

# 家族や仲間と共に 新しい景色を 見てみたい。

NICUを体験し、小さく生まれたお子さんを持つご家族を対象としたサークル「NICUママネットのびっこ」の代表を務める佐々木綾子さん。一方で、ご主人が代表を務める、県内唯一の松皮葺(ひわだぶき)の屋根工事業社「ひわだや」の仕事を手伝いながら、新事業の立ち上げを目指して準備を進められています。穏やかな印象からは想像がつかないほどエネルギーに活躍されている佐々木さんにお話を伺いました。



どんなサークルなのですか？

NICUを体験し、小さく生まれたお子さんを持つママやご家族を中心とする育児サークルです。情報交換や交流を通じて、当事者にしかわからない悩みや不安を解消することを目的としています。

サークルを立ち上げたきっかけは？

10年前、妊娠24週で599gの小さな長男を出産し、NICUに通う日々を経験しました。翌年、山口県健康福祉センターが主催する未熟児学級「元気づ教室」に参加し、同じ経験を持つママたちと交流を深めました。この未熟児学級は、年度毎に開催されるため、受講は一年で終了したのですが、翌年、先輩ママとして周産期体験を語ってほしいとの依頼を受けました。でも、NICUには、早く生まれた赤ちゃん、小さく生まれた赤ちゃん、病気や何らかのリスクを抱えた赤ちゃんなど、さまざまな状況の赤ちゃんが入院しているため、私一人の話だけでは物足りないような気がしました。そこで、前年度の参加者に声をかけて、体験談をまとめた一冊のアルバムを作り、皆さんに回覧してもらいました。その過程で、「先輩ママの話が聞きたい」「子どもの年齢や行政の枠組みを超えて集える場所がほしい」「たくさんの人に配布できる読み物を作ってほしい」といった声を耳にしました。そこで2008年、自主サークル「NICUママネットのびっこ」を立ち上げると同時に、冊子「私たちのNICU体験談」を発行しました。

ご自身の体験が活かされているのですか？

我が子が生まれてきてくれただけでうれしいとはいえず、小さめだと、やはり親としては発育や発達、病気のことが気になります。生まれながらにリスクを抱えている我が子を、よその子と比べて落ち込んだり、思うようにいかない子育てに悩んで理由もなく涙が出たり、周りの何気ない一言に傷ついたり…。第一子であるが故に周りの期待も増え、自分の人生を精一杯輝かせたい。そう考えて、今やりたいと思っている種はすべて時ごと決意を新たにしました。新事業には、ひきこもりや心身に障害を抱える人を積極的に採用していきたいと考えています。この事業を通じて、生まれながらにしてハンディを背負った子どもたちの将来も支援できるものと考えています。子育てをする上で大切にされていることは？

一人ひとりの個性を最大限に発揮させて、好きなことで身を立ってほしい。そのためにも、いろいろなことを体験させて、本物に触れる機会をたくさん与えるようにしています。子どもたちに家業を継いでほしいとは思っていませんが、できるだけ仕事をしている姿は見せていきたいですね。将来、何らかの形で子どもたちに良い影響を与えられることができたらいいなと思っています。

待を背負っていると勝手に思い込み、気負いすぎた。そんなとき、心強い味方となったのは、同じ経験を持つママたちでした。抱えていた感情を話すことで、放せるようになり、気持ちがとても楽になりました。主な活動内容を教えてください。

「おしゃべり会」NICU cafe」と名付けた茶話会が中心です。家事や育児、病院などの慌ただしさを忘れ、ほっと一息つける交流の場として定期的に開催しています。年に1度は料理教室などの楽しいイベントも企画しています。そのほかにも、ブログ「NICUママの部屋」の運営など、情報発信にも力を入れています。活動や交流を通じて、少しでも多くの方に、一人じやない、仲間がいるんだと前向きな気持ちになっていただけたらうれしいですね。

実際に活動されてみて良かったことは？

地域のママが運営に加わり、経験豊富な保育士さんの協力も得られるなど、たくさんの人に支えていただけるようになりました。山口だけでなく、宇部や周南など、活動の輪は広がりをみせています。メンバーに入れ替わりはありますが、参加者の裾野は徐々に広がっているように感じます。近年は、小さく生まれたお子さんを持つママに限らず、NICUやGCU経験者、お子さんの発育・発達が気になりな方、病気や病院について知りたい方などの参加も少しずつ増えています。活動を通じて何か変化はありましたか？

以前は、人の話を聞くたびに、何か答えを出さなければいけないという責任やプレッシャーを感じていましたが、最近ようやく肩の力がぬけてきました。皆さんが集える場所をつくること、活動を続けていくことが一番大切だと思えるようになりました。

また、県内はもちろん、県外の方とも知り合う機会も増えました。さらに、サークル活動が縁で、やまぐち県民活動支援センターで働く機会がある中で、自分でも予想できない展開が次々と起こりました。これからも家族や仲間と共にチャレンジ続けることで、今とは違う新しい景色を見たいと思っています。

最後に読者へメッセージをお願いします。

社会のために役立ちたいと思っても、何から始めればいいのか分からず悩んでいる人もいます。まずは、子どもや家族など、自分の周りを見つめて直してみようでしょうか。身近な対象を大切に思う心から、新たな世界が見えてくることもあるはず。そして、やりたいと思っただけで、口に出すことが大切です。言い続けるうちに手を差し伸べてくれる人がきつと現れるはず。周囲の助けを借りながら、勇気をもって新たな一歩を踏み出してください！



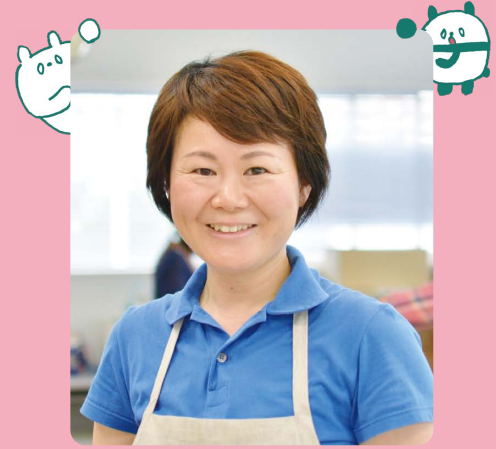
NICUママネットのびっこ代表  
有限会社ひわだや 清掃サービス「社寺きよら」責任者

佐々木 綾子さん Ayako Sasaki

1976年生まれ。防府市出身、山口市在住。山口大学を卒業後、県外で就職。2005年、結婚、長男を出産、NICUでの治療を経験。2008年、自主サークル「NICUママネットのびっこ」を立ち上げる。家業である「ひわだや」の仕事を手伝いながら、新事業の清掃サービス「社寺きよら」のスタートに向けて準備中。夫と小4の長男、小1の次男、3歳の三男の5人家族。

NICUママの部屋  
[http://blog.canpan.info/nobikko\\_nicu/](http://blog.canpan.info/nobikko_nicu/)

「社寺きよら」のきよらな毎日  
<http://blog.canpan.info/kiyora/>



# この夏は涼しく! 行ってみよう 水遊びスポット

山口市中国町7 (山口情報芸術センター隣接)  
Tel 083-934-2832 (山口市都市整備課)

- 利用期間/6月～9月末
- 利用時間/9:00～18:00の間の毎正時から15分間
- 利用できない日/火曜日、雨天時
- 利用料金/無料
- 更衣室/無
- トイレ/有(和式、身障者用、オムツ替えシートあり)
- 授乳施設/無
- 駐車場/無

〈利用時の注意〉

- 噴水の水は飲めません。
- 滑りやすいので走らないでください。
- 火曜日と雨の日は噴水は出ません。
- 冬季の噴水は休止します。

中央公園は、1日に10回、毎正時に約15分間吹き出す噴水があります。数か所の穴から吹き出す水は、真上に噴き出したり放物線を描くように噴き出したりと、バリエーションが豊かで、子どもが楽しめるよう趣向が凝らされています。



## 中央公園

山口市仁保上郷1460  
Tel 083-929-0411 (仁保地域交流センター)

- 利用期間/7月18日(土)～8月31日(月)
- 利用時間/10:00～16:00
- 利用できない日/無
- 利用料金/無料
- 更衣室/有
- トイレ/有(和式、男女兼用)
- 授乳施設/無
- 駐車場/約27台

〈利用時の注意〉

- 幼児、児童は必ず保護者または監視員のもとで遊ばせてください。
- 事故防止のため、準備体操を充分すること。
- 施設および器具を大切に使用すること。
- プール周辺は清潔にしてゴミ等は各自持ち帰ること。

大鳴公園内にある「夢の椀プール」は仁保川上流のキレイな水を引き込んだ河川プールです。水深1.2mで中央にお椀形のすべり台があり、水深30cm程度の幼児用プールもあります。トイレ、更衣室、シャワーが完備されています。



## 夢の椀プール

宇部市則貞3-4-1 (公園内噴水池)  
Tel 0836-54-0551 (常盤公園管理課)

- 利用期間/7月11日(土)～8月28日(金)
- 利用時間/10:00～16:00
- 利用できない日/8月4日・11日を除く火曜日、荒天時、水温22℃以下の時及び運営上支障がある場合
- 利用料金/100円/人(小学生以下)
- 更衣室/有(ときわレストハウス内)
- トイレ/有(ときわレストハウス内)
- 授乳施設/有(ZOOペニア館内)
- 駐車場/最寄り中央駐車場約130台(普通車1日200円～500円)

〈利用時の注意〉

- 小学生以下(幼児)は必ず保護者同伴でご利用ください。

ときわ公園内の噴水池を改装して作られた「じゃぶじゃぶ池」は、小学生以下対象で、広さは約53坪、水深は20cm、滑り台つき。プール横にはパラソルも用意され、同伴する保護者も日陰で見守ることが出来ます。



## じゃぶじゃぶ池

山口市維新公園4-1-1  
Tel 083-922-2754 (公園管理事務所)

- 利用期間/4月25日(土)～9月23日(水)
- 利用時間/10:00～18:00
- 利用できない日/金曜日の午前中、大雨などの悪天候
- 利用料金/無料
- 更衣室/無
- トイレ/有(児童センター夢ひろば横)
- 授乳施設/有(児童センター内)
- 駐車場/最寄り公園第1・2駐車場約461台

〈利用時の注意〉

- 小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください。
- 特に「水の流れるすべり台(ウォーターすべり)」は、腰をおろして安全にご利用ください。
- ベットを連れて入らないでください。
- 自転車・スケートボード等の乗り入れはご遠慮ください。

維新百年記念公園スポーツ文化センターの西側にある「憩いの水広場」は、公園内を流れる木崎川の水を引いた約10cmほどの浅い水の広場で、スライダーや噴水があります。近くにある児童センター内には授乳室もあります。



## 憩いの水広場

山口市維新公園4-1-1  
Tel 083-922-2754 (公園管理事務所)

- 利用期間/7月18日(土)～8月31日(月)
- 利用時間/10:00～18:00
- 利用できない日/木曜日、大雨などの悪天候
- 利用料金/無料
- 更衣室/無
- トイレ/有(補助陸上競技場横)
- 授乳施設/有(スポーツ文化センター内)
- 駐車場/最寄り公園第7・8駐車場約132台

〈利用時の注意〉

- 小さなお子さまは保護者同伴でご利用ください。
- ベットを連れて入らないでください。
- 池の周りは滑りやすいので走らないでください。

維新百年記念公園内の北東、桜園と牡丹園の間にある「徒渉池」は、歩いて渡れるくらいの浅さの、ひょうたんの形をした大小2つの子ども向け無料プールです。最寄りのトイレは、補助陸上競技場横にあります。



## 徒渉池(としょういけ)

子どもと水遊びを  
楽しむために  
気をつけたいこと

### ●子どもの体調は万全ですか？

水遊びをする前には、子どもたちの体調をしっかりと確認しましょう。顔色が悪い、下痢をしている、熱がある、鼻水などの風邪のような症状がある、湿疹がひどい、というときは見合わせましょう。特別体調が悪くなくても、鼻水、目やに、目の充血などが見られるときは、見合わせた方が賢明です。目や耳、皮膚に疾患があるときは早めに治療を済ませておきましょう。また、水遊びは意外と体力を消耗するので、前日しっかりと眠れたかどうかでも大事です。

### ●水遊び前に親子でお約束

水遊びに夢中になってしまうと、子どもはなかなか言うことを聞いてくれないものです。前もって「〇時まで遊ぼうね」や「寒くなったら休もうね」など、親子で約束事を決めておくといいですね。海や川なら「お母さんから離れないでね」、「あそこは危ないから近づかないでね」など、大事なことを先に約束してしまおうようにしましょう。

### ●子どもから目を離さない

水遊びのときには必ず大人がそばで見ているようにしましょう。水の深さが10cm以上あれば、溺れる可能性があります。プール遊びでも「浅いプールだから」浮き輪を付けているから」という油断は事故のもとです。自宅のお風呂場で遊ぶ際も、必ずおうちの方がそばについているようにしてください。

### ●こまめな休憩と水分補給

水遊びは食後すぐを避け、休憩と水分補給をこまめに取りながら遊びましょう。唇が紫色になったら一旦休憩して身体を温めましょう。川や海などに出かける際は、体温調節ができるような羽織ものを持って行くといいですね。屋外で遊ぶときは、パラソルなどで日陰をつくったり、日陰になる場所で遊ぶなど、熱中症の予防が大切です。また、紫外線の予防に日焼け止めを使ったり、帽子やラッシュガードを着用するのも良いでしょう。

### ●公園やプールで遊ぶとき

公園やプールで遊ぶときは、他の利用者の方や施設の方への配慮も忘れずに。プールでは水遊びのおむつや水着を着せるなどして周りの方に不快感を与えないようにしましょう。

以上のことに気をつけて、水遊びをした後は、シャワーを浴び、うがいをしましょう。体をきちんと拭いて、子どもたちの健康の変化がないかを観察してあげてください。また、どんなに気をつけていても、事故の可能性はゼロにはならないもの。AEDの使用法、おぼれた人を救助する方法、服を着たまま泳ぐ方法などの講習を受けるのもおすすめです。子どもが小さい間は親と一緒にいれば安全ですが、そのうち子どもたちだけで遊ぶようになります。プールや川、海は危険だから水遊びはさせたくないという方もいるとは思いますが、親子で水遊びができる年齢のときに、「こうしたらより安全に遊べるか」を教えられたいですね。

# 佐波川じゃぶじゃぶ池

防府市 本橋上流付近 Tel 0835-22-1890  
(国土交通省 中国地方整備局 山口河川国道事務所)

佐波川と佐波川の支流である清水川が交わる場所にある親水施設で、G.Wや夏休みにはたくさん親子連れで賑わいます。川の流れが穏やかで水深も浅いので小さな子どもの水遊びに最適です!(場所は防府市右田福祉センターの側です。)

- 利用期間/特に無し ● 利用時間/特に無し
- 利用できない日/無 ● 利用料金/無料
- 更衣室/無 ● トイレ/有 ● 授乳施設/無
- 駐車場/広場および佐波川堤防上の駐車場

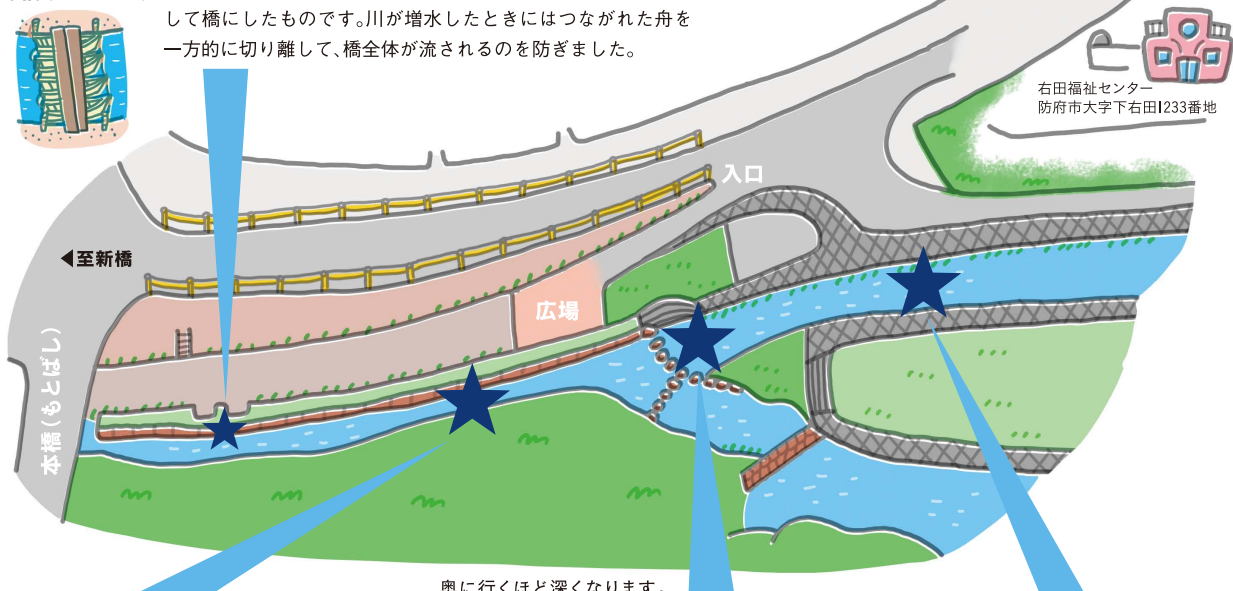
## 〈利用時の注意〉

- 誰でも利用出来る施設ですので、みんなで仲良く遊びましょう。
- ゴミは各自で持ち帰りましょう。
- 水が冷たくて寒いと感じたら川から上がりましょう。



## 舟橋(ふなはし)

舟橋とは、川に舟を並べて碇(いかり)でつなぎ、その上に板を渡して橋にしたものです。川が増水したときにはつなげた舟を一方的に切り離して、橋全体が流されるのを防ぎました。



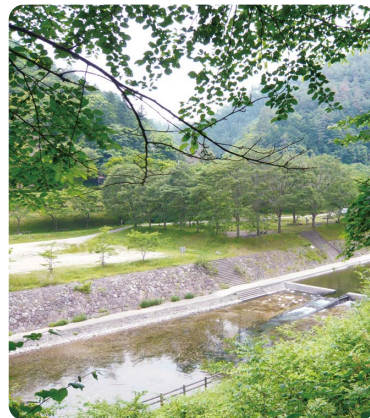
川流れができます。でも、流されすぎに注意!



奥に行くほど深くなります。岩はすべりやすいので注意!



水生生物調査ができるよ!



## 新平ヶ原公園

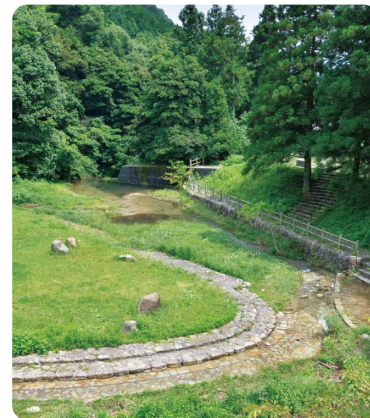
周南市大字巢山 Tel 0834-61-4108  
(周南市新南陽総合支所 地域政策課)

高瀬湖の北岸にある無料キャンプ場で、すぐそばには穏やかな流れの島地川が流れています。サイトは区画がないフリーサイトとなっており、車で乗り入れることが可能です。

- 利用期間/特に無し
- 利用時間/特に無し
- 利用できない日/無
- 利用料金/無料
- 更衣室/無 ● トイレ/有
- 授乳施設/無
- 駐車場/約30台

## 〈利用時の注意〉

- 炊事場の水道は飲料用ではありません。飲む際は煮沸をしてください。



## 木戸公園

山口市糸米2-9 Tel 083-934-2832  
(山口市都市整備課)

木戸公園は木戸孝允(桂小五郎)の神霊をまつる木戸神社と併設する公園で、そばに糸米川が流れています。大きな岩を使った護岸や河床、川縁の広場などがあります。

- 利用期間/特に無し
- 利用時間/特に無し
- 利用できない日/無
- 利用料金/無料
- 更衣室/無 ● トイレ/有(和式、洋式)
- 授乳施設/無
- 駐車場/約50台

## 〈利用時の注意〉

- 使用後は清掃をしてください
- ごみは持ち帰ってください(近隣の撤出場への持込は禁じます)
- 同時使用者との紛争等を起こさないでください
- 直火の禁止(コンロ等の使用)

# 川遊びスポット



## 監修/取材協力



水の自遊人  
しんすいせんたい  
アカザ隊

防府市一級河川佐波川を中心に川活動(川遊び・水質調査・水生生物調査・河川清掃・ダム清掃・地域の川のイベントに参加など)・防災活動(防災訓練への参加・観光防災マップ作成・砂防えん堤ジオラマ作成・ぼうさい甲子園参加・防災ラジオドラマ作成など)をしています。川活動・防災活動を通して全国に友だちを増やしています。

命に関わる水の事故を防ぐために、十分な注意が必要ですが、川には楽しいことがたくさんあります。石のウラにはタニシがいて、草の下を網でさすれば魚や虫が見つかるかもしれません。水や風、生き物との出会いの場である「川遊び」を安全に楽しみましょう!

- 互いに助け合おう。
- 互いに声をかけ合おう。
- 互いに助け合おう。

## ①川遊びのマナー

● 川に捨ててあるゴミ(缶・ビン・釣り糸・花火などはケガのもと。捨てずに持ち帰ろう。 ● 川に持ち込んだものはすべて持って帰ろう。 ● 人のいる所で石を投げない。 ● 草花を持ち帰ったり、抜き取ったりしない。 ● 互いに声をかけ合おう。 あいさつを忘れずに。 ● 互いに助け合おう。

肌の露出が少ない方が、石などで肌を傷つけることが少なく、日焼けや虫さされ防止にもなります。また、アクセサリーは落としたときに足を傷つけることもあるので避けましょう。

また、ウォーターシューズや、リバーシューズなど水に対応できる靴をはかせましょう。転倒には十分注意をして、小さな子どもは、滑りやすいところ、足場の悪いところにはいかないようにしましょう。

## ②服装はそれだけでいいか

川に入って遊ぶ場合は、浅瀬でも川用ライフジャケットを着用しましょう。浮き輪は反転や落下の可能性もあるので、ジャストサイズのライフジャケットをおすすめします。万が一川辺で子どもが溺れてしまったら、まずは周囲の人に助けを求めましょう。救助には特別な技術が必要であり、助けるほうが溺れてしまうこともあるからです。いざというときのために見守る保護者の方も、ライフジャケットを着用することが望ましいです。

## ③気象情報を要めよう

川遊びでは、さらに気をつけたいこと

天気が崩れそうときや、雨の翌日など、増水が予想されるときは行かないようにし、上流のダムの放流がないか、ホームページや電話で確認してから出かけましょう。天候が急変したら、すぐに遊びを切り上げて、携帯電話からも、川の情報をチェックできます。事前の下見も重要です。

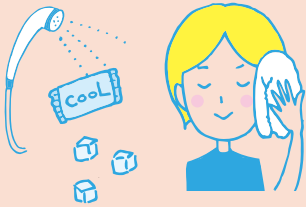
紫外線が気になるこの季節、日焼け止めや日傘での紫外線予防が欠かせません。だけど、ついうっかり日焼けしてしまいうこともありますよね。日焼け直後の肌は、炎症を起こし、デリケートな状態です。アフターケアを怠ったり、間違ったアフターケアは、肌にとさらにダメージを与えかねません。正しいアフターケアで、いつでも若々しい肌でいたいのですよね。

日焼けの影響を最小限にとどめる正しいアフターケアをしましょう！



## 日焼けのアフターケア

**1** クールダウン  
肌を冷やして清潔に！



日焼けは、「軽度のやけど」と同じと考えて、まずは冷やすことが大事です。濡れタオルや、氷や冷却剤を包んだタオルを肌当てて冷やしたり、水風呂や冷水シャワーで冷やしたりして、火照りを鎮めましょう。また、メイクや日焼け止め、汗などの汚れを石けんやクレンジングでしっかり洗い流して肌を清潔にします。

**2** 水分補給と保湿  
お肌の水分不足はシワの原因に！



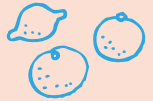
日焼け後の肌は極端に乾燥しやすい状態です。しかし、肌に赤みや痛みがあり、化粧水がしみるような状態であれば、まずは化粧水の使用を控えましょう。肌が落ち着いたら、たっぷりの化粧水を使って保湿をします。保湿の後は、乳液を塗り、肌の表面を保護して水分の蒸発を防ぎましょう。

**3** 栄養補給  
栄養素を摂って内側から美白対策を！

日焼けの後は、食物やサプリメントで美白ケアに効果的な栄養素を摂るのがおすすめです。

### ビタミンC

紫外線によって増えるメラニンの生成を抑える働きがあるとされています。(レモン、オレンジ、グレープフルーツなど)



### ビタミンA

免疫機能を高め、日焼けで受けたダメージの回復を助けてくれると言われています。(レバー、緑黄色野菜など)



### ビタミンE

ビタミンCの効果を高め、日焼けの肌の回復効果が良くなると言われています。(アボカド、大豆、ゴマ、ナッツ類など)



日焼け直後のデリケートな肌に、いきなり化粧水やクリームを使うのはNG！  
まずはしっかりとクールダウンしましょう！



取材協力 Fany グランドオーナー 山下 智美

**Fany** 〒753-0861 山口市矢原1455-1 ブランドール矢原201  
Tel&Fax.083-920-7866

**バシオン** 〒753-0861 山口市矢原783-4 Tel&Fax.083-932-2031

**エトアール** 〒754-0511 美祿市秋芳町秋吉5258-1  
Tel&Fax.0837-62-1577

### CP Salonとは

全国に約1,230店舗。通いやしく、続けやすい。くつろぎながら、きれいになれる。そんな日常のオアシスが、CPサロンです。毎日のお手入れをささげる定期的なカウンセリング、肌本来の輝きを引き出すフェイシャルエステやメイクアップアドバイス。そして美しさをどこまでも深く追求する化粧品を通して、いまでも未来もずっと続く、あなたの「Keep Beauty」を応援します。



CPコスメティクス代理店 株式会社 DEAR

詳しくはお問い合わせください。

## 子育てサークル「はれはれっ子」さんの紹介

「はれはれっ子」は約20年続く、防府市に住む未就園児のお母さんと子どもの集まりです。もともと、毛利氏庭園の公園仲間が自然と集い、「老人憩の家」で活動するようになったのが会の始まりです。その後、佐波神社社務所 氏子会館に会場を移し、現在は月に1度集まってママ同士・子ども同士の交流を楽しんでいます。主催者やリーダーがいるわけではなく、発足から現在まで、すべてママさんたちの自主的な活動で成り立っています。

●活動日/7月22日(水)、8月19日(水)、9月16日(水)(毎月第3水曜日) ※都合により変更する場合があります ●場所/佐波神社社務所 氏子会館(防府市惣社町6-3) ●時間/10:00~12:00 ●参加費/1回50円 ●申込/不要 ●連絡先/090-1191-7700(田中)

**スタッフから一言** お天気の良い日に公園で遊んでいた仲間内で始まったので、「はれはれっ子」という名前がつけました。子どもをおもちゃで遊ばせたり、お茶とお菓子を囲んでおしゃべりを楽しんだりしています。申込も不要なので、気軽に参加して、友達の輪を広げてもらえればと思います。



# パパッとレシピ



料理が苦手なパパでもカンタンに作れる！  
おいしいレシピをご紹介します。



今からの季節に嬉しい、  
簡単ヒンヤリスイーツ  
です♪

## 今回のレシピ 豆乳プリン



### 材料 (4人分)

- 豆乳…200ml
- 生クリーム…1パック
- きび砂糖…30g
- 粉ゼラチン…5g
- フルーツ チャービル

### 作り方

- ①粉ゼラチンは水大さじ2をふりかけレンジで20秒あたためふやかしておく
- ②小鍋にきび砂糖、生クリーム、豆乳を入れて弱火にかける
- ③砂糖がとけたら、ふやかしておいたゼラチンに加えよく混ぜる
- ④茶漉しでこし、器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める
- ⑤好きなフルーツ、チャービルを飾る



レシピ協力

教室と小さなパン屋さん **petit lab Bakery**  
(工房)美祢市大嶺町東分1567-2

《パン販売10:00~売切次第終了》

- サンボヤ(山口市下市町200-1)不定期
- みどりの丘歯科医院(下関市王司上町1-8-18)毎月第3火曜日
- 工房は不定期

★出店・パン教室・イベント参加などブログやFacebookで更新中!

パパになったと実感したのはいつですか？  
里帰り出産だったため、出産時には立ち会えず、生まれてしばらくは会えませんでした。正直、妻から送られてきた息子の写真を見ても、実感が湧かず、なんだか不思議な気分でした。初めて息子を抱ったのは生後一ヶ月の頃。やっと父親になれたという喜びと実感が湧きました。恐る恐る小さな息子を抱ったのを覚えています。  
お子さんが生まれて何か変化はありましたか？  
以前にも増して仕事に対して意欲的に取り組めるようになりました。家族や職場の仲間といった周りで支えてくれる人がいるからこそ、頑張れるのだと実感しています。長男に対しては、初めての子ということもあり、怒ることが多々ありました。でも、次第に親の思い通りに子どもは動かないということが分かり、怒ることがなくなり、子どもを一人の人間として尊重できるようにになりました。  
普段の暮らしぶりを教えてください。  
参観日や運動会など、子どもの行事には毎回参加しています。休みの日は、公園で遊んだり、散歩をしたり、できるだけ一緒に過ごすようにしています。遊びを通じてスキップを図り、子どもたちと楽しさを共有することを大切にしています。子育てに関してパパの得意分野を教えてください。  
前職がスポーツジムのインストラクターだったこともあり、教えることは苦ではありません。子どもたちには、勉強にせよ、スポーツにせよ、目的や目標を明確にして、これができるようになれば次はこれができるようになるというイメージを持たせるようにしています。さらに、具体的な指導も心掛けています。例えば、子どもはどこをどうすれば自転車に乗れるようになるのかが分かりま

## イクメン File

子育て奮闘中のパパにお話を聞きました。



住田 政幸 さん  
すみだ まさゆき

1979年生まれ。周南市出身、山口市在住。会社員。妻の和枝さん、8歳の大翔(ひろと)くん、5歳の渚月(なつき)ちゃん、1歳の柚葉(ゆずき)ちゃんの5人家族。

必要以上に干渉しないことです。私自身、両親から「あしなさい、こうしなさい」と指示された記憶がありません。部活や進学、就職においても、自分の好きなようにさせてもらいました。同じように、我が子にも、自分がやりたいことをやりたいようにさせたいと思っています。習い事を続けるのも、辞めるのも、子ども次第。ただし、休んだり辞めたりした後で、再び「やりたい」と言ってもやらさないとというルールにしています。行動には、常に自己責任が伴うことも教えていきたいと思っています。

## 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パパを募集しています。  
自薦・他薦は問いません!あたたかな周りの「イクメン」をご紹介ください。

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」をご記入のうえ送信してください。  
右のQRコードを読み取るか、info@mamatoko.com に送信ください。

