いつでも相談に乗ってくれる頼りになる私の助産師さん

地域の過疎化や核家族化、人口の流動化などで、産前産後のお母さんらがその家族や周囲からの支援を受けにくくなり、いわゆるワンオペ育児など出産・育児で孤立しがちな傾向にあります。

妊娠・出産によるホルモンバランスの変化や、育児での睡眠不足など日々の心身への負担は大きく、孤立感や不安感から「産後うつ」を発症するお母さんも10人に１人いると言われています。

市内でも、「母と子の健康サポート支援事業」がありますが、支援を求めた理由に「育児不安」をあげた養育者の数が最も多く、「産後うつ」などによって支援が必要と思われる方が増えています。

飛騨市では、市民の皆さんに安心して出産・育児をしていただけるよう「飛騨市産前産後ママサポプロジェクト」を立ち上げ、妊娠中から出産後までのお母さんやお子さん、その家族を支援するさまざまな取り組みを行っています。

しかし、多くのお母さん方が定期的な妊婦健診や出産のため、市外の医療機関に頼らざるをえないのが現状です。そのため、日々のちょっとした悩みや不安、疑問などに答えてもらえる場や、詳しい知識のある人材が求められています。

そんな中、注目されたのが地域の助産師です。助産師は、妊産婦の不安や悩みに答えたり、出産の立ち合いや母子の健康管理、育児指導、産後の身体の回復に至るまで、幅広く対応できる専門的な知識と経験を持っています。

地域には、母子を取り巻く環境やまちづくりに積極的に関わる、意欲的な助産師が何人もみえます。市では、こうした助産師の方々に協力いただき、その役割や活動などについて周知を図りながら、母子やその家族だけでなく、市民の皆さんと助産師をつなぐ**「わたしの助産師さん むすび」**を立ち上げました。

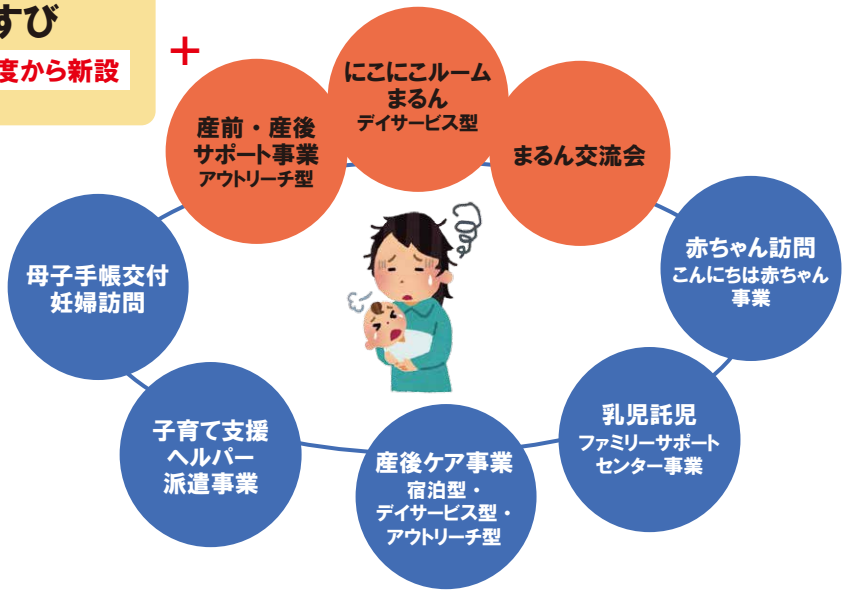
子育ての悩みや不安を少しでも解消し、どこよりも安心して出産、育児ができる環境を整え、これにより、子育てしやすい地域づくりを進めていきます。

飛騨市産前産後ママサポプロジェクト

わたしの助産師さん むすび
令和5年度から新設

「飛騨市産前産後ママサポプロジェクト」では、妊娠中から出産後、育児まで、安心な暮らしを応援するため、窓口だけでなく保健師が自宅を訪問して行う相談や、お母さんの現状や要望に応じて行う関係機関による支援を行っています。

これらの取り組みを補完するのが「わたしの助産師さん むすび」です。



わたしの助産師さん むすび

〔概要〕

①妊産婦を支援するさまざまな取り組みを行っている「飛騨市産前産後ママサポプロジェクト」の一つとして、お母さんにとって、より身近で気軽に利用できる産前産後支援を充実させる目的で立ち上げ、希望する妊産婦の方１人に対して助産師が２人１組となって、きめ細かな対応をします。

②赤ちゃんとお母さん、お母さん同士、赤ちゃんやお母さんと地域の皆さん、あらゆる命を育む環境など、さまざまな関係をしっかりと結んでいきたいという思いを込めて「わたしの助産師さん むすび」と命名しました。

〔利用方法〕

「むすび」の利用は登録が必要です。利用料はかかりません。母子手帳の交付を受ける時や、転入・婚姻などで窓口手続きをされる時にご案内しますので、希望される方はスマートフォンなどを通じて登録します。登録が完了したところで登録証を交付します。

〔サービス内容〕

担当の助産師が決まりますので、LINE（場合により電話）で、いつでもどこからでも気軽に相談ができるようになります。「相談できる人が周りにいない」「相談するには、いちいち病院窓口を訪れないといけない」という悩みを抱えるお母さん方も、自宅にいながら気軽に利用できます。

「入院時に必要なものは？」といった質問の他、「ベビー服はどんなものをそろえたらいいの？」「産院の特徴を知りたい」など、日頃のちょっとした悩みも助産師に相談できます。

また、心身の状態によっては電話でリアルタイムに応対しながら、主治医への連絡や関係機関を紹介したり、つないだりすることができます。

利用できるのは産前から、お子さんがおおむね１歳になるまでが対象ですが、相談内容によっては柔軟に対応し、場合によっては、専門の医師や保健師など別の専門的な機関へつないだり、子育て支援サービスを紹介する役割も果たします。

ロゴマークができました！

「共に生きる」を意味する相生（あいおい）結びの真ん中に、妊婦さんやお母さんと赤ちゃん、地域の皆さん、飛騨市の森や山、動植物など豊かな自然を配し、「あらゆる命が結び合って、共に生きていくというきっかけになれば」との思いを込めています。

この制度に携わる むすびの助産師より

妊婦さんや子育て中の皆さんに寄り添い、ちょっとした不安や疑問などにも答えていただける助産師４名に、それぞれの思いや皆さんへのメッセージを語っていただきました。

長田（ながた） 直子（なおこ） さん

これまでの妊産婦支援との違いは？

例えば「にこにこルームまるん」では、妊婦さんやお母さん方が集まって情報交換をしたり、助産師が身近な相談ごとにアドバイスをする「集団」での寄り添いでした。ただ、働いている人や妊娠後期の人、疾患のある人などは、なかなか参加できなかったんですね。

今回は、場所を選ばず、都合の良い時にLINEで手軽に質問したり相談ができるようになり、「個別」の寄り添いになったのが大きな違いだと思います。

また、あまり知られていない助産師の仕事や役割について知っていただくことで、利用できる相談や支援の幅も広がると思います。希望があれば助産師とつながり、主治医の同意のもと妊婦健診の付き添いや産前産後のケアを受けられますし、助産院での出産という選択肢も出てくるように思います。

全国的に、産科医や病院の負担が重く、お産ができる施設が減っています。助産師という医療資源をきちんと生かして病院と連携すれば、そうした負担も軽減されるのでは。病院勤めはできないという潜在的な助産師のマンパワーを引き出すきっかけにもなりそうです。全国的な課題を克服するモデルケースになると考えています。

どのような取り組みを目指しますか？

妊娠・出産期を過ぎても、女性には人生のさまざまなステージがあり、そのつど悩みや不安が生じます。それは結婚や就職、介護、家族のこと、健康や生き方など多岐にわたります。

昔ながらの身近な「産婆さん」は、家庭ごとの事情にまで通じ、自分が担当した妊産婦さんの相談ごとに生涯を通じて寄り添ってきました。そうした存在を目指したいと考えています。

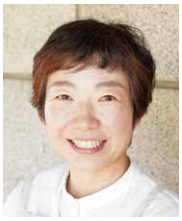
妊産婦さんや市民へのメッセージを。

赤ちゃんは、いつだってまっすぐ「お母さん、大好きやよ！」と伝えるために生まれてくるんですね。本来、人は愛に満ちあふれていて、「こういうふうにしたら好かれるかな」とかじゃなくて、ただ無償で「大好きなんや！」と言える。それを大人は思い出さないといけないんじゃないでしょうか。私も含め、この制度を通してそのことに気付いて、地域のみんなが幸せになれたら。「生まれてきて良かったなあ」「生きてるって素晴らしいことなんやなあ」と一緒に感じて、喜びあい、支えあっていきたいです。

長澤（ながさわ） 妙（たえ） さん

家族が増えることはとても幸せなことです。しかし、孤独を感じていたり、不安があると幸せと感じられないこともあります。また、大切なお子さんを育てているからこそ、こうあるべきと自分を追い込んで苦しくなることがあります。でも、一番大切なのはママが笑顔でいられること。どんな時でもママの身体やココロをふっと軽くできる存在でありたいと考えています。

大村（おおむら） 和美（かずみ） さん

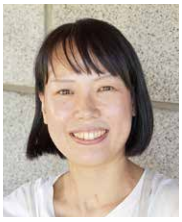


飛騨市では、「にこにこルームまるん」の仕事をさせてもらっています。

自分が妊娠・出産する時に助産師がついていてくれたらよかったなと思います。

いつでも何でも相談できる人がいるというのは、お母さんにとってとても心強いと思います。ちょっと話して、心が軽くなった、笑顔になれた、そんなお手伝いがしたいです。よろしくお願いします。

上坪（かみつぼ） 奈津子（なつこ） さん



妊娠・出産・育児期の女性は、赤ちゃんや自分自身を守るため、また、幸せや愛情を沢山感じたり、与えたりするために「本能」がとても大切です。

しかし、現代の生活環境やストレスなどでその能力は萎縮しているそうです。皆さんが、妊娠中からご自身の身体や生活・状況などに向き合い、「本能」を最大限に発揮できるよう、共に感じ、考えていけたらと思っています。

■登録など制度に関するお問い合わせ
問 地域包括ケア課 TEL 0577-73-6233

■左記以外のお問い合わせ
問 長田さん TEL 090-3307-0826