

大潮



千葉県助産師会

第 43 号 令和 6 年 3 月

1. 会長挨拶

(一社)千葉県助産師会 会長 武田 智子 4 地区 八千代マタニティーセンター武田助産院

桜のつぼみも膨らみ始める頃となり、皆様には新たな目標に向かい歩みを始めていることと思います。

新年が明け元旦に発生した「能登半島地震」では甚大な被害が発生しやりきれない思いです。できるだけ早期の復興を祈るばかりです。千葉県助産師会では災害支援基金から 5 万円、有志の方々から 30 万円を超える募金が寄せられ、2 度にわたり支援金を送金することができました。皆様のご協力に感謝いたします。

委員会活動では、災害対策の取り組みとして千葉県内 12 番目となる災害支援協定を印西市と締結いたしました。今後も協定締結に向け取り組んでまいります。産後ケアについては千葉県内 54 市町村のうち 51 市町村で実施しています。当会でも産後ケア事業に携わっておりますが、自治体との連携が必須となるため毎年地域の実情に沿った内容の見直しをお願いいたします。

さて今年の総会は久しぶりの対面で行います。千葉県助産師会を牽引する皆様に久しぶりにお会いしご意見を伺うことを楽しみにしております。また、重要な役員改選もあります。是非ともご参加をお待ちしております。



2. 令和 6 年度千葉県助産師会 通常総会次第

日時:令和 6 年 4 月 28 日(日)10:00~13:00

会場:千葉市文化センター 5階 セミナー室

議案:第 1 号議案 令和 5 年度 活動報告

第 2 号議案 令和 5 年度 収支決算報告および監査報告

第 3 号議案 令和 6 年度 事業計画(案)

第 4 号議案 令和 6 年度 収支予算(案)

第 5 号議案 役員の選任

第 6 号議案 その他

CONTENTS	
1. 会長挨拶	1
2. 通常総会次第	1
3. 子育て委員会	2
4. 子育て委員研修会報告	3
5. 教育委員会研修会報告	4~5
6. 松戸市アウトリーチ型産後ケア	6
7. 地域に根差した子育て相談	7
8. お知らせ・編集後記	8

3. 子育て委員会 1年間の活動を通して

子育て委員会委員長 清水 清美 6地区 城西国際大学看護学部

令和5年5月、国ではコロナ分類を2類相当から5類に移行しました。観光地や市街は少しずつ活気を取り戻しつつありますが、出産施設においてはその手を緩めることは難しく、産前の集団指導や夫立ち合い出産を未だ制限している施設は少なくありません。ママ友がいない褥婦も多く、そんなママにとって身近な相談源となるのが SNS。信頼できる SNS(ライン・インスタグラム)のサイトも増えてきましたが、「自身の場合は?」「わが子の場合は?」の判断に、専門家の助言を求めてお電話をいただくように感じました。

令和5年の相談総数は905件、昨年より178件の減少ですが、それでも月平均75件、1日平均3.7件ご利用をいただきました。相談者は30歳代女性が多数を占めますが、次いで40歳代女性、20歳代女性と続き、10歳代・50歳代・60歳代の女性、また1%にも至りませんが、男子中学生や子育て中の男性からの相談もありました。

相談内容は、「授乳・離乳」42%と最も多く、次いで「子どもの発達と健康」21%、「育児不安」17%、「妊産褥婦の心身」10%と続き、「思春期」や「更年期」の相談も1%弱ですがありました。相談時間は10分以内が最も多く55%を占めますが、中には一度に多数の質問をされる方、同日に再度電話をかけて来られた方もいました。また、リピーターとして繰り返し利用される方も一定数おり、主治医とのミスコミュニケーション、様々なトラブルの中でのワンオペ育児、夫婦関係の不和、DV等の深刻な問題を抱えている方もおりました。15～30分程度の相談で相談者のニーズが達成されるのか気がかりな案件もありますが、その時々協力員の誠意ある対応に心落ち着かれた様子で終了されている方がほとんどでした。他方、どこにも相談する機関がなく他機関から紹介され、「自身の名前を公表した上で、継続的に相談に乗ってほしい」と、申し出された方もおりました。大変心苦しかったのですが、本事業は相談者と協力員が匿名関係で成り立っていることを説明させていただき、丁寧にお断りしました。

「助産師の…」と明示しても寄せられる相談は多岐にわたります。常時アップデートしても、この活動の限界に直面することもあります。このような思いを、交流会や研修会で共有させていただき、運営側も力をいただいた思いでした。又、報告書とともに送られてくる一言メッセージにも沢山支えられました。協力員の皆様には感謝しかありません。

あと1か月、7地区に順調にバトンが渡せるように頑張りたいと思います。

様々な討論を経て令和6年4月1日(月)より助産師の電話無料相談は週2回(月・金)9～12時で実施いたします。以下が新しいフライヤーになります。電話無料相談の体制が変化しても、エビデンスに基づいた情報提供、そして誠実な対応を心がけていきたいと思ひます。協力員の皆さま引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

図1 月別相談件数

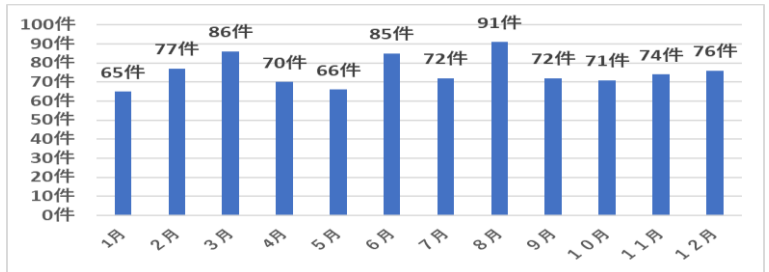
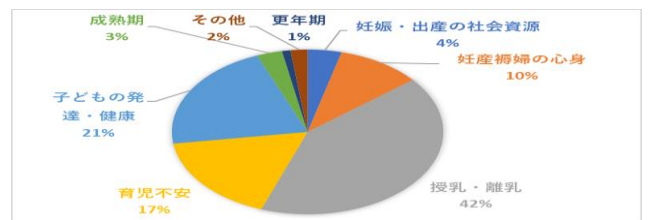


図2 相談内容



4. 子育て委員会 研修会報告

子育て委員会委員長 清水 清美 6地区 城西国際大学看護学部

先輩助産師から学ぶ ～電話相談対応のモチベーションアップのために～

1月20日、現役協力員(川口眞理子氏・高橋佳子氏・加藤睦氏・足立千賀子氏)4名に講師としてご登壇いただき研修会を開催しました。参加者は29名、その内3割は非協力員でこれから協力員になることを検討してくださっている方々でした。研修の主な内容をご紹介します。

川口氏 テーマ:困った事例・難しかった事例 思春期編 ～「聴く」は「効く」につながる～

「聴く」ことが「聴く」だけで「効く」のは、相談者が協力員に話すことで、「言いたいことを吐き出す」「自分のことがわかってもらえた安心感を得る」「自分の思いを言語化する・意識化する」につながり、相談者自ら解決に動き出すことができるからである。そのため、協力員の聴く態度として、「相槌」「繰り返し」「感情の反射」「明確化」「オープンクエスチョン」を用いて、相談者が自分の感じていることを明確にし、整理できるように手助けすることが重要であること、また主訴の裏にある気持ち(どうしてそう思うのか?)をきちんと聴くようにすることの大切さについて助言をいただいた。また、思春期に抱えやすい悩みについて解説、思春期相談に有用な情報源について紹介いただいた。

高橋氏 テーマ:電話相談員を続けたいくなるコミュニケーション技術ーラレーチェ・リーグの方法からー

1対1の人間的な温かみを大切にしながら、お母さんがお母さんを助ける、ラレーチェ・リーグの原点を紹介いただき、電話相談のスキルとして、「まず耳を傾ける」「感情に焦点を当て、言葉にして共感する」「オープンクエスチョンで情報が多く得られるような聞き方をする」「相手のよい点を見つけて言う」「～なので、～のように思えて～なんです ね 共感＝要約する」「肯定的に、役に立ちそうなことを、多すぎない程度に提案する、必要時信頼できる相談先・情報源を紹介」を説明いただいた。最後に、電話相談を通じて、相談してくる人の心にも協力員の心にもあたたかさが広がることを祈っていると、メッセージいただいた。

加藤氏 テーマ:長年相談員を続けてみえたこと

長年の相談体験から、離乳食の相談は1歳過ぎには沢山あるが2歳にはなくなる。おむつ外しは3歳前後にはあるが4歳にはなくなる等、わかったことがある。相談を受けることで自分の学びになることは多いと、相談員のメリットをご紹介いただいた。時にクレームを受け落ち込むこともあるが、「すっきりした」「電話してよかった」って言ってくれる相談者もおりうれしくなる。また、経験を積んでいても分からないこともある。そんなときは「私もわからない」と、返すことで、「助産師さんもわからないなら私がわかるはずない」と、安心されることも。「自分を受け入れる。自分が自分らしく対応することは大切だと思う」と、エールをいただいた。

足立氏 テーマ:千葉県助産師会の経緯とこれからの課題

2000年、日本助産師会から「子育て女性健康支援センター」の一事業として委託され、電話相談「ミッドワイフ千葉」が開設。相談日は月～金、時間帯は10～16時。協力員が試行錯誤を重ね実施した。2013年、名称を「助産師の電話無料相談(ミッドワイフ千葉)」へ変更、同時にフライヤーを作成。時間帯を10～13時へ縮小したが、相談件数は年々増加した。2019年には2地区がパルシステムから助成金を獲得、「電話相談対応マニュアル」を作成。クオリティの高いQ&A集となっている。2022年は年度途中で急な転送設定の変更があり5地区担当者が自分の仕事を調整して柔軟に対応した等、先輩方が熱い思いを持って実施してきた歴史が語られた。慢性的な協力員不足および担当地区の負担等の一解決として、次年度から相談日数の縮小という形をとるが、運営課題として次につなげるステップとして今後もかかわっていきたいと結んだ。

参加者の感想からは、「活動の原点が理解できた」「電話相談の歴史、初めて知った」。「相談を受ける助産師の姿勢を改めて認識した」「やりがい、モチベーションアップに繋がった」「心温まる時間となった」「この活動継続します」「相談員デビューします」等の意見をいただき、主催者としては本研修会の目的が果たせたと、ほっとしています。改めまして講師の皆様ありがとうございました。

5. 教育委員会 研修会報告

教育委員会委員 古賀 千恵子 5 地区 四街道保健センター
石井 恵美子 6 地区 城西国際大学看護学部

令和 5 年 12 月 10 日(日) 「LGBTQ と包括的性教育」 にじいろドクターズ 坂井雄貴先生



今日のテーマ

- 包括的性教育とは？
- 教育現場とLGBTQ
- LGBTQと子どもの健康
- LGBTQとは？
- LGBTQと性教育の実践のために
実際のスライド例、実践のピットフォールとヒント

坂井先生は、長野県でほっちのロッジの診療所院長、にじいろドクターズ(プライマリーケアに関わる医師を中心とした医療者のコミュニティ)の代表をされています。ご自身の活動から上記内容について、お話をいただきました。

学校生活(小・中・高校)でいじめを経験した人は、58%、トランスジェンダーの自殺念慮の経験率は50~70%という報告があります。その理由としては伝統的な家族観やジェンダー規範にセクシャリティが一致しないマイノリティストレス・安全基地を確保しにくい(家庭・学校の理解者不足)・ロールモデルの不在(メディア・身近な大人など)が挙げられます。自分は何者か、親に理解してもらえず、コミュニティや家庭が安全な場所でないため、アイデンティティーの確立が困難とされています。性的指向・性的自認も含めた支援環境の整備・包括的性教育の必要性を強調されていました。学校教育で同性愛について68%が一切習っていないという調査もあります。国内の研究ではLGPTQの割合は3~10%とも言われ、性教育で二次性徴を扱う際には、身体の機能の成熟とともに性衝動が生じ異性への関心が高まることなどから、異性の尊重、情報の適切な対処法や行動の選択が必要となることについて取り扱うものとする。他者への関心・他者への尊重という表現であるべきとしています。



「普通」という表現を使わない、スライドや話す内容のみでなく表現・仕草・服装など全てが性教育の一環であるとし、坂井先生は講座の際、ピンク色のシャツを着用し、一人称は「私」にしていると、生徒に講義をする際の配慮についてもお話をいただきました。

参加者からのアンケートでは、「包括的性教育の理解が深まった。」「性教育の実施時、何気ない言葉やしぐさ一つにおいても十分に配慮する必要性を改めて感じました。」「性の多様性を伝える前に、みんな違ってみんなそれぞれが尊重されるべき存在だということをしっかり伝える必要がある。」など、ご意見や感想を沢山いただきました。

包括的性教育については、国際セクシャリティーガイダンス(インターネットにて無料で閲覧可能)に基づいています。10のポイントの中で「科学的に正確であること」「人権的アプローチに基づいていること」「ジェンダー平等を基盤にしていること」この3点は大切なポイントです。また、このガイダンスは8つのキーコンセプトにわかれ、どの段階で何を学ぶかが詳しく示されています。

周産期うつ病/産後うつ病の定義

- ・時期
 - ・妊娠期/産後2~4週後に発症する
- ・症状
 - ・抑うつ気分
 - ・興味の減退または消失
 - ・睡眠障害
 - ・食欲の減退
 - ・体重減少
 - ・易疲労感
 - ・集中力の低下
 - ・焦燥感
 - ・自殺念慮または自殺企図

うつ病の症状の診断基準

- ・治療
 - ・認知行動療法
 - ・対人関係療法
 - ・傾聴（非指示的カウンセリング）
 - ・デブリーフィング
- ・薬物療法
 - ・三環系抗うつ薬
 - ・SSRI

本研修はオンラインにて行われ、「産後うつ」をテーマに、前半は日本の状況、支援の取り組みについてデータ、研究報告、政策等で示しながら解説がなされ、後半は実際の両親学級での展開事例について紹介されました。EPDS（エジンバラ産後うつ病自己評価票）9点以上の褥婦の割合は、日本ではここ数年9.7%くらいである、また産後1か月の父親への調査で、11.2%に父親の産後うつがみられたという報告を伺い、母親と併せて父親へのケアも必須であるということを実感しました。講師の新井先生は、家族看護の立場から産後うつ予防支援の市町村における両親学級を実践されているとのことでした。その内容は、まず自分たちの生活についてこの数年間に起こったことを振り返り、周産期に生じるメンタルヘルス、男性の育休、支援体制、利用できる事業等についての情報提供がなされ、これから始まる「新しい生活様式への転換」と「育児状況」について考えて、カップルで話し合うワークをするとのことでした。両親学級で新井先生が心がけていることは、「まず助産師・保健師が楽しめること」だそうで、参加されるカップルも終了時には笑顔になられるとのことでした。新しく育児を始めるご両親が本来持つ力を発揮できるようにするためのヒントをたくさん頂ける研修会でした。

～表彰のご報告～

令和5年度千葉県母子保健事業功労者表彰 **島森 孝恵 様**

令和5年12月21日千葉県庁にて 表彰状授与式が行われました。
おめでとうございます。

不要な羽毛ふとんはありませんか？

東洋羽毛が無料でお引取りします。

東洋羽毛は、不要羽毛ふとんの引取りを通じて、SDGs(持続可能な開発目標)の活動に取り組んでいます。

引取り詳細▶

- お近くの営業所または二次元コードからお申込みください。
- 引取り可能なふとんの種類は「羽毛ふとん」です。掛けふとん・敷きふとん・まくら等の羽毛製品のみです。
- リサイクル羽毛として活用できないものや羽毛ふとん以外は引取りできません。
- 東洋羽毛以外の羽毛ふとんも引取り可能です。

TUK Link Project

不要羽毛ふとん

↓

リサイクル羽毛

LinkDown

再利用

有効活用

加水分解ケラチン

工業用途

東洋羽毛北関東販売株式会社 千葉営業所
〒285-0815 千葉県佐倉市城354-8 [0120-006-745](tel:0120-006-745)

6. 松戸市 アウトリーチ型産後ケア

地区部会長 加藤 睦 1地区 かとう出張専門助産院

松戸市のアウトリーチ型産後ケアは、2016年10月に、千葉県助産師会で初めて市から事業委託を受けて始まりました。私は、第1地区の松戸市内の会員ということもあり、開始当初から産後ケアに関わっています。

松戸市の人口は50万人弱。2000年には5000弱あった出生数が、現在は2900くらいにまで減りました。都内にアクセスがよいため、都内から自分たちの持ち家を持つことを求めて松戸に移住する人も多く見られます。都内勤務の松戸市に縁もゆかりも無い人が松戸市の住民となることも多く、そういった方からの産後ケアのニーズが多くあります。

現在の松戸市の産後ケアの登録スタッフは松戸市在住会員が2名、柏市在住会員が3名。開始当初はもっと多くが登録していましたが、松戸市に近い、もしくはアクセスがしやすい会員で実際に動ける人だけが残っている形となっています。

年度	依頼数	実施数	キャンセル数	のべ訪問数
H28(10月～)	8	8	0	22
H29	15	13	2	63
H30	23	18	4	49
H31/R1	6	6	0	14
R2	15	13	2	35
R3	16	12	4	34
R4	23	20	3	56
R5(～R6.1月)	17	13	2	33

松戸市は、0～3歳の子育てをする親子に向けた子育て支援センター(保育園内に併設)と民間のNPOが委託運営している「親子DE広場」が、合わせて27か所、週4～6日開いており、開所時間は1日6時間以上がほとんど。私たち助産師会の助産師も、その中の4か所で毎月育児相談を受けています。そのほかにも地区社会福祉協議会の運営する「子育てサロン」は、月1回の短時間開催ですが、それも市内21か所あります。親たちが地元で安心して子育てができるような環境が多く地域で整っているため、私たち助産師のアウトリーチ型の産後ケアは、母をできるだけ早めに自立させて、地域での子育てにつないでいく役割でもあります。

宿泊型とアウトリーチを併用することができ、合計で7日間までとなっているので、宿泊型と併用する方も多いです。最初の頃はまだ松戸市と提携する宿泊型の産後ケア施設が少なかったため、アウトリーチだけの方も多く、市から出る産後ケアの日数のオーダーも長めでした。予定日数よりずっと早く母がしっかりと育児が出来ていくことも多い中で「産後ケアはもう必要ないのでは」と助産師は判断し、対象者に提案しても、「日数分は使おう」既得権益から本人から了承を得られず、自分から外の子育て支援施設へと出向くよりも、慣れた助産師に来てもらうことに依存する傾向が見られました。私たちの産後ケアの目標は「母の育児の自立」です。産後ケア日数のオーダーは変更することができ、必要時は7日間までなら延長が可能です。なので、依存度を高めないよう最初のオーダーを短めにしてほしいと、市にお願いしました。

宿泊型の施設やその施設でのケア内容が充実してきてからは、宿泊型が休息も取れ、指導もしっかりされるため人気となり、併用型が増えてきました。宿泊型で習得してきた技術を自宅に応用できるか最終的に確認する形です。しかし、最近では宿泊型がなかなか取れず、先にアウトリーチ型を使うことがあります。育児休業を取得する夫も多く、夫にも指導をしてほしいというニーズもあって、アウトリーチが利用されることも多いです。夫が育児休業を取得できない(しない)としても、夫も育児に参加してほしい褥婦の意思は強く、夫が在宅の土日の訪問を希望される方も少なくありません。最近では、精神疾患の既往のある方、環境の違うところで適応するのが性格的に難しい方、または障害があって自宅での育児に早く慣れたい方などが、アウトリーチだけを利用するということも多くなってきました。依頼されるケースは年々難しくなっている印象です。市の担当保健師とは年1回以上は会議を持ち、利用者の利用後アンケートの結果も共有させていただき、意見交換をします。今年度は難しいケースについて、初めて緊急カンファレンスも行いました。これからますます、市の保健師や他職種との連携が重要になっていくので、その機会をどのようにもっと頻度を上げて持てるかが課題です。

7. 地域に根差した子育て相談（2 地区）

地区部会長 増田 文子 2 地区 佐野産婦人科

2 地区助産師会が活動する浦安市は、18 歳未満の子どもを養育する家庭の核家族率は 96% と、全国内(86%)や千葉県内(89%)を上回る状況となっています。晩婚・晩産化も進行し、育児をサポートしてもらい祖父母世代が高齢化し依頼が難しい状況です。また、集合住宅率が全体の 77.7%を占め地域とのつながりが薄く、身近に相談者がいないという地域特性をもっています。

そんな地域の中で助産師が身近にいることを知ってもらおうと、地域の子育て広場に 2011 年(初年度は無料その後、有料)から育児相談として助産師が参加しています。児童センター、社会福祉協議会や NPO 主催の子育て広場などの広場も親子がゆっくり過ごせるように工夫されています。場所によっては保育士が手あそびなどを通して子どものふれあい方を伝えている所、ランチを持っていけば子どもと食べるスペースを用意してくれている所など様々です。子育てサロンのスタッフはお母さんたちに寄り添い、お母さんの愚痴や子育ての悩みを聞くこともあります。その相談の中には、スタッフが返答に困るものもあります。そんな時に助産師がいれば、病院に受診したほうが良いのか、それともこのまま様子を見たほうが良いのか、何かほかに今の相談に対して対策はあるのかなどを聞くことができます。また、コロナ前は個別ではなく月齢別でグループ分けをして相談を受けることもあり、お母さん同志、同じ問題を共有することができました。

多くの相談は赤ちゃんの発達が正常かどうか、離乳食について、授乳についてです。ある人は自身の出産や母乳育児についての思いや後悔、卒乳の背中を押してほしい、また、病院での不満を話す人もおられ、その際に助産師として傾聴しどう関わるかが、その人たちの育児をサポートしていくことになるか考えなければなりません。また、夫婦関係、次回妊娠についてなど相談は多岐にわたります。

このような、助産師の活動は子育てサロンで好評を得て、年間相談件数は 2011 年度 132 件だったものが 2022 年度は 432 件に増えています。また、助産師の参加を依頼される場所も増えてきました。開催回数も年に 23 回程度だった依頼が、今年度は 70 回程度に増加しています。また、地域に根差した活動をする助産師会にファミリーサポート研修会の講師依頼も社会福祉協議会からありました。

コロナ禍で一時、子育てサロンが中止となり、再開した際には、他の母子と関わらず過ごしてきたために、育児情報は主にネットからになっていました。その情報から夜間は寝かせる方が良いと 3 ヶ月未満の赤ちゃんにも夜間の授乳はせず、そのため、授乳回数が少なく、体重増加の少ない赤ちゃんが目立っていました。ただ、人との関りが希薄になったことで、ママ友と無理に関わらなくて良いので良かったという人もいました。

子育て支援に関わった後は、記録用紙を提出し気になる人、フォローが必要な人は情報を共有し次にどのスタッフが関わってもわかるようにしています。また、毎年、相談を受けた人数、相談内容を集計して総括を加えて各子育て施設にフィードバックしています。

このような努力もあり助産師の子育て支援の依頼は増加しています。しかし、どの助産師も他の仕事を抱えながらこの事業に参加してくれています。この支援に関わるスタッフは少し増えましたが、依頼回数の増加にはついていくのが難しい状況です。今後、地域のニーズに応えられるようにマンパワーを確保していくのは大きな課題ですが、いかに子育て支援を途絶えることなく多職種とも連携しながら継続していくことが重要と考えます。





お知らせ



1. 研修会について

※詳細は千葉県助産師会ホームページ ("<http://www.midwife-chiba.org>) にてご確認ください。

2. 理事会の日程 4月～7月

	開催日	時間	場所
第1回	4月7日(日)	9:30~12:30	千葉市民会館
第2回	4月28日(日)	13:00~13:30	千葉市文化センター
第3回	6月16日(日)	9:30~12:30	千葉市美浜文化ホール

3. INFORMATION

- ・令和6年 第20回「国際助産師の日のつどい」in 木更津 テーマ「みんなで支えあおう未来の子どもたち」
令和6年6月22日(土)10:00～16:00 木更津市民総合福祉会館(木更津市共催)にて開催いたします。

4. 会計よりお知らせ

1. 令和6年能登半島地震 石川県助産師会 活動支援金募金について

- 1) 1月11日、災害支援基金から50,000円を送金しました。
- 2) 1月12日～1月31日迄に募金として302,700円が集まりましたので、2月2日に(一社)石川県助産師会へ送金しました。皆様の多大なるご厚意に感謝申し上げます。

2. 令和5年度 すくすく赤ちゃん献金について

今年度も2月までに献金をお願いしました。

皆様のご厚意によりお送り頂いた献金47,702円は、2月末に日本助産師会へ送金しました。

ご協力ありがとうございました。

3. 退会・異動のご連絡と会費について

退会・都道府県移動のご連絡が4月1日以降になりますと、口座振替や振込で納入された令和6年度会費の返金はできません。

4. 令和5年度末(3月31日)までに退会・他県への移動の手続きをされていない場合、会費を納入されていない方も在籍扱いになりますので、会費の納入をお願いすることになります。

5. 日本助産師会・千葉県助産師会の年会費の領収書は、会員 MY ページからダウンロード・保存・印刷をお願いいたします。

編集後記

今年はオリンピックイヤーです。今回のパリ大会からブレイクダンスを含む4競技が新たな種目に加わるそうですね。助産師会「大潮」でも今回から新たに【産後ケアマラソン】が始まります。各地区の産後ケアの現状を報告して頂きます。バトンをつなぎゴールを目指すため皆様のご協力をお願い致します。

広報委員: 佐藤静子・齋藤明子・佐藤幸江・原田奈美

