

◆ \ ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の実現に向けて /

# キラッと★スマイル 八戸ナビ

24



くぼさわ あさみ 久保沢 麻美さん(トーキョーコーヒー八戸しまもり 主宰)

「トーキョーコーヒー」は「登校拒否」のアナグラム(文字を入れ替えてつくる言葉遊び)。大人と子どもが楽しく安心して活動できる居場所であり、教育の考え方をアップデートする場所でもあるこの活動拠点は、現在、全国に約300か所あります。そのうちの一つを八戸で主宰し、子育てをしながら家業や農業、マフィン販売もしている久保沢さんにお話を伺いました。

## トーキョーコーヒーとの出会い

「子どもの自殺が多い」というニュースにショックを受けたこと、また、全国的に学校へ行かない選択をする子どもが増えているということを知り、自分に何かできないかと考えていたときにトーキョーコーヒーの活動を知りました。

南郷地区にトーキョーコーヒーと自然体験を掛け合わせた拠点を作り、令和5年3月から活動を始めて、米作りや川遊びなどさまざまな体験を皆で楽しんでいます。

## 「こうあるべき」を手放したら、「役割分担」が手に入った

会社勤めだった頃、「母親はこうあるべき」という理想にとらわれ、仕事も家事も子育ても一人で頑張ろうとして、家族との関係がギクシャクするほど心や時間に余裕がなかった時期がありました。

ですが、会社を辞めて自然の中で過ごすうちに「完璧じゃなくていい、しんどいときは助けてもらえばいい」と思えるようになりました。気持ちを楽に、楽しむことを意識して動くようにしたのがよかったのかもしれない。

今では夫や子どもたちが進んで家事をし、活動にも協力してくれるので、良いバランスで役割分担ができています。

## これからの夢

トーキョーコーヒーで活動する仲間を増やし、サポート体制も整えて、たくさんの方が年齢に関係なく交流してつながれる場所を作りたいです。農業も有機栽培を広げ、育てた作物を「子ども食堂」に提供したり、自分で子ども食堂を運営したりすることも考えています。

### 夏休み・ソイキャンドル作り



©久保沢麻美

トーキョーコーヒーの活動では、子どもの新たな一面を知ることも。



### マフィン販売



©久保沢麻美

毎週土曜日に、牛乳・卵・白砂糖を使用しないマフィンを販売しています。

PAUSE\_BAKERY2020



### 平日のおしごと



平日は、家業の「グリーンヒルゴルフ(小久保)」で仕事をしています。

### 米作りに挑戦!



Cchill blink

休耕地を借りて、米の有機栽培にも挑戦中!

## 子ども食堂



次回は7月号に掲載!

