

ママインタビュー

Vol. 20



山口県立大学 社会福祉学部 准教授
ママかんカフェ 主宰

藤田久美さん

藤田久美さん Kumi Fujita

1964年生まれ、山口市出身。小学校教員、精神科クリニックセラピスト等を経て現在は山口県立大学社会福祉学部准教授として勤務。山口県発達障害者支援センターまっぷでは、母親支援事業のカウンセラーを担当。山口自閉症研修協議会あくしゅ副代表や地域の子育て支援団体のスーパーバイザー等数々のボランティア活動を精力的に行う。大学3年生の長女(福岡県在住)、小学6年生の長男の3人家族。

「ママかんカフェ」
場所：山口県立大学 地域交流スペース Yucca (山口市宮野下2689-3)
日時：毎月第3火曜日(来年2月は14日の予定) 10:00~12:00
会費：500円(茶菓子・フリードリンク含む) / TEL:083-934-8011
★ママの参加申し込みは不要ですが、お子様連れの場合は事前にご連絡下さい。

ブログ「くみけんがゆく〜すべての子どもたちと家族の幸せを願って〜」
(アドレス) <http://blog.canpan.info/kumikumi/>

山口県立大学社会福祉学部の准教授の藤田さんは、自閉症の子どもを育てる母親の会を立ち上げ、母親と学生ボランティアが運営する「ママかんカフェ」を主宰されています。長年にわたり、発達障害の子どもと、その家族へのさまざまな支援を積極的に行われている藤田さんにお話を伺いました。

「ママかんカフェ」について、詳しく教えていただけますか？
障害のある子どもや、成長が気になる子どものママたちの出会いと憩いの場です。月に一度オープンして、みんなでお茶を飲みながらおしゃべりを楽しんだり、情報交換したりします。多いときには20人くらいの方が参加されています。

す。専門家や先輩ママに気軽に相談できる、アットホームな空間です。
——オープンのきっかけは何だったのですか？
以前から、障害のある子どもを支援するところはあるのに、どうしてその母親を支援する機関やサービスはほとんどないんだろうと

思っていました。わが子が発達障害かもしれないと疑っているとき、そう診断されたとき、そしてその後…。母親は本当に辛くて、不安に押し潰されそうな毎日で過ごしています。だから、病院や学校とは違う形で、ママの気持ちに寄り添いながら支えていく場所が必要だと思っただけです。

——同じ立場で、支えてくれる場所があることは心強いですね。

障害の有無に関わらず、子育て中は、誰でも不安になることはたくさんあります。特に障害があるお子さんの親は、それが毎日毎日、シャワーを浴びるように降りかかってくるんです。カフェでみんなと過ごしている間は元気で、帰宅すると子どもを叱ったり、落ち込んだり、思い詰めたりしてしまいう方もたくさんいらっしゃいます。「この子を産んで育てたことで自分も成長できた」「この子の母親で本当に良かった」と、心から思ってもらえるように、長期にわたって支えていけたらと考えています。

——お母さんの幸せも大切ですね。

とても大切なことだと思います。すべてのお母さんに言えることですが、子どものことだけでなく、お母さん自身の人生も大切にしたいと思えます。

——多忙なお仕事なので、子育てとの両立も大変そうですね。
責任を持って仕事をしたいとい

う気持ちと、子どもとの時間をもっと大事にしたいという気持ちの間で葛藤することもありましたね。でも、なんとか上手くやっていけているのは家族の理解と支えがあるからだだと思います。特に上の子は、小さい頃から家事をよく手伝ってくれました。普段から、「ありがとう」と言葉で伝えるようにしていたら、二人とも自然に「ありがとう」という言葉が出るような子どもに育ってくれましたね。

いやつなかりを大切にしてほしいと思います。それが今後の人生をより豊かにしてくれるはずですよ。
——そう考えると、子育ては本当に楽しいものですね。
そうですね。子育ての時間は限られています。手が離れたときに初めて、その愛しい時間をもっと大事にすれば良かったと思うものです。子育て中は、苦労も多くて投げ出したくなることもあると思いますが、二度と来ない「今」を大事にしてほしいと思います。

——最後に、皆さんにメッセージをお願いします。

実家の母や友達への支えも大きく、本当にたくさんの人に支えられていることに気がつきます。ファミリーサポートセンターにも長年お世話になっていて、担当の方の笑顔に、何度救われたことか(笑)。
——子育てを通じて、たくさんのつながりや出会いがありますよね。
特に、障害のあるお子さんを育てている場合は、それがもっともっと増えるんです。家族や友人だけでなく、施設や学校、病院などの支援者。その一つひとつの出会い

障害のあるお子さんを育てることには、まだまだ誤解や偏見があります。子どもの成長に喜び、愛することはみんないっしょで、特別なことではありません。小さな小さな成長に、涙が出るほど喜べるママたちがたくさんいます。そんなスローな子育てが身近にあることを知っていただき、そして、そっと見守っていただけたらうれしく思います。

障害のある子どもを育てることは、特別なことではありません。



長男は5ヶ月のときからファミサポを活用中！今でも週に一度、夜8時くらいまでお世話になっています。



娘からの手紙、息子が描いた絵、家族写真をリビングに飾っています。離れていても家族を感じる大切な場所。



自閉症の子どもを育てるママ&ボランティアの声を一冊にまとめました。知恵や支援者の思いが詰まっています！



ママかんフリーカフェをお手伝いしている研究室の学生たちと。みんな、いつもありがとう！

地域の皆さまが会員なのね！

安心感があまるわー

まかせ

ファミリーサポートセンターとは…

地域において子育ての援助を受けたい人で行いたい人が会員になり子育てを助け合う会員組織です。

会員の種類

- 依頼会員(子どもを預けたい人)
- 提供(援助)会員(サポートする人)
- 両方会員

※山口市ファミサポでは「提供会員」、防府市ファミサポでは「援助会員」といいます。

こんな時に利用できるよ

いってきまーす

いってらっしーい

- 保育施設などへの送迎
- 保育施設の開始前・終了後の預かり
- 学校の放課後などの預かり
- 保護者の急用・病気時の預かり
- 冠婚葬祭や行事等の際の預かり
- 買い物など外出での預かり

※預けられる子どもの年齢
 山口市ファミリーサポートセンター：0歳～12歳まで
 防府市ファミリーサポートセンター：0歳～小学校6年生まで

資格や経験・性別は問いません！誰でも援助し合えるのよ

まずは会員登録

うわー♡ 頼りになるわっ！

どうすればファミサポを利用できますか？

お父さんや、おじいちゃん・おばあちゃんも会員になることができます。

ただし利用するファミサポがある市内在住の方に限ります。

山口市・防府市

ファミリーサポートセンター

活用しよう！

子どもってかわいい！大きくなるまでなるべくそばにいたいわ

でも、たまには自分の時間も欲しいな…

復帰しなへちや…

ママ

でも、保育園のお迎え…時間

ママ

どうしたらいいの？

ママ

そんな時こそファミリーサポートセンターへ連絡よ！

会員同士で助け合う“ファミサポ”なら安心して子どもを預けられるわよ

えっ!? 本当??

おねがいします

あずかります

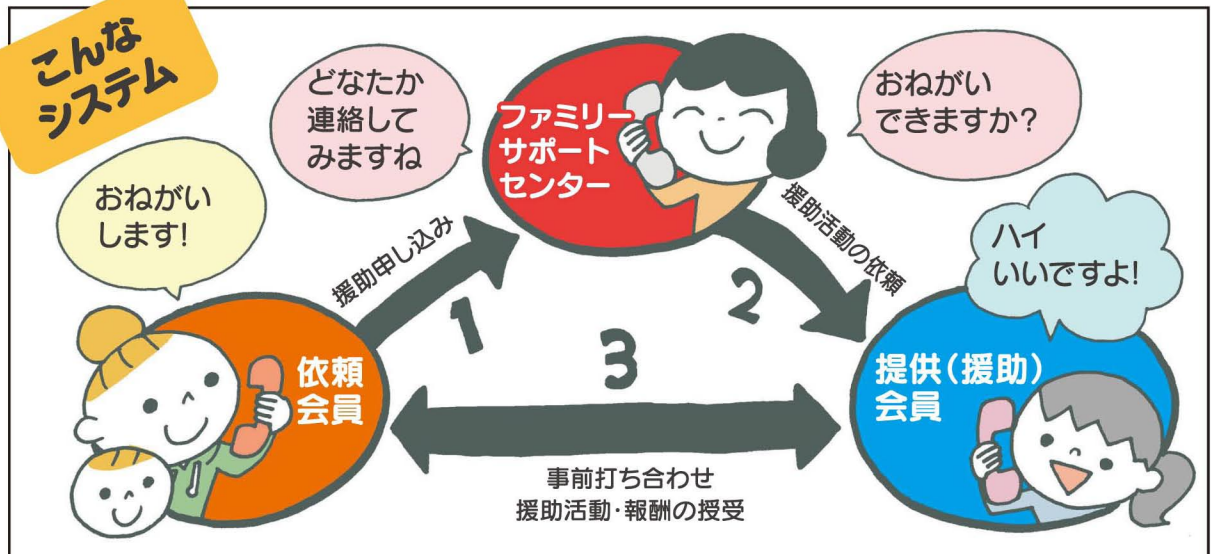


登録
しちやおう

詳しい
連絡先は
こちらを参照!



こんなシステム



山口市

山口ファミリーサポートセンター

〒753-0056 山口市湯田温泉5-1-1 山口県婦人教育文化会館内
TEL.083-928-4150 FAX.083-932-6417 [受付時間]9:00~17:00 [休日]土日祝・年末年始
HP <http://www12.ocn.ne.jp/~caliente/html/gyoum/famiry.html>

小郡ファミリーサポートセンター

〒754-0002 山口市小郡下郷1437-6 山口市社会福祉協議会小郡支部内
TEL.083-973-2020 FAX.083-973-0611 [受付時間]8:30~17:15 [休日]土日祝、年末年始
E-mail:ogoori@yshakyo.or.jp

秋穂ファミリーサポートセンター

〒754-1101 山口市秋穂東6570 山口市社会福祉協議会秋穂支部内
TEL083-984-2549 FAX083-984-2579 [受付時間]8:30~17:15 [休日]土日祝、年末年始
E-mail:aio@yshakyo.or.jp

阿知須ファミリーサポートセンター

〒754-1277 山口市阿知須2740 山口市社会福祉協議会阿知須支部内
TEL.0836-66-2000 FAX.0836-66-0003 [受付時間]8:30~17:15 [休日]土日祝、年末年始
E-mail:ajisu@yshakyo.or.jp

徳地ファミリーサポートセンター

〒747-0231 山口市徳地堀1684-1 山口市社会福祉協議会徳地支部内
TEL.0835-52-0100 FAX.0835-52-0100 [受付時間]8:30~17:15 [休日]土日祝、年末年始
E-mail:tokudi@yshakyo.or.jp

防府市

防府市ファミリーサポートセンター

〒747-0035 防府市栄町1-5-1 ルルサス防府2F
TEL.0835-26-5522 FAX.0835-26-5523 [受付時間]8:30~17:30 [休日]火(祝日の場合、翌日以降の最初の平日)・年末年始
HP <http://www.city.hofu.yamaguchi.jp>
E-mail:ho-fu.famisapo@heart.ocn.ne.jp

ファミサポ会員になると...

- ★子どもをみてくれる人がいなくて困った時、電話ですぐに対応してくれます!
- ★会員対象の研修会に参加できて新たな知識が得られたり、会員同士の交流会に参加すれば新しいつながりが生まれます!



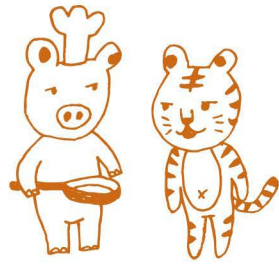
提供(援助)会員はファミサポの研修を受けているし、





【レシピ協力】イタリアン食堂 良's
〒747-0037 防府市八王子1-24-29
TEL.0835-22-1270 定休日/水曜日
[ランチ]11:30 ~15:00(LO 14:00)
[ディナー]18:00 ~22:00(LO 21:00)

かんたんクッキング



① サラダイタリアン

いつものサラダがワンランク上の味わいに変身! アンチョビの程良い塩気が、とてもいいアクセントになっています。



材料 | 4人分

- ジャガイモ.....1個
- キュウリ.....1本
- トマト.....1個
- サニーレタス.....1/2個
- ゆでたまご.....1個
- アンチョビ.....20g
- バルミジャーノチーズ.....適量
- オリーブオイル.....80cc
- バルサミコ酢.....少々
- 塩.....少々
- コショウ.....少々

作り方

- ①茹でたジャガイモを一口大の大きさにカットします。キュウリは5mm厚の輪切り、トマトはくし形にカットします。サニーレタスは適当な大きさにちぎります。
- ②ゆでたまごをくし形に、アンチョビを適当な大きさにカットします。
- ③オリーブオイルをバルサミコ酢を加え、よく混ぜあわせ塩・コショウで味をととのえます。
- ④ボールにチーズ以外の材料を入れ③とよく和えた後、お皿に盛りつけます。最後にバルミジャーノチーズをふりかけると完成です。

② ささ身の衣揚げ レモンあんかけ

レモンあんかけの酸味が効いたサッパリとした美味しさ。ダシ汁を加えることで優しい味に仕上がります。



材料 | 4人分

- 鶏ささ身.....4本
- こしょう.....少量
- 溶きたまご.....1個
- 衣.....大さじ4杯
- 小麦粉.....1/2カップ
- 出汁.....1/2カップ
- 醤油.....大さじ1杯
- 砂糖.....大さじ1杯
- レモン汁.....1個分
- 片栗粉.....大さじ1杯
- 水.....大さじ2杯
- サラダオイル.....少々
- 小ネギ.....少々

作り方

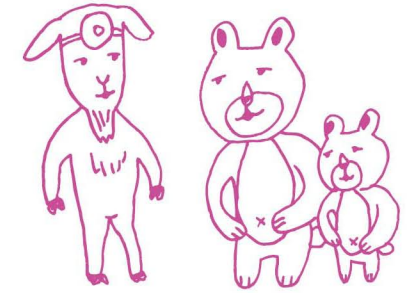
- ①筋を取り除き、食べやすい大きさにそぎ切りにした鶏ささみに、コショウを少量ふりかけます。
- ②溶きたまご、牛乳、小麦粉を混ぜ合わせた衣に鶏ささみをつけ、160~170℃のサラダオイルで揚げます。
- ③鍋に、ダシ、醤油、砂糖、レモン汁を入れ弱火で煮立て、水溶性片栗粉を加えてとろみをつけます。
- ④サラダオイルで揚げた鶏ささみに③をかけ、小ネギを散らせば完成です。

Dr.

はまもと小児クリニック
理事長 浜本史明先生



教えてドクター



はまもと小児クリニック
山口市小郡下郷明治北2240-7
TEL / 083-973-0616
休診日/日曜、祝日、木曜午後、第2・4土曜午後

今回のテーマ

RSウイルス感染症

秋から冬にかけて流行しやすい呼吸器系の病気の一つに「RSウイルス感染症」があります。あまり聞き慣れない名前の病気ですが、今年には都市部を中心に、例年になくないペースで患者数が増え続けているようです。そこで今回は、はまもと小児クリニック理事長の浜本先生に、この病気についてお話を伺いました。

RSウイルス感染症とは?

RSウイルス感染症は、ウイルス感染による呼吸系の疾患です。例年10月から3月にかけて流行し、12月に患者数のピークを迎えます。インフルエンザに比べると知名度が低い病気ですが、生後1年以内に50%以上が感染し、2歳までにほぼ100%が感染します。そして3歳までにはすべての小児が抗体を獲得するといわれています。

一般的に赤ちゃんは、母親から胎盤や母乳を通じて受け取った免疫に

より、はしかや風疹などの感染症から守られています。しかし、RSウイルスにはこの仕組みが働かないので、生まれたばかりの赤ちゃんであっても感染してしまう恐れがあります。

初感染の乳幼児が感染すると、2~8日の潜伏期間を経て、「発熱」「鼻水」「咳」などの風邪に良く似た症状が続きます。乳児の場合、「機嫌が悪い」「おっぱいやミルクを飲まない」「眠れない」といった症状が見られます。ほとんどの場合は、1~2週間程度で回復しますが、普通の風邪と思って放っておくと重症化してしまう場合もあります。

重症化すると、細気管支炎や肺炎などの「下気道疾患」になり、肺胞につながる細い気管が炎症を起こして、呼吸が苦しくなるといった症状が見られます。1歳未満の患者の25~40%が「下気道疾患」を伴い、さらに0.5~2%の患者が呼吸困難に陥り入院が必要になります。

特に、「生後6カ月以内の乳児」「低出生体重児」「心肺に基礎疾患があつて呼吸器が十分に発達していない小児」が重篤化しやすい傾向にあります。半日~1日で重症化するので、感染が疑われる場合には、早い段階で受診されることをおすすめ

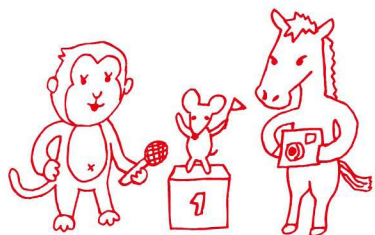
します。

RSウイルス感染症は、抗体を持っていても生涯に渡って何度も感染します。しかし、感染を繰り返すことに症状は軽くなっていくので、年長児や成人が重篤化することは、ほとんどありません。

治療と予防

現時点で、RSウイルス感染症を根本的に治す治療薬はありません。RSウイルス感染症の予防と重症化を防ぐ注射薬(抗RSウイルスシト化モノクローナル抗体)があります。しかし、健康保険が適用されるのは、早産児や心臓に重度の疾患を持つている乳幼児に限られています。治療方法は、「水分補給」「保温」「加湿」「酸素吸入」「気管支を広げる薬等を使用する」といった対症療法が中心となります。飛沫(ひまつ)または接触によって感染するので、「患者の分泌物が付着した物の取り扱いに注意する」、「手洗いを励行する」などの予防対策を日頃から心掛けるようにしましょう。

また、タバコの煙も悪化因子の一つと考えられています。子どもの受動喫煙には、周囲の大人が十分に注意を払いましょう。



キッズインタビュー

no.08 ^{かわむら もみり} 河村 百実里ちゃん(小学5年生)

—サッカーを始めたのはいつ?
お姉ちゃんの影響で、小学1年生の秋に、サッカーのスポーツ少年団に入ったのがきっかけ。高2のお姉ちゃんは高校の女子サッカー部に、中3のお姉ちゃんは一般のクラブチームに入って、今でもサッカーを続けているよ。
—スコいね! 3姉妹全員がサッカーを習っているんだね。
私がサッカーを始めたときは、真ん中のお姉ちゃんも同じスポーツに入っていたんだけど、歳が離れているから、練習も試合に出るのも別々で、一緒にプレーしたことがなかった。今思えば、もう少しお姉ちゃんのプレーを見て、練習しておけば良かったなって思う。私の試合を見に来てくれたときは、ボジションのとおり方とか、シユー



—どのくらい練習してるの?
トを打つタイミングとか、いろいろと指導してくれるよ。
月、水、金曜の放課後。週末に試合が入ることもあるよ。ボジションは、ディフェンダーが多いかな。男女混合チームだから、男子と同じように練習してる。今は、女子は私と6年生の2人。私は低学年のうちから高学年の試合に出ることも多かったから、男子のスピードにはついていけると思う。
—男の子に混じってプレーするのは大変じゃない?
全然平気! 小さいときからそうだったから、あんまり意識した

—逆悔しいのはどんなとき?
男女混合チームと対戦して、一対一の場面で相手チームの女の子にボールをとられたとき。やっぱり女の子には負けたくない。それから、つい最近、風邪で体調を崩して試合に出られなかったときに、うちのチームが優勝したと聞いたときはショックだった。私も出たかったな...。
—憧れの選手っている?
なでしこジャパンの川澄奈穂美選手! カワイイし、ドリブルもとってもうまいから。
—これからも続けていきたい?
ううん。ずっとサッカーをやってきたから、他のスポーツにもチャレンジしてみたいな。

キッズ大募集!

このコーナーにご登場いただける小学生を募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「キッズ」をご紹介します。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「キッズ募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方▶info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。



イクメンインタビュー

no.08 ^{あべ おさむ} 阿部 修さん(34歳)

—お名前に込めた想いを教えてください。
優しい子に育ってほしい、菜の花や野の花のように強くたくましく育ってほしいとの想いから私が名付けました。
—パパになっていかがですか?
可愛くて目尻が下がりがりっぱなしです(笑)。夫婦共働きなので、普段は妻の夫家に娘を預けて義父母に面倒を見てもらっています。子どもが寝ている時間に帰宅することが多いので、毎朝の娘の見送りは欠かせません。今では私の大切な日課となっています!



1977年生まれ。山口市出身・在住。カスタムカーショップ「PARADOX」店長。妻の久美子さんと長女の優衣菜(ゆいな)ちゃん(1歳5カ月)の3人家族。

—お休みの日はどのように過ごされていますか?
休みの日は、娘とじっくり触れ合える貴重な時間なので、丸一日面倒をみます。朝ご飯を作った後、一緒に犬の散歩に出掛けたり、家の中で遊んだり、公園で過ごしたり...。寝かしつけるのは苦手なので、昼寝の時間に合わせてドライブをして、車内で一緒に昼寝をしています。でも、娘と遊ぶのは4時ぐらいまでが限界です(笑)。それからスーパーに買い物に出掛けて夕飯の支度を始めます。そして妻の帰りを待



って、家族揃って夕食をとりまわす。これが休日のいつものパターンです!
—イクメンにカジメンも!! 苦に感じたことってないんですか?
大変だと感じたことは一度もありません。時々、仲間とフットサルやソフトボールを楽しんだりして、適度に息抜きをしています。上手くバランスが取れているんだと思います。
—どんな子どもに成長してほしいですか?
素直で嘘をつかないこと。それから、他人の気持ち分かる優しい子に育ってほしいですね。今は「パパ、パパ」と寄ってきてくれますが、いつまで相手をしてくれるのか...。今からちょっと心配です(笑)。

イクメン大募集!

このコーナーにご登場いただける子育て中のお父さんを募集しています。自薦・他薦は問いません! あなたの周りの「イクメン」をご紹介します。

【応募方法】Eメールにてご応募ください。

件名に「イクメン募集」、本文に「お名前」「年齢」「ご連絡先」「推薦文」をご記入の上、写真を添付し、送信してください。

携帯の方▶右のQRコードを読み取って送信ください。

PCの方▶info@mamatoko.com

携帯電話で読み取ってアドレスを取得してください。

