

THE FUTURE IS FULL OF HOPE



マレタイム

mare time?

ダウン症と2つの合併症をもって生まれた息子
希（まれ）とふつうの毎日を“mare time”で楽しく生きています

“誰にでも平等に優しく愛のある世界になりますように”と願いを込めて

2020年に出版された、著書「マレタイム」を通しての活動
スペシャルニーズがある子どもを妊娠・出産したばかりのママや
子育て中のママを対象とした関わりなど、さまざまな取り組みを行っています



Profile

佐々木真紀（ささきまき） マレタイム著者・調布市市民活動支援センター運営委員

第1子である息子、希（まれ）を出産、ダウン症と2つの合併症を持って生まれました
希との日々を綴った物語「マレタイム」が、文芸社の「人生十人十色コンクール」で長編、短編合わせ約1000応募の中から最優秀賞
に選ばれ2020年春に書籍化され、現在はマレタイムから優しさや愛を広める活動＝“マレ活”に取り組んでいます
出版された2020年には、東京都内約50箇所以上の役所や学校、保育園や療育施設などに100冊以上の「マレタイム」を寄贈しました
SNS等での発信やラジオ出演、スペシャルニーズのあるお子さまを持つママを対象とした関わり（MARE'S ROOM）、障がい者への理
解や寄り添い、たくさんの人に知ってもらうために「マレタイム」を通してのおはなし会なども予定しています
“誰にでも平等に優しく愛のある世界になりますように”そんな願いを込めて、幅広い分野で活動をしています

<https://www.instagram.com/mare.time/>



MARE TIME ACTIVITIES



著書

マレタイム

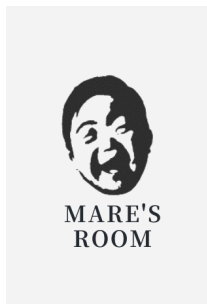
文芸社×毎日新聞
第二回人生十人十色大賞 長編部門最優秀賞作品



ダウン症の息子の名前は“希”(まれ)
レゲエの神様から頂いた名前だ
イタリア語で“海”という意味もある
希は私たち夫婦の希望だ



https://www.instagram.com/mare_time/



MARE'S ROOM

スペシャルニーズがある子どもを持つママが
ありのままの気持ちを話せる部屋

スペシャルニーズがある子どもを妊娠・出産したばかりのママや
子育て中のママを対象に“誰かに話したい、聞いてほしい”そんな
想いに寄り添い、話すことで不安を軽減し、未来に希望を持って
歩んでもらえるよう応援する取り組みです

MARE'S ROOM管理人である“まれママ”にあなたのことを聞かせてください

<https://www.instagram.com/mare.s.room/>



【MARE'S ROOMご利用について】

この取り組みは“必要な人に必要な関わりができること”を目的としています

辛く苦しい状況の多くはスペシャルニーズのある子どもを妊娠、出産、お子さまが1歳になるくらいまでと考えます
その一番辛く苦しい状況に対しての支援や関わり方の選択肢がもっとあってもいいのではないかと思います
ご利用にあたり、妊娠中～お子さまが1歳の誕生日までは無料でご利用いただけます(1回1時間 月4回まで)
詳しくはInstagram (mare.s.room) をご覧いただくか、下記のお問い合わせ先までご連絡ください

SUPPORTER



プチカモマイル スペシャルニーズのある子どもを持つ親の会

プチカモマイルは調布、狛江市を中心にしたダウン症や染色体疾患
のお子さんを持つ親の会として発足をしました
0歳～3歳までの間のお家に過ごす時間が多いこの時期、授乳や離
乳食、遊びや関わり方発達について不安な事が多い時期を先輩ママ
さんや専門家を交えて悩みを共有していきませんか？

<https://comugico.info/putichamo/>



COMUGICO スペシャルニーズのある子どもと家族のための情報サイト

COMUGICOは支援が必要な子どもと家族に関する情報サイトです
子ども達を応援すると同時に関わりや学び
愛を与えてくれる方に感謝し応援しています

<https://comugico.info/>

<https://www.instagram.com/comugicoclub/>



【お問い合わせ】

お名前・お問い合わせ内容を明記の上、下記アドレスにご連絡ください

makisasaki@maretime.net

すべての“マレ活”はこちらでご覧いただけます

<https://lit.link/maretime/>

詩ブログ「マレノコエ」

<https://ameblo.jp/marenokoe0124/>

