

女性と子どもが一生を大切に生きるために—

参加無料  
偶数月  
第3日曜日  
定期開催

# シングルマザーズサロン

## ほっと♡ふーっと

### 2019年4月21日(日) 10時~12時

場所：上尾市文化センター505室（保育：203室・204室）

### 2019年6月16日(日) 10時~12時

場所：上尾市文化センター 505室（保育：101室）

男性との関係や生活の中で起ったこと、ひとりでこの子と生きていこうと決めた時のこと、いろんな環境の中での日常の大変、不安な気持ち…子育てしながら、いろんな気持ちに出会う毎日。

ここではどんな気持ちも、そう思っているあなたも大事にしたい。普段感じていることを話したり、悩んでいることをみんなはどう？って、聞いてみたり。みんなの話を聞いているだけでも大丈夫。



サロンには、言葉にならない気持ちを大事にするためにアドボケーターとして、渡邊寛さん（彩の子ネットワーク・相談室担当）が参加します。

## ここで一緒に、ほっと、ふーっと

◆◆ お子さんとご一緒におでかけください。 ◆◆

サロンの間、赤ちゃんや子どもたちをお預かりします。事前にお申し込みください。

保育室では、赤ちゃんや少し大きくなった子も、のびのび過ごせるように、学生さんやいろいろな年齢の保育ボランティアの方たちが、赤ちゃんや子どもたちと一緒に遊ぶのを楽しみに待っています。

くつを脱いで過ごせるスペースで赤ちゃんは自由にハイハイや寝返りしたり、少し大きくなった子も一緒に遊んだり、工作したり…。

保育は無料です。当日の保育受付は、9時45分からです。  
着替え・オムツ・水分補給用の飲み物をお預けください。



対象：シングルマザー  
定員：15名程度

問い合わせ・申込み先 上尾市つどいの広場「あそぼうよ」  
住所：上尾市二ツ宮 1156-3 電話・FAX：048-778-5102  
Eメール：[office@sainoko.net](mailto:office@sainoko.net)

主催 上尾市つどいの広場「あそぼうよ」・NPO 法人彩の子ネットワーク

# シングルマザーズサロン「ほっと・ふーっと」に参加してみて

私がシングルマザーズサロンに出会ったのは、約3年前になります。その頃離婚調停前で、保育園からの連絡帳にこのサロンのチラシが入っていました。半信半疑でしたが、精神的に参加していた私は直ぐに連絡し、参加したのを覚えています。サロンでは、話したくなければただ話を聞いていけばよくて、話したい事がまとまらなくても、「ウンウン」と聞いてくれます。話しているうちに、自分が何をすれば良いか、どんな思いでいるのかを確認できる場所です。アドボケーターの方のコメントは自分の思いを的確に捉えてくれ、私がどう生きて行くかを一緒に考えてくれました。周りのサロン仲間とも、一緒に考える場となり、父親がいない子供にも、胸を張って真っ直ぐ向き合えた気がします。決して強く生きて行く必要なんてないと思います。

自分がどう生きてくかが重要で、そんな事を一緒に考えてくれる仲間がいる強みが大事だと思っていつも参加しています。

40代、子ども7歳

## サロンの後は、「あそぼうよ」で一緒にあそぼう！

◆「あそぼうよ」は、15時まで開館しています。サロンの後は、子どもと一緒にお昼を食べたり、遊んだり、ゆったり過ごせます。

### 【室内では…】



普段のあそぼうよの様子です。

赤ちゃんたち、畳で自由にごろごろ♪眠くなったら、ねんねもあり。お昼寝布団・ミルク用のお湯もありますよ。

### 【お庭では…】



泥んこあそびができます！

みんな大好き♡  
ぞうさんすべり台です。



最初は、シングルマザーズサロンに入りづらかったけど、一度来て、いろんな人と話したり、聞いたりして、自分の気持ちが楽になった。上の子が人見知りだったけど、ここに来て友達ができる、毎回ここに来るのが、楽しみになって、この場があってすごい良かったな。

20代、子ども9歳と5歳

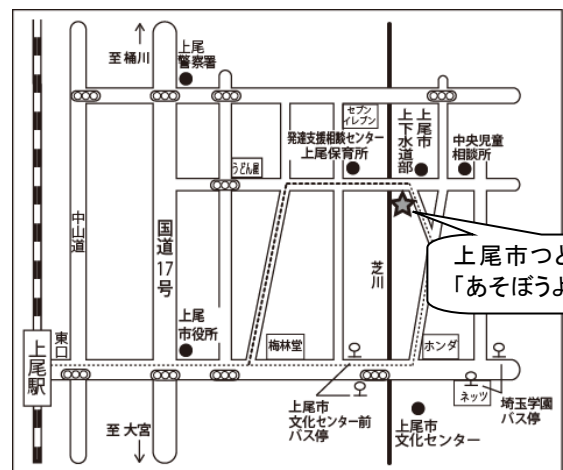
いろんな人の話を聞きながら、自分がどう思ったか、どうしたいのか、なにが不安なのか、だんだんに思えるようになってきました。誰にも話せず、シングルマザーとして子育てしていくことを思った時の気持ちや、子どもとの二人暮らしでの大変など、サロンでは、みんなに気持ちを大事にされる中で、はじめて言葉になりました。

自分の気持ちが言葉になって、みんなと一緒に大事にしたいことを思ったり、子どもの気持ちや育ちを理解していくことを重ね、人とやりとりの中で、安心や心地よさを体感しました。堂々と胸を張って、わたしらしく生きていいんだ！と参加するたびに思え、そのことが、日々の暮らしの支えとなり、気持ちを大切に子どもとのやりとりもできるようになってきたと思います。

このサロンで、一緒に子育てをする人がいる心強さを感じています。これからもたくさんの人と出会うのが、楽しみです。

30代、子ども13歳

◆文化センターから、徒歩約5分です！



上尾市つどいの広場  
「あそぼうよ」

※車で来館される場合は、建物隣の駐車場、または、発達支援相談センター第2駐車場をご利用ください。

◆シングルマザーズサロンに、（一社）埼玉県労働者福祉協議会より、フードバンクの支援物資をいただいています。