

No.29
平成30年

長泉町 ひとひと 女と男の情報紙

咲くっと



自分らしく生きるため～はじめの一步～
じじばば力で家族みんなが輝く孫育て
持ちつ持たれつ、みんなで子育て
いきいきチャレンジ!!

P2~3

P4~5

P6~7

P8

いきいきチャレンジ!! 男性のための料理教室

健康増進課が主催し、ウェルピアながいすみで開催された『男性のための料理教室』を取材しました。
皆さん三角巾をキリッと絞め、エプロン姿も決まり、やる気満々、和気あいあいと
楽しそうに料理づくりに取り組んでいました。60代から90代まで12名が参加しました。

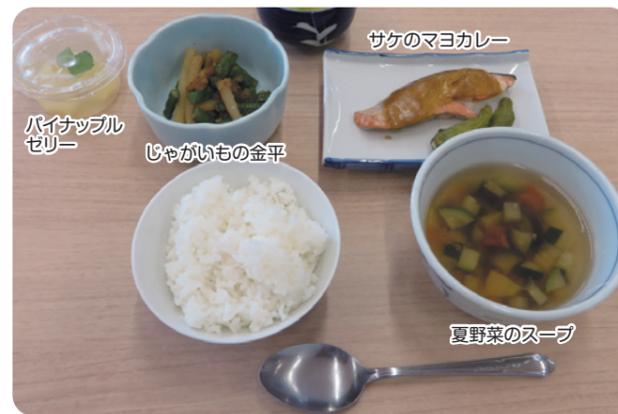


講座に参加した方々の感想

- ・講師とスタッフが親切でよかった。できた料理はとてもおいしく、満足。家でまたつくりたい。
- ・堅苦しくなく、なごやかにできた。料理は思い通りにいけなく、難しい。
- ・これを機に、一品でも多く料理を覚えたい。これからも参加しておじいちゃんの得意料理は「冷奴」だなんて言われないようにしたい。

本日のメニュー

- ・じゃがいもの^{きんぴら}金平
- ・サケのマヨカレー
- ・夏野菜のスープ
- ・パイナップルゼリー



じゃがいもの金平 (4人分)

- ・じゃがいも…160g
- ・さやいんげん…12本
- ・サラダ油…大さじ1
- ・だし汁…大さじ2
- ・すりごま…小さじ1
- [調味料]
- ・しょうゆ…小さじ2
- ・砂糖…大さじ1
- ・みりん…大さじ1/2

- ① さやいんげんは3cm程度に切り、じゃがいもはさやいんげんと大きさを揃えて切る
- ② さやいんげんをさっと茹でる
- ③ フライパンにサラダ油を敷き、じゃがいもを柔らかくなるまで炒める
- ④ だし汁と調味料を加えてさらに炒め、水気が飛んだら火を止める
- ⑤ さやいんげんを加え、仕上げにすりごまを加える

編集/咲くっと編集委員会 発行/長泉町教育委員会生涯学習課 編集/411-00943 電話/0298-221111 印刷/東邦印刷製本株式会社

この冊子は再生紙を使用しています。



自分らしく生きるため～はじめの一步～

長泉町就労機会支援事業 長泉わくわくキャリア創出事業 **わくキャリアセミナー**

第2回「ママが働く」ことについて考えよう

講師 一般社団法人「ママとね」代表理事 **中島 あきこさん**

④キャリアアッププランの
見直し

- ・今、自分の中で何を一番したいのか優先順位をつける
- ・ライフステージに合わせた働き方を考える
- ・あきらめも必要、今できることを明確にする
- ・上司と面接し、自分がどうしたいのか相談する

漠然と「いずれ働きたいな」と思っているより、具体的に一歩踏み出すと道が開けます。今すぐでなくても、自分でライフプランを立て、それを家族に相談して理解してもらうことが大切です。

子育てや介護などと両立して、自分のペースで働きたい。そんな方々を応援する「長泉わくわくキャリア創出事業」のセミナーを取りました。

このセミナーは、全5回の連続講座で開催しました。今回はワークショップ形式の講座にうかがいました。子育て中のママたちも参加できるよう、会場には託児や授乳スペースが確保され、ケータリングランチがあり、参加者同士の交流が深められるよう工夫されています。

座席は、働き方別に「正社員」「パート」「いつかは働きたい」「起業・その他」の4つのグループに分かれ、参加者は自分でグループを選んで悩みや問題点を話し合いました。



代表 中島さんのお話



8年前に三島にやって来た時、私自身は生後4ヶ月の長女の子育て中でしたが、仕事と子育てにおいて何を優先するか悩み、知り合ひもなく孤独育児を経験しました。また、□□ミ以外の子育てに関する情報が少なく苦労しました。そのため、何とかして今孤独を感じているママたちに情報を発信し、サポートしたいと、継続する意思を持って一般社団法人「ママとね」を立ち上げました。法人化することによって、責任を持って活動する覚悟が決まり、活動の幅も広がりました。

ママたちに市町の垣根を越えて多様な子育て情報を届けるためにWEBサイトを立ち上げイベントを開催してきました。ママたちがつながり、様々なことに対して視野を広げるきっかけとなるような支援をしています。

講座後のランチでは、テーブルにクロスをかけただけで室内の雰囲気が変わり、より打ち解けて食事をしていました。子育て中の忙しいママたちにとってランチ付き

自分の悩みを明確にする

次に、悩みを「自分・家庭・仕事」の3つに分けて付箋に書き込み、模造紙に貼っていきました。書き出すことで、何に悩み何を解決したいかがはっきり見えてきました。また、書き出した悩みを近いもの同士でグループ分けし、発表し合うことで、みんなの悩みを共有しました。



- 【自分】
 - ・子どもとの時間や自分の時間が少なくなってしまう
- 【家庭】
 - ・家事と仕事を両立できるのか(体力や健康面が心配)
- 【仕事】
 - ・子どもを保育園に入れるか
 - ・職場の理解が得られるか
 - ・キャリアアップができるか

の講座にすることで、より気軽に参加できるようになると思います。新たな仲間づくりという点でも、ランチをしながら楽しく語り合う時間はとても効果的です。



ママたちが、子どもがいるからいろいろなことを諦めるのでなく、今だからこそできることは何かを考え、子育てをより楽しめるようになったらと願っています。

はじめの一步を踏み出すことは簡単なように見えて、実はなかなか大変なことです。その一步を踏み出せるような力となるための情報を、これからも発信していきたいと思っています。

子育てをしながら仕事をすると、ママたちの負担がどうしても大きくなってしまつのが実情です。参加者のどの悩みもとても共感できるものばかりでした。

はじめの一步を踏み出すために

ケーススタディーを通して問題を挙げ、解決策を考えていきました。

- ①周囲に協力を要請する
 - ・平日仕事を頑張る夫には、休日協力してもらう
 - ・家族間で予定を共有すると、急用のときも頼みやすい
 - ・*ファミサポやシルバー人材センターの制度を利用する
- ②家事の分担や軽減
 - ・ネットスーパーを利用する
 - ・家電を利用し、家事を軽減(掃除ロボット、食器洗浄機)
 - ・延長保育を利用する
 - ・「家事は完璧に」と思いつめない
- ③働くための情報収集
 - ・ママ友、ハローワーク、イベントなどで具体的な職種の情報を得る
 - ・生活設計をファイナンシャルプランナーなどに相談する
 - ・保育園の情報を役場などで得る

※(P6参照)

講座を見学して

お子さんを連れたママも含めて多くの人が集まった会場は、なかなか雰囲気よく、参加者の学びたいという熱意が感じられました。積極的に意見を出し合い、中島さんをはじめ、アドバイザーから適切なアドバイスを受けていました。働くことに関して同じ立場や考えをもった人とのグループでの話し合いでは、共通の悩みや問題点がたくさん出てきて、初対面でもすでに仲間として語り合っていました。ランチタイムも、保育園や仕事などの情報交換で盛り上がっていました。

この講座に参加し、今自分に何が最も大切なのか、優先順位を決め実現するために、まず一步を踏み出してみようという気持ちになつた方も多かつたのではないのでしょうか。進みたい方向を見極めるための情報を得る大切さも学んだことでしょう。まさに自分らしく生きるための第一歩ですね。



やってみよう!! あなたの孫育て力は? 孫育て検定

昔と今では子どもの育て方が変わっています。いくつか特徴的なものについて考えてみましょう。

(1) 抱き癖がつくので、赤ちゃんが泣いてもすぐに抱かない方がいい?

(いいえ) すぐ抱くと情緒が安定、自立が早まると言われています。

(2) おっぱいとミルク、ミルクの方が赤ちゃんは丈夫に育つ?

(いいえ) 今は栄養事情がいいので、母乳が出れば母乳でいいと言われています。でも母乳にこだわり過ぎることもありません。

(3) 大人が使用しているお箸で、赤ちゃんに食べ物を取り分けしない方がいい?

(はい) 虫歯菌がうつるそうです。

(4) お風呂上がりやお散歩から帰ったら、白湯を飲ませる方がいい?

(いいえ) 母乳、カフェインが入っていない麦茶などでもよいそうです。

(5) 赤ちゃんの健康のために、日光浴はした方がいい?

(いいえ) 昔に比べて紫外線が強くなっています。

(6) 赤ちゃんは、あまり厚着をさせない方がいい?

(はい) 家の環境が良くなっています。また、赤ちゃんは体感温度が高いので大人の感覚で着せてはいけません。



NPO法人ファザーリング・ジャパン 理事 村上誠さんより

*気象庁資料では1990年に比べ5~10%紫外線が強くなっています。なお、日本では南のほうが強く、沖縄は北海道の2倍程度の紫外線量があります。

相父母だからできる役割はたくさんあります。昔は、勧善懲悪や道徳心などを伝えるのも相父母の役割だったのでないかと思えます。子どもは地域と多くの関係を持っていました。今風に言えば子育てネットワークが充実していました。道徳心が高くマナーが守られるといった日本の良さは、こういったことが素地になっているのかもしれない。

達観

子育ての経験者、人生の先輩として、一歩下がって孫の成長を見守る

補完

祖父母はサポートと考え手や口を出し過ぎない

共感

イマドキの子育てを知りパパとママの気持ちに共感する

孫育てで大切なことは「3カ」



育ジイとは?

子育てならぬ孫育てに積極的に関わる男性のことを「育ジイ」と呼んでいます。

今、時代はどうなっている?

現在、日本では子どもがいる世帯は全世帯の約四分の一です。生活規模が小さくなり、子育てがブラックボックス化し、周りが見えない中で子育てする人が増えています。

また、共働き世帯も増えています。そのため「男は仕事だろ」とか「母親が働きに出るなんて可愛そうじゃないか」という価値観は、時代に合わないということを理解する必要があります。



孫育ての課題

①晩婚・高齢出産に伴い祖父母も高齢化しており、ダブルケア(介護と孫育て)になる。

②早婚・若年出産により、祖父母が現役バリバリで孫の世話まで手がまわらない。

孫育て成功の秘訣



①イマドキの子育てを知る
よかれと思ってしたこと、価値観の変化で今の常識に合わないこともある。互いにそのことを尊重して、意見を交換することが大切。

②子育ての主役はパパとママ
祖父母はサポーター・補完役と心得る。孫育ては我が子が親になるよう育てること(親育て)。

③自分のライフスタイルも大切に
子や孫のためとあまり無理しないこと。それが当たり前になると、感謝の心も鈍ってしまつていく。できること、できないことをはっきりさせ、趣味にもまい進し人生を謳歌する姿を見せることも大切。

孫育ての効果

・人をいたわる、ものの大切さを
知るなど子どもの心が育つ。
・人間関係の幅が広がる。

子どもの遊びはAKUと言われます。Aは遊ぶ、Kは楽しむ、Uは遊ぶことです。外遊び、自然遊び、昔遊びを通じて童心にかえり、子どもと一緒に楽しむことで子どもの心が育まれます。

育ジイ・育バア 5つの心得

- ①子育ては親が中心であり、育ジイ・育バアはサポーターに徹すべし
- ②親(ママ)とは連絡を密にし、信頼関係を築くべし
- ③親(パパ)とは違う遊び方や接し方を心がけるべし
- ④自分の孫だけでなく地域の子どもと関わってみんなで子育てすべし
- ⑤次世代を育て地域に貢献するのは社会をよりよいものにするという動機を持つべし



おねがい！ どっちも・まかせて！ — 持ちつ持たれつ、みんなで子育て — (ファミリー・サポート・センター事業より)

Qファミリー・サポート・センター事業(略して、ファミサポ)とは？

「子育ての援助を受けたい方」や「子育ての援助を行いたい方」が会員となり、会員間で子どもの預かりや送迎などの活動を相互に行う事業です。

会員には、左記の3種類があり事前に入会申込書をパルながいすみに提出する必要があります。

おねがい会員

育児援助を必要とする0歳から小学生までの子どもがいる町内在住の方

まかせて会員

育児援助ができる町内在住の方
育児援助を受けたり、行ったりしたい方

どっちも会員

子ども1人あたりの利用料		
曜日	時間帯	1時間あたり
平日	7:00～19:00	600円
	そのほかの時間帯	700円
土・日曜日 祝・休日	終日	700円

※食事代、おやつ代などについては「おねがい会員」の実費負担

会員数(平成29年12月現在)

- ・おねがい会員 266名
- ・まかせて会員 36名
- ・どっちも会員 16名

「まかせて会員」になりたい!

※「どっちも会員」も同様。

会員になるためには、次の要件を満たしている必要があります。

- ・20歳以上で育児の援助を提供できる方
- ・明るく健康な方
- ・(資格、経験、性別は問わない)
- ・「まかせて会員」になるための講座を受講した方

**ファミサポについての
お問い合わせ**

パルながいすみ ☎988-1086

Q「まかせて会員」になるための講座とは？(平成29年12月現在)

「託児スタッフ養成講座」

子育て中の親が安心して学習活動などに参加できるように、子育て支援の一環として、託児ボランティアスタッフを養成する講座です。内容はファミサポと提携しており、4回の講座を受講すると「まかせて会員」に登録することができます。



**託児スタッフ養成講座について
お問い合わせ**

生涯学習課 ☎986-2289

「ファミサポ」に登録し、活動をしている方にお話をつかがいました。

Q「ファミサポ」をはじめたきっかけや利用の状況は？



谷村さん
育児休暇が終わり仕事に復帰するときに「おねがい会員」になりました。



長野さん
自分の子どもと預かったお子さんと一緒に遊ばせたいと思い「まかせて会員」として活動を始めましたが、自分の気分転換にもなっています。



加藤さん
子どもが1歳になるまで「おねがい会員」でした。そのあとパートタイムで仕事をするようになり、空き時間を有効活用したいと思い「どっちも会員」になりました。幼い子どもがいて預かるのが難しい場合は断わることもできるので、自分のペースで活動できています。



Qどんなときに利用していつどんな依頼があるの？

(加藤さん)「まかせて会員」の依頼の中では、送迎の依頼が多いようです。最初に車での送迎ができるか、徒歩での送迎なのか、入会申込書に希望を記載しておくと思いいと思います。

私は、お母さんが風邪をひいて病院に出かけたときに、お子さんを預かったことがあります。

(長野さん)私は車が使えるので、学校と習い事との送迎を月に3回ほどしています。そのときは、自分の子どもと一緒に連れて行っています。



(谷村さん)頼る親族が近くにいないので、いつでも頼れる人が身近にいることは心強いです。

Q利用してよかったこととは？

(担当者)担当する「おねがい会員」の利用頻度によって「まかせて会員」が掛け持ちしてくれている場合もあります。「おねがい会員」の多様なニーズに 대응するため「まかせて会員」が大勢いてくれることで、様々なケースに対応できるようになります。

(加藤さん)家族以外の人と安心して接することができて、よかったですと思います。



(長野さん)自分の子どもと預かったお子さんとで、ホットケーキを作りました。楽しい思い出ができたと言ってくれました。

(担当者)「おねがい会員」のお子さんを「まかせて会員」が自分のお子さんと一緒に面倒を見るなど活動方法については、活動前に会員同士で面談をして、話し合いの中で対応してもらっています。

(編集委員)「ファミサポ」を利用することで家事や仕事以外にも、さまざまなことに時間を活用できるようになっています。