

妊娠中から産後までの継続的支援を目的とした“プレママひろば”の効果

神崎江利子^{*.1)}、黒野智子¹⁾、村松美恵¹⁾、室加千佳¹⁾
齋藤由美²⁾、宇田公美子²⁾、望月優子²⁾、高洲昌子²⁾
¹⁾聖隷クリストファー大学看護学部、²⁾浜松市助産師会

1. 研究の背景と目的

子育ての環境も大きく変化し、妊産婦の育児不安を軽減するためには妊娠中から産後の支援は大切であると考えられる。子育て支援については様々な施策が打ち出されており、A市助産師会でも2013年より、厚生労働省の産前・産後の継続した母親への支援事業の一環として、妊娠中から育児期へと継続して仲間づくりができる機会を提供することを目的とした“プレママひろば”を年1回、会主催の事業として開催している。A市助産師会主催の“プレママひろば”は、妊産婦に医療施設・地域という垣根越えて支援することができ、妊産婦にもたらされた効果やニーズを知ることで、子育てしやすい地域社会を考えるきっかけへとつながる。今回の研究は、A市助産師会が主催する“プレママひろば”に参加した母親が、妊娠期から産後まで継続的な支援を受けることによってもたらされる効果と地域で必要とされる支援内容を明らかにすることを目的とした。

ここでいう“プレママひろば”の効果とは、妊娠期から産後までを継続して支援する“プレママひろば”に参加することによって母親自身に生じた結果をいう。

2. 研究方法

1) 調査期間：2015年10月～12月に行った。

2) 研究参加者：A市助産師会が主催する“プレママひろば”に第1回から3回まで継続して参加し、約1年後の“プレママひろば”に先輩ママとして参加した母親6名である。

3) 調査方法：研究参加への依頼方法は、A市助産師会から、先輩ママとして参加している母親に研究目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記載した依頼文を配布してもらい、研究協力書の返信があった者に対して、研究者から直接連絡し、再度研究目的や方法、倫理的配慮について説明を行った。同意が得られた母親6名にインタビューガイドに従い構成的面接を行い、了承を得て録音し逐語録を作成した。データは共同研究者が複数で読み込み、“プレママひろば”に参加することによってもたらされた効果と地域で必要とする子育て支援に焦点を当て、類似した内容に分類した。

4) “プレママひろば”の概要

① “プレママひろば”のねらい

“プレママひろば”の目的は、妊産婦に向けて情報発信・提供することで、妊産婦が妊娠・出産・育児についての正しい理解を深め、心身の健康管理と母性意識を育むことができることと産後に孤立なく育児ができることである。

② “プレママひろば”のプログラム（表1）

会場はA市B区保健福祉センター。産前・産後に継続したケアが受けられるようにA市内で開業する助産師が中心となって、初回開催日に妊娠24週から31週となる初産



先輩ママからのエール(第2回)



親子同窓会 情報交換 (第3回)

婦を対象に妊娠期2回、産後1回の3回を1コースとした集団指導を行っており、実施時間はいずれも150分である。

表1. “プレママひろば”のプログラム

ねらい・開催時期	内容	参加人数(2015年度)
第1回 マタニティ編 出産に向けての心身の準備と仲間づくり (妊娠24週～31週頃)9月上旬開催	・お産のはなし ・おっぱいのはなし ・おしゃべりタイム	妊婦17名
第2回 マタニティ編 産後と育児の生活がイメージできる (妊娠28週～35週頃)9月下旬開催	・赤ちゃんのお世話 ・先輩ママからのエール ・おしゃべりタイム	妊婦12名 母子(先輩ママ)7組
第3回 親子同窓会(出産後編) 育児についての情報交換 (産後3～4ヵ月頃)2月下旬開催	・はじめまして赤ちゃん ・ベビーマッサージ ・子育てワンポイント	母子13組

5) 倫理的配慮:本研究は聖隷クリストファー大学倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号15028)。研究への参加や途中辞退は自由意志であること、個人情報保護されること、研究の公表予定等を書面と口頭で説明し同意書に協力者の署名を得た。得られたデータは全て匿名化し個人が特定できないように処理した。データ保管は施錠できるところに厳重に管理した。

3. 結果

1) “プレママひろば”の状況

母子健康手帳交付時に行政の協力を得て“プレママひろば”の案内を配布してもらい、19名から申し込みがあった。参加人数は各回で異なるが、3回共に同じメンバーが参加している(表1)。4名の助産師が会の企画・運営に携わり、ファシリテーター的役割を担い、参加者の状況に応じて、A市保健師とも連携を取りながら行っている。

2) 研究協力者の背景

研究協力者は6名、母親の平均年齢は 31.67 ± 2.50 歳であった。背景を表2に示す。

表2 研究協力者の背景

	年齢	出産歴	職業	出産施設	分娩様式	家族形態	子どもの月齢
a	30歳	初産婦	理学療法士	ア総合病院	経膈分娩	核家族	10ヵ月
b	36歳	初産婦	専業主婦	イ総合病院	帝王切開術	核家族	11ヵ月
c	31歳	初産婦	保健師	ウ総合病院	経膈分娩	核家族	12ヵ月
d	33歳	初産婦	看護師	ア総合病院	経膈分娩	核家族	12ヵ月
e	29歳	初産婦	看護師	ア総合病院	経膈分娩	核家族	12ヵ月
f	31歳	初産婦	会社員	エ総合病院	経膈分娩	核家族	12ヵ月

3) “プレママひろば”における継続支援の効果

A市助産師会が主催する“プレママひろば”に3回継続して参加し、産後1年を経た後に先輩ママとして参加した母親6名に面接を行った。調査内容は、“プレママひろば”への参加動機、妊娠期から産後まで継続支援を受けたことによってもたらされた効果、地域で必要と考える子育て支援等である。【】はカテゴリ、「」は実際の表現を表す。

“プレママひろば”への参加は、6名全員が母子健康手帳交付時に区役所で紹介された“プレママひろば”の案内に記載された内容に興味を持ち、自ら応募して参加していた。

参加動機は、【ママ友達をつくるきっかけになる】【地域の学級活動にも参加してみたい】

【産後も集まれるものが他にはない】という理由であった。

“プレママひろば”による継続支援の効果は、【顔見知りから仲間になれる】【話し合うことで不安が解消し安心できる】【お互いの達成感・満足感を認め合う】の3カテゴリに分類された。【顔見知りから仲間になれる】は「プレママに来ていた子と再会して、そこから話が盛り上がり、お互いにママ友欲しかったよね、と言って徐々に広がって(仲良くなって)いった感じです。」「参加していた子の周りの子でけっこう広がって、5～6人ぐらいは(仲間が)できました。」などの内容があった。【話し合うことで不安が解消し安心できる】は「(赤ちゃんの抱き方とか)全然わからなかったので試行錯誤しながらやっていたんですが、プレママで教えてくれたのでだいぶ不安が解けました。」「同じような境遇の人とお話しできたのはよかったです。妊娠中は不安を解消できた。」「助産師さんに『大丈夫だよ』みたいな(中略)そうやって言われるとすごく安心できるな、と思った。」という内容であった。【お互いの達成感・満足感を認め合う】は「無事に産まれた開放感じゃないけど、そうですね。あとは、出産をやり遂げたという自信じゃないけど、それをお互いに話すのが多分……、楽しい。」「今の状況とか、かわいいねとかお互いの子を褒め合ったりとか、そういうのがあって楽しかった」などの内容が含まれていた。

4) 地域で必要と考える子育て支援

地域で必要と考える子育て支援は【親子で気軽に遊びに行ける場が欲しい】であった。「午前中はわりとひろばってやっているんですけど、午後の時間に出られるところがない(中略)午後にはふらっと遊びにいけるところがもっとあればいいのになとすごく思います。」「(動き回るような)遊びが目的で来ている(1歳以上の)子がほとんどで、で、同じようなママも、同じぐらいの月齢の子がいなくて行きづらいよねって言って行っていないで。」などの内容があった。

4. 考察

1) “プレママひろば”による継続支援の効果

妊娠期から継続して“プレママひろば”に参加することで母親達は【顔見知りから仲間になれる】と感じ、“プレママひろば”は【話し合うことで不安が解消し安心できる】【お互いの達成感・満足感を認め合う】場となっていた。

その場限りの触れ合いだけではあまり仲良くもなれず親しみも感じ難いが、3回続けて同じメンバーが集まることで共通の話題もでき、仲間同士という親近感がわき【顔見知りから仲間になれる】と感じていた。出産や産後と育児の生活について自分が確認したいことを毎回その場で質問し、先輩ママや助産師から丁寧に説明を受けたり、専門職である助産師から「大丈夫」という言葉をかけてもらったり、母親が抱えている不安や悩みを一緒に【話し合うことで不安が解消し安心できる】場となっていた。実際に人形や模型を使用して抱っこやオムツ交換の育児技術などを具体的に教えてもらい、自分が知りたいと思っている情報をその場で発信・提供してもらえることで、出産や産後の生活のイメージ化ができ、主体的に出産や育児に取り組んでいくことにつながると考える。

産後に開催される親子同窓会では、母親達は出産をやり遂げたという自信と無事に子どもが生まれたことをお互いに称え合うことで【お互いの達成感・満足感を認め合う】ことができていた。妊娠中から産後まで継続して“プレママひろば”に参加し、自分と同じ境遇にある母親達とのコミュニケーションを通して、不安や悩みを分かち合ったり、出産体験や子どもの成長に対する喜びや楽しさを言葉として伝え、思いを共有・共感し合うことで、自尊感情や自己効力感を高めあうことができ、分娩への達成感や育児に対する満足感につながっていたと思われる。

2) 地域で必要と考える子育て支援

母親は、子どもの予定や自分の空き時間に合わせ、同じ月齢の子どもを持つ母親が【親子で気軽に遊びに行ける場が欲しい】と考えていた。A市は育児期の親子（概ね3歳未満の子ども）を対象とした子育て支援ひろば事業を市内24ヶ所（2015）、保育園でも親子ひろばを開催している。両方共に親子が気軽に立ち寄って遊んだり、相談できる場として設置されているが、母親達は開催時間が子どもや自分の予定と合わないことや自分の子どもと同じ月齢の子どもの参加が少ないことから、参加し辛さを感じていた。第3回“プレママひろば”の親子同窓会は、産後に同じ月齢の子どもや母親と触れ合いたいという母親のニーズに即していたが、産後1回限りの集まりのため、その後も親子が気軽に交流できる場の提供を考えていくことが必要だと思われる。

5. 結論

今回、妊娠期から産後までの継続支援を受けることによってもたらされる効果と地域で必要とする子育て支援を知るために、本調査を行った結果、“プレママひろば”各回で目標としている①出産に向けての心身の準備と仲間づくり、②産後と育児の生活のイメージ化、③育児についての情報交換は達成できていた。母親達は“プレママひろば”に参加し同じ境遇の母親達と触れ合うことで共通理解を深め、自分の妊娠・出産・育児への不安や悩み、期待、喜びを分かち合い、日頃のお互いの頑張りを認め合うことで今後の育児への励みとしていた。また、親子で気軽に参加できる場を提供することが今後の課題である。

今後も母親が安心して産み育てられるよう、A市助産師会と協力して産前産後の継続支援に取り組んでいきたい。

保健福祉実践開発センターが企画する報告会で発表するとともに、せいれい看護学会または日本助産学会での発表を予定している。