

2018 年度

空白期を埋める産後ケア充実事業

実施報告書



NPO 法人 poco a bocca

本事業は以下の助成金にて実施しました



独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

## 序文

佐賀県の人口 10 万人あたりの助産師数は全国平均を大きく下まわっており助産師が不足しています。また、産婦人科クリニックの減少とあいまって、産後ケアまでは十分には手がまわっていないのが現状です。一方で当団体の複数年にわたる活動を通して見えてきたのは、妊娠中に思い描いていたものとはあまりにも違う過酷な時間を孤独に過ごしている産後の夫婦の実情でした。特に、外出が難しい赤ちゃんの首座り前期のサポートの充実が求められていたのです。

そこで、産婦人科から手厚い専門ケアを受けられる妊娠期と、子育てを不安に感じながら母体の回復を図る余裕はほとんどなく過ごす過酷な産後期（ケアの空白期）のギャップを解消し、核家族が進み、頼れる家族や友人が近くにいない転勤族ファミリーも多い現代においても、乳児を育てる親、特に母親が安心して笑顔で子育てが出来るように支える“居場所”を作るために、助産師を始めとした様々な分野の専門家やボランティアスタッフがチームを組み、平成 29 年 6 月に大隈重信記念館のある佐賀市水ヶ江の会所小路に産前産後ケア room をオープンしました。

それから 1 年 10 か月。どうすれば多くの方に情報が届くのか、どうすれば多くの方に利用していただけるのか、お客様の声をもとにスタッフ間で話し合い、実践し、振り返り、また実践に移し…そのくり返しの日々でした。その中で他団体との連携も深まり、メディアの取材を受けることや、行政からの委託を受ける機会も増え、徐々に運営基盤が強化されている手ごたえを感じています。

佐賀で出産する全ての女性が、安心して産み、育てられる環境づくりのために、これからも、子育ての仲間とつながる“ホッとする居場所”でありながらも、専門性の高い学びやケアを産前から産後まで切れ目なく提供できる産前産後ケアの拠点として、スタッフが一丸となり運営を続けてまいります。

終わりに、本事業を実施するにあたり、ご協力をいただいております団体様、関係者の皆様に心より御礼申し上げます。今後益々のご支援、ご鞭撻を賜りますようお願い致します。

平成 31 年 3 月

NPO 法人 poco a bocca  
理事長 寺野幸子

## 1. 事業内容

- 1) 相談等の対応：予約制で助産師が妊婦相談・育児相談・母乳相談等に個別に対応
- 2) 専門ケアの提供：予約制でおっぱいケア、ボディケア、フェイシャルエステのケアを提供  
(無料託児を実施)
- 3) 講座等の開催：ベビーマッサージ講座、離乳食講座、抱っこ講座、母乳講座、産後のフィットネスプログラムを開催
- 4) イベントの実施：クリスマス会、味噌づくり体験会などのイベントを実施

## 2. 利用状況 (のべ人数)

期間：平成 30 年 4 月 1 日～平成 31 年 3 月 31 日

区分	参加者数
個別ケア (母乳・育児・マニティ)	54 名
グループケア (講座)	199 名
グループケア (フィットネス)	177 名
ラウンジのみ利用	4 名
合計	434 名

## 3. 主な行事、出来事 (活動風景、新聞紙面は【別紙 1】参照)

- 4 月 妊娠期の夫婦向け講座“コウノトリクラス”スタート
- 6 月 産前産後ケア room 1 周年記念イベント
- 8 月 佐賀中部保健福祉事務所主催の「第 3 回子育て支援地域サポート検討会」にて活動報告
- 9 月 佐賀市長への産前産後ケアの充実に関する要望書の提出 【別紙 2】参照  
佐賀大学医学部の学生実習受け入れ (9 月～2 月)
- 10 月 佐賀県からの委託を受けて県内各地で「産後の暮らしシュミレーション」講座を 6 回実施
- 11 月 佐賀県委託事業「夫婦で描く産後デザイン」講演会開催  
佐賀新聞 Fit に掲載
- 12 月 クリスマス会  
テレビ放送 めんたい plus
- 3 月 佐賀新聞社主催の子育て応援イベント「M a m to Papa to」にて離乳食講座開催  
佐賀大学と協働で県内の保健師、看護師、助産師を対象に「産後腱鞘炎予防のための育児アドバイス講座」を開催

## 4. 利用者アンケート

【別紙 3】参照 回答者数 72 名

## 6. 広報

- 1) パンフレット制作 3,000 部)
- 2) 地域密着型妊婦向け情報誌『Happy Baby Life』6,000 部 【別紙4】参照

## 7. 活動の成果と今後の展望

昨年度末に当助成金を活用して制作・発行した地域密着型妊婦向け情報誌「Happy Baby Life」に事業を詳しく掲載したことや、LINE からも申し込みを行うことが出来るようにしたこと、個別ケアだけでなくグループケア（講座等）を充実させたこと等により、利用者は増加傾向にある。また、認知度の向上に伴い、民間企業や行政から委託や協働のお声かけをいただく機会も増えており、ネットワークが広がっている。

新たに始めた「訪問サービス」の利用も多く、産後の外出の難しさや、利用者の自宅に出向くからこそ暮らしに即したマンツーマンのアドバイスが可能となっている。産後の母親を対象としたフィットネスは大変人気があり、子育て中は運動をする場に参加しづらい現状や、運動による心身のリフレッシュ効果が高く、十分なニーズがあることが分かった。

今年度の活動状況を踏まえ、既存サービスの枠に縛られることなく、持続可能な事業の在り方をけんこうした結果、次年度からは一部のサービスについて大きな改正を行うこととした。1点目は、これまで月曜と木曜のみ行ってきた母乳育児相談は曜日を問わず助産師の都合が合えば何曜日でも実施すること、2点目は月曜と木曜はいつでも予約なしで利用できたラウンジを廃止すること、3点目は父親の育児参加を促すために父親が主役のマザークラス（妊娠期に受ける講座）を開催すること。引き続き利用者の声によく耳を傾けながら、サービスをブラッシュアップさせていくとともに、他団体と連携して行政への制度化の要望を行うなど、経営基盤の強化に取り組んでいきたい。



1月17日(木)・2月17日(日)

安産の秘訣コウノトリクラス

別紙 1

自分の身体を感じ、湧き上がる感覚を大切にしながら、本来持っている産む力を最大限に引き出すクラス。ご夫婦や祖父母など、赤ちゃんのお世話をする方と一緒に参加することもオススメ☆

《妊娠中の体の使い方》  
もっと知ろうよ自分の身体〜幸せなお産を迎えるために〜  
身体の仕組みや、健康な身体作りに必要なこと、  
妊娠中の運動などについて

1月17日(木) ●時間/10:30~12:30  
2月17日(日) ●時間/13:00~15:00

《お産の仕組み・マタニティヨガ》

1月21日(月) ●時間/10:30~12:30  
2月17日(日) ●時間/10:00~12:00

《各回共通》

- 参加費/各回3,000円  
(ペアで参加の場合2人で4,000円)
- 定員/各回5組
- 会場/poco a bocoo  
(佐賀市水ヶ江2丁目11-1)

- 申込・問合せ/poco a bocoo
- TEL/0952-60-2152
- E-mail/contact@pocoabocco.jp



LINEからのお申し込みも可能



4月からスタートしたマザークラス「安産の秘訣コウノトリクラス」はご夫婦で参加される方も



6月 1周年記念イベントの様子が佐賀新聞に掲載されました



8月 第3回子育て支援地域サポート検討会にて活動報告  
県内の行政や医療機関の産前産後ケア関係者が参加

「自分の気持ち大事に」  
母乳育児の準備や心構え学ぶ

助産師を囲んで母乳育児に関する悩みや相談を語り合う講座「知ろう！ 語ろう！ 母乳」が8月27日、佐賀市水ヶ江のポコ・ア・ポッコで開かれた。妊娠中や産後の女性8人が参加し、母乳育児への準備や心構えなどを学んだ。

講師を務めた助産師の秀坂あいさん(45)は「母乳育児を軌道に乗せるには、産後直後に母乳を与える必要がある。出産から30分で母乳を吸わせるのが望ましい」として、産院選びには、分べん室で母乳をあげられるかどうかという視点を持っておく必要性に触れた。また、「どの母親でも3カ月間飲ませれば赤ちゃんに必要な量は出てくる」とし、母乳の量を心配しがちな母親の不安にも寄り添った。

「乳首が切れる」「母乳を飲んでいのに体重が増えない」といった参加者の悩みには、「産後に

むくんで張った胸は滑りやすく、赤ちゃんが無理に引っ張って切れる」「乳首がねじれてうまく母乳が飲めていない可能性がある」と解説し、いずれもマッサージで軽減できると助言した。

母乳の出方や悩みは一人一人違うと補足し、「どう子育てをしたいかという『軸』がないと、周りがうらやましく見えて(子育てが)幸せに思えなくなる。完全母乳にこだわらず、自分がどうしたいのか、気持ちを大事にして」と締めくくった。



助産師の秀坂あいさん(左)から母乳の話を受講する参加者。佐賀市水ヶ江のポコ・ア・ポッコ

た。友人と参加した鳥栖市の本田裕美さん(30)は「出産すれば自然と母親になると思っていたが、準備やコツが必要と知った。自分の希望をたくさん考えて出産に臨みたい」と笑顔で話した。

今回は9月13日10時半から、同会場(大隈重信記念館から西に約100m)で。申し込み・問い合わせはポコ・ア・ポッコ、電話0952(60)2152。(中島佑子)

8月 母乳育児に関する講座をスタート

増加に伴い、母体の健康リスクが増すだけでなく、家族も子育てによる疲労が蓄積しがちと指摘した。出産後の女性と家族への育児指導や助産師らによる訪問、通所での定期的な支援を求めた。また、妊娠中から授

められた。また、妊娠中から授

妊産婦のサポートに取り組みNPO法人や助産師の団体などが12日、産前産後の女性や家族へのケアの充実を求める要望書を佐賀市に提出した。

佐賀市のNPO法人「poco a poco」や県助産師会など8団体・個人が連名で提出した。要望書では、高齢出産の増加に伴い、母体の健康リスクが増すだけでなく、家族も子育てによる疲労が蓄積しがちと指摘した。出産後の女性と家族への育児指導や助産師らによる訪問、通所での定期的な支援を求めた。また、妊娠中から授

産前産後ケア充実を  
8団体・個人、佐賀市に要望



佐賀市の担当者に要望書を提出するNPO法人の寺野幸子理事長(中央)ら11市役所

9月 産前産後ケアの充実を求めて佐賀市長へ要望書を提出



9月～2月 佐賀大学医学部看護学科の実習を受け入れ





12月 テレビ「めんたい plus。」にて紹介していただきました



12月 クリスマス会は多くの親子連れでにぎわいました

Mom to Papa to  
-ママとパパと- 2019



3月 佐賀新聞社主催の子育て応援イベント「Mom to Papa to」にて歯科衛生士と助産師による「頑張らない離乳食 はじめてみませんか」講座開催



赤ちゃんの潜在能力を引き出し、食べる力を育む

今までにない!

# 体験型離乳食講座



## どうぐ

- ・足ブラブラがダメな理由
- ・スプーンにのせる位置や量
- ・食べさせ方とタイミング
- ・ストローの練習は最後がいい理由
- ・食べることに慣れるための実食

5/27(月)

10:00 ~ 11:30  
(受付 9:45~)

飲む口 から 食べる口



## はならび

- ・食形態は、月齢ではなく口の発達をみて
- ・口の発達を促す、かたさと大きさ
- ・つぶせているか、かんでいるかの確認
- ・つぶす動きを引き出す実食

6/17(月)

10:00 ~ 11:30  
(受付 9:45~)



## そだち

- ・手づかみ食べが大切な理由
- ・脳や発音、手先や身体の発達と食べる機能
- ・かじる動きを引き出す実食

4/1(月)

10:00 ~ 11:30  
(受付 9:45~)

**会場** poco a bocca (佐賀市水ヶ江2丁目11-1) ※MAP裏面

**定員** 各回 6 family

**持参物** お子様用の飲み物/お持ちの方は普段お使いのエプロン、スプーンなどをご持参ください。  
会場にて貸出用も準備しています。

**参加費** 各回 ¥3,000 (材料代含む)

■今後、2か月に1回のペースで同じテーマで開催予定です。

同じテーマの再受講は¥500でフォロー致します。

■3つの講座はどの順番でも受講可能です。月齢を問わず離乳食開始前からご参加いただけます

離乳食  
サンプル  
プレゼント  
あり

お子様  
同伴  
OK

パパ  
祖父母  
大歓迎



歯科衛生士 畑瀬 祥子

Happeace 代表、DH ステイグループ Hygeia 副代表。  
「歯医者では聞けないけど、実際どうなの？」  
ママたちのこんな思いにママ目線で応えます。

歯科衛生士が伝える、食べる飲む仕組み  
歯並びに関わる口育て



助産師 池田 燕子

貞松 奈緒



助産師が伝えるママの心構えと  
赤ちゃんの体とこころの発達

申込み  
問合せ

☎0952-60-2152

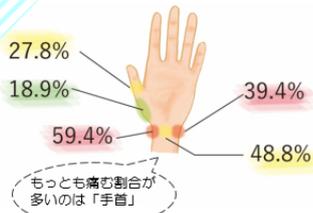
✉ contact@pocoabocco.jp

実食付き離乳食講座が好評です。歯科衛生士と助産師のタッグで、子どもの潜在能力を引き出すことを目的とした他に類を見ない内容で、実食付きも分かりやすいと喜ばれています。



# 産後腱鞘炎予防のための 育児アドバイス講座

第1期



2019年  
**3月17日**  
10:00~15:00

12時~13時は交流会(自由参加)を開催

佐賀県、佐賀大学と協働で開催  
当事業で活動する助産師の養成および活動の場を広げる目的も兼ねて事務局を担うこととした

## 産後に見られる 上肢機能障害と その要因について

- ・手首痛の発症とその経過および異常者の割合
- ・腱鞘炎、手根管症候群など
- ・上肢機能障害の発症要因

**会場** 佐賀大学医学部看護学科棟 2F  
5201号室 (佐賀市鍋島5丁目1-1)  
★裏面 MAP 参照

## 上肢機能障害の スクリーニングと 重症度に応じた 助言について

- ・手根管症候群のチェック法
- ・腱鞘炎のチェック法
- ・Hand20(上肢機能障害評価尺度)と判定法

**対象** 助産師・看護師・保健師  
25名程度

## 上肢機能障害に 対するセルフケア の方法

- ・手のしびれの対処法  
(交代浴、腱のエクササイズ)
- ・手首の痛みの対処法  
(冷やす、サポーター、ほか)

**参加費** 無料 ※2020年以降は有料にて実施予定

## 上肢機能障害を 予防する育児方法 (演習を含む)

- ・頸・肩、背部、腕・手関節のストレッチ
- ・育児とバイオメカニクスの基礎
- ・子どもの発達にあった抱っこの指導
- ・母子に優しい育児法(寝かしつけ、あやし方など)



## 家族の支援や社会 資源の活用について (討議)

- ・地域混合型による討議、課題の共有と実現可能な対策の検討、発表

**主催** 佐賀大学医学部看護学科生涯発達看護学講座 母性看護-助産学領域

**共催** NPO法人 poco a bocca

**後援** 佐賀県

**申込み・問合せ** TEL:0952-60-2152

FAX:0952-60-2153

Mail:contact@pocoabocco.jp

裏面の申込票にご記入のうえ FAX してください

**科研費**  
KAKENHI

基礎研究 (B) 課題番号 16H05587  
育児期の母性の生涯発達を予防するための  
自己効力法と育児プログラムの開発システム  
の助成を受けて実施しています。



佐賀市長 秀島敏行 様

## 産前産後ケアの充実に関する要望書

佐賀市におかれましては、地域子育て支援拠点事業、乳児家庭全戸訪問事業、子育て世代包括支援センター事業など様々な事業により、子育てがしやすい街づくりに取り組んでおられます。さらに、産後2週間健診もスタートし、産後うつ予防、早期対応につながるものと期待しております。

しかし、小さな子どもだけでなく人との関わりが少ない親が、出産によってはじめて子どもと向き合う際の育児の困難は想像を超えるものがあります。親や家庭の育児力の低下だけでなく、地域の子育て力も低下しています。母親は育児における孤立感や疲労感、負担感を訴え、親としての自信を持っていない人が増えています。また、発達障害が疑われるような育てにくい子の対応に悩んでいる人も増えています。

妊娠・出産期は健康危険期でもあり、この時期の異常が生涯の健康に影響を及ぼすことが知られています。そのため、出産や育児への支援だけでなく、成人期、高齢期を見据えた健康の維持、疾病の予防等の取り組みが求められます。特に高齢出産が増加していることから産後の回復が遅く、高血圧や糖尿病の合併など母体の健康リスクが増えているという問題があります。

このような現状のなかで、多くの親は子育てに手一杯で、これくらいは我慢しなければいけないと思ひ込み、痛みや気分の落ち込みがあっても保健医療職に支援を求めることはほとんどありません。そのため、様々な場で母親や家族のニーズに応じた多様な支援を行うことが求められます。

生まれてくる赤ちゃんの健やかな成長のために、母子保健法でも、地域の社会的資源を最大限に活用し、その実情に応じた形で妊娠初期から子育て期まで切れ目のない支援を行うことが求められています。そのことを踏まえ、産前産後ケアをより一層充実させるために、以下の通りお願い申し上げます。

### 記

#### 1. 産後ケア事業に定められる宿泊型、アウトリーチ型、デイサービス型（個別・集団）の早期実施

母親をはじめ、家族が健やかに子どもを育てるためには、産後の母親の身体的回復と心理的安定を促進し、母親自身がセルフケア能力を高める必要があります。そのためには、授乳の指導及び乳房ケア、産後けんしょう炎を予防するための情報提供や抱っこの指導のほか、新生児及び乳児の状況に応じた具体的な育児指導等、助産師等の看護職が有する専門的知識やケアを要する支援を、必要な時にすぐに、気軽に受けることが出来る環境整備が求められています。その際、母親のニーズや家族のサポートの状況、利用できる交通手段等は様々であることから、宿泊型、アウトリーチ型、デイサービス型（個

別・集団)のそれぞれ特徴の異なる実施方法で、かつ、より多くの実施場所や実施日において事業が実施されることが母親の負担軽減と安心に直結すると考えます。また、虐待や発達障害などの早期発見や対応に寄与すると思われます。特に、地方においては公共交通サービスの低下の問題があり、あらゆる地域でサービスが受けられるような支援を行うことが必要であると考えます。

## **2. 妊娠中からセルフケア能力や育児技術を高め、産後ケアについて知る機会の拡充**

出産後はすぐに待たないの育児が始まります。出産による身体のダメージが十分回復しないまま、手探りで沐浴、授乳、おむつ替え、抱っこ等の育児に向き合う母親やその家族の心身の負担は大変大きなものです。また、出産前にどのような産後ケアがあるのかを知り、ケア提供者とも顔見知りになることで、適切な時期に適切なケアを受けやすい環境整備が図られることから、妊娠中からセルフケア能力や育児技術を高め、産後ケアについて知る機会の拡充を要望します。

## **3. 上記事業の趣旨を理解し、適切な実施が出来る医療機関、開業助産師、団体への委託**

国を挙げて産前産後ケアの充実が図られるようになった昨今、佐賀市においても特徴のある産前産後ケアに取り組む医療機関、開業助産師、団体(以下、団体等という)が少しずつ増加しています。複数の養成機関が存在するにも関わらず佐賀県の人口10万人あたりの助産師数は全国平均を大きく下まわっていることに鑑みても、国家資格を有する助産師等がそれぞれの経験や専門性を活かして母親やその家族に寄り添える場所を広げる後押しをすることができると思われます。そのことが、助産師等の活動の活性化、ひいては産前産後ケアの充実及び地域格差の是正に寄与すると思われます。つきましては、上記事業の実施にあたりましては、事業の趣旨を充分にご理解いただき、適切に実施できる団体等への委託も併せてお願い致します。

平成30年 9月 12日

NPO 法人 poco a bocca 理事長 寺野 幸子

佐賀県産婦人科医会 会長 田中 博志

一般社団法人佐賀県助産師会 会長 川崎 圭子

佐賀県医療センター好生館 看護部長 吉原 久美子

佐賀大学医学部附属病院 看護部長 藤満 幸子

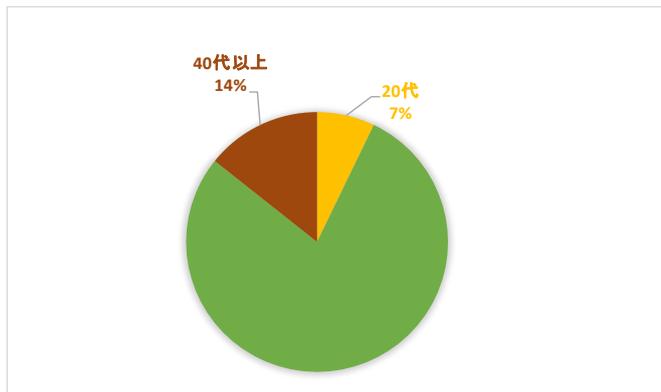
すこやか女性クリニック 院長 西岡 智子

佐賀市議会議員 富永 明美

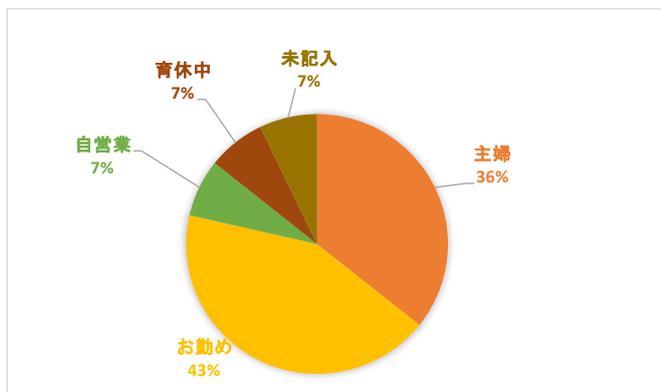
佐賀大学教育研究院医学域医学系 教授 佐藤 珠美

回答者/14名 (主に初回利用者が回答)

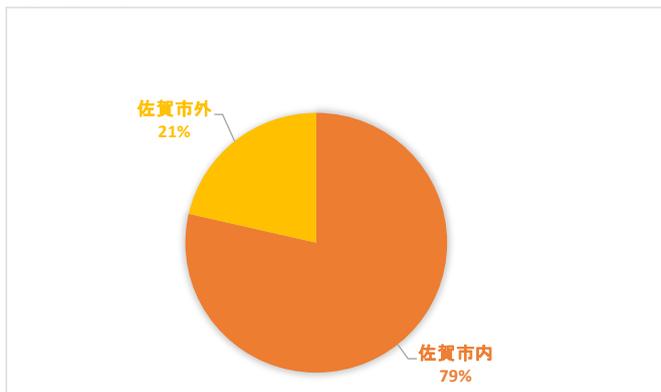
■利用者の年齢



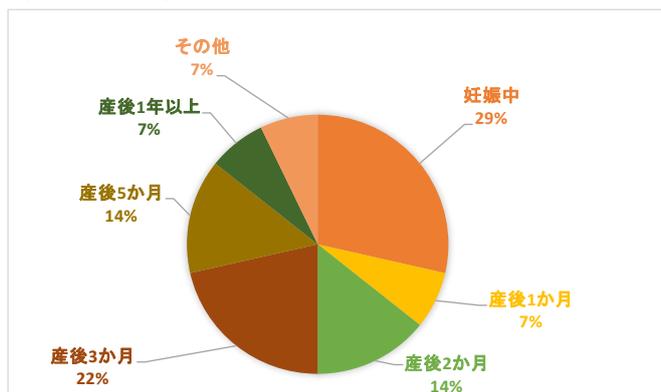
■利用者の就労状況



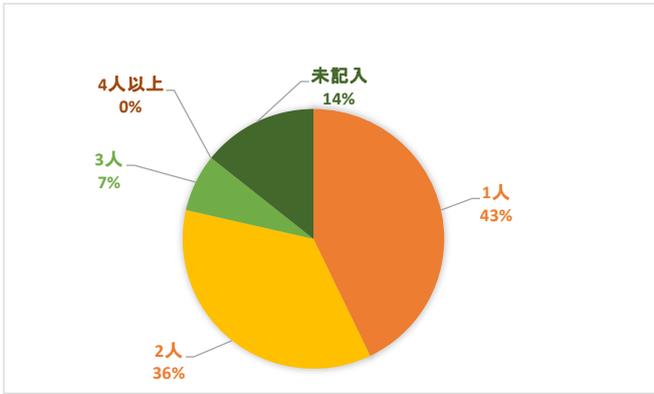
■利用者のお住まい



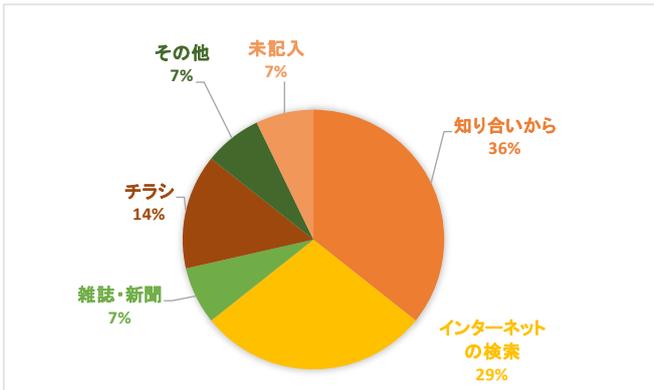
■利用者の現在の状況



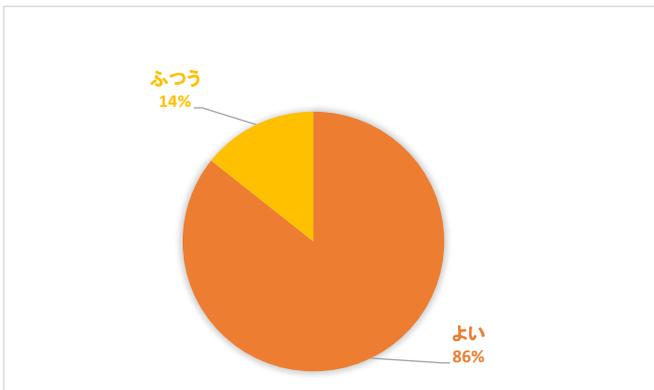
■利用者の子どもの数



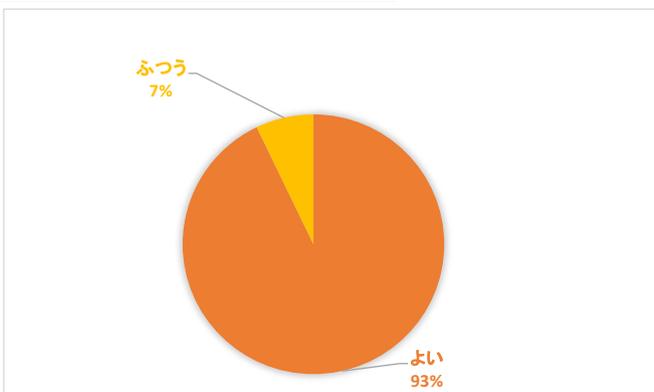
①この場所をどのようにして知りましたか？



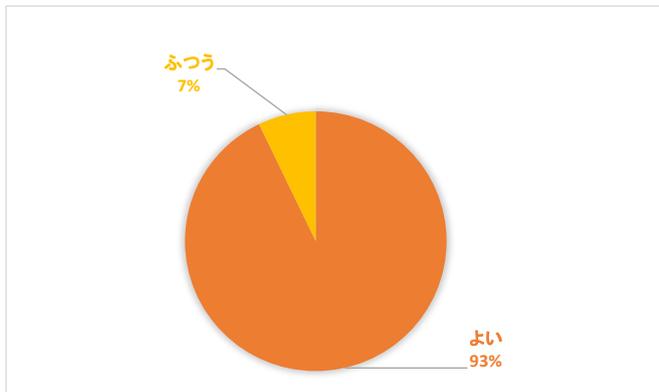
②-1 あなたが感じたこと【ラウンジの雰囲気】



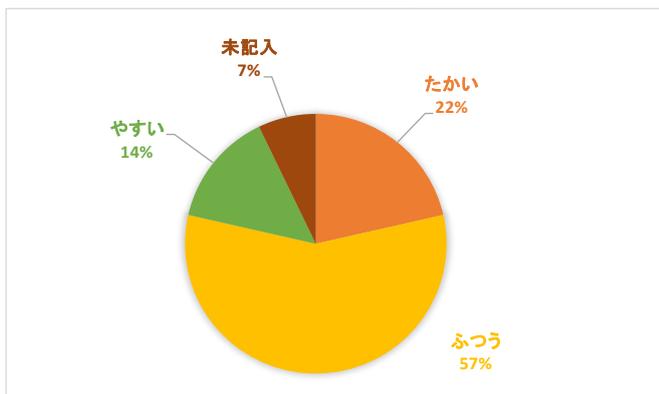
②-2 あなたが感じたこと【部屋の清潔感】



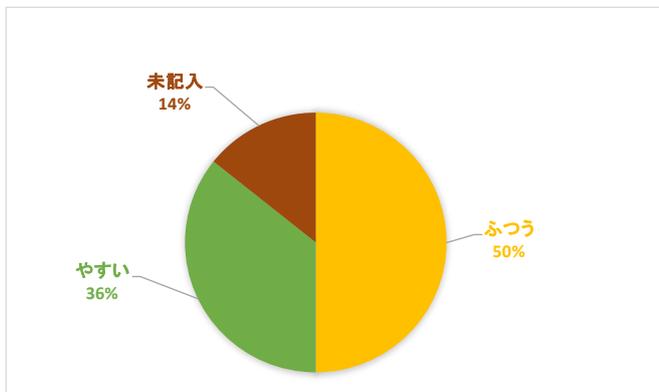
②-3 あなたが感じたこと【スタッフの対応】



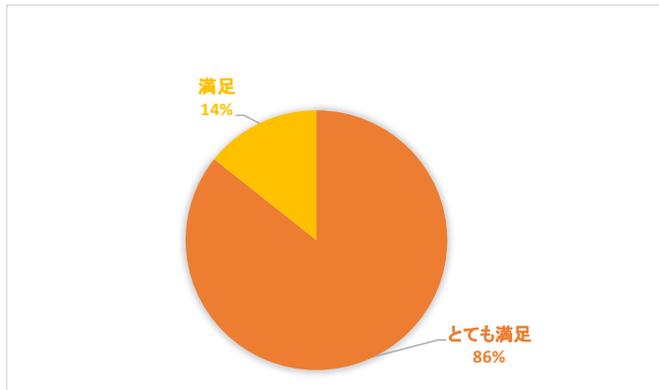
③-1 サービスの価格について【ラウンジ】



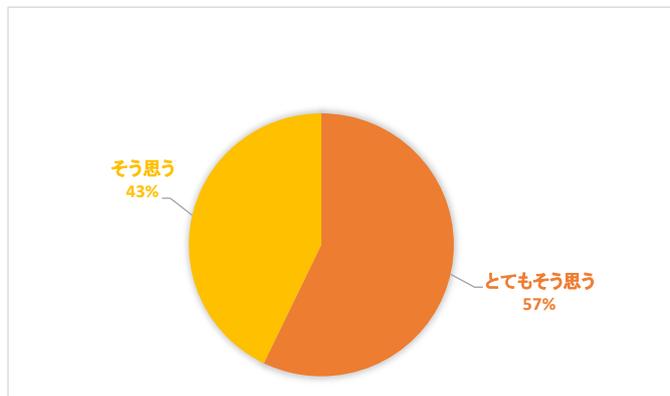
③-2 サービスの価格について【ケアメニュー】



④本日お越しになった目的について、ご満足いただけましたか



⑤産前産後ケアroomをご利用いただいたことで、明日からの子育てに良い変化が期待できそうですか。

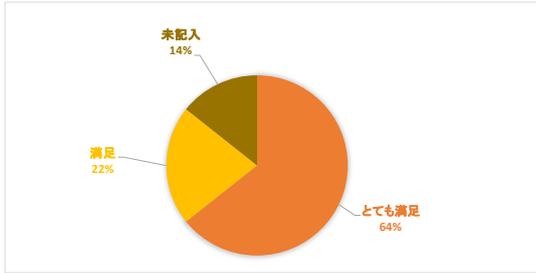


⑥感想やご意見など(自由記入)

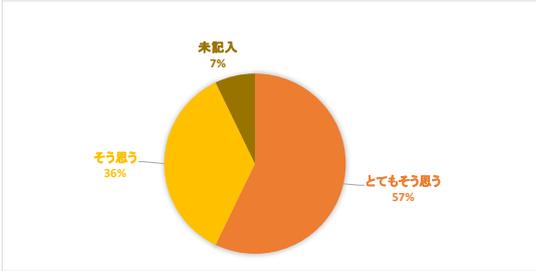
コウノトリクラスに参加しました。出産後も相談などにかがえればと思います。
少人数なので聞きたいことが聞けて良かったです。
今日はベビーマッサージだったけど、泣きが激しくてできなかったのが残念でしたが……。やり方を ていねいに教えて頂けたので自宅でもやってみようと思います。
全て気持ちよく寝てました。妊娠7か月マタニティマッサージ
来てよかったです。和やかな雰囲気でした◎ありがとうございます。
あっとホームみたいな空気感がよかったです。ラウンジ利用させていただきたいです。
美容室に行きたいのですが、なかなか行けないので、髪のカットのサービスなどがあると助かります。
初めて託児付きのエステメニュー（フェイシャル）を利用しました。子どもの事にせず、でも同じ場 所にいる安心感もあって、とてもリラックスできました。ありがとうございました。

回答者 / 14名

本日お越しになった目的について、ご満足いただけましたか



産前産後ケアroomをご利用いただいたことで、明日からの子育てに良い変化が期待できそうですか。



No.	Q1講座の内容はためになりましたか？印象に残ったことを教えてください。	Q2今日から実践したいと思ったことは何ですか？	Q3講座の内容に点数をつけるとすると何点ですか？その点数をつけた理由を教えてください。	Q4ほかにもどのようなことを学んでみたいですか？
1	出る、出ないは個人差ばかりでなくて最初が重要だということ、だっこの仕方でも違うということ	2時間以内の授乳等いっぱい希望したいことを考えようと思います。	100点。考えもしなかったことを教えてもらえてよかった	仕事復帰の時の子どもとの関わり方
2	丁度断乳ケアできていて聞いて良かったですし、妊娠中ということもあって、その過ごし方に新情報が入って良かったです！セックスは出産準備！がビックリ！	アグラをかくことをすぐ意識したいです。すぐ横産りするの。	100点超えです！そこそこ知っていると聞いていたけど、初めて知ることしかなかったです（笑）	妊娠中、産後の運動
3	母乳と体について	卒乳する時期を考えていたため		
4	母乳の出来かたから卒乳のことでわからなかったことや気になっていたことがきけてよかった。卒乳が絶対できる！ということが印象に残った		100点、卒乳の話もきけて、いつやめる時期や卒乳後のケアのこともきけてよかった	
5	出産して30分～2時間以内に乳首を吸わせる事など	出産して30分～2時間以内に乳首を吸わせることは病院に伝えてみようと思いました。	90点 1人目の時は何も知らないことばかりだったけど、2人目を妊娠して分からなかった事も知れて良かったです。	2人目が産まれた後の1人目との接し方など
6	聞きたかったことは聞けました。前もって質問できる形式だったらもっと色々聞けたかなと思いました。授乳中のことがもっと聞きたかったです。	断乳することがあればアドバイスおねがいしたいと思います。	70点 佐賀新聞さんがいたのが気になりました。載りたくないです。	離乳食
7	出産後赤ちゃんは自分で栄養を持ってきてから飲ませなくても大丈夫って言われたけどすぐ飲ませたほうが良いということは知らなかったです。	子どもと自分を信用して子どもの育つ力を信じたいです。	80点 産む前から産んだ後までのことを聞いたので良かったです。もう少し質問時間が欲しかったです。	授乳の時の抱っこのしかた
8	色んな人の意見も聞くことができて良かったです。		100点 聞きたかったことがきけた、不安軽減できました。	
9	先に聞きたいことを紙に書かせてもらって、聞きたいことをきちんと伝えられた。口頭だとうまく言えないけど、それに答えをもらったり、他の人の体験談を聞いて良かったです。		100点 Q1の答えと重複しますが、ききたいとききけたので満点です。	
10	今どうしようかと思っていることが解決したのが良かったです。		点数つけるのがむずかしいですが良かったです。満点かなと思います。	
11	先輩ママさん方の経験談を聞いたので良かったです。今の授乳の状況も大丈夫だよの一声をいただけただけで安心しました。		100点 不安な面をなくすことができたし、おしゃべりをするのができてリフレッシュにもなりました。	
12	気になっていることをこまかく話していただいていたのが良かったです。他のお母さん方のお話も聞けて楽しかったです。		100点 母乳でモヤモヤしていたことがスッキリしました。	
13	皆さんと意見交換出来る、為になった。まだ妊娠中で何が疑問に思うか分からなかったけど、色々な意見が聞けて良かった。	ママ会とかこういう交流会など	100点 すごく良かった、たくさんの方々の話を聞いて参考になりました。また機会があれば参加したい	
14	妊娠が初めてなので、周りにあまり知り合いがないので、信頼できる情報が少なくて不安。これで悩んでるのは私だけかなあかと思ったりしました。			

平成30年度 poco a bocca 産前産後ケアroom 母乳講座参加者アンケート（様式2）集計

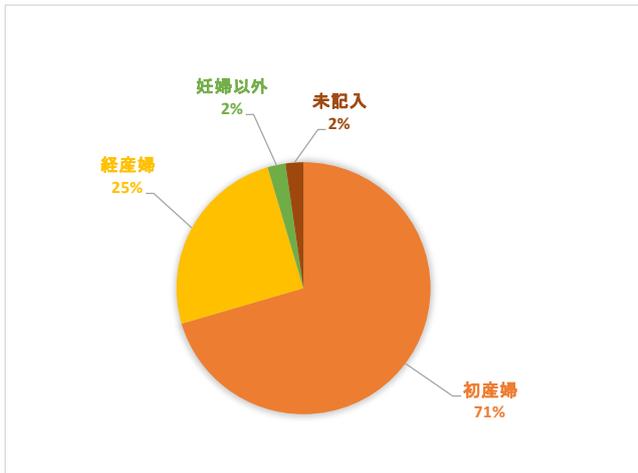
回答者/7名

No.	Q1.母乳講座を受講する前にどんなことで悩んでいましたか？	Q2.何がきっかけで、この講座を知りましたか？	Q3.母乳講座が開催されることを知り、受講をすぐに決めましたか？決めなかったとしたら、なぜですか？	Q4.何が決めてとなってこの講座の受講を決めましたか？	Q5.実際に受講してみてもいいかでしたか？
1	妊娠が初めてなのと、周りにあまり知り合いがないので、信頼できる情報が少なく不安。これで悩んでるのは私だけかなあかと思ったりしました。	Facebookで友人がシェアしていたので	決めました。チャンスがあったら参加したい思っていたので	テーマ	乳首マッサージをしていて、嫌な感じがずっとあって、ぞわっとしたり（ぞわっとするのは私だけかな・・・大丈夫かしらかと思って。）不安でした。だけど、参加して他の方のお話を聞いて「最初はぞわっとしたけど慣れました」って言われたのを聞いて、ぞわっとするの私だけじゃないんだ、ちゃんと慣れるかもしれないと気が楽になりました。アドバイスためになります。皆様ありがとうございました。
2	卒乳のことにたいして伺いたいと思っています。	ホームページ	すぐに決めました	産後一度も助産師さんのお話を聞いたことなかったの、聞いてみたかった	出産前に聞いておいたら良かったと思えるお話しばかりでした。
3	母乳・湿疹・離乳食	Facebook	はい	卒乳・断乳のことなど母乳のことを知るすべが周りになく聞きたかったから	心強い人が佐賀にはいらっしやると感じました。
4	おっぱいのこと（ニップル使用を卒業したい為）	Facebook	すぐに決めました	おっぱいのこと知りたかった	おもしろかった。色々なママの悩みが聞けてよかった。
5	2人目出産における母乳育児	Facebook	すぐに決めました	フェイスブックで母乳についてとことだったので、1人目で母乳で悩んだ経験から受講してアドバイスを頂こうと思いました。	1人目出産の前から今日の内容を知っていれば、母乳育児との向き合い方が違っただろうなあと思いました。今回は妊娠中から取り組めることは始めて、産後も自分を信じられるようにがんばろうと思います。
6	いつまで母乳を続けるか	助産師さんからお知らせ	はい	講師のお話が聞きたくて、自分の今後の参考にさせてもらいたいです。	いろいろなお話しが聞けてよかったです。自分自身について振り返ることもでき、出産の深い意味についても考えることができました。
7	子どもとの接し方、しかり方、感情的になって怒ってしまう。	助産師さんから連絡をいただきました	はい、決めました	講師に会いたいと思いました。いろいろなママのお話も聞けるといい決めました	実際にこういう所に参加したことなくて、来てよかったです。いろいろな話がきけてよかったです。

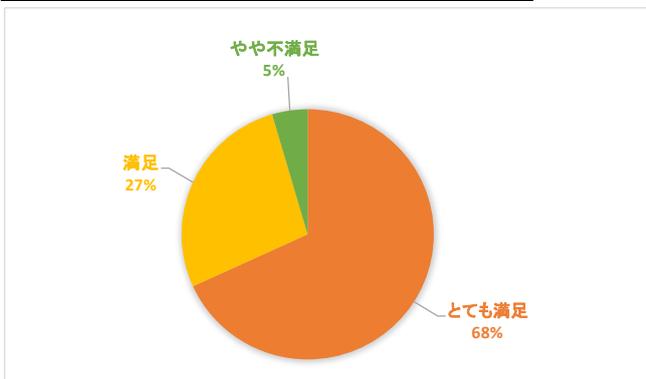
平成30年度 poco a bocca 産前産後ケアroom 抱っこ講座参加者アンケート 集計

1	抱っこの仕方をピフォーアフターで見ると、とても分かりやすく勉強することができました。自分の筋力の低下についても知る事ができて良かったです。色々なお話を聞くことができ、とてもいい時間を過ごすことができました。
2	抱っこの仕方でも悩んでいた、今日の講座に参加して抱っこの仕方についてアドバイスいただけて本当に良かったです。日常生活に支障はないけれど肩から手首にかけてガチガチになっている部分もあるので、ストレッチしながら楽しく子育てしていきたいと思いました。今日はありがとうございました。
3	とても勉強になり来て良かったです。また色々なイベントに参加したいです。ありがとうございました。

回答者/44名



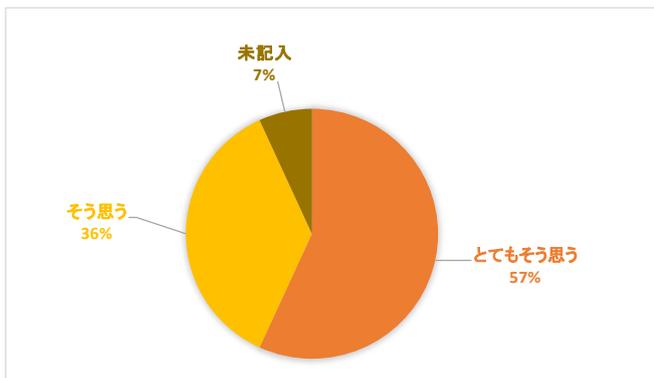
本日お越しになった目的について、ご満足いただけましたか



〔不満足の原因〕

- ・子どもがぐずって、ゆっくり話せなかったから
- ・暑かった

産前産後ケアroomをご利用いただいたことで、明日からの子育てに良い変化が期待できそうですか。



【様式1】 回答者23名

No.	Q1講座印象	Q2実践したいこと	Q3講座への点数・理由	Q4学んでみたいこと	Q5講師へ質問
1	骨ばんでい筋のきたえ方を知れて良かったです。	呼吸法・筋トレ	100点・マンツーマンでありがたかったです。	体操・呼吸法	
2	お産の仕組みや陣痛時の逃し方、いきみ方等	ストレッチ・呼吸法	95点・体の作りや、おっぱいマッサージの必要性など知らないことを学べて面白かったです。	産後の過ごし方、ストレッチ	クラスの中で分からない事は聞けました。
3	おっぱいの話	股関節をやわらかくしたり、足のマッサージをしたり。おっぱいマッサージ	92点（あともう少し講座を聞きたい！という部分に残り8点）	妊娠中の食事（特に鉄分の取り方）（糖をおさえた食事）	
4	ためになりました。体の動かし方で、分娩にむけて足を開く姿勢が重要だと分かりましたが、堅いので日々練習が必要と思いました。	ストレッチ	90点分かりやすかったです。可能であれば、おしえてもらったストレッチなどをプリントしてもらえるとありがたいです。	ウォーキングの姿勢	
5	日常の家事を行う中でも、出産に必要な筋肉がのぼせることが分かりました。色々なストレッチの方法が印象に残りました。	足首がかたいとマッサージ屋さんに言われるので、お風呂で足首のストレッチをはじめます。	100点です。少人数だし、ゆっくりお話しつづ体もうごかせるのでよかったです。	産後の骨盤ケアのこと・ベビーマッサージ	
6	マンツーマンだったこともあり、ゆっくりと受講できて良かったです。	ストレッチと呼吸。リラクスの時間を作る。	95点。資料もあり、分かりやすかった。	妊娠中の赤ちゃんの様子と母体の変化	
7	体が大変かたいことをすぐに見抜いてくださって、私でもじょじょにできるようなアドバイスくださったのがうれしかったです。	あぐらと足マッサージ	100点	赤ちゃんの抱っこ、とりあつかいなどもわからないことだらけなので、また次回（？）も参加したいと思います。	
8	もりだくさんで勉強になりました。	ヨガと便所座り	100点。息子がおもちゃで遊んでくれた分、集中して聞けました。	NGなポーズや柔軟ポーズがあれば知りたいです。	木曜にストレッチ講座があれば参加したいです。
9	呼吸法やストレッチをしながら講座をすすめるうちに体がリラックスしていくのを感じてびっくりしました。普段、固まっていたことに気づけてよかったです。	深呼吸と家事のすきまやリラクスタイムにストレッチを気負わず取り入れたいと思います。	100点。アットホームな雰囲気話しやすくてとても良かったです。	赤ちゃんの取りあつかい方、住環境の整え方など	
10	非妊娠時より睡眠を多くとる必要があること	ストレッチ・姿勢を気付いたらよくなる・深呼吸を気づいたらする	80点、経産婦なので知っていることもありましたが、改めて赤ちゃんとお腹の体のことを考えることができました。	陣痛時の対応、心構え	上の子がいる中で妊娠生活をするにあたって気をつけること
11	呼吸の重要性がわかりました。一緒にストレッチをすることでとてもリラックスした気持ちになりました。	姿勢をよくすること、肩が内側に入っている意識したい。足のストレッチ、左右の腕のばし	100点、なかなか妊娠中の話をきく機会がなかったのですがとても満足しました。また機会があれば別の講座を受けてみたいと思いました。		
12	呼吸法といきみのがしの体勢を実践できたことが上がった	呼吸法の練習	10/10	母乳育児について	納得しながら楽しく学べました。ありがとうございます。
13	ためになりました！あかちゃんがどうい道を通して外に出てくるのが一番印象に残りました。	呼吸とストレッチ、もう少ししたら、おっぱいマッサージしてみようと思います。	90点、雰囲気と少人数で1対1としてお話しが聞きやすかった。安心感で気持ちもほぐれました。	夫婦での心得や、生まれてからの具体的なイメージ（初産婦なので）が出来たら嬉しいです。	里帰り出産で帰ってくる予定です。遠方なので、戻ってからの生活の準備が漠然と不安があり、具体的にたくすみません。
14	呼吸法がとても大事であること	呼吸してリラックスする時間をつくる	10/10 赤ちゃんの回り方など人形を使いながら分かりやすかったです。ストレッチ、ツボ押しも参考になりました。		妊娠中にできることがたくさんあることが知れて嬉しいです。自分でできることを取り組んでいきたいと思いました。
15	骨盤の模型を実際に見て、リアルに産まれる流れが見れてよかったです。	ネコポーズやスクワットのポーズ	満点。少しずつ不安がなくなってきました。お産の仕組みをしっかり学べてよかったです。	2人目が産まれてからの赤ちゃんとお腹の子の向き合い方など	
16	赤ちゃんが逆にまわると出てこないということ	ストレッチ（ヨガ）マッサージ、ツボ押し	90点。分かりやすく新しいことを知れた。	出産後のこと	特にありません。ありがとうございます。
17	赤ちゃんも勇気を出して一歩をふみ出して出てくるということ、出産のイメージが少し変わりました。主人にも一緒に聞いてもらえたのでよかったです。	呼吸法の練習、床拭きなどはやってみたいです。	100点。前向きになれました。のこりの妊娠期間、大切にすごしたいと思います。出産も少し楽しみになりました。	出産後の母乳のことについて	
18	はい、最初のビデオの話と赤ちゃんの模型を使つての赤ちゃんの通り道の話を書いて呼吸法の大切さを知った。	呼吸法をいざというときに出来るか分からないから呼吸法はした方がいいと思った。	満点。質問もしやすく話しやすかった。		特にないです。
19	とてもためになりました。分娩の時、自分だけ自分優先の考えになりそうだったので、赤ちゃんの気持ちも考えてあげるとい事がとても印象的でした。	呼吸法・主人と一緒に赤ちゃんに話しかけること	100点、講座内容だけでなく、色々な質問が出来たので良かったです。	抱き方	特にありません。
20	対象者のニーズと合わせて話を進めていたことが印象に残っています。少人数クラスの良い点が出ていたかと思えます。	抱っこの仕方などは詳しく実践につながりそうだと感じました。	4/5点 時間配分や講座の流れが不明だったと感じた点があった。対象者のニーズをもっと少し聞いた上で講座の流れを最初に説明すると思う。（目的も合わせて）	妊娠期の食事、使えるサービスなど（社会的資源について）	参加させていただきまして有難うございました。伝え方の点で学ばせていただく点も多くありました。

No.	Q1講座印象	Q2実践したいこと	Q3講座への点数・理由	Q4学んでみたいこと	Q5講師へ質問
21	おっぱいの飲ませ方、スプーン授乳、カップ授乳。抱っこ仕方。	おっぱいマッサージ	100点。また少し余裕と自信を持って、出産、育児にのぞめそうな気がしてきました。		
22	だっこの仕方など初めて習ったのでよかったです。	食生活をみなおす。	100点です。とてもためになりました。	産後ケアなど	赤ちゃんが産まれてからどのようなことに気をつけたらいいですか？（これから冬になるので。赤ちゃんの体調など）
23	うまれてすぐ130分～2時間以内におっぱいの形を覚えさせること	乳首のマッサージ。周りの協力が必要になるということを知ってもらう（出産後は交通事故にあったようなものだという事）		パートナーシップ。夫とのスキップやモヤモヤした時の対応。	3人目だとこだわりたいところも出てきて産院に不満も特にはないが、もっと自分に合ったところがあるかなーと疑問に思った。

【様式2】回答者21名

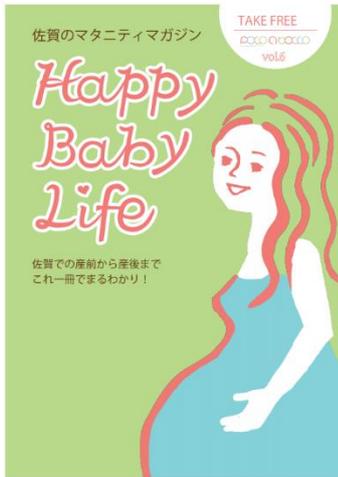
No.	Q1マザークラスを受講する前にどんなことで悩んでいましたか？	Q2何がきっかけで、ケアルームのマザークラスを知りましたか？	Q3ケアルームでマザークラスが開催されることを知り、受講をすぐに決めましたか？	Q4何が決めてとなってこのマザークラスを受講を決めましたか？	Q5実際にマザークラスを受講してみていかがでしたか？
1	助産院で産むか産婦人科で産むか	佐賀新聞	すぐに決めました	お産の仕組みをしりたいと思ったから	お産の仕組みをトータルで知ることができ、自分がどんなお産をするのか楽しみにになりました。先生より「ゆだねて受け入れて」と言われてこれでもいいのだと確信がもてました。ありがとうございました。
2	妊娠中の身体の使い方という内容に魅力を感じました。	友人が一昨日のマザークラスを受講すると聞いて	他のところのマザークラスとどちらにするか検討しました。	知りたい内容を集中して知れること	マンツーマンで丁寧な模型を使ったり実際に身体を動かして教えていただけのためにになりました。気持ちに余裕を持って出産にのぞめそうな気がします。
3	ママ友が出来るか、産前産後の知識	インターネット	決めた	産前に開催してもらえると知って	人形でイメージトレーニングできてよかったです。
4	2人目だけど上手くだっこがきかないのが悩んでいたけど、お話をきけてよかったです。	佐賀新聞の記事がついていたのを見て	ずっと興味があったのですぐに電話しました。	電話口での講座の内容を伺って、自分が受けたいものに決めました。	不安もありましたが、今日は来て本当によかったです。ほかの方とお話してきたので気持ち軽くなったような気がしています。
5	赤ちゃんを抱っこする経験がなかったため抱き方に不安だった	佐賀新聞に載っているのをみた	決めました	少しでも不安をやわらげるためと思って	気になっていたことが聞けてとてもためになった。
6	新生児の扱い方	知人からの情報	曜日の都合	夫との都合	良かった
7	新生児の扱い方に関する学ぶ機会の少なさ	ホームページ		日曜が開催日で夫も来られるのがよかった	本やWEBで見ただけより実践が出来たのがよかった
8	抱っこの仕方や基本的な所で悩みました。自分に経験がないのでたくさん話を聞きに行ってもイメージできず悩みました。	ポコアポッコのHP	すぐに決めました	ベアで受講できること	受講内容以外も疑問点はその都度質問できてありがたい
9	抱っこの仕方や基本的な所で悩みました。自分に経験がないのでたくさん話を聞きに行ってもイメージできず悩みました。	新聞（佐賀新聞）	新聞をみて、すぐ受講しました。市などでも勉強会がなかったので参加しようとすぐ思いました。	赤ちゃんの事をもっと知りたいのですぐに決めました。	産婦人科では大人数で聞けなかったことも聞けて、実際の抱っこの仕方を学ぶことができて良かったです。
10	最近身体を動かしていなかったで、家にいながらヨガで身体を動かしたいなと思っていました。	フェイスブックです	すぐに決めました	ヨガで身体を動かしたいと思いました。あと、ほかの妊婦さんとの会話などでも情報交換をしてみたいなと思いました。	ヨガだけではなく、講話を聞いて、自分自身の身体、産後などの過ごし方などこれからの情報を聞けてよかったです。
11	手足の冷え、腰痛	受講した人からの紹介	すぐに決めました	受講した人の評判が良かったため	ヨガの方法や、お産にいい姿勢が参考になりました
12	陣痛時のすごし方や呼吸法など	佐賀新聞に載っていたのを見て	知りたいことの講座があったのですぐに決めた	病院では教えてくれないことがあったため	とても役に立った。実際に実践してみようと思います。ありがとうございました。
13	産院からの出産時の呼吸法などの情報の少なさ	ポコアポッコのHP	決めた。	ベアでの受講が可能	夫と一緒に練習出来て心の準備ができた
14	妊娠期における産前や産後の情報収集をどうすればいいか	ポコアポッコのHP	すぐに決めました	ベア（夫と）参加できるため	少しずつ知識が増えていって不安が減ってきている気がします。
15	ママ友が出来るか、どんなことして日々を過ごしたらよいか	インターネットで「ブレママ」と調べてたらpocoaboccoのサイトが見つかった	決めた→1回目のクラスもとても勉強になったから		出産までお産が順調にいっようにストレッチががんばろうと思いました。
16	出産はすぐいきたいと書いていたので、今回ポジティブな考えに変わりました。	新聞です	すぐに決めました	なかなか勉強する機会がなかったので必ず受講したいと思いました。	とても勉強になりました。呼吸の仕方を毎日行いたいと思います。
17	つながり、知識、情報	ホームページ	すぐ決めた	(4回すべて興味があった)呼吸が大切だと聞いたので	出産に対する見方が変わっていった。不安から子どもとの共同作業へ
18		Facebookのお知らせ	すぐに決めた	まだ妊娠はしていませんが、今から妊娠中の事を考えたいと思ったのでまた、自分も助産師なのでお母さんたちに自分が得た知識を還元したいと思ったから	自分もすぐリラックスできた。マザークラスがお母さん達の交流の場になるのでいいと思った
19	産休に入って時間を持て余してた	インターネットの検索	すぐ決めた	充実した内容で色々なことを教えてもらえる	産院の母親学級やネットで情報を得ていたつもりだが知らないこともいっぱいあってとてもタメになった。ありがとうございました。
20	同志（ブレママ友）作りと情報の不足	マタニティヨガを調べていて	すぐ決めた	TELして問い合わせで内容をきいて、出産という「点」ではなく「線」で産前から「何か」を知りたかった	気軽にできるものから知識までバランスがよかった。あとは経験（出産）のある方が講師でおもしろかった（実体験）
21	産後に向けて知識をつけたかった	ポコアポッコのHP	すぐ決めました。妊娠週数的にも産休に入りタイミングがよかったため	ベアでも受けられるため	模型+人形を用いての説明がとても分かりやすかった

A4 サイズ / フルカラー / 40 ページ / 6,000 部発行

配布エリア…佐賀市内

(産婦人科、母子手帳発行窓口、歯科医院、子育て支援施設ほか)

表紙



佐賀市内全戸配布のフリーペーパーの巻頭に紹介していただきました。↑

佐賀新聞でも紹介されました →

子育て情報誌第6号完成 「Happy Baby Life」

佐賀での出産や子育てに役立つマタニティマガジン「Happy Baby Life」の第6号が完成した。佐賀市役所健康づくり課や同市内の産婦人科などで無料配布しているほか、歯科医院にも置く予定。

佐賀市のNPO法人ポコ・ア・ボッコが5年前から毎年発行している地域情報誌で、今号はA4判、37頁。赤ちゃんの急な病気や夜泣きなどへの対処法や子連れで参加できる教室の紹介など、産前産後に知りたい情報やサポートを詳しく紹介している。

ポコ・ア・ボッコの寺野幸子理事長は「家にこもって子育てしている人は居場所探しに活用してもらい、人とのつながりの中で子育てを楽しんで」と利用を呼び掛けている。

問い合わせは同法人、電話 0952 (60) 2152。

お母さんの悩みに場面ごとの対処法も紹介している

完成した「Happy Baby Life」第6号

# poco a bocco

発行元： NPO法人 poco a bocco ポコ ア ボッコ

TEL：0952-60-2152

FAX：0952-60-2153

Mail：contact@pocoabocco.jp

【産前産後ケア room】

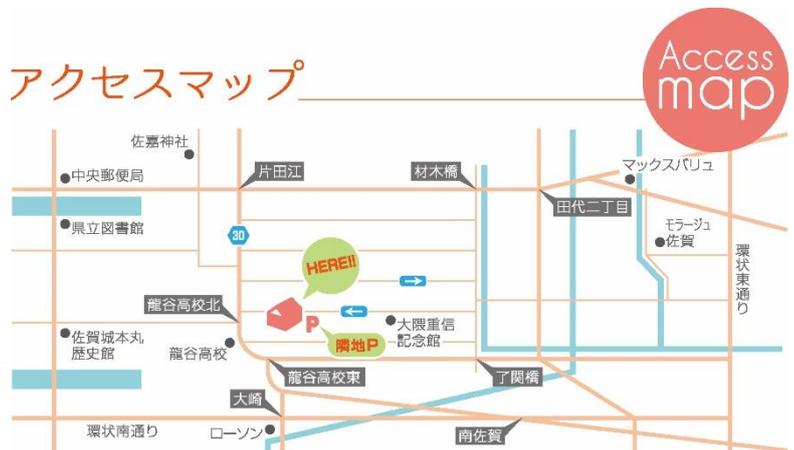
所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江2丁目11-1



山井助成

独立行政法人福祉医療機構 社会福祉振興助成事業

## アクセスマップ



※ poco a bocco の前は一方通行になっております。大隈記念館方面からおいでください。