

笹川保健財団 地域啓発活動助成
助成番号：2021-014

2022年 3月 7日

公益財団法人 笹川保健財団
会長 喜多悦子 殿

2021年度地域啓発活動助成 活動報告書

標記について、下記の通り活動報告書を添付し提出いたします。

記

活動課題

オンラインを利用したママパパークラスの開催

活動者（助成申請者）名： 川崎 有紀

1. 活動の内容・実施経過

本活動は、関西医科大学看護学部によるオンラインを利用したママパパクラスである。この教室は、厚生労働省事業「乳児院・児童養護施設の高機能化及び多機能化・機能転換、小規模かつ地域分散化」の遂行のため、社会福祉法人恩賜財団済生会支部大阪府済生会大阪乳児院と虐待の予防を目的に本学が締結した事業の一部である（2019年5月19日締結）。2020年新型コロナウイルス大流行に伴い、各自治体・医療機関での妊婦、母子を対象とした各種イベントや集団支援が中止となり、規模を縮小するなど十分に開催されていない状況があり開催に至った。コロナ禍で他者と接する機会が失われているため、妊婦や子育て中の母親が専門職や同じ妊婦や母親との十分な対話できていない。

したがって、本教室は、妊婦の生活や身体への意識高め、コロナ禍であっても専門的知識を得て、専門職と対話をする機会を設けることで、心身ともに健全なメンタルヘルスを保ち、よりその人らしい充実した妊娠期・分娩期・育児期を過ごせることを目的として2020年から開催した。2021年度は2020年度から開催している、「わくわく妊婦クラス」と「出産準備クラス」の開催に加えて、「赤ちゃんの育児クラス」「母乳育児クラス」「双子育児クラス」の開催を計画した。現在困っていることや不安なことを参加者にお伺いしながら双方向的に進めて、対話を重視し、オンライン教室は「Zoom」、予約システムは、「セレクトタイプ」を利用した。

「わくわく妊婦クラス」は、妊娠初期から妊娠36週までの妊婦を対象として、妊娠経過に順じた変化、適正な体重コントロール、マイナートラブル、胎動のセルフモニタリング、日常生活（下着や服装、栄養と運動、など）、妊娠合併症や異常の発見と対処（切迫流産、妊娠高血圧症候群、妊娠糖尿病、常位胎盤早期剥離など）、出産に向けた準備（家族・社会生活の調整、分娩前後の生活をイメージした環境の調整、バースプランなど）、赤ちゃん物品の準備の内容とした。

「出産準備クラス」は、妊娠32週以降の妊婦を対象として、出産前の準備、お産の兆候や連絡のタイミング、分娩経過、分娩進行中の過ごし方、呼吸法、リラックス法、補助動作の実技練習、経膈分娩、帝王切開術、無痛分娩と和痛分娩、産後クライシス、妊娠中・産後の相談窓口の内容とした。

新たに計画した、赤ちゃんの育児のクラスは、「うきうき育児クラス」と名称をつけ、月齢6か月以下の赤ちゃんのお母さまを対象として、育児で困っていること、赤ちゃんの気になる症状と受診のタイミング、座談会の内容とした。

母乳育児は、「母乳育児クラス」と名称をつけ、妊婦を対象として、母乳のメカニズム、母乳育児の進め方、妊娠中からのケア、座談会の内容とした。双子の育児クラスは、内容を検討したが、開催には至らなかった。

体制は、大学教員の助産師7名のスタッフで、運営・広報・クラス担当を担った。

2. 活動の成果

各クラス月1回開催で60～90分/回で意見交換も含めて専門的知識を提供し、最後に質問時間と参加者同士の交流を行った。「わくわく妊婦クラス」「出産準備クラス」は2021年6月～2022年2月まで毎月開催した。「母乳育児クラス」「うきうき育児クラス」は2022年1月から開催したが、1月は参加者がなく、2月に各1回の開催となった。

2021年6月～2022年2月で計24回開催、妊婦・褥婦計88名、夫22名の計110名の参加であった。詳細は図1・2に示す。

図1

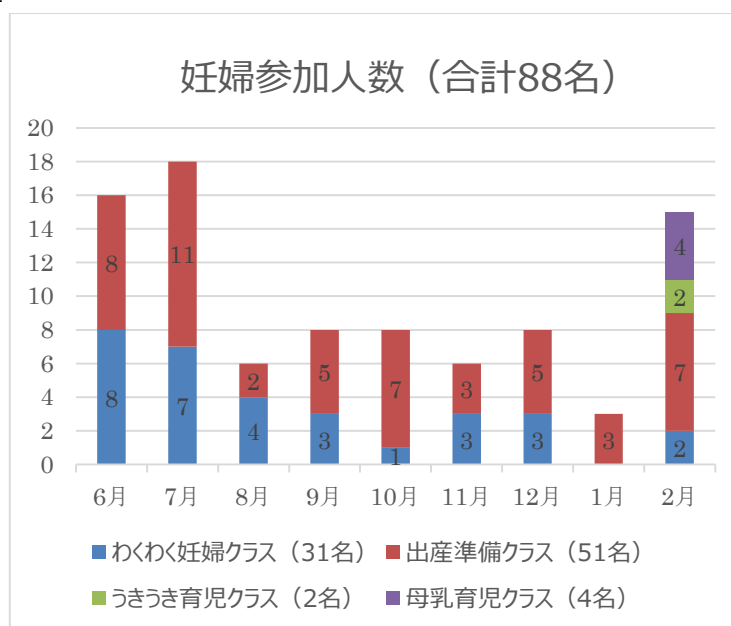
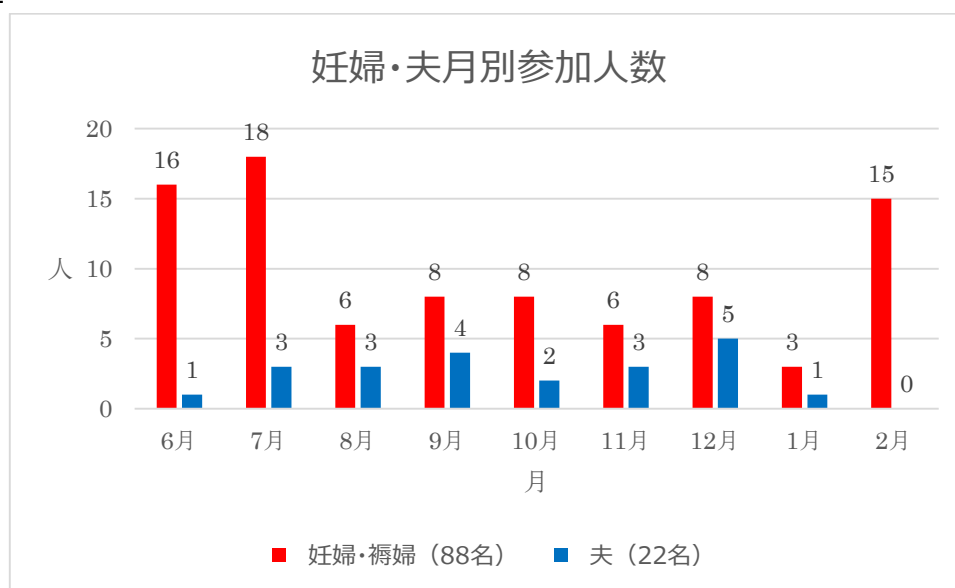


図2



クラス終了後に、参加者にアンケートを回答して頂いている。以下がその例である。

「今日はありがとうございました。週数の近い妊婦さんたちも同じ悩みをもっていたり、話す機会があって、よかったです。先生のお話もすごくわかりやすく、これからの見通しが持てました。また参加させていただきたいと思います。」
 「色々丁寧にお話を聞かせて頂けて、不安に思っていたこともかなり解消されました。エビデンスを元にお話されていたので、信頼ができよく理解できました。どうも有難うございました。」

「今日は素敵な講座を受けさせていただきありがとうございました。前回の出産時も今回の講座でも助産師さんの優しさにいつも救われています。今日は赤ちゃんが骨盤をどんなふうに通って産まれてくるのかを説

明していただいですごく勉強になりました。お母さんに会いたくてこっちを向くんだよという言葉と、お腹で赤ちゃんを守ったり育てたりするのはお母さんという言葉聞いてめちゃくちゃ励まされて勇気が湧きました。参加できて良かったです。ありがとうございました。「産休にはいるまで、仕事中心、またコロナで母親学級にもなかなか参加出来ず、漠然とした不安があった中で今回の参加させて頂きとても学びになりました。特に主人は妊婦検診にも付き添えない中で、少し自覚が湧いてきたようです。本日は貴重なセミナーをありがとうございました。「臨月になるまで一度もパパママ教室に参加できずにおり不安でしたが、貴重なお話を家で聞いて助かりました。外出に不安がありますし、リビングで楽な姿勢で受講できたのもありがたかったです。「出産してから、何が正解なのか分からず本当に不安ばかりでした。特に最近は母乳についても考え過ぎてしまい、睡眠不足もありだんだんと辛くなってきて、それに対して罪悪感が出て…とすごく悪循環でした。講座で個別の質問に丁寧に答えていただき、すごく安心しました。明日からまた頑張れそうです。肩の力を抜いて、夫婦で協力しながら楽しく赤ちゃん向き合っていきたいです。「久しぶりに夫、赤ちゃん以外の人と話せて良かったです。頭の回転が遅くなっている様にしたので少しずつリハビリしていきたいです。ありがとうございました！」、などの感想をいただいた。

3. 今後の課題

母乳育児クラスとうきいき育児クラスの2つは、開催が1月からとなり、実際に参加者があった2月から本格的な開催となった。したがってさらに開催を重ねて、参加者のニーズからクラスと内容を検討して質の保証をしていく。うきいき育児クラスでは、以前妊娠期のクラスに参加された方が継続して参加されており、信頼関係を築くことができ、オンライン上でのプライマリー助産師としての役割を担うことにつながった。さらに、妊娠期のクラスに参加して下さった参加者に、定期的なリマインダーでうきいき育児クラスへの参加を促していく。今回、3つの新しいクラスの開講を目指していたが、双子育児クラスは、コロナ禍により教育機関での演習・実習がオンライン対応となってしまう、開講ができなかった。現代において不妊治療の発展や高齢初産の増加により、双子の妊娠や子育てに対するニーズを持つ女性とその家族は多く存在することから学務に支障がない時期を見て開催の時期を決定していく。

クラスの参加者の中には、日本のみならず海外から日本語での教室を受けたいという希望から参加して下さった。これは開催前には想像をしていなかったニーズであり、海外で暮らす日本人を対象にしたクラスの広報を検討していく。さらに全国に広げて広報を行っていく。また、各クラスの内容を充実させるため、複数の専門家で定期的に内容を検討し、追加修正していく。内容を厳選して、周辺地域の自治体の妊婦・両親教室や育児クラスの状況を加味しながら、自治体と連携を深める。

4. 活動の成果等の公表予定（学会、雑誌）

活動の成果は、2022年度に日本保健福祉学会（予定）での学会発表、助産雑誌での活動報告を検討している。