

母と子の笑顔広げる 「ママハウス」・「虹の家」 事業報告書

(2011.9.25-2013.3.31)



ベビーダンス



ピアノ演奏を楽しむ
虹の家っ子

2013年3月

特定非営利活動法人 母と子の虹の架け橋

目 次

発刊に寄せて

第1部

1 第1期 母と子の笑顔を広げる「ママハウス」 ～「ママハウス」は居場所空間と心身ケアの実践の場	2
1-1 「ママハウス」の経緯	3
1-2 「母と子の虹の架け橋」設立	6
1-3 いよいよ「ママハウス」開設へ	7
1-4 「ママハウス」の活動	9
1-5 「ママハウス」事業の対象者	10
1-6 活動地域	10
1-7 活動実績	10
2 「ママハウス」のしゃべり場事業	12
2-1 看護師のしゃべり場	13
2-2 助産師のしゃべり場	16
2-3 臨床心理士のしゃべり場(子育てカフェ)	19
2-4 家庭相談員のしゃべり場	23
2-5 何時でもしゃべり場	27
3 各種講座	31
3-1 アサーティブ・コミュニケーション	32
3-2 ビジネススキル&キャリア講座	34
3-3 IT講習	35
3-4 産後のための心と体のセルフ・ケア	37
3-5 ワーキングマザーサロン	40
3-6 アロマ	41
3-7 助産師ヨガ	43
3-8 CAP 大人のワークショップ	43
3-9 手づくりサロン	44
3-10 クッキングサロン	45
3-11 ロディオガ	51
3-12 ベビーダンス	51
3-13 健康シリーズ	56
4 文化活動	58
4-1 「ママハウス」劇場	58
4-2 キッズルーム	61
4-3 HOPE for Mother café @釜石	61
4-4 ママハウスの強み	61
4-5 巣立ちの準備期間はママにも必要	62
5 母と子の笑顔を広げる「ママハウス」の課題	64
5-1 釜石のママを支えるのは、釜石のママ	64
5-2 ママハウスの活動メニューの維持には、マネジメントも必要	65
5-3 しゃべり場のママたち	65
5-4 各種講座に参加のママ達	67
5-5 協力機関	67
5-6 拠点と資金に目途	69
5-7 事業目的と性格	69
5-8 講座から、アクティブに動き始めるママ達	70
5-9 ママたちの心の変化(茫然自失期・適応期・模索期・活動期)	70
5-10 ママハウスの立地場所	74

第2部

1 第2期 元気の出る家「虹の家」	75
1-1 「虹の家」開設準備	75
1-2 「虹の家」オープン	76
2 元気の出る家「虹の家」事業	79
2-1 「虹の家」は新しい公共のモデル事業	79
2-2 「虹の家」の活動実績	79
2-3 スタッフ体制	80
2-4 「虹の家」のコンセプト	81
2-5 「虹の家」の活動資金	81
2-6 研修	81
3 元気の出る家 「虹の家」の課題	82
3-1 4月・5月に落ち込む入園児	82
3-2 津波浸水域からの脱出	83
3-3 運営上の組織的課題	84

第3部

1 関係者の声（スタッフ・講師・ボランティア）	85
1-1 スタッフの声	85
1-2 講師の声	88
1-3 学生の声	91

編集後記

1. 虹の会・釜石における復興支援活動について	95
2. ママハウスの活動に関わって思うこと	96
3. 手づくりを楽しむママたち！	97

発刊に寄せて

命に寄り添う「ママハウス」・「虹の家」

母と子の虹の架け橋 理事長 若菜 多摩英

黒い津波は、沿岸部に住む多くの貴い命を奪い去ってしまった。人生で築き上げた家・財産・思い出、そして、仕事場までも押し流していった。ママらは、津波から必死になって逃げ、ようやくたどり着いた避難所の体育館では、赤子の泣き声は人様に迷惑をかけるからと、体育館の入り口に居たり、車に避難たりしていた。ママらの置かれた環境の厳しさに何とかせねばの思いで、私たちは花巻で、震災の翌月から妊産婦さん方とそのご家族を、県立釜石病院を軸に、助産師さんや家事ボランティアの方々と共に、産後1か月間ケアをさせて戴いた。

本来、女性にとって妊娠・出産、その後の育児につながる時間帯は、多くの祝福の中で過ごす“人生の晴れのイベント”だった。被災地に戻られ、体調を崩されたママを見て、まだ、十分な環境も整わない仮設住宅等での子育てを想うと、少しでも安心・安全な環境を提供しようと、2011年の9月25日、「ママハウス」を開設し、今日まで、釜石のママスタッフ達と共に支援をさせて戴いた。

“ママと子の笑顔を広げる”という「母と子の虹の架け橋」のコンセプトを軸に、「ママハウス」では、仮設住宅などに暮らすママたちの心身のケアのための居場所の提供・しゃべり場でのケア・各種講座等でママ友同士の出会いと繋がりのお機会の提供、そして、各種講座ではママの自己実現を支援してきた。また、2012年5月開設の「虹の家」は、平成24年度新しい公共の場づくりのためのモデル事業として採択された。仕事が見つかったに拘わらず保育所に預けられない子ども（待機児）を預かる他、就職のための研修期間、また、面接などの求職活動でも子供を預かるという、復興支援としての保育を行ってきた。

妊産婦やその乳幼児の母子支援に日常的に関わり実践してきた特定非営利活動法人「母と子の虹の架け橋」は、釜石のママスタッフと連携で取り組んだこれまでの1年半の事業内容と子育てに真摯に取り組むママ・暮らしの再建に向かうママ達を報告したい。

第1部

1 第1期 母と子の笑顔を広げる「ママハウス」

～「ママハウス」は居場所空間と心身ケアの実践の場

「ママハウス」は心の絆を取り戻すところ、弱ってしまった自分を回復させるところ、わが子の笑顔を十二分に慈しむことのできる強さを得るところ、友が身近に感じられるところを目指している。赤ちゃんが大きな声で泣いてもそれが命の温かさであり、大きな声は元気の印、笑い声は希望である。

ママと子の笑顔が「ママハウス」から、家庭から、地域に広がることで、復興の足取りは確かなものとなりましょう。互いに笑みが交わされ、己が定めた目標に明るく向かっていくママを広げる。そのための拠点として、毎日、10時～16時まで開館し、己が持っている強さを外に現せることができるよう日々、母子の心と身体のケア、絆の取り戻し、就労など、ママのニーズに応えた支援を行っている。

震災直後、避難所の寒い体育館で小さな命を宿したママらが、そこで暮らすことは大変厳しかった。少なくとも妊産婦と子供が安心して過ごせるための環境を、提供できるような活動をすべきであると、2011年の4月の初めに「健考館アネックス」を開設し、9月からママハウスを、翌年5月から虹の家を開設してきた。そして、小さな命を胸に抱くママらを守ろう、そして、少しでも快適で安心・安全な環境を提供しようと、私たちは、2011年の4月から今日まで母子支援活動を続けている。

これまで、「母と子の虹の架け橋」のメンバーのうち幾人かは、2011年4月から8月まで緊急支援として、「健考館アネックス」で、被災後の妊産婦の安全と安心の環境の提供を行った。その間、「健考館アネックス」の退所者の現地での生活の大変さが伝わってきたことから、被災地での支援が必要だという認識の上に、釜石での活動の需要予測とニーズ把握が必要との観点から、現地所管である県・児童家庭課や保健所、病院などを訪問しつつ、協働関係構築を目標に活動を6月から開始した。関係所管の聴取と協働の仕組み構築、②ママハウスの適地の選定、③協働事業体の調査・選定を掲げ、現地釜石で共に共働主体となり得る機関・団体の調査・選定も急いだ。

その結果、関係機関・団体等のご支援をいただき、2011年9月25日からは釜石で、「母と子の虹の架け橋」として、ママと子の笑顔を被災地で広げるため、「ママハウス」の開設

に至り、今日まで運営を行ってきている。

そこでは、仮設住宅などに暮らすママたちの心身のケアのための居場所の提供・しゃべり場でのケア・各種講座等でママ友同士の出会いと繋がりも形成し、ママの自己実現を支援してきた。

1-1 「ママハウス」の経緯

5月30日、妊産婦ケア事業を行いながら、今後、現地釜石で事業をはじめめるために有益な情報を得ようと考え、岩手県男女共同参画センターの野崎智恵子センター長を訪問した。これまでの男女共同参画推進員として研修で面識もあった。「ママハウス」では、自由に語れる場所、愚痴が言える場所にしたいとのことについて野崎氏から賛同される。

翌、5月31日は、沿岸部での妊産婦ケアの事業を展開するため、被災地の状況の把握と事業推進に当たってのアドバイスおよび、今回の事業の対象者の規模を把握するために、県の保健福祉部児童家庭課主幹兼少子化担当の後藤賢弘氏、同、技師（保健士）木村春菜氏訪問した。

児童家庭課では県の現状を、①高齢者の保健指導などの課題もあり、現地では、母子の保健指導は行政のマンパワー不足、②妊産婦の初期訪問は市の保健師と同行するのが良いとのアドバイスを受ける。また、釜石での乳幼児ケアの需要予測については、妊娠届けの平成21年度の統計から、釜石市225人、大槌町108人の計333人なので、23年度は震災もあり集計できていないが、概ね同じ数字と思われるとの見解を頂いた。従って、3歳未満児は1,000人弱と推計できた。

6月3日は釜石市保健福祉部健康推進課付係長（保健担当）洞口祐子保健士・松田保健士を訪問した。妊産婦ケア事業を承知しておられ、「ママハウス」構想についてご理解頂いていた。釜石市には母子保健推進員制度がある（大槌は保健推進員である）。これらの方々には、看護師・保育士・子育て経験者であり、協力を得るのが良いとのアドバイスと、妊産婦の訪問指導など、初期訪問同行後、以後の訪問を「ママハウス」の保健師等専門職などが担うというような二人三脚については、賛意を示していただけた。（「ママハウス」で保健師が確保できず実現しなかった。）「ママハウス」は、母子らのほか、保健師さんらも気軽に立ち寄れるようにしたいとの提案したところ、大変喜んでいただけたが、お忙しいようでこれもまた実現できてない。平田は市街地から外れているので仕方がない。保健師さんも、現場で緊張して職務に当たっており、ふっと力を抜ける場の必要性を感じ、保健

師さんらの後方支援の必要性も感じた。

専門職ボランティアの報酬についての市側の考え方を聞くために、保健師・看護師などの専門職には1時間単価で@1000、非専門職（その他無資格の補助者）は@500の2段階での設定を考えてる旨を話す。結果、その額での費用弁償の妥当性が確認できた。その足で、沿岸振興局・岩手県釜石保健所の保健課長 関勇一氏を尋ねる。花巻での妊産婦ケア事業の報告行ったところ、関氏から謝意が表明された。この時に「ママハウス」の拠点とする場所が見当たってないことを話し、何らかの情報を得ようとしたが、施設のあてに関しては、市でも見出せないのではないかとの話であった。

次いで釜石市社会福祉協議会の地域福祉係長・菊池亮氏を訪問した。協力依頼したところ、社会福祉協議会参加の団体に協力を依頼することが可能であるとのことであった。保健師・看護師などの資格が有って現在は家庭にいる者が登録されている。その方がたを狙ってのボランティアの募集（別添チラシ参照）を社協との共同名義で募集するのが良いと提案された。依頼に基づき、社協が団体等に案内できる可能性も認められた。結果としては、NPO 法人の「かまいし共生会」の川向和枝氏の紹介で、看護師を見つけることができた。

4か所目の訪問先は、NPO 法人@リアス NPO サポートセンターの事務局に井筒健太郎氏を訪問した。釜石「ママハウス」の企画内容を話したところ、スタッフの人件費を賄えるかの質問を受けた。また、釜石・大槌に拘らず、広く沿岸全域に拡大していく可能性があるかについても問われる。@リアスの事業展開は、保育事業、賑わいづくり、丸ごと情報館事業受託、休憩所設置（観光案内とお休み処）、HP 開設とポータルサイトの運営、イベント開催・企画の実績があるとの説明を受ける。

翌、6月4日、岩手医科大学 健康管理センターの臨床心理士・藤沢美穂氏と岩手大学現代行動科学会例会にてお会いし、臨床心理士も、土・日対応が可であれば「ママハウス」での参加・協力できるでしょうとのアドバイスを頂いた。

なかなか進展しない「ママハウス」の拠点確保について、6月17日 釜石市都市計画課 都市整備係 佐々木良衡氏より拠点について、現在の進捗状況のメールを以下の内容にて受ける。

- ① 当市健康推進課に情報の投げかけ→回答まち、
- ② 受け入れ場所の検討（都市計画課）

→仮設住宅での支援活動は目的外使用のため×（入居者優先）

→規模の大きい仮設団地に建設予定のサポートセンター内の一部を利用したケアは、ママハウスとしての実施は可能である。指定管理業者とよく調整するようにとのアドバイスを受ける。

→適地検討 釜石市桜木町仮設団地（釜石市桜木町1丁目1番）市民体育館付近サポートセンターは、健康推進課からの回答を待ってからの本格的な検討となりますので、現時点では参考情報程度にとのこと。高齢者対策に傾倒している印象であるが、人口比との兼ね合いや、避難所での生活不活発発病の発生など考慮するとやむを得ないのかとも思うが、内心の焦燥感は隠せない。

6月18日、文科省生涯学習政策課の坂上氏と林氏に、チャイルドラインの話を伺う。「チャイルドライン」は、18歳までの子ども専用電話で、受容と共感の心を持って傾聴する相談電話である。6月23日、岩手大学・人文社会科学研究科の松岡和生・織田信男・山口浩教授らと、ママらの心身ケアについて、心理的ケアを行える学生・院生の定期派遣の相談を行う。先生方は人文社会科学研究科（臨床心理学領域）だけでなく、教育学部の大学院もあるので、全学での検討として、大学本部・企画調整課に行くのが良いとアドバイスされた。6月27日、9月以降の事業展開について協議のため、「健考館アネックス」に、東京都の助産師会の会長宗祥子氏が来県され、今後の助成事業の継続の見通しについての説明を行った。6月30日、県・児童家庭係の菊池氏に、ママハウスでは子どもに心の寛ぎを感じてもらえるような、広場機能を持たせた活動の展開について話を伺う。7月3日、「ママハウス」事業は、保健師ら専門家の参加・協力無くては十二分な活動が行えないと考えて、全国保健師活動研究集会（仙台）に参加し、保健師の被災後の活動の現況等の話を聞きに行くのと同時に、人脈を得ることを予定した。保健師は、日常の法に基づく業務に追われていることの報告がなされる一方、「目の前の業務に忙殺されていてはだめだ。保健師は地域診断が命だ。」と保健師の根幹の使命に触れた発言がなされ、保健師のそもそもの存在からの提起が鋭くなされたと、会場の誰もが受け止められた。この大震災の中では、保健師の存在は一気にクローズアップされたと理解しているが、これほどの重い業務を担っていることに、私達は改めて気づかせられた。

7月6日、釜石市にて、児童家庭課・健康推進課・都市計画課を巡り、「ママハウス」事業の支援を要請した。7月8日、岩手大学東日本大震災復興対策本部で西崎滋副学長と釜

石でのボランティアの派遣について協議を行った。

7月19日、花ネット（花巻での被災妊産婦ケア事業の主団体）の役員との内部会議では、現地で被災妊産婦ケアを行うのか、花巻で後方支援を続けるのかの検討を続けた。7月27日、はなネットの定例会を開催し、これまでの事業経過報告等を行う。

7月30日、花巻の学び学園にて、家庭訪問・相談事業を行っているホームスタートジャパンに事業概要の説明を受ける。子育てに何らかの問題を持ってられる家庭（グレーゾーン）を訪問し、傾聴と協働で支援するシステムを伺った。しかし、アドバイザーは見つかっても、ビジター（訪問支援員）は無償活動が原則ということから、この被災地の釜石で無償での活動をお願いできるゆとりがママたちに有るのか、スタッフや虹の会事務局でも検討して見たが、現時点では無償で活動いただけるビジターを釜石市内で見出すことが困難と私達は判断し、断念した。

*ホームスタートジャパンは、研修を修了したビジターとオーガナイザーのスタッフで、グレーゾーン層の孤立傾向のご家庭を対象に協働と傾聴を骨子とした訪問型の支援事業を企画・支援する団体である。

8月7日、交通費と弁当代を事業予算で賄う前提で、隔週の土曜日、岩手県臨床心理士会所属の臨床心理士がママハウスの心身ケア事業に協力いただける旨、臨床心理士会の承諾が得られ、参加が伝えられる。これで、何とか骨格になる心身ケアの人材確保に安堵の思いであった。事業のスタートに向け、8月17日 虹の会の会員（盛岡組）と講座の打ち合わせを行った。盛岡の会員は、ベビーダンス、ワーキングマザーサロンなどの講座を主宰のできる人材がいて心強い。

1-2 「母と子の虹の架け橋」設立

開設準備の母体となったのは、「母と子の虹の架け橋」であった。

「母と子の虹の架け橋」は、被災妊産婦ケア事業の「健考館アネックス」で緊急支援として、被災妊産婦ケアを行っていた有志を中心に、7月14日に設立した。この団体は、岩手県の「地震被災者の宿泊施設への一時移動事業」に沿って実施してきた被災妊産婦ケア事業の流れを、今後、被災者の帰郷先において継続させる事が必要との認識に立ち、地元行政・NPO等との協働により、被災妊産婦らの健康と、子らの心身のケアを行うことを目的として設立した。

2011年4月から8月まで、産後の1か月のケアを行いながら、ママたちの生活の拠点が被災地に戻って行っていること、ケアを必要なママは花巻にお出で下さいではなく、むしろ、私たちがママたちに寄り添えるよう現地に出向くべきではないかと考え、ママの置かれた環境の変化に対応した支援活動の仕組みに変えていく必要性を痛感したからであった。

そこで、これまでの災害救助法による指定避難所でのケアではなく、釜石に「ママハウス」という拠点を設置してのケアに転換させ、「母と子の虹の架け橋」としての活動は、被災地における①保健活動、②心の居場所活動、③文化活動、④教育活動とし、年会費1000円とした。

1-3 いよいよ「ママハウス」開設へ

8月19日、これまでサポートセンター内での「ママハウス」の拠点設置を要望していたところ、平田公園仮設住宅（サポートセンターに近い場所）に部屋を用意するとの連絡を受ける。当初、ママハウスの開設に当たっては、ママたちが集まりやすいように、市街地への開設を望んだところであった。しかし、平田の仮設団地内でサポートセンターの建設が予定されていることから、拠点に関しては、サポートセンターの利用の要望を出していたものの、高齢者の在宅ケアの拠点ということが決定されたとの説明の下、サポートセンターの近くの3K・1戸の提供の申し出を頂いた。

少々がっかりするも、活動に際しては、仮設住宅の部屋あるいは平田サポートセンターの活用も可能であるとのこと。また、小川、日向のサポートセンターへの巡回事業、仮設住宅の談話室を活用したケア事業などの実施も可能であるとのことである。なお、市民への情報発信、事業への協力などの表明を戴く。

9月7日、ジョイセフの簡野芳樹氏から、被災地でのイベントの協力をしたいと申し出を受ける。ジョイセフは、海外での妊産婦の保護活動をかねてから行っている団体であること、この度の震災において、国内での活動を展開していることの説明を受ける。このイベントは、ママらのケアの受け皿に「ママハウス」というものがあるので、釜石で開催との趣旨を頂き、共に、妊産婦のためという趣旨の一致で、イベントの協力団体として事業を受け入れた。最初の協議で、企画のあらすじを話し合う。プログラムとして、午前中、普段聞けない女性の身体のケアについての講演、午後、スチールパン（打楽器）の演奏、

最後に抽選会という流れの提案になった。協賛企業には、ベッセコーポレーション、ナチュラルサイエンス、ダッドウェイ、ヤクルトのほか、アロマセラピー・マッサージ、写真撮影サービス、ショッピングゾーン（美ママショップ）、飲食ゾーン、託児サービス、来場キッズ用の室内遊び場等）の提案がジョイセフからされる。さすが、海外展開もしてる団体である。最終提案では、「ママハウス」はここでブースを持って、釜石病院の院内助産制度のPRと、助産師さん方の相談エリアを設けての参画することとなった。

*ジョイセフは、主として、リ・プロダクティブ・ヘルスライツの運動を通し、妊産婦の命と健康を守る母子支援を行っている国際NGO団体である。

今回の企画は、「ママ」達にリフレッシュできる時間と空間を提供し、ママ友とのコミュニケーション作りしながら、女性として～自分のからだは自分で守る～のお話を分かり易く提供することを目的とした企画が提起された。

9月7日・9月8日、釜石の「ママハウス」に従事するボランティア・スタッフの採用面接を行う。「ママハウス」の設立趣旨を理解いただくため、チラシ（参考資料に添付）を関係機関にも配布した。9月12日には、甲子子育て支援センターでの「ママハウス」事業の実施について社会福祉協議会局長並びにセンターの職員と相談する。台風でホールの使用は現在危険とのことで使用不可となり、共催開催は実現しなかった。

9月15日、「NPO事業サポートセンター」より、「ママハウス」でのPC活用の事業支援について連絡をいただき、支援の協議を花巻にて行った。結果、PC5台とプリンターの無償提供、並びにPC講座を「ママハウス」スタッフおよび仮設住宅で暮らすママを対象に実施頂く事の協議が進む。9月23日～5日の間で、PCで遊ぼう・使い方教室「ネットサーフィン」と題して、NPO事業サポートセンター協賛で開催することが決まり、まずはスタッフの研修になった。

9月24日、釜石復興新聞に、「ママハウス、平田仮設に スタッフ募集」の記事が出る。とても嬉しかった。「ママハウス」の設置の背景から細かく記事になっていて、釜石市民の全戸配布の新聞であるだけに、大いに力づけられた。

9月25日、ママハウスはスタートした。健康推進課長と同保健師さんが開設の「ママハウス」をご訪問を戴く。

1-4 「ママハウス」の活動

ママハウスは、以下の活動目標を掲げている。①母子の心身ケアについては、妊産婦、新生児や乳幼児の成長を見守ることと、看護師や助産師のアドバイスやカウンセリングを受けられるなど、ママの不安やストレスを解消する一つの環境を提供する。②絆の再生については、何気ない日常の会話を通じた交流を重ねることにより、相互扶助の精神が生まれ、仮設住宅での生活が終了してからも続く交際へとつながることを期待している。③情報受発信については、ママの知りたいこと、ママが教えられることの掲示板を作り、相互に学びあう関係づくりを進める。④技能習得については、就労したい職種と求人がミスマッチしている中での就労のチャンスを確実にするため、ビジネススキル・ソーシャルスキルなど、技能修得が出来る機会を提供する。⑤キッズルームの設置は、仮設住宅では「向かい合わせ」の育児になる傾向が多いと推察されるため、ママが自分のための時間やスペースを見つけ難いと思われる。玩具や絵本があり、他の子供や大人がいて、母親が子供の視界に入るところにいれば子供は安心して遊ぶことが多く、ママも自分の時間を取り戻すことも可能になる。⑥他団体・グループ・個人との連携については、ネットワークは力なりであり、出会いの場をママハウス内に設ける。

「ママハウス」と「虹の家」は、家族や地域の元気の元である「ママと子の笑顔を広げる」ことをコンセプトにママの自立支援を進めている。

また、キッズルーム（遊びの空間）では、良い子になり過ぎている子どもの心を、遊びを通して子ども本来の姿に戻すため、友達との遊びでエネルギーを発散する場として、たくさんのおもちゃや本、子どもの楽器など置いて遊べる環境を提供した。

表1 ママハウスの延べ利用者数 3月末現在

	ママ	子ども	祖父母ら	計
延利用者数	1,811名	2,022名	479名	4,292名

殊に、家庭相談員は今後一層、生活設計や家庭の問題などが浮上してくることを予測したもので、家族内トラブル・近隣トラブルや家庭生活一般にわたることをテーマにしました。また、これからの降雪の中で孤立化と内省を深め、心がざわつき苦しい心境に陥ることも十分予測されることから、12月に臨床心理士のしゃべり場も開設した。

「ママハウス」の温かい室内で心も身体も温めている。

ママハウスでは、しゃべり場の「ママサロン」のほか、「キッズルーム」を設け、子どもの本やおもちゃなど用意し、子どもとゆったり遊べる空間を小さいながらも設けている。

ママと子供の居場所空間の機能は、「震災後、子どもを連れて遊ぶ場所がないため、「ママハウス」が有って良かった」、「子育て支援センターが遠くて、近くにこのような子どもと一緒に過ごせる場所が出来て良かった」、「実家が遠いので、近くに頼れる人がいなかった」、「ママたちの行き場がない」、「内陸で出産したので、釜石でママ友がいない」、「友達が欲しい」、「此処には、ママの雑誌とかも有りゆっくりできた」、「子どもも色々な子どもと接することが出来て嬉しい」、「自分自身がリフレッシュできた」などの声が寄せられ、「ママハウス」がその機能を果たしている。

1-5 「ママハウス」事業の対象者

赤ちゃんはママを強くする！「私はお腹の赤ちゃんがいたので生き残れました。この子のため、必死に逃げたのです」と語るママたちでした。こうした被災の体験を乗り越え、無事出産とその後の育児にも慣れたママらは、「この子と、しっかり前を向いて生きていきます」、「私たちは被災者ではありません。これからは復興者です」などのという言葉が聞かれる。この元気さはママハウスの支えでもある。

ママハウスハウスは、直接被災した方々のみならず、被災地に生活される釜石市・大槌町の妊産婦と乳幼児を抱えるママら全てのママと子を対象としている。

1-6 活動地域

岩手県沿岸部被災地域のうち、当面、花巻で受け入れてきた避難妊産婦ケア事業の対象地、釜石・大槌地区が活動地域である。

1-7 活動実績（2013年3月末現在）

ママハウスの開設（9月25日）から3月末までの登録者数を表の2に、利用者数を表の3に掲示した。登録者数は講座等の新規の参加者数を入れず、ママハウスハウス来館での

登録者である。

ママハウスは、釜石の中心地を抜けて、アップダウンを越えてくるところに有り、今年の降雪の影響や年末年始の休館も影響しているの減かと思われるが、リピーターが多いということで、今後の新規の開拓＝足が向けられていないママへのアピールが課題である。

このところの新規は、これまでの利用者が誘ってくるケースである。

1) 登録数と利用者数 (2013年3月末現在)

23年度の月平均登録数はママは約12名・子どもは約17名で、開始した10月は登録が多い。24年度は、月平均ママは9名・子どもは月平均9名である。一方、利用者の月平均数は、23年度ママは73名・子どもは89名で、24年度は、ママは114名・子どもは132名である。利用者数は、開始年度のイベントの有った11月は多くなっている。

23年度と24年度を比較すると、登録数では、ママも子供も、前年度の月平均12名・17名からそれぞれ9名に減少している。一方、利用者数では前年度の月平均ママ73名から114名に、子ども89名から132名にと増加している。25年度の事業では、この辺りがどう推移して行くかであるが、『被災していないママは、「ママハウス」を利用できないかと思った』という声がこの3月に見られた。

勿論、被災したママを中心に据えているとはいえ、釜石・大槌に居住しているママたちは、自分が直接の被災者で無いにしても、親戚・友人などや、この地での生活体験が影響していることが当然あるのであり、すべての沿岸ママに、ママハウスはご利用を待っていることをお知らせする必要性を痛感している。

表2 「ママハウス」登録実績

	登録台帳					合計	
	ママ		子ども		祖父母		
	母	累計	子ども	累計	その他	累計	
9月末現在	7	7	9	9	2	2	18
10月期	17	24	35	44	19	21	89
11月期	11	35	11	55	1	22	112
12月期	8	43	10	65	8	30	138
1月期	8	51	12	77	4	34	162
2月期	6	57	6	83	14	48	188
3月期	13	70	20	103	14	62	235
4月期	12	82	18	121	9	71	274
5月期	13	95	14	135	0	71	301
6月期	6	101	8	143	0	71	315
7月期	10	111	11	154	6	77	342
8月期	8	119	4	158	0	77	354
9月期	10	129	10	168	0	77	374
10月期	9	138	6	174	0	77	389
11月期	7	145	13	187	1	78	410
12月期	3	148	3	190	0	78	416
1月期	2	150	4	194	0	78	422
2月期	24	174	14	208	2	80	462
3月期	2	176	2	210		80	466
計		176		210		80	466

表3 「ママハウス」利用延べ人数

	利用者総数台帳(=ママハウス来所者+各教室参加)					
	ママ		子供		祖父母	
	母子	累計	子ども	累計	祖父母	累計
23年度末	447	447	534	534	259	259
4月期	66	513	85	619	19	278
5月期	108	621	116	735	18	296
6月期	148	769	192	927	21	317
7月期	92	861	92	1019	13	330
8月期	112	973	131	1150	14	344
9月期	193	1166	227	1377	93	437
10月期	144	1310	130	1507	24	461
11月期	124	1434	105	1612	3	464
12月期	93	1527	104	1716	2	466
1月期	87	1614	90	1806	2	468
2月期	110	1724	95	1901	7	475
3月期	87	1811	101	2002	4	479
計	1811		2002		479	

2 「ママハウス」のしゃべり場事業

「ママハウス」は気楽に立ち寄って何でも語れる「居場所空間」とし、専門家が母子に寄り添った相談を行っています。ママ達が子育ての悩みなどを語り合うしゃべり場（井戸端会議）で、お茶っこ飲みなどの寛ぎを通して、ママ友づくりの機会も提供した。

2011年度は、専門員として、臨床心理士（隔週土曜日の午後）・釜石病院の助産師（毎週金曜日）・看護師（毎週火曜日）・家庭相談員（毎週水・木曜日）を配置し、専門員は、基本は仲間感覚の喋り場の中で、ママの不安やストレスを緩和し支援を行っています。

ママが笑顔で子どものそば居られるかどうか、その時のママの心の状態が子どもの方に向いていられる落ち着いた状態か否かで、子に与える影響も大きいと考え、「ママハウス」がママのケアを第一優先にとらえ、毎週、助産師・看護師らによる「しゃべり場」と称したサロン活動を行ってきたところである。

「ママハウス」がしゃべり場形式としているのは、正面切って相談と訴えてくることの敷居の高さを考え、気軽に相談が取れるようにと、しゃべり場と命名した相談の場を設けている。しゃべり場では、雑談からはいって、日頃の悩みや相談を、専門家（助産師・看護師・臨床心理士・家庭相談）を交えて承っている。健康上のこと、生活のこと、子育てのことなど正面切って相談と訴えてくることの敷居の高さ、あるいは、まだ問題と言うより困った程度の自覚のことも気軽に語れる場として、しゃべり場と命名した井戸端会議的な場とした。井戸端会議的であれば、自分の問題だと思っていることも、私だけの悩みではなかったという気づきが得られると期待し、個別相談の希望の方には、別室の相談室にてお伺いできる体制を採っている。

ママたちはお茶しながら、笑顔でおしゃべりしている。以下が、3月までの実績である。

表4 専門員別 しゃべり場への参加者数 （3月末現在）

	臨床心理士	家庭相談員	看護師	助産師	計
ママ	62名	46名	140名	92名	340名
子ども	78名	36名	187名	91名	392名

*家庭相談員は昨年8月で終了

それぞれしゃべり場は専門員の所管分野で主宰され、その会話など交わされている内容の相違に気づく。看護師は、子育て上の健康の話題が多いが、家族や子育て制度の話題もあり、人との関係につながる話題も見られた。助産師は割と多岐であるがどちらかという

と産前産後、特に産後は授乳・出産にかかわることが見られ、不安感が解消できた、楽しかったという満足感で、心理的安定感が増した傾向である。臨床心理士は、聞いてもらえて良かった、安心できた、もっと人の話も聞きたいと言った心理的な充実感を感じていられる。家庭相談は保育所や幼稚園にかかわること、就労や家族についての話題が見られ、社会的充実感にかかわる相談が比較的多く見られた。

2-1 看護師のしゃべり場

ママが、子どもを複数の子供連れの場合があるので、ママと子の数は異なってるが、これまでの延べ利用者は、ママは140人、子どもは187人である。新米ママは一人で子育てしているので、離乳食など相談されている。ベテランママは、経験を交えながらワクチンの話題や母乳のやり方などの話題が多い。離乳食の話、成長の早さ、個人差など、お母さん同士で、リラックスして話している。仮設に入っているお母さん方にとっては、とても大切な場の提供になっていると強く感じる。

或る日のしゃべり場を見ると、雑談から始まり、9ヶ月のインフルエンザワクチンの話や出産の話が出、早めのワクチン接種の是非など話題は広がる。「1歳になってからじゃない」、「いやいや、6ヶ月過ぎたら良いよ」、「でも、チョット早いかなと思うけど、上の子がかかったらうつるかなと心配で」、「上のお姉ちゃんたちが接種して様子見るのも良いかも」など時期の是非、離乳食 卵アレルギー、アトピーなどから離乳食の話などワイワイがやがやアットホームな語りの場になっている。出産時の話しや、逆子の話し等尽きない。

看護師さんからは、「ワクチンは効果100%ではないので、慎重に賢く受けましょう！ インフルエンザの流行時期を考えて接種する。効果の持続期間は3~5ヶ月(幅があり過ぎ!)とすると、12月に2回接種し、1月頃からの流行に備える」との助言がされた。

「ママハウス」に会えて本当に助けられたというママ、「1年ちょっとで転勤に。しかも移動先はまた被災地で、そこは支援センターがない。」という話になると、たまには、釜石に帰って来たらいいなあと皆で心配して話してた。これも絆なのでしょう。思いやりの気持ち、仲間意識が育っているのだという場面も見られました。

表5 「看護師しゃべり場」で語られた母親の気持ち

予防注射	・ 2人目を考えているママは、風疹の抗体、3年でなくなるんです
------	---------------------------------

	<p>か？</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高校で接種したが、妊娠抗体できてなく、予防接種した。またどうなっているか心配である。 ・ ポリオワクチンの接種の方法の変更が話題に。しかも、転勤になったらまた面倒だ。 ・ ポリオワクチン不活化ワクチンについて、保健師さんに生ワクチンを薦められたが、不活化ワクチンを待っていた。 ・ 情報無くて1回生ワクチンをしてしまったけど、どうするのか(次回から残りは不活化3回接種する事を伝えていた)
幼児教育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話題は2歳児の反抗期・自立心のめばえなどや10歳も離れての育児、1人目と同時で大変だと。
幼児教育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 幼稚園によって教育が違うとか、自由保育も良いが、1年入学時、話を聞ける子に育てたいなど話題が広がる。
ママ友	<ul style="list-style-type: none"> ・ 仮設に入っているお母さんは、お友達との出会いがないので、この場でおしゃべりできて良い。(平田にうつって友達のいないお母さんにもこの場所も教えておいたとの事。利用者が広がれば嬉しい)
ママ友	<ul style="list-style-type: none"> ・ 大槌仮設は2Lがほとんどで、それでは狭いので、場所を見つけて集まるのは大変との事。仲間には仮設ではない方もいるので、民家で集まることもある。
母乳	<ul style="list-style-type: none"> ・ お乳の掻き傷について母乳やっっているのか心配していた。少しただれているのでオリーブ油だけではなおらないので、病院を勧めた。
成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 未熟児で生まれた赤ちゃん、2000gで生まれ、5000gになって(3ヶ月で)祖母ともに喜んでいた。 ・ 10ヶ月で体重7kgで身長ともにカーブの下で心配しているが、バランス、動き、表情共に良いのでと話安心。 ・ 未熟児で生まれて4ヶ月、体重、身長測定したら大きく成長していてホッとした！！

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族みんなに可愛がられて表情も豊かなので安心。 ・ 1才男児の低体重の相談。体重以外の成長は心配で見られない様子。 ・ 9ヶ月児・1才2ヶ月児どちらも活動は活発であるが、成長曲線より小さいということでお話。食が細い（離乳食の工夫、おやつをあげるなどする様話をした）。 ・ 二人の赤ちゃんはちょっとけんかしたりして、自立心を見ることができ、驚きと喜びを抱えた様子。
成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 二人のママは月数の違いで成長の大きさを実感していた。離乳食や人見知りのことなど話す。（ママたちがお互いに学びあっていた）。
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 先週、首の湿疹、荒れで心配（汚れを取り、オリーブ油などで対処をと指導したら、今週はきれいになっていた）。 ・ 1歳3ヶ月児の子は、ジュースの飲みすぎで下痢、大丈夫かな（いつもと変わらず元気に遊んでいるので問題ないよと言いました）。
健康	<ul style="list-style-type: none"> ・ 別のお母さんとは、夫の仕事柄原子力の話や、山田の実家の半壊の話などママ友とは話せない内容をじっくり話した。太陽光や、自然エネルギーの話し。福島食材はしっかりと検査をしているので、私は安全だと思い食していると。
悲嘆・不安	<ul style="list-style-type: none"> ・ 一人の母親との会話の中で、5ヶ月前に突然母が亡くなって実家に帰るところがないなどを話してくれた。涙を流す場面もあり。 ・ 一人でいるとイライラしてしまう。
感謝	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつもお世話になっていて、震災後も「ママハウス」や周りの方に助けられ、元気に1歳を迎えられて感謝してますとお菓子を持参される。
育児	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2ヶ月児のママは、転勤で1年前に来釜。実家は、遠く離れているので、一人で不安な子育ての毎日。 ・ 2ヶ月児なのに昼寝をさせるのも大変で、母乳も足りているか心配！7月から働くママ。ミルクを飲まないのが困っている。私が飲ませようとするも泣いて飲まず。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 二人目の離乳食は、つい遅れてしまっているが、やはり歯も生えてきたので準備しようとおもっている。 ・ 上と年が離れているので、とてもかわいい。 ・ 年が近くても上の子が優しくしてくれるので良かった。
誕生祝い	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1歳のママは、1歳のお祝いを両家の祖父母を呼んですべきか、面倒なので家族3人でお祝いしようとか、1歳を前に悩み中。
転勤	<ul style="list-style-type: none"> ・ 久しぶりに、〇〇と会ったが忘れられた！ 残念。虹の家にお世話になるかもと、お母さん。 ・ ちょっとは泣くかもしれませんが、すぐ慣れるよと話す。「私のほうが子離れできないかも」と。 ・ 7月に釜石に転勤してきたばかりで、ネットで調べ「ママハウス」を利用している。本当にママ友が出来て良かった。他のママと、週何回来てるの？ ・ 離乳食は？ウチは？など・・・
託児	<ul style="list-style-type: none"> ・ ママは働きたいけど、同居だと保育園に入れたい。自分が病院受診の時など、子供を虹の家に預けられるの？ 「事前に子供と面接していると、急なときでも預けられるよ。」と話した。

2-2 助産師のしゃべり場 延べ利用 ママ 92 人、子ども 91 人、

助産師は開設当初は、釜石病院の助産師さんの派遣でしゃべり場を運営した。しかし、3月の人事異動があり、現場の人手がカバーできず、24年度5月からは釜石居住のママの助産師に切り替えた。この間、病院の計らいに熱く感謝申し上げたい。開設最初の半年、産科の助産師の派遣は、診察時に見知ってる助産師でもあり、日頃、院内では診察などが込み合う中で、聞きたいなーと思っても遠慮したり、聞き忘れてたりもあったが、じっくり、2時間、傍で聞けることは大きな安心感を与えていた。

此処のしゃべり場では、2ヶ月の子どもの今後の予防接種や3ヶ月の顔面、頭部の湿疹についてなど、ママ達とゆっくりと話しをしていた。2ヶ月の赤ちゃんの便秘について、水分不足があったり、リズムが合わないとお腹が出ないこと、お腹のマッサージやミルクの際の湯冷ましをあげるなどの対処法を受けていた。生理痛と生理の不調での相談では、

婦人科健診をすすめられたり、妊娠していて 5 日位の出血相談に対し、即、病院に行くよう指示がだされたり、インフルエンザの予防接種に予約はできるか、赤ちゃんのウンチのこの色は病気でないか、赤ちゃんがしっかり骨盤に降りているか、授乳が上手くいかず泣きたいなど様々でした。「助産師さんは、具体的にゆっくりと手を取って教えてくれて悩み開放」と笑顔を見せる妊産婦。助産師にリラックス・リラックスと声をかけてもらい、「病院の健診では、聞きたいと思ったことも聞けないで帰ることが有るので、これからも来ます」などと安心した様子。断乳・卒乳とかいくつぐらいまで母乳を上げたらいいか。大船渡病院で出産のママは、授乳の手入れが違っていて、子供の欲求時に飲ませていいと指導されていた。また、フォローアップミルクとかはあまりあげたくないが、あげたほうが良いかの話に対し、助産師会岩手県支部からの冊子も提供される。

助産師さんとの会話は、楽しそうに盛り上がっていた。(妊産婦さんにとっては、こうして楽しく専門家と語れることが必要ですね。不安なママも、話を聞いているうちに笑顔になっていた。

釜石病院の助産師派遣は人員のやりくりが困難なため、3月一杯で一旦終了。24年度の5月からは、釜石居住の非常勤助産師に変わった。ママハウスの妊産婦さんの相談には、助産師職が欠かせず、人材確保にほっとした。彼女は、ソフトなアプローチに努め、女子会と称してのしゃべり場や夏には女子会バーベキューと称して、工夫を凝らしていただいた。共に食べることで、心が接近するとは彼女の弁で、わずかな期間でママたちのハートをつかんだ模様である。

表6 助産師のしゃべり場

出産	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦さん、家族計画の話。三人目なので無事に出産できるか等。不安な時にママハウスに来て助産師さんに会うのを楽しみにしている。 ・ 4月出産予定日のママ。県立に通っているため、顔なじみの助産師さんで、前回帝王切開、今回も帝王切開の予定で何日くらいになるか、母乳、入院の事等の話。 ・ 不安なママも話を聞いているうちに笑顔になっていました。
母乳	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4ヶ月、5ヶ月の子どものママ友同士で母乳の話。お乳のマッサージ法を教えてもらい、うんちの見極め方も教わり、二人とも満足。(11/18) ・ 助産師にリラックス・リラックスと声をかけてもらい、安心した様子

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 助産師にリラックス・リラックスと声をかけてもらい、安心した様子。 ・ 大船渡病院で出産のママ。授乳の手入れが違っていて、子供の欲求時に飲ませて良いと聞いた。 ・ 断乳・卒乳とかいくつぐらいまで母乳を上げたらいいか。フォローアップミルクとかはあまりあげたくないが、あげたほうが良いかの話。助産師会岩手県支部からの冊子をプレゼントされていた。
成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 3ヶ月の赤ちゃん、帝王切開で2週間保育器に入る。心疾患もあり、体重を気にしての来訪であったが、助産師の相談で不安解消。^
身体	<ul style="list-style-type: none"> ・ 2ヶ月の赤ちゃん、顔の湿疹が前回より酷くなり、石鹸をかえてみましようや毛布や衣類などの調整等のアドバイス。ママ明るく笑顔で帰る。生理の不調の相談し、婦人検査のアドバイスを受ける。
震災	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6ヶ月の子どものママ達。自己紹介しながら震災時の状況を話し、震災時妊婦でよかった。お腹の赤ちゃんと一緒に逃げられた。 ・ 震災後遊ぶ場所も少なくなり、下の子どもが産まれたことで、上の子どもがストレスを感じているようだ。 ・ ・ 第1次反抗期の時期とも重なり、上のお子さん遊びの質（体を使って遊ぶなど）改善が必要か。
離乳食	<ul style="list-style-type: none"> ・ 5ヶ月の赤ちゃんのママ。離乳食のアドバイスを受ける。
遊び	<ul style="list-style-type: none"> ・ 震災後遊ぶ場所も少なくなり、下の子どもが産まれたことで、上の子どもがストレスを感じているようだ。第1次反抗期の時期とも重なり、上のお子さん遊びの質（体を使って遊ぶなど）の改善が必要か。
湿疹	<ul style="list-style-type: none"> ・ 6ヶ月の赤ちゃんのママ。首の湿疹が心配（石鹸を良く泡立てて洗うよう指導される）。 ・ 2ヶ月の子どもの今後の予防接種や3ヶ月の顔面、頭部の湿疹についてなど、不安をもつママ達とゆっくりと話しができた。
家族計画・出産	<ul style="list-style-type: none"> ・ 妊婦さん、家族計画の話。三人目なので無事に出産できるか（不安な時に「ママハウス」に来て助産師さんに会うのを楽しみにしている）。 ・ 4月出産予定日のママ。県立に通っているため、顔なじみの助産師さんで、前回帝王切開、今回も帝王切開の予定で何日くらいになるか（母乳、

	入院の事等の話で、しっかり次の入院の心構えができた様子)。
産後鬱	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産後、5日目あたりから血圧が高くなることや、母乳で育てようと頑張っているが、乳首が吸われすぎて、水ぶくれや血豆が出来てしまったりして痛く、おっぱいも結構はるので辛い、気分も、産後鬱傾向で、眠れなかったりしました。(産後の体調の相談に対し、ゆっくり助産師の手当てがされ、安心された様子)。
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ 沢山のママさん達と外で楽しく話をしながら、BBQをすることができて、リフレッシュできた。 ・ 小学生の上の子を連れて参加できて良かったです。楽しかったです。

2-3 臨床心理士のしゃべり場(子育てカフェ)

昨年、冬将軍が来る季節を前にして降雪の中、孤立化しやすい生活が予想された。「ママハウス」は温かい室内で、香り豊かなお茶など飲みながら、心も身体も温めて欲しいと願い臨床心理士のしゃべり場を、心の悩み、生活上の不安などに対応できる専門家として、昨年度は12月から、第2・第4土曜日 午後1時30分から3時30分までの時間枠で開設したが、しばらく、臨床心理士のしゃべり場にはママが訪れることがなかった。

臨床心理士にはなじみがないのか。かなりの小・中学校に「心の専門家」として入って認知されていると思うが、敷居が高いようである。利用のママ62人 子供78人 スタッフへの支援5人であった。

そこで、24年度は6月から、「子育てセミナー」と名称を変えて、なんだか疲れやすい、イライラする、気持ちが沈む、ストレスがたまりやすい、どのように対処したら良いか分からないなどに対し、臨床心理士が、ストレスの仕組みと対処方法について、ストリラクゼーション体験(筋弛緩法・呼吸法)や震災後の心と体の変化についてもお伝えし、お互いに自分自身を振り返りながら話が展開、その後、「子育てカフェ」形式を取り入れて、『カナダ式子育て・ノーバディーズパーフェクト』を取り込んでの工夫が重ねられた。子どもにも、遊びを取り入れた活動も展開した。



リラクゼーションの体験、お茶を飲みながらゆっくりおしゃべりに工夫のお母さんのた

めのゆったりセミナーで形式で、工夫を頂いた。助産師の直接体に触れてのソフトタッチでの会話が違和感なく進められ、ママにも受け入れられるまでの苦しさが、臨床心理士には有ったと言える。

表7 臨床心理士 シャベリ場（子育てセミナー）

交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎回とても楽しく、週末が楽しみでした。今日も沢山話しができて、凄く良かったです。 ・ あと1回で終わりですが、こういう機会を増やしてほしいですね。 ・ 良いリフレッシュになりました。運動不足だったので、スッキリしました。 ・ 楽しかった。心地よい時間でした。 ・ こういう機会をどんどん増やして行ってほしい。あと2回楽しく参加したいと思います。第2回子育てカフェもあればいいですね。 ・ ママが話す為の会は楽しいです。 ・ 最後参加できなくて寂しかったけど、追加をやらせてもらえて、ちゃんと皆で集まって話せて嬉しかったです。 ・ 談話室等を利用すると、集中して講座に参加できました。ママハウスでやる良さもありますが、たまには、子供を預けて参加するのも、新鮮でした。 ・ 6回も子供をママハウスで託児していただき、ありがとうございました。本当にありがたかったです。これからも、どうぞよろしくお願ひします。 ・ 私たち以外の方にも是非参加してほしいです。 ・ 親子遊びの具体的ないくつかを教えて貰えたので良かったです。 ・ 子供の遊びの意味等を知れて良かったです。 ・ 子育て中のママは、家で、一人でウツウツとしているイメージがあるけど、こういうママ同士が語ったりできる場所があると出掛けるキッカケになったり気晴らしになってイイと思いました。 ・ 色々な話がきけてよかった。 ・ 沢山お話し出来て楽しかったです。出産後、子育てが落ち着いたら
----	--

	<p>頑張ろうと思えました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今日も色々なお話ができて嬉しかったです。 ・ 簡単にできて楽しかったです。また参加したいと思いました。 ・ ダンスだけじゃなく、手遊びも楽しかったです。また参加したいです。 ・ 楽しかった。また参加してみたいです。体を動かすのは、やっぱり気持ちよいですね。 ・ 親子で一緒に楽しめる講座なので、いつも楽しみにしています。
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日毎日気になっていたことを話せて良かったです。皆から色々なアドバイスとか作戦を教えて貰えたので頑張ります。 ・ 同じメンバーで話し合うので、仲良くなれて良かった。新鮮な意見を聞けるのでありがたい。 ・ 子育てについての悩みは人それぞれだし、共感できることもあれば、できないこともある。話し合うことで答えが見つかるか？と、問われれば、答えが見つからないことのほうが多いけれど、話し合うことで、連帯感というか…、なんか、「私には仲間がいる、一人じゃないんだ！」と、子育てに対して、以前よりも前向きな気持ちになれた気がしました。 ・ 今日で最終日でしたが、凄く楽しかったです。色々な悩みがあって、同じように悩んでいる人がいて、凄く安心できました。ママ友も出来て凄くいい経験になりました。 ・ ただのママ友とは違って、子育ての悩みや、ちょっと話づらい事も話せる仲間ができたので、この講座に参加して良かったです。久保先生、ママハウスに本当に感謝です。 ・ 今回が最後というのが、寂しいくらいママカフェがとても楽しかったです。深い話を出来るママ友もできたし本当に参加して良かったです。
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ 毎回思うのですが、自分の考えてる事が案外、同じように皆考えてて自分だけじゃないんだと、自信も持てたし、すごく育児に使える

助かりました。

- ・ 周りの家族の話を知ったので自分もこうしていこうと勉強になりました。自分だけじゃないと自信になりました。
- ・ 「毎回とても楽しいです。知らなかった事や他の家の事等聞いて改めて考えさせられる事があり良かったと思います。」
- ・ 「子供を「ママハウス」に託しての参加でしたが、話し合いに集中することが出来ました。他のママの意見を聞いて、ハッとさせられました。色々と私も見習いたいと思います。」
- ・ 「静かに話ができるので良かった。」
- ・ 「落ち着いてるし、時間も適度で話しやすいです。話がヒートアップすると時間が足りないなと思ってしまいます。(良い意味で)」
- ・ 自分と同じ悩みを持っている人がいて、安心したし、自分がしている教育が、間違っているんじゃないかって思っていたけど、間違っていないこともあって、自信ができました。」
- ・ 自分の悩みについてみんなが意見を言ってくれて、自分では思いもよらなかった考え方や意見を聞いたことが、とてもありがたかったし、嬉しかったです。
- ・ どうか単発の講座でなく、継続してこの講座をおこなって欲しいと願います。周りの家族の話を知ったので自分もこうしていこうと勉強になりました。自分だけじゃないと自由になりました。
- ・ また参加したいです。
- ・ 気になる話題について話し合えて良かった。他の人の育児の考えは、とても参考になります。自分はあまり深く考えられず子育てしてるので、子供が成長するにつれ、色々考えないといけないなあと思いました。
- ・ 自分と同じ悩みを持っている人がいて、安心したし、自分がしている教育が、間違っているんじゃないかって思っていたけど、間違っていないこともあって、自信ができました。
- ・ 着替え、寝かしつけ、車内等、よく困る場での遊びを教えて貰えて

	<p>良かったです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 旦那を見送って子供のご飯を食べさせて、一息ついたあたりで来られるので、良いかと思えます。 ・ 駐車場が広くて来やすかったです。時間も丁度良いです。 ・ ベビーマッサージやりたいです。 ・ ハンドマッサージやりたいです。 ・ ヨガをやりたいです。
交流	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「遊び」について考える機会ができて、とっても良かったです。体を動かす事の大切さも学べて良かったです。

2-4 家庭相談員のしゃべり場(23年12月開設-24年9月で一旦終了)

こちらの参加者は、ママ46人 子ども44人 祖父母4人である。サロンでは、助産師や看護師らの範疇に関わらない、生活設計や家庭の問題などが言葉の端々に感じられることから、家庭一般にわたることをテーマにしたしゃべり場を開設した。スタッフは元県相談員による家庭相談として、毎週水曜日・木曜日に常駐の形をとって、子供のしつけ・仕事のこと・家庭内のトラブル・困りごと・夫婦間のこと・ご近所づきあいなどについて話題を話を伺ってきた。

しかし、「家庭相談」と銘打ったことで、その曜日の時間帯は、家庭に問題がありますを表面にしているかの感じで、逆に足が遠のく感じが窺え、むしろ来にくさがあるように見えたので、「家庭相談」の名目はやめ、「何時でもしゃべり場」に吸収した。しかし、それまでの間、ママらのお話の中には、多様な内容が展開された。

表8 家庭相談員のしゃべり場での会話

これからの生活	<ul style="list-style-type: none"> ・ 高校教師をしているが、現在育児休暇中。来年仕事復帰のため、宮古へ帰る予定。ご主人も高校教師の子供と二人で住むと思う。その時に育児ママを探そうと考えているが、居るだろうか？ 信頼のできる方をお願いをしたいと考えている。今現在は、釜石市内にある支援センターを周り子育てを信頼のできる方をお願いをしたいと考えている。 ・ 子供が2才9ヶ月くらいになったあたり、子供を預けて仕事復帰をする為、幼稚園、保育所4箇所くらい。情報を聞いている。(時間帯の
---------	---

	<p>長時間預かりができる所がいいと考えている。) 友達に幼稚園の先生がいて、いろいろ聞いているが、幼稚園か保育所のどちらにするかも悩んでいる。</p>
就職	<ul style="list-style-type: none"> ・ 就職を考えているが、子供を預かってくれる保育所が人数オーバーのため、又条件の合わない遠い所に保育園は預かり可能だが、交通が不便であきらめざるをえない状態である。希望は、サポートセンター(平田第6仮設団地内) 介護師免許あり。サポートセンターからは、すぐにでも働いてほしいと話はされているが、保育所の空き状態の様子見している。 ・ 第5仮設近くの工事現場で求人を募集している情報はいり、紹介し、面接を受けたが PC・簿記・会計ができる人がほしいとの事で PC ができない為、他の条件もかみ合わず断念した。引き続き就職活動をすることになる。
子育て・保育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 生活の助けになりたくて仕事を考えている。家族は祖父母、夫、子供(一人) 5人家族、祖父母は年齢が高いため、孫のめんどうは見られないから保育所へ預けてほしいと言われ、市役所に相談に行ったところ、お家でめんどうを見られる人がいる場合は保育所に入所できないといわれ、就職は保留の状態になっている。
子育て・保育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 4月2日から仕事復帰する母。勤務が6時ころまでなので、子どもを保育所に預けることになった。今まで、誰にも預けた事がないのでいきなり(慣らし保育なしの状態) 長時間子どもを預けるのはとても不安。でも日が刻々と近づいているのでなんとか頑張っていくしかない。 ・ 腰が痛いんだけど、1才半の子供が寝つく為おんぶをしている。腰バンドを購入してみたが、装着するのが少し不安なので使用していない。 ・ 2歳の女儿、6歳の男児、2人の母親、家では二人きりでTVを見せてしまう。あきるとダンスの中から物を全部出して部屋を散らかしてしまう娘に困っている。お兄ちゃんにいつもおこられてしまう。片付けた先から片っ端から又物を出すためどうしたらよいか困っている。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 小学校教師をしているが、現在育児休暇中。娘を出産してから片時も離れられない。運転中も集中できず何回も車を停めて娘の様子を見る。育児以外のことはほとんどしない。家事全般は、ご主人やお姑さんがしている。とにかく娘のことが心配で心配だと話す母親。 ・ 子供といるとリラックスできない自分がある。どうすればリラックスできるか。働いていた時の方が ON・OFF があつたような気がする。 ・ 小学校教師をしているが、現在育児休暇中。娘を出産してから片時も離れられない。運転中も集中できず。
子育て・保育	<ul style="list-style-type: none"> ・ 夫、子供一人と3人で大平に住んでいる。10ヶ月の妊婦さん。来月出産予定だが、子供を預けるところで悩んでいる。自分の親は大槌で被災し仮設住宅に住んでいるため、子供をあずけるのを悩んでいる（住宅が狭い、遠い等）両親を自宅に呼んで子供を見てもらうことも考えたが、夫のことを考えると遠慮してしまう。
孤立感	<ul style="list-style-type: none"> ・ 20代、5ヶ月男子の母、夫と3人で甲子の仮設に住んでいる。夫の仕事の関係で昨年の東日本大震災で被災した為、誰も知り合いのいない仮設にすんでいる。ほとんど外に出かけない日が多く、そんな時Sさんが「ママハウス」を紹介してくれたため、何回か出掛けてみたらイベント（クッキングサロン・ベビーダンスなど）が楽しかったので、気分転換ができるようになってよかった。また、転勤になる可能性もあるけど、それまでの間、「ママハウス」に通いたいと考えている。 ・ 幼稚園に通う長女と、2歳次女を子育て中。長女は次女につらく当たりちらかしたり、大声で怒鳴る、自分と重なるところもあり益々お姉ちゃんをしかりつけ、又次女に当たるという悪循環。母親は腰痛もあり、身体的なストレスもある。ベビーダンスに通って無理なく運動している。日中はご近所の、ママ友とおしゃべりをして、ストレス解消をしている。
孤立感	<ul style="list-style-type: none"> ・ だんだん自分が疲れてきていると感じてきた。息の抜き方がわからない。時々には子供を見てもらい、自分の時間を持っていったほうが良いかなと思い、はじめて主人に同行してもらい、買い物に行ってきた。

	<p>少し気持ちが晴れて又誰かと一緒に出かけてみたりするようになった。</p>
<p>家族</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 息子が役場の職員をしている。震災後、被災者の対応におわれ、家庭内がギクシャクしている事を心配して、メールをするが、返信は返ってこない。お嫁さんに当たることもあり、夫婦関係も心配している。「子供たちの父親は、あなたしかいないのだから・・・お嫁さんに当たるな・・・」涙ながらに話す。 ・ 震災で長女と祖父母を亡くした。祖父母宅に預けていた(様子を見に行った)長女を迎えに行った帰りに大槌で、津波に飲み込まれた。母と息子は早めに避難して助かった。何分かの出来事だったので、あの時長女を連れて逃げていればと後悔ばかりでいつも夫にその話ばかりする。仕事から帰ってきても何も泣き言を言わない夫に無理やり悩みはないのと聞き出そうとすると益々無口になって夫婦の会話もなくなった。何も話さない夫を責めている自分自身を抑えることができない。 ・ 今まで同居していた息子夫婦に何があったか分からないが、お嫁さんとお母さんが急に出て行くと言って出て行った。孫も一緒に連れていたので、孫は元の家に戻りたいと、泣いているのだそう。引越し先に訪ねて行ったらすごく迷惑そうに追い返された。理由も教えてもらえず息子も何もわからない状態。その為、心が苦しくて毎日が辛い。 ・ 何でも口を出したがるお姑にストレスを感じている。ストレスがたまり、イライラするが、相談する人がいなかった。 ・ 今日は日ごろのストレスに感じていることを話すことができ、良かった。

2-5 何時でもしゃべり場

助産師・看護師といった専門家の曜日を予定した「しゃべり場」ではなく、日常的にサロンでのスタッフとのやり取り、あるいは、ママ達での盛り上がりなど自由な形式の「しゃべり場」である。ママサロンの子どもとママの憩いの場では、「震災後、子どもを連れて遊ぶ場所がないため、「ママハウス」が有って良かった」、「子育て支援センターが遠くて、近くにこのような子どもと一緒に過ごせる場所が出来て良かった」、「実家が遠いので、近くに頼れる人がいなかった」、「ママたちの行き場がない」、「内陸で出産したので、釜石でママ友がいない」、「友達が欲しい」、「此处には、ママの雑誌とかも有りゆっくりできた」、「子どもも色々な子どもと接することが出来て嬉しい」、「自分自身がリフレッシュできた」など「ママハウス」がママらの居場所空間の機能を果たしている。

その他、働くママ・働きたいママからは、「育児で困って行政に相談したが、震災後で被災者の相談しか乗れないと窓口で言われた」のほか、「育児休業後、どのように職場復帰したらいいか心配」、「仕事が見つかったが、保育園が一杯で預けられず、仕事に就けなかった」など、生活再建に向けた面の不安や厳しさや、「出産後も、高血圧になり、産後うつになり、市役所の保健師さんや県立釜石病院の助産師さんにもお世話になりました。」といった切実な会話も聞かれた。

なお、「ママハウス」がしゃべり場形式としているのは、自分の問題だと思っていることも、私だけの悩みではなかったという気づきが得られている。なお、個別相談の希望の方には、別室の相談室にてお伺いしているが、個別の1:1というのはかなり限られている。皆で、コーヒーを飲みながら、時にお弁当の中身を交換しながらの楽しい会話が繰り広げられ、ママたちの社交場のような明るさが今日見られている。

当初の語りと会話の内容が変わってきている。

表9 何時でもしゃべり場でのママの会話

家族	<ul style="list-style-type: none">・ 両親は、平田第6仮設団地を出て、4月から釜石市野田町に新しい家を建てて生活を始めました。住宅ローンを返済しながらの生活は大変そうですが、それでも、頑張っています。私の尊敬する両親です。・ 私は、5月20日に釜石大観音での市民結婚式で結婚式を挙げる事が決まりました。震災後、結婚式を諦めてしまっていたので、
----	---

	<p>どんなかたちであれ、結婚式を挙げることができ嬉しいです。</p>
家族	<ul style="list-style-type: none"> ・ 息子夫婦の関係がぎくしゃくしている。
友人	<ul style="list-style-type: none"> ・ 色々な方々に支えられて、今の私や私の家族があります。何時も感謝の気持ちを忘れずにたいです。また、これからは、今の私に出来ることは何かを常に考え、行動して行きたいと思います。
将来	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「ママハウス」さんの講座に参加し、いい刺激を受けて、いつかは社会復帰も出来たらなあ…とひそかに考えています。
講座	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日は、「ママハウス」のスタッフさんから、アロマハンドマッサージをしてもらいました！ とても気持ちよくて、癒されましたし、子どももスタッフの方や他の赤ちゃんと遊べて楽しそうでした。
講座	<ul style="list-style-type: none"> ・ 何時も釜石まで遠路はるばるいらっしゃる佳奈さんにとっては大変でしょうが、どうか単発の講座でなく、継続してこの講座を行って欲しいと願います。
ママハウス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 「ママハウス」に出会って、私の子育てに対する気持ちに、ゆとりができました。 ・ プレママでも、子育て中のママでも、楽しんだり出来ることがたくさんあります。ママが楽しいことは、赤ちゃんもきっと嬉しいし楽しいと思うのです。 ・ 今、被災地支援で来ていただいている、前向き子育て応援団「そらっこ」の野田先生や高橋先生が、「ママハウス」がなくなったら、きっと釜石市へは来なくなると思うと、これからの釜石市のママさん達が、可哀相です。 ・ ゆったりとした感じでとても気持ちよかったです。子育て&家事の忙しさを少し忘れて、いい時間でした。また参加してみたいです。
ママハウス	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産直後、おっぱいのことで悩んでいた私のために、wさんが自宅にまで電話をくれたおかげで、私は外出ができ、助産師さんから指導を受けることができました。お母さんは、産まれて間もな

	<p>い子連れて外出することをよく思っていなかったの、私からは言い出せなかったの、あの電話がまるで天からの電話のように思えました。</p>
ママハウス	<ul style="list-style-type: none"> • こんな私でも、今は子育てが楽しいということです。きっと、「ママハウス」があったからだと思います。 • あれから、あれだこれだと理由をつけては、「ママハウス」に行ってます。本当は、もっと行きたい！毎日でも行きたいくらいです…(笑) • イベントに参加したり、普通の何もない日にお茶を飲みに行ったり、利用していて最近思うことがあります。何時までも、あるわけじゃないんだよなあ…「ママハウス」。 • 「ママハウス」とすっかり同じことは出来ないし、そんなに需要はないかもしれないけれど、私も「ママハウス」の流れを引き継いだ活動をぜひしていきたいのです。 • 私は、ワーキングマザーサロンには、残念ながらまだ一度も参加出来ていないのですか、母となってから働くということは、それまで以前よりも大変なことだと思います。だからこそ、働くならば、自分が強く興味を持ったことを仕事にしたいのです。 • 「ママハウス」は、被災地支援として、wさんや母と子な虹の架け橋がつくりあげてきたものです。私は、この「ママハウス」は、どうやって運営されているのか、知りたいし、勉強したいし、イベントに今年度から釜石市の後援がついたもの(ベビーダンスやアロマトリートメントなど)の内容や、必要な資格があれば、講師の方々から講習などを受け資格を取得し、釜石市での活動を引き継ぎたい。
保育所	<ul style="list-style-type: none"> • 介護士免許があって定職を探しているが、保育所が定数オーバーや遠いところにあるため仕事をあきらめた。
震災	<ul style="list-style-type: none"> • 津波の時、長女を連れて逃げていればと後悔ばかり。夫婦の会話がなくなった。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 震災で仕事をなくし、私の唯一の財産であった車をなくし、実家は津波で跡形もなくなりました。
就労	<ul style="list-style-type: none"> ・ 求人情報が入ったが PC と簿記・会計ができないので仕事に就けず。
緊張	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供といるとリラックスできない自分がある。だんだん自分が疲れてきている。息の抜き方が分からない。主人に同行してもらって買い物に行った。少し気持ちが晴れた。これからは誰かと買い物に行ってみたい。
出産	<ul style="list-style-type: none"> ・ 避難したまま、旦那の実家での同居が始まり、お産でも実家は仮設住宅だったため里帰りもできませんでした。 ・ 妊娠がわかってから出産までに、地元の病院を転々とし、臨月直前になって転院させられ、病院の方針の違いから、バースプラン(立会出産など)の希望は何ひとつ叶わないお産になりました。 ・ また、出産後も、高血圧になり、産後うつになり、市役所の保健師さんや県立釜石病院の助産師さんにもお世話になりました。

3 各種講座

ママハウスでは、子育ての課題が発生しやすいと考え、ママと子の心の解きほぐしを目的に、キッズダンスのプログラムを持ち込んでいる。講座ではベビーダンス・ロディヨガ・キッズダンスの体操系では、十分に体を動かして固い身体を解きほぐすことで、心の緊張を解き、楽しさ体験したもの同士の出会いのセットを意図した。これまで釜石では開催されていないベビーダンス・ロディヨガ・キッズダンスなどのメニューは、若いママ達には大いに歓迎された。ステップを踏むだけで、泣きやまない子、中々寝てくれない子がスーと寝息を立てるし、親子でともに運動する快感・楽しさは距離感を縮めてくれる効果は大であった。

講師は、虹の会の理事で、盛岡からボランティア料金(薄謝と交通費込で1回5000円)で来ていただいている。しかし、今後は、「母と子の虹の架け橋」として、地元のママ講師にしたいと考えていた矢先、「今後は地元の人材を作るお手伝い」と言われ、共に新しい展開を図っていきたいと考えている。

ソーシャルスキル・ビジネススキル・起業家支援塾の学びと気づき系の講座では、精神的安堵感と友達のネットワークが築け、今後の就労等に関心が向いたママらを対象に、ステップアップ講座・キャリアアップ講座を意図して開講した。スキル講座では、ビジネス系では「女性協会」の起業家支援塾や、「産業能率大学」のビジネススキル&キャリア講座、ソーシャル系では「アサーティブ協会」のコミュニケーションスキル、「新座子育てネット」の支援で実施したIT講習講座などが有る。

密室育児からママと子を開放していく必要があることから、CAPによる大人向けのワークショップで、子どもへの虐待、いじめ、誘拐、性被害、暴力から守るためのプログラムなども実施した。

これまで、「ママハウス」では以下のプログラムを実施。各講座の実績数値は、開設の2011年9月25日から2013年1月末日までの延べ参加者数である。

表10 各種講座参加者一覧 2011年9月～2013年3月末 単位 人

	ベビーダンス	ロディヨガ	エンパワメント講座	クッキングサロン	手づくりサロン	ギター教室	心と身体 のセルフ ケア	アロマ	ボクササイズ	絵手紙教室	キッズダンス	計
ママ	100	49	107	75	53	68	45	23	18	56	16	610
子ども	107	76	—	94	39	—	12	10	6	3	16	363

3-1 アサーティブ・コミュニケーション（エンパワメント講座）

教育センターを会場に、釜石市教育委員会が後援となったアサーティブ・トレーニングの講座を開始した。

対人関係が円滑に進むためには、コミュニケーションが適切に行えるか否かが大きく影響することは多くに方々の実感でもあろう。もっとも個人差が大きい、とかく、自分を抑制しがちな女性、率直に自己表現できずに溜め込んで、これまでの抑えていた感情を伴って言葉に押せることで、対人関係が壊れていく、うまく回らなくなることを見て、もっと楽に自己表現できるスキルとして、NPO法人アサーティブ協会に主宰してもらった。

表 11 アサーティブトレーニング 参加者の声

気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しかったです。今日から使えそう。少し自分が楽になった。 ・ 難しく感じるけど、自分の気持ちを率直に言葉に出していう事で、気持ちが楽になりました。
気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今までの自分を開放できたように思います。臆せず頑張ろうと思います。
気持ち	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分の為に、相手の為に。今後に活かしていきたい。 ・ ワークを取り入れて頂き分かりやすく、日常的に実践できると思います。これから難しいことが起きても少しは、今よりは前に進みやすいかなと思います
自己の成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しかったです。今日から使えそう。少し自分が楽になった。
自己の成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今までの自分を開放できたように思います。臆せず頑張ろうと思います。 ・ 先生達の話、ママハウスのスタッフの話、沢山聞けて、とっても色々考えさせられました。とってもいい機会になったので良かったです。 ・ 働こうとする人、女性にとって、とても参考になりました。行動だったり、言葉だったり、気づかされる事がありました。 ・ 少しずつ前進あるのみという気持ちになった。参加してよかった。 ・ 聴いてみて、体を動かす事でイメージを掴むことの出来る講座

	<p>でした。ありがとうございました。</p>
自己の成長	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分を大事にすることも日々、気にしたい。少し楽になった。コミュニケーションのヒントになってよい関係が築けそう。お友達も連れてくれば良かった。どうしても嫌なことは嫌と言えないだけに上手に断るヒントは貰えた。 ・ 普段子供と家に居ることが多く、沢山のひとと話が出来て良かったです。今日の事で考え方を少しずつ変えていけるかなあと 생각합니다。 ・ 自分も他人も大事に出来る、ヒントをつかめた。参加したかいがあった。 ・ ワークを取り入れて頂き分かりやすく、日常的に実践できると思います。これから難しいことが起きても少しは、今よりは前に進みやすいかなと思います。 ・ 自分の為に、相手の為に。今後に活かしていきたい。
自己表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ コミュニケーションの基礎を学べて良かった。 ・ 具体的に会話のポイントがつかめて良かった。
自己表現	<ul style="list-style-type: none"> ・ 欲張らず、的を絞って、伝えたいと思います。ありがとうございました。 ・ 気持ちを言葉にする事は中々言えなかったけど、講座を聞いて義母と話してみようと思いました。 ・ どうしても嫌なことは嫌と言えないだけに上手に断るヒントは貰えた。
コミュニケーション	<ul style="list-style-type: none"> ・ 自分も相手も大事なコミュニケーション。日常生活の褒め言葉も学べたので良かったです。 ・ コミュニケーションの基礎を学べて良かった。具体的に会話のポイントがつかめて良かった。

3-2 ビジネススキル&キャリア講座（エンパワメント講座）

7月18日は、産業能率大学の主宰講座として、ビジネススキル&キャリア講座を開催した。自分を褒めてもらったり、人を面と向かって褒めることの体験があまりない受講生。こそばゆそうだった。「でも私ってそういう風に見えるのね」と意外な発見と、「私はケアに向いてるかも」と自分の特性を実感していた。

表 12 ビジネススキル&キャリア 参加者の声

聴く	<ul style="list-style-type: none"> ・ 笑顔＝楽しかったです
聴く	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話しを無視して聞くと全然話しが入ってきませんでした。聴くと、やっと理解できました。
気付き	<ul style="list-style-type: none"> ・ リーダー、フォロワーに限らず、有効な講座であったと思う。想像すること、言葉にすること、表現する事、働こうとする人、女性にとって、とても参考になりました。行動だったり、言葉だったり、気づかされる事が自分と向き合う上で、とても大切なことだと思った。今の自分にプラスになる講座でした。 ・ 少しずつ前進あるのみという気持ちになった。参加してよかった。 ・ 聴いて、視て、体を動かす事でイメージを掴むことの出来る講座でした。ありがとうございました。 ・ 笑顔で何かとてもさわやかな一日だった。いつもはアパートの天井ばかり見て楽しくなった。 ・ 自分のレベルの低さにびっくり。普段いかに言葉が雑だったか・・・話せていないと思った。 ・ 久しぶりに緊張する場だった。高卒後に学んだマナーを思い出した。 ・ 当初自分が思っていた内容とは違っていたが・・・これはこれであらためて気付かされる事があったと思う。 ・ 会社によって対応の仕方が違うので臨機応変に対応していきたい。 ・ 今日ここに来なければ話す事もなかったかもしれない。みなさ

	<p>んと笑顔で話すことができた。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 高田先生のお話、マナーの基本を身に付けてこれからはつらつと生きたい。先生のようにきっと輝きます！ ・ マナーについて久しぶりに考えた。大切だなと実感した。 ・ 年齢の若い人たちで大変嬉しく思った。もう 10 年若かったらと思った。
--	---

3-3 IT講習（エンパワメント講座） 延12人

ママハウス開設前日の9月24日と開設日の25日に、仮設のママにITをという目的で、「NPO 法人事務サポートセンター」のご支援で、ノートパソコン5台とプリンター1台の無償提供を受けた。その上で、まずスタッフ研修としてスタッフ全員がIT講習を受講した。以来、これまでほとんど触ってこなかったスタッフが、間もなく、開設したブログを作成・更新し、その出来栄の良さが、東京で大いに話題となり、社内で再々評判になっていると連絡をいただき、こちらとしても誇らしく、大変嬉しかった。仮設の近隣の方々には、当時、回線が仮設にひかれていなかったことから、情報検索にご利用いただいた。

今年に入ってから、NECのご協力の下、「新座子育てネット」の支援で実施したIT講習講座を10月10日と11日、教育センターの研修室をお借りして実施した。市・境域委員会の後援も得て、復興新聞に掲載したところだが、参加者は延べ7名であった。一人1台のPCを持参頂き、受講者の感想ではハイレベルで、スピード感のある講習だったということである。当日は、DVDと自前のテキストまでが受講者一人一人に配られた。振り返りの学習になるきめ細かな対応であった。

表 13 IT講習 参加者データ

Q1.講習会を知ったきっかけ	Q2.内容は？			Q3.指導のスピードは？			Q4.今後も継続してIT学習を続けるか？		Q5.企業支援があることをどう感じているか？			
	やさしかった	ちょうどよかった	難しかった	遅かった	ちょうどよかった	速かった	はい	いいえ	よいことだと思う	多くの企業にもっと支援して欲しい	支援は不要だ	その他
1 釜石新聞		1				1	1		1			
2 テラシ			1			1	1		1			
3 ママハウス	1				1		1		1			
4 新聞		1			1		1		1			
5 ママハウス		1			1		1		1			
6 釜石新聞			1			1	1			1		
7 復興新聞の案内			1			1	1		1			
計	1	3	3	0	3	4	7	0	6	1	0	0

表 14 I T 講習 受講者の声

<p>体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 内容は基本的な事が多かったのですが、忘れていた所、初めて知ったことなど多くてよかったです。遠い所ありがとうございました。 ・ また釜石で第 2 段、第 3 段と出来ることが、ありますように…楽しみにしています！ありがとうございました。 ・ 今回の講習はある程度できる人が対象だと思いました。初心者(文字入力程度)の私には正直チンプンカンプンでした。忙しくなかなかパソコンを開く時間がありませんが、本当の初心者向けの講習もやっていただくと嬉しいと思います。復習して頑張ってみます。ありがとうございました。 ・ 基本的には(初歩的な)所から教われると思ったら、少し違ったので、ついていくのが大変でした。
<p>体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ エクセルを勉強したかったのですが、なかなか機会がなく、今回参加して良かったです。また、このような企画をしていただければ嬉しいです。 ・ 2 日間、ハイスピードでの授業でしたが、とても頭をつかうことができ、よい刺激になりました。今、ハローワークに通っていますが、Excel は事務職にはどこも必要なようです。とてもためになる講習でした。ありがとうございました。 ・ 釜石は、物事の選択肢がないので、今回子どもを預けての 2 日間集中講座は大変良かったと思う。自分の PC が色々トラブルがありました。皆同じ PC で、スクリーンを見ながら一緒に進めての講座は分かりやすかったです。DVD、テキストも、今後も活用させていただきます！

3-4 産後のための心と体のセルフ・ケア

4月23日・5月14日・6月11日・7月23日の午前10時から12時が、産後のママ、午後の1時から4時が産後のママを支援する人を対象に月1回のペースでNPO法人、マドレボニータが主宰で開催した。参加者は延でママ42人、子ども12人であった。

午前はバランスボールを使ったエクササイズ、後半にワークショップを行い、午後は支援者対象に講義形式で開催した。肩こり腰痛などのマイナートラブルの改善、精神状態の改善、うつの予防、虐待の予防、体操によるリフレッシュに留まらず、自身のセルフケアの方法を学び、心身ともに健康な状態を自分自身で維持することを学ぶ。午後は、セルフケアを教えられる人材の育成による、継続的な支援内容の充実化を狙った。

マドレボニータは、全国に拠点が有り、関わるインストラクターも多数居り、事務局スタッフも点在している中の事業体である。それでいながら、女性スタッフがそれぞれの業務をシェアし合いながら発展的に活動している。組織内の意思疎通や会議の開催・決定へのスタッフの参画の保障がクラウドシステムの活用であった。事務局は、この点からも学ぶことが多かった。

表 15 心と身体のセルフ・ケア受講者の声

幸せ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家族3人で居られることが幸せなのが改めて分かりました。 ・ 久しぶりに汗をかきました。いかに自分が運動不足かが分かりました。 ・ 楽しかったです。体を動かすのは嫌いですが、こんなに気持ち良かったです。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 日々の生活の中で体を鍛えられる事が知れて嬉しかったです。
運動	<ul style="list-style-type: none"> ・ 心地よい体の疲れで気持ち良くなりました。ありがとうございます。バランスボール買って少しずつ産後太りを解消したいです。 ・ 少し気を付けて過ごすだけでメリハリのある日々が送れるのだと思いました。
参加	<ul style="list-style-type: none"> ・ とてもリラックスした感じで出来て楽しかったです。また参加したいです。 ・ 体を沢山動かすと、気持ちがスーッとしました。体を動かすだ

	<p>けでなく、ちょこっと頭を使うのもとても良いと思いました。久しぶりに外出して、体を動かしたのでとても楽しかったです。良い気分転換になりました。色々の話が聞けて、すごく良かったです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 2回目の参加でしたが、1回目より体もついていけて良かったです。 ・ フリートークが楽しかった。もっとこれからも続けてほしいです。 ・ 簡単そうに見えて予想以上にハードで何年ぶりかで体を使った感じがしました。自分が思ってるより体が動かなくなってることにも、ビックリしました。
参加	<ul style="list-style-type: none"> ・ とても充実した濃い時間でした。マコ先生、葉子先生がいらっしゃるなんて感激しました。多くの方に産後ケア講座を届けたいと思いました。 ・ これから出産にむけて生かしていきたいです。部分的に手足がおかしいときもあったけど一生懸命やっていけた。
参加	<ul style="list-style-type: none"> ・ 出産して家に居る事が多く、家族以外の人と会話する機会も少なくなっていたので、この講座に参加して家族以外の人（所）に子供を預けて私自身が社会にでるのも良いのだとわかりました。すごく運動不足だったので良かったです。 ・ 2回目で前回より少し動けてビックリしました。シェアリングは照れたけど、普段人に話さないことを話せて良かった。
情報	<ul style="list-style-type: none"> ・ 産後 18 年も経ち、今は産後ケアが充実しているなと思いました。娘の将来の為に情報を伝えていきたいと思います。気持ちのいい汗をかきました。 ・ 先生達の話し、ママハウスのスタッフの話を沢山聞けて、とっても色々考えさせられました。とってもいい機会になったので良かったです。
意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・ 楽しかった。体のしくみが分かると納得できる。

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 久しぶりに楽しい運動が出来た。バランスボールを購入してやりたいと思います。リフレッシュになりました。 ・ 体を動かすことの大切さを実感しました。
意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・ 素敵な講座をありがとうございました。産後マコ先生の本を愛読していたので念願の参加ができ嬉しいです。ボディーワーカーとして、とても勉強になりました。もっと学びたいという意欲高まりました。またよろしくお願ひいたします。 ・ これから出産にむけて生かしていきたいです。部分的に手足がおかしいときもあったけど一生懸命やっていた。 ・ 今日は吉岡先生がいらしてビックリしました。いつもDVD・で拝見させていただいてました。ネガティブ発言が多く旦那から指摘される事がありましたが、まずは姿勢を正すことから始めて、もっと客観的に自分を見て冷静になる事から始めていきたいと思います。 ・ バランスボール、いつも使わない筋肉とか使えて、しかも楽しかったし、とってもいい時間でした。さらに色々なお話を聞いて子育てに関して考える事ができて良かったです。最初は体がきつかったけど、だんだん気持ちよくなってきたので、日々体を動かしていこうと思いました。
不安解消	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日心地よく体を動かしてハッピーでした。先生とも話せて心もすっきりしました。 ・ 産後の体が元に戻った様で便秘やお尻が大きくなって気になっていたので骨盤のケアを楽しく出来て良かった。リフレッシュにもなった。セルフケアの話もとてもためになった。
サポーター	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体中が痛かったけど体を動かしてよかったです。体を動かすことの大切さを実感しました。ぜひ来月も参加したいと思ったし、来月に向けてママ友にガンガン応援したいと思います。

3-5 ワーキングマザーサロン(1月開講 エンパワメント講座)

ワーキングマザーサロンは、10月15日、11月5日、ママ25名の参加で行われた。「なぜ身近な人にこそ、一番言いたいことが伝えられないんだろう」、「相手の気持ちを尊重することと、自分の気持ちを尊重することと、どう折り合いを付けて行ったら良いんだろう」。何かノウハウを身につける時間ではなく、自分に本音で向き合う時間としてあるのがワーキングマザーサロンである。

深い自分のテーマに気づくほど、それは、2時間や数日の中で、答えや解答が見出せないものばかり。けれども、自分の想いを言葉として発したことが、今後人生で何か種となり、時を経て、花を咲かせることを願って開設している。気づきの講座で、割と深いところまで祖刺した抵抗感なく降りていける要望な講座だが、毎月というわけではなく開設期間が限られてる。

そこで、ワーキングマザーサロンの後の空白期間を、私達が代わって、エンパワメント講座を開設した。まず自己肯定感・効力感を持っていただくために、二人ペアになった受講生に、相手の見た目の良さを探して話す場面では、自分を褒めてもらったり、人を面と向かって褒めることの体験があまりない受講生はこそばゆそうだった。「でも私ってそういう風に見えるのね」と意外な発見と、「私はケアに向いてるかも」と自分の特性を実感していた。

私を褒める。私の長所は・私の夢は、ポジティブ思考を高めよう！ということでワークショップ形式で開催した。自己宣言（1年後、3年後、5年後、私はこうなっている）で、目標に向かって、実現させるには、目標を実現可能な形で分割することなどを提起させてもらった。コミュニケーションでは、自分のタイプの発見。対人関係をスムーズにするためには、アサーティブに率直に表現してみようと、様々なタイプとその問題をワーク方式で学んでもらった。自分の性格を知って、適性を知ろう、そして、キャリアに向かってGO!では、いつものシート記入で自己と対話から始めた。これらは、自身が、足立区での女性総合センターでの経験を生かした講座であるが、まずは、ママハウスのスタッフ対象に、スタッフの研修の一環でこれらを実施してみた。

3-6 アロマ

参加のママ23人 子ども10人の参加。毎回2-3名を先着順で限定し、しっかりと良い香りとオイルでマッサージを行う。講師はベテランで、ワーキングマザーサロン開設のインストラクターの資格も有しているので、穏やかな会話で、心も体も溶きほぐす講座である。

表 16 アロマ 受講者の声

体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ とてもリラックスできてよかった。 ・ 超気持ち良かったです。 ・ 子供を預けての参加だったので、ちょっとドキドキしながら受けていました。場所個室だったので周りを気にせずいい感じでした。 ・ アロマにとっても興味があったので、このような機会を頂き、本当に嬉しかったです。 ・ ベビーダンスもアロマも良い講座なので、どちらか一方に参加となると悩みます。 ・ とても良い講座なので、ずっと続けてほしいと思います。平日は仕事なので土曜日に開催してほしい。 ・ 背中と肩のアロママッサージをしてもらいました。初めて背中と肩をやってもらいましたが、とても気持ちよく体が軽くなりました。また機会があればやりたいです。 ・ アロマにとっても興味があったので、このような機会を頂き、本当に嬉しかったです。 ・ とても良い講座なので、ずっと続けてほしいと思います。 ・ ゆったりとした感じでとても気持ちよかったです。子育て&家事の忙しさを少し忘れて、いい時間でした。また参加してみたいです。 ・ 子供が近くにいるので安心して受けることができました。 ・ リラックタイムが持てて良かった。アロマトリートメントをもっとうけてみたいと思った。
----	---

	<ul style="list-style-type: none"> • 嘘のような一時でした。肩の重み？ダルさもフーッと抜けた様な気がします。夢のような時間でした。 • 入った時からアロマの香りに癒されました。好みのアロマを調合して頂き、あたたかい手で、ゆっくりマッサージされ、とても気持ち良かったです。 • ママハウスでの開催、ゆっくりできて良かったです。子供の見守りも、いつものママハウスのスタッフさんだったので安心して預けられました。
<p>体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> • アロマの技術を学んでみたいです。 • アロマセラピーにもともと興味はあったのですが、この講座に参加して、もっともっとアロマのこと知りたくなりました。 • 初めての参加でしたが、普段できない事をしていただき、ほんとうに楽しい夢のような時間を過ごさせて頂きました。 • とてもリラックスできる場所で時間も主婦にとっていい時間帯でした。 • このような素晴らしい講座をまた、やられたら幸せです。今日は本当にありがとうございます。 • 首すじ～手先、足首まで全身できたら、もっと気持ち良いかも。

3-7 助産師ヨガ（助産師しゃべり場一部で実施）

しゃべり場での会話を自然な形で出やすいよう、ヨガを前半に取り込み、身体が温かくなってから、ハーブティーなどを飲みながら、自然と心の緊張の無い中での会話を促す工夫が行われている。

表 17 助産師しゃべり場の受講者の声

<p>願い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 髪切りに行ったり、染めたりする時間がなかなか取れない。 ・ ママハウスに美容師さん来てくれないかな？サクちゃんママの知り合いに美容師のママが居るとの事。 ・ 出張カット、カラーリングに来て貰ったらいいよね。 ・ 初めて本格的なヨガを体験させて貰えて嬉しかったです。ありがとうございました。 ・ 体が喜んでいたのか、とてもリラックスし、眠くなりました。 ・ ハーブティー&アロマも良かったです。次回も必ず参加したいです。 ・ 呼吸が難しかったけど、子供もお願いできて、リラックスできて良かったです。 ・ 徐々に体が伸びて良かったです。 ・ 超リラックスできて、気持ち良かったです。先生の声のトーンもスピードも気持ち良くて楽しかったです。
<p>願い</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ アロマ・マッサージ・オイル作り、ベビーマッサージ、ハンドマッサージのクラスをやりたい

3-8 CAP 大人のワークショップ 参加者 5 人

Child Assault Prevention 子どもへの暴力防止を目的に、子どもたちの自尊感情を高めて、虐待・いじめ・誘拐などの様々な暴力から大切な自分を守る子供の力を引き出すプログラムであるが、今回は大人ワークショップとして開催した。暴力を受けたことを誰にも言えず、不安になり、無力で自由が無いと感じている。

子どもには、「あなたは何で〇〇なの！」ではなくて、「私はあなたに〇〇してもらいたい」と話しかけよう。「ダメじゃないそこに置いちゃ」でなく、「そこに置くとこぼすかも

しれないよ、真ん中に置こう。」と説明しながら理由を言おう。誰もが持っている力や個性を回復し、ありのままの自分を受け入れて生き生きと自分らしく生きていけるようにエンパワメント（力）をつけるためには、周りの信頼・共感・肯定・受容・尊重が必要ということが分かった。

3-9 手づくりサロン（1月開講）

月1回の開講でのこれまでの参加者は、ママ47人、子ども32人であった。

1) 編み物

雪に閉ざされるこの冬の季節、内省が深まる時期でもある。外へ出る機会が少なくなる冬期、自宅にいても編み物は楽しみの一つとして実施できる。他者にプレゼントするもよし、わが子のものや家族・友人などに贈って豊かな関係を維持することにも役立つ編み物。上手になれば、「ママハウス」ブランドとしての商品化も視野に入れての開講であった。



和気あいあいと、先輩ママと始めた編み物であったが、小さい子が周りでうろうろしては危険なので考えてほしいとの申し出がされた。世代交流も自然とでき、先輩ママも孫の世代と触れ合えてよいかなと考えたが、先輩ママは、作品を盛岡のグループと繋がって既に出荷している団体であり、赤ちゃんをあやして楽しむということではなかった。

ママ達も小さな子が居て、自宅で帰ってから編むという状況ではなく3回程度で編み物教室は終了した。

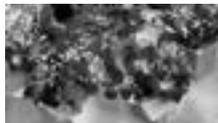
2) フラワーアレンジメント他手づくりサロン

編み物の教訓を生かし、1回の講座で出来上がりが楽しめ、宿題となって自宅で作らなくて、も良い作品作りに切り替えて登場したのが、手づくりサロンであった。

第1回目は、フラワーアレンジメント。講師は「ママハウス」のスタッフである。以下の作品群はすべて彼女の指導によるもの。

① フラワーアレンジメント

初めてフラワーアレンジメントをしましたが、楽しかったと、自分でもどんどんやってみたい。これからも何回かやってほしいと答えていただきました。花の名前やアレンジの仕方など覚えられたので、自分でもどんどんやってみたいと思いますとは、参加者の声でした。



② クリスマスリース作り

昨年と今年の2回実施したリース作り。

3-10 クッキングサロン

1月に、クッキングサロンを開講した。簡単で栄養価も豊かなレシピで、大槌の保育所のお子様人気レシピを中心にママたちが作っている。参加のママはママ75人、子ども94人でした。昔ながらのおやつを作りたい(ママむけ)や、炊き込み御飯やボリュームのあるメニューなど、いつもは参加者に事前にリクエストなどを聞き、参加者のお子さんの月齢にあわせたメニュー作りをスタッフ講師を中心として決め、食事改善協議会の毎回2名の方のボランティア(ヘルス・メイト)の協力も得てワイワイクッキングとなっている。

スタッフは、毎回の盛況に、離乳食づくりを組み込んだクッキングサロンの有り方を評価している。スタッフも、ママが作ることの楽しさの他に、わが子に此处で作ったての離乳食を、他の子供と一緒に食べることの良さが語られており、「食」を共にすることは、人と人を豊かにするものだということを実感している。

表 18 クッキングサロン 受講者の声

参加	<ul style="list-style-type: none">・ 色々なママさんたちが居て、楽しくおしゃべりしながら料理できて楽しかったです。・ クッキング、野菜のシチューを作りましたが、美味しかったです。月齢別の離乳食も別に作ったりもしたので、ちゃんとMも食べることができましたし、ベビーフードの残りはお土産に持ち帰りもでき、大満足でした。・ 混ぜご飯はとても美味しかったです。
----	---

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 次に、作って食べてみたいもののリクエストまでしてきちゃいましたよ(笑) ・ 普段作らない料理が作れて、食べれていい経験ができました。来月も楽しみにしています。
参加	<ul style="list-style-type: none"> ・ いつもメニューに困っているので参考になりました。 ・ 普段作らないような手のこんで健康的なメニューが作れて、とても参考になりました。 ・ いつものメニューがワンパターンになっているので、参加してとても役にたちました。 ・ 作ったことのないメニューを教えてもらい、勉強になります。いつも使う食材の色々な作り方も、毎回楽しみです。 ・ 離乳食作り、なかなか家で作って食べさせようと、きっかけが無かったので教えてもらって良かったです。ありがとうございます。 ・ 釜団子、がんずき、くるみっと、流し焼きが食べたいです。もうすこし子供が大きくなったら作るほうにも力を入れて参加したいと思います。 ・ 煮物、魚料理をしたいです。今度はスイーツをお願いします。低月齢向けのメニューもしてみたいです。手掴みで食べれるメニューもとりあげて欲しいです。 ・ 家では手のこったものを作ることがなかったので、すごく良かったです。
発見	<ul style="list-style-type: none"> ・ 美味しかったです。ご飯に味があると子供もたくさん食べるので良いですね。また来ます。勉強になります。 ・ 混ぜご飯、初めて作りました。塩昆布も初めて使いました。離乳食の進みが悪いのでクッキングは、とても参考になります。3歳の息子が初めてきゅうりを食べれました。ありがとうございました。」 「家ではやらないひと手間かける料理でした。 ・ 混ぜご飯が美味しかったです。子供も食べてくれました。家で

	<p>も作ってみようと思います。ありがとうございました</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食を始めたばかりで、まだおかゆしか食べさせていませんでした。今日は違ったメニューを食べさせる事ができ良かったです。離乳食も毎回あると楽しいかな。 ・ 今日のメニューを参考にして離乳食を作りたいと思います。ありがとうございました。 ・ 今日のメニューはとても彩りが良かったと思います。混ぜご飯も味がちょうど良くお代わりしたいくらいでした。次回も楽しみにしています。簡単なデザートも作ってみたいです。 ・ 味付けご飯とても良かったです。今妊婦で便秘に悩んでいます。腸に良く効くメニューはありませんか？ ・ 味付けごはんを作ってみたいです。一品でボリュームたっぷりの料理あったら教えてください。 ・ 家ではやらない料理の仕方をおぼえられてとても為になりました。家でもためしてみたいと思います。 ・ 参加もしました。ごとに料理の品数も増え、毎回楽しみです。家でも作ってみたのも、いくつかありますし、今後もチャレンジしてみます。 ・ シチューがホワイトソースから作ったからか優しい味でとても美味しかったです。離乳食の取り分けメニューや鉄分の多いメニュー、母乳に良いメニューなどをお願いしたいです。
--	--

メニュー

チキンと野菜のクリームシチュー

お麩とにんじんのとろとろ

にんじんのパンがゆ



表 18-1 クッキングサロン ママの声

体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ 離乳食を始めたばかりで、まだおかゆしか食べさせていませんでした。今日は違ったメニューを食べさせる事ができ良かったです。離乳食も毎回あると楽しいかな。
----	--

	<ul style="list-style-type: none"> ・ シチューがホワイトソースから作ったからか優しい味でとても美味しかったです。離乳食の取り分けメニューや鉄分の多いメニュー、母乳に良いメニューなどをお願いしたいです。 ・ 家ではやらない料理の仕方をおぼえられてとても為になりました。家でもためしてみたいと思います。 ・ 味付けごはんを作ってみたいです。一品でボリュームたっぷりの料理あったら教えてください。 ・ 離乳食作り、なかなか家で作って食べさせようと、きっかけが無かったので教えてもらって良かったです。ありがとうございます。 ・ 釜団子、がんずき、くるみっと、流し焼きが食べたいです。もうすこし子供が大きくなったら作るほうにも力を入れて参加したいと思います。
体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ シチューがホワイトソースから作ってビックリしました。作りたい物の希望はないのですが、事前に作るものが分かっていると助かります。ガス台、包丁が足りない気がします。

メニュー

- ・ 混ぜご飯
- ・ ほうれん草とジャガイモのスープ
- ・ 豆腐チャンプルー

表 18-2 クッキングサロン ママの声

体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ 美味しかったです。ご飯に味があると子供もたくさん食べるので良いですね。また来ます。勉強になります。 ・ 今日のメニューはとても彩りが良かったと思います。混ぜご飯も味がちょうど良くお代わりしたいくらいでした。次回も楽しみにしています。簡単なデザートも作ってみたいです。 ・ 混ぜご飯、初めて作りました。塩昆布も初めて使いました。離乳食の進みが悪いのでクッキングは、とても参考になります。3歳の息子が初めてきゅうりを食べれました。ありがとうございます。
----	--

	<p>いました。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 今日のメニューを参考にして離乳食を作りたいと思います。ありがとうございました。 ・ 味付けご飯とても良かったです。今妊婦で便秘に悩んでいます。腸に良く効くメニューはありませんか？ ・ 家ではやらないひと手間かける料理でした。混ぜご飯はとても美味しかったです。 ・ 混ぜご飯が美味しかったです。子供も食べてくれました。家でも作ってみようと思います。ありがとうございました。
--	---

メニュー

ひじきご飯

そうめんチャンプルー

大麦と豆のスープ

表 18-3 クッキングサロン ママの声

体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段作らない料理が作れて、食べれていい経験ができました。来月も楽しみにしています。 ・ 色々なママさんたちが居て、楽しくおしゃべりしながら料理できて楽しかったです。
体験	<ul style="list-style-type: none"> ・ 家では手のこったものを作ることがなかったので、すごく良かったです。 ・ 参加もするごとに料理の品数も増え、毎回楽しみです。家でも作ってみたのも、いくつかありますし、今後もチャレンジしてみます。 ・ いつもメニューに困っているので参考になりました。 ・ 普段作らないような手のこんで健康的なメニューが作れて、とても参考になりました。 ・ いつものメニューがワンパターンになっているので、参加してとても役に立ちました。 ・ 作ったことのないメニューを教えてもらい、勉強になります。

	<p>いつも使う食材の色々な作り方も、毎回楽しみです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 煮物、魚料理をしたいと思います。 ・ 今度はスイーツをお願いします ・ 低月齢向けのメニューもしてみたいです。 ・ 手掴みで食べれるメニューもとりあげて欲しいです。
--	---

メニュー

洋風おから

さつまいもうどん

フルーツヨーグルト

表 18-4 クッキングサロン ママの声

学習意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・ 新しいおからレシピを知ることが出来て良かったです。子供もいっぱい食べてくれました。 ・ いつも作ったことのないメニューを教えていただき楽しみです。 ・ いつもは一人で子供が寝ている間に、ワァーとした感じで忙しく作ってるけど、今日は皆さんと一緒に作って楽しかったです。作り方、味付けも勉強になりました。 ・ 昔ながらのおやつ（がんづき等）も作ってみたい。
------	---

鶏ささ身のトマトくず煮

けんちん汁

まいたけご飯

表 18-5 クッキングサロン ママの声

解放感・快感	<ul style="list-style-type: none"> ・ みんなで料理できて楽しかったです。 ・ 皆で料理を作り、食べるのが凄く楽しいです。家だと一人で作るのでつまらないから。 ・ 子供の機嫌が悪くあまり料理に参加できずに残念でした。 ・ 手作り料理とても美味しかったです。 ・ 子供を見ながらワイワイ作るのも楽しかったです。 ・ 7, 8ヶ月、またあったら嬉しいです。毎回楽しみにしてるの
--------	---

	で、続けて欲しいです。
学習意欲	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子供も食べられる、お菓子作りをしたいです。 ・ 炊き込みご飯とけんちん汁作りにも、もっと参加して、作り方を習えると良かったと思いました。 ・ 毎回おいしいレシピを教えて頂き勉強になります。また先生がお土産で持ってきてくれるのも楽しみです。 ・ 先輩方の料理のちょっとしたコツを聞いてよかったです。

3-11 ロディオガ

イタリア生まれのカラフルなお馬さん「ロディオ」と一緒に親子で楽しく身体を動かして行うヨガの参加者は、ママ45人、子ども70人。ベビーダンス同様、ロディオガでも、適度なリズムで身体を動かし、良い汗をかいて、楽しんでいた。その結果、「身体がすっきりして軽くなった」、「全身を動かせるのも良いし、子ども興味深々で楽しめた！」との声が聞かれた。



3-12 ベビーダンス

ベビーダンス参加の親子はママ96人 子供103人だった。初めは、社交ダンスの教師をするママに変わってパパがむずかる子供を抱っこしながら踊っていたら、なんと子供がすやすや寝着いたところからヒントを得て、ベビーダンスが生まれたとは講師の弁。

ママが抱っこバンドで子供をしっかり抱いてリズムに合わせてステップを踏むことで、赤ちゃんはママの胸の鼓動が聞こえ、ママと密着していることから安心感が生まれ寝付く。ママは、生シェイプアップにもなり、ママのストレスも緩和する優れたもののベビーダンス。子育て不安の第一は泣き止まない子供に対するいらだちと不安が嵩じて生じる。

参加のママ達を見ると、やはり効果抜群！ ダンス後も、ずーっと夕方少なくとも4時以降までゆっくりとされ、ママ友づくりにも効果的！ 「ママハウス」の特徴ある事業ベビーダンスやロディオガでは、適度なリズムで身体を動かし、良い汗をかいて楽しんで頂き、「身体がすっきりして軽くなった」などの声が聞かれた。ステップを踏む前の親子のスキップの導入部分はとても、これからがどう展開されるのか、ワクワクの予感がし、

予感通り、親子は楽しそうであった。何より、講師の語りかけのソフトさも相まって、ゆっくりステップ・ダンスが楽しめた感じだ。

身体を動かすことで、心の解きほぐしと仲間づくりの関係性が伺えた。

表 19 ベビーダンス参加者の声

解放感・快感	<ul style="list-style-type: none"> ・ 母親子の結びつきの強化になるということも分った。何より心も解放されて楽しかった。 ・ 初めて参加させていただきました。引っ越してきたばかりでまだ慣れない所に盛岡でお世話になったベビーダンスがあることを知り、飛びついてしまいました。 ・ 子育て支援センターに来たのが初めてだったので緊張しましたが、アットホームな感じでとても和む環境でした。また時間があれば来たいと思います。親子共に楽しい時間を過ごせました。ありがとうございました。 ・ 久しぶりに動いて汗かきました(笑)気持ちよかったです。 ・ 久しぶりに体を動かすことが出来てよかった。 ・ 体だけでなく、頭も一緒に使うことが新鮮に感じ、スッキリしました。 ・ 気持ちよかったのかすぐ寝たので(赤ちゃん)家でもやってみたいと思います。ほどよく汗をかき気持ちよかったです。 ・ とても楽しかったです。汗もじんわりかいてリフレッシュできました。 ・ 体を動かして楽しかったです。 ・ 自分の体を意識しつつ、子どもも寝かしつけられるなんてとてもいいなあと思いました。家でもやってみます。ありがとうございました！ ・ ゆったりとした気持ちで赤ちゃんやダンスできてリフレッシュできました。気持ちに余裕を持って密着しました。時間が持てて楽しかったです。 ・ 気分転換できてとっても楽しかったです。
--------	---

- ・ 2回目の参加になりますが毎回楽しく過ごさせて頂いています。
- ・ とても気持ちよく出来ました！先生が明るくすてきでいやされました。
- ・ 体の中から温かくなって、楽しかったです。
- ・ 楽しく運動できてよかったです。また、赤ちゃんといっしょにできてとてもよかったです。
- ・ たくさんの赤ちゃんとママとダンスができてよかったです。
- ・ 今日ものしいベビーダンスでした。初めて元気に笑っている息子を見てもらえました。
- ・ 楽しかったです！思っていたよりハードでした。
- ・ 娘も途中からスヤスヤ寝ていました。楽しかったです。
- ・ 今日楽しかったです。すごく難しくて必死でした・・・。
- ・ 楽しく出来ました～♪
- ・ 母はとっても良いシェイプアップになりそう！親子でスキンシップがとれて最高です。
- ・ ストレッチ、とても気持ちがよかったです。横揺れダンスは子どもがすぐ寝てびっくりしました。
- ・ いい汗、かきました。楽しかった。
- ・ 初めての参加でしたが楽しめてダンスをしました。ことが出来ました。上の子を見ながらだと、いつも大変だったので一緒に踊りながらやろうと思います。親子そろって楽しめました。ありがとうございました。
- ・ そんなに激しい運動ではなかったのに、体が熱くなって、いい運動になりました。
- ・ 2回目でしたが、また違ったステップがあって楽しかったです。下手についていくのが大変でしたが、それがいい運動になりました。
- ・ 「なかなか上手にステップを踏めなかつたりしました。けど、周りの人たちと笑ったり、励ましあったりして楽しかったです。
- ・ いろんな赤ちゃんやお母さん方と知り合えて良かったです。ベビ

	<p>ーダンスも普段あまり体を動かさないので運動になって良かったです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 1時間というのが丁度良いと思います。場所も広くステップ踏みやすく良いと思いました。談話室より良かったと思います。 ・ 広々と使えるので良かったです。 ・ 駐車場を探すのだけ大変ですが、広々としてダンスしやすいです。 ・ テレビを見ながらとか、料理をしながらの「ながら」で簡単にできるダンスとかあれば知りたいです。 ・ また参加したいです。 ・ 今日心地よい汗かけました。でも、手のフリをつけたらパニックでした。久々楽しかったです。ありがとうございました。 ・ 楽しかったです。初めてだったので、足の動きが分からない所があり、誤魔化しながらでした。 ・ 分かりやすく教えて頂けて、ありがたいです。和気あいあいとして楽しいです。 ・ 毎回楽しく参加しています。月齢の若いママさん達もぞくぞく参加してくださって嬉しいです。 ・ メハメハ楽しかったー。今日も良い汗かけました。 ・ 普段体を動かす時がないのでリフレッシュできました。 ・ 楽しかったです。子供と一緒に参加できて良かったです。次も参加したいです。 ・ とてもいい運動になりました。子供は寝てしまいました。
<p>体験</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 子どもを抱っこしたままで運動できてとても楽しかったです。また来ます！ ・ あったかくなって楽しかったです。最後のブルースの曲がとっても癒されて気持ちよかったです。ありがとうございました。また是非参加させてください。 ・ 眠い時間だったので今回も抱っこしか出来ず残念！でも、とても楽しかったです。また参加します♪

	<ul style="list-style-type: none"> ・ 今日もゆったりした気持ちになれてうれしかったです。四角のステップが難しかったけど頑張ります。ありがとうございました。 ・ 今回も楽しく参加させていただきました。最近はダンスでもなかなか寝てくれず・・・。また今夜からおしりをキュッとしながらがんばります！！ ・ たくさんの赤ちゃんとママとダンスができてよかったです。 ・ 今日もうれしかったです。すごく難しくて必死でした・・・。 ・ 今回で最後になりますが、本当にありがとうございました。これからもベビーダンスを家でやります♪ ・ 今日新しいステップがあったので楽しかったです。ありがとうございました。 ・ 母はとっても良いシェイプアップになりそう！ 親子でスキンシップがとれて最高です。 ・ 皆で笑いながらダンスできて、ストレス発散する事ができました。 ・ 楽しかったので、これからも続けて欲しいです。 ・ 小さい子とママが集まる場所があれば参加したいです。お茶ありがとうございました。 ・ 毎回、楽しく参加しています。親子で楽しめるのがベビーダンスの良いところだと思います。もっと釜石のママに知ってもらいたいので、ロコミ頑張ります。 ・ 今日ものしいベビーダンスでした。初めて元気に笑っている息子を見てもらえました。
子育て	<ul style="list-style-type: none"> ・ 抱っこしながらのシェイプアップ。一石二鳥です。 ・ 本人も楽しそうでした。途中ぐっすり寝てました。 ・ とても楽しかったです。汗もじんわりかいてリフレッシュできました。 ・ いつもベビーダンスが親子で外出する良いきっかけとなってとても助かっています。スタッフの方々からアロマの話聞き、とても興味ありました。



ベビードダンス開始前のウォーミングアップ



レッスン開始

3-13 健康シリーズ

上武大学の大槻優子先生・高野みどり先生、了徳寺大学の川名ヤヨ子先生方のご協力で“健康シリーズ”講座を3回企画し実施した（10月・12月・24年1月）。

ママハウスの開設当初、看護師・保健師などの専門職の確保がなかなか出来ず、苦慮していたところ、若菜の友人を介して、彼女らとの出会いがあり、関東地方から出向いて頂いた。遠距離から出向くと言うことで時間と経費の面で調整に苦慮したが、先生方のご協力で以下の内容について、平田仮設住宅談話室で実施した。参加者はスタッフを含め総数30名であった。

第1回：テーマ「自分の体をのぞいてみませんか？」 血圧測定・健康相談

株式会社「徳」様のご協力により、血流計による自己の血流の観察を実施した。指先に簡単な機器を洗濯バサミのような感覚の物で軽くはさむと、末端の血管内の血流が浮き出され、それが、サラサラ流れるのか、ドロドロながたちどころに分かるというものであった。ウワーという声も上がり、血小板が詰まり気味の方、サラサラ流れる方と、目の前で画像で映し出されるので歓声も上がる。

第2回：テーマ「全身のバランスチェック」呼吸法 正しい姿勢、はがきコラージュ

はがきコラージュは、事前に切り取られた写真など一番好きなものを貼っていくというものであった。一番これまでの楽しかったことをイメージされる方が多かった。ある方は、一筋の道の先に、大黒様を貼り付け、「もう、これからは良いことのみだ」とのコメントをつけられていた。その言葉から、これまでの震災とその後の厳しさを乗り越えられたのか

などの印象を得た。名々が一生懸命貼り出し語る光景は、心の回復作業になると実感した。人気の作業だった。

第3回：テーマ「健康な食生活」温か〜い食事を応援します。

体のバランスチェック クレヨンコラージュ

健康に良い食事についてパンフレットを作成し説明し、理研株式会社様からのご協力により、だしの素セットを頂戴した。

体のバランスチェックでは、足元の小さなマットの上で目をつむって50歩ほど歩きますと殆どの方が右に、左にと身体が動いてマットから大きくはみ出していく方も多く見られ、目を開けて、その意外な結果に大笑い。体の左右のバランスが取れていないことを、分かりやすく示されていました。

1) WEBで健康相談 ママら7人、子ども4人

上武大学の大槻優子先生・高野みどり先生、了徳寺大学の川名ヤヨ子先生方の大学と「ママハウス」とのPCネット回線で、カメラを通しての健康相談を2月に実施。5回、13人(ママ・家族・知人・スタッフ)が相談を受けた。相談時間は1回に20分から50分の程度の相談で、「ママハウス」内に相談コーナーを設け、大学の2研究室と霞が関ナレッジスクエアの3か所をWEBで繋いで映像を見ながらスピーカーからの音声で行った。

先生方からは、「現地に出向いての健康相談を実施したことで現状を見つめ、被災者と直接会話し、震災の現実を生の声として聴くことができた。このことにより遠隔地にいても生活の場を想像することができ、住民の不安や考え方を理解し、相談対応することができた」との評価を伺えたが、何分小さなPC画面に向かったの会話は、画面が小さいことと、音声にタイムラグができてしまって、遠隔相談の環境は整っていなかったのが残念であった。イメージしていたのは、NASAで、衛星と地上でのあの交信イメージだったが、機器の設定に試行・開発中という感じでやり取りが出来にくかった。相談者側の設定として、遠隔相談には大型TVでのやり取りが効果的ではないかと思われる。

大学側から、「“WEBでの相談”は機器類の設置における準備、調整、連絡、試行等入念に全過程をチェックしての開始だった」とのことだったが、「現地との距離や機種のパワー不足によるタイムラグを含めて多くの課題がある。新しい利用方法や発展の可能性も伺えた」との問題点が指摘された。

過疎化が進み、交通手段の確保が高齢者側には難しくなる今後の状況では、相手の顔を

見ながらの相談は、有効であると思われるので、今一つの改善された環境設定を期待したい。

4 文化活動

現実と向き合うことは大事ですが、時には現実を忘れて別な空間に心を遊ばせることも大事ですね。人形劇、芝居等の公演を行って、ママや子ども達たちに、時に心を開放したひと時を楽しんで戴いた。「ママハウス」劇場では、講談師の神田京子氏をお招きし、釜石で3か所、大槌の1か所で講談塾や、クリスマスコンサート、劇団や楽団を招聘して公演を開催した。

4-1 「ママハウス」劇場

ママら大人360人、子供136人

1) 釜石「あすなろキャラバン」による人形劇

ママら13人 子ども7人

- ・ぶんぶく茶釜の人形は、先の震災で流されたものと思っ

ていたところ、泥水をかぶって汚れて残っていたものを救い出し、再度服など作り直した。お人形さんも大変でした。」の話に、子どもらもみな引きずり込まれ、真剣に聞いていました。

・「私たちは釜石の民話を演じている。民話には海を題材にするものが多いが、まだ被災者の心情を思うと演じられないでいる。大蛸の話などやれる状況になってほしい」とのことでした。そうですね。時間がかかるかもしれませんがきっと再演出来ることでしょう。それが復興の証かもしれません。

2) 「星鴉宮」の一人芝居 11/20 ママら14人 子ども10人

宮澤賢治ワールドのツェねずみなどの一人芝居

演目「どんぐりと山猫」・「ツェねずみ」の二本立てで、宮澤賢治の独特な世界観が、とてもおもしろおかしく表現されており、大人も子供も笑いながらグッと見入っていました。



個人的には、星鴉さんが色々な役を演じるにあたり、役それぞれ声色を変えられるのですが、少年の人形のイメージ通りの声に、無性に笑いがこみあげてきましたとの感想を戴いた。

3) クリスマスコンサート 12/24 ママ13人、子供10人

ピアノ・フルートのなどの楽器に音を乗せて、美味しいケーキと共にクリスマスソングを楽しみました。

釜石のグループF a i r e (フェール)の奏でる音楽とやわらかい歌声で、身体が揺れ、子ども達は音の出る方に興味津々でした。

赤ちゃんたちも次第に演奏に集中→見つめ→驚き→遊び→甘えタイムで、親子ともリラックスして楽しんできました。



4) ギタークラシックコンサート

ママら54人

クラシックギターのコンサートが行われました。演奏してくださったのは遠野の佐々木清先生、釜石の松坂正和さん、佐藤勝生さんでした。



イエスタディ、シクラメンのかほり、クラシックの曲も聴いたことのある曲でした。独奏も、聞きなれた曲がいろいろな感じにアレンジされ、雰囲気も変わり、新鮮でした。

エルシステマでの青少年の健全育成教育の一環としての音楽教育ですが、仮設の談話室での教室は、中高年が学んでいます。先にコンサートが開催され80名近い方々が、ギターの音色に心の安ら



ぎと生の喜びを味わっているようで、一曲終わるごとの拍手は大変なものでした。

このギター教室はママハウス育ちを経て、このコンサートをきっかけに、今は小佐野公民館で独自の活動に発展していった。

5) 神田京子の講談塾

2月22日、釜石で3か所（佐須集会所、大畑西仮設団地集会所、平田第5仮設団地クラブハウス）、大槌で（小槌集会所）1か所の計4会場で女性講談師の神田京子さんを招いて、「ワクワク講談塾」を



神田京子の講談塾

計、ママら100人が参加して行われた。小槌集会所の開催は、大槌町の“ひだまり”共催で、後援「ハーティーネットとうわ」で開催した。

神田京子氏は大きな所は色んな方もお見えでしょう。小さな、ちょっと不便かと思われるところ、あまり企画が無いところに喜んでいきましょうと言う場所選定で開催した。

“ばち”の持ち方、叩き方を短時間ながら教えていただき、最後には指名された方は、前に出て演技をされ、これまた拍手喝采、笑も呼びました。参加者からは、「講談を初めて聴いて好きになりました」、「講談ワークショップで久しぶりに大きな声を出し涙腺が緩んで涙が出ました」、「久しぶりに心から笑えた」「笑ったら涙が出てスッキリした」、「元気をもらいました」との沢山の感想が出た。

京子さんも、私自身の身体の細胞も大喜びだった！？忠臣蔵では泣かされました！真田幸村も美学と義に生きた男だったんだよねー。笑い・泣き転げた一日でした。プロの技！
講談の後で、特別ご披露のかっぱれもありました。

6) よくまんず劇団

3月25日、屁っぴり嫁っ子、おかめひよつとこ・大黒舞、太鼓、さんさ踊り、ダンス「ビューティフルネーム」の出し物で、



ママら13人、子供4人と少なかった。会場は平田の第5仮設団地のクラブハウスで行った。



会場の皆様は、あごとお腹がよじれる位笑ったひと時であった。ここでは表現できない位笑いあり、感動あり、童心にかえれる時間で、人目をはばかりず、大口開けて大笑いされており、「また見たい！！またやって！！」、「あんなに笑えるとは思わなかった！！」「私も参加したくなかった！！」、「今度は参加型にして欲しい！！」といった声が聞かれた。

7) おなはしころりん

「おなはしころりん」さんに来て頂き、昔からある地域の物語を紙芝居にし、方言で読むものや地域で作った話の紙芝居、手遊び、エプロンシアターや絵本の読み聞かせなど、子どもも声を出しながら参加できたり、大人もついつい笑ってしまう劇場だった。

そして、インターナショナル・スクールのドイツの方が、「ママハウス」に行くならと、

ドイツケーキを託してくださったので、おはなしころりんの E さん、C さんと共に、劇場が終わった後に、「ママハウス」で皆で戴いた。

4-2 キッズルーム

キッズルームには、おもちゃのほか、大型絵本、紙芝居・指人形など置いてあり、子どもたちには、キッズルームにて、読み聞かせやブロックなど伸び伸びした遊びを展開中です。



4-3 HOPE for Mother café @釜石

11/5、ママの心と身体のケア・トークが、甲子小体育館でジョイセフトの協賛イベントが開催された。ママハウスのブース参加者 ママ74人

「ママハウス」のほか、ナチュラルサイエンス、ヤクルト、ベネッセ、アロマ協会、DADWAY などの企業も参加して開催。写真は「ママハウス」のブース。県内の助産師さんも参加し、ママハウスのブースでは、釜石病院の院内助産及び「ママハウス」の周知度アンケートを実施した。



ママハウスブース

オープン前に、ママハウスのブース前に勢ぞろい。岩手大学の学生ボランティア3人も参加。一日お疲れ様でした。有難う！



ママハウスのブース
(開場前)

4-4 ママハウスの強み

市民団体から発足している「母と子の虹の架け橋」には、幾つかの強みがある。

① 専門家の配置

ママのケアには、看護師・助産師・臨床心理士などの専門職を配していることである。

母と子の笑顔が広がるのが生活再建・地域復興への第一歩であると考え、本団体がもつネットワークを活かし、助産師は月2回、看護師は毎週1回、臨床心理士は月2回、しゃべり場空間のママサロンなどで対応を行っている。ママハウスに専門職がいることで、

ママたちが安心して自分の悩みを語り合えている。

① 「ママハウス」と「虹の家」の連携効果

「ママハウス」と「虹の家」の連携で、目標を見出したママがしたいことができるために、わが子を安心して託すことができる場、「虹の家」も事業に組み込み、希望を目標に変え、現実化させるためには、右図のように入り口から出口までの一貫性で、行動するママたちをサポートができていていることである。スタッフは、全員釜石のママ達である。



図1 切れ目のない支援

母と子の虹の架け橋のスタッフは、全員釜石のママで、活動に加わっていることである。ママも、支援されるママも同じ釜石市民。共通の土壌に立つからこそ、共感できる土壌もある。スタッフのキャリア・アップ＝自己成長と、ママへのエンパワメントが別のものでなく、スタッフと組織の課題が一致している。これらは基本的な基盤と言えるだろう。

4-5 巣立ちの準備期間はママにも必要

家庭に居た方、あるいはしばらく仕事をしていないママには、外に出て活動していくにはステップが必要だということが、これらの講座のママの声から感じ取られた。殊に被災という尋常でない体験を経た後では、築き上げたものが灰燼に、あるいは相当に失ってしまったことからの無力感、傍からは想像でしかないが、私自身も、奈落の底に突き落とされた体験を持っていることから、どう受け止めるのか、立ち直れるのかなど、しばらくして考えたことが有った。あの時の電話での情報は、寄って立つ足元が瞬時にして消失し、前後・左右・上下がない感覚であり、これが奈落の底に落ちることかとしばし無力感しか残らなかった。私の場合、そうしたマイナスがありうるとの予測の有った前提であったが、今回の震災での出来事は、まったく心の備えすらないのだから、茫然自失と想像するのみである。

ママハウスに来られるママは、どちらかという、元気が残っている方々と言えるだろう。それでも、心の思いを出す場面があり、聞いてくれて、共感してくれる方もいる中では、立ち直りや今後の生き方を考えられる人たちであった。

子どもと片時も離れられないママもいた。子育てに専念したいママもいれば、資格を取って意義ある仕事にと思うママもいて、当然ながらその幅は広い。ママは子にとっての人生の先輩者であり見本である。どの方向へ巣立つのかはママの判断だが、時間軸を長めにとって生き方の選択をしてほしいと願う。子どものために、自分のために。

5 母と子の笑顔を広げる「ママハウス」の課題

「ママハウス」の運営を前提に、任意団体として、まず「母と子の虹の架け橋」を7月14日に立ち上げた。そのメンバーは、これまで、「健考館アネックス」でともに、リーダーとして活動してきた「お産と地域医療を考える会」の役員の佐藤かづよ氏を副代表として結成した。

5-1 釜石のママを支えるのは、釜石のママ

助成金は原則、現地にお金を落とすことを基本に据え、物資は現地調達とし、共に活動戴く方々も釜石の女性たちである。「ママハウス」と「虹の家」の二事業とも、人によるサービスを原点にしていることから人件費枠が大きくなっている。

尚、「ママハウス」の人材は、基本、釜石のNPO団体の紹介でメンバーに加わって頂いた。虹の家では、ハローワークでの雇用である。どういう経路で参加メンバーになったかによって、人材に違いがあることが分かった。釜石市内の「NPO法人かまいし共生会」からの紹介の方は、「母と子の虹の架け橋」の趣旨に賛同し、会員となって活動している。何のための活動かの理解があると無いとで、使命感が持てるか否かにかかわってくると実感している。このことは指示された範囲で動くだけなのか、事業目的を知って有効的な動き方をしようと積極的に行動するかの違いとなって表れている。ここで、「母と子の虹の架け橋」のマネジメント能力が問われる。

ママハウスは、常勤の子育て中の30代のママ2人と、60代の女性で、傾聴ボランティアや男女共同参画・子育てサポーターでの活動中の方、そして、助産師と看護師の計5人がスタッフとして入っている。前向きなスタッフは、自ら、ワード・エクセルをしっかりと会得し、ブログの運営を任せられていること、および広報であるカレンダーやニュースもほぼ一人で編集できている。ママらの声を聴いて、離乳食をメニューに取り込んだ「クッキングサロン」、2時間程度で、オンリー・ワンのオリジナル作品を作る「手づくりサロン」を主宰しているスタッフらが居る。子連れの手スタッフは、子どもの発熱などで休むことがしょっちゅうある。その際には年配スタッフがさっとフォローに入る。こうしたスタッフ間の連携が有って、小さな団体の活動も継続できている。釜石の女性による子育ての現役ママと、先輩ママのチームワークで成り立っている団体である。

5-2 ママハウスの活動メニューの維持には、マネジメントも必要

被災地に母と子の笑顔が広がることが、復興への第一歩であると考え、その事業構想は、①母子の心身ケアの実施、②母子共に、楽しいひと時と寛ぎ提供し、③現地のNPOや、地域のママ達との協働で事業を展開することとした。

そして、活動メニューはママたちの状況変化に合わせて活動を心掛けてきた。事業担当のスタッフには、ママたちの変化やニーズをとらえて事業の展開を頼んだ。スタッフはこれまで、こうした生涯学習的なものを体験してきたママではないが、自らが被災したママもスタッフに入っている点、支援される側の気持ちに立っての支援が行われてきたと捉える。しかし、新規の登録者が減少してきている。毎月の利用者はほぼ横ばいであるが、本論文11頁に掲載しているが、リピーターが新規のママを連れて来る状況で有る。

ママ達が「そうよ、これ！」という講座や企画を作っていくかは、まずは、スタッフが元気で・夢が持てて・市内外の身近なグループやNPO団体との関係性が豊かに繋がっているかにかかっているが、そこが中々難しい。これまでのママハウスは、各種団体の支えで成り立っていることは事実であり、今後一層、その輪を広げることが課題だ。これまでは、協力団体は、被災地支援の助成を得て協力戴いてきている面がある。何時までもこの資金のパイプが太いわけではない。参加料で賄う比率を上げるという点での、マネジメントも課題だ。

5-3 しゃべり場のママたち

これまで1年半近く、地元の看護師・助産師らを中心に、しゃべり場を定期的にママハウスのサロン内で開設し、心身のケアを目的に定期開催してきた。その手法はピアカウンセリング的に行っていた。その実績数値はP12に記載の通りである。家庭相談を除くと毎週火曜日の午後開催の「看護師のしゃべり場」が一番多く、ママと子の合計で268名、次いで、「助産師しゃべり場」（9月～3月は毎週金曜日、4月からは月2回）の159名であり、臨床心理士は119名の結果であった。家庭相談は、だんだん参加者が少なく中止した。「家庭相談」というネーミングから、「家庭内でもめ事でもあるのね」といった印象が持たれる嫌いから、参加が少なくなったと考え【いつでもしゃべり場】に吸収した。

しゃべり場のママたちの感想は、P13～P30の通りであるが、ママの声をしてみると、看護師しゃべり場では、予防注射・母乳・体重・離乳食など子供の成長にかかわることの

話が多い中、「ママハウスに出会えて助けられた」、「絆をママハウスで感じられる」という声も聞くことが出来た。主に子どもの発育について、率直に聞けたり、他のママの話も聞けるこの場は、ママにとって安心の場にもなっている。

助産師のしゃべり場は、昨年9月から助産師ヨガとして設定し、身体がほぐれて心も温かくほぐれた段階でハーブティーなど戴きながらのリラックス空間で、助産師しゃべり場が持たれている。この中での会話は、「髪切りに行ったり、染めたりする時間がなかなか取れない」、「ママハウスに美容師さん来てくれないかな。出張カット・カラーリングに来て貰ったら良いよね」、「アロマ・マッサージオイル作り、ベビーマッサージ、ハンドマッサージのクラスをやりたい」といったママのホンネが飛び出している。講師からは、「人に教える事でスキルアップを図っていけたら、ママたちの自立を応援出来るのでは」といった提案もあって、今年の1月から、ママ講師が2名誕生したことは嬉しい実績である。ママのヨガは、「ゆったりヨガ」と称し、資格を生かして、ママが講座を担当していることと、パン教室に昨年秋から通っていたママが、1月のパン教室の講師のサポーターに入り、この3月からいよいよパン教室も開講の予定になっている。

臨床心理士のしゃべり場では、当初は殆どママが来ず、スタッフのケアを頼むことが多かった。そこで、ママの敷居を下げる工夫として、そのネーミングを「子育てセミナー」と変えて実施した。「子育てカフェ、今日も楽しく話が出来た」、「こういう機会をどんどん増やして」、「子供の遊びの意味が知れて良かった」・・・などの声が寄せられていた。個室相談ではない、しゃべり場という複数の参加者のいる場を生かした活動にかえたことが、参加者を増やし、専門家による実質的な心のケアが行われるチャンスを増やしたと考える。

家庭相談員のしゃべり場は、「保育所・幼稚園の入園したいが何処が良いか」、「就職を考えているが、保育所に入れない」、「面接を受けたがPCが出来ず駄目だ」や姑との関係など、生活上の相談が寄せられていた。毎週2回の設定が多すぎたかもしれない。また、参加者が伸び悩んでいることを考えると、看板の出し方に違和感を感じて足が向かないかと考え、サロンはフリーで、いつも誰でもが来られることが良いので、いつでもしゃべり場に転換した。当時の、家庭相談員はママハウススタッフでもあった

ことから、いつでもしゃべり場に移行させることができた。

最近、ママハウスには転勤族のママ(宮城・九州・秋田ほか)達も見えている。新しい地で知り合いもなく、交友関係も出来ていないママにとっても、ママハウスは活用され始め、まずはサロンに来て、そこを居場所として人と人を繋ぐ機能を果たし、釜石での以前から住むママと転入したてのママの“新旧のママの出会いの場”にもなっている。

しゃべり場の専門スタッフ以外にも、運営部門のスタッフにも傾聴のスキルは必要だ。ママハウスは人によるサービス部門であり、その資質の向上として、スタッフ研修で活用できる資源は最大に生かそうと次年度の計画に入れた。

5-4 各種講座に参加のママ達

しゃべり場は、受講者の求める内容と一致していたと評価できる。リズムや運動は心と身体解放が主目的であるが、しゃべり場はもともとおしゃべりすることで、感情の開放や心理的充実感を味あわれたとみられる。それぞれの目的に応じて、ママらはママハウスの各種メニューを選択しており、その目的が満たされていることが、13頁のママの言葉の分類にも表れている。

文化活動では、日頃の世界と違う世界でひと時の開放感を味わってもらおうと開催に努めた。ママハウス劇場の「よくまんず劇団」では、お腹を抱えての大笑いというのはこういうものかと思うほど、心底、腹を抱えて笑う高齢者の姿も見られた。「見るだけでなく、あの踊りの輪の中に入れて！」との声も聞かれた。神田京子氏の「講談塾」では、最後の時間帯になって、「では皆様から代表で、ここで演じてみて下さい」と指名を受けた参加者の方々が、尻込み風景があったものの、前に進み出、いざ、撥を叩いての忠臣蔵の1節では、朗々たる声も聞かれ、聞くほうも演じ手も大いに沸いた。

文化活動は、観るだけ・聞くだけでなく参加型も良いものだ。また、日頃の気分と違った体験の必要性の意味を受け止めることが出来た。

5-5 協力機関

ママハウスでの妊産婦ケアは、県立釜石病院からは助産師の派遣を頂いたり、岩手県臨床心理士会には心のケア部門を担当頂いた。

県立大船渡病院・のぞみ病院は産婦人科の外来窓口にチラシを置いて戴いたり、(株) ジャパン・ケアはサポートセンターの施設内利用をお願いしたり、NPO事業サポートセンターはPCの無償提供を、ジョイセフは共同で大型の複合イベントの開催、平田公園仮設まちづくり協議会は、「母と子の虹の架け橋」が幹事団体として参加するとともに、仮設団地内の情報交換と協力の舞台となっている。

資金面に関しては、「(株)王子ネピア」、「日本フィランソロピー協会」、「セーブ・ザ・チルドレン」、「日本NPOサポートセンタ」、「ジャパン・プラット・フォーム」の支援を戴くほか、「NPO法人マドレボニータ」や盛岡子育て応援団“そらっこ”、「ベビーダンス協会」などのご協力により、産後の心と身体のケアプログラム、ベビーダンス・キッズダンス・アロマ・ワーキングマザーサロンなどを定期的に講師として主宰して頂いている。また、「NPO法人アサーティブジャパン」は、自分も相手も尊重するコミュニケーション講座、「女性協会」や、「産業能率大学」はビジネススキル・ソーシャルスキル、起業家支援塾を主宰、「新座子育てネット」はIT講座などを主宰頂き、釜石のママのエンパワメントにご協力いただいている。1年半前にママハウス立ち上げ時の助成団体の「日本フィランソロピー協会」とは、今日までも連携を頂き、昨年11月10日の土曜日には、NHK番組の“ワンワンと遊ぼう”に、ママと子供の8組のご招待を頂き、1泊2日を楽しむ家族が居た。

なお、運営についてのサポートは、日本NPOセンター、@リアスNPOサポートセンター、日本NPO支援センター、子どもの問題のサポートをセーブ・ザ・チルドレンが力となってきている。

ネットワークは力であることを、ママハウス活動を通して実感している。「母と子の虹の架け橋」にとっては、こうした団体のご支援で活動を多面的に展開できている。母と子の虹の架け橋も組織基盤をしっかり構築し、それぞれの団体や機関との連携での相乗効果の一端を担いたいと考える。

ただし、これだけの団体や機関、NPOと連絡を取りながら、資金を獲得するための事業計画や申請書を新たに作成するのは、多くの労力を必要とした。常に複数の団体と連絡を取り、新規の助成制度や基金がないかを調べ続けること、事業の資金提供を受けたところとは、進んでいる事業の報告、視察の受け入れといった日々の対応活動は多忙を極め、花巻在住の事務局スタッフや理事長の業務量はかなりのものである。

5-6 拠点と資金に目途

上記したことと重なるが、市の理解と協力の下、釜石ママハウスは平田仮設団地の3Kを借りて、9月25日にようやく開設に至った。釜石の活動資金は、2011年9月から3月までとして、フィランソロピー協会からの300万円でスタートした。初年度の約半年の事業運営以後、セーブザチルドレンから2011年12月から2012年11月までの期間として、300万円、日本NPOセンターから2012年4月から2013年3月の期間として430万円の資金提供を受けて、事業を行っているが、大半の経費はスタッフの人件費に充てられている。人的サービス事業の性格がここでも見える。

現在、25年度の「ママハウス」に対し、幸いに2団体からの助成が決定した。「虹の家」は、最終選考でほぼ確定である。これも、「ママハウス」と「虹の家」のスタッフの活動成果であり、釜石市をはじめ、関係機関・団体のご支援の結果である。紙上を借りて感謝いたしたい。

今後は、「母と子の虹の架け橋」の組織基盤と財政基盤を一層構築することが迫られている。

5-7 事業目的と性格

被災地のママ達は、決してサービスの受け手だけではなく、“自らの役割を地域で果たす”という活動も望んでいると考え、被災地支援も、給付型支援から自立型支援を展望した。そこで、自立型支援を目指し、「ママハウス」を拠点に、ママたちのそれぞれの特技を生かした活動が、豊かに展開できることを支援とした。

そのため、事業コンセプトは、「自立支援」、「開かれた運営」、「家族や社会の元気の元である“ママ”を笑顔に」を掲げた。元気の元である「ママ」の支援は、家族の支援になると考えたからだ。

仮設住宅における育児はママへの身体的及び精神的な負担が大きい。おならをしても、咳をしても筒抜けで、夜泣きの子を抱えたママの精神的葛藤は想像するに余りある。

小規模ながらも情報交換、一息つく場、あるいは雇用の機会と将来の雇用に備える技術習得の場を提供し、ママが笑顔になれる、あるいは笑顔でいられる環境づくりに寄与することを第1の柱に据えた。次いで、事業は、「開かれた運営」を目指し、型に

はまらず、利用者のニーズを常に意識した運営とすることである。とかく、「支援してやっているんだ」の押し付けを廃し、独断的な運営を避けることとした。

5-8 講座から、アクティブに動き始めるママ達

ママハウスを運営し、活動が進展していったきっかけとなる要素は、次の5点だと言える。

第1は、心の堅さは身体の堅さにつながっていることから、まず、体の堅さをほぐすプログラム（ベビーダンス他）を企画したことである。参加のママの笑顔と共感が得られやすく、ママ友づくりも一気に進む。また、子育てへの自信にもつながった。

第2に、心の重荷は寄り添ってくれる専門家が必要と判断し、当初から助産師・看護師など専門家をしゃべり場に配置したこと。ボディーにソフトタッチが職業上違和感なく行える助産師・看護師などの専門家は、ママたちにも自然と受け入れられ、産後鬱だった女性もすっかりママハウスのヘビー利用者となった。

第3に、ママからママへの口コミが生まれたこと。スタッフもそれを聞いて、利用者が広がることの嬉しい感覚も味わっている。ママ支援のやりがい感を実感でき、良い連鎖反応ができる。「花巻からこうしてやって来て、ママハウスを活動させてくれているけれど、私たちがママハウスを支えなくては。」と言うまでになって、支援を受けるだけでなく、支えていく側への進展がうかがえる。

第4に、感情を溜め込まずに率直に語れる「アサーティブ・トレーニング講座」や自己発見の切っ掛けづくりの「ワーキングマザーサロン」や、産能大の先生を招いての「ビジネススキル・ソーシャルスキル講座」など、ママのエンパワメントを高める専門的な講座を開催し、実力ある講師陣を県内外から招いたこと。

第5に、講座への参加を契機に、仕事に就く人・資格を取りに動く人が生まれてきたことである。

5-9 ママたちの心の変化（茫然自失期・適応期・模索期・活動期）

3.11 後から、今日、そして今後の妊産婦支援を時間の流れに沿って考察してみると、ママがまず孤立した環境から脱し、居場所が確保され、ママ友などとの良い人間関係が周りに構築できて、その上で、友と語り合いながら、「これからどうっすか」とやっと前が向け

ているのを実感する。「こんな風にしたいな」とある程度の方向が見えたママは、焦らずゆっくりと前に進める。ママたちが、自分は何をしたいのか、その目標が定まって、それに向かうママには笑顔が生まれている。これが釜石の復興の原点だと考える。

家庭に居た方、あるいはしばらく仕事をしていないママには、外に出て活動していくにはステップが必要だということが、これらの講座のママの声から感じ取られた。殊に被災という尋常でない体験を経た後では、築き上げたものが灰燼に、あるいは相当に失ってしまったことからの無力感は、傍からは想像でしかないが、今回の震災での出来事は、まったく心の備えすらないのだから、茫然自失と想像するのみである。

ママハウスに来られるママは、どちらかという、元気が残っている方々とも言えるだろう。それでも、心の思いを出す場面があり、聞いてくれ、共感してくれる方もいる中では、立ち直りや、今後の生き方を考えられる人たちであった。

これまで、約2年、沿岸のママ達と関わってきて、ママを見ていると茫然自失期、環境適応期、模索期、活動期の4段階に分かれていると感ずる。一体わが身に何が起きたのか、奈落の底に突き落とされたかのような①茫然自失期は過ぎたものの仮設に戻ってからは、「元気に泣いていましたね」と何気なく語る言葉に、敏感に反応し、身がすくむ産婦もいる。仮設住居は咳すら聞こえる。防音は考慮されなければならない。ママたちの中には、この②環境適応期（仮設住宅での環境適応とそれに伴う近隣やママ友の関係性の構築）に停滞しているママも見られる。また、次の段階の③模索期（これからどうしていくか、目標の見出しとその実現に向けた行動の時期）や④活動期（就労や家庭・地域での自己実現を図っている時期）のママもいる。ママハウスの利用者は環境適応期と模索期・活動期のママ達であると感じる。ママたちは、茫然自失期⇒環境適応期⇒模索期⇒活動期へと段階を推移していると観ることが出来、ママたちは現在、②から④の各段階に矢印の方向へとその個性の数だけ異なりを見せて広がっている。

「茫然自失期」・「環境適応期」・「模索期」・「活動期」のそれぞれの時期について、私たちは、これまでの事業からどのような時期と伺えるのかを記す。

1) 「茫然自失期」

「茫然自失期」は、津波や震災に襲われた瞬間からスタートする。「健考館アネックス」に来た当座のママたちは、自分の身体への対処も忘れていた。「健考館アネックス」に備えた妊娠出産の雑誌を目に通す環境が有った時、初めて自分がこれから出産を控えているの

だということを改めて自覚し、俄かにお産の本を読み、お産について不安が生じたことに驚いていたとの助産師の言葉であった。これまで、自分の身体について省みることの余裕が無く、まさに我を忘れた時期が、この4月頃まで続いていたと解釈できる。茫然自失が何時から何時かという明確な時間尺度が有るわけではなく、この茫然自失期間は個別性が高い。

とはいえ「健考館アネックス」や「ママハウス」でかかわったママたちは、10月10日、わが胎内での我が子の成長を肌身で実感してきたがゆえに、無事に生まれてくれた喜びと感動、無心に乳房に吸い付く我が子に新たな命が授かった実感の下、この子と生きていこうと強く思った時、茫然自失期を抜け出していると見受けられた。

2)「環境適応期」

次いで訪れたのは、「環境適応期」である。この時期を大きく括れば、避難所の時期から仮設（みなし仮設含む）時期であろう。大きな体育館の避難所で過ごしていた頃は、妊産婦の多くは不適応であった。おむつ替え・着替え・授乳・食事などの生活単位のいずれをとっても母親の置かれている環境は厳しすぎた。私達らが、「健考館アネックス」の開設に至った動機そのものが、ここでの適応は甚だ困難と感じたからである。また、仮設住宅においても、目からのプライバシー侵害からは保護されたものの、生活空間の狭さを始め、咳・話し声など日常の生活音が遮断できていない環境でもある。

ママも含め、入居者は押しなべて、近所同士の関係性を新規に構築するという「環境適応」を余儀なくされた。また、これまで親と暮らしていた者もバラバラにならざるを得なかったことから、子育ての孤立化が促進され、その中での孤立化と密室化の子育てというダブルのマイナス環境への適応を促されていた。とはいえ、同じ釜石市内に住む親子であり、市内に住む親は、わが娘の所を訪れたり、ママの方が子どもを、時に、親に預けに行ったりの風景は見られている。

私達たちは、「健考館アネックス」から退所したママ情報から、被災地に戻ったママの苦境を予測できたことから、開設したママハウスでは、「他の子育てママらに会えて良かった」、「ママハウスが有って良かった」と、此处での同じ乳幼児を育てるママとの出会いの効果的な場として提供できたのである。そして、おしゃべりと各種講座等のプログラムに参加しつつ、友達関係が形成され、AのママとBのママが共に来ているな、CのママがDのママを連れてきているなどの状況も生み出されてきている。そしてかなりの層がリピー

ター化してきていることを見ると、ママの関係性が継続性を持ったものとして育った様子を見、ママハウスが今の環境適応に一役買っていることが見えた。

3)「模索期」

こうしてママたちの心の安定が出来て初めて、「環境適応期」を乗り越えたと言え、その後の時期が「模索期」である。IT 講座やソーシャルスキル講座、コミュニケーション講座に向かったママたちは「模索期」のママ達であると理解する。彼女たちはそこで、心理的充実感の言葉が見られているように、期待を持って受講し、それが期待通りであったか否かの声が寄せられている。「働こうとする人、女性にとって、とても参考になりました。行動だったり、言葉だったり、気づかされる事がありました。」、「リーダー、フォロワーに限らず、有効な講座であったと思う。想像すること、言葉にすること、表現する事、働こうとする人、女性にとって、とても参考になりました。」、「今、ハローワークに通っていますが、Excel は事務職にはどこも必要なようです。とてもためになる講習でした。」などの声が 31 頁以降に書かれている通りで、彼女たちは、次なる活動の助走段階の「模索期」に立っているとと言える。

4)「活動期」

この段階のママたちは、「虹の家」に預けているママ達と言えよう。「虹の家」そのものがその段階のママ達を想定して開設したものである。

「就労が決まったけど…、預ける場所がない、どうしよう」、そんなママたちの安定した就労と就労先確保のためのベース基地として、「虹の家」は昨年 5 月に開設した。就労が決ったが、保育所に入所できず待機していらっしゃる方、ビジネススキル・ソーシャルスキルを身に付けるための各種講座を受講される方など「活動期」のママのための装置である。

実際、OA 研修など受講のため、「虹の家」を活用したママ 3 人が就労に結びついた。入園当初、とても可愛らしい手の込んだお弁当が、そのうち普通のお弁当に代わっていったり、3 か月の OA 研修とはいえ、かなり、ハードな内容に対応しているママは、とても疲れきていた。この様子に保育者は心痛めたこともあったが、就労に繋がったことには大変喜んでる。

「虹の家」は、就労や研修のほか、社会参加、育児リフレッシュ、通院、冠婚葬祭等の事情でも預かっている。80 頁に記載しているが、3 月末延 1,418 名のお子様を預かってい

るが、ママたちは、被災の3年目に向かい、今、自立・自律欲求は高くなっており、「活動期」のママの存在は心強い限りである。

主要な流れの方向は、茫然自失期⇒環境適応期⇒模索期⇒活動期であるが、行きつ戻りつであるのは実態だろう。「活動期」に入ったとはいえ、子どもを抱えての就労は厳しいものもあり、「模索期」や「環境適応期」に戻ることも十分あり得る。矢印は必ずしも一方向で、一直線に全員がということはない。「ママハウス」や「虹の家」は、戻りも有りということで“しゃべり場等”でしっかりその面を支えて行きたいと、被災3年目の事業展開を考えている。

5-10 ママハウスの立地場所

開設当時、ママハウスの活動拠点を市と相談したが、公共の建物自体が多く被災したとの理由で断られた。その後も、一定のスペースを求めて相談したが、最終的には、平田の第六仮設団地となり、市の地理的状況からみると東南の隅に位置し、市街地からも車で少なくとも20～30分程度要し、ママの利便性には欠けている。かつ、大きく崩れた建物や津波で破砕された沢山の車の集積場を見ずに来られるところではなく、「母と子の虹の架け橋」としては、母親たちを不安にさせるという意味で開設地で良いのかの懸念を持った。

ただ、メリットが無いわけではない。平田の仮設団地は、仮設団地としては、子育てゾーンを有し、子どもが遊べる空間が有り、子育て世帯の入居等も配置されており、他の仮設団地よりは母子支援には適していたと言える。また、仮設住宅に移り住んだママたちにとって、ママハウスの開設が、居住後1～2か月目という良いタイミングであったと言える。

今後は、震災からの立ち上がりには、生活再建が住宅の課題と並んであることから、ママの就労支援に一層力を入れたい。そのためには、確固とした活動の経済基盤を作るうえで、関係機関・団体との連携・協力・支援関係の一層の構築が必要である。「母と子の虹の架け橋」だけの活動では広がりが無い。他団体との交流・連携＝支援関係の下で、ママハウスの各種講座の展開もこれまで多彩に行えてきた。今後とも一層の他団体との交流・連携＝支援関係を広げることである。

第2部

1. 第2期 元気の出る家「虹の家」

2012年5月からは、「ママハウス」に加えて「虹の家」を開設した。これは、「平成24年度新しい公共の場づくりのためのモデル事業」として採択されたものである。虹の家では、仕事が見つかったに拘わらず保育所に預けられない子ども（待機児）を預かる他、就職のための研修期間、また、面接などの求職活動でも子供を預かるという、復興支援としての画期的な保育事業を立ち上げた。

ママと子の笑顔を広げるために、「母と子の虹の架け橋」を立ち上げ、妊産婦やその乳幼児の母子支援を日常的に実践してきた。

1-1 「虹の家」開設準備

「ママハウス」のしゃべり場で聞かれた、仕事が見つかったが保育所に入れず見逃したとの声を数人から聞いた。これでは、折角、前を向かって歩いてるママの足が止まってしまふ。1月7日、託児施設「虹の家」の事業開始を決断し、その受け皿の空き家探しを開始した。中々、適当な物件が見当たらなかった。そうこうしている内に、待機児解消のための「新しい公共の場づくりのためのモデル事業」申請に必要な釜石市長同意書が、2月21日交付された。これで申請ができる環境の一つはクリアされた。

そこで、2月23日 釜石医師会館に医師会会長を訪問し、虹の家の嘱託医のご紹介と謝礼及び契約内容等に関して事前のご相談を行った。会長さん方には、モデル契約書もご提示いただき、嘱託医予定医の平野春人先生にも事前のご連絡もして戴き、極めて関連事務がスムーズに進んだ。有難うございました。2月25日、「新しい公共の場づくりのためのモデル事業」の運営に関して、スタッフの保育専門研修体制を花巻の太陽の家保育園園長に依頼し、アドバイザーになっていただくことの承諾はダメ」と言われ、環境に難がありと、その場所での開設は断念した。

3月2日、オマーン大使館にて、日本中近東アフリカ婦人会から、第16回チャリティーバザーの収益金から、被災地支援に生かしてくださいと、50万円の贈呈式が催され、「母と子の虹の架け橋」の副代表の佐藤かづ代が参加し贈呈に臨んだ。当面予算がない中の開設であるが、これで準備金が出来、安心した。

かねてからハローワークに求人申し込みをしていたところ、応募者の紹介をいただくこととなり、3月11日、虹の家に希望の看護師・パート保育士との採用面接（モデル事業の人件費で雇用）を行った。

3月31日、花巻市の子供課長補佐の熊谷氏の紹介で、旧安野保育園（花巻市）の育児用家具の払い下げを戴けることとなり、佐藤かづよ氏と瀬川トモ子氏と3人で引き取りに行った。つい、昨日のようである。また、花巻市の子ども課から連絡いただき、学び学園の子育て支援センターで使わないでいるという遊具なども戴きに伺った。机・いすなどはこちらのものを今でも使っている。4月3日、上記の頂いた机などの家具等と自宅に保管していた「健考館アネックス」時代の物品の一部を、佐藤かづよ氏運転の軽トラックで、釜石の「虹の家」に運び込んだ。軽とはいえ、トラックを運転したことの無い私は、かづよさんをお願いしたが、さっと運転席にてハンドルを握り、さすがとの思いだった。花巻から釜石へは1回の便では間に合わず、瀬川トモ子先生の園バスまでお借りし、釜石に運び込んだが、瀬川先生の運転の腕前にはびっくり。予定より早く虹の家に到着です。4月17日、ご近所のあいさつ回りを行いました。安全面に配慮せねばと消防署も同日訪問するが、署では、一時預かりの託児施設は消防法の規制に該当しないとのことだった。消防法の規制は、許可を必要とする場合に、禁止を解除するために一定の指導を行うが、一時預かりの場合は、条件を具備しないと開設できないという禁止規定がないので指導が不要とのこと。同じ子供を預かるのにその違いに戸惑うも、規定をクリアしようと、月1回の避難訓練をすることと、火災報知機を各部屋に家主に依頼して取り付け、キッチン周りには消火器を配備する。

1-2 「虹の家」オープン

5月1日、虹の家開所式を行った。隣家のカリタス教会の舟山神父氏、子ども課課長・同課長補佐及び、虹の家の家主で元平田仮設団地の自治会長の柏木功好氏から祝辞を戴いた。ここまで来るには、「ママハウス」のスタッフの松下加奈さんに、物資集めのネットを使った呼びかけと、その調整に労を割いて貰った。彼女はその反響の大きさに戸惑い、もう、止めて置きましょうかと申し出たほどだった。調整不能に陥ったようだ。被災地への支援の想いの厚さに感動するとともに、ネットの威力を再確認した。この度、お寄せ頂きました皆様に深く感謝申し上げます。

虹の家のメンバーも加わり、室内清掃、家具等の配置、室内の飾りつけ、絵本やおもちゃの収納等の準備作業を行った。大型家具などは寄贈品で賄えた一方、現在でもローチェアや加湿器など、その後も必要なものを順次頂いている状況です。

5月21日、内閣府の政策統括官付参事官補佐・岩手県新しい公共支援事業運営委員会委員会委員長及び県のNPO国際担当特命課長の視察に、釜石市の子供課長及び同補佐に立ち会いをいただいた。内閣府の政策統括官付参事官補佐及び公共支援事業運営委員会委員会委員長には大変、虹の家に興味を持って戴き、被災地の復興支援には必要な事業と受け止めて戴けたと感じた。事務手続きが当初予定から遅れており気が気でなかったところだったが、ようやく県からの内定通知が届きほっとしたことが昨日のようだ。

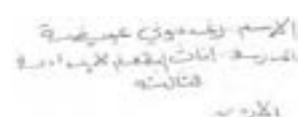
5月23日、「新しい公共の場づくりのためのモデル事業補助金」の交付申請を提出した。5月25日、私達は日本NPOサポートセンター主催のフォーラム（会場：東京国際フォーラム）にスピーカーとして参加、当日参加のNPO団体などを前に、パワーポイントを使用して、母と子の虹の架け橋（以後「虹の会」という。）のコンセプトと「虹の家」と「ママハウス」の機能などを案内した。



同日、ヨルダン王室のライア王女が「ママハウス」を見学され、自国の子供の絵を持参されプレゼントされた。王女はヨルダンでは馬がポピュラーだそうで、馬を描いて署名して帰られた。



6月12日、「新しい公共の場づくりのためのモデル事業」補助金の交付決定通知が岩手県政策地域部長から出ました。この事業は、鳩山首相のお声係りのもので、10/10の全額補助金という民間活用の先進的なものです。



7月4日、宮古児童相談所長を訪問、「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催のご案内と協力を依頼した。7月5日、関係団体との連携では、北海道に拠点を持つNPO団体ネオスからインターン派遣の相談を受け、即座に受け入れを回答した。ママハウスと虹の家で、1名の研修生を受け入れた。

7月9日、農協花巻支部鶴住居支店で支店長と面談し、「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催のご案内と協力を依頼するその場で、栗林支部の女性部長さんの名を上げて戴きき理解を受ける。

* JA 花巻の地域エリアは、花巻のみでなく釜石や北上など含む広域団体である。ここの女性部は“人が元気！組織が元気！地域が元気！”を基本方針に活動され、支部ごとに地産地消、生活文化、JA 運営への参画などのグループ活動をされている。

7 月 14 日、東京合唱団、虹に家へのピアノを寄贈に伴う贈呈式と併せて、コンサートを開催した。ベビーや若きママに喜ばれた。7 月 18 日、釜石市社会福祉協議会に局長さんを訪問し、「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催のご案内と協力を依頼した。

* 「ママも働きたい就労支援懇談会」は、復興支援の位置付けで開設した「虹の家（釜石市大只越町 2-4-27）」の効果的な運営と母の就労支援に資することとした。懇談会は、情報交換を行い、情報と課題の共有を図ることを目的に、①虹の家における事業の適正な運営に関すること。②ママの就労支援の充実並びに母と子の笑顔を広げること、③その他、必要と認める事項です。

7 月 26 日、商工労政課、ハローワーク、商工会議所、漁協に「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催のご案内と協力を依頼した。8 月 10 日、第 1 回、「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催した。それぞれの現状等問題点が出された。11 月 7 日、第 2 回「ママも働きたい就労支援懇談会」の開催。此処では、学童の子供らの行き場がない問題を提起し意見交換した。この課題は仮設のどこにも点在していると NPO 団体セーブザチルドレンの指摘を受けた。2 回目は欠席者が多い。

11 月 26 日、日本中近東アフリカ婦人会の会長である澤井敏子氏の紹介で、「アフリカ大使夫人の会」（略称 AWAAJ：Association of Wives of African Ambassadors in Japan）会長のカメルーン大使の夫人の Alphonsine Ndzebugue（アルフォンシヌ・ゼンゲ）さんからのご招待で、カメルーンの公使邸を訪問した。そこで、「ママハウス」に、この春のチャリティーバザーの収益金からとのご説明をいただき、36 万円の寄付の贈呈を受けた。

2. 元気の出る家「虹の家」事業

2-1 「虹の家」は新しい公共のモデル事業

虹の家は、「新しい公共」の位置づけで、2012年5月7日に開設した。「虹の家」はママの自己実現をサポートするための託児施設である。安定した就労と就労先確保のためのベース基地機能を持たせた施設として、「虹の家」を開設・運営している。虹の家は、待機児解消を狙うと同時に、仮設住宅という絆の希薄化した環境に置かれたママらの常時密着した、孤立した子育ての心理的葛藤の解放拠点としての活用と、仕事力向上のためソーシャルスキルを身に着けるための各種講座の受講利用の場であり、講座受講には無料で預かり保育を行っている。

なお、午前7時半から午後6時半までの保育時間帯での託児を行い、就労に伴うIT講習や高等職業訓練校に通うなどの理由では、保育料を無料とし、復興支援・生活再建の支援として、国の「新しい公共事業」に採択され取り組んでいる。

2-2 「虹の家」の活動実績

「虹の家」は、ママの自分時間の確保のためであり、エンパワメントのための利用は基本無料である。待機児対策のために、市長から事業の同意を得て実施している事業で、「新しい公共」のモデル事業に採択されている。

内閣府からの視察も受け入れ、これまでにないタイプの託児・保育事業として関心を集めている。首都圏からもこうした託児、保育要件の拡大が、ママのエンパワメントにもなり、女性の社会参加・参画を動かすものと評価され、「こちらでも有れば良いのに、開設したい。」との声を聞いた。

保育の現場からは、預かり理由のうち、研修・講座があるが、現実的には「ママハウス」の講座受講者は、預かり定員をオーバーすることから、受け入れが難しかった現実があり、ママハウスでの保育を余儀なくされた。

表20を見てわかるとおり、3月末データを見ると、0歳と1歳で全体の66%、3歳未満で71%、4歳未満で98%に達している。入園年齢を見ると、幼稚園ではなく、保育所への入園希望が高いと伺える。なお、表中の延は、実人員に、実際の預かり日数をかかけた人数となっている。

表 2 0 年齢別入園児数 3月末現在

○年齢別入園児数・申し込み理由 (5月7日～3月29日)									
		0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	7歳	計
就労	人数	10	5	5	5	0	2	0	27
	延べ人数	321	150	75	300	0	17	0	863
研修	人数	1	2	0	2	0	1	0	6
(ハローワーク)	延べ人数	62	134	0	69	0	3	0	268
研修	人数	3	2	0	0	0	0	0	5
(その他)	延べ人数	33	8	0	0	0	0	0	41
就活	人数	4	5	1	2	0	0	0	12
	延べ人数	27	43	4	7	0	0	0	81
家事都合	人数	2	5	1	0	0	0	0	8
	延べ人数	4	111	1	0	0	0	0	116
講座	人数	12	6	1	3	0	1	1	24
(ママハウス)	延べ人数	27	12	1	7	0	1	1	49
計	人数	32	25	8	12	0	4	1	82
	延べ人数	474	458	81	383	0	21	1	1418
	1カ月平均	128.909	129人						
	1日平均		6.5人						



<虹の家の連携協力組織>

釜石市社会福祉協議会、カリタス・ジャパン、大町子育て支援センター、市立第一幼稚園

2-3 スタッフ体制

民間のビルの1階の約120平方余を賃貸し、現時点では最大12名前後の預かり保育を行っている。スタッフは、保育有資格者（兼幼稚園教諭）1名、看護師3名、子育て経験者3名の計7名のスタッフで、朝7時半から夕方6時半の時間帯でシフトを組んで保育に従事している。なお、危険防止と緊急時対応を適切に行うため、子供が1名であっても単独保育を行わず、常に2名以上の保育者で保育している。なお、保育要員は、0歳児の配置基準の保育者1名に対し3名の保育を他年齢でも実践し、いざという緊急避難対応を可能な状態していることと、一人一人の特性を考慮した豊かな保育を行うよう努めている。また、日常の保育には、日々、1名は看護師が入ることとしている。

5月7日からの預かり開始で、3月末現在で、延1,418名のお子さまを保育した。

2-4 「虹の家」のコンセプト

虹の家は、ママと子の笑顔を広げることを目的に、安定した就労と就労先確保のためのベース基地機能を持たせた施設・母子支援施設・保育施設として機能しており、子ども・ママ・パパたちの笑顔が輝くよう応援し、未来をひらく子どもたちを豊かに育てることを目標にして運営している。

そのため、「虹の家」がめざす子ども像は、一人ひとりの「好き」「イヤ」という思いを大切にす保育（個性を伸ばす保育）、一人ひとりの「好き」「イヤ」という思いを大切に、自分らしさ（個性）を伸ばしてゆくことを目指している。自分を大切にし、相手も大切にできる子どもに育ててほしいと願って、保育を行うことを目指している。

2-5 「虹の家」の活動資金

虹の家の活動資金は、「平成24年度新しい公共の場づくりのためのモデル事業」の助成金で賄っている。これは、“東日本大震災・津波への対応の取組”に申請し、採択されたもので、県を通して交付されている。

「虹の家」は、復興の意欲を喚起、生活の安定と経済的基盤の確立、ママらのエンパワメント、生きがいの創出となるモデル性があるものとして、採択を受けた。交付決定額は、8,944,000円で、そのうち人件費が6,600,000と約75%を占めている。

2-6 研修

これまで、派遣研修として、花巻の太陽の子保育園に、虹の家スタッフが研修を受講に来る。また、釜石には、瀬川トモ子園長が出向いての現地研修を実施した。

① 第1回目 4月23日（月） 現地研修

TV・ラジオ・CDなどの電子音は特に、乳児には筋肉の硬直を呼ぶので好ましくないこと、むしろ、保育者の声での子守唄が適切である。リトミックなど、音楽を使った身体の動かしが好ましいとなど、子どもの保育環境を作り出す意義についての話他

② 第2回目 5月27日（日）講演【子どもが育つ環境】

③ 第3回目 7月23日（月）派遣研修

花巻の園舎での現場研修では、広い園庭と園庭に面したテラスでの食事風景を観察。

園の生活に入る前に、まず、リズムで体をほぐすため、股関節をなど柔らかくする実技を見学。怪我の防止にも大いに貢献とのこと。水や土などバケツやスコップも使った遊びを見学ほか。

④ 第4回目 10月22日(月) 派遣研修

太陽の子の4歳児も一人で、さんまの骨をとって食べたりお代わりしたり、大きな子どもたちはテーブルを拭いたりテーブルを片づけたりと積極的に働く事に感心した。お昼寝の準備もにぎやかな中でも、自分の事は自分でしっかり出来ている。

太陽の子保育園児はのびのび保育のなかにしっかりルールも身につけ自立心も育てている事に、今回も敬服したとの感想が寄せられている。

定例化したいところであるが、子どもの預かりの中で派遣の余裕がないことから、今後は、虹の家にアドバイザーの瀬川先生に来てもらい、現地研修を主体としていくことを確認した。

3. 元気の出る家「虹の家」の課題

赤ちゃんはママを強くする！「私はお腹の赤ちゃんがいたので生き残れました。この子のため、必死に逃げたのです」と語るママたち。こうした被災の体験を乗り越え、無事出産とその後の育児にも慣れたママらは、「この子と、しっかり前を向いて生きていきます」、「私たちは被災者ではありません。これからは復興者です」、「避難所でも、ママハウスでも、ママは、たくさんの方の愛情を頂いたのよと子どもには伝え、人の役に立つ人間に育てたいと思います。」などという言葉が聞かれ、前を向いた力強い一歩を踏み出している。

3-1 4月・5月に落ち込む入園児

2013年1月の時点では、現在も釜石は、待機児が21名いる。虹の家の開設当時、待機児が23名いたことから、被災地で待機児がいること自体が、生活再建が待ったなしの中で問題だとの認識で、子ども課とも協議し、開設した「虹の家」である。

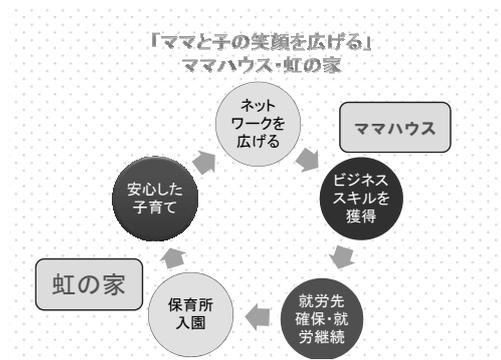


図2 切れ目のない支援

そこで、入園を希望するママの子どもを預かれるよう、1:3の体制を確保するための民間助成金を申請し、一時預かり＝短時間預かりを含めて、現在の9名程度から15名程度が可能となるよう追加資金を確保したところである。

市は、25年度は3名の保育士を採用し、保育体制の充実を図るほか、民間保育所の定数も25名増加させ、保育環境の向上にしっかり努められている。昨年の「虹の家」の開設時点の5月の保育園児は延べで45名と少ない数値であった。入園したい子どもが入園できていることを示すので良いことだが、「虹の家」の運営上は、財政運営は工夫を要することとなり、年度当初、これはこれで運営の努力が求められる。

3-2 津波浸水域からの脱出

「虹の家」は、市の中心的位置に有る大只越に開設でき、働くママや学びたいママ、求職のママの利便性という観点では場所的環境は良いのだが、この地域は浸水域である。当初から承知であったが、「虹の家」のすぐ裏手の高台で、2-3分の所に避難所になった仙壽院が有ること、及び近隣に大町子育て支援センターや第一幼稚園が有ることから開設した。しかし、浸水域であることから、津波予報が発表される都度、保育士は緊張している。

いざとなれば、背中に一人、両腕に二人を抱えて逃げるといふ悲壮な思いを抱いている。日頃の散歩使用を兼ねて、6人乗りの大型の乳母車を寄贈で確保したものの、できれば高台への移転を目指したいが、場所が見当たっていない。乳幼児保育の施設として、移転が課題の一つである。

11月5日、釜石で開設の虹の家の高台移転の可能性を打診のため、釜石市子ども課に相談に伺った。虹の家が浸水域にあるため、緊急時対応を考慮し、保育者1に子供3の体制の維持が必要で、予算上、そうなると、ママの預かり要望に応え切れない懸念が生じているための問題解決であったが、代替施設は見当たらないとのことであった。厳しい。

津波で多くの家屋が流された地で、復興支援のための拠点施設の確保そのものが困難であると認識したが、多くのNPO等の団体もこの拠点確保で躓く例があったろう。

虹の家は待機児解消・改善、就労支援の目的のほかに、女性の自律・エンパワメント効果も果たしていることから、ママハウスと虹の家の2点セットで、釜石での子育て世代の支援事業として、復興支援としての一時的事業から恒常的事業化の展望を図りたい。

3-3 運営上の組織的課題

「虹の家」は、釜石の中心街で、もと公文教室だった場所を借りて、2012年5月から子どもの預かり事業を中心に展開し、「ママハウス」と「虹の家」の2事業を実施しているが、それぞれの事業所が平田と大只越えで、その距離、車にして20分程度離れている。

ママハウスは、ママのステップアップやエンパワメントを目標に事業を行い、そのための時間という物理的担保としてママのお子様を預かっているが、その距離が離れていること、および、スタッフが互いに密接な関係が有るにかかわらず、互いの活動が見えにくいことから相互の事業目的の理解と人的な有効活用も阻害されている。例えば、ママハウス側からは、ママハウス主催の講座を受講するために子供を預かってもらいたいと思っても虹の家側からは、人的な配置の即応が困難な日もある。同一カ所であれば、どちら側のスタッフもお互いの状況判断が可能になり、託児も可能ともなり得る。また、ママからすれば、講座が行われる建物内に託児が有れば、安心である。

相互の組織課題を理解し合うために、2事業の部門（ママハウス・虹の家）にかかわりを持ったキーの人材を据え、事業の統括が可能となるよう組織編成し、25年度に釜石の「母と子の虹の架け橋」の法人の設立を予定する。

第3部

1. 関係者の声（スタッフ・講師・ボランティア）

「ママハウス」の現在の活動のパートナーは、しゃべり場や各講座の担い手は、助産師・看護師・各種ケアプログラムの有資格のインストラクターやコーディネーターと言われる専門家さん方である。最近では、ママハウスの利用者から資格を取られてのママ講師も活躍している。一方、日常の「ママハウス」の運営のパートナーは、現役の子育てママたちである。彼女らは、特に資格がないものの、スタッフとして関わりながら今までさほど触ってこなかった、エクセルやワードをそれなりに使い、今ではブログやHPの更新、各種ニュースの発行や、関係機関との調整や懇談会の参加等重要なパートを担いながら、キャリアを着実に積み上げてきている。目的のために行動するということは、人脈も広がるということで、それが活動に携わっている者の財産となってきたと実感する日々である。

「虹の家」は、保育所・幼稚園の有資格者、看護師・子育て経験のママ達である。

1-1 スタッフの声

開設当初、日々、試行錯誤であった。しかし、看護師、助産師、元養護教諭、子育てサポーターや傾聴グループなどの市民活動家、音楽教室の先生、子育て中の現役ママなどが、「ママハウス」と「虹の家」のスタッフとして関わって頂いている。これまでの経験を活かしつつ、今や、母子支援の担い手として、それぞれの部署で活躍戴いている。

ここに、スタッフの感想を紹介する。

初体験

- ・ 私は今まで子どもに関わる仕事はしたことがありませんでした。
- ・ 去年の震災で職を失った所に入ってきた話で、娘を連れての出勤OK、近場という条件に魅力を感じ、お世話になる事にしました。
- ・ 育児で悩みを共有したいママ達の多さに驚いたし、みんなと話して、スッキリしたママ達を見るのが好きだった。
- ・ 友達作りで来るママも多く、同じ母としての繋がりを求める人が多いのを実感。
- ・ 自分を表現する場の提供は、ママの生きがい作りにも繋がる。

なれない職務内容

- ・ 走ってきた部分が多いです。

- ・ 思わずちゅーしたくなるようなホッペの赤ちゃん達、なつっこい子どもや帰る頃に慣れてくる子どもなど、本当に色々な子と出会えました。
- ・ ママからパワーを貰った。

スタッフとしてのやりがい

- ・ 会話が出来る場所、共感できる場所、友達作りの場所、まったり出来る場所、笑顔になれる場所そんな「ママハウス」スタッフで幸せだなと、子どもやママに喜ばれる仕事、とてもやりがいがある仕事だなと思えるようになりました。
- ・ 自分のスキルアップの機会にもなりました。
- ・ スタッフのみなさんも良い方ばかりで、楽しいことだけじゃないですが、支えられながら頑張れます。
- ・ ママハウスで働くことで、今まで出会ったことのないような色々なタイプの人に出会い、人生を考えるのにいい刺激となり、癒しともなる。

傾聴

- ・ これからも笑顔で、笑顔を広げられるように頑張ります。
- ・ 事業に携わる際、どれくらいお役に立てるのか少し不安がありましたが、母と子の笑顔が広がれば嬉しいと思い、何とかスタッフとして今日まで来ました。仲間に恵まれたお陰です。
- ・ 家庭相談員としては、雑談を大切にしてきました。

チャレンジ

- ・ 限りある仕事の時間の中で、こなさなければならない仕事もあり、徐々に集中する所は集中できるようになったのかなと思います。自分の為にも様々チャレンジし続けていきたいと思っています。
- ・ 子育ての悩みなどをママたちと語りながら、傾聴し、話しながら少しでも役に立てればこれほど嬉しいことは無いと思っています。これからも、母と子が笑顔で過ごせるお手伝いが出来れば幸いです。
- ・ 「母と子の虹の架け橋」が被災地の母と子のために開設されたこと、被災地の一員として有難く思います。私自身も何かと時には経験を活かし、花巻の方々にも少しでも応援できるようでありたいと思います。心から感謝しています。

- ・ 個人的には物理的に動けない機会が多く、事業の企画運営に思ったように携われないもどかしさを感じて来ましたが、「虹の会」が実施する活動の方向性は間違っておらず、非常に現実的かつ多方面における「支援のあり方」が盛り込まれた優れた事業を展開してきていると思います。支援活動の基本である補佐的な立場を忘れず、現場のニーズを忠実に検証し、人道的な配慮を心がけて来ました。

「ママハウス」の意義

- ・ 単純に復興を「取り戻す」という意味のみで捕らえるのではなく、「より良い地域社会作りへの貢献」の意味を強く持ち、しっかりした哲学を抱いた「ママハウス」と「虹の家」の2大事業です。
- ・ 場所のみならず、今後は時間をも提供します。被災に向き合う時間と場所、個人のあるべき姿を自ら検証する機会、その姿を取り戻す意欲、さらに潜在的な能力を磨くことをさりげなく啓発し、個人力を高める。より良い社会は、個人の力の結集があって可能になるものと思います。

スタッフの充実感

- ・ ギター教室の担当をしていますが、釜石市にはギター教室がないため非常に喜ばれています。受講生の方には「有難い」というお言葉を頂いています。主婦の方々からも興味があるという声を頂いています。
- ・ 私はこの活動に携わっていることを誇りに思います。
- ・ 母と子の笑顔に接することが出来、私としても子どもの笑顔に癒され生活のリズムが心豊かなものになりました。
- ・ 「ママハウス」がなかったら、どうにかなっていた」など、必要と思ってくれるママの言葉でパワーが湧いてきます。
- ・ 「「ママハウス」の休館日は、なにしていいいかわからない」とか、『旦那が休みだから「ママハウス」に来れなくて寂しかった』の声を聞くとやりがいを感じます。
- ・ 先生の穏やかなお人柄も大変大きな魅力となっていて、受講者の皆さんはとても楽しんでいらっしゃる様子です。担当としても嬉しく思います。会場である仮設談話室を確保する際も、他の利用者が譲って下さるなど、周りの理解を得ていることを感じます。心から楽しみにしている方の多い、とても良い教室であると感じます。

- ・ 出身地もバラバラな沢山のママ達と出会い、悩みの相談や生活の話、育児の話、ちょっとした楽しみの話、旦那の愚痴や姑の愚痴などさすが女同士、時間も忘れてもりあがっちゃうんですね。

「ママハウス」の自負

- ・ ママには必要な場所です。今まで以上に釜石・大槌のママや妊婦さんに広めていきたいし知って欲しい。
- ・ こもりがちで出で来られないママにも外に出てくるきっかけにしたい。

「ママハウス」の評価

- ・ 「ママハウス」は非常に必要とされている場だと感じています。居心地が良さそうで、小さなお子さん連れのママたちもゆったりとした時間を過ごし、スタッフとは家族のような関係を築いています。無理なく自然体でいられる貴重な空間であると感じています。今後も必要とされる居場所であると思います。
- ・ 支援活動ですから、いずれ無くなっていくべきもの、地元社会に吸収されて行くべきもの、あるいは地元の方の手にゆだねるものです。だからこそ、遣り甲斐があります。
- ・ 最善の社会要素を残したいと思っています。
- ・ 震災前はともすれば個人主義の方向に向かっていたかに見える日本社会ですが、この活動を通して、従来のコミュニティーの有難さや個人の力を見直し、社会が全体その健全さを取り戻せるよう、今後も努めて行きたいと強く思います。事務局として係われたことそのご縁に、心から感謝しています。
- ・ 「ママハウス」のお手伝いをはじめた当初は、母と子の居場所を仮設内に開設するというので驚きましたが、被災地にとって明るい一歩だと思いました。

1-2 講師の声

ママハウスでは、さまざまな講座が組まれています。県内外から、実績と評価のある団体に講座の意図・目的・対象者を説明の上、賛同頂けた団体から、講師を依頼している。以下、講師からの声を紹介する。

1) 助産師ヨガ

月2回の助産師のしゃべり場を開講（ママハウスの専門スタッフの助産師・米田恭子氏）しているが、初めてのヨガクラスで、私も緊張気味でした。1時間しっかり体を動かす

と、リラックスの時間は眠りそうになる位、体が緩んでいたように思われます。もう少し妊婦さんの体の動かし方に目をかけてあげればと思いました。

ヨガ終了後、ママハウスに移動したママたちが、今日は自分の出産体験を色々と語っていました。辛かったこと、良かったこと、経験は様々ですが、自分を表現できて素晴らしかったです。M 妊婦さんが今抱えているマイナートラブルを解消できるヨガを次からは個別にオーダーメイドで提供したいと考えています。

2) ベビーダンス

社) 日本ベビーダンス協会認定インストラクター 高橋 佳奈氏

- ・ 初めての参加、取材も入っており初めは緊張の様子。久しぶりに身体を動かし「身体が重い、固い」という声があった。震災で子どもを亡くし、泣いている方がいらっしやった（取材の中で）。ダンスの時間は特に皆さんとても楽しそうに笑っていた。終わる頃には緊張もほぐれた様子。
- ・ 他全員初参加。手遊びや歌の部分からとても賑やか。ママ同士会話しながらダンスも楽しんでいた様子。
- ・ 全員初参加。友人を誘って来てくださった方もいた。冬場でも汗をかいて楽しく運動でき喜ばれた。
- ・ インフルエンザや風邪を懸念しキャンセルが何件かある。初めは眠くてぐずっていた赤ちゃんもダンスがはじまりご機嫌になった。ママも安心した様子。
- ・ 「三ヶ月になってやっと参加できました！」という声も。友人を誘ってた方もいらっしやった。
- ・ 笑いに溢れとても賑やかなレッスンだった。リピーターの方がとてもいい雰囲気を作ってくくださったので和やかなムードだった。

3) ワーキングマザーサロン 野田 綾氏

私は皆様のお蔭で、自分1人では得られない気づきを得ました。それは必ずしも楽しいことや楽なことではありませんでしたが これからも向かい続けていきたいと思えます。

「人生 仕事 パートナースhip」という角度で「母となってはたらく」を皆様と共に考えることができました。出逢ったお1人お1人は私にとって人生の師です。

4) 岩手県臨床心理士会 久保香世氏 (ママハウス支援活動コーディネーター)

ママハウスへの支援活動の振り返りと今後に向けて

☆企画の分かりやすさや参加のしやすさ

私達は、母と子の虹の架け橋の依頼を受け昨年の 11 月からママハウスでの支援活動を開始しました。震災後の母子支援における心理ケア部門ということで「臨床心理士しゃべり場」を担当し、月 2 回のペースで活動を行ってきました。具体的には乳幼児を育てている母親が気軽に立ち寄って子育ての悩みや困りごとを話せる場の提供と、ケースによっては個別相談への対応を実施してきましたが、利用者が少ないのが現状でした。その背景は臨床心理士の知名度の低さや、私達の都合で土曜日にしか開催できず、土曜日は家族で出掛けたり家族で過ごしたりしました。ことが多く母親達が参加しにくいこと等が推測されました。また、ママハウス企画の各種講座が連日開催されており（料理教室、手芸教室、ロディヨガ、アロマセラピー、ワーキングマザー講座など）企画の分かりやすさや参加のしやすさ等から、それらへ足が向くことが多いことが推測されました。

☆「子育てカフェ」と「子育てミニセミナー」

今年度は「子育てカフェ」と「子育てミニセミナー」の 2 本立てで活動を進めています。5 月～6 月の「子育てカフェ」では子育て支援講座「ノーバディズ・パーフェクト講座」(6 回シリーズ)を取り入れ、各回 5 名の参加でした。この際に母親達のニーズを聞いたところ、仕事を始める母親が増えてきたので土曜日開催でも良いこと、子育てのことをじっくり話せる場があって嬉しいとのことでした。そして 8 月以降は、月 1 回土曜日開催とし「子育てミニセミナー」を行っています。

☆『遊びが教えてくれるもの～親子で遊ぼ～』『フィンランド生まれのキッズスキルの紹介』

『遊びが教えてくれるもの～親子で遊ぼ～』『フィンランド生まれのキッズスキルの紹介』等のテーマで、セミナーを通して母親たちが気軽に話せる場の提供も行っています。相変わらず参加者は 5 名以下という少ない状況ではありますが、震災後 1 年半経過し、最近になって震災当時の大変さを話す母親もでてきたことから、子育て支援を掲げながらも傍らに寄り添い続ける支援が大切ではないかと考えています。また、私達は支援者の支援も必要であると考え、利用者がいない日でもママハウススタッフへの心理教

育（ストレスの仕組みと対処法についてのレクチャー等）や、スタッフの困りごとへ耳を傾け助言を行う等の活動を行ってきました。

☆スタッフ支援

昨年は特に、震災で子どもを亡くした母親の支援をスタッフが行っており、スタッフの気持ちを私達が受け止め支援へのアドバイスを行うなどの後方支援をしました。また、スタッフの中には避難所での支援活動で大変な思いをした方もおられ、傾聴するとともにセルフケアの方法をお伝えするなどの後方支援活動も行いました。今後も現地のニーズを把握し、模索しながら支援活動を展開していきたいと考えています。

1-3 学生の声

3・11の震災に伴い、翌4月から開始した被災妊産婦ケア事業（花巻・「健考館アネックス」）の主力の担い手が助産師と家事ボランティアであった。出産前後の僅かな関わりの職種と思っていた助産師は、女性の生涯の健康の担い手でもあったと知ったのが、被災妊産婦ケア事業で見た助産師の活動であった。

「この春、大学を卒業し病院に出向く助産師です。看護特別演習をママハウスで行いたい」と、かねてから交流を頂いていた岩手県立大学の福島裕子先生から依頼を受けた。「助産師を地域で活躍する人材に育てたい」とのお話で、お引き受けした受講者（この4月から、助産師として病院等に勤務される学生）の声を紹介する。

【被災地の母子・女性支援に関する看護特別演習】 2013. 2. 22

地域支援	<ul style="list-style-type: none">・ 助産師という専門職として地域の活動に参加することで、母親が安心できることも知ることができたので、機会を見つけて参加していきたいと思う。・ 今後、自分もスキルを積んでから、地域で生活する女性のライフステージを支援するための助産師になりたいと強く感じました。・ ママハウスの活動やその活動から得られたお母さん方のお話を聞いて、改めて助産師の活動力や発言に大きな力があることを改めて感じました。助産師が病院にいて、活動するだけではなく、NPOに入っていたり、地域で開業していたり、また行政ともつながりをもっていることで、より母子に対して手厚い支援、ケアができると思
------	---

	<p>ました。そして、そういうことを実際に実践していけるような力量をつけて、いずれ活動していきたいです。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 地域に戻るお母さん達はこのような支援があることで、安心して生活できると思うので、将来、十分に技術と知識を身につけてから地域に入って活動していきたいと思いました。 ・ 自分が持っている専門知識があることで、お母さんに安心感を与えることができると思うので、今後自分の専門性を生かして地域に繋げていきたいと思いました。 ・ 若菜さんのお話を聞いていると、「皆、助産師を必要としている。」 「大丈夫、出来る」といったように激励の声かけが多く、とても元気づけられました。話を聞いているだけで、自分も何かできるのではないか？と思えました。病院で数年働いて、自分も何かしたいとなった時、背中を押してもらいに遊びに来たいと思いました。ありがとうございました。 ・ 被災地での支援は長期的なものが求められている。支援を長期的に行っていくということの一つとして、与えるばかりではなく、母子が前へ進めるように後押しする視点が大切であるということを知ることが出来て、良かった。 ・ 「ママハウス」に参加しているママたちの生の声を聞いて「ママハウス」はママたちにとって、とても大切な場所であることがわかりました。ママたちの自主的な行動力を大切にしながら影ながら支えていくこと、震災直後のみならず、継続的な支援が今後必要となってくるということがわかりました。
ママハウス	<ul style="list-style-type: none"> ・ ママハウスで実際どのような活動が展開されているのか、具体的に知ることができて、良かったです。NPO 団体の活動を知ること、自分が就職してからケアした褥婦さんが、退院後にどのようなサポートを受けられるか考えることが出来るので本当に良かったです。 ・ ママハウスについて活動内容や参加しているママの反応を知ることができました。震災にあったママたちは、お家で育児をしてばかり

	<p>であり活発なイメージがなかったのですが、自主的になにか活動をしようと一歩踏み出しているという事に気付くことができました。よい体験ができました。ありがとうございます。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ お母さん同士の交流、情報交換の場となっており、専門職への相談の場としてつながりを持つ機会として大事な活動だと感じました。お母さん達が一歩前に踏み出す為の視点からの支援を改めて学ぶことができました。 ・ 今回ママハウスという組織を知って、被災した母子、女性たちが集える多彩な機能を持つ役割があるのだと思いました。 ・ 様々の活動を知ることが出来て学びとなった。もしもう少し時間があつたら、実際の活動の場にも参加出来たら良かったと思います。参加して母親たちの声や表情、様子等を感じられたら良かったと思います。
<p>これからの助産師</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ また、同時に自分の助産師としての視野の幅の狭さを実感したので、今日得た出会い、つながりを大切にしていきたいと思いました。 ・ ママサロンでは、スキルアップも支援しているところがとても魅力的でした。また地域に出て、助産師として、どのような視点で対象者と関わることが大切なのか良く分かりました。地域で実践できる、専門的知識を生かせる事が、とてもかっこよかったです。 ・ お部屋とても暖かかったです。仮設住宅も初めて見て、入らせていただいたので、盛岡に居るときの被災地のイメージと現実が結びついたのが良かったです。 ・ 今回様々なお話を聞く貴重な機会でした。 ・ 開催場所は実際の仮設住宅などを見ることができて、ママハウスを利用しているお母さんの気持ちを考える事ができましたし、時間も知りたいことを十分に吸収できる内容と時間でしたので良かったです。ありがとうございました。 ・ 仮設の中にあるママハウスを実際に見学できたので、とても良かったです。

- ・ N P Oの活動について、今まで知らなかった事を沢山知ることができて本当に多くのことを吸収できました。自分が就職してからの支援を考える引き出しになりました。
- ・ 今回学んだことを働き出してから生かして行きたいと思います。お産直後の母子だけでなく、地域で暮らして行くことを頭に入れながらケアしていけるようになりたいです。
- ・ 地域でこのような活動をしている事が、もっと専門職に伝わり、支援の輪の中に入れていければいいなあと思いました。今日は貴重なお話をしていただきありがとうございました。
- ・ もしも看護・助産学生などの専門職を勉強している学生にできるお手伝いがあれば、ぜひ大学のほうに声をかけていただきたいと思います。また、1年2年3年と臨床にでてスキルアップした専門職たちが、その能力に合った活躍の場に生かせるようコーディネートをしていただきたいと思います。
- ・ N P Oって凄くパワーがあって、かっこいいと思います。今まであまり自分の助産師の資格の生かし方についてあまり知らなかったし、考えてもいませんでした。でも広い活動場所があるのだと知り、自分の視野を広げることができました。
- ・ これからの自分の活動（将来的）について考えることができ、とても貴重な体験となりました。ありがとうございました。
- ・ 今日は、お忙しい中貴重なお話しを伺うことができ、とても良い機会となりました。改めて助産師として自覚を持つことが出来て今後の自分を鼓舞するきっかけとなりました。
- ・ 話しを伺っていると、自分にできる事は何か考えて行動してみたいなと思えるそんな時間でした。一緒に活動してみたいので、またよろしくをお願いします。

編集後記

1. 虹の会・釜石における復興支援活動について

副理事長 佐藤かづ代

東日本大震災発災直後の内陸での緊急支援から、切れ目のない復興支援をするため私たちは新しい組織を立ち上げました。支援の継続を引き続き内陸で、と主張する支援者仲間もおりましたが、私たちは沿岸被災地での活動にこだわりました。

被災地に帰る妊産婦さん、被災地に留まらざるを得ないママたち、被災地の復興を担うママたち(女性たち)と直接歩みたいと言う強いこだわりがあったからです。

活動の在り方も、訪問型・時間、期間限定型ではない常設型にこだわったのも、門戸を広くして被災者のみならず、被災地のママたちに利用しやすくすることが確かな復興への足掛かりになると信じたからです。助成団体、そして仮設を提供してくださった釜石市の支援が常設を可能としてくれました。

代表・若菜や理事たち、4人のスタッフ、日替わりで参加していただいた専門職の方々の女性や子供たちに寄り添う支援の姿は、活動拠点を被災地にしたことへの正解を表しており、開設までの労苦が報われた思いとなりました。

活動の日を追うごとにママたちはスタッフや支援者たちとも馴染み、たくさん話題がママハウスに集まり、またママ友などの横のつながりができてきました。心身ケア、文化活動をしている個人やグループが積極的に支援活動に参加してくださったことはママハウスの活動の大きな力になりました。少しずつ日常に戻っていける手ごたえも出てきたことは嬉しいことでした。

事務局体制が内陸部にあることで歯がゆさはありました。被災地支援には被災地の子育て中のママたちをスタッフとしたことで、スタッフのローテーションには配慮を要しました。

被災された、そして被災地ママたちの本当の復興はまだまだと思われます。表向きの笑顔のみならず、明日を目指せられる新しい価値観が芽生えられるよう今後もママたちに寄り添った活動を現地スタッフとともに続けられることを願っています。

2. ママハウスの活動に関わって思うこと

しゃべり場看護師・虹の家 佐々木久美子

ママハウスの活動から、1年半が過ぎました。ここまで来れたのは多くの方々の支援があったからだと思います。震災から2年、復興支援はまだまだ必要とされています。

湾口整備・住宅・交通整備などハード面での復興だけでなく。ソフト面での復興をもっと重視して欲しいです。ママハウスはソフト面での有効な活動を実践していると考えます。

ママ達がお子さんと一緒に気兼ねなく訪れ、ママ達の交流から、人と人との繋がりや関わりを広げられる場。被災していなくとも子育て中のママの悩みや、不安、孤立感は同じ。ママハウスはどんなママでも温かく迎え、ママ達に安らぎを提供できる空間であると同時に、自立支援のために色々な講座や研修の企画に取り組み成果も出ているように思います。

看護師としては心身ともに元気なママ達であって欲しいとの願いを持って関わっています。ママ達は多くの時間を育児に費やし自分の時間が少ないとの思いから、ママハウスでは、ママ達が心身ともにリラックスし休まる時間と空間を与える場と捉え、そのような時間を提供できるよう心掛けています。

ママ達は予防接種や離乳食や発育などの悩みごとは、お互いの経験や知識の教え合いで殆どが解決できています。この場では知識もさることながら、ママ達の話し合いのコーディネート役やヒントを与える役で由とし、場の雰囲気にくみ取りそれとなくアドバイスをしたりしています。これからも他愛のない会話から生まれる事を大切に、ママ達のニーズに応えられ、思いを共有し笑顔の絶えない時間と空間創りをしていきたいと考えています。

3. 手づくりを楽しむママたち！

ママハウス スタッフ兼講師 太田 フジ江

東日本大震災から2年が過ぎました。復興への動きは始まっていますが、目の前の景色はまだまだ遠い道のりです。私は平田の第6仮設団地内にあるママハウスのスタッフになって1年6ヶ月があつという間に過ぎました。振り返って見ると、ママと子たちの笑顔を見れる毎日が嬉しいです。ママハウスがあつて良かったと思います。

乳幼児を抱えた母親たちが市内のあちこちから見えるようになってきましたし、釜石に里帰りに戻ったママも集まってきています。乳幼児たちは、ママハウスの狭い室内をヨチヨチ歩き廻り、にぎやかな毎日です。

私は、ママたちに2時間程度で作って持ち帰ることのできる、小物作りの講師も担当しています。担当の手作りサロンはママたちの意見を大事にしながら、フラワーアレンジメントでは、生花と接し、その香りや姿などに癒やす時間を大切にしています。

クッキングサロンは食事改善推進員の方々のご協力を得て、15回続いています。ママ達には、薄味での離乳食づくりが好評で、調理後の食事も大変好評です。皆でワイワイガヤガヤ楽しく調理、できた料理を囲むひと時、子どもも良く食べてくれるのでママは嬉しそう！ 明るい雰囲気での調理するママたちの腕前もさすが。レシピは月ごとに決め、乳幼児の離乳食から始め妊産婦や大人も一緒に食べられるので楽しみです。全員で食べる時の笑顔にお互いに癒やされクッキングして良かったと毎回思います。

毎月、ご指導頂く食事改善推進員の菅原直子さん・佐藤セツミさん、どうも有り難うございます。食は末代まで続くと聞きます。健康の源は食ですよね。それくらい食は大切ですね。

これから先も、ママハウスでは、「ママの…したい」の気持ちを大事に、ママ達と楽しくおしゃべりを楽しみつつ、目の保養と口の保養に取り組むことが出来たらと思います。ドンドン、“こうしたい”の声をお届けください。お待ちしております。