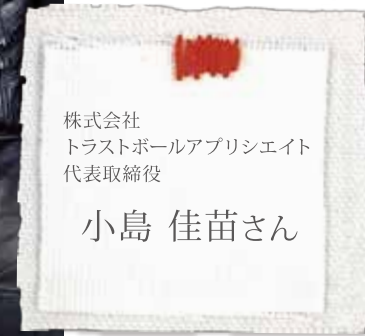


力強くしなやかな
日本の働くママたちに迫ります!

ニッポンの “ママ戦士”たち

子どもたちが安心して遊べる環境の整備を目的とした「トラストボールアプリシエイト」のカラーリストとしてママたちの心を癒す雑貨屋「ふわふわの森カフェ」店主であり、代表取締役でもある小島佳苗さん。2児の母であり働くママの小島さんに、お仕事と家庭についてお話を伺いました。

photo/hiroyuki monguchi text/masataka namiki



Profile 小島 佳苗 (こじま かなえ)

2011年に株式会社トラストボールアプリシエイトを設立。神奈川県横浜市を拠点に関東を中心とした公園づくりをサポート活動を展開。子どもたちの「環境」「心」「体」のバランスを保ち、より安全で楽しい生活を追求し、遊具の点検・補修・砂場除菌業務を行うことで、子どもたちが安心して遊べる環境を提供。ママたちの思いの場でもある雑貨屋「ふわふわの森カフェ」の店主でもある。中学1年生の娘、8歳の息子をもつ2児の母。

●小島さんのプロフィールを教えてください。

私は小さい頃から運動が大好きで、10歳の時にテニスに夢中になり、中学・高校ではテニス部の部長を務めていました。大学時代にはテニスのコーチをしながら全日本の選手権に出場し、日本ランキングまで到達することができました。でも、ある時を境に「テニス以外の人生もあるのではないかな」と考え、色彩が人の心に及ぼす影響を学び、色彩検定2級、カラーアドバイザー、カラーセラピストなど、色に関する様々な資格を取得しました。その後、結婚をして子どもが生まれたのですが「社会とつながってみたい」と思い起業することにしました。

●自分で起業しようと思ったきっかけは、何だったのでしょうか？

今だから言えることですが、夫が「うつ病」になり、娘は学校で「いじめ」に合うなど、大きな悩みが重なりました。でも、こんな時だからこそ「自分が家族を支えなくては」と心に決め、大きな壁を乗り越えました。今では家族全員が私の理解者であり、強力なサポーターでもあります。家族のみんなが私を支えてくれるので、とても助かっています。そんな経験をしたら私は「同じような悩みを抱えるお母さんたちに何かできることはないか」と考え、夫と共に「トラ



ストボールアプリシエイト」を立ち上げました。そして、子どもたちが安全に遊べる場所を提供するための「環境事業」と体を動かすことで脳や心を健康に、「体動かし事業」を始めたのです。

●メインのお仕事である「環境事業」について教えてください。

今、日本中の公園から「遊具」が消えていることをご存知でしょうか？ 遊具の老朽化、メンテナンスの不備などで事故やケガをすることも多発しています。ならば遊具を撤去してしまえば事故は起らない…。そんな安易な政策が増え続けているのを知り、私たちが遊具の点検、修理、砂場の除菌などを手掛け、行政と共に子どもたちが安心して楽しめる公園作りをサポートしていこうと事業を始めたのです。子どもたちが安心して遊べる公園、ママたちが安心して遊べる環境を目指す。

また、環境事業の一環として光触媒を使用し、幼稚園バスやお教室を抗菌する業務も手掛けています。子どもたちが学び、遊ぶためのスペースを清潔に保つことはとても重要なのです。

●新しく開講する「0歳からの運動教室」について教えてください。

大学時代、幼児体育を専攻し、パートナーである夫が考案した、子どもに最適な運動を指導し「体を動かすこと」で心と脳を育てる」という事業です。現在幼稚園やイベントで活動してきましたが、6月末より世田谷で「0歳からの運動教室」を開講します。0歳からママが子供とどう接して良いか、楽しみ学ぶ運動教室、そして「0

歳から脳を効率よく脳を鍛える場所」として、「ママのメンタルセラピー」をコラボした新しい「運動×メンタルセラピー」の融合的な場所になります。ママが学び、そして癒されることを「子供の成長につなげる」教室となっていくます。

●小島さんはご自宅で雑貨店を営んでいらっしゃいますが、どんなお店ですか？

雑貨が好きだった私は「女性がステキに！ママが幸せに！」をコンセプトにした雑貨店「ふわふわの森カフェ」をオープンしました。そして、お店で知り合ったママたちとお話をすると、色々な悩みや困ったことを抱えていること

が分かり、雑貨屋をベースに色彩検定の資格を生かした「メンタルサポート・カラー診断」をするようになったのです。

女性は家庭をもち、お母さんになることで大きな喜びと共に多くの悩みも抱えることになりました。でも、その悩みを打ちあける場所をもっていないお母さんたちも少なくありません。家庭の中で孤独を感じてしまいい、相談する相手もいなければ、お母さんはずぶれてしまいます。そんな時、話を聞いてくれる人間と場所が必要になるのです。「ふわふわの森カフェ」はお母さんたちを癒す雑貨を置くだけでなく、お話をしたり、カラーセラピーやアロマトリートメントで心を癒していただいています。

●最後に、全国の悩めるお母さんたちに何かアドバイスをお願いします。

とにかく、「子育てを楽しむ」でください。そして子育てを孤独だと思わないこと。なぜなら目の前には大切な子どもがいるからです。子どもと一緒に時を過ごせるのは、とても幸せなことなのです。まずは子どもと一緒に五感を磨いてみませんか？ 仲良くお散歩を楽しんだり、音楽を聞くのが良い方法です。それでもひとりでも悩んでしまおうでしたら、ふわふわの森カフェにおいでください。カラーセラピーやアロマでじっくりと癒して差し上げます。メンタルサポートのカウンセリングも行っていますので、お気軽に声をかけてください。

ママ戦士 小島佳苗さんの1日

5:50	起床
6:00	お弁当・朝食作り 娘(中1)を送り出す準備
6:30	娘送り出し WEB-SNSなどのチェック!
7:00	朝食(夫・息子・自分用)作り、そして朝食
8:00	息子見送り 息子を送り出してから、家事をスタートさせます
8:30	仕事開始 時に遊具点検・体動かしイベント・教室 時にカウンセリング、トリートメント又はWEB SHOP発送等 また時に、交流会等へ参加等
18:00	仕事終了 息子スイミング送り迎え、夕食作り
19:30	夕食
20:30	だんらん息子ども達の宿題チェック、パチトレニング パチトレニングの内容は…秘密です!
21:00	息子就寝(読みきかせ)
21:30	お風呂
22:30	仕事又はやりのこした家事 また、スキルUP勉強タイム
26:00(2:00)	就寝

「ふわふわの森カフェ」の店主で、 カラーリストでもある小島佳苗さんに聞く 「3つの質問」 Q & A

Q 家事で溜まったストレスを発散するには、どうしたらよいのでしょうか？

A 自分の心が何を望んでいるのかをしっかりと把握することです。ノンビリしたいのか、おいしいものが食べたいのか、睡眠を取りたいのか…。そして、その欲求を満足させることが重要です。また、よい睡眠をとるために寝室にはラベンダーカラーを視界に入れておくこともよいです。ラベンダーカラーには心を鎮める役割がありますので快眠のお手伝いをしてくれます。

Q 家族がバラバラで困っています。何かまとめる方法はありませんか？

A 家族全員が個人個人の目標を書き出してみることをおすすめします。紙でも、黒板でもよいのですが、みんなの見える場所に「目標」を貼っておくことで、家族のみんながどんな目標に向かっているのかを知ることができます。そして、できることは協力してある、頑張っている時にはほめてあげれば、知らず知らずのうちに絆が深まり、まとまっていくはずです。

Q 子どもが情緒不安定で悩んでいます。どう対処すればよいのでしょうか？

A 恥ずかしがらずに抱きしめてあげてください。何も言わずに抱きしめるだけで子どもは安心します。そして、子どもの表情の変化を観察し、その中にSOSを発信していたり悲鳴をあげていることに敏感になってください。でも、無理やり話を聞き出すのではなく、子どもの話に耳を傾け、じっくりと聞いてあげましょう。話の中に情緒が不安定になる原因が隠されているはずです。

NEWS

「0歳からはじめる運動教室 フィジカルパーク」が6月末にオープン!子どもの成長に合わせた効率の良い運動が子どもたちの運動能力を高めます。同時に「運動知力を高めるためのご家庭でのサポート」も。個別(もしくは少人数制)でサポートできることも「フィジカルパーク」の特徴です。お受験コース筆頭に、親子運動クラス、発育応援クラスなどありますので興味がある方はぜひ。

会社紹介

株式会社トラストボールアプリシエイト
神奈川県横浜市栄区上郷町 262-32
tel.045-382-9081
http://trustball-ap.com

未来を担う子どもたちの「体」と「心」を育て、その「環境」を守ることを目的とするトラストボールアプリシエイト。公園や公共施設などに設置される遊具を点検・補修し、子どもたちが安心して遊べる環境を目指す。

