

東郷堂 Mamas新聞

TOGODO Mamas 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

TEL: 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、学びの場ー
- ・おうちでゆるゆる筋トレ生活
- ・別所線バンドまるまどりーむず

女性起業家に話を聞きたい!



Hiraya ~ひらや~
店主 桜井奈津美さん

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、ひらや店主の桜井さんにお話をうかがってきました。

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つてみる?」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つたけど、「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つたけど、逆に最初から借り入れがない状態ではじめいたら、ここまでがんばることはできなかつたです。

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つたけど、逆に最初から借り入れがない状態ではじめたら、ここまでがんばることはできなかつたです。

実際お店をはじめて感じることは?

オープン当初はお客様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年目にやつと、これからのことを考えられる余裕ができました。

お客様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けど、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、お客様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~



駐車場

5台

定休日 毎週月曜日 第2・4日曜日

営業時間 10時~19時

TEL 0268-71-7020

FAX 0268-71-7016

長野県上田市国分1196-1

最新情報はInstagram
をご覧ください!



アロマとハーブティー、それに関連する雑貨を中心販売。アロマワークショップは、営業中いつでも体験できます。

4月のオススメは「アロマをウイルス対策に!」、抗菌ジェル(手に塗るタイプの保湿&抗菌ジェル)とマスクスプレー(マスクの内側や手に!)をお作りいただけます。



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つてこられたからこそ今があるんだと感じました。

子育て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なりました。

事業の厳しさをしっかりと乗り越えながらも、お客様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。

子育てママたちの感想を
聞かせてください!



このまままで
mama@togo.co.jp
mama@togodo.co.jp

「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事だと感じました。

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。

自分が教室を主宰しているA

今回3人のママレポーターで取材してきました!

学校に行けない!



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？ママレポータースが、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つた…

夏休み明け、「学校行きたくなかった」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…きちんと桦にハメ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？

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つしょに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。



「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、ほの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。



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。最近は「クラスのみんなに会うのがはずかしい」というのが、行きたくない大きな理由なのだと。

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摸索し、家族と思いをすり合わせる作業をしています。

「好きなもので遊べるお部屋（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月後半からはずつとお休みが続き、春休みへ。

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ツとしました。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月後半からはずつとお休みが続き、春休みへ。

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、息子と向き合つかけになりました。現在進行形でこの先是わかりませんが、自分自身の搖れる気持ちも受け止め、不登校が見てくれる世界の波乗りを、親でじっくりと味わつてい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



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エックする必要があります。

子どもが不登校になると、親は不安と疑問でいっぱいに。そこで「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。

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、安心して本音をボロッと出せる場合とえばお風呂にいつ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？

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）。

「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

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「ゲーム好きな子かはわかりませんが、自分自身の搖れる気持ちも受け止め、不登校が見てくれる世界の波乗りを、親でじっくりと味わつていきたいと思う今日このごろです。

「ゲーム好きの子かはわかりませんが、自分自身の搖れる気持ちも受け止め、不登校が見てくれる世界の波乗りを、親でじっくりと味わつていきたいと思う今日このごろです。

● 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



相談員の宮尾彰さん



TOGODO Mamo's NEWS!



代表の宮尾秀子さん

「子どもの笑顔はママの笑顔が大事、ママを応援しよう」を目的に立ち上りました。

■成り立ち
約20年前に

NPO法人
子育て応援団ばれいじ

所を失い、親が一人で育児を抱える
込む現象が多くの現場で起こつて
いるのではないでしようか。ママ
レポーターF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。

大人になつてから新しい居場所を見つけるつて、難しい。

An illustration of a woman with short brown hair holding a young child. The woman is wearing a yellow and white striped shirt. The child is wearing a green and white striped shirt. The background is a soft red gradient.

- ・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



CAP（児童虐待防止）ワークショップ

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れるとうれしいです」と話していました。ことも印象的でした。

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す。

■ 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。絵の具のようやく、子供ごとおもちゃごとおもと持つ

代表の寺尾雄二郎さんが5年前、NPO法人ファザー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

ハガレジ上用

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、久しぶりのゆつたりとした時間は本当にぜいたくでした！

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。

託児付講座「夢ノート」に参加したママレポートM。

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

■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
ミナー、教育講座など





煙草葉大会

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、ことが肝心。そのためには職場のほかに、自分の居場所としてのサードプレイスが必要ではな、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しゃつていました。

キーワードはライフケーブル
ンス。長年メーカーの人事に携わ
てきた寺尾さんだからこそ、「人間
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

- **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
✉ paretto-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
お問い合わせ下さい。

終わりに
家庭内のことば外からは見えづ
らく、親自身も「自分がなんとか
しなければ」と思つてしまいがち。
自分に合つ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。

すが、参加者のお一人は「パパが育児がより楽しくなつた。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。

取材当日は協力者の畠で焼き芋大会！ 参加者のみなさんは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。大人も子どもものびのびとした雰囲気が印象的でした。

- ・ 料理教室
- ・ アウトドアクッキング、そば打ち体験など
- ・ 室内遊び教室
- ・ ロボット作り、バルーンアート
- ※ 各回参加可能です。

「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。

・父子アウトドアプログラム
雪山スノーシューハイキング、



筋トレ生活

おうちで
ゆるゆる

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。
筋肉もつけたいし、体脂肪率の
高さも気になる…増えた体重も戻
したい。どうすればいいのだろう
う？ このタイミングで、トレーニ
ングを受ける日がやつ
ルトレーニングを受ける日がやつ
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 作つてもうう

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事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つかり食べたい。そんな

その一 血口流でやつてみた

- ◆ 夜のおやつをやめる
 - ◆ ごはんは食べ過ぎなればよい
 - ◆ 軽いストレッチ(毎日)とウォーム
 - ◆ 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%！

う」だつたから：（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そうです。



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。

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。

◆ 一分間筋トレ
毎日、何回筋トレすればいいんでしよう…? と恐る恐る尋ねる私の様子を見て、「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す。達成感も得られて続けやすかつたです。

◆目標をひとつにする

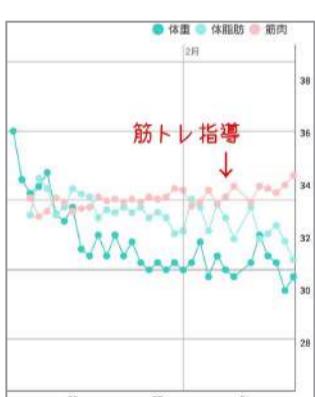
体重を減らす、筋肉をつける、脂肪率を減らす、すべてを目標にするより一つに絞ったほうが効果的。

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。

下
私のような運動�験のない者にとっ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づ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。ちょっとワクワク!

その三 おうちでゆる筋を実践してみた

本当にゆるゆるした筋トレ生活を送っていますが、それでも妙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率とも燃えやすいのか、体脂肪率とは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っています。ごいっしょにいかがですか？

そんな「まるまる一むず」では、
いつしょに演奏してくれる仲間を
募集しています。



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ター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。

まるまどりーむず

別所線を音楽で元気にしていきたい。

応募・お問合せ下さいね♪ ←
marumadreams201@gmail.com