

平成 24 年度 独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業 地域連携活動支援事業

ママを笑顔に



「はっぴい mama 応援団」活動報告

「専門職による子育て支援事業」



はっぴい mama 応援団

平成 25 年 3 月





「はっぴい mama 応援団」は、「はっぴい mama はうす」を拠点に「専門職による子育て支援事業」を展開しました。各事業へのご意見・ご感想をいただきました。(アンケート自由記載より抜粋)



「はっぴい mama 応援団」とは、保健師・助産師・看護師・保育士・アロマセラピスト・ママスタッフなどで構成された子育て支援団体です。

西区 子育て サロン

毎週
月・木曜
10:30~15:00

母と子が気軽に立ち寄れる居場所を開放し、保健師・助産師による母乳・育児・健康相談や、保育士による遊びを提供している。

- ・ストレス解消になり、楽しかった。参加するだけで、自分の気持ちも軽くなり、楽しく過ごせた。
- ・いつもサロンに参加して、リフレッシュできる。
- ・子どもものびのび遊ばせてもらい助かる。
- ・家では出来ないことをさせてあげられてよかった。
- ・いろいろなママの話も聞けて良かった。



骨盤ケア 教室

マタニティクラスも
含む

カラダのゆがみを自ら調整する体操や骨盤支持を実施。セルフケア能力を高める。

- ・妊娠も出産も自分の身体に起きること、自分の身体に関心を持ち、気持ちを向けることが大事だと思った。
- ・いつの間にか逆子が治っていて、驚いた。
- ・出産を主体的に考えられるいききっかけになった。
- ・体調を自分で改善できる方法が分かってよかった。
- ・少し身体が軽くなったような気がする。
- ・腰痛が軽くなった。
- ・気持ちよかった。



べびい マッサージ ケア教室

母と子のふれあい遊びや赤ちゃんの成長・発達に合わせたマッサージの仕方や寝かせ方などのお世話の仕方を指導。

- ・ベビマでゆっくりスキンシップを取ることで赤ちゃんとも私もリラックスできた。
- ・寝かせ方を教えてもらって助かった。
- ・教室後、寝返りができるようになり、赤ちゃんの身体の変化にビックリした。
- ・「まん丸抱っこ」や「スリング」活用で身体が柔らかくなった。



保健師による 育児相談会

保健師による育児・健康相談。子育ての具体的なアドバイスや知識提供。

- ・育児の疑問・不安が解消される。
- ・サポートしてくれるところがあるということが心強い。
- ・子どもが、夜泣くようになって、アドバイスを聞いて良かった。
- ・自分の感情を認めてもらえたという感情がわいた。
- ・子どもとの接し方や子育てで悩んだことを相談できて元気に帰れる。



アロマ 講座

子育て中のママのリラックス・リフレッシュに役立つアロマの知識を提供。

- ・自分の好きな香りで作ることができてよかった。
- ・アロマ講座は、日常生活に役立つことばかりで、いつもすごく楽しく参考になっている。
- ・子育てしかない日常にアロマを取り入れてみたくなった。



個性 心理学を 楽しむ会

親子や夫婦の個性・素質を知り、夫婦間、親子間の理解を深め、より心地よい人間関係を作る。

- ・今後の子育てにぜひ活かして少しでもお互いが楽に生きていけるようにしたい。
- ・いろいろなタイプによって、感じ方など違っておもしろいと思いました。
- ・子どもとのコミュニケーションの取り方が身に付きました。
- ・とかく感情的になる人間関係において、こういう知識があると客観的、冷静に対処できそうです。



マネー 講座

家計簿や税金に関することや、お金の教育など、お金に関する知識を提供。子育ての不安軽減にもつながる。

- ・お金のことをもっと知ろうと思った。
- ・今後のプランが明確になった。まずは家計簿をつけてみようと思った。
- ・医療費控除、確定申告について何も話を聞いたことがなかったので良い勉強になった。
- ・節約の優先順位が、目からウロコだった。



癒しの日

ハンドマッサージ・リフレクソロジー・ヘッドスパの中からひとつと、足湯をセットにして提供。リフレッシュ・リラックス効果が高い。

- ・足に羽が生えたように軽くなりました。
- ・子どもと離れて、1人の時間を持つことができて良かった。
- ・足湯、マッサージが気持ちよかった。

助産師による 母乳相談会

卒乳や断乳や離乳食などの具体的なアドバイスや知識提供。

- ・断乳について、目処が分かった。
- ・断乳・卒乳が知れて良かった。
- ・月齢が進むと、悩みも変わるが、その都度相談できて良い。
- ・子供になるべく負担にならない添加物のないものを選ぶようになった。



出前講座

- ・普段、遠くてなかなか mama はうすに行けないので、出前で来てもらえてよかった。(北区)



< 連携団体様 >

社会福祉法人新潟市社会福祉協議会
子育て何でも相談センターきらきら様
母乳育児相談室きらきら様
(有)イー・エヌ・イー様
パーチェ デザイン様

母親が、自分自身の命を大切に生きる姿を見て、子どもは、自分自身の命を大切にできる

子育てにおいて、最も重要なことは「母親自身や周囲の大人が幸せに生きている」ことである。様々な情報が飛び交い、不安材料が多く、生きづらい、子育てしづらい時代だが、こんな時代だからこそ、命を大切に、幸せを感じて生きていきたい。私たち「はっぴい mama 応援団」は、これからも専門家としての特質性を活かして心と体の健康をサポートし、家族・地域を巻き込んで母親自身の幸せを支えることができる子育て支援事業を、展開して参ります。 「はっぴい mama 応援団」一同

アンケートより

<事業へ参加するようになって子どもの様子や親の子育てへの認識や負担感、家族の様子など、変化を感じた点>

- ・サロンに来てから子どもが場馴れでき、他に行っても楽しく遊んでいる。
- ・mama はうすに行った日は、帰ってからも機嫌がいい。
- ・子育てのストレスが減った。自分の育児に少しづつ自信が出てきた。
- ・少しづつ子育てが楽しくなってきた。
- ・子どもも大事だけど、自分の息抜きも大事だと思った。
- ・焦らず子どもを見守り、ゆっくりやっていこうと気持ちになった。
- ・「今」のこの時をいろいろと楽しんでいこうと前向きになった。
- ・家での子どもや旦那さんと過ごす時間も楽しめるようになった。

<事業・行政・社会への要望>

- ・ひとりで子育てしていると煮詰まるのでママの交流の場をもっと増やして欲しい。
- ・市内にも、mama はうすのような施設が増えて欲しい。
- ・育児支援センターは時間が限られるので、もっと長時間やって欲しい。
- ・土日開放して欲しい。
- ・ホームページで多くの施設の活動内容やスケジュールが見たい。

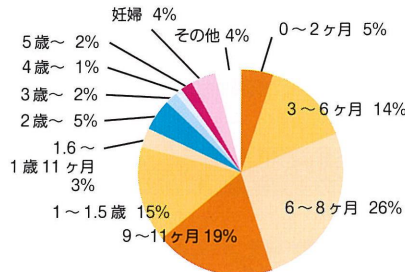
<はっぴい mama 応援団の活動に関するご意見・ご感想>

- ・今後も活動して欲しい。
- ・これからも、応援していきたい。

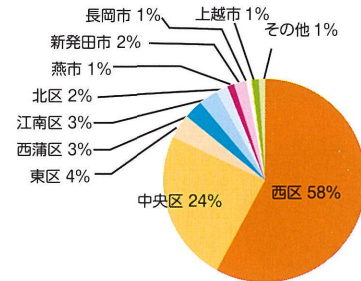
独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

新潟市社会福祉協議会子育て何でも相談センター「きらきら」登録団体
新潟市民活動支援団体

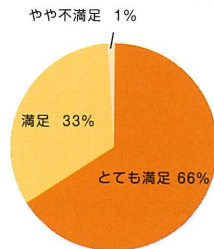
【参加者の年齢層】



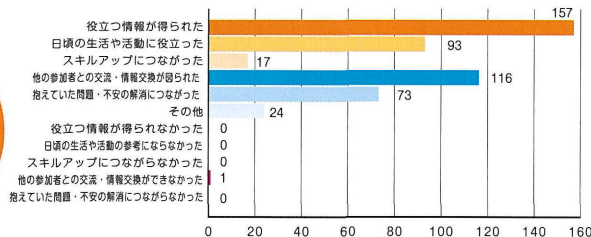
【参加者の居住地】



【参加者の満足度】



【参加者の感想】



はっぴい mama 応援団 代表 松山 由美子

〒950-2261 新潟市西区赤塚 17 はっぴい mama はうす

TEL 080-3013-0557

mail happy.mama.house@gmail.com
Blog <http://ameblo.jp/happy-mama-house/>