

## 「子育てを楽しむ」

1 児の母であり、フリーキャスター、お天気キャスターとしてご活躍されている根本美緒さんにお話を伺いました。

**ー早くからエコチル調査サポーター代表（サポーター番号 2 番）としてご協力いただき、ありがとうございます。**

サポーター番号 1 番はジャガー横田さんですね。ともに子育てをしている母という立場なので、環境省の方から声をかけていただきました。お話を頂いたとき、うちの娘が生後 6 か月くらいだったんですが、ちょうど粉ミルクが合わないというのが分かり始めて、顔中血だらけになっていた頃だったんです。私自身もアレルギーを持っているんですが、なんかおかしいな、現代病かしら？ 遺伝かしら？ と思っている時に頂いたお話だったので、ぜひともこういう調査を行って欲しいと思いました。

**ーエコチル調査一周年記念シンポジウム（\*）では司会も務めて頂きましたが、いかがでしたか。**

娘のアレルギーのこともあって、アレルギーに関する講演をされた大矢幸弘先生のお話は、聞きたいことがいっぱいでした。あと、小枝達也先生の子どもの発達のお話もすごく面白くて。娘がパパを嫌がるのですがと小枝先生にお話ししたところ、ママという存在を明確にするというのが、成長過程でとても大事だとおっしゃって頂いて、安心しました。3 歳、4 歳となるにつれ、もっと育児が大変になってくるんだってこともわかりましたし、その時どうしたら良いかということについても、小枝先生が前向きなお話をしてくださって、母として心強かったです。あとはエコチル調査の進み具合や、参加されているお母さんからのお話、実際に調査に携わられている方のお話もあり、私にとっても、すごく有意義な会でした。

**ー根本さん自身、子育てで気を配っていることはありますか？**

娘は卵、乳製品、ごまのアレルギーを持っているので、食事は本当に気を使います。なるべく野菜を多く摂らせるために調理を工夫したり、塩分を減らす工夫しています。お味噌汁も、「味噌風味スープ」くらい薄味なのを家族みんなで食べてます。これを機に、家族中の塩分を減らしていこうと気をつけているんですが、たまに主人が怒ってますね（笑）。あとは、外食するとどうしてもアレルギー物質が入ってしまったりするので、なるべく家で作るようにしたり、家族やお友達と一緒に食事をして、食の場を楽しいものにするこ

心がけています。そういうことが絆をつくるのかなと思いますしね。

**一前号の北野先生のお話でも、あまり細かなことを気せず、自分の家で作って、一緒に食べるのが重要とありました。**

そう思います。確かに、外食すると何が入っているか分からないっていうのはあります。でも、たまには外で楽しく食事して、家庭以外の味も教えてあげたいと思っています。

**一食事以外で気をつけていることは何かありますか。**

人とのふれあいは大事にしています。私自身が下町育ちで、小さい子からお年寄りまで、幅広く人と触れあってきました。誰にでも挨拶するのが当たり前だったし、近所づきあいが盛んだった。周りが知り合いだから、私は3歳くらいから一人で買い物に行ってたんです。現在も下町にいますが、娘と買い物に行くと飽とかもらったりするんです。

あと、娘は公園が好きなんですけど、最近は遊具がある公園でないとダメなんです。ブランコ乗りたいとか、お砂場で遊びたいとか言って。近所に区と町会長さんが協力して公園作りをしているところがあって、子どもの口に入っても安全な砂を使った砂場を提供してくれているんです。なので、砂場で遊びたい時はそこに行っています。

**一家事や育児、それにお仕事と、毎日お忙しそうですね。**

今でこそ娘も物わかりが良くなってきたんですが、以前は大変でした。家族を含め、周りのサポートがあったおかげでやってこれました。娘のアレルギー治療の先生が、誰かが犠牲になるのではなくて、みんなが役割を持って、それぞれを補完し合う、それが家族なんですよっておっしゃっていたんですが、私自身、家族みんなに甘えてるということですかね。やることがいっぱい、てんやわんやではあるんですけど、充実しています。母親って、どうしても負担が多くなってしまおうと思いますが、それって子どもが求めるからなんですよね。お母さんって、幸せな生き物だなんて思いますね。

**一子育て中は、気が滅入ってしまうときもあると思いますが、そんな時はどうされますか？**

子どもと出かけますね。まず朝起きて、子どもとどこに行くかを話し合います。どこ行く？って聞くと、だいたい動物園って言われるんですけど（笑）。じゃあ、お弁当持っていく！と言うと、子どももテンションがあがってくるんですよね。それで、お弁当に何を入れるか子どもと話して決めたり。そういうのが意外と楽しくて、私には一番の気分転換になります。

**ー最後に、お忙しい中、エコチル調査に参加していただいているお母さま方へメッセージをお願いします。**

お母さま方をお願いしている調査票を見ましたが、ボリュームがありますね。

食事の内容調査もありますが、文化や食生活によって、日本ならではの子どもの変化があるのかなって思うんです。自分たちの子供、孫、ひ孫に、私たちが今やっていることが悪影響してしまうなら、早くそれを知りたいですね。

この調査は、日本中のお母さんが協力してやることなんだろうなって気がしています。子育てしながら調査も参加して…って、ほんと大変だと思います。でも、調査に参加したくてもできない人、アレルギーのお子さんを抱えて何とかならないかと悩んでいる人も大勢いると思うので、そういう方のため、未来の子どもたちのためにも、ぜひみんなを引っ張って行って頂くよう、応援しています。

\* エコチル調査 1 周年記念シンポジウムの様子は、環境省エコチル調査 HP からご覧頂けます。

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/outline/movie.html>