



Hello!

#05

December 2021

## 祝 委託200件目!

みなさま、こんにちは!前回のニュースレターから様々なことが起こりました。平成から令和に変わり、新型コロナウィルスの世界的流行が起こりました。そのため、ベアホープの職員の勤務形態をテレワークに切り替え、オンラインを駆使して研修や面談を行い、感染予防をしながら委託で奔走してきました。

そんな中でも、めでたいことがありました。

なんと!!ベアホープで委託されたお子さんが、この度200人(2021年11月現在)になりました!設立して、早8年。この世界に200人の子どもたちが、温かい家庭でお父さんお母さんに見守られながら、生活していると思うと、なんとも感慨深いです。

これまでを振り返ると、色々な景色を見ながらの委託でした。雪が降った日、海を見ながら「最高の景色ですねー!」と話しながら、車で駆け巡った日、初めて子どもに会った時に養親さんが流した涙。どれも忘れ難い大切な日であり、家族の物語の1ページです。ひとたび、お子さんを受託されるとミルク、オムツ交換と、待ったなしと24時間、養親さんは育児に翻弄されます。寝不足になりながら、髪の毛を振り乱し、この子の命を必死に守ろうと頑張ってる姿に、心打たれます。

私たちの仕事の合間の息抜きといいましょうか?樂しみにしてるのは、養親さんから送られてくる養育報告です。子どもの満面な笑み、泣いてる顔、口の周りを汚しながら離乳食を食べている姿、どれもこれも可愛いです。委託の日を思い返し、この子が神様に選ばれ、この世に送り出されたことは、間違いではなかったと、そう確信するのです。

不思議なことに、おうちに行った子どもたち、とくに幼児さんで思うのが、1~2か月後の訪問で会うと、顔が変わるというか、そのうちの子になっているのです。朝起きると、決まった誰かがいて、一緒にご飯を食べて、遊んで、一緒に寝る。泣きたいときに受け止めもらい、怒りたいときに自分の気持ちを吐き出せる。そして、嬉しいときには一緒に笑い合える。いつでも同じ誰かがいるということは、こんなにも人格の成長に影響を与え、子どもにとって安心できることはないわかります。

そして、6~7か月後の2回目の訪問では、すっかり家族として出来上がっていて、スタッフの顔を見て、警戒心から、父母に抱き着く姿。もはや私たちの入る隙もなく、養親さんもお父さん・お母さんの顔になっている。そんな、家族の変わりゆく姿を見ていけることが、この仕事の醍醐味でもあるのでしょうか。

「愛に、血のつながりがいらないことは、夫婦がいちばん知っている。」

このメッセージは、「里親制度」または「特別養子縁組制度」の認知・理解を広める広告で、2020年度「朝日広告賞」で入賞作品に選ばれた言葉です。短くも、なんとも制度を的確に捉えた深いメッセージだと思いました。

日本では、家庭を必要としている社会的養護下の子どもは、未だ45000人います。この数をどう見るかは、人それぞれでしょう。人は目的をそれぞれ与えられて生を受けます。その子がこの世界で、自分の使命を果たせるように、祝福された人生を送れるように、今日も温かい家庭を待っている子どもがいます。





## ベアホープでのお仕事 栄養士（坂本 典子）

### ★栄養士とはどのような免許、お仕事ですか？

厚生労働省の指定した栄養士の養成施設において栄養士として必要な知識及び技能を習得したものに対して都道府県知事から与えられる免許です。食のスペシャリストとして栄養指導をしたり、給食の献立作りや管理することが主なお仕事です。保育園や病院、社員食堂で活躍している栄養士が多いです。食と健康はあらゆるライフステージにおいて重要な活躍の場所は広いですね。

### ★ベアホープ内でのお仕事内容

ベアホープでの栄養士の仕事は大きく分けると2つです。ひとつは離乳食講座です。養親研修のプログラムの一つとして調理室をお借りして調理実習を行います。離乳食の目的、食育の大切さ、注意点をお話しして、実際に作って、柔らかさ、味を体感してもらいます。市販の離乳食を味見したり、簡単にできるおやつをしたりします。離乳食開始(5~6ヶ月ごろ)から完了期(18ヶ月頃)のことの食事について少しでも多く伝えたいので、3時間の実習はかなり盛り沢山です。(※コロナ禍の現在、調理実習はお休みしています)  
もう一つは全員ではなく対象の養親さんに栄養指導をしています。お子さんと暮らす養親さんには、10年後も20年後も健康で元気にお子さんと生活していただきたい!というのが私たちの願いです。コレステロール、中性脂肪、高血糖、高血圧、高尿酸など、毎日の食生活と運動不足の積み重ねからくる生活習慣病等のリスクが高くなっている方には食事と運動の記録をとていただき、問題点はどこにあるのか改善点をみつけていきます。毎日忙しくされている皆さんにはなかなか面倒な作業で大変だとは思うのですが、記録をつける、体重を測るだけでも毎日の振り返りになります。大人になって「好きなものを好きな時に『お付き合い』で意外と食生活が乱れてしまいませんか?」

### ★やりがいを感じるとき

毎日の食事が体を作っている、食事と栄養と健康がつながっている、ということを皆さんに理解してもらえた、と

「娘を迎えて2年が経とうとしています。なんだか結婚当時から一緒にいたんじゃないかと思うぐらい、家族3人での生活が今では当たり前になっています。幸せな日々の中でふと思うのが、「この子が来てくれたことは奇跡」ということです。私たち、実母さん、サポートしてくれた方々、それぞれの意思やタイミングが重なっていました前にいる娘を迎えたこと。そういった意味で本当に特別な存在です。そして娘は私たちに「家族は血の繋がりに限ったことではない」という大切な気づきをくれました。

このご縁を紡いでくださった皆様に心から感謝しております。」

## @Message 養親さんコメント



実感できたときにやりがいを感じますね。栄養相談している方が食生活を意識される様子や、体重が減ってベルトの穴が緩くなりましたという声、禁煙、禁酒を続けていますという声、食生活が改善され良くなったり健診結果を見せていただくとやはりうれしいですね。あと、調理実習の中で『豆乳もち』という片栗粉を使ったおやつを作るのが、さらさらした液体を混ぜながら加熱していくところが出来始め、もっちりとしたお餅になっていく瞬間、毎回必ず「わー！」と歓声が上がり、緊張の空気が一気に和みます。予想通りの反応なのですが、心の中でガツツポーズです。味のほうも好評で家でも作ってみますといってくれたりするとうれしくなりますね。

### ★日々意識していること

どの仕事もそうだと思うのですが、学校で知識と資格を得た後は経験を積み重ねていく必要があり、日々勉強だなと思っています。食、健康に関する研究はどんどん進み、ついていくのに必死です。新しい食べ物や今まで注目されなかった食品が突然流行ったりするのは食の面白いところです。例えば「スーパーフード」と呼ばれるものや「〇〇ダイエット」など、常にどんなものが流行っているのかなどアンテナを張り巡らすようにしています。最近は栄養指導をするにあたって、外食やコンビニのヘルシー探しをしています。健康的な食事とはどのようなものか分かっていても、毎日三食手作りのお食事ができる方はなかなかいません。そんなとき、お店で何をチョイスするかがかなり重要になります。こんなヘルシーメニューがありますよ、こんな組み合わせはいかがですか?と無理なくダイエットができるようなアドバイスができたらと思っています。

### ★栄養士としての想い

お子さんにとって1番身近な食育の先生は養親さんです。もし養親さんの食習慣に問題があると、そのままお子さんの課題になるかもしれません。例えばスナック菓子や清涼飲料水のストックが常にある生活を送っているなら、早い時期から生活習慣病のリスクが高まりますね。養親さん自身の健康だけでなく、お子さんの病気になるリスクを少しでも取り除いていただきたいと願っています。

## 紫メガネの カウンセラーから

公認心理師・カウンセラー 渡辺 貴子



21世紀に入ってから、20年経ちました。その間、世界情勢、科学技術、政治や文化、社会（例 新型コロナウィルスの世界的流行）、自然災害など多くのことが起こりました。このような出来事が私たちの生活に複雑な変化をもたらしていることは否定できません。私たちは「ストレスに満ちている時代」に生きているといえます。そんな中でも、変化により起こりうる困難に打ち負かされ、身体や心の不調を訴える人とそうではない人がいます。

前者のタイプの人と後者のタイプの人ではどのような違いがあるのでしょうか?後者のタイプの人はレジリエンス(resilience)が高いからだと考えられています。レジリエンスとは「回復力」「弾力（しなやかさ）」を意味する英単語です。全米心理学会によると、レジリエンスとは、「逆境や困難、強いストレスに直面したときに、適応する精神力と心理的プロセス」と定義づけています。

レジリエンスが高い人には、どんな特徴があるでしょうか?

### 1.自分と他人を大切にしている

レジリエンスが高い人は、他人と極端に比較することなく、自分の強み・弱み、思考の傾向を把握しています。自分の力が及ばないことがあると他人に助けを求めたり、苦手なことがあると質問します。また他人に対しても、自分と同じように長所と短所を持っている人と捉え、尊敬を持って接します。

### 2.一喜一憂しない

喜怒哀楽が激しいと精神的疲労もたまりやすく、状況に応じた適切な行動をとるのが難しくなります。レジリエンスが高い人は結果がきちんと出るまで一喜一憂せず、はやる気持ちを抑えて適切な行動を取ることができます。確信のないまま「成功した」などと思い込み、ぬか喜びに終わってしまったり、結果が出る前に「失敗した」と途中で投げ出してしまうことがあります。

### 3.自己効力感や楽観性がある

課題と向き合った時、自分はそれをうまく実行できるという自信や期待を自己効力感と言いますが、レジリエンスが高い人は自己効力感を充分に感じることができます。うまくいかないことが続いたら「もう無理だ」などとは考えず、失敗も次へ向けた糧としてしっかり向き合います。悲観的にならず「次は何とかなる」などと前を向く樂観的な思考も、レジリエンスを発揮する要素と言えます。

### 4.感情をコントロールできる

トラブルやストレスがかかると感情的になります。レジリエンスを持っている人は、一つひとつの出来事に一喜一憂せず、自分の思考や感情をコントロールでき、何事も冷静に対処でき、気持ちの切り替えも早い傾向にあります。

### 5.人の繋がりが強い

レジリエンスが高い人は、普段から家族や友人、教会、サポートグループ、町内会等の社会的繋がりが強い傾向にあります。

### 6.信仰やスピリチュアリティーがある

レジリエンスが高い人は、自分よりも偉大で力強い存在に対して深い敬意があります。信仰やスピリチュアリティーから与えられる価値観を通して、逆境、困難、強いストレスに直面した時にそれらを「悪い事」「貧乏くじを引いた」と考えるのではなく、「神さまが私を成長させてくださるための試練」と物事を違った角度で見ます。

レジリエンスが高い人の特徴を読んで、自分にまったく当てはまらない真逆のタイプだと思った人もいるかもしれません。けれども、レジリエンスは先天的なものではなく、トレーニングによって高めることができます。レジリエンスが高くなると、ストレスに効果的に対処できるようになり、環境の変化に順応する力がつき、心や身体の健康が向上し、自分や人の捉え方が変わります。

【お知らせ】 次回のニュースレターでは、バウンダリー（心の境界線）シリーズの続きを連載します。





## ニュースレターQ&A

国からの周知やメディアによる紹介等で、広く知られようになってきた特別養子縁組。ちょっと掘り下げた質問をいただきましたので、お答えします。

### Q. 養親になるために何歳まで登録できるの？

ベアホープでは、養親が何歳というよりも、子どもが成人するころの養親の状況を鑑みて、「子どもと養親(年上の方)の年齢差は45歳まで」ということを基準としています。現在の法律上15歳未満の子どもが特別養子縁組の対象であるため、60歳を超えたご夫婦のお申し込みは受け付けていません。45歳未満なら新生児を受託というわけではありませんが、いずれにせよ、受託時の子どもの発達状態や疾患等に合わせて、たくさんの工夫と苦労、生活の変化を重ねていただく必要があるかと思います。

### Q. 子どもを迎えた後、実母さんと会ったりするんですか？

子どもを病院や施設等に養親さんもお迎えに行くときに、実母さんが希望する場合に直接会っていただくこともあります。それ以降は、子どもが18歳を越えて、大人の事情や感情を聞いても理解して消化できる年齢になってから、子どもが希望し実母さんが了解すればベアホープの仲介で面会を支援していきます。

### Q. 実母さんの情報ってもらえるんですか？

お子さんの受け入れについて養親さんに打診をしていくときに、ベアホープで把握しているこれからの養育に影響するような病歴や健診で分かったことなどをお伝えします。子どもが何等かの病気や障害を抱えている可能性も含めてお伝えしますので、できる限り準備して受託の日を迎えられるようにしていただきます。そのほか、実母さんの趣味や特技、好きな科目や将来の夢、性格的なところや、さらに詳しい背景は、審判確定後に改めて養親さんと面談してお伝えしています。委託後も真実告知がより豊かなものになるようお手伝いさせていただきたいと思っています。

いかがでしたか？気になっていた質問があったのではないかでしょうか。特別養子縁組についてもっと知りたい方はベアホープのホームページ、SNSをご覧ください。また、養親希望の方は、ホームページより養親希望者向けメールフォームを送信してください。スタッフが皆さんの疑問にお答えします。



### 一般社団法人 ベアホープ

養子縁組あっせん事業許可事業者（許可番号：30福保子育第2762号）

〒203-0014 東京都東久留米市東本町3-17 2F

TEL 042-420-6625 妊娠相談受付時間/  
平日9時～21時 土日13時～21時

E-mail office@barehope.org

URL <https://barehope.org>



ベアホープでは様々な背景の妊婦さんのニーズに応えるため、皆様からの経済的なご支援をお待ちしております。

郵便振替口座/ 口座記号番号:00150-5-419253

口座名称(漢字):一般社団法人ベアホープ 口座名称(カナ):シャベアホープ

振込口座番号/ 預金種目/口座番号:当座 0419253 店名(店番):〇一九(ゼロイチキュウ)店(019)

(社)ベアホープはキリスト教主義に基づき、すべての人が神様に愛され大切にされるべき存在だと信じ活動しています。

わたしは限りなき愛をもってあなたを愛している エレミヤ31:3

I have loved you with an everlasting love Jeremiah 31:3