

お母さん業界新聞 全国 4 Vol. 142

www.okaasan.net/

子どもの「やりたい」に寄り添い
日常のカオス空間を楽しんでいます



須戸美敦さん
真美さん
瑛士朗くん
樹くん

OYAKO

チリーーン！撮影スタジオに、子どもたちの気を引くためのベルが鳴り響く。長男は聞く耳を持たず、大興奮でそこら中を走り回っている。「親ごさんはそのままカメラを見て笑っててね！」そしてバッチリ引きつる私たちの笑顔。…チリーーン！
——写真撮影の日の思い出。

超マイペースな長男4歳と、お兄ちゃんのコピーでどんどん進化する次男2歳。プラスお腹に赤ちゃんが1人。子どもたちとの毎日は予想の斜め上をいくカオス空間！でもそれも楽しく、子どもたちの「やりたい」にできるだけ寄り添いたいと思っています。

しかし長男の入園、妊娠、次男のイヤイヤ期でキャパオーバー！声を荒げ怒ることも増えました。いつもやさしく面白く子どもたちを見守ってくれる夫も、怒りに任せてグーパンチで壁に穴を開けました。今は次男がその穴をほじって遊んでいます（笑）。

日々たくさんの成長があり、最近は話も聞けるようになりました。少し前まで真っ直ぐ歩くのもひと苦労だった2人が、今は仲良く手をとって歩く姿はかわいすぎます。

私が辛いときは、察してふわふわと背中を触りにきてくれる子どもたち。夫は斜め横に座ってゆっくり話を聞いてくれます。ダメだなあという日も、みんなのやさしさにふれて、きっと大丈夫と思えます。

「今日もいい一日だったね、どうもありがとう」毎日お布団で伝える言葉。なんだかんだでいい一日だったと思える家族との今日。これからも感謝しながら過ごしていけたら幸いです。
（話／須戸真美さん）

Photo: 親子の日（撮影 2019 年 7 月）© プルース・オズボーン

一絵 留守番中の小4と小3の兄妹はパンを食べていた。その時、中に変な虫がいる！と妹が叫び、「よし、お兄ちゃんが言ってやる！」とパン屋に駆け込んだ。虫と思っただのは桜の花びらで、「今だけ売っている天皇陛下のあんぱんだよ」と店主に教えられた。1875年4月4日、銀座木村屋初代当主の安兵衛は天皇陛下のお花見にあんぱんを献上。八重桜の塩漬けをへそ押ししたところ大変気に入られ、以来「桜あんぱん」が店頭に並んだ。後にこの日を「あんぱんの日」と制定。「どらやきの日」も4月4日。桃の節句と端午の節句に挟まれた日、カステラにあんを挟んだどらやきを食べて幸せ（4合わせ）になろう、と定められた。共通する「あん」。同名の映画がある。樹木希林扮する老婆がどらやき屋で小豆を煮るシーン。「おもてなしよ、遠くの畑からやってきてくれたんだから」。万物は大切ないのちと伝える印象的な台詞。桜が咲くと、離れて暮らす兄を思い出す。



母時間〈PART2〉

特集 いいこと考えた！💡

子どもと楽しむおうち時間

- 新型コロナウイルス対策
大切なのは、お母さんの笑顔。私たちが今できること
- パパスタイル「マイナスをプラスに変える力」
- 暮らしの「オルタナティブ」を発信する三輪舎
- 藤本裕子のお悩み・相談室 *OPEN*
- お母さんたちに聞いた「ほっとできる場所」

百万母力

お母さんが感じる音

世界保健機関（WHO）が、新型コロナウイルスは「パンデミック（世界的な大流行）」になったとの見解を表明した。これを受けて、日本を含む世界の株価が急落。東京オリンピックの開催も危ぶまれ、経済の失速は2008年のリーマン・ショック以上ではないかともいわれている。

「A-を制する者が世界を制する」という言葉もあるが、ウイルスの前では所詮、人間の力とはこんなもの……。見えないウイルスは、人の体だけでなく、生活までも脅かし、心がざわついている。

そんな不安な中でも、母であることをしっかりと感じながら生きている、お母さん大学生の吉村優さん。お母さん大学サイトで発信された、彼女の記事を紹介する。

——無観客試合の野球を見たら／いつもは聞こえない会場の音や選手の声まで聞こえた／屋間の公園に行ったら、普段はいない小学生が遊びに来ていた／この事態になっても、私の生活はあまり変わらない。人混みを避け、適度に外遊びで日光を浴びる／でも周りは変わった。今まで聞こえなかった声や音が聞こえてくるようになった／オンライン化する授業に、これなら不登校の子どもたちも学べる／今までできることがもっとあったんじゃないか／私たちには今まで聞こえてこなかった声や音が聞こえるようになった。この事態だからこそ、見えたことがある／大切なのは、せつかく聞こえた声や音に、この事態がおさまっても耳を傾けること——

（母「口」聞こえるようになった音たち」3月7日）私はA-には未来を感じないが、3歳の娘を育てているフツのお母さんに未来を感じる。

かつて、「掃除道」を説くイエローハットの創業者鍵山秀三郎氏に、私たちの活動を応援していただいたことがある。ふと、氏から学んだ「凡事徹底」を思い出した。読んで字のごとく、平凡なことを徹底すること。

今、私たち母親にできることは、当たり前のことを当たり前に、淡々と続けること。いつもより心静かに、いつもよりわが子をよく見ること。そして、いつものように掃除や洗濯をして、ごはんを食べ、よく眠ること。そうすることで、何気ない日々の幸せが、どれほど素晴らしいことが、見えてくる。春深む4月。いつもと変わらぬ自然の営みの中で、木々は一斉に芽吹き、花々は美しく咲く。

お母さんなら、聞こえるだろう。今まで聞こえなかった音たち。
（藤本裕子）



新型コロナウイルス対策

大切なのは、お母さんの笑顔
私たちが今できること

新型コロナウイルスが世界中で猛威を振るい、一向に収束の兆しが見られない。政府は不要不急の外出を自粛するよう国民に呼びかけ、全国の小中学校・高校には春休みまでの臨時休校を要請した。

おうち時間を楽しむ

「えーっ、子どもとずっと家にいるなんて、いったい何をすればいいの？」突然の休校にお母さんたちの不安や不満が噴出。だがいつもと違う日常に戸惑い、落ち着かないのは子どもたちも同じ。だったら思いがけずできた時間を親子で思いきり楽しんでほしい。そう考えて急遽、今月の特集テーマを変更した。

タイトルは「子どもと楽しむおうち時間」。「子どもがいるから大変」「子どもがいると何もできない」ではなく「子どもと一緒に楽しい」「おうち時間」を過ごし、お母さん大学サイトに発信してください！とアクションレポートの提出を求めた。

遊びはもちろん、ものづくりや家事などユニークなおうち時間レポートの数々。本紙4・5頁に特集として紹介しているが、編集作業中は癒された感動したりで「幸せのおすそ分け」をいただいているような時間だった。

毎朝届くほんわかメール

そのほかできることとして、休止中だった「お母さん業界新聞メール版」を復活。普段なら子どもを幼稚園や学校に見送った頃、それとも通勤途中、毎朝8時、パソコンやケータイに届く一本のほんわかメール。さりげない日常を切り取った「子育てあるある記事」を読めば母力が上がり、気持ちのいい一日をスタートすることができる。

お母さん大学サイトから選りすぐりの一本を選んで配信するのはメール戦隊M6。「リスタートの合言葉は、イライラやモヤモヤを笑顔に変えよう！メール版を通じて日本中のお母さんとほんわか

3月8日、今の思い

(天野智子)



毎日もやもやしてるんです。見たくもないけど、つい見てしまう、ネットやテレビの情報。子どもたちの一斉休校もすでに1週間が経つものの、まったくもって先が見えない。

休校にしているのに、大人たちは今までとほとんど変わらない生活。こんなことしてて本当に終息するのか。

その間にも、子どもたちはたくさんの我慢を強いられ、それを受け止める親や保育者、支援者たちも少しずつ疲れてきていて。世の中が、疲れている。

だけど、だからこそ、私は普通の生活をする。いきなりできた、2人の子どもたちとのべったりの時間。その中から見える、子どもたちの成長。そして、この1週間でめまぐるしく変化した社会。

専業主婦ゆえに、世間のバタバタにあまり巻き込まれていないからこそ感じる、ある種の違和感。大人たち、すごくバタバタしてるけど、いら立ってるけど、子どもたちは意外に楽しそうかも？

少なくとも我が家の2人は楽しそう。長男は学校に縛られることのない自由な時間を謳歌し、次男は大好きなお兄ちゃんが常に家にいるのでうれしそう。

私は、毎日三食つくって、おやつも出して、ケンカの仲裁したり、すぐに泣く次男をヨシヨシしたり、それはそれで忙しいけれど…。



につこり時間を共有する喜びを感じています。一人でも多くの人に読んでほしいです。」※登録方法などは8頁参照。

廣田新聞店とのコラボ

お母さん業界新聞が、新聞販売店とのコラボで実現した企画もある。

「普段は忙しいお母さんにも子どもとの時間ができた。この機会に子どもとい時間を通して、できるだけ穏やかにいられるように。」

そんな私たちの思いに共感してくれたのは、多摩田園都市の地で、創業97年を迎える廣田新聞店(横浜市青葉区)の廣田実会長だ。「地域貢献に上限はない」を信条とし、地元で7店舗の新聞販売店を経営展開、地域をつなげる情報紙『月刊ひろのり通信』の発行や、子育て支援にも積極的に取り組んでいる。

また今回の騒動では、お母さん業界新聞スタッフそれぞれの状況にに応じ、勤務時間を調整し合うなど、社内でも迅速柔軟に対応しているという。そして、「お母さんの笑顔に勝るものはない。新聞を届けることなら、お手のもの。普段はあまり新聞を読む習慣がないお母さんたちにも、お母さん業界新聞に出会って



「情報」ではなく、「生活必需品」であり、活字が「心の支え」になるという証でもあった。スマホは時に人を惑わせるが、活字には心を落ち着かせる力がある。もちろん新聞も同じ。紙面の向こうにいる人やつくり手の思いが行間を通して伝わり、それが心の栄養となり、活力にもなる。

「こんなときこそお母さん業界新聞を読んでほしい」：会長の言葉がうれしかった。イベントのキャンセルや学校・幼稚園の休校・休園施設の休館などで新聞の在庫は十分にある。私たちは新聞(お母さんの笑顔の種)を提供、種まきは廣田新聞店さんにお願ひすることになった。

もう限界!の声も
3月半ば。「やることなくてヒマすぎる」と子どもたち。だが子どもとべったりあるいは子どもたちが大騒ぎの状況に、お母さんたちからは「もう限界!」の声も。外出自粛や在宅勤務のおかげで電車はガラガラ。代わりに公園ではスペースや遊具を譲り合い、異年齢の子どもたちが仲良く遊んでいる。中学生のかくれんぼやお母さんたちの井戸端会議もあつて、公園がにぎわっている。

こんな話がある。9年前東日本大震災が起きた11日後に、仙台のある書店が営業を再開。すると驚いたことに、開店前から長蛇の列ができ、人々はあらゆる種類の本を買求めたという。人々にとって、本はただの

お父さんと子どもの交流シーンもあちこちで見受けられた。窓を開ければ子どもたちの声が響き、ひと昔前を彷彿とさせた。なんだかこんな日も悪くない。

普通に生活すること

子ども向けのネット教材や電子書籍は選ぶほどあるし、進んでお手伝いする子もいるだろう。お母さんでもできた時間に、本を読んだり映画を観たり、気になっていた家事をするこもできる。

トイレットパーやマスクが、一時は食材も消えた。モノがなければ節約するし、あるものを工夫して代用もできる。日々の行動を見直せば楽しい時間をつくれるし、快適に過ごすこともできる。何より寝て起きて家族と食卓を囲み、談笑するという普通の生活が、どんなに大切なことかと気づくことができた。

事態の終息までは先が見えない。けれども「お母さんの笑顔」があれば大丈夫！信頼できる家族や仲間と心をつなぐ知恵を出し合って苦境を乗り越える。困っている人がいたら助け合う。そんな当たり前のことができれば、平常心の母でありたい。

(編集部)

こくみん共済coop ♥ お母さん大学「“孤育て”をなくそう」プロジェクト

こくみん共済coopの共済ショップで
「お母さん業界新聞」を無料配布！

※1世帯につき1部とさせていただきます。

全国47都道府県に約200か所！

お近くの共済ショップをおしらべください。

共済ショップ

2019年6月、全労済から
「こくみん共済coop」へ●全国労働者共済生活協同組合連合会
東京都渋谷区代々木2-12-10
<http://www.zenrosai.coop/>映画「OYAKO」
上映会を開催しませんか？

本紙表紙の親子写真を撮影しているブルース・オズボーンが出演！
映画を観て、みんなで「親子」について考えてみませんか？

上映会+ブルース氏のトークショー
親子写真パネル展など

- 子育てサークルの活動に
- 企業のCSR活動に
- 学校教育の一環に
- 市民有志や自治体による子育て支援活動に

ぜひ一度、サンプルDVDをご覧ください！(無料)

問合せ：上映会事務局(株)ワンダーランド
mail: oyako@w-lab.jp TEL03-6277-1181

映画 OYAKO 上映会

検索

がんばれ！
わたし版編集長



「お母さん業界新聞」との出会いは7年前。最寄り駅で配布されていた「お母さん」の新聞タイトルに惹かれて手に取りました。そこにあった、お母さんたちの言葉に、笑ったり泣いたり、気づいたり救われたり…。私たちは、子育ての中で親育てをさせてもらっているんだなぁと感じました。

その後縁あって、竹岡望さんと植地宏美さんでつくっていた、当時の「地域版」（金沢・磯子版）に1年半ほどコラムを寄稿していましたが、昨秋「横浜エリア版」創刊にあたり、わたし版編集長として独立し、「ひまわり版」を創刊いたしました。

私の子育てのモットーは「愛は人を育てる」。うれしいときは一緒に笑うよ！辛いときは一緒に泣くよ！悩みがあったら一緒に考えよう！悪いことをしたら叱るよ！だって、子どもを想う親心は絶対に変わらない。懸命に育て、いつかそのときが来たら、たくさんの愛情を込めて手を振って見送る。でもママはずっとあなたのママだよ。手を大きく広げていつでも待ってるよ。…そんな気持ちです。

この春長男が中学を卒業しました。「そのとき」は、もうすぐかもしれません。うれしいけどやっぱりさみしさも…。

日々実感しているのは、子どもは一人では育てられないということ。うちの子3人、地域のサッカークラブでお世話になりました。同じ時間を過ごす仲間、愛情込めて叱ったり見守ったりしてくれるコーチ、保護者や地域の皆さんなど、たくさんの方に支えられ、私も子どもたちも成長しています。

人づきあいって、時にめんどくさかったり鬱陶しかったり…。それでも人とのつながりは人生の財産だと思います。たくさんのご縁に感謝しながら、これからも全力で子育てをしていきたいと思います。

◎「お母さん業界新聞」は、全国版のほか「エリア版」（横浜版、ちっこ版、静岡版、大阪版、B4の「わたし版」数十紙が存在。全国版 or エリア版+わたし版を配布し、お母さんの笑顔をつなげています。興味のある方は編集部へご連絡ください。

ご縁に感謝しながら
全力子育て中
「ひまわり版」
高良真里子（横浜市）





バナナート

PaPa

パパスタイル

エンドケイブ
(坂上大輔 / 横浜市)

子どもの頃、「好きな植物の絵を描きなさい」と先生に言われたので、自分のイメージを絵にしたところ、叱られたことがある。それがトラウマとなり、現在の創作活動の原点になっている。

「バナナート」を始めたきっかけは、すぐに傷んでしまうバナナの弱点を、傷ではなくアートととらえたら、プラスになると思ったから。考え方や視点を変えることで、ネガティブを一瞬でポジティブにしてしまう。世の中にはネガティブなものはないのだと、子どもたちに伝えたい。

一つとして同じ形のないバナナという独特のキャンバスに、絵を描くことで想像力も培われる。毎日息子の弁当に入れるバナナートは、ぼくにしかできない、息子への愛情表現の一つ。

子育てで大切にしているのは、ダメと「言う」のではなく、ダメと「わからせる」方法を考えること。否定しない否定。たとえば入り口がたくさんあるとして、それを一方的に親が閉めることはしたくない。どのドアを開めるかは、子ども自身に選択させたい。新型コロナウィルスで幼稚園が休園に。そこで家族プロジェクトを立ち上げた。初日は「イナゴが食べたい」という息子の希望で「イナゴ」探しプロジェクトを実施。商店街のウナギ屋さんで売っていることを突き止めた。わざわざ買いに行った。イナゴの佃煮のつくり方もYouTubeで調べた。息子は美味しい！とご満悦。自分で考え行動して食べたのだ、美味しさに決まってる。決定と気づきによってモチベーションは格段に上がる。子どもの発想力に驚かされ感動することが、クリエイター魂を刺激し、父の最大の喜びにもなっている。

●エンドケイブ（作家・クリエイター） <https://lineblog.me/endcape/>



マイナスをプラスに変える力を

子どもの頃、「好きな植物の絵を描きなさい」と先生に言われたので、自分のイメージを絵にしたところ、叱られたことがある。それがトラウマとなり、現在の創作活動の原点になっている。

「バナナート」を始めたきっかけは、すぐに傷んでしまうバナナの弱点を、傷ではなくアートととらえたら、プラスになると思ったから。考え方や視点を変えることで、ネガティブを一瞬でポジティブにしてしまう。世の中にはネガティブなものはないのだと、子どもたちに伝えたい。

一つとして同じ形のないバナナという独特のキャンバスに、絵を描くことで想像力も培われる。毎日息子の弁当に入れるバナナートは、ぼくにしかできない、息子への愛情表現の一つ。

子育てで大切にしているのは、ダメと「言う」のではなく、ダメと「わからせる」方法を考えること。否定しない否定。たとえば入り口がたくさんあるとして、それを一方的に親が閉めることはしたくない。どのドアを開めるかは、子ども自身に選択させたい。新型コロナウィルスで幼稚園が休園に。そこで家族プロジェクトを立ち上げた。初日は「イナゴが食べたい」という息子の希望で「イナゴ」探しプロジェクトを実施。商店街のウナギ屋さんで売っていることを突き止めた。わざわざ買いに行った。イナゴの佃煮のつくり方もYouTubeで調べた。息子は美味しい！とご満悦。自分で考え行動して食べたのだ、美味しさに決まってる。決定と気づきによってモチベーションは格段に上がる。子どもの発想力に驚かされ感動することが、クリエイター魂を刺激し、父の最大の喜びにもなっている。

●エンドケイブ（作家・クリエイター） <https://lineblog.me/endcape/>



鈴木昭平さんプロフィール

1992 年より発達障害児の改善指導に取り組み。2009 年、一般社団法人エジソン・アインシュタインスクール協会設立、代表理事。現在、改善指導実績は約 6000 件に及ぶ。著書「育てにくい子どもを楽しく伸ばす 17 のコツ」「発達障害を改善するメカニズムがわかった！」（コスモ 21）、「子どもの脳がどんどん良くなる」（KKロングセラーズ）等多数。

【講演会情報】

- 東京 4/12(日)
- 大阪 4/19(日)
- 名古屋 4/25(土)



EES 発達検査表付き

詳しくはコチラ▶

<https://gado.or.jp/>



Q 発達に問題がある子を産んだのも私、発達がおかしいのも私の育て方が悪いからだ、夫に責められているように感じてしまいます…。

奇跡を起こす家庭教育

鈴木昭平
相談室



A

子どもの発達に異変が生じるのは、何らかのきっかけで感覚が過敏になり、極端に反応するようになるからです。

そのとき、子どもの脳では酸素と栄養素が大量に消費され、炎症とうつ血が起これ、興奮するため、精神が不安定になります。体中の血液が脳に滞るため、頭は熱く手足は冷たくなります。

まず、私の著書に掲載されている EES 発達検査表を使って、お子さんの状態をよく観察してください。そのデータを参考にすると、より効果的な取り組みが実践できます。お母さんの思考を切り替えて一歩前に進んでください。脳科学に基づいた新しい教育を始めるのです。

子どもに必要な 3 つの感覚

は①安全、②安心、③安定です。

親が言い争うと、子どもは恐怖で過剰に気を使い、脳が疲れ、成長のための時間とエネルギーが活用できません。

子どもが一番に求めるのはお母さんの「目が笑っている笑顔」とホメ言葉です。

お父さんの仕事は、お母さんの笑顔を増やすことです。夫婦の協力体制ができれば、相乗効果により、改善スピードは 2 倍以上になります。

子どもは、みんな発達特性児です。天才の卵なのです。その特性が強すぎるので、育てにくくて悩むのです。

でも、悩む時間があつたら一刻も早く実践してください。超高速学習カードをフラッシュ入力すると、集中力、記憶力、判断力が良くなり、子どもの行動が改善します。

わが家の
一コマ

育児絵日記

須戸真美



お月曜に赤ちゃんがやってきました!!

お兄ちゃん達の月齢がそろそろ胎教がなんでもございよ

赤子よ、これはお母さんの居てはならないよ

お母さん大学 育児絵日記



おいしくて、楽しい贈り物

MISOMARU GIFT

厳選のみそ+だし+具材で味わう
風味豊かな時短みそ汁「みそまる」

ちょっとした手土産や、サプライズな贈り物に。
キャンプやハイキングなど、アウトドアにも最高です。

プレミアムみそまる
10 個入り 3240 円 (税込)
人気の定番 5 味 × 2 個



プレミアムみそまる
5 個入り 1620 円 (税込)
うま味たっぷりの「切干大根×ゆず」ほか、ミラノ万博で好評だったイタリアン風「トマト×チーズ」など人気の 5 味 1 セット。



ネット注文
受付中!

プレミアムみそまる EC
<https://ec061.stores.jp/>



- ・冷凍便でお届け。ご自宅の冷凍庫で賞味期限は約 1 か月。
- ・ギフト包装、メッセージカード、熨斗、到着日指定のご注文承ります。
- ・大口注文、オーダー注文等も承り中。お気軽にご相談ください。

こと考えた! ぽむおうち時間

ナウイルスより、子どもたちがずっと家にいると、お母さん大学生たちが母の知恵をしぼってんと子どもの笑顔で、ウイルスをぶっ飛ばそう!



何じつかな?

子どもたちの新聞づくり!
連日のおうち時間。今月は「折々おしゃべり会」も新聞配布も中止のため、一瞬「わたし版」サボっちゃおうかなと思いましたが、藤本裕子学長にお尻ペンペンされ、今月も書くぞと。
しかし書きたい気持ちはあるものの、一日子どもたちと過ごして、夜になると疲れはピークで寝落ちする日々。いつそのこと、子どもたちも巻き込んでしまえー!「新聞書いてみない?」と誘いました。すると、全員ノリノリで「書くー!!!」と。
長女は誕生日にもらった「クマのまーくん」のことを!次女はお気に入りのおもちゃの絵と家族の顔を!末子の息子は、ひたすらぐちゃぐちゃ担当。けれどなんとかみんなまで書き上げた。さらに「印刷しに行かなきゃね!」と次の段取りまでしているのにはびっくり!私がいつも何気なくしている行動をちゃんと見てるんだなあ。

手づくりパンのおいしさ!
パンづくりの主役はパパです。私は「子どもたちと何しよう?」と考えるのも億劫。でもパパは違います。朝のうちに「何しようかな?」と考えて、取りかかります。昨日はソーセージを入れたパンとチーズを入れたパンをつくっていました。



「でも待って。あなたたちのサポートで、お母さん1行しか書けなかった」と言つと、「何してたのよ?早く書きなよ、手伝ってあげようか?」と娘2人。
「す、すみません」。結局完成できなかったけど、楽しい時間が過ごせたのでまあいかに。
(脇門比呂子)

るんパンボ!で二石二鳥
わが家の10か月ボーイ。コロナがなくとも、一日の大半は「おうち時間」。とはいえ何かいいこと考えよう!と思いついたのが、遊びと家事を一気に片付ける、この作戦。
①「パンボ」(床置き赤ちゃ

Yum Yum



(松本茉莉)

2歳の末っ子はホームベーカーリーに材料を入れるのが楽しいようで、目を輝かせてパパの元に駆け寄っていきますが、上3人はつくることには興味を示さず、焼けた頃に「いただきますー」と、焼きたてパンに手を伸ばす有様。
私は「オイッ!」と言いたくなるのですが、パパは気にもせず「どろどろぞー」とみんながそれぞれおいしく食べている、そんな時間が意外と緩む時間なのかな。

鉄ヲタ長男のエア鉄道旅

鉄ヲタ長男のバイブルは、分厚い全国の時刻表です。春休みの鉄道旅も行けるかわからない状況の中、「女満別(北海道)に行きたかったのにー!」と



嘆く長男に、「じゃあ、女満別旅行のルートを考えてよ」と提案。

息子はボロボロになった時刻表を見ながら、「どれに乗るといくらかかるか」とか、「グリーン車やグランクラスもいいねえ」とか、どんどん妄想を膨らませながら脳内旅行。

そして、旅行日程が完成!「普通列車の運賃、バスの運賃、ホテル代を含まずに、2日間の電車代は大人一人あたり7万8000円超え」という計算に。

「高いなー!」と言ったら、「早割とかは使ってないから、もう少し安くなるかも」だそうです。
(天野智子)



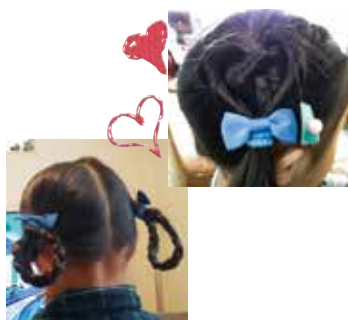
おうちヘアアレンジ
ずいぶん伸びた娘(3歳)の髪。陽に当たるとツヤツヤの栗色に輝いて柔らかない。私の日課は、そんな美しい髪の毛を「いいーからじっとしててえっ!」と、漫画「湘南爆走族」の彼らのような表情で結ぶこと。最悪である。フレンチクルーラー、一つに編み込みするとお姉さん



(杉本蘭)

ん椅子)を裏返し、古くなったタオルをかぶせる。②麻紐でタオルをバンボに固定。③赤ちゃんを座らせ安全ベルトを締める。④クリーナーを床にシュッシュ。⑤「ルンバー!」と言いながら、バンボを押して回る。
わが家にルンバはありませんが、「ルンババンボ+るんるん気分」るんバンボでなかなか手の回らない床掃除が完了!

フツの雑巾がけのほうが時間も体力も使わないよというツツコミは甘んじてお受けしますが、息子は最高の笑顔になりました。
(吉村優)



クイズスタイルの男子ごはん
小6と小2の息子たち。そろそろ自分の世界にどっぷりハマって過ごす時間が多い。一緒に過ごすおうち時間は、どうしても少ない。ここは私が「えいやー!」と動く。興味を向けるネタは「食」。とりあえずごはんづくりに誘う。長男には晩ごはんのおかず、豚肉の生姜焼きを。「じゃあシェフ、よろしくお願いします」と注文。
「さあフライパンはどこにあるでしょう?」「最初にひく



油は何?どこにあるでしょう?」「何から炒めるでしょう?」「次々クイズを出題。」「えーっと、ここ!」「この辺?」「違!」「油はごま油かな!」その後も「大さじ1ってどれくらいでしょう?」「どうなったら火が通ったでしょう?」クイズとともに、慣れない手つきで慎重に炒める長男。時々もやしをフライパンから落っこししながらも「そろそろできたかも!」とシェフ。最後に取り出したのは、わが故郷の味、おたふくソース。とろーり、まぜまぜして味見。「お好み焼きやーん!」とシェフ。生姜がピリリと効いた、お好み焼き風生姜焼きの出来上がり。
次男は卵割り専門。「オレ割るの天才的やけんね」左手指全欠損ながらも、次男のやり方で殻も入らずうまくいって割るんですよね。さーて、次は何をつくってもらおうかな? (智原美沙)

お母さんって社会から孤立しがち? いえいえそんなことないんです! お母さんがペンを持つとこんなにつながる!

全国のお母さん仲間がここにあります!
WEBでつながる!

WEB版

日々の出来事を記事として投稿



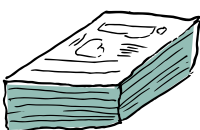
全国のお母さん大学生が共感してくれる!

お母さん大学生もイロイロ。全国には専業主婦、働くママ、子育てがひと段落したお母さん、シングルマザーやお父さんもいます。

全国版

WEB版からも紙面に!

全国版は横浜にある本部で編集されています。



毎月本部からさまざまなテーマの「宿題」が出されます。これも自分や自分の子育てを見つめるきっかけに。

エリア版

地元の情報盛りだくさん!



横浜版、静岡版、大阪版、ちっこ版を発行中!

わたし版

毎月書きためた子どもとの「今」は将来の宝物。



いつか子どもが成長したときに、自分がどんな風に育ったのかを、読んでもらうことを夢見て。

折々おしゃべり会にてお母さんの手で新聞を折って最後の仕上げ。



全国各地に拠点があります!
地域でつながる!

「子育て」をなくす活動です。

お母さん同士が
つながる!

仲間とイベントも
企画しちゃいます!



地域とつながる!

全国版がエリア版に
わたし版を添えて
地域に届けます。



構成・イラスト: 須戸真美

息子生活力UPで大助かり
小6にもなると、一人時間
がいろいろ増えてきました。



楽しいこと、やり放題
ここまでの1週間、ピアノ、紙芝居づくり（長女、家の周りの地図づくり）（次女、散歩NHKのみんなの体操、ローラースケート、刺し子、お友だちの誕生日カードづくり、タビオ力づくり、オンライン授業、理科の実験などで、あれこれ楽しく過ごしました。まだまだ続くお休み。そんなに出かけられない中、もつかな。
（戸崎朋子）

女子トークとミニチュアドール クラフトペーパーを楽しむ！



みんな集中しています！



ちっちゃーい！



私も
できたよー！



よし！
できたよー！
並べよう！！



……そして3時間後。
ジャーン！！！！

これは！
楽しい！



バービーも
ご満悦です！

女子トークに花を咲かせながらする
手作業は、たぶん時代が変わっても、
ずーっと引き継がれる「楽しい
こと」だと思うなー。（中村泰子）

お粘土お姉さんになってみた
Eテレの「ニャンちゅう！
宇宙！放送チュー！」ミニ版



yummy

なかなか母となんか遊んで
もくれませんが、休校になり、
一緒に食事の準備をすること
ができるようになりました。
まめにアクもすくってくれる
おかげで、母は若干の手抜き。
今日のお昼は、お祖父ちゃん
に特製炒飯のつくり方を教え
てもらいに行くそうです。

急げ母のおかげで、生活力
増してきたな。（渡邊智子）



たんぼほのようなものが
出来上がった。楽しい時間も
ててよかった。（竜崎紗代）

おかあさんようちえん開園！
普段、娘は長めに幼稚園に。
私は息子（生後3か月）のペー
スで休み休み過ごしているの
で、正直5歳が加わって一日



BANG!

（清水彩子）

「世界ねんど遺産」が大好き
な長女。見終わると、「これ
つくりたいね」と毎回言う
ので、紙粘土を買ってきた。
はじめての作品はチュ
リップ！黄色の絵の具と粘
土を混ぜる。ここが醍醐味！
長女と「こねこねこねこね
く」とお粘土お姉さんを真似
してこねる。2人で「うんぐ
と笑い合う。

動画を見てヒーローに変身！
突然の長休み。子どもたち
と何か一緒にしたいなあと思
然と思っていたら、YouTube
を見ていた長男が「ママ来
て！早く見て！これつく
りたい！」と興奮しながら叫
ぶのを見てみると、発売され
ていない変身ヒーローの玩具
を手づくりする動画でした。
長男が小さい頃は手づくり
おもちゃにも挑戦し、楽しん
でいましたが、いつからか、
「本物じゃないと嫌」と言わ
れ、手づくりなんて久しぶり
なのでその発言がうれしい！
出来上がったのは、簡単な
ものでしたが、本人たちは大
満足のように、ケンカしな
がらも楽しく一人でヒーロー
に変身していました。これなら
YouTubeもありかな。

model：左から中村紺乃・双葉・優来

中3人家でいるのはかなり
のストレスになりそう。
娘が飽きて私がイライラ。
結果、娘が大荒れ：とならな
いように「おかあさんようち
えん」を開園することに。
娘に話すためちやくちや楽
しみというので、スケジュ
ールを考え、創作材料を購入す
るなど、慌てて準備しました。
午前中から、早速予定とは
違う遊びや順番になっってい
ますが、今のところ順調です。
（曾我幸恵）



普段はNGだけど特別に解禁
朝からどたんぱ！ぱった
ん！一日中動きっぱなし
でずっとおしゃべり！
ちよっと静かにして〜！落
ち着こう。
よし、座って遊べるもの…。
普段は次男もいるし、危ない
からと隠している、あるもの
を解禁！これが目に入らぬ
かと、満を持して登場した
のはハサミ。
そして用意したのは、数年
前のカレンダー！大好きな
緊急車両シリーズで捨てられ

ず！大切にしていたもの。
これに線をつけハサミで切
ていく。「え〜！なんで〜！」
と言いながらも、ちよきん！
「よし、できた！完成〜！」
と喜ぶ母。ハサミ楽しかった
けどバラバラでもったいない
よ…と複雑な気持ちの長男。
でも「実はこれ。なんと
んと！あるものに変身して
るんです！」（深夜のネット
ジョッピング風）「ええ〜！」
と表情が変わる息子。
切ったパトカーや白バイの
カレンダーは、つなぎ合わせ
るとオリジナルパズルの完
成！切る形や大きさを変え
るだけで、何通りも楽しいパ
ズルになっちゃいます。
「そしてそして奥さん！パ
ズルだけドフレームがないの
でジップロックにしまっただ
け。省スペースにもなりますよ。」
お外に出られないこんな
日、ハサミが活躍したお家遊
びでした。（岸千尋）

お母さん大学ってなあに？

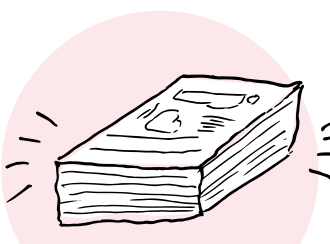
子育ての毎日は目まぐるしく過ぎていき、
自分のことなんて考える暇がないお母さん！
でもお母さんでいるって実はスゴイこと。
そこにスポットを当てるのが「お母さん大学」です。

キャンパスは家庭、先生は子ども
お母さん大学での学びは
ペンを持って発信すること、
新聞をつくること、から始まります



WEB版

http://www.okaasan.net/
全国のお母さんが日々の気づきを
ブログ記事にしています。



全国版

月1回発行される全国版。
みんなで作るこの全国版が
お母さん大学の教科書。



エリア版

横浜、静岡、大阪、ちっこ
エリア限定で発行中。
新エリア版構想も続々…。



わたし版

月1回有志で発行する
私だけのお母さん業界新聞。
手書きの人もパソコンでつくる人も。

お母さん記者＝MJ記者？ 「わたし版」編集長？

お母さん大学に入学（年間6000円）
すれば、どなたでも「お母さん記者
＝MJ記者」として発信できます。

さらに「お母さん業界新聞わたし
版」をつくりたい方は、手を挙げて
ください。「わたし版」を地域で配
る際は「全国版」か「エリア版」が必
要なため、本部または支局より提供
いたします。

「わたし版」のつくり方、配り方ほ
か、お母さん大学やお母さん業界新
聞の詳細は、本部までメールや電話
でお問合せください。

お母さん大学本部事務局
TEL045-444-4030 info@30ans.com



バタバタして

近藤美和子／福岡県筑前町

仕事で疲れたとき夫は、夜寝る前に、息子たちに「バタバタして」と頼む。

うつ伏せになった夫の上に息子が腹ばいになりバタバタをする。息子が夫のふくらはぎをマッサージする格好になり、一日中立ち仕事の夫は気持ちが良いそうだ。

ある晩、いつもの「バタバタして」が始まった。毎回「オレがする！」と兄弟で取り合いになる夫の広い背中。この日は次男がバタバタすることに。いつもと変わらない光景。

しばらくすると、「グーグー」と音がする。見ると、電気カーペットの上に寝そべった2人が、「バタバタ」の延長戦上で寝落ちしている。お互いの体温を感じ、安心して眠たくなったのだろう。2人とも寝息を立てて、気持ちよさそうだ。

長男とそれを見て「親子亀だね」と笑った。たったそれだけの夜。でも、それが最高に幸せで、平和に思えた夜。



別れの日に

植地宏美／横浜市

ウィルスの猛威により国が下した決断。日本中の母親たちの心をザワザワさせるのは、わが子の晴れ姿を見られないこと。

息子の小学校でも、今後の対応が決定し、突然今日が、6年生と在校生のふれあえる最後の日となってしまった。

息子は5年生。6時間目に在校生全員がベランダに出されたそうだ。校庭には6年生。卒業式で披露するはずだった「別れのことば」。体育大会のダンス、伝統のソーラン節に惜しめない拍手。叶わなかった思いと先生たちの苦労。

それでも、例年通りでない別れの日は、さまざまな感情や感動をたくさんの子どもたちに残していったことでしょう。

きっとその思いを受け継いで、息子たちは来年度、最高学年として立派にがんばっていくと信じます。

卒業生よ、意地悪な運命に負けんな！中学で活躍する姿を楽しみにしています。



アンパンマン ありがとう

宇賀佐智子／大阪市

誰かが落としたアンパンマン。それを拾ってそーっと置いてくれた誰か。思わずニヤリとしてしまう通りすがりの誰か。

自分さえよければいい社会で、こんなちょっとしたことがうれしい。

道路側に向けて置いたのは、落とした人を見つけやすいようにかな。「運転気をつけてね」ってドライバーさんに、「おつかれさま」って働く人に。自転車に子どもを乗せて走るお母さん、子どもと手をつないで歩くお母さんも見てるかな。

もちろん、社会全体を見回し、私たちを守ろうとしてくれるアンパンマンに感謝。



子どもと新聞配達

平野麻子／岡崎市

「お母さん業界新聞の配達に行くよ！」そう言うと、張り切ってお手伝いしてくれる子どもたち。

寒波で、寒くて寒くて仕方がなかったけど。2人してカートに乗り、キャッキャッと楽しそう。

18kg+13kg=31kgとこの寒さ。カートを引っ張る手は痛かったけれど、楽しそうな笑い声を聞いているだけでとてもとても幸せな時間でした。



確かなこと

白川奈保／さぬき市

あれこれ心配するよりも。

「今日を楽しむことのほうがずっと確か」。

海はいつだって自由だ。学校がお休みになって、自転車をこぐ子どもの姿が目立つ。釣竿持った子どもたちもいた。

健全じゃ！！



うぐりす

萩尾かつら／佐賀市

公園で、ほーほけきよと鳴き声がした。大きな木を見上げて、息子が歌い出す。「♪うめのこえだで"うぐりす"が〜、は〜るがきたよとうたいます♪ほーほけきよほーほけきよ♪」。

うぐりす！！

小鳥なんだか、小動物のリスなんだか。かわいいなあ。このまま歌ってほしいから、母も一緒に歌う。

「♪うめのこえだで"うぐりす"が〜、は〜るがきたよとうたいます♪ほーほけきよほーほけきよ♪」。



MJ 記者募集！

お母さん記者（MJ 記者）として
子育ての日々を綴ってみませんか。
お母さん大学学費 6000 円／年（新聞込）
E-mail：info@30ans.com
TEL045-444-4030

＼おめでとうございます！／



今月の MJ 大賞は、「いつまで起きてるの！」の竜崎紗代さん。「もーっ、いつまで起きてるの！」は、どこの家庭にもあるだろう台詞。共感を生む記事でした。真似してほしくないことに限って真似をするのが、子どもというものですね。

もう1組は、ちっぴ版3月号で紹介したリトミック＆ダンスチーム「ポップコーン」の皆さん。障害児親子の絆となって21年。療育に通っていた子どもたち、



そしてお母さん同士の縁を切りたくない、今もつながりを大切にしながら活動している素晴らしい皆さんです。



副賞は地球納豆倶楽部の「音更納豆」。100% 国産で有機栽培した北海道の在来種を使用。生産者限定でつくる選りすぐりの納豆です。味わって食べてください！

提供 ● 地球納豆倶楽部
http://www.natto-club.com/

お母さん大学特別企画



藤本裕子のお悩み 相談室

「藤本裕子のお悩み・相談室」OPEN

LINE アプリから簡単登録！

2020 年 4 月、お母さん大学では、「藤本裕子のお悩み・相談室」をオープンします。

子育て中のお母さんが、子育ての悩みを相談できる行政や民間の場は全国にたくさんありますが、お母さん大学はそことはちょっと違う場を考えました。藤本がお母さんの「子育ての悩み」を聞くのではなく、悩んでいるお母さんに、「藤本のお悩み」を聞いてもらうのです。

お母さんを笑顔にする活動を 30 年も続けている藤本ですが、それなりに悩みも多く、一人で考えていても問題は一つ解決しないことに気づきました。そんなわけで、「藤本裕子の悩み相談室」ではなく、「藤本裕子のお悩み・相談室」をスタートさせます。

えっ！違いがよくわからないって？ お母さんたちに、藤本裕子の悩みを聞いてもらうことで、未来につなげたい。とは考えているのですが、ただのおしゃべり会になるかもしれません。

ということで皆さん、右の QR コードからアクションしてください。合言葉は「子育ても人生も悩んでナンボ！」。お母さん大学生に限らず、悩んでいるお母さんなら、全国どこからでも、誰でも参加できます。

悩みよ飛んでけ〜！



【参加方法】

藤本のお悩み相談に乗ってくれるお母さんは、下の QR コード、または LINE のホーム画面から「@767znpod」で友だち検索をして、友だち追加登録。藤本裕子からのメッセージを受け取ってスタート。お母さん大学本部編集部（横浜）へ直接来られない人は LINE 電話、ネット電話、SNS を活用。内容の一部は WEB や新聞に共有することも。子育てに悩んでいない方は対象外。お母さん大学生でない方もぜひ！



Mother Journalist

全国のお母さん記者（MJ 記者）が発信中！
www.okaasan.net/



不要不急親子

杉本蘭／東京都

連日新型コロナの情報に埋め尽くされるメディア。「不要不急」以外の外出ってなんだろう。夫は生活のために会社に行く。わが家にとって「必要」な活動だ。

私と息子はどうかろう。「10 か月児健診で病院に行く」は不要不急度 10%？息子の健全な発育のためマストな外出。

では「オムツを買いに行く」はどうだろう。夫に頼む、宅配を使う選択肢もなくはないから不要不急度 50% としよう。

「引越してきたばかりの街を探索する」うーん、不要不急度 90%。「おいしいパン屋さんを見つけて抱っこしながらコーヒータ임」不要不急度 100%！あれ？私と息子との毎日って不要不急ばかりなんじゃない？私たち、不要不急親子！？

でもね。道端のお花をもぎって食べようとしたり、かーちゃんのクリームパンに手を伸ばしてべったりついたカスタードにびっくりしたり、大きくなったら遊びたい公園を見つれたり…知らない街のお散歩は楽しかった。どれも不要不急だけど、あなたとかーちゃんにとってはとても大切で、今しかない時間です。

赤ちゃんとの日々は不要不急の時間にあふれている。お風呂上がり…寝巻をお顔にかぶせていないいいないばあ。ひとしきり親子で笑う時間は不要不急の+3 分。離乳食…ぐちゃぐちゃになるのを覚悟でスプーン食べのチャレンジタイム。床掃除も含めて不要不急の+10 分。洗濯の手を止めて絵本の読み聞かせ。聞いているかわからないけど、昨日より笑ってくれたからとってもうれしい不要不急の 30 分。

今は不要不急でも、後になればきっと必要不可欠で何より優先すべき時間の数々。だから明日も自信を持って、不要不急なこと、いっぱいしようね。



かけがえのない時間

船木理香／那珂川市

「いつもママは我慢ばかりしている」と子どもに言われ、この半年ほど自由に生きてみました。

会いたい人に会い、行きたいところに行き、昼も夜も出かけてみました。もっともっといろいろしたくて、バイトも始めました。

でも、私が一番楽しいのは、子どもと一緒にいる時間でした。

先日、友人たちとの会で「幸せの青い鳥」の物語を絡めた話を聞きました。「幸せのカケラは身近にたくさんあるんだよ」と。

その通りだなーと。ふと思いました。子どもたちとのかけがえのない時間をもっと楽しもう！



いつまで起きてるの！



竜崎紗代／横須賀市

「も一つ、いつまで起きてるの！早く寝なさい！」今日も怒号が飛んでいます。

母の？ いやいや、これは長女（3 歳）の一言です！

ごっこ遊びが好きな長女が、ベッドに寝かせているぬいぐるみに向かって言っている。

その光景に、言葉使いには気をつけよう、と反省する母でした。



咳エチケット

坂元悦維／さいたま市

新型コロナウイルスにインフルエンザ。「咳やくしゃみをするときはタオルやハンカチ、袖で口元をおさえましょう」テレビでもよく言っていますね。

息子（小1）は学校でそう教わっていて、咳やくしゃみをするときは必ず、肘あたりを口元に持っていったって「ハックション！！！」

一方母は…わかっていても、反射的に手のひらを口元に持ってってしまうのです。40 年近く手で押さえてきたから、体にしみついてるんだよね…。

家で手のひらで押さえてくしゃみをしたら、息子がピシャリと一言。「ママっ！手を洗ってきてっ！」

はい、すみません！言われなくても洗うってば…。

花粉症でくしゃみが頻発するこの季節。正しく咳エチケットを身につけたいと思います。



育児と仕事の隙間に

長谷川文／大阪市

在宅ワーカーの私。子どもを保育園に送った帰り、コンビニのイートインコーナーでコーヒーとスイーツを買って静かに食べる。そこが私のほっとできる場所。

1 歳児と母はまるで一心同体。いつも息子の体温がそこにあってかわいいけれど、たまに「一人になりたい」と思う。

出産直後、旦那さんは仕事が忙しく、泣く寝る以外何もない未知の生物と、薄暗い部屋で 24 時間 2 人きりは辛かった。

産後 2 週間ほどでようやくとれた旦那さんの休み。コンビニでほうじ茶ラテとお菓子を買って、一人イートインコーナーで食べた。びっくりするほど美味しくて、涙がボロボロ出てきたことを思い出す。

今年もほうじ茶ラテを飲んだけど、涙が出るほどではありませんでした（笑）。

おしゃれなカフェが大好きだったけど、今は何も考えない間の時間と場所にあるイートインコーナーがお気に入りです。



夢にカンパイ！



親も子も全力で楽しめる場所をつくりたい！

（高橋由香／富士市）



田んぼや畑が広がるのどかな地域に住んでいます。それは、私が子どもの頃からずっと変わらない風景。息子（小6）が生まれたとき「この環境で子育てがしたい！」と思い、娘（小4）が生まれるタイミングで、横浜から静岡に戻ってきました。

実家は農家なので、時折子どもたちも田畑で農作業を手伝い、野山を駆け回ってのびのびと遊んでいます。やっぱり自然っていいなあ。そう思っ一念発起、親子のための農業・自然体験事業「ふあみづれ」を立ち上げます。誰と何をするかは自由！「やってみたい」を「やってみよう」へ。大人も子どもも思いきり楽しめる場所をつくっていききたいと思います。

夢に向かってがんばっている自分に乾杯！

夢を描き、お母さん大学に入学してくれた方の中から 1 名様に、いつでもどこでも飲めるアルコール 0.00% のノンアルコール・ビールテイスト飲料「キリンゼロイチ」（350ml 缶 24 本入 1 ケース）をプレゼント！車の運転前や妊娠中などアルコールが飲めない時や子育てなどのさまざまなシーンでお楽しみいただけます。●キリンビール（株）横浜支社提供



お母さん大学 購買部

お母さん大学関連の書籍や CD です。学長の本は、読めば、一気に母力が上がります。出産したお友だちのプレゼントにも、ぜひ！

*送料は 200 円～。即日発送プレゼント梱包も承ります。



「月刊 お母さん業界新聞」お母さん大学学費／6000 円（税込）新聞は「お母さん大学」のテキストとして年間 12 回届けられます。母親の喜びや子育ての素晴らしさを伝えています。お母さん記者 400 人による発信は「お母さんの心」で溢れ、読むとほんわかって、人にやさしくなれます。



本「百万母力」「お母さん業界新聞」コラム集著者／藤本裕子発行／論創社価格／1500 円（税別）お母さんはスゴイ！と言い続けて 20 年。藤本裕子渾身の一作。あたたかいお母さんの心と本気が決める手。読めば「母力」アップ。毎日がキラキラと輝き始めます。



お母さんの笑顔のために CD「はじめての日」百万母力プロジェクトテーマソング

作詩／藤本裕子作曲／中村守孝歌／ダ・カーポ価格／1000 円（税込）母である喜びを綴った藤本の詩が歌になり CD 化。話題を呼んでいる。毎日が「はじめて」の連続ともいえる子育ての日々。宝物のような出来事を忘れないでとメッセージ。ダ・カーポの歌声に癒されます。



本「ブンナよ、木からおりてこい」著者／水上勉発行／若州一滴文庫価格／1000 円（税別）文豪・水上勉が「命」や「生きる意味」を問う。氏曰く「自著の中で後世に残る作品はこの一冊」。母から子へ伝えてほしい、一匹の蛙の物語。



本「はじめての日～子育てに夢を～」著者／藤本裕子発行／第三文明社価格／1300 円（税別）笑顔で子育てをするためのヒントが満載。楽曲「はじめての日」誕生ストーリー、池川明先生との対談「よいお産は社会を変え、幸せの原動力」を併録。



漫画「いつか母になるために」ミソガール藤本智子 物語発行／美健ガイド社価格／400 円（税別）アパレル業界で働き、肌荒れに悩む藤本智子。途方に暮れる中、味噌屋の良吉に出会い味噌の大切さを知る。智子は味噌を生活にとり入れ次第に心も体もキレイになっていく。それは、いつか母となるための大切な準備でもあった…。

