

市報 手をつなぎ 心をつむぐ みどりの清瀬

# きよせ

きよせだから  
ママもわたしも安心だね



# 子育て 応援特集号

市では、市内NPO法人などと連携し、さまざまな子育て支援サービスのメニューをそろえています。それらをもっと活用し、「きよせで子育てをして良かった!」と思ってもらいたいという願いを込めて、子育て応援特集号をお届けします。

問合せ 子ども家庭支援センター ☎495・7701

## Special Interview 現役子育てママ・インタビュー ～清瀬を選んで良かった!～

子育ての楽しさ・大変さを一番感じてるのは子育て中のパパ・ママです。そこで、清瀬で子育て奮闘中の現役ママにインタビューを行いました。子育てのリアルな声や市が行っている支援について、これからパパ・ママになる方にとって参考になれば幸いです。

### 地元を離れての子育て ～理想とのギャップ

練馬区出身の松本さんが、清瀬に引っ越して来たのは9年前。地元ではない場所での妊娠・出産は、不安が多かったといえます。

「21歳での妊娠で、同級生はほとんど独身でした。近くに知り合いもいなかったで、『夫が帰ってくるのをただ待つだけ』という感じでした」

それでも、生まれてくる赤ちゃんとの幸せな生活を考えると、不安な毎日乗り越えることができました。しかし、本当に大変なのは、『生まれた後』であることを実感します。

「生まれたらすぐ子どもがかわいくて、幸せな生活が待っていると思っていました。妊娠中の辛さや不安も、それで解消されると思っていました。でも実際は、産後の体は痛いし、慣れない授乳や赤ちゃんのお世話、睡眠不足も加わり本当にしんどくて。あとは、泣かれるのが

辛かったです。『泣いたらすぐに行かなくちゃ』と24時間気を張って、泣いていないのに泣いている気がして、『お願いだから泣かないで』と私の方が泣いてしまうこともありました」

出産前に考えていた「理想のママ像」に近づけないことに、松本さんは悩みました。

『「いいママ」になりたいと思っていました。母親なら『子どもがかわいい』と心から思えるのが当たり前だと思っていました。でも、子どもが泣いた時にイライラしてしまう自分がいて、そんな自分はダメなママになって。周りのママ達はすごく上手に子育てできているように見えました。ベビーカーに乗りながら泣いている子どもの横を他のママがベビーカーを押して通って行くのを見て、「ああ、私だからうまくいかないんだ」と惨めな気持ちになりました。

### 勇気を出して参加した 子育て事業がきっかけ

「理想のママ」になるために、自分を追い込んでしまっていた松本さんの考え方を変えたのは、市から勧められて参加した「新米ママと赤ちゃんの会」(以下、赤ちゃん会)での、他のママ達との交流だったといえます。

「私は最年少でしたが、自分よりしっかりしている姿を見て、ホッとする部分がありました。みんな同じように悩みながら頑張っているんだ

なって。この会で産後初めて、ママではなく、自分自身に戻れたのも良かったです。会を通して年齢も前職も関係なくお友達ができました。自分らしく話せる場所、子どもがぐずっても『お互いさま』と過ごせる場所ができてありがたかったし、一緒に子育てする仲間ができて、子育てが楽しいと思えるようになりました。」

市の事業などには積極的に参加するタイプではなかった松本さんが、「赤ちゃん会」に参加した理由は、他でもなく子どものためだったといえます。

「最初は勇気が必要でした。『ママ友』という響きにも煩わしさや苦手意識がありました。でも子どものために『いいママ』になりたいから、『他の赤ちゃんとの交流はこの子にとって良いだろう』と思い、参加しました。でも実際に参加してみて、まず私が笑顔になれたことが何よりの収穫でした。ママが笑って子育てできることが赤ちゃんにとって1番だと思うので。」

今でも交流が続いていて、お誕生日会やお花見などを催しています。子どもにとっても私に

とってもこの関係は財産です。」  
そして、さまざまな子育てサービスを利用するなかで、清瀬市には他の自治体と比べても、多くのサービスがあることを知りました。

「子育てサービスが充実した市だから清瀬を選んだわけではありませんでしたが、公共施設でもらえる資料や、新生児訪問の際に紹介されて、市や『ウイズアイ』や『ピッコロ』がいろいろな事業をやっていることを知ったんです。市外の友達に『そんなサービスがあるんだ』と驚かれることもあります。例えば『親子歯科健診』は4歳までフッ素塗布があって、保護者の歯科健診もしてもらえるので、羨ましいと言ってもらえます。よく利用しているサービスのなかでも、一時保育はありがたいです。私は専業主婦なので、最初は『共働きでもないのに』と預けることに後ろめたさがありましたが、短い時間でも預かってもらえる本当に助かりますし、実家のように安心して子どもを託せる場があることは、子育て中の心の拠り所です。低価格なのもありがたいです。」

### 9年間で広がった交友関係が生んだ 「ありがたい」環境

1人目の子が生まれた時には、不安を抱えていた松本さん。勇気を出して参加した「赤ちゃん会」から広がった輪が、環境を変えました。

「『赤ちゃん会』に出て、『劇的に何かが変わった』というわけではありません。でも、そこで知り合った人たちとのつながりが9年あって、今すごく幸せな環境になっています。今だからこそ、『ありがたい』と思うんです。子どもが外に出るとご近所さんが気軽に声を掛けてくれます。だから、例えば災害時に家族がバラバラになったとしても、「この子は誰かしらが助けてくれる」と思えるんです。また、3人目の妊娠中、お腹が大きくなるのを喜んでくれる人がたくさんいて、孤独だった最初の妊娠中と

は環境が変わっていることを実感しました。声をかけてもらえることが嬉しく、幸せな妊婦生活でした。

私は小さい頃、『ご近所付き合い』がありませんでした。『昔ながらのご近所付き合い』が良いものとは分かっているけど、経験がないからやり方も分からない。でも、今のご近所さん達はみんな仲が良いです。それもやっぱり子どものおかげなんです。外遊びの時に面倒を見てくれたり声をかけ合ったり。そんな関係ができていると、迷惑がかかった時も『お互いさまね』と笑顔で終われる。いい環境だと思います」

以前の松本さんのように、悩みや葛藤を抱えながら子育てをしているパパ・ママはたくさんいます。そんな人に松本さんが言葉を掛けるとしたら、どのような言葉を掛けるのでしょうか。

「自分が苦しかった時に、『もう少し成長したら楽になるよ』『2人目が生まれると変わるよ』と言われても、救いにはならなかったと思います。なので、言葉を掛けるとしたら、『本当にえらい! がんばっているね』と言います。

1人目のパパ・ママの多くは、あれもこれも自分達だけで頑張ろうとしがちですが、それは絶対に無理なんです。協力してくれるおとなが3、4人くらいいて、ようやく自分を保てると思うんです。私も今、母と夫とお友達いて、話せる機会があるし、頼める環境があります。それでもイライラすることもあつし、なんとか毎日をこなしています。初めて子育てをするパパ・ママが『自分1人』なんてとても無理で、「子育ては1人では無理」。それを知っていれば、自分を責めなくても済むし、気持ちは楽になるはずなんです」

9年前、清瀬を子育ての地へ選んだ松本さん。今、当時の選択をどう思っているのでしょうか。「清瀬を選んで良かったと思います。今の環境で出会った人というのは、ここでしか出会えなかった人たちですから」



取材中、終始ご機嫌だったみちなちゃん。「3人目だからか、ちょっとのことでは動じなくなった」という松本さんは、「いいママ」の顔でした。

### 市内で行っている

#### 主な子育て事業

- ◆ホームビジター派遣事業(★)
- ◆ファミリー・サポート・センター事業(★)
- ◆赤ちゃんのチカラプロジェクト
- ◆子どもショートステイ事業
- ◆ひとり親家庭ホームヘルプサービス
- ◆養育支援ヘルパー派遣事業
- ◆新米ママと赤ちゃんの会(★)
- ◆アサーティブ講座
- ◆CSP(コモンセンス・ペアレンティング)講座
- ◆つどいの広場事業(ころぼっくるつどいの広場・元町つどいの広場・竹丘つどいの広場・下宿つどいの広場・野塩つどいの広場・野塩出張所広場・こあらルーム)
- ◆子育て・キラリ・クーポン券(★)

(★の事業は中面でも詳しく紹介しています。その他の事業の詳細については、下記で紹介している「子育てガイドブック」をご参照いただくか、子ども家庭支援センター ☎495・7701 にお問い合わせください)

### 新しくなりました!

## 清瀬市子育てガイドブック



『清瀬市子育てガイドブック』は、市内の子育てに関する情報をもれなく記載した子育てサポートの決定版です。制度改革などに伴い、このたび新しくなりました。

主な内容は、妊娠からの手続きの流れや、健康診査に関するご案内、乳幼児の健康・予防接種に関するご案内、親子で集える場・預かり保育など子育て関連事業のご案内、障害のあるお子さんのための福祉制度に関するご案内などです。無料ですので、ぜひ手ににとってご覧ください。

### 【配布場所】

子ども家庭支援センター・健康推進課・子育て支援課・市内各つどいの広場  
※子ども家庭支援センター以外の窓口は、在庫がない場合もあります。あらかじめご了承ください。  
※電子版として、インターネット上での閲覧およびダウンロードが可能です。

### こちらでも Check!

中面では、市の子育て支援事業のなかでも特色のある4事業について、詳しく紹介しています。

市報きよせ 子育て応援特集号  
発行/清瀬市 編集/企画部秘書広報課

### インタビューに答えてくれた



松本なづなさん(29歳)  
みちなちゃん(0歳)

練馬区出身の松本さんは、現在3人の子ども(8歳・5歳・0歳)を持つママとして子育てに奮闘中。清瀬は「自然が多いし、始発も出てるから」という理由で引っ越してきたそうです。



清瀬市は  
パパ・ママを  
全力で応援  
します！

!! 特に注目してほしい!!

# 子育て応援・サポート事業



## ファミリー・サポート・センター事業

地域のなかでご近所同士、  
「困った時はお互いさま」の気持ちで子育てをサポート!

ファミリー・サポート・センターとは、地域のなかでご近所同士「困った時はお互いさま」の気持ちで、子どもの預かりをするという組織です。

育児の援助を受けたい人(依頼会員)と、育児の援助を行う人(提供会員)、両方の希望を持つ人(両方会員)からなり、それをアドバイザーがコーディネートし、支援していきます。育児を提供する人は、30.5時間の講習会を受

講します(次回の講習会は10月7日からを予定。ぜひ地域の子育て応援団になってください。参加希望の方はお問合せください)。

預かりの前には、保護者・子ども(依頼会員)・支援者(提供会員)とアドバイザーも同席して事前打ち合わせを行うので安心です。「急に預ける必要が生じる」こともあるので、登録しておけば安心と言える事業です。



依頼会員と提供会員は事前に対面して、緊急連絡先など細かな打ち合わせを行います。子どもの不安も解消できます。

急な子どもの発熱時、仕事でどうしてもお迎えに行けない……そんな緊急時などもお願いできます。

こんな気持ちのパパ・ママに!

- ◆保育園や幼稚園・学校・学童クラブなどへの送迎や、その前後の保育をお願いしたい!
- ◆保育園・幼稚園・学校が休みの時に、子どもを預かって欲しい……
- ◆急な発熱で呼び出しが来たけど、迎えに行けない!

Question

急な病気の時に、どこまで頼めるの?

**A** お迎えからかかりつけのお医者さんに連れていき、保護者の方が帰宅するまで対応します



アドバイザー  
村野栄子さん

Information

対象 生後おおむね2か月～18歳  
 利用時間 午前7時～午後10時  
 利用料 1時間700円～  
 問合せ ファミリー・サポートきよせ(NPO法人子育てネットワークピッコロ) ☎492・1139

QR CODE



## ホームビジター派遣事業

清瀬が日本で初!  
子育ての孤独感・孤立感を解消する訪問型支援

イギリスで40年以上前に始められ、世界22か国、日本でもすでに80以上の地域で実践されている、家庭訪問型子育て支援ボランティアの仕組みです。清瀬市は日本のホームビジター派遣のスタートの地です。

未就学児(6歳以下の子ども)がいる家庭に、地域の子育て経験者のボランティア(ホームビジター)が訪問し、話を聞いたり一緒に離乳食を作るな

ど、子育てに寄り添い、協働で子育てをすることで孤独感や孤立感の解消、そして前向きになれる効果が期待されます。「やってあげる」のではなく「一緒にやる」ことがポイントで、それが自信や楽しさにつながります。

ホームビジターになりたい方は養成講座を受講します(次回の講習会は9月14日からを予定。参加希望の方はお問い合わせください)。



「夕方の忙しい時間に来てくれて安心できた」「子育てしながら働いてきた方の経験談が聞けて良かった」といった声も聞かれます。



ホームビジターと利用者は、オーガナイザーがコーディネートし、ニーズに合ったビジターさんを派遣します。

こんな気持ちのパパ・ママに!

- ◆近くに両親など頼る人がいなく、さみしく感じる
- ◆下の子が生まれて、ゆっくり上の子と遊ぶ時間がもてなくて、誰かに手伝ってもらいたい
- ◆子どもに泣かれるとつらくて、イライラする時がある……

Question

ファミリー・サポートとの違いは?

**A** 保育するのではなく、一緒に家事や育児をしたり、外出したり、話しながら過ごします。



オーガナイザー  
牧野靖子さん

Information

対象 6歳以下の未就学児がいる家庭  
 利用回数 週1回2時間程度を目安に4回程度  
 利用料 無料  
 問合せ ホームスタート・ピッコロ(NPO法人子育てネットワークピッコロ) ☎444・4533

QR CODE



## 清瀬市子育て・キラリ・クーポン券事業

子育てサービスに使えるクーポンと、  
市内の店舗で使える商品券計10,000円分!

昨年度から始まった「清瀬市子育て・キラリ・クーポン事業」。今年度からは子育てサービスに使える6,000円分のクーポン(事業券)に加え、商品購入などに使える4,000円分の商品券も付きます。

今回紹介した「ファミリー・サポート・センター事業」や「新米ママと赤ちゃんの会」でも使えます。商品券は事業券としても使えるので(その逆は不可)、子育てサポート事業にだけ活用することもできます。

Information

対象 市内在住の0～3歳のお子さんのいる家庭の保護者。所得制限はありません  
 申請先 子ども家庭支援センター  
 ※子育て支援課(本庁舎2階)では申請の受け付けを行っていません。  
 申込み 子育て支援課・子ども家庭支援センター・NPO法人ウイズアイ事務所・NPO法人ピッコロ事務所・市内各つどいの広場に置いてある申請書(市ホームページからダウンロードもできます)と必要書類(お子さんの乳児医療証の写しなど)を揃え、子ども家庭支援センターへ持参または郵送で申請してください。  
 問合せ 子ども家庭支援センター ☎495・7701

QR CODE



クーポン券見本

クーポン券が使える子育て事業

養育支援ヘルパー(育児支援ヘルパー) ひとり親家庭ホームヘルプサービス  
 ファミリー・サポート・センター 認可保育園一時保育(すみれ、きよせ、どろんこ保育園ほか) NPO法人の行う一時保育(ウイズアイ、ピッコロ)  
 新米ママと赤ちゃんの会(ウイズアイ) 病児保育室チルチルミチル(武蔵野総合クリニック) 病後児保育室ひまわり(きよせ保育園)  
 ショートステイ 認可幼稚園のプレスクール事業など

※商品券の申請方法・使用可能店舗については市ホームページをご確認ください。



商品券見本

## 新米ママと赤ちゃんの会

初めての子育ての不安を  
同じ新米ママたちと分かちあい、仲間を作ろう!

生後2か月の月からスタートの、同月齢ママとの出会いの場です。同月に第1子を出産した母親同士のグループワークで、育児の悩みを相談し、情報交換を行う保育付きの全4回の連続講座です。

「生活するうえでのちょっとした疑問や悩みを話し合う機会ができ、自分では考え付かないような解決策を皆さんから聞くことができました」「自分

の心に耳を傾けて口に出すと、日々流れていく1日1日を振り返って現実目に向けられるようになり、同時に子どもの成長もより実感できるようになりました」「子どもと離れて親だけで話すことが新鮮で、最初はちょっとドキドキでしたが、みんなの話を聞いて気持ちが楽になり、外に出る自信ができました」など、会に参加した方はみんな元気になります。

こんな気持ちのママに!

- ◆初めての子育てで、何もかもわからない!
- ◆ママ友がほしいけど、どうすればいいの?
- ◆赤ちゃんはかわいいけど、思い通りにいかない……
- ◆これで本当にいいのかわからない
- ◆子育ての悩みを相談したい

Question

具体的にはどんなことをやる会なの?

**A** 子育ての知識を学ぶ参加型プログラムですが、まずは「ママを笑顔にする」のが目的です



スタッフの皆さん。左から水澤恵子さん、金子慶子さん、船村朝代さん

子育てに役立つ知識をグループワークなどを通して学ぶという面もありますが、まずは「ママが笑顔でいられる」ということを目的としています。モヤモヤ・イライラは自分だけじゃないと気づき、ママ同士の交流を持ち笑顔を取り戻して、子育てに前向きな気持ちになるような会です。

Information

対象 第1子の親子  
 開催日時 金曜日の午後1時30分～3時30分  
 利用料 1回500円(保育付き)  
 場所 市民活動センター  
 問合せ NPO法人ウイズアイ ☎452・9765

QR CODE



保育付きなので新米ママでも安心。赤ちゃん同士のお友達もできるかも?



赤ちゃんに触れ合う手遊びの様子。自然と笑顔もこぼれます。