



被災地の妊産婦さんとみなさんをつなぐ
東北こそだてレター (被災地の今…)

2013/11/19 配信 vol.15

～東北こそだてプロジェクト活動写真展ご報告2～

◆ 支援実績 (2013/10/31 現在)

<支援母子数>

2013年9～10月分 1,767組
2013年7～10月分計 3,443組

<活動場所>

- ・岩手 (大船渡、陸前高田、花巻、釜石、大槌、遠野、宮古、久慈)
- ・宮城 (石巻、東松島、女川、気仙沼、亶理、名取、仙台)
- ・福島 (いわき、相馬、南相馬)
- ・福島 (伊達、二本松、須賀川、白河、郡山、猪苗代町)
- ・新潟 (長岡)
- ・埼玉 (川越)・神奈川 (横浜)・東京 (中野)

<活動内容>

育児相談会／茶話会／ベビーマッサージ／ベビ体操／
ママのリフレッシュ体操／親子ピクス／仮設巡回訪問

みなさま、こんにちは。
一般社団法人ジェスパールです。

着々と冬が近づいてきましたね。
年末に向け多忙と寒さによる体調不良が気になる季節です。気を付けたいですね。

先日のフィリピンの大型台風被害はたいへん痛ましいニュースでした。亡くなられた方のご冥福をお祈りいたします。

さて、今月も仙台の西友長町店で開催した「東北こそだてプロジェクト活動写真展」のご報告をご覧ください。

オープニングイベントの講演会の中から産前産後ケア推進協会理事 福島富士子氏の講演要旨を、また、写真展担当からのご報告もご覧ください。

あらためて、合同会社西友様、写真展開催に向けご協力頂きました関係者の皆様、無料育児相談をご担当くださった MIJO の皆様、そしてご来店頂きましたお客様に、心より感謝申し上げます。

被災地での「これから」と「今」、そして「未来」。どうぞ最後まで、ご覧ください。

◆ 写真展オープニングイベント講演会から
「今後の産後ケア」 産前産後ケア推進協会理事 福島富士子氏

東北被災地では、出産後間もない時期、最も母と赤ちゃんの愛着形成が必要なときに、母親が困難な状況にあります。そんな中、各地で助産師さんたちがそのような母親をサポートしていることは大変意義深いことです。

◇◆ 「健やか親子 21」について

国の政策の「健やか親子 21」では、子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減が主要課題の1つに挙げられています。

育児不安の軽減が少子化対策、児童虐待防止対策につながると言われていますが、産後まもない母親を支援することはまさにこの目的を達成する具体的な方法であると言えます。

「健やか親子 21」とは21世紀の母子保健の主要な取組を提示するビジョンであり、かつ関係者、関係機関・団体が一体となって推進する国民運動計画とされています。



この計画は安心して子どもを産み、ゆとりを持って健やかに育てるための家庭や地域の環境づくりという少子化対策としての意義と、少子・高齢社会において国民が健康で元気に生活できる社会の実現を図るための国民健康づくりを目指しています。

ここでは妊娠、出産、産後とつながる周産期における母子支援について、個人に対する支援から地域ぐるみで支援するための地域づくりの大切さが述べられています。

◇◆出生後間もない母子支援の必要性

ではなぜ出生後間もない母子の支援が必要かをお話しいたします。

みなさんご存じのとおり出産直後は子どもをかわいいと思うオキシトシンというホルモンがたくさん分泌されます。このホルモンは愛情ホルモンとも言われていて近年大変注目されているホルモンです。母乳分泌を促すホルモンでもあります。

母と子が早期に接触し、ゆったりとした環境で子育てすることができると、このホルモンが産後は多量に分泌され母乳育児もスムーズに行うことができます。一方母親に強いストレスがかかると、このホルモンの分泌は低下し、産後鬱や虐待の可能性も出てきます。この産後間もない時期にしっかりと母親をサポートし、安定したホルモン分泌が促すことが、母と子の絆を形成することにつながります。



このサポートは出生直後から産後の数週間、特に産後 1 か月間は非常に重要です。更に産後直後から半年、一年ぐらい、母親が子育てに不安を感じる時期には子育てをサポートすることが、虐待防止にもつながると言われています。

またこの支援はできるだけ同じ支援者が継続して行うことが重要です。

そのためには産後の母親を支援する地域の拠点ができることが必要です。この支援は母親のみではなくその家族にも及びます。家族支援の形態としては、地域の助産院であったり、市区町村の母子支援センターがその役割を担うことができるのではないのでしょうか？

被災地域で、このような拠点が無い今、お母さんが集まる場所を作ったり、仮設住宅を巡回訪問して支援が必要な方々を支援している皆さんの活動は、今後も非常に大きな役割を果たすものということができます。

また妊娠から出産、子育て、家族の悩みまで相談できる助産師さんは地域の中で本当に頼れる存在として期待されています。

◇◆産後ケア事業の目的と施策

産後ケア事業の目的は以下に述べるとおりです。

- 1、赤ちゃんのいる生活に慣れる
- 2、母親自身のセルフケア能力を提供する。
- 3、母親の仲間づくりや地域の子育て情報の提供を行い母子の孤立化を防ぐ。
- 4、育児不安や児童虐待危惧の早期発見、対応により、悪化防止をめざす。

被災地の活動の中では 福島県の会津地域 助産師の家「おひさま」がまさにこの目的を実現化しています。

また東京では世田谷区にある「武蔵野大学附属 産後ケアセンター桜新町」も、産後ケアの拠点として非常に注目されておりますが、私(福島富士子氏)が設立に携わった経緯があります。



産後ケアセンターでは、ゆっくり休養でき、助産師が育児技術を伝え、また悩みの相談に乗り、母乳のケアを行います。これらを通して人と人との交流を感じ自宅に戻ってからの子育てがスムーズにいくなような援助をいたします。また地域の子育て支援資源とつながる橋渡しの役割を果たしています。

地域の中ではこのような宿泊型のケアセンターを中心に、保健所、病院、小児科のクリニック、地域の助産院や、訪問可能な助産師、地域の子育てグループなどのつながりを持つことが重要です。困ったときに人とつながる助援力、助けてください、手伝ってくださいと言える力を養うことが産後ケアセンターの役割でもあります。

「健やか親子 21」の中で、地域における切れ目のない妊娠・出産支援の強化を図ることがのべられ、その事業の実現のために予算が付けられようとしています。

現在の課題として、核家族化や地域のつながりの希薄化等により、祖父母等による支援を受けられず相談相手もいないため妊産婦が家庭や地域で孤立している。
また産院を退院した直後、健康面の悩みや育児への不安などに対する支援が不足している。被災地域では今までの支援者が被災している場合も数多く存在します。

その対応策として、

①助産師等による相談支援やシニア世代が話し相手となるなどの支援により妊産婦の孤立感の解消を図る。これに対して新規に産前・産後サポート事業に予算が付けられようとしています。

②産後に宿泊日帰り等による乳房ケア、心身のケアや急用等の支援を行う。これに対して同じく産後ケア事業として新規の予算が付けられる予定です。

このように国も産後のケアの必要性に耳を傾け、新たな事業展開が行われようとしています。

被災地で地域の助産師さんたちが行っている母子支援は、全国的に見ても先駆的なものということができます。

今後全国規模で産前産後ケアを推進し、地域資源の連携を図っていくことが真の復興につながり、また日本の少子化を食い止める大きな要素になると感じています。
今後の被災地支援のさらなる展開を期待しております。

※この文章は福島富士子先生の講演をもとにジェスペール代表宗が文章化した

◆ 写真展ご報告（ジェスペール広報担当：桑原 慎一）

私は、本職はシステムエンジニアですが、ジェスペールの設立当初から携わっており、ジェスペール web サイトの製作・管理、各被災地団体の web サイト製作・管理、facebook の更新、被災地への取材等を担当しています。

今回私は、写真展開催に向けた準備から写真展の立ち会いを担当しました。

◇◆ 準備段階で

プロのカメラマンが撮影した膨大な数の写真から、宗代表、横山とでチョイスしました。
最初にチョイスした写真を見ると「あっ、このママが写ってない！」とか、配置はこうした方が良い！とか色々とかたわりが出て、パネル製作を依頼する小林工芸社さんに何回も修正をお願いしました。

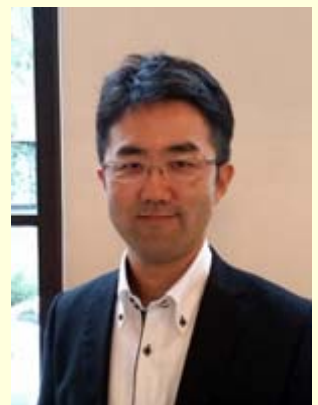
小林工芸社の皆様、ありがとうございました。

写真展開催日の前日、会場の設営最終確認とオープニングイベントのリハーサル立会いを行うために西友長町店に入りました。
当日の開場からオープニングイベントまでの間に東北こそだてプロジェクトの紹介映像をプロジェクターに投影しようということになったのですが、パソコンから音声をスピーカーに接続する部分がうまくいかず、店舗の方には骨を折って頂きました。
オープニングイベントのリハーサルも滞りなく終了し夜遅くまで皆様にお手伝い頂きました。
西友長町店の皆様、西友本社の皆様ありがとうございました。

◇◆ 産後ケアの重要性を理解して頂き、ママたちの子育てを楽にさせてあげたい！

－写真展当日の様相から

写真展初日、各地の助産師さんに沢山集まって頂きました。このような機会は初めてなので、皆さん情報交換を熱心に行っていました。



オープニングイベントでは、震災当時の生々しい話や現在の子育て環境・復興の状況などを各地の助産師さんたちにお話しして頂きました。

印象に残った点としては、「産後ケアの重要性を理解して頂き、ママたちの子育てを楽にさせてあげたい!」ということでした。

出産後、骨盤もガクガクで、出産で体力を消耗しきったママが、24時間体制で乳児を育てるのは本当に大変です。このことを周りの家族が理解し助け合う事が重要です。最近では、助産院にて「産後入院」を受け付けるところが増えて来ました。しかし、ママ本人やご家族が必要と感じていない事が多いようです。



私事です、妻が次男を出産後「細菌性髄膜炎」にかかり2か月近く入院して治療を受けました。原因は出産後体力が消耗しているときに、普段から体内に持っている可能性がある「肺炎球菌」が髄膜に入ってしまった事だそうです。

健康な人はこのような事にはなりません。

入院期間中は私と義母（宗代表）ご家族で2歳の長男と生まれたばかりの次男を面倒見ました。乳児を育てる大変さが本当に実感出来ました。深夜ぐっすり眠っている時にグズられるのは本当に辛いものがあります。暑いのか、寒いのか、お腹が空いたのか、おしっこしたのか、眠くてグズっているのか、姿勢が気に食わないのか、なんで文句を言っているのか分かるまでには多少のスキルが必要です。

このようなスキルを助産師さんはしっかり持っています。産後と言わず、産前から助産師さんのアドバイスを受けるという事は「多少（人によっては大きく）楽なお産になる」、「多少（人によっては大きく）子育てが楽になる」、「産後、ママの体型・体質が多少（人によっては大きく）良くなる」、「多少（人によっては大きく）パパの理解が得られる」などのメリットがあります。

あまりご存じない方が多いと思いますが、これは本当です。助産師さんとか関われば関わる程メリットが大きくなります。

少し脱線しましたが、産後の生活をキチンと設計する（考える）という事は、ママのカラダのためにも、家族との絆を深める意味でも大変重要ということなんです。

◆◆無料育児相談室で

写真展と併設して「無料育児相談室」を設けました。宮城県内の助産師さんで構成された MIJO の皆さんが担当して下さいました。

初日は、殺風景な相談室に「こうした方がいい!」と伊藤さんと岩佐さんが、壁に看板を作ってくれたり、相談室の冊子を作ってくれたり、私たちが気づかないところをサポートして頂きました。二日目以降、ママの相談が絶えずあり、相談室のイスが冷たくなることはありませんでした。女性と子育てのプロである助産師さんの必要性を再確認しました。

期間中のレポートに関しては以下のページでご覧いただけますので割愛させていただきます。

http://tohokumama.org/activity_report/mijo/

MIJO の皆様ありがとうございました。

◆◆おわりに

私は、初日から6日までの間、立会いをしました以下感想です。

「仙台の人はエネルギーである」「仙台はおもてなしの精神がある（よそ者に非常に親切）」「子育てをしているママは輝いている！一緒に寄り添っているパパは少し不安げ。」

最後に、今回のイベントを通じて、多くの皆様にジェスパーが支えられている事が実感出来ました。

皆様の期待にお応え出来るよう、現地のサポートや広報活動を頑張っていこうと強く感じました。



西友長町店の写真展に足を運んで下さった皆様、特に遠くは岩手県釜石市から来て頂いた方もいらっしゃいました。皆様、本当にありがとうございました。

◆ イベントのご案内 : PePe ENGLISH SALON

<http://ameblo.jp/kamakura-babyenglishpepe/entry-11691255175.html>

PePe ENGLISH SALON 様が親子英語クリスマスチャリティイベントを行います。

今年、何回かチャリティイベントを実施され、その収益をジェスペールに寄付してくださっていますが、今年最後の開催とのこと。

「英語絵本の楽しい読み方を見に付けたい！」
「日常で使える英語で語り掛けるフレーズをもっと知りたい！」
など、日頃思っている方はぜひぜひご参加ください。
親子で楽しんでジェスペールにも寄付しちゃいましょう♪

日時：12月16日（月）13：40～14：20

場所：横浜センター北駅徒歩1分 ヨツバコ地下1階 エイトピュア横浜センター内

※センター北駅を降りてすぐの、おしゃれなショッピングセンターです。

参加費：2500円 ※経費を差し引いた金額をジェスペールへ寄付いただけるとのこと。

詳細とお申込みは下記サイトをご覧ください。

<http://ameblo.jp/kamakura-babyenglishpepe/entry-11691255175.html>

PePe ENGLISH SALON 代表の船山直子さんは、子育て支援に強い思いを持っています。

船山さんの子育て支援への思いがつつられている下記サイトもぜひご覧ください。

<http://ameblo.jp/kamakura-babyenglishpepe/entry-11701146387.html>

◆ プロジェクト応援のお願い

ジェスペールの「東北こそだてプロジェクト」は、被災地の母子を支援する助産師の活動を支援しています。

皆様からいただいた温かいご支援は活動の原動力となっています。

被災地の母子を今後も継続してサポートしていくため、妊産婦支援に関するお志を同じくするお知り合いの方がいらっしゃいましたら、ぜひ下記サイトをご紹介ください。

<http://tohokumama.org/donation/>

また、皆様からの励ましのお声も、現地の助産師や被災地で子育て中のお母さん、ジェスペールメンバーの力になります。ご寄付いただく際に励ましのお言葉を添えていただいたり、当メールマガジンへのご感想などをお寄せください。



発行者：一般社団法人ジェスペール

公式ホームページ：<http://tohokumama.org/>

Twitter：<https://twitter.com/tohokumama>

お問い合わせ先：info@tohokumama.org

Facebook：<http://www.facebook.com/tohokumama>