



ミニカーが好きな洗太朗くん。ママと一緒に遊びながら、飛びっきりの笑顔を見せてくれました

結婚を機に地元の長野県から引っ越してきた竹内さん。働き始めて2カ月後に洗太朗くんを授かりました。「働き始めてすぐの妊娠で、環境にも慣れておらず不安もありました」と当時を振り返ります。そんな状況にも理解を示してくれる職場でしたが、安定期に入るまでは周りに妊娠を伝えられないこともあり、それまでどおり重いものを運んだり激しく動く必要がある場面では、体力的にも辛かったことでしょう。

「優れない体調と職場の方への申し訳なさを、かなり悩んでいました。引っ越してきたので気軽に相談できる人も少なく、孤独感が強かったです」。そんな中でも義理の両親や職場のサポートが得られたこと、知人に誘ってもらったママ友サーク

Interview

外に出るとリフレッシュできますよ
普段とは違った場所で過ごす
子どもとの時間は特別です

竹内あすみさん
洗太朗くん(1歳1カ月)

ルや子育てサロンでできた仲間と悩みを共有することで気持ちが楽になっていったそう。

「子どもとずっと家にいると、1人で育児に向き合う孤独感から自分をどんどん追い詰めてしまいます。悩んだらまずサロンやサークルを利用してほしいです」と話し、地元よりも子育てサロンの開催頻度が多い那須塩原市について「毎日どこかでサロンが開催されているのはすごいと思います。イベントも定期的に開いてくれるので飽きずに楽しめます。育児相談もよく利用していました」と笑顔ながらに語ってくれました。この日も子育て相談センターのおもちゃルームで2人仲良く、そして子ども同士、ママ同士の交流を楽しんでいました。



～ Share 共有する ～

育児となると家にこもりがちなのもいるでしょう。子育てがちょっと辛い、いつもと違った雰囲気でも子どもを遊ばせたい、そんなときは子育て相談センターにある子育てサロンを利用してみましょう。子どもと楽しい時間が共有できる場所、ママ同士のつながりで悩みや子育ての情報を共有できる場所、そんな場所があります。

〚共有する、ことの大切さを二人のママが語ってくれました

Interview

構えすぎもよくないものですね
一人で抱え込まないでもっと周りを
頼るべきだと思いました

松田聡美さん
紗奈ちゃん(2歳9カ月)・匠叶くん(1歳)



ママ友サークル「たんぽぽママのおしゃべり会」に入っている松田さん。8月4日の世界同時授乳イベントでも楽しそうでした

松田さんは、紗奈ちゃんの妊娠が分かったとき、大きな喜びとともに「親」という未知の世界に足を踏み入れる不安を強く感じたそうです。当時を思い出しながら「仕事との両立、きちんと育てられるかというプレッシャー、そうしたものが一気にのしかかってきて、不安で押しつぶされそうでした」と話し、その不安を解消するために母親学級などをよく利用していたエピソードも教えてくれました。「経験のない育児は手探りで、知ったことに頼るしかありません。病院主催の母親学級で母乳育児をすすめられたのですが、思うように母乳が出ない自分自身に焦ってしまい、育児を頑張ろうという思いがかえってプレッシャーになり、自分を追い詰めてしまいました」。夫は仕事があるため、日中は2人の子どもと過ごすことが多いそう。泣き止まなかったり、言うことを聞い

てくれなかったりと、ちょっとしたことが引き金になって怒鳴ってしまったり…子どものことを愛していても苛立ってしまう自分に嫌気がさして涙が出てしまうなど、思い出だけで辛くなってしまいう過去も明かしてくれました。

そんなとき松田さんの気持ちを落ち着かせたのが、同じ境遇の母親と話をすることでした。「色々な方と話すようになって〚こじゃなきゃいけない、という固定観念がどんどん取り払われていくことに気づきました」とひと言。「自分がいっぱいになってしまっていると、子どもともうまくいかないことを身に染みて感じました。そんなときは周りを頼ることがとても大切。私と同じように育児に悩んでいる方がいたら、〚1人で抱え込まないで、と伝えたいです」と話しながら、遊ぶ2人の子どもの後ろ姿を微笑ましそうに眺めていました。

子育て相談センター

- ▶場所 いきいきふれあいセンター2階
- ▶開設日時 毎週月曜～金曜
午前9時～正午
午後1時～4時
- ▶問い合わせ
子ども子育て総合センター
☎(46)5537

子育てサロンの開催日程

ハイハイ赤ちゃんとママ対象の「赤ちゃんサロン」のほか、各公民館への出張サロンも実施中。
詳しい日程は
二次元コード
を参照



親子で気分転換に
子育ての悩み相談や
情報交換に
ぜひ一度
遊びにきてください

子育て相談センターは、就学前のお子さんや保護者のための遊び場の提供や、育児の悩みに関する相談、情報提供を行っています。広々とした遊び場は、お昼の1時間を除いて平日の午前9時～午後4時まで開放されているので、「日中子どもと2人きり」という人が気分転換によく利用されます。中にはパパやおじいちゃん、おばあちゃんも利用されるケースもあります。

トランポリンやボールプールなど、特別なおもちゃで遊べる「おもちゃルーム」の開催日は、特に人気です。色々な種類のおもちゃを使って親子でのんびり遊んだり、お子さん同士を交流させながらママさん同士でお喋りを楽しむこともできます。

保育士が職員として常駐しているので安心して利用でき、お子さんを遊ばせながら悩みの相談なども伺っています。外に出て気分転換するにはまさにぴったりな施設です。楽しい時間をお子さんと一緒に、そして保育士や周りのママたちと子育ての情報を共有できるのが、このセンターのいいところです。

施設を紹介してくれた
子育て相談センター職員
手塚 順子 さん

