

発行・編集  
お産&子育てを支える会  
代表: 齊藤 智孝  
編集者: 東 直美  
TEL 090-7103-2240

# お産&子育てサポート

## 「ミツロウラップ」作いませんか? ~フラス生活目指して~

自然界で分解できないプラスチックが海洋を漂い砕けながらマイクロプラスチックになり、海洋生物に多大なる悪影響を与えています。それは海洋生物に留まることなく、人間の体や脳にも取り込まれていることが判明し、その影響は地球規模に及んでいることがわかっています。今年8月にスイスで約180の国と地域の代表者が参加して「プラスチック環境汚染防止の国際条約」の協議が行われましたが、プラスチックの原料となる石油排出国とそうでない国との溝が埋まらず、残念ながら合意は再び見送られました。一日も早い国際的な取り組みが必要だと思うのですが・・・。



しかし、私たちの生活はプラスチック製品であふれていませんか?食品は綺麗にビニール袋に詰められ、衣類にも化学繊維のものが多いです。家具にもプラスチック製品があります。台所にもザルやボール、タッパー容器、スポンジ、サランラップ等々とプラスチック製品なしでは生きていけないのではと思えるぐらいにあふれています。自然に返らない製品に囲まれて生活しているのです。自然界を汚し生き物に苦痛を与えているのは、プラスチック製品を使う人間なのかもしれません。その事に気づき、工夫を凝らし「プラなし生活」を送っている方達がいるそうです。先日中日新聞(8月22日)にその工夫が紹介されていました。使い捨てラップを減らすために「みつろうラップ」を利用するそうです。簡単に作れ、汚れば洗って繰り返し使える優れものです。“みつろう”の抗菌作用も利用でき、食品を良い状態で保存できるそうです。ラップの代わりとしてだけでなく、形を変えてお皿や、容器の蓋、弁当箱代わりとしても使えるそうです。ただ、熱に弱い(ロウが溶け出す)のでお湯で洗ったり、レンジの使用は無理と欠点もあります。他にも、プラスチック容器をガラスやステンレス容器に変えたり、ジッパー付き保存袋をシリコン製の袋に、食器や野菜を洗うスポンジを乾燥したヘチマの輪切りのものやたわしに、ご飯をラップの代



### みつろうラップの作り方

1. アイロン台にクッキングシート1枚を敷く
2. その上に綿の布(クッキングシートより小さいもの)を広げる
3. ミツロウを布全体に散らす
4. もう1枚クッキングシートをかぶせる
5. クッキングシートの上から高温のアイロンを当てて、みつろうを溶かす  
みつろうが染みてない部分があれば更にみつろうを足してアイロンを当てる
6. 布をはがして乾かせば完成

わりに固く絞った濡れ布巾で包んで冷凍したりと工夫で充分台所内のプラスチック製品を減らせるのです。

1人1人がそのような工夫からプラスチック製品を買うのを控えるようになれば、企業も売れないものは作らなくなる、そうすればプラゴミが削減できるのではと単純に考えてしまいます。利便性のために人間が作り出したプラスチックという怪物をこれ以上生みださないようにするには、利便性を失うかも知れませんが、それも仕方の無いこと。人間の知恵と工夫でより豊かな生活はできるのではないのでしょうか? そうなってほしいものです。

## 「イライラ・ガミガミ母さんのやめ方」 臨床心理士 井上知子先生 講演会 第1弾

イライラ  
子育てしながらイライラガミガミはつきものでした。子どもが朝から起きない、食べない、着替えない、学校の用意ができていない事にいらつき、早く早くとせかす毎日だった様に思います。言われ続けた子どもは耳たこで平気の平左状態でした。そもそも何にいらつくのかを突き詰めて考えると、何も言わなくてもちゃんとやってくれる子どもでいて欲しい、或いは、自分の都合(出勤時間や予定)に影響するという、自分の思いが叶わない事へのいらだちだった様に思います。自分で朝早くおきて、着替えて、朝食を食べて、学校の準備も問題無く、遅れることなく登校できる子ども。そして、自分(母)の予定に悪影響を与えない子ども。そんな子ども



になってほしい思いが、そうならない子どもにいらついていたのです。



じゃあそれは誰の問題なんのでしょうか? 起きない事、食べない事、準備ができない事で困るのは親? 子ども? と考えるとよくわかります。親は直接困らない、間接的には母親の予定が狂うと言う影響が有りますが。そして、先生から「忘れ物が多い、遅刻が多いから何とか親がしてください!」と親に注意があるかもですが、それは子どもの問題なのです。学校に送れる、忘れ物をするのは子ども本人の問題。本人がそれを問題として捉え、どうすべきなのか考えないと、その子に力は付かないのです。親があの手この手で助けてしまうとそれが当たり前になり、自分で責任を持つ生き方が難しい大人になる



可能性が大きくなるそうです。貴方の問題だから親は知らないよと突き放す様な極端なことはできかねると思いますが、この問題をどうしたら良いか、子どもが

考えるサポートをしてあげることの方が、ガミガミイライラするより重要だ、とのことでした。

\* 8月2日、28日にも講義有り、多くの方が学ばれました。

次号にその内容をお伝えします。お楽しみにしてください。

## 産後ケア利用された方の感想紹介

### 他者とのハートのつながいや触れあいを実感

初めての産後ケア、初めてのショートステイを利用、子どもは生後3ヶ月です。

実家に帰ってきたような温かみのある空間に出迎えてくださったのは、お顔から全身から愛の溢れる助産師さん達でした。絶対的な安心に包まれて丸一日過ごさせて頂きました。食事はまごころ込めて作られた優しいお味のする体と心が喜ぶご飯でした。日常と場所を変えて過ごす時間は絶好の振り返りひとときになります。

頂いた読書時間をシェアさせて頂きます。～「今のこの環境は安心、安全である。」

自律神経がそう判断して、安心安全モードで稼働する事が大切です。

安心安全な環境を脳が判断する基本的なプログラムの初期設定は、乳幼児期に温かい母親の腕の中でおっぱいを吸うという究極の愛情関係の中で育まれます。つながっている安心感が自律神経の指揮者役を育みます。勿論父親を含む家庭環境や社会環境も大いに影響します。乳幼児期の初期設定をもとに、その後の社会でのあらゆる人間関係や環境への自己最適化に応用していきますから、初期設定でエラーが発生してしまうと、その後の人生でもずっとエラーを起こしてしまうのです。このために、安心安全な環境での他者とのハートのつながりや触れあいが重要です。(引用終り)～

まさに「他者とのハートのつながりや触れあい」実感できるひとときとなりました。これからも多くの人の助けをかりて、日々歩んで行きたいと思えます。

### 安心して自信が付いた

産後1ヶ月の息子と利用しました。

予定日より1ヶ月早く生まれ、低体重児で漠然とした不安があり、こちらで少しでも不安が軽減できればと思い利用しました。

SNS等で調べれば何でもわかる今、色々な手法や答えが溢れていて、それに振り回される日々。正解なんてないのに、それを探そうとする事に疲れていました。

ここでは実際に我が子を見てアドバイスしてもらえるので、消化できることが沢山ありました。母乳の悩みもありましたが「良いおっぱいだよ～もったいな～い」と言ってもらえて、安心して自信が付きました。そして、ご飯がとても美味しく、エネルギーチャージできました。

### 完全母乳を目指して利用

混合から完母を目指したくて産後ケアを利用しました。授乳の様子やおっぱいの状態を見てもらい、たくさんほめてくださいました。また、色んな事を教えてもらい有り難かったです。息子が泣いている理由も知り(甘え泣き、ひっついていたい)、泣いてる姿も愛おしいと思える余裕が出てきました。産後ケア利用のお陰で、心も体も軽くなり、利用中はミルクを追加しないという目標が達成でき、大きな自信となりました。自宅でも継続できるかという不安はありますが、私らしく頑張ってみようと思います。

### 実家のような存在

4回目の利用になります。月に1回、なかなか休めない、頼るところもないので利用させてもらっています。初めての育児、双子で自分もいっぱいいっぱいだったのですが、育児のこと、心のこと、家族のこと、沢山さらけ出して、その都度共感してくださって、ほめてくださって、この場所がなかったらやっていけなかったなと思います。本当にいつも感謝です。「よく来てくれたなあ」の一言がとても温かいです。私にとって実家のような存在です。

## お産子の家 9月 イベント紹介

- 2日(火) 10:30 ~ マミーハウス
- 7日(火) 7:00 ~ 太郎坊に登ろう会
- 9日(火) 9:00 ~ 鍼灸の日
- 12日(金) 10:30 ~ ベビーマッサージ
- 13日(土) 13:30 ~ しあわせお産相談会
- 16日(火) 10:30 ~ 産後 / 13:00 ~ 産前セルフ整体
- 20日(土) 13:30 ~ お産塾
- 27日(土) 13:30 ~ 八幡ママパパ
- 30日(火) 9:00 ~ 鍼灸の日

【おっぱい塾】10:00～  
5日(金)お産子の家  
授乳相談室  
11日(木)八幡湖東信用金庫  
23日(火)水口まる一む  
25日(木)安土コミセン

八幡・助産院月の小屋  
9月15日(月)  
10:00～13:00  
ごちゃ混ぜ  
チャンプルーな  
居場所  
猿の群れ

「産み方は生き方」朝比奈順子 講演会  
9月14日(日)13:30～15:30 八日市図書館2階集会所  
参加費 無料 申込 080-4172-4917朝比奈まで

