

# 活動成果報告書

平成30年度（第22回）「チヨダ地域保健推進賞」

活動テーマ

妊娠期からの切れ目のない支援  
～母親学級でプレママから先輩ママになる～

応募グループ名称及び氏名（グループの場合は代表者名）

富里市役所 健康福祉部 健康推進課 保健指導班  
代表者：戸村 由美子

勤務先：富里市役所

所 属：健康福祉部 健康推進課 保健指導班

所在地：〒286-0221

千葉県富里市七栄652-1

TEL：0476-93-4121

FAX：0476-93-2422



## ◇活動方針

富里市の現状として、出生数は平成24年頃から400人を下回っており平成28年度は360人（合計特殊出生率1.28）であった。また、近年の家族形態の変化から、市内でも核家族化が進んでいる。

そのため、身近に子育ての相談ができるような相手がおらず、ひとりで育児不安を抱え込んでしまう母子の孤立化や育児負担の増加の傾向がみられる。また、本市は、全国や県全体と比較すると、以前から初産年齢が若い（最多年齢区分25～29歳）傾向がある。第1子出産年齢が若いことで、第2子以降の出産が年齢的には可能であるが、育児支援体制が整っていないことや育児不安があることで出産に後ろ向きになり、合計特殊出生率低下の要因の1つになっている可能性が考えられている。

本市では、安心して子育てができるサービスの一環として、平成2年度から母親学級OB会を開催している。当初は、母親同士の仲間づくりを中心に開催していたが、様々な形で変遷している。対象は出産後2～3か月の母子で、子育て情報の交換や、同年代の児をもつ母同士の交流の場となるよう支援し、時代とともに変化する家族形態や子育て事情に合わせて、母子のニーズに沿える場を提供している。現在は母親学級（平日開催）やプレパパママ教室（土曜開催）と同時開催し、先輩ママとして交流している。

また、保健師や栄養士は会の中で、育児不安の軽減を含めた相談がいつでもできる支援者として認識してもらえるように関わりを持つようにしている。本事業の大きな特徴として、母親学級をとおして参加者から先輩ママという主役になること、その中でこれから母親になる方への勇気づけや、子育てへの自信を獲得していくことができるという相乗効果がある。

# 活動成果報告書

## ◇活動内容とその成果

目的：母親学級OB会（先輩ママとの交流会）は、母親学級とプレパパママ教室のプログラムの1つとして組み込んでいる。母親学級の参加者に出産後、先輩ママとして母親学級に参加し、妊娠～出産～育児について語ってもらうことで参加者の出産・育児のイメージがつながるように支援をしている。また、出産後も参加者同士の交流がもてることや、母親が困ったときには相談できる場として活用できることを目的としている。

内容と方法：

○母親学級（平日開催） 1クール4日間 9時半～12時

1日目：妊娠中の生活、ママと赤ちゃんのお口のお手入れ・栄養について

2日目：マタニティヨガ、出産経過の話、試食

3日目：お風呂の入れ方、おっぱいとミルクの話、パパの妊婦体験

4日目：産後の生活、先輩ママとの交流会（母親学級OB会）、赤ちゃんの抱っこ体験

○プレパパママ教室（土曜開催）9時～12時

お風呂の入れ方、ママと赤ちゃんのお口のお手入れ・栄養について、パパの妊婦体験、先輩ママとの交流会（母親学級OB会）、赤ちゃんの抱っこ体験

○母親学級OB会

母親学級と同時開催 10時半～12時

育児相談、交流会、母親学級参加者へのメッセージ（妊娠～出産～育児についてのエピソード）

活動成果

母親学級（4クール）・プレパパママ（3回）実施状況

	対象者数	母親学級 受講者数		プレパパママ 教室受講者数		計		受講率
		実	延	実	延	実	延	
平成28年度	180	47	165	37	37	84	202	46.6%
平成29年度	168	63	159	43	43	106	202	63.1%

母親学級OB会（先輩ママとの交流会）実施状況

	対象者数 (組数)	申込 組数	参加 組数	参加 人数	参加率	出席率
平成28年度 (7回実施)	37	16	16	32	43.2%	100.0%
平成29年度 (7回実施)	39	23	18	36	46.2%	78.3%

# 活動成果報告書

## 母親学級・プレパパママ教室の成果

- ・母親学級参加者へのメッセージのうち、妊娠中やっておくと良いこと、パートナーの協力の必要性、産後の生活の実際などは、参加者から特に好評である。
- ・土曜日に開催しているプレパパママ教室では、パパに協力して欲しいことなど先輩ママやパパから直接の声が聞けて参考になった、との意見が出ている。
- ・赤ちゃんの抱っこ体験では、参加者の反応として、これまで赤ちゃんを抱いた経験がない方が緊張しながらも抱っこをし、「可愛かった」「出産が怖かったけど、抱っこをしてみても赤ちゃんに会えることが楽しくなった」など、出産に対して前向きな気持ちになる方もいた。

## 母親学級OB会の成果

- ・転出入が多いため、母親学級に参加しても、出産後に転居してしまいOB会参加に至らないケースも多いが、OB会対象者には通知を出しており、対象者（組数）に対する参加割合は半数程度である。
- ・OB会の育児相談では、保健師・栄養士が対応し、身体計測や授乳や育児の相談に対応している。生後2～3か月での参加になるため、予防接種や今後の健診スケジュール、生活リズム、母の産後の体調について相談にのっている。
- ・OB会は赤ちゃん訪問後のフォローの場としても活用しており、地区担当保健師との顔合わせの機会にもなっている。
- ・OB会参加者同士で子育て情報を交換したり、子育て支援センターに外出したりするなど、母子同士の交流の幅が広がっている。
- ・先輩ママとしてエピソードを話してもらくと、「妊娠中はわからないことが多かったけれど、今は楽しく育児ができています」「自分が先輩ママとして話せると思わなかった」などの感想がみられた。お互いに様々なエピソードを聞くことができ、それぞれの母がいきいきと話す様子が毎回みられている。
- ・妊娠中は不安が多い方でも、先輩ママとして妊娠～出産～育児についてのエピソードを語ることで、母親になることへの自信につながっている。

## ◇今後の計画

### ○参加者の拡大に向けて

母親学級・プレパパママ教室については、引き続き母子手帳交付時面接での周知の他、通知での参加勧奨を行っていく。

特に、母親学級等を実施していない産院で出産を予定している妊婦に対しては積極的に勧奨を行っていきたい。現在は母親学級参加者がOB会に参加する状況であるため、参加者が限られてしまっているが、今後は、参加の有無を問わない教室などを検討していきたい。

### ○内容の充実に向けて

母親学級・プレパパママ教室の内容充実のため、赤ちゃん人形の追加購入や交流会で使用するベビー布団の購入を検討している。

### ○他部門との更なる連携に向けて

本市では出生後の健診は4～5か月児健診を実施しているため、それまでの時期は、保健センターでの教室等を実施していない状況である。2020年度の子育て世代包括支援センターの開設（予定）に合わせて、子育て支援関連部局等と連携し、母親が地域でいきいきと子育てできるように育児環境の充実を図っていきたい。