

さまざまな経験やそのときどきの想いを糧に築きあげて昨日より今日、今日より明日の人生を充実させている、長沖みのりさんの生き方を紹介します。

資格・知識・経験で 母親たちをサポート

自分もまわりもハッピーに



長沖 みのりさん
(おいらせ町)

【Profile】鹿児島県出身。転勤族の夫と結婚後、日本各地を転々としながら8年間、主婦として子育てに専念する。その後看護師の資格を活かして少しずつ仕事を開始。三沢市では16年間、妊産婦新生児訪問指導員を務める。この間にさまざまな資格を取得し、独自の事業も展開。2018年2月、合同会社HLCおいらせ設立。

「こうしてほしかった」
強い思いが原点に

「子育てが家族や女性が、今よりも、よりハッピーな人生を送るためにサポートする」を理念に、自宅のあるおいらせ町で、母親支援、子育て支援、子育てママの起業支援を行う長沖さん。看護師、上級思春期保健相談士、マタニティ&ベビーインストラクター、健康福祉指導員、心理学&臨床心理学基礎エキスパート、整理収納アドバイザーなど数多くの資格を活かして、おいらせ町民を中心に、約230組の親子や女性をサポートしてきました。基盤となったのは、結婚前に取得していた看護師の資格。そして、このようなビジネスモデルを構築するに至ったきっかけは、長沖さん自身の経験にあるといいます。

「看護師になったのは、進学校に通う高校生だった頃、大学に進学させられないと父に言われたことがきっかけです」と長沖さん。「女だからという理由からだと察して、ふてくされていたところに、防衛大学の看護学科ならと、父が見つつけてきてくれました」。

長沖さんは逆境を乗り越えて、子どもの頃からの夢のひとつでもあった、看護師になるという夢を、まずは叶えます。

その後、21歳で結婚。転勤族である夫の赴任先だった、宮城県の東松島市で、初めての出産・育児を経験します。「知り合いがいなくて、とても孤独でした。当時は、パソコンも携帯電話も普及していません。しかも入った宿舎はエレベーターなしの4階なうえ、車も使えない。夫に朝行つてらっしゃいと言ったまま、夜にお帰らないと言つて、一日中誰とも話さないこともありました」と、長沖さんは当時を振り返ります。「遠く離れた友人たちはバリバリ働いているのに、私は陸の孤島にいるようなさびしさを味わっていました。だから、私が今やっていることは、当時自分がまわりからしてもらっていたことなんだと思います」。

長沖さんは、のちにこの苦難を原動力に変えています。

「点ではなく線で」
ママたちをトータルサポート

その後移り住んだ沖繩で、2人の子どもを育てながら、看護師の資格を活かして検診のバスに乗り始めました。ようやく外に出て仕事ができるようになったのですが、すぐにまた転勤。次の赴任先は、青森県三沢市でした。長沖さんは、ここでも看護師の資格を活かして、三沢市保健相談センターの赤ちゃん訪問事業である、妊産婦新生児訪問指導員を務めることに。この仕事を通じて、さまざまな母親たちと触れ合ううちに、「こうしてあげたい」「こうなったらいいのでは」といった思いが、どんどん芽生えていったといいます。その思いを最初に実行に移したのが、ヨガ教室の主宰でした。

ヨガ教室を始めると、生徒である母親たちと、行政の枠を超えた縁、絆が生まれるようになりました。

「私がかねてから、指導するママたちに対して、特定の時期ごとの点ではなく、線でつながり、支えていきたいと思っていました。赤ちゃん訪問では、赤ちゃんの生後4ヶ月までしか関わられません。せっかく信頼関係を築いても、その後は会えなくなってしまう」。しかし、子育ては長く続きます。「妊娠、出産、乳幼児期から思春期まで、切れ目のない支援を行いたい」。ヨガ教室で少しずつその思いを実現することができるようになっていきました。

経験と学びの循環

人生はまだ折り返し

子どもたちは成人を過ぎました。長沖さんは現在51歳。「女性はここからまだ半分、人生がある」と、長沖さんは話します。

大学に通い学びながら、今年2月に会社を設立。「マタニティから大人女子まで対応の『はっぴいよ』が教室」、ニーズに応えて整理収納、起業支援、暮らし応援、健康講座、心理学などの講座を揃えた「はっぴい塾」、自らの子育て経験から必要性を感じた、主には男子学生とその母親のための「思春期サロン」もみ。この3大柱で活動しています。

「何でも屋みたいですが、根幹は、母子の子育てを思春期までトータルでサポートするという」と長沖さん。「なぜここまでやるか……。一言で言えば、やりたいからです。人が笑顔になるのを見たいんです。きつと、それくらいあつとき、私は孤独だったんだろうなと、思います」。

社会から「あなたは知らない」と言われているような気になりながらも、落ち込まずに前へと進んだ長沖さん。長沖さんの経験や学びは、それらに裏打ちされた力強い言葉の力で、子育て中の母親たちを守っているようです。

「人生あと半分。自分のためにも、母子保健を通して貢献していきたいですね」。