お母さんの心いっぱいの記事がズラリ。100人いたら100通りの子育てがある。
一つだけ共通しているのは、お母さんの笑顔。お母さん、ペンを持とう！

おんぶ

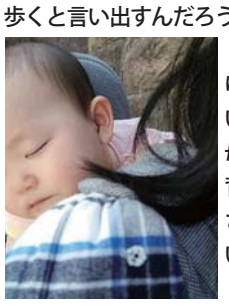
MJ大賞

中村あす香／鹿児島市

今日は下の子のはじめての誕生日。1年前の今頃は、陣痛に苦しんで堪えていました。2人目だからと思ったけど、やっぱり出産は大変でこわかった。

あれから1年経つのかと思うと、余裕がなくあっという間に過ぎてしまった日々がもったいない。赤ちゃんのかわいさを心から楽しんだ毎日。もう赤ちゃんじゃなくなっちゃうと思うとさみしくて…。

まだまだ伝い歩きだけど、あっという間に一人で歩けるようになって、上の子のように、自分で歩くと言い出すんだろうな。



ゆっくりゆっくりでいいから…母ちゃんの背中の温かさ、覚えていてね。

幸せシーソー

萩尾かつら／佐賀市

「幸せ」って思う時。

以前の私だったら…旅行の計画を立ててる時。おいしいレストランで食事をしている時。仕事でうまくいった時…。

お母さんになってから、幸せが変わったような気がする。

昨日の幸せ…天気がいいから外に出たくなって、息子と旦那さんと3人で小さい頃よく行っていた公園で大好きなシーソーに乗る。

前には旦那さんと息子がいて。ギッタンバッタン。ゆっくりゆっくり。目の前の息子が笑って。ギッタンバッタン。息子が旦那さんに大切そうに抱かれている。

ギッタンバッタン。3人でシーソーに乗ったこと。

昨日の私の幸せ。

家族なんだな〜

岩根直子／久留米市

息子（カズ）はいろいろ教えてくれます。

夫、私、息子の3人でいるときの息子は、テンションが高くて、とにかく楽しそう。きっと3人でいるのがうれしいんだと思う。

私と2人の時は私にべったり。夫と2人の時は「ママ〜」と泣くことも。だけど3人でいる時は、いつも以上にはしゃいでいる。

「ママ、家族っていいね」と教えてくれてるのかな？

息子が喜ぶ姿を見るととてもうれしい。ただ一緒にいる、それだけのことがこんなに幸せなんだね。

ママももちろん幸せだよ。パパとカズが家族でよかったよ。ありがとう〜。

ボクのこだわり

村本聖子／韓国

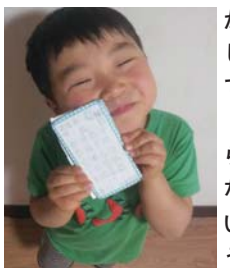
幼稚園から帰ってくると、半袖短パンに着替えるのが次男の習慣。そして、決まってスイカのマークの入ったTシャツと縞縞ズボン。または紺色の恐竜のTシャツとお下がりの体操着。

これが果てしなくローテーション。他にもいくつかTシャツはあるのに、選ぶのはいつもこの組み合わせ。

あまりにも着過ぎてズボンの裾に穴が…。早速、修繕よろしくと注文。

ボクのこだわり、いつまで続くのか？

カラフルなTシャツくん。出番がなくさみしいと言ってるよ。



夏が来たら変わるかな？穴を繕い、ふと思う母。

よちよち歩きのおんぶ紐

古川由紀／伊万里市

歩けるようになると同時に、いろんなことをやりたい欲求が出てくる次女1歳半。自分で服や靴を履きたがる。自分で食事を食べたがる。それに付随して、育てたい心の成長は責任感。

長女6歳、長男3歳を育てた経験から。1歳半頃のよちよち歩きの時期から3歳くらいまでに、ぜひ「おんぶ紐」を取り入れてほしいと思う。

おんぶ紐で、お母さんがお子さんを背負うわけではありません。もしお子さんが嫌そうでなければ、ぜひお気に入りの人形やぬいぐるみを背負わせてあげてほしい。

背負うだけで、急にお兄ちゃん、お姉ちゃんになる子ども。守ってあげたい、守ってあげなきゃ、という気持ちや、辛抱強さを身につけるような気がする。

適度な責任感は自信につながり、うまくいけば、イヤイヤも割りと落ち着く気がする。

2人目ママにもオススメの育児ネタ。うちの末っ子ちゃんも、よく子守してくれています。

母への試練

吉富みな美／唐津市

おっぱいを卒業し、食べることが楽しくなってきた様子。1歳を過ぎたら少しずつ自分で食べさせなきゃと思っていたが、食べたあとの状況が想像でき、なかなかさせてあげられずにいた…。

そんなある日。うどんくらいなら、ちょっと試してみようと決断した母！

つかんでお口に運ぶが、ちっちゃいお口にはなかなか入らず…。両手にお茶碗掴んで汁を飲もうとするが、キレイに全て机の上にひっくり返り、また机の上に落ちたうどんを食べては出したり…。

これが、母への試練かぁ。

最終的には9割食べることができ、娘さん ひと仕事終了。食べこぼしの後始末をしていると…、トコトコと私のもとに歩いてきて、顔を見たあと、足にしがみつき、ぎゅーっと抱きついてニコッ！

これ（笑顔）で帳消しにしてねっ！と言わんばかりの笑顔に、私の顔も緩んだ。

やっぱり子どもは天使だなぁ。あなたの笑顔に癒されます。

家族みんな同じ気持ち

中溝理恵／佐賀市

パパが休みのゴールデンウィーク。何しようか…。せっかくだし、遠出も考えたけど、渋滞に巻き込まれたり、人混みを考えたりすると気持ちが乗らない。

そんな時は、山だね。4日間中、3日間山に登った。自然の中を歩くととても癒される。山の上から景色を眺めながら、ラーメンつくって食べた。これがたまらなく美味しい。

山の上から街を見ると、ホントにちっちゃくて、ちっちゃくて…。悩んでることもちっちゃいことのように感じる。

登ったあとの達成感もたまらない。今日登った山は、誰一人いない場所だった。私たちだけの特別な場所みたいで、ワクワクした。

息子は楽しそうに登るが、時には、きつーいと言ったりもする。

そんな息子に山を降りながら聞いてみた。「公園とお山どっちが好き？」「うーん。お山かな」とにっこり答えた。「ママも」「パパも」家族みんな同じ気持ち…。とっても幸せで充実した連休でした。

夢にカンパイ！ ヨガの資格を取って母親たちの居場所をつくりたい

（下薗未希／鹿児島市）

産院で出会った「マタニティヨガ」に、すっかりハマってしまった私。何より、先生の人柄に魅力を感じ、先生の言葉に影響されました。「大きくなった子どもたちと、手や足をマッサージしながら会話しているよ」「子どもが悩んでいる時に“手当て”してあげたら、気持ちが楽になるみたい」…。

私もはじめは、子育てをがんばりすぎて人に頼れず苦しい時期もあった。だからこそ、少しでも誰かの気持ちに寄り添い、楽にすることができたら…。

妊娠中はもちろん、特に、自分の時間を持つことも、自分の体を労わることも難しい産後のお母さんたちが、自分を大切にできる時間、自分の体を労わることのできる場所をつくりたい。

人のためではなく、本当は自分のための場所。そこでたくさんの人とつながって、自分を成長させていきたい。これが、今の私の夢です。

夢に向かってがんばっている自分に乾杯！ 夢を描きお母さん大学に入学してくれた方の中から1名様にいつでもどこでも飲めるアルコール0.00%のノンアルコール・ビールテイスト飲料「キリンフリー」（写真）（350ml缶24本入1ケース）をプレゼント！ 車の運転前や妊娠中などアルコールが飲めないときや、行楽などのさまざまなシーンでお楽しみいただけます。
●キリンビール（株）横浜支社提供

TAKE ACTION シリーズがラインナップ！！

●日本の竹から生まれた天然素材100%　●洗濯機や浴槽の排水溝、河川や海を汚さない
●合成界面活性剤・合成化学物質ゼロ　●手肌にやさしく、皮膚過敏症の方も安心安全

洗濯1回あたり 12〜18円

TAKE MOTHER（竹マザー）
①ランドリー&バスウォーター
- 300mℓ キャップ式　943円
- 600mℓ キャップ式　1600円
- 1800mℓ 徳用パック　3600円

②ランドリー&キッチンソープ
- 300mℓ キャップ式　943円
- 600mℓ ポンプ式　1600円
- 600mℓ キャップ式　1480円
- 1800mℓ 徳用パック　3500円

③ランドリー&キッチンソープ（オレンジミント）
- 300mℓ キャップ式　1143円
- 600mℓ ポンプ式　1900円
- 600mℓ キャップ式　1800円
- 1800mℓ 徳用パック　4000円

※全て税別価格

TAKE MOTHER（竹マザー）

TAKE BABY（竹ベビー）

TAKE BABY（竹ベビー）
入浴用石けん
80g／478円（税別）

（竹ベビー）
TAKE BABY
竹炭灰マイルドミネラル洗浄液
ランドリー&バスウォーター
原材料は、竹炭、竹炭灰抽出液、水だけ。赤ちゃんから未就学児童の衣類の洗濯と入浴（全身洗い）に最適です。洗濯は、20分のつけ置き後、すすぎ洗い。お風呂では、やわらかい布で体をやさしく洗ってあげてください。
- 300mℓ ポンプ式　1238円（税別）
- 1000mℓ 徳用パック　2857円（税別）

竹炭坊クッキー
1袋60g／333円（税別）
3袋／特価953円（税別）

お母さん大学推奨商品
お母さん大学　検索
http://www.okaasan.net/

お申込み／お母さん大学　〒221-0055 神奈川県横浜市神奈川区大野町1-8-406　TEL045-444-4030

◆お母さん大学生&購読者は20%割引◆

MJ大賞

受賞おめでとう！

MJ大賞は、中村あす香さんの「おんぶ」。最近、おんぶ姿も少なくなってきました。お母さんの背中のぬくもりは、わが子しかわからないあったかさです。そして、母ゴコロ賞（表紙）は、宮本愛さんの「ありがとうおっぱい」。育児書にある子育てマニュアルに迷わされがちですが、宮本さんは、わが子の変化に心が動いた瞬間を感じている。母力アンテナの感度が高いですね。

副賞は、フード・アクション・ニッポンアワード2010入賞という栄誉に輝いた、地球納豆倶楽部の「音更納豆」。100%国産で有機栽培した北海道の在来種を使用。生産者を限定してつくる選りすぐりの納豆です。

提供●地球納豆倶楽部
http://www.natto-club.com/