

みらいのわたしへ



リフレッシュ*ママクラス

ジョイセフ 2012年度 東北女性支援活動報告書

(2012年4月1日～2013年3月31日)



ジョイセフ
JOICFP

途上国の妊産婦と女性を守る

目次

*まえがき ジョイセフ事務局長 鈴木良一	1
*FIRST BIRTHDAY GIFT PROJECT	
ファースト・バースデー・ギフト プロジェクト	2
*CHRISTMAS GIFT PROJECT	
ジョイセフ×セールスフォース・ドットコム クリスマス・ギフト プロジェクト	11
*リフレッシュ・ママクラス プロジェクト	21

まえがき

2012 年度を振り返って一妊産婦と女性の心のケアへの支援を中心に実施

私どもジョイセフは 2012 年度も引き続き被災者支援活動を行うことができました。これもひとえに多くの個人・企業・団体の皆さまのご支援ご協力のお蔭と心よりお礼申し上げます。

さて、2012 年度ジョイセフは、微力ながらも、妊産婦と女性の心のケアへの支援を中心に実施してまいりました。それらは、「ファースト・バースデー・ギフトプロジェクト」、「クリスマス・ギフトプロジェクト」、「リフレッシュ・ママクラスプロジェクト」などです。是非、本レポートで、その詳細をお読みください。

ファースト・バースデー・ギフトやクリスマス・ギフトは、Kesho（ケショ・義援金）を受け取られた 1749 名のママたちにお送りしました。リフレッシュ・ママクラスでは、被災したママたちの心のエンパワーメントになればと、2012 年度は福島県の 15 市町村でクラスを実施しました。参加した多くの方々が元気を取り戻されていることを伺い、リフレッシュ・ママクラス実行委員会としても大変うれしく存じます。

本報告書をお目通のうえ、皆さまからの更なるご助言をいただければ、誠に幸いです。ジョイセフは、被災された妊産婦・女性に寄り添って、できる限りの支援を継続するつもりです。今後とも変わらぬご支援を何卒よろしくお願い申し上げます。

2012 年 4 月

公益財団法人ジョイセフ
常務理事・事務局長
鈴木良一

FIRST BIRTHDAY GIFT PROJECT

ファースト・バースデー・ギフト プロジェクト

Summary

2011 年度ジョイセフは、東日本大震災発災月から 12 月にかけて出産した 2403 名の被災産婦に対し、1 名あたり 5 万円の義援金「ケショ（スワヒリ語で“明日”の意）」を直接支給する支援を実施。

2012 年度は、前年度義援金を受け取ったママのうち、継続支援を希望された 1749 名に、子どもが 1 歳を迎える月に合わせて、絵本『ママ Mamiversary』（主婦の友社）にメッセージカードを添えて贈るプロジェクトを行いました。

困難な中であって、無事 1 歳のお誕生日を迎えられたことを共に祝うという趣旨のもと、困難な時期を乗り越えたママたちに対する応援メッセージを送りました。

プレゼントには「お絵かきセット」「1 歳バースデーお祝いセット」、被災者支援チャリティ CD「Lumière」（大島花子）も同封。梱包作業には、たくさんのママたちに参加していただき、主婦の友社には絵本の収益を、そして『ママ Mamiversary』著者には印税を返上する形でこの事業にご協力いただきました。



特に“ママ”にフォーカスをあてたギフトになるよう配慮（写真は 3 月生まれの赤ちゃん&ママに贈られたもの）。

プロジェクト概要

目的：

(ケシヨ支給の条件である) 自宅が全壊、半壊、あるいは警戒区域指定という喪失体験と将来への不安、放射性物資への不安、解決策のない現状の不安の中で行う 0 歳児の子育ては、被災したママにとって比べるものがないほど身体的精神的に負担が大きいものであったことは間違いありません。特に“子を守りケアする”立場にあるママは、自らが被災していようと誰かにケアされる機会はほとんどなく、被災から 1 年を経て疲労はピークに達していることが推測されました。そこで子育ての最初のマイルストーンというべき 1 歳の誕生日を機に、世界中で同じように子育てをするママたちからのお祝いメッセージを贈ることで、0 歳児の子育て期に陥りがちな孤立感、ストレスを和らげ、うつ病や虐待を予防することを目指しました。

プロジェクト期間： 2012 年 3 月～2013 年 12 月
対象地域： 被災三県（岩手県、宮城県、福島県）：2011 年度対象地域
対象人口： 直接受益者 1749 名/年間
協力（敬称略）： 博報堂マミバーサリー、株式会社主婦の友社
大島花子、株式会社ベネッセホールディングス、
株式会社ダッドウェイ



発災数日後、岩手県上閉伊郡大槌町の避難所に避難中の母子（2011 年 3 月）。

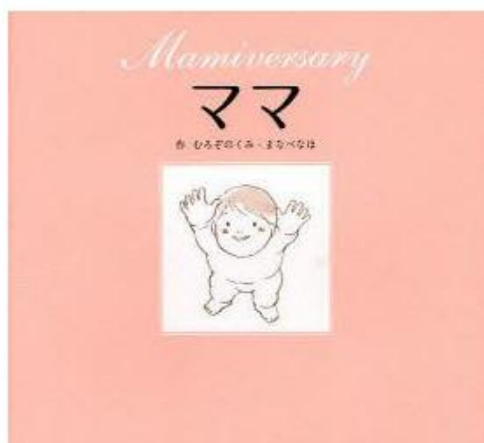
プロジェクトのきっかけとなった絵本

ママにエールを送る絵本『ママ Mamiversary』

“全てのママにとって、赤ちゃんと向き合う最初の1年は、子どもが大きくなってふりかえると、とても大切な愛おしい1年です。

なれない子育てに、へとへと毎日の毎日。たいへんだからこそ、赤ちゃんといっしょにママも成長していくのだと思う。そんな、ママのがんばりに、まわりのみんなが気づいてあげるきっかけをつくりたい——”。絵本『ママ Mamiversary』にこめられた作者の想いと、ジョイセフの支援が出会いました。

タイトル： 『ママ Mamiversary』
著者： むろぞのくみ まなべなほ
発行： 株式会社主婦の友社



絵本『ママ Mamiversary』について from 室園久美さん

リアリティを追求するため、作られた言葉ではなくママたちの生の声をそのまま引用しました。

親になることは、自分の子どもを振り返ること。

ノスタルジックな優しいトーンのイラスト&やさしい全体イメージに。

作者は、ふだん広告の仕事に携わるふたりのママ。

短く記憶に残る言葉、イメージを増長させるビジュアルアイディアと、広告で鍛えてきたスキルを絵本という場に移し表現しました。

ママをねぎらうことは子どもの幸せな未来をつくることに繋がると思うんです。

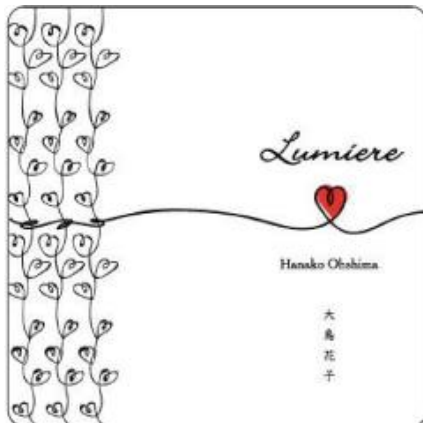
だから子どもの1歳のお誕生日を、1年間子育てをがんばってきたママの記念日

「Mamiversary」として、ママへメッセージを送る日にできたらいいなと考えています。



企業・個人からの寄贈品

【大島花子様寄贈】大島花子作 CD「ルミエール」



楽曲「Lumière」について from 大島花子さん

震災後、仙台で6ヶ月の「ルイトくん」を育てている友人を思っ
て書いた曲です。それと同時に、困ってる人に対して何もできない無力さを思
い知った自分を奮い立たせたかったのかもしれません。

日常を特別に思うこと。

慈しむこと。

家族を守ること。

大事なひとを抱きしめること。

大きなことはできなくても、

日々を精一杯生きることで灯る「明かり」がある気がします。

たとえそれが小さい小さい光でも、

それを掲げて、つなげて、あつめて

明日を照らすことが出来ると信じています。

どうかその目に、うつる未来が、美しい景色でありますように。

※Lumière (ルミエール) = 光、灯り / フランス語

【株式会社ベネッセホールディングス様寄贈】

「たまひよはちみつクレヨンお絵かきセット」(3月発送分) および「たまひよ1歳のお誕
生祝いセット」(4月以降発送分)



【株式会社ダッドウェイ様寄贈】イラストお絵かきセット (4月以降発送分) (日本理化学)



活動内容

- 世界中のママからのメッセージをカードに：

ジョイセフが現在プロジェクトを行っている地域のうちザンビア、アフガニスタンの現地のママから東北の被災ママに宛てたお祝いと励ましのメッセージを収集。同時に、ジョイセフの国内の支援者（ジョイセフフレンズ、オピニオンリーダー等）にも趣旨を伝えた上でメッセージを募集しました。

寄せられたメッセージをイラスト（絵本『ママ Mamiversary』作者の室園氏によるイラスト）とともにデザインしてメッセージカードを作成。



- ジョイセフからのメッセージをレターに：
2011 年度にケショ支給にも直接関わっていたジョイセフ代表理事の石井が、毎月の発送時にママの頑張りを称える励ましのメッセージを書き下ろし、カバーレターを作成。顔の見える、体温のあるコミュニケーションを心がけました。



義援金(ケショ)を受け取られた3月出産のママたちへ
～世界中からのエールを込めて～

ご出産から1年が経ちました。過酷な時期を乗り切ったママと、赤ちゃんに心からのお祝いとエールを送ります！

日本中が、そして世界中が決して忘れることができない日、2011年3月11日から1年が経過しました。言葉には言い尽くせないご心痛を味わった、3月の出産。震災直前の出産で、生まれたばかりの赤ちゃんを抱えて避難したママたち、3月11日の当日、混乱と恐怖の中で出産したママたち、出産する予定だった病院が被災し、安全に産める場所探しに苦労したママたち、予定より早く退院させられ、生まれたばかりの赤ちゃんを抱えて途方に暮れたママたち、これらのすべてに3月に出産したママたちへの心からの応援のメッセージです。

この1年、薄氷を踏む思いで暮らしてこられたママたちに、自分のことなど顧みることなく、家族の世話に明け暮れたであろうママたちに、ジョイセフは心からのお祝いの言葉を送りたいのです。本当におめでとうございます。

大きく傷ついた故郷で暮らしを続けている方、いまだに故郷には帰れず、新たな土地で生活している方、どこに落ち着けるかまだはっきりしていない方など、まだまだ多くの困難に直面されていることと思います。

でも、そんなときに一瞬でも、「ケショ」に思いを託された日本中そして世界中の人たちを思い出して下さい。きっと、元の生活を取り戻す闘いは孤独ではないと感じていただけると思います。そして困難な時期を乗り切ってきた自分自身を褒めてあげてください。

春の足音が聞こえます。今日より明日がより良い日となりますように。

ご家族のみなさまのご健康をお祈りいたします。

公益財団法人 ジョイセフ

代表理事 石井澄江



● ギフトアイテムの調整と梱包作業：

毎月月末の平日、翌月バースデーを迎える方の分のギフトの梱包作業（毎月 200~250 名分程度）を、ジョイセフスタッフ、ボランティアの皆さまを交えて実施。前月に送ったママからのお礼メッセージなどを共有しながら 3 時間以上をかけて行いました。

- 企業ボランティア参加者（株式会社セールスフォース・ドットコム、資生堂株式会社）約 35 名
- 個人ボランティア参加者 約 15 名



梱包作業をするボランティアスタッフ。受け取るママの顔を思い浮かべながら・・・。



発送数の多い月は、暗くなっても作業が続きました。

ギフト発送数合計 1749 名

成果1：受け取ったママからの反響（寄せられた手紙、メールより抜粋）

「震災後すぐに母子家庭で育て、たくさんの不安で挫折しそうな日々は一生忘れられません。落ち着いてきた頃にたくさんの温かい気持ちが詰まった段ボールが届きました。その中の絵本を読んだ時は今までの思いがいっぺんに涙になって溢れてきました。それからその絵本と同じものをもう一冊買ってきて、いつも見ることができるようにそばに置いています。」（4月）

「今はまだ仮設にいて、これから先どうなるのかな？と心配な毎日での子育て。落ち込んだり不安定な時もありますが、こうやって、みんながいるんだ！と救われた気持ちになります。」（6月）

「この皆さまからいただいた気持ちを大切にし、いつかこの恩返しをできたらと思っております。そしてもうすぐ1歳になる息子がもっと大きくなった時には、皆さまにして頂いたことを必ず伝えていきたいと思っております。」（6月）

「娘の誕生日にも届くなんて思わなくて嬉しかったです。絵本も読みました。何度読んでも涙が出ました。」（8月）

「中に入っていた『ママ』という本・・・途中で涙があふれて止まりませんでした。本当にこの1年の子育てを本にしてくれたような、共感できる素晴らしい本に感激しました。もともと三世帯同居で家がダメになり、国や県の支援は世帯主である義父にしか与えられず・・・(中略)、震災からこれまで支援していただけたのはジョイセフさんだけでした」(9月)

「突然のプレゼントにびっくりし、開けてまたびっくり！お手紙の内容を拝見して涙が溢れました！！ 最近子育てに対してちょっぴり疲れを感じていて、でもひとりじゃないんだなって再確認できました！これからも愛するわが子と家族のためにがんばります。」
(11月)

「たくさんの方々のお気遣いと応援の声と心のこもったご支援のおかげでここまでこれました。本当に本当にありがとうございます。この幸せがどうか世界中に広がりますように・・・」(11月)

成果 2 : 「キッズデザイン協議会会長賞」(復興支援部門) を受賞

このプロジェクトは、特定非営利活動法人「キッズデザイン協議会」による第 6 回キッズデザイン賞の「キッズデザイン協議会会長賞」(復興支援部門) を受賞しました。キッズデザイン賞とは、「子どもたちの安全・安心に貢献するデザイン」、「子どもたちの創造性と未来を拓くデザイン」、「子どもたちを産み育てやすいデザイン」の 3 つのデザインミッションから構成された顕彰制度です。



ファースト・バースデー・ギフト プロジェクト		受賞番号 12037618
特別賞 受賞		
企業名/団体名	公益財団法人ジョイセフ/Mamiversary/株式会社 主婦の友社	
対象	子育て支援活動	
受賞年度	2012年度(第6回)	
デザインミッション	復興支援デザイン	
部門	復興支援デザイン部門	
賞名	復興支援デザイン賞	

成果 3 : 他活動へのつながり

2011 年度のケシヨ (義援金) 支給、この「ファースト・バースデー・ギフト プロジェクト」を受け取られたママの何名かが、2013 年度から始まった「新しい東北をつくる女性リーダーを育てる」ことを目的とした新事業「ジョイセフ・カレッジ TOHOKU」に応募され、支援されるだけでなく、みずから“東北を元気にするため”の学びに取り組み始めています。彼女らの飛翔にご期待ください。

まとめ&今後に向けて

今回のような大災害が被災者にもたらすダメージは、経済的、身体的のみならず、精神的なものも大きいものです。また、この精神的なダメージは被災直後の混乱が収まった 1 年後ころからむしろ顕著に顕われてくるようです。特に、子どもを守り育てる責任を負うママたちは、1 年間気を張り詰め続けてきたと思われ、他者の「共感」「いたわり」「思いやり」に渴望していたのではないかと思います。人の気持ちを支えられるのは人であるということ。それも同じ立場、同じ思いを共有する人であるというピアサポートの必要性を、改めて実感するプロジェクトとなりました。

CHRISTMAS GIFT PROJECT

ジョイセフ×セールスフォース・ドットコム クリスマス・ギフト プロジェクト

Summary

2012 年度ジョイセフが行ったファースト・バースデー・ギフト プロジェクトの一環として、セールスフォース・ドットコム・ファンデーションのご協力により、株式会社セールスフォース・ドットコム主催の国内最大規模のクラウド・イベント「Cloudforce Japan 2012」（2012 年 12 月 6 日開催）の中で、1754 名の東北のママに贈るクリスマス・ギフトの梱包ボランティアが行われました。

会場は東京・有明の東京ビッグサイト。日本最大のコンベンションホールですが、当日は約 9000 人もの参加者で会場はほぼ満席。ボランティアブースは、メインホールと各セミナー会場の間の開放空間に設置され、セミナーとセミナーの間の休憩時間にたくさんの参加者がブースに足をとめて梱包ボランティアに参加してくれました。

さらに加えて、株式会社セールスフォース・ドットコム CEO であるマーク・ベニオフ氏、イベントのパネリストとして来場していたトヨタ自動車の豊田章男社長と元米国国務長官コリン・パウエル氏までが梱包作業に参加するといううれしいハプニングも。

震災の記憶、そして復興への長い道のりはまだ始まったばかりであるということを改めて確認しながら、人の絆の大切さ、温かさを実感するプロジェクトとなりました。



「東北のママにあたたかいクリスマスを贈ろう」の趣旨のもと 9000 人のクラウドの力でみんなの優しさをプレゼント。

プロジェクト概要

目的：(ファースト・バースデー・ギフト報告書より一部再掲)

(ケシヨ支給の条件である) 自宅が全壊、半壊、あるいは警戒区域指定という喪失体験と将来への不安、放射能の不安、解決策のない現状の不安の中で行う 0 歳児の子育ては、被災したママにとって比べるものがないほど身体的精神的に負担が大きいものであったことは間違いありません。さらに発災から 1 年 9 カ月を経てメディア等で震災の話題が取り上げられる頻度が急速に減少。被災したママは自分達が世の中から忘れられていくような感覚を感じていることが推測されました。そこで、ファースト・バースデー・ギフトプロジェクトの仕上げとして、決して忘れることなく応援する人たちの存在、その思いを実感できるクリスマス・ギフトを通して、被災ママが陥りがちな孤立感、ストレスを和らげ、うつ病や虐待を予防することを目指しました。

プロジェクト期間： 2012 年 12 月 6 日

対象地域： 被災三県（岩手県、宮城県、福島県）

対象人口： 直接受益者 1754 名

協力（敬称略）： セールスフォース・ドットコム ファンデーション、佐川急便株式会社、株式会社大和出版、株式会社ティニースプーン、株式会社木楽舎



1754 名のママに笑顔を贈るため一緒に汗をかいてくださったセールスフォース・ドットコム社員ボランティアの皆さま。

クリスマス・ギフトの内容

大切なことに気づかせてくれる詩集『わたしにふれてください』

タイトル： 『わたしにふれてください』
著者： フィリス・K. デイヴィス（原著），葉祥明（イラスト），
三砂ちづる（翻訳）
発行： 株式会社 大和出版



「わたしにふれてください」より抜粋

もしわたしがあなたの赤ちゃんなら
どうぞ、わたしにふれてください（中略）
きゅっとだきしめてください
ほおにキスしてください
わたしの体をあたためてください
あなたのやさしさとあなたのくれる快樂が
わたしに安心と愛をつたえてくれるのです（中略）

もしわたしがあなたの友達なら
どうぞ、わたしにふれてください
あなたがだきしめてくれると
わたしはあなたにとって大切な人だとわかるから
あなたのやさしさが、おちこんでいる私も
かけがえのない存在であることを
思い出させてくれるから
そしてひとりではない、と思い出させてくれるから
わたしにやすらぎをくれるあなたのありよう
それだけがわたしが信じられるもの

身体心理学の専門家フィリス・デイヴィスによる詩を、リプロダクティブ・ヘルスの専門家三砂ちづる氏が翻訳。その感動がブログ等で静かに語り継がれる詩集です。震災から 1 年半が過ぎ、被災した家族を心身の疲労がむしばむ一方、マスコミ等の関心が薄れつつある現状をふまえ、心の奥深くに癒しをもたらすメッセージを贈りたいとの思いから選びました。

「この詩が読み始められると、いつも同じように、しん、となります。
…ふれられたぬくもりの気持ちよさ、受け止めてもらえた安らぎと満足、そして、わたしたちがそんな大切なことをいかに毎日忘れてくらしているか思い出させてくれるのです。」
(あとがきより)

ホワイトリボン活動を応援する*フランス生まれの赤ちゃんおもちゃ「キリンのソフィー」

原産国： フランス
日本総代理店： 株式会社ティニースプーン



キリンのソフィー 日本公式ホームページより抜粋

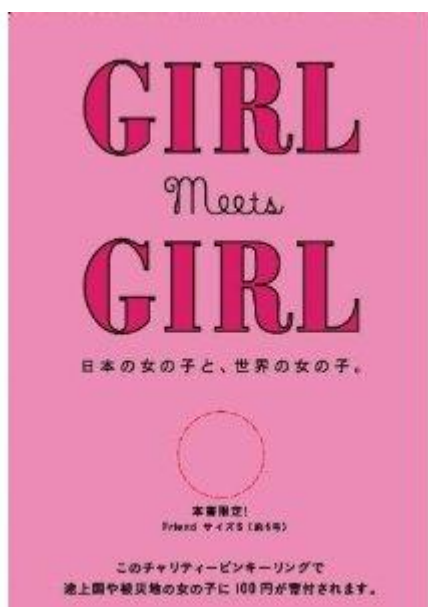
フランス生まれの「キリンのソフィー」は、天然ゴムと食用塗料でできた安全な赤ちゃん玩具。フランスでは1961年より約半世紀愛され、「フランス人はソフィーと一緒に育つ」と言われるほど、赤ちゃんが最初に持つおもちゃとして有名で、世代をこえて愛され続けています。

*2012年10月から売上の一部がジョイセフのホワイトリボン活動に寄附されました。(2013年8月現在は終了)

<http://sophielagirafe.jp/>

チャリティーピンキーリング1周年記念 ピンキーリング付き写真集

タイトル： 『Girl meets Girl 日本の女の子と、世界の女の子。』
著者： 国際協力NGO ジョイセフ (監修)、電通ギャルラボ (企画)
発行： 株式会社木楽舎



Amazon. jp 内容紹介より抜粋

世界では、1日に約1000人*の女性が妊娠や出産が原因で命を落としています。世界の女の子のことを、日本の女の子に知ってもらえたら、世界はすこしずつ変わっていくはず。そんな想いでつくられたチャリティーピンキーリング。発売1周年を記念して、女の子のためのフォトブック、誕生です。
*現在は1日に800人と推計。



活動内容

- 1754 名分のクリスマス・ギフトの梱包、発送作業

2012 年 12 月 6 日 (木) 11:30 から、東京ビッグサイト西ホールで行われた「Cloudforce Japan 2012」の会場中央にボランティアブースを設営。各セッションの間にホールを移動する来場者たちに声をかけ、ボランティア参加を呼びかけました。

もちろん来場者による梱包だけでなく、セールスフォース・ドットコム社員、ジョイセフ職員、そして学生ボランティアも含む主催スタッフも率先して梱包作業を行いました。



各会場を移動中、ボランティアブースで足をとめ、梱包作業に参加する来場者たち。

- ツイッター募金

閲覧者が Twitter で #cloudforce と #JOICFP をつけて応援メッセージをつぶやくと、セールスフォース・ドットコムが 1 ツイート = 1000 円換算でジョイセフの活動に寄附するという企画。



- ツイッター募金で集まったメッセージを使いメッセージカードを作成、送付

成果 1 : 約 9000 名の来場者から大物リーダー 3 名を含む多くの方がボランティアに参加

ボランティア作業が始まってほどなく、基調講演を終えたばかりの株式会社セールスフォース・ドットコム創業者&CEO、マーク・ベニオフ氏が前触れなく登場！驚くジョイセフスタッフの目の前で、大きな体とは対照的なキュートな笑顔をふりまきながらラッピング作業をした後、設置されたメッセージボードに「ALOHA（愛、慈しみ、共感などの意味がある言葉）」の手書きメッセージを書き込んでくれました。

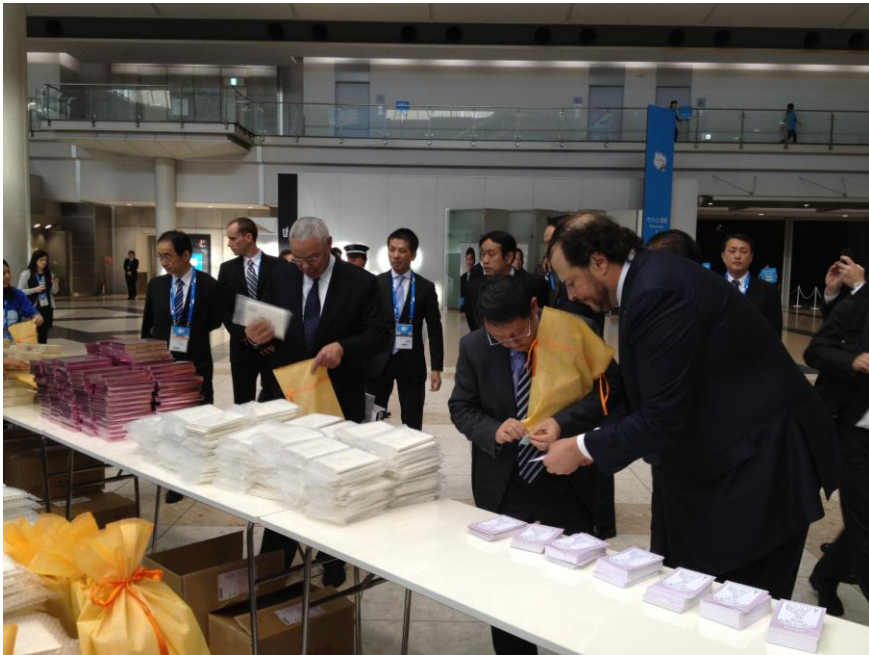


イベント開始早々にやってきたベニオフ CEO。笑顔がとてもチャーミング。



梱包が終わるとメッセージボードに最初のメッセージ「ALOHA」。

午後にはさらにサプライズ！再び登場したベニオフ氏が連れてきたのは、なんと、世界の TOYOTA の豊田章男社長と、元アメリカ合衆国国務長官、コリン・パウエル氏！ このお二人も、ベニオフ氏の説明を聞きながら東北のママのために素敵なラッピングをしてくださいました。さて、どちらのママの手に届いたのでしょうか・・・。



ベニオフ CEO がパネリストである豊田社長、パウエル元国務長官をボランティアブースに連れてきました。どよめく周囲の人々。



ベニオフ CEO 自ら、豊田社長、パウエル氏に梱包のハウツーを指南する場面も。

成果2：受け取ったママからの反響

「先日はクリスマスプレゼントありがとうございました。突然のプレゼントでびっくりなのとうれしさと・・・正直娘より私の方が喜んでいました。と同時に何か張りつめていたものが切れ、涙が止まりませんでした。(中略) 世間からだんだんうすれてきた原発事故。ジョイセフさんからのご支援は、忘れられてなかったんだあと感じられる時です」(E.T.様)

「世の中選挙のニュースも多く、本当に一日も早い復興を願っている人達にとってはいきどおりを感じる毎日です。(中略) 被災地のことがどんどん忘れられていっているのではと思っていた矢先、クリスマスギフトが届き“私たちのことを忘れないでいて下さる方々がいたんだ”と感激いたしました」(K.C.様)

「3.11 から私達の生活は一変しました。思い描いていた未来は遠ざかり、故郷には帰れる見込みもない現実には心が痛みました。地震の被害も大きかったのですが、原発事故により日本地図の中にある福島は真っ黒に塗りつぶされてしまったような気持ちが何よりも辛かったです。(中略)「ケショ」に託された思いに感謝しております。大事に大事に受け取ります」(H.S.様)

「震災から 1 年半以上がたち、だいぶ生活は落ち着きを取り戻しつつありますが、津波の影響が大きかった地域を通るとまだまだ景色が変わらない所も多々あり悲しくなります。でも、応援してくださるみなさまがいることに感謝しつつ毎日を過ごしていきたいです」(R.S.様)

「考えると不安だらけでキリがありません。でも、今まで助けてもらった方々や支えて頂いている方々の為にも、もちろん娘の為にも今を頑張って生きていこうと思います」(K.O.様)

「当時おなかの中にいた子も毎日成長をし、色々な事を学び、チャレンジし、日々私達を勇気づけてくれています。世界にはまだまだ大変な思いをしている方々があります。大きな事はできませんが小さな事で何か少しでも力になってあげられたらと思っています」(C.Y.様)

成果3：ツイッター募金による活動資金調達およびメッセージ



ツイッター募金 611,000 円

メッセージカード (つぶやかれた応援メッセージから株式会社セールスフォース・ドットコムが作成)



まとめ&今後に向けて

2012 年度ファースト・バースデー・ギフトの梱包作業に、毎月毎月 3 名ほどボランティアとして参加してくださっていたセールスフォース・ドットコム社員の皆さま。その社会貢献にかける情熱とチームワークの良さは 1 万人規模の大イベントでも遺憾なく発揮され、主催者・来場者・ボランティア参加者が東北のママのために心を一つにすることができました。被災の記憶を風化させないことが被災者支援の第一歩。その意味でこのような大きなイベントでたくさんの方々に、ひと時東北の人に思いを馳せ、応援メッセージを送っていただけたことは大きな成果です。素晴らしいご支援に感謝。

リフレッシュ・ママクラス プロジェクト



Summary

2011 年 3 月の東日本大震災以降、被災したママたちの多くは喪失感、孤立感、疲労感や先の見えないストレスを抱えながら、子育てを続けています。今後のメンタルヘルスの悪化や幼児虐待等を未然に防ぎ、ママと赤ちゃんの心身の健康を回復するためにも、これらのママたちに対する継続的な心的支援が必要です。そこでジョイセフは、乳幼児を持つ被災したママたちが、生きる力、育てる力を取り戻し、その地域に住み夢を持って子育てをしていけるよう支援すること、ママたちが同じ地域に住み、共感できる仲間を持つことでコミュニティの子育て力を培うことを目的とした心的支援プログラム「リフレッシュ・ママクラス」を 2012 年度から 3 カ年の計画で開始しました。

2012 年度は、特に要望が多かった福島県の 15 市町村に住む乳幼児を持つママを対象に、2012 年 11 月から 2013 年 3 月の間に各 2 回ずつ計 28 回(一部合同開催)のクラスを実施。クラス前後および 1 カ月後と 6 カ月後に参加者と対照群に対して行った心理テストでは、市町村によるばらつきはあるものの、おおむね心の状態の改善が見られました。



受講したママが 2 日間のプログラムのまとめに描いた「わたしの夢」。

プロジェクト概要

目的：

大規模災害の被災者の多くは、物理的、経済的な喪失に加えて、自己効力感（“できる” という自信、その逆は“無力感”）や自尊感情（自分を大切に思う気持ち）の低下、信頼感や安心感、コミュニティの崩壊と喪失を経験します。

「リフレッシュ・ママクラス」は、被災したママたちが、共通のテーマについて考え発表することを通し、自分の心の内を見つめ直し、共有することで、被災によって傷ついた自己効力感、自尊感情、自己決定力（自分の人生を自分で決める力）を取り戻し、夢を持って子育てをしていけるよう支援すること、また彼女らが、同じ地域に住み子育てをする共感できる仲間を持つことによって、コミュニティ全体の子育て力を向上することを、その目的としています。

プロジェクト期間：	2012 年 4 月～2015 年 3 月（3 年間） *本報告書では 2012 年 4 月～2013 年 3 月までの 1 年間の報告
現地協力団体：	クラス開催地域の市町村（自治体）、および保健師等
対象地域：	福島県、宮城県、岩手県（ただし 2012 年度は福島県のみ）
対象人口：	直接受益者 約 2400 名（受講したママとその家族）／2 年間

方法

本事業は 2012 年度から 2014 年度の 3 年事業として実施しており、2012 年度は福島県の 15 市町村に住む乳幼児を持つママを対象に、2012 年 11 月から 2013 年 3 月の間に各 2 回ずつ 28 回（一部合同開催）のクラスを開催しました。

本プログラムは、“育てるカウンセリング”と言われる「構成的グループエンカウンター」と、仲間同士で話しあい耳を傾け合うピア・カウンセリングの手法をベースに、自治医科大学公衆衛生学部門の高村寿子名誉教授とリフレッシュ・ママクラス実行委員会（後述）が開発したオリジナルプログラム。ママたちにとって安心感あふれる空間のなか、「憧れの人」「大切なもの」「私の夢」などをテーマにしたエクササイズ（共通テーマに一人ひとり、あるいはグループで取り組む演習）とシェアリング（他の人に、あるいは皆の前で自分の思いや考えを伝えること）を通し、本音で語り合いながら仲間意識を育て、彼女たちが自ら「自分自身の力」に気づいていけるように導きます。

クラス中はママが自分に向き合うため母子分離を行い、保育士などによる託児を行っています。

クラス前後に自己記入式にて、自己効力感、自尊感情、QOL 指標を測定。（結果別途）

プログラム（例）：

1 日目	2 日目
9:30～アンケート記入	9:30～ほめほめシャワー
9:40～オープニングエクササイズ -ほめほめシャワー	9:45～自分の夢を追いかけて I -あなたの人生の夢は？
10:20～仲間っていいね！	10:40～自分の夢を追いかけて II -夢へのアクションプラン
10:30～自分発見エンカウンター -私の大切なもの -私は私のここが好き	11:30～わたしとあなたへのラブレター
11:45～わたしとあなたへのラブレター	11:50～アンケート記入

実施市町村および日程（2012 年度）

市町村名	1 回目 / 2 回目	備 考
伊達市	11 月 15 日 / 20 日	2011 年度も実施 位置的に放射線量が高い
桑折町	11 月 22 日 / 29 日	相双地区からの避難者含む
塙町	12 月 4 日 / 14 日	
県北保健福祉事務所	12 月 5 日 / 12 日	浪江町・南相馬市・双葉町の借り上げ住宅居住のママ対象
矢祭町	12 月 6 日 / 13 日	
南会津町	12 月 10 日 / 17 日	相双地区からの避難者含む
矢吹町	2013, 1 月 9 日 / 16 日	
棚倉町	1 月 28 日 / 2 月 4 日	相双地区からの避難者
南相馬市	1 月 29 日 / 2 月 7 日	相双地区、家が流された方複数名
国見町	2 月 8 日 / 15 日	
郡山市	2 月 18 日 / 25 日	
石川町	2 月 19 日 / 26 日	
泉崎村	2 月 28 日 / 3 月 6 日	
須賀川市	3 月 11 日 / 18 日	



体制、および今後の予定

本事業は「リフレッシュ・ママクラス実行委員会」（公益財団法人ジョイセフ、自治医科大学公衆衛生学部門、公益社団法人母子保健推進会議により構成、厚生労働省母子保健課の指導）を設置したうえで、今後の自立発展性を期待し、福島県の各市町村（母子保健担当部署）との連携協力により実施されています。2013年度は被災3県（福島県、宮城県、岩手県）においてクラスを実施し、災害時におけるママへの心のケア支援事業として応用可能なアプローチの形成を目指します。2013年度には、市町村保健師等を対象に、「ファシリテーター」養成講座を開催し、各市町村でのこの事業の定着促進を目指します。

スナップショット



ノリのよい音楽に合わせて「はじめまして、どうぞよろしく」のエクササイズ（演習）。



ママはどんなにがんばっていてもなかなか人に褒められる機会がありません。「ほめほめシャワー」で照れながらうれし涙をこぼすママもいます。



エクササイズ（演習）を通してあっという間に打ち解けていきます。



参加したママの多くにとって“自分に戻って自分を見つめる”ことは久しぶり。表情が真剣になっていきます。



3月11日のクラスでは、開始前に皆で黙とうを捧げました。



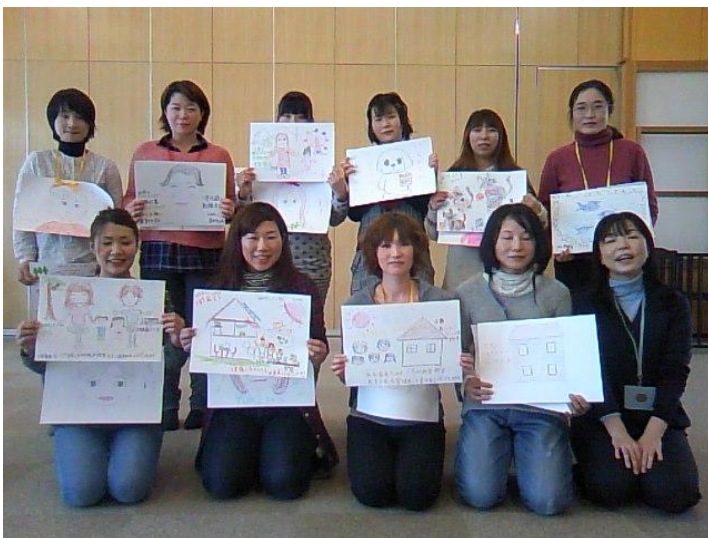
「私の宝もの」のエクササイズ（演習）。このエクササイズを通して、今まで自分で気づいていなかった「自分が大切にしたいと思っていること」に気づきます。



「私の夢」のエクササイズ（演習）。ここで“もう一度夢を語れるようになったこと自体が嬉しい”と涙を流したママも。



1日目、2日目の最後にその日の気づきを振り返りながら「わたしへ」「みんなへ」宛てたラブレターを書きます。



2日間のプログラムが終わった時の顔は晴れやか。“子どもがすごく可愛く思える”というママもいました。



引き続き、ジョイセフの東北の女性支援活動にご協力ください。

① 郵便振替

口座番号：00130-7-28122 加入者名：(公財)ジョイセフ

※ 募金の種類を分けるために、郵便振替用紙の備考欄、または通信欄に、「東北」とご記載ください。

② 銀行振込

ゆうちょ銀行

店名：〇一九店 (ゼロイチキユウ店)
預金種目：当座
口座番号：0028122
フリガナ コウエキサイダンネウジン
口座名義：公益財団法人ジョイセフ

三井住友銀行

店名：新宿通支店
預金種目：普通
口座番号：0922014
フリガナ コウエキサイダンネウジン
口座名義：公益財団法人ジョイセフ

※ 東北の女性支援募金の方は、氏名の前に「トウホク」と入力してください。
例) トウホク__スズキ タロウ

③ インターネットで寄付をする

PC向けホームページ：<http://www.joicfp.or.jp>
携帯向けホームページ：<http://www.joicfp.or.jp/m>

※ 皆さまからのご寄付は、個人の場合は所得税及び法人の場合は法人税の税制上の優遇措置が適用され、お申し出により税控除が受けられます。

④ ホワイト×シルバーのチャリティーピンキーリングを購入する。友だちにクチコミする。

東北の女の子支援 チャリティーピンキーリング



Hope

被災地の
すべての女の子が、
希望をもてますように。

今も苦しんでいる東北の女の子たちが、すこしでも安心して暮らせることを願って。
ひとつ買うたびに100円が、東北の女の子支援に使われます。
支援内容：東北の女性のニーズに合わせた情報提供 / 交流の機会の提供 etc

[チャリティーピンキー](#) [検索](#)



※ 本書の一部または全部を無断で複写、転載引用することを固くお断りします。

2013年9月1日発行 編集・発行：公益財団法人ジョイセフ

〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10 保健会館新館

TEL 03-3268-5875

FAX 03-3235-9774

<http://www.joicfp.or.jp>