

楽しく子育てマガジン

コノコト

704

Vol.7
2021

Take Free

ご意見、ご感想お送りください♪



創刊号「3歳までの子育てに必要なレシピ」(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 「早期教育の新認識」(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」(2020.1.18発行)

「コノコト」では時代は変わ
ても決して変わることの
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 子育てがツラいと感じたとき
悩める母たちの本音で座談会
おすすめスポットマップ



認定NPO法人 子どもと文化のひろば
ぶれいおん・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

流されない育児のためのワンテーマ情報誌

悩める母たちの

本音で座談会

子育て中の孤独や不安、
どんな風に解消した?

みんなで子育てって
実際にはどんな感じ?

子育ての仲間に
出会うためには?



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。

私の育児、
これでいいの...?

**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つたけど、なんとなくずっと不安感がありました。実家も近かつたし助けてもらっていたんだけど、家と実家の往復で、なんかちょっ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かったし...。

めぐみ(以下め) 初めての出産育児に初めての土地。なんとなく真っ暗な感じでした。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を感じました。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、「一人でやつていけるのかな」と不安でした。

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。は赤ちゃんと向き合う時間は幸せなんだけど、一日誰とも話せない、家事もはからない、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?**



**Q 「みんなで子育て」にはどんな
メリットがありますか?**

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つてから、気持ちが軽くなりましたね。か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?と思っていたのが、「あ、普通のことだつたんだ」と思えたのは大きかったです。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、孤独じゃなくなつたんです。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。

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?」これでいいのかな? 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、いろんな形があつていらんなつて気づけたんです。いろんな悩みはあるけど、これが我が子の個性などと、一步ひいた目で見られるようになつたのは大きいですね。

は 私はどうやって孤独を乗り越えよう?と思つた時、自分らしさを忘れないことが大事なことだとthought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、仲間と出会えて、孤独だったことも自然とアウトプットできています。

め 私もぶれいおんに来てから、だんだん自己肯定感が上がつて、自信がなかつた心が満たされました。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、もともとの自分を忘れてた気がしました。

は 一歩外に出でることが大事だと思つます。勇気がでなかつたり壁を感じたりすると思うけど...。

か 私は孤独だった時、新しいことを始め余裕がなかつたから、妊娠中にこういう所と少しでも接点があるといいのかかも。め 育児は自分で頑張りがちだから、つらすこと、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 人に頼つていいと思えるかどうかが大事かな。抱え込まなくとも大丈夫ですよと伝えたいです。私もここに来て「そうだよね」つて共感してもらえて安心しました。母親になつてから友だちという存在が遠くなつちやつたけど、ここにきたら自然とお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。

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!

みんなで子育て /

オススメ!
スポットマップ

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る、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でき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

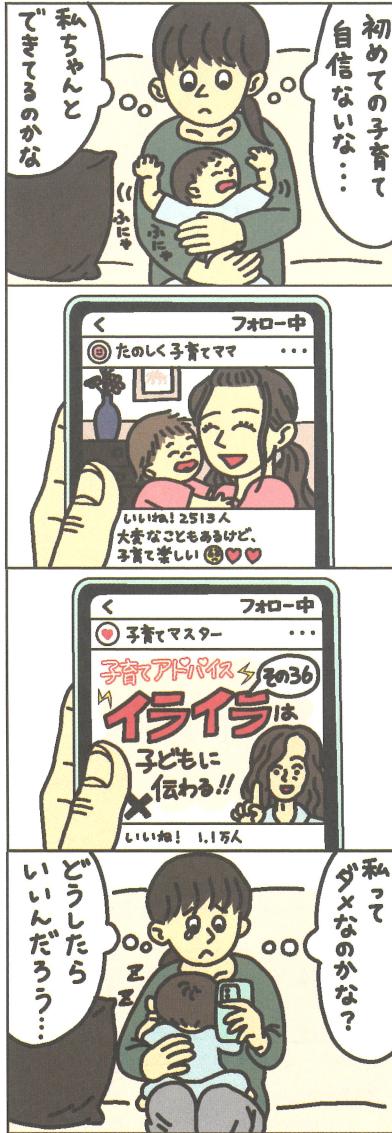
帯広ファミリーサポートセンター(帯広市委託事業)

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。

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。ホッとできて、元気がもられるパワースポットのような場所です。
※開催日についてはお問い合わせください。



詳細は各QRコードをチェック!



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？

買い物と散歩以外することがない。誰かとしゃべりたい。

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

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

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…。

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。

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。

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？



夫婦だけの子育ては、夫もつらい。夫婦だけで子育てするということは心細くて危険な経験りなのかも。

早く子育ての仲間が欲しいと思っていた。毎日。