



応援、母ちゃん！

—子育てしながらはたらく母たちの日常—

たまむら ふみ
玉村 文

はじめに

これは、33歳で初めて子どもを産み母になった女性、対人援助の仕事をしてながら生きる日常を描く物語です。個人の日常の「あるある」を描き、その「あるある」から「次の一歩」を目指す子育て応援の連載にしていこうと思います。個人の体験がみんなの「あるある」になって、さらにそれが社会化されていく、そんな機能になれば良いなと思って。

子育てと応援

子育て初心者の生活では様々な問題に出会います。特に、夫の転勤で知り合いのいない地域暮らしでの子育て初期は、「孤立感」との戦いでした。人と話さない、家に子どもと2人

きりの状況が軟禁状態に感じられるほど。少しずつ子どもと外出できるようになると、いわゆるママ友との交流を求めて近所の子育て支援拠点に出かけるようになりました。そこは、これまで必死だった子育てを「楽しい」と思える瞬間がたくさん起こる空間でした。この子育て支援拠点では、子育て親がお互いを支え合う場です。この場は、1対1でのいわゆるカウンセリングではなく、似たようなニーズをもつ人たちがグループで支え合う、コミュニティとしてのカウンセリング機能を持っています。それは、応援する／されることを通して力を得られるという体験でした。

応援すること・されることが力になるという経験は、遡れば高校時代に出会って大学生まで続けたチアリーディングから始まります。アメリ

カンフットボールや野球などの応援に行っては、観客と一体になって選手を応援する役割を楽しんでいました。ポンポンを持って踊り、ハーフタイムに演技を披露して、観客の応援を倍増させて選手を元気づける行為。他者への応援が力になるのだという実感を得ました。また、応援することが自分にも還ってくる、自分も元気になる経験でもありました。わたしは、同じ衣装、同じ髪型をして女の子集団でいることも好きでした。その中でも「集団として目立っているけれども、個人としては没個性」という立場に安心感を得られる、そんな思春期時代を過ごしました。

大学院ではそんな経験を生かして、「応援」をテーマにチアリーダーと思春期・青年期の社会心理を明らかにする研究に取り組んでいました。仕事として対人援助職を選んだのも、高校生の際に出会ったチアリーディングの延長線上の選択だったように思います。そのくらい、他者への応援はその人々の力になると思っていたし、応援されて結果を出そうと努力する人たちを間近で見ることでパワーをもらっていました。

わたし自身が母親になる前までは、自分は応援する方だと思っていました。でも、子どもを産み母になってみると応援されることを強く望む自分がいました。ここでの応援は、ケアという概念も含む広く意味での援助として考えます。「がんばれ、応援しているよ」という言葉や、「わかるよ、わたしも」という共感の姿勢は、心に沁み込み、応援されているように感じられます。応援は「一人ぼっち」ではできない。他者が必要なのです。

ここで文章にすることも、応援されるための一歩でもあります。もちろん、子育てを応援する意味もあります。わたしは、子育てや仕事との両立を応援してほしい、そしてわたしも誰かを応援したいという思いがあります。これまでは文章を書くことは好きでしたが、人に読ませる文章を書ける自信はなく、特にリズム感のある文章やユーモアのある文章を書ける人たちのことを尊敬するだけ。わたしはそれを読んで、消費する方が合っていると思っていました(今もそう)。わたしの父が「文章が上手になりますように(父自身が論文を書く際に苦労していたから)」と名付けた「文」という名前は、名前負けで単なる記号としてしかわたしの中には根付いてはいませんでした。「小学校1年生で氏名の漢字すべて習うんよ」が、自己紹介の時の定番になり、それで覚えてもらえることだけが恩恵でした。

応援される人の作法

対人援助サービスの業界では、近年、「他者に助けを求め、快くサポートを受け止める力」をいかに育てられるかが話題になっています。「受援力」と言ったりします。なぜそのような力が必要なのでしょう。それは、援助は援助者の一方的な行為ではなく被援助者との相互作用の中で形づくられるためです。他者に対し適切にHELPが出せること、そんな「受援力」を高めるためには、他者への信頼感が必要です。HELPを出して助けられた経験がなければHELPは出せないでしょう。他者信頼がある上で、受援力を「他者から応援を引き出す力」として捉え、応援される人とはどんなものかについて考えてみました。そんなことを考えたのは、母親になって日々の生活の中でぶつかる細々

した問題を前に、他者からの応援を欲するようになったからです。子育て初心者のわたしは、自分で自分を応援する自己完結ができませんでした。今も応援されたい自分がいます。そうして他者からの様々な応援をもらうなかで、応援されるにも作法があるのだと気づいていきました。応援しがいのある人になることということ

を。
応援しがいのある人になるにはいくつかの行動特性があると思います。経験的に得たいいくつかの要素を分類してみると、【1】共通言語【2】弱さを見せること【3】チャレンジする姿勢【4】楽観性／弱者のままでいいこと、【5】応援された結果も見せるという5つです。

【1】 共通言語

HELP に気づいてほしい時に、周囲から察してもらえなかったことは誰もが経験していることと思います。特に共通体験をしていない人から応援される時には、その人にわかるように伝えないと応援やケアが必要な人に見えないようです。例えば、わたしはこんな経験をしました。まだ出産して2～3週間のこと。寝てばかりの新生児と家にいるときにお祝いで訪ねてきた独身の友人に「育休ってヒマでしょ、何するの？」と率直に尋ねられました。「早く仕事に復帰したいでしょ。」わたしはその時、驚いて状況を説明。2時間以上連続して寝られない細切れ睡眠で頭がぼーっとながら、回復中の身体で子どもの世話をする一日のタイムスケジュールを伝えました。何もしていないように見えても、赤ちゃんが何かアクションを起こすとすぐさま対応する、文字通り【24時間待機中】の状態です。24時間

お世話をする訳ではないのですが、赤ちゃんの要求に応えるために待機をし続けなければならない状態のこと。その頃、3歳児を子育て中の友達からは、「子どもを預かってあげるから、たまには一人になる時間がないと自分がしんどくなるよ」という実感のこもった、そしてありがたい手助けがありました。共通体験をしていると察して手助けしてもらえることもありましたが、共通体験がない場合は伝え合う必要があります。決して子どもがいる人といない人が互いに分かり合えないということではなく、共通言語によって理解し合えば応援し合えると思うのです。

【2】 弱さを見せること

共通の体験がなくても見た目で弱っている、手助けが必要だと感じられる装いをしていくことも応援ポイントです。両手に荷物を抱えて子どもを抱っこしてマンションに入ろうとするときに、「ああ、大変そうだ」とドアを開けてくれる隣人は多いでしょう。子育て支援拠点で、こんな光景を目にしました。毎日、1歳の女の子を連れてくる20代後半のお母さんがいました。ある時、子育て支援拠点の広場の中でお母さんが横たわっていました。「ぎっくり腰をやってしまいました」と。そんな腰の状態で娘をベビーカーに乗せてやってきたとのこと。1歳児を自宅で一人みるよりも、子育て支援拠点に連れて来たほうがマシだ、と思ったのでしょう。彼女と仲の良いママ友の一人が湿布を買いに走り、彼女の腰をケアしてくれました。「わたしも腰が悪いからわかるわ。子どもいると腰に負担がかかるよね」と。

【3】 チャレンジする姿勢

何かにチャレンジしている人がいると、周りには応援することが多いと思います。わたしは、育休中に資格試験に挑戦すると周囲に言ったときに、いろんな応援をしてもらえました。言葉だけでなく、勉強で忙しいだろうからと夕飯の差し入れをくれた方もいました。「落ちたら恥ずかしいから黙っておいて受かったら周囲に伝えよう」という人は、勉強している過程での応援が得られないのではないかと思います。わたしは、資格を得るという結果よりも、子育て中に何かと両立するという過程の方に目標を置いていました。周囲は合格という結果になるように応援してくれたと思いますが、勉強するというプロセスにおいて力をもらっていました。育休中に資格の勉強をしている子育て女性には他にもいました。子育て支援拠点では、お昼寝中の子どもの横で試験本を読んでいる母親たちに遭遇しました。仕事に関係のある資格を取っておくつもりと、子どもの昼寝時間を利用して勉強されていました。公の場でそのような姿を見せようと、周りも自然と応援する雰囲気になります。

【4】 楽観性

弱っていることが応援されるポイントではありますが、ずっと弱い・ずっと困っている人だと応援者は減っていってしまうように思います。また、自分の殻に籠もって弱さを表さないこともそうでしょう。「打てば響く」が実感できないと応援しがいがないためです。これは【5】の応援された結果を示すことにもつながるのではないかと思います。

【5】 結果を見せる

結果を出すといっても、試験に合格するとか、何かに勝つとかそういうわかりやすいことだけではないのです。逆説的ですが、受験を応援してくれた人に、不合格という結果であっても「応援しがいなかった」とはならないでしょう。「結局、受験会場に行かなかったんだ」という結果だと落胆させるのではないのでしょうか。たとえ不合格という残念な結果になったとしても、目標達成に向けて努力する姿勢やプロセスは示す必要がありそうです。

以上の5つの行動特性は、応援しがいのある人になるためには重要だと思います。応援されるための作法ともいえるでしょう。とはいえ、応援されることを目的に生きている人はいないわけで。なにか目標や困ったことがあって、他者の力を必要としたときに、必要な応援を手に入れるための知恵だと受け止めてもらいたいです。プロスポーツやアスリートへの応援とは少し違うかもしれないですし。また、いわゆる支援機関の制度を使ったサービスとも少し異なる部分はあるでしょう。制度上のサービスはその範囲が決まっています、成果と限界が明確にあるものです。

子育て支援じゃないよ 子育て応援

制度を使った子育て支援はたくさんあります。わたし自身もその枠組を活用して、子育ての情報を得て、子育て親達と出会っています。また、住まいの近くの保育園に子どもを預けています。さらに、子どもの健康や発達について、保健師さんやかかりつけ医の専門知を提供してもらうこともあります。加えて、国の児童手当

制度の対象世帯でもあります。児童手当とは、「家庭等の生活の安定に寄与する」とともに「次代の社会を担う児童の健やかな成長に資する」ことを目的として、中学校修了まで年齢に応じて現金給付がなされるものです。

ここでは、たくさんの支援策があるから十分だ、と言いたいわけではないのです。かといって、不十分な点を指摘して新たな制度の提案をするほど制度を熟知しているわけではありま

せん。子育て支援というと、個人が行うものだけでなく自治体が行っているものから国の政策まで幅広い意味を含んでいます。ここでは、子育て支援行政や政策についての一般的な問題解決への政策提言ではなくて、とても個人的な実践からの気づきを共有していきたいと思っています。個々の実践が社会化される、そんな機能になれば良いと思って書き続けてみようと思います。

📢 育休で 子連れ同伴 資格試験 📢



ここでは、育休中に資格を取得する、いわゆる「意識高い」子育てとキャリアアップの両立を図ろう！なんてことを言いたいわけではありません。

ではなぜ「子連れ資格」を書かねばならないのか自分に問いかけてみました。それは、出産は自身のキャリアについて考えざるを得ない、場合によっては変更を伴う大きな転機になると思うためです。子育て女性のキャリアについて、多様な実践や取り組みはあります。子育て女性の等身大の選択と決定は、これらに悩む女性達の実践のヒントになるでしょうか。前半は、

自分の経験を振り返って気づいたことをまとめ、後半はママ友のYさんのキャリアの活かし方を紹介していきます。

これまで出会った子育て女性たちは皆、一度は働いたことのある方ばかりで、育児休業の制度を活用して子育てしている方が大半でした。そして、みんなそれぞれ「当たり前のように」、出産後も自身のキャリアの維持、変更、発展を考えられていました。社会的にも、第一子出産後も仕事を続ける女性は増加していま

す。内閣府(2016年)の調査では、第1子出産前後に女性が就業を継続する割合は53.1%であり、年々上昇しているようです。「保育園落ちた、日本死ね」というTwitterがニュースに取り上げられる、保育園入園に向けた活動「保活」という言葉が市民権を得るほど、子どもを保育園にあずけて就労する世帯は増加しています。

なぜ育休中に受験をすることにしたのか

そもそもは妊娠中、時間をもてあまして資格取得のため学校に通い始めたことから始まります。横浜で働いていた職場は土日休み。妊娠中は習っていたヨガに通うこともできなくなったことも一つの理由です。休日の2日間を夫と一緒にいると、たわいもないことで喧嘩に発展してしまいます。それぞれ熱中するものも趣味も違うし、ずっと一緒にいることはお互いに窮屈に感じるタイプなのです。自宅と職場にしか知り合いがないこともしんどかったように思います。仲間がほしい。比較的短期で結果が出る目標もほしい。今思うととても甘いと思うのですが、出産後の育児休業中は時間があって暇だろうから何か家でできることがほしいと思っていました。時間的な余裕も生まれ、子どもが生まれた後も働きたいなあ、そうだと資格を取ろうと思いついたのです。

そんなこんなで、資格取得に向けて半年間スクーリングすることになりました。そのプロセスで試験仲間ができ、その仲間たちから勉強だけではなく出産の応援もしてもらえたことは思わぬ副産物でした。スクーリング最終日に修了書もらい、試験日まで勉強を頑張ろうなどと言いました。グループで勉強をしようとするクラスメイトもいました。「まずは出産、頑張っ

てね。試験はその後」と声をかけてくださる方もいました。子育てが一段落し、自身のキャリアアップのために学びに来られた主婦の方からは、「これ、よかったら使って」と、男の子用の小さなスーツのお古をいただきました。「小学校入学式で使わずとおいてあったの。良かったら7年後に使ってね」と。ずいぶん先のことだと思いながらも、その気持ちがありがたくて心がじんとしました。そんな出会ったスクーリング期間でした。

スクーリングにかかった費用は、半分は公費負担です。その手続のために、スクーリング最終日の次の日にハローワークに行きました。横浜のハローワークは、中華街のそばにあります。中華街でお土産を購入し、その足で新幹線に乗って京都へ。里帰り出産のために、京都に帰ってきました。出産までの時間はとてもんびりしたものでしたが、出産には2日かかり想像以上の痛みを伴った慌ただしさでした。

育休中は暇じゃない

出産前には、育休中は時間があるだろうから、試験勉強をしようと思っていました。今考えると、なんてのんきな考えなのでしょう。育休中は全く暇ではありませんでした。特に、子どもの入院というトラブルで、これまでの人生で初めて2日間徹夜し、脳みそがブルブル、フリーズした経験をするようになります。完全母乳育児をしていたため、3時間毎の授乳は断乳まで続けました。つまり3時間以上続けて睡眠を取れないのです。細切れ睡眠を何ヶ月も続けると、集中力は落ちてしまい、万年寝不足状態。頭がぼーっとした状態で、試験勉強なんて。

記憶力の低下から、暗記は進みませんでし

た。文章を目で追っているだけで、記憶には残らない、これは時期が悪かったかなと焦りを感じました。でも、結果的に育休中に試験勉強をしたことは良かったと思っています。それは、合格という結果を手に入れたからというわけではなくて、勉強をするプロセスにおいて発見と発散があったからです。子育てという答えのない、日々変わる問題と向き合っていると、試験勉強は答えの決まっている問題ばかりでラクだと感じてしまいます。4つの選択肢の中に答えがたった1つの問題なんて、喜びさえ感じます。子どもがお昼寝中に取り組む過去問題は、子どもが起きるまでの時間制限を気にしながら集中力が高まる気がします。一つ解いて答え合わせまですると、とってもスッキリしました。

試験勉強は、答えがある喜びだけでなく、アウトプットする機会にもなっていました。アウトプットするには他者や場、機会が必要で、それらを自分で作らないと忙しい日々に流されていってしまいます。過去問題でストレス発散、なんて共感されないだろうと思っていたら、ママ友の一人から「勉強、楽しいでしょ」と連絡が来て、これって「あるある」なんだと気づきました。お互いテストが好きなのではなくて、それくらい発散が必要だったことに涙が出ます。

目標に向かってコツコツできることがあることも育休中の自分にはフィットしました。目標がないと毎日にメリハリがなくなってしまう。我が子は日々成長しそれが面白いとはいっても、やることといえば家事、子どもの世話のルーティン。終わりが無いものばかり。終わりのある目標がほしい。とはいえ、大きすぎる目標もしんどい。「我が子を立派に育てる」なんて目標は、願望としては良いけれど、目標にして取

り組むには大きすぎて手に余ります。目標が達成できるとしても何年先の話でしょうか。それよりも「我が子が寝ている1時間～2時間の間は勉強する」という目標は、育休中の時間感覚にフィットしました。

試験日は子連れ同伴

受験当日は、授乳時間のことがあり夫と子ども同伴で会場へ行きました。お昼休みに落ち合い、授乳。すでにお腹が空いていた子どもに夫が離乳食を与えており、おっぱいなしでも満足げな様子。なんとか少しは飲んでもらって、そこでお別れ。わたしは午後からの試験に会場に戻りました。試験が終わり、帰り道は一人、なんだか脱力感。試験のこと、子どものことで気を張っていたんだなど、少しのんびりした気分を味わいました。

試験が終わり帰宅すると、子どもはちょうどお昼寝中。夜まで待たされたおっぱいは張ってきています。でも疲れたな、眠いなあと搾乳はせずに寝てしまい、発熱。乳腺炎になりかけていました。慌てて搾乳し、桶谷式母乳マッサージの予約を入れました。

そんな一日が終わって、なんとか試験日をクリア。試験日以外のプロセスは充実していましたが、試験日当日はハラハラ、バタバタ。いつものルーティンと違うことをすると、少しずつズレが出て結果的に自分に返ってくるなあと思います。試験勉強は日常生活に落とし込めていたけれど、試験日は非日常体験、目まぐるしい一日が終わりホッとしました。

育休中は暇じゃない。だけど育児以外にもできることはありますし、子連れだからと諦めること

はないと思います。子どもが生まれたら子ども中心の生活になるでしょう。子どもはかわいい。24時間365日一緒にいて、子どものことだけを考えて世話をし、それができる人もいます。でも、わたしには育児以外の時間が必要なんだと思います。目標も必要です。それが育休中に必要でした。わたしは、子育て中でも自身のキャリアについて考え、できることをしたいと

思って取り組んでみました。子どもをもつ女性のキャリアなんて大きなテーマですが、なんてことない日々の積み重ねが自身のキャリアにつながっていくのだろうと思っています。

📢 子育てに 活かすキャリアの 使い方 📢



1歳半の女の子を育てる Y さんとは横浜市の「子育て支援拠点」で出会いました。「子育て支援拠点」とは、親子で行ける施設で、遊び道具等があるフリースペースです。「絵本の読み聞かせ」や「産後ビクス」など、子育て親のニーズの高いプログラムも設定されています。各区に1ヶ所、横浜市の補助金事業として NPO 法人が運営しています。

Y さんは、食品メーカーの研究職に15年以上勤務しています。長く仕事をしていると、自分は結婚しないかもしれないと思っていた時期もあったそうです。でもひよんなことから、飲

み仲間の年上の男性と30代後半で結婚し、妊娠出産しました。子どもは1人、これ以上はもう望まない。なので、子どものためにしたいと思っていたことを全てしたい。育児書もたくさん読み、気になることは調べたり相談したり自然と知識も豊富です。子どもの頃ずっと学級委員長をしてきたタイプで、他のママ友からの相談を受けたり、面倒見の良さが長所です。子ども好きの夫は40代の年齢に似合わず、とてもネットワークが軽いタイプ。土日には、母親と子どもばかりの「子育て支援拠点」にも父子で通ってきます。40代の夫の両親は高齢だし、Y さんの親は九州に住んでいます。必然的に、夫婦

で子育てする連帯感覚があります。つまり、上世代に頼れないこともあって、横の関係で支え合う意識が高いカップルなのです。

そんな Y さんは、育休中に、その知識や経験を生かして、子育て親のための「離乳食講座」(ごはん研究所)を子育て支援拠点で開いてくれました。30名以上がともに学ぶ3回講座です。各回ともに、前半はYさんの専門職で培った知見が紹介され、使える情報についてのレクチャーをしてくれて、その後、グループに分かれて参加者同士の状況を共有しながら悩み相談会の構成です。専門家情報と横のつながりの両方の機能をプログラム化したものです。

ちなみに離乳食ってとっても大変。何が一番大変って、離乳食の進め方やガイドラインはあっても数年スパンで変わってきていて、さらに食物アレルギー問題もあります。これも年々実践が変わります。以前はアレルギーの原因になる食べ物は除去しましょう、が主流でしたが、近年は少しずつ食べさせましょう、に変わってきています。子どもにチョコレートやスパイスをいつから与えて良いかなんて基準も明確にありません。本によって食材の与える時期が異なります。調べれば調べるほど、情報過多で何を基準に選択すればよいのか判断しにくいのです。保育園に入園させるなら、保育園給食が食べられるように入園までに食べられる食材を増やしたい、でも子どもは食べむらがあつてなかなか進まない。離乳食の常識は年々変わっていくので、上世代とのギャップも大きいことも問題だと思います。卵の与える時期が典型的で、アレルギーへの配慮から昔はできるだけ遅くすることがスタンダードでしたが、今は離乳

食初期から与えても良いことになっています。などなど離乳食の悩みがない保護者と出会ったことがないくらいです。もちろん役所等で専門家である栄養士さんや保健師さんに相談ができます。でも、離乳食は毎日のこと、毎日相談もできない。自然と子育て親同士で会って話して知恵をもらい合うことが多くなります。それぞれ人に聞いたり、本を読んだり、スマートフォンのアプリを使ったりと工夫をされています。

この「離乳食講座」(ごはん研究所)は、子育て親当事者であり、専門職でもある Y さんが、専門的な知見と当事者のニーズをうまく組み合わせたプログラムとして行われました。専門的な知見とは、「味覚を司る味蕾は生まれてから成長していくこと」「子どもの月齢に応じた胃の容量について」など、子育て親の素朴な疑問に答えてくれる「科学版知恵袋」のようなものです。このような取り組みは、まさにコミュニティカウンセリングの実践だと思います。Y さんの実践は、自身のキャリアを自分だけのために使わずに、知恵を開き共有する場を作ったことです。こんな実践は、対人援助のキャリアの描き方だと思います。

子育て中のアウトプットはスッキリします。だからこそ、誰かにとって役立つアウトプットをするために、自身のキャリアを使いたいと思います。Y さんの実践は、自身のキャリアの上手な使い方を知らせてくれます。そんな Y さんも、職場復帰に伴って研究職から事務職への異動を余儀なくされています。キャリアの変更は、彼女の人生にどのような影響を与えるのでしょうか。