

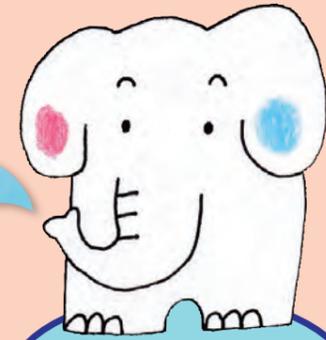
私は当時1歳と0歳の子どもを日中一人で育児していました。育児は楽しいと感じていましたが、和歌山は地元ではなかった為孤独も感じていました。ぐるんぱで、もりもりキッズを教えて頂き、「いいな」と思い、すぐに体験、入会を決めました。周りはみんな知らない人達でしたが、初めての私たち親子にとっても親切にして下さり、嬉しかったです。もりもりで行く里山は自然いっぱい。うっそうとした山の木々に囲まれる風景もありました。育児で気を張っていた私

はどこかセットでき、我が子も自然の良い刺激を受けたと信じています。皆で居ると、暖かい光が差せば喜び合い、冷たい風が吹けば心配し合い、水たまりで遊び始めたらキラキラ笑顔。母は嬉しいやら服が汚れて困ったやら…。すると、「着替え持ってきた?」「あるから貸しますよ」とそこに居合わせたママさんがそっと気遣ってくれる。

もりもりキッズは、人と人が共感し合い、心の距離も近づけてくれる、そんな素敵な場所でした。



ぐるんぱ mail



2022年3月 第18号

発行きのくに子どもNPO

つながる場所、つながれる場所

ファミリー・サポート・センター (P5 参照)

- **利用条件** 和歌山に住民票がある人なら誰でも登録できます。対象年齢は0才から小学校6年生まで。
- **預かる場所** スタッフ会員の家で預かります。預かる前にファミサポにて登録。その後、お顔合わせやお宅訪問をします。
- **利用料** 1時間 700円 ※左記以外の時間は1時間 800円、22:00以降は1時間 1000円。その他に病児・病後児サポート、宿泊サポートがあります。交通費・食事代などは実費。
- **電話** 073-424-3770

きのくに子どもNPO

「ほっとルームぐるんぱ」「ベビーシッターきのくにっこ」などの子育てサポートをはじめ、子どもの体験活動、舞台鑑賞、居場所活動、プレーパーク、子どもの情報発信、児童発達支援など、子どもの成長をサポートする様々な活動を行っています。

- **住所** 和歌山市福島 487 ルミノーズふるい1-C
- **電話** 073-452-7710 ● **Instagram** (右記QRコード参照)
- **HP** <http://kinokunikodomo.d.dooo.jp>



ばあばの家

自宅の離れを開放。子育て中のお母さん達がほっとできる場所です。ばあばこと大野久美子さんが温かく迎えてくれます。

- **住所** 和歌山市松江中1丁目8-13
- **電話** 073-455-3007
- **利用時間** 毎週木曜日 (祝日は休み) 9:00 ~ 16:00
- **利用料** 無料
- **対象** 0才~未就園児



編集後記

ぐるんぱメールは、小さい子どもを連れたママが何度も会議を重ねています。イヤイヤ期真っ最中の子どもを連れ、会議に参加し取材をし、記事を書くのはとても大変な作業です。ただ、その大変な子育てで真っ最中だからこそ、どうして今こんなにしんどいのかを考え、同じように子育てで悩んでいる親に、どんなエールを送れるかを考えに考え、考え抜くことができました。今回の一つの答えは、「人とつながる」。

「私は人と関わるのが苦手」「助けて」って言えない。「助けましょうか?」と言われても、いいですって言ってしまふ。そんな風に、人とつながることが不安だと言っていたママたち。だけど、

会議を重ねるうちに、「助けて」って言うてもいいのかも。一人で子どもを育てなくていいのかも。勇気をだして、困ってるママに話しかけてみようかな。と心がほどこけていきました。ママたちがつながって、心に少し余裕ができたようでした。私の子育てをふり返ると、「誰かに大切にしてもらった」。この体験が、毎日の生活のパワーになっていました。泣いているわが子に「かわいいね、私に「がんばってるね」って言ってもらった。ただそれだけで、私を大切にしてもらえた気がして、私も誰かを大切にしたいと思いました。人を大切に想い、想われる。そんな人とのつながりの中で子育てができれば、子育てはもっと楽になるのかもしれないですね。(えの)

■ 編集委員 井出実幸 榎有希子 大野瑛里子 柏木めぐみ 畠山雅子 竹家朋子 中畑亜耶 松田友佳里 松本佳清 萬谷友莉 村畑佳美 山田佐和 山本友紀子 吉田理江 (五十音順) ■ デザイン 松井友美子

こんな事になるなんて



「たすけて〜って人に言えますか?」
人とつながって子育て。
ってなんだろう?



よく言うようになった言葉



無事出産し安心したと思えば、次は生活が一気に子ども中心になり寝不足、不安、孤独感、体も産前のようにはいかず体や心がしんどい日もありますよね。もちろん我が子はすごく可愛いし、成長する姿を見るのはうれしい。でも……24時間休みなしの子どもの生活がしんどいと感じる事ありませんか? いつもどこかで心から休みきれていない自分がいませんか? 親も誰かの手を借りたい、休みたいと思う時はあります。けど、そんな時……助けて〜って言えますか? どうやって助けてもらったらいいのでしょうか。

親子で自由に遊べる

ほっとルームぐるんぱ

- 開設時間 月~木曜/10:00~16:00 日曜・祝日/10:00~15:00
- 使用料 無料(※年間保険料1人200円)
- 問合せ TEL 073-452-2303

Instagram



GURUNPA.WAKAYAMA



ぐるんぱママたちが、 産前産後に感じていたしんどさ、 今も続く子育てのもやもやを おしゃべりしました。

A 産後、赤ちゃんがとにかく寝ない子で大変だった。

B 赤ちゃんが寝ないと、ママが寝不足になって、イライラするし、疲れも取れないし、しんどいよね。私も人と喋るのもしんどくなって、友だちと予定を決めるのもしんどかった。



C 私は、産後乳腺炎になって、高熱・おっぱいの痛みが辛くて…。赤ちゃんのお世話と同時に自分の身体もケアもしないといけないのが大変だった。

D 私も、出産後に自分の髪の毛がこんなに抜けるって知らなくて、からだの変化にびっくりした。自分のからだの変化もすごいのに、自分よりもまず赤ちゃんのお世話って、自分のことをどんどん大切にできなくなっていくのもストレスだった。

E 私は、妊娠中がしんどかった。お腹の赤ちゃんのことが心配で、ネットで検索したりもして…。

A 産むまでも、心配がたくさんあるよね。そして、SNSはしんどい。見たらしんどくなるのが分かっているけど、いろいろな情報を見てどんどんしんどくなっていくよね。

B 妊娠中は、仕事をしていて充実感・やりがいもあったけど、出産して、自分だけで子育てするのは大

変で孤独感がすごかった。産後鬱になるくらい、世界の中でたった一人だと思っていた。ファミリー・サポート・センターを利用するのもハードルが高かった。人のことを信頼していなかったのかも。

A みんなは、産前・産後、頼れる人はいた？

C 産後、なんだかしんどいけど、しんどい理由が分からなかった。だから、誰かに相談するとか、どこかに行くという選択肢がなかった。



B 私は、実家は近いし、親との仲は悪くないんだけど、頼るのはハードルが高い。どうしてなんだろう？

D 分かる～。私も赤ちゃんのお世話は、私がかんばらないと！って思ってたから、親に弱音を言えなかった。

E 「じゃあお願いします」ではなく、つい「大丈夫です」と言ってしまう。後で頼ってもよかったのかなあと思うけど…。なんだか言えない。

A 困ったら言ってねと言われても、そもそも助けてって言えないんですけど…って思う。

B 頼るということは信頼することだと思う。頼るための関係性、環境はどうしたらつくれるのかなあ？



ぐるんぱママ Yさんのもやもや…

私は子どもを夜寝かしつけたあと、セルフでジェルネイルをするのが唯一のリラックスタイムになっています。綺麗に出来たネイルを写真に撮り SNS のママアカウントに、「ネイル上手く出来た」と載せたところ1人のママさんから、
—「セルフネイル出来る時間があって羨ましい」—と返信が来ました。

私は子どもを寝かせたあと睡眠時間を削り、自分の自由時間を確保してネイルをしています。本を読みたいから、ゲームがしたいから、映画やドラマがみたいから等、同じような方もいると思います。みんな決して暇で時間に余裕があるからしているわけではないのです。我が家は夫の勤務時間も長く朝から晩ま

でフルワソペ育児です。どんなに疲れていても子どもを寝かしつけるまで私の完全な自由時間はありません。そんな私の毎日の様子を見ているわけでもなく、SNSに載せたほんのワンシーンだけを見て羨ましいというのは少し違うんじゃないかと思いました。

でも疲れていて自分に余裕がないときに楽しそうな投稿を見るといい気分にならない気持ちもわかります。SNS社会になった今、どうしても見たくない情報も目に入ってしまう。

なるべく自分が元気になるような情報だけ取り入れて、自分の見たくない物は上手く受け流していけたらいいなと思います。



ぐるんぱママ Nさんのもやもや…



産後家から出ることもなく、頼れる人もいない中、初めての子育ての情報源は主にネットや SNS です。その中でつい目にしてしまうのはキラキラした生活と育児。おしゃれな服に美味しそうなお飯、楽しそうなママや子どもの笑顔に、素直に素敵！と思う反面羨ましくも。

特定の物しか食べない子どものご飯で悩んだ時、目に入ってきたのは彩り豊かで豊富な品数、使ったことのない食材や調理、味付け、飾り付けに、同じ月齢とは思えない量。こうすればうちも食べるのかと自分も努力しますが、苦勞すればする程食べなかったり。思うようにいかない生活と子どもについてイライラし、落ち込んでしまいます。

自分の努力不足なのか要領が悪いのか、我慢が足りないのか、楽をすることや手を抜くことへの罪悪感を抱えながら、何が正解でどうすることが正しいのかが分からず、ただただ羨ましく感じてしまいます。



産前・産後、悩みはそれぞれだけど、

しんどかったという人がほとんど。

そして子育てが続く限り、悩みは形を変えてやってくる。

だけど、「誰かに頼ろうと思わなかったの」

「子どもを預けることへの不安やうしろめたさもあった」

「SNSに写真をアップしたり、他のママの投稿を見ると

元気がもらえる！一方で傷つくこともある」

「いろんなものが便利になって

子育てが楽になったはずなのに、どうして

こんなにしんどいんだろう…」との声。

私たちの子育てのしんどさは、一体なんなんだろう。

そのしんどさとのように向き合っていけばいいのだろう。

これからも続く子育ての

ヒントをもらおうべく、

いろんな方に

取材してきました！



東根さんに聞いてみた!

子育てもつらい 一人でがんばっちゃうのは どうして??



Profile
東根ちよさん
 Chiyo Higashine
 大阪府立大学
 地域保健学域 講師

子どもや家庭を取り巻く問題に地域福祉がどのようにアプローチできるのに関心を抱き、地域福祉をテーマにまちづくりやコミュニティ、NPO*などをキーワードとして研究。ファミリー・サポート・センター事業に関する著作もあり。
 ※子育て支援の場づくり、森のようちえんなどの事業に携わる。



Q1 なぜ母親たちは、人に頼るのが難しい、一人で子育てをしなきゃ!と思うのでしょうか?

少し前までの子育ては、地縁・血縁のなかで行われていましたが、今の子育ては、親子関係のなかに閉じ込められているというのが全体的な傾向としてあります。そんな環境の変化に応じるため、行政や民間による子育て支援が充実しましたが、これらのサービスはひとりひとりの個別の「悩み」や「困りごと」に寄りそうには限界があるので、子育てが「しんどい」状況になっていると思います。すでに都市化し、引越しなどの移動が自由になった社会のなかで育った**現在の子育て世代は、そもそも頼り - 頼られる経験が少なくなっています。他者に頼れないのは当然だとも思います。**

💡 子育てをついつい一人でがんばってしまったり、頼ったりすることが難しいのは子育てを取り巻く環境要因も大きいね! 子育てが苦しいとき、ついつい自分を責めたり自分のキャパの小ささを痛感したりしていたけれど、「自分のせい」と思わなくていいのかな? とはいえ、やっぱり「頼る」ということのハードルを高く感じてしまう...

Q2 一人でがんばらない子育てって、どうしたらいいのでしょうか?

「**子育てにたくさんの人がかかわること**」かと思います。子どもへの何気ない声かけや気づかい、ちょっとした預かりや手助け、悩みの共有など、かかわりかたはさまざまですが、かかわる人が増えること=つながることなのだと、私はたくさんの子育て支援の現場から学びました。現在では、子育て支援がある程度お金を介してサービスとして購入できるため、つながらなくても実際「不可能」ではないと思います。ただ、人はロボットではないので、サービスとして購入するつながりのほかに、ひとりひとりの個別の「悩み」や「困りごと」に寄りそい、**時には存在を肯定してくれる「親しい他者」が不可欠**だと皆が気づき始めていると感じます。

Q3 ファミリー・サポート・センターなどの社会の子育て支援を「上手に」活用するためには?

とある地域では、自治会が学童保育や学習支援などの子育て支援を子育て家庭が「上手に」活用されています。ですが、はじめから活用されるわけではなく、**支援する側は利用してもらえるような工夫やしなやかさをたくさんしている**ことが分かりました。支援する側は現在の子育て家庭の様子を学び、共有し、いつも開かれた場であることを意識しながら日々運営されています。子育てはたくさんの人の力を借りることで成り立つ営みです。**はじめから信頼関係は築くのが難しくても、その場が「在り続ける」ことが大切だ**と思います。

💡 そうよねえ。その場が在ることって心のよりどころになることってあるよね。でもファミサポで預かってくれる人ってどんな人なのかもわからないし...。なかなか「信頼」するのが難しい...。実際どうなんだろう~。

💡 「支援する」と「支援される」関係っていうと、頼む側が「助けてもらっている」「やってもらっている」と思ってしまいがちよね。でももっと周りに、地域に頼ってみてもいいのかな...?



☀️😊
**地域とのつながりの中に
 ファミリー・サポート・
 センター事業があります**

🌟💡
**スタッフ会員は、
 こんな思いで活動
 しています。**

- 地域の役に立ちたいと思い、スタッフ会員に登録しました。活動していて、誰かの役に立っている、喜んでくれている姿を見て、自分もうれしいです。元気をもらっています!
- 他府県から来て周りに頼れる人がいなかった時に、自分自身も子どもを預かってもらって、とても助かりました。なので、少しでもお母さんたちが休める手助けができればいいなと思っています。
- 預けるってハードルが高く、私には必要ないって思うかもしれませんが、預ける理由はなんでも OK! 例えば美容院や病院などの自分時間、リフレッシュのためにも利用してほしいです。

ファミリー・サポート・センターってこんなところ。

取材に行ってきました!

アドバイザーの思い



入会に来た依頼会員さんが話しやすい雰囲気でしょう。どんなサポートが必要かな? どんな人が合うかな? お顔合わせやお宅訪問の様子はどうだったかな? サポートはうまくいっているかな? そういう事を話し合いながら、依頼会員さんとスタッフ会員さんがつながるお手伝いをしています。今はサポートの必要がなくても、いざという時のために入会しておくこともできます。どんなことでもまず気軽に相談してみてくださいね。



オススメ ファミサポ体験記 -ファミサポっていいかも-

1人目を産んだ時、1年で仕事復帰し、実家は二人とも県外、頼れる人はいない。頑張って自分たちだけで子育てしていくしかない。そう思っていた。そんな4年前の自分に言いたい!
 『子育ては、一人で頑張らんでいいよ。どんどん周りを頼っていいんだよ!! たまには自分のために休みとってもいいやん!』と。
 ファミサポは、登録だけして、一度も利用せずきた。お金を払ってまで他人に、我が子を預けることに抵抗があり、利用するタイミングがわからなかった。平日は仕事と家事と育児に追われ、夫が仕事の土曜日はワンオペ。溜

まった洗濯も掃除もできず、散らかっていく部屋と騒ぐ子どもにイライラ。そして、子どもが3人になり、いよいよ限界がきた。「もう無理っ!」と思い、ついに人の手を借りることに決めた。そして迎えた当日...
 一番末っ子1歳4ヶ月をお願いした。依頼中、上の子たちとイベントにゆっくり参加することができた。あつというまにファミサポ終了。迎えに行くと、バイバイの後も少しだけ泣いた娘は、あとは楽しく遊んでいたらしい。よかった。そんな訳で、初めてのファミサポ利用が無事に終わった。利用するまでに約5年もかかった。「ああ~なんでもっと早く利用してこなかったんだ...。」もう2回目の利用を考えている自分がある。そう、次こそは、自分の休日のために使いたい。(山田佐和)



ファミサポ取材をしたどのスタッフ会員さんも
子どものこと、親のことを想っている方たちだと感じた〜。
そんな人たちが地域にいてくれると思うととても心強い！
第三者だからこそできる育児のサポート方法があるんだね。
子育ては親だけの責任じゃない。親だけががんばるものではない。
子どものためにも親でも先生でもない第三者の存在が
必要なんだと、取材に行き行って感じたよ。

思ったんだけど、「人に頼る」とか
「人とつながる」ってファミサポなどの制度や
サービスだけではないよね。改めて考えてみると、
子育てで「つながる」ってもっと身近なこと
なのかもしれないよね。



子育てで「人に頼る」「人とつながる」 ってこういうことかも。

1歳の誕生日に、
その場にいたママたちが
自然とお誕生日の歌を
歌ってくれて、そのうちの一人のママが、
「ママも1年間おつかれさま」と
言ってくれたのがとてもうれしかった。

「子ども見とくよ！」
と言ってくれるので、
安心してトイレに
行けたとき、
感動した。

散歩中にすれ違えばあちゃんが、「かわいいわね〜」、
女子高生が「かわいくてやばいわね」と、話しかけてくれる。
子育ては、見知らぬ方でもコミュニケーションが取れる
とてもいい機会になっています。子育てがしんどい時、
そんな一言に救われています。

ぐるんぱで...

他のママと
おしゃべりしている時に、
自分の子どもに、
他のママが絵本を
読んでくれていて、
うれしかった。

ママが抱っこしても
泣き止まない赤ちゃんの
その場にいたママたちが、
入れかわり立ちかわり、
声をかけたり、おもちゃで
あやしたりしてくれた。

地域で...

友達ゼロの和歌山で、週5公園に
通う内に、公園での友だちができた。
みんなで子ども達を見守る空気が自然と生まれた。
みんなが何てないことを話して共感し合う。
ただただおとな同士で言葉を交わす。それだけでその日
過ごすコンディションがとて変わる。毎日の子育てで
人とのつながり、助け合いがどれだけ母親たちの
心を救うのか噛みしめている。

私は、自分の困っていることや悩んでいることを
自分から打ち明けるのが苦手だと思う。相手を嫌
な気にさせないかと思う事もあるし、そもそも困っ
ていることを普段は、皆こんなものだろうと思って
しまう。頑張ればなんとかやっつけていけると。

けれど、ぐるんぱに来ると、他のお母さんがチャ
イルドシートに乗ってくれない、買い物に連れてい
くと歩き回って大変...とか、とても自然に素直に思
いを話すのを見て、とても素敵だなと思う。そして、「それうちも同じだ」と、あの時「大変だ」
と思った自分の気持ちを思い出しながら、目の前
のお母さんに「それはしんどいよなあ、頑張っているん
やなあ」と話していると、あの時の頑張っていた自

M
っ
ち
ゃ
ん
の
マ
マ
の
手
を
か
し
て
も
ら
う
の
は
罪
じ
や
な
い
か
も
...

分にも「しんどかったね、頑張ったね」と言っている
ように感じる時がある。なぜか自分が癒されている。
そして何度も何度もぐるんぱに行き、職員さん
の「えらいやんか、手伝うわ！」等のあたたかい
言葉をたくさん聞いているうちに、頑張れば何と
かできることも、だれかに手をかしてもらおうかな、
楽することは罪じゃないのかもしれない、と日々
の生活の中でもほんの少しずつだけ思えるよう
になってきた。まだ、周りに子どもの事で、何か
頼むときの申し訳なさはあるけれど、少しずつ自
分のことも大切にしてい
きたいと思う今日この
頃です。



人と人がつながって子育て もりもりキッズ 編

1日の流れ

10:00 朝の会 (お歌・絵本読み聞かせ)



10:30 お散歩出発

どんぐりや松ぼっくりを
拾ったり。
木の小道を歩いたり。
時には動物と
触れ合ったり
遊具で遊んだりします。



11:00 終わりの会 (お歌・絵本読み聞かせ)

11:30 解散

この後は各自お弁当を
食べたり遊んだりして
自由解散です。



自主保育 もりもりキッズ とは

きのくに子どもNPOの会員ママたちが、子どもたちの「やってみたい」
という気持ちを大事にしながら、自然の中で出会う驚きや発見、喜びを
見守り育てていきたいという思いで立ち上げた自主保育の会です。
週一回、未就園児と親で和歌山市内の森や農園に行き、
お散歩を中心に五感を使ってのびのび遊んでいます。
親たちは、お互いの子どもを見守り助け合いながら保育しています。

もりもりキッズ参加中の
ママたちに聞いてみました!

参加した
きっかけは?

子どもと二人きりの生活が
しんどくて、もりもりに参加しました。
最初は知らない人ばかりで、気を遣って
楽しくなかったけど、他の親子をみて、みんなも子育て
大変なんだなあと安心しました。そうして何度も行くうちに、
知らない間に自分たち親子の居場所になって
いました。安心して、その場にいられます。

親のつながりを
感じる時は
どんなとき?

わが子は、なかなか歩かず、抱っこ抱っこ
お散歩で、「どうしてももりもりに来てらんだろう」と思うことも
多々あったけど、いつもまわりのお母さんが、「がんばってるね」
「うちもそうだった」と声をかけてくれて、体はしんどいけど、
心は元気になっていました!

自分がなんでも
一番じゃないと嫌な息子。
お散歩に行っても、一番先に
走って行ってしまふ。
もりもりでは、
お母さんたちが、そんな息子の
個性をわかってきて、
「先回りするね」とか、親同士で
声をかけ、気にかけてくれた。

週に一度の集まりが
救いになりました。子どもと
一対一でなくていい、
他のママさんが自分の子どもを
見といてくれることに安心感を
感じていました。楽しい、
苦しい育児の時間、みんなで
共有し、親子ともども成長
した感じがしました。

もりもりキッズを体験して

Mっちゃんの大冒険

娘は1歳3ヶ月。外でも歩くようになり、自分で歩きた
いのか、手を繋ぐのを嫌がる時があります。特にスーパー
等の買い物では、抱っこ嫌!カートも嫌!で手を繋ぐけれ
ど商品に触ったり、寝転んだり。そのうち手を繋ぐのも嫌
で大泣き…。なので買い物は、嫌がる娘を抱き抱えて、小
走りで済ませるようになり、私にとって買い物は楽しいこ
とからちょっとしんどいことになっていきました。

今回、もりもりキッズを取材しながら体験させてもら
い、秋のこにこのうえん周辺の小路を皆で散歩しました。
娘にとっては、いつも通り気になったもの(葉っぱや石や

枝)に触り、投げ、落ち葉っぱの道にごろごろと寝転
んでいました。いつもなら大抵手を繋ぐのも嫌!と泣くイ
メージだったけれど、他のお母さんの、「よく歩くやん、上
手上手」の声に娘も嬉しいのか本当によく歩いていたと
思います。私もそう言ってもらえると、なんだか嬉しくな
りました。そして、道に寝転ぶ姿に来て良かったなと思
いました。他のお母さんが、時々溝に落ちそうになる娘に声
をかけ、手を貸してくれたり、風で葉っぱが舞うなか木の
実をとったり。自然の中だからか、いつもならちょっとし
んどい娘のどこにでも寝転ぶ、投げまく
る、手を繋ぐのも嫌がるなどのことが、
ほとんど気になりませんでした。それ
よりも、自分もふわっとした気持ちで
楽しめました。

