



めじかじ 通信

No.196

ホームスタートを 立ち上げる

前島ひとみさん

(48歳) 西浦



小諸生まれ小諸育ちの前島ひとみさんは「趣味は火起こし」と話す。乳児検診担当の保育士として小諸市の社会教育委員として、忙しくしているので起こした焚火の「癒しの炎」を眺めるゆとりはないが、家族のために焚火で調理をする。得意なのはカレーと焼き鳥に飯盒で炊くご飯。特にご飯炊きには五感を駆使する。焦げるかすかな匂いピシピシいう音。ふたを開けて水分が無ければ逆さにして仕上がり待つ。

ここ10年ほど母子の支援に重点をおいている前島さんは、

年間200人から300人の母親に会って話を聞いている。わが子とのかかわり方に自信がなかったり、子どもに障があるのではないかと不安があったりと、悩みは様々だという。

今、前島さんが「ぴよぴよ」と名付けてボランティアで幼児とその母を対象に行っている活動は、手遊び読み聞かせや散歩をしながら子どもとのかかわり方のコツを見つけてもらおうというもの。前島さんは協力者2人とともに母親の悩みに耳を傾け、頼まれたらアドバイスをするよう努めている。参加者からは「寄り添ってもらえてうれしかった」という感想が寄せられている。

がある。最初にその子の幸せな人生に何が必要で何が欠けているか想像し考える。長期目標を立てたうえで、その日一日の様子を思い返して翌日から備える。自分の声の調子などを変えて、その子が心地よく感じる「波長」を探す。「粹にはめることを目的にしてはならない。子どもの幸せが一番大切なこと」これが信条だと話す。

「なぜですかね？」と自分でもはつきりとは分からないながら「目の前に何か課題があった自分が役立てそうだと思うと動いてしまう」のが前島さん流ボランティアスピリットのように。小学校時代に「奉仕委員」として落ち葉掃きをし、入院患者の話し相手もした。学生時代には他大学の教授を囲む勉強会を立ち上げた。

年にイギリスで始まった。子育て中の家庭を子育て経験のあるボランティアが訪問し、週1回2時間ほど親子と一緒に遊び家事も手伝うことで、親の孤立感を和らげるのを主な目的としている。利用料は無料。日本ではNPO「ホームスタート・ジャパン」を通して活動が各地に広まっている。県内では「ホームスタートながのこどもの城」が長野市内で活動している。前島さんが「寄り添う」やり方はこれまで自分の行ってきた活動と同じ、だとして「ホームスタート・ジャパン」に応募したところ認められ「ホームスタートこもろ」の立ち上げ資金を得た。前島さんは小諸市民に向けて「ホームスタート」の説明会を6月に開き、9月から家庭訪問をするボランティアの研修を始める。

「ぴよぴよ」と「ホームスタート」に関する問い合わせは、前島さんのメールアドレス piyopiyoasobi@gmail.com へ。



【写真提供】前島ひとみさん

以前、児童発達支援センターに勤務していた時から実行している前島さん独自の、一人一人に向けた対応法

前島さんが次に立ち上げようとしているのが「ホームスタート」。この活動は1973

(取材・文 佐藤万千子)

眠りすぎにも注意を

エイジングと薬膳



不眠を訴える人が増えるのは5月の連休明けからだそう。経済協力開発機構の調査によると、世界53か国中、日本は平均睡眠時間7時間22分で最下位には驚いたものでした。最近になって睡眠と認知症の関係が注目されるようになり、久留米大学では「認知症発症リスク調査」を実施。それによると、「寝床にいる時間」が最も長いのが80代で9時間超、続いて70代の9時間、最も短いのが40代で7時間という結果が出ました。不眠に悩む人が多い中、逆に眠りすぎも危険なことがわかってきたのです。

日本睡眠学会は、高齢者の理想的睡眠は5〜7時間。60代で6時間半、80代は6時間未満で十分。逆に寝すぎに注意と警鐘を鳴らしています。高齢になつてからの8時間以上の睡眠は死亡率や認知症リスクを高める可能性もあるのです。中医学でも寝すぎはがんにかかるというわかってきました。まず「寝床に入った時間」睡眠時間という思い込みから脱し、昼間眠くならないければ大丈夫と、自分にエールを送ってあげましょう。

(国際中薬膳師 小清水由良)