

NPO法人 ひだまりの森

林 順子さん



インタビュー まちすき♡

活動のきっかけは？

核家族が進み人間関係が希薄になりつつある今、子育ての色々な悩みを自分の中で抱えこんでしまう人が多くいます。私自身娘に軽度の知的障害があつたこともあり、何かお役に立てればと横浜市乳幼児家庭教育センターの相談員になりました。横浜市男女共同参画推進協会の受託事業となった2006年にNPO化し、独立した民間団体として電話による「子育て期の相談」を行ってまいりました。必要に応じて臨床心理士の専門相談も可能です。また、相談室を使って少人数で語りあう「小さなしゃべり場」というイベントも定期的に実施しています。活動資金はほぼ助成金でまかない、相談員も手弁当です。

どんな相談がありますか？

内容も、相談者やお子さんの年齢も様々です。「子育て相談」ではなく「子育て期の相談」としているのは、その方自身の悩みも話せるようにという思いからです。「子どもがかかわりたいと思えない」といった悩みから、夫や友人との人間関係、健康問題など多岐にわたります。「普段明るい人なのに、なぜか最近話さなくなりました」といっているのを悩むを周囲に話せない「気持ちよく伝える」と人間関係がますます悪くなるのではないかと抑えてしまい、後でひとり悶々としてしまつたり、孤独な思いが電

【プロフィール】

子育て期の親を対象とした電話相談を行う「NPO法人 ひだまりの森」の代表。子育てを経験してきたスタッフによる電話相談はリピーターも多い。対面での相談も可能な他、支援者向けの講座などを定期的に開催。

http://hidamarinomori10.blog.fc2.com/ 045-341-3607

月～木10:00～12:00、13:00～16:00(祝日の場合休) ※秘密は固く守ります。相談無料(通話料は利用者負担)・匿名OK。



相談室で集う「小さなしゃべり場」 2/1、2/15、3/1開催

地域や行政に直接つながっていないからこそ気楽に電話できるのが私たちの特徴です。何度か話をしていくうちに相談者自身が解決策を見出すことも多く、聴き手の私たちも気づきをもらったり癒されたりして、とてもやりがいを感じています。支援者向けの「相談員養成研修」を2月に計画しています。さらにスキルアップして、少しでも電話をしてくれる方の心によりそえたらと考えています。私たちがひとりひとり別々に芽生えた小さな木ではありますが、この場所で根を張り、支え合いつながり、あたたかな「ひだまりの森」として成長していけたらいいですね。

Happy Communication

2020年のオリンピック・パラリンピックに向けて横浜には国内だけでなく海外からの来訪者が増えることでしょう。横浜への来訪者に、私たちベイ★キッズ世代ならではのおもてなしを考える新コーナー。第1回は街中で困っている外国人への声かけの言葉を紹介。

「どうしましたか?」「何かお手伝いしましょうか?」 English: May I help you? (メイアイヘルプユー?) Korean: 웬일이예요? (ウェンニリエヨ?) Chinese: 需要帮忙吗? (シューヤオパンマンマ?)

コミュニケーションには言葉だけでなく様々な方法があります。アメリカ手話言語(ASL)をその一例として紹介。



左手の手のひらを上に向けその上に右手を乗せて親指を立てます。これを自分の方へ引き寄せると、Help me(助けて下さい)。相手の方へ押し出すと、Help you(お手伝いします)という意味になります。動きを付けなくても意思は伝わります。

季節と暮らそう 冬のお届け便

雪に備えよう

ここ近年、横浜でも大雪警報が出るなど、冬には雪が降り積もることが珍しくなくなってきました。今年は降るかわからないけれど、いざ大雪となった時に困らないよう対策を考えてみました。

大雪の時、こんなことに困った!

- 車や自転車などの外出手段が使えず買い物や病院へ行きにくくなった。
積もった雪の重みでカーポートの屋根が傾いてしまった。
雪かきした雪がいつまでも残ってしまう。
こんなことも心配
物流や公共交通機関に支障が。
停電や電波障害が生じる恐れあり。

雪かき・雪下ろしのポイント

- 雪かき・雪下ろしは思いのほか重労働。全ての雪を除雪しようと思わないことが大切(無理は禁物!)
あまり雪が降らない地域は駐車場の屋根や雨よけなどが耐雪構造でない場合があるので早めの雪下ろしを。
自宅敷地内の雪はなるべく陽が当たる場所を選んで積んでいく。
自宅敷地内の雪を道路に出すのはNG。
晴れの日の雪下ろしは落雪の恐れがあるので注意。



事前に備えよう

- 積雪による流通支障に備えて水・食料・燃料などを備蓄。
停電に備えて懐中電灯や電池のチェック。カセットコンロや使い捨てカイロも。
スコップなど除雪用具を常備。降雪時期前に点検・整備を。横浜の雪はそれほど長く・多く降ることはないの、雪かきしやすい軽めのものを1本用意しておくのが◎。

道路の雪はどうするの?

邪魔にならないよう端へ寄せる。雪を高く積むと溶けにくくなるのであまり高く積まないように。周囲の家と協力しましょう。



エアコン(暖房)が故障した!

原因は室外機。室外機は雪や寒さに弱いのです。寒さで霜が付くとエアコンは霜取り運転を始め暖かい風が出てこなくなります。室外機が雪に埋まってしまうと故障の原因になるので室外機の周りの雪かきも忘れずに。

滑りにくい歩き方

雪が踏み固められているところを避け、少しでも雪が積もっている部分を歩く。
<歩幅を小さく><足の裏全体をつけて><ゆっくりと>
不要不急の外出はしないのが一番!

パパと遊ぼう! 公園にお出かけ編

他にはない風景が見られる公園が横浜にはいっぱい。自然の景色から古民家、現代の街並みまで発見があります。

asobii yokohama 横浜のパパが発信! パパが子育てを楽しむためのコーナーです。

野島公園(金沢区) https://asobii.net/29706

横浜市金沢区にある「野島」という島にある公園。まるで宇宙船が舞い降りたようなユニークな形の展望台があります。ここからはぐるり360°の景色を楽しめ海が見られるのはもちろん、晴れていると富士山も見えますよ!
■金沢区野島町24金沢シーサイドライン「野島公園」駅徒歩5分



本郷ふじやま公園(栄区) https://asobii.net/27374

栄区の中央に位置する公園。江戸時代末期、今からおよそ200年前に建てられた旧小岩井家の住宅が建っています。中も見学でき、昔ながらの「かまど」や「囲炉裏」、「座敷」を見ることが出来ます。■栄区鍛冶ヶ谷1-20JR根岸線「本郷台駅」徒歩20分、または、京浜急行「上大岡駅」バス20分鍛冶ヶ谷バス停から徒歩8分
古民家の開館時間:午前9時～午後5時 休館日:第1水曜日、年末年始



まさかりが淵市民の森(戸塚区) https://asobii.net/27027

「市民の森」とは散策できるように整備された自然の森です。市内にはいくつもの「市民の森」がありますが、滝が見られるのがここだけ。ピクニック気分を森を抜け滝を探しに行きましょう!
■戸塚区汲沢町316-1JR「戸塚駅」からバス中村三叉路バス停下車徒歩5分



唐沢公園(南区) https://asobii.net/29341

南区の丘の上にあるコンパクトな公園。高台からは、みなとみらいの街並みが目の前に、天気の良い日には富士山もくっきりと眺められますよ!
■南区唐沢40-1 横浜市営地下鉄「伊勢佐木長者町駅」または「阪東橋駅」徒歩15分

