

各地の取り組み 新潟県 新潟市西区

小児科医院における子育て支援の取り組み

やぎもと小児科 保健師 柳本 恭子

プレネイタルビジット

長年病院勤めをしていた夫が、20年前に小児科医院を開業しました。開業して5年が過ぎた頃、夫は日々の診療の中で感じる母親の育児不安に対して、何かできることはないかと考え、原田正文先生(本会代表)の大阪レポート(「乳幼児の心身発達と環境—大阪レポートと精神医学的視点」名古屋大学出版会1991年)などを参考にして、出産前小児保健指導(プレネイタルビジット)に取り組み始めました。初めての出産を迎える妊婦さんとそのご主人に小児科医院に来ていただき子育てのアドバイスを、というものです。これは、育児の基本情報を出産前に母親だけではなく父親にも提供することで、夫婦の協力と育児不安の軽減につながればとの願いで現在も続けています。私は保健師の立場で、出産後の電話訪問で産後の育児不安に対応していましたが、出産後は自宅のある地域に帰られる方が多く、小児科医院において継続的な支援ができにくいという課題を残していました。

私の願い

医院に従事するかたわら、保健師として市の母子健診や育児相談、「こんにちは訪問」にも従事していましたが、不安や悩みなど母親を取り巻く育児の困難な状況にふれるたびに、地域での子育て支援について、その必要性やあり方をいろいろ考えるようになりました。医院においても育児不安に限らず、子どもとの接し方や関わり方の困難さから、親子関係に悩む母親に出会うことも少なくありませんでした。そのような母親や子どもの様子を見るにつけ、何か自分にできる支援はないかと考え始めました。実は夫の開業当初から、私には子育てしている母親らが寄り合える居場所を作りたいという願いがありました。というのは、私自身が3人の子どもをかかえ四苦八苦していた頃、転勤の先々で寄り合える場所と仲間たちに出会ったことで、私の「苦しい子育て」が「楽しい子育て」に変わっていったという経験があったからです。子育てする母親にとって「安心して助け合える仲間ができる場」は必要なものと考えていました。6年前、その思いを現実の形にしたのが医院付属の「親子支援室」の設立でした。医院の隣に多目的に使える部屋を増設し、「地域の親と子の心と身体を健康を応援したい」そして「子育てしている母親や子どもたちに元気になるってほしい」という願いから「親子支援室 元気になるろう」と命名しました。そこで乳幼児から思春期までの相談に応じる「保健室」を立ち上げ、電話や来所による子育てなんでも相談を始めました。



「保健室」には「こんな質問誰にもきけなくて…」とか「こんなこと誰にも言えなくて…」と躊躇しながら来られる母親が多いのですが、よく話を聴いてみると深刻な問題を抱えていることも少なくありませんでした。「保健室」は、私の他に思春期相談員や認定心理士が相談に応じています。話をよく聴くことを大切に、その人が今できることを一緒に考えるように努めています。また必要に応じて公的機関につながる配慮をしています。「ここで話を聴いてもらえて楽になった」と、少し元気を取り戻して帰られるようです。

親子支援室の取り組み

また親子支援室では「ママの笑顔が子どもの元気!」をキャッチフレーズに、母子で参加できる「健康ママヨガ教室」を開催し、身体を動かすことで母親への健康支援をしています。予想した以上に「健康ママヨガ教室」は母親たちに好評で、毎回定員を超える参加があります。心身の癒やしに加えて、参加者同士の交流の場として母親たちにストレス発散の効果をもたらしているようです。2、3か月の赤ちゃんを連れて参加する母親の姿もみられます。終わった後の母親たちは、元気になって笑顔で帰っていきます(実際はおしゃべりがはずんでなかなか帰れないでいるのが現状です)。

夫は昼休みを使って小児科医のミニレクチャー「健康子育て講座」をやっています。

また、よりよい親子関係が心身の健康をもたらすとの考えで、親子関係プログラムを企画し取り組みを始めました。グループで体験にもとづきながら学んでいくというものでしたが、有料であることと、母子同伴はむずかしく保育がないため断念する方もいらっしゃるという状況がありました。

N P のもつ力

乳幼児をもつ母親たちが参加しやすく、勇気づけられるようなものはないだろうかを探していた頃に出会ったのが、カナダの子育て支援プログラ

理想的な地域の子育て支援

ムNP (Nobody's Perfect) でした。保育つきで無料、参加者主体の体験学習型で、何よりもお互いの価値観を尊重する考え方にひかれました。夫の後押しと、子育て支援の仲間たちの協力をもらい準備が始まりました。医院の待合室を講座室、親子支援室を保育室とし、医院にチラシを貼り、支援室を利用する母親たちへ声がけをしました。定員は思ったよりすぐにうまり、実施することができました。

NPプログラムに参加した母親たちの変化には目をみはるものがありました。安心してなんでも話し合える仲間と場所を得ることにつながり、お互いが学び合う中で不安は軽減され自信をつけていったように思います。こうして元気になっていく母親たちの姿にNPの持つ力を感じました。同じ立場の信頼できる仲間同士の勇気づける力は大きく、メンバーの力で人は変われるということを実感しました。仲間がいることを実感でき、自分もなんとかやれそうだと感じるものがどれだけ大切なのか、それをファシリテーターとしてどう援助していったらいいのか、たくさんのお話を学ばせてもらいました。親子支援室はNP終了後の自助グループの集まりの場としても使用され、その後の様子が把握でき、必要な支援につなげやすいというメリットがありました。NP卒業生はその後自らが地域の子育て支援スタッフになったり、講座の企画委員になるなど地域と積極的につながっていく方もできています。医院を受診の際には元気な近況報告を聞かせてくれたり、保健室に顔を見せてくれることもあります。

子育てを始めたばかりの人にも

NPの素晴らしさを実感するにつけ、このようなプログラムを不安を持ちやすい子育てを始めたばかりの母親たちにも提供できないものかと思うようになりました。それがBP (親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた!”) をやってみようと思ったいきさつです。夫も、プレネイタルビジットを受けた母親の、出産後の継続的な援助としてBPに期待するところがあるようでした。

この数年、乳児の予防接種の内容が急速に変化し、生後2か月の早期から予防接種を始めるようになりました。そのため、子育てを始めたばかりの母親が小児科医院を訪れるようになったのです。これはBPにお誘いする好機ではないかと考えました。予防接種を終えてホッとしている母親に、BPについて説明しお誘いしました。するとほとんどの母親から「ぜひ参加してみたい」という積極的なお返事をもらうことができ、予定のメンバー数を予想より早く集めることができました。BPのセッションでの母親たちの様子は明るく活発で、横のつながりも自然にでき、終了後も助け合う関係を継続させています。NPと同様に、親子支援室を自助グループの場として提供しています

が、それぞれ協力し合いながらさまざまなイベントを企画し、みんなで子育てを楽しんでいるようです。先日は1才の誕生会をして大いに盛り上がっていました。

「参加できて本当によかった」

先日、「保健室」に乳児を抱いた母親が相談に来ました。2か月の予防接種の帰りに立ち寄ったというその母親は、座るなりポロポロ泣き始めました。初めて子育てしている母親でした。実家が遠く、夫の帰りも遅い、一日中子どもの世話を一人でして頑張っているのに、子どもは思うようにおっぱいも飲んでくれない。体重も増えていない。夜も寝てくれない。疲れてしまっただんだん子どもが可愛くなくなってきた。周りに友だちもいない…。と思いつめている母親の様子に、「こんなお母さんにこそBPが必要」「この母親のためにBPをやらなくては…」と、3か月先の予定を練り上げ、急遽BPを開催する決心をしました。ちょうど冬季で医院も混みあう時節でしたが、昼休みの時間帯を使うことにし、予防接種で来院した母親に声がけしたところたちまちメンバーもそろいました。今2回目のセッションを終えたところですが、どの母親も、待ち望んでいた場を得たかのように活発に学びあっています。お互いの悩みに共感し、親身にアドバイスしあう姿に、すでに連帯感が生まれているようです。BP開催のきっかけとなった涙の母親は、悩みを共有できる子育てママたちと出会い、「参加できて本当によかった」と嬉しそうな表情で笑顔を見せています。初めての子育ては、どの母親も一歩間違えば虐待という深刻な問題を招きかねない状況にあります。しかしBPに参加できた母親たちはどんどん元気になり、ますます子どもが可愛くなっていくようです。BPが母親たちを勇気づけているのです。このようなBPを、初めて子育てするすべての母親たちに提供したいと強く願っています。

子どもの医療と母親の勇気づけ

出産後間もない母親は外出する機会も少なく、BPを勧誘する機会は限られています。しかし小児科医院は予防接種を通じて乳児期の母親との接点があり、BPの勧誘がやりやすく、また母親たちもそのような機会を望んでいるようです。看護師などの小児科医院のスタッフがBPについて知識があったり、あるいはスタッフ自身がファシリテーターであれば、小児科医院内でBPを開催することもできます。BPは保育室や保育士の手配は不要であり、小児科医院の待合室でも充分開催可能だからです。小児科医院がその地域の子ども



の医療をささえると同時に、BPを通じて母親を勇気づける事ができれば、とても理想的な地域での子育て支援になるのではないのでしょうか。