

運動することで、心も体もより健康に生きていける――

令和3年度から、子育て支援ネットワークの会長と男女共同参画推進委員を務める松浦さん。サークル活動では、運動やセミナーを通して、自分らしさを大切にするお手伝いを続けています。

【産後ケアとの出会い】

出産後、育児ノイローゼになったという松浦さん。第二子の出産で里帰りした際に、産後ケアに出会ったと当時を振り返ります。

「結婚を機に、県外から島田市に引っ越し、出産しました。周りから妻や母親としての役割を求められる中で、心も体も健康とは言えない状態になっていきました。当時は『母になることは自分らしさを失くすこと』だと思っていました。そんな時、二人目の里帰り出産で、あるNP〇が主催する産後ケアプログラムに出会いました。1カ月間、赤ちゃんと一緒に取り組めるバランスボールを

使った運動と、対話をするというプログラムを体験し、『母親になっても自分らしく生きていいんだ』と思えましたね」

【次は自分が伝える側に】
プログラム受講後、自分で



島田市子育て支援ネットワーク 会長
まつうら
松浦ゆうこさん(大草)

ら子育てをしている母親が多いと感じるようになりまし。『母親という役割にとらわれずに生きていいんじゃない？』と問いかける場を創りたくて、インストラクターの資格を取り、市内で活動を始

もインストラクターの資格を取り発信する側になったと、バランスボールインストラクターとしての活動のきっかけを話します。

「プログラム参加後、自分と同じように閉塞感を感じながら

らねばならない』ではなく『やりたい』ことをすること。母親だからと役割意識に捉らわれず、自分らしく楽しく過ごせるお手伝いができればと思っています」

【ありがたい姿を問い掛ける】

「現在の活動は、地域のお母さん向けの活動が主です。しかし、運動することは、全ての人に必要だと思えます。私自身も運動と人との交流で、困難を乗り越えてきました。運動をしないよりした方が、心も体もより健康に保つていきます。運動する場づくりを通して、その人のやりたいことや、やりたい姿を問い掛けるようなことができると考えています。一人一人が、自分らしくより健康であるために、楽しく続けられる運動を見つけられると良いと思います。今後は、体を動かすことをテーマに人と人をつないで、広がっていくような活動をしていきたいですね」

活動を続けることで、地域の母親たちを支えてきた松浦さん。その活動は、さらに広がっています。



インストラクターを務めるプログラムの参加者と松浦さん

Shimadajin File #140

Story 島田人



ひとりじゃないでね
you are not alone