マドレボニータ　永野間かおりさん取材記事

ウタリくらぶでは、実際にひとり親当事者や支援者である方にもインタビューを重ね、家庭生活や子育て、働き方について生の声をお聞かせいただき、読者の皆様により身近な情報をお伝えしています。

ウタリくらぶ担当記者・[西川明子](http://www.utari.club/staff-1)です。

今回は、産前産後ケアのフィットネススクールを運営しているNPO法人による、シングルマザー等に対する支援活動をご紹介いたします。なお、団体の代表もシングルマザー当事者です。

北海道札幌市にて、産前産後ケアクラスを運営する、NPO法人マドレボニータ認定産後ケアインストラクター・[永野間かおりさん](http://ameblo.jp/knaganoma1224/)にお話をお伺いいたしました。

[NPO法人マドレボニータ](http://madresbonitas.strikingly.com/)

マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」の意。

「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしています。

[引用]　[活動の概要](http://www.madrebonita.com/wordpress/?page_id=52)

「マドレボニータ～シングルマザーによる産後の経験から」

西川：マドレボニータさんといえば、国内の産前産後ケアフィットネスの先駆け的な存在ですが、その活動をはじめたきっかけなどについてお聞かせいただけますか？

永野間さん：はい、代表の[吉岡マコ](http://www.madrebonita.com/wordpress/?page_id=205)が１９９８年にひとりで立ち上げました。NPO法人になったのは、２００８年です。

吉岡は、自分自身の産後の体調不良に悩み、きっと何かあるはずだと探したのに、当時の国内には産後ケアの制度やサービスがなかったんです。赤ちゃんのためのサービスはあるのですが、ママについては一か月健診ぐらいであとは自分で頑張ってねと。それで、吉岡は東大大学院で運動生理学を学んだ研究者だったので、無いのなら自分で始めようということになりました。

西川：吉岡さんは研究者だったのですね。学術的なところとフィットネスは畑が違うような気がしますが？

永野間さん：はい、研究していたんですが、妊娠出産をしてシングルマザーとして生活をしていかなくてはならなかった。そのためお教室を仕事としてはじめたのです。

西川：吉岡さんはシングルマザーだったのですね。

永野間さん：はい、プロフィールには「独身」って書いてますね。

「産後ケアバトン制度～社会的に孤立しがちな母親たちのために」

西川：マドレボニータさんでは、シングルマザーさん向けに、お教室に無料で参加できる制度があるとお伺いいたしました。それについて詳しく教えていただけますか？

永野間さん：はい。[産後ケアバトン制度](http://www.madrebonita.com/wordpress/?page_id=5980&_ga=1.41449058.197106358.1481900134)です。

2011年から団体として始めた制度で、対象者に教室の受講料を全額補助しますという制度です。子育てに人一倍体力が必要としているママのために教室に来やすくなるようにと行っています。

西川：ホームページを拝見しましたら、西友さんの支援を得られているとか。

永野間さん：そうなんです。団体として始めたときには、企業さんや卒業生の寄付によりなりたっていましたので、ひと月あたり、全国で７組程度の支援にとどまっていました。

2014年9月から、西友さんからの支援が得られるようになり、ひと月あたり全国で１７組まで利用していただけることになりました。

[リンク]　[マドレボニータの産後ケア　産後ケアバトン制度](http://www.35.madrebonita.com/madre-carebaton)

西川：シングルマザーさんだけでなく、多胎児のママなど対象者がいくつか規定されているのですね。きっと対象者が多いのですぐに募集枠が埋まってしまうのではないですか？

永野間さん：もちろん、すべての枠が埋まる月もあるのですが、何席か空いている月もあるのです。ぜひ多くの方に知っていただき、ご利用いただきたいですね。制度自体があまり知られていないので、ぜひPRしていきたいです。

西川：西友さんからご支援をいただくきっかけってあったのでしょうか？

永野間さん：スタッフがセミナーのイベントでマドレボニータの活動についてお話をしたのを、西友さんの担当者さんがご覧になっていただいたようで、「直接は産後支援はできないけど団体に寄付することで支援になるので」と契約を交わしてご支援をいただく形になりました。

西川：そうでしたか。西友さんは女性活躍支援について力を入れている企業さんですよね。

わたしも個人的には自宅の近所に西友西町店さんがあり日々の日用品のお買い物をしています。さらには活動拠点としている公共施設・ちえりあは隣の西友宮の沢店さんと駐車場が共有だったりして、とてもなじみのあるスーパーですが、個人事業においても昨年、[「女性が活躍する企業からの商品公募」](http://www.seiyu.co.jp/campaign/woman/index.html)を、[リラコワ](http://womenscowork.wixsite.com/co-working-lilaco/menu)のコンシェルジュさんから教えていただいて、試しに応募したところ、なんと選考に通って、[今年からお取引させていただいている](http://www.seiyu.co.jp/pdf/i_download/128)んです。公私ともにお世話になっています。

[リンク]　[西友ドットコム倉庫館　ベビー用品　子守帯・スリング](https://www.the-seiyu.com/front/app/catalog/list/init?searchCategoryCode=E201109&nsFlg=false&wrt=y&parent1Code=E200007&parent2Code=E201072)

永野間さん：わたしも西友さんの厚別店を利用していますが、いつも産後ケアバトンへのご支援ありがとうございますって思っちゃいますね。

西川：主婦にうれしいカカクヤスクですしね（笑）。マドレボニータさんもわたしも西友さんラブですね。

永野間さん：産後ケアのお教室を開催しているときに、必ず産後ケアバトン制度は一般から募集しているマドレ基金と西友さんの支援によって賄われている旨、お伝えしているんです。

西川：シングルマザーさんのほか、多胎児のママさんなどにもご利用いただけますよね。

永野間さん：はい、多胎児のママさんには卒業生による介助ボランティアがサポートしています。送り迎えや、お教室の時にママと一緒にプログラムに参加します。バランスボールで弾んだりしたときに、もし双子をもつママですと二人いっぺんに抱っこはできないので、介助ボランティアさんがママ代わりになるんです。

西川：介助ボランティアさんは、卒業生さんとのことですが、自分がこのプログラムを受けてよかったと思うから後輩のママのためにできるんですよね。

永野間さん：中には、職場復帰しているのに、貴重な休みを利用して介助ボランティアをお引き受けていただいている卒業生さんもいるんです。「自分の体もケアしたかったし」と。

それこそ多胎児のママで、ご自身が産後ケアバトン制度を利用された方なので、次の方のお手伝いをしたいとおっしゃっていただいている方もいます。

西川：まるで鶴の恩返しのようですね。こういった子育て支援活動は、まさにそうです。

私自身の活動も、当時自分を助けていただいた先輩ママさんにしていただいたことを、自分は後輩のママさんへつなげたいという思いから続けていられます。もし自分が元の地域に住んでいなくても、今、住んでいる場所にお教室があればできる活動ですよね。

永野間さん：全国各地で開催しています。[お近くのお教室](https://www.madrebonita.jp/programs/class-care/classrooms?utf8=%E2%9C%93&area=&prefecture_code=&cities%5B%5D=&cities%5B%5D=&cities%5B%5D=&button=)を探してみていただけたらと思います。

また、産婦人科の中で産後ケア教室を開催している地域もあるので、北海道でもぜひ広めたいと思っているのです。そうすれば産後ケアバトン制度を利用できる当事者の方にお知らせできたり、ぜひ協同して関係づくりをしていきたいです。

西川：マドレボニータさんのように民間の団体が、様々な立場の特別な支援を必要としている方に直接的なケアを提供している事例は珍しいのではないでしょうか。

たいていは、ひとり親支援団体がひとり親に対して、といった感じで利用できる方に制限がある場合が多いですからね。

[「マドレボニータの産後ケア教室～体と心のケア」](http://www.35.madrebonita.com/class-care?_ga=1.230322652.197106358.1481900134)

西川：わたしは四人の子育て中ですが、ちょうどマドレボニータさんの産後ケアが受けられる時期に、札幌にはお教室がありませんでしたので、関心はあったのに参加することができませんでした。今では永野間さんが札幌に引っ越してこられたので、参加できるママさんたちはラッキーですね。

さて、お教室のプログラムについて教えていただけますか？

永野間さん：一回に時間のお教室の中で、３つのプログラムを行います。

まずは、出産でダメージを受けた骨盤を無理なく調整できるバランスボールを使っての有酸素運動。一時間行います。その後、コミュニケーションのワークを行います。どうしてもママになると、子どものことばかりになりがちですが、「わたしが」というお話です。二人組になり三分ずつ持ち時間時間があり、選んだテーマについてお話してもらいます。聞き役の方はそれをマインドマップに記録して４５秒にまとめる。わたしは話す練習、聞く練習と言っています。産後一か月は横になって過ごしますよね。そうすると外出しないので、家族だけで過ごしていると、言葉の表現が少なくなります。西川さんはなんども出産を経験されてますが、いかがでしたか？

西川：一人目の時には、２か月実家に滞在していましたけど、いざ自宅に戻ったときには、夫は仕事で朝早く帰りは遅い。赤ちゃんと二人きりで大人と会話することもない日があったかもしれませんね。さすがに二人目以降は上の子に対して会話はありますけどね。

永野間さん：言葉が出てこなくなるということをあまりにも続けていると、産後鬱にもなりやすいのではないかといわれています。ですから、まとまらなくてもよいので、とにかくしゃべてみましょう、というワークです。そして、全体でシェアする機会を持ちます。皆さん産後女性なので「わたしだけじゃないんだ」「そういう視点もあるんだ」と気が付いていただきたいので、こちらからこうしましょうああしましょうとはいわないようにしています。最後の時間は１０～１５時間ですがお教室で「運動してしゃべってすっきりした」でおわらないよう自宅でできるような簡単なセルフケアをお伝えします。美しい体型のつくりかた、肩こりのセルフケア、呼吸法と骨格調整、美しいウォーキングです。　この三つで２時間のプログラムです。　終わった後はみんなでランチにいきますね。

西川：参加されている方の中に、産後ケアバトン制度を利用している方がいるときには、皆さんにお伝えするのでしょうか？

永野間さん：次につなげたいので当事者の方には事前に確認してから、お伝えしています。言いにくいですという方には無理強いしません。数回参加しているうちに、心を開いて話してみますという方もいます。

西川：産後ケアバトン制度があるということを多くの方に知っていただいて、必要としている方につなげたいですね。

永野間さん：