

(「アイデアのたまご」提案書 様式)

「アイデアのたまご」提案書

提案事業名	産後ケア事業
<p>地域の課題 (日ごろ感じている地域の課題や住民ニーズ)</p>	<p>若いファミリー層の流入増加が目立つ印西市には、特に早急に産後ケアの充実が求められる。</p> <p>日本においても核家族化、晩婚化、生活様式の変化による体力低下、働き方の変化、生活環境の変化などにより、出産後の女性を取り巻く環境が数十年前と大きく変化している。</p> <p>近年では新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のために、立ち会い分娩の制限、母親学級や両親学級の開催中止など、親になるための準備段階としての時間も減少しており、出産後も産後女性の居場所は少なく、人と人との関わりが減り、母親の孤立が以前にも増して進んでいる。</p> <p>出産は、大きな交通事故に遭った時と同じようなダメージを受けるとも言われており、心身ともにたくさんの不調が現れる時期。妊娠や出産により、体や心、脳、生活環境がこれまでと大きく変化し、産後は、体や心、家庭生活、そして今後の人生を再構築していく大切な時期である。</p> <p>産後のリハビリなどなく、支援も不十分な中での24時間体制の子育ては、さらなる不調を引き起こすこととなる。</p> <p>命を産み育てることは尊く幸せなこと、しかし、その幸せを感じることできないくらいに追い込まれ、産後鬱またはそれに近い状態に陥り、可愛いはずの我が子が可愛いと思えず虐待に至るケースや、母親が自殺に至るケースもある。</p> <p>2018年の国立成育医療研究センターの調査によると、産後1年未満の自ら命を絶った人数は2年間で92人。コロナ禍では、産後鬱の母親はこれまでの約2倍に増えており、産後女性の24%が産後鬱の可能性があると(2021年筑波大学松島教授の調査)と指摘された。「消えてしまいたい」と頭をよぎる母親がこの日本に数え切れないほど多く存在するということであり、早急に産後ケアを充実させることが必要である。</p> <p>出産した全ての女性に対して、産後鬱・産後クライシス(夫婦不仲)・虐待などの大きな問題にならないよう、予防的な支援が必要と考える。子育て中も、母親自身が、自分の心身に目を向けられる環境を整え、産後の休息支援、特に休息後の体力回復支援(軽い有酸素運動を通して細胞内のエネルギー生成を促進する)および産前産後の心身の変化における知識を習得し、産後の不調を自身で予防改善できる能力をつけることはとても重要である。</p> <p>自治体の産後ケアを受けられることができるのは限られた女性のみであることが多い。そして、その産後ケアの内容は、現状、主に休息支援や授乳支援までに止まっている。</p> <p>休息後は、体力回復支援(リハビリ)が必要であると考え、その支援こそが現代の日本に不足している。</p> <p>そのため、体力が回復しないまま、睡眠をとる力もないまま、体も心もギリギリの状態の子育てに向きあう母親が多い。体力が不足している状態、つまりエネルギー不足の状態となると、「元気がでない、気力が湧かない、疲れがとれない、体がだるい」といった状況に陥り、感情を感じる力・考える力・自分を客観視する力・話す力・伝える力も低下し、家庭内でのコミュニケーションも不足する。その結果、SOSを出すことも難しく、一人で抱え込むこととなり、母親の負担は増大する。</p>
<p>アイデアのたまご (上記の課題を解決するための事業概要)</p>	<p>一般社団法人体力メンテナンス協会認定産後指導士による産後ケアは、軽い有酸素運動を通して、子育てに必要な体力気力をつけ、コミュニケーション力を向上させ、脳内ワークを通して産後特有のメンタルをケアし、女性ひとりひとりの自立を促すケアを提供している。</p> <p>産後ケアを充実させることは、産後女性にたくさんの愛情を注ぐことに繋がり、その愛情は子どもへと繋がる。子育てにおいて失われる命がなくなるよう、産後ケア充実のさらなる強化のため、以下の事項を強く要望する。</p>

