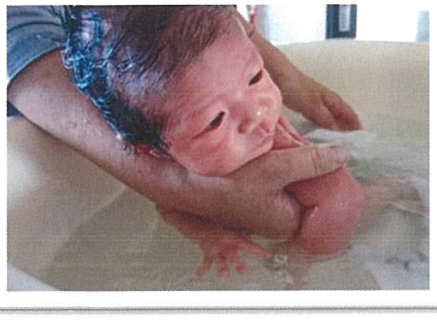
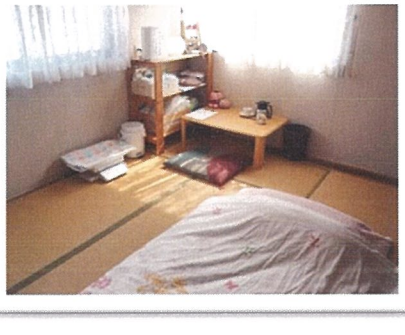
平成28年度

独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業

任意団体「まんまるママいわて」活動報告書

事業名：地域で支える産前からはじまる子育て支援事業

実施期間：平成28年4月～平成29年3月

目次

１．　はじめに　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

２．　平成28年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業
「地域における産前からはじまる子育て支援事業」活動報告

（１）日帰り産前産後ケア事業の実施『産前産後ケアハウスまんまるぽっと』　・・・・・・・・・・2

（２）妊娠期から子育て期まで参加できる子育てサロンの開催『まんまるサロン』　・・・・・・・8

（３）子育て講座付季子育てサロンの開催『まんまるお月さま』　・・・・・・・・・・・・・・・11

（４）妊婦・子連れでも参加できるヨガ教室の開催『まんまるヨガ』　・・・・・・・・・・・・・12

（５）妊婦・乳幼児を持つ母親を対象とした料理教室の開催『まんまるキッチン』　・・・・・・・13

（６）相談員のスキルアップ研修会の実施　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・14
①　『子育て支援者のための知っておきたいこと』
②　『産後ケアに必要な母乳の知識』

（７）産前産後ケアシンポジウムの実施『産前産後ケア講演会と実践報告会』　・・・・・・・・・15

（８）近隣地域の産前産後ケア実施施設視察事業　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・16

３．　平成28年度事業成果

（１）　【産前産後ケア事業】業務委託について　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

（２）　当団体活動地域の各地の成果(来年度の見通し含む)　・・・・・・・・・・・・・・・18

４．　平成28年度まんまる運営体制　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・19

５．　新聞掲載記事・一般社団法人大船渡津波伝承館主催「防災・減災コンテスト」賞状　・・・・・・20

６．　ＷＡＭ助成を受けた三年間の成果　・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・28

資料　・・・29

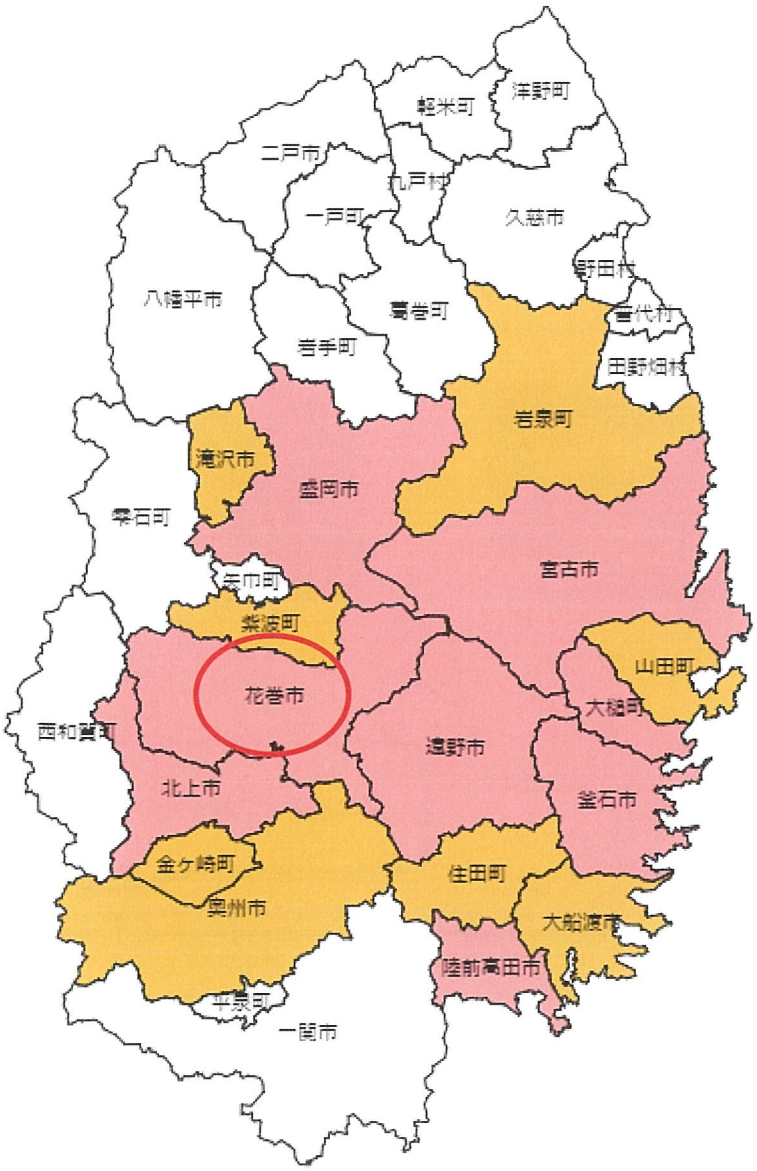
1．はじめに

まんまるママいわてとは…

- 2011年東日本大震災をきっかけに立ち上がった、助産師とママが妊娠期から子育て期までつながる支援事業をメインに活動している任意団体。
妊婦・乳幼児を育てている女性たちの身体や心の専門家である助産師が、ママ達とつながることで、岩手全域のママ達が、少しでも不安が少なく楽しい、マタニティ・育児生活を送れるように、日々活動している。

- 被災地では、常勤助産師がいる市町村が少なく、母子保健事業に関わる保健師らも、地域の助産師との連携を希望している。活動を継続していく中で、現地の助産師・保健師等の専門家が関わる機会が増え、地域に根差した母子支援を行うことができる。

- 岩手県内初となる『産前産後ケアハウスまんまるぽっと』を2016年10月にオープン!!



2016年度も、沢山の方々のご支援ご協力をいただき、活動を続けて来れましたことをここに感謝申し上げます。誠にありがとうございました。

今年度も独立行政法人福祉医療機構からの助成をいただき、花巻・北上市(地図赤○)を拠点に、県内各地でサロン活動を行うことが出来ました。また、あらたな事業である「日帰り産前産後ケアサービス」もスタートし、これまで以上に、母親に寄り添う産前産後ケアが可能となりました。

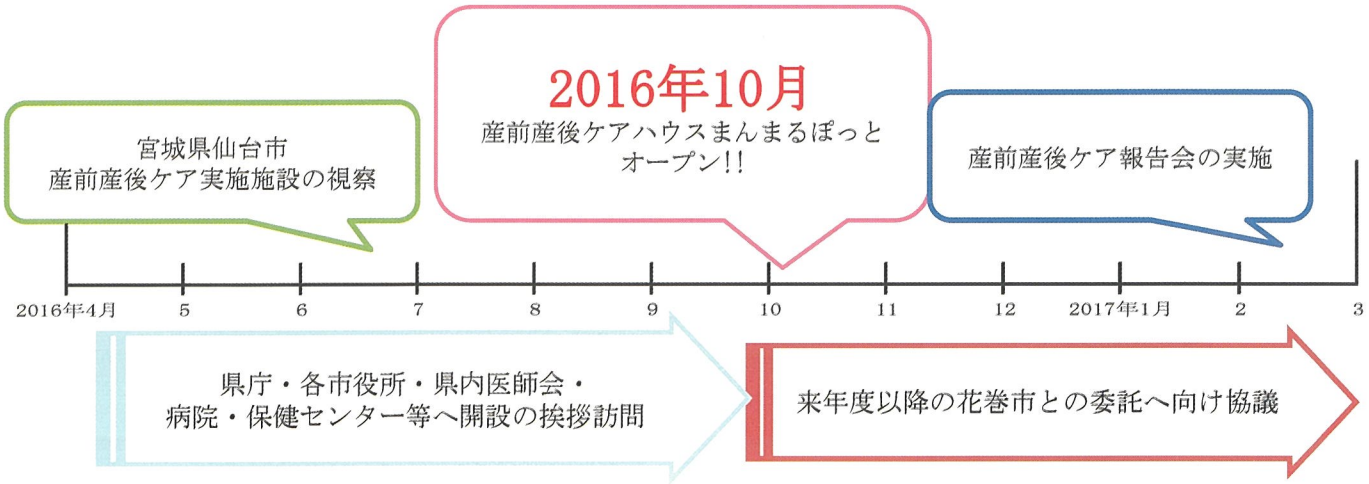
今年度の活動報告、1年を通して見えてきた課題・展望等をまとめましたので、ぜひご覧ください。

※岩手県地図
当団体活動地域：ピンク
活動地域外の参加者居住地：黄色

2.　平成28年度独立行政法人福祉医療機構社会福祉振興助成事業「地域における産前からはじまる子育て支援事業」活動報告

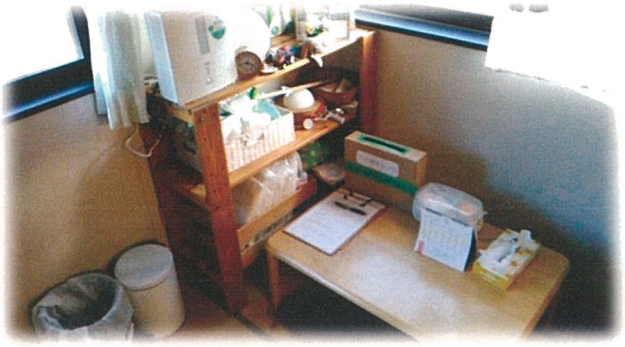
（1）日帰り産前産後ケア事業の実施『産前産後ケアハウスまんまるぽっと』

目的	退院直後の母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行い、産後も安心して子育てができる支援体制の確保・育児虐待の防止・産後うつの早期発見・防止等を目的とする。 岩手県内初の「産前産後ケア施設」土台づくりとし、日帰りサービスをスタートし、潜在的ニーズ把握調査に努める。					
対象者	岩手県内に住む、妊婦・乳幼児を持つ母親とその家族					
実施日数	平成28年10月～平成29年3月末 毎週月・水・金曜の週3日9時～16時（両親学級は基本的に毎月第一土曜日の10時～12時）					
利用者数	デイサービス	15組	ショートステイ	10組	相談	25組
	訪問	4組	両親学級	5組	**合計**	**59組**
実施内容	毎週月・水・金曜（祝日を除く）9時～16時にオープン。 利用者のニーズに合わせて、母乳・育児相談、食事提供、母親の入浴・養生、子どもの体重測定・沐浴指導、必要に応じてアロママッサージを行う。 また、両親学級では産前の夫婦を対象とし、妊娠・出産・育児について学ぶ。妊娠中の過ごし方やお産の流れ、新生児の沐浴指導、オムツ交換など育児についてや、赤ちゃんとの接し方などを学び、産前産後の不安や疑問を解消する。					

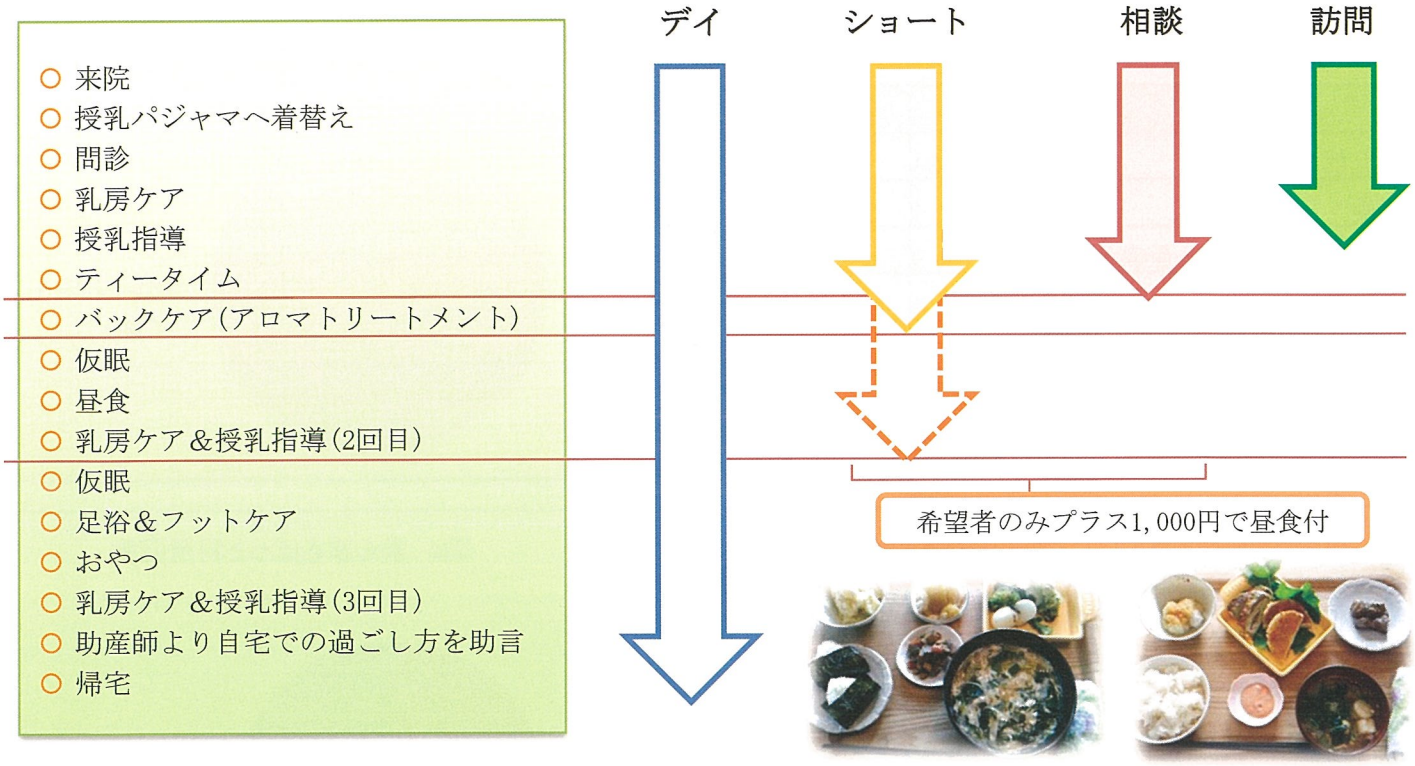


○　各サービスについて

デイサービス	ショートステイ	妊婦・育児・母乳相談	両親学級(全二回)
時間：9時～16時 料金：7,000円 お弁当ランチ付き (助成終了後15,000円)	時間：9時～12時 又は 13時～16時 料金：4,000円 (助成終了後5,000円)	時間：9時～16時のうち 最大2時間 料金：3,000円 (助成終了後5,000円) ※必要に応じて訪問も行う	日時：毎月第二土曜10時～12時 料金：1,000円 (助成終了後2,000円) ①　夫婦で迎える妊娠からお産 ②　産後と育児



1日の主なスケジュール



【施設内に常備してあるもの】

- 授乳用パジャマ
- 赤ちゃんの服
- ミルク
- 哺乳瓶
- 沐浴セット
  (沐浴槽・ベビー用ボディソープなど)
- 臍処置セット
- 母親の入浴セット
  (シャンプー・トリートメント・ボディソープ)
- 紙おむつ
- おしりふき
- バスタオル
- フェイスタオル
- ナプキン
- ベビー用体重計
- スリング・抱っこひも
- おんぶ紐

利用者の平均年齢 33.8歳（最少年齢21歳　最大年齢44歳）　※平成29年3月22日時点での利用者集計結果より

図1　利用者の初経別

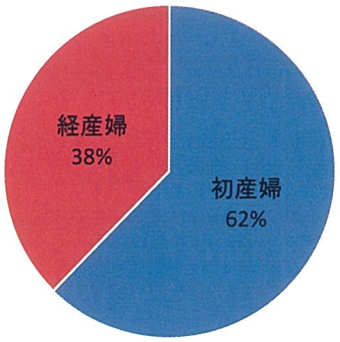


表1　利用者の内訳(月齢別)

	人数	%
妊娠中	5	9.4
～1か月未満	9	17.0
1～4か月	24	45.3
5～6か月	5	9.4
7か月～	10	18.9
合計	53	100

図2　里帰り利用者の割合

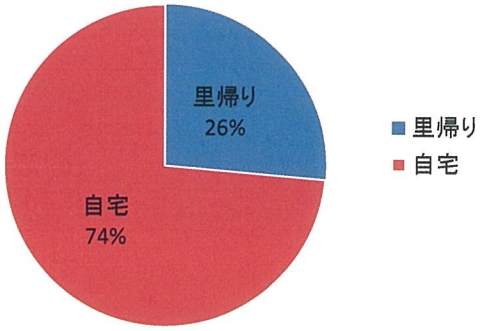


表2　利用現在の居住地

	人数	%
30分圏内	44	83.0
1時間圏内	7	13.2
2時間圏内	2	3.8
合計	53	100

図3　値段設定について

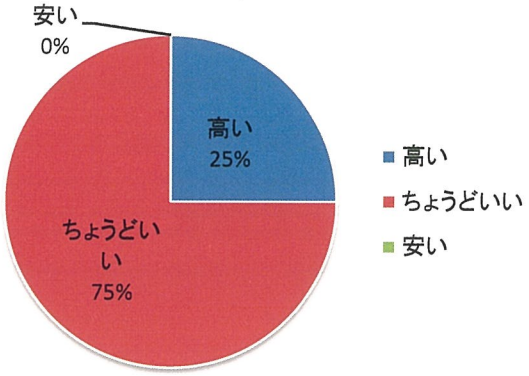


表3　利用理由

	人数	%
母乳関連	34	64.2
養生	4	7.5
骨盤ケア（腰痛・坐骨痛含）	3	5.7
児の体重のこと	3	5.7
家族の疲れ	2	3.8
妊婦相談	5	9.4
その他	2	3.8
合計	53	100

利用理由の詳細

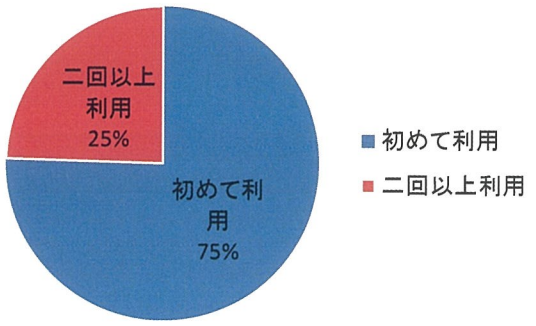
【母乳関連】
- 卒乳
- 乳腺炎症状（しこり・白斑含）
- 直母困難
- 母乳分泌不足感
- 完全母乳希望

【妊婦相談】
- 妊娠によるマイナートラブル
- 前回のお産へのわだかまり
- お産の準備
- 養生
- 骨盤ケア（腰痛・坐骨痛含）

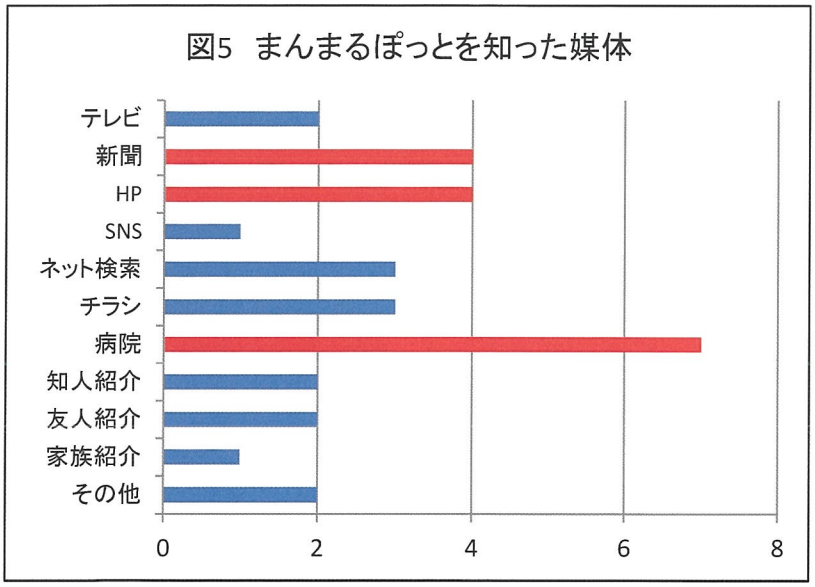
【児の体重のこと】
- 児の2週間体重計測
- 児の体重増加
- 家族の疲れ

【その他】
- 次子妊娠のタイミング
- 産後の血圧

図4　まんまるぽっと利用回数



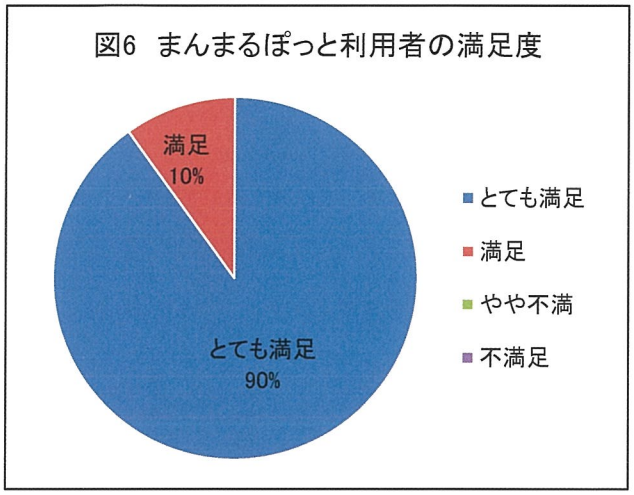
電話相談	10件



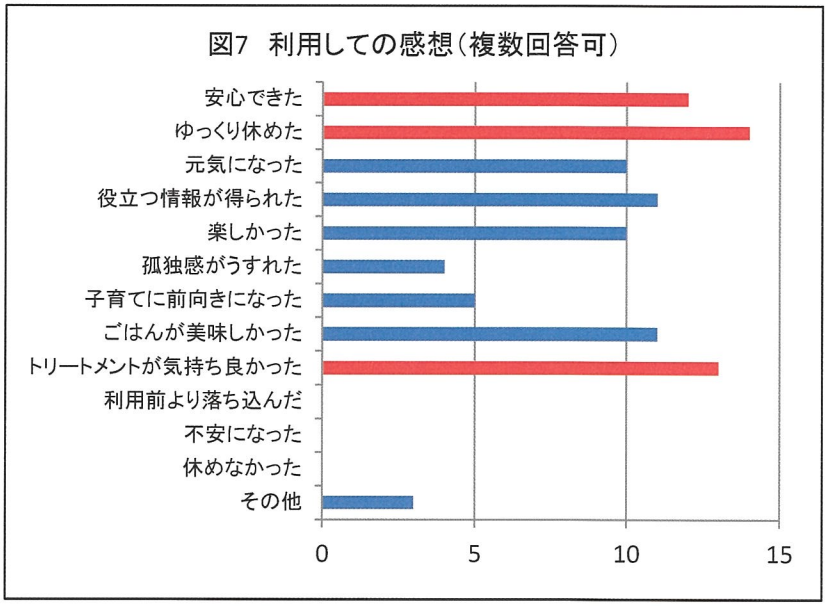
まんまるぽっとを知った媒体として、多くあがったのが、「病院からの紹介」や「病院でチラシを見た」というものだった。また、その他の記載には、「保健センターからの紹介」「助産師からの紹介」などがあり、事前準備期間での行政関係者、病院への挨拶周りや広報の協力をお願いしたことによる効果があったと考えられる。

ネットの検索内容への回答には、「助産院」「母乳外来」「花巻　助産」などがあり、当団体に所属している開業助産師や当団体のホームページにヒットし、問い合わせをした利用者もいた。

また、新聞やテレビなどを見ての利用者もおり、多方面での広報に力を入れた事が、周知につながったのではと感じた。



「また利用したい」との回答者100%



≪利用者からの感想（アンケート自由記載より）≫

- 以外に時間があっという間に過ぎて、もっと時間があってもよかったと思った
- 定期的に利用したい。
- 自分自身の身体を休めたい。親も休める
- 調子のよくない時にすぐに見て貰えて助かりました。来るだけで少し安心できます。
- すごくいいサービスだと思います。トリートメントやごはんもゆっくりできて、癒されるひと時でした。子供と一緒にいけて、自分もゆっくりできる場所はあまりないので助かります!!
- 泊まれるとありがたい。送迎も出来れば。もう少し安いと、もっと利用したい。
- 利用する前は不安もあったが、利用したことで自分の疲れも取れ、ゆっくり休みことができたので、利用してよかったと思った。スタッフの皆さんがとても優しく、明るく、子どもを安心して預けることができた。本当にありがとうございました。分からないことをどこで聞いたらいいのか自分の中で悩んでいたところもあったので、いろいろ聞くことができたし、アドバイスをもらえる所があるんだと心にゆとりをもつことができた。また、機会があれば是非利用したいです。
- 1人目の時は休むことができずすごくつらかった。また、どこに相談すればいいのか相談までいかなくても、日頃のうやむやを話したいけど、どこに話せばいいのか・・・。今回の産後では、ポットさんを利用でき、日中にゆっくり休める他、日頃の何気ない話ができて、すごく嬉しいです。気軽に1泊できるようになるともっと嬉しいです。

○まとめ○

開設するにあたり、４月より県庁、各市役所・保健センターなどの行政や、県内の医師会、周辺の産科のある病院などへのあいさつ回りや、物品、開設場所の整備など準備を行いスタートした。周知の為に、施設周辺にある保健センターや病院へのチラシを配布したり、ホームページやＳＮＳでお知らせを流したり、新聞テレビの取材を受けたりした。その結果、初日より利用者があり、無事にスタートを切ることが出来た。

10月からの6か月間でのべ53組の母子の利用があり、内5名が妊婦だった。利用者は初産婦62％、経産婦38％と初産婦の利用がやや多かった。月齢別にみると、産後1ヶ月未満から4ヶ月が33名で、月齢が若い母子の利用が多かった。この時期は、病院から退院して、新たな家族を迎え入れての生活がスタートする時期である。利用者の声からも「休みたい」「調子のよくない時にすぐみてもらえる」とこれまでの生活とは違う慣れない育児や、産後の身体・心の変化に伴う痛みや悩みや心配事、不安が生じる時期になっていることが考えられる。利用者の利用理由は、「母乳」に関することが多かったが、どの母親も睡眠不足や疲労がみられた。乳房ケア以外に背部や足のアロマトリートメントの実施や、昼食をとること、数時間でも眠る事(横になる事)ができる事で、どの母親も「ゆっくりできた」「気持ちが良かった」などとリラックスでき、元気になることが出来ていた。産後の女性やその家族は、生まれたばかりの子どもにばかり目が行きがちだが、この時期の休息は産後の身体の回復にもつながり、また子どもと向き合うための体力を維持する事が出来る為に必要である。そうすることで、母子の愛着が深まっていき、また母親が元気である事で新たな家族形態の構築へと繋がっていくと考える。

当施設を初めて利用する母親が75％、妊娠・産後必要になったときに情報収集をし当施設を利用している。居住地より1時間から2時間かけて利用する母親が全体の17％であり、県内のどの地域にも必要としている母親が居ることが分かる。情報収集は、産んだ病院で知ることが多く、助産師や知人からの紹介もある。この6ヶ月でテレビや新聞のメディアを見て予約をする母親もいた。また、利用者の26％が里帰り先からの利用であった。実家にいることは、母親にとって休息を取りやすい環境ではあるが、周囲で支えている家族にとっては、母子(経産婦であれば上の子も)の世話をすることで負担が大きい。当施設を利用した母親は平均33.8歳であり、その実母の年齢は60歳を超えている方が多いと推察する。こういったことから、「家族の身体を休めたい」との理由で利用者もおり、母子だけのケアではなく、それを支えている家族へのケアも担っている。

値段設定については「高い」と回答した母親が25％いたが、全員が「また利用したい」と答えていた。他の利用者は、トリートメント等で身体の不調を緩和し、元気が出たり安心感を得られたりし、自分の為だけの時間を過ごすことが出来るため、「料金設定がちょうど良い」と感じることが出来たと考えられる。しかし、全員がリピートするわけではなく、気軽に利用できる値段設定ではない。多くの産前産後の母親や子どもが利用できるように各市町村との連携が必要である。花巻市では、来年度より連携することで、その居住地の母子が利用しやすくなることが推察される。他の地域に住む母子・幅広い月齢の子をもつ母親や妊婦が、気軽に自分の悩みや不安の軽減、リラックス出来る時間、身体を休めることが出来る場所を提供していけるよう、来年度も周辺の市町村と連携出来るよう働きかけていく必要がある。

○両親学級（全二回）○

日時：毎月1回土曜日
10時～12時
参加費：1組1,000円

【内容】
①夫婦で迎える妊娠からお産
②産後と育児

毎月第一土曜日には、妊婦とその夫または、家族を対象に両親学級を開催した。（完全予約制）計四回の開催で5組の妊婦とその夫の参加があった。

利用者の中には、まんまる親子ヨガの参加を経て夫婦で参加した方もおり、他事業との循環を感じた。人数が増えず、3月の開催中止を検討していたが、行政の両親学級を事情により受けられなかった夫婦から受講希望があり、予定通り開催した。

①夫婦で迎える妊娠からお産では、夫婦で同じクイズに答えながら、妊娠中の学びをし、後半はお産の流れに関して、実際に身体を動かしながら勉強した。

②産後と育児では、実際の沐浴体験と産後の時間割を作成した。時間割作成では、新生児の頻回授乳とおむつ替え、また1か月後にはスタートする家事も一緒に考えることで、産後に起きそうなことを二人で想像し、話し合う機会となった。

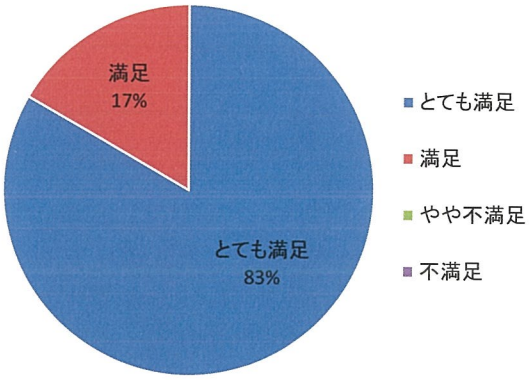
参加人数は少なかったが、その分ひとりひとりに寄り添った内容の両親学級を行うことが可能となった。

≪参加者の声≫

- 忘れていたことを思い出すことができた
- とても話やすかったです
- 子育ての体制について検討する必要を感じた

実際に沐浴体験や産後の時間割を作成することによって、産後の生活についてお互い考えることができ、新たな家族を迎え入れる為の話し合いのきっかけとなっていた。思っていた以上に産後の生活が激変することを目の当たりにし、驚くとともに互いに協力しあい思いやりを持つ必要がある事を学んでいた。

図8　両親学級利用者の満足度



まんまるママいわて寄付者一覧 （産前産後ケア開設祝い含む）※順不同敬称略		
大坂暢子様	岡本正子様	福島富士子様
佐藤様	浅野康子様	高橋ひとみ様
河内みすず様	櫻井京子様	中村和様
佐藤勝昭様	ゆいっこ花巻様	
＜プレゼント＞ 大塚壮太様　中村敦様　あつまり処わのや様　高橋利江子様　ままりば様　吉田百様 高橋文子様　佐々木早節子様　千田由子様　菊池久美子様　浦野良子様		

（2）妊娠期から子育て期まで参加できる子育てサロンの開催
『まんまるサロン』

目的	助産師が継続して相談・アドバイスを行うことで、病院や定期健診ではフォローしきれない悩みを軽減する。さまざまな時期の妊婦・母親が集い、そこに助産師が介入することで、お互い子育てを学び合い、地域での繋がる事のできる居場所づくりを行う。各地域の助産師や保健師、スタッフが中心となりサロンを継続していけるようシステムづくりを行う。
対象者	岩手県内に住む、妊婦・乳幼児を持つ母親とその家族 （花巻沿岸ママ＆グランマお茶会のみ、移住・避難している沿岸被災者の母親及び祖母を対象）
開催回数 参加者数	下記の表4を参照
実施内容	各地でサロンを開催する。 サロンでは母親たちの交流だけでなく、主軸スタッフである専門職（助産師・保健師・栄養士）により母乳相談・育児（離乳食・発育）相談、家庭相談等を行う。 食育支援として妊婦や子どもが飲めるハーブティを用意し、スタッフの栄養士がアレルギーに配慮した手作りお菓子を提供する。家庭でも作ることが出来るようにレシピを配布する。 体重計・身長計を用意し、希望があれば専門職が測定する。 アロマテラピーの資格者がハンドマッサージを実施し、よりリラックスした状態で相談できるよう働きかける。

表4　地域別開催回数・参加数

	回数	大人	子ども	総人数
花巻沿岸＆グランマお茶会	12回	73名	64名	137名
釜石サロン	9回	57名	67名	124名
遠野サロン	5回	42名	39名	81名
花巻サロン	11回	60名	55名	115名
合　計	37回	232名	225名	457名

花巻沿岸ママ＆グランマお茶会

開催日：毎月第一火曜日
場所：花巻いずみ助産院
連携団体：震災復興支援団体「ゆいっこ花巻」

東日本大震災から5年～6年たつ中で、2016年度は、参加者の今後を決める大事な1年であった。沿岸部へ戻ることを決めた方、内陸で家を建てると決めた方、月に1回のサロンではお互いの状況を皆で報告しながら、新しい人生へのエールを送る温かい場面も見られた。また夏・冬休み期間には、幼稚園や小学生が参加できるイベントも行い、楽しく集まりを持て、お互いの子供の成長を喜び合えた。
震災から６年、来年度は発展的にお茶会を解散し、今後は個別に会い相談し合える関係が築けた。

この6年で家族との死別や内陸避難の現状をこの場所でしか吐露できなかったと話している参加者が、前を向き、これからの人生を歩む支えになってこれた事を感じられた。

釜石サロン

開催日：毎月第三火曜日
場所：釜石市昭和園クラブハウス
連携団体：きらきら☆（有志の託児団体）

釜石サロンは、昨年度まで隔月の開催で参加者数が多かったため、参加者の安全を確保する目的で、毎月開催にし、更に一歳半以下と一歳半以上の子供とサロン参加の月齢を分けての開催にした。結果、参加者が月齢分けたことに戸惑いを感じ、参加者が減ってしまった。チラシ配布等行ったが、改善が見られなかったため、1月以降は月齢分けを廃止した。2月には転勤してきたばかりの赤ちゃん連れが多く、お互い連絡先を交換しママ友を作る姿も見られた。また釜石市保健師が見学に訪問し、来年度以降、サロンを協力して行えるかの話し合いも設けられ、協働の可能性が示唆された。

遠野サロン

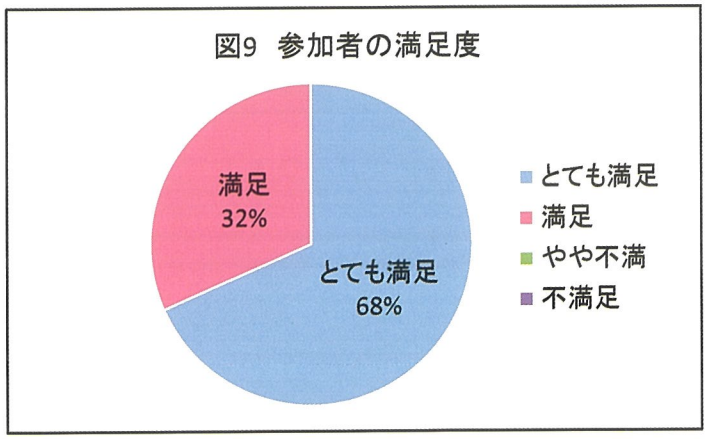
開催日：偶数月第二火曜
場所：遠野市松崎地区センター
連携団体：①「ひだまりの会」
②子育て支援センター「まなざし」

遠野まんまるサロンでは、市内からだけではなく、近隣の住田町、里帰り中の方など含め、42名の参加があった。前年度と開催日が異なったために、5月7月は参加者の混乱が少しあったが、後期は新しい日程が周知された。市内の子育て支援センター職員等が託児で参加することにより、サロンに参加した方が、地域の子育て支援を活用するきっかけにもなった。また今年度のスタッフは遠野市内のママたちがスタッフになり、より地域の情報が、参加者にも共有されている姿が見えた。
市内に産婦人科が無いため、生後3週間で児の体重測定をし、母乳相談に訪れる母親もいた。妊婦の参加者は冬期間、陣痛が始まった際の病院へ行くタイミングを相談し、遠方にしか産婦人科が無い遠野市において、一つの相談場所として認知されていると感じられた。
参加者の中には、子どもが複数おり、生まれて職場復帰し、また妊娠し「サロンに戻ってきました」と報告してくれる方もいる。サロンが定着しているからこそ、助産師ら専門職へ出会える場として、ママたちに必要な場となっていることを感じられた。

花巻サロン

開催日：毎月第二or第三木曜
場所：花巻市花北振興センター
連携団体：ゆいっこ花巻

花巻まんまるサロンは、今年度初めての試みとして、定例化された。そのためか、なかなかママたちに浸透せずに参加者人数が少なかった。後期は、保健センターへの周知や、市の広報への掲載をきっかけに少しずつではあるが参加が増えていった。中には「産後ケア事業」で産前産後ケアケアハウスを利用し、月齢が上がりサロンに来てくれるママもいた。花巻市へサロンの様子も報告し、来年度は市の委託事業でサロンが行えるようになったことが大きな成果である

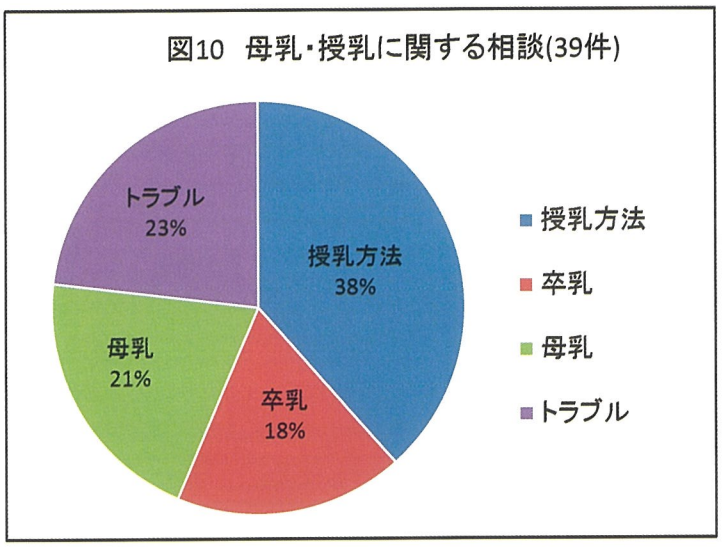


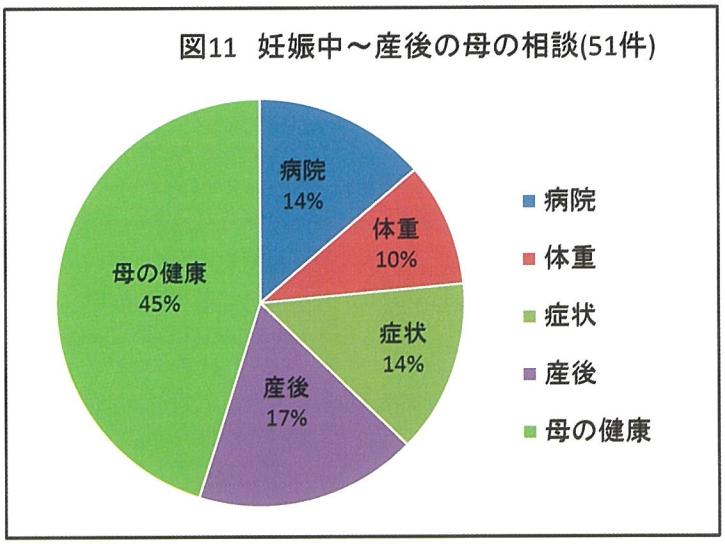
≪参加者の声≫

◆ 久しぶりに参加して気分転換になりました。
（日頃子育てで家にいることが多いため）

◆ 普段、子どもにばかりかまっている毎日ですが、ママのための時間が過ごせるので私にとってとても大切なリフレッシュタイムです。ありがとうございます。

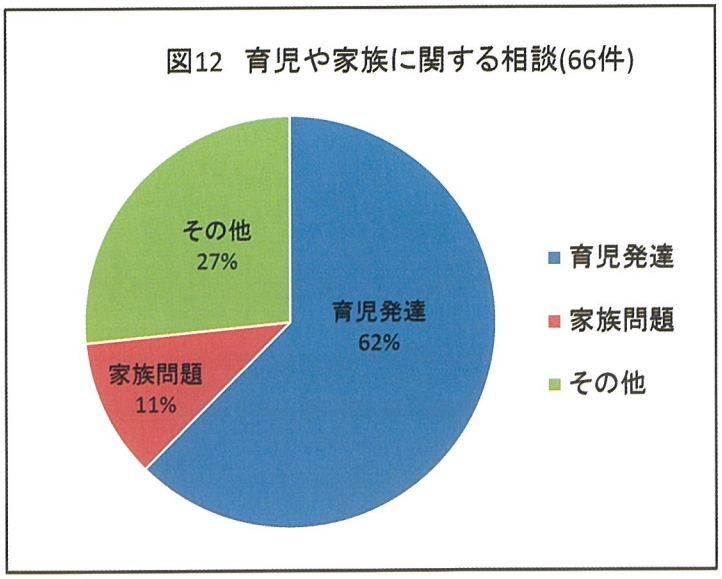
◆ 普段なかなか参加できなかったので、皆さんと話すこと自体がストレス発散になりました。





サロン内では、母親同士の交流だけではなく、専門職への産前産後の相談、育児発達相談をする姿も多く見られた。母乳・授乳に関しては授乳方法・体勢の相談、また母乳分泌不足感などの相談があり、実際にその場で乳房ケアを行うこともあった。妊娠中・仕事復帰・次子の妊娠の際の卒乳についての相談も多く見られた。

また、妊婦からは骨盤ケアについての相談を受け、さらしの巻き方などを指導するなど妊娠期のマイナートラブルへの対処方法を伝えた。産後の月経再開についてや、肩こり・腰痛などの身体の不調についての妊娠期から産後、卒乳までの母の健康についての相談も多く受けた。



育児発達に関する相談では、乳児の体重測定や、離乳食のメニュー・食べむらなどの相談、またトイレトレーニング、待機児童についてなど、低月齢から卒乳の時期、入園までに及ぶ子どもの月齢・成長に合わせたアドバイスをした。

同居や実家住まいでの家族関係へのストレスを抱え、サロンに来ることが気分転換になると話す母親もいた。

また、東日本大震災による被災者だけではなく、夫の復興関係の仕事で転居してきた母親が参加し、新たな地での安心した子育て、コミュニティづくりの役割も果たした。

(3) 講座付き子育てサロンの開催『まんまるお月さま』

目的	さまざまな時期の妊婦・母親に集ってもらい、そこに助産師が介入し相談を受けることで、お互い子育てを学び合い、地域で繋がることのできる居場所づくりを行う。 このような通常のサロン活動に加え、子連れで気軽に学べる場を提供し、子育て期の母親たちの生活の充実を図る。
対象者	岩手県内に住む、妊婦・乳幼児を持つ母親とその家族
開催回数 参加者数	全12回(毎月第２土曜日)　参加者142名(大人67名、子ども75名)
実施内容	年５回、助産師・栄養士以外の専門家を講師に迎え講座を行う。それ以外は、基本的に相談員(助産師・栄養士)が講師を担当する。 毎回のサロンにおいて、食育支援として、妊婦や子どもが飲めるハーブティを用意し、スタッフの栄養士がアレルギーに配慮した手作りお菓子を準備し、家庭でも作ることが出来るようにレシピを配布する。 各回の実施テーマは下記の表②を参照。

表5　各月のテーマ

2016年4月	免疫力アップヨガ
5月	お産の振り返り
6月	アロマを使ってサシェづくり
7月	食育講座
8月	親子で簡単石けん作り
9月	カラーセラピー
10月	親子ヨガ
11月	子どもの歯の健康
12月	アロマスプレーをつくろう
2017年1月	卒乳？断乳？母乳の不思議
2月	食のおはなし＆ワークショップ
3月	ママ向け、防災講座

今年度は昨年度好評だった講座を中心に、講座内容を検討。またその時期に合わせた悩みに対応できるよう講座内容を配置した。保育園入園時期に合わせた卒乳相談講座や、夏のカビが気になる時期のアロマ講座など、「今、聞きたいことだった」などの意見も得られた。

参加者からの反応は良いものの、前半は参加者数が伸び悩んだため、広報誌への掲載やチラシ配布を通して周知に力を入れた結果、後半の参加者増加につながった。開催時間が子どもの昼寝時間と重なり参加が困難となっている可能性もあるため、来年度は時間を変更する等の対策を考えていきたい。

(4) 妊婦・子連れでも参加できるヨガ教室の開催『まんまるヨガ』

目的	妊娠中・子育て中の母親は、自分自身の健康に対する意識を持ちづらいが、実際には妊娠・出産・子育てで体は著しく変化し、特に肩や腰に不調をきたしやすい状況にある。また子育てに追われることで、精神的にも疲労がたまりやすい。そのような母親達に、自分の心身を見直す機会を提供する。
対象者	岩手県内に住む、妊婦・乳幼児を持つ母親とその家族
開催回数 参加者数	全24回(毎月第１木曜日：花巻、第４木曜日：北上) 花巻会場：132名(大人65名、子ども67名)　北上会場：159名(大人83名、子ども76名) 2会場合計：291名
実施内容	子連れでも気軽に参加し、リラックス・リフレッシュできる場を提供する。助産師または保健師が同席することで、母親自身の悩み相談もできるようにする。講師が、当日参加者の身体の不調や、要望を聞きその日のメニューを考え実施する。(例：腰痛、リラックス、筋力アップ等)

妊娠中から産後の女性の身体や心は、それをきっかけに日々変化している。その変化に応じて身体的にも精神的にもバランスを崩しやすい。妊娠・出産をきっかけに女性は身体のケアがいかに大切かを痛感する。しかし、産後は育児に追われ、自身の身体的トラブルや精神的に不安定になってもそれが産後特有の症状だということを母親自身も周囲も理解しきれずにケアする意識が低い。

その時期にこそ、女性が健康的な状態にあることが、ゆとりのある育児の助けとなり、家族の健康にもつながっている。

ヨガ講座は、子連れでも予約なしで気軽に参加でき、妊娠中から産後の身体に合わせた動きや子どもと一緒に楽しめるポーズなども紹介し、家でも気軽にヨガができるように工夫している。また、助産師がスタッフとして同席することで多様な相談にも対応でき、直接赤ちゃんと触れ合ったり、顔がみえる情報交換の場となっており、母親の精神的ケアの役割はとても大きい。育児中でも母親自身の身体を大切にし、家族に愛情を注ぐことと同じように、自分自身の身体や心を健康に保つ意識を高める活動となっている。

(ヨガ講師　八重樫桃子)

ヨガ終了後に、ハーブティを飲みながら自己紹介や感想を言い合うなどし、参加者同士の交流する時間も設けた。
その際に、参加者から出た助産師または保健師への相談は(図13)86件あった。

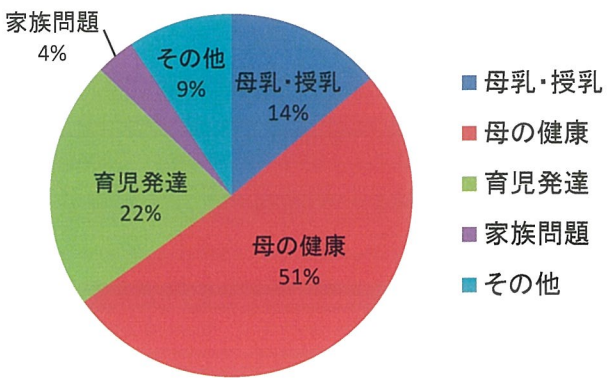


図13　親子ヨガ内で受けた相談内容(86件)

参加者の多くが、ほぼ産後5ヶ月以上経過している。

母乳トラブルや授乳方法・卒乳に関しての相談も多く見られたが、親子ヨガでは、骨盤ケアや肩こり・腱鞘炎などの妊娠中から産後にかけての母親自身の身体の不調の悩みを訴える参加者が多い。離乳食についての相談やおんぶ紐の使い方などの相談も比較的まんまるサロン時より多く、ある程度子どもの月齢が進んでからの、育児相談にも対応した。

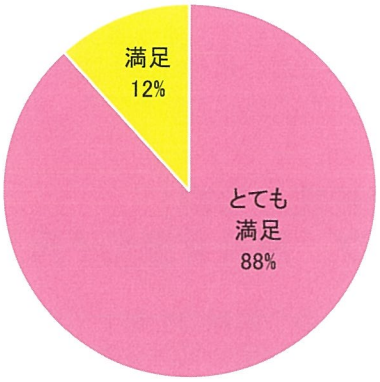
妊娠中から参加していた母親が、産後5ヶ月を過ぎてからまた参加するようになり、継続していくことの必要性を感じた。また、親子ヨガに参加した妊婦が産前産後ケア事業の両親学級へと参加したり、他事業との繋がりも見られた。

（５）妊婦・乳幼児を持つ母親を対象とした料理教室の開催
『まんまるキッチン』

目的	妊娠・子育て期は、食に関する関心が高まり、食生活を見直し健康維持に努めるための良い機会である。簡単で美味しく体にやさしいものを取り入れ、無理なく続けられるメニューを紹介することで、母親達に育児と家事とを両立していくための自信を持ってもらう。
対象者	岩手県内に住む、妊婦・乳幼児を持つ母親とその家族
開催回数	全３回(第一回：8月30日、第二回：10月20日、第三回：12月15日) 第一回まんまるキッチンは、台風10号の接近に伴い中止
実施内容	専門職である栄養士が料理教室を進めることで、相談しやすく、アドバイスも受けやすい場となるようにする。また助産師等の専門職が同席することで、より個別的で専門的なアドバイスができ、子育て相談なども一緒に受けられるよう、介入していく。

テーマ	メニュー	参加者数
①夏のおいしいこどものおやつ作り	水ようかん、ずんだ白玉、おにぎり（ドライトマト）、野菜ディップ（豆乳マヨネーズ）	中止　（申込み　10組）
②秋のまんまるキッチンin二子	芋の子汁(北上市郷土料理)、里芋ご飯のおにぎり、里芋プリン、塩麹焼きりんご	7組（大人7名、内妊婦1名）（子ども6名、内１歳未満2名）
③野菜ソムリエpresents 子どもが喜ぶ野菜料理	簡単ミートローフ、ミネストローネ、炊き込みご飯（雑穀米）、柿の白和え	10組（大人10名、内妊婦1名）（子ども9名、内1歳未満1名）

図14　参加者の満足度



≪参加者の声≫

- このメニュー＆ボリュームで参加費が1500円なら良いと思いました。
- 今回初めて参加しましたが、みんなで色々なおしゃべりをしながら料理ができて、その後は美味しいものがお腹いっぱい食べられるという素敵な時間でした！また次回もぜひ参加したいと思いました！本当にありがとうございました。
- 毎回参加して思うのですが、料理を作るのも、食べるのも、一人ではなく皆でやるとすごく楽しかったです。

≪まとめ≫

第一回は、台風10号の接近によりやむを得ず中止となったが、参加者への連絡等を迅速に行い、混乱が生じることはなかった。また、第二回・第三回開催時に、前回参加者や申込み者へ先行予約として情報提供をして参加を促し、開催前日にリマインドをするなど、広報へも力をいたことで、体調不良での当日キャンセルが出たもののすべての回において、申込みは満席での開催となった。

また、どのテーマでも妊婦の参加があり、助産師への「つわりのある時期の過ごし方」の相談や、産後の母親からは「断乳」「育児発達」についての相談もあり、産前産後の食に対する関心が高い時期に、専門職がいる料理教室を実施することの有効性を実感した。

（6）相談員のスキルアップ研修会の実施

目的	サロンに参加する妊婦や子育て中の母親に、適切なアドバイスを行うための知識や、傾聴・共感の姿勢などを学ぶ研修会を開催し、子育て支援に関わるスタッフのケアレベルの上昇をはかる。
対象者	当団体のサロン事業に関わる相談員（助産師、栄養士、保健師等のスタッフ）や連携する団体のスタッフ
開催日時 参加者数	第一回：平成28年6月18日　　8名 第二回：平成28年11月19日（①北上会場）20日（②宮古会場）　　①20名　②19名
実施内容	下記参照

○第一回：「子育て支援者のためのしっておきたいこと」

第一部	育児支援者が知っておくべき 守秘義務について	弁護士　大沼宗範氏
第二部	正会員交流会 ～ママスタッフの役割について～	まんまるママいわて 副代表　佐々木一愛

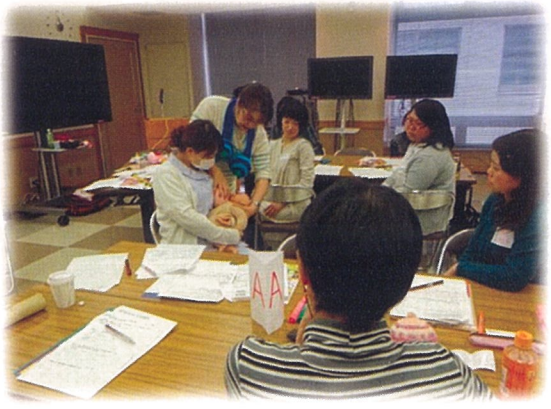
第1回は、当団体会員向けに、研修会を行った。団体設立から5年たち、メンバーが増えたこともあり、また県内広域で活動している団体だからこそ、研修を行い、自分たちの活動の注意点を勉強した。

第1部では、弁護士を講師に迎え、守秘義務やＳＮＳ等の肖像権などについて学び、改めて自分たちの活動における法律的な注意点を知ることが出来た。研修参加者の中には「気軽に自分の携帯で写真を撮って、ブログ等にあげていたけれど承諾の有無についてうやむやにしていたので勉強になった」「弁護士の先生に直接話を聞けるとは貴重な機会になった」との声があった。

第2部のスタッフ役割についてはサロン運営マニュアルを初めて作成し、サロン業務の統一したケアが行われるように工夫した。また講義だけではなく、グループワークを取り入れて、お互いで話し合う時間を設けた。サロンマニュアルは、研修会に参加できなかった会員にも配布でき、有意義な研修会になった。

○第二回：「産後ケアに必要な母乳の知識」
講師：秋田県助産院イスキア　院長菅原光子氏

母乳研修会では、会員にとどまらずに、さらに職種を超えての多くの参加があった。助産師・保健師の他保育園勤務の看護師や臨床を離れて長い潜在助産師等が参加した。内容もグループワークが多く、講義だけではなく、自分たちで十分に考え、明日から役立てる地域を得ることが出来た。参加者からも「具体事例が出てきて、とてもよかった」「毎年行ってほしい」「まんまるがどういうことをしているのか興味があったけれど、このような機会があって、内容も知れとてもよかった」との声が聴かれた。



（7）産前産後ケアシンポジウムの実施
『産前産後ケア講演会と実践報告会』

目的	今年度新事業として、岩手県内初で、「産前産後ケアハウス　まんまるぽっと」をオープン。岩手県内では、ニーズがあるのか？価格は適当なのか？などの声が開設前後問わず、多く聞かれた。実際の4か月間の実施状況や課題等を、県内外の関係者と共有し、今後、安心安全に産後を過ごせる岩手県における母子支援について考える機会にしたい。また講師に東邦大学教授福島富士子氏を迎え、日本や海外の産後ケア最前線の知識とともに、地域でどのようなことが必要になるかご教授いただく機会を作る。
対象者	産前産後ケアの必要性を感じている女性・家族・医療関係者・子育て支援関係者・行政担当者など、震災復興支援関係者・当事者支援団体者等
開催日時 参加者数	平成29年2月13日月曜日　　参加者　59名（大人56名、子ども3名）
実施内容	新事業の「日帰り産前産後ケア事業」の事業報告会を第1部とし、第2部は産後ケア専門家（東邦大学教授福島富士子氏）岩手県における産前産後の可能性を話す合うことができた。被災地の産後ケア施設創設に向ける一助とする。

≪主な参加者≫

岩手県議会議員	岩手県庁職員
花巻市議会議員	岩手県内市町村職員（県内6市町村）
遠野市議会議員	子育て支援センター職員
県立病院助産師	岩手県助産師会
新聞社（3社）	一般参加者

- 岩手県庁や花巻保健センターに出向き、産前産後ケアの必要性を話し合い理解を得ることで、岩手県と花巻市が講演会の「後援」になるということにつながった。
- 後援となった岩手県が、県内の市町村に講演会の通知や広報をしてもらった結果、多くの各市町村の保健師や行政担当者や病院の助産師等が参加した。
- 県議員や市議員の参加があり、講師が話した「国の産前産後ケアの施策」等への関心も強く、活発な質問や意見が出た。

- アンケートの結果より、**「とても満足が67.4%」「満足が32.6%」**で合わせて100%の満足が得られた。「産後ケアの実践・現場・行政の関係性の大切さを改めて実感した」「今後、自分がどう活動していけばよいか考えさせられた」「産前産後ケアをしていきたいという意欲アップにつながった」「具体例が役に立った。参考になった。」という声が聞かれた。

≪アンケート自由記載からの参加者の声≫

- 実践・現場・行政のことが具体的にリアルに関わり、関係性の大切さを改めて、実感した、伝わってきた。
- 政策からどのように私たちの生活につながっているか分かりました。今後、自分がどう活動していけばよいか考えさせられました。
- 岩手県での産前産後ケア事業の取り組み方の参考になった。

- 岩手県内初の産前産後ケア施設の実践報告ということで、成功例や改善点、関係機関との連携事例等を発表し、これから実践していこうとしている市町村担当者にとっては、今後の見通しを持ついい機会となった。
- 来年度に向けて、花巻市との連携だけでなく、他市町村とも連携し、さらに産前産後ケア事業が進展することが期待できる。

（8）近隣地域の産前産後ケア実施施設視察事業

目的	実際に産前産後ケア事業を取り入れている施設の見学を行い、開設にいたるまでの流れや必要事項、広報、行政への働きかけなどを参考にするため。また、実際のニーズ、利用者の声をもとに、妊娠・出産・育児に不安・体調不良・家族の支援不足などを持つ女性が利用できるシステムづくりを行っていく。
対象者	当団体の専門職(助産師・保健師等)、産後ケア事業担当事務員
実施内容 日時	宮城県仙台市の開業助産院「こんの助産院」「とも子助産院」「森のおひさま助産院」の施設見学を行う。 実施日時：平成28年6月30日

①　こんの助産院：
　分娩を扱わない助産院での産後入院の実績や、運営方法などを特に学ぶ。物品管理や、上の子同判事の対応等、細やかな視点に学ぶ点が多く見られた。

②　とも子助産院：
　宮城県内で分娩数が一番多い助産院であるとも子助産院では、複数のスタッフを抱える工夫点や、近隣医療職種との連携を学ぶ。

③　森のおひさま助産院：
　仙台市内郊外の閑静な住宅地内で分娩を扱う、森のおひさま助産院では、助産師の自宅兼助産院での工夫やすみ分けの方法等を学ぶ。

　3か所とも、違う特性を持っており、経営の工夫や、スタッフの配置など、当団体の状況も話しながら、相談にも乗っていただいた。特に、医療機関や行政との連携、他助産師との連携・協力など学ぶ点が多くあった。

3. 平成28年度事業成果
（1）【産前産後ケア事業】業務委託について

「産後ケアハウス」開設に向けての準備

Ⅰ：岩手県立大学と地域協働研究
「岩手県中部地域（花巻市及び北上市）における産後ケアニーズ把握調査の報告」29名のインタビュー調査実施。

Ⅱ：関係各所へ相談まわり
①岩手県庁②保健所③花巻市④県議会議員
⑤議員市議会⑥医師会⑦助産師会

厚生労働省
妊娠・出産包括支援制度
平成32年度まで全市町村に妊娠・出産包括支援センターを整備。ともに産前産後ケア事業・産前産後サポート事業等を含む新事業を行う市町村でスタートさせていくという方針
※資料1（29ｐ）参照

「まんまるぽっと」産後ケア事業スタートしてからの動き

- 岩手県議員、市議会議員（花巻市・近隣市町村）、花巻市保健師、他県助産師、助産学生等が視察見学
- 12月福島県助産師会視察（行政との連携について）

2017年2月
産前産後ケア講演会・実践報告会実施
後援：岩手県・花巻市
50名を超える行政関係者（岩手県議員・岩手県各市町村保健師等）の参加

①厚労省
②岩手県
③花巻市
④当団体
⑤ママたちの熱意

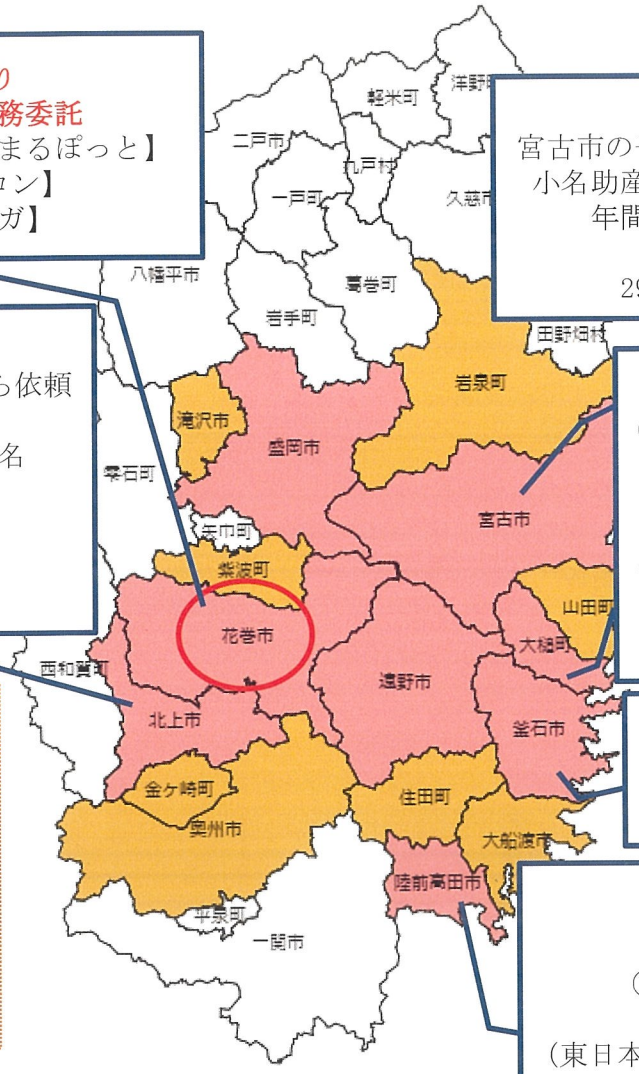
5者の協力があってこそ、
今回事業委託に結びついた

2017年4月
花巻市妊娠・出産包括支援事業委託
（花巻市保健センター）

- 産前産後ケア事業
  ①全日（デイサービス）
  ②半日（ショートタイム）
  ③訪問型
- 産前産後ケアサポート事業
  まんまるサロン　月2回

花巻市民は
委託があるから
自己負担が少なく
サービスが受けられる！！

（2）　当団体活動地域の各地の成果（来年度の見通し含む）



平成29年4月より
産前産後ケア事業業務委託
【産前産後ケアハウスまんまるぽっと】
【花巻まんまるサロン】
【花巻まんまるヨガ】

平成28年度
宮古市の子育て「ママ☆ハピサークル」
小名助産所小名計子助産師（正会員）
年間通し8回、総勢約100名の
相談役として参加
29年度以降も現在協議中

平成28年度
北上市　子育てサークルから依頼
①ヨガ講座参加者5名
②助産師講座10月：参加者8名
③ヨガ講座：14名

平成29年度も2回講座依頼

平成28年度
①大槌町子育て支援センターかりん主催子育てサロンを開催
平成28年度　毎月1回全11回
（津波注意報発令の為1回中止）
②11月「子育てフェスin大槌」
主催：Tsubomi
参加約380名　ブース出展

平成29年度より
釜石市と連携し
会場・事業内容を検討中

※子育てフェスin大槌での
沐浴指導の様子

平成28年度
①陸前高田まんまるサロン
6回開催。参加者97名
（東日本大震災草の根支援組織応援基金）
②NPO法人きらりんきっず（子育て支援センター）主催
助産師講座2回開催（7・11月）
計16名参加

平成29年度
①子育てサークル「りくママ＋」より
助産師の派遣依頼
②陸前高田市主催：産後ケア講座5月
講師依頼

団体活動を継続してきたことで、今年度は各地の行政や子育てサークルなどからの講座の依頼も多くあった。

各地で活動する団体主催の子育てフェスでも声がかかり、まんまる助産師によるブース出展も行った。

とくに今年度は、沿岸被災地での活動もサロン事業から展開しヨガ講座や助産師講座などでも足を運んだ。

被災地はまだまだ復興途中であり、子連れで気軽に参加できるイベントも多くはなく、子どもへの支援は多岐にわたっているが母親主体の支援は数少ない。

＜被災地の変化＞

東日本大震災から、丸6年がたった岩手県沿岸被災地では、子育てサロンに来るママの中には、震災を知らないママ達が増えてきた。特に夫の「復興関連」の仕事で、短期間だけ住んでいるママも多く、地元ではない、友人もいない、住んでいた所に比べ、子育て環境も未整備で、散歩をしようにも道路はトラックばかりで、砂ぼこりと閉塞感を感じている方もいる。

まんまるサロンでは、地元のママと、転勤ママが知り合い、また間に助産師が入ることで、ママ同士が仲良くなるきっかけを手伝っている。その中には「以前自分もここで友達が出来たから」と初めてサロンに来る参加者に積極的に話かけるママもいる。年に数回、災害注意報や警報が出るたびに、防災の意識の違いも感じ、ママ発案で、防災の話を取り入れるなども行っており、変わりゆく被災地の中で、まんまるの担う役割は、多岐にわたっている。今後も、震災を知らないママたちへ、そして母子が安心して住める被災地への一助とし、活動を継続していきたい。

4．平成28年度　まんまるママいわて運営体制

代表　佐藤美代子

2016年度は、産後ケアハウス開設に向けて苦しい1年でした。WAM助成を受け、第一歩を踏み出し、更に市事業委託までこれたのはスタッフ皆の頑張りですありがとう！！
またサロンやぽっとを利用したママたちには沢山エネルギーをもらいました。ママたちの声がまんまるを変えてきました！！
もっと「生む・育てる」を楽しむ岩手にするために一緒に、声出していきましょう！！！

平成28年度	人数
役員	4名
運営スタッフ	7名
正会員	35名
賛助会員	19名

副代表　千田優子

2016年度は第６子の出産のため、お休みを頂き、年度後半からサロンに復帰しました。同じ子育て真っ最中の母親として、ママが心地よく元気になれるまんまるママいわてがどんな活動だといいのかな？と自問自答しながら来年度も(？は)がんばっています！

副代表 佐々木一愛

今年度は、チャレンジの1年でした！自分の苦手分野を再認識し、悪戦苦闘しながら、スタッフやまんまるで出会うママ・子どもたちに支えられて、ひとつひとつ乗り越えることが出来ました。
続けていくことの難しさも実感したけど、来年度はきっとさらにパワーアップしたまんまるになると思います☆頑張ります！

会計　八重樫優美

2016年度は、これまで以上にスタッフ皆に助けられた1年でした。団体の活動への携わり方などを見つめ直すなかで、やはりまんまるママいわての活動は地域に必要だということを改めて感じました。
来年度も皆と支えあって頑張ります。

運営スタッフ
佐藤幸恵

悩みも喜びも共にしたスタッフと、私たちを支えて下さる全ての皆さんのお蔭で様々な活動が財産となった１年でした。末永く続くことを願い来年度も歩んでいきます。ありがとうございました。

運営スタッフ
志田香奈

今年度もたくさんのママさんとお子さんに出会うことができました。保健師として、アロマスタッフとして、そしてママである1人として、ママさんたちと関わるだけでなく私自身もパワーをもらっています。それを来年度もお返し出来るよう頑張っていきたいと思います。

運営スタッフ
八重樫桃子

日に日により素敵な団体へと成長していて、来年度に向けてさらにステップアップしています！

産後ケアチーム
菊池恵梨子

今回、悩み・疲れているママ達にたくさん出会いました。そんなママが、ぽっとから笑顔で帰っていく姿はとてもキラキラしていてこちらも元気になりました。
そんな手伝いが出来る場で、周りのスタッフに支えてもらい働くことができて幸せです。
もっとたくさんのママが利用して、元気に子育て出来る地域になるといいなと思います。

現地サロン　代表
大槌　黒澤聖愛

スタッフとしてサロンの手伝いをし、沢山のお子さん・親子の成長を見れて良かったです。
至らない所もありましたが、皆さんに助けられて楽しくできました。ありがとうございます！

食育チーム
菅原みや

子ども一人育てるだけで精一杯だった私にも出来る事があるんだなと逆に支えになっていただいていました。ありがとうございました。来年度もマイペースによろしくお願いします。

５．新聞掲載記事

平成28年4月18日　岩手日報

家族ができた喜び満面

5年で60組 婚活支援成果

花巻のNPOイベント

夫妻、子どもたち交流

婚活支援を行う花巻市東和町のNPO法人おせっ会（松坂末広代表）は17日、市内のホテルで交流イベント「卒業カップル赤ちゃん大集合」を開いた。同会は2010年10月に発足し、翌年から「パンジークラブ」を立ち上げ5年間で60組が成婚。会員を卒業した夫妻や子どもたちが集い、家族ができた喜びを報告した。

関係者ら約50人が参加。松坂代表（62）は「おせっかいさんと呼ぶボランティアの協力もあり、5年で60組が結婚し、赤ちゃんも13人生まれたと聞く。当初の目的だった少子化対策に貢献できてうれしい」と成果を喜びながらあいさつした。

上田東一市長は「少子化対策で外から人を呼び込むことにも力を入れているが、岩手や花巻に住む方が結婚し、子どもが生まれ家庭を築くことが一番大切だ。赤ちゃんを幸せに育ててほしい」と祝福した。

市内で助産院を営む佐藤美代子院長が「子育ての秘訣は夫婦のコミュニケーションから」と題して講演。参加者は育児の助言を聞きながら、ハンドマッサージの実演などでのんびりとした時間を楽しんだ。

花巻市東宮野目の会社員小田島基充さん（44）、縁さん（41）夫妻は壮汰ちゃん（9カ月）と参加。小田島さんは「同じ婚活を経験した人が集まる機会は貴重。赤ちゃんも授かり、本当に幸せだ」と喜びを語った。

パンジークラブは11年5月から活動を始め、独身男女にお見合いやパーティーなど出会いの場を提供している。会員は現在約270人。

交流イベントで笑顔を見せるNPO法人おせっ会の婚活支援で結婚した夫妻と赤ちゃん、関係者ら

平成28年4月22日　東海新報

隔月で「サロン」気軽に

まんまるママいわてが開設

陸前高田で

花巻市内に事務局があり、子育て支援事業をメーンに活動している「まんまるママいわて」（佐藤美代子代表）は本年度、陸前高田市高田町の市コミュニティホールを会場に隔月で「サロン」を開催する。本年度初めての活動が19日にあり、気仙両市に暮らすママたちが足を運び、助産師らと交流を深めた。

平成23年の東日本大震災を機に発足し、県内各地で助産師と母親をつなげる事業などを展開。当初、陸前高田では他組織の活動を手伝うなどしていたが、被災の影響で身近に相談できる環境がない母親らが見受けられ、26年度から組織としても独自にサロンを開設している。

活動に対し、公益法人協会による「草の根支援組織応援基金」から助成を受けている。この日は助産師2人と保健師に加え、東京から訪れた看護学生もボランティアとして運営にあたった。

畳敷きの集会室には、続々と親子連れが来訪。母親たちは子どもを遊ばせながらハンドマッサージを受けたり、歓談を満喫。精神的にも安らぐハーブティーやおやつの提供もあり、すべての参加者が笑顔でなごやかなひとときを過ごしていた。

大船渡市大船渡町在住の伏木舞子さん（35）は「ママにとってはありがたいですね。歯みがきの仕方とか、ちょっとしたことを教わることができればいいなと思っています」と話し、笑顔を見せた。

花巻市にある「いずみ助産院」の院長を務める佐藤代表（37）は「気軽に楽しみながら過ごしてほしい」と話す。

今後は偶数月の第2火曜日に、午前10時から正午まで開設する予定。事前申し込みは不要で、妊婦や母親だけの参加も可となっている。

なごやかなひとときを過ごすママたち＝陸前高田（電子新聞に別写真あり）

平成28年4月20日　岩手日日新聞

岩手日日　（第3種郵便物認可）

産後ケアニーズ把握へ

まんまるママいわて　聞き取り調査進める

県内で子育てサロン活動に取り組む「まんまるママいわて」（佐藤美代子代表）は、中部地域における産後ケアニーズの把握に向けて、インタビュー調査に乗り出している。産後うつなどが問題となる中、県立大の地域協働研究として実施するもの。7月にかけて30人を目標に行い、子育てで困ったことや行政サービスなどについて女性の声を聞き取り、産後ケア体制の構築に役立てる。

研究メンバーは、助産師でもある佐藤代表と、まんまるスタッフで保健師の志田香奈さん、県立大看護学部の福島裕子教授。花巻市または北上市在住で、過去3年以内に分娩した経験がある人の協力を募り、3月に調査を開始した。出産時の状況、産後1カ月以内・以降の心身や育児の状況、夫や家族との関係などについてグループインタビュー形式で聞く。

産後ケアニーズの把握に向けて行われているグループインタビュー調査＝北上市、さくらホール

2回目となった今月8日は、北上市文化交流センターさくらホールを会場に行われ、まんまるスタッフ2人が協力者5人から意見を聴取した。出産後の状況では「実家にいて母親らのサポートを受けられ、1カ月は赤ちゃんのことに集中できた」という声がある一方で、里帰り出産が農繁期と重なり「退院した日から家族の食事の支度をしなければならず、体を十分に休められなかった」という人もいた。

家族との関係や育児の状況については「夫やしゅうとめには遠慮があり、実家で過ごしたときよりもストレスがたまった」「上の子供を保育園などに預けることは考えていなかったが、産んでみたら忙しくて相手をする余裕がない」などの声も。行政サービスに関して「子供の体重がなかなか増えなかったので、保健センターでの体重測定が助かった」という人がいたほか、民生委員による赤ちゃん訪問には「母乳など現実に困っていることを話せる相手ではない」との指摘もあった。

夫の転勤に伴い移住した人らは「身近に相談できる相手がいない」という状況にあり、産後ケアとして家事援助を求める声が多かった。

インタビュー調査で出された意見は集約・分析して10月ごろまでにまとめ、学会などで発表する方向。以前のような産後養生が実践されていない中、まんまるでは産後の女性の心身を癒やす場の提供を目指しており、佐藤代表は「母親たちが困ったことについて声を上げることが社会を変える一歩。調査を通じて産後ケアの必要性や求められる支援を明らかにしていきたい」と話している。

特集 誰も見捨てない！防災

災害時もふだんも。安心できるのは「ママ」「プレママ」助け合いの輪！

まんまるママいわて代表 助産師 佐藤美代子さん

東日本大震災の直後。緊迫した避難所では、妊婦や小さな子どもをもつお母さんの体と心のケアは後回しにされがちでした。当時、被災地で「お母さんに憩いの場を」と立ち上がったのは、母親であり助産師の佐藤美代子さん。震災から5年半が経った今も、交流の場「まんまるママいわて」は、拡がり続けています。

佐藤さん

不安を抱える女性のサポートこそ助産師の本来の役割

佐藤さんの住む岩手県では山を越え往復2時間かけて産婦人科に通わなくてはならない人もいるほど産婦人科の減少が顕著だそうです。そうした状況もあり、子どもを産み育てることに不安を抱える女性を、佐藤さんは目の当たりにし続けてきました。

本来こうしたママを支える存在が助産師だと考える佐藤さん。しかし、県内の病院で働いていたときには、毎日忙しく、一人ひとりとじっくり向き合うことができませんでした。そんな状況に悶々としていた佐藤さんは東京都の助産院で1年間の勤務を経て、「多くの女性がもつ不安に寄り添える助産師になりたい」という思いで「いずみ助産院」を地元花巻市（岩手県）に2007年に開業しました。

この助産院では、母乳相談や育児相談を行いながら、手作りのお菓子やお茶を囲んで、ママたちが気軽に悩みや他愛のない話をできるサロンを開催。助産師とお母さんの信頼関係を強めていきました。

震災発生時。小さな子どもを抱えたお母さんたちは？

こうした活動がとくに力となったのが、5年半前に発生した東日本大震災のときでした。震災発生時に、佐藤さんの心に浮かんだのは、これまで出会ったお母さんたちの顔でした。当時、佐藤さん自身も二児の母として不安な毎日を過ごしていました。「おっぱいをあげているときも、おむつを交換しているときも、『今、大きな余震がきたらどうしよう』とか『食料の届かない地域では、赤ちゃんは大丈夫だろうか』って不安でいっぱいでした」。

そんななか佐藤さんは、とくに被害の大きかった「沿岸部のお母さんたちのために、被害の少なかった助産院としてできることはないだろうか」とすぐに助産師仲間と連携して、病院が被災しお産する場所も失ってしまった沿岸部の女性を花巻市内で受け入れる活動をはじめました。

災害時に後回しにされがちな「お母さんの支援」

産前産後のお母さんの防災を考えるうえで重要なのは、発災直後はもちろん、その後の長い避難生活。活動をしていくなかで、佐藤さんは「被災したお母さんは何事においても自分は後回し」であることに気づいたそうです。とくに妊娠中期や出産後は、お母さんが健康体であるため、なおさらです。

「自分よりももっと辛い思いをしている人がいるから、しんどいなんて言ってられない」と話すんです。しかし、災害時でなくても、産前産後は心と体が不安定になるとき。子どもだけでなく、「お母さんの支援」も大切なんです」

佐藤さんは、助産師仲間とともに震災後半年が経った2011年9月に「まんまるママいわて」を設立。お母さんたちの憩いの場を作ろうと「まんまるサロン」をはじめました。お茶をしながら、手作りのおやつを囲み、さらにはリラックスしてもらおうとハンドマッサージも行うなど、お母さんたちのための心安らぐ場です。

「最初は『支援』だと思っていました。けれどお母さんから私たち助産師も学ぶことがたくさん。さらに、サロンを通じてお母さんが元気になると、それを次のお母さんに恩返しをしよう、と活動がどんどん拡がっていく。そういったよい循環が生まれたんです」

佐藤さんら助産師が生みだしたポジティブな連鎖。それが、ぐるぐるとまわって大きな輪へ――。「まんまる」と名付けられた団体名が、見事に体現されています。

活動は震災後から現在までずっと続き、参加者は5年間でのべ1000人以上にものぼります。とくに最近では、内陸部への避難によってお母さんが孤立してしまうことや、地域のつながりが失われることを防ぐために、県内の各地で「まんまるサロン」を開催しています。

「産前産後はとくに、安心して、信頼して話せる人を見つけてほしいです。『しんどい』と口に出せることが大切。その関係をふだんからつくっておくことが、災害の際にも役に立ちます」（佐藤さん）

心も体もリラックスするために、ハンドマッサージやヨガの活動もしています

災害時もふだんも お母さんの体と心のケアを

まんまるママいわて代表の佐藤さんが活動していた妊産婦受け入れの避難所で産前産後を過ごしました。助産師さんが気軽に相談にのってくれたことが、これほどまで体と心のケアに役立つとは思ってもいませんでした。災害時でなくても、産前産後の不安定な体と心のケアを必要としている女性はたくさんいます。今は、困っているお母さんと助産師をつなげたいという思いで、「まんまるママいわて」の副代表を務めています。

「まんまるママいわて」副代表 佐々木一愛（かずい）さん

ご支援・ご寄付を募集しています

「まんまるサロン」開催のための、寄付を受け付けています。詳しくはホームページをご覧ください。

■ゆうちょ銀行
名前「まんまるママいわて」
口座番号　02260-9-139943

■他行からのお振込
ゆうちょ銀行
店名：二二九
預金種目：当座預金
口座番号：0139943
口座名：まんまるママいわて

まんまるママいわて
〒025-0026
岩手県花巻市大谷地836
http://manmaru.org/

震災のときに「困ったこと」

「まんまるママいわて」メンバーの実体験や見聞きしたエピソードです。頼りになるのはやはり、「日ごろの備え」です。

緊急時にも授乳服は必要

災害のストレスで、母乳の出が悪く感じる人がいました。しかし、たくさんの人が過ごす避難所で、赤ちゃんが泣くのはストレスを与えると思い、とにかく授乳服でずっと母乳を与え続けていたら、赤ちゃんが静かになり、自分も安心できたそうです。ふだんから母乳を与えられるような服を持ち歩いておくとよいです。

「おんぶひも」を持っていなかったために…

「抱っこ」は足場の悪い中を歩く際に死角を生み出してしまいます。「おんぶひも」を持っていたら、両手を自由に使えるので、災害時にも身軽に動けたと思います。

避難所で「妊娠しています」と、言い出せなかった。

妊娠6か月での被災でした。緊迫した避難所では「妊娠しています」と言い出せませんでした。どんなにお腹が痛くても我慢。妊産婦用の支援物資は受け取れず、「妊婦はいますか」と渡し続けていた夫との再会が遅れる原因にも。災害時にお腹の赤ちゃんを守るためには、マタニティマークを日ごろからつけておくなど、周りに伝えたほうがよいです。

平成28年9月15日発行
パルシステム生活協同組合連合会「のんびる」

県内初、産後ケア施設

助産師ら運営「まんまるぽっと」

花巻に来月開所へ

【花巻】産前産後の女性の心身の疲れを癒やす場として、「産前産後ケアハウスまんまるぽっと」が花巻市に開所する。10月から母子のためのデイサービスを開始し、助産師らが育児相談などに対応する。県内初となる産後ケア施設で、スタッフは「困ったとき、疲れたときなどに気軽に使ってほしい」と利用を呼び掛けている。

産前産後ケアハウス「まんまるぽっと」の始動に向けて相談するスタッフら

施設を運営するのは、まんまるママいわて（佐藤美代子代表）。県内各地でサロンを開催する中で、育児の知識が十分でなかったり、産後の心身の変化に戸惑ったりするケースを見聞きしたことから産後ケアの必要性を感じ、県外施設の視察などを経て開設に至った。初年度は独立行政法人福祉医療機構の社会福祉振興助成を受ける。

施設名の「まんまるぽっと」は、疲れや不安、緊張で空になったママの〝心のポット〟を満たしてほしいとの願いから付けた。佐藤代表（38）が「いずみ助産院」として使っていた同市大谷地の自宅を兼ねた建物を使い、スタッフは助産師2人、保健師1人、食事担当2人、事務1人の6人体制。完全予約制で当面は月、水、金曜の週3回、1日3人まで受け入れる。

利用対象は、産後の女性と赤ちゃん、つわりや切迫流早産などで日中安静にしている必要がある妊婦など。デイサービスは午前9時～午後4時で、母乳ケアや育児相談、沐浴、母親の入浴、アロマトリートメント、赤ちゃんの体重測定などを行うほか、野菜中心のお弁当ランチとおやつを提供する。利用料は1回7000円。午前または午後のみ3時間の利用もできる。

デイサービス以外では乳房ケアや骨盤ケアなどの相談に応じ、妊娠中の夫婦を対象にした両親学級、赤ちゃんがいる家族向けの沐浴指導などのメニューも用意している。

来月の開所を前に、施設の改装や備品購入などの準備を進めており、サービス内容を紹介するチラシは計5000枚作製。中部地域の病院や保健センターなどに配布し、周知を図っている。

事前に行った調査では「産んでみて大変さが分かった」という声も多く、サービス提供を始めることで潜在的なニーズを掘り起こす狙いもある。佐藤代表は「赤ちゃんを預けてお風呂に入ったり、ゆっくりご飯を食べたりと、実家にいるような安心感で過ごしてもらえれば」と期待し、「体制を整え、ゆくゆくは宿泊が可能な施設を目指していきたい」と話している。

問い合わせは、まんまるぽっと＝090（2981）1135＝へ。

平成28年10月17日　読売新聞

育児悩むママの癒やしに

花巻に民間産後ケア施設

助産師相談や昼食提供

出産後の育児に悩む母親を助産師らがサポートする産後ケア施設「まんまるぽっと」が今月、花巻市大谷地にオープンした。県は、滞在型の産後ケア施設は「県内では初めてではないか」としている。運営する母親たちの支援団体「まんまるママいわて」代表で助産師の佐藤美代子さん(38)は、「不安を抱える母親たちを癒やしてあげられれば」と話す。（菅原智）

出産後の母親の相談に乗る佐藤さん（右）ら（今月3日、花巻市大谷地で）

施設がオープンした今月3日、北上市の実家に里帰り中で、母乳のつまりに悩む母親(26)が、生後40日の乳児と施設を訪れた。「疲れも原因になります。消化に良いものを食べて胃腸を休めるといいですよ」。佐藤さんは授乳の姿勢なども助言し、女性は安心した様子を見せた。

女性は、「総合病院で出産したが、予約がいっぱいで産後ケアを受けられず、わらにもすがる思いで駆けつけた。助産師に直接相談できて本当に心強い」と喜んだ。

施設は、佐藤さんが院長を務める助産院兼自宅を利用し、助産師や保健師のほか、育児経験のある母親ら6人がスタッフを務める。母乳ケアや育児相談を行うほか、アロマトリートメントや昼食も提供し、母親の疲れを癒やしてもらう。夫婦や両親向けに、乳児の抱き方やもく浴の指導なども する。

開所のきっかけは、東日本大震災後、「まんまるママいわて」が被災地を中心に行ってきた育児の相談に乗るお茶会。「産後に育児の相談をできる場所がない」と一人で悩む母親が大勢いた。

一般社団法人「産前産後ケア推進協会」（東京都）によると、これまでは産後の母子のケアは病院や里帰り先の実家などで多く行われていた。しかし、近年は産科が減少し、産後の入院期間も短縮される傾向にある。晩婚による両親の高齢化などで、家族の支援も受けづらくなっている。産後うつや育児ノイローゼとなる母親もおり、「産後ケア」の需要は高まっているという。

国も2014年度に産後ケアに取り組む自治体への補助事業を始め、15年度は全国61市町村で利用された。県内では、遠野市で助産師による訪問型の産後ケアサービスが行われている。

同協会の代表理事で、文京学院大（東京都）の市川香織准教授（母性看護学）は、「産後の母親を支えるこれまでの社会の仕組みが崩れてきている。子育て支援の根元の部分であり、行政はノウハウのある民間施設と連携して支援を進めるべきだ」と訴える。

佐藤さんは「出産はすごくうれしいことなのに、その後の育児がつらいなんて悲しいこと。まんまるぽっとが、母親にとって第二の実家のような存在になれば」と話している。

デイサービスの利用は毎週月曜、水曜、金曜の午前9時～午後4時。完全予約制で1日3人まで。700円。問い合わせは、まんまるぽっと（090・2981・1135）へ。

平成28年11月22日　岩手日報

産前産後 悩み無用

花巻・まんまるママいわて

県内初 ケア施設

助産、保健師が助言

母親（右）の気持ちに寄り添いケアをする佐藤美代子代表（中央）と保健師（左）

花巻市のまんまるママいわて（佐藤美代子代表）は、同市大谷地に県内初の産前産後ケアハウス「まんまるぽっと」を開設した。助産師の佐藤代表や保健師ら専門スタッフが、出産前後の悩みや赤ちゃんとの関わり方などをアドバイス。アロマトリートメントなどの癒やしも提供し、子育て中のママを心身両面でサポートしている。

陸前高田市の菅野あゆみさん(38)は生後3カ月の長女ほのみちゃんと、ママ友達の板林恵さん(37)と一緒に14日同ハウスを訪れ、母乳をあげるタイミングや寝かしつけ方、産後高血圧などを相談した。

菅野さんはリラックスした様子で「地元には産婦人科がない。赤ちゃんと一緒に来られて、安心できる場所で悩みを聞いてもらうと気持ちが楽になる」と、ほっとした表情だった。

まんまるぽっとは佐藤代表の助産院兼自宅を改装し、ケアハウスとして10月にオープン。専門的なスタッフが対応し、実践的な対処法を指導している。開業からの約1カ月半で県内の母親15人が利用した。

母親と乳児がハウスで一日過ごし、沐浴や母親へのアロマトリートメント、育児相談などができるデイサービス（税込み7千円）を毎週月、水、金曜日に予約制で実施。授乳トラブルに対応する乳房ケアや子育て相談（同3千円）なども幅広く受け付けている。

まんまるママいわては東日本大震災後、沿岸部を中心に母親向けの出張サロンなどを展開しており、佐藤代表は「退院後の悩み相談や不安解消の場がないというお母さんを多く見聞きしてきたので、家族や病院ではない身近な相談者になりたい。お母さんたちにはここで心身を癒やし、育児に自信をもってほしい」と温かく迎える。

まんまるぽっとの住所は花巻市大谷地836、問い合わせ、予約は（090・2981・1135）へ。

平成28年12月4日　岩手日日新聞

主役は赤ちゃん！

グループワークを通じ、効果的な母乳育児支援について助言する菅原さん（左から3人目）

正しい知識で母乳育児支援

医療関係者らが勉強会

北上発

「おっぱいが足りているのか不安」「混合だけど母乳にしたい」―。母乳で育てたいと希望していても、母親の悩みは尽きないという。産後数日の退院では授乳に必要な知識が身に付けられない状況にあり、医療者らの効果的な支援を探る勉強会も開かれている。

◆◇◆

母乳育児支援の勉強会はまんまるママいわてが主催し、このほど北上、宮古両市で開かれた。母乳育児を成功させるために必要な技術、知識を持つ国際認定ラクテーション・コンサルタント（IBCLC）で、助産院イスキア院長の菅原光子さん（54）＝秋田県大館市＝を講師に迎えた。

北上市では11月19日に市文化交流センターさくらホールで開かれ、県内から助産師や看護師、保健師ら約20人が参加。2人目も母乳で育てることを希望する母親が「赤ちゃんがおっぱいを嫌がる。落ち着いて飲んでくれない。おっぱいが部分的に張ってすっきりしない」という悩みを抱えている事例から、入院中の支援の在り方を考えた。

母親の訴えに医療者はどう対応するべきかとの問い掛けに、グループワークでは「なぜ困っているかを聞き出す」という意見が多数。これに対し、菅原さんは「情報収集の前に共感を。『聴く』姿勢で信頼関係をつくって初めて助言が聞き入れられる」とし、この場合は不安を受け止めて「赤ちゃんが嫌がっているので、（母乳育児を）諦めたくなってしまうのですね」などと応じるのが適切だと紹介した。

実際に施設で使われているテキストも例に分娩直後の母子分離の問題点に触れ、医学的理由がない場合には母子同室とし、早期接触や乳児の欲求に応じた授乳支援の必要性を指摘。母子ともに安楽な授乳姿勢を取ることも大切で、「赤ちゃんは自分でおっぱいを飲む力が備わっている。深く吸えるように体を引き寄せるのがポイント。この時、赤ちゃんの頭を支えるのはいいが、押されるのはとても嫌なこと」などと説明した。

出産から退院までは5日間ほどと短いが、「母親が授乳の仕方を学び、何とかなりそうという少しの自信を持って退院できることは、そのまま育児支援になる」と強調。退院後に直面するおっぱいトラブルについても、正しい情報提供とともに、病院、地域での継続的なサポート体制が望ましいと助言した。

参加者は「赤ちゃんが主役」という視点での授乳支援に理解を深めながら、それぞれの立場で実践できることを考察。経産婦であっても「初めての2人目」と感じるという母親の心情や、コミュニケーションの取り方について参考にしていた。

平成29年2月18日　岩手日日新聞

本県における産前産後ケアの可能性をテーマにした報告会と講演会（まんまるママいわて主催）が13日、花巻市の花巻保健センターで開かれた。同いわてが運営する産前産後ケアハウスまんまるぽっと（花巻市）の4カ月間の実践が紹介され、参加者が産後ケアについて理解を深めた。

産後ケア施設「まんまるぽっと」始動4カ月で報告会

花巻発

産前産後ケア施設に関する質問に答える佐藤代表（右）

「家にいるよう」「母子に必要」

高料金設定も満足度高く

県内各地から助産師、保健師ら約60人が参加。同いわての佐藤美代子代表、佐々木一愛副代表が報告し、県内初の産前産後ケア施設開設に至る経過や運営体制、週3日対応しているサービスの利用状況などを説明した。

2016年10月の始動から今年1月までの利用者は、デイサービス、ショートステイ、相談などで計38人。居住地は花巻市をはじめ、北上、奥州、盛岡、陸前高田の各市などで、里帰り出産した人を含め生後1～4カ月での利用が多かった。母親の訴えは乳腺炎症状のほか、母乳分泌不足感、妊娠相談など。初産婦が多いものの、経産婦のニーズも少なくなかった。

デイサービスは午前9時～午後4時で、利用料金が7000円。用意してある授乳用パジャマに着替え、問診、授乳指導・乳房ケアの後、アロマトリートメントを受けて仮眠。昼食後に2度目の授乳指導があり、再び仮眠を取っておやつを食べ、最後に助産師が自宅での過ごし方を助言する流れとなっている。

料金設定が高いものの、利用者の感想としては「調子の良くないときにすぐに見てもらえて助かった」「家にいるような感覚でゆっくりできた」「母子にとって必要な場所。継続的に利用したい」など声があり、全体的に満足度は高かった。中には、家事、育児の疲労から「とにかく休みたい」と乳児を預けて十分な睡眠を取るために利用した人もいた。

同いわてでは花巻、北上、遠野3市などのほか、沿岸部で子育てサロンやヨガ、料理教室などを開催しており、妊娠中からの参加を通してスタッフと顔見知りになり、産前産後ケア施設の利用につながるケースもあった。また、相談内容によっては保健センターや病院などと連携を図りながら対応した。

運営について、佐藤代表は「料金設定が一番の課題。利用者の負担はもちろん、スタッフの賃金も十分ではなく、熱意だけでは続かない」とし、宿泊、送迎などへの対応も今後の課題に挙げた。一方で利用状況には手応えも得ており、「病院と家の間の施設が増えることでお母さんたちが安心して過ごせるよう、これからも活動していきたい」と結んだ。

講演では、東邦大の福島富士子教授が妊娠・出産・子育ての切れ目ない支援「日本版ネウボラ」について紹介。産後ケアを女性の心身を癒やすとともに、親子の愛着形成と親としての自立を促し社会復帰への援助を行うこととし、千葉県浦安市など各地の取り組み事例について語った。

食卓彩る Xマス料理

野菜たっぷり、アレルギーにも配慮

もうすぐクリスマス。食卓を彩るごちそうも楽しみの一つだ。野菜ソムリエで食育アドバイザーの伊藤さゆりさん(53)＝北上市柳原町＝に、家庭で手軽に作れる栄養満点のメニューを紹介してもらった。

メイン料理は、家族みんなで食べる「簡単ミートローフ」。野菜と鶏ひき肉、豆腐、長芋を混ぜ合わせて種を作り、電子レンジで加熱、フライパンで焦げ目を付けたら出来上がり。大人用にはリンゴ（酸味のあるもの）、ショウガなどを合わせたソースを添える。

ミートローフに使った野菜の残りは、余さずスープに入れる。ミネストローネは、子供にも好まれるトマト味。ベーコン、野菜を炒め、トマト缶、コンソメを入れて煮る。野菜のうま味を生かすため、アクを取るのは2回程度を目安とする。

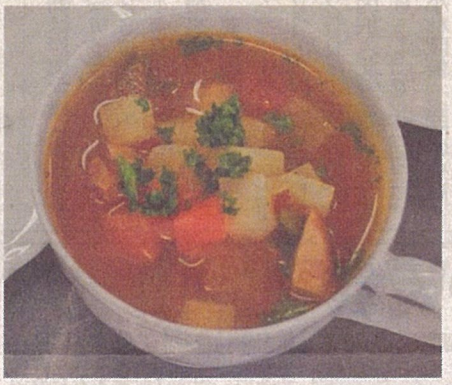
デザートには柿の白あえ。水切りした豆腐をすり鉢で滑らかにし、柿を絡めたもの。砂糖の代わりに甘酒粉を用いることで独特の風味が楽しめる。これらの3品に、雑穀ご飯を添えていただく。

メニューは15日に北上市の黒沢尻北地区交流センターで開かれた「まんまるキッチン」で紹介され、子育て中の母親らが調理を体験。食物アレルギーに配慮し、卵の代わりに長芋をつなぎに用いることや、パン粉ではなく豆腐でボリュームを出す工夫などが関心を集めた。

いずれも時短料理で、ミートローフは「ソースを添えることでお父さんも満足できそう」と参加者から好評。野菜のうま味が感じられるスープは「普段、野菜を食べない子供がおいしく飲んだ」という感想が聞かれた。

伊藤さんは、地場産野菜や果物を上手に取り入れながら、安価な冷凍野菜の活用も提案。柿の白あえはホウレンソウでのアレンジも可能で、「お子さんが苦手であっても、日々の献立に野菜メニューを入れ、関心を持ってもらうことが大切」と助言した。

伊藤さゆりさん



クリスマス向けの簡単ミートローフ（上左）、柿の白あえ（上右）と、野菜たっぷりのミネストローネ（右）

● 簡単ミートローフ

◆材料（4人分）＝鶏ひき肉400㌘、豆腐¼丁、生シイタケ2個、パプリカ黄¼個、ニンジン30㌘、冷凍インゲン40㌘、玉ネギ¼個、長芋（すりおろし）100㌘、油大さじ1、調味料（パセリ、塩、こしょう、ナツメグ）適量、飾り用にサラダ菜、ミニトマト

ソース（ニンニク大1片、ショウガ20㌘、砂糖小さじ1、しょうゆ大さじ3、みりん大さじ2、リンゴ50㌘）

◆作り方＝❶冷凍インゲンを2㌢に切り、生シイタケ、ニンジン、玉ネギ、パプリカはみじん切りにする❷ボウルに①で切った野菜とひき肉、豆腐、長芋、調味料を入れて粘りが出るまで混ぜ合わせ、種を作る❸型にラップを引いて種を入れる。ラップでふたをし、電子レンジ600㍗で約10分加熱する❹フライパンに油を引く。ミートローフを入れ、中火で焦げ目を付ける❺切り分けてサラダ菜を引いた上に盛り付ける❻油の残ったフライパンに、すりおろしたソースの材料を入れ、2分程度軽く煮立たせる。

● ミネストローネ

◆材料（4人分）＝いろいろな野菜（今回はミートローフで使ったものと大根、カブ、ゴボウ）、ベーコン70㌘～、ニンニク1片、トマト缶（粗ごし）½缶、コンソメ、塩、こしょう、油適量、水

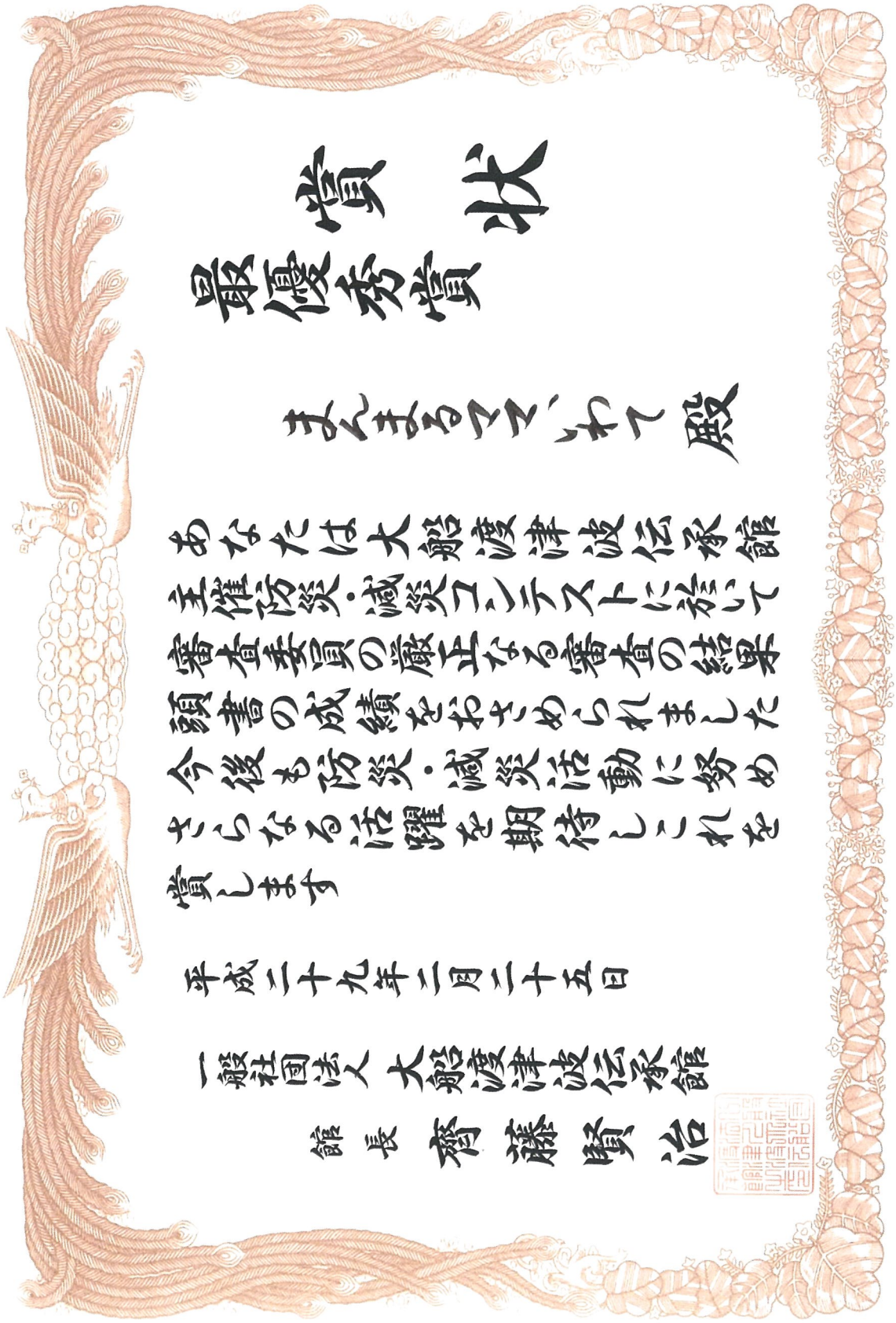
◆作り方＝❶野菜とベーコンは1㌢程度の角切りにする❷鍋を熱して油を入れる。みじん切りにしたニンニクを弱火で焦がさないように炒め、ベーコンを入れる❸ベーコンから油が出てきたら野菜を入れ、油をなじませる❹トマト缶、コンソメを入れ、野菜がひたひたになるくらいの水を入れる❺沸騰したら中火にし、アクを取ながら15分程度煮る❻塩、こしょうで味を調える。

● 柿の白あえ

◆材料（4人分）＝柿2個、豆腐½丁、甘酒粉大さじ2

◆作り方＝❶水切りした豆腐をすり鉢に入れ、すりこ木で滑らかになるまですり混ぜる❷すり鉢に甘酒粉を入れ、よく混ぜる❸柿の皮をむいて8等分し、豆腐と絡める。

平成29年2月25日　一般社団法人大船渡津波伝承館主催「防災・減災コンテスト」
ＷＡＭ助成で行った被災地でのサロン・講座付サロンの中の防災についてをまとめ、発表し最優秀賞を受賞



賞状

最優秀賞

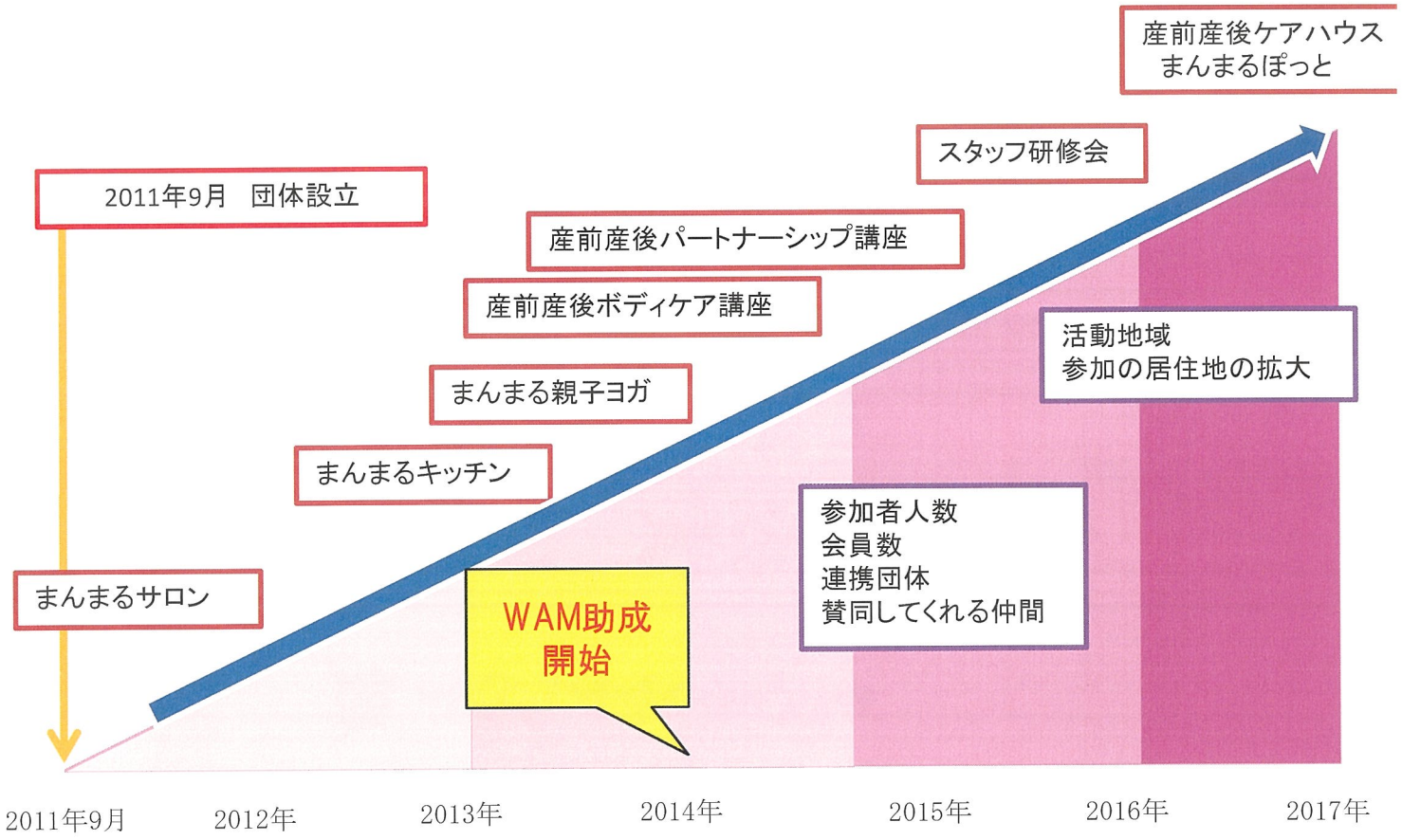
まんまるさんへ殿

あなたは大船渡津波伝承館
主催防災・減災コンテストに於て
審査委員の厳正なる審査の結果
頭書の成績をおさめられました
今後も防災・減災活動に努め
さらなる活躍を期待しこれを
賞します

平成二十九年二月二十五日

一般社団法人 大船渡津波伝承館
館長 齋藤賢治

6．WAM助成を受けた三年間の成果



＜成果＞

① 平成26年度から助成を続けていただいたことにより、広域な県内を回るサロン活動を継続し参加人数会員数・連携団体・賛同してくれる仲間が増えた。事業内容展開され活動地域の拡大に繋がった。

② 母親たちの声を大事に事業を進めてきたことで、ニーズに合わせた事業を立ち上げることが出来、認知度が広がっていった。

③ これまでやってきた活動が厚生労働省からの妊娠・出産包括支援制度と合致していることがわかり、行政の関心を得られ、来年度以降の事業委託に結びついた。

④ 産前産後ケア施設が、岩手県(特に沿岸被災地)で開設するためのスタートを切ることが出来た。

＜まとめ＞

平成26年度から3年間連続で、WAM助成をいただき、まんまるは大きな飛躍を遂げてくることが出来ました。「震災支援」という目の前に大きな課題がある中、「震災によるコミュニティの分断」「母親たちの居場所の無さ」「産後うつの増加」という震災課題はもとより、「産科過疎」「助産師不在地域」の潜在的問題が見えてきた平成26年。助成を受けることで、目の前の課題だけではなく、継続していく母子支援のために、視察や県外からの講師を招いての講座等、自分たちだけでは実現が難しい活動を実際に行うことが出来ました。3年助成期間中に、県庁や市町村、子育て支援センター等の連携が進み、新年度には多くの市町村で委託・連携・講師依頼等、活動がうまく循環していく仕組みが作られたと考えます。

厚生労働省の提示している妊娠・出産包括支援制度は、私たちが行ってきた草の根活動の先を見据えた事業であることで、今度はより行政とともに、母子にまつわる課題解決に向けて連携を図り、岩手県内外問わず、支援活動を続けていきたいと思っております。

本当に3年間ありがとうございました！！

妊娠・出産包括支援事業の展開

○ 現状様々な機関が個々に行っている**妊娠期から子育て期にわたるまでの支援**について、**ワンストップ拠点（子育て世代包括支援センター）を立ち上げ、切れ目のない支援**を実施。

○ ワンストップ拠点には、**保健師、ソーシャルワーカー等を配置してきめ細やかな支援を行う**ことにより、地域における子育て世帯の「安心感」を醸成する。

➢ **平成27年度**実施市町村数（予定）：**150市町村**

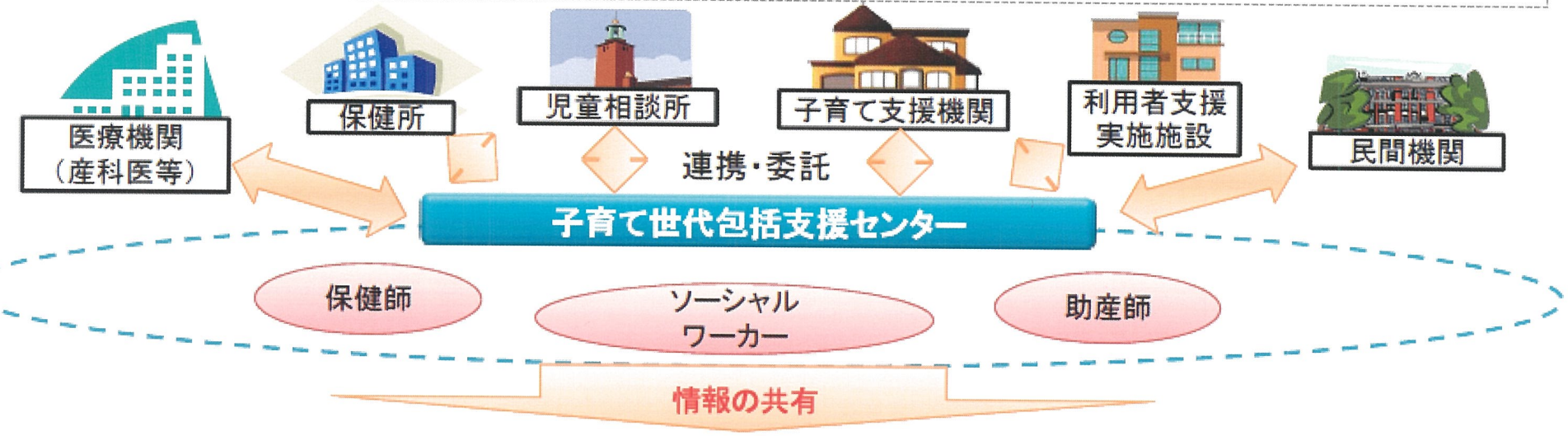
地域ごとの工夫をこらして子育て世代包括支援センターを立ち上げ、コーディネーターが、各機関との連携・情報の共有を図り、**妊娠期から子育て期にわたる総合的相談や支援をワンストップで行う**とともに、**全ての妊産婦の状況を継続的に把握し、要支援者には支援プランを作成**

＋

地域の実情に応じて、産前・産後サポート事業、産後ケア事業等を実施

→

妊産婦等を支える地域の包括支援体制の構築



妊娠前	妊娠期	出産	産後	育児
妊娠に関する普及啓発 不妊相談	妊婦健診 両親学級等	全戸訪問事業 乳児家庭	産前・産後サポート事業（子育て経験者等の「相談しやすい話し相手」等による相談支援） 産後ケア事業（心身のケアや育児サポート等） 定期健診 予防接種 養子縁組	子育て支援策 ・保育所 ・里親 ・乳児院 ・その他子育て支援策

6

資料1

《引用》厚生労働省：母子保健関連施策 平成27年9月2日 http://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12401000-Hokenkyoku-Soumuka/0000096263.pdf

独立行政法人福祉医療機構　社会福祉振興助成事業　活動報告書　平成28年度版
任意団体「まんまるママいわて」
TEL　090-2981-1135　(団体専用携帯電話)
まんまるホームページ　http://manmaru.org