ともに生きるために
いまにかでできますか

男女共同参画へ一歩いっぽ。 [パ・ザ・パ]

Pas à pas
子育ても、保育ても世界のことを考えられ
子どもたちの人生、子どものために
子どもたちのための

祖父母と、父母と、地域と

ふりとつながる視点から考えると

自分自身を

地域の

"自分自身の生き方"を

自由にするdür

家族の

メトロポリス

"子どもたちのための

社会の

自由な

 Rimuru Toru
さまざまな愛をうけて
孫はすくすく育ちます

山岸陽子（やまぎし・ようこ）さん
静岡市在住。昭和44年から市立保育園に勤務し、平成8年静岡市立保育園初の保育支援センターを中村町保育園に開設したほか、平成18～19年静岡市内の市立保育園保育士会（ときわ保育士会）会長を務めた。平成19年3月に東保育園長を退職した後、現職。

「祖父母の孫育て」について静岡市中央保育支援センター所長 山岸陽子さんにお話をうかがいました。

静岡市中央保育支援センター所長
山岸陽子さん

勉強することが出来ました。両親も昼間農作業をし、保育園の迎えを楽しみにしていました。

私が保育園長時代には祖父母で「お迎えが大変」という方はいませんでしたし、祖父母の方と話すことがとても楽しかったです。保育園行事には、遠くから泊りがけで来る方もたくさんいて、そのくらい祖父母にとって孫の成長は楽しみなものだったと思います。私も、自分の孫の実行事に早く呼んでもらいたいと、今から楽しみにしています。

★心が豊かになる「孫育て」

祖父母の孫育ては、とてもいいことだと思います。祖父母がいると、子どもの心が豊かに育つと思います。（核家族がためということわけではありません）祖父母とのふれあいから、経験も豊かになるでしょう。

私も2世代で育てをしました。助けてもらって、仕事が全うできたと思っています。父の両親は農業をやっていましたので子どもは保育園に預け、お迎えは義父が行き、私たちが帰るまでは、義母が見守ってくれました。私が保育士だからというわけではないかもしれませんが、昼間保育園で保育してもらうことで、私も仕事を続けられ、また他の保育園の様子を

★感謝の気持ちがあれば
うまくいきます

孫のお世話はラクではありません。ケガをしないか、きちんと見守る必要もあり、昔とは変わってきました。たとえば、公園に連れていっても、砂場の砂はきれないか、ガラスは落ちていないか、砂を触ったその手を口に入れないか、など気を遣いますよね。孫を預かったら喜びもいっぱいありますが、責任もあります。そこで大変だと思うか楽しいと思
えるかは、祖父母の心持ち次第ではないでしょうか。

そして親は、祖父母に対して「みていてくれてありがとう」という感謝の気持ちを忘れないことが大事だと思います。祖父母が見てくれるおかげで、親は仕事ができたり、美容院へ行ったり、買い物をしたり、自分の時間を持つことができます。この感謝の気持ちが祖父母とうまくいくコツで、配慮・思いやりではないでしょうか。そして、自分が親になってみて、自分を育ててくれたことへの感謝の気持ちも、実感できるのです。

私と同世代の人たちに聞いてみましたが、祖父母の孫育てに悪い点はあるという人はいませんでした。ただ、祖父母と父母の関係がうまくいっていない子どもにとってマイナスになることはあるでしょう。

★口に出していいか否かの関係づくりも

祖父母と父母の意見や価値観は違ってもいいのです。どっちが正しいという問題ではないのですから。もし意見が違うと違って合えばいい。祖父母も「思うつからこうしたよ。それでよかった？」と聞ければいいでしょう。祖父母も子どもを思う気持ちは同じです。父母は祖父母に「私はこう思う、こうしてほしい」という話をすると。それに対して祖父母は「わたった、今度そうするよ」と私こう思うけど。あなたもこういう風にして育てるのよなどといえばいいのでしょう。そうしたら父母も（そうか、私もこうしてもらったんだ）と嬉しく思ければかもしれませんし、（いや、実はこうしてほしかった）と思うかもしれませんね。そうやって思ったことを、感情的にならないように上手に伝えれば、「そう。あなたが嫌だったのね。それならばこうしましょう」ということになるかもしれません。お互い言い合える関係にしたいですね。表現でわかることもありますが、心は見えにくいから、特に子育てで祖父母に力を借りるときは口にして話したほうがいいでしょう。

夫婦は仲良く、祖父母とも仲良くしていければ、子どもは健やかに育つでしょう。他人に孫育てが大変だと言う人もいますが、嫌ではないで、嬉しくてそう言う場合も少なくないと思います。
★大切なご近所との人間関係

保育園の保護者で、ご近所のおばあさんに時々子どもを預かってもらい、とてもありがたいと話す人がいました。これは、そういう人間関係をその方が築いてきたからだと思いま。昔に比べると、ご近所の方に子どもを預けることは減っています。預かるほうも、何かあると責任を問われますのでこの足踏んでいません。昔ほど気軽に預かれないという現実はあります。

地域で孤立しないで、ご近所の方とあいさつしたり、ひと声「元気ですか」「寒いですね」と声をかけたり。そこから「お宅のお子さんいくつ？」なんて会話も生まれてきます。そういう関係から「大変そうだね。お子さんちょっと見ていてあげようか？」と相手の方も申し出てくれたり。子どもは地域で育てるという発想も大切にしたいですね。

★今の親を育てたのは祖父母です

子育てでは、親と一緒にいる時間の長短は関係ないと思っています。親は「自分で育てなければ」という義務感に強くとらわれがちですが、子どももさまざまな人や物に触れるいい機会ですから、プラスに考えて、一時保育や保育園をご利用になってリフレッシュするのもいいと思います。

祖父母のパワーと経験で、忘れられてしまいそうな昔の遊びの文化を意図的に伝えたいですね。

祖父母の力は役に立ちます。いっぱい経験の引き出しがありますから。

祖父母は、孫の前で親の悪口を言わないことです。今の親は問題だと言われますが、その親を育てたのは私たちですから。

孫育てでは、あまり将来のことまでは心配しません。それが子育てと違うところでしょうか。今がかわいい、早く大きくなってほしい、保育園・幼稚園に行かせたい、祖父母参観に行きたいなどと思うだけ。子どもの先のことはわかりませんが「あなたが将来どうなるか楽しみ～」と待っていればいいのです。楽しみといえばかもしれません。

今までいろいろな子どもたちを見えてきましたが、世の中には恵まれない子どもたちが少なくありません。そういう子どもたちの心をどう癒してあげられるかいつも考えています。

皆さんにもぜひ目を向けさせていただいて、子どもたちに愛情を注いでいただきたいと願っています。

★一步踏み出す勇気を

子育て中の方は一步踏み出す勇気があるといいかなと思います。今は社会福祉協議会や、町内会、主任児童委員が、地区で色々な子育て支援活動をしています。そこで祖父母パワーをもっと生かせるといいですね。団塊世代の方たちはエネルギーがありますから町内の人に何かしてあげたい、子どものために何かしてあげたい、という方も多いさんいるはずです。町内の活動に少し顔を出してもみたり、皆と関わっていきたいと思う気持ちを大切にして、さまざまな環境・世代の人と知り合うきっかけをつくることをぜひおすすめしたいですね。
自分の時間も大切にしながら
ともに生きる幸せをめざして

「祖父母の育て」について児童文学者の草谷桂子さん
にお話を伺いました。

児童文学者
草谷桂子さん

草谷桂子（くさがや・けいこ）さん
静岡市在住。家庭文庫を主宰して28年。日本児童文学者協会、童話創作グループ「かしの木」に所属。主な児童書に『白いプラウスの秘密』『青い目のお客さん』（偕成社）、『みどりの朝』（東京経済）、『さびしい時間のとなり』（ポプラ社）などがある。

は、一見恵まれているように見える親御さんたちでも、いっぱい悩みを抱えています。不登校、いじめ、家族間の育児方針の不一致など、たくさんの悩みを抱えて子育てしている方もいます。

個人が幸せになるというのでは、とても難しい時代になってきました。そして、誰もが被害者にも加害者にもなりうる時代ですから、社会全体のことを、もっと真剣に考える広い視野が必要ではないでしょうか。

いろいろな問題を抱えた子どもたちは現在社会なので、それを見えないままに済ませてはいけないと思います。障害のある方なども含めて、「とともに生きる社会」をめざしたいですね。

祖父母は時間があるのです。たとえば、いつもに夕食の調理をする、絵本などを読む、昔遊びを伝えたり、手掘りなどの自然との交流もできます。祖父母は地域に長く関わっているので地域のことに深かったり、人脈も広い。そこで活用したりたいと思います。

★社会の底上げがないと
個人も幸せになれない

子育て、時間とお金と情報のバランスがとれて初めてうまくいくのではないでしょうか。育児放棄されているお子さんなど、ストレスの中で育つ子どもは、悩みを抱えています。そういった悩みを、幸せに見える人の人たちにぶつけてしまうこともあるでしょう。

ですから、社会全体の底上げがないと、決して個人も幸せにはならないと思います。

私が文庫を開いている理由のひとつは、そこにあります。でも実際には、恵まれた子どもが来ることが多い。だから、さまざまな情報が、本当に必要な人たちには届いていないのではないかと感じます。

行政のすきまを補う支援を、民間でやっていければと思います。気持ちや経済的な面で少しゆとりのある人などが、そういう活動を担っていかなければと思います。現代社会で

★父母にも祖父母にも
「自立」が不可欠

息子の一家は、8年ほど前から隣りに住んでいます。孫は小学2年と4歳の女の子。夫婦は共働き。平日の夕方は孫を預かり、夕食はわが家で一緒に食べていますが、週末や祝日は別々に過ごします。私たち祖父母にとっては、メリハリと休みは必要だからです。お互いに無理のないように、話し合ってルールに

父母の間で不可欠です

「自立」が不可欠です
作りをしています。

もしかしたら、夫婦で協力すればできるこ
とに祖父母が手を出すことによって、夫婦の
自立の道を阻んではしまうことはないでしょう。
たとえば、父親は苦労しないまま子育て
を終えてしまうのか。

ですから私は、出産後は父親に近くにいな
ささいといいました。どんなに大変でも里帰り
出産は避ける。その時期に、父親がしっかり
育児参加をすることで、責任と愛情も生まれ
ると考えます。私は、やるすぎではないかと、
たえず自問しながら子育てを手伝って
います。祖父母にまかせっきりにしてはいけ
ない。それでは親が大人になっていいくないで
しょう。

祖父母も子育てを、さぎらしさなどを埋める
手段にしてはいけない。それは、自分の生き
方として問題でしょう。孫は成長つづいてい
つかは操り向かなくなる。子どもたちは確実
に収まっています。ですから祖父母は、自
分を大事にしつつ孫の自立を助けられる方向性が
必要だと思います。「子育ては親育て」とい
われますが、「祖父母育て」というのもある
かな と。

★地域の子どもともに
幸せをめざして

孫がいてよかったと思うのは、とにかく笑
いが生まれること。癒されます。孫からいろ
いろなエネルギーももらえる。子どもにつき
あって動き回らなければいけないから、自然に
健康になる。

子どもにとっても、年配者が近くにいるこ
とで、老いや死のことを身近に感じ、命の大
切さについて学べるのではないでしょうか。

つかず離れずの距離感が大事。そして、お
互いに自分の考えを押し付けないで、なんで
も話しあえる関係になれるといいですね。

それから、自分の家の子が幸せでも、地域
の子どもたちが幸せでないと、ほんとうの幸
せとはいえないでしょう。

私は、ご近所のお友だちと孫を預けたり、
預かったりもしています。年配の人たちが、
地域の子どもたちを見守ることで、みんなが
幸せになり、自身の生きがいにもなります。
そういうパワーをお互いに大事にしてい。た
だその時、自分の余力できること、これ以
上はできないことをわきまえておくことが継
続の秘訣かもしれません。

いまの私は、文庫体験や絵本体験を通して
子育て、孫育てを楽しむ知恵やヒントをお伝
える機会が多いのですで、それは、渦中に
いる自分自身をも問われているのだろうと思いま
す。
日誌 WLBとは仕事と趣味、休養等あらゆる活動をふくめての生活のバランスをとっていくことですが、皆さんの思いや現在の状況についてお話ください。

朝原 妻（バールセロナオリンピック銅メダリスト　奥野史子氏）も私も非常に多忙な生活です。二人の子どもは保育所に預けているよう、妻の両親や近所のおじさん、おばさんにお願いすることも、非常にありがたい状況です。妻が幼少から育った地域なのでコミュニティがあり、とても恵まれています。

2007年の大阪世界陸上に向けて準備を始めようとするとき、大阪ガス社員としての仕事、陸上選手としてのトレーニング、大学院でスポーツ振興の研究そして家庭とたくさんのことがありました。これでは本能的に勝負する陸上競技の世界ではやっていけない、集中したいと大学院は休学。その場その場に応じて自分が優先したい、力を入れたいことに集中すること、それを周りに賛同・協力してもらうのが大事です。

私の成績は、周りの協力にあってのもので、ひとりで結果を出したわけではない。日誌 コミュニティの力は大きい。それから家族の協力を得るためにすごく努力されたのです。WLBを進めていくときのカギになるかもしれません。

奥田 もともとは神経内科医として延命医療をしていたが、末期がんの方をサポートするホスピスに非常勤医として再就職。ところが、長男を妊娠すると、産休はないとあってなくリスタ。同じ項コーチングに出会い、自己実現理論を学んだことから、自分が死ぬ時後悔しない人生を送るにはどうしたらいいかを真剣に考えるように、ホスピスで満ち足りた表情で亡くなっていける方は異口同音に「自分はわかまだっただがやりたることはすべてやってきた。だから後悔することはなしない」と、そこでフルコース人生（自分のしたいことをすべてする人生）という言葉をつくり、自分のフルコース人生設計図を作りました。

私は、本を出版したい。子どもと夫と幸せな家庭を築きたい。医師を続けて、精神科医になりたい。いろんな分野の友人を作って楽しいプライベート生活を送りたいというものです。毎日見て、意識しながらその時できることを少しずつ行動したら、10年経った今、ほぼ実現しています。今でも書き加えています。みなさんも自分のフルコース人生設計図を書かれることをお勧めします。仕事、家庭、趣味、友人づくりあるいはいろいろな面でのバランスのある設計図にするとよいでしょう。

大川 子育て中は、社会の中で自分だけが取り残されているような焦燥感を感じていました。そんな時、できる事から始めればいいと
アドバイスをもらい、子育てサークルを作り、昨年まで18年間続けました。当時は、とにかく子育て中は母が輝くのが一番と様々な活動に参加しましたが、今思いは感謝の気持ちを忘れてただ突っ走っていたようにも思います。そんな私を夫は快く送りだしてくれるとともに、地域の皆さんには私と子どもとのコミュニケーション不足をたっぷり補っていただきました。

2000年には新たに子育て支援のNPO活動を始め、家庭を大事にすること、子育て中に母だけが輝けないわけではないことを常に心に留めるようにしています。

昨年さんが授かり、週1で子育てをするというプレゼントをいただききました。気づき、やり直しができてもかかったと思っています。

日誌 日誌 日誌
バランスをとって人生を築きあげていくことに遅い早いないかもしれません。いつもリカバリできるという勇気が得られますね。

是永 子育てしながら、市内の設計事務所に勤務していますが、WLBを考えながら日々過ごしています。子どもが病気の時は、夫と交代で仕事を休み、看病しています。夫は一番大事なパートナーです。

上司も「今は思い切れ仕事ができない時期かもしれないけれどいつか自分の思いや夢が実現できるときがくるから頑張っていこう」と励んでくれます。

奥田 心は充電池です。ストレスがかかるとエネルギーが抜けていきます。反対に楽しみや休息、リラックスするとエネルギーが入ります。そのとき心が望むことをすればいいのです。

心のエネルギーチェックをしてみましょう。100％は絶好調でハリがある状態、0は精魂尽き果てた状態だとすると、みなさまいかがですか。

80％以上の方は心身ともにエネルギーが十分です。新しいことにチャレンジするものいし、苦手なことにチャレンジしてもいいですね。

50％から70％くらいの方、潜在能力はあるのですが、ストレスがあったり、休暇が悪く疲れが蓄積した状態です。この場合は、仕事や活動は現状維持で自分にエネルギーを増やすことをどんどんやってみましょう。

40％以下の方は、非常にエネルギーレベルが低く、相当ストレスが体壊えまで流れています。エネルギーを増やすことだけを考えてほしいですね。

この充電チェックは毎日することをおすすめします。エネルギーの低下を見てスケジュールを決めるのです。エネルギーレベルが低い時は、料理を手抜きしたり、先延ばしできる
ものはしたりして、体に栄養をたっぷりとり、よく眠ります。このコントロールを素早くするためには、エネルギーを増やすもの（充電源）とエネルギーを減らすもの（ストレス）をあらかじめしておくことが重要です。たとえば仕事では、企画会議が充電源で営業はストレスとか。自分の抱えているものを見るくせをつけるとエネルギーレベルが下がってきたら先送りやスローダウンできます。

たとえば私が子どもと遊ぶ場合、体を動かすことは苦手なので、エネルギーレベルが下がっている時はキャッチボールは夫にお願いしています。楽にできることと無理してやっていることを区別しておくといいです。心には5種類のエネルギー源があります。まずは健康です。体の健康は心の健康と直結しています。そして仕事。家事や地域の仕事もありますね。次は家族や友人など人間関係、それから自分のための時間。自分の趣味や休息、勉強の時間です。最終にお金です。経済状況が切迫てくると健康を無視してでも働き、お金がないから病院にいかないと。常に自分のバランスチェックをしていくことが大切です。

日誌　心の充電池が何時も満たされている。エネルギーがいつもてんぱしできるのが大事ですね。それでは最後にライフの部分をどうやって充実していったらいいか。酒井さんには市の施策やご自分のこれからについてお願いします。

朝原　選手時代からストレスをためないのが課題でした。とてもと超プラス思考です。ほめられて褒めにちのはされるという育てられ方だったので少しのことはヘコたません。オリンピックに行かなくては、成績を出さなくては、追い込む人もいますが、私はこの日はやらなくちゃというときはやり、そうでない時はさぼります。そうしてたっと追い込み過ぎて周りが見えなくなっただことがあり、その反省からもう一人の私が現れるのです。もう少しやればよという自分とこんなにかんぱだっても手続きは出ないぞという二人の自分がバランスを取りながらコントロールしています。計画どおりしてもうまくいかないこともあります。こんなことでつまずいて思うとすごくストレスに感じますが、できっちゃってもふんだんからなくしてます。もちろん大まかな流れはつかみますが、ちょっとちょっとやっていても人間なので気持ちが萎えてしまったり、体調がいつも崩れるかもわからない。目標に向かっている時にちょっと狂ったとしても、それぐらい想定範囲内だと思うくらいの緩さを常にもっとこと、完璧にこなそうと考えないということがストレス解消法だと思っています。

小中高校生を対象に多様な動き作りを行うことで基礎的体力を養成するノービートラックアンドフィールドクラブの主任コーチをつめています。子どもたちには体をたくさん動かして楽しみを味わったり、コミュニケーション能力をつけたり、人間の幅を広げたりしてほしいと願っています。多くの子どもたちに指導していくことが自分にとっては大きいこれを望んでいます。自分の子育てに活かせていると思って、仕事と家庭がうまくリンクしています。
奥田 私のフルコース人生設計図で最優先は
健康で元気な子どもたちと家庭をつくること。
これが自分への指示命令書です。無理しない、
あせらない、くらべない３つのない心掛け
ています。子育ては重労働で情力と体力を使
いますし、周りと比べてあせったり、自分を
責めたりしません。将来自分を支えてくれ
る人材を育てるという重要な仕事をしている
のですから、誇りある大切な仕事です。

息子に「今度は僕も読める本を書いて」と
言われたのでこれを来年の目標とし、出版社
にお願いしています。来年私が子ども向けの
本を出版できたら拍手してくださいね。

大川 感謝の気持ちと巡り合った方たちとの
ネットワークを大事にしていきたいと思いま
す。バランスをうまく保ったり、健康や経済
的に支障ができてきたときに補いあえるよう、
社会に目を向けていくことが大切です。

是永 誰かにやってもらうのではなく自分に
とっていぱんざいバランスを見つけてそれ
にむかって頑張っていくことだと思います。
これまでの方たちに向けて仕事と家庭の両立
も悪くないということを伝えていきたいです
ね。

酒井 これからの若い皆
さんが幸せに暮らすには
WLBは大事なことです。
フランスなど子育てしな
がら働く環境を整備し
た国では出生率も上がっ
ています。日本でWLB
を進めるうえでネックになるのは私たちぐら
ばの年齢の男性がいかに理解するかだと思
います。私と同じように仕事が第一、家庭は二
の次で、家の都合で仕事を休みたいなどとは
恥ずかしくていえないという時代を過ごされ
たかたも多いと思いますが、もう時代はかわ
りました。もはや景気は右肩上がりではなく、
とにかく働き続けていれば給料が上がって楽
になる状況ではありません。私たちは子育て
支援策を立案する立場でありますので自らを
反省しながらも、WLB施策をすすめていき
たいと思っています。

はたリエサンゴ 川内ゆうじ氏（静岡市在住）による360°イラストポスターです。製作期間1カ月をかけてビスで作成され
ました。第2回シンボジウムのポスターは配置をかえて撮影しました。
もっと女性の力が
必要です

創業120年

当社はお弁当の製造業です。おかげさまで昨年12月をもって創業120年を迎えました。平日は3000食、休日など多い時は1万食のお弁当を製造しています。工場は24時間営業で午前2時に初め、お弁当の調理の仕事がスタートします。常時は5〜6名が宿直しています。女性を含む宿直勤務をしたいとの希望はあるので、現在のところ、女性用宿直室の整備ができていないため残念ながら男性のみです。

もっと女性の力

職種としては、製造、事務、販売、配送、営業などがありますがどの職種でも女性が力を発揮してくれています。

製造担当は調理、盛り付けを担当していますが、女性のセンスに頼っています。男性が手焼きのワンパターンになりがちだったのですごく、きれいに盛りつけたり、鮮やかさがあります。

販売担当は、お客様のニーズや質問に対する答に応えてくれています。「煮物をもっと増やしてほしい」というお客様からの要望や質問など改善事項をノートに書いて知らせてくれます。また、サンプル展示の背景を明るくするなど店内での陳列方法のアイディアについても提案があります。このような提案がサービス向上に役立っています。

一方、配送、営業には男性は1名ずつしかいないのですが、これからもっと増やしていきたい分野ですね。営業と配送は直接お客様と接します。特に商品をお届けする配送はお客様からのお話を聞く機会が多いので女性が増えたことによりお客様のニーズをより反映できます。あらゆるセクションでもっと女性が活躍することを目指しています。

母子家庭応援企業表彰受賞

平成19年6月19日「はたちく母子家庭応援企業表彰」を受賞しました。受賞理由は当社、母子家庭の母を8名（総従業員の3.9%）雇用していること、その平均員数が6年9か月であったことなどです。当社は家庭状況にかかわらずやる気があれば採用していますので、賞をいただいたことはとても驚きました。

ご家族が病気など緊急の場合にはいつも帰れるように配慮しています。特に製造担当の場合は、盛り付け作業を10人くらいでやりますが、一人が帰ったとしても残った仕事は残りの社員で対応します。お互いにいいように言いたいが、いざというとき、一人でやる作業ではないのでお互いに信頼関係を持ってやってくれています。アットホームな雰囲気です。和気あいあいと楽しく作っていると楽しいお弁当を作れませんか。