

事業名

～初めてママになる人のために～  
マタニティ♡安心ストレッチ



- 1 実施団体 特定非営利活動法人青梅こども未来
- 2 担当課 健康課（福祉総務課）
- 3 実施時期 ①平成26年6月5日・12日・19日・26日（木）  
②平成26年11月6日・13日・20日・27日（木）  
①②共に、午前10時～正午
- 4 参加者 ①9名 ②10名
- 5 実施場所 青梅市福祉センター・和室
- 6 事業の目的

人が「親」となることをきっかけに、それまでの「単・個」的な存在から「複・系」的な存在へとスムーズに移行できる環境を整えることを目的に、初めての出産を控えた妊婦を対象とした「体の変化に応じたストレッチ」を行い、集まったメンバー間での仲間づくり、住まう地域の人・物・施設等（社会的資源）と、出産前・出産後を通じて繋がれる基盤づくりを行う。

7 役割分担

- 団体の役割
  - 担当人員（講師・スタッフ）の確保
  - 広報活動 ■ 募集受付 ■ 会場準備 等
- 担当課の役割
  - 会場予約 ■ 広報おうめへの告知・募集記事掲載
  - 健康センター主催行事等での参加呼びかけ
  - 開催時（初回）、参加者への挨拶（協働開催の主旨等の説明） 等

8 事業の効果（どのような地域課題が解決できたか）

参加者は、妊娠中から「親」として「社会と繋がる下地づくり」、また同じ時期に出産する参加者同士の「仲間づくり」が出来ることにより、周囲との関係が成立する環境下・孤立することなく子育てが出来る手立てがある中で新たな命の誕生を安心して楽しみに待てる環境が整った。

## 9 目標達成

### ・事業の目標：

- ①妊娠による腰痛や肩こり等の緩和、適度な運動の必要性を伝える
- ②出産までの仲間づくり
- ③出産以降の子どもの年齢に応じた継続的な仲間づくりへと繋げる
- ④地域の人・施設・行政との繋がり確立

### ・目標の達成具合：

- ①講師のアドバイスのもと、妊娠中でも体を動かし、腰痛や足のつりなどの症状を緩和する方法を学んだ参加者から、「家でもやってみました！」「夫にも教えて一緒にストレッチしました！！」等の嬉しい報告があった。中には「逆子がなおりました」との報告（2件）もあったが、本講座は、あくまで「心身のリラックスと適度な運動」を目的としたものであり「笑顔で集い、気持ちが楽になったことが何より」と伝えた。
- ②③講座終了後に連れだって「昼食」に出かける、連絡先を交換し合う等、参加者同士の交流が見られた。
- ③④子育て支援のNPO法人として活動する「青梅こども未来」のさまざまな事業の紹介、特に出産後間もなくから利用できる「青梅こども未来館」での「にこにこ広場」、市内各市民センターで開催の「子育て広場」、「青梅市子育て支援センター」、さらに第一子（生後2ヵ月）と親を対象とした講座「BP（ベビープログラム）」を紹介。  
出産後の継続的な支援体制について知ってもらう良い機会となった。

## 10 事業の実施内容

第1回 「体はどうなってるの？どんなことするの？」

第2回 「深呼吸してますか？」

第3回 「妊娠で生じる体のトラブルを解消しよう！」

第4回 「心と体のリラクゼーション法」

\*全回とも「自由におしゃべり」出来る時間を設定

◆詳細については別紙「プログラム内容報告①②」参照

## 11 実施団体と担当課の事業評価

4 はい 3 どちらかといえば「はい」 2 どちらかといえば「いいえ」 1 いいえ

調査項目	団体	担当課
(1)事前の話合いを十分に行い、役割分担は明確になっていた	4	4
(2)事業に最もふさわしい協働形態が選択された	3	3
(3)協働の役割分担は適切だった	3	4
(4)協働相手は適切だった	4	4
(5)対等な立場での協力関係を築けた	4	4
(6)協働相手の自主性・自立性は尊重された	4	4
(7)事業実施は円滑になされた	4	4
(8)設定した目標が達成された	3	3
(9)協働で行うことにより効果がある事業だった	4	4
(10)今後の課題と改善策をお互いに話し合った	4	4

## 12 まとめ（今後の課題や改善点など）

■当初、協働を希望する課として健康課の他に、福祉総務課、青梅市立総合病院を希望したが、最終的に「健康課」との協働という事で協定書を取り交わしての開催となった。ただし「福祉総務課」とは、民生児童委員会合同協議会において民生児童委員の皆さんに第1回・2回開催時に2度に渡り「チラシ」を配付依頼したことで、当事業実施に当たっての理解と今後、何らかの事業で協働できるのではないかと期待が持てた。

一方で、産婦人科を有する青梅市の施設である「青梅市立総合病院」と連携しての開催が何より望ましいところだったが、ポスター掲示・チラシ配付等の宣伝活動が行えなかったことに疑問を感じる。改善を望む。

■健康課との協働開催ということで「広報おうめ」の健康センター行事のお知らせ欄に募集記事が掲載されたこと、「健康センター主催の妊婦さん対象事業」で周知宣伝を行えたことが、興味のある対象者が躊躇せず安心して申込み・参加する手助けとなった。

また、第1回開催時には初回に、第2回開催時には初回と最終回に、母子保健係係長が会場に出向き、協働開催の主旨や健康課と青梅こども未来との協力関係等について伝えることにより、協働開催への参加者の理解を得、「今後」に繋がる支援が出来た。

- 開催場所は「健康センターが良いのではないか？」との思いがあり、健康課にその旨伝えたところ「館内は年間を通じさまざまな事業（行事）が割り当てられており、協働事業のために年2回8日間の部屋の確保は難しい」とのこと。会場とした福祉センターは健康センターに隣接し(青梅こども未来館にも近く)、管理責任者も常駐する公的な場で、和室はトイレにも近く妊婦さんが集う場としては相応しい場であった。
- 「二人目を妊娠中だが、参加できないか？」等、「第一子の妊娠」ではない妊婦さんからの「マタニティ安心ストレッチ」開催を望む声が複数、聞こえた。今回の協働事業は「第一子出産を前にした妊婦さんの社会・仲間との関係づくり」を目的に開催したが、今後、第二子以降の出産を控えた妊婦さん対象の事業も考えたいとの思いを強くした。

### 13 その他

- 本事業開催にあたり、協働開催の健康課・母子保健係、市民活動推進課に大変お世話になりました。ありがとうございました。