

## 児童健全育成賞（数納賞）佳作

# み～さんのすっきり♪リフレッシュタイム

石川県金沢市

ボディケアトレーナー 千場美幸

### 1. はじめに

育児中のママを対象に、マッサージのボランティアをしようと思いついたのは、マッサージの仕事をするようになって二年目の頃だった。

もともと私は、女性支援を目指していた。私はDV被害者であり、シングルマザーで子供を育てたが、離婚当時はまだDVという言葉はなく、「嫁として辛抱が足りない」「あなたが夫を怒らせるようなことばかりしたのではないか」「少し殴られたぐらいで大袈裟な。そんなのみんなあることでしょ」などと散々な言われ方をした。加えて次男が発達障害で奇異な行動が多く、それについても「母親のしつけが悪い」「母子家庭だから愛情不足だ」と責められ、大変悔しい思いをした。そのような二次被害への怒りから、「苦しむ女性の支援がしたい！」と立ち上がりたい衝動に駆られていた。しかし女性支援といっても何から始めればいいのかわからず、とにかく相談業務に関わりたくて電話カウンセラーの養成講座を受け、電話をとるようになった。(2005年)

2006年に、私はそれまで知的障害者の施設の支援職員をしていたが、転職してマッサージを習い、リラクゼーションのお店で働き始めた。残りの生涯を女性支援にかけたい！という熱い決意を秘めた転職だった。施設を辞めてフリーな状態になり、フットワーク軽く動きたかった。

マッサージを習ったのは手に職をつけようと思ったのと、マッサージが女性支援の役に立つのではないかと考えたからだった。電話相談で人の悩みを聴き、寄り添わせていただく経験を重ねるうち、身体も触れる人になりたいと思うようになった。心にも身体にも携われるスペシャリストを目指そう！と私は目標を定めたのであった。

マッサージだけでは食べていけず、私は他のバイトを掛け持ちしながら昼夜働き、時に東京に行ってはDV、虐待被害のケアを学ぶ講座を次々受講した。そんな折、リラクゼーションの店に、小さな子供を連れた若い母親が来店した。子連れだから長いコースは受けず、子供をそばに置いて一番短いコースを受けた。身体を触るととても固い。いかに疲れているか、手を通してヒシヒシと伝わった。自分がシングルマザーで四苦八苦しながら育児をしていたことが重なり、こういう若いママを対象にマッサージのボランティアをしたらどうだろうと電光石火のように閃いた。小さい子供を連れてリラクゼーションのお店に行くのは難しい。断る店もある。料金も高い。しかし育児におけるストレスは身を持って体験しているだけに、たまにリフレッシュするのはとても必要なことではないかと思った。育児だけではない。若いママは嫁としても妻としてもおおいにストレスを抱えていることだろう。心と身体は繋がっている。身体が楽になれ

ば心も楽になる。マッサージを受けて身体が楽になれば気持ちも優しくなって、いつもならピリピリと子供を怒ってしまうところも、怒らずに済んだということになるかもしれない。虐待防止に繋がるのでは。今、マッサージの仕事をしているのだから、それを生かせるなんて言うことない。きっと役に立てる。これぞ自分が目指していたことではないか！女性支援の第一歩だ！私は自分の閃きに感動した。この閃きからボランティアはスタートしたのであった。

## 2. 児童館へ

熱い思いを抱きながらも、具体的にどこでどんな風に始めればいいのか考えつかず、前に踏み出せないまま日々は過ぎたが、思いがけない出会いがあった。ひょんなことから「子育て財団」と繋がりができたのだ。電話カウンセラーをしている関係で、財団が新聞に掲載している育児の悩み相談のアドバイザーをすることになり、ママたちが抱える悩みにリアルに関わることになった。それにより、ボランティアをしたい！という気持ちが高まり、新聞連載の担当であった財団のYさんに打ち明けてみた。Yさんは私の思いを理解してくれ、それなら児童館でやってみたらどうだろうと「いしかわ子ども交流センター」を紹介してくれた。なるほど児童館の育児ルームなら子供を遊具で遊ばせながら、そばでママをマッサージできるのではないかな。私は早速交流センターに電話して、「聞いていただきたいお話があります！是非一度伺わせて下さい！」とセンター長にお願いをした。そしてほどなく交流センターを訪れ、当時のセンター長であったYさんに思いのたけを熱く話した。Yさんも理解を示してくれ、私が「どうかボランティアをさせて下さい！」と鼻息荒く頼み込むと、「ではとりあえずお試しでやってみますか」と言ってくれた。2008年暮れのことだった。

年が明けた2009年。私はチラシを作ってそれを抱え、交流センターに持って行った。お試しは1月下旬に行くことにして、そのチラシを

育児ルームに置かせてもらった。一人20分。無料。(なぜ20分にしたかという、店で一番短いコースが20分だったからだ。せめて20分はないとどこを揉むにしてもあまりにもせわしない。子供がママを待てるのも20分が限界だろうと考えた)果たしてママたちは来てくれるのか。チラシは交流センターにしか置かなかったのだから、チラシを置いてから当日までの間に、一体何人のママが手に取ったか。不安なまま当日を迎え、私は布団やタオルを持参して育児ルームへと向かった。ドキドキしながら戸を開けると、人、人、人。育児ルームはたくさんのママであふれ返っていた。私は息を飲んだ。とにかく来てくれた人全員をしてあげたい。一人20分。全員回るか。私は布団を敷き、時計を睨みながら一人一人マッサージを始めた。マッサージが終わったママが部屋を出て行っても、また次々とママが入ってくる。お試しは10時～12時までの3時間の予定で、チラシにもそう書いてあったのだが、昼を過ぎても途切れずに人が入ってくる。私は昼食も食べずに夕方までひたすらマッサージを続けた。最後の人が終わったのは閉館ギリギリの5時だったと思う。その日私は20人近くをマッサージした。指が腫れ上がり、腰も伸びなくなっていた。しかし皆、とても喜んでくれた。「こんなことをここでやってくれるなんて信じられない！」「私、感動したから新聞に投書する！」ママたちから次々に感嘆の声が上がった。これはやっぱりママたちに必要なことなのだ！私は確かな手応えを感じた。その日はセンター長と話す時間も全くなかったので、翌日電話でお試しをやった感触を話した。センター長は「なぜか今日も育児ルームが人であふれているのよ。今日がマッサージだと間違えてきた風でもないのだけど。なにか昨日の余韻なのかしら。まだ熱気が冷めないみたいな不思議な感じ」と言った。そのママたちは前日にマッサージを受け、センターが気に入ってまた来てくれた人達なのか？なぜ翌日も人であふれていたのか謎だったが、とにかくこれはママたちに喜ばれることだと確信したので、来月

から本格的にやらせて下さい！と改めてお願いし、曜日や時間などを決めた。交流センターの他の活動との兼ね合いも考え、マッサージは毎月第2、第4木曜となった。午前10時から午後4時まで。一人20分。無料。活動の名前は「み～さんのすっきり♪リフレッシュタイム」とした。「み～さん」とは私が店でスタッフから呼ばれている愛称であった。ママたちにも気軽にそう呼んでほしいと願ってつけた。働いている店には、今後第2、第4木曜の日中は休ませてほしいと頼んでシフトを調整し、いよいよボランティアはスタートした。

### 3. それから7年

2009年2月からスタートした「み～さん」だが、その冬、ポツポツとしかママは来なかった。何年も続けてわかることだが、冬は少ない。インフルエンザが流行ったり、雪が積もれば赤ちゃんを連れてのお出かけはためられる。お試しであれだけの人が来てくれたから、またたくさん的人数をこなす覚悟で行ったもののあまりに少なく（2～3人だったと思う）肩すかしを食らい、今後が不安になった。「み～さん」の日は店を休んでいる。つまりその日の稼ぎを犠牲にして行っているわけで、ボ～ッと時間が過ぎるようではなんのために来たのかと虚しくなった。しかし、たとえ2～3人でも来てくれたママに対しては、この雪の中、赤ちゃんを連れてよくぞ来て下さった！と感謝の気持ちでいっぱいになり、心を込めてマッサージした。とにかく焦らず気長にやろう。活動が定着するのはきっと時間がかかる。私は自分に言い聞かせた。変化が表れたのは春からであった。ロコミなどで徐々に人が増えて行き、やがてはビッシリと埋まるようになった。時間帯によっては人が集中して長く待たせることになってしまい、慌てて予約制に切り替えた。午前は10時～12時まで6人。午後は13時～15時まで6人。これにより15時終了に改めた。16時までと設定していたが、夜は店に行ってお客さんをマッサージするのだから、無理しないことにした。

予約の受付と名簿の作成は交流センターにお願いをした。「リラクゼーション贈ります」と銘打ったポスターを作って額に入れ、育児ルームに掲げた。センターのスタッフも、かわいい看板を作って育児ルームのプレートに吊り下げてくれた。こうして、活動はいよいよ本格的になってきた。

いつしか「み～さん」はママたちから「コンサートのチケットを取るより難しい」と言われるまでになった。予約の日は、交流センター開館の朝9時に電話が一斉に鳴り響き、ものの10分程ですべての予約が埋まるという事態になった。常連のママは「予約の日は家の固定電話と携帯から両方で電話して挑む。それでも全然繋がらない！」と言っていた。毎回、そんな争奪戦を勝ち抜いたママたちが「み～さん」に来てくれるのであった。

「もう大人気ですよ！こちらも予約の日は、さあ、来るぞ！と気合いを入れて電話の前になります」とセンターのスタッフが興奮気味に語っていた。自分がそれほど求められているなんて信じられず、こんなお粗末な技術なのにと申し訳なくなったが、ママたちはこれを切望してくれているようだった。とにかく一人ひとり心を込めてマッサージしようと私は肝に銘じた。このピークはたぶん一時的なものだろう。ガクンと人が減った時に落ち込まないように、自分のメンタル面を調整しておかなければと思ったが、有り難いことに予約が殺到する状況は何年も続いた。7年経った現在はそこまでの勢いはなく、月によってはとても少なかったり（冬の間や、入園、卒園の時期）、ビッシリ埋まったりとムラがある。常連のママたちのグループも何組も交代した。（女性というのは、「一人で行くのはちょっと…でも友達と一緒になら行ってみたい」と、2・3人組で来る人が多い）

春はいつも別れの季節だ。常連のママが「仕事に復帰する」「夫の転勤で金沢を離れる」と言って何人も去って行く。しかし、いつのまにかまた新たな常連のグループが何組もできて賑わう。その繰り返した。子供が1人目の頃に来

ていて、2人目、3人目を産んでまた来てくれたママも多い。「また来て嬉しい。続けていてくれてありがとう」「1人目の頃はいつ電話してもいっばいで、どうしても行けなくて残念だったけど、2人目になってやっと来ることができた。感激です！」と身に余るお言葉をかけていただくと、続けていてよかったと胸が熱くなる。マッサージのあと「これでまた頑張れる！」という声をよく聞く。充電完了！といった晴れやかな表情を見ると、私も幸せな気持ちになる。「予約が取れたら嬉しくて嬉しくて、ずっと今日を楽しみにしながらいろいろ乗切ってきたんです」と、これを心の支えにしてくれるママに出会うと、とても愛しくなる。ある常連のママは、いつも遠い白山市から小さい子供を連れて来てくれ、ものすごく雪が降った日でも来てくれたので申し訳ない気持ちになり、「たった20分なのに…ごめんなさいね」と謝ると、「いいえ、この20分が今の私にはとても必要なんです。どんなに雪が降っても私は来ます」とキッパリ言い切った。私は深く感動し、ママの言葉を胸に刻んだ。あと何年続けられるかわからないが、必要としてくれるママがいる限り頑張ろうと思う。

#### 4. ママとのエピソード

この7年の間、ママたちとは数々の感動エピソードがあった。いくつか記したい。

あるママは、マッサージが終わったとたんワツと泣き出し、「誰が今、私をこんなに大事にしてくれるの！」と叫んだ。悲痛な叫びだった。育児中は自分のことなど構っている余裕はない。今日、私は顔を洗ったかしら？なんて有様にもなりがちだ。自分の食事や風呂も慌ただしく済ませ、自分に対してぞんざいな扱いになる。加えて家族からもぞんざいな扱いを受けたりする。夫が育児に協力してくれない、自分の用事ばかり言いつける、子供を産んだら女としてみてくれなくなり、傷つくことも言われた、義父母からまるで小間使いのようにこきつかわれる、など。必死でいろいろこなしているのに、誰から

もいたわってもらえない。そのママはそんな不満が爆発したのかもしれない。ママの叫びを聞いて、嫁だった頃のあれこれが頭を駆け巡り、思わずもらい泣きしてしまった。泣きながら「あなたは大切な人なんですよ」と言うと、ママはもっと泣いた。マッサージでママの身体を大切に大切に扱ってあげたいとその時強く思った。それで「私って大切な存在だったんだ」と思い出してもらえれば。今もそんな気持ちでマッサージしている。

泣いたママは何人もいる。あるママは、夫の転勤で県外から金沢に来て、金沢になじめないところぼしていた。マッサージ中、急に「ああ、涙出てきた」と言い、ずっとグスグスと泣きながら受けていた。張りつめていた糸が切れたという様子だった。いっばいいいっばいの状態だったんだらうなとママの辛さが胸に迫った。

県外から金沢に来て、なじめずに悩んでいると話すママは多い。あるママは外に出辛く、部屋にこもって赤ちゃんの世話をしていたが、行き詰って育児ノイローゼになりそうになった。このままでは虐待してしまいそうだと危機を感じた時に偶然「み～さん」を知り、すがる思いで来たと語った。マッサージのあと、そのママとマッサージの順番を待っていたママと自然に雑談になった。そしてだんだん盛り上がり、メールアドレスを交換するまでになった。「ママ友ができた！」とママは嬉しそうに帰って行った。「み～さん」がママ友との出会いの場になった形になり、そんな役にも立つのだと私も嬉しくなった。

愚痴を吐き出すママは多い。あるママは夫が県外の人で、お盆や正月に夫の実家で数日過ごすのが憂鬱だと語っていた。帰省前に「み～さん」に来て、気が重いあれこれを話し、「たぶんストレスでパンパンになって戻って来るわ。そしたらまた聴いてね、み～さん」と甘えるように言って帰って行った。「ここで待ってるよ。また話してね」と送り出しながら、心細げな背中を見つめ、抱きしめてあげたい気持ちになった。

障害のあるお子さんをお持ちのママも来る。あるママはとにかく疲れ切っている様子で、髪や服装も構う気力がないといった風貌だった。マッサージを受けながらポツポツと身の上を話してくれ、それによると子供のことや家庭のことでさまざまな問題を抱えて、息をするのもやっとなというくらい疲弊していた。「み～さん」を気に入ってくれ、その後ほとんど毎月のように来てくれた。常連さんになって何年目の頃だろうか。突然バサッと髪を切り、小ざっぱりした服装で現れたのでびっくりして「どうしたの？すごいイメチェンだね！」と聞くと、「私、コース始めたんです！」ととても生き生きした顔で熱く語ってくれた。趣味を楽しむ心の余裕が出てきたということだろうか。「み～さん」が少しでもその役に立てたのならほんとうに嬉しい。ママは今も常連で、「次の公演は…」と明るく話してくれる。

育児ルームが自然発生的に、悩みの告白大会になることもある。あるママはマッサージ中、急に「私は昨日、子供を川に捨てようかと思った」と衝撃的な告白をした。それをそばで聞いていたママ（次の順番の人）が「私もわかる！」と声を上げた。そして子供にキレた話を告白し合う形になった。二人とも見かけは優しいお母さんにしか見えないのに、やっぱりキレたりするんだなと親近感が湧いた。私もマッサージをしながら自分の体験を話した。気難しい長男が駄々をこね、キレて叩いたら日頃のうっぷんが爆発して歯止めがきかなくなり、ほっぺたに手形がついてしまった。これを見られたら虐待と思われるかと恐ろしくなり、保育園を休ませようかと思ったが、そうしたら罪悪感で自分を責め、またイライラして叩いてドツボにハマるのではないかと恐ろしくなり、開き直って保育園に連れて行った。出迎えに来た保育士さんが頬の手形に気付いたので思い切って「キレて叩いたら歯止めがきかなくなった」と告白したら「そんなこともあるよね。わかる。わかる」と優しく言ってくれ、心底救われた。あの時「なにやってるの！お母さん！」と責められていた

ら、私は立ち直れなかったと思うと話す二人とも「わかる！」と涙を浮かべて共感してくれた。二人のママはその日が初対面だったのだが、その後もいろいろ話を続け、お互いをねぎらい、励まし合っていた。そのように自然発生的にその場がとても濃い空間になることがたまにあり、鳥肌がたつくらい感動する瞬間がある。

よくママたちから、「私のやってることは虐待ですか？」と聞かれる。虐待のニュースは今や日常茶飯事で、イチ早く通報して下さいとマスコミはさかんに啓発している。そのように世間は過敏になっているが、では一体どこからが虐待なのか、どのような状態だったら通報すればいいのか、明確には言っていない。それぞれの判断に委ねるということか。たとえば子供を怒鳴ったり叩いたりしているのを見かけても、これは虐待に該当するのか否か判断することは難しい。あきらかに子供が危険な状態なら、急を要すると判断できるだろうが、いろんな情報に過敏になり、つい大きな声で子供を怒ってしまった時など、通報されるのではないかとビクビクしてしまうママは多い。周りの人もその場の思いつきでママを責めたり、説教したりして、ますますママは混乱し、不安に陥る。「どこからが虐待ですか？」と聞かれたら、私はいつもこう答える。「私も正確にはわからないし、あくまでも私の見解だけ」と前置きしたあと、「子供となにかしらのやり取りをしていて、そこでカッとなって叩いてしまったというのは、普通だと思う。たとえ少し度を越して怒りすぎたとしても普通の範囲じゃないかと思う。でも子供がなにもしてないのに、子供が憎らしい気持ちになって、いじめてやりたい衝動でやってしまったとしたら、それは虐待に足を踏み入れたのではないかと私は思うよ」そう言うとママは安心した顔になり、「ああ、私、それはないわ。じゃあ虐待じゃないのかな」と胸をなでおろす。この見解が正しいかどうかはわからないし、無責任かもしれないが。

子供というのは思い通りにならない。たとえば家事などで、今日はこれとこれをやってしま

いたいと思っけていても、子供の状況によりあっさり中止になってしまう。そしてやりかけの雑用がどんどん溜まり、同時にストレスも溜まっていく。どうしてママの邪魔ばかりするの！と爆発したくもなる。そのように思い通りにならない者の世話をするというのは大変なストレスだ。怒りすぎてしまうのは、疲れているからだ。オーバーワークだからだ。それだけ大変だからだ。余裕がないからだ。「怒りすぎたあと、あなたは自分を責めているでしょう。もっと優しくしたいのにどうして優しくできないの！って悲しくなるでしょう。ほんとは優しいママなのよ。ちょっと負担が軽くなって余裕ができれば、きっと優しいママに戻れる。大丈夫。きっと戻れる。自信を持って」そう言ってねぎらうと、ママたちの多くは涙ぐむ。子供を虐待から救いたければ、まずママを救わなければ駄目だ。虐待は未然に防ぐに尽きると思う。そこまでママを追い込ませない。虐待にハマり込んでしまったら、たぶん家にこもりがちになり、人との付き合いも避けがちになるだろう。そうなるとなかなか外からは見えなくなり、本人にタッチするのは難しくなる。「私の知り合いが虐待しているみたい」と話すママに、「是非ここに連れて来て！マッサージしたい！」と言うと「わかった。話してみる」と言ってくれるが、残念ながら実際その本人が来てくれたことはない。少なくともここに来てくれるママたちが虐待まで行ってしまわないように食い止めたいものだ。

この7年間のママとのエピソードはとても書き切れない。いろんな出会いがあった。外国人（ロシア人、中国人）のママも来てくれた。日本での苦勞をいろいろ語っていた。高齢出産をしたママは育児と介護が一緒になり、四苦八苦していた。子供が発達障害ではと悩むママも多く、それぞれの子供に合いそうな相談機関をその都度紹介した。（私は元福祉施設の職員であり、障害児の親でもあるから、その辺は詳しい）皆、抱えている問題はさまざまだし、皆、ほんとうに奮闘している。せめてこの20分が骨休めとなりませうようにと切に願う。

## 5. マッサージについて

ボランティアを始めて、マッサージは言葉を超えたカウンセリングかもしれないと思うようになった。電話相談で、カウンセラーはひたすら傾聴し、クライアントに寄り添う。その問題に対してどうすればいいか、実は答えは本人が持っている。しかし心が傷ついたり、混乱しているため、考える気力がなくなっているだけだ。カウンセラーは傾聴して寄り添いながら、本人の気持ちが落ち着くお手伝いをする。本人は堂々巡りのことを話しているうち、だんだんと頭の中が整理されていくかもしれない。電話をした数日後にでも、ああこうすればいいんだとふと思いつくかもしれない。そういうカウンセリングがマッサージの20分で成し得ているのではないかと感じるようになった。基本的に私は無言でマッサージするようにしている。ママが話しかけてきたら応じるが、黙ってマッサージしていると、ママは力を抜いてボヘツとした状態になる。そこでなにか考え事をしているかもしれない。普段は気ぜわしく、ゆっくり考える時間もないだろう。最近、少し怒りすぎだな、私、イライラしていたなと気がついたり、ああ、あれはこうすればうまくいくかもと思いついたり解決したりしているかもしれない。そのように自然に気持ちを整理する時間になっているのではと、ママの様子を見てよく感じる。うとうとするママも多い。育児中は常に寝不足状態だ。クラシックなどのCDをかけているので、マッサージが終わると、「ああ、ちょっと今、違う世界にワープしていた」と言ったりする。一瞬でも現実の世界から離れることは、リフレッシュになるのではと思う。そのようにマッサージはママたちのメンタル面の調整におおいに役に立っていると確信している。

## 6. 子供の様子

ママがマッサージ中、子供の様子はさまざまだ。小さい赤ちゃんは、育児ルームに置いてある毛布やタオルケットを敷き、ママが見える位

置に寝かせる。ママの顔を眺めたり、おもちゃをいじって20分間機嫌よく過ごしてくれる子もいれば、途中で泣き出す子もいる。1～2歳の子も同じ。もくもくと遊具で遊んで楽しめる子もいれば、やはり泣き出してママにしがみつく子もいる。泣き出しても、ひと泣きすればおさまって、またおもちゃで遊び出す子と、マッサージが終わるまで泣き続ける子と半々だ。子供は母親が布団にうつぶせになって顔が見えなくなったとたん、不安になるようだ。一生懸命ママを起こそうと、髪をひっぱったりする。私は子供をあやすのが苦手なので、延々と泣き続けられるとうまく声掛けできない自分が情けなくなる。ママのほうは「泣くのも運動」とどっしり構えて、「大丈夫、ここにいるよ」と声掛けしながらマッサージを受け続ける人がほとんどだが、中にはとても落ち着いて寝ていられなくなり、「今日はこれでいいです」と途中で切り上げてそそくさと帰る人もいる。そんな時は力不足を感じて本当に申し訳なく思う。しかし子供は1ヶ月1ヶ月成長するから、そのように大泣きしていても回数を重ねるうちに場所に慣れ、知らん顔で遊ぶようになる。そんな様子を見ると子供の成長に感動する。また、泣いてる子を他のママが「抱っこしてもいいですか」とあやしてくれることも多い。「お互いさまだからね」と。そんなほほえましい交流にもじんとくる。子供が泣くという問題があるから2～3人のグループで来て、マッサージ中はお互いの子供を子守りし合うママたちも多い。私が至らない分、ママのほうで工夫してくれている。

## 7. み～さんポスト

ママたちから育児サービスに対しての不満や、こういう支援があったらいいのという声を時々聞くことがあり、この声を行政に届けられないか、私はパイプ役になれないかと思うようになった。育児ルームにはDV相談のリーフレットが置いてある。私が男女共同参画に言って置くようになったのだ。そのようにこの場を活用するべく、「み～さんポスト」なるものを作って育

児ルームに置いてみた。ママたちに「育児で困っていることなど、気軽に書いてね」と声掛けしたところ、いろいろな声が集まった。多かったのは「保育園の一時預かりが狭き門でなかなか利用できない」という不満。「緊急時に子供を預かってくれるところがない」という訴えも多かった。これにはおおいに共感した。私も子供が小さい頃、私自身が高熱を出し、子連れで病院に行って点滴を打ってもらったが、子供は動き回し、看護師さんからは嫌味を言われ、「もういいです」と切り上げてそそくさと帰ったことがある。ママが急に受診しなければならぬ状況になった時、育児サポートの機関に問い合わせても「事前に登録してもらわないと」などと言われたりして、使いにくいサービスが多い。

それは気が付かなかったとハッとした声もあった。電車での困り事だ。県外出身のママが子供を連れて電車で帰省する際、乳幼児には席がないのでずっと母親が抱いていなければならない。長時間ともなれば子供もぐずる。周りから白い目で見られ、車両から出てひたすらあやし、地獄のようだと嘆いていた。抱きっぱなしではママもへばってしまう。チャイルドシートの貸し出しでもあれば、子供が寝た時など少し楽になるかもしれないのと思った。

ポストの声は子育て財団のYさんにその都度伝えている。改善されたケースもある。交流センターのトイレにベビーキープが少なく、ママたちは自分がトイレをしたい時、大変苦労しているという声が多くあり、センターに伝えたところ、すぐにトイレを工事し、ベビーキープをたくさん設置した。このようにポストを活用して、ママたちのリアルな声を行政に届けることで「子育て支援」が充実し、ママたちの困り事が次々と解決して、子育てしやすい環境へと整ってほしい。

## 8. 今後

この6月、私は「産後ケアリスト」という資格をとった。産後の鬱が辛かったけど、どこに

も相談できなかつたと話すママは多く、私自身も覚えがあるので、専門的に勉強してみたいと思ったからだ。産褥ブルーの人が来た時に役に立つといいなと思っている。質の高い支援を目指しながら、今後も地道に活動を続けていきたい。「ママがHAPPYになれば子供もHAPPY」と信じて。