



自分を生きる人が 違いを認め合う「つながり」によって しあわせの輪を広げる

”

## ともに自分を生きられる 幸せなつながりをひろげよう

母親アップデートのミッションとは

わたしの あなたの

個性を大切にし 異なる意見に耳を傾け わずかな違和感も無視しない

だれもができる小さなアップデートを

積み上げることをやめない先に ようやく見えてくる

誰も否定しない社会の実現を目指し続けることである。

“

## 代表理事ご挨拶



一般社団法人母親アップデート  
代表理事 鈴木奈津美  
[なつみっくす]

### 母親こそ「自分」の幸せを追求していく社会へ

私は、母子家庭で育ち「母親が自分の人生を楽しんでいない」ことに違和感がありました。でも、いざ自分が母親になると、同じように「子育てを優先すべき」という母親像に縛られていた気がします。

今、母親を取り巻くご近所システムが失われ、「孤育て」が問題になっています。母親ひとりひとりが、固定観念、自己犠牲などに悩み、もがいている。でも、何より大切なのは、母親が「自分」を生きること。自分が満たされてこそ、周りを満たすことができるからです。また、違いを認め合う「つながり」を母親が持つことで、誰かと比較して幸せを測るのではなく、ひとりひとりが自分のしあわせを追求し、その輪を広げていくことができます。

活動をしている中で、ある女性が声をかけてくれました。

「こんなに生き生きしたお母さん達がいることに勇気づけられ "母親になりたくない"という気持ちが変わりました。」

この「つながり」が、現代の母親だけでなく次世代を生きる母親の希望になり、新しい時代を創ると確信し、一般社団法人を設立いたしました。

しあわせの輪をここから広げていきます。

共働き世帯が、  
専業主婦世帯を  
上回って30年



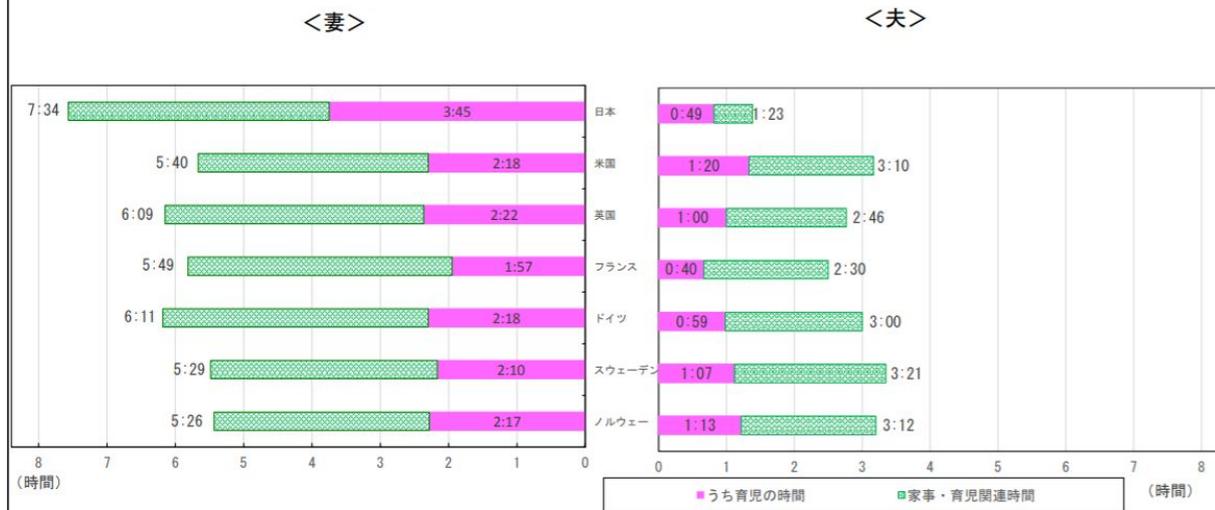
専業主婦世帯と共働き世帯 1980年～2019年(JILPT)

# 日本の男性の 家事育児にかかる時間 は、先進国で最低水準

## (6歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間 国際比較)

➤ 男性の家事関連時間を諸外国と比較してみると、日本は先進国中最低の水準。

【図表 6歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間(1日当たり)—国際比較—】



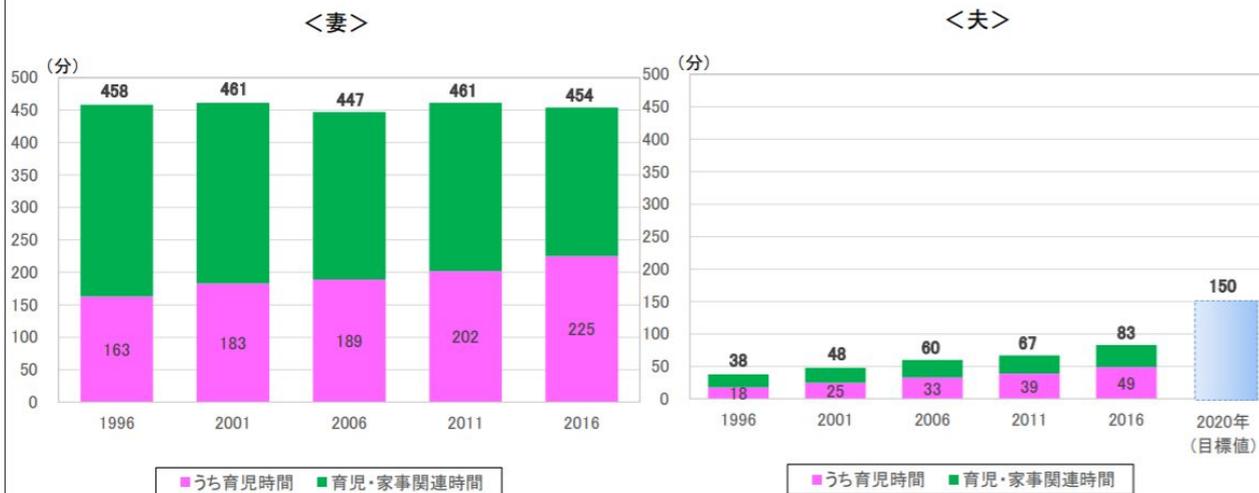
(備考)

1. Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004), Bureau of Labor Statistics of the U.S. "American Time Use Survey" (2016) 及び総務省「社会生活基本調査」(2016年)より作成。
2. 日本の数値は、「夫婦と子供の世帯」に限定した妻・夫の1日当たりの「家事」、「介護・看護」、「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体)である。

未だに家庭は、  
母親中心に  
育児・家事を  
まかなっている現状

(6歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間)

【図表 6歳未満の子どもをもつ夫婦の育児・家事関連時間の推移】



(備考)

1. 総務省「社会生活基本調査」より作成。
2. 育児・家事関連時間(太字の値)は、「家事」、「介護・看護」、「育児」、「買い物」の合計(週全体平均)。
3. 数値は夫婦と子どもの世帯における6歳未満の子どもをもつ妻・夫の育児・家事関連時間。

# 活動実績



## 子連れ100人フェス

親子  
イベント

2019.05.27  
会場: アネビートリムパーク

- 電車アート王国
- アートに触れよう!“えもてなし”
- 生演奏を聴こう ピアニストによる“凱旋生ライブ”
- みんなで踊ろう“ブペルダンス”



## 母親のカラフルキャリア

母親向け  
イベント

2019.08.05  
会場・協力: 株式会社 LIB

- ゲスト (株)LIB 代表取締役 松本洋介 様  
(株)ラッシュジャパン 人事部長 安田雅彦 様
- トークセッション「令和母のキャリアはどうあるべきか?」
- グループワーク「キャリアについてのモヤモヤ」



## 令和の子育てについて 考えるワークショップ

女性向け  
イベント

2020.08.29  
会場: オンライン  
協力: 株式会社SHE

- 子育てと仕事の両立に関するモヤモヤWS
- 子育てと並行して心地よい生き方を叶えるtips
- モヤモヤの解決策を考えるWS
- ネクストアクション宣言



## HUC結成1周年イベント 『母親アップデートの日』

コミュニティ  
発表会

2020.01.23  
会場: SHIBUYA QWS

- ゲスト 花まる学習会代表 高濱正伸 様  
SLOWLABEL ディレクター 来栖良依 様  
シェアリングエコノミー協会事務局長 石山アンジュ 様  
NewsPicks Studios CEO 佐々木紀彦 様
- 母親アップデートかるた
- ゲストをお迎えるでのパネルディスカッション
- HUCメンバー1分ピッチセッション

## イベント企画・開催実績

- ・「21世紀の教育」登壇：讃井康智氏（ライフイズテック株式会社取締役）（2019年4月）
- ・「母親が向き合うべきメンタルヘルス」登壇：大室正志氏（産業医）／佐々木紀彦氏（NewsPicks Studios CEO）（2019年6月）
- ・「子連れ100人フェス」@お台場アネビートリムパーク（2019年7月）
- ・「母親カラフルキャリア」協力：株式会社LiB（2019年8月）
- ・「母親のシェアライフ～シェアすれば、もっと母親はおもしろくなる」共催：シェアリングネイバーズ（2019年8月）
- ・TOKYO WORK DESIGN WEEK 2019  
登壇：松本洋介氏（株式会社LiB代表取締役）／千葉祐大氏（株式会社BabyTech&Community CEO）（2019年11月）
- ・「台風被災地支援チャリティーライブ」（2019年12月）
- ・母親アップデートコミュニティ1周年記念イベント」@SHIBUYA QWS（2020年1月）
- ・オンライン読書会（SNS PR）（2020年4月～毎週開催）
- ・「親のジェンダーバイアスが進路に与える影響とは」共催：一般社団法人Waffle（2020年7月）
- ・「令和の子育ての新定義を考えるワークショップ」共催：SHE株式会社（2020年8月）
- ・「教育のミライ×母親アップデート」オンラインセッションダビンチクラブ代表 Mac フナミズ氏／OneColor 一色雄生氏（2020年8月）
- ・「親子で参加"キッズマネースクール"」講師：キッズマネースクール関西支部代表 草野麻里氏（2020年11月）
- ・「ママの暮らしをシェアでもっと豊かにするセミナー【私のシェアライフ】」共催：一般社団法人シェアリングエコノミー協会（2020年11月）

## 開催予定

- ・母親アップデートコミュニティ2周年記念イベント」（2021年1月予定）
- ・子連れワーケーション 五島列島（2021年1月予定）他

## 登壇実績

- ・「花まる子育てカレッジ」鈴木奈津美 × 高濱正伸「母親をアップデート」（2020年7月）
- ・「大学生のライフプラン相談室」津田塾大学学生団体「苗ぶる」（2020年9月）
- ・「普通」の人でもできる！200名のコミュニティを創り、起業に至るまで」NowDo（2020年11月）

## メディア掲載/出演実績



ボイスメディアVoicyレギュラー番組  
「母親アップデートラジオ」

(2019年11月)

【コロナショックから学ぶ】地域や社会との関わりを、身近なリーダー・ママ区議に教えてもらいました



LEEオンライン(集英社)  
区議と語る イベントレポート

「私たちは、どんな未来を創っていくか?」

(2020年5月)



AERA with Kids 秋号(朝日新聞出版)  
コミュニティ紹介

(2020年9月)

## その他の実績



クロスメディア・パブリッシング  
「シェアライフ SHARE LIFE」  
著:石山アンジュ氏

表紙コメント協力 (2019年5月)



SHIBUYA QWS チャレンジ  
プログラム 採択 (2019年11月)



DAISO  
「堀江貴文 日めくり名言カレンダー」

制作協力 (2020年9月)

## コミュニティ会員の声

HUCに入って私はたくさんの勇気をもらいました。世の中の母親をもっと勇気づけたいという夢ができました！子供がいても「●●ちゃんママ」ではなく「私は○○」と勇気を出して言える世の中になりたい！まずは東北の母親を熱く元気に！

石部 敦子さん



母親になると諦めなければいけない事が増える、そう言った考えがまだまだ日本には多いです。

母親になる事で出来る事がある、新しい価値観や考え方に気づける、母親になる事をポジティブに捉えられる世の中をHUCとならつくっていけると信じています。

南郷 佑奈さん



対話を重ね、自分なりのアクションを起こしているメンバーたち。私も一緒に学び、できることを見つけていきたいと前向きな気持ちにさせてくれるのがHUCです。これからも、私なりの一歩を重ねていきたいです。

山谷 真子さん



5年前に子どもを産み、自分が社会的弱者になったことに気づきました。女性は生活の土台が安定しない中で男性と同じ結果を求められます。全ての人が生きやすい環境整備が優先だと考え会社員を辞めて社会活動家になりました。生き方のアップデートを全力で応援してくれたHUCは今も私の活動の強い支えです。

藤本麻子さん



「母親は自己犠牲すべき」という固定観念にがんじがらめだった9年間、親子としての幸せを見失いかけていた頃、HUCに出会いました。メンバーの多様で多彩な母親像に触れるうち、自分のありたい姿で生きることの大切さを思い出しました。

後藤 周子さん



なんかおもしろいな、って関わっていくうちにワクワクがどんどん膨らんで、笑ったり、ドキドキしたり、やったー♪ってなったり、感動して泣いたり、励まされたり、はっと閃いたり、時にほっこりしたり。

毎日がカラフルで、今ではわたくし、HUCホリックです！！

堀江成江さん



# 法人のお客様の声

母親アップデートチームの皆様

コミュニティから一般社団法人への「アップデート」、本当におめでとうございます！

日本の栄光はすっかり過去の物となり、失われた10年という言葉はその後20年→30年と延長され未だ国力の復興には至っていないのが現状です。

国力の土台は国民の「労働力生産性」であります。

僕はこのどちらにおいても母親という存在が母親自身はもちろん、周りの環境支援も含めてアップデートされることが最大の鍵だと考えています。

- ①安心して母親になれるなりたい社会にして出生率をあげること  
→労働力の増加
- ②ライフイベントと社会での活躍を両立し続けること(パパもママも)  
→労働力の増加と、両立を実現するための生産性の実現
- ③社会で輝く姿を子供に見せて次世代にバトンをつなぐこと  
→未来への接続

この3つの改革が進めば日本を再成長させることができると信じています。

その主役である母親たち、そしてそのアップデートを牽引する皆様の活躍を同じ社会課題に挑戦する代表として心から応援しています。これからも一緒に頑張りましょう！

株式会社LiB  
代表取締役  
松本 洋介

# 名誉顧問ご挨拶



一般社団法人母親アップデート  
名誉顧問 高濱正伸

1959年熊本県生まれ。東京大学卒、同大学院修了。1993年、「メシが食える大人に育てる」という理念のもと、「花まる学習会」を設立。花まる学習会代表、NPO法人子育て応援隊むぎぐみ理事長、算数オリンピック委員会作問委員、日本棋院理事。

## 母である前に、まず個人としてどう生きるか

私は、1993年、子どもたちの生きる力を育むことを目的として、花まる学習会という塾をスタートした。

ほどなく、子どもの頭脳と心を育てるための最大の環境である「家庭」に大きな問題があることに気付いた。

笑顔でいてほしい母親の多くが、イライラして不安定なのである。そしてほどなく、これは地域力の崩壊などに基づく構造的な問題で、心がけなどでは解決しないと分かった。

大切なのは、子育ての海に放り込まれた一人の母に、多くの「人のつながり」があることである。心配事を傾聴し、受け止め、うなずき、共感し、ねぎらってくれる誰かの存在。簡単そうだが、現実には、共に暮らすパートナーにすら本当には理解してもらえなかったり、表面的なお仲間はいても、安心してさらけ出せる友を見出せなかったりする母も多い。

ところが、HUCが生まれた。母である前に、まず個人としてどう生きるかを大切にし、お互いを否定しない関係を作り上げ、どの一人も輝いている事実を見たときは、本当に感動した。応援しなすではいられない。HUCの存在を端緒として、どうか、母の安心が広がりますように。

## 講演/研修/イベント共催/協賛などのご案内

母親アップデートコミュニティ及び会員への各種ご相談につきましては、  
下記問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。

### ○提供コンテンツ

- ・ 講演（テーマ：母親のキャリア・生き方・ワークライフバランス・  
コミュニティ作り・自己理解ワークショップなど）
- ・ アンケート調査（約100世帯）
- ・ PR支援
- ・ 座談会（仕事と子育ての両立体験談、経産婦・性と子育て経験談 他）
- ・ ミニHUC作り（準備中）

### ○お問い合わせ

<https://haha-update.com/contact/>

### ○団体概要

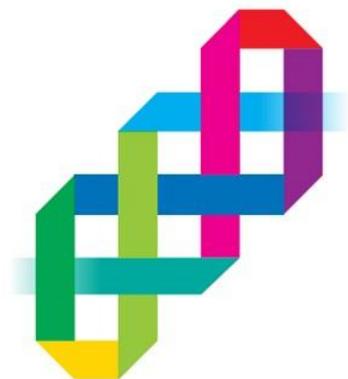
一般社団法人母親アップデート

代表理事：鈴木奈津美

設立日：2020年8月5日

〒211-0025 神奈川県川崎市中原区木月1-2-13-1F(事務局)





一般社団法人

母親アップデート