



# 4月のかるがも便り Vol.100

イベント・講座

## ◆赤ちゃん絵本を楽しみたい方へ 乳幼児親子対象

- ①4月3日(金)10:40~11:00(無料・先着20組) ボランティア三澤さんの「えほんのへや」
- ②4月9日(木)10:40~11:00 (無料・先着20組) 世田谷区立下馬図書館の「赤ちゃんお話会」
- ③4月17日(金)14:50~15:00(無料・先着20組) 昭和オープンカレッジ朗読講座受講生の「えほん TIME」

## ◆「お仕事相談」に興味がある方へ パパママ対象

- ①4月10日(金)10:30~11:30 “三茶おしごとカフェ”の職員によるお仕事相談 (無料・申込不要)  
「子育て充実～キャリアプランの書き方」について 担当:山本まゆみさん(キャリアカウンセラー)
- ②4月23日(木)14:00~15:00 “マザーズハローワーク東京”の職員によるお仕事相談 (無料・申込不要)  
「子どもをあずける保育情報」についても併せて行います 担当:マザーズハローワーク東京の職員



## ワクワク・ドキドキの予感！？ 清水程子さん 子育てコラム No.93

双子はオモシロイ！！これが、娘たちが1歳4か月になった現在の感想だ。何が面白いという、喧嘩をしつつも仲良くやっていることだ。おもちゃの取り合いは日常茶飯事のこと。1人が絵本を持ってきて読んでとせがめば、もう1人がその絵本を持って逃走。取られた方は半泣きで私に不満を訴える。しかし次の瞬間には追いかけてこしてきゃきゃと声を上げているのだ。2人の弟がいる私は子ども時代に、先に生まれた者が一番強いことを実戦で体験したが、双子は対等のカでバランスをとっているようだ。

娘たちはマンマ(ご飯のこと)・パッパ(アンパンマンのこと)・バイバイ・ネンネなどいくつかの言葉話す一方、自分たちだけにしかわからない宇宙語を喋りながら、けらけらと朗らかな笑い声をたてていることがよくある。この姿は実に可愛いらしい。そばにいてだけで幸せな気持ちになるし、お互い相棒がいていいなと羨ましくなる。

双子を連れての移動は結構面倒(さいもの)だ。2人乗りのベビーカーはバスに乗れないし、スーパーでは通り抜けられない通路やレジが必ず1つや2つはある。エレベーターに乗ろうとすると入口で突っかかってしまい、後ろから来る人に「すみません」と謝って冷や汗が出たりする。それでもお散歩していると、「双子ちゃん？」とか「一卵性？二卵性？」とか声をかけてもらえたり、中には双子を持つ親御さんや自分自身が双子ですという方がいたりして、いつの間にか話が弾んでいることが多い。

大変なこともあった。多胎妊娠でしかも高齢出産のため、妊娠の結果がわかってから半月後に切迫流産の疑いありと診断された私は仕事を休職することになった。安静にしていたおかげでなんとか流産を免れたが、その後もつわりは重くて、スイカとヨーグルトドリンク以外ほとんど飲み食いできない日が3か月ほど続き、10キロ近く体重が減ってしまった。それでもどうにか36週まで持ちこたえ、帝王切開で2610グラムと2182グラムの2人を出産したときは正直ホッとしたものだ。

妊娠がわかってから今日までの約2年間は、泣いて笑っての2年間だった。大変だったけれど、嬉しいこと、楽しいことのほうがはるかに多かった。これも娘たちが我が家に来てくれたおかげだ。2人は4月から保育園に入園する。これからどんな保育園 LIFE が始まるのか、今からワクワク・ドキドキしている。

(SHIP 会員)

## ●子育て講座①「子どもの成長発達について」 パパママ対象

おおい？ちいさい？太ってる？やせてる？お子さんの成長発達、日々の家族のかかわり方について

4月1日(水)10:40~11:20(無料・申込不要) 担当:有沢順子(保健師) \*母子手帳をご持参ください

## ●ふたごの会 世田谷区内ふたご親子の出会いと交流の場です 乳幼児親子対象

4月11日(土)11:00~11:40(無料・申込不要) 担当:有沢順子(保健師) \*別紙ちらし参照

## ●マタニティ講座 家族を迎えるマママパパに向けた交流会 乳幼児親子対象

4月15日(水)14:00~15:00(無料・申込不要) 担当:有沢順子(保健師) \*別紙ちらし参照

## ●親子ヨガ 乳児(ハイハイ頃までの)親子対象 申込:3月31日~

助産師さんによる産後ママの骨盤矯正を主にしたヨガです。赤ちゃん用のバスタオルを1枚お持ちください。

4月21日(火)10:30~11:00(参加費500円・事前申込20組) 担当:岩佐寛子さん(助産師)

会場:昭和女子大学オープンカレッジ6F 当日、ベビーカーは、2Fに置いてください。

## ●「働くママ応援！みんなで仕事と子育ての工夫を知り合おう」 パパママ対象

育休前後の方対象に、仕事と子育ての悩みや工夫を伝えあう時間です。みんなで知り合いましょう！

4月25日(土)11:00~11:40(無料・申込不要) 担当:平井博子(子育てアドバイザー・保育士)

## ●パパ会「赤ちゃんとおもちゃで遊ぼう」 乳幼児親子対象

赤ちゃんと一緒に、日本の木のおもちゃで遊びませんか。おでかけひろば SHIP で開催です。

4月29日(祝・水)10:00~15:00(無料・申込不要) 担当:松崎恭子(保育士・幼稚園教諭)

◎有料のイベント講座は、事前に料金を添え SHIP 受付に直接お申込ください。当日欠席の方はご連絡ください。

一旦納入された参加費の返金はできませんのでご了承ください。現金は、釣銭のないようにお願いします。

## ★昭和女子大学学生による「お誕生会」が今年度復活いたします。

4、5月のお誕生会は、5月に合同で行う予定です。どうぞお楽しみに！



職場復帰に向けて 子育てアドバイザー・保育士 平井博子

「案ずるより 夫婦で準備」これは朝日新聞(平成 27 年 2 月 13 日朝刊)に掲載されていた記事の見出しです。記事の冒頭には、「育児休業からの職場復帰を今春に控え、子育てと仕事をどう両立させよう。女性だけで抱え込み、悩んでいませんか。夫婦で共に働き、共に育てるための課題やコツをお伝えします。」とあり、なるほど見出しは上手い表現だなあと感じました。

ご夫婦 2 人だけの時とは違い、お子さんを授かった後は、妻が専業主婦になったり、育児休業を取得したりしていても、子育てを共に分かち合うためには夫も働き方を見直すことが大切なことと思います。

さらに、妻が仕事に復帰する時は、仕事も家事も育児も夫婦 2 人で共に分かち合うことが大前提となるでしょう。ご夫婦のどちらか一方だけに負担がかかることのないように、具体的にどのようにしていくかを話し合っていくことがとても大事なことと思います。

記事の中では、「育休後コンサルタント」の山口理栄さんのすすめによる仕事と子育てのパターンを「見える化」するというポイントも載っていました。先日その山口理栄さんの「育休後職場復帰セミナー」に参加し、お話を聞きました。

具体的な例として、

- ・家事は外注や家電の充実で補うこともできるが、育児はパートナーとの分担が欠かせない。
- ・短時間勤務制度は、働きたい人が長く働き続けるための制度であり、利用する時も上司とよく話し合い、配慮過多になったり会議に出られなくなったりするようなことが無いようにしていく。たまには時間を延長して夜の打合せに出席できるような柔軟な利用を考える。
- ・保育園の迎えは、少なくとも週 1 回はパートナーが担えるようにする。そのことで、夜の打合せに出たり友人に会ったりと人脈を作ったり、買い物をしたりの時間が生れる。
- ・子どもが病気になった時の対応を自分とパートナーが交代で休む・病児保育・ベビーシッターなど 5 つぐらいは考えておく。近居の親は、親に病気が移ってしまったりして後が大変になる場合等リスクもある。
- ・保育園からの第 1 の連絡先は、パートナーにしておく。それにより、その時迎えに行けなくても、明日休めるように仕事の算段ができる。呼び出しの頻度が実感できる。
- ・夫婦でのパートナーシップが重要で、言葉にして伝える。あきらめずに、自分の気持ちを伝え続ける。
- ・同世代パパ・ママ社員、先輩パパ・ママ社員と交流し、情報を得る。
- ・現代は、仕事と育児の両立の環境は整っているのだから、情報を駆使し、辛く厳しい方に自分を持っていかない。
- ・子どもにも恵まれ、仕事もある幸せ。将来の自分を信じて、甘えを捨てて自分の力で人生を切り拓いていく。

この他にも、ご自身の経験を踏まえたたくさんの知恵が話されました。「さあ、育休後からはじめよう」労働調査会という共著書も出版されていますので参考になさってみては如何でしょうか。

そして、そのように準備をした上で、実際にスタートした後も、その時々で話し合い、軌道修正をしながら、ご家族皆さんが新しい生活にソフトランディングされるよう願っています。

IORI'S Father



papa コラム 2015. 4

30 代会社員です。娘は 7 か月になります。可愛くてしょうがないです。

・私の担当

私の担当は、平日娘が起きる 10 時くらいからお昼までのお世話と 20 時くらいから張り付いてます。気づけばミルク離乳食オムツから風呂、寝かせ、通院、鼻水の吸引までトータルサポートが実現(\*´▽`\*)離乳食がくしゃみするわブーっと嘔き出すわ冷めると食べないわで苦戦しています。

・SHIP さんにきたキッカケ

日曜日はママさんを休憩させるべく遊び場を探していたら SHIP さんに辿り着きました。ママさん、ご夫婦の方が多く、パパ 1 人でくるのは今だに凄く勇気がいります。みなさん優しく声をかけてくださり通い始めて 3 か月になりました。

・子どもが誕生して気づいたこと

1 人で育児をすることの大変さ。社会から置きざりにされ、頑張っても評価されにくい。相手は宇宙人、会話にならない。完がだと胸が張ってきて寝不足。そこに体調不良が加わると発狂する。勿論やりたいことなんて何 1 つやれない。もうこれは奴隷。精神的肉体的に過酷 MAX！生後 2 か月くらいのとき夜、何しても泣き止まなくてぶん投げてやろうかと思ったこともあります。専業主婦だったから家事と子育て 1 人でできるだろうと思っていた自分が恥ずかしいです。今は専業だろうが何だろうが、子育てを頑張るママさんをリスペクトしています。

・気をつけたいこと

娘が生まれるまでは、2 人で旅行もすぐ行けたのに全てが娘中心の生活になりました。そんな中でも一時保育を利用して夫婦だけの時間を作っています。夫婦円満あってこそその育児！

・嬉しかったこと

毎日かかさず私がお風呂に入れてます。こないだ初めて、妻が入れようと試みたらギャン泣きで手がつけられなくなりました(´▽`)フハハ

健康診断で体はメタボでしたが、心細いのでパパ友がほしいこのごろです。(SHIP 会員)

『子育てステーション世田谷 ほっとステイ時預かり SHIP DAY NURSERY』  
新年度からご利用時間帯が変わります！ お間違えのないようご予約ください。

現在 9:30~19:30 → 8:30~18:30(2015.4.1 から 1 時間早まります)

おでかけひろば SHIP には、保育士・幼稚園教諭・保健師・栄養士・臨床発達心理士・子育てアドバイザーのスタッフが交代で常駐しています。質問・相談はお気軽に。お電話でのご相談も、お気軽にどうぞ！