

エコチル△やまなし こびと通信

2016年2月

第5号



- ・特集：エコチルママさんインタビュー 1-2
- ・イベント報告～皆さまの声をご紹介します～ 3-4
- ・手作りしてみました～双眼鏡作りの巻～ RCリレーコラム「ほっこりカフェ」 5
- ・エコチルやまなし謝礼ポイントWAON知っ得情報 6
- ・わが家のぼこっち写真館 編集後記 7



特集 エコチルママさん インタビュー



全国10万人余りの妊婦さんが参加してスタートしたエコチル調査。山梨県では対象地域となった5市(甲府、中央、山梨、甲州、富士吉田)にお住いの4,630人がご協力してくださいました。調査開始から5年余りが経った今、転居された方も多い、山梨県内の23市町村、県外にも25都道府県にエコチルやまなしの参加者さんがいらっしゃいます。初めての子育てにドキドキワクワクの新米ママ、第2子や第3子を妊娠中のマタニティーママ、仕事を再開したワーキングママなど、立場や環境はそれそれだけど、みなさんエコチルキッズの子育てに奮闘しています。今回はそんなエコチルママさんたちに登場していただきました。



佐野涼子さんは、夫、長男(小1)、心奏ちゃんの4人家族。公務員の仕事をしていて3月まで育児休暇中です。



武田ゆかりさんは、夫、長女(小1)、長男(年少)、心太朗くんの5人家族。福岡県から山梨へ転居されました。

見高智香さんは助産師さんとして仕事をしながら大雅君(左)と年子の弟瑞雅君の2人の子育てにも奮闘中です。

子育て楽しいこと、心がけていることは何ですか？

助産師の仕事をしているので一緒にいる時間は少ないけれど、子どもたちといふる時間は本当に楽しいです。いつも気を付けようと思っていることは、「忙しい」とか「時間がない」ということを言い訳にしないようにすること。また、子どもたちが一生懸命やった上の失敗は、怒らないであえて笑うように心がけています(笑)

仕事と家事、育児との両立について教えてください

仕事はフルタイムでやっていますが、近くに頼れる人がいない状況なので、家事と育児の両立は大変ですね。でも、子どもはかわいいし、仕事が好きでやりがいもあることを夫が理解し、支えてくれています。子どもを寝かしつけたり、歯磨きをしてくれたりとちょっとしたことを協力してくれるからこそ今があるのかなと思います。子どもの具合が悪くなったりときは、仕事を休むしかないのですが、職場の上司や同僚も理解してくださいます。迷惑をかけていることは事実だけれど、子どもの成長と一緒に見守ってくださっていて、嫌な思いをすることなく仕事ができます。職場環境にもとても恵まれていると思います。

エコチル調査をやってみていかがですか？

質問票に答えながら、「こんなこともできたんだ!」などの発見があり、子どもの成長を実感できています。またエコチル調査からわかった結果は、助産師の仕事、特に保健指導などの場面で生かしてます。夫にも「エコチルパパは本の読み聞かせをしているらしいよ」などと伝えるとその通りにやってくれて、とてもありがたいです。

お子さまへひと言お願いします！

喘息やアトピー体質ではあるけれど、大きな病気もなく、元気で保育園に行けているし、このまま元気でいてくれればそれだけでいいです。



佐野涼子さんは、夫、長男(小1)、心奏ちゃんの4人家族。公務員の仕事をしていて3月まで育児休暇中です。

お子さんの1人目と2人目、育児で変わったことはありますか？

長男の時は、育休を長く取らず、0歳から保育園に入れて働いていました。オムツがとれたのも歩き始めたのも保育園で、当時の育児の記憶がほとんどありません。それが心残りで、今回は長男のためにしっかり育休を取る事にしました。育休を取ったお陰で、下の子はゆったり育てられた気がします。

復帰を前にして、今の心境は？

育休中は、図書館、親子スイミング、リトミックなど、いろいろな所に出掛けました。こんなに育児に専念することはもうないので、すごく良い時間を過ごせました。今回、長期の育休が取れたのも、恵まれた環境だったからだと思います。育休を長く取りづらい職場がまだまだ多いと聞くので、たくさんのママたちがしっかり育休を取得できるようになるといいなと思います。

復帰後は朝早く出勤して帰りも遅いので、保育園の送迎や長男の放課後などは、近所に住んでいる実母にサポートしてもらおうと思ってます。子どもたちの生活も変わってしまいそうで少し心配な面もあるのですが、夜、本を読んであげることも出来なくなっちゃうのかな…。

エコチル調査に参加して何か思うことはありますか？

質問票に答えながら、子どもの成長を振り返ることができるので、楽しんで参加しています。ふだん気にせずに過ごしていることも、質問されると「そういえばできるかな?」と考えたり、実際にやらせてみたりして、楽しんでいます。

お子さんにたちにメッセージをどうぞ。

「生まれて来てくれてありがとう」と言いたいです。2人が生まれて来てくれて、子育てができたことが幸せだったから(涙)。貴重な経験ができたことに感謝しています。



跡部文ママ
あいか
愛花ちゃん
(平成25年10月25日生)

跡部文さんは美容室「Mimp」を経営しながら一人娘の愛花ちゃんを育てています。詳細調査にも参加してくださっている仲良し親子です。

子育て楽しいこと、心がけていることは何ですか？

楽しいことは一日一日いろいろな発見があることです。保育園から帰ってくるたびに、家ではできなかった何か新しい事ができています。お迎えに行くと、「やっと帰れる!」と言う感じが伝わってきて、私を必要としてくれているんだな、と思います。最近は反抗してくるので、ついイラッとしてしまうんですが、自分の都合で気持ちを子どもにぶつけてしまうのはかわいそなので、なるべく向き合って一緒にやっていくようにしていけたらいいな、と思っています。

仕事と子育ての両立について教えてください。

仕事は美容師で、一人でやっているので時間は割と融通がききます。大変なこともあるけれど、大好きなことを仕事にしているので楽しいです。ただ、仕事と子育ての両方を完璧にすることはできないな、と思います。一緒にいる時間がたくさん取れないから、自分が死にやっている子育てが間違っていないか、他のお子さんはどうだろう、と気になるときがあります。仕事は大事だけれど、子どもの行事は一緒にいてあげたいし、なるべく時間を作ってあげたい。子どもと一緒にいる時間を、一番大事にしたいと思っています。

エコチル調査に参加してみてよかったことは何ですか？

エコチル調査に参加することで、子どものいろいろな成長を感じたり子育てを振り返ったりするいい機会になっています。こんなに反抗してわがままでいいのかな、とか(笑)。みんなはどうなんだろう、と考えるきっかけになっています。

お子さんへひと言お願ひします！

いつも笑顔で、明るく楽しくいようね！



前田志穂美ママ
りせ
理瀬ちゃん
(平成23年10月4日生)

前田志穂美さんはヨガのインストラクター。昨年11月に理瀬ちゃんの弟になる第2子を出産したばかりです。

第2子出産後数か月が経ちましたが、理瀬ちゃんとのかかわりはいかがですか？

下の子におっぱいをあげていると「私にも飲ませて！」と言ってきたり、お姉ちゃんになって自分なりに我慢している部分もあるのか、夜中におしつこをしてしまったり、変に大騒ぎしたり。出産前は毎日一緒に過ごしていたのでその時々の様子を把握できていたけれど、出産で離れていたこともあって、娘の様子を把握しきれなくなってしまったんですよね。今は側にいてあげられるので、少しづつ落ち着いてきています。

仕事と育児の両立についてはいかがですか？

今は夜も授乳があって睡眠がしっかりとれず、体力的に厳しいので、週2~3回が限界かなと思っています。慣れればもう少し働くのかもしれないけれど、しばらくは今ぐらいのペースでやっていこうと思っています。

仕事の時はお子さんたちはどうなさっているのですか？

娘は幼稚園へ行き、息子はファミリーサポートにお願いしています。生後間もないでのなるべく近くにいたいと思い、自宅以外でレッスンする時も現地まで来てもらっています。今はこういう働き方ですが、その時の状況に合わせて働き方も変化させていくのがいいかな、と思っています。子どもはあっという間に大きくなっていくので、「今」をしっかり見ていてあげられるよう、その都度ベストな働き方を考えていきたいです。

エコチル調査に参加してみて良かったことは何ですか？

娘の妊娠中や出産の時は、エコチルスタッフさんが気さくに話しかけてくださって心強かったです。質問票も娘の発達の目安になるし、どれだけ成長したかを把握する機会にもなっています。

いつもご協力いただきありがとうございます。最後にエコチルキッズの理瀬ちゃんへメッセージをお願いします！

弟が産まれて、突然お姉ちゃんになって、戸惑ったり我慢しないといけないことも多くなったよね。大変だと思うけれど、ママと一緒にゆっくり成長していくよ。頼りにしているよ。

エコチルやまなしえイベント報告 ～ 皆さまの声 をご紹介します～



エコチル調査が始まって5年がたちました。エコチルママさんたちは子育て、家事、仕事…と、めまぐるしいほど忙しい毎日を送っていることでしょう。そんな中で、多くの方にエコチル調査の意義をご理解いただき、意欲を持って参加していただいていることに、スタッフ一同本当に感謝しています。

長い調査期間、これからも一緒にお子さんたちの成長を見守っていきたい、そんな思いから、エコチルやまなしでは親子でご参加いただけるイベントを実施しています。ご参加くださった皆様から、毎回たくさんのご意見やご要望をいただいておりますので、いくつかご紹介させていただきます。

ベビーマッサージ教室の 参加者アンケートより

- いつも家中ばかりに他の赤ちゃんにふれあう事があまりないので、今日はとても楽しかったし、良いリフレッシュになりました。また参加したいです。
- 調査でわかった事を、より詳しく教えて欲しい。
- 月齢にあったイベントを続けていただけたらうれしいです。
- 歯に関する事を教えて欲しい。



ベビーマッサージは、「赤ちゃんと楽しくふれ合える」とお母さんたちからご好評をいただいた企画です。エコチルベビーちゃんたちが大きくなってきたので、このイベントは終了となります、お子さんの成長に合わせて新しい企画を考えたいと思っています。また「子どもの歯について相談したい」という要望はいくつか寄せられていますので、今後の参考にさせていただきます。

「エコチル調査でわかったこと」については、エコチルフォーラムやこびっと通信を通して今後も詳しくお伝えしていきますので、どうぞお楽しみに！

親子リトミック教室の 参加者アンケートより

- 子どもの笑顔がたくさん見られてよかったです。
- 子どもと楽しめるイベントをもっとやってほしい。
- 楽しかったので回数を増やしてほしい。もっと定期的に開催してほしい。
- 同じ年齢で集まってみたい。
- すごく楽しくて家の遊びのきっかけになる。また、手のかからないおもちゃやTVに頼りがちですが、いい刺激になります！
- 親子で楽しい時間を過ごせたかったです。定員オーバーになると抽選とあったが、ぜひみんなが参加できるようになるとうれしい。
- たくさんのお友だちとふれあういい機会になりました。
- 主人にも参加してほしいので土日にあるとうれしい。
- 仕事があるので土日だとありがたい。（現在は下の子の育休中）
- まだ家にいなくてもできることができた良かったです。



リトミックは大変好評だったため、引き続き開催する予定です。年齢を区切って、基本的には平日開催といたしますが、土日の開催を希望する声も多く寄せられていますので、今後は土日にお父さん、お母さんと一緒に楽しく体を動かせるイベントなどを計画する予定です。

こどもの城フェスタ内 エコチルサロン来場者 アンケートより



- みんなの子育ての事を聞いてみたい。
- 子育て相談会やエコチル調査の結果報告会、アレルギー講座などのイベントをお願いします。
- 富士吉田方面でもっと色々やってほしい。
- エコチル調査の進捗をフォーラムに行かなくても資料で知りたい。
- イベントの参加人数を増やしてほしい。
- 今後、子どもの成長と共に心を育むイベントなどがあるとうれしいです。



毎年8月に甲府市のアイメッセ山梨で行われる山梨県内最大級の子育て支援イベント「子どもの城フェスタ」。エコチルやまなしでは、来場したエコチルファミリーに気軽に立ち寄りいただけるスペースとして、「エコチルサロン」を開催しています。今年も専用スペースを設ける予定ですので、夏休みにはぜひご家族でお出かけください。

また富士吉田地域でももっとイベントをして欲しい、というお声もよく耳にします。富士吉田市では毎年7月に行われる市民夏まつりの会場に、エコチルやまなしのブースを設けておりますのでぜひお立ち寄りください。このほかに体験型イベントも検討していますので、詳細が決まり次第ご案内いたします。

エコチルフォーラム2015初秋 参加者アンケートより



- 小児科の先生の話はとてもためになった。
- 育児相談、ストレス相談などをしてほしいです。
- 親子のかかわり方（読み聞かせの仕方、遊び方など）のアドバイスをいただけるイベントを希望します。今回のように先生方と質疑応答できる機会を増やしてほしい。

「エコチルフォーラム」ではエコチル調査によって明らかになってくる結果や集計データをわかりやすく皆様にお伝えするとともに、医療や健康、環境、育児などをテーマにした講演会や勉強会などを行っています。参加型イベントとはまたちょっとちがった“アカデミック”な雰囲気が味わえるかも？

別会場に託児コーナーも設けていますので、ぜひ一度、足を運んでみてください。



エコチルやまなしが開催する各種イベントについては、皆様全員に往復ハガキでご案内しています。申し込みが必要なイベントは、返信用のハガキで応募していただけますので、大勢の皆様のご参加をお待ちしています。イベントの予定や開催当日の様子などは、エコチルやまなしのホームページやスタッフのブログでもご覧いただけます。「エコチルやまなし」で検索してみてくださいね！

エコチルやまなし公式ホームページ <http://ecochil-koushin.jp/yamanashi/>





エコチルやまなし写真館

“わが家のぼっこち”大集合！

テーマ：「トリック写真に挑戦」

今回は、撮影にひと工夫必要なテーマでしたが、皆さまには果敢に挑戦していただきました。ちょっと不思議だけど天使のような、お子さまの素敵な写真が寄せられました。



入園式の記念にスタジオで撮った写真をママの手の中に怒ったりする事もあるけど、いつもでもママはつーちゃんの見方です！



外を歩くのが大好き！公園に行くと、ひたすら歩き回っているので撮るのに苦労しました♪



我が家で軽井沢に出かけ、トリックアート美術館での一枚です。花びら落ちちゃう～と言いながら自ら吹き始めたので思わずシャッターを押しました。

お子さまの お写真大募集

テーマは 「ソーショットでパチリ！」

次号の“わが家のぼっこち”では、「ソーショット」をテーマにお写真を募集します。パパやママはもちろん、大好きなおじいちゃんやおばあちゃん、お気に入りのおもちゃや宝物、ペットなどと一緒にお写真を撮ってお送りください。お持ちしています。

応募方法

メールまたは郵送で受け付けます。

①お母さまのお名前 ②お子さまのお名前 ③お子さまの生年月日 ④写真の説明、エピソード

⑤ごびっと通信へのご感想やご意見、取り上げてほしい内容などをご記入の上、下記までお送りください。

締め切りは2016年3月31日（木）必着

メールの場合

件名に「ごびっと通信写真」と入れて下記アドレスまでお送りください。

送付先メールアドレス copit@yamanashi.ac.jp



こちらからも
ご応募できます。

郵送の場合

〒409-3898 山梨県中央市下河東1110

山梨大学エコチル調査甲信ユニットセンター「ごびっと通信写真」係までお送りください。

※「ごびっと通信」は、エコチルやまなしのホームページにも掲載します。また、お送りいただいた写真は返却できません。あらかじめご了承ください。応募多数の場合は抽選とさせていただきます。

編 集 後 記

2016年第一弾となる「ごびっと通信第5号」はいかがでしたでしょうか？

今回の特集では5人のエコチルママにインタビューをさせていただきました。子育てをしながらの毎日は本当に慌ただしく試行錯誤の日々ですが、皆さんそれがお子さんや家族のことを大切に思い、一生懸命に毎日を過ごされている様子が伝わってきました。そして、キラキラと輝くママたちの表情に、私たちも励まされました。

エコチル調査は6年目に突入です！ まだまだ先は長いけれど、一步ずつ皆さまのお力添えをいただきながら、頑張っていきたいと思いまます。引き続き、どうぞよろしくお願ひいたします。（スタッフ一同）

～ちょこっとお知らせ～

エコチルやまなしのホームページでは、スタッフが順番にブログで情報発信しています。ママさんスタッフが多いため、お子さんや家族のエピソードなどもたくさん盛り込まれています！

どうぞお気軽にのぞいてみてくださいね。

[エコチルやまなし ブログ](#) で検索！



連絡先

◆エコチル調査コールセンター

電話 : **0120-53-5252**

(年中無休9:00~21:00)

◆環境省エコチル調査ホームページ

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

◆エコチル調査甲信ユニットセンター (エコチルやまなし)

代表電話 : **055-273-1258**

謝礼ポイント専用電話 : **055-273-6775**

(いずれも土日祝日を除く9:00~17:00)

◆甲信ユニットセンターホームページ

<http://ecochil-koushin.jp/>

エコチルやまなし

検索