

## 【こどもの城】の子育て支援プログラム

# 人と人が“ふれあえる場”をつくる

いじめ、自殺、そして親による子どもの虐待など、暗いニュースがマスコミをにぎわせています。核家族化、少子化、高齢化など、社会が急速に大きく変化していくなかで、さまざまなストレスから、子どもも大人も“心のバランス”をくずすケースが増えてきているようです。【こどもの城】では、“話すこと”“集うこと”をとおして、不安や悩みを解消したり、人と人とのつながりを取り戻したり——“ゆとり”を持って楽しく子育てに取り組めるように、子育て支援のプログラム（「赤ちゃんサロン」「マタニティ・スイミング」など）を行っています。

### 赤ちゃんサロン “おしゃべり”で気分転換・ストレス解消

【こどもの城】の子育て支援プログラムの1つに「赤ちゃんサロン」（写真右）があります。3か月から2歳未満の乳幼児とその保護者や妊娠中の人を対象に、「井戸端会議」のような、気軽におしゃべりを楽しんでもらう場所です。

小児科医師、保健師、栄養士、臨床心理士が加わっていますが、研究会や講演会のように、お母さんたちを集めて講義をしたり、指導したりすることはありません。それぞれが母親の輪の中に入って、“さく”ことを大事にしなが、専門的な立場から話をしたり、相談ののりたりするだけです。

参加したお母さんは、「いろいろな情報を得る」（47.9%）よりも、「子ども同士のふれあい」（81.1%）、「同じ年齢の子どもを持つ親同士の交流」（73.7%）、「おしゃべり・雑談」（69.5%）、「気分転換・ストレス解消」（63.7%）などを役に立った点としてあげています。

### 求めているのは“人とのふれあい”

「お母さんたちは、人とのふれあいを求めているのです。情報も得たかったのですが、参加してみて“おしゃべり”のほうがよかったことを体感しています。その体験が、お母さんの気分転換・ストレス解消へとつながり、子育てが楽になり、子どもの成長を明るく見守る形へと変化していくようです」と、担当している小児保健部の臨床心理士・橋本紀子は話しています。



### マタニティ・スイミング 「友だちづくり」ができてよかった

妊娠を対象とした「マタニティ・スイミング」（写真上）でも、同じような傾向が見られます。「友だちづくり」（23.3%）より「運動不足解消」（49.5%）を期待して参加したが、終了後には「友だちづくり」ができてよかったという人が78.5%になっています。そして、その半数は出産後も交流を持っていることが分かりました。ひとりではなく、同じ時期に、同じように子育てに取り組む“友人”がいることが、大きな支えになっているようです。

### 子育て中のお母さんの“心の支え”に

「人と人が“ふれあえる場”——おしゃべりすることでストレスを発散させたり、ほかの子どもの様子を見て安心したり、新しい友だちをつくったりできること——を設けることが、話し相手もなく、ひとりで悩みがちなお母さんたちの“心の支え”＝子育て支援のお手伝いになっているのではないのでしょうか」と、臨床心理士の井口由子小児保健部次長は話しています。



「マタニティ・スイミング」同窓会も開催

### 毎月第2・第4火曜日に「赤ちゃんサロン」

会場では、3～5か月、6～8か月、9～11か月、1歳以上の月齢別の「ふれあいコーナー」のほか、身体計測、育児用品の展示なども行っています。時間は、午後1時30分～3時。【こどもの城】の入館料だけで、参加できます。開催日を変更することがあります。事前に、小児保健部【☎03-3797-5667】でご確認ください。