



インタビュー まさしくきこ

助産師
渡邊ケイ子さん



【プロフィール】

横浜市で看護師・助産師資格を取得し、1996年出張開業助産師として届出。児童精神科医の故・佐々木正美医師のゼミから学んだ「子どもへのまなざし」を地域のママたちに伝えながら活動中。2017年12月に絵本「おっはいバイバイ」を自費出版。



作：わたなべけいこ
絵：やまはしざやか
出版：株式会社幻冬舎

「今の活動のきっかけは？」
産院で助産師として働いていましたが、上の子が小学校入学時、学童保育が近くになく、今で言うところの「小1の壁」で仕事を辞めて専業主婦になりました。3歳離れた下の子が小学2年生の頃に、知り合いの保健師から、産休の職員の代替要員として区役所に来てくれなにかと誘われました。これがきっかけとなり、65歳まで出産後の母子訪問でママたちに携わってきました。

「子どもがわがままになりませんか？」
大丈夫です。わがままになるどころか、幼少期にたっぷり甘えさせてあげた子どもほど早く自立します。親に甘えやわがままを受け入れてもらうことで、子どもは自分に自信をもてるようになり、それが自立を促す力になるのです。子どもの思いを聞き、できる範囲で願いを叶えてあげれば十分なんです。もちろん危険なことや他人に迷惑をかけること、悪いことはやってはいけないと教えないければなりません。金銭で欲しがるものを買えない事にも節度が必要ですよ。物で心を満たそうとするのはかえって欲求不満の感情をエスカレートさせることがあります。

「子どもを育てる育児とは？」
体が健康かどうかは見た目で分かりますが、心が健康かどうかは見た目では分からないですね。見えなからといって、親子のたくさんの「コミュニケーション」を通じて心を育てていこうと思っています。子どもを育てるためには、ぜひ子どもを甘えさせてください。過保護ではないです。たくさんほめてあげてください。ただ、子どもが求めていないのに親があ

「佐々木正美先生との出会いは？」
区役所で開催された職員向けの勉強会です。当時、子どもが中学生だったので「もっと小さいうちに聞いておきたかった」という内容で、先生に惚れ込んでしまいました。すぐに保健師や助産師など専門職が集まる先生のゼミに参加して、先生の「子どもを育てる育児」を学びました。

「もう少しお話を聞きたいのですが？」
横浜市内では子育て支援拠点やひろばで定期的にお話をしています。各施設のHPやイベント情報で確認してみてください。みなさんに会えるのを楽しみにしています。

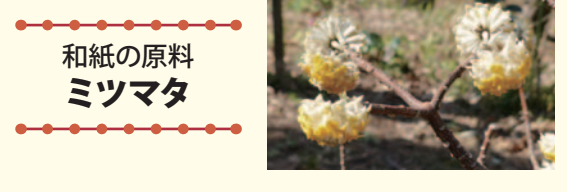
「子どもを育てる育児とは？」
体が健康かどうかは見た目で分かりますが、心が健康かどうかは見た目では分からないですね。見えなからといって、親子のたくさんの「コミュニケーション」を通じて心を育てていこうと思っています。子どもを育てるためには、ぜひ子どもを甘えさせてください。過保護ではないです。たくさんほめてあげてください。ただ、子どもが求めていないのに親があ

***2022年1月現在の出張先**

- はくはくの樹
- さくらザウルス (上記2つ南区)
- とつとの芽 (戸塚区)
- とことこ (金沢区)
- Kidsスペース マカナ (磯子区)

季節と暮らそう 冬のお届け便

「横浜市子ども植物園」より、季節の植物を紹介します。



枝の先が三つに分かれるのが、名前の由来。ジンチョウゲに近い植物で、花は2月から咲き出します。

花木として公園などで見かけるミツマタは、卒業証書などに使われる高級和紙の原料です。日本の紙幣もミツマタから作られていて、実はとても身近な植物でもあります。主な材料となるのは、樹皮(外皮)の内側にある韌皮と呼ばれる部分です。繊維は長い丈夫で、何度折りたたんでも破れないような強いお札を作るには最適です。外皮を煮出すと必要な繊維だけを取り出すことができます。この取り出した繊維に「トロロアオイ」というオクラに似た植物の根から作られたのりを混ぜて、紙漉きという作業を経て和紙が完成します。日本の文化を支えるミツマタですが、原産地は中国中南部からヒマラヤです。

(緑の相談員・速水善浩)

【問い合わせ】 横浜市子ども植物園 入園無料
南区六ツ川13-122 ☎045-741-1015 開園時間9:00~16:30

*園内で開催している子ども向けイベントをベイ★キッズLINEでお知らせ。LINE登録は4面を見てください。

身近でできるSDGs

冷蔵庫を見直すことが、食品ロスの解消や家事の時短、エネルギー効率の良さから節電にもつながります！



冷蔵庫の整理整頓

- 片付けの練習としても最適！
- 配置に工夫しよう！

冷蔵庫は家族も使うため、整理整頓のルールを徹底するのが大変で、後回しにしてしまいがち。しかし、ものを置く場所は決まっているし、捨てられない思い出の品も少ないので、片付けの手始めとして最適なのです。食品は大体期限が限られているし回転も早いので、ちよつとずつでも片付けに取り組むことができます。整理整頓された冷蔵庫は、ダブリ買いや死蔵品を防ぐことにつながります。



目が届かない状態になるのを防ぎましょう。例えば、冷蔵庫の一番上は見えにくく、奥に入れると食品ロスにつながりがちです。その場合は、上の棚を外してしまうのもおすすめ。その分、背の高いものを置く場所が増えます。庫内の見通しをよくしたり、手が届きやすくなりといった少しの工夫が死蔵品をなくすことにつながります。



➤ 冷蔵庫の仕組みを知ろう！

庫内には冷気が出る場所があります。その前を塞ぐように置くと庫内全体が冷えにくい状態に。豆腐などの水分が多いものを置くと凍ることもあります。仕組みを知って、エネルギー効率のいい冷蔵庫を目指しましょう。冷気が出る場所は取扱説明書に書いてあります。最近ではメーカーHPからPDFで見られるのでチェックしてみましょう。



詳しくは佐藤美香さんの本でもどうぞ！

食材管理のための冷凍テクニックも満載です。

容器を統一して効率化！

パパと遊ぼう！

お休みの日、どこに出かけようかな？今週末に遊べるイベントは？そんなリクエストにおこたえます！「あそびい横浜」は累計1100万人が利用する横浜のパパ・ママが作っているWebメディア。横浜の魅力を親子目線で伝えています。

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。



イベント

★週末イベント
毎週末に開催される子ども向けイベントを紹介しています！予約不要のイベント情報もりもりたくさん。思い立った時のお助けサイトです。ぜひご活用ください。

QRコード

公園

★公園情報
大きな公園から地元の公園まで、横浜市内の公園情報を紹介しています！季節ごとの遊び方などパパとお子さんのお出かけに安心の情報が満載です。

QRコード

レポート

★パパレポ
横浜在住のパパさんからのレポート記事もおすすです！ちょっと遠出したり、ワイルドな遊びをしたり、雨の日のおうち遊びのヒントなど。ぜひチェックしてみてください。

QRコード

人気

★人気記事ランキング・リアルタイム毎時更新
気になる人気記事。あそびい横浜では人気記事ランキングをリアルタイムに更新しています。たくさんある記事の中からみんなが気になっている記事をチェックすることができますよ。

QRコード