



a little (ア・リトル)とは

兵庫県西宮市で2015年に子育て世代の女性が集まり活動開始。

ワンデイカフェの開催をスタートに集い場・学びあいの場・助け合い=家事サポートの3つの活動を展開。2019年にNPO法人化。

女性の生き方を考える時間を大切にし、語り合いの場を作っています。特に産前産後は人生の大きな転換期になります。家族支援として以下のことを行っています。

家事サポート事業

妊娠中から子育て世代を中心にご利用いただいています。
1H2000円～(ひとり親家庭価格有)



「家事サポート事業」

サポーター養成講座

家事サポートのサポーターになるための研修を隔月で行っています。
<対象: 地域住民、サポーターの活動に関心のある方>



「サポーター養成講座」

パートナーシップ講座(産前産後・パースレビュー)

家族にとって産前産後の大切な時期を健やかに過ごすための講座です。<対象: 妊娠中、子育て中の方>



「パートナーシップ講座」

ファミリースタート

研修(サポーター養成講座)を終えたボランティアがご自宅に訪問してゆっくりお話を伺います。<対象: 妊娠中から子育て中の女性(無料)>



「産前産後ケアプラン」

マタニティヨガ

赤ちゃんが安心して生まれてくる準備を整えるためのヨガ。
<対象: 妊娠中の方とその家族>



「マタニティヨガ」

産前産後ケアプラン

家庭状況をヒヤリングし、妊娠中に準備しておくことや家庭内の役割分担、地域資源の活用法などのプランを作成します。
<対象: 妊娠中の方とその家族>



「つどい場」

つどい場(子育て広場・おしゃべり会)

居場所作りとして小さな会を開いています。
<対象: どなたでも>

a little

〒662-0964 西宮市弓場町 6-35-206
TEL : 090-5557-9783
MAIL : alittle.infomail@gmail.com
URL : https://alittle.sakura.ne.jp
Facebook: ア・リトル



西宮市内の子育て世代の女性を中心に「つどい場」「学びの場」づくりや家事サポートなどの「助け合いのしくみ」づくりを行っている市民グループです。

認定 NPO 法人ムラのミライ

〒662-0856 西宮市城ヶ堀町 2-22 早川総合ビル 3F
TEL : 0798-31-7940
MAIL : expert@muranomirai.org
URL : http://muranomirai.org



1993年に設立された日本と海外の両方で地域づくりを担う人材育成に取り組むNPOです。西宮では、a littleとともに「助け合う子育て」実現プロジェクトの企画・運営・実施を担っています。

※メタファシリテーションとは

当事者が自分事として主体的に行動するとはどういうことか。具体的にどうしたらそれが可能になるのか。突き詰めて行きついたのがメタファシリテーション。事実を聞く質問のみで思い込みに囚われることなく課題解決につながるプロセスをつくりだす手法です。



この事業はジョンソン・エンド・ジョンソン 日本法人グループの助成を受けて実施しました。

妊婦と0~3才の子どもを持つ女性の健やかな心と体サポート

西宮で広げる、地域で助け合う子育ての輪

a little の活動が始まったころ、メンバー同士で産前産後の経験を語り合ったり、つどい場に参加してくれた赤ちゃん連れの女性たちとしんどさをシェアすることで、パートナーとの関係が子育てや自分自身の生き方に大きく影響することが見えてきました。

しんどいことだけではなく、些細な日常を話せる場所があることでホッとできるということも分かってきました。そして、この前にあった時はとても元気だったのに次に会うときにはすっかりふさぎこんで鬱々している、そんな姿も見えてきました。みんな紙一重のところを行ったり来たりしているのではないかと。特別な事情を抱えている人がうつになるのではなく、誰でも一つ違えばそのような状態になるのだと気づいたのです。もっとつながってきたい。困ったときには「しんどい!」「助けて」と言える関係を元気なうちに作ってほしい! そんなことも見えてきました。



あなたのための報告書
(調査2018年/作成2019年)

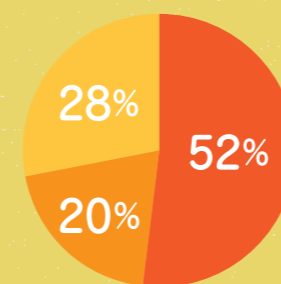
この西宮でもっとたくさんの子育て中の方の声を聞き、どうしたら楽しく子育てできるのか? ムラのミライのメタファシリテーション*の手法を使い感情や考え(思い込み)だけではない事実(実際起きたこと)を調査しました。

妊娠中~0歳のお子さんがいる家庭へアンケート104件&個別インタビュー59件を実施。西宮市在住の産前産後の家族支援の現状を把握し、支援課題を抽出しました。

(調査報告書ダウンロード <https://muranomirai.org/activities/activity0003/>)

半径1.5kmの助け合いの輪を作り出せば、西宮の子育て環境は変わる!

自宅から頼れる人の家までの距離



1.5km

72%の人が半径1.5キロ内に頼れる人がいると答えています。

■半径1km内 ■半径1.5km内 ■半径1.5km以上

頼れる人の数

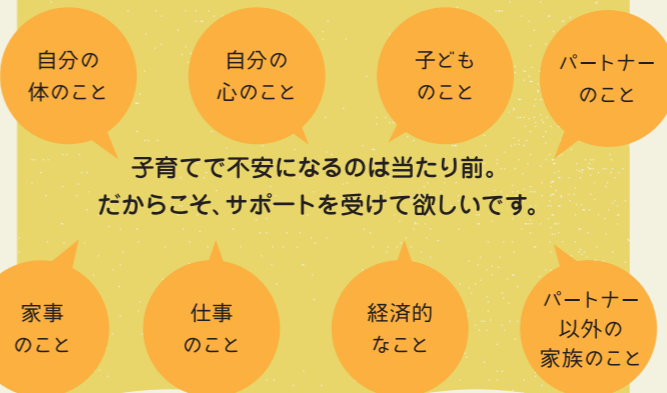


1人あたり平均約2人

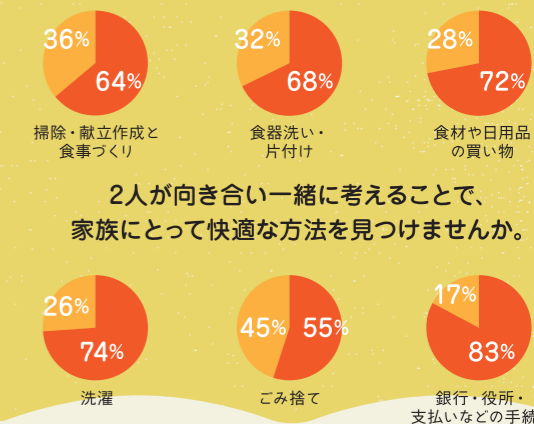
今、頼れる人の数は少ないかもしれないけれど、周囲には相談できる相手があります。



産後悩み相談内容



妻と夫の家事の比較



地域で「助け合いの循環」をつくる3年間の活動「助けて」といえる社会に

パートナーシップ講座

「産後こんなことが起きるなんて知らなかった」「パートナーに理解して欲しい」「二人で知っておけばよかったと思う」産後に出会った女性たちが口を揃えて言う言葉です。一方で男性からは次のような声が聞こえてきました。「妻に笑って欲しい」「何をすれば妻が喜ぶのか分からない」「仕事が忙しくて家庭での時間が取れない」お互いに分かり合いたい気持ちがあるのに、助け合えない状況にあることを知り、夫婦のより良いパートナーシップを後押しする講座を開催しました。

目的

- ・産前産後の知識を得る
- ・パートナーシップをより良いものにする
- ・参加者同士の交流

講座内容

1年目は助産師及びa littleスタッフが講師となり母親のケアを視点を講座を開催。2年目以降は、男性の心のケアや仲間づくりが必要との観点から男性対象講座を増やしました。3年目には男性講師の講座が加わり、家族支援を視野に入れた産前産後の講座を展開しました。

産前講座：パースプラン（産前産後の過ごし方など計画）作成
 産後講座：パースレビュー（産後をふりかえり、新生活を組み立てる）実施
 産前産後講座共通：ボディワーク（ペアで簡単にほぐし合える方法）を実施
 父親のための料理講座：すぐに実践できる基本の家庭料理を学ぶ



講座のポイント

- 1.二人で学ぶ・情報共有する
- 2.二人で「思い」を話す時間を作る
- 3.家庭のことを誰かと話す時間を作る
- 4.サポートを利用する（相談・家事支援・集い場利用）

参加者の感想

- <産前講座>
- ・ゆっくり話をする時間が夫婦でできなかったのでよい機会となった。
 - ・自分たちが具体的に何を準備すればいいのかが明確になってきた。
 - ・お産についてリアルな話を聞く機会が持ててよかった。
- <産後講座>
- ・ほかの家庭の話聞き、共通していることがあって安心した。
 - ・パートナーの考えにも少し耳を傾けようと思った。
 - ・人の話を聞くことで自分のことがはっきり思い出された。



講座参加者

地域子育てサポーター養成講座

目的

- ・「助け合えるしくみ」をつくる
- ・サポーターを育てる
- ・最新の子育て関連の知識や技術を専門家から学ぶ
- ・「地域子育てサポーター」とは何かを考える

講座内容

2018年度 <8講座>	産前産後ケア/コミュニケーション/料理/産後うつ/コミュニケーション/エコ掃除/発達凸凹/産前産後ケア
2019年度 <5講座×2回>	産前産後ケアと赤ちゃんの発達/産前産後の女性の心の変化/分かり合う対話術/産前産後の行政サービスとa littleの家事サポート/家事サポートの実地研修
2020年度 <10講座>	a little ガイダンスと分かり合う対話術/産後の女性の心の変化/行政サービスとa littleの家事サポート/子どもの病気との向き合い方/障がいのある子どもの家族への寄り添い方/母親らしさ・父親らしさについて/料理/地域活動をするということ/お産後1か月の母子/交流会（対話）

講座のポイント

参加者自身が産前産後を振り返る仲間になっていく安心感を得る

- ・妊婦、産後すぐの方に参加地域資源を伝える
- ・ロールモデルの紹介
- ・活動・理念共有
- ・だれにとっても必要な知識・仕組みを伝える



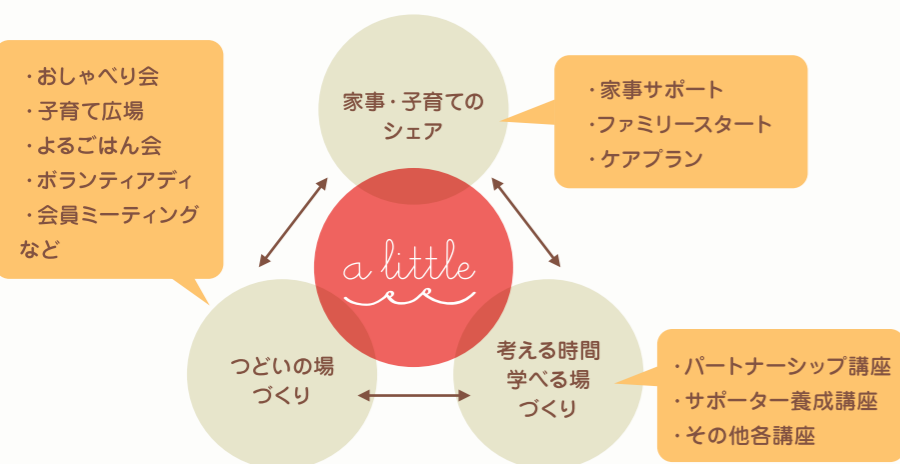
講師坂本

持続可能な「助け合い」の仕組みとは？

- ・1対1の関係性の中ではなく集団でおこなわれること
- ・助けが必要な人だけでなくサポートする人にとっても安心な場であること
- ・お互いの持っている力を信頼して尊重しあう関係の中で行われること
- ・知識を得て社会課題を共有し、お互いがエンパワーメントしあうこと

誰もが長い人生の中で助けが必要になった時に助けを求め、身近な誰かがその声に応える。そんな助け合いの仕組みを作るために必要な知識を得、仲間を作る講座になりました。

a littleの3つの入口と受け皿



子育て中の人たちが地域に一步踏み出すきっかけとして「パートナーシップ講座」を開催しました。そして、その参加者の多くが、ほかのa littleの活動に参加し、地域の中での仲間づくりと子育ての輪を広げています。中には、育休期間中を利用して家事サポートのサポーター登録をした人もいます。また、自らも家事サポートの利用をされています。

つながり＝地域で助け合いの循環が次々に生まれた



これらの講座に参加した多くの方がその後もa littleと関係をもち続け「地域で助け合う子育ての輪」が広がっています。当団体のサポーターとして「家事サポート」や「訪問ボランティア」「託児ボランティア」として活動を始めた人もいれば、パートナーシップ講座に参加した人達が当団体の自主グループ立ち上げたり、パパコミュニティを始めた人もいます。