

令和4年度 備前県民局地域づくり支援事業 最終報告

団体名：NPO 法人こもれび room

部所名：健康福祉部保健課

<事業名> オンライン沐浴学級

<事業概要、各主体の役割>

Web 会議アプリ zoom を使用し、感染リスクを気にすることなく、自宅からリラックスした状態で気軽に参加できるオンラインでの沐浴学級を開講する。

お腹の中で赤ちゃんが育っていく女性に比べて、男性は父親になる実感がわきにくいと言われている。沐浴学級を通して楽しい時間を共有し、二人同じ気持ちで出産や育児に臨むための妊娠・出産・育児への理解を深め、母親・父親になるための自覚を促すことを目的とし、自宅から気軽に参加できる環境で実施した。

【方法】

毎月 1 回 60 分、オンライン(zoom アプリを利用)してご自宅等から参加。ご夫婦でスマートフォンなど 2 つのデバイスからの参加も可能。夫婦でもママ・パパお一人でも参加可能とした。

【流れ】

全体で、挨拶→父親講座(夫婦で育児するコツ等)→沐浴デモンストレーション・説明→ブレイクアウトルーム(少人数グループ)に分かれて、沐浴練習実施。1～3人につき助産師が1人つく。→沐浴実施後はそのまま育児相談にて、個別の疑問や不安に対応する。→全体で、挨拶し、終了。Web アンケート実施。

※参加者の人数が多いようであれば、沐浴練習の待ち時間は、別のブレイクアウトルームを作り、赤ちゃんのおムツ替え・抱っこ・げっぷなどの育児行動を繰り返し展示したり相談を受け付ける。沐浴練習は10分ごとに時間を区切った入れ替え制とする。

【対象】助産師や保育士が、産前産後の母親/父親/祖父母に向けて開催。

*全て参加者数5～20名/回を想定。参加費無料

*実施は参加者の自前の人形等で行ってもらう。→無料

人形購入希望者は、ビニール製の人形(新生児と同じ身長、空気をいれてふくらますもの)を郵送。→550円の材料費を負担。

*ビニール人形は、子どもに人気のキャラクターであり、数か月後には子どものおもちゃとして遊んでもらうことも可能なものにした。

【効果】

育児不安の軽減や父親等の育児参画の促進だけでなく、オンライン沐浴学級を通して、同じ時期に妊娠・出産する同士と共に学び、意見交換や共感し合える仲間との出会いのきっかけになると考える。

<実施状況> ※写真等を利用して分かりやすく実施状況を記入してください。

【実際の流れ】

全体で挨拶(5分)

→パワーポイントを使いながら沐浴説明(沐浴動画あり)(15分)

→ブレイクアウトルーム(少人数グループ)に分かれて、沐浴練習実施。1～3人につき助産師が1人つく。沐浴実施時、疑問や不安に対応する。(10分)

→全体で父親講座(夫婦で育児するコツ等)(10分)

→疑問や不安に対応・感想を聞く。(15～20分)→挨拶し、Web アンケート実施。記入終了者から退室。終了。



報告書等掲載ご許可頂いています。

<成果・効果> ※事業を実施した成果等についても、可能な限り盛り込んでください。
実施期間：令和4年4月25日～令和5年2月28日

参加人数：・ 4月26日(火) 初産夫婦2組
・ 5月15日(日) 初産ママ2人
・ 6月25日(土) 初産ママ4人 (+初産1人キャンセル)
・ 7月16日(土) 初産夫婦1組 (+初産1人キャンセル)
・ 8月27日(土) 初産夫婦1組+経産ママ1人
・ 9月24日(土) 初産夫婦1組 (+初産夫婦1組キャンセル)
・ 10月15日(土) 経産ママ1人 (+初産1人キャンセル)
・ 11月19日(土) 初産夫婦1組 (+初産夫婦1組キャンセル)
・ 12月17日(土) 初産夫婦1組
・ 1月21日(土) 初産夫婦2組 (+初産1人キャンセル)
・ 2月18日(土) 【オンライン】初産夫婦1組+初産ママ2人
(+初産1人キャンセル)
同日 【リアル】初産ママ1人+経産ママ1人+初産夫婦6組
(+経産1人キャンセル)

アンケート結果：

「同じ時期にパパママになる方と一緒にできたのもよかったです！」

「今まで情報として知るだけだったので、体験教室で実際に体験出来て出産後の沐浴をより具体的にイメージすることが出来ました。また、旦那さんと参加でき出産前に沐浴の具体的なイメージを共有することが出来たこともとても良かったです。」

「オンラインで顔出しありだったので、最初は少し緊張しましたが、助産師さんが明るくフレンドリーだったので緊張も和みました！まず最初に沐浴のシュミレーションをしてからの個別での練習だったので、とてもわかりやすかったです。」

「コロナ禍でなかなか人に会うことが制限される環境下なので、産後の孤独感に不安を持っていましたが、オンラインでアドバイス・サポートしてくれる人がいてくれるのは、すごく安心できます。」

「コロナで病院などの母親教室や両親学級が中止になる中、オンラインで話せる場があるのは心強いです。本当にありがたい存在だと思います。今後もよろしくお願いいたします。」

「とてもわかりやすい内容なので、妊婦友達にもお勧めしたいと思います！」

「参加人数が少なかったこともあると思いますが、疑問に思っていたことをたくさん聞けたので、良かったです。」

「実際に人形を使って沐浴練習ができたのでよかったです。」
「人形を使って実践してみることで、よりイメージが湧いた。疑問点を都度質問することが出来た。」

「その都度質問ができたのと、話しやすい雰囲気だったのでよかったです。」

「2人揃って受講することに意味がある（男性が子育ての情報を得る機会が少ないので）と思っているので、土曜開催が有り難かったです。沐浴教室の仕方はもちろん、2人で協力して子育てしていくという目標に向かえそうです。」

「赤ちゃんの支え方・手の添え方、先輩ママさん達が実際にどの様に沐浴を行っていたか知れてよかったです。」

「1対1で沐浴の練習が出来て、助産師さんに見て頂きながらだったので安心して実践出来ました。」

「1ページにまとめた資料があったから参照しやすかったです。」

- ・パワーポイントに実際の沐浴動画をつけ解説しながら講義。
- ・見返せるように、写真付きの沐浴手順のPDFを添付した。
- ・必要な人には、人形送付+ブレイクアウトルームを上手く利用し、赤ちゃんに見立ててほぼマンツーマンで実践し質問できる時間も好評だった。
- ・パパも楽しそうに笑顔で、汗だくになりながら頑張っていた。
- ・ミニ講座も好評だった。夫婦で情報を共有することでコミュニケーションを深めるきっかけとなり、さらには出産・育児へ協力して臨むことができると期待される。
- ・産後父親が沐浴を担当することにより母親の心身の負担は大きく軽減する。母親だけでなく父親も児への愛着形成が高まり健全な子育てへとつながることが期待される。
- ・中間報告での課題を踏まえ、沐浴学級終了5分前にアンケートへの協力依頼を実施。それにより回収率は上昇した。

備前県民局

- ・計画どおり毎月事業が実施され、新型コロナウイルスの感染の心配のないオンライン開催は有効性が有ると感じました。
- ・事業を通して、夫婦一緒に学ぶ時間を共有したことで、子育ては一緒に協力してやるものと、今後も話し合いながら子育てを行うきっかけになると思われます。

<課題・今後の方向性> ※事業を実施して見えてきた課題や、今後どのように取り組んでいくかなどについて記載してください。

- ・アンケート結果からも分かるように、沐浴学級はオンラインでも実施可能である。今もなお感染が不安であるという声も聞かれニーズはあると考える。
- ・実際に沐浴手技を実施することで、パパへも育児イメージを与え、興味・実感を与えることができ、育児参加のきっかけとなりうる。
- ・日曜日開催の要望もあり、今後は検討していきたい。
- ・参加者数は大きな増加はなく今後参加者をどの様に増やしていくかが課題となる。令和4年8月以降の申込み経路は、instagram13名、ホームページ3名、チラシ1名、その他1名であった。チラシは主に、管内保健センター・子育て支援センターに設置している。また、9月の中間報告会で、産院にも設置する様助言を頂き、岡山市内の産院を回ったが、自院以外のサービスを掲示・配布することに難色を示されることが多かった。1院のみ肯定的に受け取って頂け、1院は必要な方へのみ配布すると言いつけ取ってくれた。また、産院のチラシからの申し込みは0件であった。「医師が自院のスタッフの講座しか入れたくない」という意見もきかれた。
- ・産前産後のミニ講座では妊娠後期から産後3ヶ月までに重点を置いて説明するよう改善した。その結果、参加者からは出産や育児に対して楽しみが増えたという声が聞かれ、産後の不安や疑問を軽減することができたと考える。

・今回偶然、2月にオンラインとリアルが同日となった。リアルは広告後すぐに満席になりキャンセル待ちとした。スタッフを増員し、増席しキャンセル待ちを受付け、9組の申込があった。「オンラインでなくリアル参加だった理由」は、「技術が習得しやすかった」が最多の

66.7%であった。

備前県民局

- ・コロナ禍で「オンライン沐浴」の有効さが、ニーズに合っていたと思います。
- ・参加人数が伸び悩んだため、今後は、事業実施方法（オンラインでの日曜日開催の検討）及び周知活動・広報活動を見直す必要が有ると考えられます。
- ・事業自体のニーズは有ると考えられるため、1年間の補助事業で得たノウハウ等を生かして、取り組みを進展させて欲しい。