

# 「青森で生きる」豊かさ・素晴らしさ。

## 大切な未来を育みながら

## 青森で生きる

**徳** 島県出身で、結婚後東京で暮らし  
ていた私は、2010年、夫の転  
勤で妊娠6ヶ月の時に知り合いのいない  
青森市に引っ越してきました。  
青森に来て最初に驚いたのは、食材の  
豊かさです。自宅近くの市場で朝市が  
開催されているんですが、野菜や果物、  
魚介類、山菜など、どれをとってもびっ

くりするほど安くて新鮮、そしておい  
しい！それに、街の中心部からちょっと  
足をのばせば、山や海、温泉があつて、  
お金をかけずに自然を満喫できる場所  
がたくさんあるんですね。  
「青森は住みやすく子育てにもって  
こいだよ」って、徳島の実家に電話をし  
てしまったくらいです（笑）。

## ヨガだけじゃない 子育てを楽しむ場

**青** 森に来た当初は妊娠中だったので、  
気軽に出かけることも仕事をす  
ることもできず、友達もなかなかでき  
なくて寂しい思いをしていました。そん  
な時、たまたま青森で知り合った方がス  
タジオ施設を紹介してくれたんです。  
東京では一般向けのヨガクラスで教え  
ていましたが、青森では自分が妊婦だっ  
たこともあり、最初は「マタニティーヨ  
ガクラス」、出産後はお母さんと赤ちゃん  
と一緒に楽しめる「産後ヨガクラス」を

スタートしました。  
現在、一般向け  
クラスをはじめ定  
期クラスを7つ、  
その他不定期で大  
学の市民講座や各  
種団体のイベント  
などでヨガを教え  
ています。産後ヨ  
ガクラスは、体を  
動かした後にお母  
さん同士で子育て  
の悩みなどの情報  
交換やおしゃべり  
をすることで、お  
母さんたちがリフ  
レッシュできる場  
を目指しています。  
私も皆さんから子  
育てのアドバイス  
やヒントをもらい、



### 【インタビュー】

Blu-Mom Yoga インストラクター

おまたまき  
**小俣 真紀さん**

(青森市：ホームページアドレス <http://blu-mom-yoga.vpweb.jp/>)

一緒に楽しんでいます。  
参加しているお母さんたちを見てい  
ると、日々の小さな悩みはあっても、そ  
れをはるかに上回る子育ての喜びや楽し  
さが伝わってきます。



## 人間の土壌を育み 五感を磨いてくれる場所

青森の人たちは一見シャイで口数が  
少ない印象ですが、おおらかで情に厚い  
人が多いですね。子連れで街を歩いてい  
るとよくおじいちゃん、おばあちゃんが  
声をかけてくれるので、息子はおじい  
ちゃん、おばあちゃんが大好きです。息子  
が赤ちゃんだった頃は、冬に薄着をさせ  
ていると、何人ものおじいちゃん、おば  
あちゃんが寄ってきて「風邪ひくべ」と息子  
の足を手であたたく包んでくれたもの  
です。東京では考えられませんが、周  
囲の皆に子どもを見守ってもらっている  
という安心感があります。おじいちゃん、

おばあちゃんをはじめ、地域の人に育て  
てもらっているんだなあと感じます。  
私も最初そうだったように、妊娠中や  
赤ちゃんと一緒にうちは、なかなか外出  
できずに家の中で1人で悩んだり寂し  
い思いをしたりしているお母さんも多い  
と思います。そのようなお母さんのため  
には、子どもと一緒に参加できて、リフ  
レッシュできる、そして友達も作れる場  
所が必要。ヨガクラスを開催している県  
の施設「アピオあおもり」では、子育てに  
関するさまざまな情報発信やイベント開  
催など、人と人がつながる「場・空間」  
「きっかけ」が提供され、青森での子育て  
の拠点となっているありがたい存在です。  
**現** 在3歳になる息子は自然が大  
好き。りんご狩りや栗拾い、ホタ  
ルの観察や釣り堀、田植えや稲刈り  
など、親子でいろんな体験に積極的に  
出かけています。  
地元の人には、当たり前すぎてその価値  
に気付いてないかもしれませんが、豊か  
な自然や人に恵まれた青森は、子どもの  
感性を養い人間の土壌を育てるのに最  
適な環境だと感じます。小さな子ども  
の五感を磨くのに、こんなにいい環境は  
ないですよ！日常の遊びや生活の中で  
五感を駆使し、青森の自然に心を磨いて  
もらうことで、自然に謙虚に、そして人  
にもやさしい、感性豊かな子になっ  
てほしいですね。  
今後、転勤で青森を離れたとしても、  
定年後にもう一度住みたい。それくらい  
青森が大好きなんです。