



私たちの未来をはぐくもう vol.102

徳島県 県民環境部  
こども未来・青少年課

はぐくみ徳島シリーズ 企画制作©徳島県民環境部

## 初めての出産・育児と親子の絆づくり

徳島県では、「安心して子どもを生み育てることができる徳島」の実現に向けての取り組みを行っています。今回はその中から今年度実施している「ママと赤ちゃんの健やか相談事業」「親力アップ・トレーナー養成事業・親子の絆づくりプログラム「赤ちゃんがきた!」(愛称BPプログラム)」を紹介します。

## ママと赤ちゃんの健やか相談事業



この事業は県の委託事業として、妊娠や産後まもない母親と乳児を対象にして、社会からの孤立感やホルモンの変化などからくる育児不安やストレスから救うために、妊娠、出産、育児のエキスパートである助産師と地域の子育て支援団体が連携をとって、心と健康の両面のサポートを行っています。

実施場所は、県内の東部(アジダラン北島)・南部(阿南ひまわり会館)・西部(四国三郎の郷)の3か所で月1回程度実施されています。主な内容は「交流イベント」として、産後のヨガ、産後の骨盤ケア、ベビーマッサージなどの体験学習。「産後ケア講座」として、産後の休息を取る工夫や、赤ちゃんの泣き方とその対応などを行っています。「はつと相談」では、気軽に安心して相談できるように配慮して、健康や育児についてのさまざまな相談を受け付けています。

電話相談「子育てはつと相談室」を月～金(13時～16時)  
tel. 090-5914-7218 で受け付けています。お気軽にご相談ください。

開催予定(参加無料)

- 【東部】場所:アジダラン北島1階 南側通路 ○時間:10:00～12:00  
○日程、実施概要等:3/1(日)・3/29(日)産後ケア講座、はつと相談
- 【南部】場所:阿南ひまわり会館 ○時間:9:30～11:30  
※南部の参加対象は産後ママと赤ちゃん(3～4か月頃まで)  
○日程、実施概要等:2/28(木)「骨盤ケア」産後ケア講座、はつと相談  
3/28(木)「ベビーマッサージ」産後ケア講座、はつと相談
- 【西部】場所:四国三郎の郷交流体験棟 ○時間:9:30～11:30  
○日程、実施概要等:3/22(日)「ベビーマッサージ」産後ケア講座、はつと相談

ママと赤ちゃんの健やか相談事業のお問い合わせは 一般社団法人 徳島県産後ケア協会  
電話 090-4976-7958

ここで教えてもらったことを自宅でも実践しています。

3回目の参加となる佐藤美奈さんと高橋さん(4か月)。「ここはちょっとした悩みや気になることを気軽に相談できて、ほかのママさんとの交流もできる場所です。今日は母乳の量や赤ちゃんの成長などから教えてもらおうと思って来ました」



助産師は新米ママの頼れる相談相手です。

お東海山下マミさん。「お母さんひとりひとりの抱える悩みや不安を見ることができてありがたいです。助産師がこうやって地域のママさんの子育ての悩みを聞いてくれることがとても安心です。そしてこの事業を実施してきて感じたことは、地域で出産や育児に関わる、行政や団体(ネット)ワークをつくり、みんなで子育て支援を行うことが重要なんだと実感しています」

親子の絆づくりプログラム  
「赤ちゃんがきた!」(愛称BPプログラム)

BPプログラムとは、初めて子育てをする母親とその子ども(主に2～5か月児)が共に参加し、少し先を見通した子育ての知識を学び、子育て仲間とつながることで、心身ともに健康な子どもを育てるとともに、親が子育てをする人生をいきいきと送れるように支援する講座です。進行役であるBPファシリテーターによって用意された、安心・安全な環境のもと、週1回2時間、計4回のプログラムが開催され、5～20組の親子が参加します。

各回に設けられたテーマのもと、参加したお母さんたちが主体となって話し合うことで、共感し合ったり他のお母さんから育児を学んだりします。また、親になることについて考え、はじめから一人前の親

はいないこと、パートナーや周囲の人の力を借りることも大切であることなどを学び合います。

このBPプログラムをとおして、地域の支援者や仲間とつながることで、より早い段階から子育て家庭の孤立を防ぎ、育児ストレスの軽減を図ることが狙いです。

この日、徳島市内の小児科クリニックで開かれたプログラムも最終回を迎え、赤ちゃんが生まれたことによる新たな役割と喜びについて、自分自身を振り返りながら参加者同士で話し合いました。プログラムの最後には、BPファシリテーターから提供された地域の子



参加者募集・開催予定

- 宮野川子育て支援センターちびっこドーム  
3/2・9・16・23(月)13:30～15:30  
(開)0883-25-6616(木村)
- 子育てはつとスペースすきっぷ(徳島市)  
3/4・11・18・25(水)10:00～12:00/13:30～15:30  
(開)088-678-5200(森)
- ときわプラザアレアとくしま学習室(徳島市)  
3/7・14・21・28(土)13:30～15:30  
(開)090-5054-1822(話)

【対象】生後2～5か月の初めての赤ちゃんとお母さん  
【時間】1回2時間(後半30分は交流タイム)  
毎週1回(4回連続)BPプログラムについてのお問い合わせは  
徳島県子育て総合支援センター「あいら」  
電話 088-855-4825 メールアドレス tokushima@mcc.pikara.ne.jp

子育てを与えてくれた子どもと夫に感謝しています。

津田山由香さんと陸奥くん(4か月)。「子育てが初めてだったので、何かのためにやることや子どもの友達ができればいいなと思って参加しました。今日、子どもができたことによる新しい喜びや楽しみについて、みんなで意見を出し合ったり、子どもがかわいくない存在だと改めて実感することができました。これからも子どもが生まれたことに感謝して、誇りを持って子育てをしていきたいと思っています」



子育て支援への思いを、このプログラムが実現してくれました。

ファシリテーター村上和亮さん(左)・山田しのぶさん(右)。「月齢の近い子どもをもつお母さんたちが集まって、子育てについて学んだり意見を交換したりして、今月で5回のプログラムが終了しました。最後に皆さんから、子育てが今まで以上に楽しくなりそう、みんなと会えることが嬉しいという感想を聞きました。このプログラムがお母さん方の役に立ったということが実感できて、とてもうれしかったです」

私たちは「はぐくみ徳島」の活動を応援しています