



ベビママのみなさんに聞きました 子育ての悩み、夫婦間、ストレス発散法とは？

「小さなお子さんが生まれて、出産前とのギャップや苦労などを感じるごときはどんなときでしょうか。」

知北 とにかく活発で動き回る子なので、パパがいなくて本当に大変。二人だけのときは全く家事がはかどらないし、お風呂に入れるのが大変です。

星 うちの子は私の姿が見えなくなると不安になってしまみたいで、トイレに入るのも大変なんです（笑）。洗濯を取り込むときに、2階に上がるだけでもひと苦労です。

江口 うちも星さんと一緒に姿が見えなくなるとダメ。家事や洗濯が全然できなくて本当に苦労しています。

「さて、「イクメン」という言葉を存知でしょうか。実際にうちのパパはイクメンだな、と思うところはどこですか。」

雲井 パパは子どもが大好きなので一緒に遊んでくれるのに助かりますし、努力をしてくれています。そういうところがパパすごいな、イクメンだなと思います。

鈴木 とっても面倒見がいいんです。だから私が外出しても、安心して出かけるのでとっても



助かります。

森谷 家事を手伝ってくれます。でも本音を言うと、子どもを見ていてくれるとうれしいな、と思います。

ハリス 実はパパは元シェフなんです。だからおいしい料理を作ってくれます。助かります。また、私が疲れているときに、子どもの面倒を変わってみられるので「イクメン」だな、と思います。

柴代 うちのパパはとっても子どもを愛するのが上手。私よりも（笑）。あやしてくれるだけでも助かります。

児玉 先週初めてパパが一人で子どもを水族館に連れて行ってくれました。その間、一人の時間が作れたので、ありがたいなと思いました。

「育児をしていると苦労もあり、ストレスがたまると思っています。その時、皆さんはどのようにしてそのストレスを解消し、発散させていますか。」

沢田 実家が近いので、母に子どもを預けるんです。そして自分が好きな水



泳をしてストレス発散しています。
牧 私も実家が近いんです。それで母に話を聞いてもらうことでガス抜きになっています。あとは子どもと二人でショッピングに電車に乗って出かけることが好きで、リフレッシュしています。
新林 私も！実家が近いから、親と世間話をしてストレス発散させています。あと、散歩が好きなので、歩くことが体のリフレッシュにもなっています。
岡田 土・日にショッピングに行くことです。また、パパに子どもを預けて一人の時間を作って出かけたたりすることがストレス発散になっています。
柳原 友人と食事に行ったり、お風呂にゆっくり入ったりすることですね。実は夫婦でマッサージをし合うのが出産前からの習慣なんです。それがとても気持ちよくなってすっきりするんです。
「ありがとうございました。」



10月3日のベビママの会に集まったママと子どもたち。
(後列左から) 新林さん・江口さん・柴代さん・大野さん・鈴木さん・ハリスさん・森谷さん・知北さん
(前列左から) 雲井さん・柳原さん・岡田さん・沢田さん・児玉さん・星さん



自主サークル「ベビママの会」 地域でつながる 子育てママの輪

町の事業を通じて知り合ったママたちが、自発的にサークルを作り、楽しく子育てをしています。会の名前は「ベビママの会」。会のきっかけや目的、ママたちの本音をうかがいました。



おともだち
たくさんあえて
うれしーなよ

町の事業がきっかけで ママサークルが誕生

藤久保公民館の学習室に集まったママと子どもたち。子どもの面倒をみながら、楽しそうにおしゃべりするママたち。何の集まりでしょうか。

6・7ページで紹介したホットサークルがきっかけとなり、自主的に発足した「ベビママの会」の皆さんが親睦会を開いていました。
「ホットサークルが終わってしまうと、保健センターの事業はひと段落してしまいます。そうすると、せっかく仲良くなったママ友と、離れ離れになってしまいます。それではもったいないと思います。定期的に地域のママたちが集まる機会を作ろうと、今年の3月にこのベビママの会を立ち上げました。（ハリスさん）」

ベビママの会は現在約17人。子育てに関する悩みや関心ごとについて話し合い、楽しい子育てをめざし、ママ同士の親睦交流を深めることを目的としています。（現在、会員の募集は行っていません。）

同じ月齢の子をもつママだから感じること共感しあい、何気ない日常の出来事を話し、楽しみながら子育てをしています。

今どきのママは LINEで情報交換

集会だけではなく、普段からベビママの皆さんは「LINE」でつながっています。

「LINE」とは、スマートフォンやタブレット端末などで、インターネット電話やチャットを行うアプリケーションです。

「今、〇〇病院にいるんだけど、待ち時間が長いから、今はまだ来ないほうがいいよ」「風邪が周りで流行っているからみんな気を付けようね!」といった子育てに関する情報から、身近な情報まで、LINEで情報を共有しているそうです。スマホの普及率が急速に進むなか、LINEを活用することが、子育て世代の新しいコミュニケーションツールとなっています。

LINEで情報交換

ベビママの予定や、子育てに関する情報、町で行われているイベントの情報をLINEで情報交換をしています。メールとは異なり、リアルタイムで動きがわかるので好評。左に表示されているタイムラインは、9月23日に行われたファミリー撮影会について情報交換をしている様子。

