平成 26 年度

独立行政法人福祉医療機構　保健福祉振興助成事業

任意団体・「いわて助産師による復興支援まんまる」

活動報告書

事業名：助産師と母親がつながる子育て支援事業

実施期間：平成 26 年 4 月～平成 27 年 3 月

平成 26 年度
独立行政法人福祉医療機構　保健福祉振興助成事業
任意団体・「いわて助産師による復興支援まんまる」活動報告書

目　次

はじめに　・・・3

1．　東日本大震災における被災母子を中心とした子育て支援事業報告

サロン概要　・・・4

① 花巻サロン（沿岸ママ＆グランマお茶会）報告

② 遠野まんまるサロン報告　・・・5

③ 釜石まんまるサロン報告　・・・6

④ 宮古まんまるサロン報告

⑤ 陸前高田まんまるサロン報告　・・・7

2．　健康増進事業報告　・・・8

① 花巻ヨガ講座

② 北上ヨガ講座

3．　広報・啓蒙事業報告

① 北上産後ケア講座　・・・9

② 釜石産後ケア講座　・・・10

4．　産後ケア事業報告

① 福島視察・研修　・・・11

② 関東視察・研修　・・・12

③ 産後ケア視察・研修報告会及び学習会　・・・13

5．　自立支援事業報告　・・・15

・県内 3 か所における、カラーセラピー講座報告

おわりに　・・・16

はじめに

私たち「いわて助産師による復興支援まんまる」は、2005 年 9 月からその前身の活動として、岩手県北上市周辺で子育てサロンを開催してきました。その中で 2011 年 3 月 11 日の東日本大震災が起こり、岩手県も沿岸地域が甚大な被害に見舞われました。何もできない歯がゆさを感じながらも、これまでのサロン活動を沿岸で行い、助産師という専門職としてママたちを支援できないか、と考えたことが、現在の「いわて助産師による復興支援まんまる」につながりました。

当初は復興支援の寄付や助成が集まりやすく、自分たちは活動中心に集中することができました。しかし、震災から 3 年が経ち、支援の縮小・終了等で、継続の見通しが立たなくなってきました。そこで、今年度からは自分たちで財源確保に動くことになりました。

今年度は独立行政法人福祉医療機構からの助成をいただき、これまではサロン活動中心だった活動の幅を広げ、母親たちの健康増進にも力を入れることができました。また遠方からの講師をお呼びし、講座等を開催し、岩手の方たちにためになる情報を提供できました。サロン活動の中でも感じていた、産後ケアについても取り組むことができ、7 か所の産後ケア施設の視察・研修に行くこともできました。

当団体は助産師 3 名、栄養士 1 名の計 4 名が中心となって運営・活動し、またこれまでの連携の積み重ねによって、現地のママや助産師とのつながり、支えられて活動しています。助産師が必ず参加することで、一般的な子育てサークルとは異なり、悩みや疑問に対して専門的なアドバイスをすることができます。母乳や発育など、専門的な考えに基づき判断することもできます。

岩手では産科医不足から、分娩を扱う病院・クリニックが減少し、出産場所の集中化が起こっています。忙しく短時間の診察の間では、十分な相談はできず、母親たちは自信を持てないまま、出産・子育てに向き合わなければならなのが現状です。助産院や開業助産師も少ないため、地域での支援も受けにくい状況です。そのような状況の中、まんまるサロンは助産師とゆっくり、緊張せず気軽に話せる場となっています。

今年度の取り組みと結果をまとめましたので、ぜひご覧いただきたいと思います。

まんまる
サロン

１．東日本大震災における被災母子を中心とした子育て支援事業

目的：助産師による支援を必要としている東日本大震災で被災した母子を中心に、
「助産師に相談でき、支援を受けられる場所」を提供するため。

開催地域：岩手県内 5 か所
岩手県花巻市
遠野市
釜石市
宮古市
陸前高田市

対象者：各地域に住む、妊婦・乳幼児をもつ母親

参加者合計：277 組（大人 277 名、子ども 304 名、計 581 名）

サロンでは助産師が常駐し、体重測定、妊娠・出産・育児相談等を行っています。託児を設け、母親が少しの間でも子育てからはなれ、ハーブティと手作りの心身にやさしい季節のお菓子でリフレッシュし、ほかの参加者と交流できるよう配慮しています。アロママッサージ資格者の助産師とスタッフが、アロマハンドマッサージしながら相談に乗ることで、よりリラックスして本音で話せよう働きかけています。

分娩施設、病院自体少ない岩手で、小さな赤ちゃんや子どもと一緒に参加し、母親が大切にされ、助産師とゆっくり話せる場が、私たちが活動している「まんまるサロン」です。

①花巻サロン（花巻沿岸ママ＆グランマお茶会）

開催場所：岩手県花巻市・いずみ助産院
開催日（毎月開催）：平成 26 年 4/4、5/8、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/5、12/5、平成 27 年 1/9、2/6、3/6（計 12 回）
参加者組数：のべ 76 組（大人 76 名、子ども 88 名、計 164 名）

多世代が交流する場にもなっています。

花巻サロンは、沿岸から移住・避難してきた母子、子育てに携わる祖母を中心として、毎月開催しました。沿岸からの移住・避難者は、知人も少なく土地勘もないため、なかなか地域とのつな

がりを持ちにくいことに加え、被災した経験を内陸の人に話しにくい傾向にあります。この花巻サロンは震災後、早い時期から継続しているものですが、震災から 3 年経った今年度は、これまで当たり障りのない話をしてきた参加者が、自分の想いを語り、涙する場面も見られました。ようやく震災で傷ついた心を振り返り、認められるようになってきました。参加者同士にもつながりが生まれ、サロン以外でも会ったり、成長を喜び合ったりしています。

「震災を忘れてほしいような、忘れてほしくないような気持ち」と、参加者のおひとりが話されていました。時間が経って、前に進みたい気持ち、進まなければという気持ちと、進みたくない気持ちが入りまじり、まだ整理できないとも話されていました。また震災によるＰＴＳＤを抱える母子は、周囲の理解が得られないことに悩んでいると相談を寄せています。

アンケートでは、100%の方が「とても満足」と答え、「他の参加者との交流・情報交換が図られた」が最も多い結果でした。「よかった点」では、「自分の気持ちを話す場があって、とても助かる」「笑うことができて楽しい気持ちになる」「ほっとできる場なので、ずっと続けてほしい」等、感想が寄せられています。

震災直後に生まれた子供たちも 3 歳になり、二人目を妊娠したり、出産したりしています。そんな時も、助産師が継続して相談に乗り、里帰りできない状況にある母親たちを支えています。

震災から 4 年。就職や子どもの入園、引っ越し等で、参加者の数も少しずつ減っています。しかし、この花巻でのサロンを楽しみにしている参加者がいる限り、できたつながりを断たずによりどころになれるよう、開催方法や頻度を検討しながら、継続していきたいと考えています。

※花巻のサロンは、震災復興支援団体「いわてゆいっこ花巻」スタッフが、被災者へのサロン開催のお知らせ・子守ボランティアとして、お手伝いしてくださいました。

季節の手作りお菓子は、サロンのお楽しみ。
参加者のママ＆グランマからの差し入れもならびます。

② 遠野まんまるサロン

開催場所：岩手県遠野市・松崎町地区センター
開催日（奇数月主に第 3 火曜日）：平成 26 年 5／20、7／15、9／16、11／18、平成 27 年 1／20、3／17（計 6 回）
参加者組数：76 組（大人 76 人、子ども 82 人、158 名）

遠野市は岩手のほぼ中央にあり、沿岸からの避難者や移住者が多い地域です。人口は約 30,000 人ですが、分娩施設がないため、近隣市町村に約 1～1 時間半かけて通院し、出産しています。そのため、妊娠や子育てに関する、受診するほどでもないけれど悩んでいることなど、助産師に相談できる場として活用されています。授乳や卒乳など母乳に関する相談や、出産場所などの相談、子どもの発達など、相談内容は多岐にわたりますが、専門職の助産師が対応することで、具体的なアドバイスができています。このような場を求めて、隣接する住田町などからも、１時間近くかけて参加されている方もいます。

ハンドマッサージは
いつも人気です

また遠野市は県外からの移住者・転勤者が多く、地元の参加者とつながれることで、様々な情報を得ることができています。沿岸と内陸の中央に位置しているため、震災復興関連の様々な拠点になっており、震災復興関連企業の転勤等で引っ越してきた方もサロンに参加しています。そのため、サロンが地域との交流のきっかけと

なり、情報交換、ママ友作りへとつながっています。

託児を設けているので、子どもから離れてお茶を飲み、おしゃべりを楽しみ、リフレッシュしています。また託児に預けてハンドマッサージしながらの助産師の相談が受けられるので、子育てに追われ振り返れなかった悩みを表出し、涙を流す参加者もいます。参加者数は10組前後で安定していますが、年度末となる3月は20組の参加があり、遠野でのサロンが定着していることを感じました。「市内にこのサロンのような活動の場がないので本当にうれしい」などの感想が寄せられ、アンケートでの満足度も高い地域です。

③ 釜石まんまるサロン

開催場所：岩手県釜石市・昭和園クラブハウス

開催日（主に偶数月第3火曜日）：平成26年4／15、6／17、8／19、10／21、12／16、平成27年2／17（計6回）

参加組数：86組（大人86名、子ども96名、計182名）

釜石市は東日本大震災による津波で甚大な被害を受けた地域です。公園や施設も被害を受けたため、子どもを連れて出かける場が少なくなりました。サロン開催場所の昭和園クラブハウスは、仮設住宅の前にあるため、入居母子の参加もあります。仮設住宅での子育ての悩み、家族関係、自分自身の心身の悩みなど様々ですが、ハンドマッサージをしながらだと口を開いてくれることが多くなってきています。子育て支援センターで遊べる月齢になるまで、母親は孤独に子育てしがちですが、助産師による子育て相談や発達確認、母乳相談、栄養士による離乳食の相談も受けられ、子連れでも気軽に参加できるので、参加者が最も増加傾向にある地域です。

課題としては参加人数に対して場所が狭くなってきていることがあげられます。釜石市には、赤ちゃんを遊ばせられる広い場所がなく、今後の動向を考慮し、検討していきたいと思います。また、2月17日のサロン時には大きな地震があり、津波注意報が発令されました。会場が避難所となったため、急きょ中止としましたが、連絡が行き届かず参加者が次々に訪れ、避難所となっている会場の一部をお借りして縮小して開催しました。今後もこのような事態が起こることも考えられますので、参加者への連絡の仕方を検討していきたいと考えています。津波注意報が出ている中でも、普通のお出かけと同じように軽装で出かけてくる参加者もおり、転勤者の増加や時間の経過による、防災への意識の低さも感じました。釜石の参加者から、サロンでも防災講座をやってほしいという声が上がったため、防災グッズや避難時に役立ったという意見が多かったおんぶひもを購入し、陸前高田サロン、遠野サロンにおいて、防災ミニ講座を行い、防災への意識向上に働きかけました。このような働きかけは、今後も定期的に必要だと考えています。

④ 宮古サロン

開催場所：岩手県宮古市・ＣＯＯＰ　ＤＯＲＡ，フラットピアみやこ

開催日：平成26年７／８、平成27年２／４（計２回）

参加組数：33組（大人33名、子ども33名、計66名）

助産師と気軽に話せる場です

宮古市へは年２回のみ出向き、サロンを開催しました。少ない回数ですが楽しみに参加してくれる母親たちが多く、毎回参加者が多い地域です。震災後から定期的に通っているので、継続的に関わってきた母親が前向きに子育てできるようになってきた姿を見ることができています。アンケートでも「とても満足、満足」が100%（2月参加者15名中13名回答）で高く、「交流・情報交換」「情報を得られた」が

高い結果となりました。感想では「また参加したいと思える会に出会えた」「妊娠したり、子育てで悩んでも、ここにくれば大丈夫と思えた」など、サロンが母親たちの拠り所となっている感想が寄せられました。

課題としては、サロンの現地スタッフとつながっていくことがあげられます。内陸からの距離が通っているサロンの中でも最も遠く、長距離の移動等負担が大きいため、現地の助産師が中心となって開催できるよう、連携を深めていきたいと考えています。

⑤ 陸前高田サロン

さらしを使った産前産後の骨盤ケアを紹介

開催場所：岩手県陸前高田市・竹駒コミュニティセンター
開催日：平成 27 年３／３（計１回）
参加組数：６組（大人６名、子ども５名、計１１名）

初めての陸前高田でのサロン開催でしたが、アンケートでは「とても満足」が 100%で、高い満足度でした（回答率 100%）。陸前高田市も分娩施設が少なく、その施設に集中してしまう地域です。サロンでは妊婦さんの参加もあり、体重増加や骨盤ケアなど、専門職の助産師のアドバイスが役立ったという感想も寄せられています。子連れでも気兼ねなく参加でき、母親自身がリフレッシュできる場として、今後の開催への希望も多かった地域です。

また防災セットによる実演や、おんぶ体験、避難具の説明等行い好評でした。特にも震災の被害が甚大だった地域なので、小さな子どもを連れて避難する、という難しい事態にも対応できるよう、日頃から防災意識を高めていく必要があると感じました。

防災セットは他サロンでも紹介し、参加者は興味深く手に取ったり、試していただきました。

防災意識の向上に向け、防災セット２種（小さな子供と夫婦のための防災セットと助産師が考案した女性のための防災セット）と、新生児避難具、装着が容易で避難時に両手が使える「昔ながらのおんぶひも」を設置し説明や体験を行いました。

2.健康増進事業

Ⅰ．花巻親子ヨガ講座

開催場所：岩手県花巻市・まなび学園、花北コミュニティセンター
開催日：平成 26 年 4/4、5/8、6/6、7/4、8/1、9/5、10/3、11/17、（12 月は中止）
平成 27 年 1/22、2/19、3/12
参加組数：のべ 41 組（大人 41 名、子ども 40 名、計 81 名）

子どもたちを遊ばせながら
体を動かします

母親自身の健康増進のためのヨガ講座を開催し、子連れで気軽に参加でき、リフレッシュできる場を提供することを目的に、本年度から開催しました。

講師は自身も二児の母親で子育て中のヨガインストラクター八重樫桃子さんを迎え、子育て中に痛めたり、疲れがたまりやすい肩や腰などの部分を中心にほぐしました。子どもを遊ばせられるスペースを作り、遊ばせながら、または抱っこしながらポーズをとり、子どもと一緒でも無理のない形で行いました。また家庭でも普段から行える姿勢や動きの工夫など、帰宅後も生活に取り入れられる内容も紹介していただきました。

年度途中に参加者が著しく減少しましたが、広報に力を入れ、開催時間も参加しやすい午前中の時間帯に変更する等し、後半は毎回 5 組以上の参加が得られました。

来年度も継続してほしいという要望が多く、アンケートでも「とても満足、満足」が 95.2%と高い満足度が得られていました。反対によくなかった点として「子どもが泣いて集中できなかった」という感想も寄せられており、スタッフの対応の仕方など今後の課題であると考えています。

また、助産師がスタッフとして常駐することに対しては、「安心感がある」「母子の健康相談ができる」という認識を持っていました。妊婦の参加もあり、また産後や乳幼児の子育てに悩みを感じやすい時期の参加者が多いため、母乳相談や、自分自身の健康の悩み等、助産師に気軽に相談できる場として活用されています。

Ⅱ．北上親子ヨガ講座

開催場所：岩手県北上市さくらホール
開催日：平成 27 年 3 月 10 日
参加組数：12 組 （大人 12 名、子ども 14 名、計 26 名）

講師の八重樫桃子先生。
丁寧で優しい指導が好評です。

上記の目的と同様に開催しました。

花巻でのヨガの際、「参加費（1500 円）が高い」という声があり、また他の場所での開催希望もあったため、場所と参加費の価格設定を変えて、試験的に開催しました。

結果、定員 10 組に対し、12 組の参加があり、キャンセル待ちも出るほど、反応が良い結果が得られました。

人数が多く、会場が狭く感じられる中での開催でしたが、参加者の満足度は「とても満足、満足」が 100%で高い結果となりました。「自分の健康維持の運動のために、わざわざ子どもを預けることに抵抗があるので、子連れで参加できてうれしい」と話す母親もおり、自分の身体は後回しになりがちな母親にとって、気軽に参加できる講座は健康管理にも効果的であると考えられました。

また深呼吸を大切にしながら行うヨガは、家事や育児に追われ、呼吸が浅くイライラしがちな母親にとって、心を鎮める効果があるとの講師からの説明に、参加した母親たちはうなずいていました。

上記の花巻と同様に、助産師への相談もあり、発達のこと、子育て支援の制度についてなど、相談を受けました。

子どもたちと一緒にできるポーズも。
ママにくっついて幸せそうな子も…。

※今後の定期的な開催に対して花巻・北上でアンケートをとりましたが、継続希望者が全員という結果でした。価格帯についてもちょうどよい（参加費 1000 円）という意見がほとんどでした。参加者が多ければ、参加費の価格帯を抑えても十分事業として継続できると考えています。母親たちの定期的な健康維持の場所、集え、相談できる場所として、希望にこたえていきたいと思います。

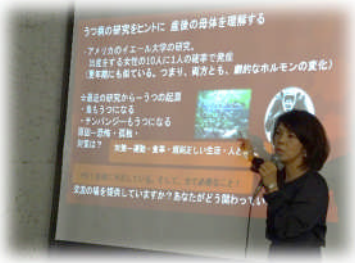
３．広報・啓蒙活動

Ⅰ．北上産後ケア講演会

開催日　平成 26 年 10 月 12 日（日）10：00～12：00
場所　北上市さくらホール・大アトリエ
参加者　38 名（乳幼児を持つ母親とその家族、助産師、一般の方等）

講師の平出美栄子助産師。
経験豊かな助産師で、お話しも楽しくわかりやすく、
あっという間の２時間でした。

講師を予定していた矢島助産院院長・矢島床子氏の都合により講師を変更し、矢島助産院勤務助産師・平出美栄子氏の講演会となりました。急な変更でしたが、予想していた人数以上の方々に足を運んでいただきました。



子連れでの参加のために、会場内に遊び場スペースを設置し、遊ばせながら聴講できるよう配慮し、準備しました。

講演会は、矢島助産院での妊娠・出産。産後についてのお話を中心に進み、母親たちも産後も助産院を使ってイベントを企画するなど、積極的に動いていることを紹介。生む人を大切にするお産の紹介など、感動的な場面も多かった、印象的なお話しでした。また、講師自身の壮絶な産後うつ体験から、周囲の何気ない一言が、母親を追い詰めることがあること、そしてそこから抜け出すのもまた周囲の支えや理解であることを説明していました。うつが起こるシステムについてもご説明いただき、産後は孤独になりがちで、しかも赤ちゃんのお世話に不安を抱えている状況は、それだけでうつになる危険性が高まった状態であることがわかりました。

助産師が多数参加したこともあり、現在減少傾向にある助産院をもっと活発にしていくため、助産師自身が経営等を学び、自ら行政等との連携を築き、母親たちの地域の受け皿として継続していくことも必要だと話されました。

会場では妊娠直後からの胎児の実際の大きさと重さをした、性教育用の人形も設置し、参加した妊婦さんの指導や、上の子たちがおなかの赤ちゃんを受け入れるためのきっかけとして、抱っこしてもらったり、説明・体験を行いました。この人形はサロン時にも指導のため使用し、「こんなに小さいんだ」「こんなに小さかったんだ」と、おなかの中の　赤ちゃんや、成長しているわが子に愛情を向ける姿が見られました。

また、矢島助産院の写真を多数お借りし、ミニ写真展も会場内に掲示することができました。一枚一枚の写真に寄せられたあたたかいメッセージが、子育て中の母親たちに響き、ゆっくりと読みながら見て回る方も多くいらっしゃいました。

アンケートは「とても満足、満足」が 100%（回答率 65.8%）で、「役立つ情報が得られた」「日頃の生活や活動の役に立った」が各半数以上でした。感想の中には「産後は、がんばらない・人に助けを求める・はずかしいことではない・お母さんにも一人の時間を作ってあげたいと思った」　「産後ケアが今一番大切だと思った」など、産後ケアに対する理解と共感の感想が多く見られました。一般の母親と助産師の参加者比率は約半々でしたが、どちらにとっても参考になる講演会となり、それぞれの立場や想いを知ることができた貴重な講演会でした。

Ⅱ．釜石産後ケア講座

ご自分も産後うつから立ち直った吉田紫磨子先生。
明るく元気な人柄で、元気をもらいました。

開催日：平成 26 年 11 月 16 日（日）10：30～12：30
場所：岩手県釜石市イオンタウン釜石
参加者：乳幼児をもつ母子 9 組（大人 9 名、子ども 8 名、計 17 名）

マドレボニータ認定産後ケアセルフインストラクター・吉田紫磨子先生をお招きして、産後ケア講座を行いました。震災直後に吉田先生は、震災復興支援で釜石に通っていたこともあり、再会を楽しみに待っていた参加者もいらっしゃいました。

託児を設け、生後 7 か月以上のお子さんは託児、それ以前の赤ちゃんは母親と参加しました。

授乳しながら、抱っこしながら…

マドレボニータでは、産後は通常の状態ではなく、骨格や筋肉、精神的にも大きく変化しているリハビリ期であるととらえ、アプローチしています。バランスボールを使ってのエクササイズは、普段意識していない自分の姿勢や弱っている部分に気づき、体の変化を感じることができます。なかなかハードな運動ですが、吉田先生の軽妙なお話に、みんなで大笑いしながら、なんとかついていっていました。赤ちゃんは真ん中の遊びスペースで遊び、ぐずったらバランスボールではねながら抱っこしたり、ちょっと休憩して授乳できたりするので、母親の精神的な負担は軽かったようです。また託児に預けた母親たちも、つかの間育児から解放され、気持ちよく体を動かしました。

最初はボロボロでしたが、
だんだん体が動いてきます。

普段前傾に偏りがちな家事や育児ですが、正しい姿勢をとるだけで、エクササイズしていることになるのでやってみてほしいと、正しい姿勢でのおむつ替えのコツなど、家庭でもできる方法も紹介していただきました。

終了後はＧＯＯＤ＆ＮＥＷＳという手法で、最近の幸せな出来事の象徴を書き出し、それをもとに隣の参加者と自己紹介し、他己紹介するという交流の時間もあり、参加者同士がイベント後もつながっていけるような配慮もありました。

参加者同士で交流タイム

また、産後に陥りがちな夫婦間の問題についても、有酸素運動で母親が元気になることで良い循環が生まれ、自分自身も精神的に楽になるし、夫婦間も良好になると話されていました。母親が子連れで運動できる場は、岩手県内ではほとんどなく、産後の心身両面の健康のためにも必要であると考えられました。

アンケートは「とても満足」が 9 名中 8 名、「満足」が 1 名という結果でした。感想には「久しぶりに体を動かせよかった」「育児がより楽しくできそうだと思えた」「夫ともやってみたい」とあり、ハードな運動が発散につながり、自身や前向きさにつながっていると読み取れました。

「またやりたい」との希望が多く、内陸部でも希望する声が多く聞かれました。今後もこのような講座を母親に提供し、場をふやしていきたいと考えています。

反省としては、開催時期を寒くなってきた 11 月にしたため、インフルエンザや胃腸炎などの感染症によるキャンセルが多かったことです。子どもだけでなく母親も罹患し、参加できなかったケースもあり、子連れを前提としているイベント、特に体を動かすイベントは、暖かい季節にするなど、配慮が必要であると反省し、次に生かしていきたいです。また、わかりやすく、駐車場がひろく、集まりやすい場所としてイオンタウン釜石でも開催としましたが、場所の広さや会場費が高いことなど、継続して利用するのは難しいため、さらに会場となる場所の情報収集を十分にしていきたいと考えています。

４．産後ケア事業

近年核家族化が進み、また親世代の就業のため、産婦が産後十分な心身両面におけるケアが受けられず、うつや虐待につながることが問題となっています。岩手における産後ケア体制は十分とは言えず、これから高まるニーズに対応するため土台作りを進めることを目的とし、今年度は他県における産後ケアの実態把握のため視察・研修を行いました。

Ⅰ．福島視察・研修

実施期間：11 月 10～11 日

方法：団体役員 4 名が、産後ケアを行っている施設を視察し、利用状況や経営、行政との連携等について、講義・見学の形で研修を受ける。

訪問施設：①NPO こみゅーん・こみゅーん助産院（いわき市）②助産院・会津助産師の家おひさま（猪苗代町）

①特定非営利活動法人 Commune with(コミューンうぃず）助産師・こみゅーん助産院

11 月 10 日福島県いわき市にある「特定非営利活動法人 Commune with(コミューンうぃず）助産師・こみゅーん助産院」を訪ねました。

理事長であり院長である草野祐香利助産師よりこれまでの活動、運営について、利用状況など、見学と講義による研修を受けました。福島県は下記にまとめたように、一般社団法人福島県助産師会が県に働きかけ、県が国から内閣府の「きれめのない支援」を受けることで、利用者にとっては利用しやすい料金でケアを受けられ、ケアを提供する側も安定した補助が受けられ活動を継続することができていました。

コミューン助産院では、妊産婦の健康教室を企画し、母乳や骨盤ケア、料理教室などを利用者に提供しています。また産後ケアとして入院型の産後ケアや日帰りの産後ケアを提供し、電話相談や助産院での相談も受けています。草野助産師は起業や制度にも詳しく、私たちの団体が継続して活動していくためのアドバイスもいただいて帰ってきました。施設は新しく整っていて、母親たちの手芸サークル等にも利用され、母子が気軽に集える場となっていました。

②一般社団法人福島県助産師会・会津助産師の家　おひさま

11 月 11 日福島県猪苗代町にある、「会津助産師の家　おひさま」を訪ねました。

おひさまでは、代表の二瓶律子助産師にこみゅーん助産院と同様の内容で見学・講義による研修を行っていただきました。

おひさまは震災後様々な支援を受けながら立ち上がった団体で、はじめはとにかく助成金や補助金を申請し、運営を維持するのに必死でしたが、県を通じた国からの補助が安定してきたので、ケアに集中できるようになったといいます。おひさまでは、勤務している助産師それぞれが、地域の訪問活動を行政とつながって行っているため、ケアが必要な産後の母親たちに声をかけることができ、福島の中でも、産後ケアの利用が最も多い地域でした。家庭的な雰囲気の中、あたたかいケアを受け、入所した時と帰るときの母親の表情が自信に満ちて明るくなる、との二瓶助産師のお話が印象的でした。遠くは伊達市などから 1 時間半以上かけて利用される母親もいるとのことで、広い県土の岩手に通じるところが多く、参考になりました。市町村ではなく、県から補助がでることで、市町村関係なく利用でき、他県から福島への里帰りの場合でもでも利用できる、理想的な体制となっていました。

参考：福島県における産後ケアの取り組み「福島県助産師会　母子支援事業」利用料金等

〇産前産後の家庭訪問（母乳相談・育児相談・赤ちゃんのお風呂）→無料で三回程度利用可能

〇助産院での宿泊ケアと日帰りケア→宿泊ケア１日 3000 円（最大 14 日間利用可能、食費込）、

日帰りケア１回 1500 円（昼食持参、10～16 時）

〇母乳育児支援（乳房ケア）→１回 500 円　　〇ふくしまの赤ちゃん電話相談→無料電話相談

Ⅱ．関東視察・研修

方法：団体役員 4 名が、産後ケアを行っている施設を視察し、利用状況や経営、行政との連携等について、講義・見学の形で研修を受ける。

実施期間：平成 27 年 1 月 29 日～1 月 31 日

視察施設：①さくら産後院（栃木県さくら市）、②わこう助産院（埼玉県和光市）、③産前産後ケアセンター東峯サライ（東京都江東区）、④松が丘助産院（東京都中野区）、⑤とよくら産後ケアハウス

①さくら産後院

さくら産後院はさくら産院の付属施設として昨年開所した新しい施設です。さくら産院の理事長を務める産婦人科医の大草先生は、以前から虐待や産後うつ防止のために、産後ケアが必要だと考えており、産後ケアを始められたそうです。行政への提言も積極的に行っていますが、まだ行政からの補助等は得られていません。したがって利用料金は全額自己負担となり、一泊だけの短期利用が多く、日帰り産後ケアを受ける方も多い施設でした。母親の実母が就業し、日中の世話ができないため利用するケースもあったということでした。産後の母親がリラックスして過ごせるよう、中庭や部屋の設備など、配慮の行き届いた施設でした。

②わこう助産院、わこう産前・産後ケアセンター

わこう助産院は住民の声から誕生した、行政の誘致活動によって誕生した珍しい助産院で、全国からの視察も多い施設です。開院当初は国の研究事業等になっていましたが、現在はこれまでの地道な活動の積み重ねによって、市から委託事業を受け、また助産院での母子手帳交付を行っています。助産院では分娩・外来等を行い、産前・産後ケアセンターは社団法人として運営されています。公立の助産院で、公的な補助も手厚いイメージでしたが、実際には経営はすべて自主事業として任され、補助のない状態で、運営自体は厳しいとのことでした。それでも、母子支援の地域の拠点として、料理教室や様々な講座を、母親たちをまきこんで開催し、活発に利用されているとのことでした。産後ケアは入院施設を作るだけでなく、こうした地域の受け皿を作ることも重要だと、実践例を学ぶことができました。

③産前産後ケアセンター東峯サライ

東峯サライは東峯クリニックという分娩を取り扱う施設の付属施設として、さくら産後院と同様に、産婦人科医が経営する施設でした。2014 年開所で、ビル全体が東峯サライの施設で、ショートステイや産後入院等は、設備はあるものの準備の段階でした。小児科や産婦人科の健診や、予防接種など、医師の診察が受けられる設備もあり、現在は健診や母親学級・母乳相談等で利用されていました。ケアに対する行政からの補助はなく、全額自己負担となっています。

④松が丘助産院

分娩を扱っている助産院で、以前から産後ケアに取り組んできた施設です。助産院で出産した方が、そのまま入院を延長する形での産後ケア入院の利用もありますが、近年は他施設で分娩された方の利用が増えているとのことでした。都会では高齢初産が増え、出産した母親の実母や姑などお世話する人の高齢化や就業により、退院してからのお世話を頼めない母親が増えています。父親も忙しく、帰宅が遅いことも母親を孤独にし、孤立化させているそうです。スライドを使って丁寧に産後ケアの必要性も説明していただきました。行政からの利用者に対する補助はなく、全額自己負担ですが、杉並区が発行している子育て応援券を、産後ケアや母乳相談にも利用でき、利用者の負担減となっていることは、岩手においても行政に働きかける際の参考になりました。

⑤とよくら産後ケアハウス

東京赤坂にある「とよくら産後ケアハウス」は、新しい 5 階建てのビルです。産後入院だけではなく、乳房外来、分娩も取り扱う施設でもあります。日帰り利用もありますが、1 週間の長期入院をされる方も多いそうです。行政からの補助はなく全額自己負担で、利用者は比較的金銭的に余裕のある層でした。料金は高めに感じられましたが、利用者は月 4～5 名ほどいるそうです。都会の傾向として、」やはり産後の手伝いがいない方の利用が多く、祖母が入院をすすめるケースもあるとのことでした。

【まとめ】

関東での産後ケア入院の利用料は 1 泊 2 日で約 3～7 万円でした。金銭的に余裕がなければ利用が難しい状況にあり、どんな人でも利用できるようになるには、行政からの利用補助がなければならないと感じました。また産後ケアだけでの経営は難しく、少ない人員で業務を行っていることがわかりました。ケアを提供する側が安定した経営を行っていけることが、ケアに集中し、質向上につながることも学んできました。

Ⅲ．産後ケア報告・学習会「岩手における産後ケアのこれからを考える」

開催日：平成 27 年 3 月 27 日（日）14：00～16：00

場所：岩手県北上市さくらホール

参加組数：25 組（大人 28 名〈夫婦で参加が 3 組〉、子ども 7 名）

本年度助成事業において実施した、福島・関東の産後ケア施設への視察・研修について報告会を開催しました。これは、報告会を実施することで、産後ケア自体の取り組みがまだなされていない岩手において、情報提供・問題提起になると考えたからです。そして、視察をさせていただき、産後ケアの取り組みを多方面で展開されている、松が丘助産院の宗祥子院長をお招きし、産後ケアの必要性と現状について基調講演を行いました。

年度末の時期でしたが、産婦人科医、助産師、保健師、岩手県議会議員、花巻市議会議員、夫婦での参加が 3 組、子連れの母親の参加もあり、25 組の参加がありました。様々な立場の方に集まっていただけたことは、今後の岩手における産後ケアを考えるにあたり、心強いことでした。まず講師の宗氏から、産後ケアの必要性と現状についてお話しいただきました。宗氏は東京の助産院で早くから産後ケアに取り組み、現在は産後ドゥーラ（産後の母親を心身、家事・子育てを

支え寄り添う女性）の育成にも力を入れて活動されている助産師です。スライドを使って、産後ケアの基本や現代の問題点などを、経験談を交えてわかりやすく説明していただきました。その中で「育児は本能ではなく、学ぶもの。現代の母親は子どもを抱いた経験もないまま母親になり、まわりにも見本がいない。」、「陣痛中、お産後は心が粘膜のように弱くなり、傷つきやすい。」、「実母や姑はストレートな言葉が多く、かえって母親の負担になることもある。」などお産に携わる医療者にも役立つ話も多くありました。また、現代の問題として、子育てをとりまく環境の違いをあげ、お産した母親が十分に休めない社会的背景も指摘されていました。

次に副代表・八重樫と代表・佐藤が、福島・関東視察研修について報告しました。この視察にいたる経緯など説明し、それぞれの施設の特色・利用状況・経営形態等発表しました。最後にこの視察を通して見えてきた問題点や、岩手における課題点として、「お金がある人だけが利用できる産後ケアにしない」「利用者が利用しやすい価格設定やケア内容を考えていくとともに、産後ケアだけでは経営するのは難しい中、どのような形で産後ケアを維持していけるかを経営的な側面も考えていく」ことをあげ、協力を呼びかけました。また、ケアの受け手である母親たちの声も集め、行政に伝えていくことと、このようなケアがあること自体を広く伝えていきたいと今後の展望を話しました。

質疑応答、および意見交換では、産後ケアにおける母親の疲労回復と母乳推進をどのように支援していくかについての質問や、参加者自身の産後つらかった体験談、産後ドゥーラについての質問等が会場から出されました。アンケートでは「とても満足、満足」が100%（回答率60.7%）と満足度が高く、88%の方が「役立つ情報が得られた」と答えられていました。当団体についても「まんまるが色々な所に積極的に足を運んで地域の方に情報を提供しているのが素晴らしい」「日頃の活動が素晴らしい」など、今回の報告会が当団体自体の活動を知っていただける場にもなりました。

５．自立支援事業

日時：平成 26 年 12 月 9 日、平成 27 年度 1 月 13 日、2 月 10 日
場所：12 月・遠野市松崎町地区センター
　　1 月・北上市さくらホール
　　2 月・花巻市まなび学園
参加者：妊婦および、乳幼児を持つ母子 25 組
　　（遠野：6 組、北上：11 組、花巻：8 組）
　　（大人 25 名、子ども 21 名、計 46 名）

ご自身も二女の母親の越田明子先生

母親が、自立・スキルアップする機会を設けることを目的とし、カラーセラピー講座を県内３か所で開催しました。

講師は、カラーセラピーの専門家で、子育てをしながら資格を持って働いており、母親たちのロールモデルとなれると考え、カラーセラピーインストラクターの越田明子先生をお呼びしました。

講座ではカラーボトルを使用し、実際に自分の気になっている色を選び、色の意味を学びました。カラーセラピーは占いではなく、色から自分自身を知る手段であり、当たる・当たらないというものではない、と説明されていました。

ボトル選びは真剣です（遠野会場）

色の意味を知っておくことで、家族が選ぶ洋服などの色から、気分や感情を気遣い、それに対してアプローチできるなど、実際に家庭や暮らしの中でも取り入れられることを知りました。企業におけるイメージ戦略としての色の使い方や、病院での使われ方なども教えていただき、参考になりました。

沿岸で震災を経験された方は、頑張りすぎていた自分に気づき、涙される場面もありました。好きな色と気になる色は違うことが多く、選んだ色の意味を説明されると納得したり、盛り上がったりと、それぞれリフレッシュできていたようです。

花巻会場

各会場で遊びスペースを設け、子連れの参加者に対応しました。助産師スタッフ・栄養士スタッフへの母乳相談、育児相談等もありました。

アンケートでは「とても満足、満足」が 95.5%（回答率 88%）と高く、参加費が安価で子連れでも気軽に参加し、学べることで満足度が高かったと考えられます。アンケートの感想でも「子どもを連れてこられて自分自身が学べる機会がほとんどないのでよかった。」「リフレッシュになった」「励みになった」など、学ぶことで前向きになったことがうかがえました。

北上会場

子育て中の母親は、社会から必要とされていないような孤独感や疎外感を感じることがあります。子連れでも参加できる講座を開催することでリフレッシュになり、前向きに子育てに向かえ、さらに同じ立場の母親が、知識や経験を教え共有することで、参加する母親の自信や、挑戦する意欲につながると考えます。今後もこのような母親同士でエンパワーメントしあえる場を考えていきたいと思います。

おわりに

今年度のサロンでは、277 組の母子に出会うことができました。手作りお菓子とハーブティでほっとでき、ハンドマッサージを受けながら育児相談・健康相談ができるまんまるサロンは、参加組数も毎回増えていました。また母親同士で声をかけあって参加してくださったり、産前産後に参加して、かわいい赤ちゃんを見せてくだる方も多くいらっしゃいました。サロンで出産のこと、母乳のこと、育児のこと、夫婦間や同居問題など話すことで、悩んでいるのは自分だけではないと気づけ、孤独感から抜け出すことができます。また、助産師による専門的なアドバイスや、「大丈夫だよ」「よくがんばってるよ」の声掛けに、自信を取り戻すこともありました。

現代社会は、夫が遅くまで仕事をしていたり、実母等からの支援が受けにくいなど、産後のサポートが得られない社会的背景があるため、孤独感を抱えている母親が多く、特に産後 2，3 か月のまだ首のすわらない赤ちゃんを連れてのおでかけに抵抗を感じ、引きこもりがちになる傾向にあります。子育て支援センターは大きな走り回る子が多いのでまだ行けない、という話も聞きます。まんまるサロンは、小さな赤ちゃんを連れて、母親がリラックス・リフレッシュする場所として活用されています。今年度は助成により、チラシやパンフレットを作成したことで参加者も前年度より、5 か所のサロンを合計して約 50 組の増加が見られました。各地域のまんまるサロンが、少しずつ定着してきていることを感じられた 1 年でもありました。

また子連れでも参加できる「母親の居場所作り」と「健康維持」、「学べる場」として、産後ケア講座や講演会、ヨガ講座、カラーセラピー講座も新たな取り組みとして開催することができました。この事業には、のべ 110 組の参加がありました。特に体を動かす講座の継続希望が多く、今後も展開していきたいと考えています。

産後ケアでは、様々な施設を視察し、運営状況や行政との関係性も学ぶことができました。地域性も出ることがわかり、この岩手において、どのように産後ケアを進めていけるか考える材料となりました。視察・研修において学んだことや必要性について、報告会を開くことができ、自分たちが得てきたものを地域に還元できたのではないかと考えています。産後ケア導入・維持には、行政との連携や利用者の負担を減らす補助金制度の必要性も再確認できたので、行政にも働きかけていきます。そしてケアの受け手である母親たちのニーズがどこにあるのかを調査しながら、産後ケア自体の啓蒙も行っていきたいと考えています。

私たち「いわて助産師による復興支援まんまる」は、母親たちを元気に笑顔にしていくことで、赤ちゃんや家族の幸せ、地域全体の活性化へとつなげていきたいと考えています。妊娠・出産・産後・子育てと、専門職の助産師が、母親を継続的に支えることで、虐待や産後うつの予防はもちろん、母親が自信をもって子どもに向き合うことができます。来年度は母親たちの拠り所となれるよう、これまでのサロンをしっかり継続していきたいと思います。そして健康維持とリフレッシュのための運動を回数を増やして開催していきたいと考えています。

震災から 4 年。復興支援の部分も大切にしながら、同時に岩手県の母親たち全体を元気にするため、ますます活動を充実させ、頑張っていきたいと思います。また、この活動自体を維持・継続していくために、まんまるの組織自体も強化していけるよう、体制と整えていきたいと考えています。

今後とも任意団体「いわて助産師による復興支援まんまる」へのご理解とご協力をお願いいたします。