

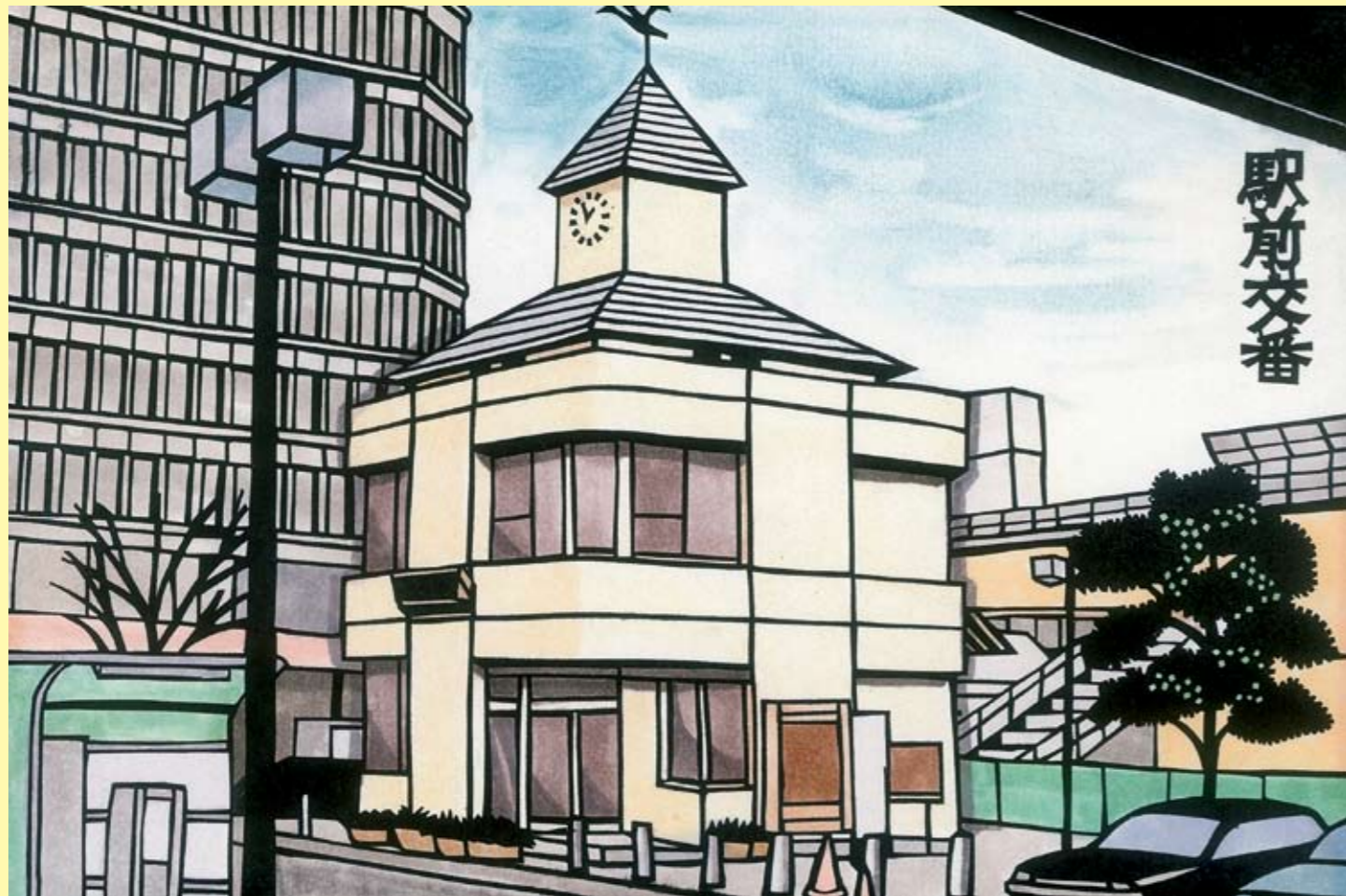
しのぶぴあ

No.28
2007
NOVEMBER

特集 子育て、みんなに楽しんでほしいから。

たくさんのお母さんとお父さんの笑顔のためにできること。

～ママブルー支援研究会 代表 みや崎ひろみさん



表紙の紹介

福島駅東口の広場にある「駅前交番」です。白鳥の風見鶏がついた時計台のあるユニークな屋根が印象的で、阿武隈川の白鳥と古閑裕而氏の「鐘の鳴る丘」の歌詞を連想させる建物です。福島市の玄関口として、いつも私たちの安全・安心を見守っています。



福島市
平成19年4月1日
市制100周年



たくさんのお母さんとお父さんの笑顔のためにできること。

もし、お母さんがブルーになってしまったら…。「産後うつ」という病気について、啓発・予防・ケアなど広範囲にサポートをしている団体「ママブルー」を運営されているみや崎ひろみさんにお話をうかがいました。

「ママブルー」とは？

産後イライラしたり、訳もなく悲しくなったり、疲れがとれないなど心身の不調を感じるママのための、インターネット情報サイトや予防・理解を進める講座などを行っている、自助グループです。

活動を始めるきっかけは？

長男が3歳のときに「産後うつ」が重症化して精神科へ3ヶ月入院しました。当時、「産後うつ」に関する情報は無く苦労した体験から「わたしがその時欲しかったもの」を同じ状況にある人のために提供したいと考えたのが始まりです。

入院・治療の間は夫が子育てと家事をこなし、現在もその時の経験から、できるほうが行っています。回復することができたのは夫の理解と協力が大きかったと感謝しています。

これしかたがなかった

去年の4月に大学院に合格したこと。これで本格的に、「産後うつ」のことを勉強できると思いました。それから、賞（18・19年度）をいただき、「産後うつ」が脚光を浴びて認知されたことがとてもうれしかったです。

これからの夢は？

まずは「産後うつ」という病気を多くの方に知ってもらい、本人が気づかなくても周囲の人に見つけてもらえるようにしたいです。

インターネットのお気に入り「ママブルー」があれば「産後うつ」の情報が全て入手できるように、さらに内容を充実させていくとともに、「サロン」などの活動を通し、魅力を作り出し福島市に来てもらえるようにしたいです。

そして、産後お母さんがニコニコと暮らしていけるように少しでも貢献したいです。



ママ、ブルーになっても大丈夫！
▲福島市と協働で作った冊子

「ママブルー」連絡先

URL <http://mama-blue.net>
E-mail: info@mama-blue.net
TEL: 0120-202-784
(電話は毎週水曜10時～16時)
さらに多くの方が情報を入手できるように、モバイル版を10月1日に開設しました。(アドレスはパソコン用と同じ)



▲ひだまりママサロンの様子
子どもといっしょにピラティス体験

みや崎さんについて

活動が認められ、平成18年度福島県民子育て支援大賞活動部門最優秀賞、平成19年度に福島県初の内閣府女性のチャレンジ支援賞を受賞されています。

取材を終えて

明るくお話されるみや崎さんはとても魅力的でした。ご自身が重症の「産後うつ」から回復し、精神的に活動されています。社会では「産後うつ」が育児放棄の原因になっていることもあり、少しでも多くの人にこのことを理解してもらいたいとの思いが熱く感じられました。

中でも、予防・回復には夫や身近な人の日ごろからの協力が大切だという言葉が心に残りました。子どものためには、夫婦が心身共に元気であること。そして、お互いが性別による思い込みにとらわれず、協力することが大切だと感じました。



わが子の幸福を願わない親はいない。しかし、その思いが強すぎると時に悲劇を生む。子どもを自分の思い通りにしつける事は到底不可能だという事を前提にして欲しい。ましてや無理な押し付けは子どもにマイナスのエネルギーを蓄積させる。育児や教育のさまざまな問題の根は同じものであるように思われる。子は親の鏡である。願わくは、子育てに関わるすべての人が笑顔の似合う人になってほしい。笑門来福、笑顔の力を信じよう。

編集委員が替わりました。

お疲れ様でした

阿部勢津子(瀬上町) 阿部陽子(上名倉 石高久美子(矢剣町) 久保哲二(南向台) 高橋隼子(町庭坂) 中村利信(松波町) 半澤敦子(上鳥渡) 平野和子(方木田) 水嶋いづみ(松山町) 湊園美(方木田) 渡辺真由美(黒岩)

よろしく願っています

伊藤啓子・加藤麻里・佐藤映枝

表紙・切絵作家のさとうてるえさんの作品です。※「しのぶぴあ」は年2回発行。各学習センターなど市の窓口にあります。また、市のホームページでもご覧いただけます。





子育て、どんなに楽しくてもいいから。

私たちは、生活を支えるために何らかの仕事をしています。女性も結婚や出産をしても働き続ける方が増えてきました。しかし、「仕事」と「子育て」を両立するのはまだまだ難しい状況です。子育てについて、「次世代育成支援対策推進法（※1）」により県や市・事業主・市民が協力して、子育てに伴うようなことが実感できるような環境を整備しています。

私たちの市では「男女共同参画ふくしまプラン（※2）」で、男女が働き続けるための支援体制として、さまざまな就業条件に対応した子育て環境の充実を掲げています。子育て真っ最中の方とひと段落した先輩の体験談といっしょに、子育てについての情報をお届けします。

- ※1 次世代育成支援対策推進法
平成15年7月制定。家庭その他の場において子育ての意義についての理解が深められ、子育てに伴う喜びが実感できる環境を整備することを目的とした、少子化対策を推進する法律。
- ※2 男女共同参画ふくしまプラン
あらゆる分野に男女が共に参画し、個性と能力を発揮して、ともに責任を担いながら多様な生き方を選択できる男女共同参画社会形成のための福島市における基本計画。



子供の数だけ子育てがあつてあたり前。親にとっても、子供にとっても、突りある成長になればいい。

子育て4年8ヶ月のママ 男も女も仕事も 家庭も〜前向 まに欲ばりたい。

F.M.かほ(30代)

就園前の2人の子がいる私にとって、子育ては毎日の生活の大半を占める大きな問題です。頭にもいつも思い浮かぶのは、「男は仕事、女は家庭」という昔からの言葉です。今はそんな時代じゃないと頭で理解しつつ、その言葉に大いに縛られている自分があるのも確か。私自身が今は「専業主婦」という立場にいるものの、「家庭をしっかりと守っている」という自信はないし、それが自分の理想とする姿かと言われると、ちよつと違う気もするのです。

そもそも、子育ては女性にしか出来ないことなのか？ そんなはずはないのに、一旦家庭に入ってしまうと、なんと制限の多いことか。

実際、せいせい2〜3時間の自分の時間を作るうとするだけでも大変。むしろそんな時間を作ることも不可能だと考えてしまいます。どうしても必要な場合は、家族や一時保育可能な機関に何日も前から依頼して、時間を確保し、それがだめなら、ファミリーサポートか、最後は近く

の友人に頼むか。いくつもの選択肢を考えながらの外出では、気軽にやりたいようにやろう、という訳にはなかなかいきません。

おそらく人間は「何か必要とされる喜びと責任」を感じるものが大切なのではないのでしょうか。その「何か」は「子ども」や「家族」はもちろん、「仕事」「地域」「社会」：何をどれだけ当てはめてもその人の自由だし、もつと欲ばりになっていいと感じます。

「男は仕事、女は家庭」という言葉そのものを否定するのではなく、もつと発展させて「男も女も、仕事も家庭も」そんな風に感じられたら、子育ての意味も大きく違ってくるんじゃないかなあ、と個人的には考えます。

子育ては真最中です。 仕事をしながらの 子育ては周囲の理 解とサポートに感謝。

A.K.かほ(40代)

男女が共に働き、子育てをし、地域にも男女共同参画の理解が得られてきていると思います。職場では私のほかにも子育て中のお母さんがフルタイムで働いていますし、昔と比べれば女性の活躍も増えていると思います。

ママブルー みや山崎ひろみさんから 子育て中の方に ひと言。



「命にかかわることではなければ大丈夫。」と気持ちを楽に持ち、無理せずマイペースで失敗を恐れず楽しんで欲しいです。そのため、一人がかかえ込まないで周りに助けを求めましょう。特に、日ごろから夫の協力が大切です。

産後イライラしたり、訳もなく悲しくなったり、疲れがとれないなど心身の不調を感じる場合、「産後うつ」の可能性がります。

あまり知られていませんが、産後のホルモンバランスの変化やストレスで10人に1人の割合で起きるといわれています。本人が気付かないことも多く、分かっている我慢してしまいがちですが、疾患なので自然には治りません。早期発見・早期治療がカギです。

次のページに「ママブルー」とみや山崎さんについて詳しい記事を掲載しています。

みんな大人しました。 悩んだ事・辛かった事も思い出になりました。

M.H.かほ(50代)

3人の子どもがようやく全員成人しました。24年間子育てに携わった事になります。子ども達がまだ小学生のときに離婚したので途中からわたしひとりの子育てになりました。

地域として福島は出生率も高く、一世帯あたりの人数も多いと聞いたことがあります。おばあちゃんや親戚が子育てをみてくれるという点では福島は働く環境に恵まれていると思います。それに比べ、都心では核家族が多いため、多種多様な勤務体系にあわせて育児支援なども増えてきました。福島も今後、多様な子育て支援は必要になってくると思います。

しかし、夫婦間の子育て意識は、まだまだ妻まかせになっていきます。私の職場では、育児休業後に仕事に戻れる環境を目指しています。しかし、休業中の人員のフォローなどを考えると理解がむずかしく、奨励する会社が少ないのではないのでしょうか。特に、男性は育児休業後のことを考えるとデメリットが多く取得できないのが現状であり、それらが、女性の社会進出にも影響してきていると感じます。

女性も性別による甘えを捨て、能力や技術知識、実行力を身につけることが必要です。企業側も女性の社会進出に対する理解も大切ですが、女性にやりがいを持たせることができるのは、企業や経営者の意識によるのはいうまでもありません。個性を認め合うことで、福島を支える人びとりになると感じています。一人ひとりが地域の歯車となり、もつとすばらしい社会、福島にできましよう。

た。悩んだ事や辛かった事も今は懐かしい思い出です。

数年前、県外で働いている長男から「会社の健康診断でADHD（多動性注意欠陥障害）」と言われた。」と電話がありました。

ADHDは、15才以下の子どもの3〜6%に見られ、「個性」とみる専門家も多いです。落ち着きがなく、授業中に歩歩、集中力・持続力・協調性に欠ける。何度でも同じ失敗を繰り返すなどの特徴があります。当時は親のしつけに問題があると思われていたので、つい厳しくなりました。

毎日のように教師に叱られたり、友人から浮いてしまったり、さらには不測の事態さえ起こりかねないのです。振りまわされて悩み、落ち込む、自分を責める繰り返しでした。中学、高校と彼は行動をエスカレートさせつつも大事には至らず卒業しました。

学校に呼びだされた事も一度ならずで、先生方にはご迷惑をお掛けしたと恐縮しています。

ADHDと知った時に先ず感じたのは自責の解放でした。「この個性を受け止めてやれば、お互いにもっと楽しい時間を共有できたのに。」とその事が悔やまれました。「ADHDって分かっていたら、あんなに怒らずにすんだのにね。」と言ったら、彼は電話の向こうで「天才はADHDが多いんだって！」と屈託なく笑いました。

子どもの数だけ子育てとそれを取り巻く環境があると思えます。多様な背景を持ったあらゆる人たちが人生のいろいろな状況にあわせて自分らしく生活するために、制度の充実だけでなく周囲の人たちの理解とサポートが必要だと感じました。

(編集部)

毎日いきいきと過ごせたら最高。とりあえず笑顔つくってみる。

ご存知ですか？ 福島市子育て支援ガイドブック



いつも手の届く場所に置いておきたい福島市発行の育児バイブル。妊娠中から乳幼児期はもちろん、子どもが小中学生になるまで、年齢に応じた制度や支援について、この一冊で知ることができます。

平成17年に発行されて以来、毎年少しずつ更新されているので常に最新の育児情報がチェックできるのも助かります。

市内にある公園や育児サークル・保育施設など、市ならではの細かい情報が一覧になっているので、自分に必要な情報がすぐ分かります。巻末にある「子育てQ&A」は、誰でもが感じる子育ての悩みを保育士さんや保健師さんが丁寧に答えてくれていて、読み応えも十分です。



「えがお」は福島市児童福祉課(TEL 525-3750)をはじめ市民課や各支所の窓口、ファミリーサポートセンターなどに置いてあります。また、福島市のホームページでも見ることができます。

平成19年10月1日診療分から 小学生の医療助成が始まりました！

小学生の医療費を助成する制度が10月1日診療分から始まりました。

安心して子どもを生み育てられるまちづくりを進めるため、医療費の負担を軽くする福島市独自の取り組みです。

なお、助成を受けるためには手続きが必要です。内容・対象など要件がありますので詳細は福島市の市政だより、ホームページ等をご覧ください。

問合せ先 福島市地域福祉課地域福祉係
TEL：535-1111 (内線3522、3523)

おすすめ BOOK 子育てハッピー エッセンス100%

明橋 大二 著
1 万年堂出版
933円+税



子育てに悩んだらこの一冊。子育てのエッセンスがイラスト入りで載っているので、とっても分かりやすく、元気の出る本です。何気ない言葉や行動で、知らないうちに子どもの素直な心を奪っているのかもしれない。言うことを聞かないのは自立心の現れ。分かっているのに、つい子どもを怒ってしまうとき、気軽にページ開いてみてはいかがですか。子どもがいとおいしく見え、心がほっとするような一冊です。