ちいきのなかま通信

No.52

発行日：平成29年7月1日
発行者：特定非営利活動法人ちいきのなかま

『長崎県こども・若者応援団子育て支援部門』県知事賞を受賞しました

ＮＰＯ法人ちいきのなかまがファミリーサポートセンター事業を受託していることをご存じの方は多くなってきましたが、他にも事業を実施していることはなかなか認知されないなと感じながら活動していました。そんな中、この度「県知事賞」を受賞し、長崎市で6月4日に開催された表彰式で、表彰状とトロフィーをいただきました。新聞などをご覧になった方からもお声をかけていただき、改めてこの賞をいただけたことを喜んでいるところです。そして、受賞できたのはいつも支えて下さっている皆さんのお陰だなと感じました。ありがとうございました。

ちいきのなかまは、ファミサポを軸に子育て家族のこと、夫婦・親の世代間ギャップ、障がい児（者）家族やきょうだいの抱える問題、支えてくださるサポーターさんの体調や家族の問題などなど…それぞれの立場の方々の課題に対して、その予防・解決策を見出すべく柔軟な姿勢で、学習会や講座を開催してきました。自分たちで事業を作ることの難しさは感じつつ、関わった方のお役に立てたかなと思えた瞬間はやってて良かったなと感じる時です。

28年度は、新たな事業として「家族のがっこう」「ようこそ！赤ちゃん＆こどもフェスタ」を開催しました。これもファミサポを通して家族に寄り添う中で、ちいきのなかまが必要だと感じて取り組んだ事業です。今年もいろんな人と出会いながら課題の掘り起しや提案を行っていく予定です。ご期待ください！

臨機応変な事業展開は民間だからできること。集客の難しさもまた民間だから感じる厳しさです。しかし、思いを客観的に捉え事業を継続し他の団体さんと連携できることは、ＮＰＯ法人だからできること。全国の情報を収集し、佐世保の特性に合った形でこつこつと実績を積み上げていきたいと思います。今回の評価を糧に、更に頼れる“地域の仲間”になれるよう努力していきたいと考えています。そして何よりちいきのなかまを応援してくださった皆様に感謝して、これからもがんばっていきます。

事件から３年

佐世保市高一同級生事件から３年

佐世保事件からの教訓を学んで

～子どものサインにこたえる大人の役割とは～

日時：2017年7月29日（土）13:00～16:00

会場：佐世保市コミュニティセンター5F 大ホール

参加費：¥1,000（大学生まで無料）

講師：広木　克行氏

広木克行氏プロフィール

受付開始：12:30～
開会：13:00～13:10
第1部：講演　13:10～14:40
第2部：質疑応答　15:00～16:00

申込・問い合わせ先（参加券あります！）

NPO法人フリースペースふきのとう　TEL：0956-25-6222　FAX：0956-76-8131

NPO法人ちいきのなかま　090-9498-3608　chiikinonakama@basil.ocn.ne.jp

佐世保子ども劇場　TEL/FAX　0956-22-6747

子どものいのちと心を守る市民ネットワークからみなさんへ

主催：子どものいのちと心を守る市民ネットワーク
後援：佐世保市・佐世保市教育委員会

事件から3年。長崎新聞社報道部少年事件取材班による「闇を照らす」は事件がなぜ起きたのかを可能な範囲で分析しています。ぜひ、読んでいただきたいと思います。

事件直後の衝撃は、かなり薄くなったのかのしれません。実感として、ほとんどの人たちは、あえてこの事件について語りたくない、忘れたいのかもしれません。でも、事件は現実です。

事件直後、加害者を、また彼女の家族を知る一人として（今思うと、混乱もあったのでしょう）ありえない心理ですが、加害者を心配する気持ちが強くありました。

今、思うのは、加害者には、自らの犯罪を一生涯悔いてほしい。信頼していた友人からいのちと人生を奪われた被害者とそのご家族が、きっと今も苦しみの中にいると思うと苦しくなります。

この事件が提起した一つの課題は子どもの問題にかかわる県・市の行政や教育委員会が本来の機能を果たせていない現実でした。事件は防止できずに至った結果です。「子どものいのちと心を守る市民ネットワーク」では、事件後から、長崎県や児童相談所、佐世保市に働きかけをし、その動向を市民目線で見つめています。「行政任せにしない！」ことはこれからも続けていきます。

過去に起きた凄惨な少年事件の分析がなされています。出版すべきではなかったとは思いますが、神戸の事件の犯人は手記も発表しています。今回の事件についてはまだ時間がかかるとは思いますが、分析は進むものと思います。事件の背景や至る過程などがかなり明らかになっている今、事件を正しく知り、繰り返さないためにも、ぜひ講演会にご参加ください。

新企画！イラストでみるちいきのなかま「〇〇のこ～んなかんじ」

ちいきのなかまの周りで起こる出来事をイラストで紹介☆

産後の　こ～んなかんじ

by 蓮すいナ

「これまで家事はほとんどしてなくて、たまにするようになったくらいで、イ・ク・メ・ン？…何で男性は少し家事や育児を手伝うと褒められるの？母親になって男女の格差を痛感しました！」

とあるママのつぶやきです。

男は外で仕事、女は家で家事と子育て。ひと昔前は当たり前の構図だったかもしれませんが、家族は核家族、ましてや仕事をしているママもたくさんいて、ママひとりへの負担は全く異なっていると実感しています。

家族が増える事で、家事シェア、子育てシェアが夫婦で当たり前のように話し合えるようになるといいですね。

（スタッフY．．．できなかった後悔もありつつのメッセージ）

赤ちゃん交流を開催しました！

6月17日(土)「親子ひろば よんぷらこ」にて開催しました。

当日は2名の妊婦さん、2名の独身女性、そして妊婦さんのうちの一人のご主人の5名にご参加していただきました。　　そして講師は4組の赤ちゃん親子。6ヶ月～8か月の赤ちゃんもしっかり講師を務めてくれました！

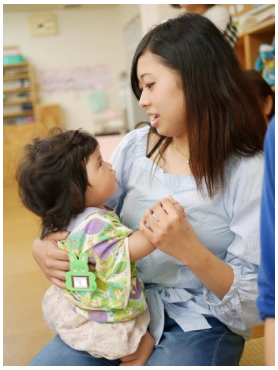
少子社会また核家族化が進んでから生まれ育ち、これからママやパパになろうとしている人たちは、子育てを身近で見たことがない方がたくさんいらっしゃいます。ちいきのなかまお産体験アンケートからも「出産前に赤ちゃんを抱っこしたことがある？」の問いに「ない、あまりない」と答えた人は７０％！この日も「初めて抱っこします」とおっしゃる妊婦さんも。

メニュー

①赤ちゃんの抱っこ体験

②先輩ママの子育て体験談

③させぼの子育て支援紹介



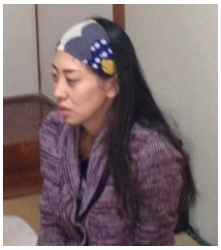
先輩ママは、実際に新生児期に着せていた肌着や、日々の生活を記録している育児日記などを持参頂き、出産や赤ちゃんのいる暮らしについてそれぞれ話してもらいました。その中で、プレママ・パパへのアドバイスもいただき和やかな雰囲気で終了。

終了後もそれぞれにお話しされ、この時間子育てを体感してもらえたかなと思います。ご参加いただいたプレパパはやる気満々で、うらやましいほど。「でもがんばりすぎないでね～」と思いつつ、子育て支援機関のご紹介もしました。

次回は来年1月開催です！

お産体験をシェア　ダイジェスト

平成27年12月8日　　清永　あづささん



清永さんは、国際結婚、今は日本で子育てをしている方です。住まいは基地内。夫と子ども2人の４人家族です。ご自身の体調不良、そして2度目の妊娠期間つわりで苦しい時期を保育園やファミサポを利用して乗りきりました。このお話から1年半の時間が経ちました。体力が回復して、子どもたちが成長し、新たなステージを元気にお過ごしのことでしょう。

長男の誕生　アメリカで出産子育て

アメリカ人の夫と結婚し、アメリカに行って約2年後に長男が生まれました。一度の流産を体験しての妊娠でしたか、つらさを感じませんでした。

お産は病院ですることになりました。外国で一人のお産。先輩の日本人ママは、お産の時にパニックになり、英語が分からず苦労されたとのこと。私も英語力には自信はなく、きっと大変だろうと予測できました。そして、夫婦それぞれの両親も頼れない環境でしたが、うれしいことに偶然にも主人の立会が可能になりました。

産後のことも不安でした。友人から、産後はドューラ（お産を手伝ってくれる助産師のような人）を依頼するとよいという情報をもらい、紹介されて経験ある方と出会いました。お産の時からその方をお願いするようにしていました。希望は自然分娩でしたが、病院での出産、さらに微弱陣痛で陣痛促進剤を使用することに。30歳以上で、40週を超過していたことを医師が「リスク」と判断、急にその日に出産することになりました。

夫の許可を得て、慌ただしく準備して、ドューラを伴い病院へ。12時間後に出産しました。お産は大変でした。さらに、思いがけずに起きた病院でのトラブルも大変でした。最初の段階でドューラ同伴が病院スタッフに受容されず、むしろ感情を害したのか、想定外の対応をされてしまいました。事前に、もっとアメリカの産院での処置や対応について情報を知っていたら、病棟の看護師長さんを呼んで担当を替えてもらうようなこともできたかなって思います。それが一人目のお産でした。

子育ての文化も異なる場所で、夫の家族とも折り合いが悪い状況でしたが、その後、夫の転勤で日本に戻ることになりました。

日本での子育て

日本に来て間もなく、ロッジ（ハウジングが決まるまでの一時滞在？）にいるときにファミサポに連絡をしました。

まだアメリカにいた頃、一時期は離婚も考える事態でした。気持ちが落ち込み、以前からのパニック症が悪化してきていました。さらに、引越し。日本に来た時に限界となり、一番大きなパニックを起こしてしまいました。ベース内の病院で受診して処方されたお薬は、一層状態を悪くしました。

そもそも、アメリカ人の夫には日本人の感覚が理解できないようでした。日本だと親子3人、川の字で寝ることは親子の絆を深めると考える。けれど、夫は夫婦の時間を大事にしたいから、子どもは別に寝かせるべきだ、と言う。結果、私の意見を通して親子で寝ていたら、息子はそれに慣れて1歳になっても一人で寝ることは嫌だというようになりました。

また、アメリカでは、子どもを預けて夫婦でデートして過ごす時間を大事にすることが当たり前。でも日本人の私にはそういう感覚がなくて「ベビーシッター」を雇うことすら考えることなく子育てでバタバタしていました。

そんな子育てに追われる状態で、一時期、相互に意見が合わず、また私も産後クライシスが長引いてしまい離婚も考える、ということに。でも、夫とはよく話し合って、これから絆を深めていこうということになれた、その6ヶ月後に引越しとなりました。まだ完全に回復できていない時期でもありました。

日本に来てほどなく、初めてファミリーサポートセンター佐世保に連絡をしました。もう自分で頑張れないから誰かを探してお願いしないといけない、夫の帰宅までのほんの2時間、何かあれば対応できないと不安で、誰かに来てほしいと思いました。頑張り屋だったのだと思います。ママとして笑顔でいたいと思っていて、笑顔だから、大変な状態になっているということに気づいてもらえない、そんなことだったと思います。

核家族はつらいです。社会が変化してしまっているので、誰かの手助けを自然に受けることは困難です。昔のように近くにおじいちゃんやおばあちゃん、さまざまな人がいることはいいことなんだと思いました。ことに日本人は孤立化傾向にあると感じます。

余談ですが、米軍人には多様な人種の人がいます。アジア（中国系、フィリピン系など）の人は、自分の親族とのつながりが強いと思います。アジアより豊かな暮らしができるので、アメリカに親、親だけでなく親族も呼んで一緒に暮らそうとする人が多い。日本人にはそのような考えはほぼない。仮に親が定年退職しても、そうしない人がほとんどです。

2度目の妊娠・出産・子育て

アメリカでのお産を体験して、できれば2回目は日本で産みたいと思いました。既にファミサポの応援があることがひとつ背中を押してくれ、無事第2子を授かりました。

望んだ妊娠ですが、妊娠期間中、ひどい悪阻とハウジングでのトラブルに悩みました。長男の龍史は、当初週3回保育園に預けました。ひとりの時に休もうと思いましたが、それでもつらくて毎日保育園に預けるようにしました。ファミサポも利用しました。

いろいろなトラブルに苦しみましたが、その後、夫の職場で問題を受け止められ、航海中の夫が帰ってくることになり、そうこうしているうちにお産となり、産後に夫は家に帰ってきてくれることになりました。お産には、私の状況を知るベースの看護師さんが立ち会ってくれ、次女、愛子ちゃんを無事出産することができました。

米軍人の妻たちも大変です。多くの人は全てを自分たちでしていかなくてはなりません。できるならファミサポが直接米軍のオンブズマンと連携できないのかと思います。

システムになっているファミサポは感情的ではないことが良いです。必要以上に踏み込んでこない安心感がありました。出産後、佐世保市役所に申請するとベース内でも家庭訪問に来てくれます。情報をいただけたのはありがたかったですが、その日限りの訪問でした。

ママの中には、自分の困った状況に気づいていない人がいると思います。

私は母から怒鳴られて育ち、それがつらかった。だから、自身の問題（自分も子どもを怒鳴りつけてしまうこと）に気づけたのかもしれません。

いま、私はポジティブです。愛子がよく笑ってくれます。

ただ、愛子の出産後はお兄ちゃんが赤ちゃんがえりややきもちをやいて怒鳴ることが多かった。母が私にしたような「怒鳴ることの連鎖」を断ち切りたいと思いましたが、なかなかできない。それで、ファミサポさんには来てほしいと思いました。お兄ちゃんのストレスをケアしてあげたいと思いました。お母さんは愛子だけでなくお兄ちゃんを大好きなんだと伝えたい、わかってほしい、不安を取り除いてあげられるよう願っています。

最近私はダンスを始めました。ダンスに行くと、仲間がいて、愚痴も聞いてもらいます。私はパニック症があり、うつ傾向。だから、自分が幸せになることを考えたいのです。

夫はすごくシャイな人です。彼も難しい家庭環境（両親が離婚、母が再婚して義父との折り合いが良くない）で育ったために心を閉じたと言います。癒し癒される、私たちはお互いを必要としています。二人でいい家庭にしたい、と思っています。

スタッフより

「この人」「この家族」と出会ったからこそ、スタッフやシステムが成長できた！と感じる「出会い」が時々あります。ちょっとトラブルがあった、コミュニケーションに失敗した…みたいなときに解決しながら理解が深まるようなことです。

清永さんもそのおひとりでした。あずささんの望む「こうありたい親の姿」と「現実の自分」のズレが大きな時期があったと思います。葛藤と努力、夫婦での話し合いを経て、少しずつ彼女は「ありたい自分」に近づいて行かれました。最初から完璧な親など誰もいません。暮らしの中で成長していくのは親も子も同じです。

まだ、つらさから一歩踏み出した時期に、このお話をしていただけたことはとても意義深いことだったと思います。

お話いただいたときから１年半が経ちました。今現在は、ほぼファミサポ利用はなくなりました。このように家族は、一時期が大変でも、ごく初期の子育て支援を卒業していきます。

あずささんは大変な時にSOSを発信する力をお持ちでした。これはとても大事な力です。「じぶんができない」と認めたところから道が開けていくように思います。体力が落ちてい

きょうだい支援　　きょうだいも大変だったし、大変なんだよ！

この言葉を今、誰に一番伝えたいか…以前の私は自分の親に知ってほしいと思いました。

でも、もう親は年老いています。母は亡くなりました。父は認知症です。もう伝えなくていいなと思っています。

今回の講演会では、相談支援のご担当、また福祉関連事業の関係者に「きょうだいのこと」を伝えようと考えています。

わかっていただくことで、きょうだいたちの心的負担を軽く出来たらいいと思うし、傷つき体験を減らすことできたらいいなと思っています。

私が当事者として初めてセルフヘルプグループに参加したのは「きょうだい支援の会」。今回の講師、有馬さんたちが長く取り組んできた活動です。新宿駅近くの喫茶店の会議室で20人ほどのきょうだいが集まっていました。当時の私の課題は介護、弟のではなく、両親のこと。歳を重ねて「きょうだい」の自覚はかなりうすい。でも、成年後見のことなど悩みを抱えていました。

その日集まっていた方はみなさん私よりも若い方でした。家族関係、自分の進路、結婚のことなど考えていることや悩みを順番に話します。

セルフヘルプグループでは、みんなが似たようなことを考え、体験しています。話を聞くうちに「自分だけだ」という孤立感から解放されます。また、ほかの人の成功体験を聞くうちに自分にもできるかも知れない、と希望の発見もあります。グループで話すことについては参加者が外で話さない、というルールがありますし、話されたことについて参加者の誰もが否定しない。それぞれの体験を尊重します。だから安心して話せるし、ときには感情表出することもありです。

参加してどうだったか。

とても安心できたし、過去の時間を見つめ直すことで楽になれたと思います。

自分に出来ることはあまりないと思いつつ、こんな場を必要としている人が佐世保にもいるんだろうなと思いました。そして、一歩歩んでみようと思っています。もし、誰も関心を持ってくれなかったとしたら…。若い方だと傷つくかもしれません。でも、私なら打たれ強いから大丈夫、だと思っています。

これからしばらく、きょうだい支援情報をお伝えします。関心ある方は一緒に考えてください。

セルフヘルプ活動の効果

1. 普遍性

セルフヘルプグループでは、みんなが似たようなことを考え、体験している。自分だけではないという感情の変化により孤立感から解放される

2. 希望をもたらす

今、なんかいろいろな問題があって気持ち的に落ち込んでいるけども、こういうふうになれるかもしれないという希望を発見したりします。

3. 愛他主義

他のメンバーをサポートするという機会を得るということによって自己効力感、セルフエスティームが向上するのではないかということも言われています。

4. 対人関係の学習

人との付き合い方や対処法を学ぶ

5. 行動の模範

ほかの方の考え方や問題解決方法を取り入れて事態が好転したり、有効な情報を得ることが出来る。

6. 社会スキルの発達

他の人の行動を自分に取り入れるというような、行動の模範とか社会スキル、対人関係の学習という効果。

7. カタルシス（感情の換気作用）

安全な環境で感情を発散できる、という意味でのカタルシス。私はここで安心して泣ける、言いたいことを言えることを体験。すっきりして家に帰れるという効果。

8. 凝集性

メンバー同士で魅力を感じ合ってグループが一つにまとまり、安心感や一体感を体験。

9. 実存的因子

メンバー同士の親密な出会いは、個人として厳しい現実に直面してもなお「今、共にある」という実感を与えてくれる。

10. 初期家族関係の修正的繰り返し

幼少期からの行動パターンや考え方をグループの中で繰り返し修正していくことで回復していく。

●これからベントや講座の予定●

よろしければ予定に書き加えていただければ幸い。
イベントには有料・無料、託児の有無などあります。
事前にお問い合わせください。

イベント名	日時	会場	内容
ファミサポ交流会 「骨格診断」＆ランチ会	7月6日（水） 10：00～12:00 ランチ会 12:00～14:00	清水地区公民館	ファミサポ会員交流会
ぽちぽちヨガ教室	7月10日・31日（月） 14:00～15:00	ボランティアセンター研修室	定期開催 参加費￥500 会員外￥800
おもちゃ図書館	7月18日（火） 10:00～12:00	ファミサポ事務所	定期開催 参加費無料

ご寄付に感謝

佐藤美和さん（あそぶよむつくるぶほ）よりおもちゃのご寄付

後　記

一昨年からのシリーズ「お産体験をシェア　ダイジェスト」はいったんお休みです。この取り組みにより、私たちは「当事者から聴く」ことを、活動の一つの柱にしたいと確信できました。秋からまたお産体験を聞く活動を再開します。ひとりひとりが自分の感じ方、思い、またこれまで生きた時間、体験をていねいにお聴き出来ればと思います。その先で小さな冊子を作る予定。これから親になる皆さんにお渡ししたいなと、新たな目標にわくわくしていますよ。

NPO法人ちいきのなかま

入会・会員（正・賛助）会員継続のご案内
正会員：総会議決権あり　入会金¥1,000　年会費￥6,000
賛助会員：総会議決権なし　年会費￥3,000
主な特典：各種事業会員特別料金にてご優待

連絡先　NPO法人ちいきのなかま

〒857 0022長崎県佐世保市山手町9-19
携帯　090-9498-3608
E-mail:chiikinonakama@basil.ocn.ne.jp
HP:http://chiikinonakama.boo.jp/