NPO法人 子育て応援隊
ココネットあおもり
coconet aomori

スリーステップサイクル居場所事業
実施報告書

平成 29 年度　独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業

ごあいさつ

子どもと一緒にわたしも育ちたい。
あずましい、青森の子育てを目指して。

2017 年度は、WAM 助成金を活用させていただいて、「スリーステップサイクル居場所事業」を実施することができました。

小さなコミュニティでのきめ細かな支援を充実させ、ココネットあおもりの活動をより多くの子育て家庭に届けたいという思いで取り組みました。

出張ひろば「ココひろば」は、開催場所の候補を近くに拠点がない海手の地域と南部の山手の地域に絞りました。事業に取り組む中で、県総合社会教育センターとの連携やスリーステップサイクルの相乗効果が生み出せ、利用者からもスタッフからも、ぜひ継続して取り組んでほしい、取り組みたいという声をもらいました。

また、プレママサロンでは、参加人数こそ少なかったのですが、初産婦が集い、交流できる場をつくれたことで、様々な収穫がありました。特に開業助産師による妊娠期の様々なトラブルや心配事への培った経験による親身なアドバイスが参加者から喜ばれ、より良い妊娠ライフへの意識を高めるきっかけにもなりました。

出張ひろば「ココひろば」×まったりお茶会は、40 年以上の歴史を持つあおもり子ども劇場とのコラボ企画で、子どもの文化活動を続ける地域の団体の活動を子育て中の方々にも知っていただき、興味を持ってもらえればと思い、子ども劇場のネットワークも生かしながら、取り組みました。

これらの小さなコミュニティでの新規事業を、すでに取り組んでいるスリーステップ（NP プログラム・ホームスタート・ココかれっじ）サイクル事業に組み込んで、入り口を更に多くすることで、ココネットにつながってもらい、地域で支え合い、育ちあう子育てを妊娠期から取り組む、切れ目のない支援の発展形の基礎が作れたように思います。

地方で活動している我々のような小さな団体は、首都圏での質の高い研修にスタッフを送り出すことが難しいのが現状です。この度の助成金で、多くのスタッフに研修の機会を与えられ、現在の活動への意欲と意識の向上にとても役立たせていただきました。

更に、１月には、これまでの地道な活動が評価され、青森市の集いの広場「さんぽぽ」を委託されるという念願もかないました。

今後も「あずましい青森の子育て」を目指して、タイムリーに子育て家庭のニーズに沿った事業に取り組んでいきたいと考えています。

平成 30 年３月

特定非営利活動法人子育て応援隊
ココネットあおもり
代表理事　　沼田　久美

WAM 助成『スリーステップサイクル居場所事業』報告書 2017-2018

もくじ

ごあいさつ　2

1　はじめに　4

2　スリーステップサイクル事業について　5

3　活動報告　6

1．NP プログラム
2．ホームスタート
3．ココかれっじ
4．出張ひろば「ココひろば」
5．プレママサロン
6．ココひろば×まったりお茶会
7．学生とのふれあい

4　研修報告　21

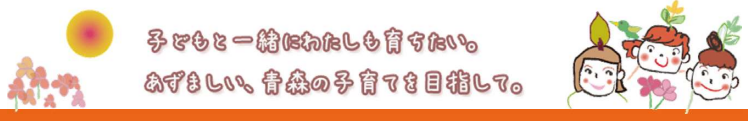
5　その他　23

ココかれ通信　ほか

6　事業の成果　26

連携団体

はじめに



NPO 法人子育て応援隊ココネットあおもりは、「あずましい、青森の子育てを目指して」をモットーに、平成 18 年 4 月に任意団体から活動をスタートし、平成 23 年 5 月に法人化、今年で活動も 11 年となりました。

平成 18 年から今も継続して取り組んでいる NP（ノーバディズ・パーフェクト）プログラムの定期的な開催、そして、平成 22 年からは WAM 助成で取り組ませていただいた、家庭訪問型子育て支援ホームスタートが加わり主にこの２事業が活動の柱でした。

しかし、拠点がない中での地道な活動であったため、活動の周知への限界や事業を活用してもらうための団体に対する信用度が低いという課題に直面し、拠点の必要性を痛感していました。

平成 25 年４月に青森県立保健大学と地域団体との協働事業の試行事業として、多世代交流広場子育て応援ルーム　ココかれっじをプレオープンし、翌年５月から正式に実施の運びとなり、月に３回の実施ではありますが、ココネットあおもりとしての子育支援の拠点が誕生しました。

ココかれっじの実施で、活動の柱は、NP プログラム、ホームスタート、ココかれっじの３本となり、スリーステップサイクルの循環型の事業が確立しました。

これまで抱えていた課題は、ココかれっじを通して周知も進み、県立大学との協働事業を採択されているということで対外的にも団体に対する信用度が上がりました。

更に平成 28 年 11 月から産前産後支援のホームスタートを開始し、妊娠期からの支援にも事業として取り組み始めました。

ホームスタートの産前産後支援研修の中で、産後うつや妊産婦の自殺者が増加しているという報告がありました。また、東奥日報の平成 29 年３月 19 日付の紙面に「妊婦サポート増える SOS」という見出しで、青森県内でも心や体のケアを必要としている妊産婦が増えているという記事が掲載されました。妊産婦へのきめ細かな支援の必要性が社会の課題としても浮き彫りになってきおり、今回、ホームスタートにプラスして、妊産婦を対象とした居場所事業に取り組んだことは大きな意味があったと感じています。

この度の取り組みは、既存の事業に新規事業を組み入れる形での事業運営とすることで、様々な相乗効果が生まれました。

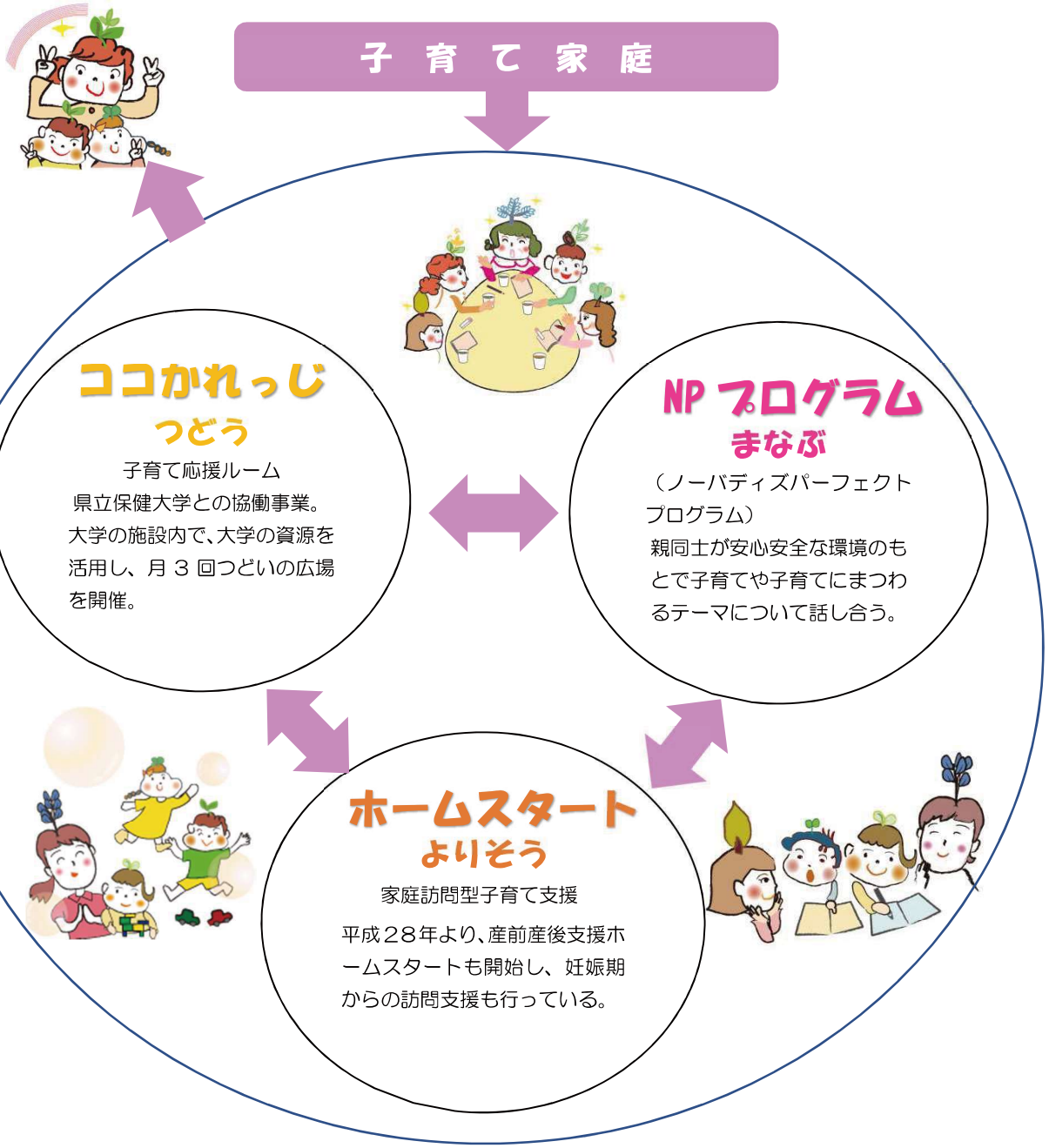
これらの取り組みが、今後、各地での子育て支援の取り組みの参考になれば幸いです。

スリーステップサイクルとは

“つどう”　「ココかれっじ」
“よりそう”「ホームスタート」による訪問支援
“まなぶ”　「NP プログラム」・ココかれっじの「ミニ講座」

} スリーステップサイクル

３つの事業を連動させて、どこから参加しても母親のエンパワメントを引き出し、子育ての不安と孤立化を防ぎ、「母親の元気と笑顔」＝「家族の元気と笑顔」につなげていく仕組みです。



ホームスタートとは、未就学児が１人でもいる家庭に、研修（８日間・計 32 時間以上）を受けたボランティアが訪問する「家庭訪問型子育て支援」です。週に一度、２時間程度、定期的に約２～３ヶ月間訪問し、滞在中は友人のように寄り添いながら「傾聴」（相談事などを受け止める）や「協働」（育児や家事を一緒に行う）等の活動をします。親が心の安定を取り戻し、地域へと踏み出して他の支援や人々とつながるきっかけづくりも応援します。

1　NPプログラム

青森市は転勤族や核家族の割合が高く、周りに頼る人がいない中で“孤育て”になっている家庭も多く、母親の孤立感は、育児ストレスを助長するばかりではなく、自己肯定感の低下を助長し、子どもへの虐待へと進む確率が高いことがわかっている。また、青森市は全国でも有数の豪雪都市であるため、冬場は特に家に引きこもりがちになり“孤育て”がますます深刻になる傾向が高くなる時期である。そこで、ママたちの孤立感の軽減を図り、子育てを支え合える仲間作りにも繋がることを目的にＮＰプログラムを実施した。

秋の NP プログラム　　参加者５人

	テ ー マ
１回	仲間と出会う
２回	子どものこと① 食事・遊び・家での過ごし方(冬の季節)
３回	子どものこと② オムツ・歯磨き・教育(習い事)
４回	パートナーについて
５回	親とのこと 親との距離・義父母との付き合い方
６回	私のこと 仕事・自分の時間・転勤族の妻

冬の NP プログラム　　参加者８人

	テ ー マ
１回	仲間と出会う・知り合う
２回	イライラの対処法 どんな時にイラっとするのかな？
３回	子どもとどう過ごす・子どもの食
４回	夫との関係
５回	働く・仕事 どんな働き方をしたいかな？
６回	仕事をしてみて良かった！ 怒りのコントロール

秋のＮＰプログラム
最終回が終了後、参加者とお弁当でランチ会をしました。

参加者の感想から

☆自分の考えていることが明確になった。
☆自分は自分らしくと学べた。考えを素直に言えることが増え、夫との関わりが変わった。
☆自分のことをゆっくり考えられて、話す時間を持てた。また、育児の困りごとへのアイディアをもらえた。
☆否定形じゃなくて“まずやってみる”と言うことは今日の開眼でした。
☆友人が増えたこと。そして、自分の夢・やりたいことへのアドバイス・エールをもらったことが良かった。
☆安心して色々、思うままに話せた。
☆子どもにイラっとした時や怒る時に、考えてから対応するようになりました。
☆子どもを預けられて、ママ同士が交流できていろんな情報が得られて良かった。
☆自分の思っていることを皆と共有できた。
☆怒りのコントロールや人への伝える方法、子どもと遊び方が役に立ったと思う。
☆仲間・相談できる人ができた。
☆主人や子どもに対してかける言葉が変わってきました。
☆周りに協力してもらい、これからも子育てしていこうと思いました。
☆常にイライラはある気がするので、怒りのコントロールの仕方は使えると思った。
☆少し落ち着いて物事(夫や子どもも)見られるようになった。

2　ホームスタート(家庭訪問型子育て支援)

「ホームスタート」は、妊婦さんや未就学児がいるご家庭に、ボランティアのホームビジターが週に１回を目安に訪問し、一緒に話をしながら家事や育児をして過ごす家庭訪問型の子育て支援。

※利用料は無料で、訪問するホームビジターは
　無償ボランティア。

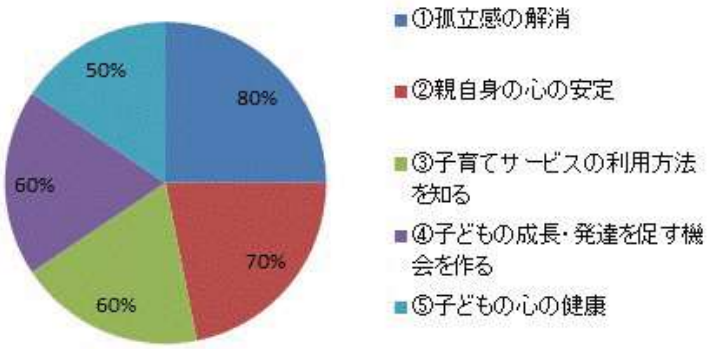
平成 29 年 7 月からの利用状況

月	申込件数	訪問回数
平成 29 年		
7 月	2 件	3 回
8 月	1 件	13 回
9 月	2 件	13 回
10 月	0 件	7 回
11 月	1 件	7 回
12 月	2 件	8 回
平成 30 年		
1 月	2 件	10 回
2 月	3 件	15 回
3 月	2 件	21 回
合計	15 件	97 回

ホームスタートの利用家庭には、申込後オーガナイザー（調整役）による「どんなことを実現したいと感じているか」というニーズの聞き取りがあります。

チェックリストは 13 項目（自分のこと、子どものこと、家族のこと）あります。その他に自由記述欄もあります。

ニーズ数 トップ5



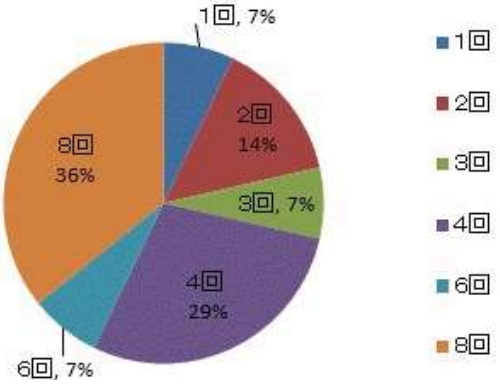
一番多いニーズは「孤立感の解消」

「子育て」…どんなにかわいい我が子でも、長時間一人きりで子どもの世話をすることは、孤立感から不安やストレスがたまりやすい状態になります。

オーガナイザーが初回訪問でニーズを聞いた後、ホームビジターを紹介するため二人で利用者宅を訪問します。

その後、ホームビジターの４回訪問を一区切りに、オーガナイザーのモニタリングがあり、希望があればあと４回までホームビジターの訪問を延長します。

終了家庭におけるビジター訪問回数



４回の訪問で終了、又は、もう４回延長して ８ 回の訪問で終了するケースがほとんどです。

転勤や家庭の都合で ４ 回訪問する前に途中終了になることもあります。

利用者の感想

来ていただいている時は
一人で見ている時より
楽でした

一緒に出かけてもらって
気分転換できた

人が来てくれる！
というだけで
心強かった

子どもによく話しかけて
くれたので、
子どもも機嫌よく
過ごしていた

話を聞いてもらって
自分だけじゃないと
思えた

話し相手ができて
孤独感がなくなった

子どもたちとも
いっぱい遊んで
もらった

話を聞いてもらっている間に
（気持ちの安定を）
取り戻したような気がする

利用者Ｕさんの声

私がホームスタートを利用させていただいたのは、その時、育児にとても疲れていたからです。

夜中の頻回授乳で睡眠時間が少なく、疲れがとれない。そんな中で、まだ歩けない息子、泣いている理由がわからないし、遊び方にバリエーションがない、夫は仕事で朝から晩までいない。初めての育児に挫けそうになっている時、無料というのも手伝って、ホームスタートを利用しようと決めました。

紹介されたビジターさんはとてもフレンドリーな方で安心しました。最初は激しく人見知りしていた息子にも、何度も話しかけて下さり、次第に息子も打ち解けていきました。託児ではないので、丸ごと見ていただくわけではないのですが、色々な話を聞いてもらったり、一緒に買い物に行ってもらえるだけで、育児負担が少し減った気がします。誰かが一緒に息子を見てくれているという安心感が大きかったです。こちらの希望も聞きながら、色々と内容を提案して下さり、育児に前向きになれました。終了時には息子もビジターさんを見てニコニコするように。

育児に後ろ向きになりそうな時や、新しい土地に来てまだ慣れずに不安な時にはぜひホームスタートを利用してみることをおすすめします。私は、ホームスタートがあって本当によかったです。ありがとうございました。

ホームビジターの声

私が訪問した時、お子さんは月齢が 11 ヶ月でちょうど人見知りが激しいときでした。1 回目はいつもと家の雰囲気がちがう気がしたのか、すぐに泣き出してしまいました。

お天気も良かったのでお散歩がてらスーパーに買い物に行きました。道中も家に帰ってからも、私を見てはまた泣き出し、遊ぶこともお話することもなかなか出来ない状態だと思ったので、その日は 15 分程早かったのですが切り上げて帰ることにしました。

2 回目は少し慣れてくれて時々泣いたりもしながら、近所の公民館にある図書室に行ったり楽しく過ごしました。両日ともに歩きながらお母さん自身のお仕事の話や他愛のない世間話ができたので、次回は外で待ち合わせてお茶を飲みましょうということになりました。3 回目まで少し間隔があいたので、当日また泣かれてしまうかな～…と少し不安もあったのですが、待ち合わせの場所でお子さんが私に気づくとニコ～！と笑ってくれて、とても嬉しかったです。この日を境に私を含めて利用者さん親子もそれぞれが知らず知らずのうちにしていた緊張が解けていったような気がします。

4 回目の訪問が終わって、ホームスタートが終了してからは利用者さんと連絡先を交換し、年の離れたお友達として LINE をしたり一緒に出かけたりしています。

ホームビジターになったきっかけ

私がホームスタートに関わる事になったのは、オーガナイザーをしている友人から誘われて、軽い気持ちで「ホームビジター養成講座」に参加したのがきっかけでした。

後先も考えずに、しかも午前から夕方までの座学に集中することが出来るのか不安もあり、軽い気持ちでＯＫしたことに少し戸惑ったりしたのですが、いざ講座が始まるとホームスタート・ジャパンの理事や、臨床心理士の先生、児童心理施設の施設長さん、市の子どもしあわせ課の職員の方など、講師の皆さんはお忙しい中資料を作成し真剣にお話をして下さいました。

受講する私達もただ話を聞くだけではなく、傾聴や実際の訪問についてグループワークをしたり、自身の子どもの頃に体験した遊びや、自分が子育てしていた頃のことなどを思い出して発表するなど、自分自身の人生をふりかえる機会にもなりました。

講座で勉強したことを、ホームスタートのこれからの訪問に活かして、楽しく活動を続けて行こうと思います。

オーガナイザーの声

ＨＳココネットあおもりとして、2010 年から家庭訪問型子育て支援『ホームスタート』の活動を始め８年が過ぎました。初期の頃に伺ったご家庭の子ども達が、今では小学校の高学年に！新米ママだった方々も、地域で活き活きと自分らしい子育てと自分育てをしている様子を、今も繋がっており見聞きできることに活動のやりがいと喜びを感じ『ママの元気が、子どもの元気！』を実感しています。

そして、活動をするうえで大切なビジターさんたちとも、率直な意見交換を通して信頼関係を作り上げ、共に活動する喜びを共有しています。

ピアサポート(同じ立場の仲間としての支援)で行うホームスタートのフレンドリーなアプローチは、課題が深刻になる前に子育てに前向きになる気持ちや自信を取り戻す効果があります。これからも協働と傾聴のスキルを磨き【あずましい青森の子育てを目指して】ビジターさん・オーガナイザーが力を合わせ、ホームスタートの活動を継続していきたいです

妊婦さんや子育て中のママさんたちに寄り添う、フレンドリーな支援です。

3　子育て応援ルーム(多世代交流広場)　ココかれっじ

「ココかれっじ」は、子育て仲間に出会える場として、毎月第 2・第 3・第 4 の水曜日（10 時から 4 時)、青森県立保健大学 C 棟 1 階で実施。子育て中の方、妊婦さん、子育てを応援する方ならどなたでも、近所の子ども好きなおばちゃんの家に行くような感じで気軽に立ち寄れる場所。偶数月には当団体や地域の支援団体等による親子向けプログラムを、奇数月には保健大学の先生方によるミニ講座を開催。
モットーは、のんびりゆったり、無理せず楽しく！

平成 29 年 7 月からの利用状況

月と回数	利用者数	（新規家族数）
平成 29 年		
7 月　3 回	177 人	9 組
8 月　3 回	102 人	7 組
9 月　3 回	104 人	8 組
10 月　3 回	131 人	10 組
11 月　3 回	115 人	9 組
12 月　3 回	120 人	10 組
平成 30 年		
1 月　3 回	128 人	6 組
2 月　3 回	108 人	6 組
3 月　2 回	105 人	5 組
合計	1,090 人	70 組

＜毎月第 4 週はイベントあり＞
奇数月には大学の先生によるミニ講座　・　偶数月にはスタッフ等によるミニイベント

7 月・ミニ講座
「親として身につけたいコミュニケーション」
（看護学科・川内規会先生）

8 月・ミニイベント
オムツ交換が楽しくなる赤ちゃんタッチ
（ハローベビー助産院　溝江好恵院長）

9 月・ミニ講座
子どもの英語教育について
（健康科学部・小笠原メリッサ先生）

10 月・ミニイベント
かみしばいをよもう
（ココネットスタッフ）

10/7　大学祭・親子ワークショップ
「あらちゃんとあそぼう」
（荒牧光子さん）

11 月・ミニ講座
乳幼児期からの生活習慣
（看護学科・古川照美先生）

12 月・ミニイベント
クリスマス会
（ココネットスタッフ）

1 月・ミニ講座
ママのこりほぐしストレッチ
（看護学科・佐藤愛先生）

2 月・ミニイベント
おなかと健康の紙しばい
（青森ヤクルト販売）

3 月・ミニ講座
子育てと事故予防
（看護学科・谷川涼子先生）

4　出張ひろば「ココひろば」

青森市の子育て支援拠点は、市内に８箇所と十分な数とはいえない。また、そのうち６箇所が保育園であり、“気軽にふらっと来て、ゆったりと過ごせる小さなコミュニティの居場所”は、ほとんどない。そこで、出張ひろば「ココひろば」を実施し、支援の充実をはかるとともに、スリーステップサイクル事業の周知と利用につなげる場とすることを目的とした。

青森県総合社会教育センターの常設のあそび場である「ほのぼのルーム」を活用させてもらうことによって、ほのぼのルームを利用する際に作成する「利用者カード」の作成数アップと、ほのぼのルームの活性化にも貢献できた。
また、設備面での利用者からの意見をお伝えし、利用者の視点での安全性等に配慮した居場所づくりを協働で取り組むことができた。

開催時間：10時～16時

月　日	場　所	参加人数（人）	親子組数（組）
平成 29 年			
5　月 22 日（月）	しあわせプラザ	24	11
6　月 17 日（土）	県総合社会教育センター ほのぼのルーム	22	9
6　月 23 日（金）	合浦公園　合浦亭	24	11
7　月　7 日（金）		35	17
7　月 14 日（金）		31	15
8　月　7 日（月）		25	11
8　月 17 日（木）		8	4
9　月　7 日（木）		14	7
9　月 19 日（火）	県総合社会教育センター	19	9
10 月 10 日（火）	ほのぼのルーム	15	7
10 月 17 日（火）		18	8
11 月　2 日（木）		11	5
11 月 18 日（土）		5	3
12 月　7 日（木）		15	7
12 月 16 日（土）		14	6
平成 30 年			
1 月 15 日（月）		13	6
1 月 27 日（土）	県総合社会教育センター	6	2
2 月　5 日（月）	ほのぼのルーム	8	4
2 月 17 日（土）		12	6
合計		319	148

5　プレママサロン

妊娠期からの切れ目のない支援の一つの取り組みとして、妊婦同士が集え、地域の子育て支援団体とつながる居場所として、プレママサロンを月１回開催した。
毎回、妊婦がかかえている様々な悩みや不安を開業助産師が、知識と経験をもとに、わかりやすい解説とアドバイスで受け答えしてくれ、妊婦の悩みを解消する場になった。
妊婦にありがちな、出産がゴールでその先の子育てになかなか意識が向かず、産後心身ともに疲れ果て、子育ての楽しさよりも負担感が増してしまうという問題を、地域の支援団体や気軽に相談できる専門家とつながることで、軽減できる取り組みであることを確認できた。

開催時間　10 時 30 分～12 時 30 分
ミニ講和　講師　溝江　好恵　さん（ハローベビー助産院院長）

月　日	場所	参加人数
平成 29 年		
5　月 23 日（火）	戸山市民センター	1
6　月 27 日（火）	沖舘市民センター	1
7　月 25 日（火）	荒川市民センター	1
8　月 22 日（火）	西部市民センター	1
9　月 26 日（火）	県民福祉プラザ	4
10 月 24 日（火）	アピオあおもり	7
11 月 28 日（火）	総合社会教育センター	3
12 月 19 日（火）	県民福祉プラザ	1
平成 30 年		
1　月 23 日（火）	アピオあおもり	5
2　月 27 日（火）	総合社会教育センター	4

アンケートより

Q この講座を何でお知りになりましたか。
A 友達のお母さんの紹介
　母親学級　　ココかれっじ
　チラシ（アピオあおもり設置）
Q 妊娠中の不安や心配ごとはありますか。
A お腹の子がちゃんと育っているのかわからず不安。
　ママ友がいないので不安。
Q 産後の不安や悩みはありますか。
A 近所に頼れる人がいないので、不安なときや体調が悪いとき大変
　自分も主人も県外出身で、産後のサポートが心配
Q 妊娠～産後にあればいいなと思うケアはなんですか。
A ママ同士で話し合える場がもっとあれば助かります。
　マッサージ
　なんでも小さなことでも相談できるような場所

参加した感想

○毎回いろんな情報を得ることができて、とても楽しいです。
○『知る』場が少ない中で貴重な場なので次回からもぜひ参加します。
○初めてプレママサロンに参加しました。色々なためになるお話が聞けてすごく楽しかったし勉強になりました。
○他機関の母親学級などに参加したが、それらとは違う形式でのおしゃべり会はよい機会だった。
○参加者の方と連絡先を交換できたので、サロン以外でも交流していけたらと思います。
○自分の体を知る大切さを改めて実感したし、これから生まれる子のためにも食べ物や生活に気をつけていこうと思う。
○情報を得るのがネットだけだったので、何か症状があったり不思議に思ったりした答えが偏っているんだなということに気づいた。

まず一番感じたのは､妊婦同士のお友達を作る場がいかに少ないかということでした。参加した方は、ほとんど一人でいらしていました。そして、その場でお友達ができて、情報交換ができるようになる。赤ちゃんが産まれて、とにかくすべてが始めて。聞きたいことが沢山ある。そこで、ママ友が強力な助っ人になってくれるのです。病院などの主催する妊婦教室などは、指導することが目的で、ママ友を作るための空間にはなっていません。

また、妊婦さんにとって　正しい情報が少なすぎることに気づかされました。妊婦健診にいっても､医師や助産師とじっくり話す時間はありません。全く始めての妊娠であればあるほど、何を聞いていいかもわかりません。妊婦教室.安産教室がある病院.医院も、限られています。ネットで検索すると出てくる情報は、一人一人の経験談です。それが正しいとは限りません。妊婦さんと話せば話すほど、正しい情報を伝えてあげる必要性を実感しました。今現在、青森市には、妊婦さんが集まって、助産師に気軽に質問できる環境がありません。

今後もこのような企画が継続されることを、切に希望しています。

ハローベビー助産院
院長　溝江　好恵

6　ココひろば×まったりお茶

あおもり子ども劇場とのコラボ企画として、７月から月１回実施した。青森市で４０年以上の長きにわたり、舞台鑑賞活動に取り組んできたあおもり子ども劇場の活動は、心の栄養を養う文化活動であることをココひろばとコラボすることで、参加者にも知ってもらう機会とした。
子ども劇場スタッフによる、絵本の読み聞かせや手あそびうた、エプロンシアター、また、子ども劇場のネットワークを生かして、子育ち支援グループ「モモ」のわらべうた、ラボ・パーティーの英語のあそびうた等のプログラムもあり、スタッフの持ち寄りランチで、お昼を挟んで楽しく、ゆったり過ごせた。

開催時間　11 時～14 時　　定員 10 家族

月　日	場　所	参加組数
平成 29 年		
7　月 21 日（金）	青森県総合社会教育センター	10
8　月 21 日（月）	ほのぼのルーム	7
9　月 21 日（木）		6
10 月 21 日（土）		2
11 月 21 日（火）		6
12 月 21 日（木）		4
平成 30 年		
1 月 22 日（月）	休館日のため中止	
2 月 22 日（木）	ほのぼのルーム	10

子育ち支援グループ「モモ」さんによるわらべうた

スタッフ持ち寄りのランチで、楽しいひととき。子ども達は食欲もりもり、ママはゆったりのいい時間。

アンケートより

満足度は、
満足が 100％であった。

Q この企画を何でお知りになりましたか。
A ココかれっじ
　お友達から聞いた
　ココひろば
　チラシ
　アピオあおもり設置のチラシ

参加者の感想より

○英語の手遊びの歌や紙芝居など面白いことばかりで凄く楽しめました。「ココネットさんとまったりお茶会」という所も楽しめた理由だと思います。
○たくさんのママさんとお話することができてリフレッシュできた。子どもも普段食べないものも食べていました。
○手遊びがとても楽しく参考になりました。(育児本などを見ても、メロディーがわからなかったり、よくわからなかったので･･･)
○お食事も美味しいし、様々な情報も得られてとても良い場所、居心地も良い。
○食事があることで、皆が一ヶ所にあつまるので、会話がしやすくとても楽しく過ごせました。

当初は未就園児を持つ会員同士の交流の場として、当団体の先輩ママが企画運営していましたが参加していた子ども達の入園を機に、対象を地域の親子に向けて子ども劇場の広報の場も兼ねて活動しています。(但しスタッフが少ないため開催日は不定期。広報はチラシ)

コラボして良かったこと

①定期的な開催：スタッフの確保ができ、企画運営がしやすかった。

②広報：対象となる親子への告知（ブログなど）手段が多くなり集客につながった。
　　子ども劇場の広報活動ができた。

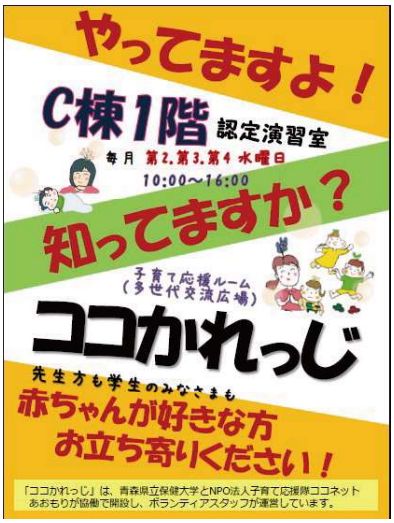
③活動内容：会員の先輩ママが得意分野を活かしたプログラムを組んだことで、
　　お互いの学びや企画力のスキルアップ・交流の場になった。

子育て中の母親と直接おしゃべりして世代交流していく中から求めていることが見えてくると感じました。今後の活動では、子育て中の母親の不安を少しでも解消し、楽しく子どもと触れ合える『アイデア』と『居場所』を企画していきたいです。

あおもり子ども劇場
運営委員長　宍倉　千鶴子

7　学生とのふれあい

県立保健大学の学生ボランティアを募り、ココかれっじのミニ講座のお手伝いや、ココかれっじに来たお子さんと遊んだり、ママ達とおしゃべりする中で、子育てを身近に感じ、乳幼児への接し方を体験してもらう機会とした。



保健大の社会福祉学科の学生さんが、遊びに来てくれました。卒論のテーマにココネットあおもりの活動を取り上げてくれています。

ミニイベントに学生ボランティア、3名がお手伝いに来てくれました。
ココかれっじのスタッフのリードのもと、新聞紙で楽しく遊びました。

夏休みを利用して、明の星高校の英語科の生徒さんが、英語のあいさつや歌を教えてくれました。

研修報告

制度学習会 養育支援訪問事業が新たなフェーズへ ～地域社会から孤立しがちな子育て家庭等への支援～	５月 18 日(木) 東京都 新宿区四谷地域センター

国の最新の動向を知り、活動に生かし、自立した活動を目指すために必要な研修でした。「児童虐待発生予防強化のための養育支援訪問事業拡充について」の説明が、厚生労働省　虐待防止対策推進室　室長補佐　百瀬　秀さんからあり、地域社会から孤立しがちな子育て家庭に対して、より積極的な支援を実施できるよう対象家庭の明確化や地域住民を含めた民間団体との協働事例の中にホームスタートも盛り込まれたこと等の説明を受けました。また、平成３０年度より地域子育て支援事業、利用者支援事業を実施していないスキームにもホームスタートの活動実施のための事務費が支出されることになるということも大きな収穫でした。

国の動向を常に視野に入れ、タイムリーに行政にアピールできるような情報収集を図ることが必要だと感じました。後半は、ホームスタートの事業についての紹介でしたが、最新の内容で今後、地域での普及において、とても参考になる内容でした。

リーダーシップ研修	７月 29 日(土)～30 日(日) 神奈川県　横浜ワールドポーターズ

ここ数年、全国子育てひろば実践交流セミナーに参加し、ＮＰＯ法人ひろば全国連絡協議会(以後、ひろば全協とする)の子育て支援活動強化研修の質の高さと全国の広場関係者との交流から、学びの大切さや全国の仲間からの刺激ややる気に、参加のたびにステップアップと元気を頂いてきました。今回のＷＡＭ助成を受け、ひろば全協の【リーダーシップ研修】の『代表・理事・サブリーダー、次世代リーダーに向けた研修を行います！』という紹介に参加を即決しました。

参加者は、地域のひろば事業のリーダーとして活躍している方がほとんどで、当団体のように自主事業として県立保健大学の地域貢献事業として協働で月３回開設している団体は少なく肩身が狭かったです。しかし、次世代リーダーとして同行した２人は、２日間の中身の濃い研修に圧倒されながらもひろばを運営するために必要なリーダーシップについて学び・考える機会になったと確信しています。私自身も、自分自身の活動への思い・考えを見直す機会となり、リーダーとしての決断する視点・労務とスタッフの研修やミッションの共有、働き方改革・５年後１０年後へのロードマップ等の研修では、自分で考え・グループで話合い、そして全体でシェアすることで多くの学びがありました。

また、ひろば全協の理事たちの実践に基づいたファシリテーター力と協調力・企画力が印象に残りました。研修会では、それぞれが持つ得意分野を活かした研修を組み立て、全国のひろばリーダーをつなげる工夫が盛り込まれており、企画力と組織力も学ぶ事ができ今後の活動に活かしていきたいです。

参加時点では考えもしていなかった地域ひろば事業を、2018 年１月から青森市から受託することになり、改めて研修会での学びが活かされ、研修の成果を実感しています。今回の研修会参加は『コココかれっじ』と『青森市つどいの広場さんぽぽ』を運営する上で大いに役に立つ結果となりました。

ホームスタート北海道・東北エリア交流研修会	8月26日(土)～27日(日) 宮城県　名取市文化会館
HS北海道・東北エリアから40人が参加し、エリア内での協力と問題解決、産前産後支援モデル事業の事例報告、HSオーガナイザーのスキルアップ研修等がありました。 女性が妊娠・出産にあたって、ホルモンの影響による身体的変化、嗜好の変化、心理的変化、未知の体験への不安のある産前から、孤立を予防する支援の重要性がよくわかりました。2日目には、セーブ・ザ・チルドレン・ジャパンの「ポジティブ・ディシプリン入門編　たたかない・怒鳴らない子育て講座」で体罰が子どもに与える影響を知り、ホームスタート活動で子どもや母親に接する際に、私たち自身が良い手本になれるようにと意識を新たにしました。	

ホームスタート グローバルカンファレンス	11月7～8日 東京都　国連大学
ホームスタートを実施している、ヨーロッパ、オーストラリア、アフリカなど20ヶ国々から関係者が集まり、通訳を介してのグループワークの後、シンポジウムがありました。 第1部では「乳幼児期における親支援の重要性」、第2部では「ホームスタートの効果検証～イギリスにおける調査報告～」、第3部では「世界各国の子育ての現状とホームスタート」について、オランダ、ウガンダ、オーストラリア、日本から報告がありました。その土地や環境により支援の方法は違っていることもありますが、途上国でも先進国でも子育ての大変さは共通であり、子どもの幸せな人生のスタートをまもることが共通の課題であることに違いはないので、人権に配慮すること・対等な立場で支援することで、親自身の心の安定と子育てスキルの向上に少しでも貢献できるよう、今後の活動を進めていきたいと思います。	

地域子育て支援士二種養成講座	12月17日(日) 東京都 東京ボランティア・市民活動センター
地域子育て支援拠点の支援者としての役割は、親と子どもの最大の理解者であること。身近な「話し相手」「遊び相手」であり、かつ、地域の人と人との関係を紡ぎだすこと。支援者は利用する親子に対しては次のような関わりを求められる事などの理解を深めました。 （1）利用者をいつでも温かく迎え入れる。（2）支援者は身近な相談相手であること。（3）同じ立場にある親同士の支え合い、子供同士の育み合いを促す。(4) 利用者と地域をつなぐ。（5）他の親子が集まる場に積極的に出向き利用を促す。 以上のことをふまえ、これからの活動に役立てたいと思います。	

あおもりで暮らすママのための情報誌
「mamaFami」（ママファミ）
に「ココかれっじ」が紹介されました。

子育て支援団体

のんびり・まったり過ごし 無理せず楽しい子育を

みんなで子育てを応援し楽しむための広場です。スタッフによるイベントや青森県立保健大学の先生によるミニ講座を開講しています。第2・3・4水曜の10:00～16:00は開放時間。何時間いてもOKなので、昼食をとったりお昼寝したり自由に過ごせます。

スタッフと一緒に☆
子どもが大好きな
ボランティア
スタッフです

広いから赤ちゃんも
自由に動き回れます♪

お昼はお弁当広げて
みんなで食べてます☆

使わなくなった服を持ち寄る
リユースコーナーもあります

取材協力

ココネットあおもり
ココかれっじ

◆代表者 沼田
◆活動場所 青森県立保健大学 教育研究C棟1F 認定講習室
◆電話番号 080-2809-1766
◆対象となる方 子育て中の親子、妊婦、子育てを応援する方

看護学科・古川先生によるミニ講座
『乳幼児期からの生活習慣病について』

この衣装ケースは
ぼくの特等席☆

見て見て～♪

みんなとっても仲良し♡

ミニ講座には7人のママさんたちが参加しました

代表者コメント

ココかれっじは「青森県立保健大学」と「NPO法人子育て応援隊ココネットあおもり」が協同で開設し、ボランティアスタッフが「ママの元気が子どもの元気！ 青森で子育てして幸せ！」という思いを大切に運営しています。

NPO法人 子育て応援隊ココネットあおもり
青森県立保健大学
Presents

2017 10・11・12
Vol.019

子育て応援ルーム（多世代交流広場）

「ココかれ通信」

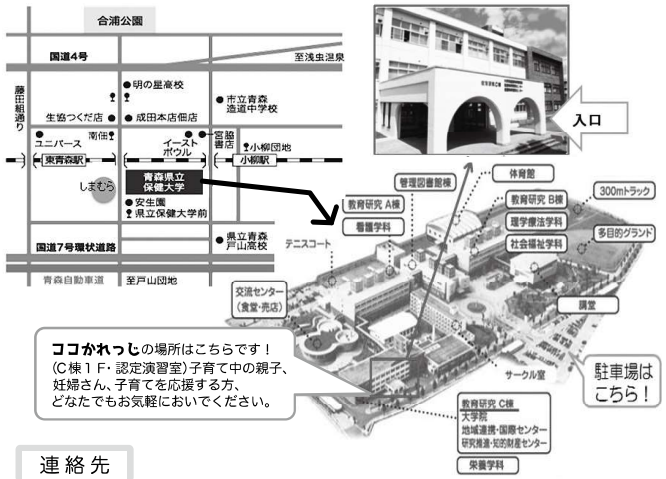
子育て仲間に出会える場♥ココかれっじ

- 会　　場：青森県立保健大学　C棟1F 認定演習室 ※地図裏へ
- 開 催 日：毎月３回（第２・第３・第４水曜日）
  ※祝日を除く
- 利用時間：10：00～16：00
- 利用対象：子育て中の親子、妊婦さん、子育てを応援する方

無料

のんびりゆったり、無理せず楽しく♥

「ココかれっじ」では、
利用するみなさまとスタッフが、お互いにフレンドリーで、
協力的で、思いやりがあり、人を信じ、人を敬い、
批判的ではなく、やさしく寄り添いあうことで、
一緒に子育てを楽しみたいと思っています♥



ココかれっじの場所はこちらです！
（C棟１F・認定演習室）子育て中の親子、
妊婦さん、子育てを応援する方、
どなたでもお気軽においでください。

連絡先

NPO 法人子育て応援隊 ココネットあおもり

- TEL：080-2809-1766（ココネットあおもり携帯）
- メールアドレス：cocoao@docomo.ne.jp
- ホームページ：http://www.cocoao.net/

- 会場：〒030-8505 青森市大字浜館字間瀬 58-1　青森県立保健大学 教育研究 C棟1F 認定演習室

「ココかれっじ」は、青森県立保健大学と NPO 法人子育て応援隊ココネットあおもりが協働で開設し、ボランティアスタッフが運営しています。

毎月第4水曜日 CHECK ココかれイベント情報

10月25日 ココネットスタッフによる
『かみしばいをよもう！』(10:45～11:05)

11月22日 看護学科・古川照美先生の
『乳幼児期からの生活習慣について』(10:30～11:30)
※託児あり／１人 500 円（要申込：11/15 まで）

12月27日 ココネットスタッフによる
『お正月のあそび』(10:45～11:05)

♥楽しいことは、良いことだ！ みんな、集まってけへ～♥

集まれ！ココ友

「ココかれっじ」の様子と遊びに来てくれたお友達を紹介します！

9/27 健康科学部・メリッサ先生の
『子どもの英語教育について』

まず、「楽しむ」ことに重点を置き、「聞く・話す」を大切に。

いっぱい遊んだね！

明の星高校・英語科の生徒さんが遊びに来てくれました！

8/23 ハローベビー助産院・溝江先生の
『オムツ交換が楽しくなる・赤ちゃんタッチ』

オムツ交換時の赤ちゃんへの声がけやスキンシップのお話

今日は女子が多かったね！

ぷちハピ

娘が「ばあ！」と言えるようになったことです。初めて意味のある言葉を喋ったので、私も夫も大興奮でした！
《Aさん》

離乳食をはじめて２週間。お姉ちゃんの食べているのを見ながら、一緒にモグモグゴックン。嫌がることなく笑顔で完食する姿を見るとハッピーになります。
《Cさん》

下の歯もはえはじめてきて、離乳食をスタートしました！いやがらずに、スプーンに食いついてくる姿がかわいい♡
《Bさん》

娘が外出先でも楽しめるようになってきたこと。お友達と一緒になって楽しそうな顔をしているのを見るとうれしいです。
《Dさん》

最近あったハッピーなこと、教えてもらいました♪

ちょっとしたコツで子育てがもっと楽しくなる！ ここわざ

ココかれっじで仲良くなったお友達と一緒にお出かけしてみませんか？小さい子がいても大丈夫！
靴を脱いでランチができるお店をご紹介しまーす！

ココかれで、いつも会うお友達ともっと仲良くなりたい！「このお店一緒に行ってみない？」そんなきっかけにしてもらえたら♡子連れでも気軽に入れるお店です♪

花園 cafe 0371（カフェおさない）

一軒家を改装した隠れ家的カフェ。お座敷は予約必須！駐車場もあります♪

Tel/Fax: 017-743-9613
ランチ：11:00～14:00
定休日：日曜・祝日（土曜日は予約のみ）
住所：青森市花園２丁目 13-27

緑 cafe 202（カフェにーまるに）

サンロード青森から30秒！アットホームなパンケーキカフェ♪

Tel: 017-752-6480
営業時間：11:00～19:00
住所：青森市緑3丁目11-12-202

古川 PENT HOUSE（ペントハウス）

昼も夜も楽しめるカフェダイニングバー

Tel: 017-762-7218
営業時間：12:00 ～翌 1:00
定休日：水曜　駐車場：なし
住所：青森市古川 1-17-21 スノーランドビル 3F

ココネット☺ニュース

ホームスタート世界会議2017がアジア初！11月に東京で開催！

本年 11 月７～10 日、「Investing in Children!」をテーマに 22 ケ国のホームスタート代表が集う国際会議を東京で開催します。
世界のボランティアによる訪問型子育て支援の知見を共有し、ホームスタートの支援活動の輪を全国に広げたいと願っています。

ホームスタートって？？？

家庭訪問型子育て支援 ホームスタート

無料

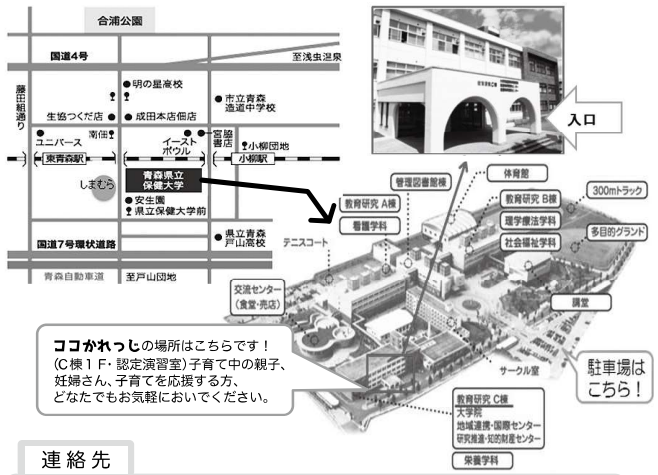
話し相手が欲しい、一緒に外出して欲しい…など、ほんの少しのサポートを研修を受けたスタッフがお手伝いします！

対象は青森市内の６歳以下のお子さんが一人でもいる家庭です。

申し込みは随時受付中！
詳しくはココネットあおもりのHPをご覧ください。

のんびりゆったり、無理せず楽しく♥

「ココかれっじ」では、
利用するみなさまとスタッフが、お互いにフレンドリーで、
協力的で、思いやりがあり、人を信じ、人を敬い、
批判的ではなく、やさしく寄り添いあうことで、
一緒に子育てを楽しみたいと思っています♥



ココかれっじの場所はこちらです！
(C棟１F・認定演習室)子育て中の親子、妊婦さん、子育てを応援する方、
どなたでもお気軽においでください。

連絡先

NPO 法人子育て応援隊 ココネットあおもり

- TEL：080-2809-1766（ココネットあおもり携帯）
- メールアドレス：cocoao@docomo.ne.jp
- ホームページ：http://www.cocoao.net/

- 会場：〒030-8505 青森市大字浜館字間瀬 58-1　青森県立保健大学 教育研究 C棟1F 認定演習室

「ココかれっじ」は、青森県立保健大学と NPO 法人子育て応援隊ココネットあおもりが協働で開設し、ボランティアスタッフが運営しています。

NPO法人 子育て応援隊ココネットあおもり
青森県立保健大学
Presents

2018 1・2・3
Vol.020

子育て応援ルーム（多世代交流広場）

「ココかれ通信」

子育て仲間に出会える場♥ココかれっじ

- 会　　場：青森県立保健大学　C棟1F 認定演習室 ※地図裏へ
- 開 催 日：毎月３回(第２・第３・第４水曜日) ※祝日を除く
- 利用時間：10：00～16：00
- 利用対象：子育て中の親子、妊婦さん、子育てを応援する方

無料

毎月第4水曜日 CHECK ココかれイベント情報

1月24日 看護学科・佐藤愛先生の
『ママのコリほぐしストレッチ』(10:30～11:30)
※託児あり／１人 500 円（要申込：1/17 まで）

2月28日 青森ヤクルトさんの
『おなかと健康の紙しばい』(10:45～11:05)

3月28日 看護学科・谷川涼子先生の
『子育てと事故予防』(10:30～11:30)
※託児あり／１人 500 円（要申込：3/20 まで）

♥楽しいことは、良いことだ！ みんな、集まってけへ～♥

集まれ！ココ友

「ココかれっじ」の様子と遊びに来てくれたお友達を紹介します！

10/25 ココネットスタッフによる
『かみしばいをよもう』

チビちゃんたち熱心に見てます♡

ぷちハピ

最近あったハッピーなこと、教えてもらいました♪

1才4ヶ月の娘が、口元に手をあてて「かわいい」のポーズをたくさんしてくれるようになったこと。親バカっぷり炸裂です(^^)
《Aさん》

8、9ヶ月になって、おかしを食べたり、ストローで麦茶を飲んだり、ハイハイ、つかまり立ち…、できるようになったことが一気に増えてびっくり&うれしい!!
成長を実感します♪《Cさん》

福袋の予約。ラスト１個にすべりこみセーフ♪
中身が楽しみです。
《Bさん》

アンパンマンを見たら、「アンパンマン」と言うようになった。今では何でも「アンパンマン」です。
《Dさん》

こころざ

ちょっとした工夫で子育てがもっと楽しくなる！

みなさん、離乳食はどうしてますか？
もりもりご飯を食べてくれる子、そうでない子、個性はさまざま。
今回は、子育中のママさんに離乳食アドバイスを聞きました！

こんな工夫してます！

すり下ろす時は、茹でて冷凍！
ほうれん草などの葉物はとっても便利。

焼芋専用のホイルで時短！
離乳食で重宝する焼きイモが時短でできちゃうホイル オススメです！

困った時は魚のお鍋！
大人も食べれるし、月齢に合わせて取り分けられ、魚や野菜などいろいろな具材が食べられる。

ミニおにぎりはキッチンばさみで！
うすいのりごはんサンドを作って、一口大にはさみで切る！

子どもがよく食べてくれたもの

- のりごはん（おかゆにのりをちぎって入れて一緒に煮たもの）
- カボチャやサツマイモを軟らかく煮たもの（最初はペーストで）
- 豆腐のあんかけ（とろみをつけたら食べやすかったみたい）
- 納豆ごはん（ひきわり納豆とおかゆをまぜまぜして）
- やわらかく煮た大根
- リンゴなどのくだもの

ココネット☻ニュース

赤い羽根・テーマ別募金 ―あおもり応援プロジェクト―にエントリーしました！

このプロジェクトで、ココネットが取り組んでいる活動をみなさまに広く周知しながら、活動に共感・賛同してくださる方の寄付を募ります。
１月～３月末までの期間中、赤い羽根のテーマ別募金用紙をたくさんのみなさまにお渡ししたいと思っていますので、なにとぞご協力のほどよろしくお願いしますm(__)m
(集まった募金は来年度に実施するボランティア事業の資金として活用させていただきます)

このチラシが目印↑

詳しいことはこちらのサイトへ

みなさんのご支援お待ちしてます♡

事業の成果

事業の具体的な成果

助成金を活用して、妊婦を対象にした居場所事業に取り組む中で、これまであまり接点がなかった産婦人科医院にも周知活動で足を運び、当団体の活動を知ってもらえ、次につながる機会となりました。また、初産の妊婦さんが少人数ではありますがプレママサロンに参加してくれたことで、かかりつけの産婦人科医にはじっくりと聞けないような小さな悩みや不安を助産師に気軽に相談でき、参加者同士で共有でき、共感できたことで、参加者同士の絆が生まれました。出産後も良好な友人関係と助産師との信頼関係が続いており、プレママサロンが妊産婦にとって、とても有益な事業であるということが事業を通して明確になりました。

対象家庭を妊婦からに広げたホームスタートも妊婦さんからの申し込みがあり、周知が進んでいることを実感しました。

当初、市内の公共施設を複数箇所活用して出張ひろば「ココひろば」を実施する予定でしたが、青森県社会教育センターと連携することができ「ほのぼのルーム」での定期的なひろばの実施が実現しました。その結果、当団体の活動を知らない方にも、活動を知ってもらう場にもなりました。また、「ほのぼのルーム」を利用したことがない方も、「ココひろば」に来ることで、「ほのぼのルーム」の存在を知り、その後も利用しているという相乗効果が生まれました。

ココひろばを活用した、あおもり子ども劇場とのコラボ企画「ココひろば×まったりお茶会」では、お互いの強みを生かした連携事業として、今後につながる取り組みとなりました。

そして、次世代のスタッフが、研修に参加することで、子育て支援を今後も自身のライフワークにしていく決意をしてくれたことは、今後も活動を継続していく上で、とても大きな成果でした。これまであまり事業に参画していなかったスタッフも研修を受け、意識が変わり、積極的に事業に参画してくれたこともうれしい成果でした。

妊娠期からの切れ目のない支援により、スリーステップサイクル事業を周知でき、これまで以上に子育て家庭の支援につなげられました。

新年度に向けた課題と展望

初産の妊婦とつながる接点を模索しながらの活動でしたが、働く妊婦さんが多く、平日の開催は参加者が集まりにくかったように思います。今後は、土日の開催も検討したいと思います。今後は、青森市つどいの広場「さんぽぽ」の委託を受けたことで、「さんぽぽ」での講習会等は、市の広報紙に掲載されることから、市民への周知が進むことが期待されます。「さんぽぽ」の活動を通して、継続して妊娠期からの切れ目のない支援の充実に取り組みたいと考えています。

また、ココひろばの実施で連携が図れた青森県社会教育センター「ほのぼのルーム」を活用させていただき、不定期ではありますが「ココひろば」を実施したいと考えています。

さらに、スリーステップサイクルのますますの広がりを次世代スタッフとともに推進していきたいと考えています。

連携団体

1．青森県総合社会教育センター
「ほのぼのルーム」を年間通して定期的に活させていただきました。

2．あおもり子ども劇場
ココひろば×まったりお茶会の企画、運営を一緒に進めていただきました。

3．ハローベビー助産院
プレママサロンの実施を全面的に応援していただきました。

4．アピオあおもり
青森県子ども家庭支援センター
事業の周知にご協力いただきました。

平成２９年度　独立行政法人医療機構　社会福祉振興事業

スリーステップサイクル居場所事業

発行者　　NPO 法人子育て応援隊ココネットあおもり
発行年月　　平成３０年　３月