

令和4年度  
美浜区まちづくり活動報告

産前産後特有の体の悩み  
育児の不安に寄り添う  
コミュニティサービス

ひとと暮らしの研究所

# 事業開始の背景（地域課題と目標）

- 妊娠中出産後は女性の身体には大きな変化が起こる。
- 体の変化、育児動作に伴い、疾病や機能障害の出現の可能性が高まる。
- 身体機能の専門家・理学療法士とママとの接点の場が少ない。
- 核家族化、美浜区への転入により身近な支援者が不在、ロールモデルもいない。
- コロナ禍で出先がない、外出が不安、他者との交流が減少。



産前産後女性イキイキ 赤ちゃんニコニコ 心豊かに暮らせる美浜区

上記を目標とする、産前産後の体の悩み、  
育児の不安に寄り添うコミュニティサービスの提供を  
令和4年度美浜区地域活性化支援事業支援団体として開始した。

# 活動内容

## ①毎月のおはなし会（参加費無料、看護師と理学療法士が対応）

- ・産後コンディショニング、育児動作指導、おむつ外し等について講座つき集いの開催
- ・対象は、パパ、ママ、プレママ、プレパパなどの保育者とその子供
- ・参加者延べ64組（内1回オンライン開催）  
キャンセル5組  
リピート3回以上参加7組、2回参加3組
- ・ママのエクササイズ中に、託児のマンパワーが不十分なことがあった
- ・子供が会場の襖を触り、外れてぶつかることがあった
- ・参加者同士の交流を図るため、自己紹介タイムとフリートーク時間を設けた



# 活動内容

- ②保育士によるオンラインおはなし会（参加費無料）
- ・対象はパパ、ママなどの保育者
  - ・参加者36組
  - ・zoomを利用し、直接講師へ質問出来るようにした
  - ・録画配信も利用したところ、ライブ視聴者が少なかった
- ③専門職向けオンラインおはなし会（参加無料）
- ・産前産後予防事業について現状報告、ノウハウなど情報交換
  - ・参加者理学療法士16名
  - ・自由に発言できる雰囲気作りに努めた
  - ・会が盛り上がり、終了時間が大幅に超えてしまった

主催：令和4年度千葉市美浜区地域活性化支援事業支援団体 ひとと暮らしの研究所

＜参加無料 年末スペシャル企画＞



さやか先生 教えて！

「親が育つ 子どもの暮らし」

長年、保育現場に関わり、さらにAMI国際モンテッソーリ教師で、3人の子供のお母さんでもある、金井さやか先生をお招きして、オンラインおはなし会の開催です。

日々変化を遂げる乳幼児に親はどう関わるか、お世話の方法やコミュニケーションのとり方など、思春期まで応用できる子育てのヒントがいっぱいのおはなし会です。



さやか先生

日時：令和4年12月10日（土）13:30-14:30

場所：オンライン（録画配信も有る予定）



＜いつもの おはなし会＞

親子でほっこり♡

「冬も！おしりケーション！！」

排泄を通じた親子の関わりがテーマのおはなし会です。

日時：令和4年12月20日（火）9:30-11:00

場所：高洲コミュニティセンター2階 和室

対象：おむつを使っている/トイレ自立前のお子さんとその保育者

参加無料！プレママパパ、お子様連れ・リピートさんも大歓迎

詳細、お申し込みは、左記のQRcode、もしくは  
hitokurashi.lab@gmail.comへお願いします！





# まとめ（参加者の声）

- 産後の体のことを誰に相談していいかわからず、不安な状況が続いていたので、来ることができてよかった。
- 産後すぐや新生児期のことは母親学級などで学べるが、その後の自分の体や子供のことはわからないことが多く、大海原へ放り出された気持ちだった。
- 授乳のたびに背中が痛くなり辛かった。お尻の後側をタオルを入れて支えるだけで腰が安定して痛みが出なくなることが実感でき、びっくり。早く知りたかった。
- 実際に個別で応対してもらえて満足。Youtubeだけではわからないことが、今回参加したことで解決できた。
- 抱っこがこんなに楽にできるとは知らなかった。抱っこ紐の使い方も知りたかったので、良い機会だった。
- 自分の子供より年上の子供の様子が見られて参考になった。
- 体も軽くなったが、気分もリフレッシュできた。

# まとめ（活動を通して得た次なる課題）

- 周知がまだ不十分→パンフレットなどにて周知活動を強化する  
行政と協働できないか、道を探る
- チラシを見て申込みされる方が非常に多かった（9割程度）一方で、SNS  
経由の申込が少なかった→SNS広告の工夫が必要
- おはなし会の中では対応が不十分と感じられるケースが数件あった  
→個別対応、更なる少人数対応の必要性を検討する必要性あり
- 子供が襖などに触って外れることが数回あった→安全性確保を
- 今年度はすべて助成金で行ったので、今後の資金繰を考え、少しずつ変更  
しながら実行していく必要がある  
→寄付や協賛を得るのか、参加者からいただくのか、積極的に外部講師を  
引き受けていくか、要検討
- マンパワー不足を感じた→郵便やメールの利用で時間短縮、仲間づくり

# まとめ（今後の事業展開）

- ・産前産後女性が自らの身体の健康について知り、保育者と子供も健やかに過ごすことが出来るよう、おはなし会を継続する
- ・地域の産前産後女性や他専門職のニーズについて、定期的に情報収集し、活動に反映する
- ・団体の周知活動や、ニュースレターなどによる発信も活発に行えるよう努める
- ・団体側の仲間を増やすべく、専門職向けのイベントも継続する
- ・行政機関や医療保健機関へ積極的に関わり、啓蒙活動の拡大を試みる
- ・託児ボランティアの導入
- ・マンパワー不足を補うために、郵便やメール添付などを便利に利用する
- ・資金調達の方法を考え、実践する