

特集

ママたちに寄り添うまちに

～ 私たち一人一人ができること～

1月に放送されたテレビ番組「NHKスペシャルママたちが非常事態!？」

ママたちの子育て中の悩みを最新科学からひもとく内容は大きな反響を呼びました

目次

- 02 特集
ママたちに寄り添うまちに
- 12 自治会の役割って？
- 14 スポーツ功労賞などの受賞者
- 16 市政 PICK-UP
- 18 すまいる
- 19 まちの話題
- 22 健康教室・食推さんの食べてみんさいおいしいけえ
- 23 暮らしの情報
- 28 おでかけ情報
- 30 みんなの写真館・市長夢日記



ママたちに
寄り添うまちに

ママや子供たちが暮らしやすいまちとは、どんなまちでしょうか。みんなで考えるきっかけになればと思い、多くのママにお話を聞かせていただきました。

取材やアンケート、撮影に協力してくださった皆さん、ありがとうございました。

「人間は、みんなで協力して

子育てするように進化してきた」

核家族が進み、地域のつながりが薄くなっている現在、

多くのママたちがこのギャップに苦しんでいます

そんな中、私たちができることは何でしょうか

ママたちに寄り添うまちを目指して一緒に考えてみませんか



明るく笑顔が絶えない森下さん夫妻。「自分たちの体験を話すことで救われるママがいるなら」と快く取材に応じてくださいました

不安、孤独、自責の念

追い詰められる

いま 現在のママたち

赤ちゃんが

泣きやまないんです

森下理絵さん（35歳）が泣きながらほっとI（岩国市子育て世代包括支援センター）に電話を掛けてきたのは8月23日。8月2日に第一子咲那ちゃん（さきな）が誕生してから3週間後のことでした。受話器の向こうから聞こえる理絵さんの声にただならぬものを感じた職員はすぐに訪問を決め、久保田助産師が理絵さんの元を訪ねました。

理絵さんは、当手を振り返って「あの日、久保田さんが来てくれなかった

らどうなっていたか分からない」と話します。

故郷を離れての妊娠

理絵さんは、夫の健治さん（38歳）の転勤で平成20年に関西から岩国市に引っ越してきました。なかなか子供に恵まれず、始めた自営の仕事が軌道に乗った矢先の妊娠に、当初はとまどいもありました。それでも出産が近づくにつれ、お腹の赤ちゃんに愛おしさが募り、幸せでいっぱいでした。

里帰りではなく、岩国市で出産することを決め、雑誌やインターネットなどで出産や育児についての知識を深めました。笑顔いっぱい健康に育ってほしいという願いを込めて、生まれてくる子の名を「咲那」に決め、メリーやタペストリーを手作りしながら出産の日を待ちました。

聞いてた話と全然違う

「にっこにっこしてかわいい赤ちゃんとおしゃべりして外出して、楽しくて仕方がない毎日」を想像していた理絵さんは、現実とのギャップに打ちのめされます。

3日間にもわたった苦しい分娩、出るのが当たり前と思っていたのになら

い母乳、すやすや眠るはずの赤ちゃんは寝てくれない……。何もかもが出産前の想像と違っていました。「こんなこと誰も教えてくれなかったし、本にも書いてなかった」

出産から2週間後、産後のお世話のために来ていた母が奈良に帰ると、理絵さんの不安はますます大きくなっていききました。

私は母親失格なの？

会社員の健治さんは仕事から帰ってくると、咲那ちゃんの沐浴を行い、理絵さんの話を丁寧に聞いてくれる優しい夫です。それでも理絵さんの気持ちには追い詰められていきました。「夫に負担を掛けまいと必死でした。世の中のお母さんはみんなこれくらい普通になしている、やって当たり前なんだと自分に言い聞かせていました」

母乳育児をするという強い決意も理絵さんを苦しめます。「母乳で育てるのが大事と聞いていたので、咲那のためにはがんばりたいと思っていました。マッサージを受ければ簡単に母乳が出るようになると思っていたのに全然出ないんです。周りの人はみんな出るようになったのに。すごく落ち込みました」

母乳を与えようと必死になる理絵さ

ん。母乳が飲めず空腹のため大声で泣く咲那ちゃん。昼夜関係なく続く毎日のやりとりで、理絵さんは「母乳が出ずに咲那を泣かせてしまう私は母親失格なんだろうか」と自分を責めるようになりました。

「こんなささいなことでも…」

「母乳を飲んで吐くが大丈夫なのか、ミルクを追加しても泣くが異常ではないのか、ミルクの量は決められた量じゃないといけないのか…」初めて訪問を受けた8月23日、理絵さんは多くの疑問を久保田助産師にぶつけました。「たくさんの不安があったけれど、こんなささいなことでも病院に電話してはダメだと思って我慢していました。久保田さんに不安なことや疑問に思っていたことを一つ一つ説明してもらい気持ち楽になりました」

話を聞いてもらっただけで
気持ちが楽に

久保田助産師と相談して、理絵さんは子育て支援ヘルパーを利用することにしました。「家事や育児を手伝ってもらってももちろん助かりますが、話をいろいろ聞いてもらえるのもすごく大きい。愚痴を聞いてもらえるだけで

気持ちが楽になりました」と言います。

母乳育児についても「いろいろな人がミルクでも育つよと言ってくれたので気持ちが楽になりました。ミルクをいっぱい飲んだら咲那も満足してぐっすり眠ってくれたので、私も吹っ切れました」

外出するには勇気が必要

理絵さんは咲那ちゃんと一緒に外出した際に嫌な思いをしたことはなく、優しい言葉ばかり掛けてもらっている

そうです。

「かわいいね」「泣き声が聞こえても元気だねって思うだけだから気にしないで」「赤ちゃん、生まれたんですね」そんな言葉を掛けてもらうたびに、理絵さんは「すごくうれしい気分になるし、子育てががんばろうと前向きな気持ちになれます」

一方で「でも一度でも泣き声がうるさいと言われたら、きつと自分は外出できなくなってしまう。それが怖いのでやっぱり外出するのは勇気がいらします」

自分一人ががんばらない

「子育てがこんなに孤独でつらいものだと想像していませんでした。私は、ほっとIに電話することで救われました。話を聞いてもらっただけで気持ちが落ち着いたし、いろいろな不安も解消されて安心できました。頼れるものには何でも頼る、くらいの気持ちで最初から持つていけばもっと楽だったと思います。これから出産を迎える人にはそれを伝えたいです」

訪問を行った久保田助産師に聞きました

出産後のホルモンバランスが急激に変化することや、赤ちゃんと二人きりになる時間が増えることなどから、特に産後2週間の時期にママの精神状態が不安定になることが分かってきました。

森下さんはまさに典型的な例で、手伝いに来ていたお母さまが2週間目の不安定な時期になくなったことで、不安と孤独感が非常に強くなったものと思われます。夫の健治さんは検診を一緒に受けるなど子育てにとっても理解のあるパパですが、日中は仕事があることから森下さんと咲那ちゃんが二人きりになる時間が多く、心と体を休めることができなかったのだと思います。

また森下さんは、雑誌やインターネットなどで得た育児に関する情報、知識が豊富でした。実際には、その知識通りにいかないことが多く、少しずつ不安が高まっていったそうです。身近に出産・育児を経験した人がいれば「型通りでなくても大丈夫」といった助言を受けられるのですが、核家族化が進んだ今の子育て環境では難しいことも多いようです。

健治さんの言葉にハッとさせられました。「出産後の赤ちゃんにはいろいろと手厚い制度があるけれど、肉体的にも精神的にもつらいはずのママに対してはあまりないですよ？」

「子育て日本一」を目指す岩国市としてできることを今後も考えていきたいと思っています。



困ったときは
気軽に相談してください

妊娠・出産・子育ての
総合相談窓口「ほっとI」

相談専用電話 (0827) 29-0404
8:30~17:15(祝日・年末年始除く)

ほっとI 久保田由夏

ママ友ってどんなもの？

- ① 保健センターであったママニティ教室が一緒に友達になったんだよね。
- ② 何度か一緒になって仲良くなつて、教室の後にランチに行つて。
- ③ 共通の友達がいるだけで安心できるというか。何かあつたときに話せる相手がいると違うよね。
- ④ 二人の子供が生まれたと聞いた時は、すごいうれしかった。
- ⑤ 相談し合えるし「自分はこうだった」みたいな話を聞くと、勉強にもなるし楽しいよね。

赤ちゃんが生まれて

- ① 赤ちゃんつてもつと寝るものだと思つてた。昼夜関係ないのは何となく分かつてたけど、2、3時間で起きちゃう。寝てる間に家事を済ませなくちゃと思うとイライラすることがあるかな。
- ② 私は出産の一週間後にすごく涙が出たよ。つらかつた出産を思い出して。
- ③ 私も出産後の生活が今までと違いすぎて大変だった時期もあつたよ。母乳が足りているか不安になつたこともあつたし。
- ④ 私は実家に1カ月帰つて、親がいろいろやつてくれたし、何でも聞けたから、あまり不安がなかつたかも。

でも夜はやつぱり不安になつたりしたかな。

家族の協力

- ① 夫を岩国に置いて、里帰り出産をしようと思つてたけど、夫が「最初が肝心だから一緒にやろう」つて。オムツを替えてくれたり、ミルクを作つてくれたり、よくやつてくれる。
- ② うちの夫も、泣いているときにあやしてくれたり、寝かせつけてくれたり、皿洗いをしてくれたり。
- ③ 泣いているときに抱っこしてあやしてくれると、泣き止まなくてもすごく助かるよね。かわいいと思つてくれることも分かるし。
- ④ 家族の協力はやつぱり大きいね。子供を産んでから親への感謝の気持ちもますます大きくなつたな。
- ⑤ ほんと、私を育てるのにこんなに苦労してたんだった。



な 仲根季咲さん
な 健斗くん

～ママたちへのアンケートから～

こんなことがうれしい

夫や親に「子育てがんばってると思うよ」と言われると「よし、これからもがんばろう」という気持ちになれる

赤ちゃんを抱っこして買い物をしていたら、レジの方が「エコバッグありますか？」と声を掛けてくれ全て詰めてくれた

「夜泣きがうるさくないかなあ」と心配していたけど、近所の方に「全然気にしないで」と言われて少し不安がなくなった

雨の日に、抱っこひもで赤ちゃんを抱っこして両手に買い物袋を持っているとき、近くにいた人が傘をさしてくれた

散歩しているときに「かわいいね」「何か月ですか？」と声を掛けてもらうだけで、うれしい気持ちになる

スーパーで買った物を袋に詰めているとき、そばにいた人が「赤ちゃん、抱っこしてあげようか」と声を掛けてくれた

赤ちゃんと一緒に電車やバスに乗ったとき、席を譲ってもらって、すごく温かい気持ちになった

「大きくなったねー」と言われると、赤ちゃんがちゃんと成長していることが実感できて、とてもうれしい

ママの気持ち 聞いてみました

気になること、うれしいこと

- ④ うちはアパートなんだけど、赤ちゃんが大声で泣くのが気になる。近所の人がいらいらしてるのも感じるし。
- ⑤ 私は社宅なんだけど、周りにも赤ちゃんや子供がたくさんいるので、安心して子育てができそう。
- ⑥ うちもアパートなんだけど、隣の人も同じくらいに子供が産まれてて、親近感が湧くし、これからお互い子供の話ができるといいなあ。
- ⑦ いいよね、うらやましい。
- ⑧ 外に出た時に声を掛けてもらえるのはうれしいよね。「何カ月?」「かわいいね」って言ってもらえると、それだけですごくうれしい。
- ⑨ 家の中にとずっといるから、人としゃべるのがうれしいのかも。

- ⑩ ずっと赤ちゃん二人だもんね。私は母乳をあげるために生きてるんだらうかって、たまに思っちゃう。
- ⑪ 育児休暇が1年までなので、仕事に復帰するつもりなんだけど、保育園のことが心配。どこに聞いたらいいのかもよく分からないし。
- ⑫ 私も仕事が好きなので、早く復帰したいな。このままだと社会に置いて行かれる気がして。
- ⑬ 周りの人が「3歳までは一緒にいた方が」「子供がかわいそう」って心配してくれるのはうれしいし、そうしたい思いもあるけど、私には仕事も大事だから。
- ⑭ お母さんが仕事に復帰しやすい環境になっていくとうれしいよね。

今後のこと

④
たけだきよみ
武田聖美さん
かすみ
佳寿美ちゃん



⑥
よしもとそのみ
善本苑未さん
ひなは
陽葉ちゃん



こんなことが悲しい

電車の中で、子供が泣きだしたときに「うるさい、静かにさせろ」と怒鳴られて、つらい思いをした

家にいても外に出ても肩身が狭いと感じる。「泣かせてかわいそう」「連れ回してかわいそう」と言われてつらかった

泣いている赤ちゃんを抱いて泣き止ませたら「抱きぐせがついてるね」と言われ、とても悲しい気持ちになった

母乳が出なくてつらい思いをしているのに、親に「ミルクより母乳を飲ませなさい」と言われて、すごくつらかった

つわりがひどくてつらかったとき「妊娠は病気じゃないんだから」と言われて、とても傷ついた

子供の様子を見て「愛情が足りてないんじゃない?」と言われ、仕事と家事・育児の両立で必死だったのでつらかった

ベビーカーを押して歩いていたら、すぐそばをすごいスピードの自転車が通っていき、とても驚いたし、怖かった

親が何かと「昔はこうやって育てていた」と子育ての方法に口を出してくるので、とてもイライラする

時代が変わっても 変わらないもの



いしもと けいこ
石本 憩子

こども支援課 家庭児童相談室 相談員
昭和47年から保育士として保育の現場で活躍。平成10年に岩国市立保育園長に就任。8年間務めた後、こども支援課長補佐、課長を経て、再び現場に復帰。平成24年から現職。現場で働くことに喜びを感じ、保育・子育て支援をライフワークとする。娘の育児方法に驚くこともよくあるそう。

そのときにいつも見守ってくれている人がいること、それに気付くことで、安心して人に頼る気持ちが育まれます。

お母さんたちにアドバイスはありますか？

石本 今の若い人は、人に迷惑を掛けたくないし掛けられたくない、という気持ちが強いのかなと感じます。でも子育ては一人でできるものではありません。親や家族、地域の人、行政など頼れるものには何でも頼るくらいの気持ちでいいと思います。

祖父母世代へのアドバイスはありますか？

石本 先ほども言ったように、子供が育つ道筋は今も昔も変わりません。皆さんの子育て経験は、きつと若い人の力になるはず。ただし、若い人は若い人の考え方、やり方があります。それを理解、尊重し、押し付けにならないことが大切だと思います。

最後に一言お願いします

石本 何より重要なのは愛情を持って育てることです。かわいがってかわいがりすぎるといふことはありません。しっかりとかわいがって子育てしましょう。「できたね」「待ってあげるよ」「大好き」を伝えながら…。

最近のお母さんたちを見てどのよう
に感じていますか？

石本 育児に対する不安が強いお母さんが多いように思います。インターネットやSNSの普及で、以前とは比べ物にならないほどの量の子育て情報が、瞬時に手に入るようになりました。その情報通りにやっても上手くいかない、それで不安を感じてしまう、という人が多い印象です。

なぜ上手くいかないのでしょうか？

石本 子供の育ちとはすぐに結果が出るものではありません。子供一人一人性格も違えば、発育も違います。イン

ターネットで紹介されている例と同じことをしても、すぐに上手くいくとは限りません。子育てに万能の魔法はないのです。

どうすればいいのでしょうか？

石本 すぐに結果を求めず、焦らないことです。今は何でも簡単に手に入り、やればすぐに結果が出る時代ですが、子供の成長はそうではありません。時代とともに子育ての方法も変わってきましたが「子供が育つ道筋」は変わらないのです。

できるようになるまで、声を掛けながら繰り返し繰り返し行うこと、でき

たら褒めてあげ一緒に喜ぶこと、大切なことは今も昔も同じです。

長年の保育経験から子供の発育に大事なことは何だと思えますか？

石本 赤ちゃんは人に頼り、頼られて育ちます。泣いている赤ちゃんに声を掛ける、笑い返してくれる、お互いにうれしい気持ちになる。何百回、何千回と赤ちゃんの気持ちに伝えてあげることで、子供は人との交わりに喜びを感じるようになります。

もう一つ、子供は生後6カ月から18カ月頃になると、何かしている最中にふと後ろを振り返るようになります。

ここが変わった！ 昔と今の育児

子育てを取り巻く環境が変化してきたように、育児についての考え方も変わってきています。

例えば、現在では「赤ちゃんはなるべく抱っこしてあげた方がよい」と言われていますが、「抱きぐせがつくよ」とアドバイスをされ戸惑ってしまうママたちもいます。

考え方の違いを理解しておくことで、ママや赤ちゃんとのコミュニケーションもスムーズになります。



40年前の考え方



今の考え方

<p>粉ミルクが普及し始めた頃は、母乳より栄養がある粉ミルクを飲ませる方がよいとされていました</p>	<p>母乳</p> <p>母乳の良さが見直されている一方、粉ミルクも以前より母乳に近いものになりました。どちらで育てても問題ありません</p>
<p>3時間おきに授乳するのがよいとされていました</p>	<p>授乳</p> <p>母乳の場合は、赤ちゃんが欲しがったら授乳するのがよいとされています</p>
<p>1歳までには授乳を終えるのがよいとされていました</p>	<p>断乳・卒乳</p> <p>自然とおっぱいから離れていくまで授乳を続ければよいとされています</p>
<p>湯上りに白湯を飲ませるのがよいとされていました</p>	<p>白湯</p> <p>離乳食が始まるまでの水分は、母乳・ミルクだけで十分とされています</p>
<p>離乳食に慣らすため、3～4カ月から果汁をスプーンで与えるとよいとされていました</p>	<p>離乳食 1</p> <p>子供の発育に合わせて5～6カ月からすりつぶした食物を与えるとよいとされています（果汁をとると、母乳やミルクが減り栄養が偏るため与えない）</p>
<p>大人がかみ砕いた食べ物を子どもに与えるとよいとされていました</p>	<p>離乳食 2</p> <p>虫歯菌やピロリ菌などは大人の唾液からうつることがわかってきました。かみ砕いた食べ物を与えたり、箸やスプーンなどの共有はやめましょう</p>
<p>抱きぐせがつくと、赤ちゃんは抱っこを求めて泣くので、あまり抱かない方がよいとされていました</p>	<p>抱っこ</p> <p>抱っこすることで、人への信頼感や自己肯定感が育つなど心の成長につながるため、抱きぐせを気にせず抱っこした方がよいとされています</p>
<p>うつぶせで寝かせると、頭の形が良くなったり、寝つきがよくなるとされていました</p>	<p>寝かせ方</p> <p>乳幼児突然死症候群（SIDS）から赤ちゃんを守るため、赤ちゃんの顔が見えるあおむけで寝かせた方がよいとされています</p>
<p>なるべく早く外した方がよいとされていました</p>	<p>おむつ</p> <p>大人の都合ではなく、子供の体調や発達に合わせて、おむつを外せばよいとされています</p>



みんなで子供を
見守ってくれるまち

みまきあやこ 三牧亜耶子さん、あかり 明花梨ちゃん

散歩のときなど、地域の人によく声を掛けてもらい、かわいがってもらっています。地域の人に愛されていることを感じながら成長してほしいです。



赤ちゃんや子供たちが
安心して外で遊べるまち

ぬくみずゆか 温水祐佳さん、さら 紗良ちゃん、そういちろう 蒼一朗くん

外出時、子供たちが人に迷惑を掛けてないか心配になります。子供たちが元気に遊ぶのを見守って優しい声を掛けてもらえるとうれしいです。



子供が泣いているとき
温かく見守ってくれるまち

たかさわなおみ 高澤直美さん、よしひろ 義弘くん

公共の場で子供が泣くと迷惑を掛けてるなど申し訳ない気持ちになります。「大丈夫だよ」などと一声掛けてもらうだけですごく楽になります。



お年寄りから赤ちゃんまで
助け合えるまち

くフェルともえ 友江さん、まなと 愛斗ジェイダンくん

子供を育て始めて気付いたことがたくさんあります。みんなが視野を広げて、お互いが助け合う気持ちを持てば、もっといいまちになると思います。

「この子は発育が遅れているのでは
…」夜中の泣き声が近所の迷惑になっ
ていないか心配…」電車やバスの中

アンケートや取材から分かったママ
たちにとって「うれしいこと」「かな
しいこと」。
私たちの何気ない言葉や行動が、マ
マたちを勇気づけ、そしてまた傷つけ
ています。

ママたちに
優しいまちは
みんなに
優しいまち



子供が安全に暮らせるまち

かみてあや さき
上手彩さん、咲季ちゃん

家の前は車や自転車が多く通り、歩いていて危険を感じる場合があります。ルールやマナーを守り、子供の安全に配慮してもらえると嬉しいです。



地域ぐるみで
子育てができるまち

ほぎえめくみ ゆうすけ
流合恵さん、佑輔くん

岩国に引っ越してきて頼れる人が少ないので、地域の人に声を掛けてもらったり、子育てを応援してもらったりしたら、とても嬉しいです。



地域で子供を育むまち

こうげかおり さよ
高下香織さん、紗代ちゃん

私たちが子供の頃は、地域の人にかわいがってもらったり、叱ってもらったりしていました。そんなまちで子育てできたらいいなと思います。



子供と一緒に
安心して外出できるまち

ぬくみずあや ゆずき
温水綾さん、優寿希くん

街灯がなくて夜道が怖い、歩道が狭く段差がありベビーカーを押しにくい、などの不安を感じることなく外出できるようになればいいなと思います。

特集を読んだ感想をお聞かせください

今回の特集について、郵送や電子メールなどで意見をお寄せください。今後の広報紙作りや子育て行政の参考にさせていただきます。

〒740-8585
岩国市今津町一丁目14番51号
秘書広報課広報班
☒kouhou@city.iwakuni.lg.jp



広報班
中な都な心な洋な

で泣かれたらどうしよう…」「私はちゃんとママができているのだろうか…」
ママたちは、孤独や不安に押しつぶされそうになりながら、必死に子供を育てています。
私たち、家族や友人、地域の人ができること。一人一人が考え続けることが、ママたちの笑顔につながっていくのではないのでしょうか。
ママたちに優しくできるまちは、誰にでも優しくできるまち。私たちのまちなもきつとなれるはずです。