知立市で育む 新しい命たち

知立市では平成29年9月1日現在、人口が7万1千人を越えています。知立市が誕生した47年前には約4万1千人だったので約3万人増えたことになります。その中で14歳以下の人口は全体の14％（約1万人）となっています。全国平均の約12％と比較するとわずかながら高い数字となってはいますが、知立市においても少子高齢の波が押し寄せています。

貴重な若い世代を支援していくために市ではさまざまな施策を行っていますが、今回は保健センターで行っている妊娠から出産期までの支援についてご紹介します。

不安のない子育て環境を目指して

パパママクラスとはパパとママが楽しく育児するために、中央子育て支援センターの見学や先輩ママと赤ちゃんとの交流会、妊娠中のお母さんの食事など妊娠中や育児に対しての疑問や不安を解決するために実施しているものです。今回保健センターで行われていたのはパパママクラスの「スマイルパパコース」。妊娠中・出産後にパパができることについてのお話、沐浴（赤ちゃんのお風呂入れ）体験、妊婦体験などを行っており、人気の講座です。

参加された8組、16人の未来のお父さん、お母さんにファザーリングジャパン東海の飛鷹氏からの講話がありました。

民間企業で勤務していたころに育児休暇を取得した経験を持つ飛鷹さんの話に参加された皆さんは真剣な表情で聞き入っていました。

講話の中で「子育てのイメージやパパママの妊娠・出産・子育てにかかる不安は人それぞれ。その中でお互いに負担をかけ過ぎることなく助け合うことが大切」と述べられていました。

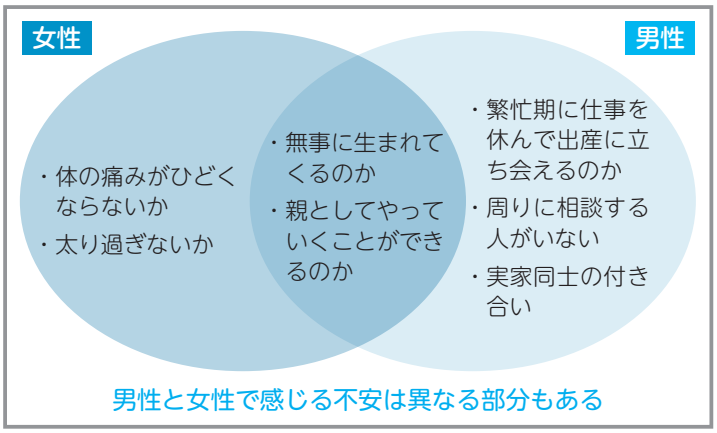
講座の後半では男女に別れてのグループワークを行いました。それぞれが現状で考える「これから発生しそうな不安や悩み」や妊娠中、出産後「何をサポートしてほしいのか」意見を交換しました。男性から出た中で一番多かったのが「家事を手伝う」という声。普段奥様に頼ってしまいがちだからこそ助けたいという声が多数ありました。他にも仕事の繁忙期と重なることで出産に立ち会えるか不安といった声も聞きました。

女性からは体に関する不安や悩みがありました。妊娠後の体のさまざまな症状が悪化しないか気にされている人が多くいました。

体験を通じて感じる父母の責務

講座の中では沐浴体験やパパの妊婦体験などの実践的な内容もあります。

沐浴体験では赤ちゃんをどのようにお風呂に入れるのか保健センターの助産師が説明します。



参加した職員に聞きました！

今回の参加者の中には市職員同士の夫婦も参加していました。

奥さんからの勧めでパパママクラスに参加された原さん夫婦。

改めて父親になるという自覚を持つきっかけになってほしいという思いが奥様にはあったそうです。

また、出産について不安なことがたくさんあったと話してくれたのは旦那さん。「初めての子どもなので生まれるまでの妻の健康面（つわり等）が心配でした。育児については沐浴を任せられることなっていましたが、具体的なやり方が何も分からず不安でした。」

奥さんも、

「見た目の変化だけでなく、つわりなどの体の内面の変化もめまぐるしかったので、赤ちゃんが無事に元気に育ってくれているのかが不安だった」と話してくれました。

また、家事や育児などの母親としての役割と仕事を両立できるか不安だったとも話してくれました。

パパママクラスに参加されたほとんどの人が初めてのお子さんで「何が分からないのかも分からない」との声もありました。

しかし、男性と女性に分かれたグループワークで他の参加者の悩みや不安を聞いて安心した部分もあったといいます。

「自分だけ変に不安がっているだけだと思っていた部分もあったが、他の男性も本当に同じような悩みを持っていて安心しました。」「自分と同じような悩みに対して『知り合いはこうしてたよ』とか『私はこう思っているよ』など色々な情報を得ることができた」と話してくれました。

同時期に出産を予定している人達と話す機会はあまりなく、不安や知識を共有できることがこの教室の一番のポイントだと感じました。

最後に、「子育てを手伝うという意識ではなく、お互いに補って支え合いながら、一緒に子育てをしていきたい」という力強い言葉を旦那さんからいただきました。

実際に沐浴体験していくと、体もまだしっかり発達していない生まれたばかりの赤ちゃんを気遣いながらお風呂の世話をするのに男性陣は一苦労。それでも奥様に確認しながら少しずつ上達されていました。

妊婦体験では、ウェイトをかつぎ、実際の妊娠9か月程の妊婦さんと同じ重さを体験しました。階段の上り下りや落ちたものを拾うなど、普段の何気ない動作が妊娠によっていかに大変かを身をもって体験しました。参加した男性からは「大変さを知って帰ってからは今までよりも積極的に手伝おうと思った」などの意見をいただきました。

保健センターでの支援事業

市では、子育て支援施策の一環として「にじいろニコニコ事業」を行っています。妊娠・出産だけでなく、子育て期までの切れ目のない支援を実施しています。

母子保健支援相談員 （母子保健コーディネーター）	母子手帳交付時に妊婦さんと個別支援プランを作ります。いつでも妊娠中から気軽にご相談ください。
お誕生おめでとう電話	出産直後のお悩みにタイムリーに対応します。
妊婦相談（電話・訪問）	妊娠中からコーディネーターと話をしましょう。
心理相談・おっぱい相談	一人で悩まず相談してください。
パパママクラス	子育て支援センターの見学や先輩ママとの交流、お風呂入れ体験、おやつ作り体験などをします。
こんにちは赤ちゃん訪問	お誕生おめでとう電話で日時を決定し、支援します。
産後ケア事業（通所・宿泊） 日常支援事業（産後家事援助費助成）	体の回復に不安がある人の心と体のケア、在宅での家事援助を行います。

保健センターには、妊娠中や子育て中の不安なことや悩みをタイムリーに相談できる母子保健支援相談員（母子保健コーディネーター）がいます。妊娠期から産後、そして乳幼児期と切れ目なく母子の健康状態の確認や育児のご質問に対応しています。

母子手帳交付時には、安心して妊娠期を過ごし出産育児を楽しめるよう、妊婦さんひとりひとりに合わせた支援プランを一緒に作成しています。また妊娠中や産後すぐに利用できる地域の子育てサポート情報をお伝えしています。

お誕生おめでとう電話や赤ちゃん訪問では、出産後の様々な不安やお悩みの相談や子育て支援に関する情報提供等を行っています。また、健康状態や養育環境等の状況により支援が必要な場合は、産後ケア事業や日常支援事業などの子育て支援サービスの案内や関係機関との連絡調整などを行っています。

母子保健コーディネーターは、「子育て環境について置かれている状況は各家庭さまざまで複雑。それでも訪問や相談を行う職員は、保健師、助産師、看護師、保育士など多岐にわたるので、様々な立場から不安や悩みに答え、子育て支援を行うことができる。」と話してくれました。

「にじいろニコニコ事業」は、お子さんのいる家庭が、地域の中で健やかに安心して子育てができるよう、切れ目なく支援していきます。

不安なことや心配なことがあれば、お気軽にご相談ください。

保健センター

知立市桜木町桜木11－2
☎82－8211　FAX 83－6591
Eメール kenko-zosin@city.chiryu.lg.jp
【開館時間】午前8時30分～午後5時15分
【休館日】土・日曜日・祝日および年末年始
【交通アクセス】
〈徒歩〉知立駅より5分
〈バス〉知立市コミュニティバス（ミニバス）で1コース保健センター下車
（車でお越しの人は保健センター専用の駐車場にお止めください。）

「集まれ!元気ッズ!!」募集中!
お子さんの写真を広報に掲載しませんか?

▶**対　象**　市内在住の5歳くらいまでのお子さん
▶**申込み**　お子さんの氏名（ふりがな）、年齢、性別、お住まいの町名、電話番号、コメントを明記して、写真もしくは画像データを直接、郵送またはEメールで協働推進課秘書広報係へ。（広報裏表紙をご覧ください。）