

# ママほぐの取り組みと 出産から産後6ヶ月までの子育ての実態調査

ママほぐ/一般社団法人日本産後ケア協会認定 産後ケアリスト  
高村えり子

# ママほぐの取り組み

## ①お母さんの居場所づくり事業



保育士の見守り保育付き  
助産師相談が出来る

協力) NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

”孤”育てをした経験から  
子育て中のお母さんの  
居場所の必要性を感じる

### モノづくり

- ・子育て中は達成感が得にくい
- ・手を動かすことによって気分転換と達成感を味わう

### 産後の体のケア

- ・子ども優先で自分の体のケアが後回し
- ・子連れで体のケアが受けられない

### お母さん同士の交流の場

毎月40組ほどの母子が利用

# ママほぐの取り組み

## ②産後ケア事業



ママほぐを続けて2年後  
実際のお母さんの肉体的・精神的負担や  
産んでからのケアの無さを実感

### 産後の専門家へ相談できる場

産後の悩みは細分化されている



様々な専門家が相談にあたる  
臨床心理士、薬剤師、理学療法士、  
助産師、保育士  
離乳食、抱っこ紐の専門家など

### お母さん同士の交流の場

陶器の器で、温かい飲み物を  
温かいままで提供

11ヶ月まで10組までの定員制

協力) NPO法人まちづくりスポット茅ヶ崎

# 子育て支援課窓口や 子育て支援センターに配置

**保育付き**  
保育士が見守ります

11 住み続けられる  
まちづくりを



## ママほぐ

リラクゼーションとモノづくり

おひとりでもどうぞ♪  
助産師がいる日もあります  
(facebook等で告知します)  
ちょっと聞きたいこと  
話してみてくださいね。

ママほぐは、その活動を通して子育てママの居場所や、  
地域の方の笑顔を目指しています。

毎月の出店情報は  
こちらから▷  
随時更新♪



Instagram  
@mamahogu

私たちが運営しています♪



無料  
見守り保育付き



お花のリース  
編み物  
アクセサリー  
製作 etc

リラクゼーションと  
モノづくりが出来る♪



ママの居場所づくり  
2016年から活動しています

まちづくりスポット茅ヶ崎  
BRANCH茅ヶ崎2階  
カオトオカとなり・駐車場4時間無料  
施設内オムツ替え・食事スペースあり

〒253-0062 茅ヶ崎市浜見平11-1  
10:00~15:00  
毎月第一水曜日

ママほぐ

主催 ママほぐ  
HPと問い合わせは  
こちら▷



# 赤ちゃん訪問の資料や 子育て支援センターに配置

主催/ママほぐ 協力/まちづくりスポット茅ヶ崎



## ママほぐ-産後カフェ-

ママが話す・学ぶ・休まる場所

11ヶ月までの赤ちゃんとそのママのための特別なカフェタイムを  
ランチ2のサンノイチで再開します。  
下記の講師の中から月ごとに数名がママたちをお待ちしています。講師に  
相談や体験をしても、私たちや一期一会なママとおしゃべりしても、のん  
びりとコーヒー飲みながら持ってきた雑誌を広げてもいい。  
赤ちゃん中心の生活が始まり数ヶ月。この辺で少しひと息いれませんか？  
**あなたひとりだけじゃない。  
がんばらなくて大丈夫。そばにいるから。**



安藤千晶  
助産師



はじめりさ  
離乳食インストラクター  
妊婦食アドバイザー



平野のり子  
助産師



藤本きよみ  
薬剤師  
国際中医薬膳師



南悠  
理学療法士



柳川友紀  
ベビーウェアリング  
コンシェルジュ



高村えり子  
ボディケアセラピスト  
産後ケアリスト

見守り保育



赤池亜希子



古知屋千恵子(保育士)

ママが体験中、お子さまを見守り保育します。ご来場の  
ママたちとの楽しいおしゃべりを心待ちにしています。

開催場所：ランチ2 2F サンノイチ  
〒253-0062 茅ヶ崎市浜見平3-1 BRANCH2 茅ヶ崎 2階  
日時：毎月第3水曜 10:00~12:00(入退室自由)  
参加費：¥1600(カフェつき、各講師体験込)

\*要予約\*

スペースに限りがあるため10組程度の親子までとなります。  
体験予約の可・不要にかかわらず参加希望の方はお席のご予約を  
お願いします。

**対象**  
11ヶ月までの  
赤ちゃん和妈妈

2020年度の予定  
12/16, 1/20  
2/17, 3/17

Facebook/Instagram,  
HP『ママほぐ』  
でも情報配信！



公式LINE QR

ご予約・お問い合わせ先：SNS・ママほぐ公式LINE  
QRコード又はID **@311nweek** で検索  
[必須事項]①お名前②産後カフェ希望と明記  
後ほど予約フォームをお送りいたします。  
LINE検索できない場合 [mamahogu@yahoo.co.jp](mailto:mamahogu@yahoo.co.jp)へ。  
※予約の開始は毎月1日からです。

# 出産から産後6ヶ月までの子育ての実態調査

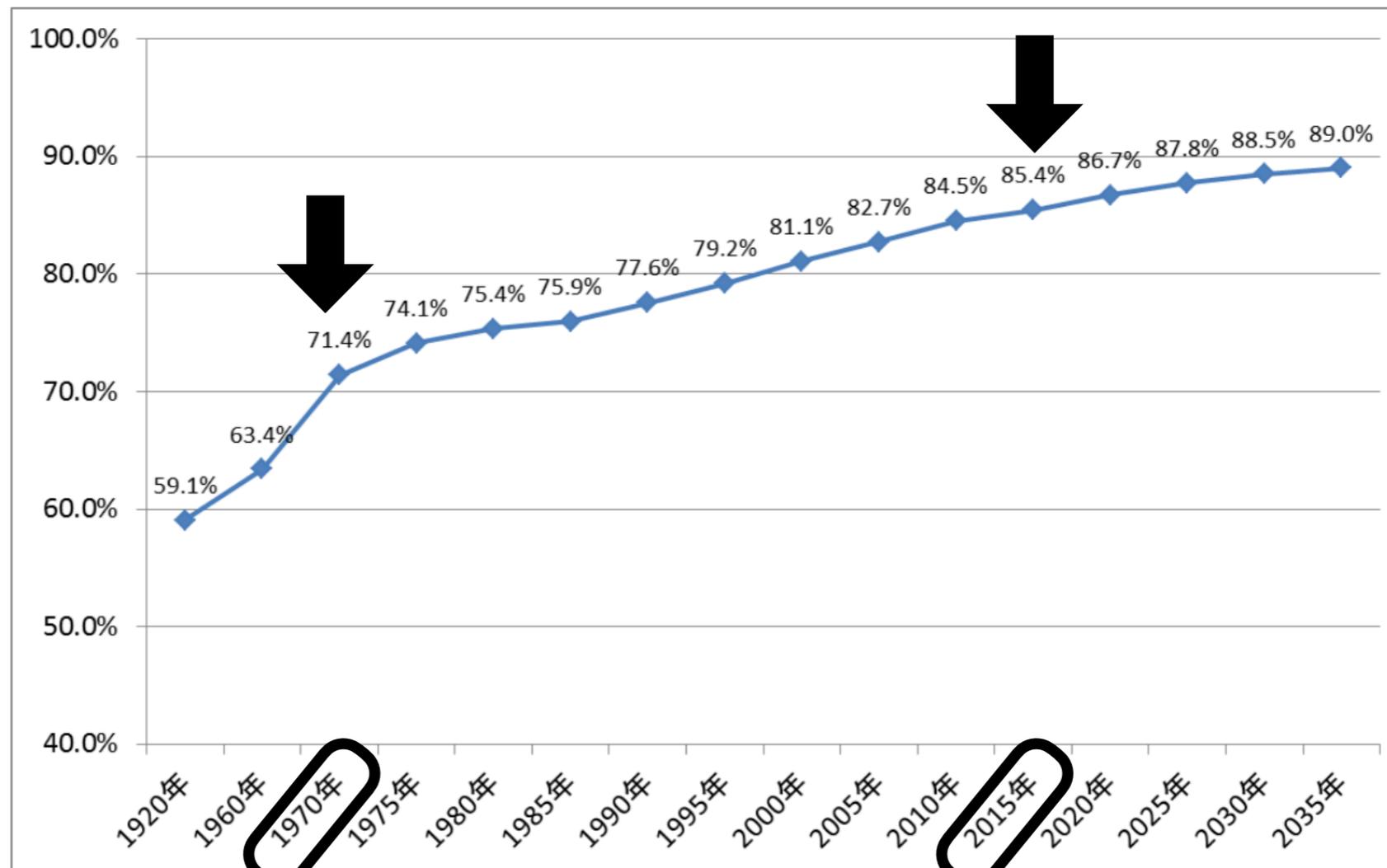
# 目的

赤ちゃんが低月齢の間は、自宅で過ごすことが多く  
この時期のお母さんの困りごと・肉体的・精神的負担を、  
実際に見聞きすることが難しい。

そのためこの時期の困りごとや、求めている支援を可視化する。

# 産後のお母さんを取り巻く社会的背景の変化

## ①核家族化



(出典)国立社会保障・人口問題研究所「人口統計資料集2016年版」及び「日本の世帯数の将来推計(全国推計)」(2013(平成25)年1月推計)を元に総務省市町村課にて作成。  
※2015年以降は非親族世帯を含む一般世帯数に占める核家族世帯数の比率を示した。また、2015年以降は推計値。

**お母さんは一人で子育てを担っている場合が多い**  
**現在出産する女性は核家族で育った世代が中心**

**幼い子どもに接する機会が少なく育児への実体験が少ない  
手を貸してくれたり、アドバイスしてくれる親族がいない**

**24時間子どもと一緒にいる**

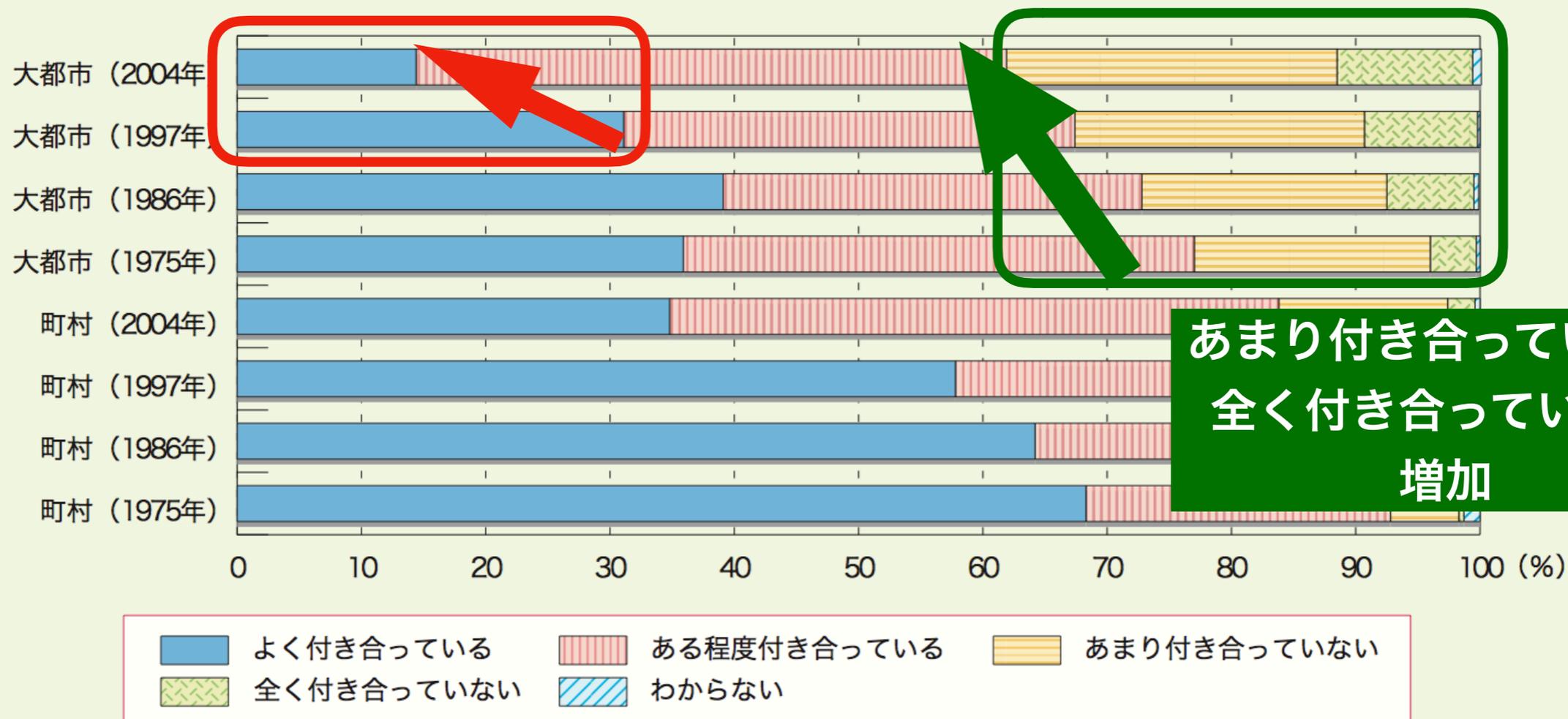


**不安・先が見えない焦り・苛立ち**

## ②地域社会からの孤立

よく付き合っている  
減少

図表1-2-17 近所付き合いの程度の変遷（大都市と町村）



あまり付き合っていない  
全く付き合っていない  
増加

資料： 内閣府「社会意識に関する世論調査」から厚生労働省政策統括官付政策評価官室にて作成

(注1) 1986年の「大都市」は「11大市」、1975年の「大都市」は「10大市」。

(注2) 1997年以前の回答の選択肢は、左から「親しく付き合っている」「付き合いはしているがあまり親しくはない」「あまり付き合っていない」「全く付き合っていない」「わからない」となっている。

・近所付き合いが希薄



## 地域の互助機能の低下

特に都市部ではマンション住まいも多く近所との関わりが少ない

・情報や生活に必要なものの調達（ネットスーパーなど）

交通が発達



他人と関わらなくても生活が可能



産後のお母さん自らが地域社会に出なければ孤立しやすい

### ③高齡出産の増加

表4 第一子出生時の母の平均年齢の年次推移 (平成28年 厚生労働省 人口動態統計月報年計 (概数))

	昭和50年	60	平成7年	17	25	26	27	28
平均年齢 (歳)	25.7	26.7	27.5	29.1	30.4	30.6	30.7	30.7

#### 医療の進歩や女性の社会進出

→平均初産年齢が平成28年には30.7歳に

#### <高齡出産のリスク>

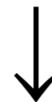
- ・ 妊娠高血圧症にかかりやすい
- ・ 分娩時間が20代に比べ長くなる
  - ・ 帝王切開の割合の増加
  - ・ 体力の回復に時間がかかる

●社会経験が豊富



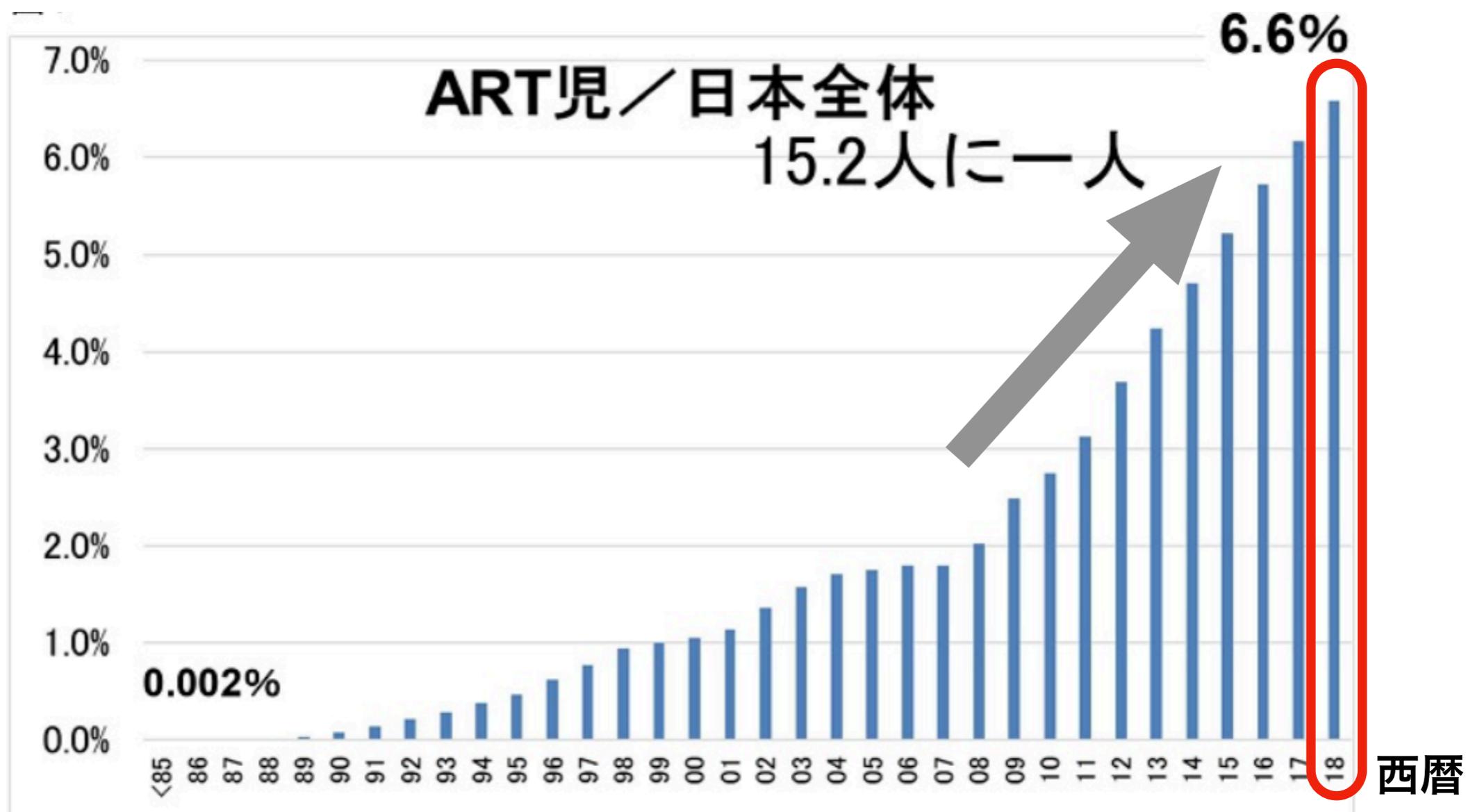
正解のない、直感や柔軟性を要する育児に  
戸惑いを覚える

●高齢出産＝祖父母も高齢



育児のサポートを十分に受けられない  
育児と介護のダブルケアに追われる

## ④不妊治療および体外受精児の増加



2018年では出生した児のうち15人に1人が生殖補助医療により出生

不妊治療後の妊婦は、  
母親になる疑いを常に持ちながら  
ブレーキをかけつつ母親への準備を行う

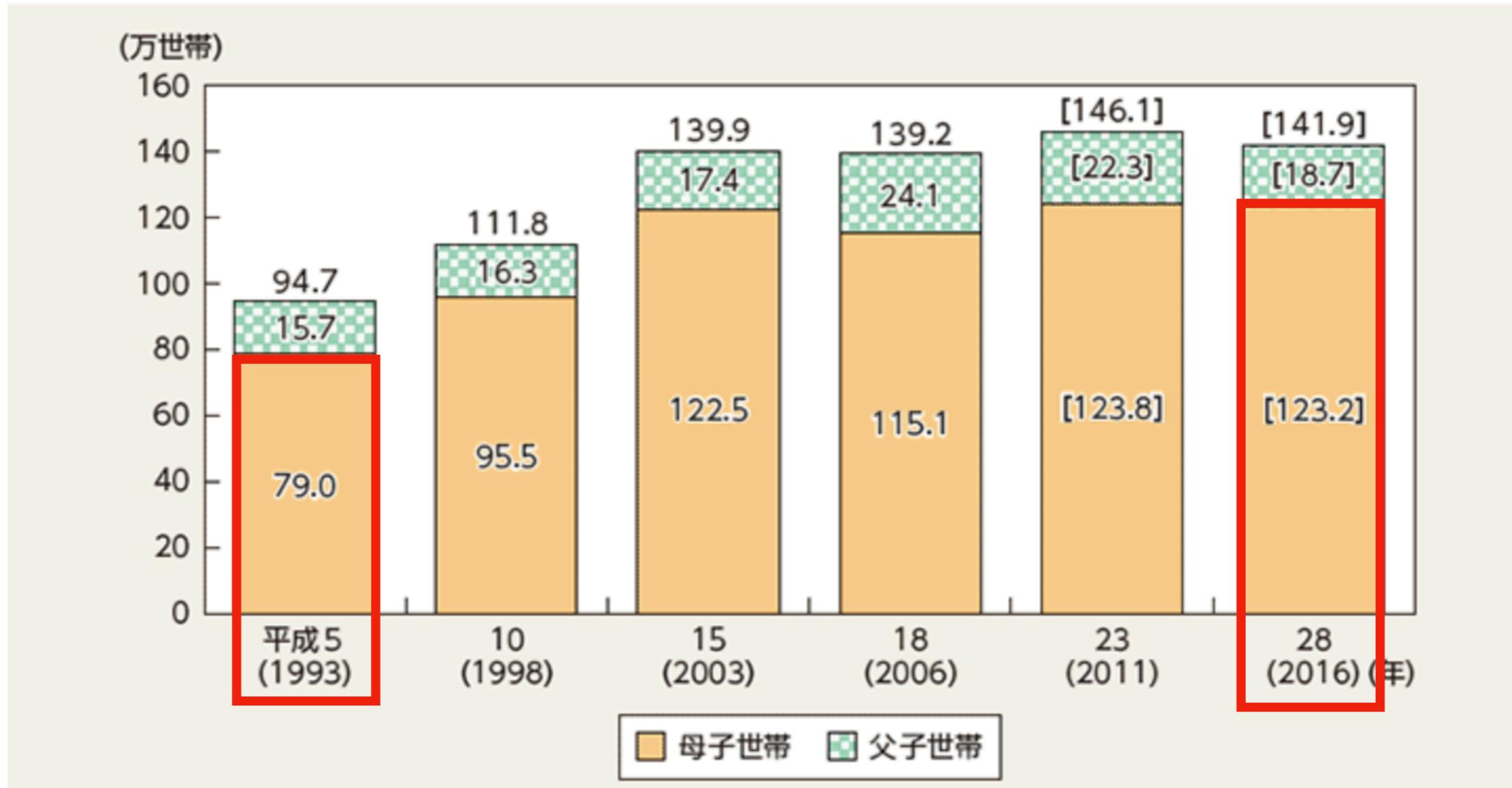


母親役割獲得が発展しにくい など  
母親役割獲得に関する困難性が指摘されている

菊池由美. (2007). 不妊治療後に出産した女性の体験—母親役割獲得過程に焦点を当てて—. 家族看護学研究

- ・ 出産がゴールになりやすい
- ・ 育児も頑張りすぎて追い詰められてしまう
- ・ こんなはずではなかったと育児を否定的に捉える

## ⑤母子家庭の増加



母子家庭世帯の約5割がパート・アルバイトなどの非正規雇用  
父子世帯に比べ年収も低い

**育児・家事全てを自分でこなさなければいけない**



**育児・養育費・就労などの支援が必要**

# 産後のお母さんを取り巻く社会的背景の変化

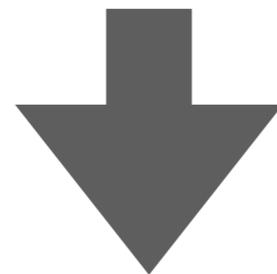
①核家族化

②地域社会からの孤立

③高齢出産の増加

④不妊治療および体外受精児の増加

⑤母子家庭の増加



大きく変化している

## 調査期間

2020年10月16日～10月26日(10日間)

## 調査対象

子育て中の女性

## 調査方法

インターネットのよる告知と回答  
市内での聞き取り

## 回答数

45名

(うち市内28名、市外13名、アンケート回答の非公開希望4名)

※非公開希望の方のアンケートとコメントは伏せています

産後6ヶ月程度までで困ったこと・辛かったことを教えてください（複数可）

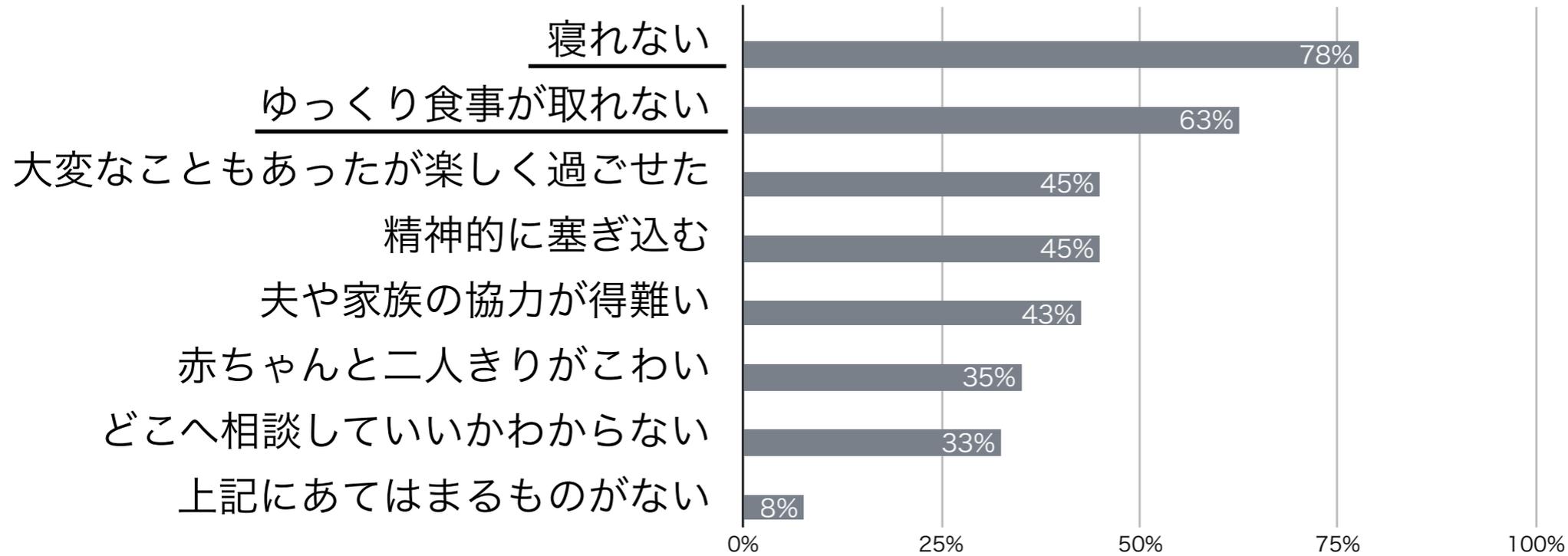
- 寝れない
- ゆっくり食事が取れない
- 夫や家族の協力が得難い
- 精神的に塞ぎ込む
- どこへ相談していいかわからない
- 赤ちゃんと二人きりがこわい
- 大変なこともあったが楽しく過ごせた
- 上記にあてはまるものがない

あなたが必要だと思う子育て支援全てをお選び  
ください。（複数可）

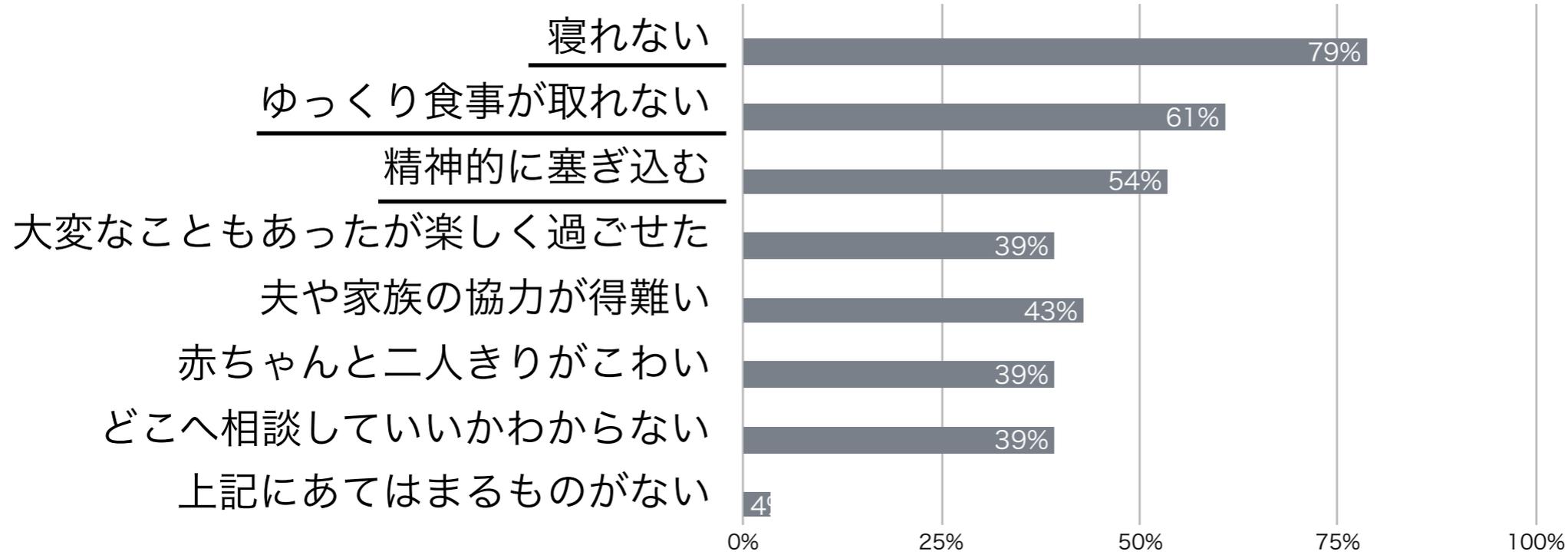
- 食事や掃除などの家事代行
- 一時預かり・ファミサポ・民間などのシッターサービス
- 定期的に専門家（助産師・保健師など）が訪問してくれるサービス
- 母親がひとりで休むことが出来る施設（宿泊）
- 母親がひとりで休むことが出来る施設（日帰り）
- 母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設
- 上の子のケア
- 上記にあてはまるものがない

産後6ヶ月程度までで困ったこと・辛かったことを  
教えてください（複数可）

## 全体



## 茅ヶ崎市在住



**眠れない・ゆっくり食事がとれない を半数以上のお母さんが選択**  
**茅ヶ崎市をみると 精神的に塞ぎ込む を選択したお母さんも半数を越えた**

## 「困ったこと・辛かったこと」お母さんの声の一部 抜粋

- ・産後の大変さになんで子供を産んだんだろう、とかわいく思えない自分がおかしいんじゃないかと感じた
- ・体力がなく、赤ちゃんのお世話だけでへ口へ口。食事を作る意欲がなかった
- ・退院後、赤ちゃんのお世話はママのフォローの手薄さ
- ・はじめの頃は、夜赤ちゃんと一対一になるのが怖かったです。  
今この子に何かあったら…と責任の重さを感じ、授乳でも寝られないのに、思いつめて、また眠れなくなりました。
- ・本当にびっくりするほどの睡眠不足に毎日陥っていました。
- ・今振り返れば産後鬱気味だったけど、そうだと思われたくなくて平気なふりして自分を追い込んでいました。
- ・トイレに行くことが出来なかった。  
買物と一緒にいっても、赤ちゃんが泣いたら、迷惑だと感じ。思うように、買物すらできなかった。

・ いつまで続くのかわからない、出口のないトンネルをひたすら歩かされているような、でも産んでしまった以上後戻りできるわけでもなく、そういうネガティブな感情に支配され、そんな事考えている人なんて私だけ、間違っている考えなんだと思い込み、誰にも相談できませんでした。あとは、自分を産み育ててくれた母親につらいと弱音を吐けなかったのもしんどかったです。

・ 風邪をひいて動けないのに、旦那は仕事に行ってしまう、容赦なく子どもと2人にされました。

授乳中で強い風邪薬も飲めず、あの時どうしたのか今では覚えてないくらい…多分必死に一日過ごしたと思う。

・ 母乳だったから気軽に1人の時間を作れないことがものすごくストレスだった。そして、それをわかってもらえない。自分が望んで子供産んだんでしょ？と。話し相手がないこともストレスだった。

・ 抱っこじゃないと寝なかったり、常に泣いてて精神的に参ってた。

・ 双子の夜中の授乳で母はほぼ眠る事ができず、また日中のお世話が始まる日々の辛さは本人しか分からず、夫や親に本当の辛さを分かってもらえなかった事、ずっと赤ちゃんに付きっきりの24時間は体力的気にも精神的にも辛かったです。

出産から産後6ヶ月までの母親は

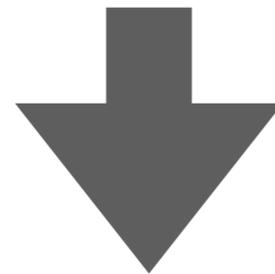
## 肉体的負担

=断続睡眠や責任感からの睡眠不足・栄養のある食事の用意が困難・ゆっくり食べられない

=最も基本的な欲求「生理的欲求」

## 精神的な負担

=親になった責任感・頼れない、頼る人がいない為に精神的に塞ぎ込む



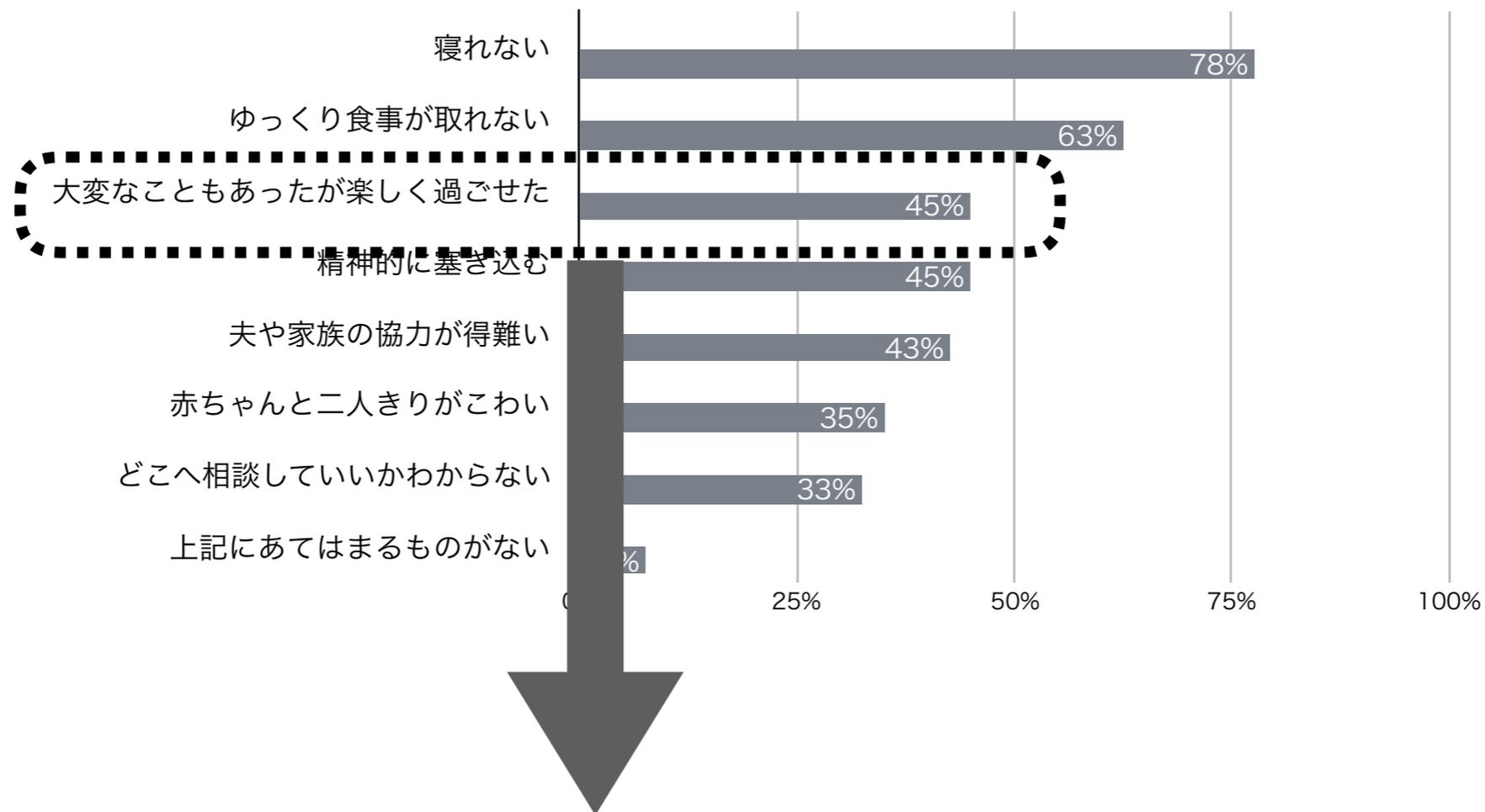
**この時期の母親への的確なサポートが必要**

**これだけ産後の困った・しんどい声があるのに、**

**なぜ**

**表面化しにくいのか**

# 大変なこともあったが楽しく過ごせたは45%と出たが



このうちの87%が他の項目も同時に選択している

## お母さんであり介護のケアマネジャーの方の声 一部抜粋

1人目の育児はわからないことだらけ。  
相談できる人もいなく、怖くて子どもを連れ出す勇気がなくて、  
引きこもりがちでした。

.....

産後は介護のケアマネジャーのように、  
定期的に訪問してくれる専門家の人がいて、  
子育て広場につなげたり、育児相談にのってもらえる状況が  
あればいいなと思います。

.....

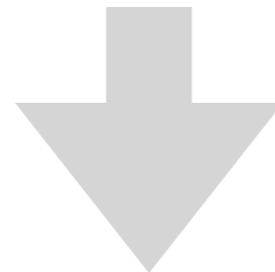
ちなみに私はケアマネジャーですが、高齢者の介護は手厚いように思います。  
反対に児童虐待がこれほど多い今の日本の状況を考えると、子育て支援に力  
を入れて頂きたいと感じています。

産後のお母さんの困りごと・肉体的・精神的負担は、

●子が育つことによって解消されていく  
=人によっては大変さもあったが楽しい思い出となる

●介護のケアマネージャーや  
メディカルソーシャルワーカーのように  
お母さんを必要な機関に繋げる・調整する・利用者の声を自治体  
等に届ける専門家がない・たどり着けない

●子育ては母親がやるべき というような考え



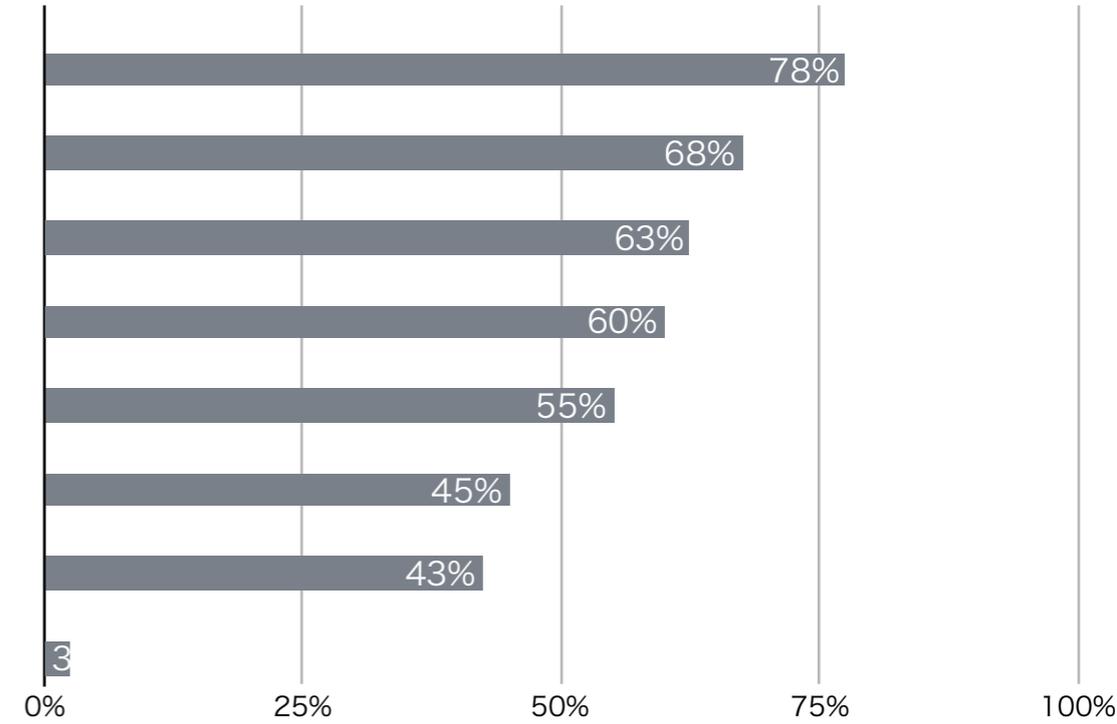
表面化しにくい

あなたが必要だと思う子育て支援全てをお選び  
ください。（複数可）

- 食事や掃除などの家事代行
- 一時預かり・ファミサポ・民間などのシッターサービス
- 定期的に専門家（助産師・保健師など）が訪問してくれるサービス
- 母親がひとりで休むことが出来る施設（宿泊）
- 母親がひとりで休むことが出来る施設（日帰り）
- 母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設
- 上の子のケア
- 上記にあてはまるものがない

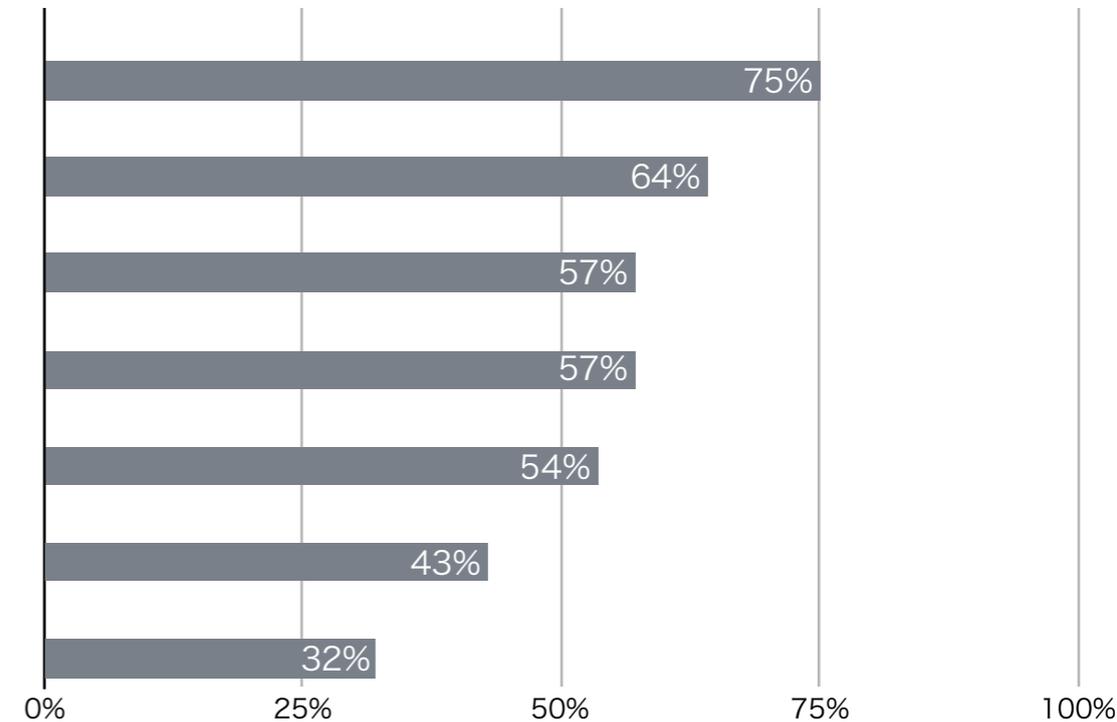
## 全体

母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設  
食事や掃除などの家事代行  
母親がひとりで休むことが出来る施設（日帰り）  
定期的な専門家（助産師・保健師など）が訪問してくれるサービス  
一時預かり・ファミサポ・民間などのシッターサービス  
母親がひとりで休むことが出来る施設（宿泊）  
上の子のケア  
上記にあてはまるものがない



## 茅ヶ崎市在住

母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設  
食事や掃除などの家事代行  
定期的な専門家（助産師・保健師など）が訪問してくれるサービス  
母親がひとりで休むことが出来る施設（日帰り）  
一時預かり・ファミサポ・民間などのシッターサービス  
母親がひとりで休むことが出来る施設（宿泊）  
上の子のケア



**どの支援も半数近くのお母さんが選択している**

## お母さんの求める支援の一部 抜粋

- ・ 産後の家庭への昼食の仕出し弁当宅配支援

産後まもないとこどものお世話で手一杯になり、自分の食事を作る時間がとれないため、冷凍食品のお弁当を頼んでいて、とてもよかったため。

産後養生院的な場所をつくってほしい。

- ・ バランスの良いお弁当やおかずのみの宅配サービス。

産後退院して赤ちゃんも2人になるのがとても怖く、産後院に入院したいと心から思っていました。（里帰りや手伝いがなかったため）

ファミサポ使うにもそれをよく思わない人間もいて、（夫）それを理解してもらえないようにするにはどうしたらいいのか？他人が家にいることが嫌だと言う人間を説得できるようなわかりやすい説明とか有ればいいと思う。私は、シッターさんとか頼んでみたかったけどそう思われてたから無理だった。

寝られないことに対しての理解が得られないことが多いからそういう人たちが集まれる場所があればとてもいいと思う。寝ることに対して罪悪感を持つ母親も多いみたいなので。

- ・ ヘルパーさんみたいに定期的に家事やら赤ちゃんの世話をしてくれる。

産後ケア施設が安く利用できる。

・ 赤ちゃんを見ていてもらいながら通える産前産後のリハビリ施設へ行って身体のケアができる。（市外）

・ メンタルやからだのケア・サポート

・ こういう施設があっても、予約が全く取れなかったりして意味がない！ と思いましたが茅ヶ崎はまだよくて、一時預かりに登録だけはできました。

藤沢市は登録すらできない！

登録には前日夜から並ばなくてはいけないとか、あほかー！と絶望しました。（市外）

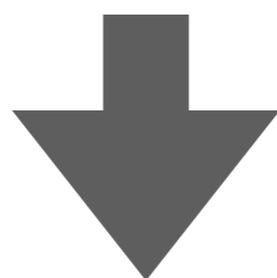
・ 一時預かりの充実。すぐ予約でいっぱいになり、本当に利用したい時に利用できない。実際、断られることが多い。0~2歳の全世帯の無償化。母が病気の時に預かってくれる施設。

## お母さんの声

子育て支援サービスの拡充も大切ですが、私のように責任感からそれ（産後ケア）を利用しない人もいると、思います。

助けを借りることは恥ではないのに、借りることに負い目を感じたり、身近な人から批判され、助けを求められないこともあるかもしれません。

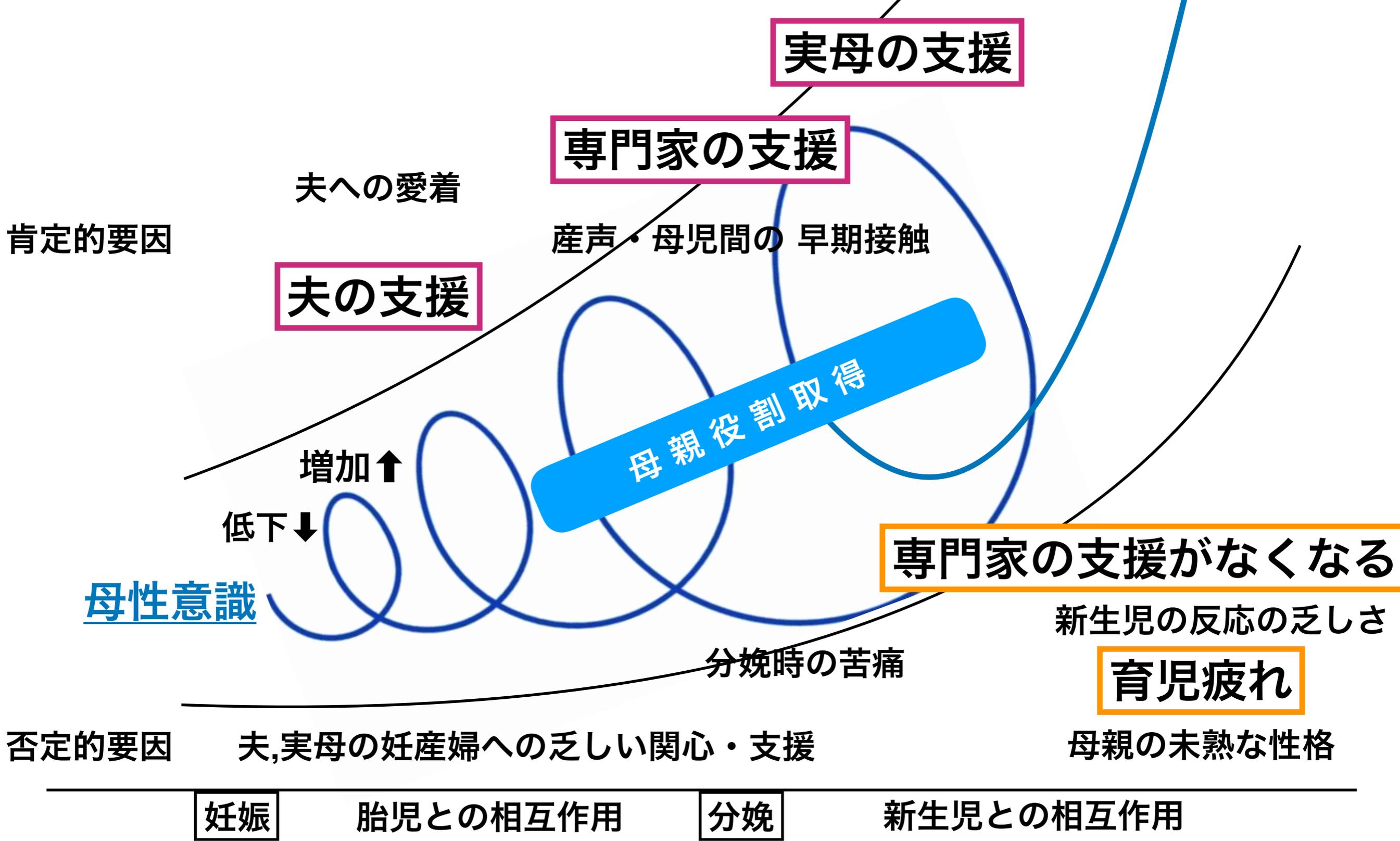
世の中に、赤ちゃんのお世話の大変さや、子育てはママやパパだけで行うものではない事、子育て支援サービスの利用方法などがもっと周知され、利用が当然のこととなる、そんな環境作りが大事かと思います。



- ・産後ケアは贅沢品
- ・育児はお母さんが頑張るもの
- ・"ケア"は弱い人間が受けるもの

**産後ケアがない地域のお母さんや  
お母さんだけではなく家族、地域の人へ  
産後ケアの必要性の啓発も同時に必要**

# 母性意識の形成・発展と母親役割の取得過程



# 実際に産後ケア施設を利用したお母さんの感想

## ビジョン

- 岩手県内の妊産婦や乳幼児を持つ母親・その家族・母子支援者等に対して、母子・家族支援に関する事業を行い、すべての人が一人ひとりの生と性、こころとからだを大切に、いのちを喜び支えあえる社会を目指すこと



このマーク

市の委託により利用できる価格です。  
花巻市に住所のある産後5ヶ月未満の方が計7回利用できます。

◆生活保護世帯、非課税世帯の方は無料となります。  
利用前に市健康づくり課へ申請が必要です。

なつて、  
なに？

## ショートタイム 完全予約制

- 費用：花 花巻市に住所のある方 / 1,000円 (お茶付き)  
花 以外の方 8,000円
- 日時：毎週月・水・金 9時～12時 または13時～16時

## 訪問相談 完全予約制

- 費用：花 花巻市に住所のある方 / 1,000円  
花 以外の方 7,000円+交通費
- 日時：要相談

## 産後デイサービス 完全予約制

- 費用：花 花巻市に住所のある方 / 3,000円 (昼食付き)  
花 以外の方 15,000円
- 日時：毎週月・水・金 9時～16時

産後に花巻のまんまるケアのディサービス使ったんだけど、助産師さんが子供見てくれて安心できるし、自分も身体を休めることが出来たり睡眠時間がとれるし、赤ちゃんと旦那以外の人と笑って美味しい料理を食べる時間があってすごくよかったー

こうゆう支援は大切だと思った！

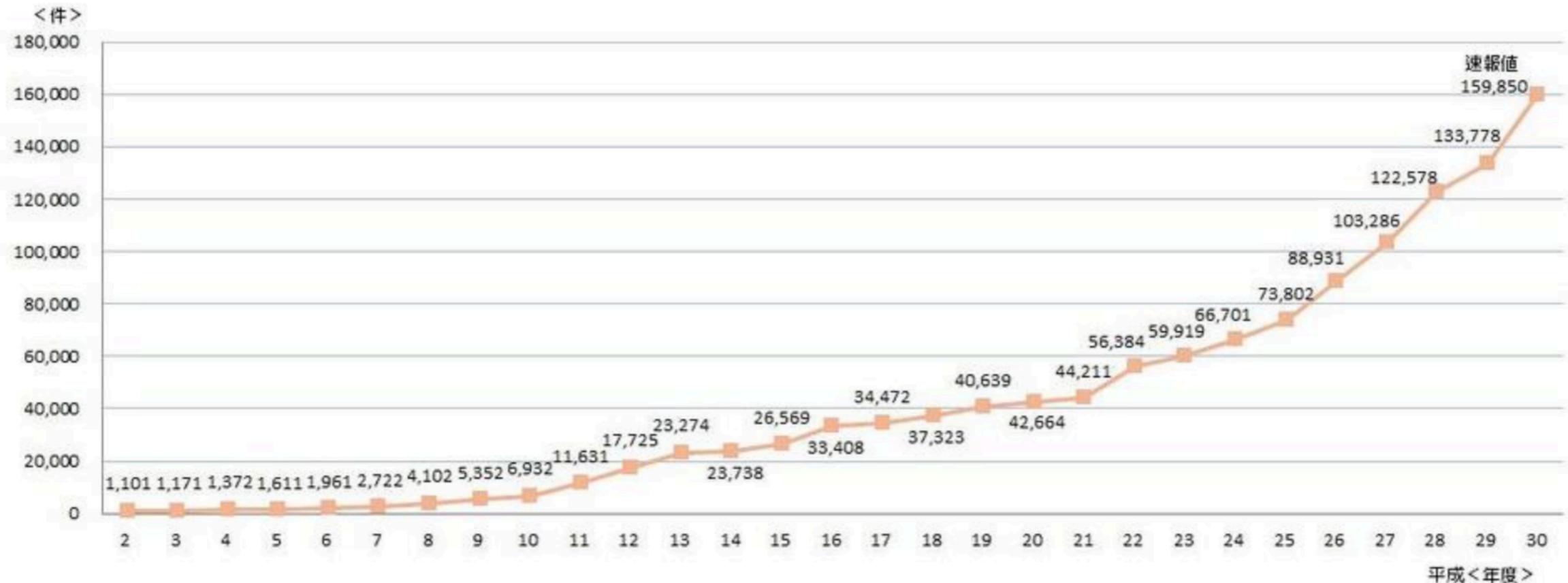
一人で部屋に引き籠ったり、ケータイの情報を検索するんじゃなく、人と話したり笑ったり温かいものを食べて心の余裕作りって言うのかな。

それこそ、1番不安な6ヶ月くらいまでに必要だよね！

**睡眠+食事+心のゆとり+安心な利用料金**

# 虐待の増加

## 虐待相談対応件数



児童虐待防止オレンジネットワーク

平成29年度（平成29年4月1日から平成30年3月31日までの）間に、  
心中13人を含む**65人の子どもが虐待で死亡したこと**、死亡した子どもの  
年齢は、**0歳が28人（53.8%）**と最も多く、うち**月齢0か月が14**  
**人（50%）**

厚生労働省 平成30年度の児童虐待相談対応件数

産前産後の母親の育児不安やうつ状態が、子どもの虐待の誘因になることも指摘されており、産後の育児を家庭のみに任せるのではなく、母親の孤立を防ぎ、生活している地域で様々な支援を行うことが重要な政策課題である。

産後ケア事業の法制化について 厚生労働省子ども家庭局長

- ・ 未就学の子どもは割合は4割以上
- ・ 虐待者は実母である割合が6割近い



お母さん自身が何かの被害者

行政の子育て支援の脆弱さ、母親の孤立、育児不安、  
赤ちゃんが寝てくれない、夫が理解してくれない  
一人で自由になる時間が全くない

お母さんに対する産後ケアの必要性、拡充を求めます

# 子育て支援におけるお母さんの居場所の必要性について

あなたが必要だと思う子育て支援全てをお選びください。（複数可）

母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設

75%

食事や掃除などの家事代行

64%

定期的に専門家（助産師・保健師など）が訪問してくれるサービス

57%

**2019年で一番**→ 母親がひとりで休むことが出来る施設（日帰り）

57%

一時預かり・ファミサポ・民間などのシッターサービス

54%

母親がひとりで休むことが出来る施設（宿泊）

43%

上の子のケア

32%

0% 25% 50% 75% 100%

（本調査）母と子が**一緒に**休んだり安心して過ごせる施設



（2019年）お母さんが**1人**で休める施設や家事代行などの仕組み



子育ての環境要因（コロナ禍）などで  
母と子が安心して過ごせる居場所がますます必要になっている

行政と市内の子育て支援施設・団体とが連携し多様なニーズに応える

## 産後6ヶ月程度までで困ったこと・辛かったことを教えてください。お母さんの声

1人目はとにかくなんでも初めてなので、これでよいのか分からず不安だった。  
逆に2人目はだいぶ気が楽に過ごせました。(市外)

赤ちゃんのリズムがまだ整わない時期、はじめての育児でなんで泣いてるのかわからないのがしんどかった  
お昼寝させるために1日中抱っこしたりベビーカーで歩き回ったりするのが疲れた  
コロナのこともあり、大人や友達と会う機会が少なく赤ちゃんと2人きりで毎日過ごすことに限界を感じた  
いつできてもいいとは思っていたが、待望の！というほど時間もかからず妊娠したので、産後の大変さになんで子供を産んだんだらう、とかわいく思えない自分がおかしいんじゃないかと感じた

- ・こどもを連れて買い物に行くのが大変だった。
- ・体力がなく、赤ちゃんのお世話だけでヘロヘロ。食事を作る意欲がなかった。
- ・旦那は仕事をバリバリしていて正直羨ましかった
- ・中々お昼寝してくれない時は1人でホッとすることが出来なかった
- ・妊娠中・産後 助産師さん以外でママのカラダの相談やケアをしてくれる人が居ない
- ・退院後、赤ちゃんのお世話はママのフォローの手薄さ

日曜以外は夫の休みがなく、夜もおそいため、完全ワンオペ育児で、日中家事もこなそうにも、なかなかむずかしく、自分の食事を摂ることを後回しにしがちで、体力気力ともに悪循環に陥っているため、せめて食事のサービスがあると本当にありがたい。ファミサポなど、ありがたいサービスもあるが、正直面識のない人に預ける行為がなかなかハードルが高いと感じています。(市外)

2人目妊娠してから、日本の運転免許を取得したこと。それまでは、海外の免許で、日本で使える期限きれて、1人の時は、チャリと歩きで子育てしてた。3人目が産まれて、チャリに4人乗り(前と後ろと抱っこかおんぶ紐で)。買い物なんてしちゃったら荷物がすごくて大変だった。あとは3人連れて、1人でバリと日本の飛行機往復したこと。しんどかったけど、今ではどれも良い思い出です。

はじめの頃は、夜赤ちゃんと一対一になるのが怖かったです。  
今この子に何かあったら…と責任の重さを感じ、授乳でも寝られないのに、思いつめて、また眠れなくなりました。

3ヶ月頃から髪の毛がすごく抜けました！  
旦那が潔癖で、髪の毛落ちてると機嫌悪くなるので、1日何回掃除機かけたかわかりません。  
コロナで外出もできず、ずっと家にいたし、気がおかしくなりかけていたと思います。(市外)

育児の疲れやホルモンバランスの変化で、頭痛、胃腸の不調、すぐ疲れる、風邪を引きやすい…など自分の体調が悪い日が多く、それが困ったことです。体調悪い→精神的に参る→ストレスでますます体調不安定…みたいな負のスパイラルにはまり、子育てを楽しめなかったです。(市外)

家族の分業バランス、家族それぞれのメンタルケアが難しい。上の子の赤ちゃん返り。(市外)

上の子達の声で眠りが浅くなること。  
上の子達にあたってしまいました。(市外)

義母の心ない言動に傷ついた。  
そのストレスに夫の理解が得られなかった。

夫がいるのに協力してくれない苛々  
今も良好な夫婦関係が気づけないのは、産後間もない時の夫の協力のなさが根底に残っている

全然寝ない、寝てもすぐに起きてしまう、おっぱいの飲み方が悪い、飲むとすぐウトウトするが寝ないでガラガラと飲み続ける、体重がなかなか増えない、泣いてばかりで、ご機嫌のことが少ない、母乳が足りてないのでは？と心配で必死で授乳するが、完全母乳じゃなきゃいけないと自分を追い込み、夫や祖母のミルクをあげようという言葉も無視。

オムツも布じゃなきゃと決めつけ、どんなに大変でも布オムツにこだわっていました。

夫はとても協力的で、毎日定時で帰宅して、家事も育児もしてくれ、私をずっと励ましてくれましたが、どんな言葉も当時の私には耳に入らず、毎日母乳が足りないのでは？体重が少ない、増えない、寝ない、泣き止まない、そんなことしか考えていませんでした。

体重の事を不安に思うあまり、定期的に助産院や小児科に行っても、誰にも相談しませんでした。何か言われるのが怖かったのです。

オムツは3ヶ月の時にオムツかぶれを起こして、布のこすれが原因と言われ、紙オムツに変えました。洗濯と天気チェックのストレスから解放されて、すごく楽になりました。

今思うと、産後うつだったのかもしれませんが。周囲のサポートも拒否して何も聞き入れず、異常だったそうです。

同じ年の子供のいるお母さんと話したくて、支援センターに行ってみましたが、緊張し、粗相のないようにという思いでなかなか話せなかった。話しかけていいものかもわからなかった。

本当にびっくりするほどの睡眠不足に毎日陥っていました。ところが、1人別室で寝ている旦那は自分自身の生活が変わることかないため、私の睡眠不足や育児の大変さ、精神的に辛くなっていく事が理解出来ず、それが原因で幾度となく喧嘩をし、私は離婚を本気で考えてしまいました。。育児以外に旦那ストレスが辛かったです。

今振り返れば産後鬱気味だったけど、そうだと思われたくなくて平気なふりして自分を追い込んでいました。

お金の面での不安が強かった。離職して妊娠出産だったため、この先社会復帰できるのか…(現在も不安だが/現在子供1y1m)

乳腺炎に週末なってしまう、産院の母乳外来で見てもらえないし、どうしようか困った。飲める薬が分からなくて困った。(授乳中飲めると言われている薬でも、大体薬剤師に相談を一つ書いてあり、飲んでいいのか判断できなかった)  
(市外)

トイレに行くことが出来なかった。

買物と一緒にいっても、赤ちゃんが泣いたら、迷惑だと感じ。思うように、買物すらできなかった。

産後3ヶ月の時、主人が出張10日間有りました。

慣れない育児で少しの疑問も積み重なり減入ってました。

友人や親の助言も経験があったからこそと今なら思えますが当時はがんじがらめになってたので、助産師さんや保健師さんの他人で専門知識がある方の意見がホッとしたのを覚えています。

2人目育児で、

雨の日の保育園(上の子)送り迎えがしんどいです。

いつまで続くのかわからない、出口のないトンネルをひたすら歩かされているような、でも産んでしまった以上後戻りできるわけでもなく、そういうネガティブな感情に支配され、そんな事考えている人なんて私だけ、間違っている考えなんだと思い込み、誰にも相談できませんでした。あとは、自分を産み育ててくれた母親につらいと弱音を吐けなかったのもしんどかったです。

風邪をひいて動けないのに、旦那は仕事に行ってしまう、

容赦なく子どもと2人にされました。

授乳中で強い風邪薬も飲めず、あの時どうしたのか今では覚えてないくらい…多分必死に一日過ごしたと思う。

腱鞘炎や、乳腺炎になったとき大変だった。

授乳の感覚が気持ち悪く毎回本当に嫌だった。

子どもも飲むのが長く、でもすぐに欲しがるので地獄だった。

けれど、そんなこと誰にも相談できず、ネットで調べる気持ちにもならず、自分は母として何か欠落しているのだと思っていた。

2歳の頃歯医者で子供の舌のせいではないかと分かり、やっと気持ちが楽になったが、

あの時どうすればよかったのだろうと今でもたまに思う。

母乳だったから気軽に1人の時間を作れないことがものすごくストレスだった。そして、それをわかってもらえない。自分が望んで子供産んだんでしょ？と。話し相手がないこともストレスだった。
夕方のギャン泣き、そして寝かしつけ後にギャン泣きで何度も起きていた時期が本当に辛かったです。 また、なかなか人と会えない中やっと誰かと会えるという時に限って子供もしくは自分が体調不良になり結局会えなくなる、、ということが何度かありさらに落ち込むことがありました。人と会って話すことが好きな私は人となかなか会えなかったことも辛かったです。
抱っこじゃないと寝なかつたり、常に泣いてて精神的に参ってた。
朝から晩までワンオペ育児。慣れない環境、知り合いや友達のいない土地で初めての育児。常に疲れていてどこかしらが痛く、とにかく毎日が不安な日々。ガルガル期もひどく近くに住む義理両親との関係もギクシャク。赤ちゃんが動くようになると後追いがひどく、家事もままならず泣き叫ばれ続けながら追いかけて一人の時間など全くなかった。一人でトイレもお風呂すらもゆっくり入れなくてとにかく毎日辛い。
つらい
実家の両親・近くに住む親戚が助けてくれて一人の時間ももてたし、とても楽に過ごせたと思います。 ただ逆に世代間ギャップのようなもので困りました。 何人も育てたベテラン相手に、雑誌で聞きかじった程度の私の話しは通用せず。 専門家から新しい常識を仕入れてもらう機会が欲しかったです。
双子の夜中の授乳で母はほぼ眠る事ができず、また日中のお世話が始まる日々の辛さは本人しか分からず、夫や親に本当の辛さを分かってもらえなかった事、ずっと赤ちゃんに付きっきりの24時間は体力的気にも精神的にも辛かったです。(市外)
体の不調が絶えないけど、ゆっくり休めない、寝れないから回復しないこと。現在もしんどいです (Instagram)
旦那の出張が多くワンオペだったなあ。社会から切り離された感が凄かった。(Instagram)
旦那の理解のなさに腹が立ちました (Instagram)
子供を連れて受診できる大人の病院。具合が悪くてもいけない (Instagram)
どんなふうに時間を使うとママが有効に睡眠が取れるか、とか事前に知ることが出来たら良かった (Instagram)
子どもの体温調節 3月生まれなので何を着せていいのかわからない時期だったが 保健師さんなどからあまり着せすぎると死んじゃうからなるべく薄着で！と教わり薄着にさせていたら 子どもがぐずって寝ないので布団を掛けてあげたら喜んで寝たため寒かったのかと気づいたことがあった。 その後も夏場薄着で扇風機なども回していたら夏風邪をひかせてしまい 薄着で、薄着でを意識するあまり何を着せていいのかわからず1歳7ヶ月になった現在も模索中。(居場所)
出産した日から母子同室。体がしんどかったのですが、スパルタな産院で、毎晩赤ちゃんと一緒に泣きながら授乳しました。 ゆっくり休めないまま退院1週間後、父が体調を崩し、ICUに入院してしまい、母が手伝いに来れなくなり、旦那も仕事で帰りが遅く、ワンオペ育児に。 赤ちゃんが1時間以上泣き止まず、病気かと思い、病院に電話したら、お母さん落ち着いてください、と言われました。その後、赤ちゃんは泣き疲れて寝ました。友達の赤ちゃんは、よく眠って手がかからないと聞いて、羨ましかったです。
転勤で引っ越してきて、周りに頼れる人がいませんでした。生後3ヶ月以上経っても、いつ可愛く思えるんだろう？と思いながら子育てしていました。自分が産んだ気がしませんでした。でも、母乳をあげないと死んじゃうから(ミルク、哺乳瓶拒否)
自分が朝、顔洗ったか、いつごはん食べたかも覚えてないくらいの日々。 子供のRSウイルスがうつり、私が重症化してしまい、医者に入院を勧められましたが、子供の面倒を見てくれる人が見つからず、自宅療養。1ヶ月くらい咳が止まらず辛かったです。
結局、一歳頃になるまで酷い夜泣き(一晩10回くらい起きる！)が続き、ハイハイもしてたはずだけど、疲れすぎで記憶がありません。

## あなたが必要だと思う子育て支援全てをお選びください。お母さんの声

- ・旦那教育
- ・パートナーの家事・育児のスキルアップ
- ・母子・父子過程や多児ママのサポート
- ・ご近所とのつながり

こういう施設があっても、予約が全く取れなかったりして意味がない！と思いました。  
茅ヶ崎はまだよくて、一時預かりに登録だけはできました。  
藤沢市は登録すらできない！  
登録には前日夜から並ばなくてはいけないとか、あほかー！と絶望しました。（市外）

アンケートの趣旨とは少しズレてしましますが。行政の産後サポートは産後4ヶ月までとか、産後半年までとか、わりと期間が短いという印象です。（他の市町村は違うかもしれませんが）  
しかし、産後半年過ぎ～、離乳食の頃～、1歳過ぎ～しんどくなる人もいます。それなのに、そんな頃のサポートは手薄だなと感じています。産後何ヶ月過ぎても、夜泣きで眠れない、目の離せない子どもを抱えてワンオペ育児で疲労困憊…というママも多いと思うので、上記のようなサポートを負担の少ない利用料で、産後〇か月までなどと期間を決めず、長く利用できるといいなと思っています。  
（市外）

### メンタルやからだのケア・サポート

産後の大変な時期から時間が経って今となってはどう大変でどう乗り越えたか、忘れてしまいました。ですが、私自身は支援センターや子連れで参加できるヨガ、ベビマなどへアクティブに通って同じ悩みを抱えるママ同士の話を聞いたり話したりしたことで、悩んでいることは自分だけではないんだと感じたりして解消していたかなと思います。いまコロナで外出もままならず、テレビやネットからしか情報が得られず悩まれているママさんは本当に大変で私も協力できることが有れば支援したい気持ちです。

子育て支援サービスの拡充も大切ですが、私のように責任感からそれを利用しない人もいます、と思います。助けを借りることは恥ではないのに、借りることに負い目を感じたり、身近な人から批判され、助けを求められないこともあるかもしれません。  
世の中に、赤ちゃんのお世話の大変さや、子育てはママやパパだけで行うものではない事、子育て支援サービスの利用方法などがもっと周知され、利用が当然のこととなる、そんな環境作りが大事かと思っています。

気楽な同じ月齢の集まり。

### 産後に病院で出産後

ボディエステをしてもらったのが良かった。  
出張フェイシャルマッサージとボディマッサージでリフレッシュできた。  
出産後、出張ネイリストを頼んだら、気持ちが晴れてその後、爪を見るたびに微笑めて、辛さが無かった。

ほんの短い時間でいいので、下の子を見てもらいたい。（市外）

子供の悪口（笑）を思う存分言える集まり?!安心して黒い感情を吐き出せるような集まり?!保育士さんや助産師さんに自分の黒い感情を聞いてもらうのが何故か躊躇い、自分でハードルを上げてしまい出来なかったのが、育児の先輩のような立場の方が話を聞いてもらえるような場があればありがたいです。

ベビーシッターは色々な事件もあり、金銭的な面があり敷居が高くなかなか手を出せない。  
自分が見てないところで見てもらうのも若干怖い。

それならば3ヶ月くらいから預けられる少人数の一時預かりなどがもっと充実して欲しい。実際お試しなどがあり、最初から長時間預けられないところが多いから。

産後の家庭への昼食の仕出し弁当宅配支援

産後まもないとこどものお世話で手一杯になり、自分の食事を作る時間がとれないため、冷凍食品のお弁当を頼んでいて、とてもよかったため。

産後養生院的な場所をつくってほしい。

産後退院して赤ちゃんも2人になるのがとても怖く、産後院に入院したいと心から思っていました。  
(里帰りや手伝いがなかったため)

ファミサポ使うにもそれをよく思わない人間もいて、(夫)それを理解してもらえるようにするにはどうしたらいいのか?他人が家にいることが嫌だと言う人間を説得できるようなわかりやすい説明とか有ればいいと思う。私は、シッターさんとか頼んでみたけどそう思われてたから無理だった。

寝られないことに対する理解が得られないことが多いからそう言う人たちが集まれる場所があればとてもいいと思う。寝ることに対して罪悪感を持つ母親も多いみたいなので。

母と子が一緒にいながら休んだり安心して過ごせる施設にあてはまるかもしれませんが、そういう施設で、予約などが不要で、行けば誰かと気軽に話せる施設があればいいなと思います。利用時間も支援センターなどより少し長めだといい。夜なかなか夫が帰ってこなくて泣いている赤ちゃん和二人でいるのが辛い日がいっぱいあったので。

ヘルパーさんみたいに定期的に家事やら赤ちゃんの世話をしてくれる。

産後ケア施設が安く利用できる。

バランスの良いお弁当やおかずのみの宅配サービス。  
自宅にて託児付き整体。

赤ちゃんを見てもらいながら通える  
産前産後のリハビリ施設へ行って  
身体のケアができる。(市外)

産後に花巻のまんまるケアのディサービス使ったんだけど、助産師さんが子供見てくれて安心できるし、自分も身体を休めることが出来たり睡眠時間がとれるし、赤ちゃん和旦那以外の人和笑って美味しい料理を食べる時間があったらすごくよかったー

こうゆう支援は大切だと思った!

一人で部屋に引き籠ったり、ケータイの情報を検索するんじゃなく、人と話したり笑ったり温かいものを食べて心の余裕作りって言うのかな。

それこそ、1番不安な6ヶ月くらいまでに必要だよな!

一時預かりの充実。すぐ予約でいっぱいになり、本当に利用したい時に利用できない。実際、断られることが多い。0~2歳の全世帯の無償化。母が病気の時に預かってくれる施設。

子育ての話を気楽にできる場所。子育ての思い込みを捨てられる場所が必要。(Instagram)

1時間のマッサージ、2時間のお昼寝、2時間のカフェタイムが1週間に1度あるだけでも違う。(Instagram)