



柴田 沙季さん



松本 さつきさん



森松 綾子 (保健師)

お三人の妊娠期～
子育て期の経験を
聞かせてください

Interview

▲現在妊娠・子育て真っ最中の森松保健師が、町内で子育てに励む2人のお母さんにインタビュー。妊娠期～子育て期に感じたことなどを話してもらいました

特集 | 子育てに寄り添うまち

「初めての妊娠・出産で不安」「子どもと上手く向き合えない」——。妊娠期～子育て期は悩みや困りごとが多いもの。今回の特集では、子育て中のお母さんへのインタビューを通じて妊娠期～子育て期の現状を探るとともに、町の子育て支援制度などを紹介します。

問い合わせ 子育てあんしん課

妊娠中はどんなことが
ありましたか？

Q

松本さん 役場で母子健康手帳を受け取ったときは「やっともらえた」と思い、とてもうれしかったことを覚えてます。

ただ、妊婦健診の間隔が長く、次の健診に行くまで「赤ちゃんがちゃんと育っているかな」と不安になるときもありました。トイレのときに「出血してないかな」とドキドキすることもしばしば。気になることがあると、インターネットで検索することも多かったですね。ネット上にはさまざまな情報があつて、どれが正解かわからないけど……。

森松 状況は人それぞれ違うと分かっていても、気になって見てしまいますよね。

昨年から新型コロナウイルス感染症の影響で日々の生活が一変してしまいました。妊娠中の生活に何か変化はありましたか？

柴田さん 妊婦健診を自分一人ですら受診できませんでした。また、夫と一緒に妊婦健診を受けたり母親学級に参加したり、コロナ禍の前までは普通にできていたことができなかったため、きちんと子育てをやっていたら不安でした。

松本さん 何か気になることがあっても「コロナ禍にこんなことで受診してもいいのかな」と迷っ



て、結局次の健診まで待つこともありました。

子育て中に大変なことや困ったことはありませんか？



柴田さん 夕方に泣く時間帯がありますが、夜はよく寝る子なので、そんなに大変とは感じません。実家が近くて、夫や親と一緒にいてくれるので安心です。

松本さん うちの子も、よく寝てくれる子だったのでそれほどきつくはなかったです。夫が仕事から帰ってくるにあやしたり、お風呂に入れたりしてくれたので助かっていました。

森松 誰かが一緒にいてくれるだけで違いますよね。一人だと、やっぱり心細いところがあるでしょうし。

誰かの「共感」が 安心につながる

松本さん はい。ただ、後追いが始まった生後7、8カ月ごろはすごく大変でした。ハイハイが上手くできず、自分で動けないため、少し離れると泣く、その度にあやす、抱っこするの繰り返し……。

そんなときに、こども未来館を利用することで助けられた部分もありました。館内で過ごすとき、周りに同じような状況のお母さんがいたので、話をすることで自分の気

持ちを落ち着かせることができずした。子どもと家に二人きりでいると、どうしても時間が長く感じてしまつこともあるので、いい息抜きになっていきます。コロナ禍でもストレス発散の場は欲しいですね。

森松 同年代の人と喋りたくなることもありますよね。
柴田さん・松本さん 「会話すること」って大切で、答えがほしいわけでもなく、ただ話を聞いてほしい。共感が大事だなと思います。

これからのこと、町に望むことを教えてください



柴田さん 親族や遠くの友人と会えないし、自分が幼少期に経験してきたようなことを経験させてあげられないなど、「これからどうやっていくのかな」と不安を感じています。

松本さん 離乳食や発達のことでも子育て相談を利用しました。子どもの様子を実際に見てもらった方が電話よりも相談しやすいし、内容も伝えやすいと思います。気軽に話しやすい・相談しやすい場所や環境があると思います。



インタビューへのご協力、ありがとうございました

子育て中の母親にとって身近な存在になるように

妊娠期〜子育て期の母親は、子育ての考え方や方法、子どもの健康状態など、何かと不安を抱えています。このようなとき、心の支えとなるのは、自分の話に共感してくれる人の存在。まずは、パートナーや家族が話を傾けることが大切です。また、実際に会って自分自身や家族の様子を見てもらいながら相談できる環境があると、その安心感も大きくなります。子育て家庭のために町ができることは何か……。それは家庭に寄り添い、気軽に相談できる機会を提供することだと考えます。

子育てに 寄り添った サービスを提供

子育てあんしん課では、母子健康手帳の交付時に面談を行い、その内容をもとに支援プランを立て、それぞれの状況に合ったサービスを案内します。保健師などの専門スタッフが対応するので、些細なことでも気軽に尋ねてください。

また、母親同士のつながりを作りたい人や同じ悩みを共有したい人は、こども未来館のイベントへの参加がおすすめです。多人数での会話が苦手な人は、乳幼児健診の健康相談でスタッフに悩みを話すこともいい機会となります。

大切なのは、悩みを抱え、孤立することのないように、自分に合った方法で人とのつながりを見つけることです。

🗨️ 妊娠・出産・子育て中の皆さん こんな悩み、ありませんか？

母子健康手帳交付

妊娠期

出産

乳児期

妊娠中はどう生活したらいいの？

つわりがひどくて、家事ができない……

産後の不安やイライラできつい。パートナーも忙しいし……

赤ちゃんの成長は順調かな？

離乳食はどうやって作ればいいの？

充実したサービスであなただをサポート！

町の子育て支援サービス

●妊婦・赤ちゃん訪問

助産師などが妊婦さんや産後のお母さんを訪ね、妊娠中・産後の生活や育児に関する相談を受けます。

●産後ケア事業 **New**

助産所などでお母さんの心と体の休息サービスを提供するほか、授乳や育児の相談を受けます。

●養育支援(育児・家事援助)事業 **New**

家族などからの支援が受けられず、育児や家事が難しい家庭にホームヘルパーを派遣します。

●子育て相談

保健師や助産師、保育士、栄養士、歯科衛生士などが個別に相談を受けます。



●にこにこクッキング

離乳食・幼児食のサンプルをもとに、栄養士が作り方などをアドバイスします。



こども未来館 — 親子が居心地の良い空間 — に遊びに行こう

いこいの里内のこども未来館には、就学前の子どもが安心して遊べる遊戯室やスタッフ手作りのおもちゃがあるほか、親子同士で交流しながら参加できるイベントを毎月催しています。



毎月のイベントスケジュールは、「岡垣町子育て応援 LINE 公式アカウント」で配信しています。ぜひ一度、こども未来館に遊びに来てください。

岡垣町子育て応援
LINE 公式アカウント▶



■こども未来館(大字高倉 578 番地1)
開館時間 午前9時～午後6時※7月・8月は午後7時まで開館
休館日 毎週月曜日、第1日曜日
問い合わせ ☎ 281-5501

※開館時間は変更となることがあります。



虐待につながらないように

子育て中の親子の孤立は
虐待につながる危険性を秘めている

子育て中の不安や悩みは、誰もが持つものです。しかし、家庭や地域の中で親子が孤立し、親が不安や悩みを一人で抱えたままになると、そのはげ口が子どもへと向いてしまい、虐待につながる恐れがあります。話を聞いてくれる人とのつながりを持つことは、虐待のリスクを下げるためにもとても大切です。子育てに疲れを感じた

図1 県内の児童虐待相談受付件数 (児童相談所)

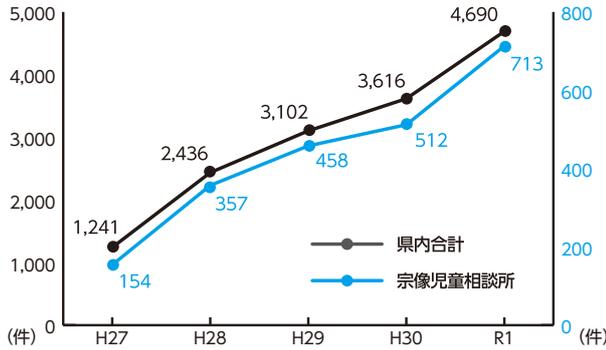
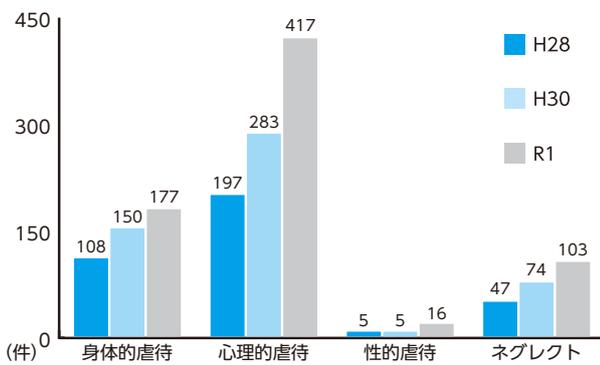


図2 虐待内容別相談受付件数 (宗像児童相談所)



※ネグレクト … 育児放棄と呼ばれる児童虐待の1つ。家に閉じ込める・食事を与えない・ひどく不潔にするなどの例が挙げられる。

子どもの虐待は どの家庭でも起るIncidents

児童虐待は、家族間のトラブルや家庭環境などのさまざまな要因と、子育ての大変さが絡みあって

ときは無理せず、家族や周囲の人に協力を求めましょう。また、不安や心配ごとがあるときは、身近な人や子育てあんしん課に相談してください。誰かに話すだけでも、気持ちが見つかるかもしれません。

「虐待かも?」と思ったら……

189 に電話を

「189」に電話すると、最寄りの児童相談所につながります。※通告や相談の内容に関する秘密は守られます(通話料無料)。

◀オレンジリボンマークは「子どもへの虐待をなくしたい」という志のもと、全国で共通したシンボルとして使われています。

生じるものです。最近では、子どもに精神的苦痛を与える心理的虐待の相談件数が増えています。これは、子どもの前で夫婦間暴力を行う「面前DV」の増加などが影響しています。虐待は「親自身が苦しんでいること」の表れでもあり、その状況から抜け出したいと思っていることも多いのです。

子育て家庭の不安や問題を解消するには、地域の支えや支援機関とのつながりが不可欠です。虐待に気付き、何もせずに見逃すことは、家庭を地域で孤立させ、状況はさらに悪化してしまいます。虐待は家庭からのSOS。「気になる」「心配」と感じたときは、子育てであんしん課や児童虐待相談ダイヤル(189)に連絡してください。

「つながり」は 安心を生むカギ

子育て家庭の悩み・不安、そして虐待……。子育てには喜びや楽しさもありますが、その一方で大変なことも少なくありません。子育て家庭の悩み・不安が少しでも解消され、安心して子育てができるようになるためには、町の支援はもちろん、地域や家庭内で親子を孤立させない環境づくりが重要です。地域全体で親子を温かく見守り、そして寄り添うこと。それこそが、子育て家庭の「孤立」を「つながり」へと変えていくものなのかもしれません。