

第一子を出産したママの育児を応援するフリーマガジン

Blooming Mom

ブルーミング・ママ

👑 巻頭特集 「ママ解放区プロジェクト」って?!

～ママの気持ち・時間・場所からの解放～双方向コミュニケーション



- ★子連れでも、ママだけでも!～ツキイチ*交流会に行きたい理由～
- ★フロママ紹介 ～新宿を拠点に活躍しているママの素顔は?!～
- ★ベビーダンスで、産後ママのエクササイズ
- ★かわいい写真スタジオで、日常の成長記録を残しませんか?

Vol.2
Free

ブルーミング・ママ Vol.2

2020.6.21発行 | 発行元 一般社団法人ブルーミング・ママ <https://bloomingmom.jp> | 企画・編集株式会社リコラボ 東京都新宿区西新宿6-3-1 西新宿Gビル1F

活動内容

ツキイチ*交流会
 ママ解放区プロジェクト
 女性の生き方を変える*ブルママアカデミー
 プロママ養成講座
 ママ解放区ファシリテーター養成講座
 イベント企画・実施
 「ママの声を企業へ届ける」座談会・モニター等
 のご紹介 (例:座談会・モニター・読者モデルなど)

「ママと社会をつなぐコミュニケーション」 ママ解放区プロジェクト

ママ解放区プロジェクトは、育児中の母親と、その周りの人たちがお互いに尊重しあえる社会を目指しています。

Moms解放区 — きもち・じかん・ばしょ からの解放 —
Moms in Social Land



女性の生き方を変える*わたし流の起業アカデミー ブルママアカデミー

自分の生き方に自信がありますか?
自分らしい生き方は、
わたしにしか見つけられないのだから。
オンリーワンの「わたし流」の起業。

<https://bmacademy.net/> [ブルママアカデミー](#) 検索



新宿
Shinjuku



江戸川
Edogawa



八王子
Hachioji



上尾
Ageo



長野
Nagano



松本
Matsumoto



福島
Fukushima



長崎
Nagasaki



あなたの街の
エリアリーダー
募集中!

配布・設置店募集中!

新宿区とその他の地域でも配布のご協力をお願いいたします。 <連絡先> info@bloomingmom.jp

Web & SNSで、最新情報をGET!
無料メルマガ会員募集中! 詳しくはwebサイトで!

ブルーミング・ママ 検索



@shinjukumama bloomingmom

ママだからこそ、花開く人生を。
ブルーミング・ママは、第一子を出産したママを笑顔にするコミュニティです。
新宿区を中心に、全国のママたちがもつとイキイキと育児・自分・仕事などのバランスが取れるようなライフスタイルを応援しています。
他の人と比べるのではなく、自分らしさを大切にしたいコミュニティ。
ママだからこそ、花開く人生を。あなたと、周りの人たちと一緒に実現している社会づくりを目指しています。



「ママ解放プロジェクト」って?!

ママの気持ち・時間・場所からの解放

双方向コミュニケーションの意思表示マークとして発案されました!



育児中のママがどこへ行っても「すみません」という言葉を耳にしてそれが「ありがとうございます」だったらいいのに
そう感じる事が多くなるにつれて
ママの現状をよりわかりやすく伝えられるようにと
ママ達の声から始まった「ママ解放区プロジェクト」
ママとその周りの人たちのコミュニケーションのあり方を考えるプロジェクトとして広がっています

Q1 このプロジェクトが生まれたきっかけは?

新宿のママコミュニティ「ブルーミング・ママ」が開催しているツキイチ*交流会。ここでは、話すことで悩みやストレスは解消していくけれど、一時的なものだったります。新米ママ達にとっても、ただこれまでも同じように喋るだけではないぞ!というのざで解決にならない会がお互いに理解し、尊重し合える関係を構築したい」という願いから生まれました。

Q2 このマークの意味は何ですか?

ママとその周りの人との双方向コミュニケーションのマークとしてママが発案して、交流会に参加したママがデザインしてくれました。特に第一子を育てている母親にとつて、気持ちに余裕がない場合がほとんどです。このマークを持つことで、周りの人に知って欲しい。という思いと、このマ

Q3 具体的にはどんなことをしているのですか?



母親向けには、月一回交流会を開催しています。

Q4 将来はどんなイメージを持っていますか?

新型コロナウイルスの影響で「新しい生活様式」が求められていますが。だからこそ、このママ解放区プロジェクトの内容が当たり前前の世の中になつて欲しいなと思っています。ママも我慢しすぎないことだったり、周りも「母親なんだから頑張るの当然」というのではなく、お互いに尊重し合えるようになって欲しいですね。

マークを見ることで、そつと手を差し伸べてもらえたいな。という願いを込めています。また、周りの人たちも「お手伝いしましょうか?」「頑張ってるね」など応援しているよという温かな気持ちを、このマークを持つことで伝えてもらいたい。だからこそ、マークは誰もが持つてもいいという特徴を持たせました。

現在、主に新宿・八王子・埼玉・長野で活動をしていますが、全国のママたちにも広げていきたいかと考えています。また、社会・企業・団体・学生など、ママを取り巻く周りの人たちに向けては「ママ解放区ファンリーター養成講座」を随時開催し、母親の現状の変化など具体的にお伝えしています。



一般社団法人ブルーミング・ママ
代表理事 前田カオリコ

ママサークルだった「ブルーミング・ママ」を2018年に法人化した際、ママ解放区プロジェクトを発足。自身が第一子を出産した際に陥った産後うつがキッカで自分らしいライフスタイルを模索した経験から、同団体を立ち上げ10年。関東学院大学・戸田市役所「戸田ゼミ」など行政・学校等で講演。また地域密着で母親支援を継続して行っている。2児の母。
2019年 文部科学省 家庭教育支援チーム「ママ解放区プロジェクト」登録。
「自分が大好きになる子育て講座」を全国で開催。

- <主な経歴>
- 2009年10月 個人で活動開始
- 2011年 9月 新宿区民プロデュース事業
- 2011年12月 新宿区四谷図書館 ママイベント
- 2012年12月 団体発足
- ※ママ講師によるイベント企画・実施
- 2013年10月 映画「かみさまとの約束」招致上映
- 2018年 1月 一般社団法人ブルーミング・ママ設立
- 新宿区子ども・子育て会議委員
- 新宿子育てメッセ 実行委員長(第7回、第8回)



ママ解放区マークの使い方



ベビーカーでエレベーターに乗りたい

トイレに行く間見てほしい

誰かに話を聞いてほしい

気にしないで!大丈夫!

赤ちゃん抱っこしましょうか?

ベビーカー運びます!

赤ちゃんと一緒に居ない方でも!

(男性・学生・既婚・未婚の方など)

赤ちゃんと一緒に居ない方が身につけている場合は、「ママ解放区」のサポーターだから気軽に声をかけて」というメッセージです。また、「荷物運びましょうか?」などの声かけが自然にできるような後押しをしてくれるマークとして役割を発揮します。声をかける勇気がなくても、ママを応援しているよ。というメッセージにも!

Moms 解放区 ママが身につけているときは...

ママが身につけている場合は、温かく見守ってほしい、または手助けして欲しいというメッセージです。駅などで、階段を登り降りするときにベビーカーと一緒に運んでもらいたかったり、飲食店でトイレや支払いなどの、ほんのすこしの間に赤ちゃんを抱っこしてもらいたいなど、とっさのサポートをしてほしい時、声をかける勇気、サポートを受ける素直な気持ちを与えてくれます。



Blooming Mom 活動拠点



新しい生活に向けて

新型コロナウイルスの蔓延により、オンラインやテレワークとリアルな対面の共存が必至となりました。ブルーミング・ママではLINE@で無料育児相談を受け付けています！



か、とか。24時間ずっと赤ちゃんと一緒にいる日々を過ごしていると、感情のコントロールが難しくなるのは当然のこと。自分の中モヤモヤを言葉にして誰かと共感してもらえただけです。居場所でありたいですね。

全国に支部が誕生！
拠点は8カ所。

新宿から始まった私たちのコミュニティですが、今は全国でもその活動が広がっています。ブルーミング・ママの理念である「ママだからこそ、花開く人生を。」を軸に、多様性を受け入れながら、自分らしく在りたい私たちの拠点が増えていくことは、今の時代に合ったカタチなのかなと感じています。

また、今ではオンラインでも繋がれるので、今後は全国のママたちとのオンライン交流会を開催していきたいと考えています。

八王子支部

八王子支部では、「やってみたいな」「こんなあったら楽しそうだな」という企画があると、まずはやってみよう！と、手探りしながら活動しています！



代表 長澤ゆき

2019年度はランチ会、親子コンサート、ピクニック撮影会、アロマ&ロミロミ、ハロウィン、クリスマス会、おさがり交換会など。

長野支部

代表のカオリコさんを招いて、「自分が大好きになる子育て講座」を開催しました。



代表 峯村ひろみ

ママがありのまの自分を受け止める、「自己肯定感」を高める内容でした。中には、赤ちゃんと一緒に参加してくれたお母さん！！



毎月1回開催されている「ツキイチ*交流会」。行ってみたいけれど、誰も知らないところに参加するのは不安...という印象はありませんか？
安心してください。
初めましてのママも参加しやすい工夫がいろいろ。
7年以上継続しているのには、こんな理由がありました！

自分が主語になる会話がしたい！から始まった

そもそも代表のカオリコが「ママじゃない自分で会話がしたい。」という理由から交流会がスタート。

「○○ちゃんのママ」「△△さんの奥さん」とだけ呼ばれることに違和感がありました。結婚して姓が変わり、出産してママになった幸せもあるけれど、本来の自分が消えてしまったかのようないやみ地獄のママ友とは違えられずに、地域のママ友とは違う目線で会話がしたくなかったんです。

ここは、ありがちな女性のグループ化はなく、全員がちゃんと一人ひとりに注目してくれるので「来なければよかった。」とか、「相手にしてもらえなかった。」とか、そういう物淋しきは全然ないです。

時々、パパ・プレママ・先輩ママも参加するのですが、そういう普段接する機会のない人たちとも自然に会話できるのも楽しいです。

「ドタキャンOK!」それは事情を理解しているから

すよ。いつも同世代のママや一定の範囲の人たちになりがちなので、ある意味とても新鮮です。

生後数ヶ月の赤ちゃんを育てていると、突然の発熱や天気が悪くて外出するのが大変だったりすることがありますよね。そんな気分が乗らなかつたり、会場に来るまで移動がいつても遅刻するとか、そういうことも踏まえて、当日のキャンセルもOK!にしています。

ただ、当日でいいのでご一報くださいねとお願ひしています。

数年経って参加するママもいるって本当?

「2年前からメルマガを読んでいるのですが、参加するのは初めてです。」「二人目ですよやく来るのができました。」というママや「三人目が生まれました!」

「瞬でも」ここがあつてよかった」と感じる居場所作り

と、間隔を置いてでも来てくれるとすごく嬉しいんです。存在は知っているけれど「実際に参加する」となるとやはりハードルが高い。その部分を解消するために、なるべくオープンな雰囲気SNSなどで発信しています。誰かと話すというのを大切にしているから、その一歩を踏み出してもらえたら、それまでと思える景色が変わってくると思います。

実際に誰かと会って、自分のことを話すのは勇気がいることでもあると同時に、自分らしくを保つためには、必要不可欠。育児をする上で「自己肯定感」が重要なのですが、特にその自己肯定感が低くなってしまおうのが、乳幼児期のお子さんがあるママなんです。

いいお母さん像を理想としすぎたり、育児書通りに発育しないのは自分のせいなんじゃない

参加無料券

ママ解放区*ツキイチ交流会

利用日: _____

利用者名: _____

※お一人様/回限り・新宿本部のみ利用可
有効期限: 2022.2.22

<参加対象>
第一子を出産した乳幼児のママ
(プレママ・プレパパ・学生・先輩ママ)

<参加方法>
QRコードを読み込んで、
ウェブサイトからお申し込みください。



受付担当名

