレを楽しんでみませんか。譜面が読めなくても大丈夫です。性別、年齢も問いません。興味のある方はいつでも気軽に見学にお越しください。



グループへのお問合せについては、各公民館へお願いします。

- ① 二葉公民館 …………… ☎082-262-4430
- ② 温品公民館 …………… ☎082-289-0256
- ③ 戸坂公民館 …………… ☎082-229-3110
- ④ 牛田公民館 …………… ☎082-227-0706
- ⑤ 早稲田公民館 …………… ☎082-502-1239

名人宝人 達人

Interview 1

さまざまな分野の達人たちが登録しているまちづくりボランティア人材バンク。地域活動やまちづくりのお手伝いに、今日も、あなたのまちを達人たちがおうかがいしています。

エアロビ・ヨガ・ピラティスインストラクター **深堀悦子さん**

ヨガなどのフィットネスを通して伝えたい 自分の体を知ることで起こる変化

ヨガ初心者向けの講習や、椅子を使用したイスヨガ、大人向けの健康講座、子ども向けのエアロビクスダンス講習など、さまざまなフィットネスの分野で、自分の心と体に向き合うことの大切さを伝えている深堀悦子さん。それぞれの年齢層に応じたプログラムを提供するなかで、「レッスンだけではなく、自宅でも自分の体の声に耳を傾けられるようになることが大切。皆さんが健康な心と体を手に入れるため、持っている情報は惜しみなくお伝えしています」と、深堀さん。

深堀さんがフィットネスに魅了されたのは、自分の子どもが幼児期の子育て中心の頃。妊娠、出産を経て増加したままの体重や、体力低下に悩んでいる時、「子どもが通っている幼稚園のイベントでフィットネスを体験し、衝撃を受けました。体を動かすことはこんなに気持ちいいんだと体感しました。心も軽くなり自分に向き合うようにもなれ、忙しさのあまり自分のことを置き去りにしていたことにも気づきました」。精神状態が安定すると、



▲イスヨガの様子

考え方にも変化がみられ新しい自分に出会えたそうです。ほどなくしてフィットネスのインストラクターを目指したのは自然の流れでした。

その時からの経験を財産に、現在の活動を始めたの

は5年前。ヨガやピラティスを通じ自分の体を内観するよう促していきます。ヨガの前には足揉みを取り入れ、基本に忠実ながら新しい体の整え方を常に追求しています。解剖学や呼吸法、時にはカラーセラピストとしての



▲深堀悦子さん

情報を駆使し、トータルバランスで整えるようにしており、海辺での夕涼みヨガも好評です。「体は正直です。ヨガで行うポーズは苦手なものには個人差があり、それによってその人の体の歪みやクセがわかります。その時にしっかりとアドバイスを行うことで、その人にとって必要な情報を届けられるのがこの仕事の醍醐味です」と言います。受講者からの言葉も励みとなり「レッスン後に体が軽くなるのがわかる、なんて言われると本当に嬉しいですね。生活の中に自分の体をケアする時間を作ることによって心にもゆとりができ、価値観までも変わることがあると思います。奇跡のような魔法は使えないけれど、自然の流れに身を委ね、努力を積み重ねていくことで健康な心と体というご褒美がもらえます。毎日ががんばってくれている大切な自分の体をもっと知ってほしい。私自身もまだまだ勉強し続けます」と、熱く語ってくれました。



▲海辺での夕涼みヨガの様子

こんな時・こんな場所で、 人材バンク登録者が活躍! まずはお気軽にご相談ください。

ケース1:町内会行事のマンネリ化を打破したい

毎年恒例の新年親睦会。町内の子どもから高齢者まで誰でも参加できる行事だが、ここ数年は会食と食後のカラオケ、最後にビンゴゲームが定番となり、決まった顔ぶれしか集まらなくなった。何か新しい試みで、マンネリ化を打破したいと考えていたときに、人材バンクを知り、ボランティア登録者の紹介

を依頼した。

結果は、例年の倍以上の参加があり、特に子ども達が最後まで楽しめる行事にすることができた。参加した町内の方々から「今年は楽しかった」「楽しい企画をありがとう」と役員へお礼の言葉が多数寄せられた。人材バンク登録者を紹介してもらって本当によかった。

ケース2:役員になって初めてのサロン事業、何をしよう...

地域のひとり暮らし高齢者が集い交流するサロン事業。毎月1回開催している事業の運営に携わることになった。2時間のサロンのうち、1時間は講演会や体験会を開き、残りの1時間は参加者同士が交流

する茶話会と決まっているのだが、役員になって初めてのサロンで具体的に何をしようか悩んでいたとき、インターネットで人材バンクを知り、ボランティア登録者の紹介を依頼した。

ボランティア登録者をゲストとしてお招きし、楽器の生演奏によるミニコンサートを企画することができた。こちらのリクエストにも応えてもらえ、懐かしい歌謡曲の演奏に合わせて参加者全員で歌うこともできた。その後の茶話会では、ゲストも交えて懐かしい思い出話に花が咲いた。人材バンクには、まだまだ多くの登録者がおられるので、また時々ゲストとしてお招きできたらなと思っている。

Interview 2

三味線と小唄の縁 **中本 鶴子さん**

艶やかで粋な三味線と小唄の世界を広めたい 日本伝統文化の伝承と後進の育成に取り組む

日本の伝統芸能のひとつでもある小唄。三味線で哀愁漂う独特の音色を奏で、その音に合わせてはんなりと歌うのが小唄です。そんな艶やかで粋な小唄に魅せられて、今では師範の免状を持ち、普及と後進の育成に取り組んでいるのが中本鶴子さんです。

「20年近く前、小唄小西派師範の梅田笑子さんと同じ職場に勤めていた時に『三味線に興味持っているって聞いたから、練習用の三味線を用意したので稽古においで』と誘われたのがきっかけです」。およそ100年近い歴史を持つ流派の師範に誘われて三味線を習い始めた中本さん。その頃は民謡には興味を持っていただけ、三味線にはあまり興味を持っていなかったのですが、梅田さんの熱心な指導のもと、稽古を積み重ねる中で、次第にその魅力に引かれていきました。

その成果もあって、習い始めて10年ほど経った平成20年には、中本さん自身が師範の免状を取得。以来、自身の研鑽も重ねながら、居住する近隣の廿日市市在住の人たちへの指導も行って来ました。また今年はコロナ禍の影響で中止になっていますが、普段は町内会や近隣施設で開かれる公演に出演するなどの活動もしています。

娯楽の少なかった昔は、三味線を弾き小唄を歌う機会も多くありましたが、趣味やレジャーが多様化した今は、芸事を習う



▲「広島邦楽会」に師範の梅田笑子さんと出演した時の様子

人も少なくなっています。その中で、どうすれば一人でも多くの人に、三味線や小唄の魅力が伝わり、興味を持ってくれる人が増えるのか、

伝承してくれる人が増えるのか、大きな課題と向き合っていると中本さんは語ります。

後進の育成のためには、自身の精進も必要と考え、今も定期的に師匠のもとへ通い稽古を重ねながら、技量に磨き

をかけています。「小唄は、人生の寂しさ、男女の仲の哀しさや喜び、日々の暮らしへの思い、季節の移り変わりを情景としてとらえたものが詞になっています。その世界を多くの人に知ってもらいたいですね。人前で歌って拍手をもらう度に、小唄と出会って良かったと感じています。また、小唄とめぐりあうきっかけを与えてくれ、熱心に指導してくれた師匠にも感謝しています」と中本さん。小唄が引き寄せた縁を大切に、「これからも日本の伝統文化である三味線と小唄の伝承を続けていきたい」という中本さんの力強い言葉に、大きな夢を感じました。



▲中本鶴子さん



▲地域の老人会に出演した時の様子(平成31年3月)



▲流派の新年会に出演した時の様子(平成31年2月)

まちづくりボランティア 人材バンク発表会

ボランティア登録者が自らの達人ぶりを披露します。どうぞご参加ください!

●日時/毎月第4土曜日 午後2時~3時半
※時間は変更になる場合がございます。

●場所/北棟6階マルチメディアスタジオ

●定員/20人(先着順)

※まちづくりボランティア人材バンクは、政治・宗教・営利目的での登録並びに紹介申込は受け付けておりません。

※交通費、資料代、材料費などの実費をご負担いただきます。

開催日時	内容	出演者名	申込開始日時
12月26日(土)	あなたの好感度アップ! ~コミュニケーション簡単レッスン~	林田さゆり	11月30日(月)午前10時
令和3年1月23日(土)	袋町の天才マジシャンによるマジックショー	中島 幸司	12月28日(月)午前10時
令和3年2月27日(土)	未定(ちらし、プラザホームページ等でご案内します。)		令和3年1月25日(月)午前10時
令和3年3月27日(土)			令和3年3月1日(月)午前10時

※内容・出演者は急遽変更になる場合があります。

ボランティア紹介・登録などのお申込・お問い合わせは...

合人社ウエンディひと・まちプラザ ☎(082)545-3911 ㊟(082)545-3838