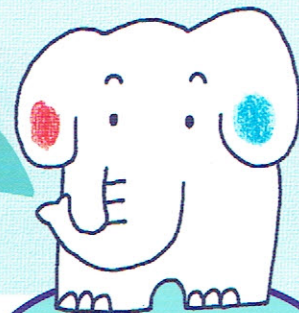


ぐるんぱ mai



2018年3月 第15号

発行きのくに子どもNPO

わたしって ちやんとできてる!?

～子育てにちょっと疲れているママパパたちへ～

「子どもが産まれて幸せ。私もやっとママに!(^^)!!」しかし、いざ子育てしてみると、夜なかなか寝てくれない、離乳食を食べてくれない、○ヶ月なのにまだできていない、子育てに悩みはつきません。行き詰まった時、ふとSNSで楽しそうなママ友の記事を見て落ち込んだり、悪気のない子どものイタズラについて叱ってしまったり、そしてそんな自分をダメな親だと責めてしまう…。楽しそうに子育てしているように見えるあの人にも、悩んだ時期があったのかな…。みんなはどんなふう感じているのでしょうか?

ぐるんぱママパパに聞いてみました
1. 「子育てや親である自分に対する理想像があれば教えてください」

<親の理想>

- 明るくて楽しい親でいたい。
- 前向きでつよい親
- 何でもやりたい事をやらせてあげたい
(実際はあれダメこれダメと言ってしまう。)
- 威厳のある父、そう志しておかないとどんどんそこから離れていきそうなので(パパ)
- いつも一緒に笑っていたい。間違っている時は怒るのではなく、叱って注意できるように感情をコントロールできるといいな。
- ゆったりとした気持ちで子どもの思いに寄り添いながら一緒に色々な事を楽しめる親でありたい。
- 子どもに不自由させない(パパ) など



<子どもに対する理想>

- やさしく人の気持ちがわかる子
- 笑顔があふれる元気な子
- ごめんなさい、ありがとうがきちんと言える子
- 辛い事でもくじけず立ち向かえる、失敗しても何度でも諦めずチャレンジする子
- 自由に生きてほしい
その力をつけて行って欲しい!
- ある意味父である自分を反面教師にしてしっかり育てて! 自分はかなりいい加減な人生を送ってきたので(汗)(パパ) など

自分にも子どもにも理想が高いのかなと感じる意見が多く寄せられました。本当は目の前の子どもと向き合い、受け入れたいと思いつつ、現実には日々の子育てにイライラしたり、周りの目が気になってしまう。具体的にママやパパは日々の子育てに対してどう感じているのでしょうか。
(→2枚目へつづく)

ぐるんぱママパパたちに聞いてみました!

2. 「子育て中、しんどかったことは？」

- 離乳食を食べずに悩んでいた時、周りの子は食べていた
- 周りのママはみんなおしゃれに優雅に見える。なんで自分だけ…
- SNSで楽しそうなママ友の記事を見てしんどくなることがある
- SNSで同じ月齢の子の成長を見て、自分の子と比較し、落ち込んでしまう



友人や他のママさんとの関係で…

周りと比較し、劣等感を感じてしまった時、しんどくなっちゃう人が多い?

- 「何イライラしてるねん、イライラしていると子どもに影響するで」
- 「そんなに怒らなくてもいいんじゃない?」
- 休日夫に「子どもがいるとゆっくりできない」
- 「子どもが欲しくて産んだんやろ」
- 子どもが悪いことをした時、「〇〇したらママに怒られるよ～」と言われる
- 夫に話しても理解してもらえない、話すらできない
- 姑が子育てのことで自分と違う意見を言い、夫が守ってくれなかった

同じように感じ、悩んでほしいのに、子育ての悩みを共有できていなくてつらくなる人が多い?

パートナーとの関わりの中で…



親との関係で…

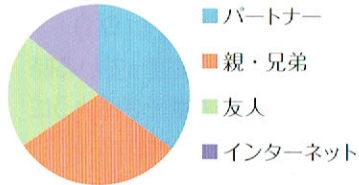
- アレルギーのある子どもに、「少しぐらい食べさせてあげないと、かわいそう」と言われた
- 自分の子育てと比較し、違うところを責められる
- 昔の育児方法を押し付けられる。今は変わっていることも多いのに…

親、義父母から自分のやり方を否定されたり、口出しされるとしんどくなる人が多い?

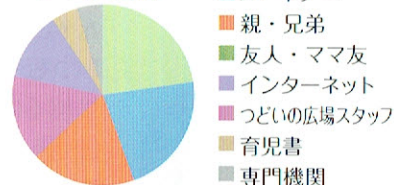


相談する人は誰?

パパの回答



ママの回答



5. 言われて嬉しかったこと

～ママの場合～

助産師、看護師、医師などに「お母さん頑張ってるね。」と言われて何回か泣きそうになった。子育ては基本ほめてもらえないので、とても嬉しかったのを覚えている。

母から「大抵のことは大丈夫。赤ちゃんはちゃんと育てていくものよ。」

「あなたのやり方でいいよ、頑張ってるな」

スーパーで走り回るので注意していると、年配の人に「子どもがいきいきしている。お母さん上手に育てているね。」と予想外の事を言われた。子どもに怒ってばかりで自信がなくなっていた時に、私自身も子どもも良く言ってもらい救われた。

～パパの場合～

「世界中でその子を一番心配できる人間はあなたしかいない。その時点ですでに立派な母親だよ。」

友人から「ママが優しくしているから子どもも優しい子に育ってるんだね」

「お父さんに似てるね～」と言われた。

両親が我が子を見て喜んでくれた時

他のパパは子どもをお風呂に入ると嫌がられると聞いたが、自分はそんなことない。

子連れだと気を遣うことも多いけど温かく見守り、応援してくれる人も少なくないです。あなたの周りの赤の他人は温かい他人かもしれませんね。

3. 「子どもに対して、かわいそう・申し訳ないと思ったことは？」

体調が悪くてごはんも作れなかった時、だめなお母さんだと思ってしまう。

～ママの場合～

- 子どもを怒ってしまった時
例・寝てほしいのになかなか寝てくれない・夫にイライラしているのに子どもにあたってしまった
- 二人目が生まれ、上の子に甘えさせてあげられなかった時
- 離乳食が進まない、忙しくてご飯が疎かになった時
- 仕事や家事で構ってやれなかった時
- 病気や怪我などに早く気付けなかった時

～パパの場合～

- 子どもに怒りすぎてしまった時
- オムツや不快な事を気付いてあげられない。
- 仕事が忙しくあまり関わりをもてない。



つい自分のイライラを子どもにぶつけてしまった時、子どもの寝顔を見ながら申し訳なくなる。おだやかなママさんを見ると自分と比べて子どもがかわいそうに思う。

4. 「周りの人にどうしてほしい？」

仕事でうまくいかなかった時情けない父親でごめんと思う。

わからない。逆にどうしたらいいのが教えて欲しい!しんどいのはわかるけど、なんでしんどいかわからないから

ママは話を聞いて共感してほしいという意見が圧倒的でした。それに比べてパパはどちらかというと具体的なアドバイスが欲しいのかな?

～ママの場合～

- 話を聞いて欲しい・共感して欲しい
- 子どもを預かって欲しい(一人時間)
- アドバイスが欲しい
- 一緒に出掛けてくれる友人がいれば楽になるかも。

～パパの場合～

- 一人にして欲しい
- 的確なアドバイスが欲しい
- どうしたらいいかわからない?
- 助けてほしい

しんどい時こそ干渉しないで欲しい

ママさんたちの子育てに追われている日々、いっぱいいっぱい過ごしている様子がうかんできました。24時間子育てに休みはない上、誰かから花丸をもらえるわけでもなく、子育ての孤独を感じました。「つい感情的になってしまった」「体調が悪くて十分構ってあげられなかった」「下の子に手がかり、上の子にさみしい思いをさせてしまった」そんな声が多く届きました。でもママはヒーロー?ロボット?ママは感情を出してはいけない?完璧でなくちゃいけないの?違うのにね...ママさん、いつもお疲れ様!(^^)と言いたくなりました。

パパは日頃仕事に追われ、子どもと関わる時間が少ないことで育児に自信がなく戸惑っている様子が見えてきました。また「仕事ができる」ことが自分の存在意義と感じているパパの姿も垣間見えた気がします。



いろんなママたち

私は私

私の母はいつも忙しくて、オシャレもしないし友達もほとんどいません。私が小さい頃、母は保育園に行きたがらない私を抱えて、自営業の配達をしていました。なので、私は兄弟の中でも母と過ごすのが1番多かったと思います。仕事の合間に遊んだり、たまに私の好きな物を買って食べさせてくれたり、配達で遠くの小学校に行ったりしました。

母は優しくかったけど、よく父や祖母、親戚の悪口を言っていました。小さかった私には母がすべてだったのでそれが真実だと思っていました。なので、私は大人が好きではなく保育園にもなかなか馴染めなかったです。私が大きくなり自営業をやめて父と母はよく喧嘩をするようになりました。母が泣いている姿を見て声をかけたりしましたが、母は精神的に不安定でした。それから違う仕事をして家族と過ごす時間はあまりなかったです。大人になってからはずっと母のようにはなりたくないと思っていました。時々イライラした時や何かあったときに自分が母に似ていると思うと不安になります。娘が生まれてからは今度は娘が自分のようにならないようにと思っていました。だけど、ぐるんばに来るようになってから他のママや子どもやスタッフの方と関わるようになって私の考え方や子どもの性格も大きく変わりました。

今思えば、母はまわりに悩みを話す相手もいなく、身内ともうまくいかない中で孤独に子育てをして、逃げる思いで働いていたのかもしれない。

母を嫌いになった事は無いけど、母みたいになりたくないという気持ちや自分がして欲しかったことがずっとひっかかっていた。今はそういう思いを誰かに話すことで、あの頃の母の思いもわかったし、自分の気持ちも楽になり、私は私で母は母と思えるようになりました。母にしてもらって嬉しかったことは子どもにもしてあげたいです。



祈り花

「保育のプロ」でも、「育児」はプロでない

私は結婚退職するまでの約19年間、保育士として障がい児療育に携わって来ました。幼児教育・保育について専門的な知識もあったので、自分の育児は余裕を持ってやっていけるだろうと思っていました。しかし育児が始まると、今までの経験や知識があってもその通りには行かず、不安になったり感情的になる事もあり、普通の母親と一緒に居ました。仕事では新生児に携わった事もなければ、家事をこなしていた訳でもありません。仕事として自分の役割を果たしてただけで、余裕どころが大変と感じる事も多かったです。周りはプロだからと言ってくれますが、母親としては新人でした。

同じ頃に出産した友達の育児の悩みには、冷静・客観的にアドバイス出来るのに、我が子の事はぐるんばのスタッフの方々や先輩のお母さん達にアドバイスを頂いて来ました。出産で入院中、育児書を読む私に助産師さんが



「それはあくまでも参考書、その子に合わせた子育てをしてね。」と言ってくれました。その時、仕事では個性・個人差を大切にやって来たのに、すっかり忘れていた自分に気づきハッとさせられました。娘は春から幼稚園に通っています。家庭であらゆる手法で取り組んだトイレトレーニングは上手く行かず、半ばお手上げ状態だったのに、幼稚園では一週間程で成功しました。その時、子ども達の集団での力の凄さを実感しました。

担任の先生には心配事があれば相談し、親身になって対応して頂き、不安を取り除いてもらっています。私が現場にいた頃はどうかだっただろうかと考えさせられます。母親の気持ちに寄り添っていたのだろうか…。今後、もし復帰する事があれば、子育ての経験を活かし子ども達そして母親の気持ちも、受容・共感し寄り添える保育者になりたいです。

松場明美

「ママ友」ってそんなに悪くない

「ママ友」というのに苦手意識がありました。挨拶程度にお話して、もう少し仲良くなりたいなと思った人もいたけれど、急に誘っても失礼かな、家に遊びに来てねと言われてたけど具体的に日程も言われてないから社交辞令かなと考えたりしていました。そんな中で、親しくなったママ友も何人かいたけど相手との距離感がわからなくてもっと仲良くなりたいのに少し遠慮もありました。

ある日、私が体調を壊して夜中急患センターで点滴を打ち翌日も身体が辛くて辛くて。そんな時に限って夫が仕事を休めなくて、4歳、3歳の子ども達と家にいた私は寝たきりで何もできませんでした。子どもがお腹空いてるだろうから、パンやお弁当を買に行きたくても、しんどくて身体が動きませんでした。そんな時、ママ友からメールがきました。体調悪いけど大した事ないと返事しました。ほんとは誰でもいいから助けて欲しかったです。

すると突然、ピンポンと。ママ友が駆けつけてくれたのです。私の夫が帰宅するまで、家にいてくれて子どもと遊んでくれました。優しさがとても嬉しかったです。

その経験から私の中で何が変わりました。ほんとに困ったときは助けてって言うてもいいのかなと思えました。他のママさんに対しても変に気を遣わず私自身のままで接する方が、自分も楽し相手も心を開いてくれるような気がします。困った時にいつも助けてくれる人。悩みを聞いてくれる人。子ども連れていつでも遊びに来て！と言ってくれる人。今は周りのママ友達に感謝しています。

次の目標は、夫に子どもをみてもらってママ友達と飲み会をする事です。

ビール大好きママ



やめたら楽になりました！

6歳になる長男がうまれてすぐ、SNSで自分のことを投稿するようになりました。私も主人も他県出身で、和歌山に親戚はいません。長男の成長を随時アップし、親や兄弟、離れた友達がコメントをくれるのが、育児の楽しみのひとつでした。反対に、離れて暮らす友達の子どもの成長も随時見ることができて、ほんとに便利ななあ、離れていても繋がれるって素敵だなあと思いました。

でも時々、楽しそうにしている友達の投稿を見て、しんどくなってしまふように。日々の生活の中で、投稿できるネタを探している自分がいることに気がきました。盛り付けをがんばった料理、こどもたちが嬉しそうに「いただきまーす!」と言っているのに、私は写真を撮るのに必死で一緒に食べ始められなかったり。自分が投稿した後は、早くたくさんコメントがついてほしいなあ、数分置きに何度もチェックしていたり。幼稚園のママさん、「イイね!」はくれたけど、会った時にその話題に触れる訳ではなくて、ホントはどう思ってるんだろう? そんな思考でウジウジ考えてしまふ自分が、なんだか面倒くさくなってしまいました。一度「絶対に投稿はしな

い!」って決めてみたらどうなるのかな? 他人のは見るけど、自分のプライベートは見せないぞ。決めてしまえば、載せようかな? どうしようかな? と迷うこともなく、かなり楽になりました。投稿したい! 誰かに見てもらいたい! という衝動に駆られることも、意外とすくなくなりました。投稿をやめて8か月が過ぎた今は、SNSで楽しそうな友達の写真を見て、以前より素直に、「すごいなあ〜いいなあ〜」とか、「私も参考にしてみよう!」って思えます。以前の自分だったら、友達に対してなんだか悔しくなったり、負けたくない! って思ったり…素直に読んでいなかったかも。SNSに投稿するのが悪いとは思わないし、楽しくできる人もたくさんいると思います。反応に期待したり気を揉んでしまふ私には、向いていなかったのかな?

先日、子どもと一緒に工作をして、とっても楽しく過ごしました。ほんとに見てほしい、久しぶりにゆっくり話したいけど、お互い子育てや仕事でなかなか時間が合わない、離れて暮らす妹に、その写真を送りました。子どもの寝かしつけが終わった後に電話がきて、子どものことや旦那のこと、最近どうしてる? など、近況を語り合い、盛り上がりました。なんだかとても温かい気持ちになりました。



にこにこママ

聞いてみましたいろいろな子育て



トルコ編

“みんな何時に寝かしつけてる？” “何食べてる？” “時間は？” “細かい事がどうしても気になってしまう。これって私だけ？日本人だから？いろいろな人のいろいろな子育てを聞いてみました。

トルコ人は子ども大好きな国民性です。初対面でも道端で会ったうちの子を「かわいい」と写真を撮りキスをしたり、レストランでも勝手に抱っこをして、厨房に連れて行って見せびらかしたりします。電車等では席を絶対譲ってくれます。子どもは騒いだり、迷惑をかけて当たり前と受け入れてくれます。子どもや、弱者に優しい国だから困っていたら誰か助けてくれます。特に妊婦さんなんてすごく大事にされます。家ではお父さんの言うことが一番で年上を敬います。親戚家族を大切にし親族がよく集まり、子どもをすごく可愛がって、よっぽどのことがないと怒ったりしません。1年に数日断食があります。

日本の場合、公共施設が綺麗で(おむつ替え台、授乳室、子どもトイレなど)充実している。子育てサークルもあり離乳食も楽々に行ける商品がたくさんあり何でもすぐに揃うのでとても便利です。でも子連れに対して冷たい目を感じる時があります。電車ではなかなか子連れには席を譲ってくれないこともありました。日本で暮らすようになりトルコの子育てが楽だったし、それなりに守られた生活だったと思います。でも、現地のお世話してくれようとした人とは、言葉の壁があって会話が成り立たず、なかなかうまく付き合えませんでした。

相方さんの場合<日本在住>
(パパの仕事で一時トルコに在住)
パパママとも日本人
11才9才6才4才2才の5人の子育て中

アメリカ編



良田さんの場合
<アメリカ在住>
サンフランシスコベイエリア
(シリコンバレー)で
約4年半生活

アメリカでは誰かと同じであるということよりも個性を重視！学校では、いかに周りと違うことをしておもしろがらせるか、いかにクレイジーかを競うイベントもあります。パパは毎日とても早く帰宅し、仕事より家庭優先です。子どもを、対等な人間として同じ目線で接していて、たとえ3才の子どもであっても、ちゃんと本人の意見を聞きます。周囲の子育て世帯への目線も寛容で助かりました。私の住んでいた地域では、ほとんどの人が仕事よりも、まず家庭優先で様々なワークスタイルがあるので、産後の女性でもすぐに社会復帰が可能だし、多忙中でも家庭・子育て優先の生活を実現していました。医療保険制度は複雑で不自由を感じます。

親同士の交流が密にあり、日本では園行事も多く楽しかった。親同士のコミュニティーもあり救われました。日本の学校では、全員が平等に集団の秩序を守り、礼儀正しくするように育てるといった感覚があります。アメリカは離乳食もわりと適当で、そんなに頑張らなくても良かったのかと思いました。日本のママたちは本当によくがんばっていると思います。



北山レネイさんの場合
<日本在住>
ママ アメリカ人
パパ 日本人
1才の男の子を子育て中

育児…「アメリカでの育て方」というより、夫と2人の考え方。子どもの自立のため何が良いかと話し合って決めます。夫は仕事でアメリカに3~4年住んでいました。なのでアメリカでの子育てのことなどは理解していると思います。子どもとの食事…ベイクドポテトなど芋が中心。パン、マッシュポテト、アップルソースなど9か月ごろから大人と同じ物を食べさせました。

出産…日本です。無痛分娩、アメリカでは当たり前！子どもは出産後、すぐ別室、ベッドの上にモニターを置いています。夫と別室！？ありません！！なので添い寝添い乳もありません。そのかわり昼間は密にスキンシップをとっています。パートナーとのコミュニケーションもとれているので、そんなにイライラすることは少ないです。

マレーシア編



手島さんの場合
<日本在住>
パパ マレーシア人
ママ 日本人

パパに聞いてみました
マレーシアでは、兄弟が多いのが一般的で、私自身7人兄弟なのですが、小学5~6年生の頃には一番下の子(1~2才)の面倒を見るのが仕事でした。散歩に連れて行ったりミルクをあげたり…。その間に母は家の事をしていました。親戚が近所に住んでいるので、何か困った時には頼ることもできます。(父親について)
パパ達は仕事が終わったら早く家に帰って家族の時間を大切にしています。パパが帰って来てから家族で買い物に行くので財布はパパが管理するのが一般的です。イスラム教なので家族で夕方にモスクへ行ってお祈りもします。(家族の時間)
夜はリビングに家族が集まって学校の宿題をしたり、新聞を読んだりします。一日の終わりには両親の昔の話を聞いたり、その日の出来事を話します。それが毎晩なので、家族に話を聞いてもらって受け止めてもらって、自分を認めてくれる人が普段からいたことはとても良かったと思います。

手島パパ

ママに聞いてみました
夫は心が穏やかでムラの無い性格、南国という土地柄もあってマイペースで、どんな小さなことでも楽しむ余裕があります。マレーシアでは、赤ちゃんが泣いていてもすぐに抱っこはせず、ハンモックのような所で寝かされていて、一日中、抱っこというような事はありません。大人も子どもも、ご飯の時間、寝る時間、シャワーの時間だっただけ決まっています。お腹が空けば食べればいい、何時でも眠くなったら眠ったらいい、汗をかいたらシャワー何回でも!!時間に縛られないそんなゆるい環境が羨ましく思いますね。子どもも一人の人として小さい頃から育てられているなあと感じます。

手島ママ

中国編



井本恵子さんの場合
<日本在住>
日本と中国のハーフ
(中国吉林省出身)
パパも中国の方。日本の大学に入学を機に日本に移り住む。

(教育についての問題)
中国では「日本の勉強やしつけはあまり厳しくない」と言われているんですが、実際は言葉の問題で中学校に上がる頃から勉強についていけない中国出身の親の子どもが増えてくるように思います。私も日本語の勉強を日本人のお母さんと同じように教えてあげられないので、申し訳ないと思うことがあります。仕事も教育もどうにかなると思って日本へ来る人達のために、日本の教育の現場やシステムなどを情報共有できる環境を作れないか考えています。

(日本と中国の違い)
日本は環境、食の安全、公共施設が充実していて子育てしやすくお店の中もオムツ替え台、授乳室、キッズスペースなどがあり出かけるのも便利。だけど日本のお母さんは常に周りに迷惑がかからないように気をつけているように思います。中国のお母さんは自分の子どもが中心であり周りの目は気にしていません。公共の場所での周囲の目線も中国の方が厳しくないと思います。

毎日子育てしていると周りの目が気になって気を遣うこともしばしば…。みなさんのいろんな国のいろいろな子育ての経験の話を聞いて、絶対にこうしなくてはいけないことは無いし「育児に正解などない!!」って本当だ!!と考えられるようになりました(^^)!



ホッと出来る場所、集まり情報

ぐるんぱママの会 「ほっとちゃん」

ぐるんぱママたちで作るママと子どものための会です。やりたいこと、やってほしいことを出し合ったり、おしゃべりしたりしています。

ほっとちゃん主催のおしゃべり会 「はぐの会」

ママ同士、親子で育み合うということ、普段頑張っているママを抱きしめる「はぐ」という意味を込めました。子育てのこと、夫のことなど自由におしゃべりしています。誰でも参加できます。

きのくに子どもNPOのパパの会 「イクP」

「一緒に遊ぶパパがええやん!」を合言葉に、子どもと一緒にいかに楽しく遊ぶかを考えているパパ達のグループです。パパ達も楽しもう!

おすすめの本

ママパパたちが
ちょっとホッと出来る
本を集めてみました。

ぐるんぱママおすすめの
ネット情報!



ママたちが非常事態

作：NHK スペシャル取材班
出版社：ポプラ社

ママのイライラや不安、赤ちゃんの夜泣きにはちゃんと理由があったのです。最新科学で育児の「なぜ」を解き明かします。



最新科学でハッピー子育て

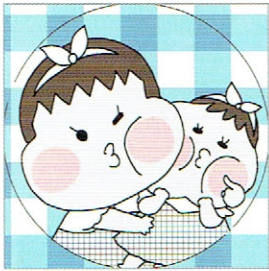
作：NHK スペシャル制作班
出版社：NHK 出版



子どもを信じること

作：田中茂樹
出版社：大隅書店

子育てをめぐる悩みや苦しみは様々ありますが、子どもには自ら育つ力があるということ気付かせてくれる本です。



Imo-mak# ひなひよ日記

https://twitter.com/k_i_121

心ない言葉に傷つくママたちに送る、作者(5歳2歳の子育て中)からの応援マンガ。



「Today」今日

訳：伊藤比呂美
出版社：福音館書店

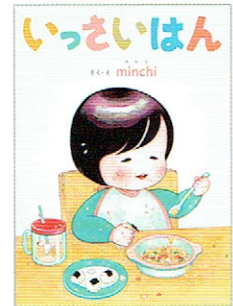
子育てに自信を無くしたママたちに「私は今日も頑張った」と思わせてくれる詩。素敵なイラストも添えられました。



だいじょうぶだいじょうぶ

作・絵：いとうひろし
出版社：講談社

いろんなことが不安でいっぱいほくをおいちゃんはいつもやさしく見守ります。だいじょうぶ、だいじょうぶ……って。



いっさいはん

作・絵：minchi (みんち)
出版社：岩崎書店

子どもの「1歳半」という「一瞬」のような時期をとらえたあるあるイラストが満載!

～ 編集後記 ～

今回、ぐるんぱメールに参加して、子育て真っ最中のママ達の話の聞きながら、私自身の子育ての日々を思い返していました。私は引っ越しを機に義母と同居することになりました。私が妊娠9ヶ月に入る頃です。元々持病のある義母でしたが、同居を始めてすぐにまた新たに病気がみつかりました。私はこれから初めての出産を控えて「一体これからどうなっていくんだろう」と不安でたまりませんでした。そんな中でも、子どもは無事に生まれて来てくれましたが、「おっぱい、オムツ、寝かす」だけを毎日繰り返す感じで本当に1日があっという間でした。「今日も家のことは何もできなかった」と焦る気持ちになったりもしました。どうなることかと思った子育てと義母のお世話との同時スタートでしたが、周りの人に話を聞いてもらったり、会った時に直接的でなくても、たわいない会話をすることで私の中の気持ちが軽くなっていったと、今振り返ってみて改めて思い出しています。(田中麻紀)

編集委員 秋田礼佳 小田暁 柏木めぐみ 桑原江里 高稚英 田中麻紀 毘舎利智恵 藤本千尋 松場明美 松本夢月 村畑佳美 矢島有香子 (五十音順)