

# 宿泊型産後ケアセンターと これからの可能性

一般社団法人産前産後ケア推進協会  
市川 香織

# 産後ケアセンター設立の背景

少子化の急激な進展

核家族化の進行

子どもに接する機会の減少

家族からのサポートの減少



子育ての難しさに直面する母親の増加

専門職による育児支援の必要性の高まり

# 生活レベルでの育児支援が必要

- 病院での出産が主体
- 退院するとすぐに生活が待っている

育児に関する  
知識・経験が  
少ない

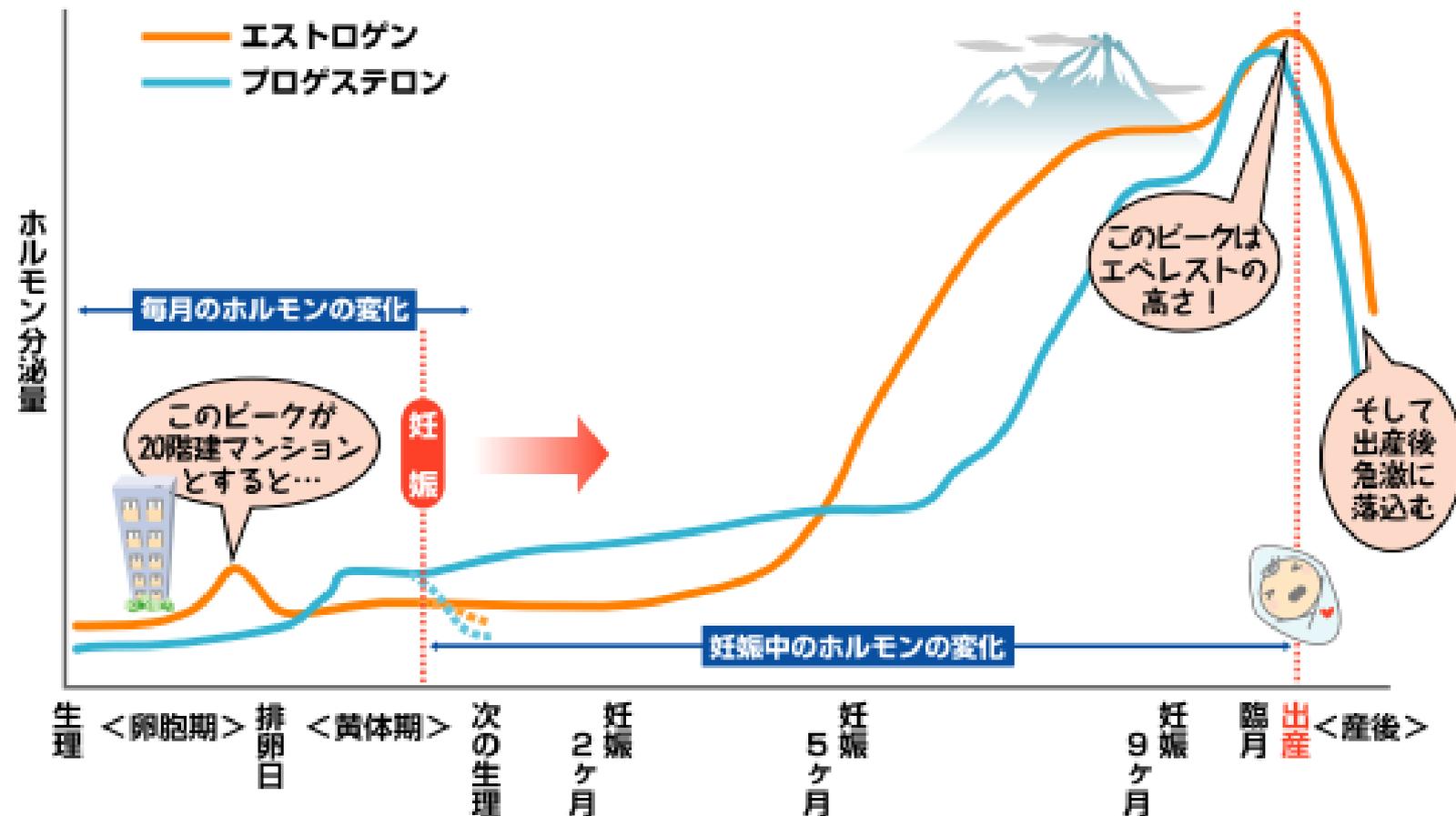
- ▶ どのように子供を育てたらいいのか？
- ▶ 子供をお風呂に入れられない
- ▶ 夜泣きが酷くて眠れない
- ▶ 子供を育てる自信がない

生活レベルでの  
ケアの不足

子供への虐待につながる可能性

# 産後はホルモンの変化で不安定な時期

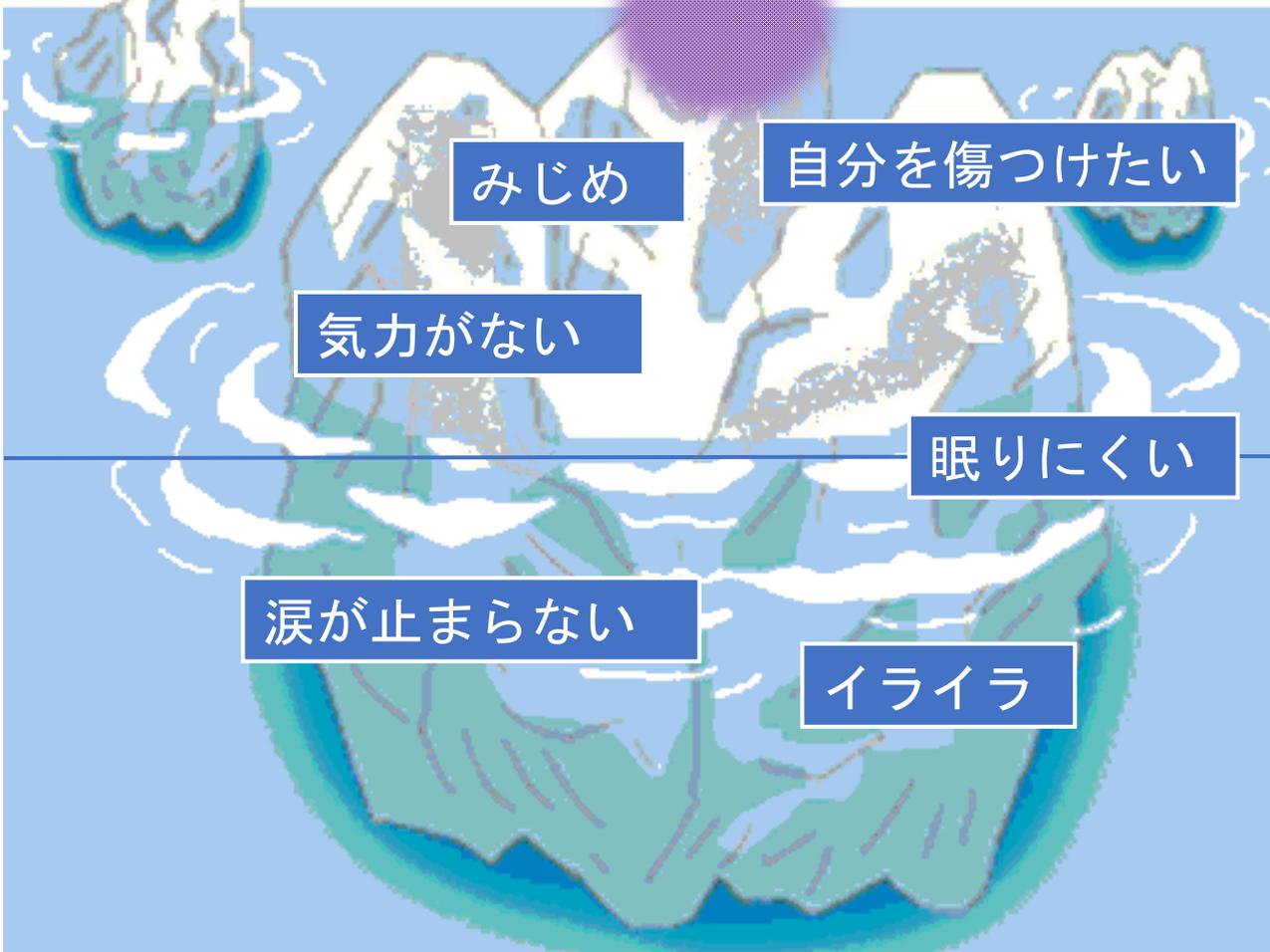
<図> 通常時のホルモン変化と妊娠中のホルモン変化



『産前産後の妻を守るためのガイドブック』（横浜の産み育てを考える会）より

# 産後うつのは誰にでもある

← うつの治療を受けている人はごく一部



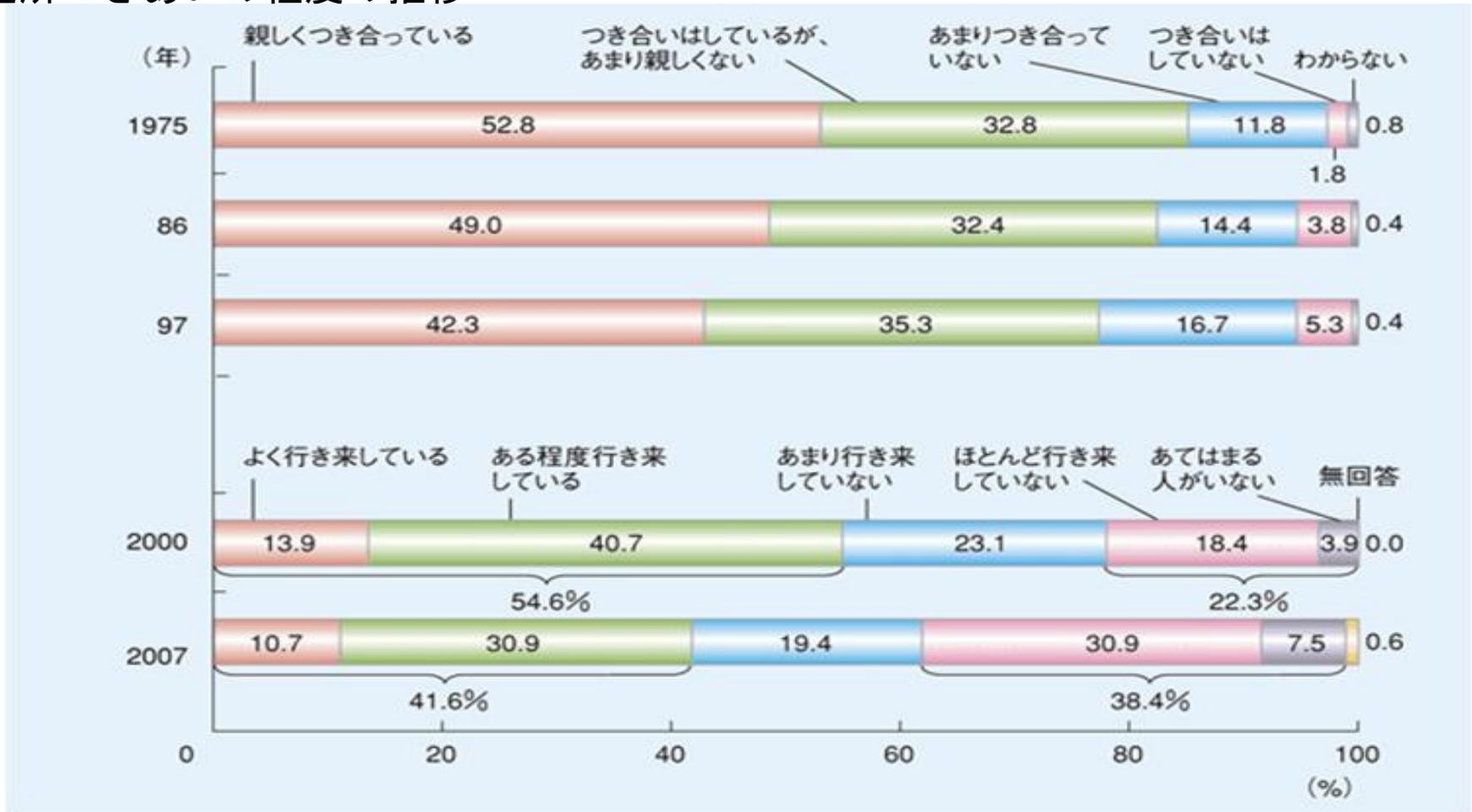
水位が下がれば  
症状が出てくる



潜在的には  
誰もがかかえている

# 地域との関係性は薄くなっている

## ・近所づきあいの程度の推移



# 児童虐待防止の可能性を持つ 宿泊型産後ケアセンター

病院から退院

産後ケアセンターを利用

実家でのケア

- ▶ おっぱいケア
- ▶ からだの回復を促す休息
- ▶ 助産師（専門家）によるケア
- ▶ 子育てへの不安解消

生活レベル  
でのケアを  
補える

子育てへの自信がつく

# 武蔵野大学附属 産後ケアセンター桜新町



# 世田谷区の概況

- 世田谷区総人口 820,920人
- 総世帯数 425,295世帯
- 区の相談窓口への児童虐待の相談件数
  - { 新規 約370件／年
  - { 継続 約900件（2007年）

増え続ける虐待相談件数

# 産後ケア事業の目的

- ①赤ちゃんのいる生活に慣れるための援助事業
- ②母親自身のセルフケアの向上を支援する
- ③母親の仲間作りや地域の子育て情報の提供を行い、母親の孤立を防ぐ
- ④育児不安や児童虐待の早期発見・対応により、悪化防止をめざす

# 平成19年設立 産後ケアセンター



# 産後ケアセンターのケア内容



## 育児サポート

- 授乳の方法
- 沐浴の方法
- 育児相談
- カウンセリング  
など

## お子さまのケア

- 発育、発達チェック
- 体重、排便チェック
- 黄疸チェック
- 沐浴
- スキンケア
- ベビーマッサージ  
など

## 乳房のケア

- 乳房の手当
- 乳房トラブルケア  
など

## お母さまの からだところのケア

- リラックス法
- 産後のエクササイズ  
など



# フロア・館内設備



2F 乳児室

居室（家族室）



# フロア・館内設備



居室（和室）

居室（洋室）



# 産後ケア 料金

- **宿泊プラン（母子ショートステイ）**

1泊2日 64,000円

母児健診、乳房手当、臨床心理士相談、栄養相談  
などが含まれる

- **日帰りプラン（母子デイケア）**

1日2食+夜食付20,600円

10時～19時

\* 世田谷区在住者は利用料軽減あり。

# ケアプラン例

1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
問診 ケアプラン作成 母児健診 乳房手当 乳房援助	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助 臨床心理士相談	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助	母児健診 沐浴指導 乳房手当	母児健診 沐浴指導 乳房手当 乳房援助 ☆アロマトリートメント	母児健診 沐浴 乳房手当 乳房援助 栄養指導	母児健診 沐浴 乳房手当 帰宅後の生活アドバイス

☆は通常オプションですが、1週間ケアパックでは無料です。  
 なお、ケアプランスケジュールは、お母さまの体調などにより変更いたします。



# 産後ケア事業の評価

## •研究目的及び方法

「武蔵野大学附属産後ケアセンター桜新町」の利用状況,子育て支援の可能性や効果について,施設利用者110名を対象に質問紙調査を行った。

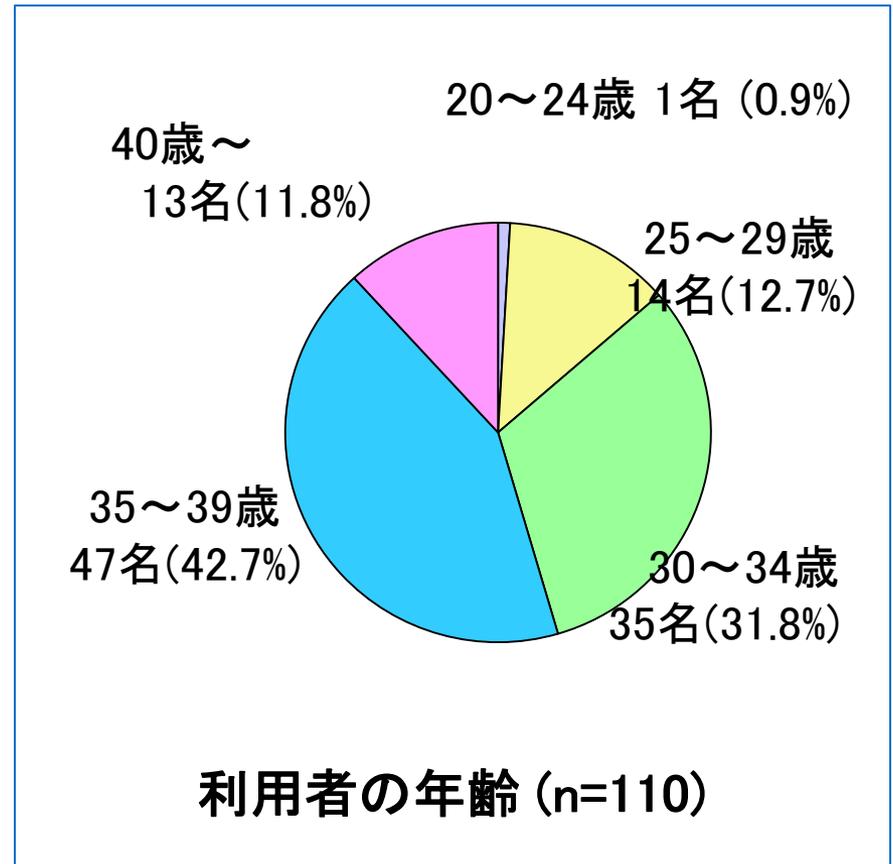
# 利用前アンケート結果

## ▶ 委託事業対象者

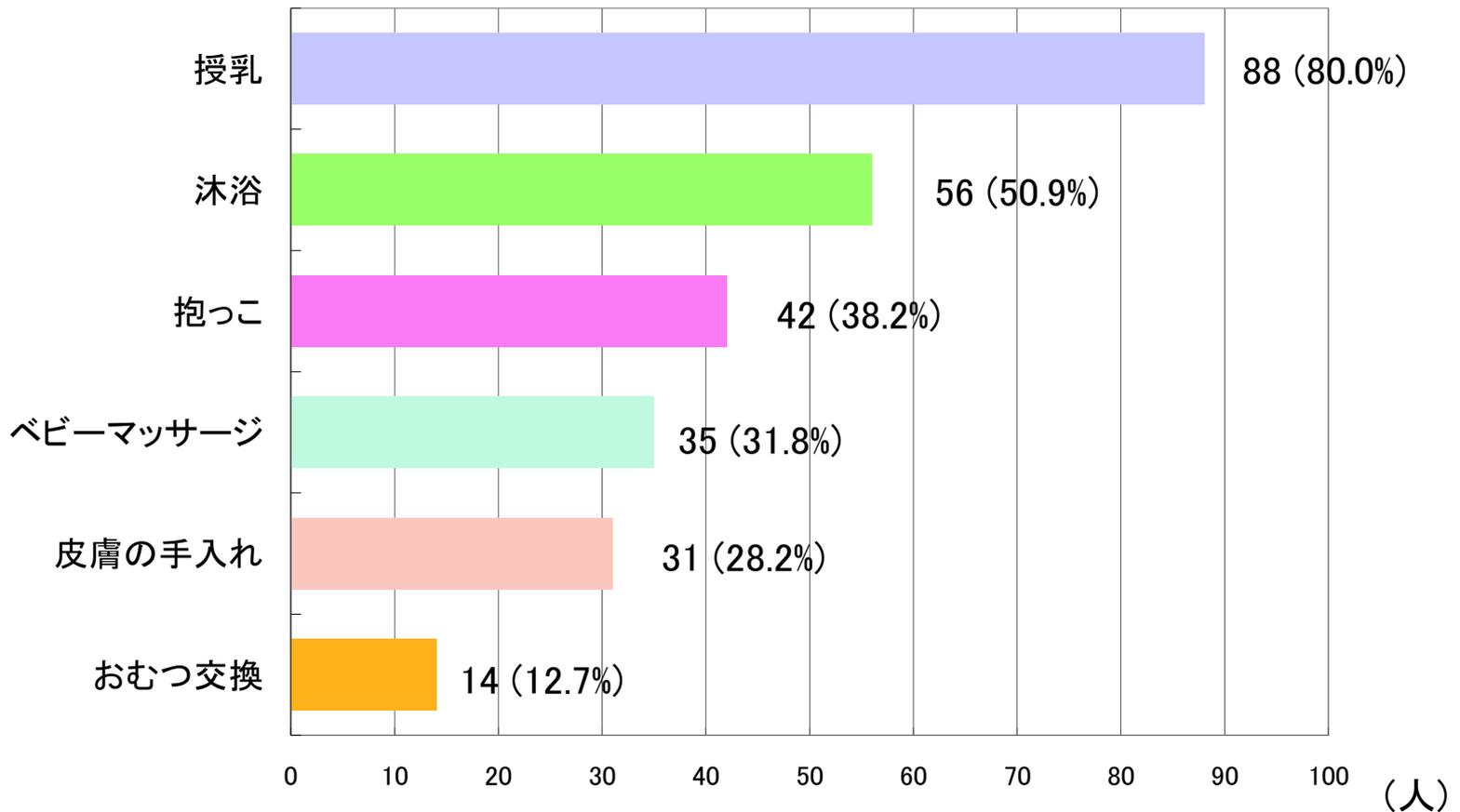
- ① 103名 (93.6%)
- ② 核家族98名 (89.1%)
- ③ 複合家族4名 (3.6%)

## ▶ 利用動機

- ① 家族の援助が受けられない103名 (95.4%)
- ② 育児不安92名 (85.2%)
- ③ 体調不良73名 (67.6%)



# 利用時の育児技術習得に関する不安・訴えの内容



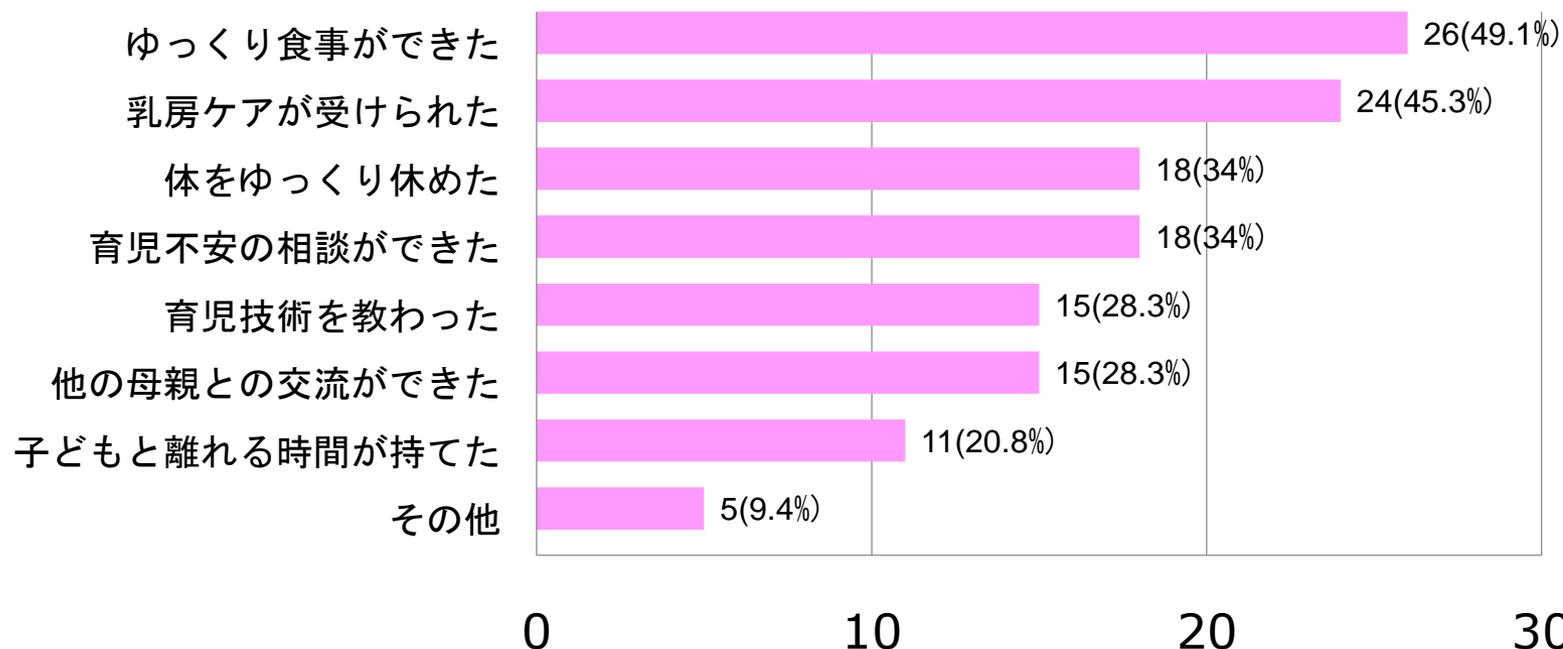
利用時の育児技術習得に関する不安・訴えの内容 (n=108) 複数回答

# 利用後アンケート結果 (委託事業利用者53名)

## ・産後ケアセンター利用の印象

よい	ややよい	あまりよくない	よくない
46(86.8%)	6(11.3%)	1(1.9%)	0

## ・利用して良かったこと (n=53)複数回答 (3つまで)



# 先駆的事業 産後ケアセンター



利用者アンケートから

## ① 休養

ゆっくり食事ができた・ゆっくり休めた：83.1%

## ② 受容される体験

育児技術を教わった・育児不安の相談ができた：62.3%

## ③ 授乳がうまくいくこと

乳房ケアが受けられた：45.3%

4

① ② ③ を通しての  
人と人との**交流**

みんなと食べるご飯  
一人ぼっちではない!!

「フェイス・トゥ・フェイス」の関係の中で人との信頼関係を構築

地域の子育て支援資源とつながり、  
利用者が地域に帰っていく際の**橋渡しの機能**を持たせる

# 産後ケアの効果

- EPDSスクリーニング<sup>注)</sup> 陽性率は12.1%  
そのうちの2割は産後4か月でも高得点、  
その半数が7か月でも高得点。
- 産後1か月以内のスクリーニングで陽性だった者にケアを開始した場合、**産後4か月の時点では8割が改善**していた。

注) エジンバラ産後うつ病質問票のことで10項目4段階の評価を行い、9点以上の場合「うつ病の疑いがある」とされる。日本の陽性率は10~12%と言われている。

平成19年度 財団法人こども未来財団 児童家庭サービス調査研究等事業  
「周産期のメンタルヘルスと育児支援のシステム構築に関する研究」

主任研究者 上別府圭子

# 産後ケアセンター桜新町でのカウンセリング

- 相談内容
  - ・ 育児について
  - ・ 妊娠・出産における心・身体の傷つき
  - ・ 家族関係
  - ・ 社会から取り残されている自分 など
- 時期：退院後～産後4か月
- 感想：「のどにつかえていたものが取れた感じ・・・」

『助産雑誌』 Vol.64 2010 4月号より

# 利用者数の推移

年度	委託	自主	計
H19	5		5
H20	263	51	314
H21	441	56	497
H22	531	71	602
H23	683	51	734
H24	800	75	875

委託：世田谷区産後ケア事業サービス対象者（自己負担1割）

自主：上記以外の利用者（全額自己負担）

わこう助産院  
わこう産前・産後ケアセンター



# わこう助産院

開設：H23年3月

助産・母乳外来・健診

産後デイケア

産後ショートステイ



わざわざ都内からインターネットで調べてここまで利用しに来た事例もあり。1週間利用

母親向けの様々なイベントや教室を開催

# 様々なクラスを企画・開催

## ベビーマッサージ教室



# 様々なクラスを企画・開催

## お料理教室



# 様々なクラスを企画・開催

ママのための防災講座



# 様々なクラスを企画・開催

地域のこそだてNPO が主催した「ホームスタート」研修会



# わこう助産院を地域づくりの拠点に → ソーシャル・キャピタルの醸成



ソーシャルキャピタルの豊かな地域



社会的利得が高まったり、  
負のコストを削減できたりする効果がある

児童虐待予防への期待

# 少子化対策としてのソーシャルキャピタル

H15~H17 厚生労働科学研究政策科学推進事業

『少子化における妊娠・出産に関わる政策提言に関する研究』（福島富士子）  
において

少子化の要因を探る方法として、  
多産地域における多産の要因とは？



人と人との親密なつながり。（沖縄県多良間での調査から）

●加えて・・・

- ソーシャルキャピタル指数の高い地域は孤独死が少なく出生率が高い。（平成15年内閣府国民生活局）
- 現代社会の課題は関係性の消失にある。最優先すべきは関係性の再構築である。（WHO西太平洋事務局長 尾身茂氏）