

プレ 1Day NEWS

2018春 vol.00-1



特定非営利活動法人 マドレボニータ



産前産後ケアプログラムで女性の心と体を元気に

「マドレボニータ」、スペイン語で『美しい母』を意味するこのNPO法人は、2018年に設立10周年を迎え、昨年11月には「認定NPO法人」として東京都より承認。精力的に活動をされている団体です。

「マドレボニータ」の活動理念は「すべての母が自らの力を発揮できる社会へ」。子育てをする女性のために産前産後の教室を中心とし、様々な取り組みをおこなっています。

「1 Day for Others」ではプログラムを2015年に初めてご提供いただいて以来、毎年たくさんの学生が白金キャンパスを会場とした「産後ケアエクササイズ」を体験し、「マドレボニータ」の想いや理念に触れ親しみ、学びを深めてきました。

「産後エクササイズ」と聞いて、侮ることなかれ！意外とハードなバランスボールエクササイズ体験と、午後のワークライフバランス講義の昨年の様子を、一緒に参加したボランティアセンタースタッフがレポートします。

当日のプログラム開始は10時30分ですが、参加学生は、エクササイズの準備のため、8時45分に白金キャンパスに集まり、準備を始めます。参加は全員女子学生で6名。講師の吉田先生とバランスボールを膨らませたり、一般参加者が会場の柔道場まで迷わないように案内をしたりと、私達はあくまでも「ボランティア」という意識を持ちつつも自然と準備にもおもてなしの気持ちが入ります。



吉田先生を囲んで車座になってエクササイズ。一般参加のスペシャルゲストは赤ちゃん！大事にだっこさせていただきました。

エクササイズの時間はボールに乗ってはねてみるどころから始まり、最後は手足を使っての激しいエクササイズまで、産後のママがこんなに激しい運動ができるの？というような内容でした！学生たちもエクササイズのペースについていくのがやっと、私はペースについていくことを半分諦めつつ、バランスボールを体験しました。ただ、そんなツライ(?)エクササイズですが、一般参加の方も含め、みんな笑顔で体験していました。運動して笑顔で身体を動かす、産後夫婦の方たちの姿は、幸せそのもので微笑ましくも感じました。近年、「産後うつ」・「産後クライシス」等を患う方も急増する中、「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サポート、そして夫婦間のコミュニケーションを促進する「マドレボニータ」の活動の重要性を、身をもって感じることができました。

お昼を挟んで、午後の講義は、吉田先生ご自身の経験も交えながら「働く前に知っておきたいワークライフバランス講座～父となって、母となつての働き方」という題での座学です。身体を動かしたあとでしたが、吉田先生のお話に耳を傾ける学生の横顔は真剣そのもの。ワークショップで将来について、楽しそうに、そして真剣に話し合う学生の姿はとても輝いてみえました。

これから先、長い人生の中で、結婚、出産など、さまざまなイベントが待ち構えています。その準備のためにも、ひと足はやく、ボランティアを通じて楽しみながら将来のことを考えてみませんか。

最後に講師の吉田先生から頂いた一言を。「男子学生の方にも是非是非参加いただきたいです。」

未来のイクメン男子の皆様、奮ってお申し込みください。

(ボランティアセンタースタッフ 青木)

悩みや喜びを共有できる環境の大切さを実感



サポート学生を務めるにあたり、エクササイズの体験をさせていただきました。ママさんたちが赤ちゃんと一緒に参加されていました。同じママさんだからこそわかる大変さや辛さ、うれしさや楽しさを共有できる場があることにとても感銘を受けました。1Dayでは男女問わず意見を出し合い、少しでも産後のママへの理解が深まればいいなと思います。一緒にエクササイズを楽しみましょう。

亀山 由加里 さん(社会学部社会福祉学科1年)

体験してみよう！マドレボニータのボールエクササイズ 知って考えよう！ワークライフバランス

本プログラムは白金キャンパスで実施されます。

いつもは横浜に通っているみなさんは白金キャンパスを探検できるチャンス！

白金に通っているみなさんも行ったことのないあの場所で実施しますよ^^

出産を取り巻く状況は男性のみなさんにも是非知ってほしいことです。



----- 前はこんな感じでした！ -----

スケジュール

8:45 白金キャンパスに集合

会場設営・用具などの準備／一般参加者のご案内

10:30 エクササイズ開始！カップル・両親向けのバランスボール講座を一緒に体験します ～ 昼食休憩

13:30 明学生限定特別講座

「働く前に知っておきたいワークライフバランス講座～父となって、母となつての働き方」

16:30 プログラム終了

産後ママの心と体を優しくケア！
体を動かすって楽しい！

Voice ～参加者の声～

あれから赤ちゃんや家族連れを見かけるたびに、講義のことを思い出します

運動は好きではなかったけれど、エクササイズは楽しかったやってみてよかった

心理学科での学びに生かしたい

どんなサービスがあれば子育てしやすい社会をつくっていけるのだろう？産後うつ女性の現状をふまえて考えていきたい

産前産後の心理状態や社会問題って？

赤ちゃんをだっこさせていただいたり、エクササイズをしたり、普段できない経験ができました



2018は日程調整中です

