

一般財団法人 滋賀県民間社会福祉事業職員共済会
地域共生型社会推進事業助成金

事業完了報告書（公開用）

1、概要

報告日	平成 30 年 3 月 31 日
報告者	押栗 泰代
助成団体名 (所属団体名)	認定 NPO 法人マイママ・セラピー
団体住所	〒 520-0052 滋賀 都道府県 大津市中央1丁目8番6号
団体電話番号	077 - 511 - 9301
代表者 (助成対象者)	押栗 泰代
助成対象事業	産後ケア～お母さんのための保健室～
事業（助成）期間	平成 28 年 4 月 ～ 平成 30 年 3 月
事業費総額	1,339,725 円
助成金総額	1,000,000 円

※住所・電話番号等は団体のものを記載し、個人情報に関わることは記載しないでください。

次ページ以降に「事業内容」、「事業成果」、「今後の課題など」を簡潔に記載してください。

注意事項

- ①共済会ホームページに掲載しますので**個人情報の掲載は禁止**します。
- ②「事業内容」、「事業成果」、「今後の課題など」は**合計5ページ以内**で作成してください。
- ③**写真の掲載は原則禁止**しますが、どうしても必要な場合は最小限度に留めてください。
- ④写真を掲載される場合は**必ず撮影対象の方に事前に了承を頂く**ようお願いします。
- ⑤必ず Word ファイルのまま shigakyo@cello.ocn.ne.jp へメールにてお送りください。

2、事業内容

1、目的

- ① 産後女性の早期の心身回復をするための保健室を設置し、ケアの提供をする
- ② 学習・経験・交流・情報の整理・友達をつくることを柱に相談や教室を開催する
- ③ お母さんと赤ちゃんの保健室として専門的なケアを提供する
- ④ 第二の実家機能を備え、安心して利用できる環境の整備をする
- ⑤ 保健事業構築をおこない、産後女性のいる家族が使いやすいサービスを開発する

2、2年間の主な取り組み

①産後ケアの充実に向けた訪問型ケアの展開

産後間もない時期は心身が不安定な状況にあり、適切なケアを受ける機会があれば回復も早いことから2年間にわたり事業の柱を明確にした取り組みを行ってきた。

特に、出産して5日目に帰宅をするも実家が遠く家族の支援が受けにくいという人を対象に1か月の継続訪問を開始した。医療機関から帰宅後すぐに家庭へ出向き、食事作り、兄姉の保育園や幼稚園への送り迎え・自宅での託児・ママの産後ケア・新生児の沐浴などケアのメニューも増やし、専門スタッフが直接ケアに携わった。産後は心身が非常に不安定で様々なことに支援を要する時期であるが、我慢する女性も多い。しかし我慢することが長引くことで回復が遅れたり、体調を壊したりすることもあることから慎重なケアを提供しなければならない。

1日数時間のかかわりではあるが、心身を安静にできる時間を増やすことは一人で過ごすよりも非常に回復が早いことがわかった。

②産後数か月以降のメンタルケアを含めた教室の開催

体調が回復し特に問題がなければ、母子ともに出かける機会をつくることを目的に教室の参加を促す。一人自宅で過ごす毎日から日中、人と交流することでエネルギーが増し、躍動的な生活に戻すことができるきっかけをつくるためにも数か月を過ぎたころより意図的に外出をする時間をつくることを意図的に行った。

③カウンセリングの実施

産後は様々な身体の変化だけではなく、こころにも大きな変化を及ぼす。育児上の不安や生活そのものにたいする不安のみならず、仕事への復帰や自分自身の将来への見通しが持てない不安を抱える人も多い。集団的なかかわりに加えて個別での時間を大切にしながらカウンセリングをおこなう時間も持てるよう配慮した。

④いつでも気軽に足を運べるマイママ House の家庭的雰囲気作り

大津市は転入の方が多く実家が遠い人もいることから、第二の実家機能はこれまで以上に充実をさせるようスタッフの研修会を重ね、居心地の良い居場所作りを徹底した。

⑤ゆりかごタクシーの充実

多くの方の協力得て滋賀県全域で登録利用者が増えるという実績を上げている。

3、事業成果

2、29年度の実績

① 開館日 240日 月曜日から金曜日および第3土曜日 10時～6時
保健室の利用状況 全体 2,150人 大人 1,086人 こども 639人 その他 425人

② 教室の開催 5回シリーズを4クール 5つの柱をもとに教室プログラムの作成
スタッフに保健師・助産師・歯科衛生士・栄養士が教室の講師を務めながら個別にも相談
に応じることを繰り返し行った。

内容 助産師による産後の身体ケア・歯科保健指導と個別相談・キャリアカウンセリング
・栄養教室と個別相談・未来予想図の作成を実施

5月クラス 5/18 5/25 6/1 6/8 6/22 25組

8月クラス 8/3 8/10 8/17 8/24 8/31 25組

10月クラス 10/5 10/12 10/19 10/26 11/2 25組

2月クラス 2/8 2/15 2/22 3/1 3/8 25組

毎回終了後にはお昼ご飯を一緒に食べることで、交流を深めお互いの育児生活の共有を
図る。教室内では見えなかった表情がみられた。

③ サロンの開催 毎月定例で「お母さんが家庭でできる看護のお話」 84組

広報大津、ショッピングセンターでの呼びかけより参加者を募る。

また、大型ショッピングセンターの依頼により赤ちゃんの発達を促すストレッチとベビ
ー防災をテーマに午前・午後に健康教室の開催を継続的の実施している。

④ 訪問型産後ケアと一時託児

*条件設定として、マイママ会員であること・車を利用しなくても訪問できること

*1か月間の訪問で入浴介助・食事作り家庭での託児・保育園への送迎など産後ケア実施

*準備期間として近隣地区の会員のみ対象として訪問事業を開始した。

ママたちのレスパイトケア・仕事があるにもかかわらず一時保育が受けられないなどの
理由で保育スタッフが託児を実施した。

⑥ 商店街の活性化と街作りへの参加

マイママ House を利用される方はお昼ご飯を一緒に食べることが多い。子どもたちの食
事はママの手作りお弁当持参であるが、ママたちの昼食は商店街の中で購入される。昼食
の購入や食品の購入は商店街の売り上げにも良い影響を及ぼした。また、定期的開催さ
れる 100 円市や大津祭りにも参加し、ご家族の休憩や拠点としても利用されるためより
多くの方が利用しやすい環境設定ができた。作りの手立てとして、母子支援の拠点が商店
街の中にあることは活性化には有効である。

4、今後の課題など

安心して産後ケアが受けられる社会を目指して

1、環境の設定

継続的な支援を通して、出産した女性が求めるケアは、単に育児を支援するものだけではなく、女性自身の生き方を含めたキャリアサポートが重要である。

また家族を一つの単位としてとらえ、夫やその親に対しても産後の心身は大きな変化を起こしていることを理解してもらうなどのケアを提供した。ほんのわずかな時間を共に過ごしたり、いたわりの声をかけたりすることで夫婦のコミュニケーションも活発となることから回復が早くなる姿がみられた。このような取り組みは、一つのところで実施するだけではなく、母子支援としてもっと地域全体に拡大し産後女性が少しでも適切なケアを受けられるよう環境を整える必要がある。

2、人材の育成

産後は様々な環境に適応する力が低下しているため、要支援者といわれている。昼夜を問わず赤ちゃんのお世話をすることは非常に体力が消耗する時期でもある。心身が回復するまではできることなら身近なところでケアできる人が存在することが好ましい。最近では実家に帰っても実母が勤務していたり親の介護をしていたりして不在のため、比較的早く帰宅する人も多い。回復していない身体で帰宅をして無理をすることが回復を遅らせてしまうことも懸念される。こうした状況を踏まえ、適切な産後ケアを提供してくれる人材を確保し育成する必要がある。また人材育成をする専門家も少ないことからチームをつくりネットワークをとおして人材育成をする仕組みができることが好ましい。

3、場の設定

外に出られなくて引きこもっている人が気軽に集える場は最近少しずつ拡大をしている。必ずしも専門家が存在しなくとも母親同士が会話できることや共通の催事を行うことで、日常起こることが共有できる場があることはメンタルを回復させるには有効である。しかし、集うための場を探すことに疲弊しているグループも少なくはない。地域の中で理解を示し、場を提供してくれる人に出あうことができるマッチング組織の存在も必要かもしれない。安心して集まることができる場の存在は産後女性やその家族には重要なケアの一つになっている。

4、身近なところで安心して相談を受けることができる専門家が存在する

母親同士のネットワークを構築することは重要であるが、時に間違った情報を交換していることに危惧を感じることもある。できれば、相談ができる専門家が近くにいることで安心ができることもある。

5、仲間づくり

一人では解決が難しいことも、共有できる仲間が存在することで不安や困りごとを早期に解決できることもある。交流することで気持ちを整理し、子育てを行き詰まらせない環境を整えることも必要である。