

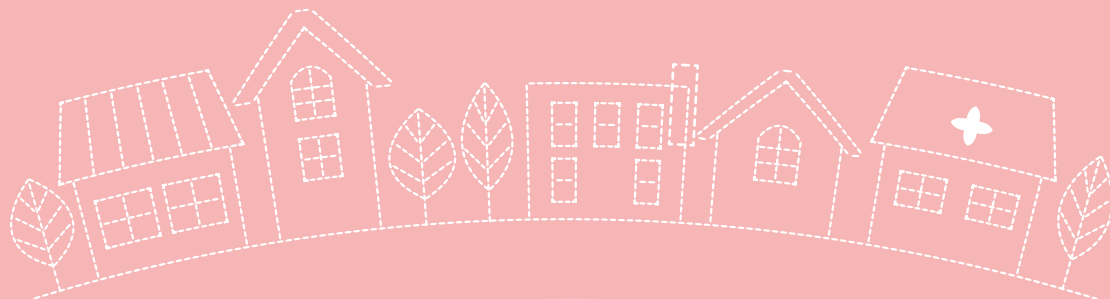
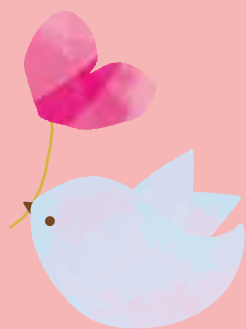
令和2年度

認定特定非営利活動法人はっぴいmama応援団 助成事業実施報告書

独立行政法人福祉医療機構

社会福祉振興助成事業 地域連携活動支援事業

医師・助産師・カウンセラー等  
専門家による妊娠期からの虐待防止事業  
実施報告



認定特定非営利活動法人はっぴいmama応援団

令和3年3月

<1> はじめに	1
<2> 法人概要	1
<3> 法人の事業概要	1
<4> 取り組んでいる課題と背景	2
(1) 現在の妊産婦を取り巻く背景	
(2) 新型コロナウイルス感染症対策の影響	
(3) 産前産後ケア事業への取り組み	
<5> 主な事業内容および実施結果	6
(1) 虐待防止のためのメンタルヘルス事業	
(2) 妊産婦支援事業	
(3) 中学校での「思春期子育て体験授業」(江南区区づくり事業)への講師派遣(WAM助成外)	
<6> 事業実施後アンケートの結果	9
(1) 当施設における事業実施後の利用者アンケート	
(2) 中学校での「思春期子育て体験授業」(江南区区づくり事業)への参加後の生徒の感想	
<7> 妊娠期ニーズ調査(WAM助成外。当法人独自調査。アンケート回収260件)	11
(1) 妊婦の心身の安定を目指したサポート	
(2) 地域における知識・情報の伝達・周知の必要性	
<8> コロナ禍での「妊娠期からの切れ目ない支援」の現状と課題	14
(1) 妊娠期からの支援の重要性	
(2) 産前産後ケアが当たり前の社会に	
(3) アウトリーチ型支援の重要性	
(4) 状況に合わせて相談方法の選択を可能に	
<9> 「妊娠期からの切れ目ない支援」において必要な視点	17
(1) フィジカルサポート	
(2) メンタルサポート	
(3) 子育て技術の習得への支援	
(4) レスパイトの必要性	
(5) 支援体制の構築	
<10> まとめ	20

## 医師・助産師・カウンセラー等

# 専門家による妊娠期からの虐待防止事業を展開して

令和3年3月 吉日

認定特定非営利活動法人 はっぴい mama 応援団 代表理事 松山由美子

### < 1 > はじめに

2020年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、世界が不安に包まれた1年であった。昨年3月には行政における母子保健サービスも中止・延期となり、妊産婦の不安が一気に広がった。さらには里帰りすることが困難となり妊産婦を支援する祖父母等との往来が制限され支援体制も大きく揺らいだ。新型コロナウイルスという未知のものとの戦いは、経済的にも社会全体を震撼させ小さな命を守る母親たちの不安を増強させた。

本事業は、事業計画の変更を余儀なくされたものの地域の相談場所として開設し続け、今まで以上に子育て家庭への支援の重要性が増した最初の年だったと言える。事業を縮小しながらも支援活動を継続してきた中で見えてきた現状と課題について報告する。

### < 2 > 法人概要

2009年より 保健師・助産師・看護師を中心とし、保育士・先輩ママ等、母親のために何か提供したいと集まった有志により任意団体「はっぴい mama 応援団」を結成。新潟市西区にて一軒家で子育てサロン「はっぴい mama はうす」を開設。保健師・助産師などによる育児相談ができる居場所の提供や各種講座を開始した。

2013年より「専門職による産後デイケア・訪問ケア事業」に取り組む。

※2013、2014年は独立行政法人医療福祉機構（WAM）助成事業

2015年6月、特定非営利活動法人はっぴい mama 応援団を設立。

2016年5月、新潟市中央区のよいこの小児科さとうの併設施設

「親とよいこのサポートステーションはっぴい mama はうす」（以下 当施設）に活動拠点を移す。

2020年10月 認定特定非営利活動法人として認定を受ける。

地域の行政・医療機関とも連携し「妊娠期からの切れ目ない支援」を展開している。

※2017～2020年度は独立行政法人医療福祉機構（WAM）助成事業

### < 3 > 法人の事業概要

任意団体設立以来、妊娠中からの全妊産婦を対象と捉え、妊娠育児相談会や居場所の開催、産前産後のデイケア（日帰り滞在型）・訪問ケア事業を中心に「妊娠期からの切れ目ない支援」を展開。専門職が中心となり、小児科医との協働事業として活動し、医療ケア児への対応やその養育者への支援も行っている。また、心理カウンセラー等との連携により母親へのカウンセリングを実施し、メンタルヘルスにも取り組んでる。必要時には、行政・医療・福祉機関や児童相談所等、公共機関とも連携し、身体的・精神的・社会的な包括的支援を行っている。

また、日中車がない家庭や産後早期の母子で外出が不安な時期の当施設への送迎支援や、居場所でのランチ提供などにより、施設を気軽に利用できるようにし、引きこもり・孤立化防止に努めている。

産前や産後早期から関わることにより、妊娠期の自殺・ネグレクト等の虐待・産後うつ等の予防に効果的な事業であると考えられる。また、社会全体で子育てを支える意識が高まるよう、民間企業や行政との協働やメディアを活用し、当法人の事業内容や子育て支援の必要性をより広く周知する活動も行っている。

## < 4 > 取り組んでいる課題と背景

### (1) 現在の妊産婦を取り巻く背景

子育てを地域社会で支えていくべきものとして「健やか 21」では、「妊娠期からの虐待防止対策」を重点課題として掲げ、2017年に公表された「産前・産後サポート事業ガイドライン及び産後ケア事業ガイドライン」は、2020年8月に改訂され、産後ケア事業の対象を1歳までとした。「子育て世代包括支援センター」の設置を市町村の義務とし、令和2年までの全国での設置を目標としていた。国としてもあらゆる施策に取り組んでいるが、虐待相談件数は増加の一途をたどり、虐待死亡事件等の悲しい事件は後を絶たない。

先日、厚生労働省の調査で特定妊婦が10年間で7倍になったと発表された。新潟県では、17倍との報告もある。さらに、昨年3月ころからの新型コロナウイルス感染症拡大は、子育て家庭へ大きな影響を与えている。虐待相談件数が急増しているという報道もあり、子育てへの負担をさらに増強させていることは容易に想像がつく。虐待が表面化しているケースは氷山の一角とも言われ、支援に繋がらずにいる養育者の孤立化は深刻であろうとの指摘もある。虐待防止のため、妊産婦の支援のために、今までにも増してより充実した支援が求められている。

### (2) 新型コロナウイルス感染症対策の影響

2020年は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、新潟市でも3月には行政・医療機関の母子保健サービスの中止・延期が相次いだ(3ページ表1参照)。入院時の面会制限や立会い分娩の中止、行政による新生児訪問や健診の中止・延期等、妊産婦へのフォーマルな支援体制が大きく揺らいだ。更に、県内外の移動制限や人との接触の自粛は里帰りなどインフォーマルな支援体制をも困難にした。

4ページ図①に示すように、子育て中の養育者は、A～Fを揺れ動き、その時々状況に合わせて必要な支援を選択し利用している。産後直後や病気を罹患した時は、A段階と考えられ、そこから徐々に回復しD～F段階では比較的安定しその母親なりに自立して過ごせるようになる。しかし、子育て中は、BC段階へと揺れ動き専門的な支援を要することもある。感染症拡大防止対策は、妊産婦の不安や不満、負担感をさらに増強させるものであり、精神的負担から虐待リスクが高まっている可能性がある。

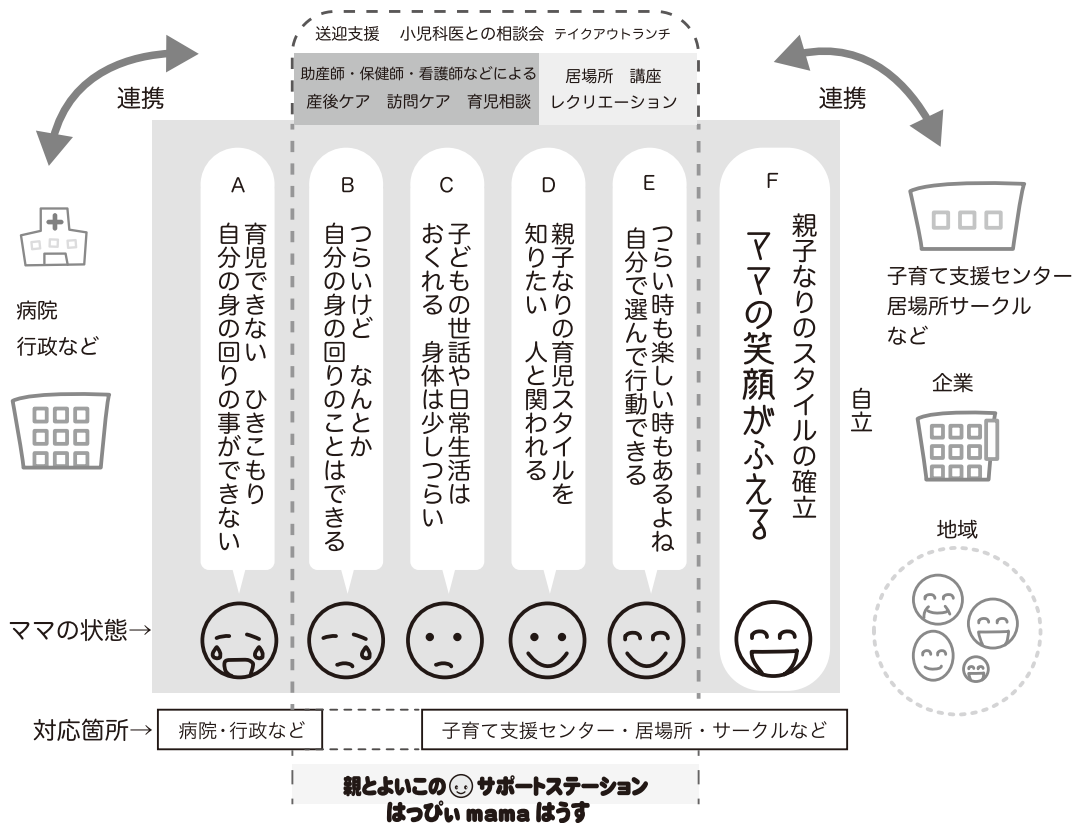
今回のように、社会全体が不安な要素に包まれている中でも、出産・育児は止めることができない。このような社会的な影響は、通常でも不安定な妊産婦に対し、さらに追い打ちをかける事態となった。今までにも増してより充実した支援が求められるにもかかわらず、その支援体制が希薄になったことになる。

当法人では、複数人で集まる居場所事業や講座、ランチ提供は中止したものの、個別での対応は継続した。特にBC段階の妊産婦の孤立化を防ぐため、デイケア・訪問ケア・育児相談などは中止することはできなかつ



- ・乳腺炎等での発熱した際も受診困難、強い不安感
- ・風邪等での体調の変化に対する強度の不安
- 交流の場への参加制限による影響
  - ・他の母との交流困難、孤立化の可能性
  - ・情報・知識不足
  - ・相談時期が遅れ不安な時期が長くなる可能性
  - ・相談時期が遅れ、子どもの成長・発達などへの対応が遅れる可能性
  - ・子どもへの刺激が不足し、生活リズムの構築や発達が促進されない可能性
- 在宅時間増加による影響
  - ・SNS への情報依存
  - ・活動量低下による身体的影響
  - ・産後身体的回復の遅れや不快症状慢性化の可能性
- 人との接触制限による影響
  - ・里帰り先から数カ月戻れず、父親との暮らしが困難
  - ・父親の父性の芽生えへの影響
  - ・里帰りができずに支援体制が脆弱（祖父母からの支援が困難または制限がかかる）
  - ・人との接触をさけるため社会資源の利用を躊躇する
- リモートが広がったことからの影響
  - ・スマホ・タブレット等を子どもに与えることが日常化し、メディアへの接触の低年齢化が進む可能性

<図①>



子育て中は誰もが A～F を揺れ動いています。

**親とよいこの😊サポートステーション** は、小児科医と助産師・保健師・看護師などの専門職が B・C のような少し辛いママの身体的・精神的なケアを提供できることが最大の特徴です。さらに、居場所や学びの場を提供し、その時々状態に合わせた支援活動をしています。また、行政機関など他の機関とも連携し、地域の中でママの笑顔を応援する活動をしています。

### (3) 産前産後ケア事業への取り組み

産前産後ケアとして主に取り組んでいるデイケア・訪問ケア事業は、コロナ禍でも継続し、デイケア利用者は休息目的の利用が多かった。心身の疲労が高まる産後の時期には疲労回復には効果的な支援といえ、疲労回復によって精神的にもリフレッシュできている。

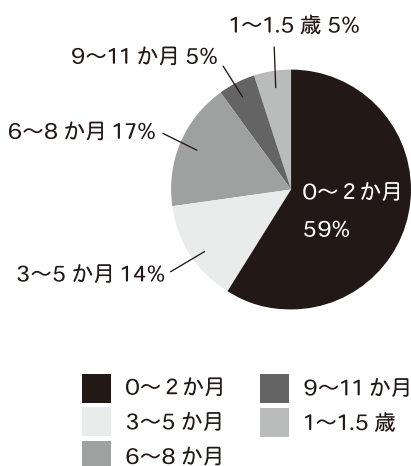
昨年度、新潟市でも、「産後ケア事業」は宿泊型だけであったものが、日帰り型＝デイケア事業（2020年4月）や訪問ケア事業（2020年10月）にまで拡大された。まだ始まったばかりの事業であり、令和2年度はデイケア利用が全市50件程度であり、訪問ケア事業はほぼ依頼がないという。今後の広がりを期待したいところであるが、現在の利用可能月齢（生後1～4か月）や補助金額（新潟市補助金デイケア、訪問ケア共に4000～8000円）は、利用者にとっては使いやすいサービスとは言い難い。当施設のデイケア事業は、利用月齢の制限を設けておらず、実際の利用する月齢で、6か月～1.5歳の利用が1/4を占めており（図②）、利用目的は休息が最も多い。（図③）

前述したように、国は昨年の産後ケアガイドラインの見直しにより対象者は産後1年までを努力義務とした。新潟市でも、低体重児等は、産後ケア事業の利用期間を延長できるとしている。しかし、産婦人科クリニック等では、月齢が進んだ乳児や兄弟の受け入れが困難であることは予測できる。大きなお子さんを受け入れることは現実的ではない。しかし、そのようなニーズも高く、一軒家やアパートの一室など、自宅の環境に近いような場も利用価値があると思われる。児が2～3か月以降も児と母親を受け入れる産後ケア事業所ができ、地域でデイケアを受けることが当たり前になるよう今後も推し進める必要性を感じている。

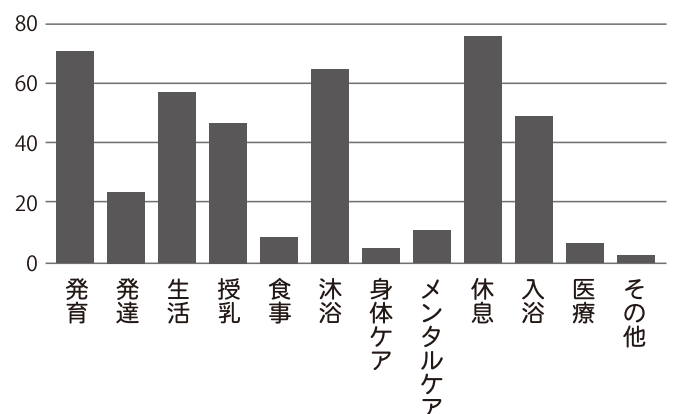
また、利用料は、施設により自己負担が2～3万円のところもあるため、現実的に子育て家庭が利用可能な施設は少ない。当施設は、昼食・送迎付きで3000円/日(WAM助成事業)である。アンケートでほぼ「満足」「とても満足」が得られている。利用月齢や利用料など、よりニーズに沿った支援となることを期待したい。

当事業の訪問ケアでは月齢0～2か月の乳児が80%を占めており（図④）、ケア内容（図⑤）は主に沐浴や発育・生活面の相談であった。特に産後直後の退院して家庭での生活が始まる時、沐浴や抱っこ、寝かせ方などのお世話の仕方については不安が大きい。1、2回でも訪問して助言が得られることで精神的にもかなり安定する。産後直後は、新たな情報を得ることは困難であるため妊娠期から知っていることで利用に繋がりやすくなる。妊娠期から情報を持ち、産後直後の訪問ケアが充実していくことを期待したい。

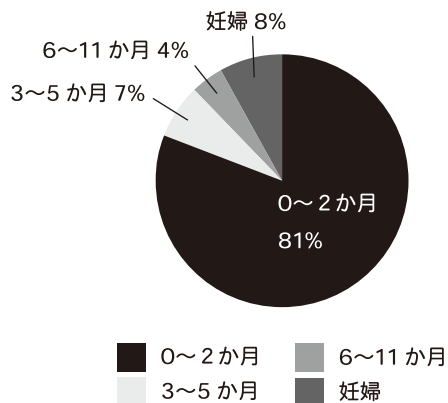
<図②>デイケア利用者の対象児の月齢



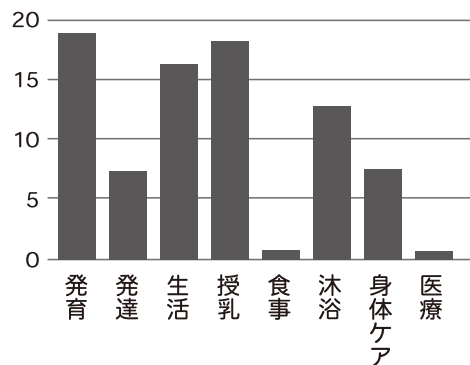
<図③>デイケア利用時の利用目的およびケア内容



<図④> 訪問ケア利用者の対象児の月齢



<図⑤> 訪問ケアの際の利用目的およびケア内容



<表2> 育児相談・デイケア・訪問ケアの際の相談内容・ケア内容の項目別具体例

項目別ケア内容の実際	
発育	体重測定。発育状況の確認。
発達	発達に関する相談。発達を促す対応など。
生活	お世話の仕方（抱っこや寝かせ方、抱っこひもの使い方など）・ふれあい遊びなどの指導・助言。睡眠・活動など生活に関する相談。
授乳	母乳・ミルクなど授乳の量や回数。
食事	離乳食や食事など栄養に関する相談。
沐浴	沐浴の実施・指導。
身体的ケア	母親の身体的な主訴に対する指導・助言。（骨盤ケア・冷え対策等のセルフケア方法等）
メンタルケア	精神的な主訴に対して傾聴・寄り添い、精神的な支援を行う。
休息	母親が個室で布団で休息をとる。
入浴	母親の入浴。
医療	受診勧奨。医療的ケア・観察等。

## < 5 > 主な事業内容および実施結果

実施会場：記載ない場合は「親とよいこのサポートステーションはっぴい mama はうす」にて実施

### （1）虐待防止のためのメンタルヘルス事業

【目的】産前産後の精神的負担を軽減し虐待防止のために、専門家が産後早期から関わり早期発見・早期対応を目指す。

メンタルヘルス事業	内容・目的	開催回数・参加者数
① 座談会の開催	進行役：心理カウンセラー 6組程度の少人数で気持ちを話せる場を設ける	11回開催 延べ41名参加 (4～7月はリモート開催)
② 子育てに活かす心理学講座	講師：心理カウンセラー 心理について学び、自分の気持ちや考えに気づくことによって精神的負担の軽減を図る	10回開催 延べ53名参加 (4～7月はリモート開催)
③ 個別カウンセリング	希望者に合わせ、心理カウンセラーによる個別のカウンセリングを実施	延べ36件



## (2) 妊産婦支援事業

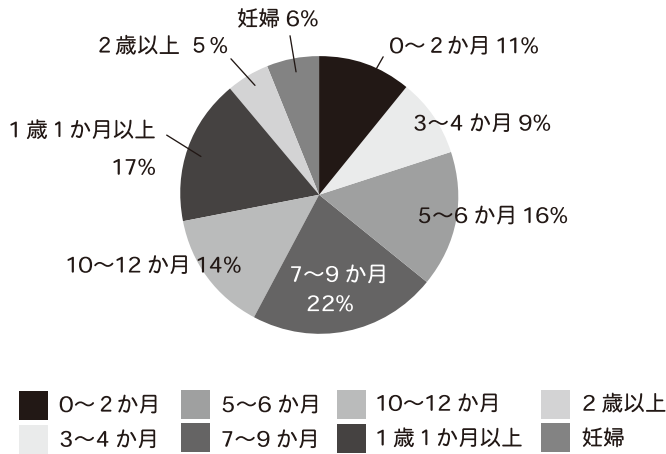
【目的】 妊娠期から産後を通して、医師・助産師等専門職に気軽に相談できる場を提供し、養育者に寄り添ったサポートを行うことによって妊産婦を孤立させず、不安等の軽減を図り虐待や産後うつ予防へつなげる。

【対象】 妊娠期から出産後の養育者と乳幼児

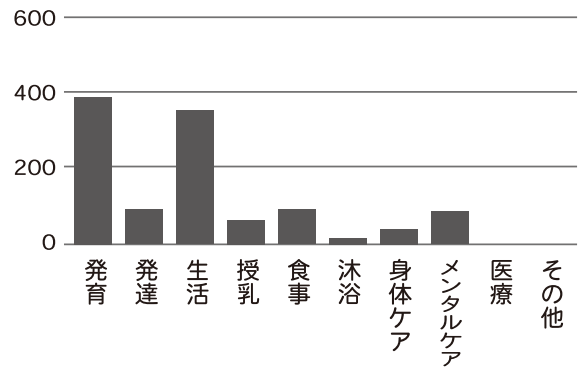
【スタッフ】 助産師・保健師・看護師・保育士等の専門職が主に対応

事業および対象者	内容	開催回数・参加者数
① 育児相談会および居場所事業 「ミニサロン」	専門職への育児相談会を開催しながら、同じような発達段階の乳幼児と養育者同士、交流することができる。 ・短時間・少人数・予約制（6組程度）に変更。 主な相談内容は、図⑦参照。	120回開催 延べ711組参加 ※妊婦13名含む ※4、5月 リモート264組含む
② 妊婦向けの居場所開催 「マタニティサロン」	妊婦を対象として居場所を開催し、助産師からの知識提供および妊婦同士の交流の場となった。	7回開催 延べ19名参加 ※リモート5回含む
③ 妊婦向け講座	助産師が、沐浴指導や骨盤ケアなど、参加者の要望に応え知識提供を行った。	2回開催 延べ4名参加
④ 個別妊娠育児相談	専門職が個別に妊娠や育児に関する相談に応じた。（30分～90分）	延べ107組利用 ※妊婦16名含む ※リモート14名含む
⑤ デイケア（日帰り型滞在）事業	母子で来所し、9:30～15:30滞在可能。 児は専門職が預かり、母親は相談や休息・入浴等、希望に応じた過ごし方ができる。 主なケア内容は図③参照。児の月齢不問。 昼食付、希望時送迎あり。	延べ81組 ※妊婦6組含む
⑥ 訪問ケア事業	専門職が希望者宅へ訪問し、相談に応じた。主なケア内容は図⑤参照。	延べ25名利用 ※妊婦2名含む
⑦ 子育て力向上講座	子育て力向上のために相談の多い「離乳食」についての講座を開催。児の身体的発達について学び、実際に食べさせ自宅での実践に繋げる。	8回開催 延べ23組参加 （8月～開始）
⑧ 小児科医の発達相談会	居場所で、小児科医より発達について・子どもに関するテーマ（生活習慣・感染症予防など）で知識提供を行い、母親からの質問に応えた。	12回開催 延べ86組参加 ※4～7月はリモート 8月は同時開催
⑨ テイクアウトランチ販売	感染症対策のため、居場所でのランチ提供を中止しテイクアウトランチへ変更した。 （1個500円）	延べ552個販売
⑩ 送迎支援	自宅に車がない、産後で運転に自信がないなど、希望に沿い、中央区内と一部区外は送迎支援を行った。	年間47件利用 ※内33件はデイケア利用 14件はサロン利用

<図⑥> 育児相談利用者の月齢



<図⑦> 育児相談における相談内容



【利用者の状況】

- ・ 1歳以下が72%を占めており、昨年度66%より乳児の割合が増えている
- ・ 妊婦の相談は6%であり、昨年2%よりも増えている
- ・ 相談内容は、発育（体重測定）が最も多く、次に生活に関する事（抱っこの仕方、寝かせ方等）であった

(3) 中学校での「思春期子育て体験授業」(江南区区づくり事業)への講師派遣(WAM助成外)

※江南区づくり事業として委託を受け、助産師・保健師・保育士を派遣

【目的】

助産師による講話と子育て中の母親と赤ちゃんとのふれあいによる子育て体験を通し、命の大切さを学ぶ

【内容】

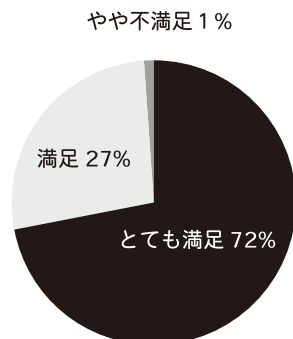
- ・ 助産師による妊娠中のママとお腹の赤ちゃんのお話
- ・ 妊婦ジャケットを活用した妊婦体験
- ・ 赤ちゃん人形を使った抱っこ体験
- ・ 実際の1歳未満の児と保護者が参加し、生徒が抱っこしたり、母親に子育てに関する質問をする

## <6> 事業実施後アンケートの結果

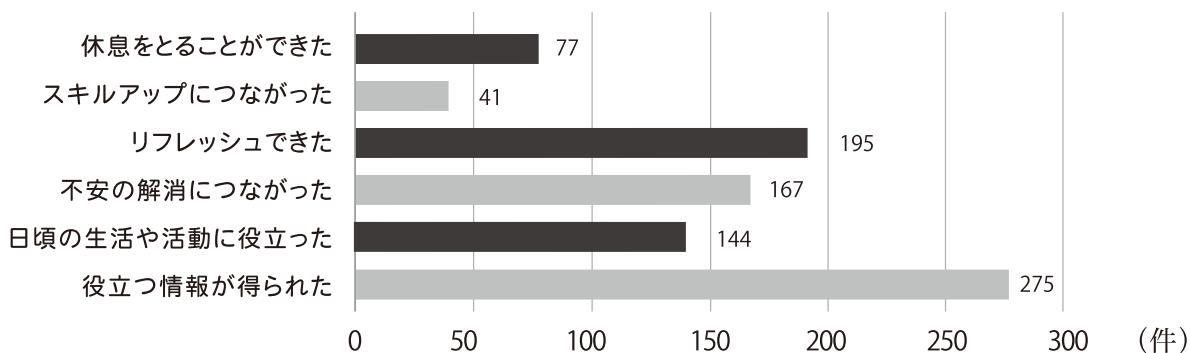
### (1) 当施設における事業実施後の利用者アンケート

回収：400件 ※複数回利用の方は、重複回答あり。

#### 1) 事業への満足度



#### 2) 「とても満足」「満足」を選んだ理由（複数回答可）



#### 【自由記載】

- ・母親教室がない分孤独だったので妊婦さんや助産師さんと話せて嬉しかった。(妊婦サロン)
- ・今日の講座で、コミュニケーションのもやもやの要因の多くは自分側にあること、同じ出来事でも自分の受け止め方でプラスにできるんだということを再認識できました。(心理学講座)
- ・不安を和らげることができ、座談会のあと、1日心が軽くなって過ごせていることを実感しました！子どもとも、いつもより機嫌良く接することができ、子どももいつもよりニコニコ甘えてきたように思っています。(メンタル座談会)
- ・座談会后、今までに何度かあった状況が起きたため、今までとは違う娘の気持ちに寄り添う声かけを試みたら、娘が素直になりその後の娘の反応が良い方向に変わった。(メンタル座談会)
- ・溜め込んでしまっていた感情を吐き出せたため心が軽くなった。(個別カウンセリング)
- ・2月からずっと支援センターなどっていないですし、市の育児相談もないので、色々聞いて安心できました。帰りにテイクアウトで体に優しいごはんを徐々に食べられて幸せな気持ちになりました。再開してもらえて、人と話せてとてもリフレッシュできました。ありがとうございました。(ミニサロン)
- ・コロナ後、常に二人で家で過ごしていたのですが、私も子どももリフレッシュ出来ました。思いきりハイハイできて楽しそうでした。(ミニサロン)
- ・ワンオペ育児でいっぱいでしたが、訪問してもらってお話をして気持ちが楽になりました。(訪問ケア)
- ・自分のペースで休んだり、ご飯を食べられたり、とても癒されました。帰宅後、子どもたちがグズる時間帯でもイラつかないで接することができました。(デイケア)
- ・とてもためになりました。離乳食をあげる時の、基本的なことだけ見落としていたことを知れて良かったです。(離乳食講座)

- ・手づかみ食べができるようになりました。(離乳食講座)
- ・分からない事だらけなので、もっと助産師さんや保健師さんと話す機会が増えればいいと思います。赤ちゃんの状態を見てもらえるだけでも安心します。(妊婦サロン、リモート)

### 3) 「やや不満足」を選んだ理由

- ・抱えていた問題・不安の解消につながらなかった (3件)

#### 【自由記載】

- ・ミニサロン午後の部も開催してほしい。1時間半だけだと物足りない。早く通常サロンに戻ってランチを食べれる日を待っています。会員になったけど通常サロンに1度も参加できないまま期限が来そうで残念。
- ・どのような内容なのか、何を準備すれば良いのか分からず、当日まで不安でした。(離乳食講座)
- ・赤ちゃんの声が入るのは仕方ないとわかるのですが、先生の声より近くで入っているように聞こえました。(小児科医相談会リモート)

### 4) 当法人の活動や行政・民間の子育て支援への要望など

- ・今回コロナの影響で、安産教室をはじめ妊婦や出産後のサポート事業が難しい状況だと思います。その代替りのものを準備するのは難しいと思いますが、オムツ券など他の形でサポートしていただけることを望みます。
- ・気軽に利用できるのはとてもありがたいです。施設が再開になったら積極的に利用したいと思います。
- ・コロナウイルスの影響で市の母親学級が中止になる中、民間でこうした活動があり、とてもありがたかった。
- ・3000円でデイケアを受けられるのはありがたいなと思います。回数制限がなくなったり、もっとたくさん施設で受けることができたりするように、行政から支援していただけるとありがたいなと思います。
- ・県外でも参加できて大変ありがたかったです。コロナが収まっても、オンラインを続けて欲しいです。
- ・困ったときに助けを求められることができる場所があると安心して頑張れます。金額的に頼れる回数が限られてしまうのでそこが補助してもらえると有難いです。
- ・妊娠中から利用できてとても助かっています。ありがとうございます。欲張りですが、自分の地域(県央)にも同様の活動・サービスがあったらいいのに...と思うことがあります。
- ・コロナ禍の特別な状況だからこそ、いざというときに繋がれる駆け込み寺があることを多くの方に知ってもらいたいと思いました。
- ・父親や祖父母が対象の講座や支援もあったらいいと思います。それが現代の母親への理解に繋がれば幸いです。
- ・育児に関連する相談ができる窓口はいろいろありますが、親が自分自身の話ができる子育て支援の窓口は多くないと思います。

## (2) 中学校での「思春期子育て体験授業」(江南区区づくり事業)への参加後の生徒の感想

#### 【授業後の生徒からの感想】

- ・妊婦体験をしてみて、立ったり座ったりするだけで大変なんだなと思った。
- ・首がすわっていないくて、抱っこをするのにも気をつけないとお母さんは大変なんだなと思いました。
- ・今、こうやってケガなく元気に過ごせている事は、とてもありがたい事だと思った。
- ・まだまだ妊婦さんになるのは遠いけど、今日学んだことを忘れないようにしていきたいです。
- ・親子とのふれあい体験では、3時間おきにミルクをあげないといけないという話を聞き、とても驚きました。
- ・この体験とふれあいを通して母に聞いて学んだり調べたりして大人になった時にいかしていきたい。
- ・僕が大人になったらちゃんと面倒をみようと思います。

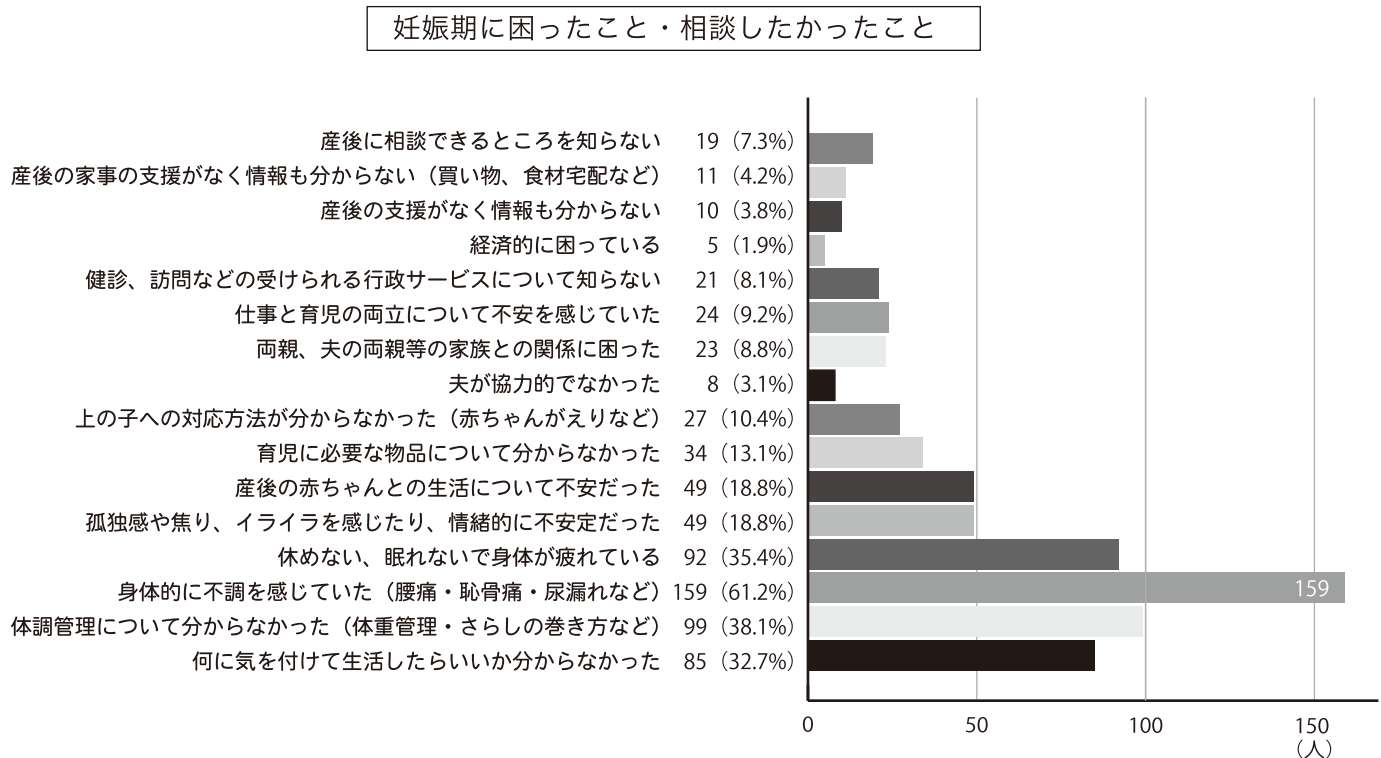
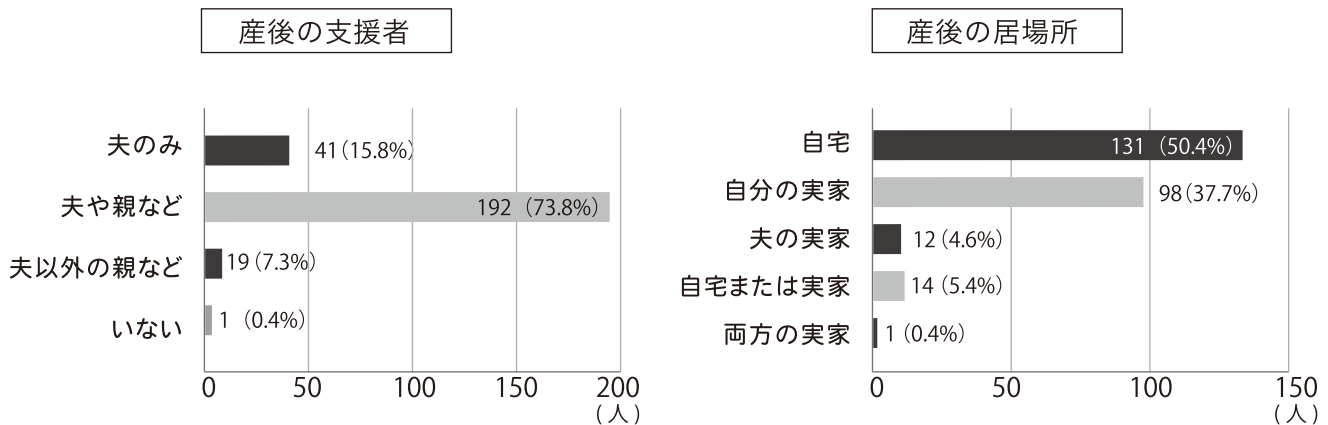
## < 7 > 妊娠期ニーズ調査 (WAM 助成外。当法人独自調査。アンケート回収 260 件)

※新潟看護ケア研究学会誌 第 7 巻に掲載

【目的】：妊娠中にどのような状態であったのか、どのように過ごしていたのか、どんなサービスが必要と思われたのかなどを知ることにより、妊娠中からの支援体制を整えるための一助とする。

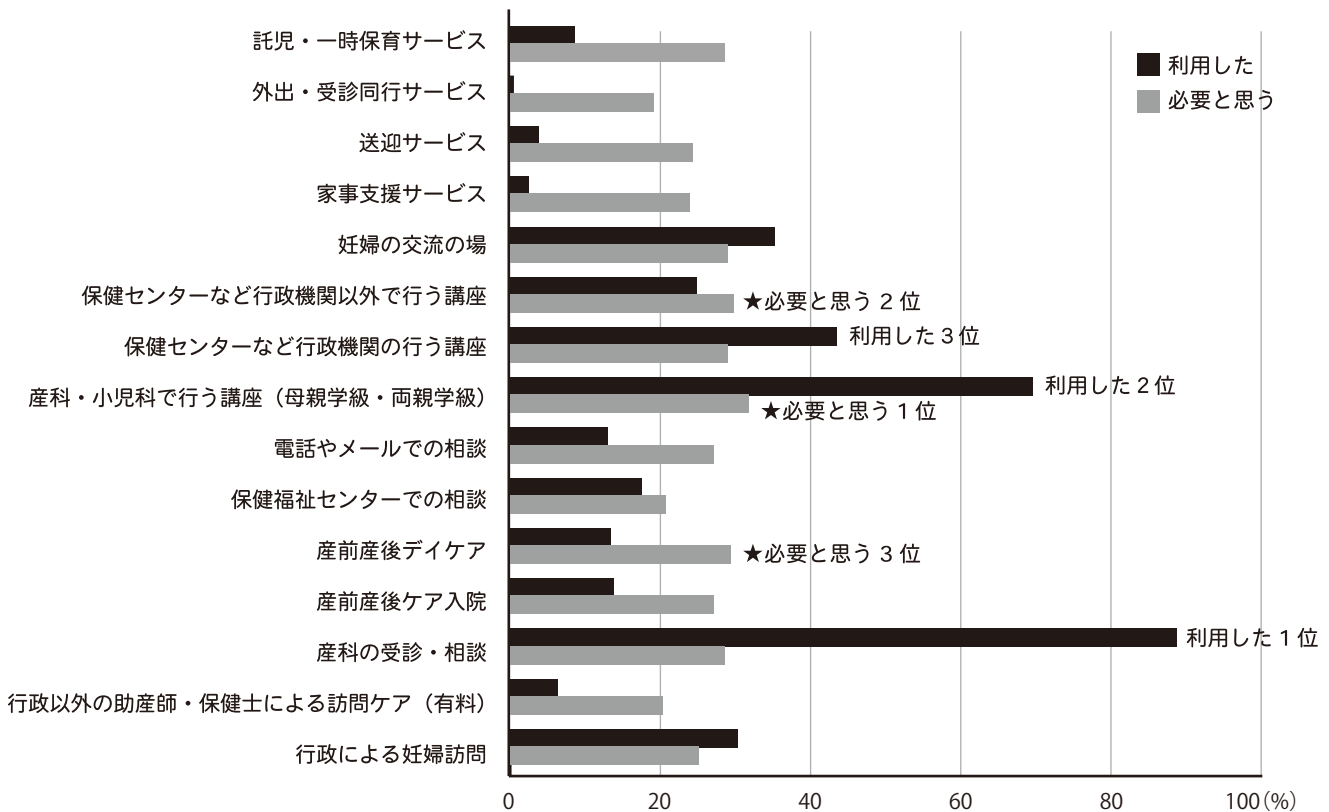
【対象者】：当施設を利用された生後 1 歳未満の乳児を子育て中の母親 260 名

【アンケート結果 (一部)】 260 件中



- ・ 6 割以上の方が、妊娠中に身体的な不調を感じていた。
- ・ 妊娠中から身体的な不調や精神的な孤独感やイライラ感を持っていた母親も多かった。

## 妊娠期に実際に利用したサービスと必要だと思うサービス



### 【実際に利用したサービスで多いもの】

- 1 産科の受診・相談
- 2 産科・小児科で行う講座（母親学級・両親学級）
- 3 保健センターなど行政機関の行う講座

### 【必要だと思う支援で多いもの】

- 1 産科・小児科で行う講座（母親学級・両親学級）
- 2 保健センターなど行政機関以外で行う講座
- 3 産前産後デイケア

## 【結果からの考察】

上記ニーズ調査より、下記の重要性が明らかになった

### (1) 妊婦の心身の安定を目指したサポート

調査の結果「身体的に不調を感じていた」「体調管理について分からなかった」「休めない、眠れないで身体が疲れていた」「孤独感や焦り、イライラを感じたり、情緒的に不安定だった」等の困りごとがあげられたが、それらの対処法が分からないことが多いということが明らかになった。

サービス利用の多かった「産科の受診・相談」、「産科・小児科で行う講座」など定期受診や医療機関等での講座などの集団指導の場でも心身の不調について相談することは可能であるが、個々に応じた相談までは十分に受けることは難しい。

必要と思う支援で多かった項目のうち「産前産後デイケア」は、必要と考える者が多いのに対し、利用した者は少数であった。産前の「休めない、眠れないで身体が疲れていた」というニーズに応えることができる支援は多くはない。妊娠中からの継続した心理的支援によって、産後うつ予防効果が示された研究もあり、身体的なことも含め心理的にも些細なことでも気軽に相談できる場や、産前デイケアのような産前からの休息の場の確保等、支援の拡充が重要であると考えられる。特に経産婦は、上の子の育児をしながらの妊娠で身体の疲労の困りごとが多いことから、必要性がより高いと言える。

## (2) 地域における知識・情報の伝達・周知の必要性

調査の結果、「産後の赤ちゃんとの生活について不安だった」「育児に必要な物品について分からなかった」等が困りごとの上位にあり、特に初産婦が知らない・分からないことで不安を抱えていることが明らかになった。

現代の子育ての困難さの大きな要因に、核家族化・少子化の影響で、親が出産以前に小さな子どもに接したことがないということが指摘されている。特に初産婦は「赤ちゃん」や「育児」というものへのイメージが全くないまま出産することが多いと思われ、産前から産後の生活をイメージできるよう「赤ちゃん」に触れる機会をもつことや先輩ママに話を聞くなども、産後への不安軽減のために有効な支援と考える。また、経産婦の場合、上の子を連れて支援を受けられるためのサポートが必要であり、「託児・一時保育サービス」等、それらの情報の周知が求められる。

「健診、訪問などの受けられるサービスについて知らない」、「産後に相談できる場所を知らない」等の困りごとは、情報を得ることで不安軽減に繋がると思われる。母子健康手帳交付の際には、自治体の支援事業など様々な情報を提供しているが、母親には十分認知されていない現状であった。また、特に支援者が「夫のみ」の場合に相談に繋がりがづらいことが分かった。妊娠中に必要な情報を知りたいと思ったときに、どこに相談することができるのかを地域全体に周知されていることで、妊婦自身や夫が相談へと行動に移すこともできる。そのためには、行政・医療機関はもちろん、妊婦と関わることが多い子育て用品販売店、商業施設などの民間企業なども連携し、様々な方向から妊娠期の支援情報の周知を図っていく必要がある。

フィンランドでは、妊娠をすれば皆が「ネウボラ」へ行くように、日本では、妊娠から育児までの一貫した相談先としての役割を担う場として「子育て世代包括支援センター」の設置を推進している。子育て世代包括支援センターの設置は徐々に広がりつつあるが、その存在が浸透しているとは言えない。

子育て世代包括支援センターが、地域で行われている様々なサービスを個々の妊婦のニーズに合わせてマネジメントする機能を果たす必要があり、地域全体のあらゆる年齢層にその情報が行き渡ることによって、虐待・引きこもり・産後うつなどの防止へつながるものと考えられる。

## <8> コロナ禍での「妊娠期からの切れ目ない支援」の現状と課題

### (1) 妊娠期からの支援の重要性

今回の新型コロナウイルス感染症拡大の防止対策のために、母親学級や新生児訪問などの産前産後の母子を支える支援が一度に中断された。行政からは、妊産婦を孤立させないように電話連絡等でフォローされた。特定妊婦が増加している現状で支援を必要としている妊産婦が増えていることは予測される。

上記ニーズ調査結果でも明らかであるが、妊婦が最も利用する支援は、主に医療機関での妊婦健診や母親学級などであり、その時が相談や情報収集の場となりやすい。しかし、コロナ禍では、母親学級が中断され再開された後も参加人数は制限されている。健診は、母体・胎児に異常がないかどうかの診断・判断が重要な目的となり、日常生活を送れていれば、不快症状などがあっても、時間をかけて相談することは難しい。現在、以前にも増して妊婦が情報不足のままお産を迎え、子育てに戸惑っている可能性がある。

日本では、妊娠中に医療機関以外に相談する習慣が少なく、産後に当施設に来られる母親からは「(身体的ケア、児に関する情報など)妊娠中に知っていたかった」という声が多く聞かれる。地域には開業助産師など相談できる専門職がいるのだが、それを知らない妊婦も多い。地域で、医療機関の健診以外でも、心身のセルフケアや日常生活の送り方、産後の暮らしや赤ちゃんについて等、日頃気になることを聞ける場があることを広めていく必要がある。

数年前には、妊産婦死亡の原因が、ガンや心臓疾患・脳神経系の病気や出血などよりも自殺が最も多いことが報道され、「産後うつ」が原因のひとつであることも明確となった。

また、子ども虐待による死亡事件において、例年最も多い年齢は0歳児であり、中でも0か月児が多い。「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について」の概要：社会保障審議会児童部会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会)このような、自殺や虐待死などの悲しい事態は、妊産婦が速やかに相談できる場を知っていたら防げたのではないかと思わざるを得ない。

今回のコロナ禍のように、社会的な大きな変化は、通常でも不安定な妊娠期には、さらに不安を強くする。地域全体で妊娠期に相談できる場、産後早期に相談できる場が周知され、当たり前になることで、個人的な変化への不安などはもちろん、社会的な変化についても的確な情報を得られる場を持つことができ結果として、必要以上の不安を抱えこまずに済むようになると考えられる。

また、妊娠期のニーズ調査(12 ページ参照)で支援者が「夫のみ」の場合に相談につながりづらいことが分かった。コロナ禍で、祖父母の支援を得ることが困難になったケースは多く、夫と二人で子育てに取り組んでいる家庭は増加していると予測される。そのような中で相談先が分からずに悩みながら過ごしている可能性も高い。

新潟市では、産後うつの指標として産後 EPDS 得点(エジンバラ産後うつ質問票)を調査しているが、高値を示すのは特定妊婦とは限らない。全妊産婦が産後うつを引き起こす可能性がある。よって、全妊産婦を対象と捉え妊娠期からの支援の提供が必要である。

### (2) 産前産後ケアが当たり前の社会に

(1)のように、虐待防止のためには、妊娠期からの支援の重要性が社会全体で理解され、ケアを受けられることが望ましい。そのためには、情報が必要であり、妊娠期の情報提供については、今までも検討されてきた。「母子健康手帳」交付の際の情報提供や産婦人科や民間企業との協働など、実際の妊娠期の



家庭へ向けての情報発信が重要である。しかし、それらは妊娠期の家庭に留まり、子どもの成長とともに負担が強かったその時期の支援の受益者が移り変わり、情報が定着しづらい。あらゆる妊産婦に情報が届くためには、社会全体が産前産後の母親へのケアが重要であるという認識が必要である。そのためには、思春期等、結婚・妊娠前からの知識・情報提供もひとつの方法として有効である。産前産後の心身の変化や、支援体制の必要性を性教育の一環としても伝えていくべきであり、それにより、それを伝える者受ける者へ情報・知識が伝わり妊産婦支援が当たり前の社会となっていくことを期待したい。

実際、当法人で講師派遣を行なった中学校での「思春期子育て体験授業」(8 ページ参照)では、男子生徒から「僕が大人になったらちゃんと面倒をみようと思います。」などの声が聞かれ(10 ページ参照)、将来父親になった時には産前産後の支援の必要性を理解しやすいと思われる。また核家族化がすすみ兄弟が少ない少子化の時代に、子育てに対しての経験不足がある。学童期～思春期の教育現場等での啓発活動も大きな役割を果たすものと考えられる。

あらゆる世代に働きかけ、産前産後ケアが当たり前の社会を目指す必要性が高まっている。妊娠中だけでなく、妊娠前から、妊娠したら地域の助産師などへ相談に行くことが当たり前になる社会を目指したい。その文化があれば、産後早期から専門職へ相談することも当たり前となり、子育てへの不安が少しでも軽減され、虐待防止へとつながることが期待できる。

### (3) アウトリーチ型支援の重要性

今回、感染症対策のために新生児訪問が中断した際、産後直後の母親の孤立化、精神面への影響は大きかったものと予測される。産後直後は、母体の安静のためにも外出困難であり、近年の初産年齢の高齢化は、それを助長している可能性もある。また、双胎・低体重児の割合が増加していると言われており、児の状況は外出が困難な要因である。外出が困難である場合には、アウトリーチ型支援が重要であり、コロナ禍で利用者は半減したものの当法人も訪問ケアを継続している。

産後の退院後、安心して育児に取り組み、児の状況を受け入れながら生活に慣れていく必要がある。その中でも、医療的観察やケアが必要な場合の母親の精神的・身体的負担はさらに強くなる可能性が高い。

外出が困難な時期、困難な状況の際に、自宅へ専門職からの訪問を受けられ必要なケアの知識提供、育児の情報を得るなどが可能であれば、母親の外出への意欲を高めることができる。

双胎児や低体重児、また医療的ケア児(在宅酸素療法、経管栄養など)などは、外出そのものが不安であり困難である。また母親の受け入れ状況、感染のリスク回避等から、複数の児が集まる場所には参加しづらい可能性がある。

外出することによって児への刺激は大きく発達を促すことにつながる場合もある。外出につなげるためにも、まずは家庭で安心して過ごせるためにアウトリーチ型支援として訪問ケアを充実させることも重要である。

さらには、兄弟がいる家庭や母親の身体的負担が強い家庭からは、家事支援・保育支援などへの希望も聞かれる。今後、家庭の状況に合わせ臨機応変に対応できるアウトリーチ型支援の充実が求められる。自宅へ訪問することによって、家庭の様子が分かり、その家庭に合ったニーズを把握しやすい。虐待防止の観点からもアウトリーチ型の支援は、養育者の伴走者になり心身の負担軽減につながる重要な支援である。

#### (4) 状況に合わせて相談方法の選択を可能に

コロナ禍において全世界的でリモート事業が格段に進んだ。当法人もリモート事業に取り組み、座談会や講座、個別相談などを行っている。リモート事業は、コロナ禍で外出ができない時、自宅でひとりで悩み孤立することを防ぐためにスタートした。実際に、新潟市内の利用者の自宅からの利用もあるが、遠方(市外、県外、国外)からの利用者が多く、リモートの有効性を改めて実感した。具体的には、春に転出したが引っ越し先で外出が困難でありリモート相談に対応したり、当施設について知っていたが来所はできず、まずはリモートで話してみたかったというような利用の仕方もあり、そこから来所に繋がったケースもあった。また、心身の負担が強く、外出はできないがリモートでなら相談ができたというケースもあった。

現在のように、風邪症状でも外出は控える状況の中で、リモートの場合、子どものお世話をしながら話が聞けるというメリットもある。反面、PC やタブレットの画面を乳児に見せることになり、メディアに触れさせてしまうというデメリットもある。

相談方法の選択肢が広がることで、それぞれの家庭環境に合った方法で相談に繋がることは、孤立化の防止になることは明らかであり、養育者も支援者もメディアを活用することのメリット、デメリットを理解したうえで、上手に活用していきたい。今後また、感染状況によってリモートを多く活用する可能性もある。リモートが使えることで、少しでも安心につながる可能性があり、支援者も臨機応変に対応するために幅広い技術を習得しておく必要がある。

## <9> 「妊娠期からの切れ目ない支援」において必要な視点

妊娠期からの切れ目ない支援を実践する上で養育者をアセスメントし、ケア内容を計画実行する上で、下記の視点が重要である

### (1) フィジカルサポート

今回のコロナ禍で、妊産婦が母親学級などの知識提供の機会が失われたことや医療機関での専門職との関わりも減少したとの声があり、産前産後共に妊産婦が身体的セルフケアについて知る場が減少したことが予測される。

現代の母親たちは背筋力など筋力、体力が低下し、妊娠中の自身の身体を支える力や子育ての上での児を抱っこ・おんぶする力が低下していることは指摘されている。現在の外出の規制・自粛は、それらを助長する可能性もあり、活動量も低下させ、体力の回復が遅れている可能性もある。実際に、産後の母親は腰痛や背部痛、首肩・手頸の痛みなど不快症状を抱える場合も多い。身体的に不快症状があることは、精神面にも大きく影響し、子育ての負担感は非常に強くなりやすい。産後、速やかに回復できるか否かは、妊娠中の過ごし方が大きく影響する。

妊娠期のニーズ調査(11 ページ参照)においても「身体的に不調を感じていた」は6割を超えていた。妊娠期にできる限り不快症状がなく日常生活を送れることで筋力・体力の低下を防ぐことができ、産後の回復力に繋がる。さらに言えば、妊娠前、思春期や幼少期からの身体づくりが重要である。小学生のランドセルを重いと言われるような現代、子どもも車での送迎が当たり前となっており、筋力・体力の低下が予測される。日常生活の中からも体力づくりを考えられるよう、親への知識提供も、安全な出産、子育てへ向けた大事な健康教育であると言える。

### (2) メンタルサポート

今年度の感染症の拡大は、社会全体が大きな不安に包まれた。妊娠期ニーズ調査(11 ページ参照)から「孤独感や焦り、イライラを感じたり、精神的に不安定だった」「産後の赤ちゃんとの生活について不安だった」なども多かった。妊娠中に精神的に不安定になったり、何かを不安に感じたりすることは誰にでもありうる。さらに、今年度は感染症自体への不安や思うような出産ができない、里帰りができずに支援が受けられないなど、不安を増強させる状況が続いた。実際に、出産や入院期間が孤独であったと、2-3 か月後も孤独感を感じている母親もいた。また、今の状況は、母親同士の出会いの場が制限され、人が人と繋がることで感じる安心感も得ることが困難な状況といえる。

妊娠や子育て中には、同じ境遇にいる者同士の関わりがピアサポートとなることもあり、当施設での居場所でも同じような月齢の母親同士が楽しく過ごされることは多い。また、当事業では、グループで心理学を学ぶ講座や気持ちを話す座談会、個別のカウンセリング等でメンタルサポートを行い、参加者から「自分の気持ちを吐き出せて心が軽くなった」「自分を大切にしたいと思いました」などの声があり、心の変化を感じられている方も多い。

子育て中は、子どものことが優先になり母親が自分自身の気持ちを語る場などは少なく、日々の忙しさに追われて身体の不調となって現れてから、強いストレス状態だと気づくことも多い。コロナ禍では、相談する場も減りストレスをため込んでいる可能性も高く、さらには、外出制限により引きこもり、一人で

悩んでいる場合もあると予測される。

今の不安な社会情勢は、しばらく続くと思われ、子育て以外にも不安になる要素は多々ある。母親の精神的ストレスが子どもの人格形成に影響を及ぼすということは周知のことであり、子どもの成長や家族の安定のために、母親の精神面へのサポートが特に重要な時代であるといえる。

### (3) 子育て技術の習得への支援

現在、母親学級などの受講に制限がかかり、沐浴や抱っこなどお世話の仕方について知らないまま親になっている場合もある。産後、赤ちゃんの欲求にこたえる中で成功体験を積んで少しづつ親としての自信をつけていく。産前から育児技術について知っておくことは、児との生活を受け入れもしやすくもなるが、現在はそれが難しい可能性がある。その中でも、一人でも多くの妊婦に出逢い、産後をイメージできるような働きかけが必要である。当事業のような居場所に妊婦も参加できるような呼びかけが必要であり、母親学級などへ参加できない妊婦にも出会うことも大事である。そのためには、行政や民間と連携して情報を広めていく必要がある。

前述したようなアウトリーチ型の支援も一つの方法であり、あらゆる工夫が必要な時代である。ちなみに、訪問した場合は、その家に合ったやり方で赤ちゃんの寝床を考えるなど環境を整えることができるため産後をイメージするために有効な方法と言える。

赤ちゃんをお世話するために、授乳や抱っこ、寝かせ方など、様々なやり方があり、情報も氾濫してる。その情報の多さに母親が振り回され、不安になることも多い。母親が児の反応を見ながら自らが決めた方法で児が穏やかになるなど、小さな成功体験の積み重ねをサポートする役割が専門職には求められている。それによって、その後、児が成長していく過程においても、母が決めていくことができる。

### (4) レスパイトの必要性

子育て中は、子どもを優先的に考え、寝る時間も取れず、心身の疲労が蓄積しやすい。疲労によって、精神的に不安定になることも多く、休息をとることは子育てをしていく上で非常に重要である。当施設では、気軽に利用しやすいよう日帰り型のデイケア事業を実施している。新潟市でも、宿泊型だけでなく、日帰り型も対象としたことは、利用者にとってとても使いやすくなったと言える。しかし、未だに母親が自分のためにお金や時間を使うことに躊躇するという風潮はあり、母親自身の捉え方の意識改革も必要である。それは、日本の風潮で母親が「楽をする」と捉えられ怠けていると感じて自分を責める母親も多い。しかし、昔と比べてインフォーマルな支援は少なく、コロナ禍で更に支援の手が薄くなっている。周囲の支援を受けながら母親の心身の休息をしっかりとることが、その後の育児における精神的安定を図るために非常に重要である。周囲も母親自身も、心身の疲労を蓄積しないよう社会資源を利用するためには、やはり子育て家族だけでなく地域全体への啓発活動が重要と言える。

### (5) 支援体制の構築

今回、コロナ禍での妊娠・出産・育児を取り巻く環境は、祖父母からの支援が得られないことや人との関わりを避けなければならない状況となり、現代の支援体制の脆弱化にさらに拍車をかける事態となった。

また、里帰りをし、祖父母の元で出産したが、自宅に戻ることができず、夫婦での子育てをスタートできていないという家庭もある。さらに行政等の母子保健サービスが制限され、現在は通常に戻りつつあるが、制限をかけながらの支援となっており、見えないところで辛い思いをしている家庭もあるのではないかと考えられる。

子育てをして行く上では、夫婦で話し合い、お互いの役割を理解し合って共に協力し合っていくことで、子どももその人間関係を見て社会を学んでいる。また、育児のことについてよく話し合っている夫婦の子どもは発達が良いとも言われており、社会的には支援体制が困難と言われる情勢ではあるが、だからこそその夫婦の会話と支え合いが重要になる。近年「産後クライシス」という言葉も広がり、産後は危機的な時期であると言われている。母親はホルモンバランスや産後の疲労から精神的に不安定になることも多く夫婦間の会話が難しい時もあるが、他者の支援が必要な時は、それを活用することも必要である。個別にカウンセリング等で自身の気持ちを整理したり、夫婦で思いを伝えあう時にカウンセラーなどの力を借りることも一つの手段として有効である。当施設でも、夫婦で相談に来てお互いの気持ちを伝えあったケースもある。第3者が入ることによって伝えたいことが言えるときもある。自分たちに合ったやり方で関係改善に努めることが大事な時期とも言える。

現在のコロナ禍のように社会資源の活用が困難な時には、夫婦や家族の支え合いが大きなカギとなる。コロナ禍での虐待や離婚が増えていると報道されているが、コロナ禍だからこそ絆を深めることができたとの声もある。子育て家庭を支援するものとして、夫婦・家族全体をみて、養育者が安定するために必要な支援を提供することが重要であり、今後も努力していきたい。

上記（1）～（5）の視点は、それぞれ独立しているのではなく、大きく影響し合っている。支援する上でこれらを総合的にアセスメントし、養育者がどのような視点で課題を捉えているのか、課題解決に近づくためには、どんなアプローチが効果的か、これらの指標を多角的に捉えて支援に活かす必要がある。

## <10> まとめ

新型コロナウイルス感染症の感染拡大は、全世界に大きな影響を与え、安心して過ごせるようになるのはいつになるのか、現在も収束の目途がたたない。コロナ禍で、虐待・うつ・離婚・自殺等が増えているとの報道もあり、子どもたちへの様々な影響が懸念されている。コロナ禍で活動する中、私たち支援者ができることは、今出逢うことができるひとりひとりの養育者と児に向き合い、今できることを共に考えサポートすることであると痛感した。今後も、いつでも駆け込み寺として存在する「ネウボラ」を目指して活動を継続していきたいと考えている。

最後に、日頃より、当法人の活動にご理解とご協力をいただいている皆様に厚くお礼申し上げます。今後とも、よろしく願いいたします。

認定特定非営利活動法人 はっぴい mama 応援団  
代表理事 松山由美子



認定特定非営利活動法人 はっぴいmama応援団

## 親とよいこの😊サポートステーション はっぴいmamaはうす

〒950-0983 新潟県新潟市中央区神道寺 1-5-44 TEL 025-278-3177 mail : npo.hmo@gmail.com  
HP <https://www.happy-mama-ouendan.jp> ブログ <http://ameblo.jp/happy-mama-house>



ホームページ