

「オギャー」
待ちに待ったわが子の誕生。
心の底から、幸せと思った。

でも初めてこの声を聞いたときから、
なんだか時間に追われている気がする。
おむつ交換、着替え、ミルク。

離乳食を食べさせて、おうちで子守り。
お昼を食べさせたら、

昼寝の際に家事を済ませる。

次はお風呂。次は晩ご飯。次は寝かしつけー。

そうだ、パパのご飯も用意しなきゃ。

パパも仕事で疲れてるから、

私が頑張らなきゃね…。

「オギャー。オギャー」

また声が聞こえる。

ご飯は食べた。ミルクでも、オムツでもない。

どうして寝てくれないの？

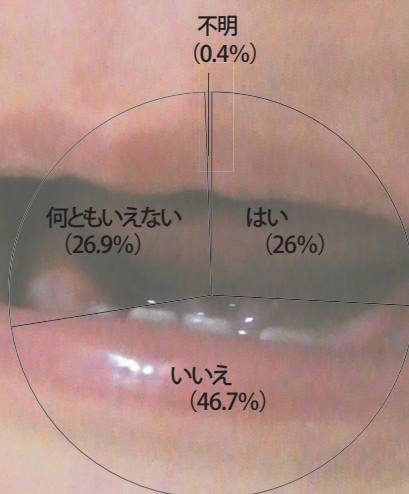
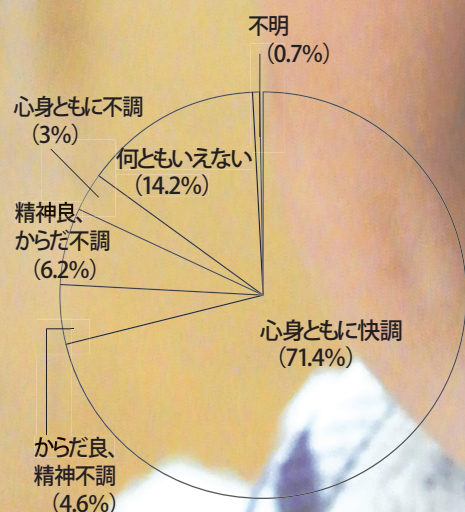
「オギャー。オギャー。オギャー」

もう泣かないで。

そんなに泣いちゃうと、

なんだかママも泣けてきちゃうよー。

子育てを辛いと思う人、 幸せと思う人。



特例社団法人日本小児保健協会

(現・公益社団法人)

「幼児健康度調査成績表」より

(平成22年度・回答数5097人)

ママの本音

～子育てを**辛い**と思うとき～

「私がちゃんと育てなきゃー」
その一心で、年中無休で子育てに励むママ。
でもママだって、本当は言いたい。
「手伝ってほしい…。認めてほしい」
1歳すぎの子を持つママたちに
その本音を聞いてみました。



◎足立美穂さん
＝上高柳＝
穂華ちゃん
(1歳5カ月)

きて当たり前なのに、なんで私はできんのやろって。家族に愚痴を聞いてもらって解消しました。

田中 産んですぐに育てられるんかってことで、すごく心配でよく泣きよった気がする。この子を大きくできるのかとか、ちゃんとできるのかとか。親がちょうど休んでくれとって、ずーっと一緒におつてくれたから、親と話すことができてよかった。
清水 聞いてもらうってこと大事よね。

ーパパの協力はどうですか？

宮内 妊娠する前は全部自分でした。生まれたてからは、(主人は)変わった。洗濯と掃除は協力してくれるようになったから、いないときはありがたみが分かる。でも、生まれてからやめるっていう約束やったのに、たばこはやめてくれん。それは…。

清水 家とかでも食後の食器片付ける忙しい時間に、たばこタイムがある。母親は10分とかでも完全に分離される時間ってないけど、たばこは分離せ



◎清水菜麻さん
＝北川原＝
取材時、2人目
出産のため春希
くん(1歳6カ月)
はみなし保育中

ないかんから、当たり前のように行くやろ？ たばこタイムは、正直…。
田中 でも、美穂ちゃんとかのご主人ってすごいと思う。たばこも吸わないし、子どもの面倒もちゃんと見るし。
足立 もともと主人は子どもが好きで妊娠中から、私より楽しみにしていて(笑)。「あと何カ月やね」とか、楽しそうな感じで話し掛けたりとか。生まれてからも溺愛して育ててくれる。だから、感謝の「ありがとう」とかは意識して言うようにはしてるかな。
田中 うちは、前はお風呂も入れてくれなくて…。仕事から帰ったら自分の時間。でも、他の家族の話を聞いたり、見たりしたら、「自分ってやってないんや」っていうのが本当に分かったみたいで。だから、徐々に増えてきて、ごみ捨てとお風呂入れはやってくれるようになった。

ー松前の子育て環境はどうですか？

西村 妹とかの話を聞きよっても、松前の子育て支援は充実してるってよく聞きます。



◎田中芳美さん
＝筒井＝
千咲ちゃん
(1歳2カ月)

ー子育てをしていて、感じることは？

泉 子育てはどれだけ頑張っても、当たり前ですよ。

西村 でも「よく頑張ってるね」っていうのは、言ってほしい。それは認めてほしいよね。家事でも何でも、当たり前じゃなくて。

清水 休日出掛けて、帰ったときに「明日仕事やから、ちよつと横になろわい」って。いやいや。明日仕事でないんだから、今からちよつと私が休むんじゃないのって(笑)。

宮内 毎日やからね。こっちは(笑)。
田中 日曜日を主人の休みにとるのか、私らの休みにとるのかよね。

泉 うちは前日に飲み会とか、仕事で疲れとって、昼まで寝たときなんかは、私の機嫌をうかがいながら、「娘と散歩でも行つてこようか？」って、1人の時間を作つてくれようとしてくれるかな。

田中 1時間でも30分でもいいから、2人でちよつと出してくれたら違うけどね。なんかうちは「寝る間はお前1人の時間やろ」っていう考え方みたい。



◎西村梓さん
＝大溝＝
遥夏ちゃん
(1歳2カ月)

足立 私も離乳食の講座にいったときは、「松前いーな」。松山はあるかどうか知らない」って言われたことがあります。

西村 他の地区でもあるやろうけど、松前は小さいから、情報が周知されてる。子育て支援センターの場所もエミフルが近くて、来やすい。人数もちょっといい。松前でよかったなと思う。
宮内 子育て支援センターに来たら、誰かしら話し掛けるよね。だから家におらずに来てみたいよね。

西村 子どもといるのが嫌とか全然ないけど、2人きりでずーっと一緒にいるかなんかってなったら、耐えられないかもしれん。

泉 自分は人見知りなんやけど、自然と子どもが遊びよったら、子どもを通して話す事も多い。1回来てみたらいいよね。

西村 同じ月齢ぐらいが集まって話せるから、楽になれるっていうのもあるね。自分1人で悩んでいたら大変やろうけど。どういってここに注意せないかんっていうのも、前もって情報が入ったり。こっちが先に経験してたら、そういう情報を教えたり。

西村 そう。毎日それがあるって言うんよ。「俺らは、朝から夕方までみっちり仕事しよるけど、(主婦は)自由な時間とれるやろ」みたいな。
全員 とれんのよー(笑)。
清水 そのときにやらなきゃいけないことが山ほどある。でも「仕事しよるやから」って必ず言うよね。
泉 自分が仕事してたときは、仕事が終わったら、「今日はこれで終わり！」って開放感があるけど、子育てってないよね。
宮内 終わりは絶対ないよね。
清水 寝たと思つても、夜泣きするかもしれないしね。
西村 ちよつと眠たかつても、子どもの寝る時間と自分が寝る時間は合わない。「寝たらいやん」って言うてるけど、「どうやって寝るん！」って思う。いっぱい育児のことも、よくしてくれるけど、そこらへんの気持ちを分かつてほしいよね。

ー子育てで孤立感を感じますか？

清水 一人目出産した後に、不安になりました。お母さんは(育児が)で



◎宮内仁美さん
＝筒井＝
理久斗くん
(1歳2カ月)

足立 病気とか、予防注射とかね。
清水 あと、スーバーとかでおばあちゃんにちよつと声掛けてもらったりもするよね。おばあちゃんは「かわいい」って言ったり、「靴下はかさん」と！っていつたり(笑)。「かわいい」って言われたらうれしかな。

西村 エレベーターを降りてまで、立ち止まつて話してくれたらね。こっちは共通の話だから、話が弾みやすいよね。
田中 子どもが生まれてから、(自分の)お父さんともよく話すようになった。ちよつと自分が体調が悪いときには、「子どもにうつすなよ」って(笑)。

みんな、おじいちゃんもおばあちゃんも、子どもを本当に大事にしてくれてる。
清水 ふと、自分が子どものときもこんな感じやったかなって思うと、ちよつとほっこりするよね。

ー何か言い残したことは？

西村 パパは、すごくよく頑張ってくれてます(笑)。けど…、分かっほしいところもあります。
全員 うんうん。



◎泉千鶴さん
＝筒井＝
絵美莉ちゃん
(1歳1カ月)



パパは仕事に行く前、忙しいのに、僕のマンマをくれるんだ。よだれかけをして、ママのお膝にちゃんこしたら準備OK。「おいしい?」って繰り返し聞くパパ。僕はまだしゃべれないからじっと、目で訴えるんだ。「おいしいよ。だから、もっとちょーだい!」

パパの協力

～子育てを**幸せ**と思うとき～

ママたちが話す育児負担によるストレス。国立社会保障・人口問題研究所の「第4回全国家庭動向調査(平成20年)」でも、育児の80%以上を妻が担う家族は、約70%を占めるといいます。

この数字を見ると、「男は仕事で疲れてるから」という声が聞こえそうですが、それに対して「だからこそ、育児をするんです」と笑顔を見せるイクメン・野島一哉さん。幸せ子育て生活の秘密に迫ります。



育児は
しようと思ってするもんじゃない。
妻だけの子じゃなくて夫婦2人の子だからー。
育児は
するのが普通です。

「育児って本当に楽しいんですよ。寝返りやお座りとか、一つずつできるようになっていく子どもの成長を、間近で見ることが出来ます。それにどんなに仕事で疲れていても、子どもを見ると疲れが吹っ飛びます。帰ってきたときに、ニコッと笑ってくれると、本当にー」
うれしそうに話すのは、野島一哉さん。専業主婦である亜耶さんを思いやりながら、7カ月になった湊太くんの面倒も積極的に見るイクメンです。
リハビリ関係の仕事をしている一哉さん。出社前。朝の準備で忙しい時間でも、湊太くんのごはんを食べさせたり、オムツを替えたり、着替えをさせたり。湊太くんと過ごす時間を大切にしています。
「職場が近いから、お昼に帰ってくることもあるんですよ。もちろん、子どもが見たいからですけどー」とにんまり。

夫の見事なイクメンっぷりは、亜耶さんにも好評です。
「仕事から帰ってから、お風呂に入れてくれたり、子どもの相手をしてくれたりして、何でもしてくれます」と感謝しきり。
イクメンという言葉が注目を集める一方、「仕事が忙しいから」「ママじゃないと泣いちゃうから」と言っで、ご主人が何もしてくれないという家庭もある現代。専業主婦には特に育児負担が多かる傾向にあります。亜耶さんは育児ストレスが全くないと言います。
「日曜日になると『外に出てリフレッシュしてきたら? 友達と遊んできたか?』とやさしい言葉を掛けてくれます。あと、子どもを見ている間に、洗濯や料理をしてくれるからこそ、ゆとりが生まれる。だから本当に、ストレスがないんです。これなら2人目ができて

も安心だなと思っています」とほほ笑む亜耶さん。
自身の子育ての考えについて、一哉さんが続けて話します。
「子どもには思いやりの気持ちを持つてほしいんです。邪険に子育てをすると、小さいときの記憶は本当に残るからー。2人で、愛をもって育てれば、思いやりのある子に育ってくれると思っています」
お話を聞く間もずっと湊太くんとじゃれ合い、コミュニケーションをとっていた一哉さん。
最後に、どうしてそんなに育児ができるんですかと聞くと、「育児はしようと思って、するんじゃない。妻だけの子じゃなくて、夫婦2人の子だからー。するのが普通です」ときっぱり。
すると、少し照れたような表情を見せ、「いや、育児って楽しいですよ。ただそれだけです」と自身のイクメンっぷりを謙遜していました。



ママはいつだって笑顔。僕が笑ったときはもちろん、泣いているときだって、にこにこ。その秘密は「パパがいろいろ手伝ってくれるから」っていうママ。それを聞いたパパも、にこにこ。パパとママがいつも笑顔だと、僕もなんだか、うれしいなー。

日曜日。
今日は、パパがお休みの日だ。
ママと3人で一緒かなと思ったら、パパが「あーくんと散歩に行ってくるから、ママはリフレッシュしてて」だって。いつも休まずに、お掃除、お洗濯、お料理や僕の世話をしてくれているママ。
今日は、ママがお休みの日なんだね。



◎野島さんファミリー＝筒井＝
パパ：一哉さん ママ：亜耶さん
長男：湊太くん(7カ月)

子を育んでいきましょう。

パパ、家族、そして地域全体の思いやりで

きつと「辛い」子育ては、「幸せ」へと近づくはず。

一人でも助けてくれる人がいれば―。

誰かから思いやりの一声があれば―。

辛いときに「辛い」と一言叫ぶことができれば―。

「辛」という字は、「一」さえ加われば、「幸」になります。

何気ない一声で、不思議と子育てに自信が持てたりもします。

「赤ちゃんかわいいね」という

ママにとっては、通りすがりの人の

一分でもいいから愚痴を聞いてもらいましょう。

同じ悩みを持つママやじいじ・ばあばなどに

話をすることはとても大切です。

そのねぎらいの一声で、不安や孤独から抜け出せます。

「いつもありがとう。頑張ってるね」

忙しい子育てに参加できないときでも、

その思いやりの一声で、ストレスを発散できます。

「ママは休日がないから、休んだら？」に。

「休日ぐらい休ませてくれよ！」ではなく、

まずはパパの考えを変えましょう。

それをママだけでするのは、辛すぎます。

子育ては小さな命を育て上げる大変なもの。

子育て支援センター

・サークル活動

保育所や幼稚園に通っていない子どもと保護者が、サークル活動に参加することで、子育ての仲間や情報が得られる。活動はあそびステーション室ほか、地区公民館や各保育所でも実施。サークル活動がないときは、あそびステーション室を一般開放。

☎ 985-4151

・まさきファミリー・サポート・センター 「ma ★ ma・ほっと」

子育ての手助けをしたい人と、してもらいたい人が会員となり、地域の中で助け合う(有料)。サポートしてくれる人は47人。保育所や幼稚園の送迎・預かりや、保護者や子どもが病気になったときなど、手助けが必要なときにご相談を(事前登録が必要)。

☎ 960-3269



総合福祉センター2階にあります



あそびステーション室



松前公園でゆっくりお散歩



私たちは、子育てをしている人の味方です。

気軽に利用してくださいね。

スタッフ一同



ma ★ ma・ほっとサポート会員たち

周りの支え

～辛いを分かち合える場所～

子育てで最も大切なのは、

ママがいつも、笑顔でいること。

でも笑顔でいられなくなったときは、遠慮なく周りに「辛い」と言いましょう。パパ以外にも、たくさんママの味方はいます。手助けをしてもらえればもちろんのこと、愚痴を聞いてもらうだけでも、ぐっと気持ちが楽になり、またママが笑顔でいられます。

保健師や栄養士による相談

保健センター

・ママ♡キッズのすこやか相談

(妊婦、乳幼児健康相談)

子育ての不安や悩みなどを保健師、栄養士、歯科衛生士や臨床心理士に相談。子どもの成長を確認したり、気掛かりなことを話せたりする。

・その他にも…

保護者の希望に応じて、発達相談、ゆっくり子育て相談、訪問や電話相談などを実施。

☎ 985-4118

お茶でも飲みながらホッと一息

にこにこ子育てサロン筒井

主任児童委員と子育て経験者有志が、未就学児を持つ親の話し相手に。子育て中の親同士もホッとできる場所。

日時：第1・3月曜日 9時～11時30分

※祝日の場合は、翌週月曜日

場所：筒井公民館

☎ 笹山伊智代(主任児童委員) ☎ 985-3309

子どもを少しの間みてもらいたい…

エンゼル保育園一時預かり

育児中のリフレッシュ、冠婚葬祭や保護者の就労などの場合に、一時的に子どもを預けることができる(有料)。

保育時間：月～金曜日 8時30分～16時

利用日数：週3日以内、月14日まで

対象児童：町内に住み、保育所・幼稚園に行っていない満1歳(歩行可能・離乳食完了)から就学前の児童

☎ エンゼル保育園 ☎ 984-8858

◎越智さんファミリー＝北黒田＝
パパ：雅之さん ママ：加恵さん
長男：大成くん(11カ月)