

令和7年度「国分寺市両親学級及び育児学級事業」報告動画

【スライド1】

ゆいぽっこ～地域につなげるサポーターズ～より、国分寺市両親学級及び育児学級事業についてご報告させていただきます。

【スライド2】

事業の目的は、スライドをご参照ください。

【スライド3】

事業内容及び実施状況です。

両親学級は3つのテーマに分け興味のあるテーマから参加してもらえるように、妊娠のどの段階で参加してもよい内容構成としました。

また、育児学級では、孤立しそうな母子とその家族の中でも、より同じ境遇の家族との交流や、ピアサポートが必要だと考えられるテーマに絞って実施しました。

開催にあたり、ゆりかご面談での妊婦全員へのアナウンスや、国分寺市の子育て支援アプリ、ぶんじ子育てナビ母子モからの簡便な予約方法の設定、市民が参加しやすいように国分寺市を横断する中央線3駅近隣施設を巡回する形での開催や、就労妊婦やパートナーが参加しやすいように、土日開催や平日夜間開催、開催時間を複数設けるなどの工夫をしました。

また、1回の参加組数を少人数とし、参加型のクラス運営ができるように物品などの調整をし、参加者が十分に体験できる時間を確保できるようにしました。

【スライド4】

両親学級では、妊娠期のクラスにおいて出産・産後に向けた体と心づくりができるよう、ストレッチ体験や心づくりに向けた情報提供を行いました。

妊婦ジャケットの体験では、妊婦の身体的負担を理解するためにも、60分程度着用したままクラスにご参加いただき、よりリアルに身体的負担を感じてもらえるようにしました。

そして、体づくりでは妊婦がやるものと思い込みがちなところ、出産と子育てに向けての体づくりと言う意識づけをし、夫婦でできるストレッチなどを体験する機会も作りました。

また、参加者同士での交流の時間を設け、自由にお話しいただきました。アンケートからも、情報交換の時間は好評であり育児休暇取得についてや、分娩施設について、育児グッズの準備など、他家族の話に共感したり、参考にしている様子が見ええました。

妊娠期のクラスは 33 回実施し、参加者は189組、延べ参加者数 376 人でした。

【スライド5】

産後イメージクラスでは、産後の家族の生活がイメージできるように、産婦の身体的・精神的変化や赤ちゃんについて説明し、生活がどのように変化するか考えることができるような内容構成としました。

また、ニーズの高い沐浴体験では各家族に 1 セットの沐浴セットを準備し実施しました。最近よく使用されている物品の現物を複数種類準備し紹介したり、季節に合わせて新生児の服を変えたり、沐浴方法についてもいくつか紹介しながら体験を行い、家庭に合わせた沐浴をそれぞれが考えることができるように展開しました。

このクラスを通し、産後のイメージが明確化したり、夫婦で話し合うきっかけになっていたことがアンケートにも表れていました。

また、このクラスでは産後の赤ちゃんとの生活を考えるうえで、子供との防災に意識を向けてもらうために、国分寺市防災アプリの紹介や避難行動要支援者登録制度のことも組み込んでいます。

産後イメージクラスは 34 回実施し、262 組 延べ参加者数 521 人でした。

【スライド6】

歯と栄養&ハンドリングクラスにおいては、管理栄養士から妊産婦の栄養についての講義、歯科衛生士から妊産婦の口腔内環境について講義と、赤ちゃんのお世話に関連するハンドリングテクニックを人形を使用し実際に体験する構成としました。

栄養についての講義では、管理栄養士から妊娠中にありがちなマイナートラブルなどに関連した栄養の話や、歯科衛生士からの口腔内環境についての講義では、妊

産婦の口腔内環境から新生児、乳幼児のことにつながるような構成とし、まずは妊婦自身が口腔内環境に興味が向くような構成としています。

ハンドリングでは、人形を用い発達を促す赤ちゃん抱き上げ方、抱きおろし方、おむつ交換の仕方など、日常のあかちゃんのお世話に関連したハンドリングテクニックと、ひざ上遊びやうつ伏せ遊びなど新生児期から使える技術を体験できる構成にしています。

このクラスでは、複数講師が講習を行う形式にしたため、当初物品の関係で参加者が会場を移動していましたが、参加者からの要望により講師が移動するという工夫を加えより良いサービス提供へとつながるように改善してきました。

また、クラス後半では国分寺市で子育て中の先輩ママパパにご参加いただき、参加者からの自由な質問にお答えいただく機会をつくり、国分寺市での育児が想像できるような構成としています。

親子ひろば見学では、リオンホール開催時は東部地区拠点親子ひろば、いずみ保健センター開催時は中部地区拠点親子ひろばの見学および子育て応援パートナーからの親子ひろば利用の説明を実施いたしました。

歯と栄養&ハンドリングクラスは7回実施し、50組延べ参加者数97人でした。

【スライド7】

両親学級ではアンケートの回収率85.6%と高い回収率となっており、「とても満足だった」「満足だった」を合わせると99.5%の方が満足したという回答をしていました。

アンケートより、夫婦間の理解が深まったり、夫婦の相互信頼の強化ができたこと、産後の生活をリアルに想像することが可能になり、現実的な工夫や分担意識が芽生えていたことや、参加者間の交流の時間を設けたことで、情報交換の場となり不安や孤独感の解消、ポジティブな気持ちへの変化などが現れていました。

また、87%の方が、クラスに参加して気持ちに変化があったと回答しており、不安が減り、安心感が増え、産後の生活が具体的にイメージできるようになったことで、パートナーシップの重要性を再認識できていました。

そこから、準備行動への意欲が高まったり、出産・育児への楽しみが増えていたことが推察されました。

【スライド8】

育児学級では、ふたごちゃんみつごちゃんの会を二回実施し、9組の親子延べ 35 人にご参加いただきました。

学生ボランティアにも保育の協力いただき、子供たちとは離れて存分に多胎を育児中または妊娠中の方がお話しできる場を設定しました。話に集中できることで、お互いの悩みの共有やアドバイスが行いやすく、活発に意見交換などが行われていました。

次子妊活についてお話ししましょうの会は 1 回実施し、5 組の親子延べ 8 人にご参加いただきました。近年不妊治療での妊娠が増加する中、すでに不妊治療で妊娠出産されたことがある方で、第二子以降の出産についてご相談を頂くことが多く、なかなか誰にでも話せる内容ではないという声も聞かれたことから、不妊治療後の次子妊活について、自由に語れる場を開催しました。当事者のファシリテーターを交え参加者の思いを語っていただきました。

外国にルーツのあるママパパの会は、2 回実施し、6 組の親子延べ 15 人にご参加いただきました。文化の違う日本で孤立しがちな子育てを行っている外国にルーツのあるパパママの、日本での子育てで困っていることや、利用できるサポートなどについて、担当課保健師や国際交流協会の協力のもと実施しました。

心臓に個性があるちびっこのご家族の集いは 1 回実施し、3 組の親子延べ 4 人にご参加いただき、医療機関についてや、保育園や幼稚園には入園できるのか、成長はどうなっていくんだろうというなかなか他では聞けない情報を共有できるようにしました。参加された方からは「自分だけじゃないと思えた」「他の家族を見てあんな風に成長していくんだと実感した」など、孤立しそうな子育ての中でも同じ状況に置かれた家族との交流からピアサポートになっていた点は評価できると考えます。

【スライド9】

成果です。

担当課から両親学級・育児学級開催前に、参加者の情報提供を頂き、団体は参加状況の把握と報告、参加状況が気になった参加者の情報を、月一回実施される報告会で共有しました。

また、必要時両親学級、育児学級に担当課の保健師等専門職が同席することで、継続支援につなげることができたと考えます。

【スライド 10】

課題です。

アンケートから配布資料の字の大きさや印刷の精度に関するご指摘や、室温など会場環境に関するご指摘もあったため、可能な範囲での今年度対策しています。

また、空調など参加者全員に合わせることは難しく、事前に各自調整できるようなアナウンスを引き続き行っていく必要があると考えます。会場によっては参加者数が少ない回もあるため、市民のニーズを確認し、開催回数の検討をしていく必要もあると考えます。

育児学級においては、集客が難しい会もあり、募集方法なども再考が必要であると考えます。

【スライド 11】

事務関連に関しては、当日の欠席や予約なしの参加、クラス間での移動など様々な変更が生じるため、参加者の情報が的確に担当課に報告できるよう報告様式などの修正を検討していきたいと考えています。

また、参加者情報など個人情報に関連することもあるため、引き続き取り決めに則り扱っていくこと、より円滑な事務手続き執行のために書類内容の整備などを進めていきたいと思ひます

【スライド 12】

ご静聴ありがとうございました。