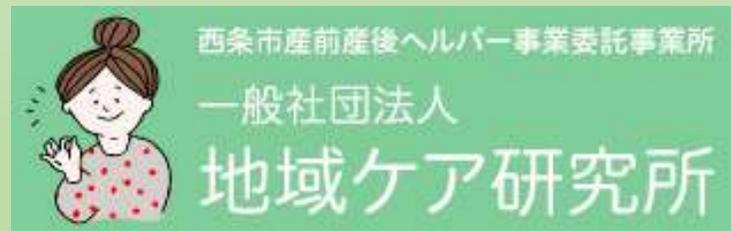


家事育児支援を通じた メンタルヘルスケアプロジェクト

～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

自己紹介

保健師、看護師として、長く地域の精神保健に携わる。自身の妊娠・出産後のメンタルヘルス不調をきっかけに、西条市産前産後ヘルパー事業所としての活動を中心として多角的な視点で産後うつ病の発症と重症化予防活動を展開中

集団ケア

自分の時間を大切にしていますか？
もしかして子育てしんどい？
自分のペースを守りながら子育てしたい人はいませんか？
「お母さんはどうあるべき」と、しぼられていませんか？
ちょっとした悩みを相談してあげたい人はいませんか？

◆1人じゃないよ仲間や先輩ママとわいわいしゃべりながら子育てしよう

乳幼児ママ息抜きカフェ

日時 9月18日(土) & 25日(土)
10:30 ~ 12:00

場所 スイーツカフェママズライト
西条市丹原町東見683-1
090-2898-0901

参加費 500円

主催 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合せできます
主催/丹原 愛子 090-2898-0785 QRコードからお友達登録してください

個別ケア

身体を休めたいな
実家みたいにならサポートして欲しいな
上の子の面倒を見て欲しいな
旦那様と上手くやって欲しいな
産後の生活が楽になりたいな

産前産後ヘルパー事業所「ハピ♡す(へるぴー)」では、日々、ご家族様との連携がなくて、育児などが難しい方を対象にヘルパーを派遣しています。ぜひご利用ください。

産前産後ヘルパー派遣料(ハピ♡す(へるぴー))
●派遣料 10,000円/1時間(11:00～12:00)
●お茶代 500円/1時間
●お昼代 500円/1時間
●お風呂代 500円/1時間
●お洗濯代 500円/1時間
●お掃除代 500円/1時間
●お洗濯機代 500円/1時間
●お風呂代 500円/1時間
●お洗濯機代 500円/1時間
●お掃除代 500円/1時間

産後ママ・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)

初めての方にはお話しサポート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。

〒791-0211 西条市丹原町東見683-1 090-2898-0901
〒791-0211 西条市丹原町東見683-1 090-2898-0901
〒791-0211 西条市丹原町東見683-1 090-2898-0901

地域ケア

第1回 baby & kids おさがり交換会
～まだ着られる大切な子ども服や育児グッズを次の誰かにつなげる～

子どもは日々成長します。うれしいことだけど、大切にしていた子ども服やおもちゃ・絵本などが、使われなくなってしまう時期を迎えることでもあります。そんな一品を、つぎのおさまりにバトンタッチしませんか。持ってきた子どもの服や育児グッズの数は、並んでいる子ども服と交換することができます。

日時：8月6日(金)10:30-13:30
場所：西条市民民活動支援センター
西条市丹原町265番地

参加費：無料

産後うつ病について楽しく学んで考えよう

これから産後うつ病の予兆を感じる方！
子育てで実際に悩んでいる方！

3回シリーズ
産後うつ病、産後ケア、子育て支援について学ぶ

ちいみで赤ちゃんや家族を育てるはじめての一步

主催 一般社団法人地域ケア研究所 丹原 愛子

社会課題

①周産期を取り巻く 女性の現状

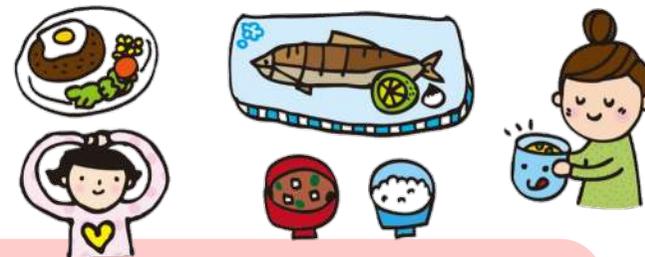
- 周産期の合併症で精神疾患が最多
- **発症率は15～30%で、西条市においては年間120人～240人が潜在患者**
- 行政も問題意識を持ち、様々な方針を出している

②周産期における うつ病の特徴

- 自分からSOSを出しにくい
- 支援から漏れやすい
- 子どもの育ちや家族への影響が大きい

③子育て世帯と 地域社会の意識

- 女性への根強い役割期待文化
- 家族化の加速：愛媛県の核家族率87.46%≒西条市約156人が核家族の潜在患者
- **家庭の問題は家庭内で解決するという文化背景**
- 男性の産休・育休取得を阻む根本的な問題としての人材不足
- **支援サービスは困った状態になってから使う→我慢が美德の文化背景と予防的に使える福祉制度の不在**



産前産後家庭への家事育児サポートを手段としたメンタルヘルスケア



マズローの欲求5段階説



生活の基盤を整えることで、こころの健康を維持増進することができる。

産前産後サポート & 育児シェアリング事業

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



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お友達登録してくださいね。



▲当法人作成の周知チラシ

実施内容

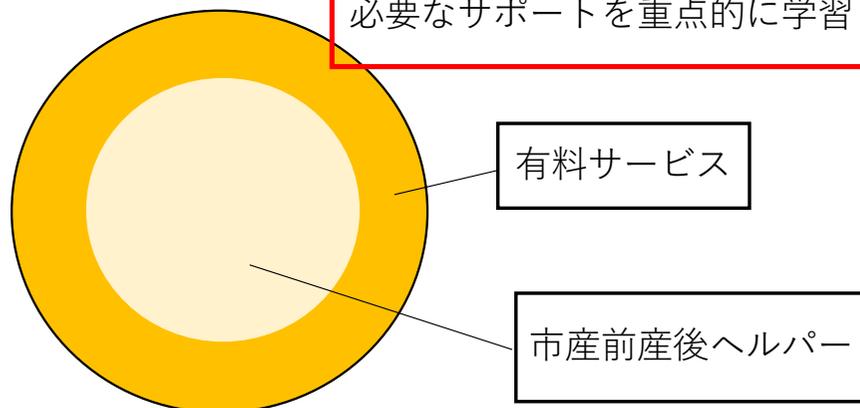
- 家事・育児ができるサポーターが家庭を訪問
(専門家というよりも、ママに近い目線で家事や育児を“シェア”することを重視)
- 業務の制限・時間数の制限・回数の制限なく、その家庭のニーズに合わせて対応
- 1時間2,000円 (当事者以外は1時間3,500円でサービス購入)
- 市が実施する産前産後ヘルパー利用者で、制限時間・制限回数を超えたサービスを受けたい方がご利用中
- サポート例
 - ◆ 完全に体を休めてもらうための家事・育児援助
 - ◆ 産後のサポートをしながら上の子のお世話
 - ◆ ちょっとした相談や話し相手
 - ◆ 関係団体や必要な支援へのつなぎサポート

※これ以外にも、利用者のニーズに沿ったサポートをオーダーメイドで行う

実施事業と成果達成目標

◆新米パパママを支える人材育成

概ね退院直後～産後4か月の間に必要なサポートを重点的に学習



◆家事育児を担う以外に当事者を 応援できるしくみづくり

◎新米パパママを支える地域人材育成

◎サポーターやボランティアとなる以外にも子育て世代を応援できる仕組みづくりとその可視化

- ・養成講座を月一回開催し、5期生まで養成する。
(対面開催を原則とするが、コロナの影響で対面開催が難しい場合は、オンライン開催とする。)
- ・SNSや西条市子育てアプリの広告バナーやタウン誌に広告を出すことで、情報に触れる機会を増やす。
- ・事業周知の一環として実習受け入れ家庭を募集し、実習後にアンケートを実施する(延べ15件)。

- ・養成講座の座学を誰でも受講できる講座とし、受講修了書を渡す。
- ・ECサイトにてサービスのwebチケットを購入できる。そのことで当事者にプレゼント(寄附)でき、当事者における外部サービス導入のハードルを下げる。
- ・「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部作成、配布し、地域の方々や企業に身に付けてもらう。→**応援者の可視化**



地域ケア研究所 愛媛県西条市で産前産後のおうちサポート

愛媛県西条市で産後うつ病の発症と重症化予防に取り組んでいます。こころと身体がすこやかに赤ちゃんに関われるよう、しっかりサポートさせていただきます。

愛媛県西条市で産前産後のご家庭の支援を行っています。

営業時間:9時~17時(土日祝日を除く)

LINE公式はこちら



<https://lin.ee/EI5Ksud>

Instagramはこちら



<https://www.instagram.com/chiikicare/?hl=ja>

▼ ABOUT US

PRODUCT

商品一覧

ウェブチケット



こころの相談Webチケット

¥5,940

162ポイント



【プレゼントチケット】産前産後のご家族応援…

¥3,501

105ポイント



【ご本人様用】産前産後のご家族応援! 家事育…

¥2,000

60ポイント



サービス

産前産後ケア研究所 愛媛県西条市産前産後のおうちサポート

【プレゼントチケット】産前産後のご家族応援! 家事育児サポートチケット

(贈り物)

¥3,501 (税込)

¥3,182 (税別)

105ポイント

ご注文数 1 枚 (在庫数: 10)

🛒 カートに入れる

🛒 今すぐ購入する

愛媛県西条市で産前産後のご家庭を対象に家事育児サポートをしています! 職場や身内に産後のご家族があり直接のサポートはできないけど何かの形で応援したい方、お友達の出産祝いとしてなど、当事者以外の方が産後家庭を多方面でサポートします♪ 新しい出産祝いの形として人気です!

🐦 ツイート 📘 シェア 📧 印刷

産前産後家事育児サポート

モニター募集！

家事育児支援サポーター養成に伴い
実習先となるお宅を募集しています

対象：概ね1歳未満のお子さんのいるご家庭

ちょっとからだ休めたいな
抱っこ変わってほしいな
家事に集中したいから子供見てほしい
買い出しに行ってもほしいな
上の子と全力で遊んであげてほしい

それぞれのご家庭に合ったサポートを提供させていただきます

面談にてご要望をお聞きした上で
概ね1時間お世話させていただきます
【サポート例】
お料理やお掃除・お洗濯
赤ちゃんのおむつ替え
上のお子さんの遊び相手など

モニター価格

サポート利用料
¥0！！

サポーターの質の向上とニーズ把握のため
ご利用後にアンケートのご協力をお願いしております

産前産後サポーター養成講座について

【誰でも参加できる！地域ぐるみ両親学院】
として、産前産後サポーター養成講座を1回/月開催しています
地域ぐるみで子育て家庭を支え寄り添っていくことが産前産後の
メンタルを支えることに繋がると考えております
楽しく学んであなたも産前産後家庭の伴走者になりませんか？
(サポーターとして働きたい方はこの講座の後
実習に参加していただく予定です)

詳しい内容については
こちらから



お問い合わせ先

一般社団法人 地域ケア研究所 担当/井澤

Instagram: @chiikicare DMより
お気軽にお問い合わせください

LINE: 地域ケア研究所をお友達登録後
トーク画面でお問い合わせください



一回目利用のハードルを下げる モニター取り組み

地域ケア研究所InstagramのDM
西条市公式LINE
ふあぶ〜る広告掲載
をご覧くださいの方からご連絡

現在日々の業務で忙しいと思われる学校
教員の方にもご提案中

モニターさまの声

産後2ヶ月のA様



頻回授乳で手が空かない
ことが多かったから
家事をしてもらって
助かりました！



やりたいことがあるとき
子どもの相手をしてくれ
て助かりました！

モニター終了後も
産前産後サポーターを
利用したいです！



サポーターさんは
とてもやさしい人柄で、
安心してお願いできました。

✓食事の支度・片づけ・お掃除・洗濯を
ご依頼

✓モニター募集については西条市の公式LINEで
知りました

サポート人材の育成（サポーター養成講座）

〈産前産後の当事者の声〉

- サポートしてくれるのは有難いが、子育ての大ベテランやすごい専門家でなくていい！
- 同じ目線に立ってくれる人がいい！（悩みや不安を気軽に相談できる）
- 些細な困りごとやちょっとした疑問、不安に対応してほしい！
- だからと言って、いい加減な知識は不安…



〈講習内容〉

- ✓ 産前産後の女性の心身の特徴理解及びケアの方法
- ✓ 支援サービスなどの座学
- ✓ 子育て支援団体やサークルなどの紹介
- ✓ 沐浴人形を使用した実技演習

▼養成講座の流れ
(今年度は5期生まで養成)

座学

実習

実習受入先
アンケート

だれでも参加できる！

地域ぐるみ 両親学級

これが
子育て
マタニ

計4回
34名参加
サポーター活動希望者6名

日時：2022年8月19日(金)10:00~12:00

場所：西条市市民活動支援センター会議室 A

参加費：500円(資料代として)

定員：(コロナ対策のため)先着10名

*お申込、お問い合わせはInstagram DMもしくはLINEのQRコードからお友達登録の上、お気軽にどうぞ

LINE@
@068engxc Instagram
chiikicare



【講座内容】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・医療技術大学 伊藤美香助教(助産師)

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)

…(一社)地域ケア研究所 井澤愛子(保健師)

④赤ちゃんの睡眠について…乳幼児睡眠コンサルタント 村上 愛美氏

⑤乳幼児精神保健に関すること

⑥人形を使ったおむつ替えや沐浴など、乳児ケアの演習

⑦西条市の主に乳児期が対象になる子育て支援制度の紹介、及び子育て支援団体の紹介

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





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す。

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

※当法人の研修を受講後、認定を受け、
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

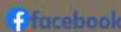
※別途交通費 ¥500必要となります

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)

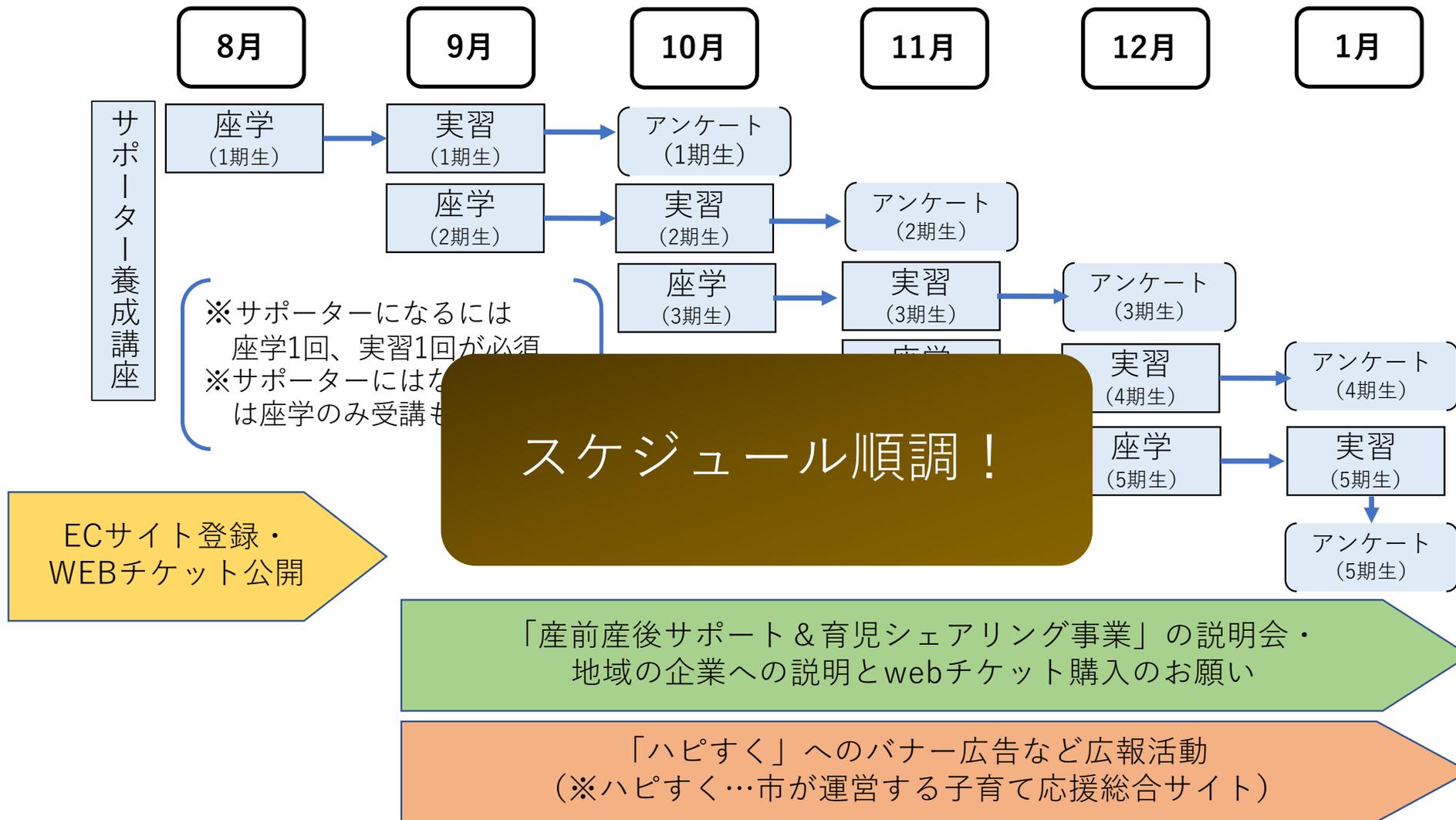
活動の詳細はこちらからご覧いただけます



制度として整備されつつある男性の育休産休も、減らない業務量とマンパワー不足と天秤にかけて悩まれている経営者の方も多くおられるのではないのでしょうか。
当法人の産後サポート事業は男性職員に産休・育休をとらせたいけれど実情中々難しい企業様に対して、いわば「代理育休」として活用していただくことでこの課題解決の一翼になりたいと考えております。

- ✓ 西条商工会様より会報誌に2400部差し込み依頼
- ✓ 企業様へステッカー貼付のお願い時にご提案

事業実施スケジュール



ご清聴ありがとうございました