



作詞作曲のともみんさんにインタビュー



Q: どのような気持ちで曲を作ったのですか？

A: ある日、すこやかを運転していた時に、突然、「すーこすこすこすこ」と口ずさんでいました。それを他の職員に歌ってみたら、「お母さんの応援歌」を作ったら？という提案。



すこやかで何人ものお母さんの話を伺いますが、多くの方が、共通している悩みを抱えていることを感じていたことを思い出し、その内容も含めて歌詞にしたらいいかも。イメージはロック調で楽器をかき鳴らし、もやもやうつうつを吹き飛ばしちゃえばいいじゃん！と浮かびました。

こうして「母に捧げるすこロック！！」が誕生しました。

Q: どんな方に、どんな時に聴いて欲しいですか？

A: 頑張るお母さんに「肩の力を抜いていいんだよ」というメッセージを届けたいと作りましたが、実はこれ、自分が言って欲しかった言葉だったのかもしれないと後から気が付きました。



無自覚な頑張り屋さんに届いたらいいなと思います。

「すーこすこすこ」と口ずさんでみたら、脱力しますよ。ぜひお試しください！



曲の感想、ご意見など、
右のQRコードから
募集中♪お待ちしております！



「母に捧げるすこロック！！」



作詞・作曲：ともみん／編曲：すこロックバンド

1. すこ すこすこすこすこすこすこ ×2

おかあさん ×2
一人だけで頑張ろうとするな
完璧なおかあさんってなんなんだ？
こうあるべきって こうするべきって
思っているのは自分だけ
泣いたらミルク 泣いたらオムツ
泣いてる理由がわからない
赤ちゃんは泣くのが仕事
理由がないときもあるよ
最低限のことをやって
安全が確保できてればそれでいい



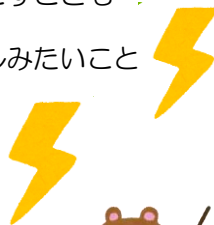
2. 2歳はね イヤイヤ期

何でもかんでもイヤイヤ言うけれど
言いたいことが言葉にできないの
聞いている方も 気持ちがわからず
一緒にイライラしちゃうよね
そんな時こそ 深呼吸 真正面から向き合うな
どの子にもやってくる 心の自立のスタートだ
その子なりに感じている
気持ちに名前を付けてやればそれでいい

3. おかあさん ×2

一人で子育てしようとするあなた
子どもは一人で育てるもんじゃない
サービス使って自分の時間を過ごすことも
大事なんだよ
おかあさんもやりたいことや楽しみたいこと
あっていい
まわりの人の 力を借りたら
その子どもも学ぶんだ

一人じゃないよ 抱えないで
声に出して発散してよ
自分のことを追いつめないで
日々過ごす自分のことをほめてやれ
子どものことも ほめてやれ



すこやか 6月号



調布市子ども家庭支援センターすこやか
調布市国領町 3-1-38 ココスエア 2 階
TEL: 042-481-7733
Vol.236 2021.6



(すこやか HP)



動画は下のQRコードから見られます



↑こちらからご覧ください↑

すこやか職員から、
いつも頑張るお母さんに
歌のプレゼントです♡

