

ご意見、ご感想を送りください♪



創刊号「3歳までの子育てに必要なこと」(2017.10.21発行)
vol.2「外遊びが与えてくれる贈り物」(2018.4.15発行)
vol.3「スマホなしでの子育て」(2018.11.17発行)
vol.4「早期教育の常識」(2019.4.26発行)
vol.5「あそびの本質」(2019.10.20発行)
vol.6「パパの子育て」(2020.10.18発行)

コノコトでは時代は変わっても決して変わることはない「子育てに必要なこと」を伝えていきます。

みんなで子育て

Q 子育てがツライと感じたとき
悩める母たちの本音で座談会
おすすめスポットマップ



流されない育児のためのワンテーマ情報誌

認定NPO法人 子どもと文化のひろば

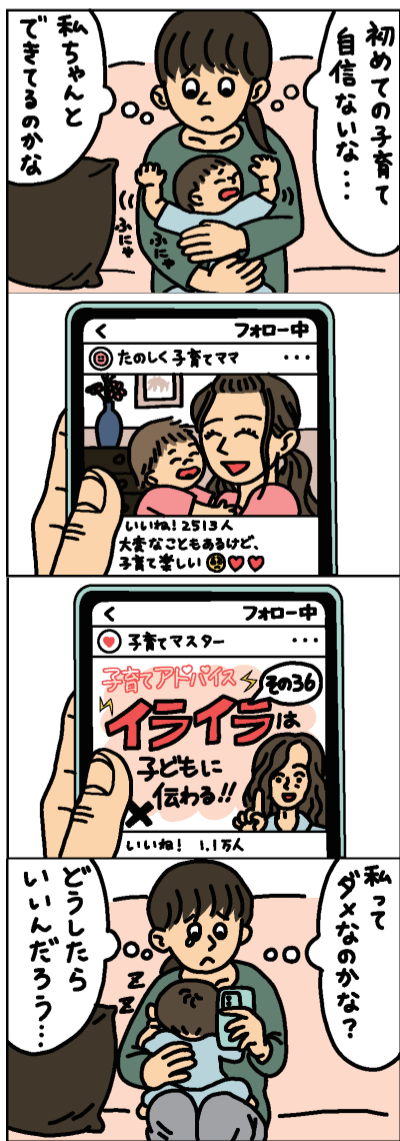
ぷれいおん・とかち

〒080-2470 北海道帯広市西20条南5丁目18-2
TEL&FAX 0155-36-0560
HP <http://www.play-on-tokachi.net>
E-MAIL info@play-on-tokachi.net
LINE @playontokachi



コノコト vol.7 2021.10.24

デザイン: 花房楓 編集委員: 青木景子・上之段はるか・岡和田桃・嶋野奈津美・武田恵・花房楓・山本任子



まいにち モヤモヤ があさん

「ある日の私」

家に一人。
何気なくスマホを眺めては、モヤモヤしていませんか？

イラスト・おとみしん

買い物と散歩以外することがない。誰かとしゃべりたい。

産後ホルモンバランスの崩れ。
旦那が呑み会に行くのが違う
世界にいるみたいに感じた。

自分の好きなことはすべて後回し。
「母になったんだから」と一人の
女性として扱ってもらえない状況。

帯広に越してきたばかりで、
知り合いが1人もいない生活。

産後の入院中、責任感からくる孤独感がすごかった。

子育て中のママたちに聞きました!

Q 子育てがツライと感じたとき。

コロナ禍で外出
できず、実家にも
帰れない。

新しくコミュニティを開拓し
ようにも重たい腰が上がり
ず、家でモヤモヤ…。

早く子育て
の仲間が欲しいと思っ
ていた。毎日。

泣く子どもを託児に
預けるのも気が引け
るし、選択肢や知識が
全くなかった。

近所のママ友を作ろうと、
知り合った人達を自宅に
招いたり、とにかく必死
で仲間探し。

子育てってツライとき、ありますよね。
みなさん「孤独」がキーワードのようです。
どうしたらラクになれるのでしょうか？



イラスト・おとみしん

本音で座談会

みんなで子育てって
実際にはどんな感じ?

子育て中の孤独や不安、
どんな風に解消した?

子育ての仲間
に出会うためには?

私の育児、
これでいいの...?



はるか



めぐみ



かえで

地元十勝で子育て中。2児
(3歳0歳)の母。

産後、山形県から十勝へ移住。
1児(0歳)の母。

東京で出産後、地元十勝へ。
1児(1歳)の母。

Q 子育て中、孤独や不安を感じた経験はありますか?

はるか(以下は) 子育てイベントとかには時々行ってたけど、なんとなくずっと不安感がありました。実家も近かったし助けてもらっていたんだけど、家と実家の往復で、なんかちよつと閉ざされていた感じ。イベントで会う人ともいきなり深い話とかはできないし...

めぐみ(以下め) 初めての出産育児に初めての土地。なんとなく真つ暗な感じでした。妊娠中、子育ては楽しみだけど、不安の方が大きかったです。

かえで(以下か) 私も妊娠中からずっと孤独感を感じてました。夫も多忙で親も近くにいない中、出産後の自分が想像つかなくて、「一人でやっていけるのかな」と不安で。妊婦仲間もできず、産後にはコロナで社会と繋がれない時期がずっと続いていました。は 赤ちゃんと同じく合う時間は幸せなんですけど、一日誰とも話せない、家事もはかどらない、夜までパジャマ...。その積み重ねで、なんか寂しかったのかな。

Q 孤独や不安は今も続いていますか?

は 「NHKスペシャル ママたちが非常事態!」※を見て、子育てを一人でやろうとするのはDNAレベルで無理なんだなって知ってから、気持ちが軽くなりましたね。色々ままならない自分がダメなわけじゃないんだ。親の支援や行政サービス等があるのに、孤独を感じている自分は何なんだ?と悩んでいたのが、「あ、普通のことだったんだ」と思えたのは大きかったな。は ぶれいおんに継続して通うことで、深い話もできるような仲間ができました。自然に自分のことも話せて、孤独じゃなくなりました。それと、違う世代の人からの「頑張ってるね」という温かい言葉が今とても嬉しいんです。

め 私はどうやって孤独を乗り越えよう? と思った時、自分らしさを忘れないことが大事なことだと思いました。自分らしい子育てって何だろうって考えた時、たくさん

の人の中で子育てするスタイルだと気づきました。今は、仲間と出合えて、孤独だったことも自然とアウトプットできています。自己肯定感が上がって、自信がなかった心が満たされていきました。

か 私もぶれいおんに来てから、だんだん自分のことを話す時間を取り戻していききました。大げさだけど、「わたし生きてる」みたいな(笑)。母親としての私は継続してたけど、もともと自分を忘れてた気がしま



Q 「みんなで子育て」にはどんなメリットがありますか?

か 子どもたちをみんなで見守り合うことで、自分の子ども以外と接する時間がたくさんあります。自分の子どもだけ見てた時は、「私の子育て、合ってるのかな?これいいのかな?」って考えていたけど、いろんなお母さんや子どもを見ると、いろんな形があっという間に気づけたんです。いろんな悩みはあるけど、これが我が子の個性なんだと、一歩ひいた目で見られるようになったのは大きいですね。

は ぶれいおんには上の世代の方もいて「小さい子」というと元氣ももらえるよ」と言ってもらえます。こっちはいつも一緒にいてヘトヘトだけど、客観的にみると「そっか、子どもって元氣をくれる存在なんだよな。」って...。大事なことを思い出させてくれます。

め 子どもは、こんな親の姿を見て育っていくんだなって。未来のことも、明るく感じられる気がしますね。

は うちの子たちも、みんなの輪の中で育ってるから、人のことが大好きなんです。「みんなで子育て」は、子どもにとってもすごく良いことなんじゃないかな。

Q どうすれば、孤独で不安な子育てから抜け出せますか?

は 一歩外に出てみるのが大事だと思います。勇気がでなかったり壁を感じたりすると思うけど...

か 私は孤独だった時、新しいことを始める余裕がなかったから、妊娠中にこういう所と少しでも接点があるといいのかも。め 育児は自分で頑張りがちだから、つらいこと、嬉しいこと、楽しいこと、いろんなことを共有できる場が必要ですよね。

か 人に頼っていいと思えるかどうかが大事故かな。抱え込まなくても大丈夫ですよと伝えたいです。私もここにきて「そうだよ」って共感してもらえて安心しました。母親になってから友だちという存在が遠くなっちゃったけど、ここにきたら自然と友だちもできた気がします。

め 「ママ友」じゃなくて「友だち」っていう言葉が良いね。

か にじっこ体験会に来た時、スタッフさんに「ここに来たらみんなもう友だちだよ!」って言われて、びっくりした(笑)。ママ友って言われないのいいなって。みんなも気軽に体験に来てもらえたら嬉しいですね。

※二〇一六年に放送され、大反響を呼んだ。

めぐみ オススメ! わたなべ母乳相談室・桶谷式

母乳育児に関する不安や心配ごとの相談ができます。お母さんたちにとって相談しやすい存在です。
診察時間: 9時~18時 休診日: 不定



めぐみ オススメ! サロン縁が和(産後ドゥーラわたなべふみこ)

産後ドゥーラわたなべふみこさんは、産前・産後のお母さんに寄り添い支えてくれます。サロンではお母さんと赤ちゃんがゆっくり安心して過ごせます。離乳食講座や料理教室も開催しています。ホットできて、元氣もらえるパワースポットのような場所です。
※開催日時についてはお問い合わせください。



みんなで子育て

オススメ! スポットマップ



詳細は各QRコードをチェック!

はるか オススメ! ぶれいおん・とかち

赤ちゃんの日
妊婦さんや親同士でおはなしや情報交換ができ、楽しく交流できる♪各種講座もあり◎
月2回 10時半~12時(13時まで開放)
対象: 妊婦さん、0歳児の親子



プレイセンターにじっこ

親同士で子どもを見守り合いながらあそびも学びも楽しめる! 会員制なので子育ての仲間がしやすいのが魅力です。
毎週水・金 10時~14時 対象: 乳幼児の親子

帯広ファミリーサポートセンター(帯広市委託事業)

子どもの預かりや送迎など登録会員を紹介してくれます。産後で動けないときに、上の子を預かってもらい助かりました。心強い存在です。 ※事前に利用登録が必要です。