

2019 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



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、核家族化が進み、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て産前産後ケア事業をスタートしました。

それから 2 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。その中で行政からの委託を受ける機会もいただき、地域の中で産前産後ケアに取り組む団体として認知度も徐々に向上してきたように感じています。

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。

令和 2 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
(必要に応じて託児を実施)
- 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、産前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：クリスマス会などのイベントを実施

2. 利用状況 (のべ人数)

期間：平成 31 年 4 月 1 日～令和 2 年 3 月 31 日

区分	実施回数	参加者数
個別ケア (母乳・育児・マタニティ)	47	47 名

グループケア (講座・イベント)	48	222 名
グループケア (フィットネス)	131	529 名
グループケア 合計	179	751 名

3. 主な行事、出来事 (活動風景は【別紙 1】参照)

- 5 月 妊娠期の夫婦向け講座“Papa’sBootCamp”スタート
妊婦さんを対象にした”マタニティストレッチ”スタート

- 9 月 佐賀大学医学部の学生実習受け入れ (9 月～2 月)

- 10 月 佐賀市の産前産後支援関連部署と、ケアの充実をテーマに意見交換会を実施
[出席：市民活動推進課、健康づくり課、保育幼稚園課、こども家庭課、男女共同参画課
佐賀大学 佐藤氏、佐賀県助産師会 渡辺氏、溝上氏、佐賀市議会議員 富永氏、
ファザリングジャパン九州 森島氏、NPO 法人 poco a bocca 寺野]

10 月～1 月にかけて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」講座を実施

- 11 月 11 月～1 月にかけて、産後の母親が自宅にしながら助産師と顔を見て話せるアプリの開発資金を募るクラウドファンディングを実施

- 12 月 クリスマス会

2月 伊万里市から子育て講座の講師として招かれ理事長の寺野がフィットネスを実施。地元テレビで放送され大きな反響を得た

4. 利用者アンケート

【別紙2】参照 回答者数 18名（初めて施設を訪れた方を対象に実施）

5. 活動の成果と今後の展望

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、のべ利用者数は増加した。また、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、県内における認知度の向上を実感している。「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。

妊婦や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。3月には当施設初となる別室託児サービス付きフィットネスを実施したところ大きな反響があった。

講座やフィットネスのサポートとして参加した佐賀大学看護学科の実習生からは「母親の生の声を聞くことが出来て大変参考になった」「子育てがこんなに大変だと知って驚いた」などの声が寄せられ、実習への満足度は大変高いと大学側から報告を受けている。地域に根差した助産師としての活動に魅力を感じて地元での就職や開業を目指す学生が増えることを期待したい。

事業開始から3年近くが過ぎ、目指すべき方向性が見えてきたところで、世界中を混乱の渦に巻き込んでいる新型コロナウイルスの影響が佐賀でも出始め、人々が集うことが難しい状況となった。この予想だにしていなかった環境の変化にどのように適応していくのか。自粛自粛と言っても、新しい命は日々誕生し、慣れない子育てをスタートされている母親や父親がいる。産みにくい、育てにくい状況を長引かせることは出生率の低下に直結してしまう。それを防ぐために、3月下旬から当団体が実施する産前産後ケアサービスのオンライン化に着手し始めた。まずは講座やフィットネス、4月以降は助産師のオンライン相談もスタート予定である。利用者の声によく耳を傾けながら、引き続き他団体と連携しながら活動に取り組んでいきたい。



Papa's Boot Camp

パパズ ブート キャンプ

パパが主役のマタニティクラス開講！
妊娠期から産後まで、ママの心身の変化や赤ちゃんのお世話について学ぶ①or②のレッスン+パパフィットで90分の構成です。

① 赤ちゃんのお風呂（沐浴）
レッスン 60min



新生児をお風呂に入れる際に押さえておきたいポイントや、アレルギー予防にもつながるお風呂上がりのスキンケアについて助産師が人形を使って分かりやすくお伝えします。

② 産後すぐ役立つ抱っこ
レッスン 60min



ママのお腹の中で快適に過ごしていた赤ちゃんが、生まれてきてからも安心してスヤスヤ眠ることができ、ママやパパにも負担の少ない抱っこのポイントをお伝えします。

パパをママの専属トレーナーに
パパフィット 30min

【参加特典】
自宅で実践できる
テキストBOOK
&
修了証



マイナートラブル（肩こり、腰痛、足のむくみなど）を抱えやすい妊娠期のママのために、ご自宅で簡単にできるベアストレッチャやマッサージなどの方法をパパが楽しく習得できるレッスンです。

夫婦のコミュニケーションが深まり、お産や育児に向けて同じスピードで動じていくことができます。

ご夫婦とも動きやすい服装でお越しください（シューズ不要）

開催場所／poco a bocca
(佐賀市水ヶ江2丁目11-1) ㊟あり

参加費／各回 1組 ¥1,000 WAM 助成金等による特別価格

対象／妊娠期のご夫婦
(パパのみ、ママのみ、祖父母同伴可)


助産師
池田 恭子


助産師
貴松 奈緒


インストラクター
寺野 幸子



5月からスタートした妊娠期のご夫婦が対象の「Papa's BootCamp」

SoftBank 20:53 48%
佐賀新聞LIVE



ポコ・ア・ボッコが18日、マタニティヨガ

© 2019年5月14日 10:36 佐賀新聞LIVE

腰痛や便秘など妊娠に伴うマイナートラブルの軽減効果があるとされる「マタニティヨガ」が18日10時半～12時、佐賀市水ヶ江のポコ・ア・ボッコで開かれる。定員5組で参加費1000円。申し込みはポコ・ア・ボッコ、電話0952(60)2152。

佐 賀 新 聞

ひびの×ポコ・ア・ボッコ

赤ちゃんの布団「トッポンチーノ」づくり

「小さいおふとん「トッポンチーノ」づくりワークショップ」が17日、佐賀市水ヶ江のポコ・ア・ボッコで開かれた。参加者はこれから出会う新しい家族に思いを巡らせながら、制作を楽しんだ。



赤ちゃんの小さいおふとん「トッポンチーノ」

トッポンチーノは、ローマ大学最初の女性医学博士であるマリア・モンテッソーリ（1870～1952年）の理念に基づく「モンテッソーリ教育」で、赤ちゃんの環境に最適とされている小さな布団（おくるみ）。赤ちゃんを包み、誰でも安定して抱くことができることから、特に新生児を抱くことに苦手の多い男性に好評だという。

主催した「わたしのトッポンチーノ」の岡田洋子代表は「生まれたての赤ちゃんにはまっさらで身体に優しいものに包まれてほしい」とし、オーガニックコットン100%の材料を使って制作。「いろいろな人にこの心地よさを感じてほしい」とアピールした。

6月に生まれる孫のために参加したという蘭博子さん（61）＝佐賀市＝は「作っていて幸せな気持ちになった。赤ちゃんを包み込む感じがして、抱き心地がいい。もっと広まってほしい」と笑顔で話した。

ワークショップは6月21日にも、10時から同施設で開催する。キット代6400円、参加費5400円。問い合わせは岡田さん、電話080(3227)6000へ。（山中弘子）



赤ちゃんの小さいおふとん「トッポンチーノ」を作る参加者

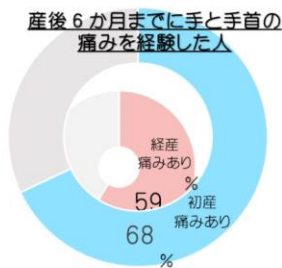
佐賀新聞の協力を得て
頻繁に誌面にてイベント
告知を行いました

4



妊娠中から産後まで子連れ
で参加できるフィット
ネスが大人気





産後にあかちゃんを抱っこしている時間

入院中	平均の抱っこ時間(授乳・寝かしつけ含む) 4〜5時間 長い人では、なんと！ 9時間
産後2か月	平均の抱っこ時間(授乳・寝かしつけ含む) 3〜4時間 長い人は一日の半分以上！！ 14時間

佐賀大学佐藤珠美教授監修の抱っこの講座は毎回参加者が多く、手首の痛みや抱っこ紐、あかちゃんの夜泣きなどにお悩みの方が参加されました。

パパもママもあかちゃんも

ラクで楽しい抱っこ講座

7/11 木

10:30 ~12:00

8/1 木

10:30 ~12:00

内容は同じです。ご都合がいい日程にお申し込みください。

申込み ☎0952-60-2152

プログラム監修

助産師 佐藤 珠美



佐賀大学医学部看護学科生産・発達看護学講座 教授、看護師と助産師の教育を行っている。現在、産後のけんしょう炎予防のための仕組みをつくる研究や、母親とあかちゃんを楽にするための育児グッズ(授乳クッション、おくるみ、サポーター、沐浴補助具)を開発している。佐賀新聞「産後から10のコーナー」で、育児や女性の健康に関するコラムを執筆中。

参加費 ¥ **1,000**

対 象:妊婦中〜生後6か月までのあかちゃん
の保護者(パパ、ママ、祖父母)

持参物:カメラ(スマホも可)、筆記用具
定 員:各回 6名

出産前の参加
もオススメ!

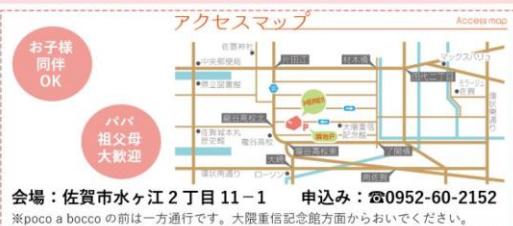
コーチ

助産師 貞松奈緒



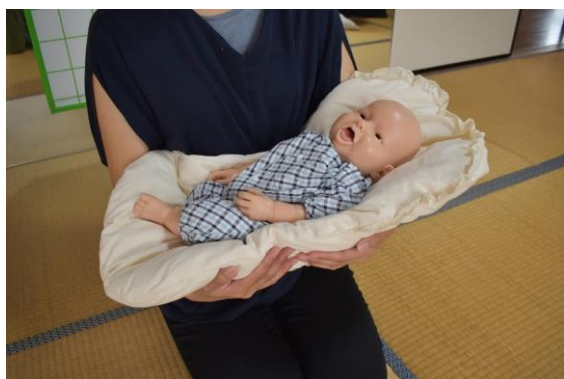
お一人お一人の状態にあわせて、けんしょう炎を防止、肩こり・腰痛も軽減するラクな抱っこの仕方をアドバイスします。あかちゃんにとっても心地のいい抱っこは、ぐずりや緊張をやわらげます。

家族みんながごきげんになれる“ラク家抱っこ”始めませんか？
産後は高齢者並みに低下すると言われている握力の測定や、before-after撮影、けんしょう炎予防ストレッチなども行います。



会場：佐賀市水ヶ江2丁目11-1 申込み：☎0952-60-2152

※poco a pocoの前は一方通行です。大隈重信記念館方面からおいでください。



“全ての女性の
元気を応援する”
佐賀のNPO法人
ポコポコです。



Let your mind and body be light, supple and beautiful

● smile
● happy
● cheerful
● health

7月 分かりやすさと魅力
が伝わるホームページを
目指してリニューアル

CONCEPT

コンセプト

地域の、全ての世代の女性が、ココロも身体も
軽やかに美しくいられるために。



ABOUT POCO

私たちは、地域の全ての世代の女性が、ココロも身体も軽やかに美しくいられるために、地域に根ざした活動を展開しています。その活動の中心は、子育て世代の女性たちです。子育て世代の女性たちは、子育ての負担を軽減し、子育ての楽しさを味わうための活動を行っています。また、子育て世代の女性たちだけでなく、子育てを終えた女性たちや、高齢の女性たちにも、地域で活躍する機会を提供しています。私たちは、地域で活躍する女性たちの数を増やし、地域を元気にするために活動しています。

PROJECTS

プロジェクト

あつらいいな、から生まれるpoco a bocchoの事業



ママの笑顔は、家族の笑顔
産前産後ケア

がんばります、自分らしく楽しい育児をサポートします。大切なのはママ自身のケア。

[詳しく見る](#)



役立つ情報満載
学び・講座

部屋づくりや、楽しく学ぶ子育てのための講座やワークショップを開催。

[詳しく見る](#)



いつでも、しなやかに動く身体づくりのために
フィットネス

幅広い世代を対象にした様々なフィットネスプログラム。マタニティや子育てOKなものも。

[詳しく見る](#)

夫婦で 子育てを / 100倍楽しむためのセミナー

令和元年 12/14 10:00~11:00 11:05~12:05

千代田町保健センター (南千代田町保健センター 5F-1)

定員 20名 (参加無料) (先着順) (子育て世代の女性限定)

内容 ①結婚生活の悩みを減らす。ママの心身の健康を促す。②楽しく子育てするための方法や、お互いの声のかけ方、男女の考え方の違いなど、一緒に考えてみましょう。③子どもの成長によって変化する「笑っている笑顔」をめざしましょう!

講師 佐賀県子育て支援センター「アトナ」 佐賀県子育て支援センター「アトナ」 佐賀県子育て支援センター「アトナ」

お問い合わせ 12月14日 迄に要申込 (先着順) 0954-28-0001

佐賀県子育て支援センター「アトナ」 佐賀県子育て支援センター「アトナ」 佐賀県子育て支援センター「アトナ」

昨年に引き続き、佐賀県が取り組む「マイナス1歳からのイクカジ推進事業」の一環で、妊娠期の夫婦向け講座を開催。講師を派遣しました。





10 月 佐賀新聞社主催の子育て応援イベントで、助産師が家族のふれあいの大切さを伝える講座を担当



11 月 手形・足形で来年のカレンダーづくり

12 月 19 日 [木]

❖ **ピアノ演奏とおはなし会** ❖ 10:30~

ピアニスト **木塚晴子さん**
 武蔵野音楽大学音楽学部ピアノ専攻卒業。
 現在、ピアノ講師として指導にあたる傍ら、
 ソロ、伴奏者としての演奏活動を行っている。

❖ **たこ焼きふるまい** ❖ 11:30~

演奏会に行けない
ママとあかちゃんのための演奏会

会場 ポコハウス(佐賀市水ヶ江 2 丁目 11-1)
 参加費無料 TEL 0952-60-2152

準備の都合のためお申込みをお願いします⇒

12 月 クリスマス会は多くの親子連れでにぎわいました



産後の母親 助けるアプリ開発へ



試作したアプリを使う様子＝ポコ・ア・ポッコ提供

佐賀のNPO、ネットで資金募る

出産直後の子育ての悩みを、専門家にスマホで気軽に相談できる仕組みをつくりたい。女性の心身の健康を支える事業を手がけている佐賀市のNPO法人「Poco a poco」（ポコ・ア・ポッコ）が、こうしたアプリの開発を計画中だ。31日まで、クラウドファンディング（CF）で資金を募っている。

アプリは、産後の母親と「新生児のための沐浴方 助産師をテレビ電話でつな 法」「けんしょう炎予防 プギ、授乳や抱っこ仕方、 ログラム」などがあり、助産師が動画を見ながら説明できるようにする。

また、佐賀大医学部が開 発したネット教材を活用。 計画するのは、元市職員 で同法人理事長の寺野幸子

助産師とテレビ電話 悩みを相談



「ポコ・ア・ポッコ」理事長の寺野幸子さん

が勤務時間などの都合で離

れ、産後ケアの講座やイベントを開いてきたが、参加者は主に出産から数カ月たった母親たちだった。出産直後は外出するのも難しかった。一番大変だった時期に情報を知らなかった。聞えてきたのはそんな声だ。身近に頼れる人がいない場合などは、深刻な産後うつにもつながりかねない。

こうした声に応えようと、寺野さんは「自宅にいな がら、気軽に産後ケア専門家に相談できる仕組みを」と思い立った。

法に基づき、助産師や保健師が新生児、乳児のいる家庭を訪問する制度はあるが、原則各1回。個人で助産師の訪問を依頼する場合、数千円の指導・相談料や交通費がかかる。

そこでオンラインサービスがあれば、短時間でも必要ときに相談できる。助産師の移動にかかる時間や費用も節約できる。助産師が勤務時間などの都合で離

職していても、オンラインなら働ける可能性がある、と寺野さんは期待する。アプリの開発には、外国人の困りごと相談を受ける県の「さが多文化共生センター」や、男性の育児参加などを進めるNPO法人「ファザリング・ジャパン九州」なども協力。通訳を交えて外国人に対応したり、育児経験のある男性が「パパ友」として父親の相談に乗ったりすることも検討している。

CFの目標額は430万円。ふるさと納税サイト「ふるさとチョイス」で、「疲れた産後の母親とその家族を支えたい。産後ケア専門家にオンライン相談できるアプリ開発プロジェクト」と題して募っている。現在の寄付額は目標の3割程度にとどまるが、達しなくても開発は進め、来年1月からまずは県内で実証実験を始める予定だ。

寺野さんは「一人きりで赤ちゃんに向き合うと、疲れてイライラしてしまったり、孤独を感じてしまったりする。赤ちゃんに愛情を注いでもらうためにも、アプリで家族の不安を解消したい」と話している。（福井万穂）

外出がままならない産後期の母親を支援するためのアプリ開発事業がスタート。ふるさと納税によるクラウドファンディングにも挑戦し 150 万円ほどの寄付が集まりました。



1 月から助産師によるベビーマッサージレッスン付きサロン『ママとベビのケアサロン』をスタート。



ポコ ア ボッコ poco a bocco

2月28日

...

今月のはじめに
伊万里市が主催する子育て講座にて
ポコアボッコの寺野が
ママフィットのレッスンを行いました

その様子がアイテレビで放送されたそうです

子どもたちはスタッフさんのお預かりで、ママ達はフィットネスに集中でき、しっかり身体を動かしました

こういう機会が他の町でももっともっと増えるといいですね

伊万里市様、参加してくださったママ達、貴重な機会をいただき、ありがとうございました♥



2,115

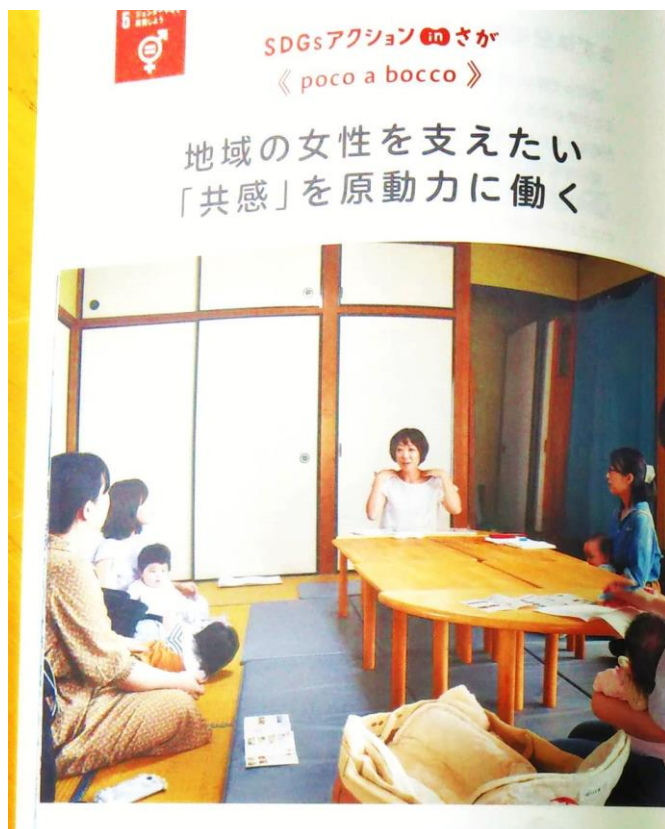
リーチした人数

229

エンゲージメント数

投稿を宣伝

2月 自治体の子育て講座の講師として理事長の寺野がフィットネスを実施。地元テレビで放送され、その様子を Facebook でもシェアしたところ大きな反響を得た。



産前産後や子育て…悩む女性に寄り添う働き方

高校や大学などを卒業すると、ほとんどの人が社会に出て働く。ところが、「男は仕事、女は家庭」という考えがまだまだ根強く、結婚を機に仕事を辞める女性は少なくない。ここ佐賀県も同様で、全国的にはやや良いほうだが、家庭を持つ女性は働いてもやりがいや優先しにくいのが現状だ。女性は結婚だけでなく、妊娠・出産や更年期など、体に大きな影響をもたらす転機がたびたびある。それらの中で、出産前後に体に大きな負担を受けたり、子どもに障がいがあったりなど、大変な思いをする人がいる。そうした人たちが自分と同じような人たちの支えになりたいと活躍する場が、佐賀市にある poco a bocco の拠点「ポコハウス」だ。ここに講師として集う女性たちは、助産師や歯科衛生士など、これまでの経験を強みにさまざまな講座やイベントを開いている。

特に目立つのが、出産前後の母親をサポートする取り組みだ。出産後、あかちゃんの育児をする中で悩んだり孤立したりしないよう、女性を体調面でケアしたり、育児の知識を伝えたりしている。また、生きる上で大事な食事についてを学べるよう子ども向け食育スクールも行っている。

子育てなど家庭のことも大事にしながら、誰かの支えになりたい想いをかなえる…そんな働き方がここにはある。



〈左〉子育てや健康づくりのための講座、産前産後ケア、リンパドレナージュなど、さまざまな事業を行うほか自主イベントも開催する 〈上〉子ども食育スクールのワンシーン

★ もっと知りたい! NPO法人 poco a bocco (佐賀市)
<https://www.pocoabocco.jp>

15

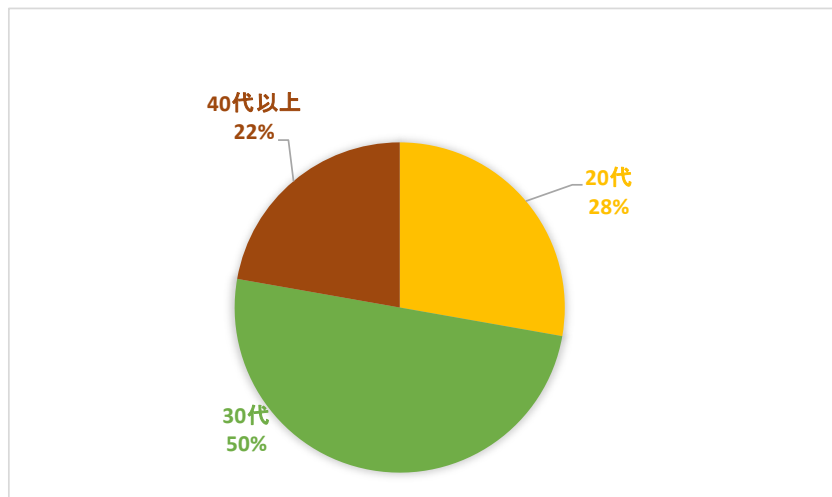
3月 特定非営利活動法人地球市民の会が制作する「SDGs アクションブックさが」で活動が紹介されました。

別紙 3

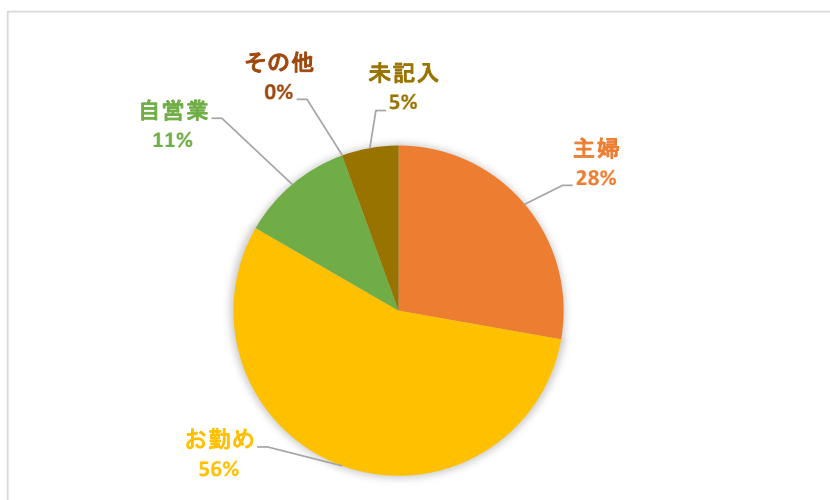
平成31年度 poco a bocca 産前産後ケア 利用者アンケート集計

回答者／18名（初回利用者が回答）

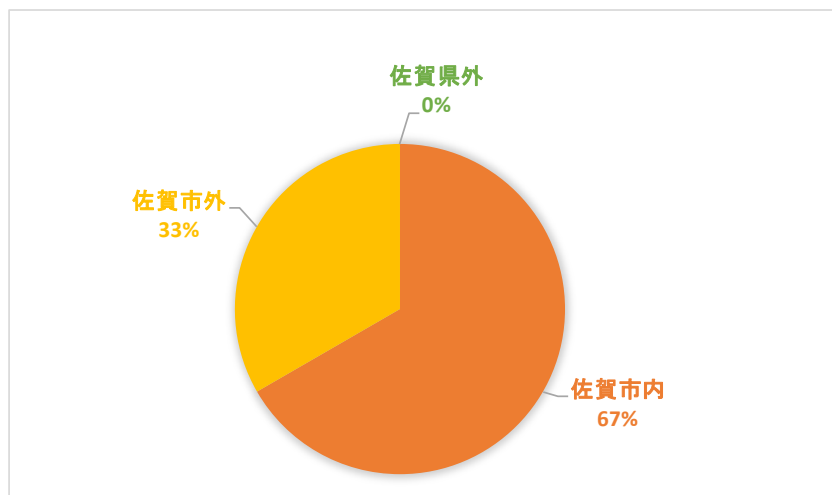
■利用者の年齢



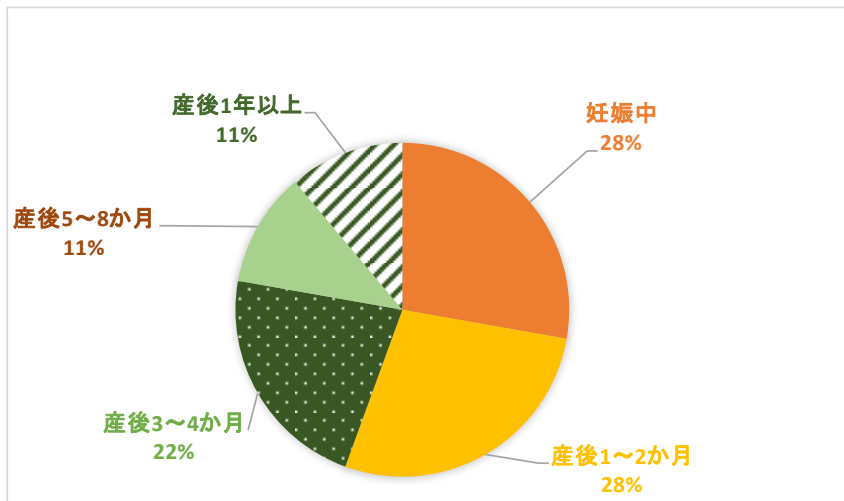
■利用者の就労状況



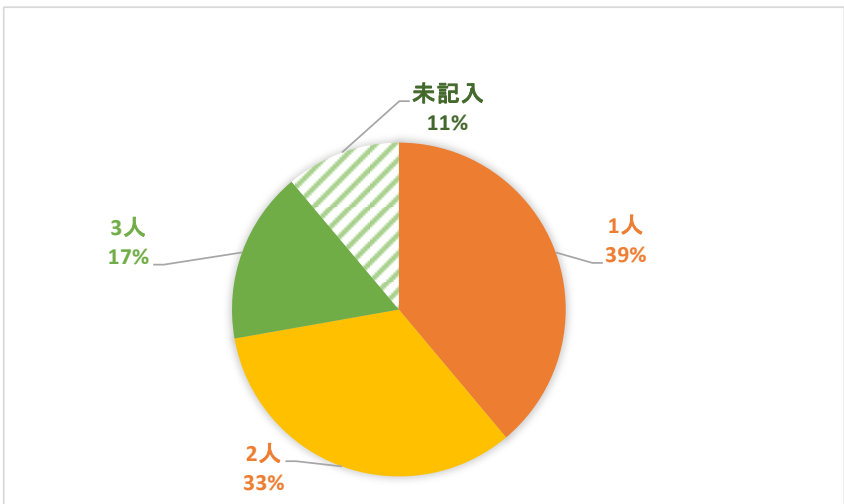
■利用者のお住まい



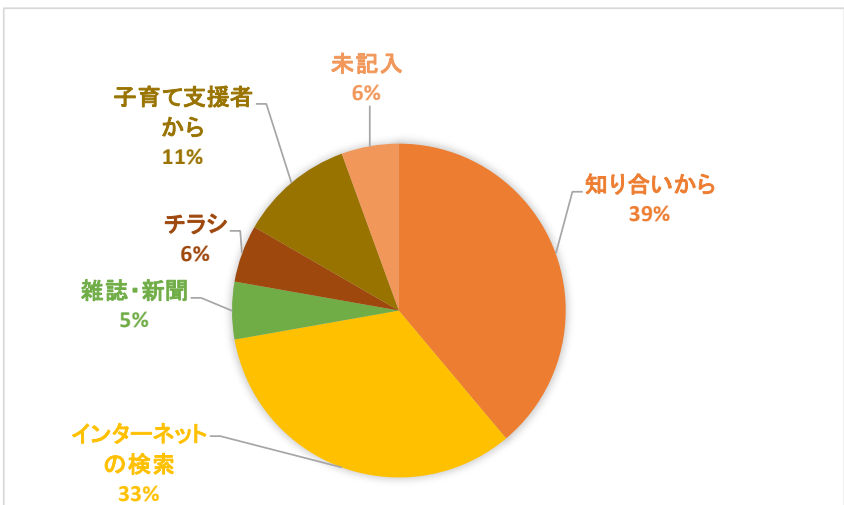
■利用者の現在の状況



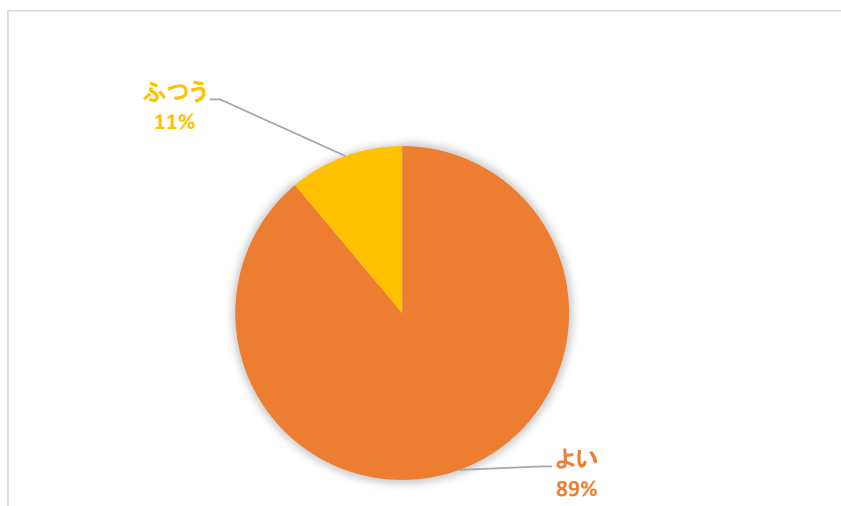
■利用者の子どもの数



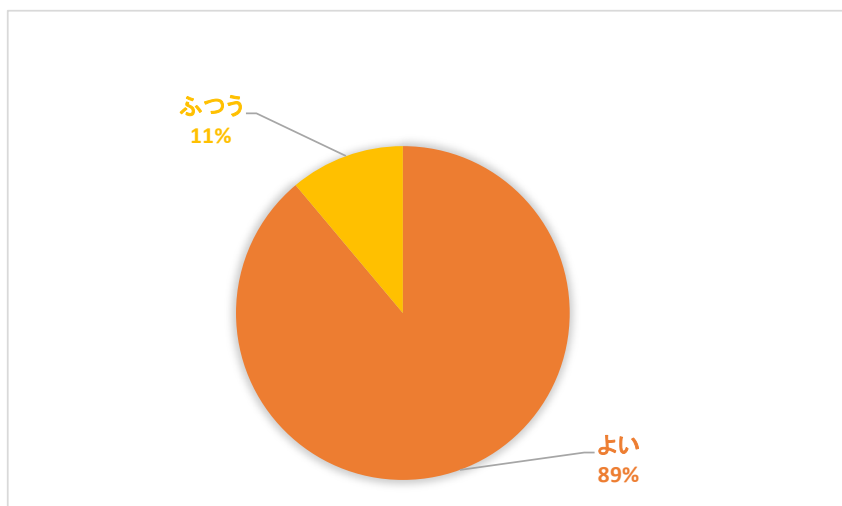
①この場所をどのようにして知りましたか？



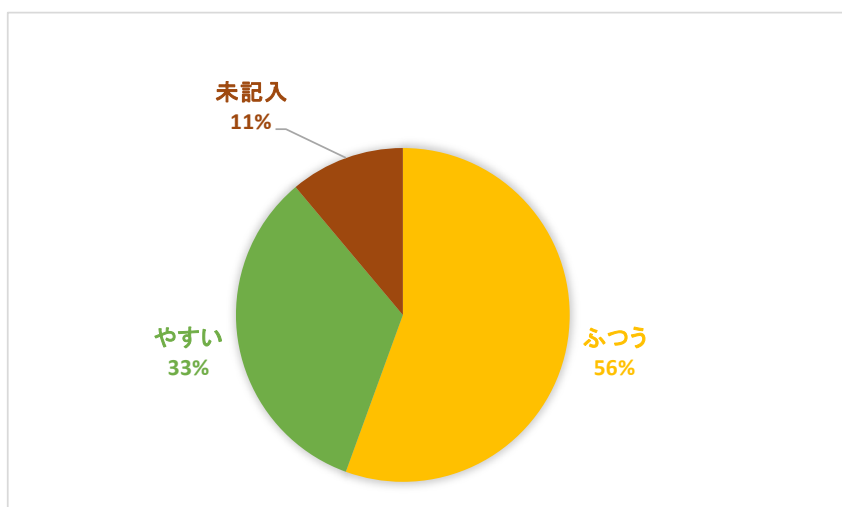
②-1 あなたが感じたこと【部屋の清潔感】



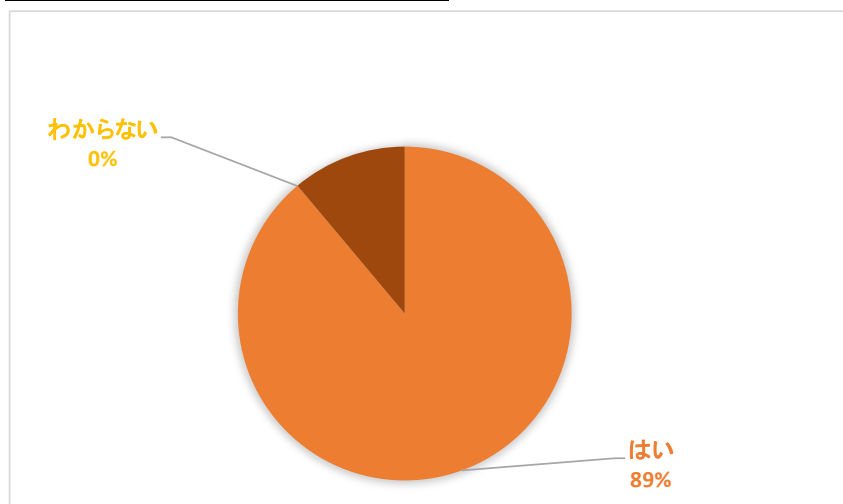
②-2 あなたが感じたこと【スタッフの対応】



③サービスの価格について【ケアメニュー】



④人にオススメしたいと思いますか？



⑤感想やご意見など（自由記入）

妊婦クラスに参加しました。産後の不安が少し軽くなりました。
お友達ができてよかったです。
産後もまた来たいです。
妊娠中にできるストレッチや呼吸法を教えてもらえてよかったです。自宅でもやってみます。
来てよかったです。和やかな雰囲気でほっとしました😊ありがとうございます。
離乳食のポイントが分かりました。さっそく準備を始めます。
抱っこがうまくいかず悩んでいたもので色々教えていただけて助かりました。
他の講座も気になるのでまた参加します
同じ月齢のママと話せてうれしかった
助産師さんに色々聞けるのは助かる
妊娠中から聞いておきたかったお話がいっぱいありました。
久しぶりに身体を動かせてスッキリしました。
ストレッチが気持ちよかった。
ベビーマッサージを自宅でもやってみようと思います。
お風呂の入れ方など具体的で分かりやすかったです。夫にも聞かせたい。

NPO法人 poco a bocca ポコ ア ボッコ

TEL : 0952-60-2152

FAX : 0952-60-2153

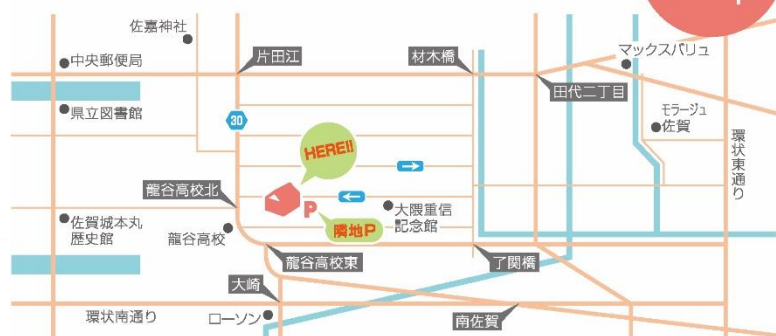
Mail : contact@pocoabocco.jp

所在地：佐賀県佐賀市水ヶ江2丁目11-1



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^o



※ poco a bocca 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。