

NPO法人ウテカンパ 孤独・孤立で不安を抱えた女性を支援



〒0000 0000
こども
通信

国の地域女性活躍推進交付金を活用した町事業の委託受け

同法人は昨年5月、代表の田村直美さんの「民族、世代、性別、障がいなどを超え、社会的弱者を自分ができることで何かサポートしたい」との思いに賛同した女性6人で設立しました。「ウテカンパ」はアイヌ語で「手を取り合う」ことを表します。看護師や助産師など専門職もいます。資金不足、コロナ禍で思うように活動が進まない中、今年に入り国の地域女性活躍推進交付金を活用した町事業を受託。9月頃から本格活動をスタートさせました。

女性サロン陽だまりの家「ラポラポ」



まずは活動拠点を田村さんが社台で経営するカフェ・ミナパチセに置き、女性サロン陽だまりの家「ラポラポ」を開設。「おしゃべりする」「ぼーっとする」と、自由に過ごす「居場所」を設けました。健康や子育て、アイヌ文様刺しゅうなどの講座も開いています。毎月2回ほどは町内各所の公民館などで移動サロンも開催し、WEBやSNS(LINE)での悩み相談にも応じるなど、社会とのつながり回復を支援しています。

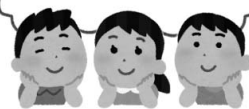
生活困窮などで生理用品を確保できない女性に配布する活動にも取り組んでいます。11月には、町内小中学校の女子児童生徒用に生理用品を学校に届けました。各校の保健室に置き、悩みや不安を相談に訪れた児童生徒に渡してもらい、QRコード入りラポラポの紹介カードをトイレに置いてもらうことなどを、メンバーの川田幸香さんと説明、協力をお願いしました。田村さんは「性差別やDV(配偶者からの暴力)、いじめ、介護や育児の悩み、生活困窮などさまざまな問題を抱えている女性に元気になってもらう手助けができれば」と思いを語っています。



子育て

～ちょっとした経験も必要な「イメージトレーニング」～

できた！



イメージトレーニングという言葉をご存知でしょうか？これはスポーツ選手に限ったことではありません。知らず知らずのうちに普段の生活でその一部を体験しているのです。簡単にイメージという言葉をもひも解くと「記憶と運動のすり合わせ」で、脳の中にはいろいろなジャンルの記憶を保持する能力がある。て、「音や言葉の耳からの情報」や「色や形、動いている映像の目からの情報」「匂いや触れた感触など五感の情報」に分かれています。

イメージをつくるにはこの情報以外に、「関節や筋肉の動いている感覚的な情報」が一番大切とされています。それらを脳の中で統合する作業の結果がイメージトレーニングというわけで、成功すると実際に行ったのと同じように心拍数が増えたり、汗をかいったりします。

しかし、行ったことのない運動や経験においてはその感覚を得ていないので、誰かが行っている映像を見て自分の身体に置き換える作業が必要となってきます。その場合には「イメージしてください」という言葉かけでは、「音や言葉」「色や形」「動いている映像」は脳の中で流れますが、その際の関節や筋肉の動きを感じ取ることができません。あくまでも大なり小なりの経験が必要不可欠なのです。

脳科学の研究においても実際に運動した場合と、その運動をイメージした場合でも同等の脳の働きが行われることが分かっていますので、けがや何らかの原因で運動が行えないときなどは活用するとよいと思います。このイメージトレーニングは認知症予防にも効果が期待できますので、ぜひ挑戦してみてください。ポイントは「聞こえる・見える脳の中の情報」に、筋肉や関節の動き、感覚的な要素を組み入れることです。

作業療法士 木賊弘明

町子ども発達支援センターひだまり(萩野小学校内) ☎83-3700