

# びーのびーの通信



2019年 12月号

## ～仕事と子育ての両立「あなたの『背中』をみせてください～」

子育て未経験の社会人に【家族シミュレーション】を実施しました。

「家族シミュレーション」とは、子育てひろばに社会人と共働き家庭が集い、交流することで「子育て」を疑似体験してもらい、仕事と子育ての両立へのヒントを体験的に獲得するという、企業向けの人材研修となるプログラムです。9～10月におよこの広場びーのびーのを週2回 17～20時まで開館。仕事帰りに保育園へ迎えに行った親子と仕事帰りの社会人が集い、夕飯を一緒に食べたり、子どもと遊んだり、おしゃべりをしたりして過ごしました。中には、保育園に一緒にお迎えに行き、その後そのまま家庭を訪問したケースもありました。夕方、この活動に参加するためには、会社を定時もしくは少し早めに出る必要があるため、それだけでも、仕事配分を考え、時短で働く人の立場でのアイデアやプレッシャーを体感できるものです。



昨年度は、12名だった社会人体験参加者は、今年度は17名。「職場に両立している先輩がいないため、お手本がない」「自分は働き続けられるだろうかと不安」「部下が時短勤務なので実際の両立生活がどんなものなのか知っておきたい」「子どもが好きなので関わりたい」など参加理由は様々でしたが、今回の体験を通して、人生において多様な選択肢があることに気づき、将来のライフスタイルへのイメージを持てたようです。

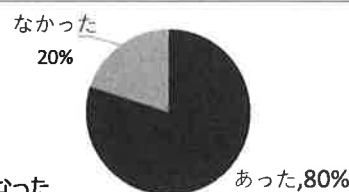
会社には、子育てだけでなく、仕事と介護、仕事と治療といったいろいろな「両立」の状況を抱えて働いている社員がいます。「家族シミュレーション」を通して、「両立」を「自分ごと」としてとらえ、そこから「お互い様」という協力の輪が職場全体に浸透していくことで、「両立の課題に直面しての退職」を防ぐヒントにもなる。来年度も実施予定です、企業人事の研修などにご活用ください。

先輩家庭の皆様のご協力に対してこの場にてお礼申し上げます。ありがとうございました。

### ★体験者の声★ ～男性9名 女性8名～

- ・女性だけでなく男性も時短勤務をするべきだと思った。
- ・育児はまだ少し先になりそうですが、具体的なイメージができ、社会に出ている大人の一人として意義のある貴重な体験でした。
- ・自分が育休を取るとしたらキャリアをどう進めるか考えてみた。
- ・当日の仕事の終わり時間に合わせ、普段よりタイトな業務スケジュールを組んだ。生産性もあがったかもしれない。
- ・短時間勤務の同僚に、業務分担において自分が代わりにできることは積極的に声をかけるようになった。
- ・大変なイメージが先行していたが、楽しい、うれしいなど前向きな感情を持てたと、両立のイメージを持てるようになった。
- ・一緒に遊んでいた子どもが「まだ遊びたい！」と言って泣きながら帰っていったのを見て体の疲れが全部吹っ飛びました。活動を通して「地域で共に育ち合う子育て環境づくり」ということの仕組みや取り組みにITでいろいろ関わることができたらより面白いなと思っています。

参加後共働きの子育て家庭に対するイメージに変化はありましたか?



\*この事業は、令和元年度神奈川県かながわボランティア基金 2.1 補助事業 子育てと仕事の両立体験研修事業 家族シミュレーションです。



# ひろばの風景

びーのびーのの玄関扉はガラスでできているので、部屋からはひろば前で遊んでいる子どもたちの様子が見え、笑い声や泣き声がにぎやかに聞こえてきます。

- 日によってはガラスの扉を大きなキャンバスにして絵の具で楽しそうに絵を描いている姿も見ることがも。
- そんな様子に気づき、外をじっと見つめる小さな子どもたち・・・そこはママと一緒に来る外ではない、
- また違う楽しそうなお顔に見えているのかも。ハイハイやよちよち歩きで玄関まで行き下駄箱の靴を
- 全て出し、サンダルを持って「履かせて」のアピールをしたり、
- 窓越しに立って外を見て窓をたたき「外へ行きたい」と指さしアピール。
- お兄ちゃんやお姉ちゃんが出入りをするスキを見つけて自分で外へ出て、
- 振り返り「ニマッ」と笑う。その笑顔は最高にかわいい。
- 外に出たらまた新しい発見に目を丸くし、何かできたことに拍手、
- みんなと同じことにチャレンジ！ハラハラすることもあるけど、
- そんな子どもたちに毎日驚かされ、笑顔にさせてもらってます。

(スタッフS)



## がんばらない日があってもいい！——息ぬき・手ぬきのすすめ——

ひろばで、公園で子ども時間に合わせて生活しているお母さん、お父さん。

家に帰ってももうひと踏ん張り、食べさせて、寝かさないと一日が終わらないですね。

お互いを大切に想い続けるためには、手ぬきも息ぬきも許して楽しめる、突拍子もないひらめきやアイデアが必要じゃないかな、と思うのです。

ひろばではいつも利用者さんたちの間をたくさんのヒントが笑いとともに飛び交っているのですが、

なかなかひろばに来られない方にもお伝えしたい！という想いから、『家事の、育児の、手の抜き方・気の抜き方』を特集してみました。



- ひろばでママたちとおしゃべり！  
共感してもらえることは、解決することよりも心が助かる。
- ひろばや商業施設の遊び場で自由に遊ばせて、自分はそっと見守る。
- 少しでも自分の時間を確保する。パパが帰ってきたら、近所をぶらぶら散歩する。
- テレビに集中している間に、自分だけのスペシャルおやつを食べる。
- テレビを観たり、本やマンガを読んで思いっきり泣く！笑う！！

- 冷凍野菜、冷凍お肉を常備。バラバラになってすぐ調理できる。
- レトルトカレーや乾麺をストック  
しておいて、いつでも手抜きご飯を出来るようにしている。
- そうじは週末にまとめてやる。普段は気づいたついでに、こぼしたついでに済ませる程度。

- 自分を楽にするキーワード「明日やるよ、すぐやるよ」と唱えて、とりあえず寝る
- 家事、育児の見える化！紙に書き出して貼る。がんばっている自分をほめる。
- 大事に思っていること、好きなことで家事・育児に優先順位をつけてみる。  
だんだん変わってくるから自分でも面白いです。



手抜きとサボリの違いって何でしょうね。

「時短家事」というと、手際がいいポジティブな感じになりますが、スローに引き算の「手抜き家事」でもいいと思うんです。

手を抜いてできた時間を子どもとゆっくり過ごすのもよし、自分ひとりの時間を楽しむのもよし。

また、子どもを周りの人に預けて時間を作ることは、自分にも子どもにもいい時間になると信じましょう。

その一息はきっと、「明日はどんなことしようかな～」の原動力になりますよ。

12月

月	火	水	木	金
2	3	4 赤ちゃん day 9:30~15:30	5	6 おはなし会 11:30
9	10	11 防災を考える会 11:00頃	12 歌って踊ろう♪ 13:30~14:30	13
16	17★ ベビーマッサージ 10:00~12:00	18 一日閉館	19 赤ちゃん day 9:30~15:30 お外であそぼう 10:30~11:30	20
23	24	25	26	27 大そうじの日
30 冬期休館	31 ~1月3日(金)まで	1/1元旦		

☆十一月二十九日(金)から、三日(火)まで、菊名近所文化祭を開催しています。ぜひ、おでかけください。  
 ☆十七日(火)午前中に助産師がいます。  
 ☆十八日(水)、一日閉館します。  
 ☆三〇日(月)から、一月三日(金)まで冬期休館です。  
 いよいよ2020年ですね。良い年になりますように！

- ◆ **赤ちゃん day** 4日(水)、19日(木) 9:30~15:30  
ネンネ期からの親子の利用を優先させていただきます。
- ◆ **おはなし会** 6日(金) 11:30~12:00  
元気な子も集まれ、気軽に参加してね。
- ◆ **防災を考える会** 11日(水) 11:00頃  
子どものいる家庭の日頃の備えについて、みんなで考えてみませんか？
- ◆ **歌って踊ろう♪** 12日(木) 13:30~14:30  
ボランティアさんのピアノに合わせて歌って踊ろう！お誕生月の親子をお祝いしてラジオ体操でリフレッシュ。季節の歌もどんどんリクエストしちゃおう。
- ◆ **ベビーマッサージ** 17日(火) 10:00~12:00  
鍼灸師の先生によるオイルを使わないマッサージです。ママも赤ちゃんもゆったり気分になれますよ。要予約:8組。参加費は、ビジター500円/会員300円(別途ひろば利用料、ビジター500円/会員300円)
- ◆ **お外であそぼう!** 19日(木) 10:30~11:30  
公園でみんなと一緒に元気にあそびましょう。場所: 篠原町ねむのき公園。参加費: 無料。現地集合・解散もOK。雨天中止。ブログを確認ください。
- ◆ **大そうじの日** 27日(金)  
ひろばをみんなできれいにお掃除しましょう。

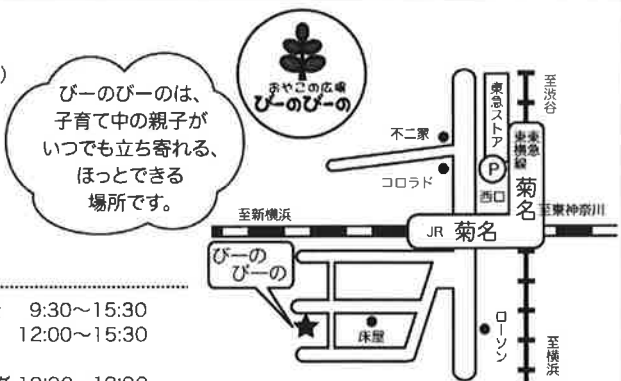
『ハッピー・ハグ』  
 オイン・マクラフリン 文  
 ポリー・ダンバー 絵  
 椎名かおる 訳 あすなろ書房

この絵本を手にとったなら、そのまま素直に読み始めるのがルール。あなたの手のひらの上で可愛い2匹のドラマチックな出会いを目撃してください。あなたもきっとハグしたくなるはず。(絵本の会 I)

おやこの広場 びーのびーの ひろば利用案内

- ★横浜市補助事業「親と子のつどいの広場事業」
- ★主に0~3歳で未就学の子どもの対象です。(ひろば見学は初回のみ無料)
- ★きょうだい同時でひろば利用される場合、2人目以降半額。(3か月まで無料) 3人同時利用の場合3人目は無料。
- ★ひろば利用料はびーのびーの運営、維持費として活用させていただきます。
- ★ひろばでの一時預かり...月~金の9:30~15:30  
対象: 6か月~3歳以下のびーのびーの会員(ひろば利用概ね5回以上)  
※4歳以上の未就学児に関しましては、個別に相談ください。  
一時預かり登録料1,100円、1時間500円、最長4時間まで。  
その他詳細についてはひろばにお越しの際におたずねください。

- 入会金.....1,100円
- 1回利用料.....300円/回
- 1ヶ月フリーパス...2,400円/月
- ビジター利用料.....500円/回
- 未就学児(年中・年長児に該当)...300円/回
- マタニティ利用料.....無料
- 開館日 月・火・水・木・金 9:30~15:30  
第3水曜日 12:00~15:30  
隔月第3土曜日  
・マタニティソートイング 10:00~12:00  
・土曜ひろば 12:30~15:30
- 休館日 土曜日・日曜日  
祝日・年末年始・特別休館日



〒222-0021 横浜市港北区篠原北1-2-18  
 TEL・FAX: 045-439-7447



# まんまーる便り

● 秋のまんまーるはイベントがいっぱいでした！  
 ● 10月末にはハロウィンパレードハロウィン  
 ● 商店街を歩いて「トリック・オア・トリート おかしちょうだい♪」  
 ● 魔法の言葉を言うとお菓子がもらえて、大満足の子どもたち♪  
 ● (毎年訪問にご協力いただき、地域の皆様には感謝しています)  
 ● 11月ははじめはお弁当の入ったリュックを背負ってピクニック♪  
 ● いつもより広～い公園で、ぐるぐるすべり台を何度も何度もすべりました。  
 ● たくさん遊んだ後は、お腹ペッコペコ  
 ● 木陰からこっそり遊ぶ様子を見ていた保護者の方達と合流し  
 ● みんなでお弁当を食べました。  
 ● 暖かな陽射しの中で秋のピクニックを楽しみました♪  
 (スタッフ Y)



● 【びーのびーの預かり保育】  
 ● 大倉山で、入園前のお子さん  
 ● (2・3歳)を対象のグループ保育を  
 ● 行っています。  
 ● ●まんまーる大倉山(定員8名)  
 ● ①週1回コース(火・水・木・金曜)  
 ● 13,000円/月  
 ● ②月2回コース(月曜)7,800円/月  
 ● 時間 9:30～13:00 お弁当持参  
 ● 登録料 3,000円  
 ● ※一時預かり、延長保育あり  
 ● 問合せ先 びーのびーの事務局  
 ● ☎045-540-7422

● 【お知らせ】  
 ● 2020年度の募集を始めます！！  
 ● ①ご希望の見学日を予約してください。  
 ● ②2020年1月より、登録の受付スタート予定。  
 ● 詳しくは、びーのびーのHPをご覧ください。

## 港北区地域子育て支援拠点委託事業



■港北区地域子育て支援拠点 だろっぷ  
 横浜市港北区大倉山3-57-3  
 TEL:045-540-7420 FAX:045-540-7421  
 アクセス:東急東横線大倉山駅徒歩10分  
 横浜子育てサポートシステム窓口  
 横浜子育てパートナー窓口



■港北区地域子育て支援拠点サテライト  
 だろっぷサテライト  
 横浜市港北区綱島東3-1-7  
 TEL:045-633-1078 FAX:045-633-1072  
 アクセス:東急東横線綱島駅徒歩10分  
 横浜子育てパートナー窓口

共通

開館:火曜～土曜 9:30～16:00  
 隔月1回日曜開館あり  
 休館日:日曜・月曜・祝日・  
 年末年始・特別休館日  
 日曜開館の翌火曜  
 登録料・利用料:無料

びーのびーの事業



■小規模保育事業 ちいさなたね保育園  
 横浜市港北区師岡町824 第一ネッキビル1階  
 定員:19名  
 開所時間:平日:7:30～18:30  
 土曜:7:30～15:30



■地域福祉交流スペース COCOしのはら  
 広い庭のある一軒家。世代を問わず集える交流スペース。  
 開所時間:平日:9:30～15:00  
 交流カフェ、ごちそうさん食堂、各種講座開催、  
 グループ預かりCOCOまーる など。



■地域remix  
 <情報remix>  
 ○出版事業 「びーのびーの幼稚園・認定こども園・保育園ガイド」  
 発行(年1回)。港北区を中心とした園の情報、保護者の声、子育て  
 情報を掲載  
 ○インターネット事業 港北区子育て応援マップ「ココマップ」サイ  
 ト・紙版※の編集・制作・運営(港北区社会福祉協議会委託事業)  
 ※隔年発行 トレッサ横浜ホームページ内「とれおんパーク」ブログ制  
 作(株式会社トヨタオートモールクリエイティブ委託事業)

<企業remix>  
 ○企画事業 企業連携・地域連携などの企画・実施。  
 <人材remix> 学生コーディネーター 他  
 <信頼remix>  
 ○事務請負・コンサルティング事業 子どもと保育総合研究所事  
 務局 子育てタクシー(全国子育てタクシー協会連携事業)港北  
 区・鶴見区の子育てタクシー支援団体として連携。子どもと家族支  
 援研究センター事務局  
 ●制作 各種チラシ、パンフレット、冊子、ホームページなどのデ  
 ザイン・制作。イベント企画など。

編集後記

ただいま反抗期まっさかりの息子が、臨月の妊婦さんのお腹  
 を触らせてもらった。「やべっ！！かてえ、あったかい」と  
 つぶやいた。あの日から息子の表情がやわらかくなった気が  
 する。「もう産まれたかなあ」だって！(夕)

びーのびーの通信

No. 215

発行元 NPO法人びーのびーの 発行人 奥山千鶴子  
 <編集> 今井幸子 梶尾仁奈 白瀧宏子 高橋直子  
 戸松綾子 原美紀 牧谷泰子 米本真貴子  
 <イラスト> 山田弘美 河合千晴

### 焼肉には人を元気にする魔法があるッ。



焼肉酒家  
**牛角 菊名店**

ご来店を  
 お待ちしております!!



【営業時間】  
 17:00～24:00(土・日・祝 16:00～24:00)  
**TEL:045-439-7029**

〒222-0011  
 横浜市港北区菊名 6-1-7 鈴木ビル 3F 菊名駅 徒歩1分

伝言板

## ナルク東横浜拠点ボランティア会員募集

「活動内容」

会員同士の交流  
 外出困難な会員さんの自立支援や奉仕活動  
 ウェルケア介護老人施設内でのボランティア活動  
 びーのびーの&だろっぷ・だろっぷサテライト  
 での子育て支援活動,その他 地域への奉仕活動  
 詳しくは

<https://nalc-kakehashi.fc2.net/>  
 をご覧ください。



ホームページQRコード

TEL 045-594-0576  
 FAX 045-594-0768  
 拠点代表 増田 英雄  
 (携帯 080-5875-1203)  
 事務局長 川島 弘