

平成29年度

特定非営利活動法人はっぴいmama応援団 助成事業実施報告書

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

「専門職による産前産後デイケア訪問ケア事業」
を展開して



特定非営利活動法人はっぴいmama応援団

平成30年3月

I. はじめに	1
II. 妊娠・子育てを取り巻く現状と背景	1
III. 新潟市の現状	2
IV. 妊娠期からの支援の必要性	3
[1] 新生児の虐待による死亡と妊産婦の自殺防止	
[2] 産後うつ危険性 マタニティブルーからの関わり	
[3] 母親の身体的変化による精神的負担感・家族の受け入れ	
[4] 社会資源の情報の共有	
V. 助成事業実施結果	5
[1] 助成当事業の目的	
[2] 事業の実施結果	
[3] 妊婦向け事業	
[4] 従事者および支援者研修会	
[5] 利用者調査結果	
VI. 事業実施後の課題	11
[1] 妊娠期からの関わり的重要性と困難さ	
[2] 妊娠中および産後早期の情報発信の必要性	
[3] サービスの月齢制限・回数制限の撤廃	
[4] 兄弟姉妹と母親との関係作りへの支援	
[5] 父親との協力体制の構築	
[6] サービスの時間帯延長・夜間の相談窓口などのサービスの必要性	
[7] 多職種間の連携の重要性	
[8] 支援者の質の向上	
VII. 最後に	15
<付録1> 特定非営利活動法人はっぴい mama 応援団 の概要	16
<付録2> アンケート	17

平成 29 年度 NPO 法人「はっぴい mama 応援団」助成事業実施報告書
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
「専門職による産前産後デイケア訪問ケア事業」を展開して

平成 30 年 3 月 吉日
特定非営利活動法人 はっぴい mama 応援団 代表理事 松山由美子

I. はじめに

現在の日本では、少子化・核家族化・女性の社会進出・晩婚化・晩産化などの妊娠・出産を取り巻く環境が大きく変化し、子育て家庭への支援の重要性が謳われるようになり久しいが、近年では、育児と介護が重複する過重負担の問題や不妊治療の進歩・離婚数の増加・ひとり親家庭の増加など、妊娠・出産を取り巻く環境は刻々と変化している。価値観は多様化し、多様化に応じた支援体制が更に重要性を増している。地域や家族の子育て力が脆弱化している現代の日本で、少子化や虐待に歯止めをかけるために、妊娠期から切れ目なく母子を中心に据えて見守り支援する母子保健システムの構築が急がれる。

当法人では、専門職を中心に多職種連携のもと、産前産後デイケアや訪問ケアを中心に妊娠期からの切れ目ない支援を行っており、平成 29 年度は独立行政法人医療福祉機構社会福祉振興助成事業として選定を受けた。助成事業の報告とともに妊娠期からの切れ目ない支援の現状と課題をここに明らかにする。

II. 妊娠・子育てを取り巻く現状と背景

現在の日本では、前述のように、妊娠・子育てを取り巻く環境は、非常に多様化・深刻化し、国の社会保障審議会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会の報告によると平成16～23年度の子どもの虐待死亡事案の4割は0歳児であり、その4割が0ヶ月時に発生している。妊産婦の自殺についても調査が報告され、出血などの妊産婦死亡数より自殺数の方が1.5倍という報告もある。自殺の3分の1は産後うつだという。

わが国では、近年フィンランド発祥の「ネウボラ」が注目を集めているが、ネウボラとは「アドバイスする場」という意味である。「ネウボラおばさん」とよばれる「かかりつけ保健師」が妊娠期から就学前の子どもと家族を支援するための中核施設であり、妊婦健診や乳幼児健診も行い、医療・教育機関などとの連携・情報共有のもと、妊娠期から切れ目ない支援を行っている。

わが国でも、内閣府は健やか親子21【図1】においてすべての子どもが健やかに育つ社会を目指して「切れ目ない妊産婦・乳幼児の保健対策」を基盤課題の1つとしている。

子ども虐待や妊産婦の自殺を未然に防ぐには、明らかに妊娠期からの関係作りや支援体制が必要である。また、少子化対策においても、妊娠期からの専門職の関わりによって、妊娠期をより元気に過ごし、出産そのものや産後の子育てのスタートをよりスムーズにすることができる。そして、子育ての不安や負担感を軽減し、次の子を産みたいと思える支援が可能である。

しかし、妊娠中は医療機関の健診や行政の母親学級（2回程度）などで専門職と関わることもあるが、個人的にゆっくり相談をしたりママ友などの仲間を作る機会は非常に少ない。また、妊娠期は職業を有する妊婦も多く、地域の子育てサービスなどへの関心が低くそれらへの参加頻度も少ない。妊娠期から、医療機関以外でも気軽に相談できる場を活用し、地域の産後の支援サービスを知ることによって、産後孤立化しないことが非常に大きな課題である。そのためには、妊娠期から専門職との繋がりを持ち、産後も早

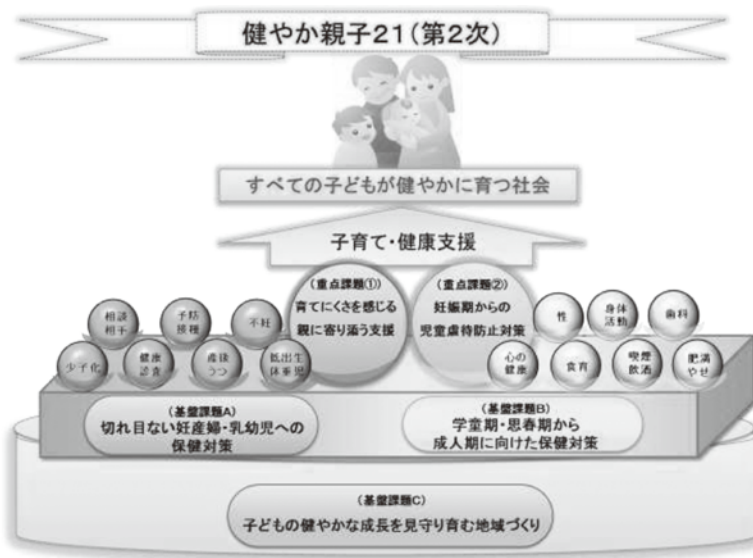
期からスムーズに相談できるシステム作りが必要である。

自治体では、新生児訪問が行われているが、その後に悩みを抱え外出が困難となっているケースも多い。妊娠期から継続して関わり、産後直後から新生児訪問も含めて沐浴や授乳指導のために訪問ケアを受けたり、送迎付きのデイケアなどを利用することは、不安や負担感を軽減し、外出へのきっかけ作りともなる。

それにより、孤独感・孤立感の解消・不安の軽減に繋がり、ネグレクト等の虐待や産後うつ、強いては自殺の予防になり、子育ての負担感をより軽くすることが少子化対策にも有効であると考えられる。

また、医師や医療機関・行政・相談機関とも連携を図ることによって、ケースの紹介・情報交換を行い、精神的・身体的負担の強い妊産婦を支援することができる。地域で、多職種が関わり、利用しやすく安心を得られるサービス体制を構築することが妊娠期から切れ目ない保健対策になるものと考えられる。

【図 1】 内閣府「健やか親子21（第2次）」について 検討会報告書（概要）より



Ⅲ. 新潟市の現状

新潟市では、母子健康手帳交付の際にケアプランを作成しその後の相談先を紹介する事業として「妊娠・子育てホットステーション」が平成28年度より開始され、平成29年度には、それを8区全区に設置した。継続して相談できる窓口ができたことは、その施設での用件等があった場合、相談しやすく母親にとっての安心感に繋がる。が、心身が疲労している場合などは、外出することが困難な可能性も高く、特に負担感が強い妊産婦は窓口での相談対応には限界がある。心身の疲労が強い時には、新潟市では「産後ケア」事業を利用できる。生後4か月まで7回利用可。委託機関での宿泊型サービスである。世帯収入に応じて10,000～20,000円の補助金がある。全国的には日帰り型のデイケア事業も広がっているが、新潟市にはまだない。

産後の入院期間の短縮化や医療ケアを必要とする児の増加、母体の負担感の増強などを背景に、産後ケアのニーズは高まっており新潟市内（約15カ所）でも年間約40件の利用者がいる。しかし、4か月以内・7日間までと制限があり、中には、7日間の以上の延長を希望したができなかったケースもいる。そのケースの場合は、行政・医療機関からの依頼により、当施設でのデイケア・訪問ケアを利用し、徐々に家庭生活へ戻ることができた。親たちからの声としては、宿泊型は利用しづらいがデイケアは利用したい。利用しやすい価格帯は2,000～3,000円程度とのアンケート結果もある。（平成25年度独自調査）

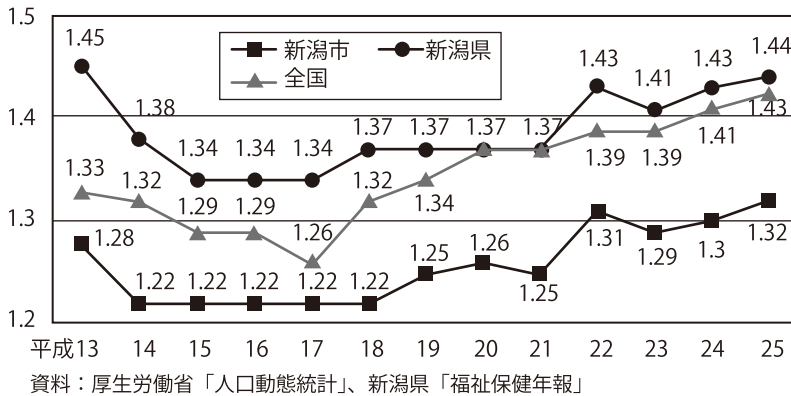
また、地域のサービスとしては、行政の育児相談会や地域子育て支援センターの設置・民間の子育てサ

ロンなど、産後利用できる場所は広がっているが、妊娠期にも専門職に相談できる場や産後早期（0 か月～6 か月ころ）に利用しやすい場が少ない。

新潟市でも、一人ひとりの子どもがすこやかに成長できる社会の実現を目的として平成27年4月「子ども・子育て支援新制度」が策定されている。【図2】のように子ども・家庭・地域に笑顔があふれるまちにいがたを基本理念として様々な施策を連動して取り組むとしている。

合計特殊出生率【図3】は、平成25年度において、新潟県（1.44）や全国（1.43）に比して低い（1.32）平成14～18年頃の全国的にも低迷した時に比して伸びては来ているが、少子化問題は深刻な状態と言える。また、財政困難な状態であるとも言われている新潟市では、財源確保のためにも少子高齢化対策は大きな課題である。

【図3】 合計特殊出生率の推移



【図2】



IV. 妊娠期からの支援の必要性

(1) 新生児の虐待による死亡と妊産婦の自殺防止

妊娠中や産後は、ホルモンバランスが急激に変化し、精神的に不安定になるときがある。妊娠期からその知識を得ることやその知識を持って関われる専門家がいることは、妊産婦にとっての精神的な拠り所となり、心身の変化を感じた時、早期に相談できる場は必要である。

妊娠中、特定妊婦のように心身の状態や社会的背景に問題を生じている場合は、地区担当の保健師が相談先になっているケースも多い。が、それ以外の大半の妊婦は、何かしらの不調を感じても日常生活を送っている状況では、妊婦健診以外で相談をする機会は少ない。しかし、妊娠中は、様々な要因で不安を増強する可能性や、身体症状によって日常生活に支障をきたすこともあり、何か変化を感じた際に、気軽に相談できたら妊婦の自殺や新生児期の虐待などの深刻な状態になる前に予防的に支援できる可能性が高い。

〔2〕産後うつ危険性 マタニティブルーからの関わり

前述のように、妊産婦の自殺の3分の1は産後うつが原因とみられており、うつ症状への対応や予防的対策は、自殺予防・虐待予防の観点からも非常に重要である。

産後に心身のバランスを崩し、ひどいイライラや漠然とした不安、家事が進まないなどの症状を引き起こし「産後うつ」を発症する場合もある。「産後うつ」は、産後の母親の5～10%に発症すると言われ、発症時期は産後2～4週間頃が多く、環境によっては産後1～3か月が過ぎてから発症する人もいる。実際に、当施設へも産後1年前後に「産後うつ」のようなものですねと診断を受けて相談に来られるケースもあり、デイケアや訪問ケアで個別に支援している。

特に第1子では、ホルモンの変化に加え赤ちゃんとの新しい生活がスタートし環境の変化に多くの母親が戸惑うことが多い。新生児の状況が一つ一つ心配になり、時には自信を喪失し、自責の念に駆られ罪悪感で心のバランスを失う母親も少なくはない。そのような時期を乗り越えるために、また正常なホルモンバランスを保つためには、母親自身や新生児期の身体的な特徴を知ることが非常に重要であり、妊娠期からそれらに関する知識を獲得することや、産後早期から相談できる環境が必要である。

〔3〕母親の身体的変化による精神的負担感・家族の受け入れ

妊娠・出産は、女性の身体的に非常に大きな変化をもたらす。特に第1子では、母親自身も出産そのものや子育てにイメージを持つことが困難な場合も多い。父親は、母親のように身体的に実感することは難しく、父性の芽生えも母親よりも遅れると言われている。出産後は、ホルモンバランスも急激に変化し母親の精神状態は不安定になる場合もある。子どもがいる生活において、出産前とは違ったパートナーシップが必要となる。育児・家事の役割分担や、育児への不安を夫婦で支えあい共に歩んでいく新たな関係性の構築がその後の子育てにおいても大きく影響する。

産後の夫婦仲が悪くなる状態を「産後クライシス」という言葉でも言われているが、産後に夫婦の関係性が変わることは多く聞かれる。このような産後の不安定な状態での話し合いは冷静さに欠け夫婦・家族の関係性を悪化させることもある。将来的に子育てを2人で協力し合って、また周囲の協力を得ながら家庭を築いていくためにも、産前から2人で育児していくことを意識し、話し合いを持つことで産後のパートナーシップを良好にし、家族への新生児の受け入れ体制もスムーズになる。

〔4〕社会資源の情報の共有

妊娠中は、出産が大きな目標となり、産後の生活に関しては想像が困難な場合がある。特に現代は、兄弟数の減少や親族や近隣との関係性の希薄さが進み、結婚前に乳幼児に触れる機会が全くない場合も多い。乳幼児との生活を体験することや想像することは、子育てが始まったときの負担感も想像し、現実化した時の受け入れは比較的スムーズである。そして、困難さを感じた時に支援があるという情報を事前に持っていれば、未知のことに対する不安感も軽減する。

実際に産後の母親から産後の支援体制を妊娠期から知っていたら利用したかったという声は非常に多い。子育て中には、孤独感や社会からの疎外感、取り残される焦りなどを感じるという声は多い。社会資源を活用することによって母親が地域と繋がっているという安心感が得られ不安が軽減されることもある。

地域全体に「妊娠期からの切れ目ない支援」という認識が広がり、妊娠期から地域と繋がることで孤立・引きこもりを生まないことも非常に有効である。そのためには父親・家族を巻き込んで、地域の企業等も連携し、支援の構築や情報発信も有効であり、医療・福祉機関との連携にとどまらず、地域の民間企業と

の協働事業の企画・提案など、支援する側が繋がって切れ目なく支援していくことが安心して子育てできる環境を作ることとなる。具体的には、地域に認知度が高い企業との協働で子育て講座を企画・開催することも子育て支援の一環となると考えている。

複雑・多様化している現代の子育て世代には、妊娠期からの相談会・デイケア・訪問ケア・送迎サービスなどの充実や、民間企業を巻き込んだアイデアで、母子および子育て家庭を中心に据えた様々な機関との連携により、包括的な支援の構築が求められている。

V. 助成事業実施結果

(1) 助成当事業の目的

産前産後の不安を抱える女性・母親に対し、産婦人科医・小児科医・保健師・助産師・理学療法士等多職種が連携し、訪問支援や送迎付きデイケア事業を展開することによって、出産や子育てへの不安を軽減し、ネグレクト等の虐待防止・産後うつ防止・自殺予防に有効な妊娠期からの切れ目ない支援プロジェクトを構築する。

(2) 事業の実施結果

1. 産前産後妊産婦支援事業

(1) 訪問ケア事業

①目的：

外出が困難な妊婦や産後の母親に対し、個別で相談に応じ、心身の負担が強い妊産婦に対し、心身の両面からのサポートし、セルフケア能力を高める。また、産後は、乳児の成長・発達に関することなど相談に応じ、不安を軽減し、より安心して子育てに取り組むことができる。

②対象者：妊娠期～産後の母親と乳幼児（妊婦および産後 6 週間は助産師が訪問）

③利用者自己負担額 1 回 1,500 円（60～90 分）

④ケア内容：

- ・妊娠中の日常生活のアドバイス・体操やさらしの巻き方の指導など身体的ケア
- ・乳児に関する相談に応じる（発育・生活・母乳相談など）
- ・沐浴支援
- ・精神的支援のために傾聴・カウンセリング
- ・理学療法士による施術 など

(2) 産前産後デイケア

①目的：

産前産後の母親の休息と不安軽減・リフレッシュを目的とし心身の負担感を軽減する。送迎を支援することによって、外出へのきっかけを作り引きこもり防止となる。

②対象者：妊娠期～産後の母親と乳幼児

③利用者自己負担額：1 日 2,000 円（送迎・昼食付）

④場所：親とよいこのサポートステーションはっぴい mama はうす（新潟市中央区神道寺 1 丁目 5 番 44 号）

⑤内容：1 日の過ごし方を母親と相談し決定する

実例）・個室で母親も子どもと一緒に布団で昼寝、休息を取りたい。

- ・ 必要時、子どもは専門職が預かり母親一人になって休みたい。
- ・ 乳幼児の沐浴をして欲しい。
- ・ 妊婦または母親の身体状況についての相談。
- ・ 子どもの発育測定を行い、身体状況の確認・アセスメント。
- ・ 助産師・保健師・看護師等による育児全般の気になることなど相談に対応する
- ・ 母親が一人で入浴する時間の確保。(入浴中の子どもの預かり)
- ・ 母親と上の子が入浴や遊びなど、2人で過ごす時間を作る。
- ・ 精神的負担感が強い時は、個室でゆっくり話を聞く
- ・ 妊娠中、体調がすぐれない時、上の子を連れて利用。上の子が別室で遊んでいる間、母親は個室で休む。

(3) 実施結果数

①各事業の利用回数と利用者数

目標及び達成率	デイケア事業		訪問ケア事業	
	実人数	延べ人数	実人数	延べ人数
産前	1	1	9	9
産後	23	56	33	76
合計	24	57	42	85

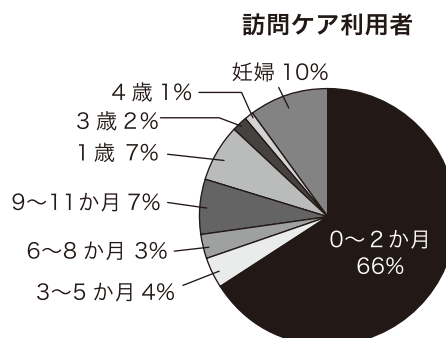
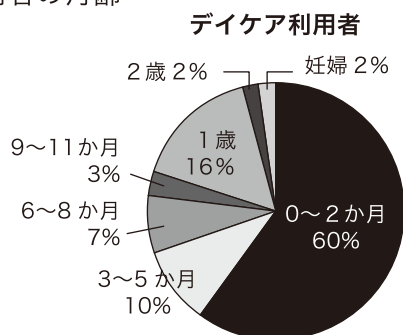
【デイケア利用状況】

- ・ 利用回数は、1回～14回。
- ・ 24組中12組は2回以上利用している
- ・ デイケア57件中43件は、送迎を利用。

【訪問ケア利用状況】

- ・ 利用回数は、1～9回。
- ・ 42組中10組は2回以上利用している。
- ・ 2組は9回繰り返し利用。
- ・ 沐浴支援希望の場合、繰り返し利用されることが多かった。

②利用者の月齢



【デイケア利用者状況】

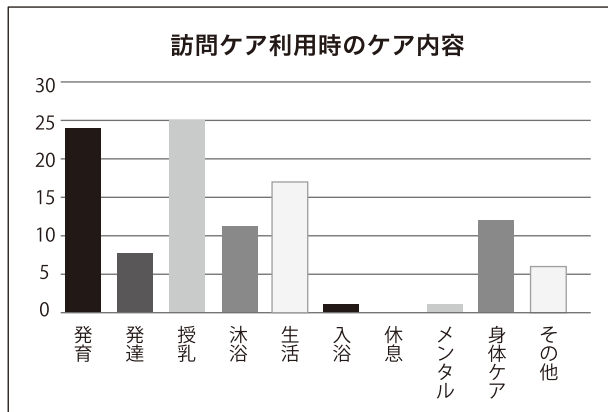
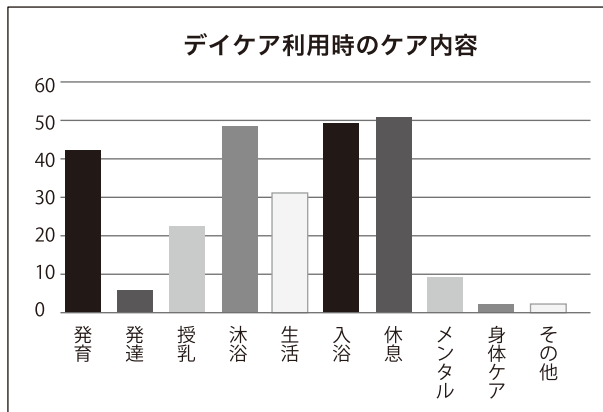
- ・ 0か月～2か月児が60%を占める。中でも、0か月児と1か月児は、それぞれは全体の22%を占めた。0～1か月児で全体の44%を占めた。
- ・ 産後最も早いケースは、産後10日目、母の体調がすぐれず利用した。
- ・ 生後1か月間、デイケアと訪問ケア・他機関の家事援助を組み合わせ利用したケースもある。

【訪問ケア利用者状況】

- ・ 利用者中0～2か月児が60%を占めた。中でも0か月児は、40件と多く全体の44%を占めていた。
- ・ 産後18日目～31日目の間、9回訪問。助産師による沐浴支援を含めて生活の仕方などをアドバイスし、母子が生活に慣れていく過程を支援したケースもある。
- ・ 1歳児で、母親が腰痛を発症し訪問ケアとデイケアを併用し他ケースもある。
- ・ 2～4歳は、妊婦訪問の際の兄弟である。

③各事業の実施ケア内容の項目別頻度

- (ア) 発育：体重測定を行い発育状況の確認。それに伴う授乳・離乳食など栄養に関する相談・助言。
- (イ) 発達：乳児の発達に関する相談に、現状を把握し、児にとって必要な対応など助言。
- (ウ) 授乳：母乳・ミルクなど授乳の量や回数・姿勢などに関する相談。助言を行った。
- (エ) 沐浴：専門職（助産師・保健師・看護師）が沐浴を実施した。
- (オ) 生活：乳児のお世話の仕方（抱っこや寝かせ方、抱っこひもの使い方など）や乳児への声掛け・ふれあい遊びなどを指導・助言した。睡眠・活動・離乳食など、乳児の生活に関する相談・助言を行った。
- (カ) 入浴：母親が入浴した。
- (キ) 休息：母親が個室で布団で休息をとった。
- (ク) メンタルケア：精神的に不安定な状況であり、不安・心配などについて相談あり、傾聴・寄り添う言葉かけなどにより精神的な支援を行った。
- (ケ) 身体的ケア：母親の身体的症状に関する相談。セルフケア方法などの指導・助言を行った。妊娠中の骨盤ケアなども含む。理学療法士が行った場合も含む。



<所感>

- ・デイケアでは、ほとんどのケースで沐浴を実施した。
- ・産後直後は、沐浴支援の希望が多かった。
- ・妊婦への訪問は、助産師による日常生活のアドバイスや妊娠中のセルフケアとして有効な体操やさらしの巻き方指導が主な訪問目的であった。
- ・産後の腱鞘炎など、育児に支障が出るほどの状況で希望があったケースには、理学療法士へ訪問による施術を依頼した。

(3) 妊婦向け事業

1. 目的：

- 妊娠期の支援に関して地域への情報を広める。
- 妊娠期の悩みに医師や助産師が対応し、不安軽減を図る。
- 妊婦同士で話す中で妊娠中からの仲間を作り子育ての不安軽減につなげる。
- 不安や情報の共有により、お産への心の準備を整える。
- 夫婦での参加を促し（特に土曜開催）出産・育児に向けての意識が高まる。

2. 実施内容

- 妊婦同士、悩みや情報を共有できる場を提供する。

産婦人科医師に自由に相談できる場をつくる。(1回)

出産への不安を表出し、出産に向けての心構えを作ることができる。

助産師による出産・育児に向けた身体的・精神的変化などの知識提供

妊婦ジャケットを使用し、夫の妊婦体験を通し、夫婦の絆を深める。(2回)

心理学講座やマネー講座など、産前産後ともに夫婦関係の形成に活かせる講座・相談会(計2回)

3. 実施回数：計10回

産婦人科医師の相談(1回)

妊婦ジャケットを使用し、夫の妊婦体験を通し、夫婦の絆を深める。(2回)

心理学講座やマネー講座など、産前産後ともに夫婦関係の形成に活かせる講座・相談会(2回)

4. 参加者数：妊婦 述べ 14組参加 内 3組は、夫も参加。

[4] 従事者および支援者研修会

1. 目的：

子育て環境が多様化する中での母親と接する際に必要な知識や質の向上。

産前産後の心身の不調の予防策やセルフケア技術など、知識・技術を習得し、母子支援にいかす。

地域での支援者間の連携を強める。当事業の宣伝・告知。

2. 講師および実施内容

(1) 医師による研修会

・講師 小児科医 テーマ「健診って何?～医師から見た子どもの育ち～」

・講師 産婦人科医 テーマ「安産のために必要なこと」

(2) フィジカルサポート研修会

・講師：理学療法士 テーマ「産前産後の身体的変化」

・講師：フィジカルサポート研究会認定講師(助産師)

テーマ「妊娠・出産・産後の身体の変化とセルフケア」

「乳児期の発達と発達を促す関わり」

(3) メンタルサポート研修会

・心理カウンセラー テーマ「子育て支援における心理学講座」

(4) 参加者：延べ61名が参加

保健師・助産師・看護師・保育士や当事業従事者・子育て支援にかかわる方々が参加された。

[5] 利用者調査結果

アンケート回収数：50件 ※複数回利用の方は、重複回答あり。

1. 満足度調査

①事業への満足度

	とても満足	満足	やや不満足	不満足
回答数	43件	7件	0件	0件
回答者の割合	86%	14%	0%	0%

②「とても満足」「満足」を選んだ理由（複数回答可）

	回答者数	回答者の割合
役立つ情報が得られた	30人	60%
日頃の生活や活動に役立った	19人	38%
スキルアップにつながった	9人	18%
抱えていた問題・不安の解消につながった	35人	70%
休息を取ることができた	25人	50%
リフレッシュできた	26人	52%
その他	11人	22%

2. 事業を利用しての感想（自由記載抜粋：類似のものを分類したもの）

【アドバイスをもらえて安心した】

- ・妊娠中の日常で少し気を付けておくといいい事が聞けたのでそれをやりつつ、ゆっくりお話もできて心も少し楽になった点もあり、体も心も安心感に包まれてる感じで順調な日々を過ごしています。ありがとうございました。
- ・赤ちゃんにとっての心地良さ、コツを知ること、お互いに良い関係を作り過ごせるなと思いました。
- ・今だけのケアでなく、継続的なケアを教えていただき安心しました。
- ・一人で抱えていたものを理解し、アドバイスして頂いてうれしかったです。産後も頼りにできるなと心強かったです。
- ・月齢に合わせて喜んでくれる抱っこの仕方を教えてもらって、本当に良かったです。子どもたちの様子を見て発達状態も良いですと聞いて安心しました。スリングの使い方も丁寧に教えていただいて助かりました。
- ・ケアをしたいと思ってもどのようにしたら良いか分からなかったが、一つ一つの骨盤のケアを丁寧に教えてくださり、安心できた。その時に合った体操をし、無理なく行えることはとてもよかった。また、助産師さんと近い距離でお話させて頂けたことで心のケアにもなってありがたかった。
- ・色々と不安に思っていたこと（授乳等）が相談でき、安心しました。また、食事や入浴をゆっくりと行うことができ、リフレッシュできたので心に余裕ができたと思います。

【精神的に楽になった】

- ・お話を聞いていただいて気持ちが楽になりました。
- ・話を聞いてもらい精神的に安定して、育児を行えるようになった。母乳についての不安があったが、指導してもらい自信を持ってあげられるようになった。
- ・ストレスや不安なことを聞いていただいてアドバイスしてもらったので気持ちも楽になりました。ありがとうございました。

【休息がとれてよかった】

- ・ゆっくり過ごすのもとっても大切だなあとしみじみ感じました。
- ・安心して子どもあずけて、たくさん休むことが出来ました。ありがとうございました。
- ・お風呂で無になれる時間がふと訪れてとても満たされました。
- ・リフレッシュできるので心に余裕ができてイライラが軽減できる。
- ・いろんなことをお話しできて、沐浴のお手伝いもいただき、精神的・肉体的にもリフレッシュになりました。大変ありがとうございました。
- ・その時期は家にこもりがちになるので、人とお話しすることがとてもリフレッシュになり、安心感につながりました。孤立が一番気分が落ちるので安心感につながったと思いました。
- ・生後数日でも見ていただきありがたかったです。

【身体的変化を感じた】

- ・ちょっとした体操で身体の変化（温まる・お腹が楽）があじわえて驚いた。本当にありがとうございました。
- ・腰痛が楽になり、大きな心配が1つ減って気持ちも楽になりました。
- ・ゆっくり寝ることができたので自分の体調が回復しました。
- ・話を聞いてもらい精神的に安定して、育児を行えるようになった。

【前向きになった・自信持てるようになった・やる気に繋がった】

- ・母乳についての不安があったが、指導してもらい自信を持ってあげられるようになった。
- ・何に対しても不安だらけだったのが、今後の希望ややる気に繋がった。自分の不安・知りたいことなどがその返答や正しい方法などが全て頂けたことが本当に嬉しかった。
- ・授乳について不安なことがなくなり頑張っていこうという気持ちになれた。

【子供との親子関係への影響・愛着が増した】

- ・睡眠がとれるのは心身にとって大事だなと思えたり、再会した時に甘えてくる我が子が本当に愛おしく感じる事が出来ました。
- ・赤ちゃんともう少し前向きに向き合おうと思いました。
- ・子どもに対して優しくなれた。
- ・上の子ども連れてきて、ゆったりした気持ちで過ごすことができました。どちらの子どもに対しても中途半端に関わっていると感じていましたが、余裕が持てて楽になりました。
- ・お姉ちゃんと2人で過ごせてお姉ちゃんは心も満たされたと思う。久しぶりにすんなりお昼寝してくれた。

【夫婦関係への影響】

- ・夫に対して前よりイライラしなくなった。

【送迎してもらえてよかった】

- ・送迎もしていただいていたのは赤ちゃんも2人っきりなので気分転換になり、嬉しいです。
- ・産後デイケア（送迎）、産後訪問ケアとても良い支援でした。4月から助成も入りありがたかったです。ありがとうございました。

【訪問してもらえてよかった】

- ・産後遠くで行きにくい状況で、訪問ただけで大変助かりました。
- ・家まで訪問ケアをしに来てくれてたくさんお話できて気が楽になりました。
- ・訪問ケア、とてもいいと思いました。産後は絶対いいと思いますし、子どもが何人かいる妊娠中のママにもすごくいいと思います。

3. 法人の事業や行政への要望

【当法人への要望】

- ・このような施設が多くあればいい。
- ・是非今あるような子育て支援事業は続けていただきたく、よろしく願います。
- ・素晴らしい活動をされている施設なので行政の支援を継続していただきたいと思います。
- ・NPO：初めての活動を知りました。ぜひ続けていただきたいと思います。
- ・回数制限や年齢制限がないのはありがたいです。また利用させていただきますね。

- ・ 一個ずつおむつの販売があると助かります。自分が風邪で体調が悪い時に、夜間こういったサービスがあると助かります。

【行政への要望】

- ・ 行政→新潟の保育園に頼りにくいので何とかして欲しい（一時保育も含む）転勤族ですが他県に新潟市はだいぶ後れをとっているのがんばってください。
- ・ 気軽に利用できる場所があると嬉しいです。
- ・ 敷居が低いと利用しやすいのでありがたい子育て支援の情報をもっと広く発信してもらえると分かりやすいです。
- ・ 行政：支援をもっと積極的にして欲しいです。
- ・ ママ、赤ちゃんの居場所をもっともっと行きやすい形で増やして欲しいです。保育園内は少し行きづらいです。
- ・ 市の助産師訪問の時にこちらを詳しく紹介してほしい。

【研修に参加して】

- ・ 学ぶことが多くてためになった。声のかけ方、かける言葉の大切さを知りました。
- ・ 自分が楽になった。
- ・ すぐにできそうな感じがした。やってみたい！と思えた。
- ・ 今後も研修をやっていきたい。

VI. 事業実施後の課題

【1】 妊娠期からの関わり的重要性と困難さ

妊娠をどのようにとらえ、妊娠期をどう過ごすしていくかは、産後の子育てをどう受け入れていくか非常に大きな影響を与える。「望まぬ妊娠」であった場合、妊娠・出産を喜び子育てに前向きに取り組むということは難しく、赤ちゃんに愛情を感じられずネグレクト等に陥る可能性は高い。また、妊娠期を身体的に安定して経過した場合は、産後も順調に回復することが期待されるが、妊娠期にトラブルがあり安静となった場合、活動レベルが下がり運動不足となり筋力・体力が低下しやすくお産に耐えるための体力・気力も減退する。

また、お産での疲労が強い場合、産後の心身の回復が遅れる可能性がある。

体力・筋力の回復が遅れるということは、身体を支える力が弱い状態が続き、抱っこなども辛くなる可能性がある。さらには、日常生活全般に支障をきたす可能性もある。そのような身体的な状況が精神的にも影響を与え育児の負担感が増す可能性がある。つまり、妊娠中からの身体的管理、精神的安定が非常に重要になってくる。

身体的にセルフケアが可能となるよう知識を得て、具体的に知ることによって不安軽減に繋がることもある。妊娠中から専門職と密に関わり、妊娠中の自身の身体を通して、胎児の様子を知っていくことが有効な関わりとなる。妊娠中から自身のお腹に触れ胎児を感じることで、妊娠そのものや胎児を現実的なものとして受け入れることができる。また、具体的に胎児の身体状況を予測しながらの母親自身の体調管理が、胎児の生活環境を整えていくことになり、母親自身が妊娠中から育児していることを自覚できる。

妊娠期から相談先を確保し、身体的管理に努め、精神的に安定していることが、産後の子育てに大きく影響する。

出産後の身体的・精神的な回復を早め、前向きに子育てに取り組んでいくことを目指していくために妊娠期からの関わりが非常に重要である。

当事業でも、妊婦向け事業を行い医師や助産師がセルフケアについてお伝えし気になることは些細なことでも相談に対応している。

妊娠中に気軽に相談できる場を、地域に広めていくことは非常に重要性が高い。

[2] 妊娠中および産後早期の情報発信の必要性

妊娠・出産は、母子健康手帳交付の際に、行政へ届けを出しサービスの情報を得る。その最初の一步で信頼関係を構築し、妊娠期からの相談先を認知されることが非常に重要である。

妊娠中から産後の生活や支援について知っていることによって、出産後に支援が必要になった場合、早期から支援の活用はスムーズである。しかし、特に第1子で産後のイメージを持つことが困難な場合、支援の必要性を感じないままに妊娠期を過ごすことも予測される。出産後に支援の必要性を感じた際にスムーズに支援を活用するためには、産後早期に情報を得ることが実際活用するために効果的と考えられる。アンケート自由記載にもあるように、新生児訪問など産後直後に支援の情報が得られるような工夫も必要である。

[3] サービスの月齢制限・回数制限の撤廃

新潟市の産後ケアの対象は生後4か月まで利用回数は7回までとされている。中には、7日間産後デイケアを利用したのちに、当事業のデイケア・訪問ケアを利用し徐々に日常生活に戻っていったケースもある。現在の晩産化傾向からも産後の身体的負担が強い場合が増えていると予測される。また利用者の中には、1歳前後になって母親の腰痛などの身体的苦痛が出現し沐浴支援を希望されたケースもある。更には、産後10か月頃に精神的に辛く意欲が減退しデイケアを利用されたケースもある。さらに、兄弟での利用もあり、年齢・月齢制限を設けることは、支援が必要な時に必要な支援が受けることができない可能性もある。

子どもに関する悩みは、いくつになっても続く。来所での対応も可能かと思われるが、中には心身の負担が増して外出できなくなる場合も考えられる。外出できない場合には、ひきこもり・孤立化によりさらに精神的に追い込まれる可能性もあり、虐待に伸展することも考えられる。その予防のためにも年齢・月齢制限なく利用できるデイケアや訪問ケアが必要と思われる、そのためには、年齢が進んだ子の対応ができる施設が必要となる。当施設では、居場所事業も行っているため4～5歳くらいまでの対応は可能であり、母親に休息の時間を提供もできた。通常の施設では、月齢・年齢制限なく受け入れるマンパワーは大きな課題であり、今後の検討課題と言える。

[4] 兄弟姉妹と母親との関係作りへの支援

今回、デイケア利用者で、2歳の姉を連れて利用された方がいた。出産した乳児は、預かり見守ることもできるため、その間、母親は姉と一緒に遊び入浴し昼寝もして過ごした。母親から後日、「(デイケアを)利用してから(姉が)落ち着きました」との声がきかれた。

出産した際に、上の子が2～3歳の場合、よく「この子(出産した児)はいいんです。小さいだけでかわいい。でも・・・」に続いて「上の子の赤ちゃん返りがひどくて」「上の子が赤ちゃんに手を出す」「上の子に対

してイライラしてしまう」と話される母親は非常に多い。出産のために入院している間、父親や祖父母と過ごし母親が赤ちゃんと退院してくると、上の子は不安や孤独を感じている可能性があり、自分を見て欲しい欲求や承認されたい欲求のために、注目を集めるような行動をとったり、手伝おうとして失敗をしてしまうことは非常に多い。上の子にとっては、「少しお母さんに見て欲しい」「自分もお兄ちゃん・お姉ちゃんとして認められたい」「お母さんのお手伝いをしたい。喜ばせたい」などの気持ちで行動していると思われるが、母親にとっては「言うことをきかない」「怒らせるようなことばかりする」と、産後で不安定で疲労している時期に加えて、上の子のしつけなどでイライラを募らせることが多い。

そのような精神状態では、母親は自責の念も強くなっているため、そのような悩みを十分に話して、母親自身が受け入れられる体験が重要である。自分自身を認められる体験をすることで、子どもの主張や今の状況を受け入れることができ、上の子との関係性も改善されるケースも多い。

デイケアなどで、上の子と共に休息をとり十分に時間を共有することで、母子ともに満足感を感じ子育ての負担感軽減にも繋がっている。

デイケア事業で上の子も受け入れていくには、前述の【3】と同様にマンパワーが必要である。

[5] 父親との協力体制の構築

イクメンという言葉が使われるようになり、最近では、父親が乳児を抱っこ紐に入れて健診に付き添うことや買い物と一緒に出掛けている姿を多く見かけるようになった。育児に協力する父親は増えている。乳児期の父親の役割として、子育てに悩む母親を支える役割が求められる時期だが、父親自身が育児と仕事の両立で悩んでいる場合もある。中には、うつ状態となり母親のさらなる不安感に繋がっているケースもある。

母親は妊娠・出産により心身に大きな変化を感じ、不安を抱えながら子育てをスタートするが、父親自身も、子育てが初体験である場合、不安を抱えている可能性もある。さらに父親は不安を感じていても相談したり話し合う場がほとんどない。父親も、母親の妊娠期から子育てに対してのイメージを持てるよう母親とともに乳児に接触する機会を持つことや、産後のことについて知ることが産後の子どもとの生活の受け入れをスムーズにできるものと思われる。

また、妻の精神状態が不安定になり易い時期であるということも事前に知っている方が、それを支えていく役割を果たせる。出産については母親学級などで知識を得ることも可能だが、産後の母親の精神状態までは知らなかったという声を多く聞く。出産前から、予測される母親の精神状態や子どもとの生活をできるだけ具体的に知っておくことが産後のパートナーシップを発揮するためには非常に有効であると思われる。

[6] サービスの時間帯延長・夜間の相談窓口などのサービスの必要性

以前は、出産の前後に祖父母などの親族から支援を受けるために実家に里帰りする母親が多かったが、最近では、里帰りせずに過ごしている母親も多い。祖父母が、他界されている場合や仕事をしているなど、頼れないという場合が多い。そのように産後の支援が不十分な場合、母体の回復に悪影響を及ぼすため、何らかの支援を使い安静を守る必要がある。

当事業を利用された中には、生後1か月間、母体の安静を守るために当事業のデイケア（送迎付）と訪問ケア・他機関の家事援助で支援したケースもあった。当事業のデイケアは15：00までであり、利用できる時間帯を長くしてほしいとの声や、夜間の相談窓口が欲しいなどの声もある。

特に産後間もない時は、いつでも相談できる相談窓口があることは、安心感につながる。夜間は特に泣きがひどく感じられ不安感が増す時間帯であり、このことは、サービス提供機関全体で検討を要する問題である。

[7] 多職種間の連携の重要性

当事業を利用された中で、行政・医師・相談機関からの紹介で利用した母親は 11 組、他機関と協力して支援に関わったケースが 2 組であった。以前に比して他機関と連携する機会が増えている。徐々に、心身の負担感が強い母子の関わりが増えているのと同時に他機関との信頼関係も構築されてきていると感じられる。

他の事業での委託事業や連携体制があり、顔の見える関係性が作られていることは大きな要因である。他職種が関わることによって、利用者の状態変化にスムーズに対応することができ、地域で支えられているという母親の安心感にも繋がる。1 ケースを通しての連携が、また次の連携を生みだし、地域でのネットワークが生まれ、それが周知されていくことが必要である。

[8] 支援者の質の向上

子育て支援に関わる者の質の向上は、支援者自身が常に意識して学んでいかなければならない。特に近年、不妊治療の進歩や無痛分娩などの妊娠・分娩形態の多様化、母子・父子家庭などひとり親家庭の増加など、妊娠・出産・育児を取り巻く環境も多様化し、母親や養育者が持つ価値観もさまざまである。また、産後直後は精神的にも不安定になり易い時期であり、専門職は正しい知識を得たうえで、その人それぞれに合った支援ができるように努力する必要性が高まっている。

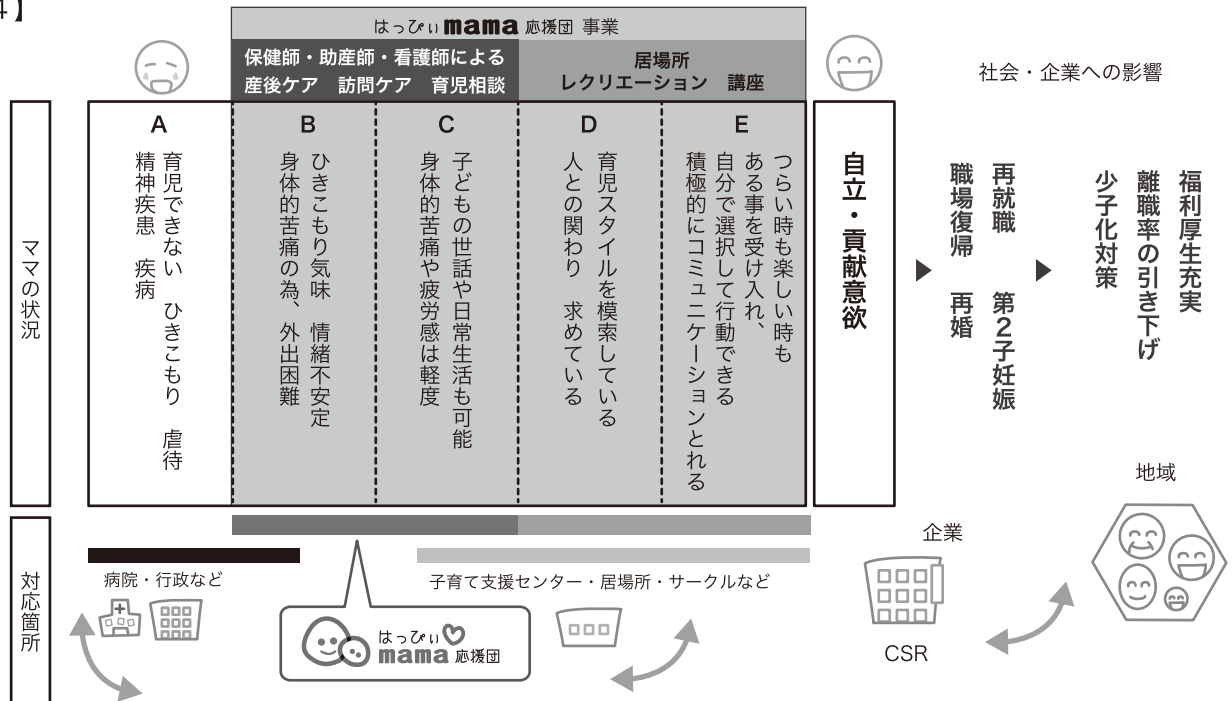
支援者自身の価値感とは違った価値観をもった母親に出会うことも少なくない。しかし、専門職は自己理解を深め、より安定した状態で関われるよう自己研鑽を重ねる必要がある。日々の努力によって、相手の理解を深め、相手の気持ちに寄り添った支援を提供できると考えられる。

当事業では、医師や理学療法士・助産師・心理カウンセラーなど、各専門家による研修会を行った。地域で子育て支援に関わる者は、実際に子育て中の母親がボランティアをしていることや施設でのパートなど、勤務形態がさまざまである。地域でより多くの方々が子育て支援に活かされる知識や経験を重ねるため、専門的知識の向上や情報交換のためにも、研修会への参加や企画などを積極的に行い、よりの確なアセスメント・ケアの実施ができるよう努力が必要である。

VII. 最後に

前身団体を結成し、来年は10年を迎える。私たちは、当初より妊娠期からの支援を専門職が中心となって活動を続けてきた。その中で地域における専門職としての役割を下記【図4】で認識することができた。

【図4】



母親たちは、A～Eそして自立の状況を変化を感じながら子育てをしている。【図4】のBC段階にある時は、まだまだ支援の必要性が高いにもかかわらず地域には支援体制が不足していることも明確になってきた。またDE段階だとしても「少し気になること」を持っていることは多い。

フィンランドのネウボラでは、妊産婦全員を対象とし「困ったら来てください」の支援ではなく、本人にとっての「少し気になること」=それが第三者からみれば取るに足らないことだったとしても、それを受け止める人・場所が利用しやすいように用意されていることが大切なポイントだとしている。取るにたらないことというのは、他人の尺度であり、本人が気になることは、問題となって進行する可能性がある。専門職はそれらの先を見通した支援を提供する必要がある。

その受け止める人・場の構築を、目指して今後も活動を進め、ケースそれぞれの環境の中で笑顔で過ごしていけるよう支援することが地域の専門職にできる支援であり役割だと考えている。

また、支援をするものを支援する役割も重要であり、地域全体の子育て支援の質の向上にも繋がる。

今後も、柔軟性をもち、「ママの笑顔がいちばん！」を大切に、専門職としてNPO法人としての特性を活かして、家族・地域を巻き込んでの子育て支援事業を展開していきたい。

最後に、ご協力いただいた、各連携団体のみなさまに厚くお礼申し上げます。

<付録1> 特定非営利活動法人 はっぴい mama 応援団 の概要

当法人は、2009年「ママの笑顔を応援したい!」という思いで集まった有志による任意団体「はっぴい mama 応援団」を前身団体として結成。

2016年6月 NPO 法人格を取得。

○主な構成員：保健師・助産師・看護師・保育士・ファイナンシャルプランナー・素質論インストラクター・アロマセラピスト・ママスタッフなどである。

○事業内容：

産前から利用可能な妊娠・育児・母乳・健康相談ができる居場所事業やデイケア（日帰り型）・訪問ケア、その他各種講座・イベント等を開催。また、専門職は、他の育児支援センターや幼稚園、ママサークル・企業などへも出向き、新潟市に限らず市外でも、出前講座を行っている。

各機関と連携を図りながら、妊娠期から切れ目ない支援を包括的に進めている。

----- 以下、定款より抜粋 -----

第2章 目的及び事業

(目的)

第3条 この法人は、妊娠中から産後の母親に対し身体的・精神的ケアを行い、母親やその家族に対し子育て支援・情報交流・専門家によるアドバイス等の諸活動を行い、また、子育て支援に関わる者に対しセミナーなどを開催し地域全体の子育て支援の質の向上を図ることにより、子どもがより健全に、伸びやかに育つ社会環境の充実に貢献することを目的とする。

(特定非営利活動の種類)

第4条 この法人は、前条の目的を達成するため、次に掲げる種類の特定非営利活動を行う。

- (1) 保健，医療又は福祉の増進を図る活動
- (2) 社会教育の推進を図る活動
- (3) まちづくりの推進を図る活動
- (4) 男女共同参画社会の形成の促進を図る活動
- (5) 子どもの健全育成を図る活動
- (6) 前各号に掲げる活動を行う団体の運営又は活動に関する連絡，助言又は援助の活動

(事業)

第5条 この法人は、第3条の目的を達成するために、次の特定非営利活動に係る事業を行う。

- (1) 居場所づくり事業
- (2) 妊産婦支援事業
- (3) 出産後支援事業
- (4) 各種講座開催事業
- (5) 保育育児支援事業
- (6) 子育て支援に関する研修事業
- (7) 講師派遣事業
- (8) 販売事業
- (9) 公共機関からの委託事業
- (10) チャリティーイベント事業
- (11) その他，本法人の目的達成のために必要な事業

<付録2>アンケート用紙

産前産後デイケア・訪問ケア利用者アンケート

「NPO 法人はっぴい mama 応援団」は、「親とよいこのサポートステーション はっぴい mama 応援団」を根拠として、妊婦・子育てサロンやママ向け講座、デイケア・訪問ケア事業を開催している子育て支援団体です。日頃、当団体の活動にご参加いただき、誠にありがとうございます。

平成 29 年度の「NPO 法人はっぴい mama 応援団」の産前産後デイケア・訪問ケア事業は、独立行政法人福祉医療機構（WAM）の社会福祉振興助成事業として行っております。

このアンケート、当団体の今後の活動の参考とさせていただくとともに、助成事業実施の成果を確認することを目的に行うものです。ご参加いただいた皆様からの率直なご意見をいただけますよう、ご協力をお願いします。

1. 今回参加したのはどれですか？該当する項目にレ印をつけてください。

- 産前デイケア 産後デイケア 産前訪問ケア 産後訪問ケア

2. この事業を何回利用しましたか？

3. 参加した事業についてご満足いただけましたか？該当する項目にレ印をつけてください。

- ①とても満足 ②満足 ③やや不満足 ④不満足

〈 ①② → 設問 4 〉 〈 ③④ → 設問 5 へ 〉

4. 3で「とても満足」「満足」を選んだ方）どのような点がよかったですか。（複数回答可）

- 役立つ情報が得られた 日頃の生活や活動に役立った スキルアップにつながった
抱えていた問題・不安の解消につながった 休息を取ることができた リフレッシュできた
その他ー良かった点を具体的に教えてくださいー

5. （3で「やや不満足」「不満足」を選んだ方）どのような点が良くなかったですか。（複数回答可）

- 役立つ情報が得られなかった 日頃の生活や活動の参考にならなかった
スキルアップにつながらなかった 抱えていた問題・不安の解消につながらなかった
休息がとれなかった リフレッシュにつながらなかった
その他ー良くなかった点を具体的に教えてくださいー

6. デイケア・訪問ケア事業を利用して、ご自身の心境の変化や赤ちゃんの状態に変化などがあれば教えてください。

7. 「NPO 法人はっぴい mama 応援団」の活動や行政・民間の子育て支援への要望など自由にご記入ください。