

# 東郷堂 Mama's 新聞

## TOGODO MAMA'S NEWS!

東郷堂エリア在住のママ達が記事を書いています

### 第10号

2020年4月発行

暮らしの中に新聞を  
**東郷堂**  
発行責任者：取締役常務 鈴木 永

お問い合わせ先 有限会社 東郷堂

住所：上田市材木町 2-12-6

☎：0120-24-7205 FAX：0268-25-3666

mail：mama@togodo.co.jp

### contents

- ・女性起業家に話を聞きたい！
- ・特集 学校に行けない！ 行きたくない！
- ・育児にも居場所を 一親のための共有の場、学びの場
- ・おうちでゆるゆる筋トレ生活
- ・別所線バンド まるまどリーむず

## 女性起業家に話を聞きたい！

人生折り返し地点 40代のママレポーター K です。40代は時代を問わず、多くの人にとって人生の転換期であるそうです。

そこで 10年後の人生、子育てが一段落してからのことを考えるきっかけにしたいと思い、ひらや店主の桜井奈津美さんにお話をうかがってきました。



Hiraya ~ひらや~  
店主 桜井奈津美さん

### 起業に至った経緯を教えてください

もともと雑貨が好きで雑貨店に勤めていました。そのころから漠然と自分のお店を持ちたいという夢はあったのですが、現実はそのなにごくなく感じていました。そんななか、雑貨のなかでも苦手意識のあったアロマの勉強をしたことが、「ひらや」をオープンするきっかけになりました。「メディカルアロマ」の存在を知り、アロマの持つ不思議な力や魅力にも気がつきました。アロマは贅沢品のイメージがありますが、日常に取り入れて使える日用品になってほしいという思いが湧いて、アロマと雑貨の2本柱の雑貨店だったらいけるんじゃないか！とひらめきました。

### 起業の準備はどのようにしましたか？

店舗を探すうえでこだわったのが、テナントではなく一軒家ということでした。なかなか思うような物件がなくてあきらめかけていたとき、不動産屋から「取り壊し寸前の建物があるけど見に行ってみる？」と言われたのが今のお店です。お世辞にもキレイとは言えない物件だったけど、「ここがいい！」と思いました。

起業資金を借り入れるうえで考えたのは、自分で働いて返せる額にしようということ。金銭面が一番のネックだったけど、逆に最初から借り入れがない状態ではじめていたら、ここまでがんばることはできなかったです。

### 実際お店をはじめて感じることは？

オープン当初はお客さまが求める流行の雑貨を置いていましたが、自分のやりたいことは違うという意識があつて、アンバランスな状態でした。4年目にやっと、これからのことを考えられる余裕ができました。

お客さまとのやりとりのなかで、「ここに来ると元気がもらえる」などのお言葉をいただくと、うれしい励みになります。

今は自分の勘を信じて楽しむことが一番。個性を大事にしていれば、おのずと、お客さまに来店していただける、と思えるようになりました。



雑貨&アロマ  
Hiraya ~ひらや~



〒386-0016  
長野県上田市市国分1196-1  
TEL 0268-7117020  
定休日 毎週月曜日、第2・4日曜日  
営業時間 10時～19時  
駐車場 5台

最新情報はInstagram  
をご覧ください！



今回3人のママレポーターで取材してきました！

### 自分が教室を主宰しているA

事業の厳しさをしつかり乗り越えながらも、お客さまへの感謝とやりとりの楽しさを笑顔でお話ししてくださる桜井さんが、とてもステキでした！

軽やかに自分らしさを実現させている桜井さんの姿が、励みになりました。

### 未就学児の子育てに奮闘中のM

いつもステキな桜井さん。育児・お勤め・起業といつも一生懸命にがんばってこられたからこそ今があるんだと感じました。

子育てで真っ最中の私も夢は抱きつつ、今は目の前の日常をしつかり楽しもう！と、少し先の未来も楽しみにしていました。

### ママレポーター K

「子どもの進学と起業した時期が重なり大変だったけど、タイミングは今、来年じゃダメだった！」ときっぱりおっしゃっていたのが印象的でした。

好きなこと、ワクワクすることをやりたい続けることが大事。そうすればおのずとタイミングやチャンスがやってくる！と信じる気持ちが大変だと感じました。

桜井さんのキラキラした笑顔で癒やされる、ステキな雑貨店でしたよ。

子育てママさん  
たちの感想を  
聞かせて  
ください！



こちらまで  
mama@togodo.co.jp  
mama@togodo.co.jp  
mama@togodo.co.jp

特集

# 学校に行けない！ 行きたくない！



新型コロナウイルス感染拡大による休校、という混乱のなか迎えた新学期。もしもお子さんが「学校に行きたくない！」と言い出したら、あなたならどのように向き合いますか？ ママレポーターSが、わが子の不登校体験を語ります。

## 01 ある日子どもが 学校に行かなくなった…

夏休み明け、「学校行きたくない」となんとなく小学1年生息子の行き渋りがはじまる。理由は宿題がイヤだ、おうちにいたいから…きちんと枠にハマられることへの抵抗感。無理にでも学校に行かせる?! どうする私?!

「行きたくない気持ちを表明するだけでもすごいこと。本人の意志を尊重して無理には行かせないほうがいい。仲間と情報がとても大事」と聞いて、まずはひといき。

情報収集も兼ねて、教育委員会の教育相談へ。大好きなレゴの飛行機を片手に息子もいっしょに



に。優しく話を聞いていただき、学校と連携してできる具体的なアドバイスに少しホッとしました。週に2〜3日休む日が続き、担任の先生と連絡ノートでやりとり。「好きなものの発表会でレゴを持っていく?」「レゴで遊べるお部屋（支援学級）で過ごしてもいいよ!」…いろいろと作戦を試しましたが、11月後半からはずっとお休みが続き、春休みへ。

現在は、何度か学校での支援会議に参加。担任の先生も週1回ほど家を訪問してくれています。最近「クラスみんなに会おうのはずかしい」というのが、行きたくない大きな理由なのだとか。

私も週3日のパートを週1日に減らして、息子との時間を大切にしつつ、同じ境遇の友人の話を聞いたり、信頼できる方へ相談したり、学校教育について考える会へ参加するなどを通して模索し、家族と思いをすり合わせる作業をしています。



「学校へ無理には行かなくていいけど、やはり行けるといいな。行けるような学校に変えていける?! どうしても学校が合わなければ、ほかのスタイルも視野に入れて」というのが、親としてのスタンスかなと見えてきたところです。

息子の「学校へ行きたくない」を通じて、学校のことを主体的に考え、息子と向き合うきっかけになりました。現在進行形でこの先はわかりませんが、自分自身の揺れる気持ちも受け止め、不登校が見せてくれる世界の波乗りを、親子でじっくりと味わっていききたいと思う今日このごろです。

## 02 親が聞きたい不登校Q&A

子どもが不登校になると、親は不安と疑問でいっぱい。そこで日ごろ「東信子ども・若者サポートネット」事務局として不登校やひきこもりの子ども・若者、保護者の相談を受けている宮尾彰さんに、ママレポーターTとSが疑問をぶつけてみました。宮尾さんは「十人十色なので明快な答えはありません」とことわりつつ、ていねいに答えてくれました。

### Q1 ゲーム漬けが心配です。

答えのひとつとして、この動画をおすすめします（YouTube「子どもたちはネットやゲームの世界で何をしているんだろう」児童精神科医・関正樹さん講演）。

私たちは5年前からここで「RPGナイト」というゲーマーの集会を月1回開いています。プレイ時間を制限されては破る、を繰り返していた親子と出会って「そんなに好きなら、思い切りゲームをしては?」と始めました。気づけば、彼ら彼女らには、好きなゲームができて、語り合えて、誰からも非難されない「安心安全な居場所」になっていました。「社会生



活に支障をきたす」という心配もよくですが、誰にとつての支障なのかはよくよく考えたいところです。そして「ゲーム好きな子から見たらどうなのか?」と視点を変えてみてください。「リフレミング」という言葉がありますが、写真もフレイミングで見え方がガラッと変わりますね。それと同じで、違う視点＝フレイムで見ると、また違った子どもの姿が見えてくるはずです。

依存症は「やりたくないのにやめられない」状態などを指しますが、ほかの依存症と同じで、本人の環境や人間関係などの背景をチェックする必要があります。

### Q2 学校に行っているほかの きょうだいへの影響が心配です。

通学しているきょうだいの気持ちは、保護者の「聞き取り」と「見立て」が第一。そのためには、安心して本音をポロツと出せる場、たとえばお風呂にいっしょに入っている時などがいいかもしれません。もちろん、すぐに打ち明けてくれるとは限りません。まずは、保護者の「直感」を大事にしてほしい。子どもの本音は、言葉よりも体全体に出てくるからです。

メンター（助言者）がいるとなおいいですね。お子さんが不登校を経験している知り合いなどに、こういうときはどうだったか、話を聞いてみてはどうでしょうか。

### Q3 本人との向き合い方は?

「学校に行きたくない」に至るまでには、必ずその子だけの「履歴」があります。だから、起きていることだけでジャッジせずに、背景

をていねいに見たいところです。Q1の視点の話にもつながりますね。不登校の理由は「本人にもわからない」ケースが非常に多い。本人以外の家族の関わりが影響して行けなくなっていた例もあります。

また同時に、保護者のケアも重要です。「親の会」などで似た境遇の方々や語り合う、不登校経験者の実例を見聞きする、助けになる情報につながることで、徐々にマインドセット（思考回路）を変えていくことはできますよ。

…不登校はむしろ大人側の問題が大きいと気づかされるお話でした。となると私たちの疑問は迷宮入り!? と途方に暮れていたなら、宮尾さんが「ネガティブ・ケイパビリティ」という言葉を教えてくれました。モヤモヤを抱え続けるスタミナ、簡単に答えのない状況に耐える力のことです。親である私たちには、この力が何より必要なのかもしれません。



相談員の宮尾彰さん

### ● 東信子ども・若者サポートネット （事務局・宮尾）

上田市大手 2-3-4  
大手ビル 2 階  
☎ 0268-75-2383



### ● 上田市教育相談所

上田市中央 6-5-39  
（ひとまちげんき・健康プラザ 2 階）  
☎ 0268-27-0241





## 育児にも居場所を



—親のための共有の場、  
学びの場—

大人になってから新しい居場所を見つけるって、難しい。

結婚や出産を機に引っ越したり仕事から離れたりしたことで居場所を失い、親が一人で育児を抱え込む現象が多く現場で起こっているのではないだろうか。ママレポーター自身も、そんな「孤独な育児」を経験したうちの一人でした。

しかし、育児を共有し学ぶための場が実はたくさんあります。今回はその一部をご紹介します。

### NPO法人 子育て応援団ぱれっと

#### ■成り立ち

約20年前に「子育て中のママと子どもの笑顔を支えたい!」という思いで発足。当時は子どもの不登校や虐待のニュースがクローズアップされはじめた時代。育児に対する行政的な支援も今ほどなく、「子どもの笑顔はママの笑顔が大事、ママを応援しよう」を目的に立ち上がりました。



代表の宮尾秀子さん

#### ■思い

「ぱれっと」とはその名の通り、絵の具のパレットのこと。絵の具のように、子どもたちがもともと持っているさまざまな個性をそのまま伸ばしていつてほしい。代表の宮尾秀子さんは、「活動を通して、『育児問題は親だけのものじゃない。いつでもSOSを出していいんだよ』というメッセージを出し続けたいです」とおっしゃっていました。

また、「資金面での援助が充実すれば、もっと多様なニーズに応えられる。そのためにも、共感していただける企業さまにご支援いただけたらうれしいです」と話していたことも印象的でした。



CAP (児童虐待防止) ワークショップ

#### ■現在の活動

- ・子育て相談
- ・小さなことでもお気軽に♪
- ・子育て広場
- ・おもちゃや遊具を常時設置
- ・託児付講座
- ・小さな手仕事ワークショップ、子育て講座など
- ・子育てヘルプサービス
- ・家事援助、家庭内託児、同行支援など

- ・そらいろぱれっと（発達障害児者親の会）おしゃべり会
- ・暮らしのセミナー

（協力・柳屋建設）

- ・整理収納講座、ママのエンパワメント講座など
- ・子どもレストランきらっと
- ・遊んで食べて学んで何でも話せる子どもの居場所
- ・福島のリフレッシュ滞在サポート

#### ■感想

託児付講座「夢ノート」に参加したママレポーターM。  
「もっと私を大切にする」をテーマに、好きな雑誌や新聞などのピンときた写真や文章を切り抜き、自分がワクワクするものをノートに張りつけていく講座でした。

支援センターでは珍しいカフェのような空間で、お茶を飲みながら雑誌を眺めたり、楽しいことをおしゃべりしたり、久しぶりのゆったりとした時間は本当に良かったです！

同じ室内で優しいスタッフの方が子どもと遊んでくれて、安心してリフレッシュできました。

### パパカレッジ上田

#### ■成り立ち

代表の寺尾雄二郎さんが5年前、NPO法人ファザリングジャパン代表・安藤哲也さんの講演会に参加。

「幼少期に父親が育児にかかわらないと、妻の愛情は子どもに向かう一方で、パートナーに対する愛情は低下し続ける」という内容が深く響き、「このままではいけない!」と強い危機感を感じました。そこで「父親を楽しみながら育児を学

ぶ」をモットーに、パパカレッジとしての活動がはじまりました。



代表の寺尾雄二郎さん

#### ■思い

キーワードはライフワークバランス。長年メーカーの人事に携わってきた寺尾さんだからこそ、「人生をいかに豊かに生きるか」という観点が、個人にも企業側にも重要になってきていると感じているそうです。

育児は個人の問題だけではなく、これからは地域で取り組んでいくことが肝心。そのためには職場と家のほかに、自分の居場所としてのサードプレイスが必要ではないかと感じ、世代を超えて父親同士のつながりを広げたいとおっしゃっていました。



焼き芋大会♪

#### ■現在の活動

- ・託児付き講演会&講座
- ・夫婦間コミュニケーション講座、パパコーチング、子育て交流セミナー、教育講座など

#### ■感想

取材当日は協力者の畑で焼き芋大会! 参加者のみなさんは思い思いに巨大な焚き火に薪を投入したり、子ども同士で鬼ごっこをしたり。大人も子どももののびのびとした雰囲気印象的でした。

男性はシャイな方も多いようですが、参加者のお一人は「パパ友ができたことで育児がより楽しくなった。自分だけではできないことを、子どもに経験させてあげられる点もとてもいい」と話してくださいました。

#### ■終わりに

家庭内のことは外からは見えづらく、親自身も「自分がなんとかしなければ!」と思ってしまうがち。自分に合った居場所ができることで、少しでも心豊かな育児生活を送る人が増えたらうれしいです。

● **NPO法人子育て応援団ぱれっと**  
ぱれっとハウス 上田市長瀬 2885-3  
(まるこ福祉会きらり内)  
☎ 090-8329-3494  
✉ pareto-komi@ezweb.ne.jp  
FB「子育て応援団ぱれっと」で検索!

● **パパカレッジ上田**  
☎ 050-3483-1388  
✉ papacollege@gmail.com  
FB「パパカレッジ上田」で検索!

各イベント・講座の開催につきましては、あらかじめ主催者にご確認ください。

# 筋トレ生活

おうちで  
ゆるゆる

こんにちは！ アラフォーのマ  
マレポートAです。

以前から体形の変化と体重増加  
に気づきつつも、見て見ぬふりを  
してきました…。家事育児や仕事  
に追われ、大好きな甘いものが日々  
の癒やしであり、毎度のごはんを  
美味しくめいっぱい食べることが  
ストレス解消でもあったのです。

しかし！ じわじわと体に痛み  
が出て病院通いがはじまり、以前  
と比べて仕事も思うようなパ  
フォーマンスができない悩みに直  
面しました。なんだかマズイ気が  
する！ いよいよ体の根本的な見  
直しをしようと思い至りました。

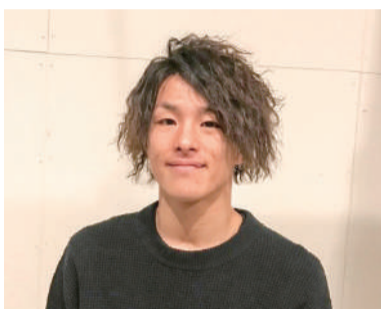
健康的な体になりたい！ で  
も、運動習慣がなく、ごはんは美  
味しくしっかり食べたい。そんな  
私のゆるゆる筋トレ生活をお伝え  
します。

## その一 自己流でやってみた

- ◆夜のおやつをやめる
- ◆ごはんは食べ過ぎなければよい
- ◆軽いストレッチ(毎日)とウォー  
キング(30分×週2日程度)

これだけで、半月で体重は2kg  
落ちました。これまでいかに食べ  
過ぎていたかということですね  
…。一方で家庭用の体重計で目安  
にと計っている体脂肪率は34%！

厚生労働省の情報サイトによる  
と、成人女性は30%を超えると体  
脂肪量増加と言われるそうです。  
筋肉もつけないし、体脂肪率の  
高さも気になる…増えた体重も戻  
したい。どうすればいいのदार  
う？ このタイミングで、トレー  
ナーの長谷川弘樹さんにパーソナ  
ルトレーニングを受ける日がやっ  
てきました。



やわらかい笑顔で迎えてくれた  
パーソナルトレーナーの  
長谷川弘樹さん

## その二 筋トレメニューを 作ってもらう

まずはカウンセリングのように  
話を聞いてくれます。話している  
うちに私の頭のなかも整理されて  
いくようです！ そしていくつか  
のアドバイスをいただきました。

### ◆目標をひとつにする

体重を減らす、筋肉をつける、体  
脂肪率を減らす、すべてを目標にす  
るより一つに絞ったほうが効果的。  
私は「筋肉をつけたい」を目  
標にしました。まずはしっかりし  
た体がほしい。それにこの三択の  
なかでは、一番「食べてもよさそ  
う」だったから…(笑)

### ◆体重に一喜一憂しなくてよい

特に女性はホルモンの変化も  
あり、体重の増減や数字を気にし  
すぎなくてよいそうです。

◆夜のおやつはなくなさなくてよい  
私にとって、夫とゆっくり過  
ごせる時間であることを大切にす  
るほうが、心が満たされてよいで  
しょうとのこと。その代わり、曜  
日や回数を決めたりローカロリー  
のおやつを探すなどの工夫を。

### ◆ベストよりベターを目指す

私のような運動経験のない者  
にとつて励みになるお言葉です。  
いきなり完璧にやろうとせず、日々  
の暮らしのなかでできることから、  
少しずつベターを選択していく。  
それならなんだかできそうな気が  
します。ちよつとワクワク！

### ◆一分間筋トレ

毎日、何回筋トレすればいい  
んでしょう…？ と恐る恐る尋ね  
る私の様子をみて、「回数よりも時  
間でやりましょう」と長谷川さん。  
一分間を一セットとして、携帯の  
タイマー機能を使いながらすき間  
時間に行い、回数を重ねていきま  
す。これが私に合っていたようで、  
達成感も得られて続けやすかった  
です。

その他、食事内容のアドバイス  
もいただき、いよいよ筋トレメ  
ニューを教わります。



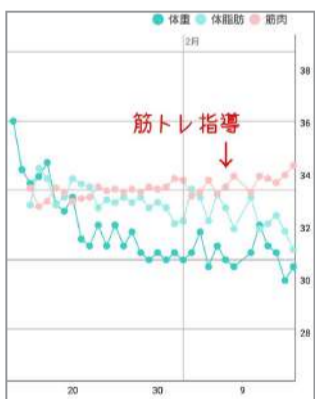
一人ひとりの生活リズムや目標に合わせて  
メニューを提案してくれるので、暮ら  
しに取り入れやすいです。

私の体や生活にあわせた基本の  
スクワットと全身を使った動きの  
全3種類。実際に一分を計りなが  
らやってみましたが、なかなかキ  
ツイ！ 「ああ〜わ〜」と大騒ぎ  
しながらなんとか終了。でも一分  
経てば必ず終わると思うと頑張れ  
ます。

それにしてもドタバタ動く私に  
比べて長谷川さんの動きはとても  
美しい。そして、知識と実践に基  
づいた助言や提案に大満足のパー  
ソナルトレーニングでした。

## その三 おうちでゆる筋トレ を実践してみた

本当にゆるゆるした筋トレ生活  
を送っています。それでも教  
わった筋トレを実践していると、  
10日ほどで筋肉量がじわじわと増  
加。筋肉量が増えることで体脂肪  
も燃えやすいのか、体脂肪率と体  
重も微減してきました。



変化が数値で見えるとうれし  
い！ それに体が軽く感じられて  
寝起きが気持ちいいです。筋トレ  
生活、まだまだ続けていきたいと  
思います。ごいっしょにいかがで  
すか？

長谷川さんの指導を受けてみた  
い！ という方は ☞ こちらから。



別所線を音楽で元気にしたい！

## 別所線バンド

まるまどリーむず

「別所線や上田の魅力を音楽にのせ  
て伝えたい」、そんな思いから3年  
前に結成したのが「まるまどリー  
むず」です。

メンバーは、ギターの北村健太  
郎さん、ドラムの村田成二さん(お  
二人とも上田電鉄別所線の職  
員！)、そして昨年、別所線ファン  
のわたくしママレポートA美馬佳  
世がキーボードで加入し、現在は  
3人で活動しています。

主な活動はイベントなどの出演。  
「別所線で行こう！」「別所温泉」あ  
いそめの湯」などのオリジナルソ  
ングをはじめ、カバー曲も演奏し  
ています。



そんな「まるまどリーむず」では、  
いっしょに演奏してくれる仲間を  
募集しています。

別所線が大好きで盛り上げたい  
方、楽器はなんでもOKです！

ご応募・お問合せはこちらから  
marumadreams2017@gmail.com