

- ・外国人が約1割と多いが外国人向けの特別メニューはない。外国人が独自に交流センターからガイドを派遣してもらって同伴例はあった。母子健康手帳は8カ国語
- ・「親になること」の講義内容はよいが1時間は長いのか、途中で眠たくなっている両親がいた
- ・個別支援の必要性のある両親は少ないか。積極的な親が多くハイリスク層は少ない感があった。ハイリスクへのアプローチは母子保健手帳発行から把握。

⑫その他

妊婦への家庭訪問の少なさの原因は、「不在が多い」「産科にかかっているのに役所は今は不要」という意見が多いから

<特徴的な内容>

テーマ：親になること

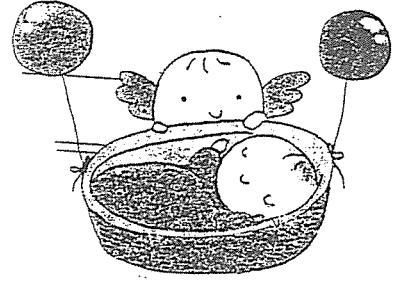
講師及び媒体・資料：常勤保健師が別紙プリントに沿って講話

- ・無理をしないでからだを大切に
- ・乳幼児期は基本的信頼を作る時期、要求にひたすら応えるように
- ・子育てには父親の協力が必要であることを強調、夫に「父親としてしようと思うことは何ですか」、妊婦に「夫にこれをして欲しいということは何ですか」の問いかけがあり、両親が向かい合って考えている。講師自身の体験に基づき、話を聞いてもらいやさしくしてもらうことが非常に良かったことを説明
- ・ひとりで対応できないときのために相談できる人を探しておくことを推奨
- ・赤ちゃんが泣いたとき、すべきでないこと（SBSについて）
- ・マタニティブルーの自己アセスメント（めやす）、産後のうつ、精神病もあることを強調、専門機関へ相談を
- ・両親が仲良くすることが子育てには重要。二人で寝るときに、お互いの良いところを褒めたたえること、自分を大切に（自尊心の支え）。カップルでお互いによいところをあげてみる（5分）
- ・完璧な親はいないと、講師の保健師の子育て体験談で失敗したことを紹介。誰も初めての経験なので、早い目に専門機関へ相談を。育児は”育自”。カナダの育児プログラムの中から nobody's perfect を引用し、楽しい育児をして欲しい、と結ぶ

<まとめ>

働くカップルを対象とした教室。虐待予防に寄与すると考えられる内容は、

- ①乳児期の親との基本的信頼関係づくり
- ②父親の協力
- ③夫婦のお互いの尊重、仲の良い夫婦づくり
- ④赤ちゃんの泣いた時への対応、してはいけないこと
- ⑤妊産婦のメンタルヘルス
- ⑥完璧な親はいない
- ⑦相談できる人の確保



親になること

両親学級

横浜市中福祉保健センター
2005年度

1 子どもを尊重する

- 1)子どもの権利
「安心」=基本的信頼
「自信」=自律
「自由」=自主性

※ 乳児期に豊かな依存体験をした子どもは、人を信じる力「基本的信頼」を学びます。
基本的信頼を獲得した子どもは、自分が親に受け入れられていることに安心し、生きる自信をもちます。それが周囲の人々と良い人間関係を築く基盤づくりとなります。

2 育てるといふこと

- 1) 赤ちゃんの視点でものを見ましょう。
赤ちゃんは親に世話をされ、愛されることを求めています。子どもの立場を優先しましょう。
- 2) 赤ちゃんに「いい子」を強いないようにしましょう。赤ちゃんは、親から「あるがままの自分を受け入れられこと」によってもって生まれた力を存分に発揮できるように成長します。
- 3) 親は、がまん強くなりましょう。
赤ちゃんにとって楽しいことが、あなたにとって楽しくないこともあります。

3 親にできること

- 1) 抱いてほおずりする
- 2) 微笑みかける
- 3) やさしく触れる
- 4) 話しかけ、歌う
- 5) 泣いた時はなくさめる
- 6) おなかが空いたら母乳(ミルク)を与える
- 7) 赤ちゃんから親の姿が見えるようにそばにいる

4 親自身のための時間をつくる

- 1) よく食べる
- 2) 休息をする
- 3) 体を動かす
- 4) 好きなことを楽しむ
- 5) たとえ数分でも、毎日ひとりになる時間をもつ
- 6) 他の大人と話し、一緒に時間を過ごす
- 7) 新しいことを学び、それを実践する
- 8) 愛と性の欲求を満たす

※ 大人と子どもの欲求を同時に満たすのは、むずかしいですが大切なことです。

5 赤ちゃんは学んでいる

<赤ちゃんは五感を使って外の世界を知っていく>

- 1) 視る: 大人の笑顔、特に目によく反応する。
- 2) 聴く: 胎児期に育てた力を「やさしく語りかけられる・歌を聴く」などにより一層確実な力にしていく。
- 3) 味わう: 主として母乳(ミルク)で変化のある味を知る。
- 4) 嗅ぐ: 母のにおい・父のにおい・家庭のにおいなどをかぎ分け安心する。
- 5) 触れる: 手をなめる・口に入れる・ものをつかむ。また全身をやさしくさすってもらうなどを通して豊かな感情を育てる。

<人について>

- 1) 困って泣いた時、誰かが助けてくれることを信じる。
- 2) 世話をしてくれる人を信頼し、その人を愛する。



6 赤ちゃんが泣くこと

「赤ちゃんは泣くことで、何か必要としていることを親に伝えます。決してあなたをいらだたせようとしている訳ではありません。」

- 1) 赤ちゃんをなだめ、落ち着かせましょう。
早めに対応することがポイントです。

※抱く・揺らす・声をかける・歌う・授乳する・毛布でくるむなど。

7 赤ちゃんが泣きやまないとき

「ひたすら泣き続け、何をしても泣き止まないときもあります」

- 1) あなたのなだめに対して、赤ちゃんは「愛されていること」を感じるでしょう。
- 2) あなたが何かをしたから、あるいはしなかったからではありません。
- 3) 永遠に続くものではありません。

* 一人で対応できないとき:

- ①誰かに相談しましょう。
- ②助けてくれる人を探しましょう。

* イライラしたときは: 赤ちゃんから離れ、深呼吸しましょう。

8 ストレスへの対処

「ストレスは誰にでもあり、避けることはできませんがうまく乗り切ることができます」

- 1) ストレスをためこまないようにしましょう。
 - ①パートナーと家族・友人に話しをする
 - ②思い切ってからだを動かしてみる
- 2) ゆったりとした時間を持ちましょう。
 - ①ひと休みして、お茶を飲む。
 - ②赤ちゃんと一緒に昼寝をする。

- 3) 自分を大切にしましょう。

- ①よく食べる
- ②お酒やタバコを控える

- 4) できることから変えていきましょう。

- ①パートナーと家事を分担する。
- ②外に出て、好きなことをする。
- ③グループや講座などに参加してみる。

- 5) ひとりでは変えられないことに対処するために、援助を求めましょう。

9 我が子を傷つけてしまいそうなとき

「怒りがこみ上げてきて、
子どもに手を上げてしまいそうなのは・・・」

- 1) 子どもから離れましょう。
- 2) 気持ちを発散させましょう。子どもをたたいてはいけません。人を傷つけることなく感情を外に出す方法を見つけましょう。(走る、ジャンプする、叫ぶ、枕をたたくなど)
- 3) 援助を求めましょう。: 信頼でき、力になってくれそうな人。どこに相談したらよいか知っている人に連絡をとりましょう

* 子どもを傷つけてしまう前に、自分を助けましょう。

10 決してしてはいけないこと

・赤ちゃんを揺さぶること。

・パートナーに対して怒鳴ったり、叩いたりすること。

11 産後の女性のメンタルヘルス

1) マタニティーブルーズ

出産直後から1週間ごろまでにおこる一過性の気分と体調の障害。妊娠中におきることもある。

症状:涙もろさと抑うつ

原因:出産に伴う心と体の変調

対応:自然に軽快する。周囲が慌てたり非難したりしない。

2) 産後うつ病

出産後数週間から数カ月以内にあらわれる産後のうつ病

症状:何もやる気がしない。悲しい気持ちや落ち込み。身だしなみや食事への関心がなくなる。集中力・思考力の低下。眠れない。朝起きられない。外出したくない。人に会いたくない。

要因:周囲の理解・協力が得られない。妊娠期・出産前後の好ましくない出来事。

対応:そのままにしておいてもよくなりません。誰かがゆっくり話を聞く、専門家への相談、時には医療が必要です。

Nobody's Perfect

「完璧な人間はいません。完璧な親もいなければ完璧な子どももいません。私たちにできることは、最善を尽くす事だけであり、時には助けてもらう事も必要なのです。完璧を目指して、エネルギーを浪費しないで下さい。子どもを愛し、子どもといることを楽しみましょう。あなたなりに、一番良い親でいるようにしましょう。できるだけことをして、『これでいいんだ』と思しましょう。」
(nobody's perfect Canada より)

参考文献

- 1) Nobody's Perfect Canada
- 2) 子どもへのまなざし 佐々木正美 著 (福音館書店)
- 3) 母子と家族への援助 吉田敬子 著(金剛出版)

横浜市福祉保健センター
サービス課・子ども家庭保育支援担当

電話:045-224-8171・72

3 千葉市犢橋保健センター

視察日：平成 18 年 10 月 30 日(月)午後 1 時～ 5 時（コースの最終日 3 回目）

応対者：窪田所長、壺内保健師

視察者：研究協力者 山崎きよみ

<千葉市花見川区の概要等>

①人口動態等

面積 34.24 k m²、人口密度 5307 人/k m²

平成 17 年の人口統計等：人口 181,719 人、出生数 1,650 人、人口千対出生率 9.08、高齢化率 15.8

②管内の特徴

東京都心まで 40km の地点にある千葉市の中で、6 区あるうちの花見川区を担当する。JR 幕張・幕張本郷駅周辺や花見川区周辺のマンション群等に人口増がみられ、出生率が高い。入居後 20～30 年を経過している大型団地では高齢化率が高く、老老介護が行われている。

③保健師の体制

平成 18 年度保健師数 13 人、うち母子保健担当保健師数 6 人 地区担当制と業務分担制

④特徴的な虐待予防の取り組み

- ・ 妊娠期から思春期までの母子事業全体を通して、虐待予防の視点を取り入れている
- ・ 虐待予防のために、地域でのネットワーク作りを進めている

乳児育児サークルの充実（区内 10 箇所）と地域保健推進員との連携

健診事後カンファレンスの充実とタイムリーな支援

ハイリスクサークル支援（障害児、双子、未熟児、10 代ママ）

育児支援関係者会議の実施

<両(母)親教室>

①名称 母親&父親学級

②教室の概要等

初妊婦とパートナーを対象に 3 回で 1 コースとし、年間 10 コース実施。先輩ママの体験やメッセージを参加者に伝え、その後「子どものいる生活」についてグループワークを行い、出産後の生活の見通しを立てる取り組みを行っている。

③平成 17 年度の両(母)親教室の実績

受講者母 310（延べ 844）人、父 115（延べ 191）人

<教室の実際>

①案内パンフレット及び配布物

初めての赤ちゃんを迎えるために（千葉市母親&父親学級テキスト）

②従事者 視察した 3 回目は保健師 4 人（1 人は個別健康教育従事者で、12:45 から 15 分間希望者にマイクロ CO モニター検査を担当）

③当日の教室の流れ

住んでいる地区ごとにグループ分け。（1 グループ 4～6 人）パパはパパだけでグルー

プになってもらう。当日は5グループになった。最終回なので、グループメンバーは顔なじみになっている。

マットを敷き、すわり机を囲んで座る。イスの用意もしてある。奥が和室になっていて、寝ることもできる。

12:45 希望者にマイクロCOモニター検査を実施(呼気の中の一酸化炭素測定)

13:00 オリエンテーション

13:05 先輩ママさん談。ベビーを連れて2人のママさんから、一人ずつ子育ての体験を聞く。

13:35 グループワーク。別紙「母親&父親学級マニュアル」のなかの「子どものいる生活」2事例の中から1事例についてグループごとに話し合い、各グループごとに発表。毎回グループワークをしているので、司会・書記・発表はすぐ決まりスムーズに運営されていた。

14:10 市からのお知らせ。育児サークルでの先輩ママさんの子育てアンケートや、育児サークルなどの案内

14:20 休憩10分間

14:30 「沐浴実習」と「育児&妊婦体験」を2グループに分けて実習。一つのグループは、栄養室で沐浴のデモンストレーションの後沐浴実習を行い、その後教室に戻り育児体験とパパの妊婦体験を行う。別のグループは、その逆の流れでお互いに実習が終わると会場を移動する。

15:30 希望者のみビデオ鑑賞「赤ちゃんからパパへのメッセージ」

教室の片隅に資料を展示

- ・本・絵本「うちにあかちゃんがうまれるの」「わたしがあなたを選びました」「わらべうたで子育て」「かみさまからのおくりもの」「こうして生まれる」
- ・“先輩ママからのメッセージ”のファイリング 各地区ごとの育児サークルでのアンケート

④参加人数・第何子か 母21人、父7人。第1子がほとんど

⑤グループや座席を住所や妊娠週数で分けているか

住所地の地区ごとに4~6人のグループ分けを1回目から継続している。

⑥教室の内容を変えたきっかけ

新世紀ちば健康プランの[育児不安の解消]推進のために、先輩ママの力を借りて、出産・育児の見通しを持つことで育児不安を予防できるような取り組みにした。

助産師からのアドバイスを取り入れ、育児を主体的に取りくめる学級にした。父親学級を実施するということで助産師を確保した。

<参考>

- ・千葉県公衆衛生学会報告(H17.2)「主体的な妊娠・出産を目指した母親&父親学級の見直し」

従来の教室の問題点:妊婦の姿勢に積極性感じられず、妊婦の妊娠・出産知識に偏り、妊婦同士のコミュニケーション不十分、教室終了後の妊婦の反応が十分把握できな

い

見直した点：主体性を引き出すために、精神的、身体的にリラックスした教室環境を受付票の導入、

グループを少人数化（4～6人）、

机と椅子から座卓と座布団へ（身体を自由に動かせる、実技の実践指導ができる）、

グループワーク（内容を「妊娠して変わったこと」「お産のこと」「食事のこと」

「歯のこと」に限定）後に助産師から助言（問題の明確化と前向きな行動へと変容）、

先輩ママさん談後にグループワーク実施、

自主作成（実際の家庭で撮影）した沐浴ビデオの使用、

腹帯の着用や人形による育児の模擬体験

- ・千葉県公衆衛生学会報告（H18.2）「先輩ママの力を借りて育児不安軽減を目指した母親&父親学級」

先輩ママからのメッセージとして

体験談：5ヶ月から1歳の子どもを持つ先輩ママ2組

パンフレット：育児サークル参加者の意見をまとめたもの

グループワークに先輩ママの体験談を基に作成した事例を用いる

⑧特に心がけていること

育児の主体性を認識してもらう

- ⑨平成17年度の教室で把握した個別支援が必要な妊婦はいたか、いた場合どのような支援を行ったか

受講者310人のうち12人が要管理。ハイリスクとして、家庭訪問や育児サークル紹介などを実施。

⑩教室の評価、妊婦の声

1,2回目はパパ向けとせず3回目を父親学級にしている。3回目終了後と4ヶ月児健診でアンケート調査を実施している。

<アンケート調査結果のまとめ>

- ・学級終了直後には、「出産後のイメージができ、心構えができた」との意見が多くあった。
- ・4ヶ月児健診来所者は、ほとんどの参加者が先輩ママさん談と、グループワークを覚えていた。
- ・グループワークで話していたことは、育児をする中で思い出しながら役立っていた。
- ・グループワークを実施したことで、パートナーからの協力が得やすくなったとの意見が多くあった。

*妊娠中に先輩ママから情報を得ることの妊娠期への効果

自分の出産・育児の見通しがつきやすく、出産・育児に向けての安心感につながる。

*妊娠中に先輩ママから情報を得ることの育児期への効果

- ・産後の大変な時期を乗り越える助けとなる。
- ・パートナーとの協力を考えるきっかけとなり、パートナーの育児参加や母親の育児不安の軽減につながる。

⑪教室の課題

予約を取らないので当日まで参加人数がわからず、グループ分けするのが大変。
パパだけのグループワークを充実させたい。

<特徴的な内容>

実際に母親が体験した困難な状況の事例をもとにグループワークを行うことで、仲間作りがすすむ。また、困難への対応策を考えることは、現実の育児の中で思い出されやすく、よい対応が出来る。父親から協力が得られやすい。

先輩ママの参加により、妊娠期、育児期を乗り越える具体的見通しができる。

<まとめ>

主体的な妊娠、出産を目指して、従来の教室の問題点を検討し内容を変更した。

虐待予防に寄与すると考えられる内容は、

①先輩ママの体験談の取り入れ

②子育てで予想される困難な状況への対応について、考えディスカッションすることで困難を乗り越える力をつける

1. 全体をとおした目的

- (1) 地域における仲間作り
- (2) 今後安心して相談できる窓口及びサービスの周知
- (3) 妊娠から出産、育児に関する適切な情報提供と生活のイメージ作りを行うことにより悩みや不安を軽減し、安心して出産、育児にのぞめるよう支援する
- (4) 自律性をもった出産、育児ができるよう支援する (H13.6追加。犢橋保健センター独自)
 - * H13 ケーソソファリスを実施。情報過多や核家族により情報に振り回され、身近に相談できる人が少ないことによる様々な問題があり、妊婦自身で考え判断し、自律性をもって出産、育児ができるよう支援する必要があるため、目的4を追加した。
 - * 自律性：自分で考え、コントロールすること。主体的に取り組む。

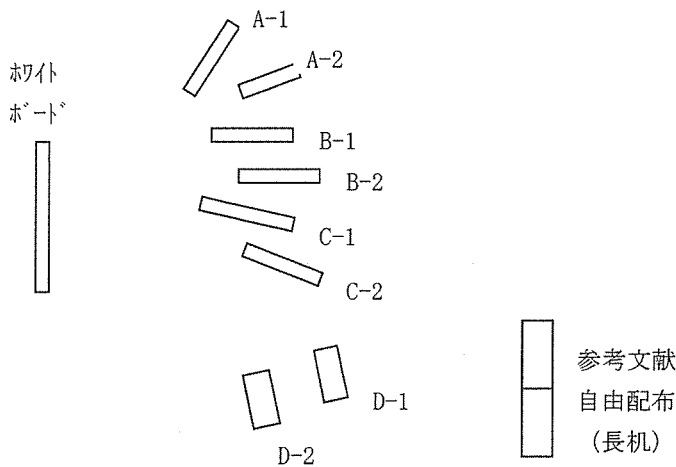
2. 対象

初妊婦と夫・パートナー。

広報には載せないが、経産婦でも参加希望があれば対応する (H16、市で統一)

3. 基本のセッティング

母性教室を絨毯敷き。母性教室に和机を6本、和室に黄色の小さい机を2本。



パイ°椅子を数個、用意しておく

1 日 目

* セッティング

母性教室、和室

* 準備物品

机：サインペン・糊・名札（ケース、紙）・グループワーク（テーマ、記入用紙）を用意。
廊下に受付用机：テキスト、受付票、父用アンケート、資料を用意。

* グループ

地区ごとにグループ分け。

1グループは4～6人とする。6人を超える場合は新たにグループを作り、A-2とする。
グループができなかった場合には、その机は片付けるか、参考文献置き場にする。
グループの数が決まってから、名簿を配布して記入してもらう。

* 待ち時間

名札作成、受付票の記入

* オリエンテーション

- ・スタッフ紹介
 - ・配布資料の確認、名札の説明
 - ・1日目の内容と時間割の説明
 - ・学級の目的1～4（→グループワーク後の保健師の話の時でもよい）
 - ・注意点
 1. 気分が悪くなった時には、和室で休むこともできる。声をかけてください。
 2. 水分補給は、随時、どうぞ。
 3. 座卓で行っている理由。
 - ①リラックスしてほしい
 - ②あぐらを組んで、骨盤を緩めるための妊婦体操を体験できる
 - ③疲れたら、足を伸ばしたり、横になれる
- 座位がきつい方は、椅子も用意してある
4. 2階のトイレは女性専用なので、父は1階を利用してください
 5. 参考文献、自由配布資料置いてあるので、空き時間に自由に見てください

*グループワーク

内容 4つのテーマで実施。

司会、書記、発表を決める。

出た意見は、全部、グループワーク用紙に書いてもらう。

スタッフは各グループの進行具合を確認しながら、話し合いがスムーズに行われるよう声掛けをする（雑談ばかりにならないよう）。

父も、母と同グループに参加（父にも発表等の役割を持ってもらうと参加しやすくなる）

発表：出た意見を、初台ボードに記入する。

休憩時間に、グループワーク用紙を歯科衛生士と栄養士に見てもらおう。

コメント：以下のことを伝えやすい言葉で、伝えてください。

（この時に伝えられなくても、3日間のどこか伝えやすい場面でもいいです。）

①妊娠期はマイナートラブルがあるが、体が妊娠に慣れていくための準備やサイン。

体を暖める、運動する等と気をつけることで、改善できることもある。

②出産を楽しんで欲しい。

そのために、自分の体を知り、体をみつめる機会にして欲しい。

出産を期に、自分の体を知って、健康になるきっかけになるといい。

自分の体を知るために、触ってみる（浮腫確認等）のもよい。

③産ませてもらうのではなく、自分で産むために、出産にむけて自分ができることを、学級で1つでもみつめていって欲しい。

（そのヒントやお産のことは、2日目に話がある）

④育児はマニュアル通りにいくものではなく、努力が必ず結果に現れるものではない。努力をして結果を出すことで評価されてきた世代の女性が親になろうとすると、様々な場面で多くの情報の中から自分で考え、選択することが必要になる。（そのためにグループワークを多く取り入れることで、参加者自身が考える場となるようにしている）<千葉県母子保健マニュアルより>

*次回の案内

受付票は記入した面を内側におり、名札でとめて、机の上に置いていってもらおう

（個人情報が見えないように）

父のアンケートも母と一緒にささむ。

2日目は妊婦体操があるので、動きやすい服装で。

*事後フォロー

受付票をもとに、次回、声をかける必要がある方を確認する。

2日目

*セッティング

助産師によって異なるので、<2日目の助産師講義の流れと物品について>を参照
真ん中の部屋は、人数が多ければ椅子だけでセッティング。
できるだけグループで座れるよう配慮する。

*準備物品：<2日目の助産師講義の流れと物品について>を参照

*配布資料：助産師会の資料+それぞれの助産師の資料

*助産師打ち合わせ

グループワークで出た意見を助産師に伝え、講義の内容に取り入れてもらう。

*オリエンテーション

大まかな流れを説明。

椅子でも、自由に体を動かしていいことを伝える。

講師紹介。

その後の講義は助産師に任せるが、スタッフ1名は部屋に残り、部屋の誘導や体調不良者が出た時の対応をする。

*次回の案内

・沐浴実習があるので、エプロンか濡れてもいい服で。

・ 12:45から、マイクロモニター検査を実施するので、希望者は早めに来てください。

呼気の中の一酸化炭素測定。

肺の中にどの位有害物質が入っていて、子供の前でどの位吐き出されるかが分かる。

本人・家族が喫煙している場合は、検査してみるといい。

空気を吐き出すだけの簡単な検査。

*終了後

助産師とのカンファレンスを行う。内容を結果票の助産師欄に記入する。

次回の資料、部屋のセッティングについても確認。

3 日 目

*** セッティング**

母性教室・和室は1日目と同じ。

母性教室のテレビ側のスペースに先輩ママさん用の座布団と赤ちゃん用マットを用意。

沐浴ビデオの準備

和室に沐浴に人形を2体と洋服、オムツ（紙・布）、妊娠シュミレーター（1～2台）。

真中の部屋に、先輩ママさん控え室のセッティング（マット、座布団、歯ブラシ）。

調理実習室に、沐浴4～6体分を準備。

*** 準備物品**

各机に、名簿、グループワーク（テーマ、記入用紙）を用意する。

*** 12:45 マイクロモニター検査（個別健康教育従事者）**

*** グループワーク**

→詳細は <「子どものいる生活」グループワーク>を参照
父グループを作る。

*** 沐浴実習・育児体験（2グループに分かれて実施）**

	A・Bグループ	C・Dグループ
2:30	育児体験 【全員に説明】 沐浴ビデオ 新生児の特徴・着替え 【個別体験】 着替え体験 妊娠シュミレーター 参考文献	沐浴 <u>デモンストレーション</u>
3:10	沐浴	育児体験 【全員に説明】 新生児の特徴・着替え 【個別体験】 着替え体験 妊娠シュミレーター 参考文献 沐浴ビデオ
	A・Bは、沐浴ビデオを見るので、沐浴ではデモンストレーションは実施しない。 C・Dは、沐浴デモンストレーションを見るので、沐浴ビデオは自由に見てもらう。 服の着せ替えは育児体験のできるなので、沐浴実習では実施しない。	

*** 終了後**

継続支援者（基準は別紙参照）は地区担当保健師に申し送り

結果表の入力（継続支援者数も入力）。名簿・受付票・グループワーク用紙をつけて、決裁。

アンケートの集計

「子どものいる生活」GW

1. 目的

子供のいる生活を具体的にイメージし、夫婦の協力と地域の資源を活用することの必要性を認識し、頑張りすぎないで育児をしていけるよう支援する。

2. 意図するもの

- ・GWにしたのは、知識として伝えるだけでなく考えてもらうこと、色々な意見を聞くことで考え方を広げてもらうことを意図している。
- ・先輩ママさんに事前に話してもらうことで、育児をイメージしてもらう。

3. 当日の流れ

先輩ママさんの話 <10～15分>

↓

グループワーク <15～20分>

↓

発表 各グループ毎、事例を読んでもらい、そこで話し合った結果等を発表

↓

保健師のコメント・まとめ <5～10分>

*色々なケースがあり対応が様々であること

そのために周りに助けを求めても良いこと

夫婦で協力していくことの大切さ

赤ちゃんは、理由なく泣くこともあること

*プリントを使って、保健サービスの案内、マニフェストについて説明

先輩ママさんのアンケート紹介、育児サークルへの誘い

(「お子さんが生まれたら」を参照)

<千葉県母子保健マニュアルより>

参加者は育児よりも出産に関心が強い時期だが、実際の育児が始まると、思うとおりにいかずイライラしたり、子どもをかわいく思えない自分を責めたりということが、危惧されるため、そういう状況に陥る可能性が誰にでもあることや、そういう時期にいつでも相談できることを伝える。

4. 保健師の役割

場の設定(準備)や調整、司会・進行役。

必要時、アドバイザーとしての役割を担う。最終的なまとめを行う。

先輩ママさんへの配慮。

子どものいる生活

無事に出産を終え、かわいい赤ちゃんとの生活が始まりました。でも、赤ちゃんとの生活はいろいろなことが起こります。あなたなら、こんな時どうしますか？みんなで考えてみてください。

①Aさんは、赤ちゃんと一緒に退院してから1ヶ月がたちました。3日前に実家から戻ってきたところです。

出産前から赤ちゃんは母乳で育てようと思っていました。でも母乳が足りているのか不安です。ここ数日は、夜中の1時の授乳の後、ずっと泣きっぱなしで、寝てくれません。

②Bさんは、出産後2日目から気分が滅入って、何をしても疲れてしまい、やる気がおきません1週間、同じ状態です。手伝いに来てくれていたお母さんは、昨日、帰ってしまいました。育児に自信がなく、涙が出てきます。

3日目グループワーク「子どものいる生活」

____年 ____月 ____日 ____グループ 母・父混合 母のみ 父のみ

母親学級参加後の個別支援

<対象者>

- * 不安や質問が多い。母親学級では解消できていない。
- * 参加票・アンケートの内容で支援が必要と思われる場合(「不安が強くなった」等)
- * 参加票・アンケートに以下の記載があった場合

産後うつになりやすい要因

- ・配偶者との軋轢
- ・家族との軋轢
- ・家族や周囲からのサポートがない
- ・精神科の治療歴
- ・経済的な不安
- ・過去1年間のライフイベント(本人や家族の病気や死、離婚、転居、失職、事件、裁判など)
- ・不妊治療など産科的な不安

<方法>

状況に応じて、母親学級担当者・地区担当・訪問担当による電話・訪問

4 泉大津市立保健センター

視察日：平成 19 年 2 月 5 日（月）午後 1 時～午後 3 時 30 分

応対者及び視察者：泉大津市立保健センター（研究協力者） 堀田邦子

<市の概要等>

①人口動態等

面積 12.63 km²、人口密度 6213 人/km²

平成 17 年の人口統計等：人口 78,469 人、出生数 862 人、人口千対出生率 10.9、高齢化率 17.2

②管内の特徴

大阪市と関西国際空港の中間地点に位置し、毛布やセーターなどの地場産業がさかんであったが、現在は工場跡地にマンションや新築住宅が建ち年少人口も高い地域である。

③保健師の体制

平成 18 年度保健師数 7 名、うち母子保健担当保健師数 3 名 地区担当制と業務担当制

④特徴的な虐待予防の取り組み

行政主導の児童虐待ネットワーク機能が起動に乗り、医療機関と連携した周産期からの予防ネットワークを立ち上げている。

<両（母）親教室>

①名称 ニューパパ&ママのためのたまごくらす

②教室の概要等

2ヶ月に5回を1クールとし、年6回実施。対象は妊娠4～5ヶ月を中心とした妊婦とその家族。1回はマタニティクッキングと称し、調理実習を実施。毎回妊婦体操や沐浴実習など体験、参加型のプログラムをひとつは入れるようにしている。

③平成 17 年度の両（母）親教室の実績

受講者母 101 名（延べ 368 名）、父 12 名（延べ 22 名）

<教室の実際>

①従事者 保健師 2 名、発達相談員 1 名、雇用助産師 1 名、

②当日の教室の流れ

5 回コースの 4 回目 テーマ『がんばれパパ！元気な赤ちゃんのために』

13：00 保健センターの乳幼児健診にも従事している常勤心理職である発達相談員が、パワーポイントを用いて「子どもの育ちと大切にしたいこと」の講話

13：40 休憩

13：50 雇用助産師の話「産後の生活」。産後の身体の変化と産後うつ、家族計画など

14：20 休憩

14：30 沐浴体験。グループごとに分かれ実習と夫には妊娠体験

16：00 終了

③参加人数・第何子か 母7人、父3人。初産婦対象

④グループや座席を住所や妊娠週数で分けているか

出産予定月で申し込みを限定している。(ex、2月コースは予定月が5、6月の妊婦)
座席は地域別でグループ編成している。

⑤教室の内容を視察した内容に変えたきっかけ

保健センターを知ってもらうために、センターの全職種が教室でプログラムを受け持つようにしている。当初、発達相談員も他の職種と横並びで参加していたが、毎年見直しをしていくなかで、父親であり子どもの虐待にも具体的支援をしていることから、「子どもの育ちと大切にしたいこと」の講話を行うことになった。

⑥医療機関との連携

周産期のフォロー会議であがったケースに、できるだけこの教室への参加を勧奨している。

⑦特に心がけていること

参加型プログラムを1項目は入れること、相談関係が継続しやすいメッセージを入れること。

⑧平成18年度の教室で把握した個別支援が必要な妊婦はいたか、いた場合どのような支援を行ったか

今年度はなし。これまでにはアンケートの中で「産後虐待してしまいそう」と書いている人には地区担当保健師に出会ってもらったり、不安の高そうな人には産後の集まりである広場への参加を促している。

⑨教室の評価、妊婦の声

アンケートは最後に教室の感想を問うものが一枚と、参加中に産後のサポート体制や不安の有無などを聞き、個別にも対応でき得るものの2枚を使用。感想はおおむね好評で満足したとの声が多い。

⑩教室の課題

- ・広報の方法をかえたことで人数が減少したので再検討が必要。
- ・親業への支援の必要性和参加者のニーズと合致しないことへのジレンマ。
- ・産後の集まりにつなげられる事業運営の方法検討。

<特徴的な内容>

実際に子育てをしている男性の発達相談員が、自らもモデルとなり視覚に訴えて講話。

- ・胎内の子どもの育ちと禁煙などの環境作り
- ・父親の育児参加 妊娠中からと生まれてきてからを具体的に
- ・市独自のアンケートから、育児の不安、いらいらは当たり前のメッセージ
- ・完璧な育児はない
- ・悩んだらそばにいる人と話を
- ・子どもとのコミュニケーションの重要性。テレビと対人関係の問題、ブックスタート
- ・“赤ちゃんの願い”で、子どもが大人から愛されて学んでいくこと
- ・テキスト通りではない子どもの個性
- ・保健センターの全ての職種の紹介と、相談できる人間がいることのアピール

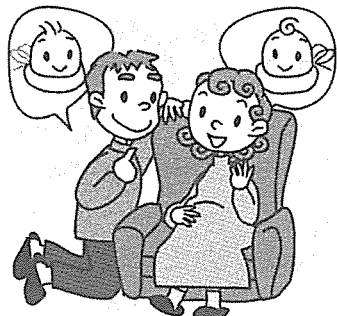
<まとめ>

男性が子育てに関するメッセージを発している。虐待予防に寄与すると考えられる内容は、

- ①胎内からの子どもの健康づくり
- ②父親の具体的な育児参加
- ③完璧な育児はない
- ④近くの人への相談
- ⑤子どもとコミュニケーションすること
- ⑥子どもは大人から愛され、大人を見て育っていく
- ⑦子どもの個性
- ⑧保健センターの紹介

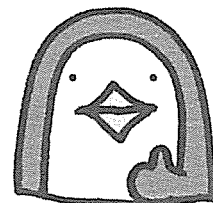
たまごくらきのくらき

子どもの育ちと育児で大切にしたいこと



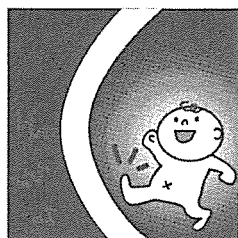
これからのお話し(主旨)

- お腹の中の赤ちゃんのがんばりを見てみましょう。
- 妊娠中の環境整備としてあげたいこと。
- ご出産後の育児のことなど。



1 おなかの赤ちゃんのそだち

- 赤ちゃんはおなかの中いるときから可能性のたまご。これな小さな時期から自分の限界に挑み、お父さん、お母さんに会うために自分の発達の高めようとして努力していきます。
- VTR15分(民族から2本を編集したものです。)



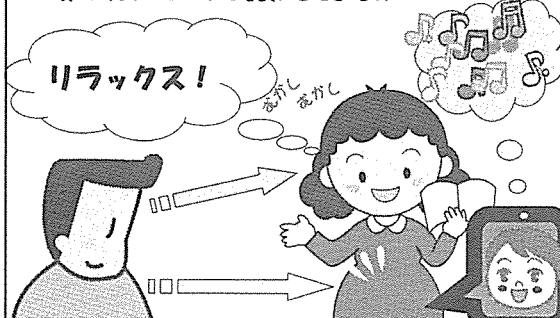
体内の環境作りはお父さんの大切な仕事です。

- 赤ちゃんにとって大切な「胎教」とは
- お散歩や音楽の効用
- たばこについて一考



「胎教」についての最新議論

- 赤ちゃんはどこまで認知しているか



たばこについて一考

