

# 「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、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、気軽に外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が一緒に楽しめる「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ので、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みると、日々の小さな悩みはあっても、それをほ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、おばあちゃんの声が聞こえるので、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。東京では考えられないですが、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一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。小さな子どもは五感を磨くのに、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。