

妊娠期から切れ目のない子育て支援を考える

百田 由希子¹⁾*・平田 知子¹⁾・三好 年江²⁾

1) 新見公立大学健康科学部看護学科 2) 新見公立大学健康科学部健康保育学科

(2020年11月18日受理)

親子のふれあいや、妊娠期からの積極的な育児支援へつなげることを目的に「親子のふれあい遊び」「プレママさん、プレパパさん大集合」と題し、子育て中の親子や妊婦やその家族を対象に企画を開催した。「親子のふれあい遊び」では、ベビーマッサージを実施し、その後、座談会として日々の育児不安や悩みについて、お母さん同士、意見交換を行った。また、「プレママさん、プレパパさん大集合」では、バースプランや育児プランを語ってもらい、これから迎える出産に対して気持ちの整理を行った。その後、親子交流広場に移動して、広場に常駐する子育て支援者（以下スタッフ）から育児支援の情報提供をしてもらったり、実際の子どもや保護者と関わる時間を設けたりした。参加者の感想として、「気分転換になった」「赤ちゃんの人形を抱っこしてみても少し不安が解消された」といった意見を聞いた。

(キーワード) 子育て支援、ベビーマッサージ、両親学級、親前教育

I. はじめに

新見市は、岡山県の北西部に位置し、総面積の86.3%を森林が占め自然豊かな環境にある。市内にある新見公立大学では、学生たちが日々、勉学に励んでいる。にいみ子育てカレッジは、地域の社会資源である大学内に、子育て中の親子の交流の拠点として設置された。親子交流広場では、見守りの姿勢を基本としながら、子育て相談や情報発信の場として、日々、にぎやかに活動している。

今回、以下の4点：1) 感覚機能を養い、親子のふれあいを通じて、情緒的な絆や安心感、信頼感をほぐす、2) 参加者同士の対話やふれあいを通じて、仲間作りを提供できる、3) 地域の子育て広場として、安心感を持つことができる場を提供できる、4) 子育てに関する問題を早期に解決することができる、を目的として、親子交流広場にこたんスタッフと協力し、「親子のふれあい遊び」と「プレママさん、プレパパさん大集合」と題し、子育て中の親子や妊婦とその家族を対象にした企画を実施したので報告する。



開催案内

II. 親子のふれあい遊びの開催

「親子のふれあい遊び」としてベビーマッサージを2019年8月27日と10月17日に開催した。参加者は、第1回9組、第2回9組で、月齢4ヶ月から12ヶ月までの親子が参加した。上のお子さん連れの親子もあり、母子のマッサージの様子を興味津々で見つめる姿があった。

今回のベビーマッサージは「アタッチメントベビーマッ

サージ」で、事前に講習会を受け認定のインストラクター資格を得てから実施した。アタッチメントベビーマッサージは、文字通り「アタッチメント」に着目しており、一般的な行為自体やオイルの効能に目を向けがちなベビーマッサージと比較して、一つ一つのあかちゃんの反応を大切にし、それをしっかりと受け止め、母親が(父親)反応を返すことを重要視している。幼いあかちゃんにとって、安

*連絡先：百田由希子 新見公立大学健康科学部看護学科 718-8585 新見市西方1263-2

全の基地として母親（父親）の存在は、大きなものであり、「何か反応を示したらすぐに返してくれる」という基本的信頼関係を築く上でも、安心感を与えることが出来る。

進行は、ベビーマッサージの導入としてスライドによる愛着形成の大切さなどの説明を行い、モデル人形による実践を行った。親子の配置はサークル状にし、全体が見渡せるよう配慮した。月齢の成長発達から、関心のあるものに注意が向いたり、マッサージのため腹臥位にするとハイハイを始めたりする子どももいたため、なかなか思うように進行は出来なかったものの、参加者同士のコミュニケーションを大切にしながら進めていった。初めはごちない手つきだったが、徐々にコツを覚えていき、「トントントン」や「ポコポコポコ」といったリズムに合わせ、テンポよく行っていった。途中、機嫌が悪くなり、泣きだすお子さんもいたが、抱っこしたままの姿勢で出来る範囲内で行ってもらい、無理強いすることはせず、お子さんの体調に合わせた時間を過ごした。参加したお母さん方からは、「子どもがリラックスして気持ちよさそうでした。家でも実践してみます」「普段、家では時間も余裕もなく出来ないけれど、ゆったりとした時間で子どもと触れ合えて楽しかった」「家でもやってみようと思う」などの感想があった。

マッサージは、裸で行うが、お母さんの行うマッサージが気持ち良く、途中おしっこをしてしまうお子さんもいた。そんな状況でも慌てず、周りのお母さんたちからおしり拭きやティッシュを出し合う光景が見られ、和気あいあいとした雰囲気で行われた。ベビーマッサージが終了してから、おくるみで裸のまま抱っこし、余韻に浸る中、普段の生活や子育ての悩みについて、お母さん同士、おしゃべりをした。

あるお母さんが、「夜中に突然泣きだし、おっぱいでもなく、ただ泣きだけで・・・毎晩のことだと私も寝不足になるんです・・・」と言われ、それに対して「うんうん、私もあった。寝れないのは辛いよね」と共感されるお母さんもおり、お互い気になっていることやどう対処したかなどを話し合った。

また、今回のふれあい遊びは、ファミリーサポート会員の交流会も兼ねており、3～4人のサポーターさんが一緒に見学された。ベビーマッサージの様子を隣りで見学したり、上の子の相手をしてもらいながら、お母さんが下の子とじっくり関われる時間を確保出来るよう、配慮してもらった。ファミリーサポート会員さんたち自身は、自分たちが行った育児の時から少し年月が経っていたため、今どきの育児事情を知る絶好の機会となった。最近のオムツの性能や布オムツをこだわって使っているお母さんがいるなど、養育者の立場を考え、個人を尊重した関わり方が大切だと感じておられた。

参加者の多くは、にこたん利用者だったため、普段通い慣れている場所だったこともあり、参加しやすい環境だっ



ベビーマッサージの様子

たと思われる。また、初めて大学施設に来られた方も、どのような環境下で親子交流広場が行われているかの参考になったのではないかと思う。子育てで過ごす時間は、多くが家庭内である。そのため閉鎖空間による孤立状態が、育児に悩む母親を容易に追い詰める環境にもなり得る。SNSを情報ツールとして活用している母親もいるが、外との繋がり是非常に大切で、今回の企画への参加がきっかけになれば良いと感じた。

III. プレママさん、プレパパさん大集合の開催

妊娠期の悩みや参加者同士の交流を目的に、妊婦とその家族を対象に、「プレママさん、プレパパさん大集合」を企画し、募集をかけた。2019年11月9日に2組のご夫婦と1名のプレママの参加があった。今回の企画は、出産後の親子交流広場の活用を促すとともに、地域の妊婦同士の仲間作りを大きな目的として挙げた。妊娠中は、育児や子育てに関する情報を予め得ていても、実際は、子連れでない場合や初めての場所だと、なかなか足を踏み入れることが難しいことがある。そういった意味でも、妊娠期からの関わりを育児期への継続支援として積極的に働きかけることは大切である。

進行はまず初めに、自己紹介を兼ね、お産に対するイメージやバースプラン、育児プランについてそれぞれ話してもらった。お産に対するイメージは「怖い、緊張する」などあったが、バースプランで出来るだけリラックスできるように、普段から訓練していたり、お産の時には、アロマオイルを焚く予定にしているなど、それぞれのお産に対する気持ちを表出してもらった。次に自分たちの思い描く子育てプランについて語ってもらった。「出産した時の様子を、大きくなったら（生まれてくる子どもに）お話しあげたい」「男の子、女の子、どちらが生まれても、同じ趣味を楽しめたらいいなあ」などというパパからの発言があり、新しい命を迎えるにあたり、不安なことを共有したり、

お産に向けた意気込みといった内容を聞くことが出来た。お互いのお産に対する気持ちを話した後、プレパパによる沐浴実習、授乳の仕方やおっぱいの手入れなどをスライドや実演を交えながら説明を行った。

最後に、併設してある親子交流広場に会場を移動し、スタッフから広場の利用の仕方やファミリーサポートについての説明があった。周りには、交流広場に遊びにきた元気な子どもさんや仲良く遊ぶ先輩パパさん、ママさんの様子を見ながら話を聞くことが出来た。妊婦さんの中に、これまでのご自分の経緯を話される方がおられ、溜まっていた不安を表出し、涙される場面もあった。出産前から一人ではない、周囲にはたくさんの援助や環境が整っているのだと改めて感じてもらえ、「今日、来てよかった」と言ってもらえ、有意義な時間を過ごすことができた。

今回の参加者は2組と少なかったが、その分、一人一人、丁寧に話を聞くことができた。参加の動機や感想、今後どのような企画を期待しているのか終了後にアンケートを実施した。教室の案内の情報は、人づてに2名、保健師さんから聞いたが1名であった。また、参加しようと思った理由は、「出産間近だから」「パパに沐浴体験をしてもらいたかった」や「予定日の近い方と会ってみたかったから」といった結果だった。今後の企画のニーズについては、「離乳食の話」「子どもも参加できることがあれば参加したい」といった意見があった。



プレパパの沐浴の様子

IV. 中山間地域の子育て支援の課題

新見市の人口は、2019年4月では3万人を下回り、過疎化は進行している。育児環境についても、分娩件数の減少や血縁や地縁で結ばれていた地域連帯の希薄化により、子育て世代を支える基盤も脆弱になっている。市内には分娩施設や小児医療を担当している施設もあるが、周産期医療は、「母」「児」といった二人の生命を対象としており、分娩時には、緊迫した状況が続き、急変時には、重篤な状況

に陥りやすく、高度な医療技術と知識を求められる。また、小児医療は、夜間の急患が多く、小児自身の認知が未熟で重篤化しやすいといった特徴を持っており、成人と比較して診療に時間を要し、専門性の高い技術を求められ、子どもの発達障害についても、一貫した支援や保護者の相談体制も整備する必要がある。他科と比較して取支率のマイナス幅が大きく、不採算性から充実した体制を整えることは、たやすいことではない。

今回、「親子のふれあい遊び」や「プレママさん、プレパパさん大集合」を通じて、生まれ育った環境で安心して子育てをしていきたいと希望する家族や、生活は不便だが自然に生まれ、伸び伸びと子どもを育てたい子育て世代も根強く存在することがわかった。特に中山間地域における子育て世代は、絶対数が少ないことから、身近に子育てに関する悩みや情報を集める手段もなかなかなく、そういった意味でも、地域の担い手の育成の役割をもつ大学内に、親子交流広場があるということは、大きな意味があるのではないかと考える。「親子のふれあい遊び」「プレママさん、プレパパさん大集合」の開催にあたり、看護学科3年生のゼミ生にボランティアで参加してもらった。開催時期が、看護学領域実習がまだ開始していない時であった。そのため、小児や妊婦さんと関わった経験が少ない学生もあり、実際にお母さんと話をすることが貴重な体験となった。また、3年次から開始していた看護卒業研究を進めていく上で、実際の妊婦さんがどのような悩みや身体的症状、分娩に対しての思いを抱いているのかを具体的に聞ける機会にもなった。今後もこのような取り組みを通じて、大学と地域住民との交流を進めていきたいと考える。

これから出産・育児を迎える妊婦が、プレネイタルビジットのように、事前に親子交流広場を訪れることは、子育てを身近に考えることができ、現役ママの悩みや楽しみを聞く機会にもなり、これから迎える出産育児を前向きに捉えることが出来るのではないかと思った。出産後もこのような施設や環境が整っていること、支援するスタッフがいるということだけでも、不安を抱えた妊婦さんの安心材料になるのではないかと思う。

親子交流広場と教員の連携企画は、まだ、始まったばかりだが、今後も同じ目標（母と子、その家族）に向かって、参加者のニーズに沿ったものを企画していきたい。

謝辞

今回の教室を開催するにあたり、ご協力いただきましたにこたんスタッフの皆さまに心から感謝申し上げます。

文献

- 1) 寺澤悠理, 梅田聡: 内受容感覚と感情をつなぐ心理・神

- 経メカニズム. 心理学評論, 57(1), 49-66, 2014.
- 2) 常石秀市: 感覚器の成長・発達. バイオメカニズム学会誌, 32(2), 69-73, 2008.
 - 3) 香取洋子, 高橋真理, 若狭晶子, 他: 妊娠期における不安が産褥早期授乳場面の母子関係に及ぼす影響. 日本看護研究学会雑誌, 25(3), 130, 2002.
 - 4) ルヴァ・ルービン(著), 新道幸恵(翻訳): 母性論-母性の主観的体験. 医学書院, 東京, 1997.
 - 5) 細井香: ベビーマッサージ教室の実践とその効果. 淑徳短期大学研究紀要 第50号, 51-67, 2011.