

## 1. 「くらしこよみ」とは

### ● 気の合うママ友同士で結成。2013年に3人で活動開始。

- ・現在スタッフ8名(3歳～10歳までの子を持つ母)
- ・サポート&お手伝いのママパパ(1歳以上の子を持つ方たち)30名程度  
(サポートの方は、講座を通じて知り合った方々など)

ー練馬まちづくりセンターはばたき部門助成対象(2014年度、2015年度)

ー練馬区協働事業提案制度実施団体(2014年度、2015年度)

ー練馬区教育委員会ゆうゆうスクール委託団体

### ● コンセプト:

☆四季と暮らしを大切にしながら、子どもやママの心からの笑顔に応援すべく楽しく活動。

☆第一子を子育て中に感じた、こんな場やサポートがあれば素敵だったな♡をカタチに。

### ● 目指すもの:

☆不安で孤独な子育て→心から笑顔になれる子育て

～ママの笑顔は家族みんなを HAPPY にします～

- 学びの場(今のママの子どもたちのニーズに沿ったもの)
- 集えて繋がれる場(既存のサービスには行き辛い人も来れる)
- 活かせる場(子育て ONLY だと息苦しいが自分の能力を社会で活かすことで更に子育ても楽しめる)

※とりあえずやってみる。(自分たちの感覚が時代錯誤になる前に)

## 2. 立ち上げのきっかけ

### ● 「子育てで悩み行き詰ったこと」

…友人の紹介や自分で探してきた区外の講座やカウンセリングなどを通し学んで親子・夫婦関係を改善。自分と同じような悩みを抱え苦しい人がいるのでは?と考え、学びの場や集いの場を区内で提供したいと思った。

↓

### ● 「幼稚園に入り、心許せるママ友と出会い子育てがとても楽になったこと。入園前が凄く辛かったと語るママが多かったこと。」

0歳～3歳の子育てが大変な時期に、ママや子ども同士が心地よく繋がれる場、心許せる場やサポートがあれば、自分自身ももっと笑顔で子育てできたらろうという後悔と、想いに共感してくれたママと活動を開始。(味噌づくりなど、生活に密着したものから)

↓

### ● 実際に活動を開始すると…

悩んでいた、苦しんでいるママに多く出会い、ほっとけなくて活動を加速。

(活動で資金的なマイナスだけは避けたいので、会場費などを助成金で賄う体制)

↓

- ハッピーな子育てには、母親の心が自立していること、母親の自己肯定感が欠かせないが、母親が自分の心を整える機会が少ない。(実家が遠い核家族の場合極端に少ない) 孤独と不安な子育てには、

- 集える場
- 活かせる場
- 学べる場 が必要と確信。

### 3. これまでの主な活動

#### ■学び（託児付きまたは親子参加型）

- ママも子供もハッピーになる子育てのヒントになる学び。ママのイライラの原因を整理して、ママ自身のハッピーを応援するものなど。自分たちが実際に受けて感銘を受けた方を中心に講師を招致。

(講座例↓)

- 「子どもと楽しむ遊び方」
- 「育児は育自」
- 「子育てしながら自分らしく働くを考える」
- 「自分を知って心地よい暮らしを手に入れよう」
- 「赤ちゃん和妈妈のためのタッチケア」
- 「男の子の育て方」
- 「今伝えたい！子供と性の話をしよう」 など



#### ■集えて繋がれる場.

- 初めての人や会話の苦手な人も入りやすく、繋がりやすいコーディネートが心がけています。(体を動かしたり、季節に応じたモノづくりをきっかけとして)

- ・ピラティスレッスン
- ・味噌づくり
- ・アロマセラピーの虫よけスプレーづくり、風邪予防のスプレーづくり
- ・親子ヨガ
- ・スイーツリメイク
- ・バレンタインカードづくり
- ・ひな祭りの花飾り／クリスマスのフラワーアレンジ 他

## ■活かせる場

講座やモノづくりの講師として、現役ママを積極的にスカウト&サポート  
託児スタッフや講座のお手伝いとして、地域のちょっと先輩ママたちを活用

### ○その他イベントなど

夏の親子ワークショップまつり@ココネリホール(2015年8月)  
保育士試験勉強会(→子ども・子育て会議で保育士不足の現状を聞き開始)  
託児スタッフ研修

## 4. 実績(2016年1月現在)

「びっしりと心のうちを書き込んでくれるアンケート」や「今の自分があるのは、くらしこよみの連続講座のおかげ」と言ってくれるママがいることから、必要とする人が多くいると確信。

- イベント実施回数 2013年:13回、2014年:25回、2015年:33回
- 延べ参加人数:ママ1,450名、こども:820名(2016年1月現在)

## 5. 課題と希望

- ①困っている、苦しんでいる人をほっとけない気持ちとコミュニティーを構築するには回数が必要との思いから、開催回数、受け入れ人数を増やしてきたが、団体としては活動について資金、時間的な限界を感じている。
- ②区内の助成制度を活用し活動しているが、資金面、告知面で助けられてる一方で、それに伴う事務的な作業等のボリュームや制約もあり、来年度は助成金、活動回数ともに減らす予定。
- ③活動をお手伝いしたい、コラボしたい、など地域の社会貢献したいママからの相談等も増えてきたが、日々の活動に追われて対応しきれていない。今後は、「人の役に立ちたい」との思いを持った人を、つなげていく役割も担い、子育てを社会で支えたい人を活かすお手伝いのできればいいなと思います。
- ④ママの「学びの場」を、くらしこよみ単体で練馬で定期的に提供することを目指してきたが、資金的にも難しいと判断。  
同じ思いを持った区外の知り合いと杉並区で社団法人を立ち上げ、今月より活動を開始。
- ⑤ママの力を活用するしくみ(有資格者の週一からの時短勤務等)も必要だと思うので、シルバー人材センターの若い人版のようなものがあればいいな～、と考えている。ソーシャルビジネス的な新規事業の相談や行政とのつながり方を担当課が積極的にアドバイスや提案してくれると区内でソーシャルビジネスがより活性化するのではないかと感じている。
- ⑥ママパパのニーズや好みは、常に変化しているので(半年を待たずして)、そこに対応して生まれてくる新しい団体や既存の団体のサービスを活性化させるような仕組みがあるといいなと思います。(子育て系の提案も多かった、協働事業提案制度も新年度からなくなるので)