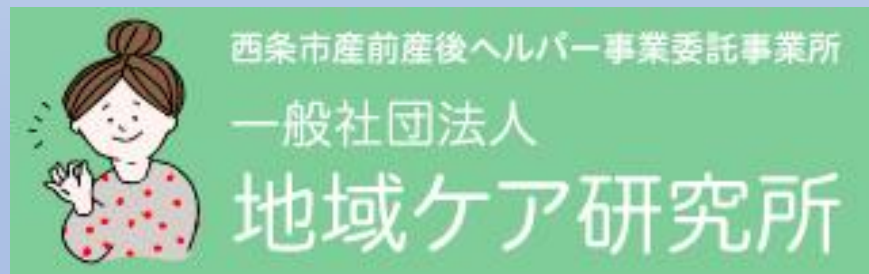


家事育児支援を通じた メンタルヘルスケアプロジェクト

～産後うつ病で辛い思いをする家庭がなくなるために～



保健師 井澤愛子

実施内容

・産前産後サポート事業

身体を休めたいな

実家みたいにサポートして欲しいな

上の子の面倒を見て欲しいな

抱っこを代わって欲しいな

毎日ワンオペ育児で疲れたな

買い出しをお願いしたいな

リフレッシュしたいな



ECサイト
掲載

マタニティママ・産後ママの
暮らしをサポートします！



一般社団法人地域ケア研究所の
産前産後サポートと
育児シェアリング

育児や家事のお手伝いをオー
ダーメイドでサポートします！
2,000円/1h（交通費別途）

初めての方にはお試しサポート
1,000円/1h（交通費込み）もあ
ります。お気軽にお問い合わせ
ください。

一般社団法人地域ケア研究所LINE公式アカウントから
お問い合わせできます。
QRコードを読み込んで友達登録してくださいね。



愛媛県西条市 産前産後おうちケアサポート 地域ケア研究所



ページアクセス

2023/02/14 15:13:45

2022/12
304pv



2023/01
199pv



2023/02
63
ページビュー



メイン
商品一覧
グルメ
ビューティ
商品
クーポン
ファーム



物販

> 物販商品編集
> 物販受注管理

トータルPV数

1,167PV ↑

注文件数

0件 ➡

注文金額

0円 ➡



ウェブチェック

> ウェブチェック商品編集
> ウェブチェック受注管理

トータルPV数

118PV ↓

注文件数

1件 ➡

注文金額

10,400円 ↑



グルメ 今月のサマリ

トータルPV数

0PV ➡

口コミ投稿

件

予約件数

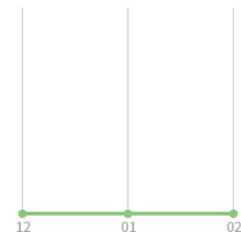
0件 ➡

予約人数

0件 ➡

成約数

0件 ➡



・サポート人材の育成

養成講座計6回開催

合計45名参加

うち6名実習実施

実習受け入れ先延べ19件

サポーター登録者3名

協力者3名



大人も子どももOK！
誰でも参加できる、地域ぐるみ両親学級

産前産後サポーター 養成講座のご案内

産後うつ病の発症率は10～20%と高く、
西条市の人口に見合わせると、
毎年100人前後の女性が誰にも気づかれないまま、
何らかのメンタルヘルスの不調がある計算になります。
妊娠・出産・子育てを新米パパママだけでなんとかするのは
どうやって限界があります。
地域ぐるみで子育て家庭を支え寄り添っていくことが、
重要な産前産後のメンタル支援となります。
まずはしっかり知ることから！楽しく学んで、
あなたも産前産後の家庭のメンタルサポーターになろう！



こんな人に向いています



【講座内容】 *1～6の内容全てを1回の講習で学べます

1. 妊娠が可能になるまでの女性における成長・発達について
2. 妊娠期・出産後の女性の体の特徴
3. 妊娠期・出産後の女性のこころの特徴
(産後うつ病、ボンディング障害を含む)
4. 赤ちゃんの夜泣きのケアについて
5. 人形を使ったおむつ替えや沐浴など、乳児ケアの演習
6. 西条市の主に乳児期対象の子育て支援制度の紹介、子育て支援団体の紹介

【2022年度のスケジュール】
ご都合のいい日の座席を履修・実習
できます。

第6回 12月9日(金)
第7回 2023年1月6日(金)

日時：2022年12月9日(金) 18:00～19:30

場所：西条市市民活動支援センター会議室 A

参加費：(資料代として) 500 円

定員：(コロナ対策のため) 先着 10 名

* お申込み、お問い合わせは Instagram 地域ケア研究所の DM、もしくは LINE 公式 @068engxc にお友達登録の上、
お気軽にどうぞ



LINE@
@068engxc



Instagram
chilicare

主催：一般社団法人地域ケア研究所 後援：えひめ西条つながり基金、NPO 法人まちづくり応援団

* この事業は西条市版 SIB つながりひろがるチャレンジ応援事業として採択を受けています

・地域・社会で理解を広げる活動

企業様向け

産後サポートのご案内

2022年10月より「産後パパ育休制度」が導入されました。男性の育児休業取得に向けて社会も変化しつつありますが、育児休業反対と答えた企業は全体の7割とのデータもあります。これは人材不足や財務等さまざまな面でのハードルを意味しているともいえます。そこで当法人で行っている企業様向け有料産前産後サポートのご案内です。

赤ちゃんがいる社員様家族の 健やかな生活を応援しませんか？

産後のサポートが不足し母親が無理をすると産後うつになりやすいことをどれくらいの方が知っているでしょう。コロナ禍になり実家も頼れずひとりで頑張り過ぎている女性がたくさんいます。私達は一人でも多く産後うつを減らすために支援活動を行っております。産後サポートとは当法人独自の支援活動のことで、企業様向けにご提案させていただく内容として、育児休業取得が困難な男性従業員の代わりに「代理育休」として当法人の産前産後サポーターがご家庭に出向きさまざまな支援やサポートを行います。

 支援内容 家事支援・育児支援 育児相談等 ※当法人の依頼を受託。認定を受けた産後サポーターが各ご家庭に寄り添ったサービスを提供させていただきます	 料金 企業様からの申請の場合 3,500円/1時間 ※別途交通費 ¥500必要となります	 その他 ご不明な点やご質問等あれば 法人スタッフが企業様へ 出向きご説明等させていただきます
--	---	--

お問い合わせ 地域ケア研究所 産後サポート部
連絡先 090-7579-9795 (担当：井澤)

活動の詳細はこちらからご覧いただけます

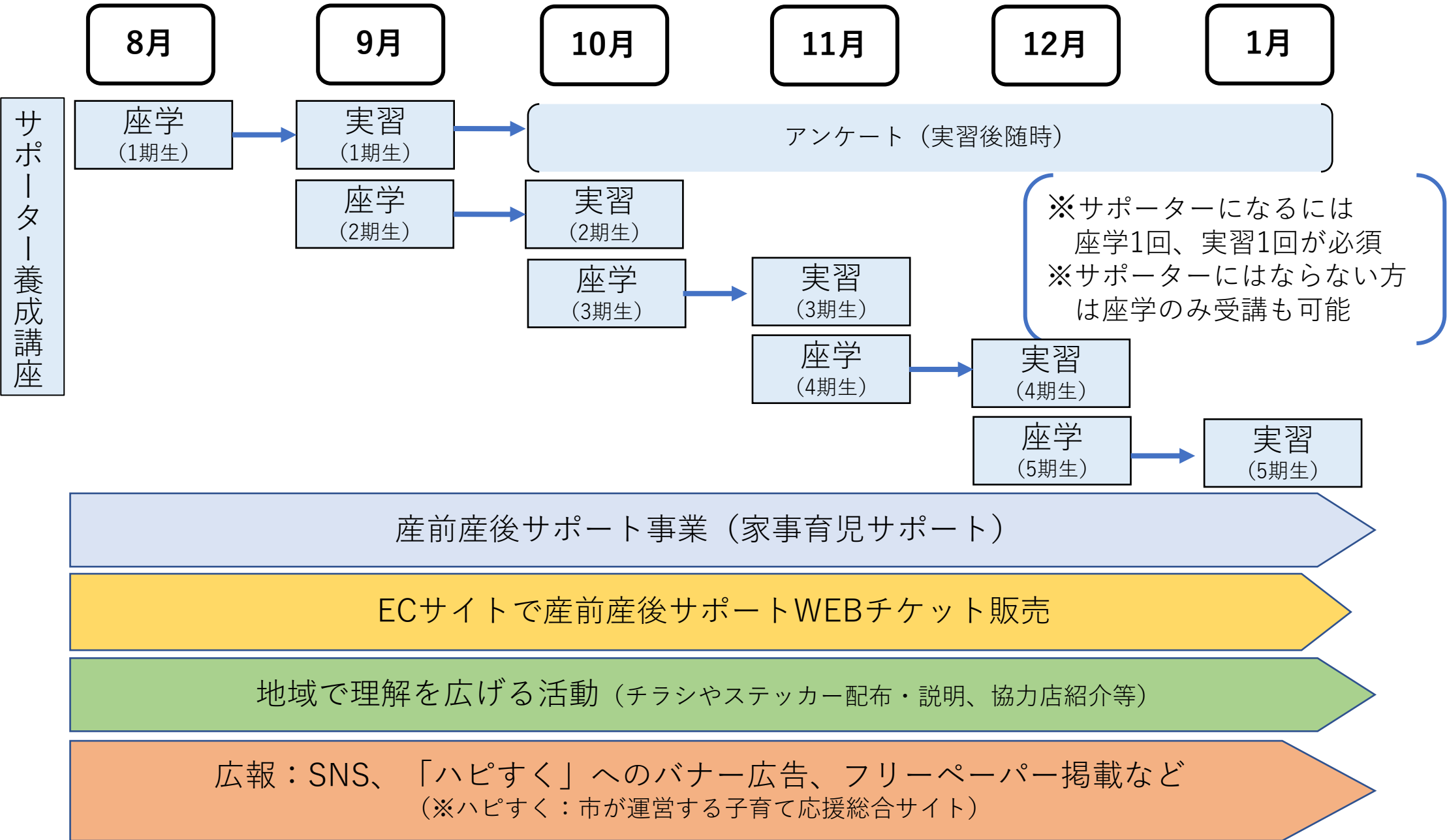




・サポーター一飯試食交流会



事業実施スケジュール



プロジェクト実施による成果目標の達成状況

- サポーター養成講座を月一回（全5回）開催する。

⇒達成

- サポーター養成講座実習受け入れ先（延べ15件）にアンケート調査を実施し、サービスの質の向上に繋げる。

⇒達成

- 「子育てしやすい社会」への理解の輪を広げるため、共感を示すステッカーを計100部作製・配布し、地域の方々や企業に身に付けてもらう。

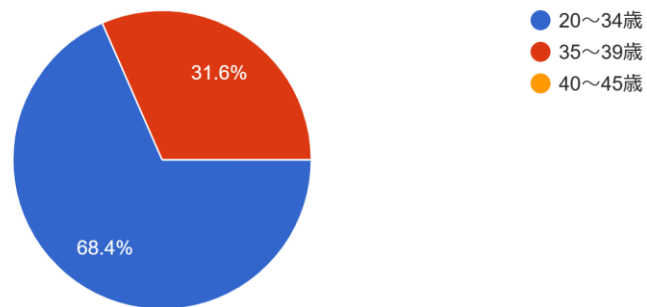
⇒達成



アンケート調査結果①

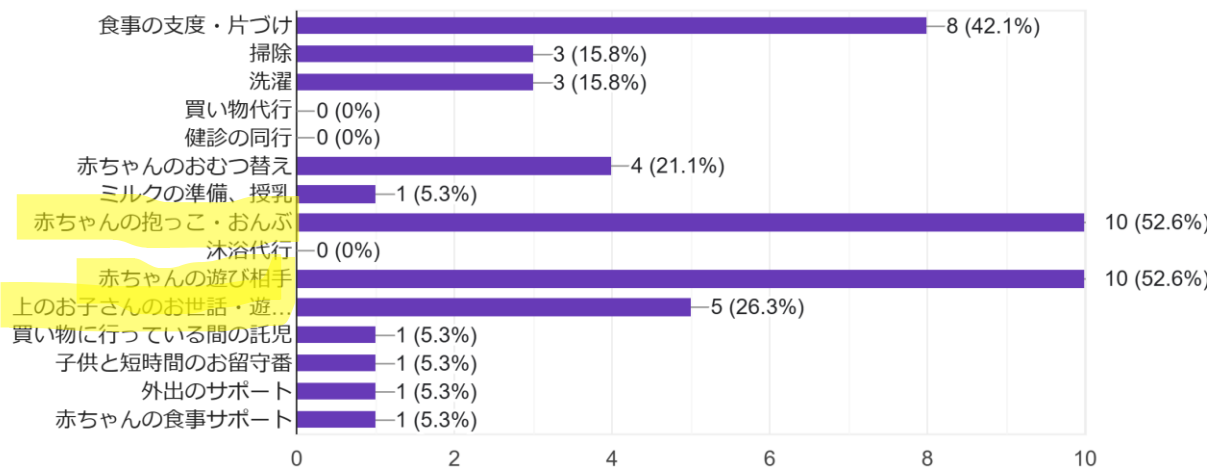
① ご依頼者さまの年齢を教えてください

19 件の回答



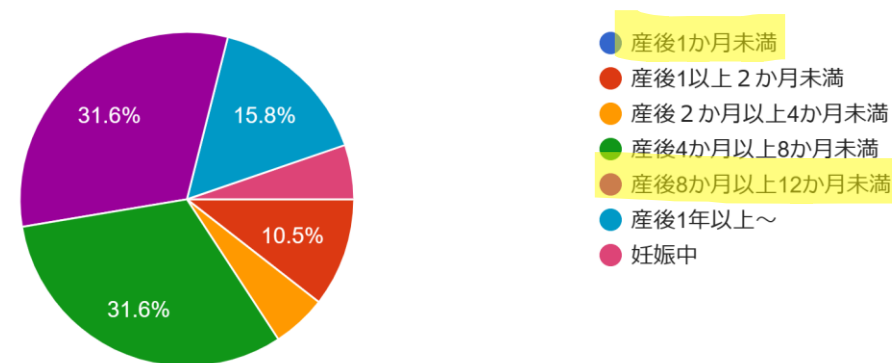
③ 本日はどのようなサポートを依頼されましたか（複数回答可）

19 件の回答



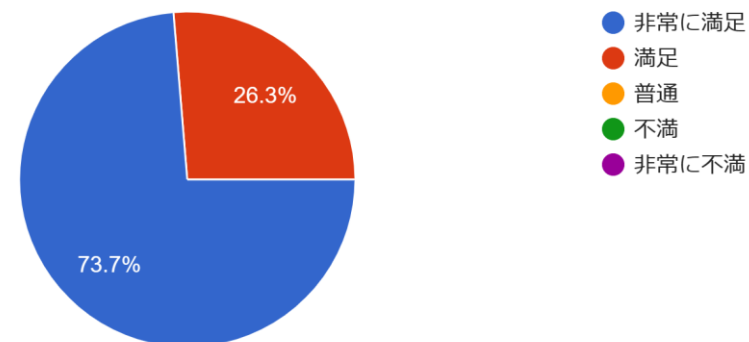
② 現在産後何か月ですか？

19 件の回答



④ 実習生のサポートはいかがでしたか

19 件の回答



アンケート調査結果②

⑤ ④の理由をお聞かせください

19 件の回答

とても優しいお人柄で、安心してお願い出来た。そして、丁寧に家事手伝いをしてくれた。

今日遊んでもらうのを上の子は楽しみにしていました。実際、たくさん遊んでもらって大満足そうでした。

優しく接してくれたから。

やりたかった作業がとても捗りました

短時間で子供を見てもらえると自由に動ける時間があって助かりました。サポーターさんとお話するだけでも気分転換になりました。

家事がはかどった

丁寧に赤ちゃんに接してもらえたから

子供がいながらの夕食の支度はいつもおんぶ紐をしてだったが今日は作ってもらって助かりました。

子供がご機嫌で安心している様子でした。

「大人のご飯をつくってください」
というご依頼も多かったです



先輩母として話し聞かせてくださって、またその話が楽しくてとても息抜きになりました！
お料理上手の愛子さんから料理のアドバイスもらえて役立ちました！！

急なサポートの依頼だったのに、子どもの面倒をしっかりとみてもらい、安心して病院を受診できました。子どもを預ける不安な気持ちにも寄り添ってもらい、非常にありがたかったです。

優しく丁寧にしてくれたから。

上の子の食事の後片付けをしたくても、下の子の機嫌が悪く寝かすと泣いたり、寝返りをするので目を離せなかつたりしたので、代わりに抱っこしてもらえて助かりました。

子ども達を見てもらってる間に自分の食事、後片付け、掃除などできました。

いろいろと話も聞いてもらえてストレス発散できました。

下の子は寝かしつけもして頂いたので、上の子の寝かしつけもスムーズにできて、いつもは大変なお昼寝ですが今日は楽できました。

機嫌が悪く、ずっと抱っこしていたので、代わりに抱っこしてもらえて、腕も楽になったし、家事もはかどりました。

家にある食材でご飯を作ってくれたこと、三つ子の食事のサポートはすごく助かりました。少し人見知りがあった、最初なかなか遊ばず泣いてしまっていたのは残念でしたが、慣れてきたら大丈夫になったのでよかったです。もしよかったら、他の家庭でしているサポートの話だったり、こういったこともできます！っていうのをアピールしてもらえたら、今後もサポートをお願いしたいともっと思うかもと思いました。また、たくさんの家庭のサポートに行かれていると思うので、その経験を活かして育児のアドバイスなどもしてもらえると心強いなと思います。

手際良く頼んだことをして頂いたから

- ・こちらがお願いしなくても、状況を見て下の子を抱っこしに来てくださったため。
- ・離乳食ストック作りの段取りをこちらから聞き取って、丁寧にこなしてくださったため。
- ・ストック作りの後片付けまで、綺麗に終わらせてくださっていて気持ちよかったです。

とても手際良く丁寧に家事をして下さり助かりました！

子ども達と仲良く遊んでくれて助かりました！

生み出した効果

- 産前産後女性がSOSの声をあげやすくなる一助となった。
- SNSのダイレクトメッセージから**法人宛にSOSの声を送られるようになった。**
- Instagramのストーリーに多忙な毎日を送っている産後女性の声が頻繁に上がるようになり、**サポートが必要な状況をキャッチしやすくなった。**
- 女性の副業の手段をつくった（多様な働き方を提示）
 - 当法人の産前産後サポーターとして登録いただき、必要な時に働いていただくマッチングの体制をとった。
 - サポーターに登録いただいている方々の多くは家族の介護をされており、働きたいけれど自由な時間が取れないという傾向があった。サポーターとして働くことで**時間を有効に遣えかつ自己実現できてうれしい**と評価をいただいている。
 - かつて産後に辛い経験をした女性たちがエンパワメントされ生き生きと働いてくれており、想定外の効果があった。
- 「まちぐるみ産後ケア」ネットワークの動き
 - 産後ケアに一見関係のない業種とコラボすることでまち全体が産後の女性に関われる仕組みをつくっている。その発展として医療だけ、個々の取り組みだけでなく社会の様々な立場の連携が必要であり、まち全体で産後ケアや子育てにやさしい地域をつくっていく輪を形成した。



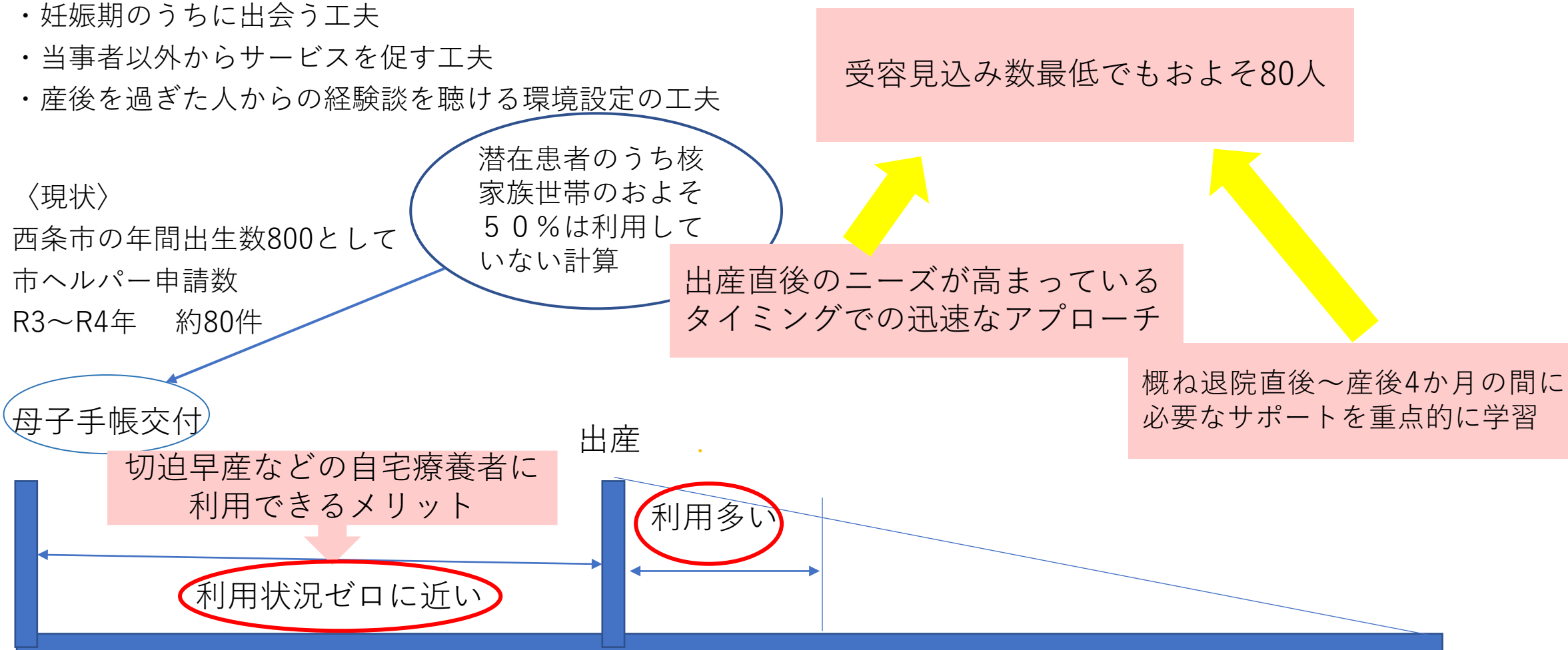
第1回zoomミーティングの様子
1月16日に第2回開催

取り組みの課題

→仮説は正しかったがアプローチ法に改善が必要

●当事者へのアプローチのタイミングの工夫

- ・ 既に産後の抑うつ気分が高い人は本人からSOSがあっても利用や支援に繋がらない傾向があることが分かった。
- ・ 妊娠期のうちに会う工夫
- ・ 当事者以外からサービスを促す工夫
- ・ 産後を過ぎた人からの経験談を聴ける環境設定の工夫



今後の活動予定

- 個別支援の継続 40時間/月以上の個別サポート時間を目指す。
- 主に福利厚生サービスとして導入してもらえるよう企業訪問3回/月を目標とする。出産祝いとしてサポートサービスが定着するようギフトショップとコラボのミーティングを行う。**当事者以外からサービスへアプローチできるよう機能強化する。**
- 学童期からのプレコンセプションケア
- マタニティ夫婦対象のワークショップ型両親学級の開催1回/月
- 親子・家族関係などのケアや身近な相談場所づくり
- 両親学級や交流会などで個別相談の時間を設ける。
- SNSの有効活用（スタッフの経験をもとに相談したかった内容の投稿、スタッフの人柄が分かる投稿など信頼関係を築きやすい内容のものを1回/週投稿する）。
- 公式LINEのバージョンアップ
- まちぐるみの産後ケアの仕組み形成
- 異業種とのコラボレーション事業展開
- まちぐるみ産後ケアミーティング（全4回想定）の開催と地域で広がりを生むケアの横展開実現

収支決算

• 収入

費 目	予算額	決算額	比較増減	内 訳
プロジェクト支援金	500,000	500,000	0	SIB出資金
自己資金	36,800	133,646	+ 96,846	
合 計	536,800	633,646	+ 96,846	

• 支出

費 目	予算額	決算額	比較増減	内 訳
使用料	115,800	117,810	+ 2,010	ECサイト使用料 15,950円×6か月＝ 95,700円 zoom使用料 22,110円
印刷製本費	166,000	141,659	△24,341	チラシ等デザイン料 (らららデザイン) 98,500円、ステッカー 15,219円、 印刷費 (ラクスル) 27,940円
広告宣伝費	200,000	335,880	+ 135,880	フリーペーパー掲載料 246,840円、 はぴすくバナー掲載料 10,000円×6か月＝ 60,000円、 西条商工会議所折込料 29,040円
人件費	30,000	30,000	0	講師謝礼5,000円×6＝ 30,000円
交通費	15,000	5,112	△9,888	実習先交通費
備品	10,000	3,185	△6,815	消耗品費
合計	536,800	633,646	+ 96,846	

収支決算

- ・収

SIBがあったから
チャレンジできました

費	内 訳
プロジェクト	使用料 × 6か月 =
自	料
	デザイン料 (デザイン) ステッカー (ラクスル)
	スーパー掲載料 円、 くバナー掲載料 0円 × 6か月 = 000円、 四条商工会議所折込料 29,040円 講師謝礼5,000円 × 6 = 30,000円
	△9,888 実習先交通費
	△6,815 消耗品費
	33,646 + 96,846

ご清聴ありがとうございました