

2024年12月16日(月)放送 横浜ユーポス RADIO+!

<ゲスト> 認定NPO法人びーのびーの「産前産後のおうち」伊香朗子さん
花崎阿弓アナウンサー [@Ayunyann](#)



パーソナリティ以下、P

P 横浜横浜ユーポス RADIO+! スタートです。

横浜ユーポス RADIO+は、地元川崎、横浜を中心に活躍されている方をゲストとしてお迎えし、主にお仕事のことや一生懸命取り組んでいることなどを皆様にご紹介していきます。聞いたことも見たこともないお仕事に出会えたり、番組がきっかけでお仕事が繋がったりなど、「きっかけ」「気づき」を提供する地元密着のラジオ番組です。横浜

ユーポスが本社を構え、根を張った企業として成長させていただいた神奈川県川崎市への恩返しと、よりよい街づくりの一環として一人でも多くのゲストの方をお招きしご紹介していきたいと考えています。本日のゲストをご紹介します。

横浜市港北区を拠点として子育て支援を行う認定NPO法人びーのびーの産前産後のうち事業担当の伊香朗子さんです。

P ちょうど私出産を控えていて、いま探し

ているところだったので、今日は私のため
に?!というくらいです、まずびーのびー
の事業について教えてください

伊香、以下 I

I 認定 NPO 法人びーのびーのは 2000 年
に設立しました。

今の理事長と事務局長がまさに自分たちのお
子さんたちの居場所が欲しいということで
設立しました。理事長の 3 人目のお子さ
んが出産のため入院して、そのときにもう
1 人の事務局長が設立届けを出しに行った
というエピソードがあります
そのお子さんが今度 25 歳になるというこ
とで、25 周年を迎える年度に入ります。

P では、伊香さんは、どのようなきっかけ
で入ったんですか

I はい。私自身はびーのびーのの拠点に
(自宅が) すごく近かったわけではないの
で、普段から利用している利用者というこ
とではなかったんですけれども、時々びー
のがやっているイベントに行ったりとか、
開いてる広場に遊びに行ったりすることが
数回あって。

とてもイベントのチラシとか内容が面白い
なって自分でも子育てをしながら感じてい
ました。面白いすごく大事な取り組みをさ
れている団体だなんていう認識はあったん
ですね。少し子供が大きくなって落ち着いた
ときにここにジョインできないかなって
いうことをちょっと考えて、ご縁があって
今に至るという感じです。

そのときはどんなイベントやってたかって
いうと、子育て支援の団体って聞いている
のになんだかゲストの方がとても面白くて、
お坊さんが来るようなイベントをやってい
たりしました。

それで入社してわかったのは、子育てって
やっぱり当事者だけが、やることではなく
て地域の中で行われることなので、地域に
もいろんな方がいますよね、高齢者もいた
り、いろんな職業の方がいたり、団体さん
がいたり全く違う職業の方もいたり、そう
いう方がみんな自分達を、お互いにわかり
合って繋がって行ってそれぞれ大変なこ
ともあるんでこういうところで協力し合
えるんじゃないかっていうことを、繋が
ってこういうためのいろんな切り口から
のイベントがあって、地域のなかでど
このお祭りに行っても、びーのびーの
のブースがあるなって思ったりとか、と
っても面白いなそしてすごく重要だ
なって思って、参加したという経緯が
あります。

P 参加されて今、びーのびーのの自体は
実際どんなことを展開されているんです
か

I 元々は親子の居場所ということで広
場を運営していたんですけれども、そこ
から広がって今では地域子育て支援拠
点というのが横浜市港北区の中に 2
拠点あります。はい。それから横浜市
の親と子の集いの広場というのも、2
拠点港北区内にあります。それから
認可保育園が 1 ヶ所で多世代交流の
場所が 1 ヶ所、それ以外にも、元々
企画室という名前で今は地域リミ
ックスという部署になった様々な事
業を行っている部署

があります。私は今はそこにいます

P 子育てできるようにみんな親子でも子供でも関われる場所っていうのを、港北区内にいっぱいありますね

I はい。場所もたくさんありますし、私達だけではなくて、こういう活動している団体さんはすごくたくさんあって。私達だけの活動を広めたいのではなくて地域でみんなと一緒に盛り上がらないとそこのこの地域言いよってはなかなかならないので、そのネットワークというか繋がりはずごく大事にしてるので、法人の中でも他の団体さんを紹介したりとか、人と人を繋いだりとか、そういうことはすごく大事にして取り組んでいます

P すごいいい町ですね。

I いい街なんですよ本当に熱意がある方が多くて、何とか地域の役に力になりたいっていう方が団体でも個人の方でもものすごくたくさんいらっしゃる力がある街だなんて思います。

P 本当にね。子育てにすごいたくさんの活動してらっしゃる方もいらっしゃるの、助け合えるまちなのかなっていうイメージができます。

I はい。そうですね日本はと一昔前って子どもが生まれたら、家の周りの近隣の人近所の人助け合って、子育てをしていく、何か知らないおじさんも何か子育てやってくれるみたいなこともあったりとか、港北は

ちょっとそういう名残があるんですかね。

I 名残りがあると思います。

I はい。私が感じてるのは、地域の皆さんが本当に目の前の親子に何かしたいって気持ちはあるけど、どうやって表したらいいかわからないってところを見える化するのが私達の仕事かなと思っていて、助きたい人を助けて、ちょっとサポートして欲しい人っていうのが繋がると、すごくいいまちになっていくかなと思います。

P 伊香さんは元々社会福祉士だったり、保育士の資格も持ってらっしゃるということで3児の母でもあられるということなんですけど、町のために貢献したいとかそういったところもあったんですか。

I 元々といいますかやっぱりこどもが生まれてからやっぱりつらい時期もあったりする中で助けてくれる人が本当にたくさんいて、こんなに親切にしてくれるの？私に？！っていう気持ちがあって、友人であったりとか、保育園の先生であったり本当に近所のおばちゃんみたいな方とか、バスに乗ったらかわいいねって声かけてくれる方とかすごく嬉しいなっていうこれを何かお返ししていきたいなっていう気持ちはほとんどありました。そういう中で子ども通して地域の役員の話が来たりとか、学校の係が来たりとかそういうものを積極的に受けていくうちにこんなに皆さん協力したいと思って活動してるんだなっていうことが本当にわかってきました。

P 本当に素敵なお人柄で、もうお打ち合わせのときからお話しててすごくもう本当に優しい気持ちになれるといますか、素敵な伊香さんなんですよ。思いやりがあふれていらっしゃる方なので、やっぱりそういった中で嬉しかったこととかを返していきたいっていう気持ち、すごい大事だと思いますしね。(今妊娠中の) 私だも、なかなかね、席譲ってくれないとかね、逆にちょっと席を譲らなきゃいけないとかなんかそういうのでイガイガしたりとかすることもあったりするんですけど、みんなが居心地よく住めるまちにっていうのをみんなでやっていけば、本当にすごい心地良くて優しい人が増えるんだろうなとか思ったりとかすることもすごいあるんですよ。

P 本当にママになってみないとわかんないこともあるし、当事者になってみないとわかんないこともあったりするんで、よっとしたマタニティブルーみたいなものもあったりして、私もいつか助けられる人になりたいなという気持ちもあります。

P1 そうですね、出てきたりとかすることもあるのでやっぱり子を助けてもらって私もいつか助けてみたいな、そういったものができるとちょうどいいなってすごく感じていたので、(ビーのビーのの事業が) 素晴らしい事業だなんて思いました。

I ありがとうございます今のマタニティブルーの経験は本当に後々誰かの力になるので、私もそうだったよって言ってくれる人がいることが誰かの力に必ずなります。

P そうなんですね！もうただしんどいだけじゃないんですね！そうですか！役に立つことだったりするわけですね。いやそういうふうに言ってくれる人と出会えるっていうのがすごいと思うので、やっぱり地域の繋がり、というところを求めていくってのはすごい大事だなんていうのがありまして今やってらっしゃる妊婦と出産後のための日帰りの民間デイサービス、はい、産前産後のおうち、プレスリリースの内容もみているのですが、こちらについても詳しく教えていただけますか。

I はい。名前は産前産後のおうちというふうに名づけています。

産後っていう言葉を何となく聞くと思いうんですけど産前っていうこともすごく大事で、まさに花崎さん(=P)が今産前でいらっしゃるんですけど妊娠中から使えるママと赤ちゃんのご家族のための産前産後のおうちという言い方をしています。産後に赤ちゃんお母さんと赤ちゃんが休める場だけではなくて、生まれる前の、これから赤ちゃんを育てていくご家庭も一緒に来て、赤ちゃんってこういうリズムで寝たり起きたりするんだとか、ママたちってどういいうタイミングでおっぱいをあげてるんだとかっていうのが何となく隣の家庭の様子が覗けるといふかそういうみんなで1日を過ごして他の家族と一緒に過ごせるような場かなと思っています。

P 確かに全くイメージ湧いてないんですよ実は。全くわからなくて。うんあとどのぐらい泣くのかなとか、あとそのおっぱいってどういうふうにするのかなとか、

あと何かそれでいいのかなみたいな、ちょっと全く理解が及んでないところがあるので、特に私もそうですけど、私の主人とかも全くわかってないと思うんですよ。だからそれが覗けるってすごくいいですね。

I そうですね。 ちょっと大まかにお話をすると、ご利用できる方は妊娠中の方またその家族、もしくは産後すぐからそのご家族です。ご家族っていうのはきょうだいもパパもくれます

P パパもこれるんですね？

I パパもこれます。どうしても産後ケア、病院とかの産後ケアだと、赤ちゃんだけお預かりするのでパパ帰って下さいみたいなところがあるんですけど、ここは可能です。家族で利用できる、日帰りではありますけれども家族でっていうところをお伝えしています。やっぱりパパも子育ての当事者に入ったのに、なかなか隣の家族の家庭をのぞくことはできないっていう場をもう少し広げたいなど、病院とかだとどうしても、いろいろな制約もありますので、限られることではあると思うんですけど、それがもう少し民間の場になると、そのあたり、緩やかにできるんじゃないかなっていうことで取り組みを始めています。

P はー！本当にパパこそ、一緒に行ってほしいって言いますか、

I 皆さんそうおっしゃいますね 1 回来られた方は助産師さんが来たときにお話とかもしていただくんですけど、この話をパパに

も聞かせたかったって

て言ってらっしゃるので、今度一緒に来て下さいっていうふうにお伝えしています。

P 2 僕ら目線もこういうところに行かないと全部奥さんから話聞いてやらなくちゃいけないんだけど、言われるがままで、でもよくわかんないってなりがちですよやっぱしね。

I 男性も本当に自分のお子さんかわいくてかわいくて何かしてあげたいんだけど、情報が圧倒的に足りない、他のパパともなかなか繋がらない、でも子育てに参加はしたいっていう気持ちがある方が本当に多くてどうぞどうぞ来て下さいっていうことが私が言えるところかなと思います。

P いや本当になかなか孤立もしてしまうといますか、なかなか泣くから出かけられないですし、あとパパはね、お仕事で出かけたりすることが頻繁だったりしますが、ママは出かけられなくて、もうすごくどんどんどんどん内に入ってしまってっていうのあると思うんですけどそれをパパと一緒に子供も一緒に出かけられるっていうところ、しかも、何ヶ月からいけるんですか

I もう産後すぐから大丈夫です。

P 産後すぐから利用できるってなかなかないですよ。

I そうですねもう本当に実家だと思ってい

ただいて、産後すぐっていうと、やっぱり出かけちゃいけないんじゃないかとか、人がいる場所に行っちゃいけないんじゃないかという思いで、もう1ヶ月健診が終わるまではっておうちにずっと閉じこもってらっしゃる方いらっしゃるんですけれども、でも実家っていきますよね？

P いきます

I 親戚の方が見に来たりもしますよね。んな感じだと思っていただいて、皆さん、きちんと手洗いしたり消毒したりもしてますし実家だと思って来てくださって。もう1人でおうちで暗い気持ちになるよりは来てくれたらご飯もあるし、布団もあるし、スタッフがいるから、(実家の)お母さんみたいなスタッフがいるから、赤ちゃん抱っこもしてるし、(お母さん自身が)ずっと息してるかな？どうかな？ってずっと確認するんじゃないかって、ちょっとだけ自分の時間を取り戻しておいで～、とお布団に横になっておいで～、その間ちゃんと赤ちゃん見てるからねって言うことができるのが、もう本当に実家だと思うんですけど、そういう実家が今近くにない方がたくさんいらっしゃるってそういう機能が少し私達がお手伝いできないかなっていうところですよ。

P 私の実家も関西にありますので、すごい遠くて母だけがちょっと見に来てくれるという約束になっているんですけども、やっぱり母だけ来て、一緒にね、家族で見ているっていうだけでも、ちょっと疲れがたまってきたりとか、しんどかったりするのかなっていうのがありまして、例えば家族もい

いということだったら、(私の)お母さんと自分

と夫と、3人で子供と一緒に出かけさせていただいて、温かいご飯食べさせていただいて。ちょっともう本当にずっと心配なんですよね、いまもおなかの胎動が動いているのか、動いてないのかってというのが常に心配で朝、必ずおなかの赤ちゃんに呼びかけて起きてますかって言うんですよね、動いてくれたらすごいよかって思うんですけど、動かなくて仕事に行く日とかはもう、すごく落ち込んで、ちゃんと赤y単は元気してるのかなっていうのを、あの夫に伝えると大丈夫だよ！もう能天気というんだけど。(笑)それを相談できる場所とか大丈夫なんだよって経験で教えてくれる人ってというのが近くにいるって、どれだけすごいことなのかなっていうのは感じます。

I そうなんですよ。もう根拠のない大丈夫がどんなに心強いかな。

P そうですね、本当にそういうことなんですよ

P2 本当その点で言うと産後ケア、産後に集まるとか多いけど産前もいっていうところが珍しいというかあまり聞かないですよ。ねそうですね。

I そういう取り組みをされてる方はたくさんいらっしゃると思うんですけど、どうしても産前って皆さん何か自分にしてあげなきゃいけないっていうふうには妊婦の方もご家族の方もやっぱり気づきにくくって、でも何となく抱えるモヤモヤした気持ち、

どうぞここに持ってきてねっていう感じなんですけど、本当にもう堰を切ったように、産後のママたちがお話してくれるので、このグッズは買わなくていいとか、その心配はいらないとかいうことを教えてくれます。

P 確かに。私 YouTube とかを見て結構勉強してるんですけど、なんか本当にこれいるの？みたいなものが入っていたりとかして、自撮り棒絶対いるって書いてあったりして、これいるのか？とかって言って、なんか家族とか遠くの家族に写真見せるためにとかっていうのも使えるよって書いてあったけど、あとストローがいるのかどうかとかそうですね、そういうのとかもやっぱり実際に会って本当に経験したママに聞かないとね、どうなのかなっていうのはあったりすると思うのでやっぱりそういう地域の繋がりがりっていうのは本当に求めますね。

I そうですね生の体験がちょっと今少ないかなって。情報はたくさんネットからもたくさんあるんですけど、実際に聞いた声とか、その生の声が聞けるのがいいなって思います。

P 定員が 5 組っていうのもありますが、5 組だけでも話して、実際そうなんだよっていう話が聞けるのは、そうですね相当心強いですよ。

I そうですねその 5 組っていうのもポイントみたいで、たくさん(子育て) 広場ってあるんですけど大勢のところにはまだ出ていけないとか月齢が小さくてまだ怖いとか、もしくは自分が何か公園デビューというか

広場デビューというか、それをするには大勢のところに行くにはまだ勇気がないけれども、5 人だったらまず一歩出てみようかなとか。

あとはお昼を挟んだ 10 時から 3 時までの 5 時間の長時間、最大 5 時間利用ができるので、それだったら行って疲れて帰ってくるんじゃないくて、行って疲れたらご飯食べて、疲れたらなんなら寝てもいいよっていうのがセットになっているっていうのがすごくポイントだし、皆さんもいって言ってくださるところです。

このプログラムにしたのはちゃんと根拠がありまして、このおうちをスタートする前に 3 年間調査研究事業をやっています。産後の家庭が実際に産前産後期に何のサービスが一番欲しかったか、サービスというか、何を求めていたかっていうことを、3 年間かけて調査研究したところ、本当に寝たかった、まずは眠れなかった、こんなに赤ちゃんって泣くって知らなかった、自分が寝たかったっていうこと。がでてきた。

それから、誰かが作ったご飯を食べたかった。温かいさっきおっしゃった温かいご飯を食べたかったということ。

大人と喋りたかった、誰かに相談したかったっていうことなんですよ。

これらが求められているもので、それを形にするのはどういう形がいいかなっていうところで、まず大きな場所じゃなくて小さな一軒家のような場所がまず欲しいなっていう皆さんの実家に思えるような場所とか、

はい。そういうことでおうちって言うことが続いています。

P そういうことだったんですね。実際過ごし方としては大広間でみんなでこう話したりとか、食事とったりとか布団敷いて寝たりとかって言うそういうような過ごし方になるんですか。

I はい。本当にあの2拠点どちらも一軒家のうちなのでリビングがあって和室があって個室があってという形になります。

一つの拠点はワンフロアだけなので。リビングの隣に和室があって、そこにお布団3組あります。5組の定員に対して3組なので皆さん結局ごろ寝になるんです

P なるほど。

I でもそれが嫌かって言うと皆さんもそれでもいいから寝たいって。スーパー銭湯方式でって言うんですけど、スーパー銭湯って寝ますよね。他の2人の人が知らない人でも、そんな感じで疲れてる方はもう休んできますし、ぐっすり寝られます。この隣の部屋で寝てくるっていう距離感がとてもちょうどいいとおっしゃって。

赤ちゃんがないから起きてくる、でも、気にしないで寝てる方もいらっしゃる。やっぱりみなさん、もう産後って1時間も2時間も寝れない体になってるっておっしゃって20分とか30分でもぐっすり、自分のためだけに睡眠を取れたら、もうそれがリフレッシュ！という形で30分よく寝ましたって言って起きてこられるんですよね。それが一つの拠点です。もう一つの拠点は

2階建ての2階の個室も使えます。なので、リビングで団らんをして個室で寝ますかっていうちょっと横になってきますって言うて行かれる方もいらっしゃる。

そうすると個室でゆったり自分の時間が久しぶりに持てたとか、そこで何してもいいんですネットフリックス見てもいい、本を持ってきてもいいし、ある方は、裁縫道具を持ってきたりとか、そういうことをしてもいいので、ちょっと休んでおいで〜っていうことは、ここでも譲り合いが5組の中で起きるといふか。皆さん一斉に寝るのではなくて先にどうぞとか、生まれたて大変だよ、それは寝たりないよねどうぞ行ってらっしゃいとか。

そういう地域っていふか、この狭い場所でも起きてくるんですよ、赤ちゃんって、もう1日でも早く産んだらママとしては先輩なので、そういう少しでも1ヶ月2ヶ月でも少しママに譲ってあげたいっていう気持ちでだんだん利用とともに皆さんできてきて、すごい“地域”がここで生まれるって思っています。

P すごい素敵です

I 素敵ですね本当

P そうやって思いやりを持ってもらったり持ったりっていうことになってくると、その自分のしんどいになっていうのも吹っ飛びますし、すごい癒されて帰ることができるんですよ

I そうですねはい。

P 産前産後のおうちを利用された方と今
お電話が繋がっています。
花崎と申しますよろしくお願ひします

K: はい北村と申します、よろしくお願ひ
いたします。

P 早速お話を伺っていきたいんですが、今お
子さんはおいくつでいらっしゃるんですか。

K はい。今、生後2ヶ月の赤ちゃんが1人
と、あと上の子で、お兄ちゃん7歳になる
なつたお兄ちゃんが1人です。

P 2人のお子様を育ててるところです
ね。もともと、産前産後のうちを利用しよ
うと思つたきっかけは何だつたんですか。

K はいきっかけは元々産婦人科で紹介して
もらつて知つたのもあるんですけど、はい。
1人目のお兄ちゃんを産んだ後に、結構初
めての育児で参つてしまつて、何か外に出
るとかつていうことをほとんどしないで、
もうつきっきりで育児をしてたときに、す
ごいつらくて。2人目を妊娠して産んだ後
は絶対同じようなことにならないよにな
るべく外に出て他の人と繋がろうつてい
うのを思つてたつていうところが元々はき
っかけです。

P 利用してみているかがですか、

K すごい良かったです

P 北村さんの中で、どこがいいつていうの

ありますか。

K どうしても育児をしているなかで赤ちゃ
んのお世話で手がいっぱい、自分のこと
つてどんどん後回しになつて本当にやりた
いことつてママたちつていっぱいあるんで
すけど、赤ちゃん優先になつちゃうなかで、
この産前産後のおうちをを設けてもらうこ
とで大人と喋りたいとか、温かいご飯は温
かいうちに食べたいとか、湯船にゆっくり
つかりたいとか、今まで普通にできてたこ
とができなくなるのが、産後のおうちにい
つて、ママの本当はこういうふうにした
みたいなのをすごい叶えてくれる場所だ
なつて思ひます。その場に行つて皆さん、び
ーのびーの方たちも本当に親切で優しく
て。すごい心地いいです。

P はいということで北村さんにお話を伺
いました。北村さんありがとうございます。

産前産後のおうちを利用したいつてなつた
らどうすればいいんですか。

I はいホームページですとかインスタグラ
ムをやつているのでそこから予約システム
に飛ぶことができます。予約システムから
予約していただければ、もう何の手続きも
要らないです。事前の聞き取りとかもない
ですし、もし配慮してほしいことがあつた
ら、フォームに書いていただければ対応い
たしますし、兄弟とか連れて行きますみた
いなことも予約のときに書いていただけれ
ば対応いたします。

P 産前産後のおうちでインスタグラムを調
べれば、いいんですね。

P それではですね、お時間が近づいてまいりました。番組お聞きの皆さんにメッセージをお願いします。

I 産前産後、つらくても何となく自分で我慢しちゃう、こういうもんかな？ってお母さんとかお父さんってこういうもんかな、っていう我慢しちゃうことって多いと思うんですけれども、そうじゃなくて頼っていいんだよっていうことを伝えたいです。

そういうつらい思いをしている親子の方、つらい思いをしていない方でも、普段から何かサポートしたいなっていう思いをお持ちの(地域の)方ってすごくたくさんいるので、そういう方と繋げられるような活動が私達もできたらと思いますし、そういう方自身がたくさん増えていくことによって横浜市も神奈川も日本もすごく住みやすい、いい町ができていくと思うので、ぜひ頼りたい、ぜひサポートしたいっていうところがみんな繋がるといいなと思います。

はい、ありがとうございます。

横浜ユーポス RADIO、本日のゲストは、横浜市港北区を拠点として子育て支援を行う認定 NPO 法人びーのびーの産前産後のおうち事業の伊香朗子さんでした。