健康教育

—健康なくして教育はありえない —





「健康教育[®]」

健康なくして教育はありえない・

1911年、河合グループ創業者である薬学博士・河合亀太郎がかかげた企業理念です。



薬学博士・河合亀太郎

こどもたちのすこやかな成長を願い、より一層お役に立てる情報のご提供・ご提案を目指し、発刊致しております。これからも、創業者・河合亀太郎の理念「健康教育」を大切に伝え続けてまいります。今後ともご愛読のほどよろしくお願い致します。

目 次

- 3 こどもの外遊び
- 8 産前産後に寄り添う
- 15 あらまし

こどもの外遊び

たらちね助産院 院長 看護師助産師

大坪 三保子



はじめに

勤務助産師から助産院での修行を経て地域で活動するようになり15年、その後たらちね助産院を杉並区で開業して6年が過ぎました。マタニティ・ヨガをはじめ産後ヨガや赤ちゃんとのふれあいプログラムの中でお腹の赤ちゃんからはじまる小さなお子様の成長を促す親育ち子育ちのご相談を受けています。

保健医療従事者そして助産師の立場として 意識していることは健康教育の基本は生活リ ズムを大切にすること、そして子育ては決し て「孤育て」にならないように働きかけること です。

生活の営みの流れを家族がつながり合い ながら布を編むように作りあげていって健や かな日常が維持できることを助産院に訪れて いただく皆様の交流の中で日々学ばせていただいています。

なぜ外遊びが必要なのか?

乳幼児の保育や教育にかかわられる方には、その必要性は既に十分認識なさっていらっしゃることと思います。保育園や幼稚園では、さまざまなプログラムの中に組み込まれています。こどもは、外で充分遊ぶことで健やかな成長を促されることは常識ではないでしょうか。

ところが、まだ集団での保育や教育に組み込まれる前の小さなお子様はどうでしょう。こどもを育てている親の認識と地域社会の条件が外遊びの条件となる時間と空間、そしてふれあいの中で育まれる仲間の関係を狭めていないでしょうか。

母親の育児ストレスや離乳食がすすまないこと、こどもとのコミュニケーションが難しいなどの、実は基本的な問題として生活のリズムのバランスがとれていないことが原因であることが、しばしばあります。

今の日本の社会では、仕事や学業に追われて睡眠の時間が充分にとれていないことや食事の時間が不規則になっていることが指摘されています。そのような大人の社会の影響を受けて、妊娠中や小さなお子様を育む家庭の生活時間は混乱しているようです。いろい

ろなご相談の際に食事の時間を伺うと、欠食や決まった時間に召し上がっていなかったり、夕食の時間が夜8時以降になられている方も多くいらっしゃいます。健康な身体を維持するには、生体リズムにあった時間に食事をしたり、休息をとるのは不可欠です。

わたしは、看護職なので患者さんには看護ケアプランを立てます。そのケアの原則は、治癒過程を進めるために食事や睡眠の生活リズムを整え排泄を促しご本人の本来持つ免疫力や治癒力を高めるために働きかけます。助産師としての支援も同じです。妊娠中や産後の身体の変化は、生理的なものです。安定した生活の基盤の中で、ホルモンバランスが整い赤ちゃんが育まれ、お産をしてその後の育児へとつながっていきます。

地球の上で太陽の恩恵を受けて、私達の身体は適応して発達してきました。そのことを踏まえて是非、妊娠中から小さなお子様との暮らしを考えていただければ、ストレスを感じる事を減らし体調を整えることに役立つことに結びつくでしょう。

こどもの外遊びの必要性をまとめてみま しょう。

1. 成長の生理を育む

自立神経のバランスを整えます。脳の中枢 と連携しながら、わたしたちの体を維持する 働きを担うのが、自立神経の働きと言われて います。判断をして行動を起こす働きの交換 神経と、細胞の再生と修復のための休息のと きに優位に働く副交換神経が、交互にバラン スよく働き合っています。

外遊びで適度な刺激を受けること、そして 開放感や爽快感を味わうことによって副交換 神経のスイッチの入れ替わりがスムーズにな ると言われています。また、内分泌物質(ホル モン)も自律神経と共に影響しあいながら働 きあっています。特に肌にあるメラニンは、睡眠との関わり合いが深いホルモンと言われています。朝の太陽の日差しを感じることによって、体温が上がり活動の意欲が育まれます。遊ぶことで代謝が上がり食欲も増して成長のエネルギーとしての消化が促されるのです。極端に紫外線にあたる時間が少なくなると、くる病(ビタミンDの代謝障害)や運動の刺激が少ないための骨格などの成長の障害、こどもが摂取する栄養が摂れないための栄養障害も引き起こすことになります。

WHO/UNICEFは、生後6ヶ月間は完全に母乳だけ育てられること、その後、月齢に合わせて充分な量の安全で適切な栄養を含んだ補完食(いわゆる離乳食のこと)を与えながら、母乳育児を2年かそれ以上続けることを推奨しています。

こどもが、自らの健康を維持増進するために食品を選び摂取できるように育むことが食育の目的です。子供のバランスのとれた食欲を育む環境が大切です。

2. 感性を育む

こどもの脳は、自らの本能的にプログラムされている成長の要求を満たされる経験によって促進されると言われています。五感と言われる臭覚・触覚・味覚・聴覚・視覚から刺激をうけ感覚器の成長と運動感覚を育んでいきます。生まれてすぐは、臭覚が優勢で羊水の臭いから母親の臭い(フェロモン)に導かれ母親との認識の世界から始まることが解ってきました。



こどもは母親との日々の交流で、心と身体の受容の経験が充分育まれることにより自分自身へのイメージが、はっきりとして「心の誕生がおきる」とも言われています。

生後1ヶ月をすぎるころから母親と目を合わせるようになり、表情の変化に微笑みがでてきて親を喜ばせてくれるようになります。

2ヶ月すぎるころから動くものを追うような 仕草がみられて、首が座る3・4ヶ月になると 外の景色への興味が深まってきます。

6ヶ月ぐらいになるといろいろなものを掴んで、お口にもっていこうとします。協調運動と言われるのですが、意思をもって物を動かす事へつながっていき探究心の目覚めが起きています。葉っぱやお花などさまざまな物の手触りを確かめているんですね。また、そのような時に信頼する人との気持ちの交流も育まれています。

同じものを見つめ合いながら気持ちを響き 合わせることにより、人間らしい気持ちの共 感が生まれてきているのです。

3. 地域社会へのコミュニティを育む

外遊びの中からこどもは、自分の世界の広がりを楽しんでいきます。その中で生き物の 有り様を学んでいくと言われています。

2歳ぐらいになると自分の影に気づく時期がきます。わたしは、ラッキーなことに我が子のその瞬間に立ち会うことができました。何かがついてくると感じた不思議そうな驚きの顔と、それが親にもあると気づいたときの嬉しそうな様子に感動して、子供の世界の広がりとはこういうことなのだと納得しました。

好奇心が子供の中で芽生え、世界と自分との結びつきを発見していくことが、こどもの生き抜く力を育むことにつながるようです。だから、お外遊びが大好きなのですね。そうやって母親との関係性から、他の人そして生き物や環境へと広がりバランスのとれたコミュニ

ティを育む能力を育てることにつながるのだと思います。

妊娠中のお母さんへ

妊娠中から是非、お腹の赤ちゃんとの外遊びを感じていただけたらと思います。妊娠中もお仕事をつづける方や、いろいろ勉強をなさっていて忙しく過ごされている方が多いようです。また妊婦健診の回数も増えていますし、いろいろな検査が増えています。そのような情勢の中では只、今を感じる「ほっとする」ことが少なくなってきていないかということを案じています。

妊娠中は、大きくなった子宮の中の赤ちゃんは十分な酸素と栄養の供給を必要としています。母親自身としても自律神経のバランスを整え十分な栄養をとることは、お産を乗り越える力を育むために必要です。

お散歩ということで、お腹の赤ちゃんとお 産後の暮らしをイメージしながら楽しまれた いいと思います。そして、小さなお子様をお 連れの方とお話しできたら地域情報を知る良 い機会になります。穏やかな日差しを感じな がらお腹の赤ちゃんとの対話を楽しんでみて ください。



赤ちゃんとの 外遊びはいつから

原則が決まっているわけではありませんが、2ヶ月ぐらい過ぎたら10分から20分のお散歩は毎日なさってもよいでしょう。季節にもよるのですが、暖かな日差しを感じながら抱っこで慣れていかれるとよいでしょう。

今は様々な抱っこ紐やスリング、ベビーカーがありますがお母様が使い慣れるまで暫くかかるものもあるようです。使いやすさや安全性を確かめながら慣れていかれるといいですし、使い方に慣れた先輩ママに使用のコツを聞かれるといいですね。小さなお子様をもつお母様同士の出会いを育む「つどいの場」作りを地方行政や民間でも子育て支援活動として働きかけています。そのような場所に出かけてみられるのもお薦めです。



小さなお子様の 外遊びのヒント

服装について

発熱や下痢など小さなお子様は体調の変化が起きやすいので、いつもの調子とちがうなというときは無理をしないようにしましょう。気温や風量の具合に合わせて時間を調整しましょう。体調の変化があった場合は、症状が落ち着いても暫くは様子をみて序々に慣らしていきましょう。寒い日は、顔色やお子様ので様子に合わせて調整しましょう。夏は熱中症や日焼けしすぎに注意して、お外遊びの時間や場所を配慮してあげてください。

体調について

汗腺は、生まれたときから数は同じでその 機能が年齢と共に成長していきます。そのた め、皮膚を覆うことで体温が蓄えられるように なっています。

出生後すぐのスキンシップの重要性が解ってきました。生まれてすぐの赤ちゃんを裸の状態で、羊水を拭いたらすぐに乾いたバスタオルで覆って、母親の素肌の胸にだいていただく「早期接触」が取り組まれている産院も増えてきました。赤ちゃんはくるまれ抱っこされることで体温を維持しやすくなるのです。

季節によってはお子様の汗のかきかたに合わせて調整してあげてください。脇や首から体温が逃げますので暑いようであればそこを開けるようにしてあげてみてください。また風にあたると肌が乾燥しやすく熱も奪われやすくなりますから調整なさるとよいでしょう。

お子様の動きが活発になってきたら遊び易い服装で装飾やデザインの安全性を配慮してあげてください。遊びに集中できるようにサイズのあったものや手が自由に使えるように袖の長さなど配慮してあげてください。

スキンケアについては個人差や地域性も ありますが日焼け止めや、保湿剤、虫除けなど はお子様の状況に応じて安全を確かめてから で使用になられたほうがいいでしょう。

環境について

誤飲や誤食に注意して、お子様の遊ばれる 環境を整えてあげましょう。お子様の目線に 降りて危険がないか確かめてあげられるとよ いですね。



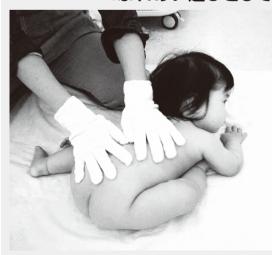
最後に

人間の体の中には、時計があると聞かれたことはないですか?体内時計や生体リズムと言われるものです。決まった時間にお腹がすく、眠くなる、排泄があるというのは健康のバランスがとれている証拠でもあります。

大人にとってもそのリズムは、様々なストレスを乗り越え健康を維持し社会活動をつづける基盤です。お子様の健康を育むことは、家族の健康を育むことにつながります。こどもとの遊びの時間を親の健康作りの時間とも捉えて、家族の生活リズムとコミュニケーションを育む事として大切にお過ごしください。

親子で楽しむ遊びから、しっかりとした信頼 関係ができることでお友達との交流をもつ遊 びへの勇気につながっていくようです。成長 へのプレゼントとして、お子様との楽しい時間 をお過ごしください。

<ふれあい遊びとしての乾布摩擦の紹介>



ガルシャナといって乾布摩擦をしている写真です。朝準備体操のようにしてあげます。オイルを使用するベビーマッサージに慣れてきた少し動きがでてくる1歳ぐらいのお子様からおすすめしています。

本来は絹の手袋をもちいるそうですがお母様の手や綿のタオル布でかまいません。優しく手足のさきから中心部にむかってなで上げて肌を目覚めさせてリンパや血液の流れをよくします。

産前産後に寄り添う

子育て支援グループ amigo **石山 恭子**



産後の女性は "サンマの危機"にある

「時間」「空間」「仲間」という3つの「間(ま)」。

子どもが健やかに育つためには「3つの間」 が必要であると言われていますが、これは大 人も同様です。産後の母は"サンマの危機"に あると言われます。

赤ちゃんが生まれることで時間の流れが変わり、居場所や交友関係も変化します。環境の変化のみならず、産前産後期はからだも精神面(こころ)も変化していきます。女性の人生において大きく潮の流れが変わる時です。喜びや幸せを感じる一方で、少なからずの不安や戸惑いにも出会ってゆきます。

授乳風景を目にしたり、おむつ替えや赤ちゃんを抱っこする経験が乏しいまま母親になり、地域との関わりをあまり持たずに過ごしてきた女性が自身の育児に対するイメージを持ちにくいのは当然のことです。

核家族化が進み、ちょっと分からないことや不安なことを尋ねる相手がなく、育児書や育児雑誌、インターネットやメディアを通して伝えられる溢れんばかりの情報のなかで子育てがスタートするのです。仕事など社会的役

割に重きを置いていた暮らしから、段取りもスケジュールも全く意味をなさない赤ちゃん中心の暮らし、そしてそれを評価される機会がないことに母親たちは戸惑います。「今のお母さんは…」とはいつの時代にも言われることかもしれませんが、今のお母さんたちも子育てに出会い、戸惑っています。男女平等、偏差値教育、就職氷河期、自己実現、キャリアアップというムードの中で生まれ育ってきた女性達がいきなり受容的な母親という役割にギアチェンジはできません。子育てがおかしくなっていきているのは母親や父親世代だけの問題ではなく、社会全体の流れのなかで自然に浮かび上がってきたことかと思います。

それでも「元気に幸せに育ってほしい」と大 人が子どもに願うこと、生まれてくる子どもに

が必要とする愛情やお世話、成長発達の過程はどんな時代も同じです。ですから、今の時代の暮らしのなかで子どもの成長を見守れる環境を整えていくことが大切だと感じています。

子育て支援グループ amigoのこと

子育て支援グループamigoの活動は、こうした子育て環境への取り組みです。母親が産前産後の大切な時期を健やかに過ごし、母と子の絆をしっかり育むことがその後の育児の健やかさに繋がります。妊娠中から地域との関わりが持てるよう、情報提供や仲間づくりを提案していきます。

2001年に初代代表が数名の仲間たちと 未認可保育園の一室に拠点を構え「一緒に楽 しく子育てしようよ! |を合言葉に、助産師や保 育士と連携しながら、相互支援への取り組み が始まりました。世田谷区社会福祉協議会の 助成を受けて、お喋りの場「ふらっとサロン(別名"ママの部室") |を始めてから11年が過 ぎ、現在は産前産後むけの教室(マタニティヨ ガ・ベビーマッサージ・産後ケアクラス)や世 田谷区主催の「産前産後セルフケア講座」の 企画運営、子育て支援施設「おでかけひろば @あみーご」を週3日開催し、産後1ヶ月の食 事作りを中心とした訪問事業「マザリングベ ル | などの事業を展開しています。昨年は、お 母さん向けの小冊子[nagi(なぎ)]を自主発 行しました。



2003年に母親になった私は、母親として の充実感や忙しさはあるものの、何だか自分 自身がお留守のような感じがしていました。 amigoに通うようになって数ヶ月、利用者と いう立場ではなくスタッフとしてこの場に参 加したいと感じるようになり子連れボラン ティアスタッフになりました。時には子どもを 一時保育に預けながら、子育て支援、母親向 けのエクササイズやボディーケアについて学 びました。数年後、amigoが間借りしている 保育園に運良く息子が入園し、本格的に活動 を始めました。学生時代にコミュニケーション 学を専攻し、就職先に航空会社での客室乗務 員を志望したほどですから、人と接すること が好きな私は子育て支援活動は"性に合う" ものでした。子供が小さい頃は、同じ子育て 仲間として母親に共感し、助産師や保育士に 繋がるパイプ役であることを意識していまし た。そして子育て中の自分が同じ立場のお母 さんの役にたてることをとても嬉しく思って いました。

2007年にグループ代表になり、子どもが小学生になった今は、当事者というよりは"少し先行く案内人・見守り係"のような役割になってきたように思います。現在は、年間にのべ2000組を超える乳幼児親子や小学生の母親とも関わっています。講師として講座を担当することもありますが、挨拶から他愛ないお喋り、時には胸の内を明かすような相談まで受けることもあります。

私の仕事は、子育て支援施設などの「場」を開くこと、からだを動かし整えるボディワーク教室の二つに至りました。私と同じように利用者だったお母さんから一緒に活動してくれる仲間が生まれ、手を出し合いチカラを合わせ、知恵を寄せ合い子育て支援グループamigoを営むことができています。現在のスタッフは実質8名、チームで考えるならば10名以上の仲間と共に活動をしています。

産前と産後をつなぐ

一変するかのような産前と産後の生活も、 一人の女性の人生のひとつの中継地点です。 「産前産後のセルフケア講座」は、区内在住の 妊婦と産後5ヶ月未満の母親と赤ちゃんを対 象とした講座を行政主催で実施している画期 的な講座です。産後5ヶ月未満の母子にとっ ては初めての外出の機会になることもありま す。簡単な自己紹介のあと、ペアになってスト レッチ体操をします。ママ同士や妊婦と産後 の方がペアを組んで、怒涛のように過ぎた産 後数ヶ月やこれからの日々を互いに労いま す。新米ママ達は、妊婦と交流することで少し 先行く先輩という立場を経験します。妊婦は、 町で見かけるよりも少し月齢の浅い赤ちゃん やそのお世話をする母親の様子を目にする チャンスです。地域のお出かけ情報も紹介し、 講座の最後には、産後の様子を先輩ママに聞 いてみたり、実際に赤ちゃんを抱いてみたり する交流の時間を設けます。見通しを立てた り、来し方を振り返ったり、お互いの存在がお 互いをエンパワーする時間になります。

大坪三保子助産師が指導にあたる「マタニ

ティヨガ」では、産後のお部屋作りから生活リズム、母乳育児などの話をしたり、その日の体調や気になっていることを参加者同士でシェアします。助産師や参加者同士のやり取りのなかで「自分はどう感じるか、どうしたいか」ということを深め、出産や育児において大切な主体性を優しく育みます。

妊娠や出産という営みはとてもパーソナルなものですが、平均値など与えられている情報と自分の経過が違うことに不安を感じる方が多いのは事実です。外にある情報や、与えられる情報ばかりにとらわれず、自分自身の体調やお腹の赤ちゃんの存在を"自分らしく"感じるアンテナ(感受性)を高めることは出産や育児には大切な要素です。妊婦同士の交流で多様性に触れ、産院以外の相談先にも繋がることで、出産に向けての気持ちが少し楽になるようです。産後に参加できる「ベビーマッサージクラス」や「産後ケアクラス」も開催していますので、臨月でいよいよ出産という際には「次回は赤ちゃんと一緒にいらしてくださいね」と見送ります。





「育児相互支援」と「セルフケア」

子育て支援グループamigoは「育児相互支援」団体です。私自身もそうでしたが、初めての育児の不安は当事者同士の情報交換で解消されることが多くあります。赤ちゃんのこと、自分自身のこと、パートナーのこと、両親とのこと、病院やお買い物の話など、保健センターに相談に行くほどでもないけれど、ちょっと困っていたり迷っていることを当事者同士で話し「私だけじゃないんだ」と知るだけで気持ちが軽くなります。

そしてママ同士のクチコミ情報のチカラは 絶大です。予防接種のタイミング、抱っこ紐の 使い心地、小児科やおでかけ情報など、当事 者同士だから分かることが沢山あります。子 連れで行きやすいレストランは、ベビーチェ アやおむつ替えスペースがあることだけがポイントではなく、店員さんの雰囲気、時間帯に よる客層なども居心地を左右します。そう いったことはインターネット経由ではなく、生 の情報だからこそ知り得る情報です。

「今週末に実家に帰ろうと思うので、来週からは参加できません」と涙を浮かべながら産後ケアクラスに参加されたお母さんがいました。産後6ヶ月を過ぎた頃で、パートナーの育児協力が思うように得られず、心身ともにいっぱいいっぱいという状況が見て取れました。

「クラスが終わった後、真っ直ぐ帰らないで(子育で)ひろばに行ってみたら?」という講師からのひと言で、そのままひろばに来場し、少し私(スタッフ)と静かに話をした後は、お子さんを傍らで遊ばせながらお母さん同士でお喋りをしました。同じ位の月齢の子を持つお母さん、産後1年、2年と経ったお母さん達と、時には涙、時には笑いを交えながら過ごすうちに少しずつ気持ちに変化があったよう

で、次の日もひろばに来場してお喋りをし、翌 週もクラスにも参加していました。「なんとか やれるんじゃないかという気持ちになってき ました。わたしが変わるんです。」と1週間後 の表情は随分スッキリした感じがありました。

ちょうどいいタイミングでご主人は職場の 女性社員に日頃の態度を諫められたようで、 何も言っていないのにお風呂を洗ってくれた そうです。「きっと雪が降ります」と苦笑いしつ つも、どう受け止めようか迷っているような無 邪気な嬉しさが伝わってきました。あの時実 家に帰っていたら、ご主人の行動変容に出会 うこともなかったかもしれないなと思うと"な んとかやり過ごせる"気力も生きていくには 大切な要素だなぁと感じた次第です。

また、生活リズムや衣食住の知恵など、暮らしのなかでちょっと工夫できるセルフケアを 提案していくことも大事にしています。

「子ども便秘」のようなちょっとした体調不良なども、親子二人きりの密室育児だった場合、お母さんはまずインターネットで調べるかもしれません。検索結果によっては果てしない不安に包まれることでしょう。病院に相談したり、薬で対応することも勿論ありですが、薬でしかウンチが出せなくなることも、親子にとっては負担ですし、何より健やかではありません。自分の子以外の子どもの動きを目にしたり、他の親子の様子を目にしたり、経験談を聞いてみることで便秘対応法の選択肢が増えることは、親子の暮らしを豊かにします。

お母さんの食事や飲み物、生活リズム、マッサージや触れ合い遊びの関わりなど、大したことではないけれどいい方法があるかもしれません。それでも改善しなければ、病院に相談すればいいのです。

すべてを専門家に相談していたら、本当に 拾うべきケースが専門機関に届かないことに も成りかねませんし、専門機関との付き合い 方、子どものいる暮らしを見立てて整えていくことこそが、親の子育て力を育むのだと考えています。

一方で、セルフケアではどうにもならないケースに出会うこともあります。自分たちの限界をきちんと見極め、グループで抱え込み過ぎずに行政などの専門機関に繋げることを胸に留めています。専門機関と二人三脚で親子を見守ることもあります。

痛くないからだ、 寂しくないこころ

3歳以上の子どもの95%は幼稚園または保育施設に通っていると言われますが、0歳~3歳までの子どもの8割はいわゆる「在宅での子育て」という環境で育ちます。医療と福祉の真ん中にあり、ともすると真ん中に落ちてしまいそうになるライフステージです。

後を絶たない虐待事件を知るたびに「こうなるまでに幾つの手を出すことができただろうか」と私は考えます。手を差し伸べるよりも、ちょっとお節介な「誰かが手を出す」という関わりがあったら、このお母さんは誰かに何か話すことができたのではないだろうか。すべての課題は解決しなくとも"何とかやり過ごし"ながら、色々な大人が関わって、小さい子ども達を育て、親も成長していくことができたのではないだろうかと考えてしまいます。行政機関や民間の専門機関も決して見過ごそうとしている訳ではないはずで、社会の現状に追いつかず、生々しい日々に対応を噛み合わせるのが難しいのではないかと見ています。

虐待予防はもとより、子どものいる暮らしの健やかさの原点は「痛くないからだ、寂しくないこころ」だと考えます。子どもを授かり出産に至るまでの間には、特別なケースを除け

ば、大いなる前向きさや希望が芽生えるものですが、産後1週間、1ヶ月、3ヶ月、半年と経つなかで気力だけでは限界を感じる日もあるでしょう。頑張ろうと思って頑張れたり、気持ちを切り替えようと思って気持ちが切り替えることができれば、人は苦労しません。気持ちがどうにもならないときに整えるのは、その方の"からだ"であり"生活"です。どこかに痛みを抱えていたら、気持ちが晴れ晴れすることは難しいですし、寂しさを抱えたままやる気が湧いてくることは恐らく難しいでしょう。

「産後ケアクラス」では、運動やからだのケアからの母親へのアプローチです。産後のからだを労い、立て直すクラスです。育児を楽しめるからだづくりと銘打って、お子さんをマットに寝かせてお母さんがしっかり運動します。からだの緊張がほぐれ、気持ちもリラックスすると同じような毎日でも物事の感じ方が変化してくるから不思議です。

からだを整えることの他に、母親に必要な要素は"自分の話"ができる場です。喉元過ぎれば忘れてしまうものですが、子育て中の得も言われぬ"孤独感"や"置いてきぼり感"はどんな人にも訪れます。ママ同士のお喋りタイムがいい方もあれば、少し立場の違う人にただ聞いてもらう時間が必要な方もあります。

日々沢山の母親や子どもに接していると、それぞれの方の個性や能力、魅力の多様さに魅了されます。子育て目線で暮らしていると、話題はつい子どもの話になりがちですが、時々「@あみーご」では"座談会"と称してテーマを決めて話しをする時間を設けています。一人の女性、大人として考えていること、今までのこと、これからのことを話します。「ママ友」「パートナーシップ」「預ける?預けない?」「仕事のこと」などのテーマはいつの時代も母親のこころの柔らかい部分に触れるテーマです。話したいけど話せない、そんな

風に胸に抱える思いを言葉にすることで人と の距離もぐっと近づきます。

「放牧」する場

活動を始めて9年目に常設の子育て広場を開設するご縁に恵まれました。世田谷区の外郭団体である財団法人「世田谷まちづくりトラスト」が行っている「地域共生のいえ」というしくみがあります。オーナーの意思で、自己所有の建物の一部あるいは全部を活用したまちづくりを支援する制度です。

それまでの活動拠点にほど近いところにお 住まいだった安原美世子さんが、自宅リビン グと応接間、お庭とキッチンを子育て世代た めに提供したいとお申し出くださり、amigo に運営しませんかという相談がありました。懐 かしさと温かみ溢れる場と素敵なオーナーに 出会い、念願だった常設の子育て広場「おで かけひろば@あみーご(以下@あみーご)」を 2009年開設することができました。全国的 に子育て支援拠点の設置を推進している時 期でもあったため、世田谷区の補助事業とい う形で運営できることになり、週3回(火・木・ 金曜日)の10時~15時という時間帯で開催 しています。地域の方にも見守っていただき ながら、今では毎日10組~20組の親子が集 う場になりました。

「@あみーご」のテーマは"放牧"です。子育て支援の勉強会で汐見稔幸先生(白梅学園大学学長)の講演で出会った言葉です。少し前の社会では、人間も地域社会という牧場に放牧され、みんなに見守られながら、自由に遊び回りながら育ってきており、人間にとっても放牧こそがキーワードだったそうです。現代の育児の最大の困難はこの放牧場がなくなったことだと聞き「もし自分が子育て広場

をつくるチャンスがあったら、絶対この言葉を キーワードにしよう!!と思っていました。

現代風の放牧場、みんなでみんなの子どもを見守れる関係づくりを大切にしています。 親以外の大人の声を聞いたり、相手をしてもらったり、抱っこしてもらったり、時には何か教えてもらったり注意されることは子ども達だけではなく大人にとっても大事な経験です。

ちょっとした玩具の取り合いも、誰かに見 守られながら経験を重ねて子ども達は育って いきます。初めて来場されたときは、所在な さそうにされる方もありますが、回数を重ね るうちにその親子らしい過ごし方を見つけて います。回を重ねるうちにお母さんの個性も お子さんの個性が見えてきます。どうしても 噛み付いてしまう時期、手が出てしまう時期、 いつもいつもやられて泣いてしまう時期な ど、母も子も気持ちを膨らませたり萎ませた りしながら育ち合っていく様子に、スタッフも 近づいたり離れたり、時には共に悩みながら 伴走しています。



子育て力が 地域力に繋がる

早い方では産後半年、1年前後で職場に戻るお母さんもいる中で、子育て支援拠点はワーキングマザーとこれから専業主婦として過ごす母親が同じ目線で時間を共にする貴重な場です。

保育園や幼稚園でそれぞれの幼児期を過ごしたあと、小学校で再び机を並べて過ごすことになります。その時に「初めまして」と対面するのと「そういえば赤ちゃんの頃会ったことありますよね」と始まる関係性の違いは明らかです。地域に安心感がある、信頼関係を築ける仲間がいることは大きな財産です。

初めてお母さんになった女性のサンマを整えることが、数年後の小学校に、やがては思春期に繋がってゆくことを思うと、新しく生まれてきた赤ちゃんとお母さんを温かく迎え入れる出会いのときを大切に、丁寧に寄り添って行きたいと思いを改める次第です。

amigoに放牧場を提供してくださった安原 美世子さんが2012年2月に突然他界され ました。ご家族のご好意で、安原さんなき後も 今まで通りに子育て広場を開催させていただ いています。

少し先の世代の方の思いに守られながら私どもスタッフは、今を生きる親子のための場を日々開くことができています。子育て中の女性への熱い思いで住まいを開いてくださり、85才で天に召された安原さんが私たちに教えてくださった大切なことを繋いでゆけたという思いから小冊子「nagi」を作ることにしました。「@あみーご」の庭に生える梛の木から名前を付けました。子育て真っ只中の母たちの座談会なども載せています。

大人も子どもも、地域のなかで安心してその人らしく毎日過ごしてゆける社会を願っています。

みんなが幸せであれるよう、産前産後の時期を見守って行きたいと考えています。



■執筆者紹介

大坪 三保子 こどもの外遊び

たらちね助産院院長。医療法人育英会福田病院に勤務後、都内助産院(黄助産院・松ヶ丘助 産院)にて修行。1998年に出張開業しママケアサロンを主催。2001年より世田谷育児支 援グループアミーゴ活動開始。2006年たらちね助産院開業。

<著書·監修書>「赤ちゃんとお母さんのふれあいマッサージ」(成美堂出版)、「安産のため の体と心をつくるHappyマタニティ・ヨガー(高橋書店)、「キレイで元気なママになる Happy 産後ヨガ」(高橋書店)、「心を育てるベビー&キッズマッサージ」(主婦の友社)、「はじめての ベビー・マッサージ」(保健同人社)

■たらちね助産院ホームページ http://www.taratine.com

石山 恭子 産前産後に寄り添う

子育て支援グループamigo。一般社団法人「母と子のウェルネス研究会 | 認定アユドゥーラ ウェルネスアドバイザー。学生時代にコミュニケーション学を学び、航空会社に6年間勤務。 出産を機にボディワークやアーユルヴェーダなどの自然療法や母子支援への関心が高まる。 子連れボランティアスタッフとして世田谷区松原を拠点に活動する「子育て支援グループ amigo | に関わり、現在は代表を務める。産前産後向けの各種プログラムや、子育て支援拠 点「おでかけひろば@あみーご」、産後のごはんづくりを中心とした訪問支援事業「マザリン グベル」を展開している。2012年より、産後の女性にむけた小冊子「nagi(なぎ)」の発行に もあたる。世田谷区主催「産前・産後のセルフケア講座」では講師を務めるほか、区内外にて 様々な世代に向けたやさしいヨガやストレッチエクササイズ教室も開催している。

■子育て支援グループamigoホームページ

http://www.na-ka-ma.com/amigo/index-i.html

■協力園

オルト保育園(東京都 新宿区)

■「健康教育」あらまし

こどもたちのすこやかな成長を願って創刊された季刊誌「健康教育®」。 1956年の創刊以来、創業者・河合亀太郎の信念を伝え続けております。 読者対象/日本全国の小中学校・幼稚園・保育園の学校長や園長を始めとする先生方・ 保健主事・養護教諭・給食関係者など。

平素より「健康教育® | をご愛読頂きまして、誠にありがとうございます。

編集部では、皆様のお役に立つよりよい紙面づくりを目指しており、皆さまが実践さ れている健康教育の参考にして頂ければ幸いです。ご覧になりたい内容やテーマ、 また各園・学校紹介(例:当園では、健康教育の一貫として、このようなことを行ってい ます等)、そのほかご意見・ご感想がありましたら是非お聞かせください。

なお、お問い合わせは下記の連絡先までお願い致します。

お問い合わせ・ご連絡先

河合薬業株式会社 「健康教育®」編集部

〒164-0001 東京都中野区中野6丁目3番5号

TEL:03-3365-1156(代) FAX:03-3365-1180

E-mailアドレス:genkikko@kawai-kanyu.co.jp ホームページアドレス: http://www.kawai-kanyu.co.jp





「絵本の読み聞かせ」という手法で、小さなお子様から大人まで音から 想像する楽しさをお届けしております。