

自分らしく、自分の愛し方

「ワンオペ育児が辛い」「すぐにイライラして夫にあたってしまう」
 「病院に行くほどではないが、体調がイマイチ」…
 そんな困りごとは、あなたの努力だけではどうにもならないことも。
 そこで今の自分を受け入れて自分らしくあるために、
 私たちが気になっていることや、知ってもらいたいことなどを記事にしました！

ワンオペ育児

ワンオペ育児って？

飲食店などの店舗を一人でまわす「ワンオペレーション」のように、一人で育児を行うことを言います。

どうしてワンオペになるの？

数十年前に比べて女性の社会進出が進みましたが、「育児は女性だけの仕事」という考えをもつ人は男女問わずいます。そのため「仕事が忙しいんだから」と父親が育児に無関心だったり、「育児は私が頑張らないと」と無理をしてしまう母親が多いことも、ワンオペ育児を生み出す要因といえます。

また、核家族が進み近隣住民とのつながりが薄い現代では、母親が孤立しがちです。最悪の場合、育児ノイローゼや児童虐待にもつながりかねません。

解消したいけれど、どうすればいいの？

仕事と育児は、どちらも子どもを育てる上で重要なことです。まずは、全てを一人で抱え込まずに、周囲の人にも積極的に頼ってみてはいかがでしょうか。

- 子育てひろば（児童館や森のサロン）などに行き、他のママと交流をもつ
- 地域の育児サークルに参加する
- 役割分担を可視化し、悩みや頼みたいことを夫と話し合う
- 一時保育やショートステイなどの育児支援を利用する…etc

親以外の人に子どもを預けることは、最初は抵抗があるかもしれませんが、

実は、昔は実家や近所付き合いなどで、周囲の人が手助けすることはよくあることでした。親以外の人とつながりをもつことは、子どもにとってもプラスになることは多いはずですよ。

また、なにか大変なのか、対応できるキャラなどは、人それぞれです。

「他のママはもっと頑張っている」「大した悩みではない」と思わず、どんどん周囲を巻き込んでいきましょう！

ショートステイを体験してきました。

「子どもを預けてしまうなんて可哀想」そんな思い込みのせいで、自分の時間が持てずに悶々と過ごしていませんか？

両親が仕事ならば保育園へ、3歳以降なら幼稚園へ預けることは一般的ですが、休日や夜は大概子どもの世話や家事に追われているかもしれません。

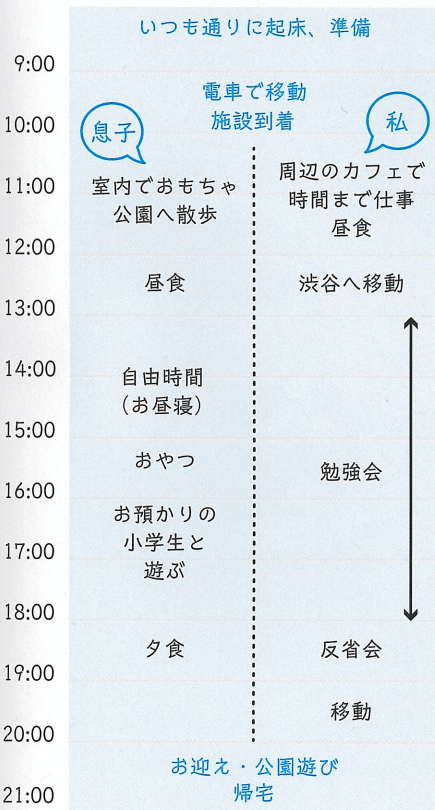
実家に頼れなくても、一時保育・ベビーシッター・ファミリーサポーター…いろいろなサポーター機関が存在します。このようなサポーターで、親は自分の時間を有意義に過ごし、子どもは親以外との交流を持つことで、成長にプラスとなる刺激を受けられるでしょう。

今回は、実際に板橋区「ショートステイ事業」を利用してみました。

利用のきっかけ

いつもは延長保育のない、区立保育園の年長クラスに通っています。フリーランスで働いているため、18時

ショートステイ 私と息子のスケジュール



のお迎えで困ることはありませんでした。しかし、仕事で必要な勉強会に申し込むも、終了時間が18時。さらに夫は、出張。実家は他県です。無認可保育園の情報は少なく、板橋区認可の一時保育は認可園に通っている場合は利用できず諦めかけていました。

そんな折に見つけたのが、板橋区「ショートステイ事業」です。

施設自体は、板橋区役所から徒歩10分程度の住宅街にあるため下見を行いました。

予約は1ヶ月前から可能なので、息子に対して申し込みが出来た時点で「1日だけ特別な保育園に行くよ」と言い聞かせたら、楽しみにしている様子です。

当日の様子

朝は何も変わり

ませんが、とても楽しみに

していたようで非常にご機嫌でした。到着すると「かあちゃん、バイバイ」と自ら部屋に入り、おもちゃで遊ぶ女の子ともすぐに打ち解けました。

施設長さんのお話では、**どのお子さんも比較的すぐに施設に慣れ**、泣いている子どもも30分しないうちに、他のお友達と楽しく遊びはじめるとのこと。これならば、親も安心して子どもをお願いできます。

実際に私は、勉強会までの時間は仕事に集中。午後の勉強会も予定通り参加でき、多くの学びを得て来ました。保育園での生活には慣れているものの、初めての場所であらう...との不安は正直あ



りました。しかし、朝の様子や施設長さんのお話もあり、子どものことは一旦忘れて仕事と勉強に集中できたのです。

お迎え

20時より少し早い時間に到着。

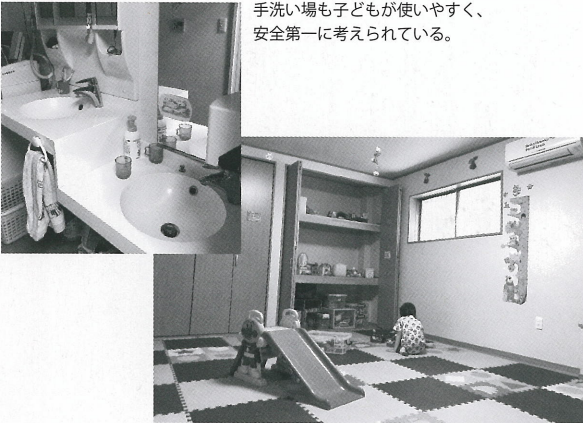
先生から**1日の様子を綴ったお手紙などを受け取りお話を伺い、費用を現金でお支払**いして終了です。なのに「まだ遊ぶ、帰らない」とゴネ出すのです。

日中にみんなで行った公園に真っ暗な中一緒に向かい、ちよつと遊んで帰宅しました。楽しかった反面、気を使っていたのか、電車の中でぐっすり眠っていました。

感想

以後、息子は「また行きたい」と言い出します。

手洗い場も子どもが使いやすく、安全第一に考えられている。



室内の様子。広い活動室は宿泊も可能。

親が子どものお世話を他者に任せて離れることは、心配事も当然あるでしょう。しかし、実際には、子どもは与えられた環境を存分に楽しんでいきます。だからこそ、そのような環境を与えてくださる施設をうま

く活用し、仕事や用事に打ち込み、**自分の時間を作ってみて**はいかがでしょうか。

お迎えに行つた時の我が子は、普段以上に愛おしく、そして少しだけ成長しているでしょう。

運営施設名	ファミリーサポート	ショートステイ			一時保育	
	板橋区ファミリー・サポート・センター	聖オテリリアホーム乳児院 (中野区)	社会福祉法人 松葉の園 (子育て支援サービス)		区立保育園	私立保育園
問い合わせ先	板橋区子ども家庭支援センター	乳児ショートステイ	ショートステイ	トワイライトステイ	赤塚保育園 TEL: 03-3930-0128 向原保育園 TEL: 03-3974-6388	敬隣保育園 TEL: 03-3961-3912 平和保育園 TEL: 03-3961-2420 陽光保育園 TEL: 03-3956-1068 こじか保育園分園 TEL: 03-5922-5051 太陽の子保育園分園 TEL: 03-3963-6017 前野保育園 TEL: 03-3967-4644
説明	1一時保育 2保育園、幼稚園、小学校、あいキッズ等への送迎 3保育園等の開始時間までの預かり 4保育園等の終了時間後の預かり 5その他、習い事への送迎等 ※援助会員の自宅や利用会員が指定する場所に預かり	宿泊型： 24時間の預かり 日帰り型： 9時～18時までの預かり	宿泊型： 24時間の預かり 日帰り型： 7時～22時までの間で最長10時間の預かり	16時～22時までの預かり ※最長6時間 ※ショートステイと併せての利用可	月曜～土曜の9時～17時までの間 ※祝日、年末年始を除く	メリーポピンズ 東武練馬ルーム TEL: 03-3934-3806 グローバルキッズ 上板橋園 TEL: 03-3936-7777
利用年齢	生後43日～12歳未満のお子さん ※小学校6年生の3月31日までの利用可	板橋区内に住所がある生後43日～2歳未満のお子さん ※集団生活が可能なお子さん(疾病等の場合は利用不可)	区内に住所がある2歳～12歳までのお子さん		区内在住の生後6ヶ月～就学前までの健康なお子さん	グローバルキッズ 上板橋園 TEL: 03-3936-7777
定員		2名	6名 ※ショートステイ・トワイライトステイ併せて		3名 (申込順)	
費用	1時間あたり 平日月～金曜日の9時～17時 800円 ※上記以外の時間と土日祝日年末年始 (12/29～1/3) 900円	宿泊型： 1泊24時間 2,500円 日帰り型： 9時間以内 1,500円 ※いずれも食事代込み	宿泊型： 1泊24時間 2,500円 日帰り型： 10時間以内 1,500円 ※いずれも食事代込み	1回 900円 ※夕食代込み	1時間あたり 600円 ※給食を提供する場合は、別途1食350円かかる。	キッズタウン むかいほら保育園 TEL: 03-5917-0752 こぶし保育園 TEL: 03-5916-0431