

報告

「産後のママと赤ちゃんをオンラインで応援 ベビーとママのエクササイズ & 子育てミニレッスン♪」の開催報告 (2021 年度)

横手直美¹⁾、山下恵¹⁾、岡倉実咲²⁾、中山知未²⁾

千田隆弘³⁾、北辻耕司⁴⁾、繁野行宏⁵⁾

¹⁾中部大学生命健康科学部保健看護学科、²⁾中部大学臨地実習推進部看護実習センター

³⁾中部大学現代教育学部幼児教育学科、⁴⁾中部大学生命健康科学部スポーツ保健医療学科

⁵⁾中部大学臨地実習推進部救急救命教育実習センター

1. はじめに

乳児をもつ母親の育児ストレスを軽減するためには、子どもの健やかな成長発達とともに母子相互作用の促進を図る子育て支援が効果的であると考え、その具体的方策として母子のエクササイズと育児教育を融合させた「子育てセミナー」を2013年度から開催してきた。これまでに、本子育てセミナーによって母親の産後うつリスクが約半減することを明らかにした¹⁾。

本学には育児教育と関連深い資格系の幼児教育学科とスポーツ保健医療学科の救急救命コースがある。子育てセミナーにおいて各学科の専門性が発揮されることで乳児と母親に対するセミナー内容がより充実することが期待された。そこで、2019年度からは保健看護学科、スポーツ保健医療学科、幼児教育学科の3学科が協同して子育てセミナーを運営²⁾し、セミナーに参加した母親から好評を得た。2020年度以降も子育て支援および地域貢献の一環として子育てセミナーを継続予定であったが、COVID-19の影響により、感染予防の観点から対面でのセミナーは中止せざるを得なかった。しかし、外出自粛等により「子育て」が「孤育て」になり得るリスクが高まるのではないかと考え、開催方法を対面からオンライン配信に切り替えてセミナーを継続した³⁾。

今回は、2021年度にオンラインで実施した「中部大学生命健康科学研究所 市民セミナー ～産後のママと赤

ちゃんをオンラインで応援 ベビーとママのエクササイズ&子育てミニレッスン♪」の内容と参加者の反応について報告する。

2. オンライン子育てセミナーの内容

Zoomを用いたライブ配信により2回シリーズでセミナーを開催した。内容はベビーマッサージとママのエクササイズをベースとし、乳児の月齢に応じた子育てミニレッスンと参加者同士の交流を目的としたおしゃべりタイムを組み合わせた。おしゃべりタイムでは、Zoomのブレイクアウトルーム機能を使用して、月齢が近い少人数グループを構成し、各グループにファシリテーターとして助産師資格を有する教員を1名以上配置した。

【第1回】

日時:2021年7月17日(土)10時00分～11時40分

配信場所:508F 看護演習室, 7114 模擬保育室

内容

➤ ベビーのマッサージとエクササイズ&ママのストレッチ

講師:横手直美 保健看護学科

➤ 子育てミニレッスン①

「赤ちゃんの発育発達とおもちゃの選び方」

講師:千田隆弘 幼児教育学科(写真1)



写真1 子育てミニレッスン①配信

【第2回】

日時:2021年9月10日(金)10時00分～11時40分

配信場所:508F 看護演習室, 521A 実習室

内容

- ベビーのマッサージとエクササイズ&ママのストレッチ

講師:横手直美 保健看護学科

- 子育てミニレッスン②(写真2)

「赤ちゃんのもしものときの備え」

講師:北辻耕司 スポーツ保健医療学科



写真2 子育てミニレッスン②配信

さらに、ライブ配信時、授乳やおむつ交換等、児の状況によりマッサージやエクササイズの実施が困難であった参加者もいたため、第1回セミナー終了後にベビーのマッサージとエクササイズの動画を YouTube で限定配信し、参加者が繰り返し視聴でき、ベビーのマッサージとエクササイズを継続できるような環境を整えた。

3. オンライン子育てセミナーのタイムスケジュール

画面越しではあるが、当日の母児の体調確認を行ったのちにセミナーを開始した。また、今年度は特別出演として、竹内芳美学長より参加者へ向けたビデオメッセージをいただき、各回の開催冒頭に視聴した(写真3)。



写真3 竹内学長からのビデオメッセージ

セミナーの具体的な構成を以下に示した。

- ①ベビーのマッサージとエクササイズ 30 分間(写真4)
- ②休憩(水分補給、おむつ交換等) 5 分間
- ③ママのストレッチ 10 分間
- ④子育てミニレッスン 20 分間
- ⑤おしゃべりタイム 20 分間



写真4 ベビーのマッサージとエクササイズ
& ママのストレッチ配信

4. 参加者の募集方法と概要

春日井市在住の乳児とその保護者および本学教職員関係者を対象として募集した。

広報活動では中部大学のホームページ「今後の行事」に掲載、チラシをアップするとともに事務部門の協力を得て、教職員へ一斉メール配信を行った。また、対面開催時と同様に春日井市子ども政策課の協力を得て、3・4 か月健診時および春日井市が運営する妊産婦ケア（さんさんルーム）でチラシを配付した。さらに、「NPO 法人 あいちかすがいっこ」が春日井市の委託を受けて管理運営をしている、春日井の子育て情報発信サイト「春日井ハッピーママズ」のホームページのイベント欄に中部大学からライブ配信する子育てセミナーの開催情報を掲載していただいた。

体調やご機嫌が不安定な乳児の育児中であることから当日のキャンセルも若干あったが、最終的なセミナー参加者数は、第1回が乳児13名とその母親(父親)で、うち4組はパートナーも参加していた。第2回は乳児11名とその母親(父親)で、うち3組はパートナーも参加していた(写真5)。第2回のみ参加者は2組で、残りの参加者は第1回からの参加であった。各回における参加時の乳児の月齢を表1に示した。

表1 セミナー参加時の児の月齢

	第1回	第2回
2~3カ月	1 (7.7)	0 (0.0)
4~5カ月	10 (76.9)	7 (30.0)
6~7カ月	2 (15.4)	3 (60.0)
8~9カ月	0 (0.0)	1 (10.0)
	n=13	n=11

注) 数値は児の数、括弧内は各回の参加者に対する割合



運営スタッフはピンクのシャツを着用

写真5 Zoom上での集合写真

5. オンラインセミナーの実施状況と参加者の感想

各セミナー終了後に Google フォームを用いて Web アンケートを実施した。

1) ベビーのマッサージとエクササイズ&ママのストレッチ

ベビーのマッサージと月齢に応じたベビーのエクササイズを実施した。配信者は乳児の人形を用い、参加者は無理がない範囲で自分の子どもに実施した。

アンケートでは、「子どもが便秘気味なので(ベビーの)マッサージを参考にしていきたい。」「夫が「息子がお風呂で泣いたんだけど、セミナーで教えてもらったマッサージをしたら泣き止んだよ!」と実践していました。」「ママのエクササイズが簡易でわかりやすく取り組みやすかったです。」「(ママの)ストレッチをして息抜きをしながら子育てしていきたいです。」等の感想があり、ベビーのマッサージとエクササイズ、ママのストレッチともに好評であった。

2) おしゃべりタイム

乳児の月齢に近い3~5名の参加者の小グループを作成し、簡単な自己紹介をしたのちに、最近嬉しかったことと困った(困っている)ことについて“おしゃべり”をした。原則として参加者同士の会話を重視したが、必要時はファシリテーターが専門職(助産師)として相談に答えた。

アンケートでは「月齢の近い保護者の方とお話できて楽しかったです。」「みんな似たようなことで悩ん

でいることが分かって安心しました。」「子どもに関する悩みの相談ができてよかった。」等、同じ時間と話題を共有することで不安の軽減や安心感につながっている様子がうかがえた。また、「おしゃべりタイムをさらに充実させてほしい。」「コロナでなかなか人としやべる機会がないので、おしゃべりタイムがもう少し長かったらなと思いました。」といったリクエストもあり、コロナ禍ならではの母親の苦労やストレスの一端を知ることができた。

3) 子育てミニレッスン①「赤ちゃんの発育発達とおもちの選び方」

子どもの発育と発達に応じた積み木と絵本選びについて実物を画面に映しながら説明をした。小さなおもちゃも画面に大きく映し出せるオンラインならではのメリットがあった。

「おもちゃ選びが難しかったので、将来を見据えての話を聴けてとてもためになりました。」「成長にあわせた選び方ができることが参考になりました。」「おもちゃや絵本の選び方についてなかなか無い内容なので特別感があって嬉しかったです。おもちゃ屋さんへ行きたくなりました！」等、大変好評であった。

4) 子育てミニレッスン②「赤ちゃんのもしものときの備え」

乳児のモデル人形を用いて、乳児が誤嚥した際の対応と心臓マッサージの方法について説明した。参加者にはぬいぐるみや丸めたバスタオルを用いて救急時の対応について実践してもらった。

「いざという時の赤ちゃんの救急対応を知ることができた点が役立った。」「(子どもが)誤飲した時の吐かせ方について実践できたのがよかった。」等、実践を交えたレッスンが好評であった。

5) セミナーの全体の改善点・感想

「1回の時間が短いと参加しやすいと思いました。」「しっかり参加させてもらいたいのですが、子どもが途中で寝てしまったり、授乳の時間になったりするとせっかくのお話が聞けなくなってしまうので残念でした。短時間集中できたらいいなと思いました。」等、多忙な育児中ならではの改善点の提案があった。また、

「1歳、2歳と年齢が上がってもこのようなセミナーがあると勉強になりますし、同年代のお子さんと触れ合う機会にもなるので、ぜひお願いします！」という嬉しい提案もあった。

特筆すべきは、オンラインでのセミナーに対するご意見・感想が多くあったことであった。子育て支援にオンラインを活用することに関しては、迅速な情報発信が可能なこと等のメリットがある一方で、全ての対象者がオンラインで参加できる環境にあるとは限らないことや対象者との関係性の希薄化を懸念する見解もあり⁴⁾、対象者のオンライン利用状況やCOVID-19の感染状況を踏まえた検討が今後必要である。

しかし、本セミナーにおいては、「外に出かけておむつや授乳のことを心配しながら参加するよりもリラックスして聞くことができました。」「コロナ禍でなかなか子育て教室に参加することが難しいので、オンラインセミナーでの開催はとてありがたいです。」「このご時世で気軽に外出もできないので良い気分転換になりました。」「コロナ禍でほとんどの講座が中止になってしまったので、とても有難かったです。」等、日常のリラックスした環境で感染の心配もなく参加できたと好評であった。また、開催日に土曜日を取り入れた影響か、COVID-19による非常事態宣言期間も含まれた時期での開催であり、外出自粛や在宅勤務推奨による影響かは不明だが、パートナーと一緒に参加した家族も複数あり、オンライン実施のメリットを感じることができた。

コロナ禍が長期化し、「新しい生活様式」が続く中、母親の産後うつが2~3倍になる⁵⁾ほど深刻化している。母親の産後うつは母親自身の健康問題にとどまらず、子どもの養育にも影響することが考えられるため、子どもの健やかな成長発達とともに母子相互作用の促進を図る子育て支援について模索しつつ、時勢に即した子育て支援を継続していきたい。

引用文献

- 1) 岡倉実咲, 中山知未, 山下恵, 横手直美(2020). 母子の運動と育児教育を融合した子育てセミナーによる初産婦の EPDS の変化とその要因. 日本助産学会誌, 33(3), 371.
- 2) 中山知未, 岡倉実咲, 山下恵, 千田隆弘, 北辻耕司, 繁野行宏, 横手直美(2020). 保健看護・幼児教育・スポーツ保健医療の多学科協同による乳児と母親を対象とした子育てセミナーの開催. 中部大学教育研究, No. 15, 93-99.
- 3) 岡倉実咲, 山下恵, 横手直美, 吉田明恵, 奥田浩子, 川原直子(2021). 出産施設と大学の協同によるオンライン子育てセミナー開催報告ー母親のアンケート結果による評価とニーズー. 愛知母性衛生学会誌, 第 39 号, 46-52.
- 4) 総務省行政評価局(2022). 子育て支援に関する行政評価・監視ー産前・産後の支援を中心としてー. 結果報告書, 34-41.
- 5) NHK WEB ニュース: 母親の「産後うつ」 コロナ影響で倍増のおそれ(2020 年 10 月 14 日)
<https://www3.nhk.or.jp/news/html/20201014/k10012662971000.html>

Technician Practicum Support, Office for the Coordination of Clinical Practicums, Chubu University, 1200 Matsumoto-cho, Kasugai, Aichi 487-8501, Japan.

Keywords: Online Seminar, Baby and Mother Exercise, Parenting Short Lesson

Title: 2021 Report of Online Seminar Baby and Mother Exercise & Parenting Short Lesson

Author(s): Naomi YOKOTE ¹⁾, Megumi YAMASHITA ¹⁾, Misaki OKAKURA ²⁾, Satomi NAKAYAMA ²⁾, Takahiro SENDA ³⁾, Koji KITATSUJI ⁴⁾, Yukihiro SHIGENO ⁵⁾.

Address(es): ¹⁾ Department of Nursing, College of Life and Health Sciences, ²⁾ Center for Nursing Practicum Support, Office for the Coordination of Clinical Practicums, ³⁾ Department of Early Childhood Education, College of Contemporary Education, ⁴⁾ Department of Lifelong Sports and Health Sciences, College of Life and Health Sciences, and ⁵⁾ Center for Emergency Medical