

素敵に今を暮らす

～ママも子どもも、このゆびとまれ～



なかまほいくとは…P2

あいあいへインタビュー…P3～7

実際の活動の様子…P8

参加したママたちの声…P9

その他の活動

今後の活動予定

あいあい連絡先など…P10

あいあい インタビュー

令和の「今」を生きる人たちに焦点をあて、紹介する特集の第3弾。

今回は「子育てとつながり」をテーマとしました。子どもたちの“あずけあい”から親同士、子ども同士、親子いっしょの時間を楽しめる子育てプログラム『なかまほいく』を、今子育てをしているママたちが始めました。

主催のあいあいさんにインタビューしました。
(内容を一部再構成しています)



なかまほいくとは？

支えあいの子育て

なかまづくり

日高で子育て

この地域で親も子も

—子どものあずけあいを取り入れた、ちょっと新しい形の子育て支援プログラム—

★なかまほいくは NPO 法人新座子育てネットワークのオリジナル事業です。地域の乳幼児親子が参加し、あずけあいを取り入れた新しい形の子育て支援プログラム。県の助成を受け、研究者や実践者の協力を得て開発しました。

★対象：主に 0～3 歳児とその保護者。

★プログラムは週に 1 回、全 10 回。

★親子 12 組ほどで 10 回の活動を行う。NPO 法人新座子育てネットワーク主催のなかまほいく導入研修を受講したあいあいのメンバーがスタッフとしてプログラムを支援。

★参加費には実費がかかります。

ママたちが仲間づくりをしながら、子どもたちの個性に向き合い、それぞれの成長に関わり、認め合い、喜びや悩みを分かち合うことができるプログラムです。

親子いっしょ

(1～3 回目 + 最終回)

一緒に活動するのはどんな親子かな？

まずは全員で場所に慣れることから始めましょう。

(交流ゲームや手遊び、読み聞かせ、最終回お楽しみ会など)



あずけあい

(4～9 回目)

親同士で子どものあずけあい。「あずかり組」と「リフレッシュ組」に分かれます。リフレッシュ組は 1 時間、子どもと離れて隣の部屋で大人同士の時間を過ごします。

(お茶をのみながらのおしゃべりやハンドメイド、その他ママのアイデア企画など)

あいあいについて—

子育てプログラム『なかまほいく』は地域の乳幼児親子が参加し、主体的に活動する、あずけあいを取り入れた次世代型の子育てサークル活動です。

他市町村では子育て支援に取り組んでいる団体や、自治体などが主催となり取り組んでいます。

日高市では、今まさに子育てをしているママたちによって構成されている『あいあい』が主催をして活動しています。



あいあいの金子さん（写真右）と木暮さん（写真左）がインタビューに答えてくださいました。

Q. なかまほいくへ参加したきっかけを教えてください

子育てのなかまを求めて—

金子さん：私は以前、他市で暮らしながら都心へ仕事に出ていました。近くに親族などがおらず、働きながらの育児が難しく退職しました。仕事を辞めたので24時間子どもといえるようになったのですが、ちょうど娘が二歳の頃。イヤイヤ期も重なり、本当はとても可愛くて大切なのに、イライラしてしまっはそんな自分に落ち込んでの繰り返し。しっかり育てなきゃ、いい親になりたいと思うほどうまくいかず、自分の子育てはこれでいいのかと不安やプレッシャーに押しつぶされそうな日々でした。そんな時、他市で開催されるなかまほいくのチラシを見つけ、直感的に「これだ！」と思い参加しました。

木暮さん：私は10年前から日高市で暮らしています。1人目の子育ての時には時間があったので、市内の支援センターに頻繁に通いました。そのため、ママ同士、子ども同士のつながりもできました。でも2人目の子育ての時は、あまり時間がなく市内の支援センターに通うことが難しくなってしまったんです。たまに遊びに行っても、まわりの方々がお友達同士で来ている所へ話しかけたりできず、勝手にアウェイ感を感じてしまい…。私自身も子どもも、友だちづくりがうまくできずにいました。そんなときになかまほいくのことを知って参加しました。



— なかまほいく参加の理由 —

自分や子どもの
なかまづくりのため

子どもの地域デビュー

他のママの子どもとの
かかわり方を参考にしたい

保育園の前に親と離れる
ことに慣れるため

子育てのリフレッシュ
のため

子どもの成長のため

などなど…

木暮さん：私は託児付きのママのリフレッシュ企画に参加した際に、泣く我が子を預ける事が心苦しかった思い出があります。しかし、なかまほいくのあずけあいには預けるまでに時間をかけて互いに信頼関係を築いていける点と、子ども同士も毎回顔を合わせるうちに少しずつ関わりを持ち、遊べるようになっていくので、子どもにとっても良い経験になるかなという気持ちになり参加しました。

金子さん：夫や離れて暮らす母など助けてくれる人はいましたが、普段日中は、朝起きてから夜子どもを寝かせるまでひたすら1人で悪戦苦闘。そんな毎日が続くと、ぬぐいきれない孤独感を感じるようになりました。同じ目線で子育てのちょっとしたことを共感したり、支えあえるような仲間が身近に欲しかったのだと思います。なかまほいくが、そこへつながるきっかけになりました。一人っ子の娘に、0歳から3、4歳まで幅広い年齢のお子さんとの関わりを継続的に持たせてあげられることも大きな魅力でした。

木暮さん：1回限りのイベントの場合、すぐに仲良くなって連絡先を交換してママ同士のつながりを作ることは、私にとっては難しいことでした。なかまほいくは全10回のプログラムなので、参加しているうちに、自然と繋がりができていくのがいいところなんです。

金子さん：なかまほいくのプログラム自体は全10回で終わりますが、その後も気楽にゆるいつながりを持ってたら嬉しいですね。例えば、頻繁に連絡を取り合わなくても、地域のスーパーでばったり会ったら、「久しぶり！元気？」とお互いに声をかけあえるような。地域の中に、自分と子どものお友だちができること、子育てのことや自分のことを気軽に話せるなかまがいることは、子育てをしていく上でとても大きな支えになると思います。

木暮さん：インターネットで調べたり、専門家からのアドバイスも大切ですが、顔を合わせて話しをしたり、人と触れ合うことでほっとして元気になれます。

金子さん：子育ての壁にぶつかった時、解決策が欲しい時もあるけれど、「わかってくれる」「悩んでいたのは自分だけじゃなかったんだ」と思えるだけで心が軽くなります。そういう気持ちを共有できる人が、同じ地域にいて、街中で会えば挨拶や世間話ができ…そんなちょっとした関わりがとても嬉しい。子どもと一緒に地域で生きる喜びを実感します。



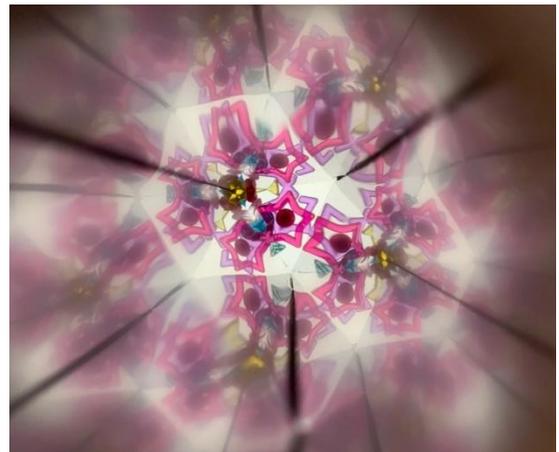
おしゃべり出来る人が居る安心感

Q.現役ママさんたちであるあいあいがなかもほいくの活動を主催するうえで、気を付けていることはありますか。

金子さん： スタッフそれぞれの生活やペースを一番に大切にしながら、無理をしないことですね。みんなでワイワイ意見を出しあって、毎回試行錯誤しながら活動しています。お互いの価値観や考えを尊重しあい、認めあい、助け合う気持ちをこれからも大切にしていきたいです。

木暮さん：参加する皆さんが楽しめるような工夫や環境づくりなど、子育て中のママ達だからこそ、「自分が参加者だったらこういう気遣いがあったら嬉しいな♪」という点をスタッフ同士で何事も相談するようにしています。

金子さん：今のあいあいの活動はなかもほいくとふれあいあいですが、「ワクワクすることを自分たちでやってみよう」というママの気持ちを後押しできるようなこともやっていけるといいなと思います。



普段頑張っている子育ては
素晴らしい力なのだ
と気付けるような

木暮さん：私たちあいはいのスタッフは、会全体の進行や参加している親子が楽しく過ごせるように心がけています。なかまほいくの大きな特徴は、子育てイベントのような、楽しませてもらう、サービスを受けるということではなく、参加するママ達が、自分達が楽しめることをみんなで考えていきます。

金子さん：なかまほいくは一方向的な活動ではなく、ママたちの意見や子どもたちが楽しめるような遊びを積極的に取り入れて、『なかまほいくはママと子どもとスタッフ、みんなでつくる時間』『みんなが主役』という姿勢を大切にしています。ママ達がそれぞれの得意なことや好きなこと、やってみたいことを発揮できるように、そういった機会を作っていくようにしています。

木暮さん：また、『参加するママ達主体で』、なんて言うのも難しいことのように思われるかもしれませんが、何か特別なことや技術が必要ということではありません。普段自分のお子さんと遊んでいるように、他の子たちと過ごし、みんなで見守りながら、ママ達もリラックスして過ごしてほしいです。

金子さん：子育ては『小さな命を未来につなげる尊い仕事』という表現を目にしたことがあります。なかまほいくの活動を通して、みんなでワイワイ子育てをしながら、大変さも喜びもわかちあい、お互いの頑張り・素晴らしい力に気づき、認め合えたら嬉しいですね。難しく考えずに、「自分も楽しむぞ」「やってみたいことをしてみよう！」と気楽に参加してもらいたいですね。



Q. どのような経緯で、日高市でなかまほいくを始めたのですか？

金子さん：なかまほいくに参加して、ゆるいつながりができたこと、「孤独じゃない」という気持ちになれたことにとっても救われました。自分たちの体験した「つながれた」という思いや「自分たちでも出来るんだ」という気持ちを同じように地域で悩んでいる人にも広めたいと強く思うようになりました。

木暮さん：私は最初坂戸市で、あいあいがなかまほいくを開催していることを知りましたが、坂戸市民でないと参加できないのだろうと諦めていました。（実際は市内市外問わず参加可能でした。）その後、日高市で開催すると聞きつけ、迷わず参加しました。参加してみて、この活動を必要としている人は私以外にもたくさん地域にいるのではないかと。自分の住む日高市で、なかまほいくを定着させていきたいと思いました。

金子さん：前に暮らしていた市では、隣に誰が暮らしているかも聞かないのがマナーでした。今暮らしている地域では、周りの人が当たり前のように声をかけてくれて、それがとても嬉しかった。先ほど、スーパーでばったり会えてあいさつするだけでも嬉しくなると言いましたが、地域の中で一緒に子育てをがんばっている人がいればそれだけで心強い気持ちになったり、「この地域に住んで良かったな」という気持ちにつながります。私自身がまさしくそうでした。だからこそ、この日高市でなかまほいくの活動を続けていくことで、そういう気持ちを持てるママたちが増えることが、地域の子育ての力を自分たちで身につけていくことにも繋がっていくのではないかと考えています。

子育てはみんなですー

Q. 最後にお一人ずつお願いします。

木暮さん：この日高で、この地域で、たくさん笑って、たくさん泣いて、一緒に子育てをする仲間になりたいです。

金子さん：日高市に越してきてからは、近所の人にたくさん気にかけてもらい助けてもらっています。だからこそ、私も地域のつながりや人とのつながり・支えあいを大切にしていきたいと思っています。ひとりで抱え込まないで、地域の中で親も子も育ちあい、みんなと一緒に子育てしようという気持ちになれたらうれしいですね。



実際の活動の様子（第6回目）

今朝のお子さんの様子や体調を情報交換。
リフレッシュ組のママは子どもに
「行ってくるね、必ず戻ってくるよ」と伝えてからあずける。

朝ごはんたくさん
食べてきましたー

朝からなかまほいく
を楽しみにしている
様子でしたー



大きくなれば
こんなお話もできるよ
うになるんだ…



あずかり組

子どもたちと一緒に絵を書いたり絵本を読んだり……

子どもの成長

異年齢での関わりの中で自然に成長が促される

ママでない大人と一緒に遊ぶ子に自分の意思を伝える
ので、言葉の表現が成長することも／ママを探して泣いて
もOK！寂しさを出すことだって成長の証

ママの気づき

自分の子よりも年上の子と触れ合うことで、今後の成長
が楽しみに／ママが子どもとの接し方に自信をつけたり
他のママやあいあいメンバーのやりとりから学ぶことも

不思議だよね～

この前こんなこと
もあってさ



リフレッシュ組

リフレッシュルームで簡単なハンドメイド
などを楽しみながら大人だけの時間を、1
時間過ごします。8・9回目のリフレッシュ
はママ企画♪（これまで、ウッドバーニン
グ・くるみボタンのヘアゴム作り・ノンアル
コールパーティーなど！）多くのママはお
茶を飲みながら、おしゃべりに花が咲き
ます。



今日はこんなことも
出来るようになってね…

リフレッシュから帰って来たママたち。

少しの間でも子どもと離れてリフレッシュすることで、すっ
きりとした気持ちで子どもと触れ合える。ママが安心できるか
ら、子どもも安心できる。

預かり組からリフレッシュ組へ、離れていた間の子どもの様子
を伝える。ママの知らない子どもの様子、成長に驚くことも。

なかまほいくに参加したママたちの声



あずけあい、最初は不安で緊張したけれど、我が子の良いところや成長に気づけたり、他のママたちの子どもへの接し方をみて学ぶことが多く、とても貴重な経験でした。

普段子どもと離れる時間がほとんどないので、リフレッシュで自分の時間が持てて本当に良かったです。子どもと再会したとき、ああやっぱり大好きだなあって改めて感じる事ができ、子育ての活力になりました。



なかまほいくの時間を重ねるたびに、ずっと閉じていた対人関係の扉が開いていく感じでした。全10回を終えて、なかまほいく以外の場所でも自信をもって関係を築けるようになりました。

初めて他の子を預かってみて、本当にいろんな性格・個性の子がいるんだなあ実感しました。毎回同じ親子が集まるという安心感がいいなと思います。

実家から離れたところでの子育ては心細かったけど、なかまほいくで近くの人と知り合えたことで、ひとりじゃない、何かあったらみんながいると思えました。

いろんな年齢の子どもがいるので、自分の子育てを振り返ったりこれからの成長が楽しみにになりました。



その他の活動、今後の活動予定、あいあい連絡先

○ママのホットスペース 「ふれあいあい」

お茶を飲みながら、ゆったりと過ごしませんか？
ママスタッフたちが企画するメインイベントとお茶を
ご用意してお待ちしています。

※新型コロナウイルス感染症の拡大により、
ふれあいあい3月の日程はすべて中止となりました。

おひとりでも、
お子様と一緒にでも、
プレママさんも
大歓迎！！

○なかまほいくやふれあいあいの今後の活動につきましては、
下記ホームページやブログ、Twitterをご確認ください。

なかまほいく あいあい

ホームページ、ブログ

下記 URL または QR コードより



<https://nakamahoikuaiai.crayonsite.info/>

なかまほいく

あいあい

Twitter



問合せ先メールアドレス

nakamahoiku.aiai@gmail.com

あいあい（代表 金子）