

はーい！

男と女が共に歩むための情報誌

Hi, あきしま

出産・子育て特集号

■ 男女の違いを認め合って、たより、ささえあう
～いいところを出し合ってしあわせ家族～

- 妊娠・出産・子育て中もサポートします！
～昭島市子育て世代包括支援センターの取組～
- 人気講座のご紹介
～フレッシュパパ・ママ学級～
- 女性として生涯健康な生活を送るために
～リプロダクティブ・ヘルス／ライツ～
- INFORMATION
- BOOK GUIDE



vol.46

2018.10



「Hi, あきしま」は
スマホで読めます！



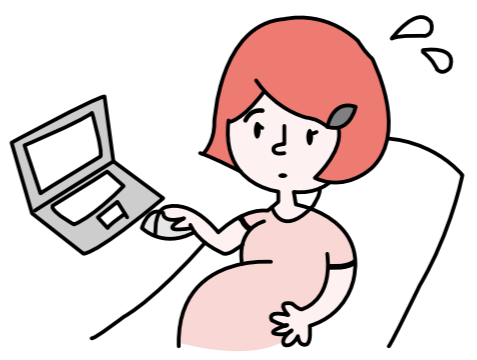
男女の違いを認め合って、 たより、ささえあう

～いいところを出し合ってしあわせ家族～

女性だけの国家資格「助産師」として昭島市内で活躍中の近藤智子さん
(めぶき助産院) に子育てを通じた家族の形についてうかがいました。

ぎりぎりまで働く妊婦さん

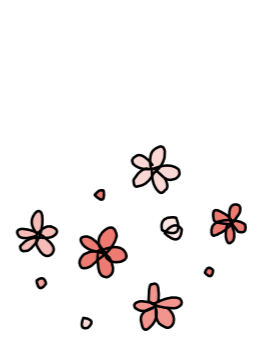
最近は共働きが当たり前になってきて、臨月ぎりぎりまで働く女性が多くなりました。社会の仕組みがそう変わってきているのかもしれませんが、女性の心と体にとっては負担が大きくなっているように感じています。
本当は、赤ちゃんが生まれる前にお伝えしたいことがたくさんあるのに、妊婦さんは忙しい。妊娠中は、ゆったり楽しく過ごして出産・産後に向けた身体作り、心の準備をしようというところが一番の胎教、安産の秘けつでもあるのに、なかなか妊婦さんとゆっくりお話し出来る機会が減ってきたなあと感じています。



たくさんの笑顔子どもに見せるために

家族の形も核家族が一般的な現在。夫婦二人だけで赤ちゃんを育てるのは、夫が長期の育児休暇を取れるような環境でもない限り難しいでしょう。子育てには、幸せの裏に、辛く大変なこともたくさんあります。親類・公的サービス・地域の子育てサークル・家事ヘルパー・ボランティア・有料サービスなど使えるサービスや、誰かの助けを少し借りて、心にもう少し余裕が出来たら、子育ての楽しさや幸せをもっと感じられるようになるかもしれません。
たくさんの大人が子育てに関わったお子さんは、関わった人の分だけいろんな形の愛を受けることになり。心置き無く、お子さんのために助けを求めましょう。他の人が出来ることは他の人に任せて、一つでも二つでも多くお子さんに笑顔を見せてあげて下さい。
また、インターネットの情報に振り回されて、混乱している方がたくさんいます。

「あなた」のこと、「あなたのお子さん」のことは、ネットのどこにも書いてありません。誰かにとっての良いことが、自分にとっても良いことではないことが多々あるのが妊娠、出産、育児です。一人一人、個別に丁寧に関わ



らないと解決出来ないことがたくさんあります。
情報が溢れかえっている社会なので、確かな情報を持っている人、信頼出来る人を見つけることがとても大事です。パパが支援を受けられる場所を探して勧めてみる、ちよっと背中を押してあげるのもいいと思います。何よりも、パパは他の誰にも出来ない、ママの一番の理解者になってください。ママの辛さ、頑張りを理解してあげる。ママの体調、大丈夫かな？と心配してあげる。そんなことが出来るのは、パパしかいないんです。
愛する人に理解してもらっている、認めてもらっている、受け入れてもらっている安心感は、何事にも替えられない、深い安心感です。

男性の育児参加 ～家族ごとのしあわせの形～

男性の育児や家事参加を促す時のポイントには、気持ちや考えを具体的に、理由や目的などもしっかりと分かりやすく伝えあう事です。
察して欲しいとか、気付いて欲しい

とかを期待するとガッカリして、より辛くなってしまふことも…とにかく口で分かりやすく伝えることです。そして、ママには甘え上手・ほめ上手になつて欲しいです。

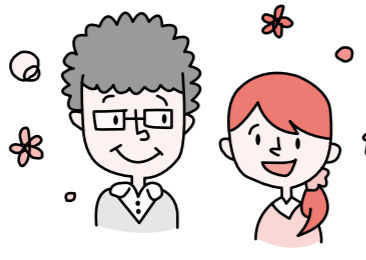
女性は家庭という会社の上司のようなものです。「なんでコレが出来ないんだ！」と怒鳴る上司より、「君の力が必要なんだー君のおかげですごく助かったよー助けて欲しいー」と励ます上司の下で働く方が、絶対部下は成長しますし、怒られたら逃げたくなるけど、愛する者から頼られたら、守らねば！と頑張りたくなるのが人間ですよ。

育児が不慣れなうちは、家事の手伝いや、ママの話をジックリ聴く(全身で聴く！「ながら聴き」は逆効果、帰りにお土産を買ってくる、ハグしあう、労う一言をかけるなどのサポートの方が感謝されることも多いです。
お互いに、どんなことをして欲しいのか、どんなことをしてあげたいのかを改めて確認し合うことがとても大切だと感じています。

おこっている人は困っている人？

歩み寄りうとして、いつも機嫌が悪くけんかになってしまふ。小さい事でも言い合いになる。そんなときは「自分一人で頑張りすぎて困っているのかな？」と相手の見方を変えてみて下さい。

お互いを知る良いきっかけになるのでケンカするのも悪いことでは無いと思つています。良いことも悪いことも見せ合ってしまったけれど、それでもまた一緒に頑張り行こうと許し合う気持ちを持っていくことが、そのまま家族の育ち、絆になると感じています。
産後の場合、イライラの原因は、頻繁な授乳による睡眠不足と、子供の危険をいち早く察知するためのホルモンが働き、本能が研ぎ澄まされ、ちょっとしたことにピリピリ反応してしまふ状態になっていることが大きいです。



そんなピリピリなとき、怒られそうだからと女性を避けるのではなく「今日もお疲れ様ー赤ちゃんの面倒を見てくれてありがとう」とメッセージを送ってください。

女性は赤ちゃんと二人きりで逃げ場のない状態で、社会から離れている不安を感じています。そんなとき、感謝の一言があれば、だれにも見られてい

いつも寄り添ってくれる専門家 ～ネウボラ昭島～

ネウボラとは、フィンランドから始まった切れ目のない家族支援サービスの名称です。
妊娠・出産・育児・思春期・不妊・更年期と切れ目なくいつでも相談できる専門家が近く寄り添っている事で、女性とその家族が笑顔でいられるように、そんな昭島市になってほしいという願いから助産師でネウボラ昭島を結成しました。
顔の見える関係で、いつものあの人が、切れ目なく寄り添ってくれているという安心で、しあわせに暮らしていけるお手伝いになればと思います。

完璧に準備しても、努力しても、様々なハプニングが起きてしまふのが子育て。頑張ったからこそ、辛さにも勝る幸せを手に入れられるのも、また子育ての醍醐味なので、助けを借りながら、みんなで頑張りましょう！いつでも相談に乗るし、助けるよ！いつかちゃんとこの努力は報われるよ！という思いを伝えたいです。



ネウボラ Akishima
昭島の妊娠、出産、育児がもっともっと優しく、楽しく、幸せな時間になるように、経験豊富な開業助産師が、じっくりと寄り添い、手厚いケアを末永く提供します。あなたの町の、あなたのプライベート助産師が、お子さんの成長を共に見守ります。
<https://info372940.wix.com/akishimamw>

イラスト 小澤さくや

妊娠・出産・子育て中もサポートします！

～昭島市子育て世代包括支援センターの取組～

すべての妊産婦が安心して出産・子育てに向かえるように、また、妊娠期から子育て期にわたるまで、各家庭の個別ニーズを把握し、きめ細かな支援を行えるように、昭島市は平成28年4月に「子育て世代包括支援センター」を立ち上げました。

今回はセンター立ち上げ後に、新たに始めた取組を紹介いたします。

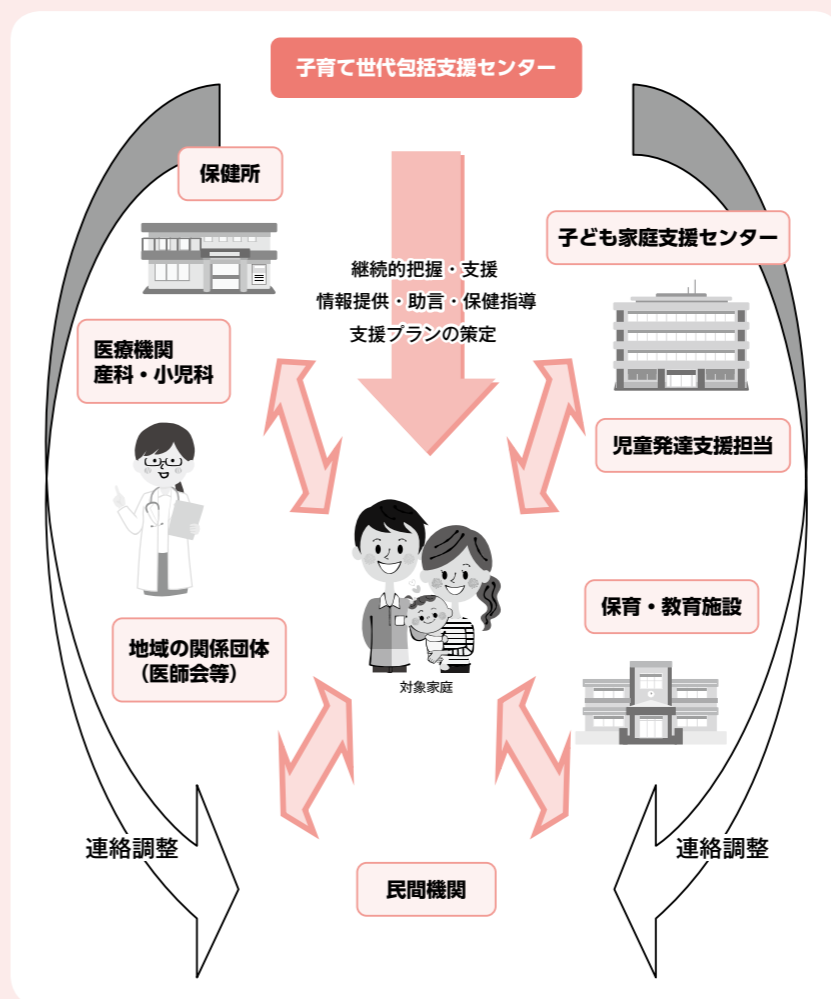
いま、日本の少子高齢化は急速に進みつつあります。高齢者や要介護認定者の相談・支援窓口である「地域包括支援センター」は、一般的にも知られてきています。でも少子化への対策は？

核家族化が進み、親の「孤育て」産後うつ」などの問題も取り沙汰される中、子育て世代の相談・支援の拠点として、厚生労働省が「子育て世代包括支援センター」の整備を進めています。

昭島市でも、すべての妊産婦が安心

して出産・子育てに向かえるよう、保護者の不安や悩みに寄り添いながら、個別のニーズに応じたきめ細かな相談支援を行えるように「子育て世代包括支援センター」を立ち上げました。

子育て世代包括支援センターでは、保健師や助産師を配置し、図のような形で医療や施設、関係機関との橋渡しをしながら、地域の中で安心して子育てができるように、地域の包括的な支援体制づくり・子育て環境の整備に努めています。



妊娠期からのサポート

※ゆりかご面談

昭島市の出生数は年間900件ほど。妊娠した場合、これまでは、昭島市内の3カ所(市役所本庁舎、保健福祉センター、東部出張所)のいずれかの窓口で、母子健康手帳を交付していましたが、子育て世代包括支援センター開設後は、保健福祉センター「あいぼっく」で妊娠届を受け付けています(平成29年度妊婦面接実施数…883件)。

母子健康手帳交付にあたっては助産師または保健師が面談し、個別に話を伺いながら、「ゆりかごプラン」という妊娠から出産までのスケジュール、支援プランを作成しています。

その際、妊婦の身体のことだけではなく、家族の状況、出産前後の支援の有無、育児への不安・相談等も聞き取りながら、必要な情報提供、保健指導を行い、妊娠中から相談しやすい関係を作っていきます。

※ゆりかごプラン

妊娠したご本人に対し、ゆりかご面談の際に出産までのスケジュールを作成しています。

各自の出産予定日から、妊娠前期(23週まで)、中期(24～35週)、後期(36週～出産まで)の日付等を記入し、体調管理面(定期検診受診や体調管理面の注意事項など)、生活面(出産・産

後の準備、職場やパートナーへの対応など)で、その時期に必要なことをお伝えしています。

また、昭島市で行っている妊娠中の教室や相談窓口についてもお知らせし、出産までの生活について具体的にイメージし、心構えができるように、不安が軽減されるように活用してもらいます。

※育児パッケージ

ゆりかご面談を行った妊婦さんへの、妊娠中から出産後も使えるようなマタニティ・育児用品のプレゼントです。ママや赤ちゃんのスキンケア用品、ベビー服やおもちゃなどが選べるカタログギフトになっています。



こうした取組を通して、妊産婦の実情把握に努め、必要に応じて関係機関と連携しながら支援を行います。

従来からの取組を継続しながら、より一層、連携・協働することにより、相談しやすい環境を整備し、これまでに以上に予防的な支援の強化に努めています。

産後のサポート

※こんにちは赤ちゃん訪問事業

赤ちゃんの健やかな成長と保護者の方の子育てを応援するために、生後4か月までに乳児がいる家庭を保健師または助産師が訪問します。

保護者の方からお話を伺うとともに、赤ちゃんの体重を測定し、健康状態を確認。3～4か月児健康診査のご案内や子育て期の健診・教室等の情報提供、誕生祝の記念品の贈呈などを行います。

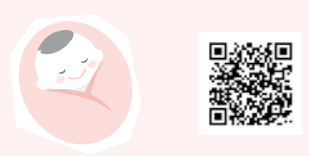
その際、保護者の方の不安や相談の聞き取りも行って、お母さんの心と身体の状態も確認しています。

電子母子手帳サービス

あきしま子育てアプリを10月1日から配信しています。

妊娠期から就学前のお子さんがある保護者の方向けの無料アプリです。

予防接種のスケジュールを管理できたり、子育てイベント等の情報提供が受けられます。紙の母子健康手帳と一緒にぜひご利用ください。



【問合せ先】
昭島市 子育て世代包括支援センター
住所：昭島市昭和町4-7-1
(昭島市保健福祉センター内)
電話：042-543-7303

★あきしま乳幼児支援制度案内「きらり」★

乳幼児のおさんとその保護者が受けられるさまざまなサービスのご案内、保育園情報やお遊び場情報などの情報を集約した冊子を年1回発行しています。ぜひ、ご利用ください。



最近では、アプリでベビーシッターを探せるサービス、その日に来てほしい！等の急な依頼に対応してくれる民間サービスなども提供されています。いざという時に備えて、色々なサービスを見つけておくとうれしいですね。

【出産・子育ての援助サービス】

名称	サービス内容	問合せ先
くじらほっとサービス	家事援助を中心とした日常生活の簡単なお手伝い(掃除、買い物、調理等) 対象：手伝いをしてほしい方。 1時間あたり利用料：700円～	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
子育て支援家庭訪問	育児、家事援助。利用時保護者在宅。 対象：母子手帳交付日から出産後4か月以内の家庭。 利用料：1時間あたり600円	子ども家庭支援センター 042-543-9046
送迎・見守り・家事援助	園児の送迎・子どもの見守り・産前産後の支援や簡単な家事援助のサービスです。 対象：市内在住の乳幼児・子ども・その保護者 利用料：1時間あたり864円～1080円程度	昭島市シルバー人材センター 042-544-7060
昭島市ファミリー・サポート・センター	保育園などのお迎え、保護者外出時の預かり、保護者リフレッシュのための預かり等 対象：生後2か月～12歳(小学生)までの児童 利用料：1時間あたり700円～	昭島市社会福祉協議会 042-544-0388
ショートステイ	保護者が病気・冠婚葬祭・出張・育児疲れ等で一時的にお子さんの養育にお困りの時 対象：1歳6か月～12歳(小学生)までの児童 利用料：1泊3500円 日中預かり2000円	子ども家庭支援センター 042-543-9046
トワイライトステイ	保護者が就労・就学・病気などで日常的に帰宅が夜間にわたる場合にお子さんをお預かりするサービス(17時～22時) 対象：1歳6か月～12歳(小学生)までの児童 利用料：1日1500円	子ども子育て支援課 子ども子育て地域支援担当 042-544-5111 内線2170
一時預かり保育	保育所に通っていないお子さんを一時的に保育所でお預かりします。 対象：生後57日～就学前の児童	利用料金等、詳細については市内各保育園にお問い合わせください。

*それぞれのサービスは事前の面接・登録が必要です。急な出来事に備えて、事前の登録をお勧めします。
*食事代やおやつ代など、別途費用がかかる場合があります。申し込み時にご確認下さい。

※「孤育て」とは、夫や親族からの育児の協力が得られず、近くに助けてもらえる人もいない中で子育てをしている状態のこと。

女性として生涯健康な生活を送るために



女性が、生涯を通じて健康な生活を送る自由と権利がある事を意味する考え方として、リプロダクティブ・ヘルス/ライツという言葉があります。

今回は、昭島市での取組を、ライフステージ毎に3人の女性に登場してもらい、女性の悩みにカウンセラーが答える形で説明していきます。



A子さん (20代)

最近、月経痛や月経不順に悩まされています。病気ではないので病院に行くのがためらわれます。

カウンセラー：昭島市では毎月第4木曜日の午後に「女性医師による健康相談」を実施しています。まず、ここで相談してみましょう。放置せずに自分の体を大切に！



B子さん (30代)

共働きで仕事も忙しく、子供を産んで育てられるかどうか心配です。

カウンセラー：昭島市は保育園の待機児童が比較的少なく、安心してお子さんを預けて働ける環境にあります。産むのか産まないのか、産むなら何歳までに何人産むか、2人で育てる前向きな気持ちで信頼関係を築き、ライフプランを立ててください。なお、毎週木曜日の午前に「助産師相談」を、午後には「妊娠SOS相談」を行っています。



C子さん (40代)

最近、頭痛やめまいなどが起こり、内科で診察してもらいましたが、特に問題が無いとの結果でした。又、ストレスが多く、眠れない日が続く事もあります。

カウンセラー：40代になると女性ホルモンの分泌の減少が始まり心身の不調を感じやすくなります。一度、婦人科で診察してもらいましょう。又、女性特有の乳がん、子宮がんにかかる割合が増え始めます。毎年実施しているがん検診を受診しましょう。尚、さまざまな悩みを持つ女性のために毎週水曜日の午後に「女性悩みごと相談」を実施しています。専門の相談員がお話を伺いますので、一人で思い悩まないで、まずは相談をしてみたいかがでしょうか。



自分の体について良く知り、上手につきあう事で健康で幸せな一生を送りましょう。



解説：リプロダクティブ・ヘルス/ライツ (Reproductive Health/Rights) 「リプロダクティブ・ヘルス/ (=エンド) ライツ (性と生殖の健康/権利)」は、すべての個人とカップルに保障されるべき人権の1つである。妊娠・出産には限定されず、性と生殖に関する包括的な権利 (①安全な性生活、②生殖能力、③家族計画など) を内容とする。①安全な性生活に関しては性感染症やHIV感染の予防、②生殖能力に関しては強制的不妊化の否定、③家族計画に関しては安全な妊娠・出産・出生調節を含む。

男性の
育児参加を
応援します

● 人気講座のご紹介 ●

～フレッシュパパ・ママ学級～

核家族化が進み、共働き家庭も増えてきて「夫婦で協力して子育てをしよう」という意識が高まっています。そんな中、保健福祉センターあいぽくくでは、夫婦参加の「フレッシュパパ・ママ学級」を休日に開催しています。父親になる男性も、かわいい赤ちゃんが生まれてくる前に、家事・育児で活躍できるように予行練習しておいた方がいいですよ。

8月25日(土) 保健福祉センターあいぽくくで、同講座が開催されました。当日は妊婦と夫28組が参加。あいぽくくの3階ロビーはこれから父親・母親になるフレッシュな「パパとママ」であふれていました。

これからパパになる男性の皆さんが、赤ちゃんの入浴方法・おむつ交換やお着替えの仕方を教わったり、妊婦体験ジャケット(7～8か月用:8kg、臨月用:12kg)を着用し、妊婦が感じる体への負担や動きづらさを疑似体験しました。

また、前年この講座を受講した先輩パピママから出産前後の生活についての体験談があったり、助産師さんからの話もあり、未来のパピママたちは、今後の参考にしようと耳を傾けていました。

その中で、助産師さんから出産後のお母さんの心理状況についての説明がありました。

「母親になる皆さんは、産後、想像しているのと全く違う忙しさがあります。赤ちゃんが泣きだしたら、それをほっておいて、トイレに行くことすら難しいと感じたりします。お母さんは赤ちゃんを守るための本能が働き、神経質になり、辛くなったりすることが多いです。そんなとき、パートナーであるお父さんが、どれだけ家事や育児に参加してくれるか、そういう気持ちをどれだけ受けとめてくれるかが大事です。お父さんにはお母さんの一番の理解者になってあげてほしいのです。」

「産後のお母さんの忙しさって、そんな感じなのかな」「子どもを育てるには、いろんな人の協力が必要なんだな」など、夫婦で産後の生活をイメージしておくことも大事ですよ。

講座に参加したみなさんが、かわいい赤ちゃんに恵まれて、忙しいながらも、幸せな子育て期を過ごしてくれればいいなと思いました。

今年度は12月、2月にも同じ内容で開催を予定しているそうです。これから父親になる男性の皆さん、育児は他人事ではありません。パパになる心構えも必要ですので、パートナーであるママを誘って、ぜひ、一緒に参加してみましょう。

(問合せ先：昭島市子育て世代包括支援センター)



INFORMATION

＜男女共同参画講演会＞

「これからの働き方を考えよう
～働く人の意識改革と職場環境の整備～」

講師：新田香織さん
(社会保険労務士法人グラス代表・特定社会保険労務士)

日時：平成30年10月27日(土)
午後1時30分～3時30分

場所：昭島市役所 市民ホール

定員：60名(申込順) 保育あり(2歳以上の未就学児5人、申込順、10/19までに要申込)



いずれも参加費無料 10/4(木)より受付中
申し込みは、右のいずれかの方法で企画政策課まで

＜男女共同参画DV防止セミナー＞

「子どもとSNSトラブル
～大人としてできることを考えよう～」

講師：渡辺真由子さん
(星槎大学大学院 客員教授
メディア学者/ジャーナリスト)

日時：平成30年11月22日(木)
午後1時30分～3時30分

場所：あいぼっく 講習室

定員：30名(申込順) 保育あり(2歳以上の未就学児5人、申込順、11/15までに要申込)



TEL: 042-544-5111(内線2373)
FAX: 042-546-5496
メール: danjyosankaku@city.akishima.lg.jp

～女性悩みごと相談 無料～

家族関係やからだ、心の悩みなどはありませんか？女性フェミニストカウンセラーが相談に応じます。お気軽にご利用ください。

相談日：毎週水曜日 午後1時～4時(祝日・年末年始は除く) 相談時間：1人50分 場所：市役所3階 相談室

相談方法：電話または面接 利用方法：予約制 TEL 042-544-5130(直通)または042-544-5111(内線2373)

BOOK GUIDE

今年度購入した本は、男女共同参画ルーム「おあしす」にあります。
問合せ先 企画政策課 042-544-5111 内線 2373

＊ママの気持ちを知ろう。〈できるパパ〉になろう。



『産後・育児ママのトリセツ』 山本ユキコ著 忘羊社 2016年3月

本書は産前産後のママのイライラにさらされる夫のための「ママのトリセツ(取扱説明書)」で、妊娠・出産期のクライシスを幸せな家族へと変えるチャンスにするための「処方箋」として執筆されました。

妊娠出産、子育てに関心が低く、非協力的な夫の言動に怒りを募らせるママママ(マタニティママの略)に、常に恐れおのっているオット。この二人の妊娠初期から産後1年までのツイートとそれに対するツッコミで展開され、それを通じて「ありがちな夫婦の擦れ違い」を解説しています。

妊娠・出産期の女性は本当に大変です。産前は体形の変化、体の不調からくるイライラや出産への不安もあり、産後は出産で体力を消耗しきった状態で赤ちゃんのお世話が始まります。共働き家庭が増え、出産間近まで働く女性も増えている今、赤ちゃんを迎え入れる準備も整わないまま出産し、昼夜問わずの授乳に明け暮れる日々が始まる方も多いのではないかと思います。そんな時に「産休ですと家に居られるなんて、羨ましい」「ずっと家にいるのに何で家事ができないの？」なんて言われたら…。

これを読んですべてを実行できる夫なんて、はっきり言っていないとは思いますが(かなり要求のレベルが高いので!)、妻は夫の世話や家事をするためではなく、赤ちゃんを育てるために家にいるのだということをご分かってください。出産はゴールではなく、家族の出発点です。子育ては夫婦がチームで行う仕事です。せっかくかわいい赤ちゃんが来てくれたのだから、夫婦の間でストレスをぶつけあい、疲弊する日々ではなく、幸せな子育て時間をふたりで共有できるように、産前産後の一番大変な時期を乗り切り、「夫」から「パパ」へと変身を遂げましょう。

☆「Hi,あきしま」についてのご意見・ご感想などは、下記までお寄せください。

* 郵送 = 〒196-8511 昭島市田中町1-17-1

昭島市企画部企画政策課 男女共同参画担当

* ホームページ = 昭島市トップページ「市民の声」→「ご質問・お問い合わせ」を選択し、送信してください。