



産後うつによる

虐待予防のための実態調査

虐待死という悲しい事件が二度と起きないために、今、私達ができることとは？

当事者に本当に必要とされている子育て支援とは？

2019 年 7 月

(一社)乳幼児子育てサポート協会

● はじめに.....	1
1. 基礎情報（回答者について）	2
2. 0歳代の子育て環境（複数のお子さんがある場合、最後のお子さんが1歳になるまでの期間）	7
3. 産後の気持ちについて.....	9
4. お子さんを怒鳴ったり叩いたりしたことがある方.....	22
5. 虐待するかもしれないと感じたことがある方.....	24
6. 子育てに関する相談相手.....	27
7. 自治体や産婦人科の産前の教室について.....	31
8. 乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）について.....	41
9. 自治体の電話相談について.....	51
10. 子育て支援ひろばについて.....	54
11. こんな子育て支援があったらいいな！	58
● まとめ.....	74

● はじめに

子どもへの虐待が大きな社会的な問題になっている今、私たち大人は何ができるのでしょうか。

当協会では、虐待が起きた後に子どもを守る制度作りはもちろんですが「虐待を予防できる社会」を作ることが何より大切だと考えています。

虐待には、貧困、精神疾患、親の生育環境など、様々な原因があり、こういった明確な因子を抱えている親へは、妊娠期からのサポートが手厚くなりつつあります。

しかし、一見「普通」に見える親も、虐待に繋がる産後うつと、隣り合わせにいますが、ケアが十分ではないと感じております。

そこで今回【産後うつによる虐待予防のための実態調査】を行い、結果を皆様と共有することで

- 子育て中の両親が、いつ、どのような精神状態に置かれているのか
- 今ある支援策がしっかりと機能しているのか
- 当事者の実情に沿った支援になっているのか

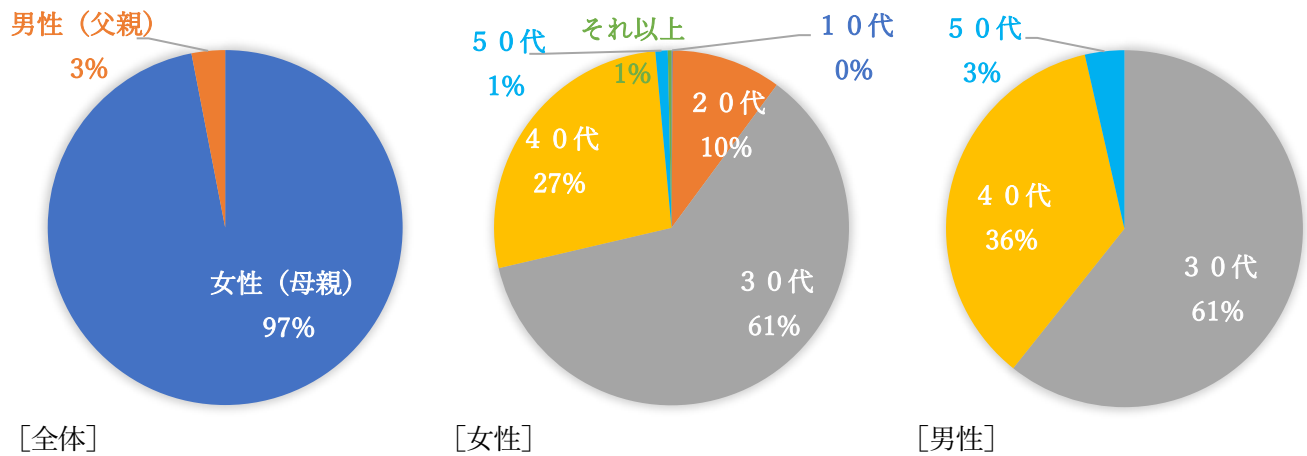
を、社会全体で理解し、今後の子育て支援策作りに活かし、親が子どもに手を挙げず、虐待をせずに子育てができ、子どもの心身を健全に育むことができる社会を作る一歩としたいと考えております。

【産後うつによる虐待予防のための実態調査】

- ・調査期間 2019年4月11日～5月10日
- ・調査対象 小学生以下のお子さまをお持ちの男女
- ・調査方法 インターネットによる告知と回答
- ・回答数 918名（女性890名、男性28名）

1. 基礎情報（回答者について）

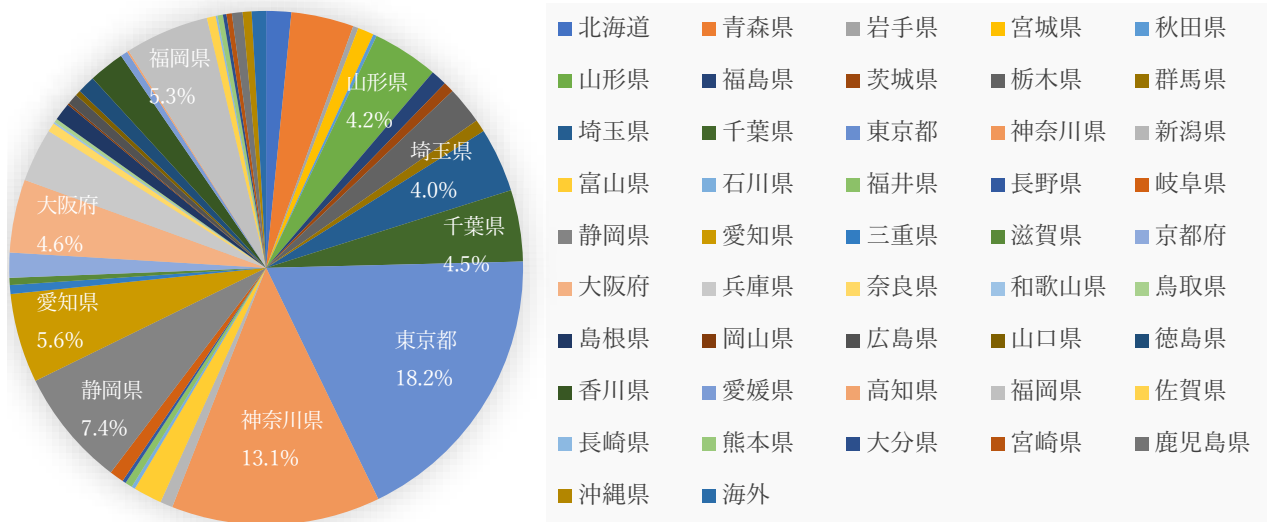
【男女比・年代】（設問 1－1、1－2）



1－3：0歳代の子育てをされていた時のお住まいを教えてください。

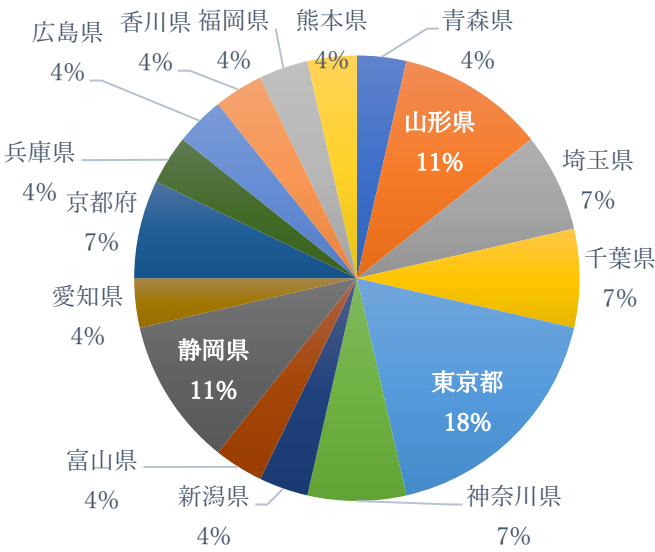
（お子さんにより居住地が異なった場合には、直近のお子さんについてお答えください）

[女性] 890 名



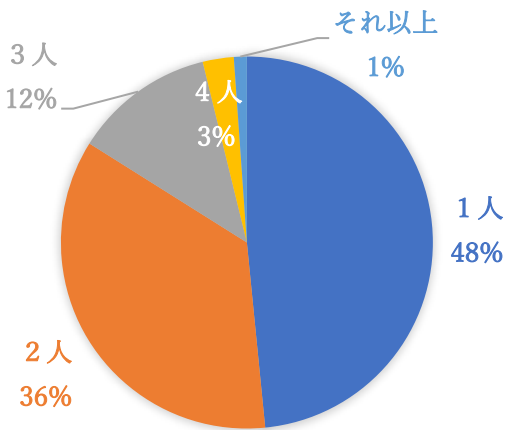
都道府県	%	都道府県	%	都道府県	%	都道府県	%	都道府県	%
北海道	1.6%	青森県	3.9%	岩手県	0.3%	宮城県	1.0%	秋田県	0.2%
山形県	4.2%	福島県	1.0%	茨城県	0.7%	栃木県	2.4%	群馬県	0.8%
埼玉県	4.0%	千葉県	4.5%	東京都	18.2%	神奈川県	13.1%	新潟県	0.8%
富山県	1.8%	石川県	0.2%	福井県	0.4%	長野県	0.2%	岐阜県	0.9%
静岡県	7.4%	愛知県	5.6%	三重県	0.6%	滋賀県	0.4%	京都府	1.6%
大阪府	4.6%	兵庫県	3.4%	奈良県	0.6%	和歌山県	0.1%	鳥取県	0.2%
島根県	1.1%	岡山県	0.1%	広島県	0.7%	山口県	0.3%	徳島県	1.1%
香川県	2.2%	愛媛県	0.4%	高知県	0.1%	福岡県	5.3%	佐賀県	0.6%
長崎県	0.1%	熊本県	0.3%	大分県	0.2%	宮崎県	0.3%	鹿児島県	0.7%
沖縄県	0.6%	海外	0.9%						

[男性] 28 名

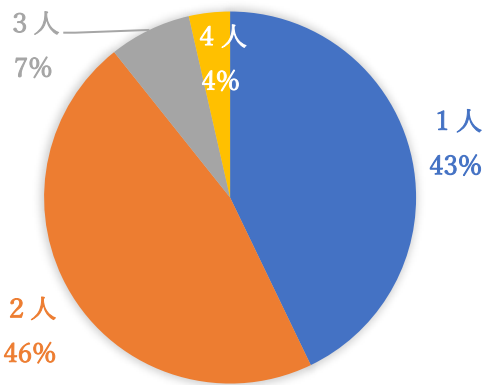


1－5：お子さんの人数を教えてください。

[女性]

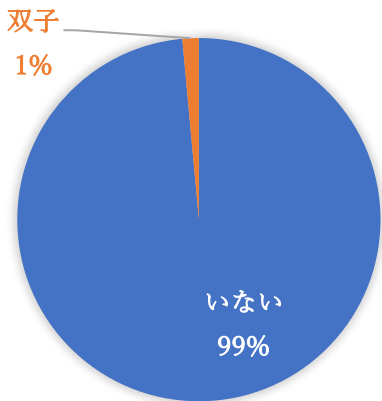


[男性]

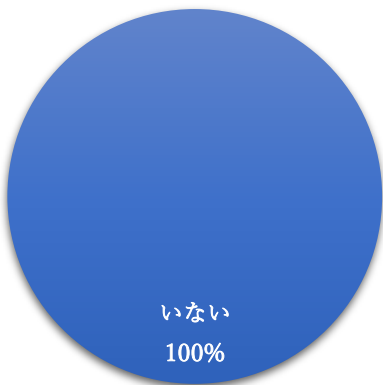


1－6：多胎児さんはおられますか？

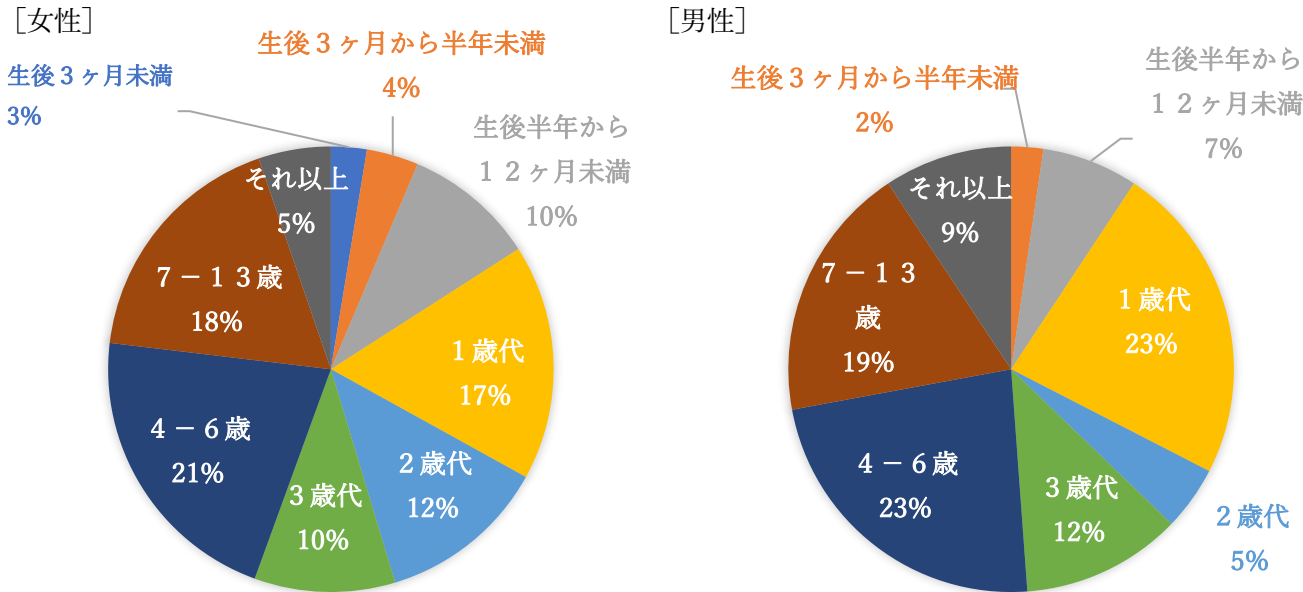
[女性]



[男性]

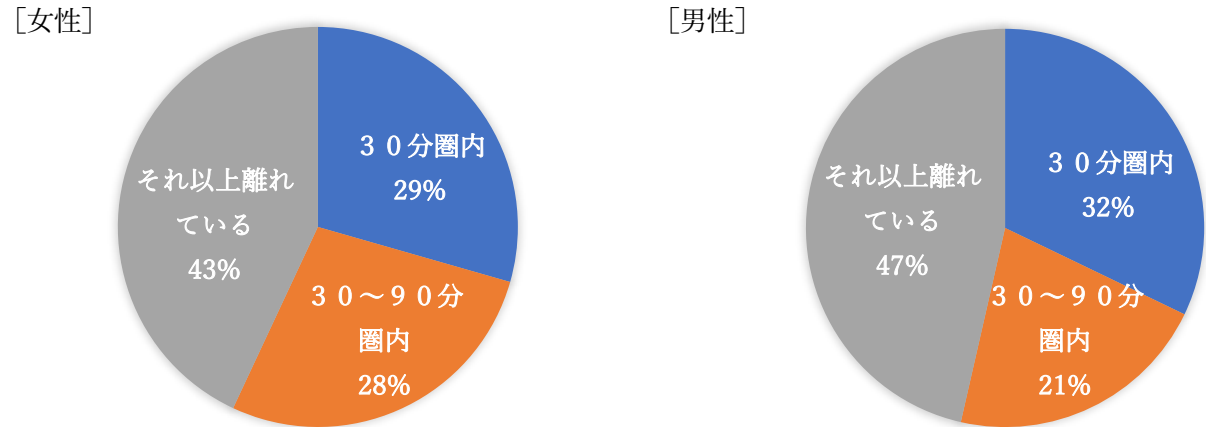


1－7：お子さんの年齢を全て教えてください。



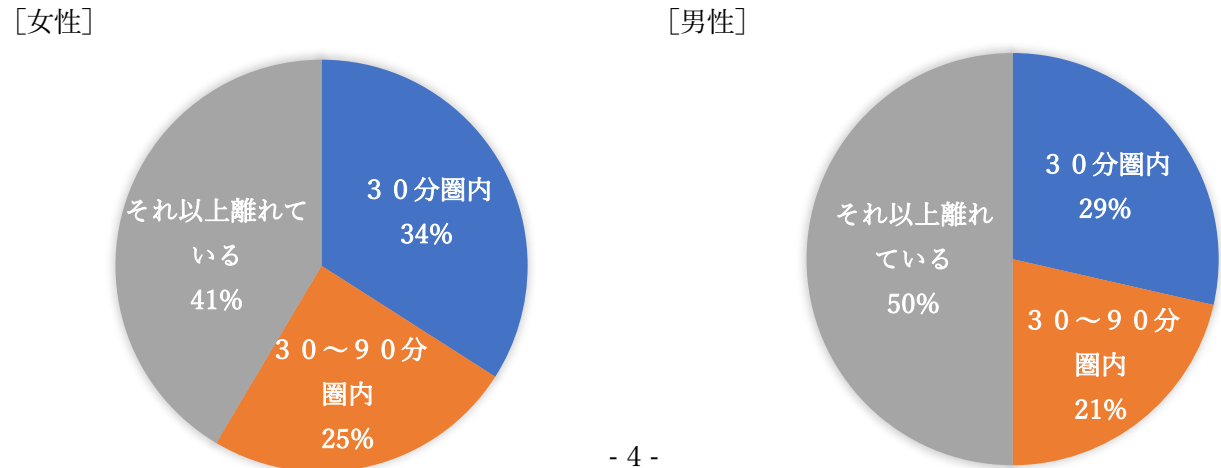
1－8：回答者様のご実家との距離を教えてください。

(お子さん連れて移動する時の移動手段でお答えください)



1－9：回答者様の義理のご実家との距離を教えてください。

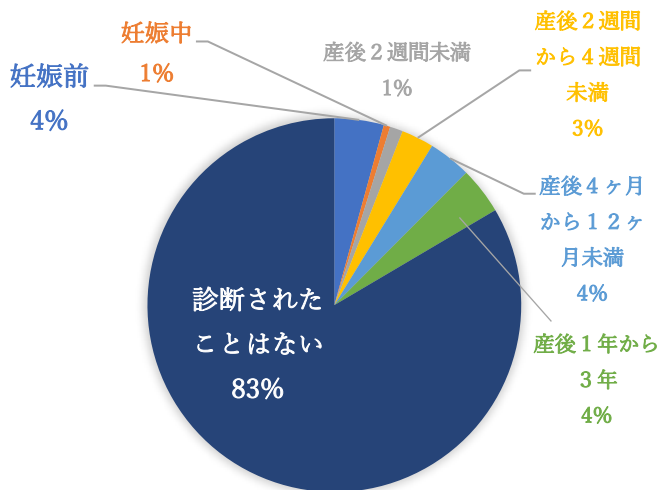
(お子さん連れて移動する時の移動手段でお答えください)



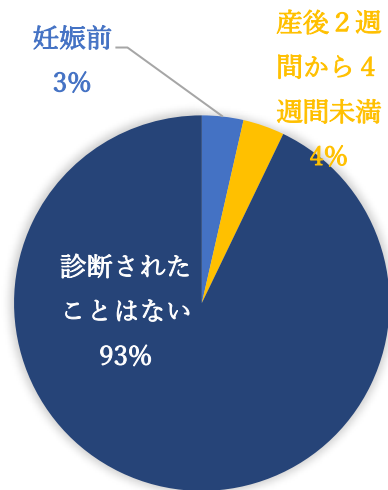
1-10: 回答者様、もしくはパートナーの方が産後うつ、もしくはうつ病と診断されたことはありますか。

最初に診断された時期を一つお選びください。

[女性]

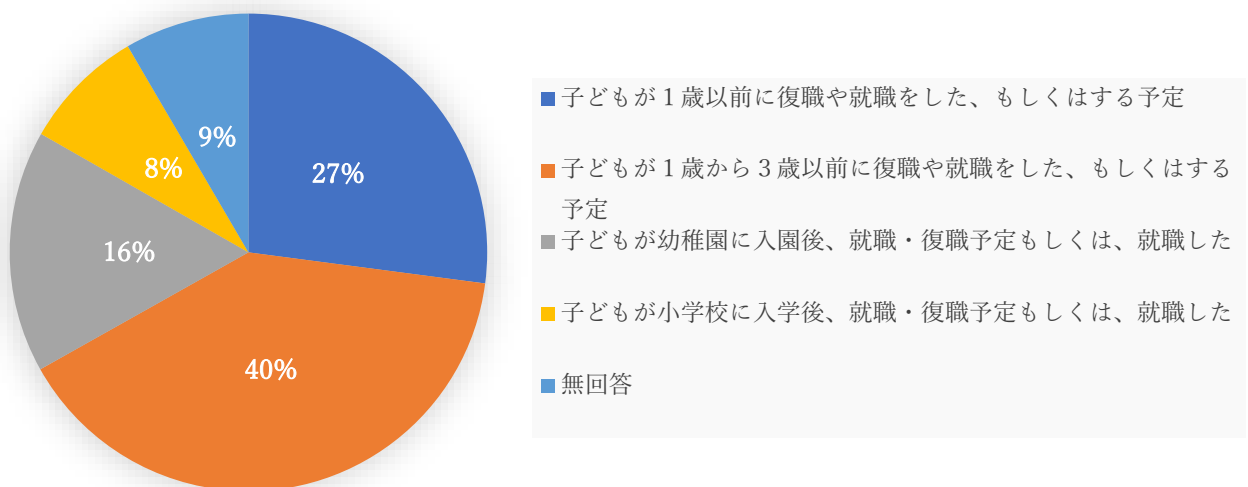


[男性]

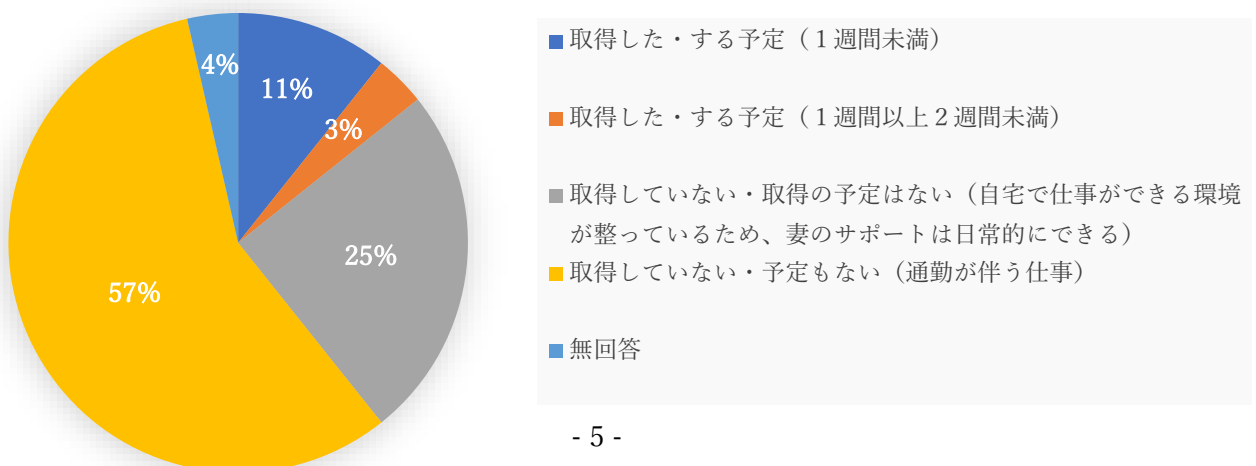


1-11:

【女性の方のみ】復職について教えてください。(直近のお子さんの場合に関してお答えください)



【男性の方のみ】育休の取得について教えてください。(直近のお子さんの場合に関してお答えください)



【子育て環境について】

実家との距離が90分以上離れている回答者が4割を超えており、また、男性の育休も約6割は未取得もしくは、取得の予定がない。

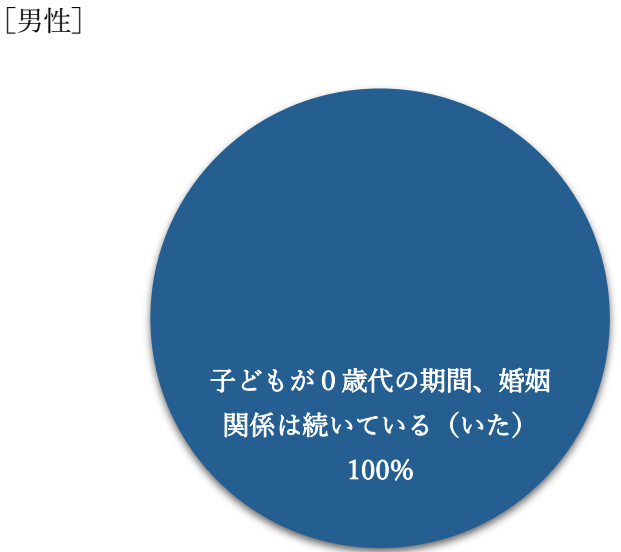
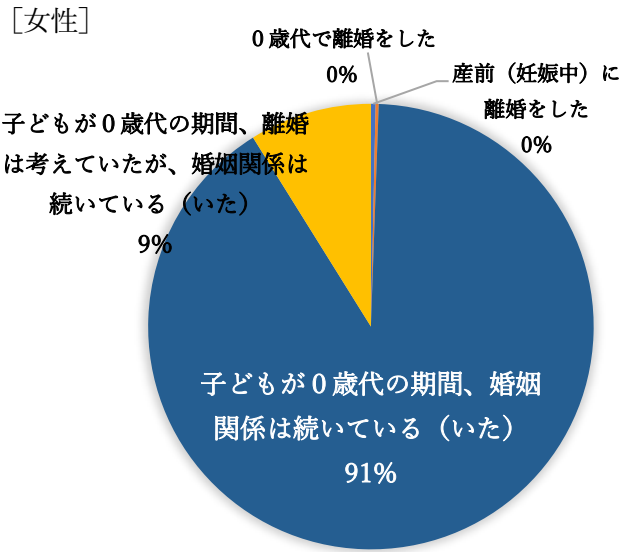
子育て中の母親が体調を崩したときや、なにか不測の事態が起きた時、パッと気軽に赤ちゃんを見てもらう環境にない母親が4割以上いるということ。

社会として子育て家庭、特に母親をサポートする体制作りは必須と考えられる。

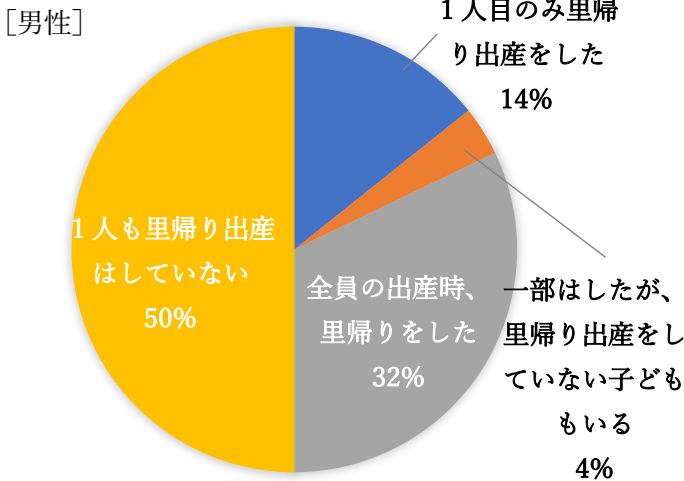
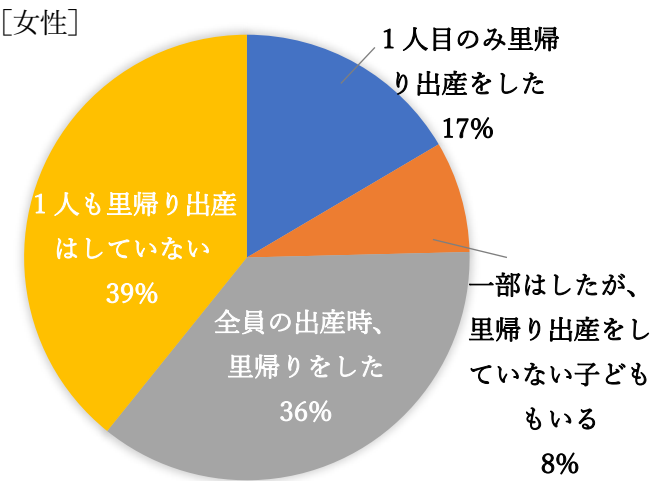
Family Type	Percentage
妻（パートナー）,子ども	93%
子ども,その他	4%
妻の母,妻の父	3%

- 7 -

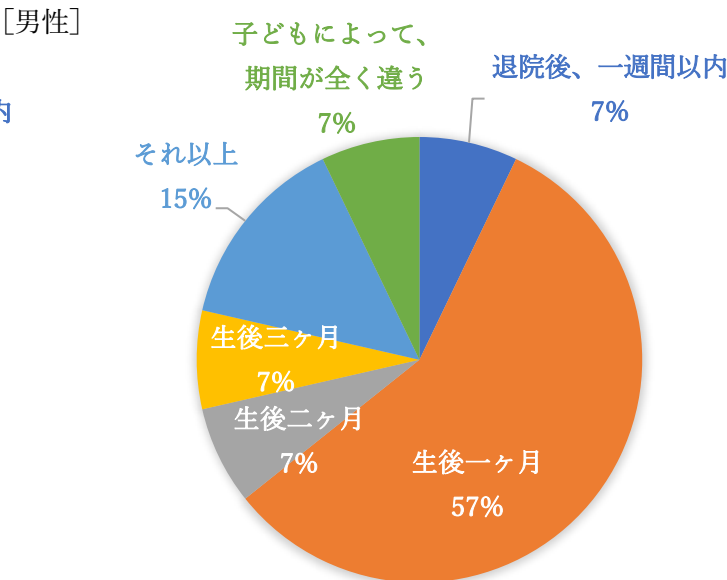
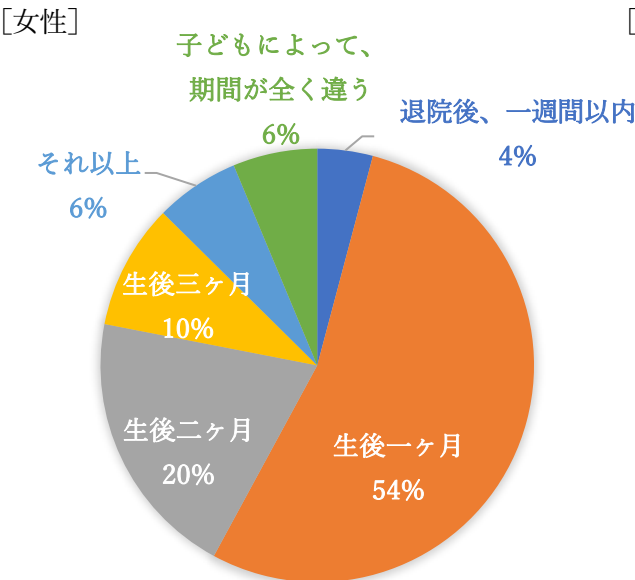
2-2: 婚姻関係について教えてください。



2-3: 里帰り出産はしましたか。



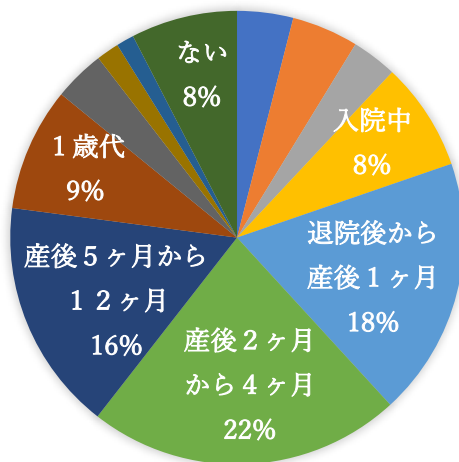
2-4: 里帰り出産の期間を教えてください。お子さんが複数の場合は平均の期間をお答えください。



3. 産後の気持ちについて

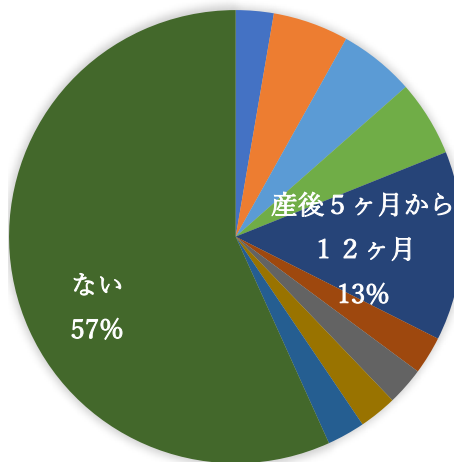
3-1：孤独感を感じたことはありますか。特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



- 妊娠初期（在胎4ヶ月まで）
- 妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）
- 臨月
- 入院中
- 退院後から産後1ヶ月
- 産後2ヶ月から4ヶ月
- 産後5ヶ月から12ヶ月
- 1歳代
- 2歳代
- 3歳代
- それ以降
- ない

[男性]

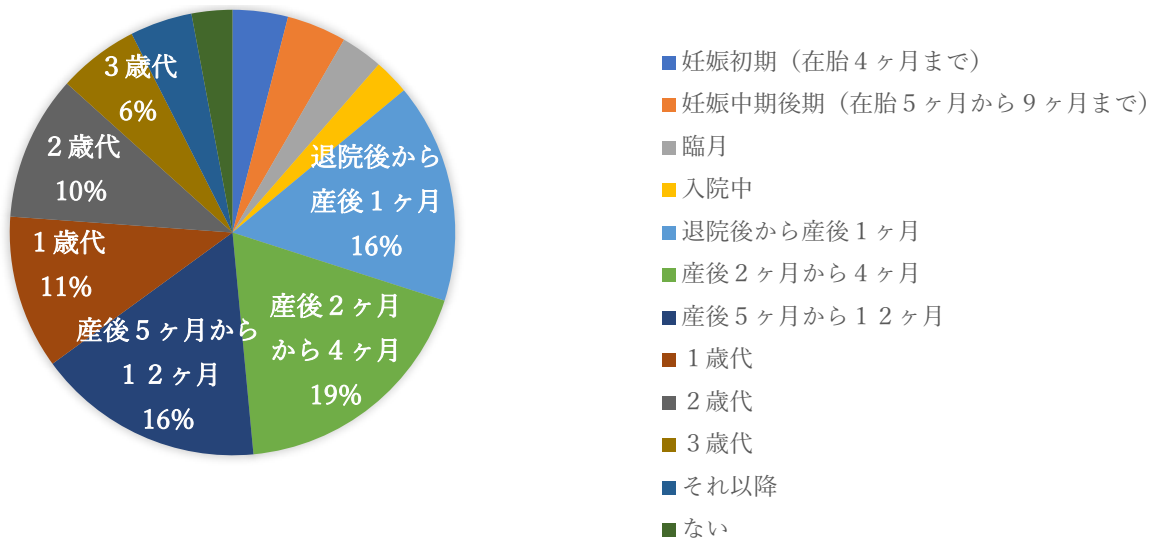


孤独感を感じた時期	女性	男性
妊娠初期（在胎4ヶ月まで）	4.0%	2.7%
妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）	4.8%	5.4%
臨月	3.2%	-
入院中	7.7%	-
退院後から産後1ヶ月	18.5%	5.4%
産後2ヶ月から4ヶ月	22.4%	5.4%
産後5ヶ月から12ヶ月	16.5%	13.5%
1歳代	8.8%	2.7%
2歳代	3.6%	2.7%
3歳代	1.6%	2.7%
それ以降	1.3%	2.7%
ない	7.6%	56.8%

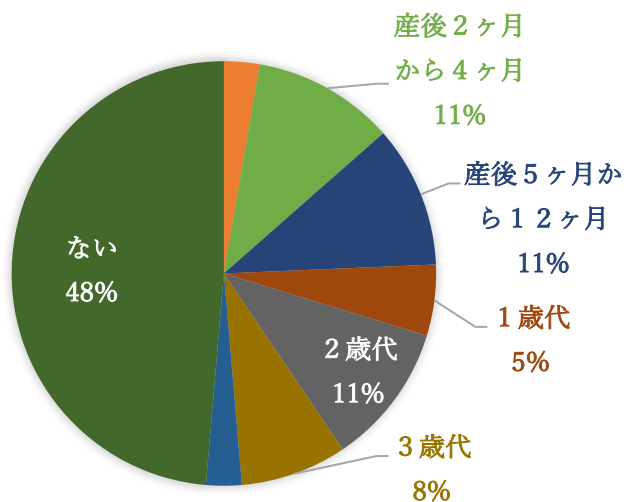
3-2: 自分でコントロールできないイライラ感を感じたことはありますか。

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

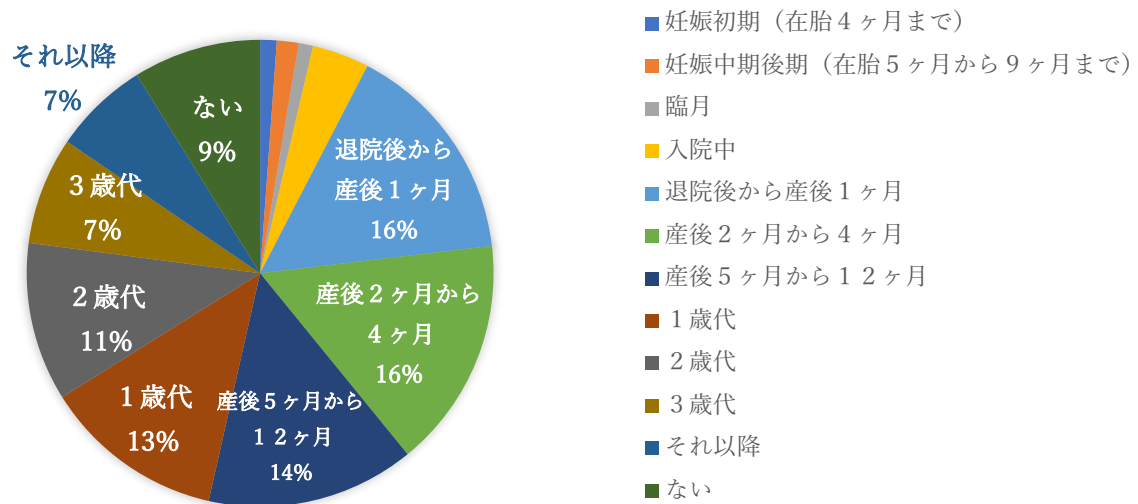


イライラ感を感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	4.0%	-
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	4.3%	2.7%
臨月	3.0%	-
入院中	2.6%	-
退院後から産後1ヶ月	16.0%	-
産後2ヶ月から4ヶ月	18.6%	10.8%
産後5ヶ月から12ヶ月	16.5%	10.8%
1歳代	11.2%	5.4%
2歳代	10.5%	10.8%
3歳代	5.9%	8.1%
それ以降	4.5%	2.7%
ない	3.0%	48.6%

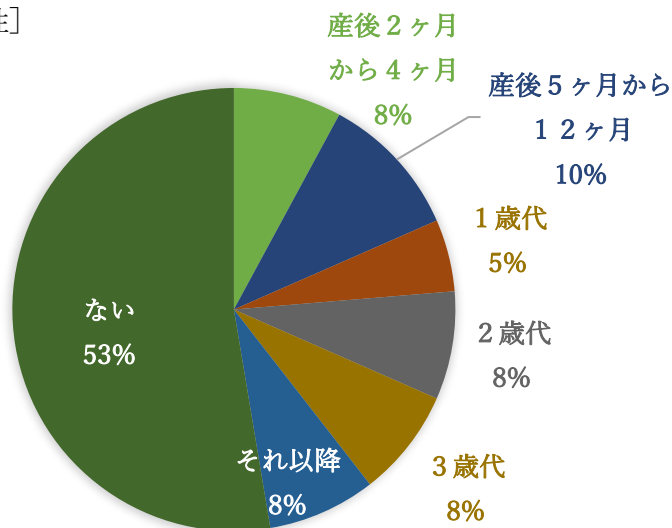
3-3：親として失格なのではないかなどの、落ち込み感を感じたことはありますか。

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

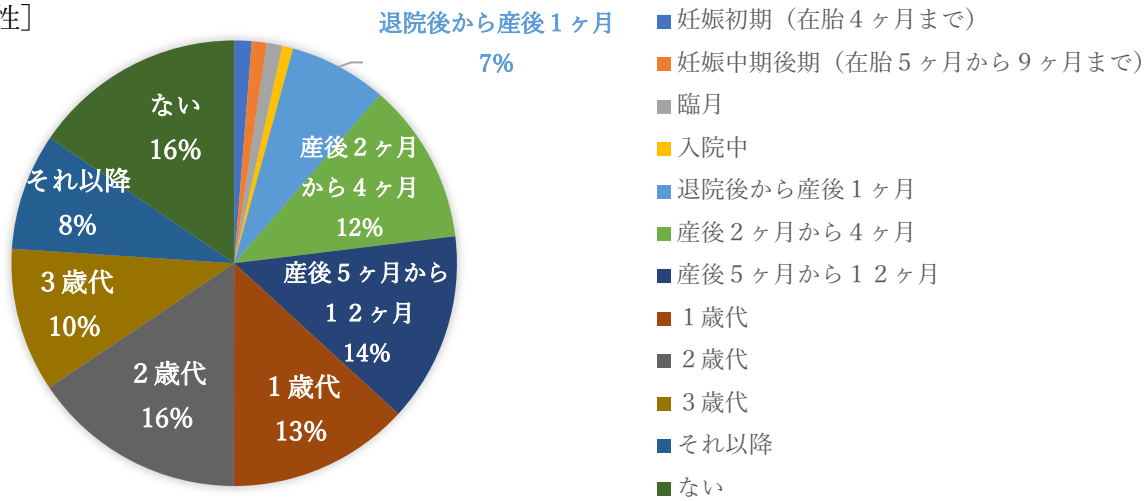


落ち込み感を感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	1.1%	-
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	1.5%	-
臨月	1.0%	-
入院中	4.0%	-
退院後から産後1ヶ月	15.5%	-
産後2ヶ月から4ヶ月	16.0%	7.9%
産後5ヶ月から12ヶ月	14.4%	10.5%
1歳代	12.6%	5.3%
2歳代	11.0%	7.9%
3歳代	7.4%	7.9%
それ以降	6.6%	7.9%

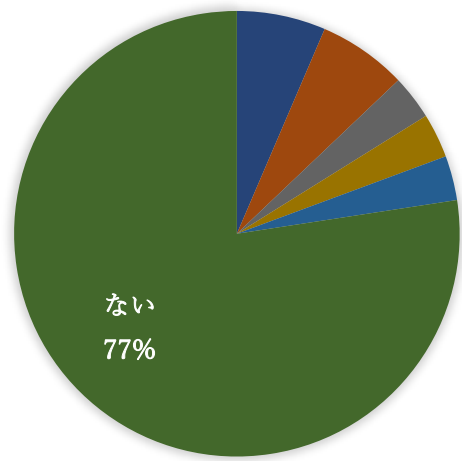
3－4：自分が子どもを虐待するのではないかと感じたことはありますか。

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

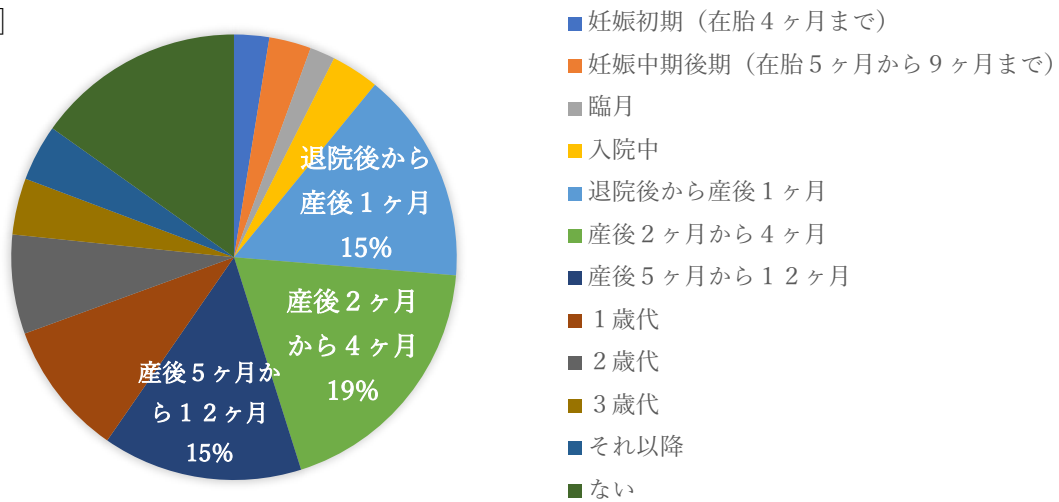


虐待するのではないかと感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	1.3%	—
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	1.1%	—
臨月	1.1%	—
入院中	0.8%	—
退院後から産後1ヶ月	7.1%	—
産後2ヶ月から4ヶ月	11.7%	—
産後5ヶ月から12ヶ月	13.8%	6.5%
1歳代	13.2%	6.5%
2歳代	15.6%	3.2%
3歳代	10.5%	3.2%
それ以降	8.5%	3.2%
ない	15.5%	77.4%

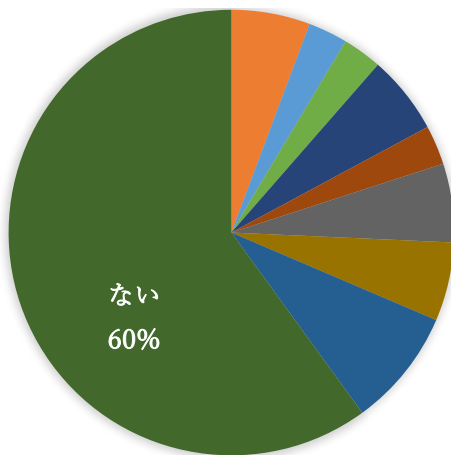
3-5: 話したい! 相談したい! けど誰に何を話したらいいかわからないと感じたことはありますか?

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

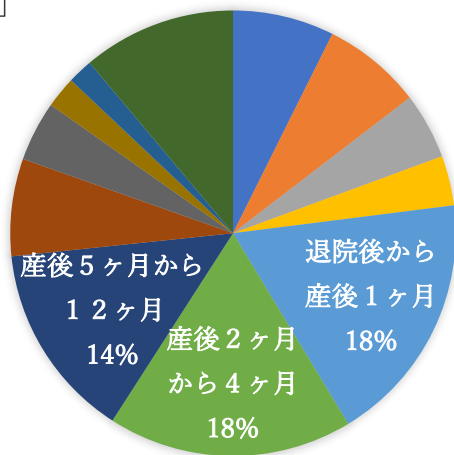


誰に何を話したらいいかわからないと感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	2.5%	-
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	3.0%	5.7%
臨月	1.8%	-
入院中	3.5%	-
退院後から産後1ヶ月	15.4%	2.9%
産後2ヶ月から4ヶ月	18.8%	2.9%
産後5ヶ月から12ヶ月	14.5%	5.7%
1歳代	9.8%	2.9%
2歳代	7.2%	5.7%
3歳代	4.1%	5.7%
それ以降	4.1%	8.6%
ない	15.2%	60.0%

3-6: ネットや雑誌、アプリなどの情報を見て、混乱したり迷ったことはありますか？

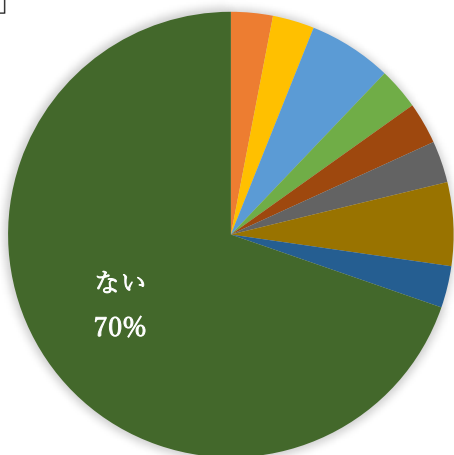
特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



- 妊娠初期（在胎4ヶ月まで）
- 妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）
- 臨月
- 入院中
- 退院後から産後1ヶ月
- 産後2ヶ月から4ヶ月
- 産後5ヶ月から12ヶ月
- 1歳代
- 2歳代
- 3歳代
- それ以降
- ない

[男性]

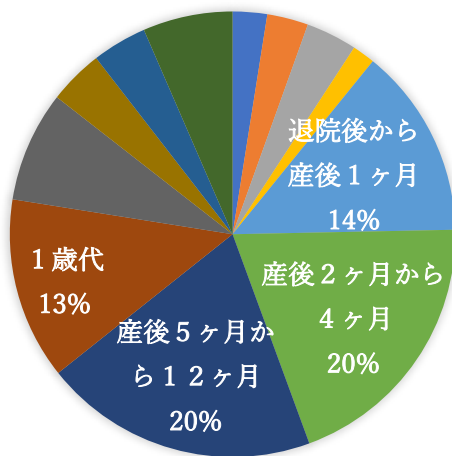


情報により混乱した時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	7.4%	-
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	7.2%	3.0%
臨月	4.8%	-
入院中	3.6%	3.0%
退院後から産後1ヶ月	18.3%	6.1%
産後2ヶ月から4ヶ月	17.8%	3.0%
産後5ヶ月から12ヶ月	14.2%	-
1歳代	7.1%	3.0%
2歳代	4.4%	3.0%
3歳代	2.3%	6.1%
それ以降	1.8%	3.0%
ない	11.1%	69.7%

3-7：パートナーに対して「もっと子育てに協力してほしい！」と感じたことはありますか。

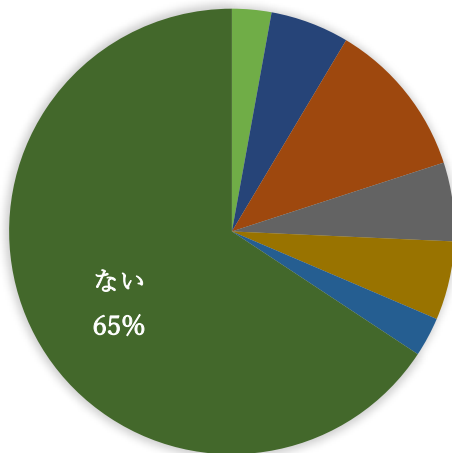
特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



- 妊娠初期（在胎4ヶ月まで）
- 妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）
- 臨月
- 入院中
- 退院後から産後1ヶ月
- 産後2ヶ月から4ヶ月
- 産後5ヶ月から12ヶ月
- 1歳代
- 2歳代
- 3歳代
- それ以降
- ない

[男性]

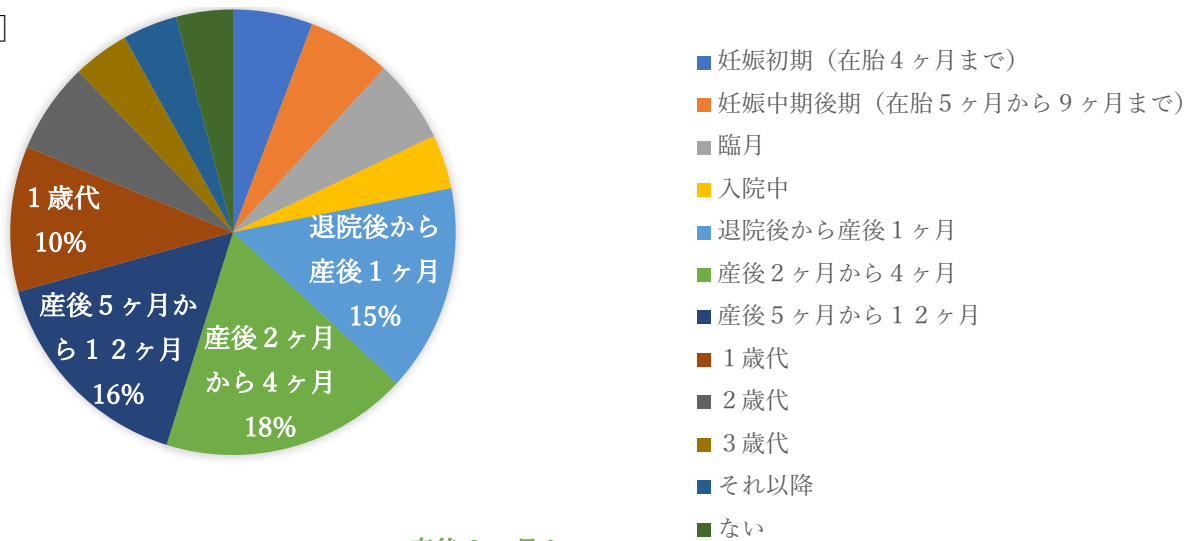


パートナーに協力してほしいと感じた時期	女性	男性
妊娠初期（在胎4ヶ月まで）	2.5%	-
妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）	3.0%	-
臨月	3.7%	-
入院中	1.7%	-
退院後から産後1ヶ月	13.8%	-
産後2ヶ月から4ヶ月	19.7%	2.9%
産後5ヶ月から12ヶ月	19.9%	5.7%
1歳代	13.2%	11.4%
2歳代	8.0%	5.7%
3歳代	4.0%	5.7%
それ以降	4.0%	2.9%
ない	6.5%	65.7%

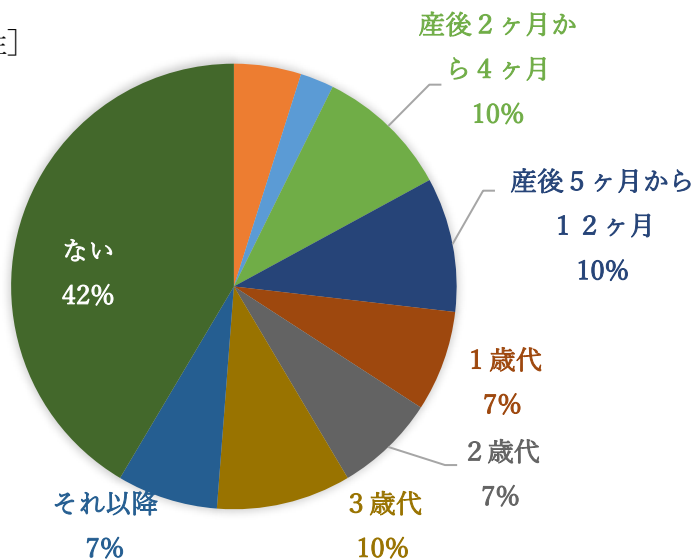
3-8: パートナーに対して「もっと気持ちを理解してほしい!」と感じたことはありますか。

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

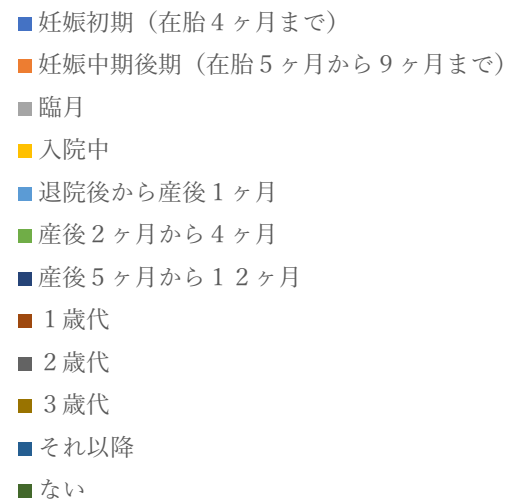
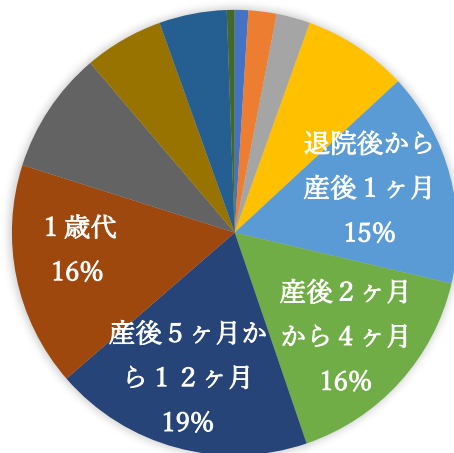


気持ちを理解してほしいと感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	5.8%	-
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	6.1%	4.9%
臨月	6.0%	-
入院中	3.9%	-
退院後から産後1ヶ月	15.0%	2.4%
産後2ヶ月から4ヶ月	18.0%	9.8%
産後5ヶ月から12ヶ月	15.9%	9.8%
1歳代	10.5%	7.3%
2歳代	6.6%	7.3%
3歳代	4.1%	9.8%
それ以降	4.0%	7.3%
ない	4.1%	41.5%

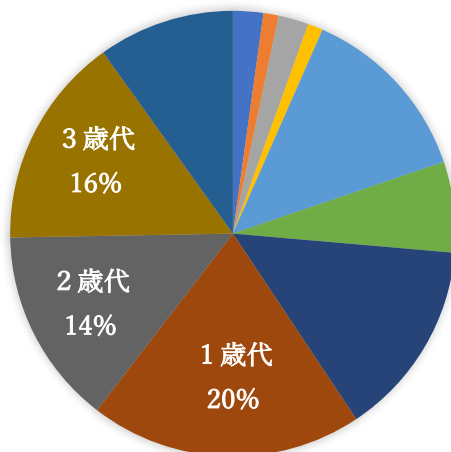
3-9：子どもってかわいいなあと感じたことはありますか。

特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



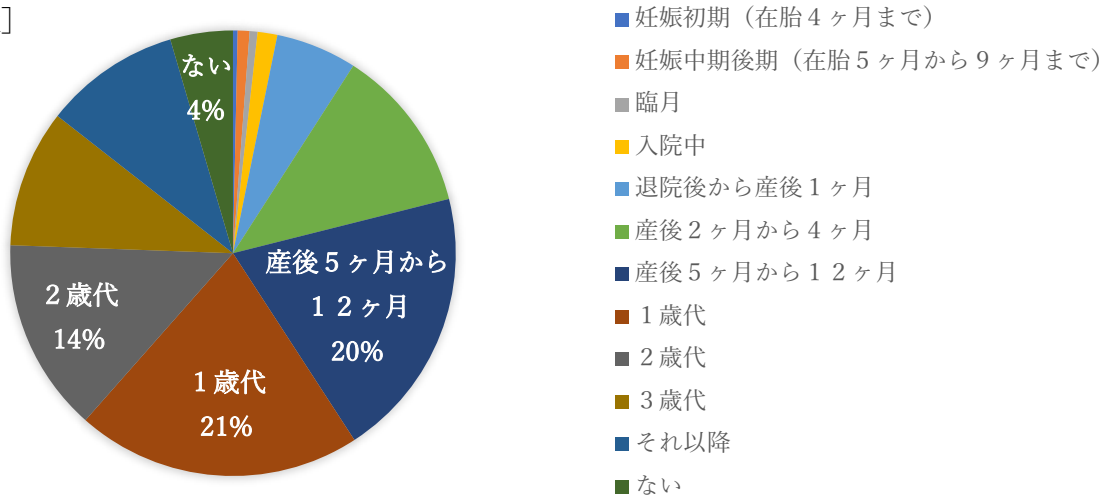
[男性]



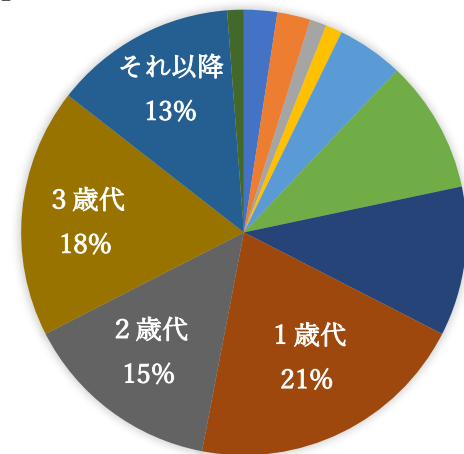
子どもを可愛いと感じた時期	女性	男性
妊娠初期（在胎4ヶ月まで）	1.0%	2.2%
妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）	2.0%	1.1%
臨月	2.5%	2.2%
入院中	7.6%	1.1%
退院後から産後1ヶ月	15.6%	13.2%
産後2ヶ月から4ヶ月	16.1%	6.6%
産後5ヶ月から12ヶ月	18.9%	14.3%
1歳代	16.3%	19.8%
2歳代	8.9%	14.3%
3歳代	5.7%	15.4%
それ以降	4.9%	9.9%
ない	0.6%	-

3-10：子育てって楽しいなと感じたことはありますか。特に感じた時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]

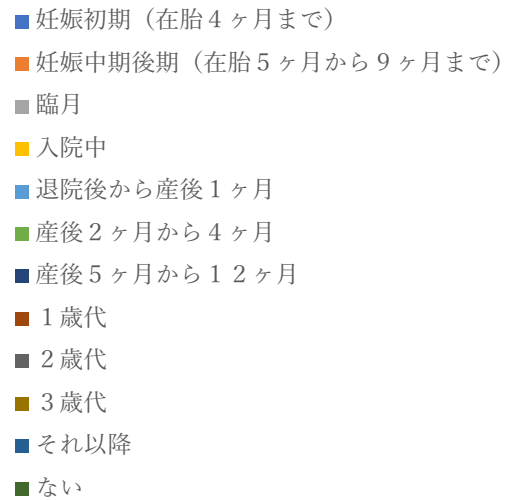
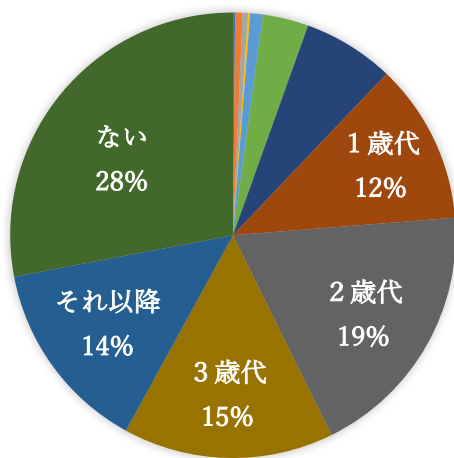


子育てが楽しいと感じた時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	0.3%	2.4%
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	0.9%	2.4%
臨月	0.6%	1.2%
入院中	1.4%	1.2%
退院後から産後1ヶ月	5.9%	4.8%
産後2ヶ月から4ヶ月	12.0%	9.6%
産後5ヶ月から12ヶ月	19.7%	10.8%
1歳代	20.7%	20.5%
2歳代	14.1%	14.5%
3歳代	10.0%	18.1%
それ以降	9.9%	13.3%
ない	4.5%	1.2%

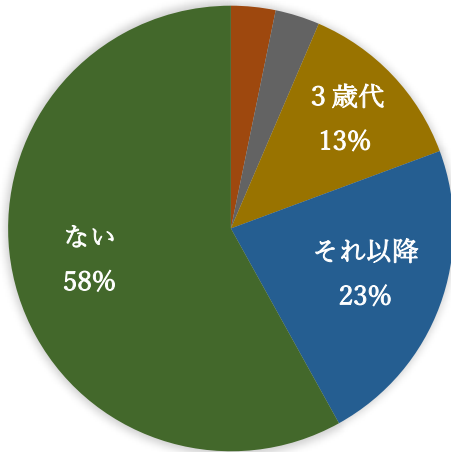
3-11：子どもを叩いたりつねったりしたことはありますか。

特に激しかった時期を3つまでお選びください。

[女性]



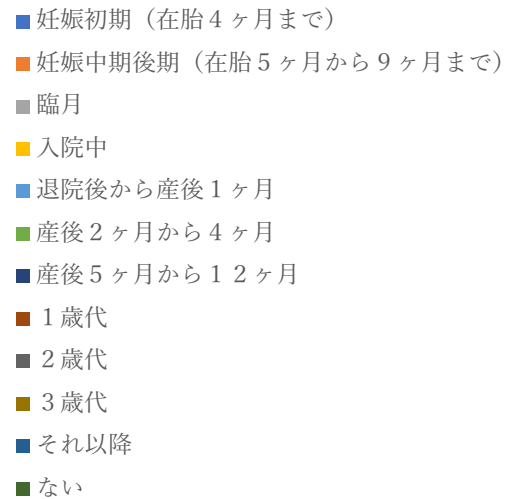
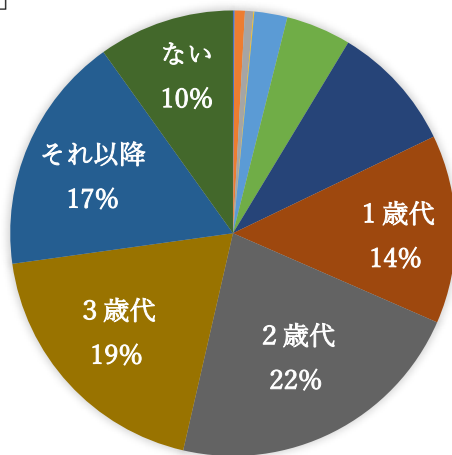
[男性]



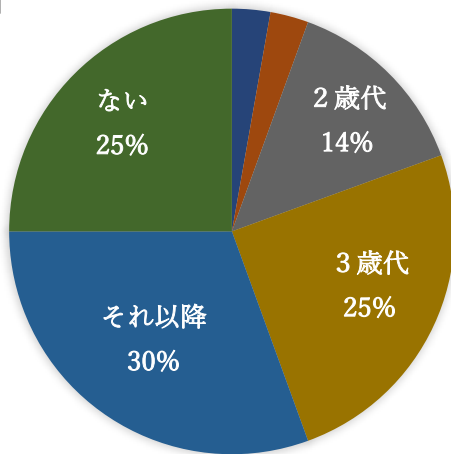
子どもを叩いたことがある時期	女性	男性
妊娠初期（在胎4ヶ月まで）	0.2%	-
妊娠中期後期（在胎5ヶ月から9ヶ月まで）	0.5%	-
臨月	0.4%	-
入院中	0.2%	-
退院後から産後1ヶ月	0.9%	-
産後2ヶ月から4ヶ月	3.3%	-
産後5ヶ月から12ヶ月	6.6%	-
1歳代	11.6%	3.2%
2歳代	19.0%	3.2%
3歳代	15.3%	12.9%
それ以降	14.0%	22.6%
ない	28.0%	58.1%

3-12: 子どもに怒鳴ったことはありますか。特に激しかった時期を3つまでお選びください。

[女性]



[男性]



怒鳴ったことがある時期	女性	男性
妊娠初期(在胎4ヶ月まで)	0.1%	—
妊娠中期後期(在胎5ヶ月から9ヶ月まで)	0.7%	—
臨月	0.6%	—
入院中	0.1%	—
退院後から産後1ヶ月	2.4%	—
産後2ヶ月から4ヶ月	4.7%	—
産後5ヶ月から12ヶ月	9.2%	2.8%
1歳代	13.7%	2.8%
2歳代	22.0%	13.9%
3歳代	19.2%	25.0%
それ以降	17.3%	30.6%
ない	9.9%	25.0%

【母親の心の状態について】

まず、産後うつやうつと診断されたことのない回答者が約84%、多胎児ではない回答者が約98%、婚姻関係も成立している中で、いわゆるハイリスクではない「普通」の両親が実態調査に協力をしてくださっていることを念頭に、データを見ていきたい。（設問2参照）

孤独感・自分でコントロールできないイライラ感を感じたことがない母親は10%以下。

これらの感情を、ほとんどの母親が…つまりは一見、普通に見える母親も感じていることを、支援者は理解しなくてはならない。

そしてその時期は、産後2ヶ月から4ヶ月に集中しており、第2位が退院後から産後1ヶ月となっている。

里帰り出産から自宅へ帰宅したり、退院をすることで、すぐに頼ったり話したりできる人が母親のそばにいないようになってから、産後4ヶ月の間に、孤独感やイライラ感などを強く感じていると考えられる。

さらに、産後2ヶ月から4ヶ月は、話したり相談したいが、誰に相談していいのかわからない時期であり、パートナーにはもっと気持ちを理解してほしいと感じている母親が約48%となっている。

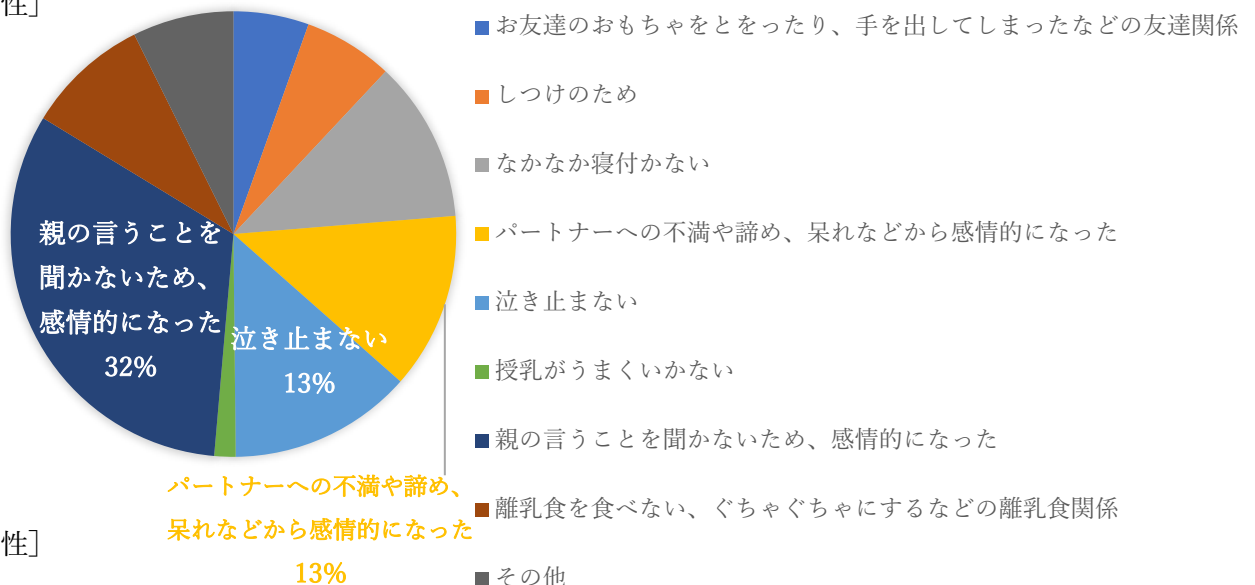
また、5ヶ月以降、子どもを特に可愛く感じる母親が増えていく。

つまり、退院後から産後4ヶ月、首すわり前の赤ちゃんを抱えて家にこもりがちな母親の精神的な負担が非常に大きく、この時期の母親への、的確なサポートが必要であると考えられる。

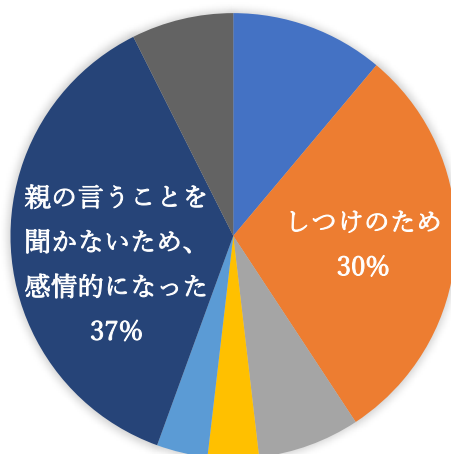
4. お子さんを叩いたり怒鳴ったりしたことがある方

4-1：叩いたり怒鳴ったりした理由を、当てはまるもの全てをお選びください。

[女性]

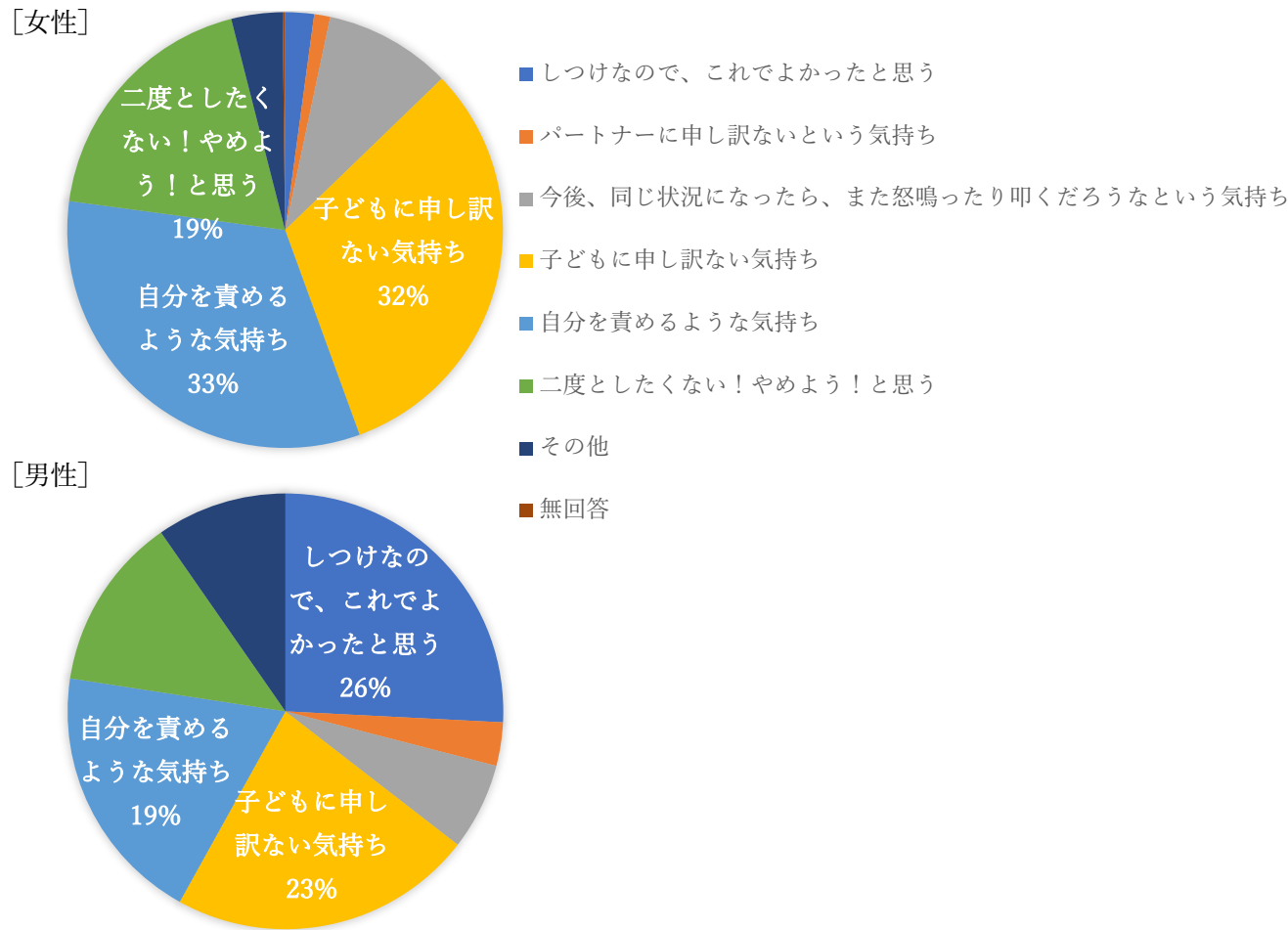


[男性]



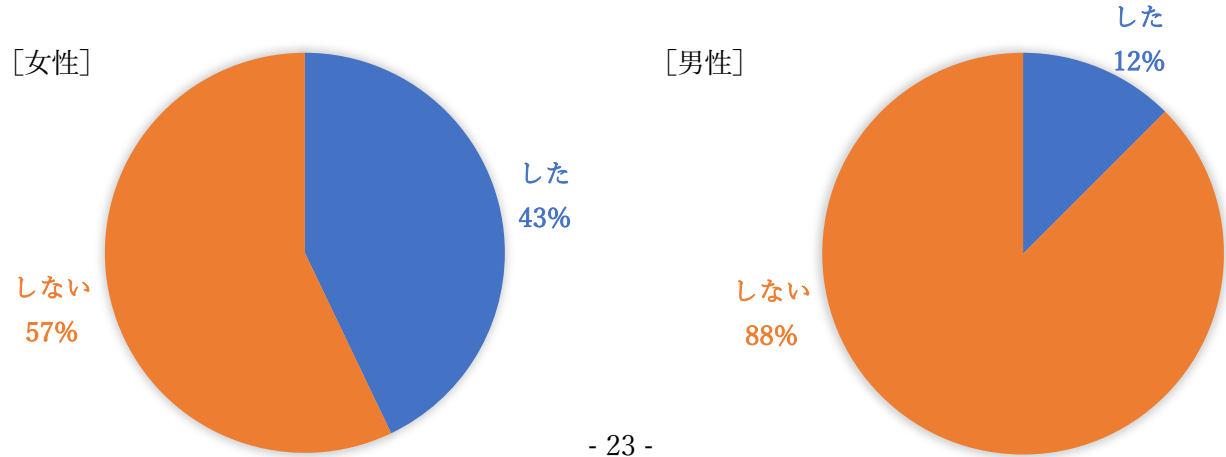
叩いたり怒鳴ったりした理由	女性	男性
お友達のおもちゃをとったり、手を出してしまったなどの友達関係	5.5%	11.1%
しつけのため	6.5%	29.6%
なかなか寝付かない	11.7%	7.4%
パートナーへの不満や諦め、呆れなどから感情的になった	12.8%	3.7%
泣き止まない	13.3%	3.7%
授乳がうまくいかない	1.5%	-
親の言うことを聞かないため、感情的になった	32.3%	37.0%
離乳食を食べない、ぐちゃぐちゃにするなどの離乳食関係	9.0%	-
その他	7.3%	7.4%

4－2：叩いたり怒鳴ったりした理由を、当てはまるもの全てをお選びください。



叩いたり怒鳴ったりした後の気持ちについて	女性	男性
しつけなので、これでよかったと思う	2.1%	25.8%
パートナーに申し訳ないという気持ち	1.2%	3.2%
今後、同じ状況になったら、また怒鳴ったり叩くだろうなという気持ち	9.4%	6.5%
子どもに申し訳ない気持ち	31.7%	22.6%
自分を責めるような気持ち	32.7%	19.4%
二度としたくない！やめよう！と思う	18.9%	12.9%
その他	3.8%	9.7%
無回答	0.2%	-

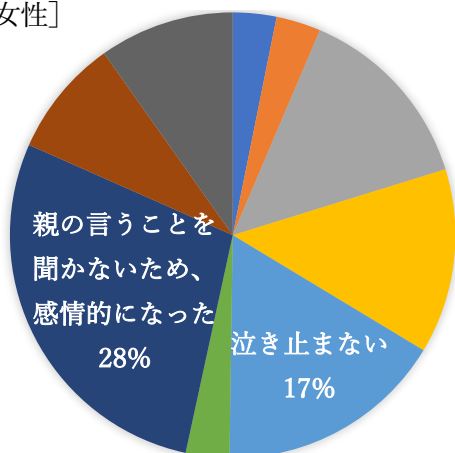
4－3：叩いたり怒鳴ったりした後、誰かに相談しましたか。



5. 虐待するかもしれないと感じたことがある方

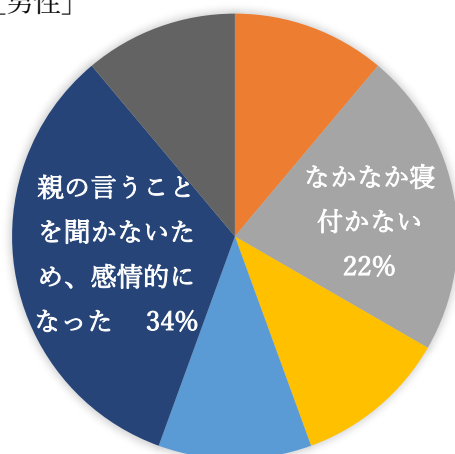
5-1：虐待をするかもしれないと感じた理由を、当てはまるもの全てをお選びください。

[女性]



- お友達のおもちゃをとをったり、手を出してしまったなどの友達関係
- しつけのため
- なかなか寝付かない
- パートナーへの不満や諦め、呆れなどから感情的になった
- 泣き止まない
- 授乳がうまくいかない
- 親の言うことを聞かないため、感情的になった
- 離乳食を食べない、ぐちゃぐちゃにするなどの離乳食関係
- その他

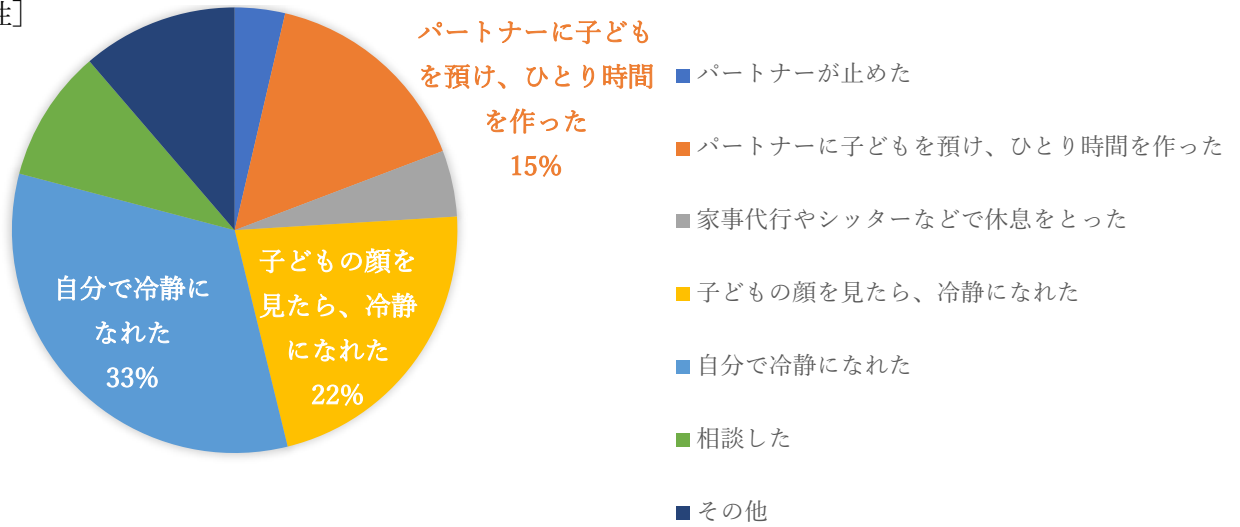
[男性]



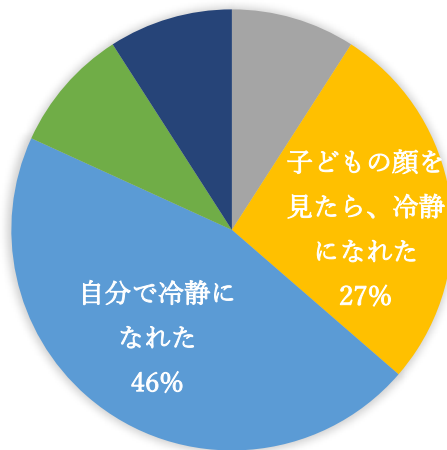
虐待するかもしれないと感じた理由	女性	男性
お友達のおもちゃをとをったり、手を出してしまったなどの友達関係	3.2%	-
しつけのため	3.2%	11.1%
なかなか寝付かない	13.8%	22.2%
パートナーへの不満や諦め、呆れなどから感情的になった	13.4%	11.1%
泣き止まない	16.6%	11.1%
授乳がうまくいかない	3.2%	-
親の言うことを聞かないため、感情的になった	28.2%	33.3%
離乳食を食べない、ぐちゃぐちゃにするなどの離乳食関係	8.6%	-
その他	9.8%	11.1%

5-2：虐待に至らず、踏みとどまれた理由を、当てはまるもの全てをお選びください。

[女性]



[男性]



虐待を踏みとどまれた理由	女性	男性
パートナーが止めた	3.6%	-
パートナーに子どもを預け、ひとり時間を作った	15.6%	-
家事代行やシッターなどで休息をとった	4.8%	9.1%
子どもの顔を見たら、冷静になれた	22.2%	27.3%
自分で冷静になれた	32.9%	45.5%
相談した	9.6%	9.1%
その他	11.3%	9.1%

【叩いたり怒鳴ったりしたときの母親の心について】

虐待をするのではないか？と自分で感じたことがある母親は、子どもの年齢を問わない場合84%にもものぼる。普通に子育てに取り組んでいるように見えても、ギリギリの精神状態に置かれている親がこんなにもいることを理解する必要がある。

叩いたり怒鳴ったりしたことがある時期は、2歳代が最も多く、いわゆるいやいや期への対応に苦慮している現実が見える。

注目すべきなのは、叩いたり怒鳴ったりした後の親の気持ち。

子供に対して申し訳ないと感じる親が約74%、自分を責めている親が約76%で、本来は手を挙げたくはないけれども、どうにもならず手を挙げてしまっている親が多いことが分かる。

また手を挙げた後、誰にも相談していない親が約6割となっている。

虐待を防止するためには、手を挙げてしまった親に対して否定したり説教したりするのではなく、親が安心して相談できる環境を作ること、どうしたら手を挙げずに子育てができるのか寄り添って考えられるサポーター（支援員）を配置することが必要だと考える。

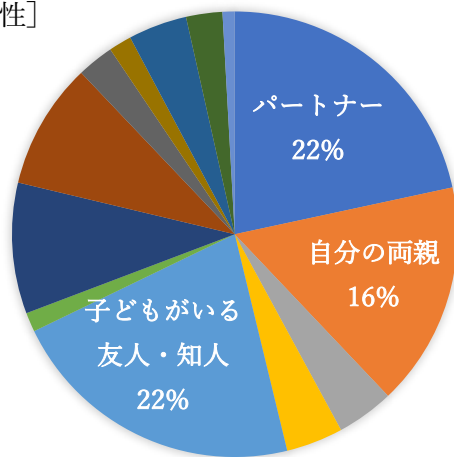
ただし、手を挙げる理由が「親の言うことを聞かなかった」が一番多いことは、問題だと感じる。

子どもには一人の人間としての人格があり、意見を言う権利があるということ、暴力はしつけではなく暴行であるということを大人が理解し、感情をコントロールできるための産前からの啓蒙活動も必要と考える。

6. 子育てに関する相談相手

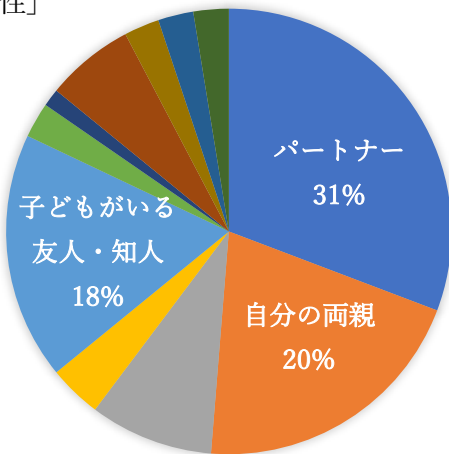
6-1：子育てに困ったときに相談する人は誰ですか。当てはまる人5名までをお選びください。

[女性]



- パートナー
- 自分の両親
- 義理の両親
- 両親以外の親族
- 子どもがいる友人・知人
- 子どもがいない友人・知人
- 支援センターや児童館の職員、保健師・助産師
- 保育園や幼稚園の先生
- 習い事やサークルの講師
- 実名のSNS
- 匿名のSNS
- その他
- 相談する人はいない

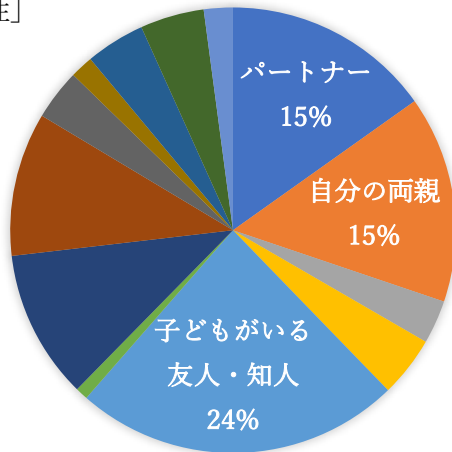
[男性]



子育ての相談相手	女性	男性
パートナー	21.6%	30.8%
自分の両親	16.3%	20.5%
義理の両親	4.2%	9.0%
両親以外の親族	4.1%	3.8%
子どもがいる友人・知人	21.6%	17.9%
子どもがいない友人・知人	1.4%	2.6%
支援センターや児童館の職員、保健師・助産師	9.5%	1.3%
保育園や幼稚園の先生	9.2%	6.4%
習い事やサークルの講師	2.7%	-
実名の SNS	1.7%	2.6%
匿名の SNS	4.3%	2.6%
その他	2.6%	2.6%
相談する人はいない	0.9%	-

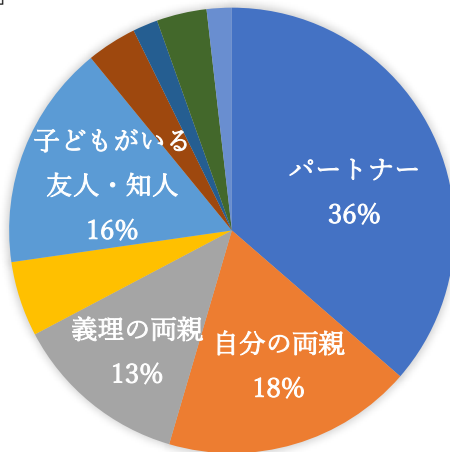
6-2：的確な解決策を示してくれたのは誰ですか。当てはまる人5名までをお選びください。

[女性]



- パートナー
- 自分の両親
- 義理の両親
- 両親以外の親族
- 子どもがいる友人・知人
- 子どもがいない友人・知人
- 支援センターや児童館の職員、保健師・助産師
- 保育園や幼稚園の先生
- 習い事やサークルの講師
- 実名のSNS
- 匿名のSNS
- その他
- 相談する人はいなかった

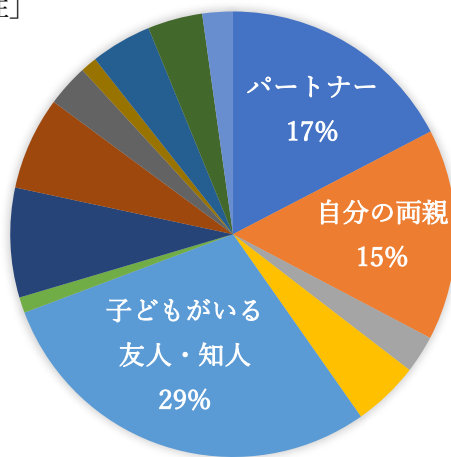
[男性]



的確な解決策をくれた人	女性	男性
パートナー	15.2%	36.4%
自分の両親	15.0%	18.2%
義理の両親	3.2%	12.7%
両親以外の親族	4.4%	5.5%
子どもがいる友人・知人	23.7%	16.4%
子どもがいない友人・知人	0.9%	-
支援センターや児童館の職員、保健師・助産師	10.8%	-
保育園や幼稚園の先生	10.4%	3.6%
習い事やサークルの講師	3.7%	-
実名の SNS	1.7%	-
匿名の SNS	4.3%	1.8%
その他	4.6%	3.6%
相談する人はいなかった	2.1%	1.8%

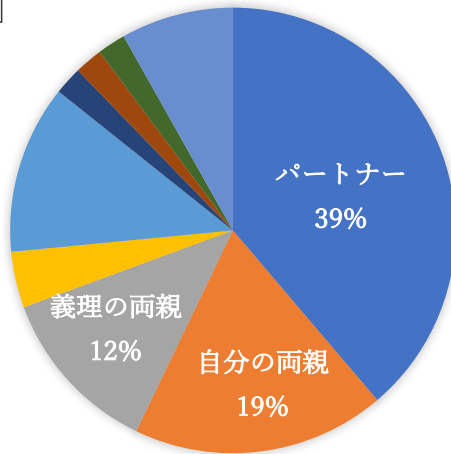
6-3：一番気持ちを理解してくれたのは誰ですか。当てはまる人5名までをお選びください。

[女性]



- パートナー
- 自分の両親
- 義理の両親
- 両親以外の親族
- 子どもがいる友人・知人
- 子どもがいない友人・知人
- 支援センターや児童館の職員、保健師・助産師
- 保育園や幼稚園の先生
- 習い事やサークルの講師
- 実名のSNS
- 匿名のSNS
- その他
- 相談する人はいない

[男性]



気持ちを理解してくれた人	女性	男性
パートナー	17.4%	38.8%
自分の両親	15.3%	18.4%
義理の両親	2.7%	12.2%
両親以外の親族	4.8%	4.1%
子どもがいる友人・知人	29.0%	12.2%
子どもがいない友人・知人	1.1%	-
支援センターや児童館の職員、保健師・助産師	8.0%	2.0%
保育園や幼稚園の先生	6.8%	2.0%
習い事やサークルの講師	3.1%	-
実名の SNS	1.2%	-
匿名の SNS	4.4%	-
その他	4.0%	2.0%
相談する人はいない	2.2%	8.2%

【子育ての相談相手について】

母親が子育てに関して相談する人は、第1位が約22%でパートナー、ほぼ同率で子どもがいる友人・知人と続いている。

ただし、気持ちを理解してくれたのは、子どもがいる友人・知人が約29%でトップ。

パートナーは約17%と、12%も落ち込んでいる。

このような結果になるのは、男女で子育てや家事の負担、仕事へかけられる時間が大きく違う現状と、産後の母親の心身の変化や状態を全く理解しないまま出産を迎える現状の二点が原因と考えられる。

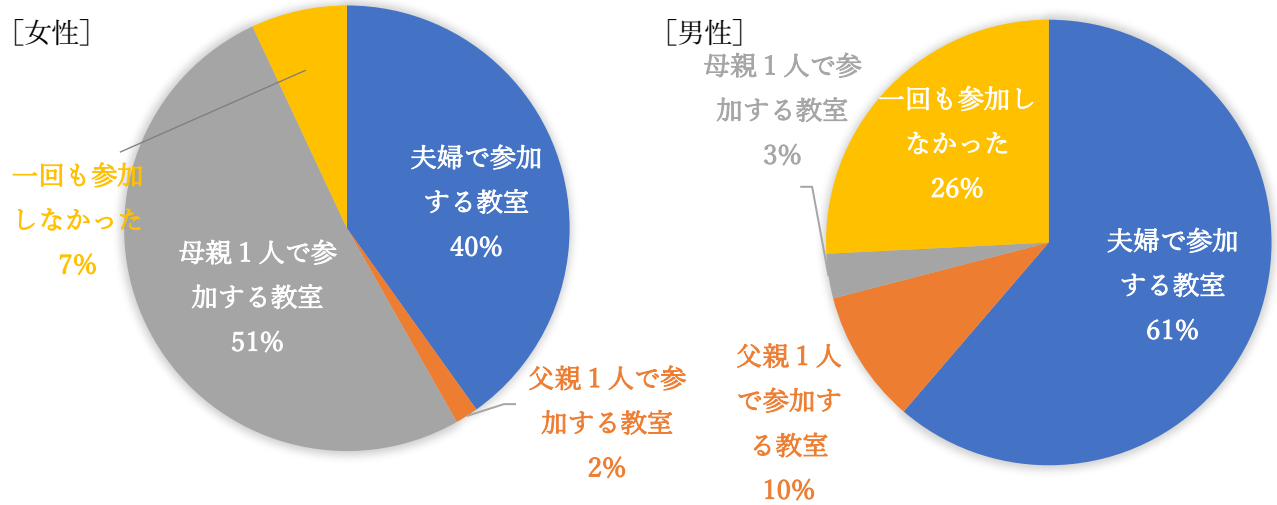
また、設問5の子どもへの怒鳴りや暴力に関しても、その理由に「パートナーへの不満や諦め、呆れが原因になった」と回答する母親が15%弱いる。

この現状を打開するためには、妊娠期に、産後の夫婦お互いの心身の状況と、どのように子育てに取り組めばいいのか、コミュニケーションを取ればいいのかを理解した上で出産を迎える環境を作ることが必要。

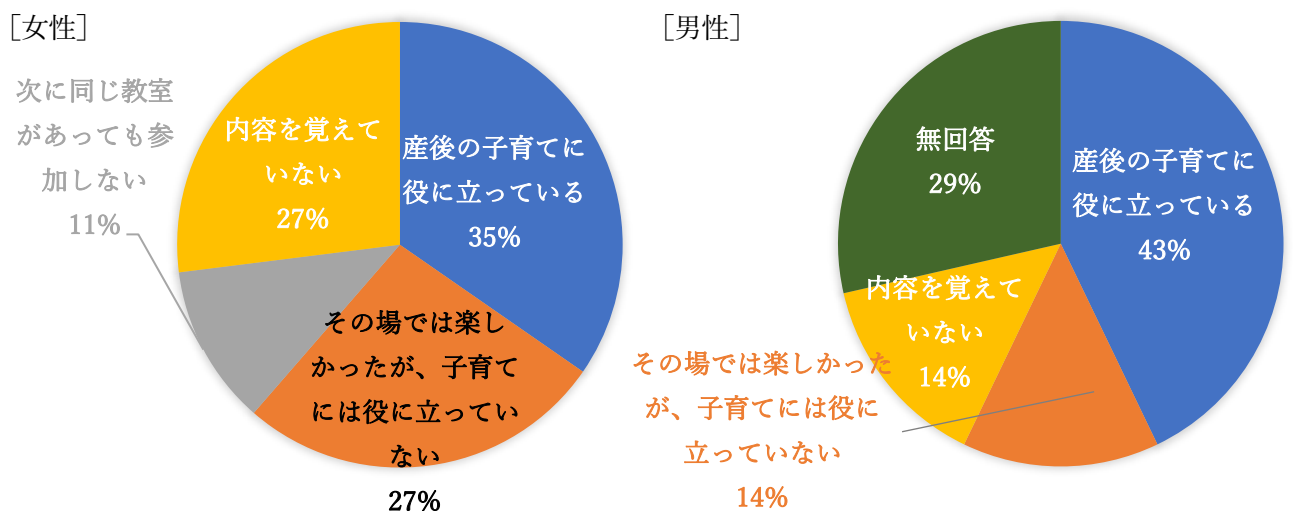
その上で、産後4ヶ月までの母親の孤独感など精神状態の不安定さの解消、体力の回復などのサポートが行える社会作りが必須と考える。

7. 自治体や産婦人科の産前の教室について

7-1：自治体や産婦人科で開催されている教室に参加しましたか。参加したもの全てをお選び下さい。

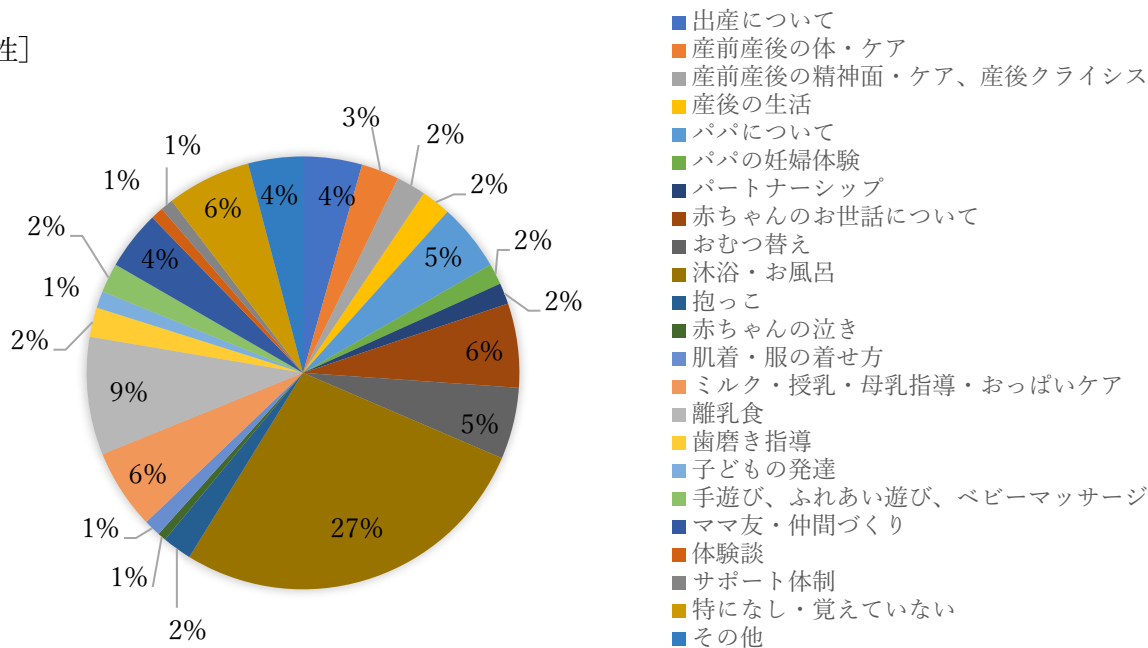


7-2：参加しての満足度をお聞かせください。（一番近いものをお選びください）



7-3：参加して子育てに役立っている内容を、具体的にお聞かせください。

[女性]



出産について	14 名
陣痛から出産までの流れ	
病院にかかる目安の症状など	
病棟の場所や入り方の説明	
分娩呼吸法	
出産についての具体的な流れや、アドバイスの講話	
出産時の不安が軽くなった。	
出産予定の産婦人科だったので、入院中のことが分かった	
初めての出産なので出産はどんな感じかばかり気になっていた。	
出産の時の話しかなかった	
産前産後の体・ケア	9 名
育児や産後の母体のケアについて	
呼吸法、ストレッチ	
骨盤ベルトの使い方を学んだ。	
自分の身体を整えるセルフケア	
授乳の仕方、ストレッチなど	
出産予定のクリニックで助産師さんの指導によるマタニティヨガは、楽しく体を動かして良かったです。	
新生児のお風呂の入れ方、出産についての講座、マタニティーボックス	
妊婦ヨガ、産後ヨガ	
産前産後の精神面・ケア、産後クライシス	7 名
産後すぐは感情的になりやすいことを前もって教えて頂いて助かりました。	
産後にホルモンの急激な変化でマタニティブルーや産後うつになる、ということ。	
誰でも同じ気持ちになるということ。	
産後のホルモンバランスの崩れや産後の食事。	
両親学級で父親が育児に参加しないと離婚率が上がることをデータを示して説明してくれたこと	
産後クライシスのことも説明があったと思う	

産後、第一子で同じくらいの月齢の子がいるセミナーに参加。みんなそれぞれ悩んでいる事があり自分も頑張ろうと思えたり、勇気づけられた。	
ありのままで良いということ。	
産後の生活	7 名
産後の生活スケジュール(新生児が寝ないこと、3 時間おきの授乳)	
産前産後の経過がみえて心の準備が出来た。「楽しいことばかりじゃないけど、何とかなるんだよ」と。	
妊娠中に新生児との暮らしについて具体的なお話を聞いた時。	
産後数ヶ月の生活が不規則で大変だという話	
どうしても泣きやまないときは離れろというアドバイス	
子育ては夫婦でする事、と言われた事	
パパについて	16 名
「母親がパートナーからの愛情で満たされていると子供にも愛情を注ぐことができる」みたいな図の板書を夫がノートに書き写していた。	
お腹の中でも外の音が聞こえるかという実験の映像を見た。父親も妊娠中から積極的に話しかけると良いという結果だったので、夫がお腹に向かって絵本を読んでもくれるようになった。産まれてすぐその絵本を読むと子どもがすぐ泣き止んだことで夫の子育てのモチベーションを上げることができた。	
パートナーがお世話を具体的に体験出来たこと	
夫が赤ちゃんの生態について理解してくれた。	
夫が父親になる実感を得る貴重な機会になったらしい	
私にとっては知っている内容でしたが、夫と一緒に情報を聞けたという意味でとても役に立ちました。産後に困難に直面したときに「ほら、あの時保健師さんが言ってたじゃん、一緒に聞いたじゃん」と言えることがとても良かったです。	
妻の言うことより専門家の話の方が納得しやすいらしいです(腹立たしいですが)	
内容としては、新生児の服の着せ方、赤ちゃんは理由なく泣くことがあるどうやっても泣き止まないことがある(pearl の頭文字で説明してました)、胎児が大きくなるにつれどのように妊婦の内蔵が圧迫されているか、などの説明でした。	
夫に参加してもらうことで、育児に興味を持ち積極的に育児に参加してもらえた。	
夫婦教室に行ってもよかったと思うのは、乳児期の子育てに父親が協力的であるという事。幼児期の教室もあればいいのと思う。	
旦那さんの子供への興味	
パートナーの父親としての準備	
絵本は父親も読むことが大事	
父親の子供への接し方	
パパの妊婦体験	5 名
妊婦の体型を体験するエプロンのようなものをつけてもらいました。足元が見えないとか、自由に動けないことがわかったみたいです(二人目の時。最初の子供の時は、同じ自治体だったけど、パパ参加企画はなかった)	
パートナーシップ	5 名
パートナーと二人で育児をするということです。	
男性心理	
夫婦で気持ちをシェアすること	
夫婦で参加して、2 人で育児をするようになった	
赤ちゃんのお世話について	20 名
新生児にはいけないことなど。知識がなかったので、知らなければ自然としていたかもしれない。(頭を揺さぶってはいけないなど)	
低月齢の時のおくるみの巻き方、c カーブねんねなど	

赤ちゃん期の寝かしつけ	
おむつ替え	17 名
沐浴・お風呂	87 名
抱っこ	7 名
赤ちゃんの泣き	2 名
赤ちゃんの鳴き声が不快なこと	
赤ちゃんは理由がなくても大泣きして泣き止まないこともある。思い当たる原因をすべてクリアにしても泣き止まない場合は、自分のせいじゃないから気を楽しにして！という内容。	
肌着・服の着せ方	4 名
ミルク・授乳・母乳指導・おっぱいケア	19 名
授乳(母乳の出力や赤ちゃんの吸う力)の個人差や母乳育児へ過度に固執しないようにするべき、などを具体的に教えてくれた。おかげで授乳に悩んだ時にも冷静になれた。	
授乳の辛さが産む前からわかっていて	
母乳が出なくてもミルクでよい、ということ	
ミルクの作り方	
おっぱい教室で授乳の姿勢を覚えてもらったこと。	
おっぱいケア、マッサージ	
行政でしている教室は全く役に立たなかった。産婦人科のものは教科書通り。助産院でのクラスが深く突っ込んでいきちゃんと学べた。食べ物を変える順序、オキシトシンの話、母乳育児をするために準備すること、など	
離乳食	28 名
歯磨き指導	7 名
子どもの発達	4 名
こどもの発達	
だいたいの赤ちゃんの発達過程	
理学療法士さんがやっている赤ちゃんの成長についての話	
手遊び、ふれあい遊び、ベビーマッサージ	7 名
親子で出来る体操や手遊びを覚えてもらった。	
ママ友・仲間づくり	14 名
近所のママ友ができた	
産後 2 ヶ月の子供を持つ会	
双子サークル。母同士の繋がりが出来、やりとりをしている。	
内容は覚えていませんが、そこで知り合った人と友達になれたのは良かった。子供の事を相談し合えるので。	
体験談	5 名
実際の先輩ママの話も直接聞けて、思い詰めなくても大丈夫と感ずることが多かった。	
他の母の様々な工夫。	
産婦人科のマタニティビクスでの出産体験を聞いたことで心構えができた	
初めての子供で抱っこの仕方も分からなかったのだ。	
沢山抱っこしてあげること	
サポート体制	3 名
子育て支援センターの紹介	
相談にいつでものってくれる体制があるので、それがこころのささえ	
市でやっている育児サポート体制について知れたが、活用はしていない	
特になし・覚えていない	20 名
その他	13 名

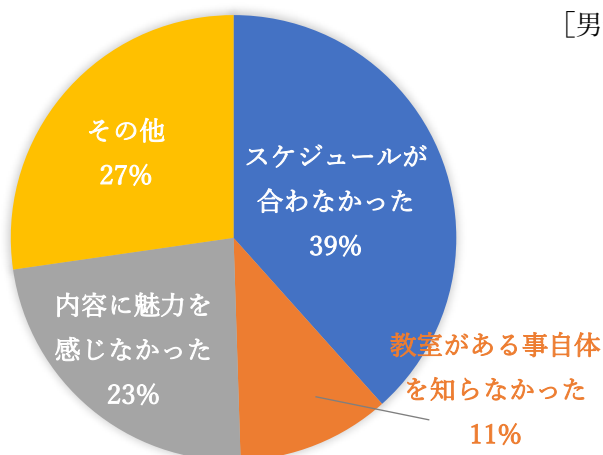
市主催のベビープログラム。初めて子どもを出産したママ達と子どもと色々話ができ、同じ悩みを共有できたり話し合ったりしました。また、保健師さんのアドバイスや、ベビープログラムでもらったテキストも子育てに役に立っています。
保湿
情報の取捨選択
息抜き、手抜きのしかた
大体の流れを把握できる
子供への言葉かけ
子供への接し方など
助産院の助産師の指導とスリングの講師の子供に対する気持ち。子供をひとりの人として見ること、尊重することを教えてくれた。
小児科の先生の講義で緊急時の対処法
育児グッズの情報交換をした。
助産院のは役にたったが、その他の所のは、役にたたなかった。意味ない。ミルクの宣伝ばかりだった。

[男性]

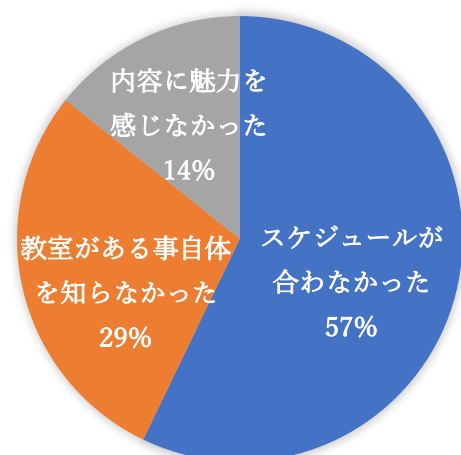
沐浴	8名
おむつ換え	2名
その他	
自分にとっての1日は、母体にいる赤ちゃんにとっては約1000万年に相当するということ	
夫婦で参加することで、パートナーに対して自分も子育てに参加する意思を示すことができた。ただ伝わったかどうかは疑問。	

7-4：一度も参加しなかった方、理由をお聞かせください。

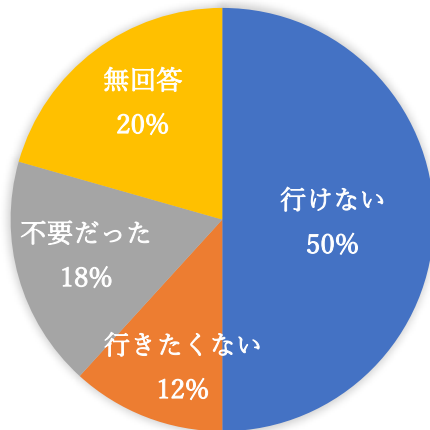
[女性]



[男性]



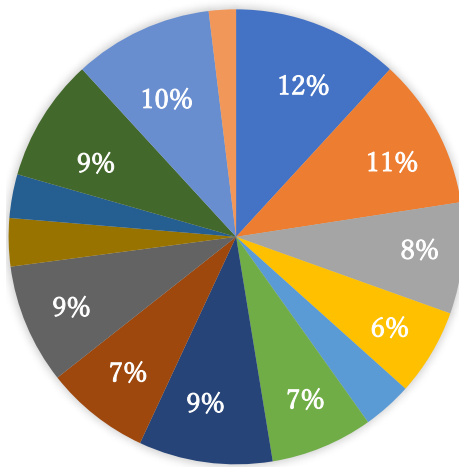
【その他のご意見の内訳】



行けない	17 名
つわりが酷く行けなかった	
海外だったので言語の壁があった	
切迫早産で動けなかった。	
入院してしまったため機会がなかった	
妊娠 26 週での出産になったので	
定員で申し込みなかった	
産院で教室を開いてなかった	
自治体主催の教室がない	
田舎で一番近い産院でも往復2時間運転するのが辛かった	
参加する余裕がなかった	
1 人目は仕事で時間がなかった。2 人目は参加したかったが、自治体の方針で初産の人だけだった	
一人目は働いていて、二人目以降は「一人目対象」だったので参加できなかった	
2 人目からは、なかった	
行きたくない	4 名
そういった集まりが好きではないから	
内気な性格のため	
夫が参加しなかった(夫婦向け講座)	
1 人で参加することに不安	
不要だった	6 名
参加しても、役に立つとは全く思えなかったし、知りたい内容ではなかったから	
自分は正常だと思い込んでいた	
第一子のときに参加したので	
自分が助産師だから	
無回答	7 名

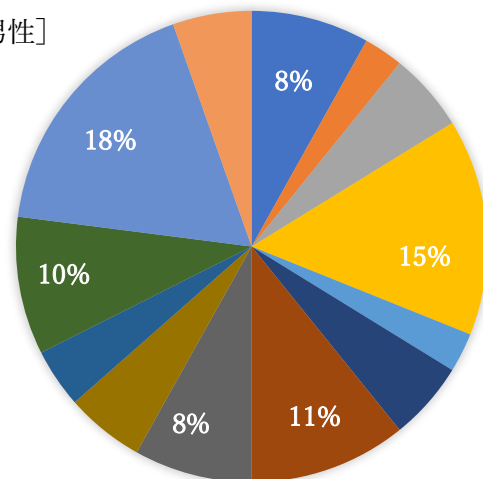
7-5：産後になって、産前に知っておきたかった！！と感じることを全てお選びください。

[女性]



- 産後の女性の心身のリアルな状態（ホルモンバランス崩れるってどうなるの？）
- 産後のリアルなタイムスケジュール
- 低月齢の赤ちゃんとの遊び方
- 父親としてやるべきこと
- 抱っこの仕方
- 出産しても母乳はすぐに出ないことがあるということ
- 赤ちゃんの寝かしつけの方法
- 産後の夫婦のコミュニケーションのとり方
- 産後利用できる、家事代行やシッターサービス
- 自治体の相談窓口
- 民間の相談窓口
- 本当に使えるベビーグッズ
- 買わなくていいベビーグッズ
- その他

[男性]



産前に知っておきたかったこと	女性	男性
産後の女性の心身のリアルな状態（ホルモンバランス崩れるってどうなるの？）	11.8%	8.1%
産後のリアルなタイムスケジュール	10.7%	2.7%
低月齢の赤ちゃんとの遊び方	7.9%	5.4%
父親としてやるべきこと	6.2%	14.9%
抱っこの仕方	3.5%	2.7%
出産しても母乳はすぐに出ないことがあるということ	7.3%	-
赤ちゃんの寝かしつけの方法	9.5%	5.4%
産後の夫婦のコミュニケーションのとり方	7.4%	10.8%
産後利用できる、家事代行やシッターサービス	8.5%	8.1%
自治体の相談窓口	3.4%	5.4%
民間の相談窓口	3.1%	4.1%
本当に使えるベビーグッズ	8.7%	9.5%
買わなくていいベビーグッズ	9.9%	17.6%
その他	1.9%	5.4%

【その他のご意見】

赤ちゃんがいるリアルな環境
感情的になった自分の受け止め方、自分を責めない方法
どれくらいの強さのイライラが襲ってくるのか。「自分の時間が取れない」「トイレさえ満足に1人でゆっくりできない」ことが実際はどういうことなのかということ。
ワンオペでの沐浴
一人でお風呂に入れるやり方や、パートナーの帰りが遅かったりいないときの一人での乗り切り方(メンタル)など。うまく出来なくてダメな母親だと自分を責めてしまう前に、大丈夫なんだ、精一杯やっているんだと安心できるような情報やサービスが、自ら思い立って検索しなくても、「こんなものがあるんだ」と認識できるようになっていると孤独を感じにくいのではないかと思う。
出産時から産褥期の両実家との付き合い方？お産した当日に来てもらわなければよかったと後悔しました。義実家はできれば退院後落ち着いてからにしてもらっても良かった。
準備は万全にしましたが、実際に産後うつになり、死にたくなったときに、誰に助けてもらえるのかわからなかったの、知っておきたかった。自分が病気になって、1人で赤ちゃんを抱えて救急搬送されそうになったときに、子供を施設に預ける以外の選択肢も知りたかった。
親といざござも起こるということ
方法ではない。結局は自分自身が強い気持ちを持ってやっていくしかない、ということ。
赤ちゃんのお世話
泣いた時の対処法、泣かないようにする気のそらし方などの方法
原作反射の話、食べさせ方、離乳食の話、姿勢や呼吸の話、頼りになる専門家がどこに何人ぐらいいるのか
産前にいろいろな月齢の赤ちゃんとふれあう実体験
赤ちゃんとの距離のとりかた。
赤ちゃんにはスキンケアが1年中大切だと言う事
赤ちゃんは寝ないということ
たまたま凄い先生に教われたが、ゲップの出し方と便通問題
排泄について
子育て
1)どうすれば「手を抜く」「うまくやる」「がんばらない」ができるのか。2)「育てにくいと感じる子ども」の育て方。
手のぬきどころ
イヤイヤ期について
叩いたり怒鳴ったりしないで子どもに接する方法
叩かなくてもよい子育て
妊娠中よりも産後、産後よりも離乳食期、離乳食期よりも1歳代、1歳代よりも2歳代、と成長すればするほど大変だということ。成長すれば楽になると思っていたからつらい。
ママの身体
悪露等の体の変化
意外と石鹸を使わない方がいい。その方が荒れない
腰痛等や腱鞘炎などのマイナートラブルへの対処
洋服のサイズなど(今はもちろんわかりますが、出産後は右も左もわからなかったの。)
産後の身体の戻り方(傷の治り、歩行の安定、体力の戻り)と、母乳が出すぎるときの対処、乳腺炎や乳首の傷について
産後の痛みについて
産後縫ったあと、めちゃくちゃ痛いこと。
子どもの発達のこと、産後の身体のこと

おっぱい
おっぱいを拒否る子もいるということ。第一子はおっぱいが出てるのに吸い付かない子で3ヶ月ずっとおっぱいの練習をして、そこまで頑張らなくて良かったなと今は思う。
授乳について
授乳の現実、張って痛かったり、うまく吸えなかったり、乳腺炎の対応も全然教えてもらえなかった。放置されているようでとても辛かった。
授乳の仕方を具体的に。乳腺炎予防と対策の仕方。
授乳の大切さ
授乳方法
赤ちゃんがおっぱいを吸わないことがあること
赤ちゃんが母乳をすわなくても勝手に出ることもあるということ。
乳頭混乱というものがあって、完母で育てると哺乳瓶を受け付けなくなって、子供を他人に預けられなくなるということ
母乳外来の評判
支援の状況・体制
どういう時に相談した方がいいのか
育児において有用な情報
行政も民間も含めた子連れで利用できる施設
子どもと一緒にいられる地域の居場所
支援センターについて。
相談できる人、話を聞いてくれる人
民間のカウンセリングや心療内科も選択肢の一つとしてあるということ
出産について
陣痛から生まれるまでの流れ、母乳が出なくても数日間は大丈夫だということ
帝王切開のこと、死産のこと
パパについて
夫が、産後の心理状態が不安定になることを知り得る機会
夫婦で話し合うって、具体的にどうすることなのか
父親の教育
その他
離乳食の進め方や作り方など
一時保育の申込み方法
特になし。情報が溢れすぎていると感じた。
できる限り情報収集していたので、特になかった。
分からない

【妊娠期の学びについて】

現状の妊娠期の両親学級への参加は、夫婦での参加が約60%で、半数近くの父親が参加していない現状が分かった。

参加しなかった理由の約半数がスケジュールが合わなかったとのこと。

自治体や産婦人科での開催については、週末に開催するなど日程の見直しが必要と考える。

また、参加しても、その場は楽しかったが子育てに役に立っていない・内容は覚えていない、が合わせて約半数となっており、内容の改善を早急に行うべきである。

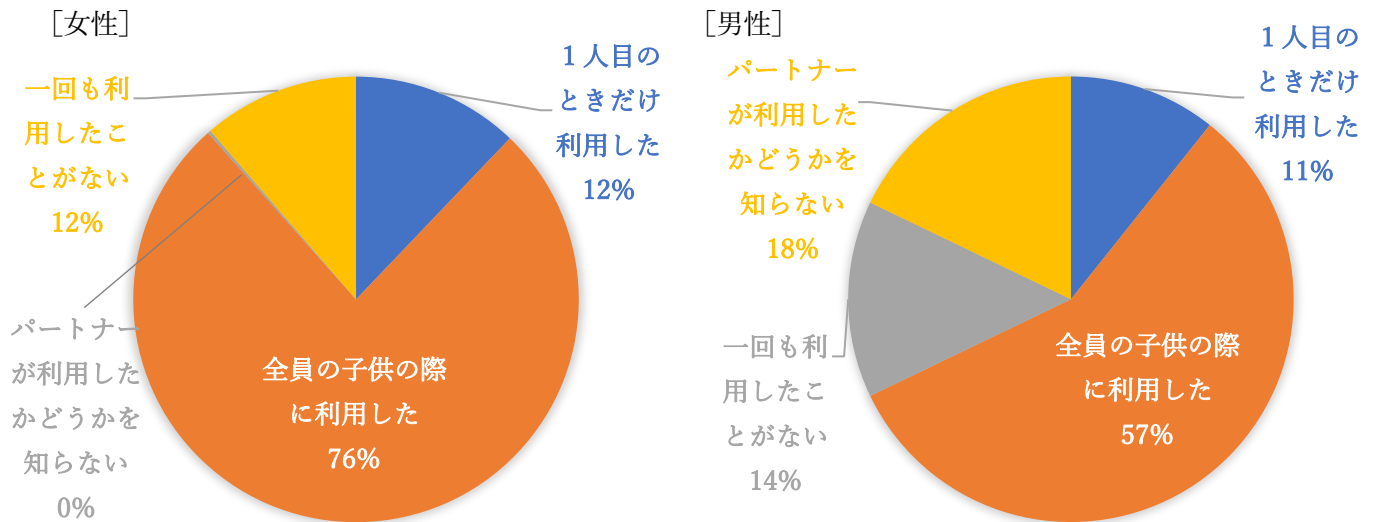
特に

- ― 産後の母親の心身の変化と状態
- ― 産後の夫婦のコミュニケーション法
- ― リアルな子育ての状況（例：母乳はすぐには出ない、夜寝る子もいれば、抱っこでしか寝ない子もいる、しんどさを感じるのはみんな同じで1人ではない、など）

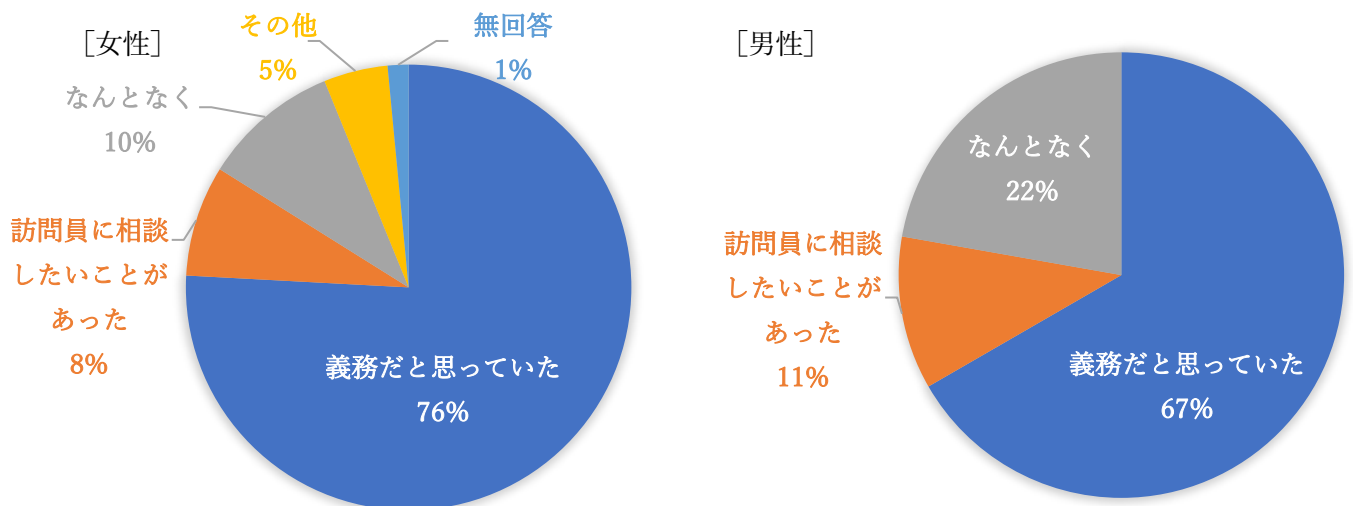
に関しては、妊娠期の両親が必ず学べる環境作りが必要と考える。

8. 乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）について

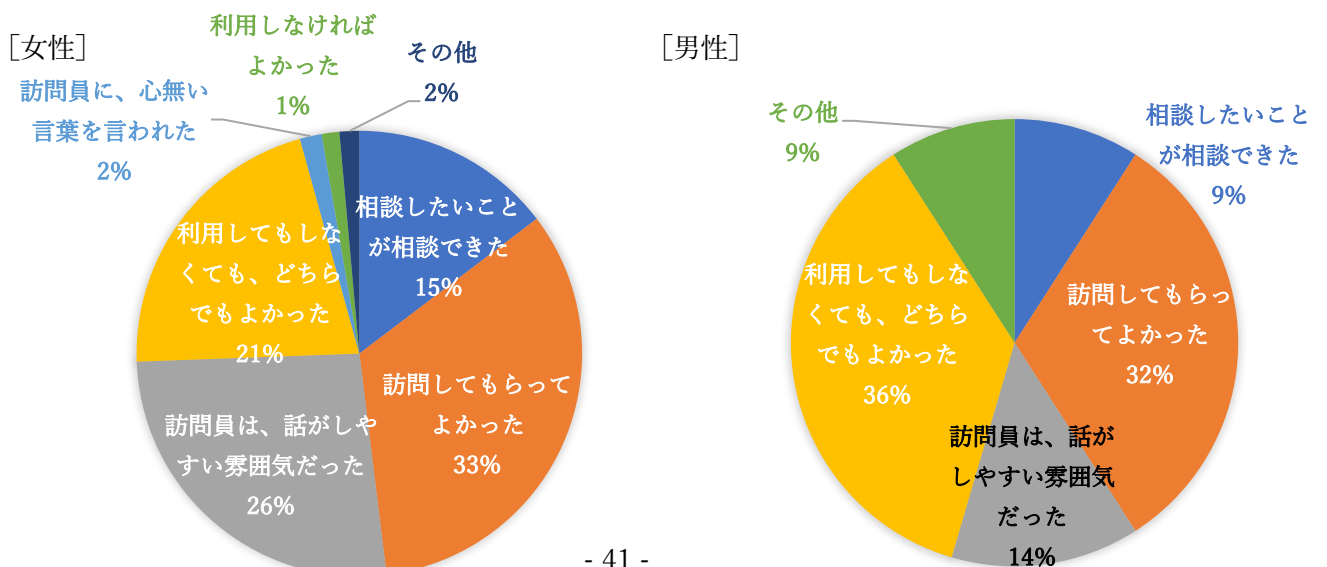
8-1：乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）を利用しましたか。



8-2：利用した方は、利用した理由を教えてください。



8-3：利用した方は、感じたことを全てお選びください。



8-4：利用して、印象に残っていることがあれば教えてください。

[女性]

プラスの意見
“赤ちゃんをよくお話してるんですね～”と言ってもらったこと
「お母さんは大丈夫ですか？」と母親に寄り添ってもらえたこと
1回だけでなく希望している間は何回か訪問してくれた。
1人目と2人目、四年半あいたが、同じ助産師さんが来たので、話しやすくてよかった。
1人目の時に孤独に子育てしていたから、他者から赤ちゃん可愛いと言ってもらえてホッとした。
1人目の時は、ホッとした記憶があります。
2回とも感じの良い人で子育ての事がわかっていて話していて気持ちがスツとした。
2人目が生まれて、1人目に「どもり」が出たが、ちょうど訪問員さんのお子さんもそのようなことがあったらしく、その話を聞いて、ほっとした。
2人目の時に来た方は自分の考えに理解がある方で良かった
2人目も、同じ人から同じオモチャをもらえて嬉しかった。
2番目の子供のイチゴ状血管腫を指摘してくれて、すぐ病院で治療を開始できた
3ヶ月で転勤したので、その土地の支援施設や現状など教えていただき大変助かった。
3人目で初めて利用。
同じ3人子どものいる方で、上の子の事、母乳ケアが良かった。
3人目の時の方の笑顔
4番目の際には、ゆりかご面談というのがあったので、産前に相談したことを踏まえて、上の子たちを見てもらえるサービスなどできるだけのものを探してきてもらえたこと
あまり困ったことはなかったが、お喋りできて、色々褒めてくれて嬉しかったです。
おいしいおっぱいが十分出ていますと、言ってもらえたこと
おくみの使い方を聞けてよかった
おススメ小児科の情報
お医者さん助産師さんその他みんな様々な意見を言うが、みんな考え方が違うのだから、自分で判断していいんだよと言ってくれたことが救いになりました。また、お料理を頑張りすぎないようにと言われたことも気持ちが楽になりました。
お母さんが、よく頑張ってるのがわかります、と労ってもらえて、ありがたかった。
ぐずったり、泣いたりしても元気だねー。可愛いねー。と言い笑顔でいてくれた。
こちらの話をじっくり聞いてくれた
この時の助産師さんのゴッドハンドマッサージのお陰で、私の乳の乳量が安定供給できるようになった。
これで大丈夫？と戸惑っているときに、「大丈夫」と言ってくれ、安心した。
たまたま 知り合いの助産師(保育園が同じ)さんでその後も個人的に仲良く出来た。
ちょっとした事にも親身になってくれる
どちらかというと子供のことというより夫婦間の悩みだったのに、親身に話を聞いて励ましてくれた
とにかく誰かと話したくて、話せてすっきりした
とにかく誰かに悩みを聴いて欲しくて、でも誰にも相談できずにいた私を温かく受け入れてくれた。
とにかく頼もしい方と育児中に訪問に来てもらうのは息抜き含めて有り難かった
パートナー以外の大人と話せたのは良かった
ベビーマッサージを教えてもらえて良かった
メンタルの不調について親身になってくれた
よく頑張ったねと言われたのが嬉しかった
安心させてくれた
育児にほとんど参加しない旦那がうんちをとりかえてくれることを話すと、それはすごいことよ！と褒めてくれ、気持ちが少し楽になった。
一人目のときは分からないことだらけで不安で仕方がなくて、相談したいことが山のようにあったので、訪問してもらえて本当によかったと、心から安心したのを覚えている。

一人目のときは来てもらわず、二人目、三人目のときに来てもらいました。添い乳の仕方、産後の体の休め方、疲労した筋肉をほぐすマッサージを教えてもらい、とても役立ちました。一人目のときも利用すれば良かったと後々思いました。
一人目の時は、大人と話ができて(しかも、専門の知識がある)ホッとした。
引っ越ししたてだったので、地域の児童館や病院の情報がありがたかった。
何かあったら相談してみよう、という気持ちになれた
何気なく言ったことを聞き逃さず解決策を提示してくれてありがたかった。
家に籠ってアイスクリームばかり食べている様子を見て、仕事中心だった人はこの時期にストレスを抱えやすいから外に出るように勧めてくれたこと
家族以外の大人と話せて嬉しかった
我が子を「かわいい」と言ってもらえたことがとても嬉しかったです。かわいいと思うことも忘れているくらい自分に余裕がなかったのも。
頑張っているねと些細なことでも褒めて共感してもらえる
頑張ってる！と励ましてもらえたこと。
久しぶりに夫以外の人と直接あって話ができて嬉しかったし、夫には理解されなかった母としての苦労や悩みを理解してもらえたこと。
久々に対面で始めましての人と話した。
共感してもらえたこと。
近所に産後の人用の助産院があることを教えてもらえて授乳トラブルの時に助かりました。
近所に子育て支援施設があることを教えてくれた
近所の方だったので、心強かった。玄関で少しの時間だったが、あがってお茶のみながらでも、長く話したかった。1ヶ月くらいだけじゃなく、定期的に来て欲しかった。
具体的な質問ができて、すごく安心した
偶然、訪問員さんが近所の方だったのでその後も顔を合わせることが多く、挨拶する程度ですがホッとしました
兄弟のことも相談できたので良かった
嫌なことを言われる事はなく、良かった。
公的に赤ちゃんを見守ってしてくれるような気がして安心感のようなものを感じました。
あと、久しぶりに夫以外の人と話せたのが嬉しかったです。
向きぐせについてのアドバイスをもらい、実践して良かった。
困っているのは自分だけではないと分かった
混合で授乳していたけどミルクを飲まないときもあって悩んでいたらママ大丈夫ですよ。と言ってもらえたこと。
左脚の股関節の硬さを指摘され、股関節脱臼防止策を色々教えてくれて有難かった。向き癖があることをベテラン助産師さんがすぐに気付いて、それが股関節の硬さに繋がっていると見抜いてくれたので、対応を早く取れて次の健診時には問題なく改善されていた。
黄昏泣きなど知らなかったことも教えてくれて、泣き止まないのはママのせいじゃないよって言ってくれて、里帰りから自宅に戻った直後だったのでスッと気が楽になったことを覚えている。
最初に来ていた人は話にくかったが、最近来てくれた人は話しやすかった。
細かい質問まで親身に答えてくれた
産まれて来てくれてありがとうと言ってくださったこと
産後、家族以外に会っていない時期だったので、大人と話すことで気が楽になった。1人目の時は自分のやり方でよい不安だったので、相談できて安心した。
産後うつ心の心配をしてくれるだけで嬉しかった
里帰り先の方が印象よかった
産後の不安なことや、上の子に対するの悩みなど親身になって聞いてもらったことがありがたく、とても嬉しかった。
産後は家にこもりがちなので、家族以外の大人としゃべれるのが良かった。
自分の子育てを否定せず、肯定的に話を聞いてもらえたのが良かった。
産後は自分も家族も子供の事ばかりに意識が向いていたが、子供のことでより私自身の体調を心配してくれて、気持ちが救われた。
産後まもなくはプレッシャーに感じたけれど、子育ての相談ができたのは良かった。
産後鬱にかぎらず、とにかく不安になったらここに電話して、と番号をもらえてお守りになった。

産前に、自治体のプレママ向け教室で講話してくれた方が、偶然にも訪問してくれて、良い講話だったのですごく嬉しかったし、産後、家族以外に会う機会をかなり狭められている時に、専門家に会って話せたのが、かなり救いだったのを覚えています。
産婦人科の講習でも教えていなかった&育児書などに書いてない楽な授乳の仕方を教えてもらえたのは嬉しかったです
子どもの身長、体重を知ることができたし、自分の対応がどうか、子どもの皮膚の状態はどうか、など教えてもらえてホッとした。
子どもをすごく誉めてくれて嬉しくなった
子育て経験されている方なので、ちょっとした子どものことでも話をすると経験を踏まえて返答してくれたので良かったです。また、赤ちゃん和二人きりの時間がほとんどだったので、普通に大人の人と話すことが本当に楽しくて、安心感があって良い時間だったことを覚えています。
子供が生まれてすぐ旦那さんが事故にあい、7ヶ月間入院していたので 精神的に辛かったが、気持ちに寄り添ってくれました。
市で行っている事業の情報をえられた。
市の子育てサークルを紹介してくれて、自分の育児についても頑張ってるよ！えらいよ！と褒めてくれたので、初めてそこで労われた気がして涙が出ました
資料をたくさん渡されて、説明ばかりだった。会話というよりも、現状確認でした。が、家族以外の大人と話せて良かったという記憶があります。
自信がもれた
自然に抱えていた気持ちを吐き出せたこと。
自分にも(家族以外で)気にかけてくれる人がいるということ。
自分のことを「お母さん」ではなく下の名前で「〇〇さん」と呼んでくれたことが嬉しかった。
自律授乳というものをおしえてくれたことで、かなり心に余裕ができた。
室温計を置いていたら、そんなことしなくていいよ！と笑い飛ばしてくれたこと。
実母との確執や、3人目妊娠中の夫婦仲の悪さなど話を聞いてもらうだけでも気持ちが楽になった。
授乳がうまくいかず悩んでいたが、助産師さんのアドバイスを受けて以降、スムーズに行えるようになった。
授乳について悩んでいたのも、相談に乗ってもらってよかった。また、子どもの体重が増えなくて、不安になった時に、電話対応もしてくれたのが良かった。
順調に子どもが成長できていると言ってもらえて安心できたこと。
初めての子育てで不安だった事などをどこに相談したらいいか分からなかったのも、すごく助かりました。
助産師さんに、「のんびりでいいからね」「お母さん頑張ってるね」の言葉をかけてもらえたのが嬉しかった。
小児科の印象について貴重な意見を聞いた
心配してくれて嬉しかった
心配事を話したことや、成長の確認などが出来てほっとした記憶がある。
親身になってくれた
人と話すだけで気分転換になった
赤ちゃんが眠いときに大泣きする理由を聞いて、相談員さんと笑ってストレスが減った。 いつもがんばっているね、と言われてうれしかったし、もっとがんばろうと思った。
赤ちゃんはずっと一緒なので、外に出られず、話す人もいなかったのも、些細なことでも、話をして気分転換になりました。
赤ちゃんのことだけではなく、普通の雑談も色々できて、いい気分転換になった。
先輩ママとして、おおらかにどーんとしたアドバイスをもらって安心した
全てを受け入れて、褒めてくれ、認めてくれた
体験談をきけたこと、
体重が増えているかわかってよかった。
体重が測れてよかった
体重を、測ってもらえて安心した
体重をきっちり図りすぎていた私に適当でよいと言ってくれたこと
体重をちゃんと計ってもらえ、授乳の様子を見てもらえて安心した
体重を家でも測ってもらえるんだと嬉しかったです。

体重を計ってもらえるのが良かった。低月齢だと体重は気になるので測ってもらえる機会が多いと安心できるので。
体重を測ってくれたことと、家をきれいにしたのを褒めてくれたのが嬉しかった
体重を量ってもらって増えていることにとっても安心した
体重計って子育て拠点の情報を置いていだけで、何しに来たのかよくわからなかった(目的が不明)
体重計を持って来てくれたことがうれしかった。今思えば心配しすぎだったが、体重が増えているかどうか、どうしても気になった。
大丈夫、頑張ってるね、の言葉。利用できる事業のパンフレットいただいたこと
大丈夫と言ってもらえたこと。これでいいんだと思えた。
大変だと労ってくれたこと
地域の公民館で開催される「託児付ハンドメイド教室」を案内してもらい、ハンドメイドが趣味になり、現在も仕事・子育ての合間にハンドメイド作家として活動できていること。ママ友もたくさんできたこと。
地域の病院の詳細を教えてくれてとても助かった。
丁寧にみてくれて体重を計ってくれたり、授乳量をみてくれたりととても細やかに対応していただきました。
丁寧に話を聞いてくれた
当時夫が育児に非協力的だったので心配事を聞いていただけ嬉しかった
特に第一子は、初めてのことで不安も多かったので、とにかく安心できた。自宅に来てもらえて助かるし、まわりを気にせずに聞きたいことも聞けるのでとてもありがたかった！
特に長男のときは、落ち込みがひどかったので、ひたすら話を聞いてもらった
二人ともすごく体重が増えてて安心した
二人目の時にきた方は同市の支援センターだけでなく私の住んでいる地域から近い隣りの市の支援センター情報までリサーチされていて、とても嬉しかった。また、気軽に会話を楽しめる方だった。
日本語がわかる大人と話せた喜び
年が近く話しやすかった。
八戸市→うつ伏せ練習しても大丈夫 青森市→7ヶ月くらいのときだったので、お家の中で危険に繋がる箇所がないか、チェックしてもらえた
反り返りの強い子で、産婦人科で抱き方が悪いからと言われて悩んでいたが、利用した際抱き方の問題ではないと言われ気持ちがすごく楽になった。
不安に思っていることを話せて解凍がきけて安心した
夫婦共に遠方から来ているので、近隣の小児科の評判などを聞けて助かった。 恥骨結合離開で心も体も安定しない時期だったため後日フォローの電話をくれた。その際、第一子を育てる母親向けの講座の案内もしてくれた(本来は訪問時に紹介するそうだが私の様子を見ていったん控えてくれていた)。
普段の環境での授乳姿勢の改善をアドバイスしてくれて、とても助かった
保育園事情が聞けてよかった。
保健所の相談窓口を紹介してもらい、保健師さんから連絡をもらった。それでかなり精神的に救われた。
母乳が出ない悩みを相談できたこと
母乳だけでなくもっとミルクを足しても大丈夫と言ってもらえたこと
母乳の出が悪いことの相談をして乳首をみて指導してくれた
母乳を飲まないことのストレスが軽減できた
未熟児だったので頻繁に訪問してくれて相談にも乗ってくれた
未熟児で生まれたため、成長発達や、臍ヘルニアの処置などを相談した際、親身に話を聴いていただき、経過を見て再度訪問して見ていただいたので本当に安心できました。
優しい方だった。励ましてもらった。
優しく寄り添って、不安があればいつでもいってくださいと親切なお言葉をもらった
来てくれた助産師さんがとても明るい方で、救われた。
頼りになる
話が出来て気持ちが楽になった。
話を否定されず聞いてくれた
話を聞いてくれた
話を聞いてくれた。褒めてくれた。
産後のママの気持ちが落ち込まないように話を聞いたり褒めたりしてくれているような印象だった。

マイナスの意見
「産後は何も分からなくて不安で当たり前」と言われ微妙な気持ちになった。親切さの中に、支援する人される人という構造が見えて、うんざりした。
1) 1か月をすぎた頃に来ていただいたが、もっと早く来てほしかった。2) 事業担当員は地区担または母子専門の常勤保健師ではなく、機械的な質疑のみでそれがつらいかった。
1回の訪問だけでは心は開けない
1人目のとき「この子にはあなたしかいないのよ!」といわれて重かった。母乳育児を強く勧められて負担だった。
1人目のときは、超寝不足が続いていたので 部屋は散らかり放題。産後初の来客だったので、寝不足を押して必死で片付けた事を覚えています。
1人目の時、義理の母が居る日に来たので、困っていることなど相談できなかった
2人目で母乳が出なかったのに、1人目で母乳が出たのであれば、2人目も出るはず。母乳は良いからあげなさい。1人目が2人目に母乳をあげると、怒るのであげれないと言うと、少し高い所であげなさいと言われた。
アドバイスされることもなく、時間の無駄だと感じた
ゴールデンウィークが重なり訪問が遅かった。体調を崩し、相談の連絡をして急遽訪問してもらった。もっと早く訪問に来てほしかった。
この時期寝返りを打たないのは母親の努力が足りないと言われた
専門性のない方の訪問は必要ない。助産師や保健師さんの訪問なら、たくさん質問したいことはあった。
たまたまその日気候が良かっただけで、洋服のチョイスとかボロクソ言われた。 結構、頭が回ってないときにアンケートの意味が理解してなかったら、そこを鋭く指摘されて、その後、なにしても答えにくくなった。
なんのために訪問されるのか、よくわからなかった。なんかジャッジされてるような気持ちになるし、それ以降も継続的に関わりがないのなら意味がないのではないかなと思う。むしろ、家事手伝ってほしい。
ベテランの方で、子育てについての価値観や知識が少し古いと感じた。こられた方の経験や知識だけでおっぱいマッサージを教わったが、あとで他に体に負担のかからない方法を別の助産師さんから教わって、こられた方の価値観だけで、体に関わることのやり方まで指導するのは違うのではないかなと思った。(その方を選んで呼んだわけではないから)
もっと気持ちに寄り添ってほしかった
やつつけ仕事に見えた
やるべきことをタタタッとされて帰られた印象。母乳育児で悩んでいたのですがサラッと流されてショックだったような気がします
育児を手伝ってくれるひとがいますかと質問されたが、いないと答えたら誰か来てくれるのだろうか。たぶん来てくれないのにこの質問されても、、、
一番辛い時期の訪問じゃない気がした。
何か怒られたらどうしようと思って少し不安だった。
何のための訪問なのか、何が目的の訪問なのかがよくわからなかった。
家の中を片付けなくてはいけないプレッシャーがあった
機械的にこなしてる感じだった
気疲れした。1人目の時に来た助産師さんは骨盤矯正の資格を持っていて、うまい具合に営業され、その後お金を払ってきてもらうことになった。高かったけど判断能力が鈍ってた気がする。
急に訪問されて強制的な感じだった
健診でヤバイ発言をしたらブラックになるし、訪問で下手したり拒否したら、ブラックリストだと噂があり、怖かった。
今どきのお母さんは…と言われ、お母さん失格と言われたようで、子育てに対する自信がなくなった。
困った時に何かしてもらえそうな感じてはなかった
三人目だと、保健師さんのもう何も問題ないよね、ベテランだよねという雰囲気、相談しにくさせる。
産後1カ月より、3~6ヶ月くらい経ってからの方が良かった。
産後うつで一番辛いときに地域担当保健師とその上司の方が2人でみえたが、地域担当保健師には話さず上司のかたの方が話しやすくその後地域担当保健師には話さなくなった。
産後うつに関する質問票を書かされたが、ここでリアルな感情を書くと「ヤバイ親認定」されるんやろうなと思うと正直に回答できなかった。
産後うつのチェックシートみたいなものがあり当てはまることもあったのに軽く流された

事務的
事務的だった
事務的でした。
児童館などのイベントのお知らせを渡してくれたが、歩いて行ける距離ではなく、首の座らない赤ちゃんを自転車に乗せるわけにもいかず、車はペーパーなので「どうやって行けば…」と思った。
時間が長すぎた。
時間の無駄
時間の無駄だった(何も役に立たない、マニュアル通りと感じた)そんな時間があれば横になればよかったと思った
実家に里帰りできなくて一人で頑張ってる人もいるのよ。いつまでもパジャマでいいよ。そんなんだから風邪ひくのよ。
主人が医療関係者(医師)だと言うと問題ないと思ったのか、そそくさと帰っていった
授乳の時間で泣く我が子に「赤ちゃんにも泣きたいときがあるのよね、泣かせておいていいのよ～」と的はずれなことを言われたこと
小児科の話を聞きたかったのに、詳しい情報が得られなかった。
少しせかせかした方で、あまりゆっくり相談はできなさそうと感じてしまい、必要最低限のやりとりで終わってしまった。
成長具合を知れるのは嬉しかったけど、しんどい時期でもあるので他人を家に迎えることも負担ではあった
全く頼りにならなかった
全てではなく利用した子もいます。利用してもモヤモヤ、予定が合わず利用しないと虐待を疑われもっとモヤモヤ
双子の時、不妊治療ですかと聞かれたこと。
相談しても回答を流され、相手も義務的にやっているんだろなあというのが滲み出てた
相談しても余り真剣に取り合ってもらった感じはしなかった
多胎ならではの困りごとを相談してみたけど、知識がなかったようでありきたりのことを返され、もういいやとなりました。
体が疲れているのに、外の人に気を使うのは辛かった。家族に相談できていたので、お断りしてもよかった。
体重の測り方がアナログ(ばねばかり)で信用できなかった
第一子の時、母乳が思ったより出ていたので粉ミルクの必要はないと指導された。母乳のみに変えたらこどもが寝付かず本当に疲れて悲しい思いをしたが、相談しても力になってくれなかった
誰かが家に来るのは、気を使わないといけなくてちょっとしんどい
淡々と仕事をしている感じ
通り一辺倒のマニュアル通りの対応、慌ただしく去る姿。産後の母親に寄り添う気は感じられず、赤ちゃんのかわいい部分しか見ていない。
当たり障りのない話だけで、すぐに帰ってしまっって何の為に来たんだろうと思った
特になし。パンフレットをもらっただけ。
特に意味がない。
妊娠中実母他界の話をしたら目をつけられてやたら電話がかかってきた。
頻回授乳で悩んでいたが、的確なアドバイスはもらえなかった
保育園に入れるかどうかの不安を言ったら、スルーされて育児に全力に向き合うように言われた
保健師が必ず家庭訪問することになっている自治体であったが、抱き癖がつかましたねと言われて不快だった
母親としては先輩にあたる方でも、知識量は全くあてにできなかった。母乳で育てようとしてるのに、回数を減らせと言ってきた。自分が大切にしたいことと、相手が指導しようとするのが違って疲れた
訪問してもらったところで不安が解消される訳ではないのだと思った
訪問員が保健師だった。ズケズケと言ひ方のきつい人で嫌だった。授乳や寝かしつけなどの心配ごとを相談しても傾聴や受容の姿勢があまり見られず、一方的な決めつけや否定が目立って嫌な気持ちになった。
訪問員の方の香水がキツくてビックリした
目立った心配ごとはないから「心配ないね」と言われるものの、漠然とした不安感でいっぱいだったこと。
来てもらう事が何の役に立つのかよく分からなかった。
来るまでの間に家の片付けが大変だった
流れ作業のようで、なにも深刻なことは相談できない
話はしやすかったが、深い話をする雰囲気にはならなかった
その他
1人目の時はきてもらう前日に乳腺炎になってしまい、当日にお願いしておっぱいマッサージをしてもらえたので来てもらって良かった。2人目の人は素っ気ない印象が必要があったかという微妙でした。

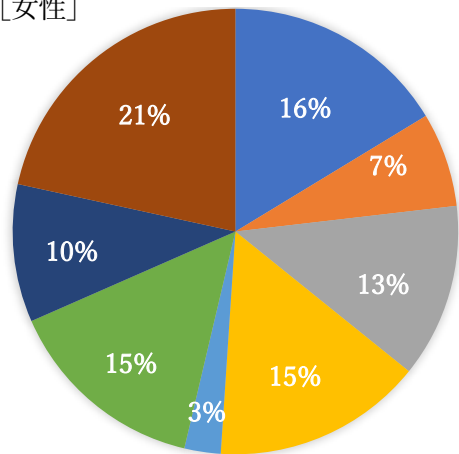
1人目の自治体は体重や身長を測ってくれたりしたが、糸島市はなかったのが残念で、優しい方でしたが、支援センターの宣伝？だけだった
1人目は民生員だけだった。
いい人だったが自分がこころを開けなかった
そうなの！？と、知らないことがたくさんあって驚いた。心の悩みは、相談しても具体的な解決にはならなかった
ダメ出しされないか不安な気持ちがいっぱいだった。(終わってホッとした)
ねんねの赤ちゃんとの遊び方を教わった
ボランティアでされてることに驚いた
育てやすい子ですねと言われた。
一人目のときは頼りたい気持ちだったが子育てに一生懸命で忘れていて、二人目のときは訪問ではなく電話が掛かってきて、義務的に済まされていると感じた。産後のママは不安定なことも多いと思うので、顔をみてしっかり話してくれるような方、知識や子育て経験がある方を担当にされた方がいいのではないかなと思った。
一人目の時は安心したような覚えがありますが、2人目以降は面倒だった
感じのいい人だとは思ったけれど、家に人が来るとなると片づけないと…とか訪問予定時間に赤ちゃんがウンチしちゃって「今来ちゃったらどうしよう！」とか気苦労はした。
子どもの体重を知れた
子供の手に産まれたときから蒙古斑があったが母子手帳に記載がなかったので、本当に産まれたときからあったのか根掘り葉掘り聞かれた。
時々うつぶせにさせて遊ばせること
赤ちゃんが健康か、家に来てみてもらえるのはありがたい。ただ初めて会った人に何か相談するのは難しい
赤ちゃんの重さを持参の秤で量ってくれたこと
赤ちゃん返りは長くて2-3ヶ月だと教えてくれた
体重を測るのが原始的で驚いた
大人と話せたのは楽しかったけれど、身支度もままならない状態だったのが辛かった。すっぴんボサボサでも大丈夫って言ってほしい
第一子 米沢市では保健師がスケールを持ってきて体重測定してくれたことが、印象的。体重増えてますねとの言葉に安心した。
第二子は山形市で、地区の民生委員に委託のようで、普通のおばさんが来た。化粧の濃い方で、ちょっと高圧的な印象。シロウトと感じた。
夫の両親と同居なので、自分でいいたいことがいえなかった。
普通のおばさんが自転車できた
保健師、助産師ともに手指消毒してから子に触れたこと
保健師さんに頑張りすぎなくていいよと言われたこと
母乳の飲み過ぎを注意された
抱っこの仕方やおっぱいを見てもらった
訪問のタイミングで血が混ざったようなウンチが出てすぐ相談出来たのでパニックにならずにすんだ
予防接種のスケジュール
でも、母も簡単に仕事は休めないし、飛行機の距離でそんなに簡単にも来てもらえない、主人が帰れないのもどうしようもない、一人でなんとかするしかないと覚悟を決めている中で、訪問員の方の言い方は、一人で育児なんか無理！と言われているように感じました。
大変なのはわかりきってますし、どうしようもないことを大変だと言われ続けるとただただ不安になるので、ポジティブな声かけをしていただけると嬉しいなと思います。
実際、健診も予防接種も一人の方は他にもいたし、人によるとは思いますが、私はそこまで大変だとは思いませんでした。
ワンオペは想像通り大変でした 笑
良い人も居たら頼まなきゃ良かった人もいた
特になし(7名)

[男性]

プラスの意見
優しく感じが良かった
お役所的な態度ではなく、先輩ママさんとして接して下さったこと
マイナスの意見
妻が対応したが、あまり良いことを言われなかったらしく、想像とは違い少し残念な思いをした。
その他
第一子を育てた仙台市には、産後うつ発症後に転入した。保健師から保育所保育士への共有がなされており、保育所の利用を通じて必要な時にはサポートを求めているんだな、と感じながら子育てできた。青森市では、出産前から相談し、産後うつを経験しており、なかなか相談しに行けないことを伝えているにもかかわらず「～の時は～に行ってみてください」「来てみてください」という話をされ「行けないことが伝わっていないのかな、話しても無駄なのかな」「行けないこと自体が信じられないということなのかな」「行けない自分たちが、ダメなのかな」と思った。保育所、幼稚園には自分たちで状況を説明し、そこでは暖かみのあるかかわりがあり安心できた。
一人目のときは良かったが、二人目のときは配慮のない言い方だった。

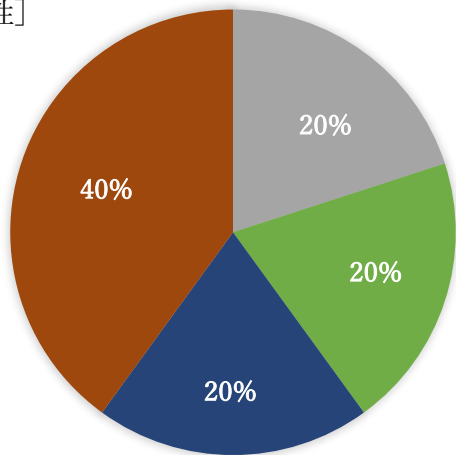
8－5：1人目のみの利用、もしくは全く利用しなかった方は、理由を全てお選びください。

[女性]



- 家の掃除ができていないので、人に来てほしくなかった
- 居住地に、訪問事業がない
- 見ず知らずの人が家に来るのは嫌だった
- 産後すぐで疲れていて、他人に会いたくなかった
- 上の子どものときに嫌な思いをした
- 訪問事業があることを知らなかった
- 里帰り出産で対象の時期に自宅に母子がいなかった
- その他

[男性]



利用しなかった理由	女性	男性
家の掃除ができていないので、人に来てほしくなかった	16.3%	-
居住地に、訪問事業がない	6.8%	-
見ず知らずの人が家に来るのは嫌だった	12.6%	20.0%
産後すぐで疲れていて、他人に会いたくなかった	15.3%	-
上の子どものときに嫌な思いをした	2.6%	-
訪問事業があることを知らなかった	14.7%	20.0%
里帰り出産で対象の時期に自宅に母子がいなかった	10.0%	20.0%
その他	21.6%	40.0%

【乳児家庭全戸訪問事業について】

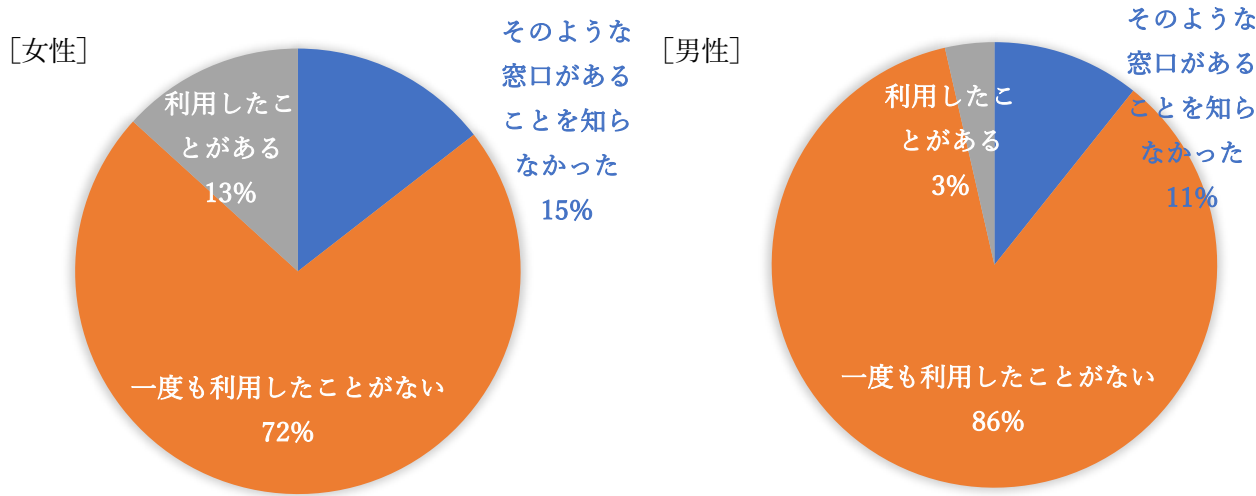
産後4ヶ月までの訪問事業に対し、訪問してもらってよかったと感じた回答者は約53%となっている。自由記述を見る限り、満足度は訪問員一人ひとりの個人の資質によって大きく変わることが分かる。

P21で書いたとおり、産後4ヶ月までの母親は非常に精神状態が不安定になっているため、訪問時は特に細やかな対応が必要になる。

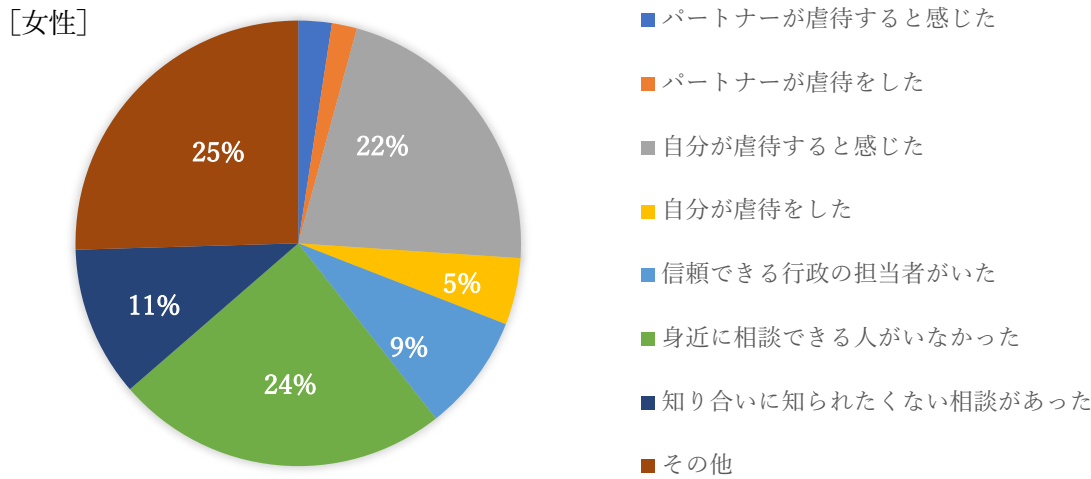
今後は、人員の確保とともに、質の向上に対してしっかりと向き合う必要があるのではないかと考える。

9. 自治体の電話相談について

9-1：自治体の電話での相談を利用したことがありますか（小児救急は除く）



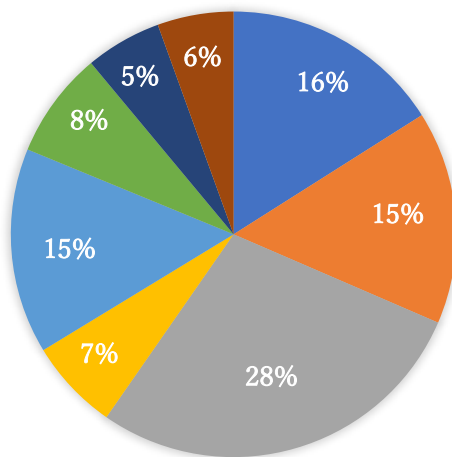
9-2：利用した方は、利用した理由で当てはまるものを全てお選びください。



電話相談を利用した理由	女性	男性
パートナーが虐待すると感じた	2.4%	50.0%
パートナーが虐待をした	1.8%	-
自分が虐待すると感じた	21.8%	50.0%
自分が虐待をした	4.8%	-
信頼できる行政の担当者がいた	8.5%	-
身近に相談できる人がいなかった	24.2%	-
知り合いに知られたくない相談があった	10.9%	-
その他	25.5%	-

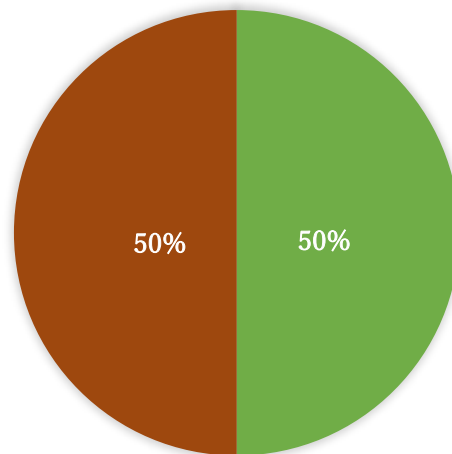
9-3: 利用しての感想を全てお選びください。

[女性]



- 的確な解決策を提示してもらえた
- 気持ちをわかってもらえた
- 相談して、気持ちが楽になった
- また、利用した
- 相談してもしなくても、変わらなかった
- 相談しなければよかった
- 二度と利用したくない
- その他

[男性]



電話相談を利用した感想	女性	男性
的確な解決策を提示してもらえた	16.0%	
気持ちをわかってもらえた	15.5%	
相談して、気持ちが楽になった	28.2%	
また、利用した	6.6%	
相談してもしなくても、変わらなかった	14.9%	
相談しなければよかった	7.7%	50.0%
二度と利用したくない	5.5%	
その他	5.5%	50.0%

【その他のご意見】

女性の意見

話を聞いてもらえて有り難かったが、その後は子育て支援センターに行かせるというお決まりのコースを紹介された。鬱傾向にあり、人と接することや人の多いところに出かけることが負担だったので断った。心療内科などを紹介してもらえないか聞いたら、薬に手を出したら終わりだと言われた。今思うと、あの時に心療内科やカウンセリングに行っていたら、もっと早く気持ちが楽になっていたと思う。

当たる人によって全然違うと思った

具体的にどうしたいか明確にしないと意味がない

行政に義務的に管理されるだけ、と感じて結局相談はしなかった

自分の悩んでることがうまく伝わらなかった。伝えなかった。

周囲のママに関して相談連絡することができる関係の担当者がいる。

マニュアルな対応だなと思った。「よく頑張ってこられましたね」かえって落ち込んだ。

我に返った

基本的に母親として相談する窓口で、子育てがイヤになったという気持ちや自分のやりたい事がある、という気持ちで電話したら、子育て相談じゃなくて女性相談に連絡すればいいと言われ話が途切れた。

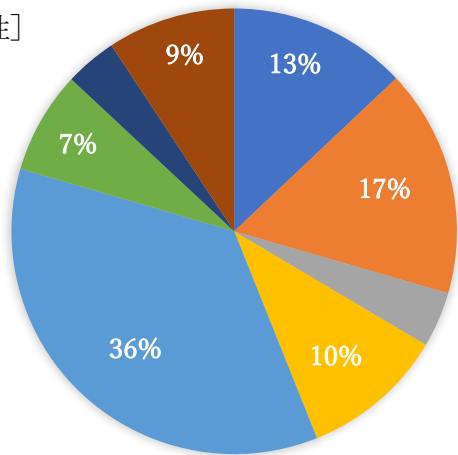
あんまり良い印象ではなかったと思う。

男性の意見

つながらない。また、話をしたところ「では、直接来てください」と言われ、それが難しい旨をお伝えしたところ「そうですか……」で終わった。

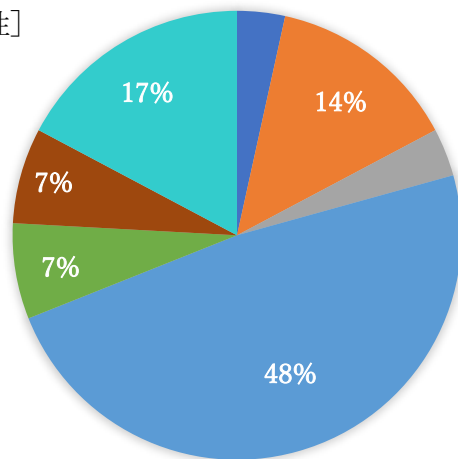
9－4：利用したことがない方は、その理由を全てお選びください。

[女性]



- 「行政・自治体」というだけで、利用するハードルが高い
- そのような窓口があることを知らなかった
- 以前、自治体関係で嫌な思いをしたことがある
- 見ず知らずの人に話せない
- 電話するほどのことではないと感じた
- 電話ではなく、メールやLINEだったら相談したかった
- 匿名なら電話したかった
- その他
- 無回答

[男性]



電話相談を利用しない感想	女性	男性
「行政・自治体」というだけで、利用するハードルが高い	13.0%	3.4%
そのような窓口があることを知らなかった	16.5%	13.8%
以前、自治体関係で嫌な思いをしたことがある	4.0%	3.4%
見ず知らずの人に話せない	10.4%	-
電話するほどのことではないと感じた	35.6%	48.3%
電話ではなく、メールや LINE だったら相談したかった	7.4%	6.9%
匿名なら電話したかった	3.8%	-
その他	9.3%	6.9%
無回答	-	17.2%

【自治体の電話相談について】

自治体の電話相談窓口を利用したことがある人は、13%と非常に少数となっている。

「電話するほどのことではない」というのが、利用しない一番の理由となっている。

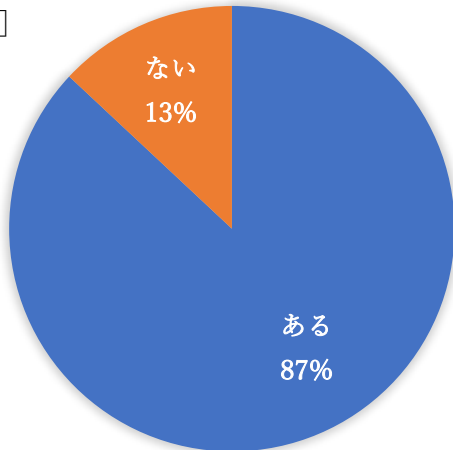
産後4ヶ月まで、非常に不安定な精神状態になっていても「大したことない」と感じている母親が多い現状が見て取れる。

電話相談の窓口があることを知らないという親が14%いることと合わせ、より一層、気軽に相談できるシステム作りが必要だと考える。

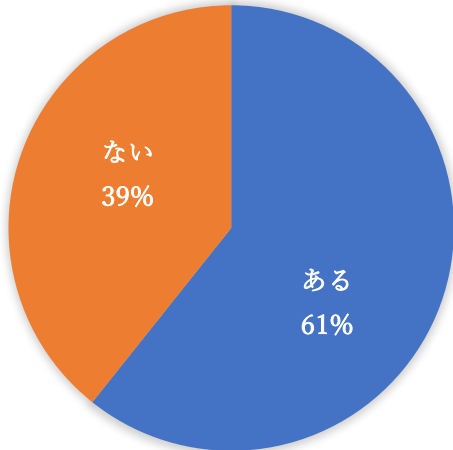
10. 子育て支援ひろばについて

10-1：子育て支援ひろば（親子広場など）に、行ったことがありますか。

[女性]

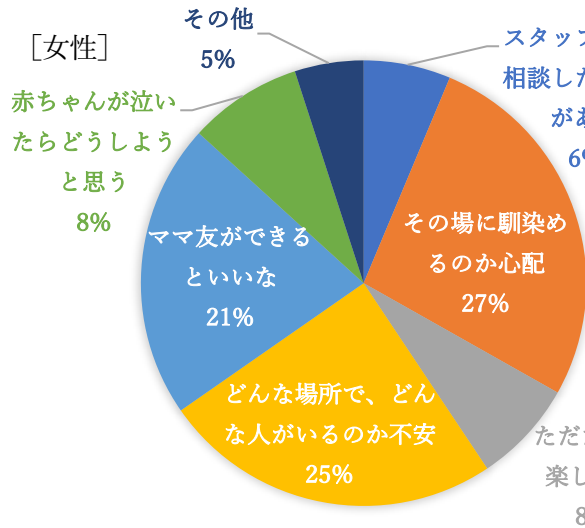


[男性]

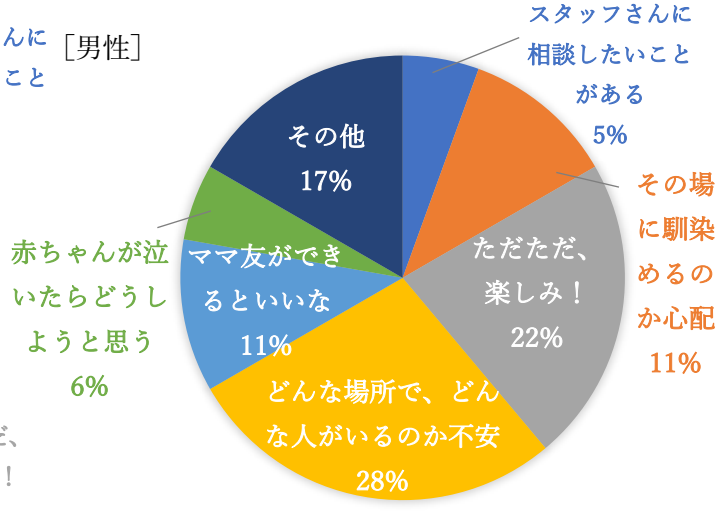


10-2：利用した方は、行く前のお気持ちを全てお選びください。

[女性]

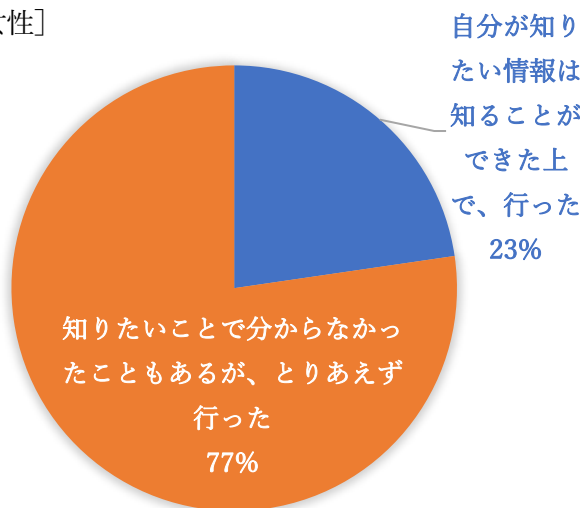


[男性]

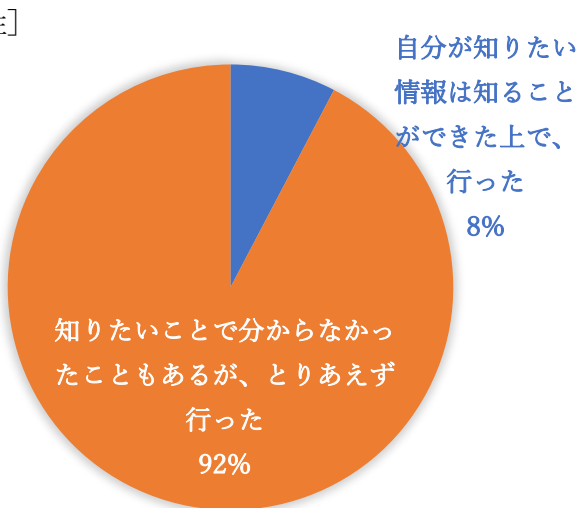


10-3：利用する前、あなたにとって必要な情報はすべて自治体の情報から得ることができていましたか？

[女性]

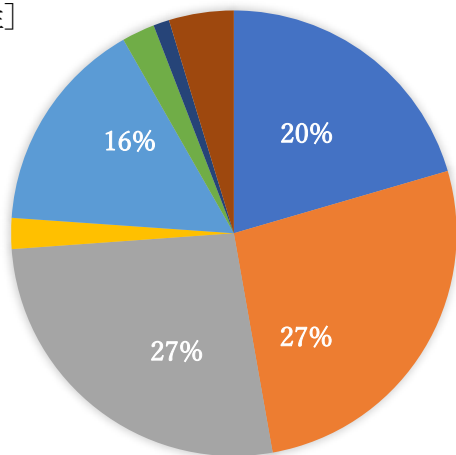


[男性]



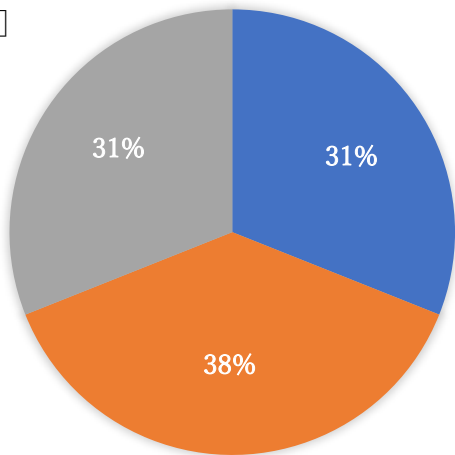
10-4：利用しての感想を全てお選びください。

[女性]



- 楽しかった！
- また利用したい！
- スタッフさんが話しやすかった
- スタッフさんの感じが悪かった
- なんとなく疎外感を感じた
- 行かなければよかった
- 二度と利用したくない
- その他

[男性]



ひろばを利用した感想	女性	男性
楽しかった！	20.5%	31.0%
また利用したい！	26.7%	37.9%
スタッフさんが話しやすかった	26.6%	31.0%
スタッフさんの感じが悪かった	2.2%	-
なんとなく疎外感を感じた	15.6%	-
行かなければよかった	2.4%	-
二度と利用したくない	1.2%	-
その他	4.7%	-

【その他のご意見（女性のみ）】

プラスの意見
子どもを遊ばせる場所として行った。家にいるより楽だから
子供が楽しそうだったからまた行ってもいいかな
時間を潰すには良かった
きれいでおもちゃも沢山あって、ミルクなどもつくれてよかった。（一部のお母さんたちが占領しているときもあり、それは嫌だった）
こどもと同じ月齢の子とママと知り合いになれた
孤独感がやわらいだ
子どもが楽しそうでよかった。家にいる時より、子どもと遊べるのが良い
子どもを自分を歓迎してくれて嬉しかった
子供は楽しそうにしていた
同じような環境のママ達とお話する事で、共感できたり自分だけじゃないんだと思えたり、先輩ママのお話を聞けたりと意味があった
マイナスの意見
復帰しない組との距離を感じた
楽しかったがグループが出来上がっていたので利用しにくい空気感だった
子供が泣き止まず、すぐに退出することばかりだった
輪ができていて、なんとなく入りにくかった。良い人ばかりでしたが。

ねんね期の子供連れのママは、誰かと話したくて行くのに、ママ友がいないとただ余計に孤独を感じるだけの場所であると思った。ママ友がいない限り、行きたいとは思わなかった。
あんまり月齢が低いと遊ぶものがなくて困った
すでにグループができていて、嫌な感じがした
こどもが遊ぶためには必要かもしれないが、その場に居合わせる他のママとの上辺だけの会話が疲れた
疲れた
楽しくもあるが、疲れる感じもあった
気を遣う場面も多いが、子供が一人っ子なので、他の子供との交流のために行っていた。
人見知りなので、外に出て気分転換もしたいし、行きたいけど気を使うので、不安でいっぱいの中行くことが多かった
双子だったため、行く事自体が大変で、頻繁には行かなくなった。
他人目がきになってすごく疲れた。
低月齢ではこどもがおもちゃで遊ぶこともなく、ただ居るだけっていうのは居づらかった。他のママや支援員さんとの中身のない表面的なおしゃべりが疲れる。家みたいに寛げない。こどもはおもちゃで遊ぶけど、親としては暇。
疲れきって楽しむ事が出来なかった
無理してまでママ友を作る必要がないとゆう考えだか、一人でいると、職員の方が同じ一人ママを紹介する感じがめんどくさく感じた。
スタッフの方によっては堅苦しく行くと逆に気を使って疲れる。例えば絵本の時間に一才未満の子供でも集めなければいけない雰囲気スタッフとお耳だけでもいいから聞いてね〜と穏やかなスタッフの方がいます。
色々な人がいて疲れた。
親どおしが知らないので気疲れしてつかれた。
人疲れした
2人目は行かないかな
あまり興味を持てなかった。
あまり必要性を感じなかった
こどものためにまた行こうと思ったくらい
こんなものかと想定内
特別楽しくなかった
狭かった
行かなくてもよかったと感じた
行かなければよかった
行っても行かなくても同じ
子供のためになる場だと思えなかった。
自分には合わないから利用しなくてよいと思った
特に何も感じなかった
普通だった
片道30分かけて行く価値なし
求めているものと違ったので、行かなくても良かったなと思った
月齢に合っておらずボーッとした
子どもが楽しめるか馴染めるかどうかが一番気になるのころなので、私自身のリフレッシュのためではないです
同じくらいの月齢の子がいなかったの、話したいことが話せなかった。
ほかのママに、気を使うのであまり行きたくなかった。
ママとうまく話せないの、行かないかな
一度行ったらまあいいかな
自分でひろばを開設した。
その他
いつ開催されるかは、役所などに行ったときに張り紙でしか知ることが出来なかったの、対象年齢の子供がいる家庭には手紙を送付するなどして、自ら思い立って検索しなくても知ることができたらいいと思った。
親切にはしてもらったけど、そこに行くまでの準備や段取り(自分の身なり等)が面倒くさい

長男のときは温かいスタッフさんたちが迎えてくれて、連携してサポートしてくれている様子でとても居心地が良かったです。運営する団体が現在が変わってからフリースペースに近い形になりスタッフさんも総入れ替えにより親子見守り型の雰囲気になったように感じます。相談しにくく居にくいため行くのを辞めました。

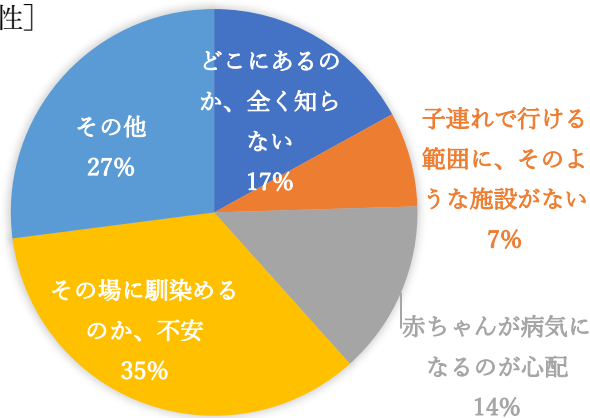
家に籠らないで利用しなくてはいけないという焦り

会場によって満足度の差が結構ある

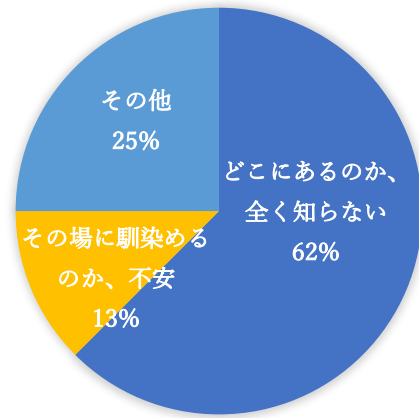
覚えていない

10-5：利用したことがない方は、理由を教えてください。

[女性]



[男性]



【子育て支援ひろばについて】

各自治体で多くの広場が開設されているが、そこを利用するまでには、多くの不安を抱えており、行ってみればある程度楽しめていることが分かる結果となった。

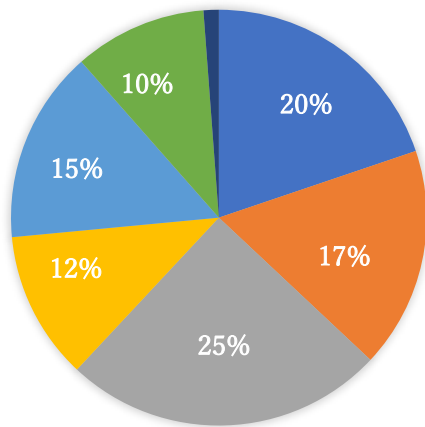
母親の孤立を防ぐためには「ここなら、安心して行けそう」「行ってみたい」と感じてもらう情報提供と場作りが必要。

特に、その場に馴染めるのか？という不安を抱えている母親が多いことから、その場の雰囲気やスタッフの顔が伝わる情報提供を考えていかななくてはならない。

1 1. こんな子育て支援があったらいいな！

1 1 - 1 : 下記の中で、あなたが必要だと思う子育て支援策全てをお選びください。

[女性]



■ シッターや家事代行の利用クーポン（ファミサポ以外）

■ ファミリーサポートを、スマホから初期登録や利用申込みができる仕組み

■ 母親が1人で体を休めることができる施設

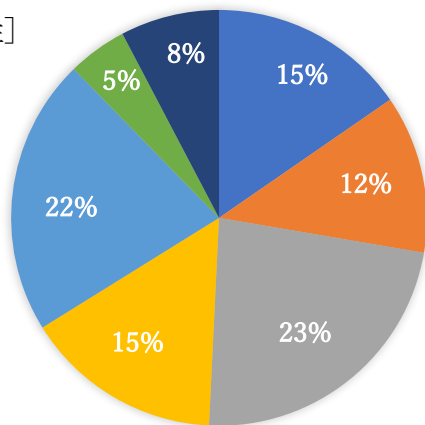
■ 父親の産休の義務化

■ 父親の育休の義務化

■ 買い物中に子どもと一緒に連れながら抱っこなどしてくれるサービス

■ 上記の中ではどれも当てはまらない

[男性]



必要だと思う子育て支援策	女性	男性
シッターや家事代行の利用クーポン（ファミサポ以外）	19.8%	15.4%
ファミリーサポートを、スマホから初期登録や利用申込みができる仕組み	17.2%	12.3%
母親が1人で体を休めることができる施設	25.0%	23.1%
父親の産休の義務化	11.5%	15.4%
父親の育休の義務化	15.0%	21.5%
買い物中に子どもと一緒に連れながら抱っこなどしてくれるサービス	10.3%	4.6%
上記の中ではどれも当てはまらない	1.2%	7.7%

11-2: こんな支援策が必要だ！と感じることを自由にご記入下さい。

[女性]

育児補助・保育・支援
○ヘルパー制度 要介護度によってヘルパーさんの訪問回数が変わるように、 育児の状況によってヘルパーさんに訪問してもらって家事育児のサポートをしてほしいです。 多胎児、兄弟の数、実家との距離(地理的/精神的)、夫の帰宅時間、子の育てやすさ(寝ない/癪癪/常に抱っこ等)
・子供を夜間のみ預けてゆっくり寝れる施設(0歳代)
1〜2時間程度で良いので、母親が買い物や息抜きをしている間、赤ちゃんや幼児を預かってくれる場所があると良かったと思う。それだけで全然違う。
2人目以降が年子や2歳差だとかなり大変なので(生活リズムも違うし食事も違うから大変なのに、産後の体でやるのは辛い)上の子を保育園で預かってもらいたかった。産後ヘルパーさんは3人目から利用しましたが、とても良かったです。生協やNPO法人などを組み合わせて利用しています。クーポンなどがあるといいなと思いました。
お母さんが体調不良の時のためのひととき保育や夜間お預かり。または夫の休み。
お母さんの昼寝しとる間の家事代行と子どものお世話。助産師と一緒に来てくださるとなお、嬉しい。 かかりつけ助産師制度。
産後3ヶ月はシッターや家事代行利用の義務化 1人目、双子、転勤族等のママさんに対するサポート
すぐに利用出来るサービス。母が発熱したりとか。
つわりの時の子どもシッターサポート。産後1ヶ月の宅配弁当サポート。上の子が遊んでいる間、下の赤ちゃんを見てくれる支援センター。
どこの市に住んでいてもファミサポが利用できるようにしてほしい。
ファミサポの協力会員がいなさすぎて登録しても利用できません！増えるようにしてほしいです。
ファミサポの実例も紹介されてるといいと思う。最近ファミサポを使ってみて、思ってたよりすごくよくて安心した。でもやってみるまで不安で、よその家に預けるなんてと思ってた。もっと一時保育も預けやすいとありがたいし、乳幼児のファミサポも当たり前になればお母さんたちの負担も減るかもしれない。
ファミサポも、直近や出産の為突然でもパパがくるまで上の子を見ててくれるとありがたかった。実家が遠く高齢で、家庭に関与してこなかったおじいちゃんしかいないので、誰にも頼めず本当に困った。
ファミサポも一時預かりもない町。せめて、隣の市で同様のサービスが受けられれば問題ない。
ファミサポや産後支援、一時保育を個別申し込みでなく、一括申し込みできるように
まず、自分のことすら構えない状態なので、それでもいいよって言ってほしい。 日中ワンオペのサポートがあるといいな。ファミサポのハードルが高すぎて(子連れで顔合わせとか無理でした)、使うの躊躇ってる人多いと思うので、顔合わせもzoomやLINEでオンラインでできると思う。
ママが急に具合が悪くなってしまった時に、赤ちゃんを預かってくれるサービス。上の子の学校行事が午後なので、午後から夕方まで預かってくれるサービスがあったらいい。
もう少しファミサポの窓口を増やして、利用しやすくしてほしい。また、未就園児の保育園での預かり保育をもっと充実させてほしい。保育園の拡充も大事だが、専業主婦をやっている層にも手厚い支援をお願いしたい。
育児相談や発達相談とは違う、担任のような一緒に成長を定期的に見てくれる自治体スタッフとスタッフを育成する事業を興して欲しい。(子供を遊ばせてる横で〇〇出来るようになってるね！すごい！お母さんもお子さんががんばってる！みたいな親子の肯定感を増やすような支援をたまたま私の地域にある児童館スタッフの方がいつもしてくださる方々で親子共々本当にお世話になったし、周りの親子もここの児童館を使用率が高かった。他の児童館の施設者の方々が公務員然というか施設の管理だけやりますよーって態度だったので驚きました。)
下の子がいるので上の子と格安で遊んでくれるサービス。夜間授乳+日中は上の子の児童館へ連れて行くので休む時間がなく本当しんどかった。上の子を保育園に入れたくらいだったけど、仕事をしてないから預けられない。育休中の子は第二子を出産したら上の子を保育園に預けて下の子だけ連れて遊びまわってたのが本当羨ましかった。友達がいなかったら本当に虐待していたと思う。
家事育児両方頼めるサポート。

家事代行、ベビーシッターは都内にはいるが、地方に居ないと、地方まで来てくれるサービスが無い。また地域のあったかもしれないが、利用制限があって、利用できなかったり、利用方法がわかりづらく、結局利用できなかった。気軽に相談できるカウンセリングのようなものがあればいいが、田舎は相談すると地元の人に広まる恐怖があった。
家事代行をもっと気軽に利用できたらいいと思います。例えば、地区で給食センターを利用するなどして夕飯を希望者に作ってくれるとか。
産休、育休中に上の子に使えるシッターさんのクーポン
産後ワンオペにならないような支援(家事代行サービスの利用登録、スケジュール等を事前に決定して申し込みするところまで)
産後家事代行無料サービス
会社員と自営業での保育園入園や入園申請に関わる条件の差を無くすこと。 産後の休職活動者への支援。(ハローワークのセミナーに子連れの方対象の回を作る・託児を設けるなど) ファミリーサポートをもっとサポーターの顔が見えて安心して利用できる形を作る。(インターネットでサポーターを紹介するなど) 定期的な親子食堂みたいな場。(身内や知り合いでもない人が時々訪問に来て、その時は安心していても、外への繋がりは生まれない。月に1度でも、無料または安くで親子でご飯を食べに行ける場が地域ごとにあれば、1回だけでも「ご飯の支度をして食べさせる」をしなくていいという母親側のメリットがあり、さらに家の外で子育て世代同士顔をあわせる機会になるので、引きこもり感を軽減できそう。)
子どもをシッターさんが遊ばせていて、同じ建物内で母親が寝れる施設
歯医者や母親の病院の短時間のシッター(病院附属)
事前の登録や面接などわずらわしい手続きがいらず、当日使える家事代行・シッターサービス。あるいはせめてスマホで全て事前手続き可能であること。行政のサービスは当日利用ができないことばかり。
小学生低学年の長期休み時の育児支援サービス
親が体調不良になった時に、即日利用出来るシッターサービス。子供がいるとしんどくても寝てられないのが辛いので。
赤ちゃんの時だけでなく、3~5歳の幼児になってからの子供との接し方を学べるようになるといいと思う。精神的には大きくなってからの方がきつと感じる。
双子のためなかなか外に連れ出すことが難しいので外に連れて行ってもらったりするサービス
双子の場合、人出またはベビーカーがないと出かけられない。駐車場まで迎えに来てくれる支援などあれば嬉しい。
多胎児、年子などのご家庭の支援をもっと手厚くするべきだと思います。家事代行の無料クーポン、補助金などは母親が心身を休める助けになるのではないのでしょうか。
退院後すぐに買い物に行かなくてはならなかったのも、やはり一緒に行ってくれる人が欲しかった。 ファミサポやマタニティサポートも登録していたがスタッフさんが忙しそうで気軽に頼まず 結局、我慢して1人で新生児と3歳の子を連れて通院や買い物が本当に辛かった。 マタニティサポートさんは人員不足が丸見え。ファミサポさんも一般家庭の方なので忙しいのではと頼み辛かった。
働きながら使いやすいサービス
突発的に辛いときに冷静になるための時間や場所。その間の赤ちゃんのことを心配なくていいような仕組み。
妊娠中や出産入院中に、サポート制度の体験をできるシステムがあれば利用しやすくなると思う また、パパママ学級の際に子供の具体的な事故例や応急手当ての方法を学べる場があるといい
買い物中などの短時間利用で気軽に預かってもらえる施設やサービス(特に商業施設内での一時預かりなど)。保育園の一時利用などは前もっての予約が必須でハードルが高い。思いついた時にパッと預けられるようなものだとして「しんどい！」と感じた時の息抜きもそれぞれが上手にできるのかなと思う。
普段はこなせることが体調不良の時はできなく(苦痛に)なります 緊急でも対応できるママ用ヘルパーサービスがあるといいと思います
母子が休める施設でもシッターでもファミサポでも一時保育でもなんでも、とにかく常に予約がいっぱい先まで埋まっていて全然利用できないし事前登録や慣らしやら面談やらハードル高すぎる
母子で利用出来るショートステイ。人の手を借りながら、睡眠不足を解消したい。産後1番辛かったのは寝不足でした。
母親が1人になる時間を持つため、急でも対応してもらえる施設。

○託児費用を所得控除の対象に 保育園、ベビーシッター、託児所などの費用を確定申告で所得から控除出来るようになって欲しいです 個人事業主の場合は経費経常出来るようになって欲しいです 働く為に必要な費用なので経費として取り扱えるようになって欲しいです
・保育園でも幼稚園でもない1歳代の子がのびのび遊べる、先生のいる施設
0歳から就労者じゃなくても保育園に預けられる仕組み。4ヶ月で保育園に入れて本当に助かったので。
サポートしてくれる所や家事代行もあるが 無料ではないので、気軽に利用したいと思えない。 入院中の旦那さんの面会に行く際、保育所などが院内にあれば良かった。
とにかく即時対応してくれる預け先。いっぱいいっぱい状態は突然やってくる。ずっと先の予約を待つ余裕は、ない。
一時保育したいけれど近くの保育園は受け入れをしていなくて諦めたので一時保育をもう少し広げて欲しい。
一時保育の拡充
一時保育の登録の簡略化。ただでさえなかなか預けられない一時保育なのに利用の為の準備(持ち物の多さや記名)のハードルが高いです。
一時保育の無料(期間や回数限定で)
一時保育を1日無料で利用できるクーポンを3回分、とかあると、冷静になれると思う。お金がかかると、夫がそう言うのを許さない人もいし、現実的に払えない人もいます。
簡単に申しこめる一時保育
気軽に利用できる一時保育などのサービス
決められた時間だけ無料で子供を見て欲しい。例えば息抜きのために映画や美容院の時だけとか。
月に一回は子供を預けて息抜きできるサービスがあると嬉しい...
仕事をしていても保育園に入れないような時代に、専業主婦は子供を預けられる機会が減多にない。美容室はおろか病院にも行けない。鬱になっていなくても、母親にも自分の時間は必要。
仕事以外でも、気軽に急な用事でも子どもを預けられるシステムがあればいいと思いました
子どもを数時間でも預けられる施設で理由も聞かず料金がリーズナブルなものがいいと思う。
子供を預かって貰える支援を増やすこと。
子供を預けてしまうのは不安だけど少し休みたい時に使える施設。少し預けて違う部屋で寝て、授乳が必要になったら連れて来てくれたり。
事前登録、予約が利用直前でも可能な支援
事前登録なしで気軽に使えるような預り保育がもっと増えてほしい です。近所の病院にあるがとても便利です。
上の子のお迎えなど雨の日だけでも短時間見てほしい
上の子供が保育園にも幼稚園にも通っていない状況で下の子の出産がとても大変だったので、働いていなくても、ある程度の期間保育園のような施設に上の子が通えればかなり子供との衝突を避けられたと思う。
新生児訪問のフォローが4ヶ月未満まではやってくれたが、もっと長期的かつ定期的に助産師さんや保健師さんの訪問があればよい。(希望者のみ)予約不要で気軽に利用できる託児があればいいのに。
親が子どもと離れてリフレッシュしたいと思っても、実際に行動にうつすには結構勇気がいるし、一時保育を利用するにも申請が必要だったり、定員オーバーで預けられなかったり。結局は諦めてしまう。もっと気軽に、自由に、安心して利用できるようなと良いと思う。
赤ちゃんを完全に預けてしまうには罪悪感を感じる母親は多いと思います。同じ施設内で赤ちゃんをみってくれる場所があれば利用したかった。
短時間の一時預り
短時間気軽に利用できる託児施設
低価格で短時間でも赤ちゃんを預かってくれる場所が欲しいです。毎日一日中1人で面倒をみてるのは息が詰まりそうです。
土日祝日も預かってくれる施設が無いと、母親の仕事はまだまだ限定され続けると思います。ファミリーサポートは、土日祝日に1日利用するには料金が高すぎて使えません。

東広島市は東広島市の保育所が少ない＆待機児童も多いため、殆どの保育所が出産後 8 週間で年少クラスに入っていない兄弟がいる場合、退所させられます。
なので、2 人目出産の時は出産後 3 ヶ月になる前に職場復帰をせざるを得ませんでした。
せめて、1 年は育休を取れるように、保育所にいれるようにして欲しかった。
妊娠をきっかけに退職したが、産後働きたい女性のための支援。託児所付きの働く場所が増えるとか、保育園に入りやすい環境作りとか。
病児保育の充実
病児保育の申請がもっと簡単に出来ればいいなと思う。
復帰した後に必ず子供は具合が悪くなります。その際の病児保育などは登録が必要だったり事前の診断書持参、場所があまりなかったりと不便。緊急の場合は全く使えない。
もう少し融通が利く病児保育などがあると仕事している親にとっては大変助かる
保育園を増やして欲しい
保育園希望者の全入化
保育園全入
保育園全入化
保育園等の確保、男性も育児に参加しやすい仕組みの構築(育休の取得率が高い企業へのボーナスなど)、家事代行などによるサービス拡充、
保育施設の充実
保育時間の長い幼稚園の設置を増やして欲しい。選択肢がない。ワーママたちには、子供の教育についての選択肢がほとんどないと思う。どこでも良いから入ってもらわないと復職できない、となるので本当に悩む。
保育所の一時保育が満員で利用できない
産後うつと診断されているのに預け先がないとさらに不安
母親の急病のときに、事前予約なく助けてくれるサービスがあるといいと思う。
無料で預けられるクーポンなど、多胎向けの支援が必要だと思う。一時保育も 2 人分の料金を払ってまで自分の時間とは思えない金額だったので利用しなかった。活動しているかしていないかわからないサークルの紙を 1 枚渡されただけだった。
夜間や日曜日、祝日もあづかってもらえる保育園。看護師なので、勤務的に見てもらいたい日がある。
義母に今の子育てについて知ってもらいたい。
有休の日に保育園に預けられると母業から開放される
料金や内容全てにおいて利用しやすい一時保育施設
ママのサポート
1 人目の育児は、わからないことだらけ。
相談できる人もなく、怖くて子どもを外に連れ出す勇気がなくて、引きこもりがちでした。暑い時期に連れ出していいのかなとか、不安もありました。結構子どもは強いのだと、わかるのは 2 人目以降でした。産後は、介護のケアマネジャーのように、定期訪問してくれる専門家の人がいて、子育て広場につなげたり、育児相談に乗ってもらえる状況があればいいなと思います。
ちなみに私はケアマネジャーですが、高齢者の介護は手厚いと感じます。反対に児童虐待がこれほど多い今の日本の状況を考えると、子育て支援に力を入れていただきたいと感じます。
お昼ご飯をゆっくり座って食べられるサービス。ランチベビマなどに子守りをしてくれるシッターさんを無料でつけて欲しい。
お母さんの悩みを気軽に相談できる支援
お母さんの話し相手
カウンセラーが自由に選べるカウンセリングクーポン
カウンセリング 傾聴 母乳ミルク相談
ママが施設内で、ベビーを預けてお昼寝休憩ができるサービス。
ママたちの肩こり腰痛のセルフケアを知ることでマッサージにいかなくてもいいからだ作り
気軽に利用できる産後院がほしい

疑問に思ったことを気軽に聞ける場所が欲しい。特に初めての子供だと、分からないことにいきなり直面する。スマホで調べたりするが、後になって実は根拠も何も無いトンデモ情報だったということも多い。また専門家(保健師さんや助産師さん)に聞いても、人によって答えが違ったり、知識が数十年前で止まっていたり、おかしい情報を教えられたり(極度な自然派志向や完全母乳推進、ワクチン拒否などなど)することもあるので、きちんとエビデンスのある正しい知識を持った専門家に相談出来る場所が欲しいです。
継続的なサポート。新生児訪問も1度だけでなく、定期的に来てくれたり、健診に来なかった子の宅訪問、地域のママへの新生児情報(個人情報でむずかしいか)で、ママ同士のサポート協力サークルの紹介など。行政などでなく、地域で子育て出来るような仕組み作り
産後の相談窓口の拡大や認知を広めること。 母乳相談窓口を敷居を低くし利用しやすくすること。 母親が体を休める場所の確保。 産後の育児の一般的な悩みや、多くの人が陥りやすい状況、色んなケースの例など。 授乳やミルクのペースの様々な一覧など。 沢山のケースを掲載して自分と当てはまるケースを探したり、安心できる材料を増やすことを充実させてほしいです
産後の母の心と身体に寄り添った支援を！心の負担も身体負担も軽くしてあげられればいいと思います。
産後母親がしっかり体を休められる環境を作ってあげる。 父親が育児に積極的になるように、育休がとりやすい環境を整えること。 全年齢を対象にした、室内外で遊べる無料の施設。プレーパークなど。
産後頼る人がいない人のための、産後長期フォロー。私自身、母親が他界しておらず、居住地は主人の転勤先。里帰りもできないが、住んでいるところに本当に頼れる人がいない。主人も激務でほとんど家にいない。二人目を考えるけど、出産や産後、一人目の世話もしながら、赤ちゃんのお世話、自分の回復など難しいと思う。そこで、産後の家みたいに、助産師さんや保育士さんのようなプロが産後半年を目処にお世話を助けてくれる施設があれば、いいなと思う。
子ども2人とも同じ助産院にお世話になり、産前から色々教えてもらいとにかくなんでも話せて不安なく出産できたことがその後の心の安定にも大きく影響したので、皆がそのような環境だと産後の心の持ち方も違うのではと思います。今考えると、何が分からないか分からない、何を気にしたら良いか分からない状態だったので、助産師さん達からのインプットと気にかけてもらっている安心感はとても大きかったです。
子どもとの関わり(遊び方など)と一緒にしてくれたり、お散歩を一緒にしてくれること。
子どもと一緒にいながら体も心も休める施設
子育て中に自分の時間を自由にとれる支援(自分の時間をとることへの罪悪感があるのでそういった固定概念を自分だけでなく社会からなくなること)
子育て中の妊婦さんを支援する方法(つわり中の育児サポートや長期管理入院中の子供のお世話など)特に、会社員ではなく自営業やフリーランスの親達へのサポートをもっと行政が積極的に取り組んでほしい。
初めての子育てにこれでもいいのかと悩む人も多いと思うので赤ちゃん訪問などの回数を増やし支援が必要そうな人にもっと寄り添ってあげてほしい
助産師、保健師の定期的な訪問、産後ケア、月齢ごとの赤ちゃん教室(遊び方や発達のこと、産後の身体に応じたセルフケアのこと)
母親が1人の時間を楽しめる支援があるといい
母親が一人でホッとできる時間。子どもとずっと一緒ではなく少しだけ離れることができ見てくれる人が資格を持っていてなおかつ料金設定がきちんとしていること。
母親が一人になれる時間クーポン。その間に子供を見ていてくれるもの。(父親が一人で見ていてもサポートしてくれるもの。誰かがいたらダメなものが多いので)
母親が罪悪感なく産後のからだを休め、ホルモンバランスが整って元氣になれるまでを支えるシステムが(ドゥーラさんやシッターさん家事代行などが、もう少し安価で利用しやすいとよいの)と思う
母親が必要な時にすぐに手助けできる施設。
母親が無条件で子供を預けてのんびりできる場所。子供と離れるのではなく、お母さんがマッサージチェアに座ってその横で保育士さんが赤ちゃん抱っこしてたり、本当に小一時間でいいので、ほんと出来る空間
母親が話せる場所、母親の話すことを聞いてくださる方
母親の睡眠確保
母親を一人にしてくれる施設。精神を病んだときにどこに相談すればいいか分からなかった

母親一人になる施設。格安。最悪赤ちゃんと一緒にでもいいからお世話をしてくれる。 産後と言わずにできれば小学校に入る年齢になるまで。
母乳が軌道にのるまで予約なしで おっぱいの調子を見してくれる病院や施設。
無料で訪問し、相談してくれる心理的支援
夜の母親と子供の駆け込み寺的なコミュニティスペース←夜泣きで寝ない子などを連れて行ったり、その場で寝かせたり
夜泣きの際に駆け込める夜中のデイサービス
夜泣き対応を手伝ってくれるサービス
夜中に相談できる人が欲しい
友人が利用していたのですが、世田谷区で行っている、赤ちゃんを同じ建物の別室で預かってくれて宿泊出来る施設がとてうらやましかったです。物理的に離れないと休めないし、一晩だけでもゆっくり寝られたら少しは楽になれたかと思いました。
話を聞いてもらえる支援
鬱だと思っても病院に行く気力がない。訪問サービスがあれば良い
産後のケア
産後クライシスと夫の育児参加についての啓発や子作り前からリアルな子育てを知る機会があれば良いと思う。 今子育てで辛い思いをしている人を助けることも重要だが、出産前からの計画や対策が必要と感じる。
産後クライシスに関する知識提供と緩和のためのワークショップ
産後ケア(訪問、デイ、ステイ、内容問わず)の無料券
産後ケアの施設が充実しつつありますが、その負担金などもっと支援していただきたい。気軽に利用できたらいいなと思う。 また、子ども連れに優しい飲食店がもっと増えたら良いなと思います。
産後ケアやサポート事業を、区役所等へ行かないと登録できない、さらにそこから数週間かかるという仕組みを変えて欲しい。 助けてほしかったけど、新生児を連れてどうやって行けば良かったのか…。
産後ケア施設
産後ケア施設(産院の退院時期が早く不安が多いので、その後を過ごせる入院施設の充実)
産後ケア施設がもっと利用しやすくなると思います。わたしの住む自治体にはありますが、役所での利用登録が必要で生後4ヶ月までしか利用できません。そもそも施設がない地域もあるようなので、どこでも誰でもいつでも利用しやすい施設があればなあと思いました。
産後シッターを低価格でお願いしたい。乳幼児のいる男性の長時間労働禁止。子連れで行きやすい居場所作り。
産後しばらくたっていても、(半年以上)利用出る、母親が体と心を休められる施設
産後すぐから気軽に使えるシッター制度
産後すぐに限らず、母親が一人になれる時間、心身共に休める時間が出来たら、きっと虐待も減り、子供に優しくなれると思うので、その様な時間を与えてもらえる制度があると良いと思います。
産後デイサービスで同施設内に赤ちゃんを預けて休息がとれる所を利用したが、助産師やドゥーラの方と話したりゆっくり眠ったり出来るととても助かったのでそういう施設が増えればいいと思う。
産後ドゥーラ
産後のお母さん達が通える病院や産後ケア施設の増設。 産後の人専用で体も心も診てもらえる場所が必要。私自身産後体調が悪かった時、それぞれの役割が違う為、産婦人科と助産院と乳腺外科と赤ちゃんの定期検診や赤ちゃんの痣のレーザー治療それぞれ通わなくてはいけなかったが、産後すぐに赤ちゃんを連れてバラバラの病院に通うのがかなり苦痛で辛かった。
産後のサービスはありますがうちの自治体は1歳で補助が終わってしまうので、保護者の療養が必要な場合は延長してもらえると助かる。 一時保育も利用したいときに空きがなかったのが、保育園の充実とともに一時保育の枠も増えると助かる
産後院。いつでも泊まりに行って子供は見てもらえるところ。一人で休みたい。
産後院の利用補助金
産後学級(オンライン参加もアリで)
退院直後のメンタル落ち込みがひどかったのが、産褥入院したかった。また母乳が生後1カ月は軌道に乗らず、1人落ち込んだ。病院に母乳外来はあったが、たいしたアドバイスももらえずいい思い出がない。正しいアドバイスよりも気持ちに寄り添うケアが欲しかった。

居場所
・年代問わずふらっと遊びにいける場所がほしい
・家庭料理を安価で食べられるところがいたるところにあればいいな。
お母さん同士のコミュニティ
誕生日に近い子どもを持つママ達が出会える場所。
しんどい、辛いって思った時に時間とか気にせずに相談できたり行けたりする場所があればいいなと思った。
しんどいと感じた時にふらりと子連れで立ち寄っておしゃべりしたりお茶を飲んだり出来る場所。
ただおしゃべりを聞いてくれる人がいてくれたら楽になったと思う
子供を産んだ途端に引きこもりレベルが上がったから、もっと子育てする人も出かけやすいようにいいのになと思う
ただ話を聞いてもらいたい。
同じ人間同士なので合う合わないもあるのでこればかりは自分が動いて居心地のいい場所を探すしかないと考えています。
ママが1人でも行きたい！と思えるような、話しやすい先輩ママスタッフがいる子育て支援施設。(以前住んでいた時によく通っていた、日吉にある「こんぺいとう」がとても良かった！あれくらいアットホームな場所がたくさんあればいいと思う！)
また、子連れで行きやすいカフェやレストランがあるといいなと思う。(お座敷席のあるカフェやレストランが欲しい)
ワンオペママの夜の駆け込み寺的なところ。常設の地域食堂(週1回でも)。みんなで夕食を食べて、できればお風呂もあって、ボランティアの歯科衛生士さんが歯磨きまでしてくれると嬉しい(個人的に子どもの口腔崩壊に関心があるため)。後は寝るだけ！の状態にして帰れるところ。
一人で育てている人の憩いの場(車がない人もいるので駅近くとか)
気軽にしゃべりが出来る場
気軽にお母さんがゆっくりできるスペース
気分転換、ストレス発散、リフレッシュすることが出来る場
虐待しないですむ育児スキルの伝授や、産後の家事や話ができる環境
産後のママや親子が気軽に集える場所が増えてほしい
私が住んでいる地域は児童館が少ないので、子どもが一人で行ける距離にもっと欲しいです。
児童館などでの月齢ごとのクラス。 東京ではよく参加していて、ママ友ができましたが、兵庫に引っ越してからはそのようなクラスが見当たらず、初めての時は支援センターに行きづらく、行ってもママ友がつくれるタイミングがなかったので、行くのをやめました。(結果、ワンオペもあり鬱ぎみになりました)
自治体が開催する子育て支援イベントは平日がほとんど。夫の「2人の子供なんだ」という意識を強めるためにも、自治体・民間共に土日にも開催される両親参加の子育て支援イベントがあるといいなと思う。自分の美容院や結婚式出席や友達とランチなど、その間の子供の世話を夫にペコペコして頼む家庭ばかり(自分も、周りの複数の子持ち友達も)。2人の子供なんだからなぜ頭を下げないといけない？悪いことなんてしてないのに…と常々思うから。
森のようちえんのよう、自然の中で、母同士が繋がってゆるめる場所。
誰かの役に立てること。大人との交流。母親でない自分として振る舞える場。
地域ごとに同じ月齢の赤ちゃんが集う機会があれば、地域でこんな人がいるんだと知ることができ、何かあった時に相談できたりするかもしれない。協力できる環境が身近な地域にあると助かります。
昼間に体を休める場所(夜泣きしてもがなばれる)、夕ご飯をテイクアウトできる(パパに罪悪感を感じない)、パパの役割を学ぶ講座
同じくらいの月齢の保護者同士がつながる場づくり
同じ月齢の赤ちゃんを持つ親が集まるイベントを義務化。誰かと話すだけでかなりリフレッシュになるし。
妊娠中からの支援、親子カフェをもっと増やせるような取り組み
妊娠中からママ同士が交流でき、連絡先も交換し、繋がることのできる場がほしい。
結局一番頼りになるのはママ同士の繋がりがりだと思うから。
妊娠中から地域での産後のつながりを持てる仕組み
子連れで参加できるママのためのサークルや、子育て応援カフェなど

パパについて	
夫の関わり不足を強く感じ、診断はされていないまでも産後鬱状態だったなと思い、最初は(一時的に)離婚したいまで思う瞬間がありました。	
夫の教育機関。共働き家庭における夫の役割 妻への共感など「妻のトリセツ」を熟知してもらいたい	
夫への心構えや産後の母親の状況、対応方法までもっと踏み込んで教育して欲しい。 ただでさえ産後で疲れているのに夫の教育までしてられない、イライラの元は夫。妻への思いやりやいたわりの気持ちを 見せれば虐待はかなり減ると思う。	
夫婦仲のカウンセリング(イライラが子どもに向かう、産後クライシスからの離婚増加を防ぐため)	
父親が見せかけではなく本質的に父親になって行けるコミュニティ 父親としてどうありたいか 考えてシェアできる 実践していった不安や疑問を打ち明けられる場所がなくて 模索している姿があったから。	
父親が子育ての当事者としての自覚が出てくるような支援、教育。 (母親が子育てをメインとするそのサポートの仕方ではなく、父親がもっと育児にコミットしたい！と思える何か)	
夫への父親として何をしたらいいかを学んで実践できる場。 私の夫は指示待ちで、いつまでたっても使えないバイト状態。言ったことをやってくれるのは助かるが、産後の頭が回らない時期に何でもこちらが指示しないと動けないのは疲れる。 しかも、生後二週間くらい頃「言い方がキツイ。もっと自分(夫)の気持ちも考えて察してほしい」と言われ、「産後ボロボロの身体と頭の妻に向かって何言ってんだコイツ?!」って思ったし、この時の悲しさと至らなさは一生忘れない！と思っている。むしろ、そっちがこっちの状況を察して動けるようになればよ…。 ネットには育児に積極的な旦那さんの話や当事者の体験談も載っているけれど、結局それを読んで学んで取り入れるかは自分次第なので、少しでもそのきっかけ作りとなるような場が実生活の中にあればいいのにと切に願う。	
父親に産後の女性のホルモンバランスの変化を体感して欲しい。また一日中、赤ちゃんのお世話だけで誰とも話せない環境が何日も続く大変さも体感して欲しい。	
父親の家事を学ぶ場、産後に上の子を母親の代わりに子どもをケアすることへのイメージを持つ場。	
父親の時短勤務、産後の家事負担が普通の事だと思わせる父親学級	
母親学級ばかり何度もするのはなく、産前から定期的に父親に指導をするべき。勿論産後も。産後一年では駄目。どんどん危機感は薄れていくので、定期的かつ長期的に。 第二子、第三子なら平気だろうと皆んな言うが、子供の数が増えるだけどんどん大変になっていくのに、世間はそれを軽視している。 両親学級ではなく、父親のみへのフォローを強制的に行うべき。母親のみに、家族からの協力を得ましようと言っても無駄。父親のみへのヒアリングでどの程度育児にかかわっているかも自治体は把握しやすいはず。母親のみだけではなく、父親にも断続的に危機感を与えないと、いつまでも産後うつは減らない。	
父親の育休の前に、必ず父親教室などに参加して、出産の大変さを理解する必要がある。 ただ、育休しても理解ない旦那が居てもイライラするだけ。 ジジババの孫育ての教室もあってほしい。子育ての常識のズレは同居子育てには、ストレス。	
父親は産休育休を義務化しても、妻に変わらず家事を求めると思う。義務化の前に父親学級を義務化して、産前産後のタスクとストレスの増加を共有してほしい。	
父親も母親同様に育児をするように第三者から話しておいてほしい。妻の言葉はとどかないから。 父親に母親が出産により起こる変化を当たり前のこと第三者から話しておいてほしい。 支えてあげるように。理解してあげて。サポートしてくださいと。	
父親学級では母親の産後の浮き沈みのことなどをも少し伝え、援助がとても重要だと言うことを伝える機会があってもいいのかなと思った。	
一番身近な父親が産後のママの心身について理解する機会	
会社トップクラスへの育児指導 父親参加の必要性	
子育て手法等	
イヤイヤ期のママの心構えや対応の仕方など、子育てを楽しめるマインド講座があれば良いと思う。それを知っているのと知らないのでは、全然違う。	
子育てについて学べること。ペアレントトレーニングは難しくてもペアレントプログラムを自治体でもっと提供してもらえるとよいし、それを広めて欲しい	

産後の新生児の寝かしつけに奮闘し孤独を感じました。産休中に学びたかったですが「個人差がある」「産後でないといけない」と詳しく知らないまま出産、産後入院中に苦労しました。
病院の1ヶ月検診時の教室で寝かしつけを教えてもらいましたが、正直、笑えるほど遅いと感じました。

恐らく産後、床上げ期が1番孤立する時期。1日スッピンパジャマで過ごし、外出しない。家族以外と話さない。自分の体調が悪い。新生児期でリズムを掴んだりお世話が大変。
この時期に安心できるための情報を産前に学びたかったです。

個人差があるで終わらせず。
いろんなパターンを教えてもらいシミュレーションできるだけでも安心できます。
わが子だけじゃない。わが子の場合はこんなパターン。比べないでいいと感じれる人も多いのでは。

出産準備はグッズの準備よりも大事な準備があったなと感じます。
お世話の仕方。いろんな感情との向き合い方。相談の仕方(誰にどんなふうに伝えて協力お願いするといいか)困ったときの情報収集のしかた。悩んだときの解決方法のパターン。パートナーとの子育て(パートナーとどんな風に話し合い、どう協力しあうのか)

産後もママが自分らしく笑顔でいれるよう、少しでも充実すれば嬉しいですね。

行政

児童館が遠い人が利用できるシャトルバス

自治体のサービスなどでも全て一度窓口に行かなければならないと言うのはハードルが高い。なので、自宅からでもできる登録や、そのほか利用できる仕組みがあって欲しかった

自治体の産前教室で産後うつについて触れてほしい。
困ったときに誰に何を頼るかシミュレーションしておく必要がある。

自治体の支援は事前登録必須なものばかりなので、予想以上に辛かった時や突然辛くなった時は役に立たないと感じた。もっと気軽に利用できたらいいと思う。
あとママ友作りを勧められたが、産後に新しい人間関係を作る気力はなかなか湧かない。

出産前からの行政相談窓口の紹介およびそれぞれの役割の啓蒙。また、行政サービスがそれぞれ連携し合い、問題解決機関であってほしい。
一時保育先での送迎サービス。多胎児や年齢が近い子供を複数持つ親にとっては、外出そのものにハードルの高さを感じるがあるので。

特に一人目のときは、ママに寄り添い声を聞いてくれるようなもの、子供と参加出来るものなど、バタバタしていたり精神的に追い詰められていて検索することも思い付かないでいるときに、自治体からお知らせの配布などで目に止まるようにしてくれたらなあ、とよく思っていました。
子育てに不慣れなママが自分で探すのは負担が大きいので、子供が入園するくらいまでは、自治体から積極的に手を差し伸べ続けるような体勢があると、安心するママも増えるのではないかと思います。

二人目以降の出産時のサポート

必ずしも、夫婦揃っているところに産まれて来るとは限らないということも考えてもらいたい。シングル出産の方にも目に見える支援が欲しい。

病院では何もわからないまま退院して、初めはかなり困ったので、訪問事業などの支援は産後1ヶ月頃にしてほしかったです。来て頂いた頃には悩みがほとんどなくなり、1番しんどかった時期に早く会いたかったなあと感じた。

母子手帳をもらう時にサポートサービスの手続きを全部して欲しい。妊娠後期があんなに自由が効かなく、頭も働かないとは思わなかった。

金銭面

金銭面でのサポート。ファミサポや家事代行も結局はお金に余裕がないとできない。

医療介入なしで妊娠すること出産することが難しくなっている現状。クスリではなくて、妊娠出産子育てしやすいカラダをつくることに焦点を当てたサポート。元助産師の柴田星子さん(アメブロあり)や、トコちゃん先生の本など。

子育ての前に、出産費用、検診費用の無料化、もしくは保険適用など、出産自体の経済的負担の緩和。

子育て世代が働く職場への助成金支給、男女ともに産休、育休の義務化、または推奨と休暇中の助成金支給

大学まで教育費無償化
妊婦検診以外での妊娠継続に関わる医療費の完全無償化
里帰り出産できない母子のため祖母に来てもらうための旅費支援、ファミサポの登録簡素化 or 訪問型での登録(平日に赤ちゃん連れで役所などに登録に行くのがハードルが高い。)
社会環境
・地方は祖父母ありきの育児を行政が推奨してくるのが納得できない。
・支援の地域格差をなくす
エレベーターをもっと増やして欲しい
オムツを替えるためのトイレ。母親は荷物が多いことを前提としていないのか、荷物を置いたり引っ掛けるところ、スペースがなく、オムツ替えや自分の排泄を諦めたことがある。また、母親が立つスペースがないトイレがわりと多い。とにかくトイレには苦労した。 車でようやく寝た時にスーパーなどで用事をしたいと思うことがある。これは車内放置になるのかと、起こすのもためらわれるし、抱っこして起きて機嫌悪くなるのも…とためらわれることがある。冷房をかけたまま用事を済ますこともあったが、ワイドショーとかを見てると非難されてることもあり、どうしろというんだと思ったこともあった。買い物行けない。家事できない。子どもは(夫が真夜中に帰ってくる生活だったので母子家庭状態)一人で見なくちゃいけない。トイレも行けない。仲のいい昔からの知り合いもない。お風呂もゆっくり入ってられないし、休めない。だと、早く子どもから離れたいと正直思った事もある。仕事に逃げることができた時、正直ホッとした。
お母さんがゆっくりする時間を確保する為、お父さんが赤ちゃんを連れて参加できる父親プログラムがあれば良いと思います。 そこには、お父さんに大変さを知って貰うという目的もあります。 そこに参加するまでに、まず赤ちゃんを連れて目的地にたどり着く事は予想外に時間がかかるとわかるはずですが。 赤ちゃんを連れての移動がどれほどの荷物で、ミルクをあげたりオムツ交換などで、スムーズに目的を果たす事が難しいなど、体感しないとわからない事が沢山あります。 知れば、それを日常でこなすお母さんがいかに大変か理解し、きっと協力してくれるでしょう。 赤ちゃんの時に父さんと外出する習慣をつけて、いくつになっても週末はお出かけが当たり前になってくれるといいなあと思います。 頑張っているすべてのお母さんが、ほっとひと息つける世の中になりますように。子育ては母親の仕事という世の中が変わることを願って！
きちんと教育された支援員のいるサービス。
こんなサービスがあるということは自分から手を伸ばせば情報はいくらでも手に入れることはできる。ただ、気軽に且つ安心して大切な子供を預ける場所なのかどうか見極めることができずに利用できなかった。見学ができた、どんな雰囲気やシステムで利用できるのかをもう少し見える化してもらえると利用できたのかなと思う。
こんにちは赤ちゃん訪問は初産であれば2回ほしいかな。 退院して1週間がと3週間後くらいで。
マタニティ期にはもっと産後のからだのことか、生活のこと教えてほしいです。
ささいなことでも共感して話を聞いてくれる相談員がいる施設。
シッターさんなどが簡単に登録できて依頼できる仕組み。電車などがまだ不安な時にタクシーやバスなどで市役所や保健センターに行けるような仕組み。
ちょっとした情報でも、自分で収集するのは大変なこともあるので、スマホに通知が届くサービスとかがあると良い
どんな月齢の子も一緒に遊べる年齢制限のない無料の遊び場。
ベビーカーでも乗りやすいバス。高齢者パスのように、バスの利用料が安くなるパス。
ベビーカーに乗せられるか、つけられる買い物カートが欲しい
ベビーカーのバスや電車に乗る時の手助け
もう少しわかりやすく連絡が取りやすい環境になって欲しいです
家事代行サービスやベビーシッターサービスを使って当然という世の中に、育児の役割=母親という社会の常識がもっと変わるといいなとおもいます。男性の育休取得を推進する企業が増えて欲しい。
個人事業のような代わりのいない仕事をしている父親が子育てに参加しやすくなる支援

もっと、父親が育児参加することが普通になるような法の整備。乳幼児が、朝の7時から夜8時ごろまで預けられるのは、長すぎると思うので(親と一緒にいればいいということでもないとは思いますが)4時ごろには帰宅して、家族で夕飯を食べることができるような法の整備。など、経済優先ではなくて、健やかな子供が育つことを最優先するような、社会の仕組みが必要だと思います。
今すぐ出来る小手先の支援は見当たらず…強いて言うなら教育を変える。子供は誰のものでも無く地球の宝。地域で子育てが無理なら夫婦で力を合わせて育てられる社会の仕組みを作り直す必要がある。子育てと言う一大事業は母親一人の責任では無い。将来父親になる男の子の教育、母親になる女の子の教育それぞれ大切にすれば20年後には世の中が変わっていると思う。
公的機関と民間企業の連携を強化してほしい。 保育園に入られなければ民間託児ボランティアに自動的に登録できたり、児童支援センターに民間の飲食店を併設したり、助成金で民間ボランティアの料金や病院に行くタクシー(親兄弟一緒に熱だしたりすると車では行けない)の料金を安くしたり、等。 保育園無償化は共働きにしか適用されないが、下の子が産まれて働けない母こそ託児支援が必要。 あと、保育園や市でママ向け、パパ向けのイベントを増やしてほしい。
行政の相談会がすべて平日昼間で、育休中は毎月参加して発育の計測やその時困っていることの相談にのってもらっていたが、復職すると全く参加できなくなった。隔月でもワーママ向けに土日に相談会を開いてもらえるとありがたい。
産後、気軽に安心して預けられるシステム。 見ず知らずの人(特に高齢者)が突然こどもに触ってくることが多いので、よその赤ちゃんに触るのはよくないということを自治体などで周知してほしい。
産後1年の定時帰宅
産前から産後まで、継続したサポート
産前休暇を予定日2ヶ月前からの取得を義務化してほしい。
仕事の時短で日に1時間程度なら減給されない制度の確立
子どもをたくさん育てたいお母さんが、のびのびとお金も気にせずに、出産、子育て出来るようになるといいと思う。 周りのお母さんが働いているから、たくさん子どもいるとお金がかかるから、自分がやりたい事できなくなるからもう産まない、とか無く4人とか5人兄妹なの!と楽しんで過ごせるようにならないと、産みたい人も産まなくなると思う。
子育ては、外で仕事をするより楽と考える男性があまりにも多いと感じるので、そういう意識を変える支援対策を望みます。
子育て支援センターに出向くことが困難であったり、苦手と感じる人もいるが、現状では支援センターに出向くことが前提となっていることに問題を感じる。 本当に困っている人は、判断能力がすでに低下していたり(鬱などで)、声を上げることも難しいと思う。 自治体→支援センターというお決まりのコースだけではなく、心療内科やカウンセリングの紹介、さまざまなサービスの紹介など、あらゆる支援の可能性を探って提案してほしい。
子供が生まれる前は地域とまったく関わりなく暮らしているのに、子供が生まれたからといって急に地域と深く関わるとか頼ることって難しい。だから地域の育児支援とか近所のママ友仲間に積極的に参加するより、ネット上でツイッターつぶやいたりしているほうが楽。育休後の復帰を考えている人は特にそうかも。と思いました。
子供と出勤できる会社(企業内保育園や幼稚園が増えると助かる) 保護者が仕事で子供が急な病気になって迎えに行かなければならない際の代行など対応できるサポート 子供に関わる職業の待遇改善と研修の増加
思いやり駐車券は妊娠7ヶ月から使えるが、第二子の場合もっと早くから使わせてもらいたい。産後も1歳までのところを2歳頃まで延長させてほしい。子連れでの買い物が大変
支援策というより、子育てに関する観点があまりにも格差がありすぎて子供は宝なのだという意識が必要。
自治体でも子育て向けにいろいろなサポートをしているが、結局は親の積極性にかかっているとおもう。SNSなどでも情報を教えたりしたらいいかも。
授乳室やベビールームの充実

出産後、産後うつのような症状になった身としては、気軽に相談、改善できるような対策がしづらい環境(住む街に産婦人科や婦人科がないため)で変だと感じても1人で気のせいだと抱え込んでしまった。匿名の SNS で相談したり何気ない会話を複数名とするうちに気分が晴れたり、子供が育てやすくなり本当に多くの方に助けられたので、相談できる場が1つでもできるように出産前に知っておけたことが幸いでした。
助けが必要なときに窓口へ、ではなく、全員何らかの助けを必要としている前提での支援が必要だと思う。疲れて助けを求められなかったり、家族の協力がいない時にはみじめで悲しくて傷ついていたり、言い出しにくかったり、赤ちゃんは泣きやまないし、それどころではないのでは。
心療内科医を身近に感じられるように、産婦人科や行政に配置
親になる前学生の頃からの妊娠出産子育てに関する教育、父親の教育
赤ちゃんの泣き声やベビーカーに社会が寛容になるような働きかけ。電車に乗るのにも肩身が狭く、外出がしづかった。
赤ちゃんや子供を連れて気軽に外出できるように、支援策とは違うと思うけれど、周囲の大人が子どもに対して寛容であるようにならなくてはと思います。
絶対に否定しないで話を聞いてくれる相談先がほしい。ノーメイクで散らかった部屋でも気兼ねせず家事や育児をお願いできるような、本気で安心して利用できるサービスがあればと思う。
待機児童解消の前に、働かなくても子育てに専念できる金銭面の援助をしてほしい。
旦那の産後の育児の指導
男性の育休がもっと「当たり前」になってほしい。 父親なんだから、育児は当たり前。 昔は、父親仕事、母親家庭が多かったと思うけど、今は、どちらも仕事も家庭も。 その分、父親が同じように仕事をしろと言うのも無理な話なので、性差なく子育ても仕事もできる世の中、会社になって欲しい。
男性の継続的な親育て講座か専門家のサポート。父親育ては母親がやらねばならないのが負担。他者が、父親に折々でどう母親をサポートするか、父親講習や保育士の訪問を父親に対してやって欲しい。
男性の産後休暇は義務化すべき、子どもがお昼寝した時に預けて買い物したり1人時間が作れる。
男性も育休の義務を法律で義務付けてほしい。働き方改革をしているなら、平日もせめて夜8時までには帰ってきてほしい。上司の方から部下に帰れという職場にしてほしい！！
転勤族なので引っ越し度にまた相談を繰り返して行かなくてはいけなくて疲弊したので自治体で連携して欲しい。転勤族の妻は孤独だし疲れる。
働いている女性は、2年くらいは育休を必ずとれること。実際は職場の顔色を伺いながらとれません。
働くママが土日の休みの時にも利用できるようにしてほしい。ほとんど、平日なので、参加したくてもできない。
同じ場に居るのでも良いから、母親が一人で過ごせる環境を作ってくれる人が欲しい
独立した事業主でも産休・育休の制度。休業中の生活を保障してくれるサービス
二人目の妊娠出産と、実親の介護が重なったため苦労しました。高齢出産が増えると、介護と育児のダブルケアをせざるを得ない方は増えると思うので、支援策があればいいなと思います。
夫の残業なし、休日の増加、乳児健診や予防接種など全ての無料化や産後ケアの充実
両親と一緒に住んでいない家庭は二人目以降は出産の入院のために父親の休みが義務化されているといいなと思う。 我が家は父親が5日休めたので大変助かった。 また首が座るまでは、上の子の保育園の送り迎えが大変。 我が家は父親がフレックスで出勤時間を遅らせられたのでとても助かった。 産後の家事や育児のサービスがあるのは知っているが、経済的に利用は無理。 行政でチケットなど何枚か配布してもらえると助かる。
父親だけでなくサポートする周りの家族も育休を少なからず取るよう義務化すると良いと思う。そして特に新生児期はシフト制で子どもの世話をするべきである。
父親の育休の義務化
父親の育休を支援するため、例えば1カ月間は全額有給にする

母親が子育てをするのが当たり前という風潮が変わってほしい。そのためにも男性の育休取得、積極的な育児参加は欠かせないと思う。
余裕のある社会作り
父親の有給の育休
情報
産前から夫婦で子育てを学ぶ機会。見通しを立てて子育てをする習慣がつくといいなと思います。当事者にならないと分からない、想像しにくい。ただ当事者になってからじゃ遅い事も多いと思います。
今、現在、区でやっている育児教室に月に一回参加しています。それを知ったのも生後5ヶ月くらいの時で、もっと早く知っていたら。。。と思いました。月齢の近い親子の方と知り合える、そしてお家からお散歩感覚で出かけられる、気分転換のできる良い時間と思っています。そういったママたちを孤立させない、楽しい時間を過ごせる機会を支援策としてもっともっと拡大させてもらえたらと思います。
産後のサポートや子育て支援センターの情報などを一括で教えてくれる窓口があれば助かる。
子育て支援に関する情報を集約している場所が、各自治体にあってほしい。乳腺炎で困った時に受け入れてくれる場所がなかなか見つからず、絶望感を覚えた(その産院で出産した方に限る、が多く断られた)
子育て支援ひろばの特徴をもっと広める。相談しやすい職員さんなど違うと思うので？
子供の父親・祖父母への育児教室(産後の女性のフィジカル・メンタルの状態も含めて)
支援センターや地域のイベントの日程や内容の一覧がスマホで見られること。
同じような悩みをもう母親が集まる場がネット上にあり、座談会できること
支援策に選択肢があること。様々な状況にある妊婦に、いろいろな支援策があるということを伝えるシステム
自治体の子育て支援施策が一部しかネットに載っていないので、紙媒体だけでなくすべてネット公開して欲しい。実際に窓口にはいかないと手に入らない情報が多すぎる。
習い事や気軽に相談できる広場が一覧になっているリーフレットなどがあると助かります。(公的、民間関係なく情報が載っているようなもの)
赤ちゃんを預かってもらい、夫婦での赤ちゃん、子どもについての勉強会やグループワーク。
切迫流産などでの入院、NICU・GCU 卒となって退院してからの切れ目のないフォロー。親が使える制度や有事の緊急預け先などの情報は前倒しでほしい。
祖父母教育
叩かなくてもよい子育ての方法などを教えること
男性が育児に関わるための講座、夫婦のコミュニケーション講座
地域のママさんと繋がることができる市や区運営の SNS などがほしい。
定期的な助産師の訪問
専門職に授乳の事などを聞きたいから
転勤がある人にも、転勤後にこんなサービスや支援などが分かりやすくしてほしい。また、友達が1人も側にいない人のためのサークルやイベントなどあればいいのかなと思います。
妊娠期は幸せな事だけにフォーカスしがちなので、リアルな生活を伝えてほしかった
妊娠中から産後にどんなサポート、支援があるのか、支援センターはどんな所なのか。事前に見学が出来る産後行きやすくなるかもしれない。
妊娠中に子育て支援施設の見学などして低月齢の赤ちゃんのいる家庭と対話してみるなどして赤ちゃんのいる生活や体験をイメージしやすくていいかな？と思う
抱っこ紐を正しく使う講座をした方がいいと思う！街行く赤ちゃん連れのおかあさんたちが、抱っこ紐がゆるゆるで赤ちゃんもおかあさんも辛そうだと感じている。
本物の赤ちゃんのお世話をする体験や先輩ママからのリアルな出産や産後の育児の話を聞ける産前の両親学級はした方がいいと思う。
SNS の誤った情報に惑わされないように、正しい情報の発信をしてもらいたい。
母乳絶対や、ベビーフード否定、笑顔の強要。24 時間 365 日インスタの世界のようにキラキラしている母親は 100 パーセント居ないことをスマホ世代のママ達ももっとしっかり理解して、楽に子育てにあたれるようにして欲しいです。
その他
産後の病気を本当に経験した人のための当事者の会

①保健師さんの訪問時に、多胎児のママ同伴できてもらえたらいい。 希望があれば何度でも訪問。 我が家には双子がいます。 産後すぐは周りとは話す機会もほとんどなく、出かけるのも難しい。 多胎児のママと出会い、お話する機会が早くからあれば良かったなと思います。
3ヶ月検診の時かな？育児が楽しくない時があると、正直に言うと、とてもびっくりにされて、虐待をしている犯人を尋問するような探る会話になり、とても私が悪いことをしているような、嫌な気分になり、誰にも相談出来ない！と、ふさぎ込むようになりました。(虐待はしてない) ホルモンバランスの変化で、可愛いと思えない時もある、そういう時を乗り切るためのアイデアや、利用できるシステムとか教えて欲しかった。 産後の検診に入る保健師さんとかにそういう時の対応などの教育を徹底して欲しいと思いました
すみません。今は思いつきません。
とにかく、情報が色んなところにバラバラに散らばっていて、産後の疲れた体でそれらを地道にかき集めることが大変。たとえば名古屋市ではリフレッシュ保育という仕組みがあって、保育園に数時間託児することができるが、たまたまネットで見つけられるレベルの探しにくさ。こういった仕組みや民間のシッターサービスのチラシを児童館や区役所など、普通の子持ちの人がよく行く場所にまとめて置いておいて欲しい。また、親が子供と離れて1人の時間を持ちたいと思うことがごく普通の感情で、特殊なヤバイ人ではないという認識を普及させてほしい。仕事してるわけでもなくせにお金を払ってまで託児所シッターサービスを使うなんて人でなし、みたいな風潮がある。
ゆったりと育児できる環境、とにかく情報が多いけど。子どもの観察のしかたとか生まれる前にしりたかったこともある。母乳はメリット、デメリットあるので体験談とか最近のお母さんのリアルな話をききたい。赤ちゃんといつも一緒だと、とにかく大人としゃべりたい、パートナーとしゃべる時間が必要。
ワンオペ育児は ひいては家庭崩壊に繋がりがかねない危険な状態であること、産後の母体のダメージの大きさと、回復にはかなりの時間が必要であることの啓蒙活動。産前に、パートナー又は支援者が家事を実際に担えるようにシュミレーションしておく。
育児(特に新生児期)の大変さや自分の体の変化を事前に教えてくれたら心の準備ができる。 ママがいて気持ちになれる場所(支援センターだけでなくベビマやサークルなど)の情報をぜひ自治体のパパママ教室などで提供してほしい。
産後のホルモンバランスの乱れについて夫だけでなく親もほとんど知らない。認知してもらえるような支援があるといい。シッターや家事代行、仕事以外での保育環境についての情報だけでも自治体によってかなり違う。母子手帳をもらうとき、東京都北区ではたくさんの資料をもらえたが、戸田市ではほぼ母子手帳のみ。仕事をしていないと預けることに後ろめたさがある。
子育てステーションやおでかけひろばの質にばらつきがある。別地域のひろばはかなり親身になってくれるところもあるようだったが、自宅そばのひろばは狭く、スタッフもあまりよくなかったので毎日通うような雰囲気ではなかった。
子育ての経験がある相談員によるサポートがほしかったです。ただ保健師というだけで、(たぶん)子育てしたことのない人から夜泣きの相談について「時期が来たらおさまりますよ」と言われたり、二人目の妊娠が分かって手続きにいったときに、一人目の娘に対して「お姉ちゃんになれるかなあ」と何気なく言われた言葉にカチンと来た。
ふと自分が子育てに疲れた時に我に返って子供を愛しく思う方法や息抜きの方法、またどうしようもなかった時のSOSの仕方を教えていただくチャンスがあれば良いと思います！
出産する前にいろいろ知っておくことは必要だと思う。 産後それが来たら対応できるから。 私は産後鬱来たらこれはホルモンバランスが崩れただけで鬱ではないと思いなさいと言われてたから大丈夫だったのか、そんな暇もなかったからか(笑)でも、知ってて本当に良かったと思いました！
体重が軽い程度(成長曲線内)なのに家に押し付けてくるのをやめて欲しい。親切にしてくれるけど、責められた気分になり育児の自信も失う

[男性]

勤務環境・保育
育児中、介護中の父親の時短勤務
育児中の時短勤務化や自宅勤務などがしやすくなる制度。学校だけではない、子どもが学べる場所を選べる制度。大学までの学費無償化(教材費や給食費、修学旅行等の費用も含む)。
父親の産休や育休は必要ないと思うが、父親も家事や育児に参加出来るように週に1日でも時短で働けるような支援があるといいと思う。
企業団地に会社を集約して、そこに保育園を作る
就労目的以外で預けられる保育サービス。買い物に行きたい、家建てる打ち合わせに行きたい、たまには夫婦でデートしたい、そんな理由でも預かってくれるサービスがあればぜひ利用したい。
社会環境
子供のために本当の意味で必要な情報を正確に教えてくれる場所。 今の子育てには情報が多過ぎて迷っている親が多いと思うので、しっかりとした裏付けがあった上での情報や子育て方法を教えてくれる人が集まる場所や団体があるといいと思う。
自分は孤独かもしれないと感じることが人にとっては一番に辛いことだと思います。ただ、本当に辛いときは自分から「助けてほしい」とはなかなか言うことができません。ですので、「助けて」と言う前に周りが気づいてあげられる社会というのが重要であると考えます。
小さな子連れだと、どうしてもファミレス的な場所に限定されてしまうので、個人店などで子連れウェルカムな店舗情報などがあると便利ですね。また仕事柄もつと治療院などを頼っていただければ産後うつなどを未然に防げるのですが、その情報がママさんパパさんに届いていないので、何とかならないかと思案中です
妊娠時から低額で利用できる産後ケアのネットワークの構築
ママへのサポート
母親のプライベートな時間を作ること

【母親がのぞむ子育て支援】

現状では、母親たちは1人で体を休められる場所や仕組み（シッターなどのクーポン）を望んでいる。

男性の育休の義務化を望む声は40%以下と、非常に低い数字となっている。

家事負担が増えることへの不安や、夫を頼っても理解してもらえないことへの不安（設問6 P.28 参照）が大きいのだと考えられる。

● まとめ

これらの結果から、自治体からハイリスクと判断されていない、「普通」に見える母親であっても、現在、次のような厳しい状況に置かれていることが明確になりました。

- 産後2か月～4ヶ月の母親の精神状態が非常に不安定
- 出産して初めて知ること（産前に知っていれば、悩まなかったのに…と感じること）が多すぎて、迷ったり不安を感じる母親が多数
- パートナーに相談はするものの、的確な解決策をくれたり気持ちを理解してくれるのは、子どもがいる友人であり、パートナーへの期待値が低い
- 自治体の支援を利用するには、不安や壁を感じている母親が多数

今回の報告書は単純集計、かつ、当協会の所見となっております。

今後は、専門家と連携し、更に分析を進めながら、

- 産後ケアセンターの設立の推進
- 産前の両親学級の内容の見直しと参加の義務化
- 自治体の情報発信の改善（安心して利用できる当事者目線の情報発信）
- 産前から、産後すぐに相談できる支援員との関係作り（本当の切れ目ない支援）

を提案していきたいと考えています。

報告書のタイトル：産後うつによる虐待予防のための実態調査

協会情報：



（一社）乳幼児子育てサポート協会

〒103-0004 東京都 中央区 東日本橋二丁目 28 番 4 号 日本橋 CET ビル 2 階

TEL/FAX：03-6271-0151 Mail：info@kodomokosodate.com

ホームページ：<https://kodomokosodate.com>

印刷協力：

kinko's
On Demand Solutions



キンコーズ・ジャパン（株）