

あなたのトホホエピソードや  
ご感想を送ってください！  
編集部が小躍りします！



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「ママがなりたい本音」(2018.11.17発行)  
vol.4「早期教育の新常識」(2019.4.26発行)  
vol.5「あそびの本質」(2019.10.20発行)  
vol.6「バスの本音」(2020.10.18発行)  
vol.7「みんなの本音」(2021.10.24発行)

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

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](mailto:info@play-on-tokachi.net)  
LINE @playontokachi

コノコト vol.8 2022.11.15  
編集委員：青木景子・上之段はるか・嶋野奈津美・築紫悠・花房楓・山本任子  
デザイン：花房楓 『今日 Today』 文字・イラスト：杉目美砂

流されない育児のためのワンテーマ情報誌

## 『今日 Today』

ニュージーランドの子育て支援施設に  
住む詩より。伊藤比呂美 訳

今日、  
わたしはお皿を洗わなかった  
ベッドはぐちゃぐちゃ

浸けといたおむつは  
だんだんくさくなってきた

きのうこぼした食べかすが  
床の上からわたしを見ている

窓ガラスはよごれすぎてアートみたい  
雨が降るまでこのままでと思う

人に見られたら  
なんていわれるか

ひどいねえとか、だらしないとか

今日一日、何をしていたの？とか

わたしは、この子が眠るまで、おっぱいをやっていた  
わたしは、この子が泣きやむまで、ずっとだっこしていた  
わたしは、この子とかくれんぼした  
わたしは、この子のためにおもちゃを鳴らした、それはきゅうと鳴った  
わたしは、ぶらんこをゆすり、歌をうたった  
わたしは、この子に、していいこととわるいことを、教えた

ほんとにいたい一日何をしていたのかな

たいしたことはしなかったね、たぶん、それはほんと  
でもこう考えれば、  
いいんじゃない？

今日一日、わたしは  
澄んだ目をした、  
髪ふわふわな、  
この子のために  
すごく大切なことを  
していたんだって

そしてもし、  
そっちのほうがかほんとなら、  
わたしはちゃんとしたわけだ



まきびし  
こんなところに撒菱が！  
と思ったら乾いた米粒。  
洗った洗濯物から米粒。  
乾いた洗濯物にも米粒。  
私の肩にも米粒。  
米粒を拾う毎日…

食事の時、子どもがこぼさない  
ようにあれこれ気にかけている  
と、結局自分の水や味噌汁を  
こぼして、あちゃ〜…。

バタバタと支度をしていざ  
公園に。着いた時に息子の  
靴がないことに気付く。裸  
足で芝生を駆け回ってもら  
ライ！

誰か聞いて！

## トホホな エピソード

哺乳瓶の蓋をちゃんとして閉めずに  
振ってしまった、ミルクまみれに  
なる深夜。ミルク何杯入れたっ  
け？と夜間授乳は特にフラフラ  
で頭がぼーっと…。

お風呂上がり、パンツを履かせる  
前に物陰でウーンの声！時すでに  
遅しということが1度や2度じゃ  
なく。わかっちゃいるけど、自分  
の体を拭いたりして間に合わない〜！

育児のリアルここにあり。

# 子育て中の あなたへ

## リアルな心情

子どもはかわいい。子どものことは、大好き。ただ、子どもは待ってくれない。お母さんは、座ってご飯を食べることも、一人でトイレに行くこともできない。でもそれが、母親であれば当然のことと受け止め、疲れた体と心を奮い立たせてはいませんか。

りするのは当然です。「私の育児、これでいいのかな」「ちょっと心配だな」ということなどを、誰かに話してみませんか。にじっこフロアでは「うちもそうだよ」「大丈夫だよ、お互いさまだから」と、優しい声が響いています。子どもってこういうものなんだ、もっと周りに頼っていいんだ、と思えてくるのです。

「生まれてから知った。子育てが、こんなにも大変だなんて。」  
これは、未就学児の親子を対象にした「プレイセンターにじっこ」(以下にじっこ)の活動に参加するお母さんの声です。現代の子育ては、なぜこれほどまでに、大変になっているのでしょうか。

## 子育ての今

世間との交流やつながりが減って、子育ても「自分一人でなんとかしなくちゃ」という意識が強まっています。多くのお母さんが、赤ちゃんを抱っこすることすらはじめて。出産を終えると、突然に赤ちゃんとの生活が始まります。

「これで合っているのかな」という漠然とした不安を感じつつも、かといって、どうしていいのかわからない。こんな状況に孤独を感じて誰かと話をしたいと思っても、新型ウイルスの感染拡大による自粛生活によって、行動も制限されました。

それに加えて、ワンオペ育児。パートナーも仕事で疲れているから「手伝って」と言いにくい。育児と家事の大半を、お母さんが背負いこんでしまっているのではないのでしょうか。

人と会うことが減っても、私たちは「正しい母親」であろうとして、一生懸命に情報収集をします。育児書やSNSを片手に、片っ端から調べ、子どもに良いというものを試します。しかし一方で、「どの情報を信じていいのか分からない」「SNSで他のお母さんの育児と比べて、落ち込んでしまった」という声も聞かれます。

にじっこのあるお母さんがこんなことを話してくれました。

「帯広への転勤も、子どもを持ったことも、自分たち夫婦で望んだことなのだから辛くても頑張らなくちゃ。自分さえ頑張れば良いんだ、と思いつ込んでいました。それもついにキヤパオーバーとなり、思い切つてにじっこのドアを叩くことができました。」  
涙の後は「今は親子で楽しく通っています」と笑顔を見せてくれました。

## もっと頼っていい

「二人の子どもを育てるには村ひとつが必要」ということわざがあります。一人で子育てしていたら、苦しくなったり、孤独な気持ちになった

別面に紹介している詩『今日 today』は、ついでできていない部分に注目がちなお母さんに「今日も頑張っていたよ」とエールを送ってくれています。どうか、一人でなんとかしなくちゃと思わないでください。子どもと同じように、あなたも、尊い存在なのですから。(文 築紫悠)



▶にじっこでの一コマ。皆で子どもたちを見守り合いながら、おしゃべりタイム。

## 頑張るあなたに おすすめ書籍



**7歳までのお守りBOOK**  
西野流「ゆる親」のすすめ <上>  
西野博之 著 (ジャパンマシニスト社)

「生まれてきてくれてありがとう」を何度でも取り戻しましょう。自分のものさしで測った正しい父さん・母さん像を疑って、いろいろなものさしを知ることがゆる親の第一歩。だいたいぶとそっと背中をさすってくれる1冊です。



**こどもへのまなざし**  
佐々木正美 著 (福音館書店)

乳幼児の育児で悩んだり気になることに、子どもの心がどうあるかの視点で児童精神科医が丁寧に語ります。あたたかい「子どもへのまなざし」を学ぶ、育児に携わるすべての人におすすめの1冊です。



**プレママ&プレパパと0・1・2・3歳児を育てる親子のための子育て応援ブック**  
子育て応援かざぐるま発行 (川田学・加藤静恵監修)

初めての育児に役立つ子育ての情報が満載で、動画にも連動しているので子どもとの生活や遊びもイメージしやすいです。初めて赤ちゃんを抱いたのが我が子、アウェイ育児にワンオペ育児で不安な方にも強い味方になってくれます。

## にじっこメンバーに聞きました /

### みんなの 家事ワザ

「たった…」と思えば

家事のアレコレの時間を計ると、億劫な洗濯物量みが実は5分でできていた! 鍋でご飯を炊くのも、たった10分! など、「たった」が色々。

### 家も地球もキレイに

洗剤やお掃除シートの種類を少なくするように心がけ。同じシートで小まめにいろんな場所の掃除ができるし、洗剤のボトルゴミも減りました。

### 歯磨きは夫にお任せ

子どもたちの朝の歯磨きを出勤前の夫にお任せしたことで、子どもたちも早くご飯を食べるようになり、私も時間に追われるストレスが軽減!

### お盆を活用

台所とテーブルの行き来が少なくて済むように、食事を出すときはお盆にのせています。

### 献立上手の無駄知らず

寝る前に数日間の献立を簡単に組む。冷蔵庫の中のもの把握できるので無駄な買い物減り、食品ロスも減ります。

## ぶれいおん・とがち

### 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。



ぶれいおんは2つ目の実家です!



かえて(2児の母)

疲れてしまったとき、困ったとき…

## 一人で抱え込まず、周りに頼ってみませんか?



我が家の場合を紹介!します!

はるか(2児の母)

### 一時保育

自分のリフレッシュや仕事などの場合に利用しています。初めて利用する時は緊張しましたが、実際に預かってもらうと「自分一人で頑張らなくてもいいんだ」と肩の荷がおりました。とても親切に対応してもらえ親子ともに安心できるありがたい場です。  
※詳細は各市町村にお問い合わせください。

### 友達

何かあったとき、ヘルプを頼める友達がいると心強いです。友達同士で預かり合ったり、頼ったり頼られたりするの心地よいです。にじっこでもそういった繋がりがや仲間ができますよ◎

### 近所の人

子どもを孫のように可愛がってくれたり、庭先で子どもと遊んでくれたり、自分の子育てを見守ってくれる存在です。