

10

CONNECT  
MAY 2024

# コネクト

みなつなぎ

支援者さまと皆繋をつなぐニュースレター

2024年 春号

TOPICS

## 「エンパワメント」

子ども第三の居場所

ICS：包摂的地域交流拠点

あかだけ  
垢田家

## お母さんが笑っていてくれるだけで、ぼくは幸せ

現代の子育て環境はかつてとは大きく変化し、様々な課題と可能性が共存しています。核家族化や共働き家庭の増加は、子育て世代を担う環境を大きく変化させました。以前の様に祖父母やご近所さんのサポートを受けながら子育てすることが難しくなっており、親だけで育児を担う家庭が増えています。また、地域コミュニティの希薄化により、子育ての情報交換や助け合いも難しくなっています。育児と家事の負担に加え、仕事での責任も負い、多くのストレスを抱えているのが現状です。このような環境下では、家族だけで問題を抱え込み、社会から孤立してしまうケースも少なくありません。

これらの課題を克服するために、育児において家庭の『エンパワメント』が重要とされています。

『エンパワメント (empowerment)』とは、"自信を与えること"という意味の言葉です。子育てにおいては、"親自身が主体的に力を発揮し、より良い子育て環境を実現するための力をつけること"になります。これは、個々の親の能力を高めるだけでなく、家族や地域社会とのつながりを強化し、親としての可能性を最大限に引き出すことで、家庭力を上げることを意味します。育児における家庭の『エンパワメント』を高めるためには、"地域の子育て支援に関わる機関"の存在が、非常に重要となってきます。

初めから完璧な親はいません。育児をしながら子どもと共に親自身も成長をしていくものです。しかし、親自身が育った家庭環境で培われた価値観や、更には一般的な育児本やSNSなどの過剰な情報との比較が影響し、自分の育児の未熟さを感じ否定的に捉えてしまいがちです。そして、育児のみならず自分自身に対しても自信をなくしてしまうのです。このように「社会的に必要とされていない」「自分には価値がない」と、自尊心が傷付いてしまう親が多くいます。

## ▽親本来の力を引き出せば、子どもも自然と生きる力が湧いてくる

Tさんは、2人のお子さんを持つシングルマザーです。Tさん自身のご両親との関係が希薄で全く頼ることができず、育児の悩みを本音で相談できる友人もおらず孤立していました。常に周囲に対して気を遣い、育児も手を抜くことができず、「正しい育児をしなければいけない」というプレッシャーで心身が疲弊し、子どもの成長に強い不安と焦りを感じていました。同時に、イライラして子どもを感情的に叱ってしまい「自分はだめな母親だ」と自己嫌悪に陥り、悪循環な様子でした。子育てをする以外自分は必要のない存在だと、自身の価値を否定する言葉が聞かれることもあり、母親から自然な笑顔は消え、常に不安と焦燥感に満ちた表情でした。当然、母親のそのような精神状態は子どもにも影響します。

そんな中、当所でのお子さんの預かりや食事提供によって、母親の家事負担が減り時間的に余裕ができたと同時に、十分頑張っていることをスタッフが労い、Tさんの不安や苦痛にしっかり耳を傾け、「そのままのTさんで大丈夫ですよ」と、まるごとTさん自身を肯定できるような声掛けを続けました。2ヶ月が過ぎた頃には信頼関係ができ、次第にTさんが心の内を開放できるようになってきたことで、表情もほぐれ自然な笑顔が見られるようになってきました。そして、そんな母親の心の余裕を感じとり、迎えに来た母親に駆け寄る子どもたちの表情もとても柔らかく、笑顔溢れる親子の様子にリスタートが切れたことを感じた瞬間でした。

母親は、社会や周囲からのプレッシャーや自身の理想像から、「こうせねばならない」という思い込みを抱きやすいものです。しかし、この思い込みと実際の姿とのギャップは母親の心をすり減らし、本来母親が持つ力を発揮できなくしてしまいます。子育ては完璧である必要はありません。むしろ、母親が肩の力を抜いてその人らしく育児を楽しむことが、子供にとっても良い影響を与えます。母親が笑顔でいれば子どもも自然と笑顔になり、幸せな気持ちになります。そのためには、母親の自尊心を高め、自信を持って育児に向かえるよう、継続的な心のサポートが非常に重要です。

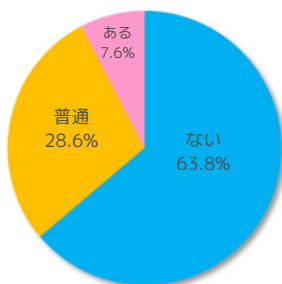
育児は誰にとっても不安なもの。親としてどうすれば良いのか、何が正しいのかと悩むものです。孤独に抱え込むほど問題は大きく膨れ上がり、複雑化してしまうことも多々あります。また、個々の特性や家庭環境もそれぞれ違うため、支援も一様ではありません。そのため、その家庭を正しくアセスメントし、どのような支援が必要か、私たちは常に考えています。

『エンパワメント』の視点から育児を考えると、親としての**自信**を取り戻し家庭環境を整えていくための**"親の支援"**が、間接的に子どもの支援へと繋がることになるのです。

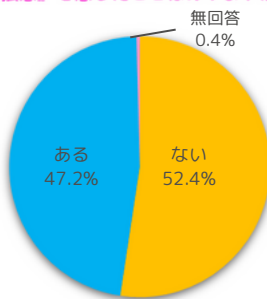


## 多くの母親が子育てに困難を感じています

子育てに『自信』がありますか？



子育てをしている中で『孤独感』を感じたことはありますか？



### 【孤独感を感じる原因】

- |                  |                   |
|------------------|-------------------|
| 1位：相談できないとき      | 4位：周囲を頼れないとき      |
| 2位：理解を得られないとき    | 5位：子どもとずっと2人でいるとき |
| 3位：ワンオペ育児をしているとき |                   |

子どもは、親の影響を最も強く受けながら成長します。親が自らの育児に自信を持ち、心の余裕をもって主体的に子育てを楽しむことができるようになると、子どもは安心して成長ができ、自分の可能性を最大限に発揮できるようになります。親御さんが自信をもって育児に臨むことができるよう、それぞれの家庭が抱える課題解決に向けて、**包括的に支援**できる居場所として、垢田家は存在し続けます。そして、子どもたちが幸せに成長できる社会の実現に向けて、これからも1人1人丁寧に関わり続けていきたいと思っています。

私たちの活動を後押ししてくださる方へ

## 様々な形で支援いただくことができます

ケース1：一口寄附（一口500円～）

ケース2：マンスリーサポート（月額1,000円～）

ケース3：パートナーシップサポート

例えば50万円で約2,000食およそ1年分の食事支援ができます

ケース4：寄附つき自販機でサポート

売り上げの1部（任意の金額）を寄附できます



▷ご不明な点は、ホームページよりお問い合わせください。

←寄附はこちらからお申込みいただけます



『子ども第三の居場所』は、日本財団が開設・運営を支援しています。



認定NPO法人 **皆繋**



HP



Instagram

### ■ HEAD OFFICE

〒759-6615  
山口県下関市大字富任91番地  
TEL 083-262-1755

### ■ TOKYO OFFICE

〒113-0033  
東京都文京区本郷4-15-1 GRAVA201

### ■ SHIMONOSEKI BRANCH OFFICE

〒751-0842  
山口県下関市新垢田南町1-11-11  
TEL 083-227-3201