

平成 29 年度 「千代田学」 報告書

千代田区における母子保健向上のための介入研究
—妊婦サロンの運営と評価—

共立女子大学 看護学部

岸田泰子
ケニヨン充子
桜井亜古

目 次

I 緒言	1 ページ
II 研究方法	2 ページ
III 結果および考察	4 ページ
IV 総合考察	28 ページ
V 本研究の限界と今後の課題	29 ページ
VI 謝辞	29 ページ
文献	29 ページ
成果発表	30 ページ
資料	巻末
・朝日中高生新聞 2017年(平成29年)10月8日 12面	
・妊婦サロンリクルート用リーフレット	

I 緒言

研究代表者の所属機関が所在する千代田区は、合計特殊出生率が東京都の中でも比較的高く（平成27年 1.30）、生産年齢人口が増加傾向にある。また厚生労働省が提起する「健やか親子21」の重点課題の1つは、「安心・安全な妊娠・出産・育児のための切れ目ない（シームレスな）妊産婦・乳幼児保健対策の充実」（厚生労働省、2014年）である。そこで、核家族化が進行する都心部において、妊産婦の孤立を防ぎ、育児期につながる仲間づくりと妊娠期からの児への愛着形成促進の場を提供することで、育児不安の解消や虐待予防につながり、シームレスな妊娠期から育児期へのケアとしての可能性を有することから都心部の母子保健向上に寄与すると考えた。

本研究を実施することにより期待される効果を、3者の立場から考えた（図参照）。妊婦とその家族、すなわち地域住民にとっては、一生に何度も過ごすことのできない貴重なマタニティライフであるこの時期に仲間をつくり、豊かで充実した時間を過ごし、安全な分娩期を迎えるための心身共の準備を整える

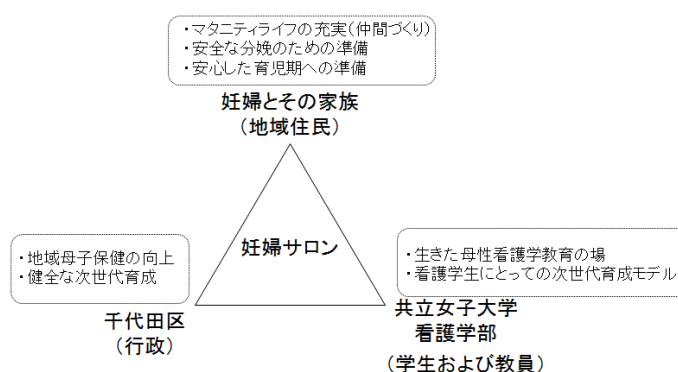


図 本事業による各者に期待される効果

ことが可能となる。また育児期の知識・技術や人的サポート環境を得て安心した育児期を迎えることにつながる。行政の千代田区にとっては、妊婦とその家族の健康の保持増進により、地域母子保健の向上と健全な次世代育成のための施策の一助となり得る。そして共立女子大学看護学部にとっては、学生が地域における生きた教材により母性看護学を身近なものとして学ぶことができる。さらに看護学生自身の次世代育成に働きかける体験ともなり得る。

大学は学術研究の推進や高度な人材の養成を通じて責任を負い、歴史的普遍性や国際性を志向する機関である。したがって、大学には自律的に時代や社会の期待に応えていく姿勢が求められる。また大学は、社会全体の「知」の源泉として重要な役割を担っており、研究成果等を活かすための産学官連携に対しては、国家的な期待・要請の高まりがある。そして地域レベルでも、同様の期待のもとで、活力ある自立した地域づくりのための有力な政策が求められている。本研究はこのような期待に添う取り組みとしての挑戦でもあり、千代田区への貢献が期待できる。

以上のことから、本研究は、都心部における母子保健の向上を目指し、都心で生活する妊婦が、孤立することなく仲間を得て、妊娠期から児への愛着形成を育みながら快適なマタニティライフを過ごせる場（妊婦サロン）を提供し、その効果を明らかにすることを目的とする。

II 研究方法

【研究方法】 助産師である看護学部教員と看護学生がともに妊婦サロンを運営し、その評価を行うアクションリサーチである。

【対象】 都心部（主として千代田区）に居住する妊婦を対象とし、千代田区を通してリクルートを行い、参加協力の得られた妊婦16名と妊婦サロンの運営協力をした看護学部3・4年生26名であった。

【妊婦サロンの概要】

1. 運営者

助産師である研究者3名と看護学生がともに運営した。

2. 参加者のリクルート方法

千代田区役所地域振興部コミュニティ総務課の全面的な協力を得て、千代田区に居住する妊婦に対して、区役所から母子健康手帳の交付時、募集リーフレットを配布した。また区内の掲示板に募集ポスターを掲示するとともに、ホームページ広報にて募集した。

できる限り妊娠初期の妊婦で継続参加できる者が望しかったが、多くの妊婦が平等に参加できることのほうがメリットは大きいと考え、妊娠週数は制限せず、毎回の定員を満たすまで随時参加者を募集した。途中で出産に至った場合は、出産後落ち着いた時期に、再参加を促すことも行った。年度毎に企画運営することで、同学年の児をもつ参加者が集えるよう設定した。

3. 開催日時

月に1回2時間程度で設定した。2017年5月～12月（8月は休止）、平日午前中に全7回を予定していたが、5月、6月の実施をした時点で千代田区の特徴から勤労妊婦が非常に多いことがわかり、平日の設定では妊婦が参加しにくいとため、7月は平日午後に、9月からは土曜日午後に計画を変更し、実施した。

4. 場所

共立女子大学3号館の第3実習室および多目的ホールを使用した。

5. 実施内容（プログラム）

妊婦同士の交流（談話）、簡単な健康診査、妊婦体操、保健相談、育児技術（児のだっこ、おむつ交換、沐浴）指導、マタニティヨガ、マタニティコンサート（演奏者による音楽会）、出産後の仲間の話などを企画した。育児技術指導については妊婦の家族（夫や妊婦の実母など）も参加可能とした。年間に2回、小児科医、産婦人科医による知識提供の回も設定した。

【評価・分析方法】

1. フィールドノート分析

各回の妊婦サロンを展開し、研究者が妊婦サロンへの参加観察を行った。研究者は各回フィールドノートに記載し、これを経時的に分析した。

2. 妊婦サロンに参加した妊婦へのインタビューと自記式質問紙調査の分析

妊婦サロン参加前にインタビューを実施し、その記録と各回の参加前、参加後の質問紙調査を分析した。調査項目は、その日の健康度自己評価(Visual Analogue Scale)0~100点で得点が高いほど健康度が高い、日本語版 POMS短縮版Profile of Mood States-Briefの下位尺度(矢崎ら、2013年)による気分の度合いで6~18点で得点が高いほど気分が良い、参加後の目的の達成度(Visual Analogue Scale)0~100点で得点が高いほど達成度が高い、参加後の満足度(Visual Analogue Scale)0~100点で得点が高いほど満足度が高い、自由記載などである。またすべての回の終了後にアンケート調査票を送付し、その結果を総括評価とした。妊婦サロンが妊娠期の生活に役立つものだったか、育児期の生活に役立つものだったか、仲間が得られたという実感があるか、についてたずね、1~5点で得点が高いほど、肯定的な評価とした。

自由記載に関しては、参加当初の記載からニーズを、参加中、参加後の記載から妊婦サロンの効果を考えられる内容を抽出してコード化し、意味内容ごとに分類してサブカテゴリー化、カテゴリー化を行なった。

3. 妊婦サロンに参加した学生が作成したレポートの質的分析

レポート内容を繰り返し読み、対象者が妊婦サロンに参加したことによって得られた学習内容、参加によって影響を受けたと考えられる態度、行動に関する内容に着目しながら、十分にデータの理解を行なった。得られた内容から、対象者が参加によって得られた内容を抽出しコード化し、意味ある内容毎に分類しサブカテゴリー化、カテゴリー化を行なった。

【倫理的配慮】

参加妊婦のリクルート時に、本研究の主旨を説明した文書を千代田区内で配布、また千代田区ホームページに掲載して妊婦の参加を促した。初回参加時に、もう一度、文書および口頭で同意を得、同意書に署名をしていただいた上で参加していただいた。同意書とともに撤回書も手渡ししておき、撤回はいつでも可能であること、撤回の場合は、撤回書を提出するかもしくは電子メールで連絡するよう説明した。

看護学部学生には、本研究の主旨を文書および口頭で説明し、母性看護学実習内で希望者に妊婦サロンへの参加を呼びかけた。参加時には文書で再度本研究の主旨、倫理的配慮について説明し、同意を得、同意書に署名をいただいた。参加学生には、感想レポートを求め、その分析を行うが、成績評価には無関係であることを説明し、その提供を依頼した。協力しない場合も不利益がないこと、撤回が可能であることを保障し、撤回の方法も説明した。

なお、本研究は共立女子大学・共立女子短期大学研究倫理審査を受け、承認を得て実施した。(承認番号KWU-IRBA#17115)

Ⅲ 結果および考察

1. 各回の実施内容とフィールドノートの分析結果

表1に2017年5月～12月までの実施内容と参加者数を示した。各月の内容とフィールドノートから得られた、妊婦サロンの効果について考察する。

表1. 各月の参加者数と実施内容

	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	参加者のべ人数
妊婦参加者数	1名	1名	4名	5名	4名	6+2(夫)名	7+1(児)名	28+2(夫)+1(児)名
学生協力者数	3名	2名	3名	5名	4名	5名	4名	26名
サロン実施内容	マイナートラブルへの対処 妊婦体操 赤ちゃん抱っこ	マイナートラブルへの対処 赤ちゃん抱っこ 沐浴体験	マタニティヨガ 赤ちゃん抱っこ 談話	マタニティヨガ 赤ちゃん抱っこ 談話	産婦人科医講話 沐浴体験 談話	マタニティコンサート 赤ちゃん抱っこ パパ妊婦体験 談話	小児科医講話 入院の準備 出産体験 談話	

また参加者16名のプロフィールを表2に示した。参加者の平均年齢は33.2±4.1歳であった。また参加者16名のうち14名が千代田区居住者であり、初産婦は14名、経産婦が2名であった。

表2. 参加者のプロフィール

参加者	千代田区居住者(○)	年齢	初産 経産	参加開始時 妊娠週数
A	○	34	初	36週
B		33	初	23週
C	○	42	経	33週
D	○	25	初	22週
E		36	初	21週
F	○	32	初	24週
G	○	35	初	24週
H	○	27	初	16週
I	○	28	初	22週
J	○	35	初	25週
K	○	31	初	31週
L	○	34	初	28週
M	○	34	初	30週
N	○	33	初	12週
O	○	35	初	25週
P	○	37	経	29週

1) 第1回目(5月)の実施

初回5月の実施は平日午前中であった。参加者は1名で初産、妊娠36週であった。勤労妊婦であったが、産前休業に入り、出産や育児に関する情報を得たいと思っていたところで妊婦サロンの案内を知り、参加したと語った。千代田区は仕事の関係で居住しているが、地元でないので周囲に友達がいない、妊婦仲間とおしゃべりがしたいということ

も参加理由であった。分娩が近いこともあり、分娩に対する不安が多く聞かれた。腹部の触診や胎児心音聴取を看護学生とともにに行い、また分娩の経過やマッサージ法、胎児の発達についてゆっくりと時間をかけ、妊婦が納得するまで情報を提供し、胎児モデルや新生児モデルを抱っこするなどして児の存在や育児期の技術を意識させた。

この時期のマイナートラブルとして、腰痛があるとのことで、腰痛緩和のための妊婦体操を学生とともに実施した。2時間のプログラムを妊婦1名と学生3名、研究者1名でゆったりとした中で過ごし、非常に個別な質問や疑問に答えることができ、きめ細やかな関わりが可能であった。妊婦からは大変満足したとの感想が得られ、学生のレポートから個別対応により、対象者の話をじっくり聞き指導できることのメリットが抽出された。しかし、妊婦のニーズであった「仲間づくり」には応じることができなかった。その後この妊婦（A氏）は6月の妊婦サロン開催前に出産に至り、継続した参加は叶わなかった。

2) 第2回目（6月）の実施

6月の実施も5月と同様に平日の午前中として応募者を募ったが、1名の参加者しか得られなかった。参加者(B氏)は妊娠23週の初産婦であり、やっとなつわりがおさまって食事が普通にできるようになったとのことであった。勤労妊婦であったが、フルタイムでないため、継続参加が見込めそうであった。分娩予定の施設での出産前教育は受けておらず、特に新生児のことを知りたいとの要望があり、胎児モデル、新生児モデルを抱っこしたり、児を育てる住環境の工夫や、ベビー用品の準備について話をした。また参加した看護学生により、児の沐浴について新生児モデルを用いて実演し、その様子を見学していただいた。「結構（児は）重いんですね」「へー、そっかー」など、児への関心や育児に関しての新鮮な反応が見られ、妊婦は満足している様子であった。腰痛や立ちくらみなどのマイナートラブルの訴えがあり、これらの対処法についても個別的に関わることもできた。

3) 第3回目（7月）の実施

5月6月と2回の実施で参加妊婦が1名ずつだったこと、いずれの妊婦も勤労妊婦であったことから、千代田区コミュニティ総務課の担当者と話し、勤労妊婦が参加しやすい曜日や時間の設定が必要と考え、7月実施予定のマタニティヨガは急遽、平日午後として再度、ポスターやチラシで参加者募集を行った。その結果、マタニティヨガが関心を集めたことも幸いし、妊婦4名の参加が得られた。いずれも勤労妊婦であったが、産前休業に入っていた者、また午後からの妊婦サロンであったことから休暇を取って参加したという者もあった。

マタニティヨガのインストラクター資格を持つ助産師によるヨガの実施を行った。本来、ヨガは一人で行うポーズが多いが、仲間を意識して、二人一組となるポーズも取り入れていただき、和やかな雰囲気の中で進行した。分娩に向けて心身を整える内容も盛り込まれ、また胎児の存在を十分に意識できる言葉や動作もあって、妊婦だけでなく、母児にとって非常に穏やかで優しい時間が流れていった。ヨガの体験者もいたが、初心

者もあり、運動不足になりがちな妊娠期に、良い気分転換にあったという感想が聞かれた。ヨガやエクササイズに関心の高い母親らが参加したと思われた。先月参加したB氏が、「(先月抱っこした) 胎児モデルを是非皆さんにも抱っこしてほしい」と提案され、ヨガ終了後に参加者それぞれの週数に応じた胎児モデルを抱っこしたり、新生児モデルを抱っこしたりして過ごした。短時間の間にも、妊婦同士でそのような話がなされていたことで、エクササイズにより仲間感覚が育てられる可能性を感じ取れた。

その後、この月の参加者4名のうち2名が出産となり、また1名は切迫早産にて安静が必要となり、もう1名は尿糖が検出されて精査のため入院をするなどして、継続参加できる者はいなかった。



4) 第4回目(9月)の実施

8月に休止したこともあり、継続の参加者がなかなか得られなかった。8月の間に、後半のプランを見直し、9月からは土曜日開催にすることにして再度、参加者の募集を行った。そして、9月はもう一度マタニティヨガを企画した。土曜日開催が功を奏してか、参加者は5名となった。継続の参加、仲間づくりを意識して、ヨガ時間を短縮し、二部制として後半は、交流の時間をもつこととした。5名全員がヨガの経験があるとのことだったが、「久しぶりの運動で気持ちよかった」という感想が聞かれ、エクササイズによる爽快感がもたら

されていた。全員が初参加であり、また千代田区居住者であった。後半の交流時間には、自己紹介、胎児、新生児モデルの抱っこ体験、マイナートラブルへの対処、今不安に思っていることなど、車座となって自由に語ってもらった。研究者がファシリテートして妊婦からなるべく



多くの発言を引き出すようにした。全員が初産婦であったため、それぞれに質問が多くあり、それらに助産師が答えることで、あまり言葉を発しない妊婦も多くの知識を得、自分だけの悩みでないことを確認できていた。

「予定日が1日ちがいですね」や「近所ですね」などの個別の会話も聞かれた。また初対面であったはずだが、帰りには連れだって帰宅する場面も見られ、仲間づくりの効果を感じることができた。



5) 第5回目 (10月) の実施

年間に2回、医師の講話を予定したうちの1回であり、産婦人科医に御協力をいただき、分娩の話を中心に妊婦の質問に答える形式で進行した。この月の参加妊婦は4名であり、うち2名は9月からの継続参加者であった。

進行は二部制とし、前半は産婦人科医への質問、後半は妊婦同士の交流とした。便秘症状の非常に強い妊婦の相談、体重コントロールがきつい、間食はどの程度がよいか、早産の徴候とは、分娩施設でされた乳房チェックの体験話、睡眠がとりにくいことの悩みなどが具体的に話された。参加妊婦は全員が初産婦であり、これから分娩に向かうにあたり、様々な不安がある中で、不安は自分だけでないことを他の参加者の話から確認され、人の話にもしっかりと耳を傾けて聞き取る様子が見られた。研究者はファシリテーターとして、まんべんなく全員が語ることができる環境を作ることを心掛けて接した。参加者からは普段の健診ではこんなに医師と長時間話せることはないので、とても貴重な時間だったとの感想が聞かれた。

6) 第6回目 (11月) の実施

この月はマタニティコンサートを企画し、7名の参加予定であったが、うち1名が親戚の御不幸のため急きょキャンセルされ、6名の妊婦と、夫2名の参加があり、とても賑やかに進行した。コンサートは児童学科の教員によるピアノ演奏を依頼した。二部制とし、前半がコンサート、後半は妊婦同士の交流とした。単なる演奏を聴くだけのコンサートでなく、演奏者である教員が、アイスブレイクや演奏曲に纏わる話を織りまぜ、またゲーム形式で音を楽しみながら体を動かす内容も含まれていた。また胎内で胎児がどのように音を聞いているのかということや、新生児と音との関係などの研究成果をお話いただくなど、終始和やかに時間を過ごした。参加者の感想からも、非日常な時間を過ごしたことや胎動を強く感じることで、胎児を意識して参加することができている様子が聞かれた。胎教にもなり、また妊婦、夫が胎児とともにリフレッシュする時間を過ごすことができたと感じた。

後半の交流では、2名の夫の参加があったことから、夫らには妊婦体験ジャケットを着用していただいた。「こんなに大変なんですね」「改めて妻に感謝したい」などの



言葉が聞かれ、談笑の時間を過ごした。後日、妊婦体験ジャケットを着用した夫がお風呂掃除などの家事をよく手伝ってくれるようになり、気遣いが多くなった、との妻からの報告を受け、夫婦にとってよい体験であったことが伺えた。



7) 第7回目 最終回 (12月) の実施

最終回となるこの月は、前半に小児科医の御協力を得て、講話をしていただいた。妊婦6名に加え、第1回目に参加し、その後出産したA氏が6ヶ



月の男児を連れて参加した。育児期に必要な予防接種の話やアレルギーに関する話を細かくしていただき、参加者はメモを取りながら熱心に聞き入った。まだイメージしづらい乳児期について事前に情報を得て、心構えができていったようであった。

後半は妊婦サロンの初回参加者であるA氏に分娩時の体験をお話いただき、参加者からの質問を受けた。妊婦の参加者6名のうち1名は経産婦、5名が初産婦であったため、経産婦にも前回の出産のことを思い出し、語ってもらった。それぞれに分娩に対するイメージが膨らんだようで、実際の体験した仲間の話は貴重であった。

この月の参加者7名のうち1名が初参加であったが、そのほかは全員が2回目以上の参加であり、顔見知りになっていたこともあって、参加者同士のあいさつや会話が多くみられた。ようやく仲間づくりが可能となる回数を積み重ねたと感じたが、この日が最終回であることは非常に残念であり、「次はいつになりますか」との問い合わせの質問ができるなど、参加者自身も残念な様子を感じ取れた。また名残惜しいのか、終了時間となってもなかなか帰宅しようとしめない参加者があり、時間を延長して会話を楽しんだ。



2. 参加した妊婦へのインタビューおよび自記式質問紙調査の分析結果

表3に、参加者のプロフィール（再掲）と参加月ごとの質問紙調査の結果と終了後の調査結果をまとめて示した。それぞれの参加者が記載のある月に参加したことを示している。終了後評価については、12月の妊婦サロンが終了した後に、全員に調査票を送付し、回答を依頼したが、返信があったのは8名のみであった。（回収率50%）

16名の参加者のうち、複数回の参加があったのは7名であった（44%）。データがかなり不足していること、継続参加者が少ないことから、数値データの統計的分析は差し控え、ローデータを概観するにとどめた。

まず気分尺度として、参加各回に日本語版 POMS短縮版Profile of Mood States-Briefの下位尺度による気分の度合いを測定した。6～18点の範囲で得点が低いほど気分が良いことを示している。終了後調査での気分が良くなっているものがほとんどではあるが、悪くなっている者も見られ、また妊婦サロンへの参加途中でも一定の傾向が見られないことから、妊娠中のマイナートラブルの影響や分娩前の不安、あるいは分娩後に測定した者も混じるなど、条件が一定でなく、測定用具として妥当でない可能性と測定時期が不統一であったことにより、妊婦サロンの評価としては不適當であった。

健康度に関しても同様に、妊婦サロンの効果として判定するには、条件が一定でないことから困難であると考えられた。

妊婦サロンに参加しての目的の達成度、満足度については、参加者L氏以外はほぼ80点を超える高得点が得られ、参加者がほぼ満足していた。

終了後評価の中で、妊婦サロンの直接的な評価として、妊娠期の生活に役立つものだったかについては、回答者全員が5点満点中の5点と評価していたが、育児期の生活に役立つものだったかについては、参加した回の内容によって評価が分かれたものと考えられる。仲間が得られたという実感があるか、については、回答者の得点は2点から5点と分かれていた。我々は仲間づくりを意識した妊婦サロンの運営を心がけたものの、参加者自身の参加目的は必ずしも一致しておらず、また複数回参加した者が半数以下でしかなかったために、効果的な結果を得ることができなかったと考える。

また表4には、参加各月の質問紙調査の中で、自由記載された内容を列記した。これらから参加者のニーズと妊婦サロンの効果と考えられる内容を抽出し、意味内容ごとに分類した結果を表5および表6に示した。

以後の記載では【 】はカテゴリー、《 》はサブカテゴリー、< >はコードを示している。

参加者のニーズでは21のコードから9つのサブカテゴリー、4つのカテゴリーを抽出した。すなわち、参加者が妊婦サロンの利用に際し、【知識を得る場】、【相談できる場】、【交流できる場】、【リフレッシュできる場】を求めている。

そして、妊婦サロンの効果として、34のコード、6つのサブカテゴリーから2つのカテゴリーを抽出した。すなわち、参加者は実際に妊婦サロンに参加してみて、その効果として児との《愛着形成の場》、《仲間づくりの場》、《非日常の体験》、《リラックス、気分転換》

を実感し、【豊かな時間を過ごす】ことができていた。

3回目、4回目のマタニティヨガの実施では、複数の妊婦の参加が得られ、終了後の妊婦からは「他の妊婦さんと悩みが共有できてよかった」、「妊婦同士の会話ができ充実した時間を過ごせた」との感想が得られた。またマタニティヨガ実施による「赤ちゃんのことをゆっくり考え、自分のからだに向き合うことができた」、「心身ともにリフレッシュできた」との感想とともに非常に高い（ほぼ満点）満足度の回答が得られるなど妊婦だけでなく母児ともに有意義な時間を過ごせる場であることが確認できた。

また、妊婦サロンは《小規模で相談しやすい場で》あり、《専門的知識を得ることができる場》として機能していた。出産予定の施設では十分な時間やマンパワーが得られず、相談や質問にも遠慮があったかもしれない妊婦たちが、気軽に相談したり、インターネットとは異なる生の声での情報を得たりすることができた妊婦サロンの存在意義は高い。妊婦らは、この場で【知識を得たり相談したりする】ことで、より健やかなマタニティライフを過ごすことにつながったと考える。

以上のように、参加者それぞれが、ニーズをもって参加し、思い思いの感想を抱き、マタニティライフの一時、共有した時間を過ごした。ニーズと効果として得られた内容はほぼ一致していることから、妊婦サロンは一定の効果を収めることができたと評価できる。

表3. 参加者のプロフィールと参加月および終了後の評価

プロフィール					参加月の評価							終了後 評価
参加者	千代田区 居住者 (○)	年齢	初産 経産	参加開始時 妊娠週数	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月	
A	○	34	初	36週	【前】 気分 15点 健康度 51						【後】 目的達成度 100 満足度 100	気分 14点 健康度 30 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 4点 仲間が得られた 2点
B		33	初	23週		【前】 気分 8点 健康度 86	参加するも データなし					
C	○	42	経	33週			【前】 気分 10点 健康度 83					気分 9点 健康度 回答なし 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 1点 仲間が得られた 4点
D	○	25	初	22週			【前】 気分 7点 健康度 90					
E		36	初	21週			【前】 気分 8点 健康度 77					
F	○	32	初	24週			【前】 気分 8点 健康度 92 【後】 目的達成度 100 満足度 100					
G	○	35	初	24週			【前】 気分 9点 健康度 70 【後】 目的達成度 100 満足度 100			【前(2ヶ月後)】 気分 9点 健康度 61 【後】 目的達成度 96 満足度 99		気分 9点 健康度 70 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 4点 仲間が得られた 2点
H	○	27	初	16週			【前】 気分 10点 健康度 77 【後】 目的達成度 100 満足度 100		【後】 目的達成度 100 満足度 100	【前(2ヶ月後)】 気分 11点 健康度 80 【後】 妻 目的達成度 100 妻 満足度 100 夫 目的達成度 100 夫 満足度 100	【後】 目的達成度 100 満足度 100	
I	○	28	初	22週			【前】 気分 14点 健康度 52 【後】 目的達成度 100 満足度 100		【後】 目的達成度 88 満足度 91		【後】 目的達成度 83 満足度 85	気分 10点 健康度 80 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 4点 仲間が得られた 4点
J	○	35	初	25週			【前】 気分 8点 健康度 84 【後】 目的達成度 100 満足度 100					
K	○	31	初	31週					【前】 気分 11点 健康度 49 【後】 目的達成度 88 満足度 86	【後】 目的達成度 88 満足度 88	【後】 目的達成度 90 満足度 90	気分 14点 健康度 40 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 5点 仲間が得られた 3点
L	○	34	初	28週					【前】 気分 9点 健康度 57 【後】 目的達成度 51 満足度 48			
M	○	34	初	30週						【前】 気分 9点 健康度 85 【後】 目的達成度 100 満足度 100	【後】 目的達成度 100 満足度 100	気分 9点 健康度 80 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 5点 仲間が得られた 5点
N	○	33	初	12週						【前】 気分 10点 健康度 100 【後】 目的達成度 100 満足度 100	【後】 目的達成度 100 満足度 100	気分 9点 健康度 80 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 5点 仲間が得られた 2点
O	○	35	初	25週						【前】 気分 9点 健康度 73 【後】 妻 目的達成度 100 妻 満足度 100 夫 目的達成度 76 夫 満足度 90		
P	○	37	経	29週							【前】 気分 9点 健康度 80 【後】 目的達成度 80 満足度 80	気分 6点 健康度 80 妊娠期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 5点 仲間が得られた 2点

表4. 参加月および終了後の評価(自由記載)

参加者	参加月の評価												終了後	
	5月	6月	7月	9月	10月	11月	12月							
A	【前】 要望、千代田区の妊婦さんとの交流 出席に向けての知識(やった方がよ いよ、やらない方がいいよ)など リラクゼーション、出産後の生活につ いて												妊婦サロンに参加させていただき、ありがとうございました。 私がサロンに参加したのは妊娠後期です。その理由は、産休に入り時間ができたので、出産についての情報を得る機会を探していたためです。 私の様に妊娠中期～後期に情報収集している妊婦さんは多いのかなと思います。 平日の開催だと、会社勤めの妊婦さんはなかなか参加できない可能性があります。やはり土曜日の開催ですと行きやすいです。 妊娠後期に知って良かった内容としては、授乳と体の変化についてです。 出席と同時期に母乳が出るけど、私は母乳が出るのは当たり前だと思っていました。なかなか母乳がうまくいきず、苦労しました。 母乳を出す方法や授乳の仕方、出なかったときはどうすればいいかについても少し勉強しておけよかったです。 人数も少人数で良かったです。お話しも聞きやすかったです。 体の変化については、妊娠による、血中の鉄質の上昇、血中のタンパク質の上昇などです。 私の母も出産による情報収集している妊婦さんが多く、私も自分の母に同じような質問をすることもありました。 言葉が出ていなくても問題ないものもあるのでないものがある。知っておくと安心できるとも思います。 また、妊娠中に気を付けるべき感染症や食事について知らない妊婦さんだったので、それらの情報をもっと共有したいです。 出席にあたっては、産後の生活について、お話し聞いていただき、実際に体験して、量が多くてびっくりしてしまいました。 話には聞いていても、実際に体験してみないとわからないことも多かった。妊産婦さんに質問したりお話を聞く機会があるといいなと思います。	
B		【前】 要望、新生児、乳児の知識がほとんどないので少しでも知る事ができた らと思います。	特になし											
C			特になし											
D				【前】 マタニティヨガは以前より興味があ ったのでとても楽しかったです。									ヨガがとてもよ、また開催していただけたらと思います。	
E				【前】 特に関心はあまりありませんが、不安 や疑問を解消できればと思っています										
F				【後】 マタニティヨガも勉強になりましたし、他の妊婦さん のお話や悩みも共有できてよかったです。										
G				【前】 楽しかったです 【後】 参加してもよかったし、さまざまな疑問に答えてくれた り良かったです。 マタニティヨガはまずとやってみようと思ったのでリラク スでできて気持ちよかったです。 産後の合間のリラクセス法、是非活用してみます。			無料でもいいのかというくらいとても素敵な講義で好 きなピアノのタッチでよかったです。 胎動もよく感じました。						毎回診察や助産師の先生方の悩み相談があったのがとても良かったです。ヨガもコンサートも非常に気分が良く、参加して良かったです。妊婦同士だけでワイワイできる時間があるのと、更に交流が深まったらいいですね。妊娠中に産後でも悩むことが多いので、こういった場があったらいいと思います。	
H				【後】 久しぶりで自分が体を動かすことができたので、心身 ともにリフレッシュできました。ヨガや運動なども後 で行いには嬉しい部分があるので、先生に教えても らうことができ安心しました。 昔いろいろなお話をうかがって、様々なことがわ かったので良かったです。ありがとうございました。	【後】 同じような立場の方と話せる機会や、ゆとりと専門 の方からお話を聞く機会もありました。すく く有意義な時間過ごすことができました。また不 安に思っていることや日々考えていることを共有で きたのも、自分だけではなかったという気持ちにな れてよかったです。本日はありがとうございました。	【後】 今日もとても充実した時間を過ごせました。なかなか 産後には難しい部分があるので、次回も参加してい たいです。ありがとうございました。 【後】 本日はありがとうございました。次回も楽しみにして います。			小児科の先生のお話をきいて、アレルギーのことや 予防接種のことなど気になっていたことが聞けてよ かったです。今回のサロンに参加できて、毎週参加 になっていこうと考えています。また出席もできる と思います。また出席もできる機会があると嬉しいで す。本日はありがとうございました。					
I				【後】 日常生活では仕事や代わり、赤ちゃんのことや自 分のことを後回しにしてしまうこともあるので、今日 は赤ちゃんのことをしっかり考えたり、自分の体と 向きあうことで、穏やかな気持ちで帰ってきました。 よかったです。他の妊婦さんと会話し、質問 時間も充実した時間になりました。ありがとうございました。	なかなか他の妊婦さんの悩み等、マタニティ について知る機会がないので、本日はそうい った時間でも自分自身でいろいろ悩んでいる 部分も少し不安が解消されました。 また産後の先生にはなかなか聞けなかったこと も、今回のお話を聞いて安心することができ、とてもよ かったです。ありがとうございました。			小児科の先生のお話をきいて、アレルギーのことや 予防接種のことなど気になっていたことが聞けてよ かったです。今回のサロンに参加できて、毎週参加 になっていこうと考えています。また出席もできる と思います。また出席もできる機会があると嬉しいで す。本日はありがとうございました。	出席後の予後接種のごまでは頑ななかつたので 非常にいい機会になりました。	初めての妊娠、出産を迎え、何もわからない時、何でもインターネットで調べたりしてました。 妊婦サロンの案内を見たので早速に申込したが、仕事の都合でなかなか参加できる時間が決まらなかった。やっと最後の2 回に参加しました。 短い時間ながらも心強くなりました。 母のしんどさや不安が少し軽減できて、すごく嬉しかったです。 本日にありがとうございました！今後ともよろしくお願いいたします。				
J				【後】 今回初めて参加させていただき、出産に不安を持 てていましたが、なんだかとても安心な気分になるこ ろがありました。 ヨガもずいぶんできていなかったので嬉しかったです。 本日にありがとうございました。										
K				【前】 知識、出産に関して医学的な知識が得られ ればよいと思います。 【後】 産科医にじっくりと話を聞ける機会が少ないので、貴 重な時間でもかかってもいいかなという気持ちで参加 しました。自分自身の症状はわかっても全体の傾向は知らな かったので参考になりました。出産後、体の回復がどれ くらいか、産後期間に気を付けるべきこと、本人 目はどれくらいあけると体や人目の子どもにとって 良いかも聞けたので良かったです。	【前】 知識、出産に関して医学的な知識が得られ ればよいと思います。 【後】 産科医にじっくりと話を聞ける機会が少ないので、貴 重な時間でもかかってもいいかなという気持ちで参加 しました。自分自身の症状はわかっても全体の傾向は知らな かったので参考になりました。出産後、体の回復がどれ くらいか、産後期間に気を付けるべきこと、本人 目はどれくらいあけると体や人目の子どもにとって 良いかも聞けたので良かったです。	【後】 産科医にじっくりと話を聞ける機会が少ないので、貴 重な時間でもかかってもいいかなという気持ちで参加 しました。自分自身の症状はわかっても全体の傾向は知らな かったので参考になりました。出産後、体の回復がどれ くらいか、産後期間に気を付けるべきこと、本人 目はどれくらいあけると体や人目の子どもにとって 良いかも聞けたので良かったです。			小児科の先生のお話をきいて、アレルギーのことや 予防接種のことなど気になっていたことが聞けてよ かったです。今回のサロンに参加できて、毎週参加 になっていこうと考えています。また出席もできる と思います。また出席もできる機会があると嬉しいで す。本日はありがとうございました。	千代田区の助産師は2回しかなく、最後の内容だったので、それを補完するような内容で役に立ちました。 産科と小児科の先生方の話はとても良かったです。 看護師や助産師を目指す学生さんと話すことも、滅多にならないうちに私には良かったです。				
L				【後】 産科以外で産科が聞ける機会があまりない ので産科に聞くことができよかったです。 来月、再来月、都合がいたらまた参加させ ていただきたいです。ありがとうございました。										
M					【前】 初産なのでいろいろ勉強になればいいと思います。 【後】 赤ちゃんが音楽が好きなのもとても聞きました。								初産でもママサロンみたいなイベントに参加したい と思います。 出産後もママサロンみたいなイベントに参加したい と思います。	
N					【後】 本日参加させていただき、大変勉強になりました。 友だちや同僚の妊婦さんとはお話しができてよかったです。 また赤ちゃんの音の聞こえ方を知ることができ ました。 産後、先生共々で楽しく聞いてもらいました。 【後】 平日は仕事と家の往復のため、良い気分転換 になりました。 夫に心拍を聞かせていただけるといいなと思います。 夫も普段クラシックを聴く機会がないのでよい刺激 になりました。 ピアノの演奏だけでなく、聴覚系のプログラム があったのは良かったです。			【後】 本日参加させていただき、大変勉強になりました。 友だちや同僚の妊婦さんとはお話しができてよかったです。 また赤ちゃんの音の聞こえ方を知ることができ ました。 産後、先生共々で楽しく聞いてもらいました。 【後】 平日は仕事と家の往復のため、良い気分転換 になりました。 夫に心拍を聞かせていただけるといいなと思います。 夫も普段クラシックを聴く機会がないのでよい刺激 になりました。 ピアノの演奏だけでなく、聴覚系のプログラム があったのは良かったです。			参加者の方々の例をきいたこと、小児科医や助産 師のお話しはとても勉強になりました。ありがとうございました。 移動の時間も先生方は学生さんが付き添ってくださったり、終始丁寧な対応で感謝しました。 ありがとうございました。			
O														
P													初参加でしたが、小児科の先生のお話を聞いて、 少し過去の育児を思い出し、イメージすることができ ました。少しずつ出席に向けて準備していきたいと思 います。 1回で終わってしまったので、もう少しいろいろとお話 しきたらいいかなと思います。	予定日が近い方で交流できると、妊娠中の共通の話題も多く、また産後、赤ちゃんを通しての交流もしたいです。 出産近く、今回のような出席された方のお話を聞けると、大変参考になります。 他の話で、情報提供されているかもしれませんが、季節によって、赤ちゃんの成長や用意する物も、多少異なると思いますので、その辺りの 情報があればいいなと思います。 私の場合は、上に兄弟がいるため、出産後の上の子への関わりについて、他の経験者の方からお話を聞けて、一緒に考えたりする機会 があるといいなと感じます。

表5. 参加者のニーズ

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
知識を得る場	妊娠に関すること	妊娠中の感染症 妊娠中の食事 妊娠によるからだの変化 妊娠に関する医学的な生きた知識
	出産に関すること	出産によるからだの変化 出産時のリラクゼーションの仕方 出産の知識 出産後の生活 出産に関する医学的な生きた知識
	出産後や児に関すること	授乳に関すること 新生児、乳児に関する知識 赤ちゃん用品の準備について知りたかった
	その他	インターネットからではない正しい情報 上の子へかかわり方について知りたかった
相談できる場	疑問の解消	不安や疑問の解消
	相談	些細な相談
交流できる場	妊婦同士の間	千代田区の妊婦との交流 妊娠中の共通の話題 妊婦同士のフリートーク
	母子の間	赤ちゃんを通しての交流
リフレッシュできる場	エクササイズ	マタニティヨガの実施

表6. 妊婦サロンの効果

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
豊かな時間を過ごす場	児との愛着形成の間	胎動をよく感じた 自分と子どもにゆっくり向き合える時間 赤ちゃんが反応していた はじめて聞く心音に感動
	仲間づくりの間	同じような立場の妊婦と時間を共有 参加者同士の交流がもてる ママたちと話せてうれしかった 妊娠中の共通の話題 赤ちゃんを通じた交流 出産体験者の話が参考になった 他の妊婦と悩みを共有できる場
	非日常の体験	生演奏を聴くという非日常の体験 普段自分のことは後回し、自分の体と向き合えた 看護職を目指す学生との交流はめったにないこと 看護学生の付き添いに感動 クラシックが刺激 能動型プログラムがよい
	リラックス、気分転換	リラックスできた エクササイズによるリラックス効果 マタニティヨガにより心身ともにリフレッシュできた 仕事と家事に追われる時間から気分転換
知識を得、相談できる場	小規模で相談しやすい場	少人数で質問がしやすい 些細なことでも相談できる場 医療スタッフに聞きづらいことも聞けた 質問しやすい雰囲気
	専門的知識を得る	専門家に実用的な知識が得られた 分娩時のリラックス法を知り得た 妊娠、分娩の様々な知識を得た アレルギーや予防接種など子どもに関する専門的知識を得る 出産に対する不安軽減 医師とゆっくり話せる時間は貴重 出産施設の集団指導を補完する内容 インターネットではない生の声での情報収集 専門家の話から育児をイメージ化できた

3. 参加した学生のレポートの分析結果

妊婦サロン参加によって得られた内容として、分析の結果、学生26名のレポートから273のコードが得られ、『妊婦サロンの役割』、『医療者の役割』、『妊婦サロンによる気付き・学び』という枠組みで大別し分析を行なった。

1) 妊婦サロンの役割

学生のレポート内容から、妊婦サロンの役割として、【交流による情報共有や情報交換ができる】、【悩みや不安を共有し不安を解消できる】、【交流で得た仲間の存在により安心感を得ることができる】、【仲間作りができる】、【専門家からのサポートやフォローが得られる】、【不安やストレスの表出・軽減ができる】、【知識・技術の習得により理解や実感を深めることができる】、【学生との交流によるプラスの働きかけができる】、【夫にとって、妊婦の実態や気持ちを理解する機会となり心の準備ができる】、【気分転換ができる】という10個のカテゴリーを抽出した。表7に妊婦サロンの役割に関するカテゴリーについて示した。

【交流による情報共有や情報交換ができる】というカテゴリーでは、妊婦サロンの役割について<他の参加者の相談を聞くことが出来、情報収集の機会となる>、<近い週数の妊婦と話せることで意見交換ができる>ことから、《情報・意見交換ができる》場であること、<週数が近い妊婦同士ではマイナートラブル等の対処法を話し合うことができる>ことから、《交流により情報共有することができる》と捉えていた。

さらに、<妊婦同士の交流の場等の役割がある>、<仲間作りのきっかけになっている>ことから《仲間づくりができる》、<出産前からのつながりがある>ことで《助け合える関係のつながりができる》と妊婦サロンを【仲間作りができる】と捉えていた。

妊婦サロンの特徴の1つとして学生の存在が挙げられるが、<分娩のイメージがあまりできない妊婦に、学生が分娩見学実習での感想を伝えた>、<学生と話せると思っておらず他の悪しかったという喜びの反応>といった【学生の交流によるプラスの働きかけができる】と病棟実習での学びを活かしている様子が読み取れた。

<夫に妊婦の気持ちを知ってもらいよい機会になっている>や<夫が妊婦ジャケットを着ることで、妊婦の気持ちや身体の変化を知ることが出来、家事・育児への意欲が増す>と感じ、妊婦サロンの役割を【夫にとって、妊婦の実態や気持ちを理解する機会となり心の準備が出来る】場であると捉えていた。

2) 医療者の役割

学生のレポート内容から、医療者の役割として、【必要度の高い正しい情報を提供する】、【交流の場を設け孤立を防ぐ】、【母子保健を向上させる】、【個別性に合わせた相談・指導を行なう】、【じっくり話を聞き不安を軽減する】、【妊婦の要望を

把握し尊重する】、【妊婦がセルフケアできるよう援助する】【快適なマタニティライフに向けて夫を巻き込んだかかわりを行なう】という8個のカテゴリーを抽出した。表8に医療者の役割に関するカテゴリーについて示した。

学生は、妊婦サロンへの参加によって、〈（看護師は）妊婦同士の架け橋になる〉、〈休憩時間に助産師が妊婦同士の間に入り、会話することで自然に妊婦同士の交流を促していた〉と《交流の場を設ける》ことが重要と感じていた。また、〈妊婦サロンへの参加により孤立の解消につながる〉など《孤立の解消をおこなう》ことにより医療者は妊婦に対して【交流の場を設け孤立を防ぐ】ことが役割であると捉えていた。

学生は、病院実習での医療者と妊婦の関係を学習した経験から、妊婦サロンの特徴を〈妊婦さんの個別性に合わせた指導がゆっくり行なえる〉ことや〈時間的制約なく、具体的な家の様子や生活習慣の話聞きその人に適した育児の仕方を伝えることができる〉といった《時間的制約なく、対象者に合わせた相談・指導を行なう》ことが重要であると考えていた。さらに、〈（看護師、助産師の役割として）妊婦の小さな疑問に答えること〉や〈妊娠によって身体にどのような影響があるか、これから起こることを伝えていく〉ことなど《妊婦の疑問に答え、指導をすることが役割》であると感じ、医療者の役割として【個別性に合わせた相談・指導を行なう】ことが必要だと捉えていた。

さらに、学生は《快適なマタニティライフを過ごすための関わりを行なうこと》や《積極的に夫を巻き込んだプログラムや声掛けを行なう》ことの重要性を認識しており、【快適なマタニティライフに向けて夫を巻き込んだ関わりを行なう】ことが必要であると学んでいた。

3) 妊婦サロンによる気付き・学び

妊婦サロンによる気付き・学びとして、【妊婦サロンの運営方法】、【妊婦サロンのプログラムについて】、【教員のかかわり】、【情報提供の必要性と課題】、【情報提供・交換のニーズ】、【病院との違い】、【妊婦の抱える不安や悩みの実態】、【妊娠による変化に対する理解】、【地域の特徴への理解】、【深まった学び】、【妊婦サロンの必要性】、【看護学生としての課題】、【命の尊さ】という13個のカテゴリーを抽出した。表9に妊婦サロンによる気付き・学びに関するカテゴリーについて示した。

学生は、〈ゆっくりと落ち着いた雰囲気の中で、妊娠から出産、育児に関する様々なことを相談できる場所が妊婦さんにとって大切だ〉、〈少しでも妊婦が楽しくマタニティライフを過ごせるためにも妊婦サロンの存在は大切〉と感じ、《妊婦サロンの必要性》について考えていた。

病院実習で学んだ内容と妊婦サロンでの気付きを統合して、〈病院の定期健診だけでは時間が限られていること、緊張して医療従事者に話づらいなどで専門家と接することが少ないこと、都心では近隣住民とのかかわりが少なく、情報収集の場が限ら

れていることが分かった」と《病院の特徴》を捉え、妊婦サロンでのプログラムと【病院との違い】について学んでいた。

妊婦サロンに参加している複数の妊婦と関わることによって、〈妊婦はそれぞれ困っていることや不安なことが個々にあるということ>を改めて感じた〉、〈妊婦の生の声に耳を傾けてみると、現在の不安より今後の不安が大きい〉ことに気が付き《不安の存在》を認識していた。また、〈妊婦の生の声から、日常生活で困っていること、産後のことを考えて用意したほうがいい物品等、妊娠中に考えることが多すぎて混乱している様子だった〉と《妊婦の混乱》する様子を目の当たりにし、【妊婦の抱える不安や悩みの実態】について学びを深めていた。

学生は、【看護学生としての課題】についても考えを深めており、〈「今困っているこの方に、何か自分に出来ることはないだろうか」という気持ちが芽生え、力になりたいのにどうしたらよい皮からないもどかしさを感じた〉と《看護学生としての課題》に触れ、〈将来、(妊婦サロンのような)企画を提案してだけでなく、ボランティアで参加するなど自分にも出来ることを模索したい〉と《将来への希望》についての記載が見られた。

また、妊婦サロンに参加した妊婦の様子から、〈一つの命に対し、多くの人々が誕生を待ち遠しく思い、出産に至るまで関わりを持つことは素敵なことであると改めて感じた〉と《命の尊さ》についても思いを馳せる記述も見られた。

表7-1 妊婦サロンの役割

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
交流による情報共有 や情報交換ができる	情報・意見交換ができる	(妊婦にとって)意見を交換することができるとても意義のある場
		他の参加者の相談を聞くことができ、情報収集の機会となる
		妊娠週数の近い妊婦同士で情報交換することができる
		近い週数の妊婦と話せることで、意見交換の場となる
	交流により情報共有 することができる	情報提供の場の役割を果たし出産へ向けての準備が促進された
		週数が進んだ妊婦の話を書くことで、マタニティライフの想像ができ、準備についても考えることができる
		週数が進んだ妊婦の話を書くことができ今後自分がどうなる稼働すればよいか教えてもらえる機会となる
		他の人の悩みや不安に対してのアドバイスを聞くことで学びにつながる
		週数が近い妊婦同士ではマイナートラブル等の対処法を話し合うことができる
		週数が進んだ妊婦の話を書くことで、今後自身に起こる変化を知ることができる
		千代田区は働いている女性が多く、産後の保育園・幼稚園について同じ地域に住む同士だからこそ共有できる
悩みや不安を共有し 不安を解消できる	悩みや不安を共有 できる	妊婦さん同士で悩みや不安を共有できる
		出産に関する心配や悩み、不安を妊婦同士で共有できる
		妊婦同士で自分の経験をアドバイスし合える
		悩みや喜びを分かち合う場になっていた
		出産への不安を共有することで気持ちが和らぐ
		妊婦同士の交流により情報共有や悩みの共有ができる
		家族や友人には理解されにくい悩みも打ち明けることができる
	交流により情報を 共有し不安解消が できる	妊婦同士の交流により、情報共有によって不安が解消できる
		妊婦同士の交流により、情報共有によって解決するための鍵を見つけられる
		様々な妊娠週数の妊婦が集まることで自身の経過が正常であったと確認できる
		妊婦同士の交流によりお互いの意見、身体・心理的悩みを知ることで新たな解決策が見える
		妊婦さんが抱えている日常生活の困りごとや出産に対しての不安について話し合えた事、相談できたことは、妊婦さん自身の不安を軽減につながった
全体の質問では、妊婦間で同じ悩みや不安を抱えている際の情報共有の場としての利点がある		
不安やストレスの表 出・軽減ができる	不安やストレスを 軽減できる	ストレスを軽減できる場所
		妊娠期の不安の軽減につながる
	不安を表出するこ とができる	妊婦サロンは、健診から健診の間の不安を表出できる機会となっている
		質問や不安を表出できる機会となっている

表7-2 妊婦サロンの役割（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
交流で得た仲間の存在により安心感を得ることができる	交流により理解者がいると認識できる安心感	交流を通して、自分のことを理解してくれる人と認識することで、安心できる
		自分と同じような人が他にもいるという安心感を得られる
		自分だけではないという安心感や気持ちのシェアができる
		周囲に妊婦がおらず、妊婦と話せて安心感がある
	仲間の存在により安心感を得ることができる	仲間の存在により安心感を得ることが出来、悩みの解決につながる
		同じ心境の妊婦の存在を知ることによって前向きな気持ちになれる
		周囲に妊婦がいないため同世代の妊婦に出会えて安心できる
	共感し励まし合うことができる	思いを共感し合える
		妊婦さん同士で励ましあうことができる
妊婦同士で共感し合える		
仲間作りができる	交流の場を持つことができる	周囲に妊婦がおらず、妊婦さんと話したいという参加理由
		妊婦同士の交流の場の役割を果たしている
		他の妊婦とコミュニケーションをとることができる
		妊婦同士の交流の場等の役割がある
		サロンの回数を重ねることで顔見知りになり自然と会話が生まれ連絡を取り合ったり交流の輪が広がる
	仲間作りができる	仲間作りができる
		近所や千代田区の母親学級で仲間作りが難しい人にとって、仲間作りの機会となっている
		仲間作りのきっかけになっている
		妊婦が主体の時間となっていて、妊婦同士の仲間作りが目的
		仲間作りが出来るよい機会になる
		同じ開催場所で定期的に教育や支援があることで顔見知りができる
	ママ友作りができる	同じ区内で子どもも同じ学年になるため、ママ友作りの場になる
		近所に妊婦がいないため、ママ友作りの場になる
		同じ地域で同学年となり、いつか会う機会があった際は、話のネタになる
		妊婦サロンの役割は、妊婦中心に流れが来ていること、ママ友との交流を深めること
	助け合える関係のつながりができる	同時期に出産した母親同士で困ったときに助け合える関係を作ることができる
		出産前からのつながりがある

表7-3 妊婦サロンの役割（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
専門家からのサポートやフォローが得られる	専門家から助言を受けることで安心感を得ることができる	経験者や専門家の意見を得られとても意義のある場
		専門的知識を持った人が一人でもいるだけで、悩みの共有にとどまらず、悩みの解決につながる
		医療従事者に相談することで不安や悩みが少しは解決する
		小児科医や助産師による正しい知識の提供が妊娠期や今後の育児に対する不安の解消に役立っていた
		専門知識を持つ人からの的確なアドバイスをもらうことが安心につながる
		初めて妊娠した人は、この先に起こる身体的変化について説明を受けることでイメージしやすくなり、不安の軽減につながる
	病院と異なる保健相談機能がある	病院では聞けないような小さなことも聞ける場として、妊婦サロンには保健相談機能がある
		病院の外来とは違い、雰囲気もアットホームで相談しやすい環境
		病院で聞けなかったことや悩みを解決することができる
	専門家からの助言により今後への意識付けや心の準備につながる	妊娠期の身体・心理的变化への対処を助産師から学んだり、アドバイスをもらうことで自分にとって一番良い方法を考えられる
		特に初産婦は、分娩やその後についても想像がつかない可能性があるため、実際に先のことを知ることで心の準備ができ、心に少しでもゆとりを持つことができる
		（妊婦サロンは）分娩の準備にもなる
		沐浴方法を妊娠中から知ることによって不安や悩みも解消できる
	専門家による妊娠期のトラブルの早期発見ができる	病院以外の場所で胎児と妊婦の健康状態を確認できることは、妊娠期のトラブルの早期発見につながる
		その場で緊急性があるのか経過観察でよいのか判断できる
		妊娠期のトラブルの早期発見ができる
	リラックスした状態で妊婦と医療者が話し合うことができる	気軽に医療従事者と交流を図れる
		病院や区役所のような硬い雰囲気がなく、よりリラックスして会話できる
		外来では多くの時間をとることが出来ない中、妊婦サロンでは多くの時間があり、終了後にも質問ができる
		円になり話すことで医療者と妊婦が気軽に話しあうことができていた
		専門家による講演でなく懇談会という形により、妊婦同士の交流や医療従事者との交流を図ることが可能となる
学生との交流によるプラスの働きかけができる	子宮底の位置を確認し胎児の心音聴取を行なった。胎児の成長の様子を妊婦に伝えることで、子宮内の動きを一緒に想像することができた	
	立ちくらはみは、メカニズムを理解して食事だけに気をつけていれば良いという妊婦の考えを修正することが出来た	
	分娩時のイメージがあまり出来ない妊婦に、学生が分娩見学実習での感想を伝えた	
	実習で学んだことや感じたことを伝え、妊婦さんの不安の軽減につなげることが出来た	
	学生と話せると思っておらず楽しかったという喜びの反応	

表7-4 妊婦サロンの役割（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
知識・技術の習得により理解や実感を深めることができる	実践やモデルの使用により妊娠・分娩・育児に理解や実感を深めることができる	口頭で言ってもなかなかイメージがわからないことが、夫や妊婦さん自身に実践してもらうことで理解が深まると思った
		（妊婦の週数と同じ）胎児モデルを見せることで、おなかの中の子どもがどれくらい成長しているのか実感できる
		（妊婦が）新生児モデルを抱っこすることで大きさや重さを実感し、抱いた状態で微笑みながら触れ、抱っここの方法も積極的に聞いている姿が見られた
		新生児人形や胎児人形を実際に手にとってみて、「こんなに大きくなるんだ」など驚きながらも嬉しそうに話している様子が見られた
		（新生児人形や胎児人形を見ることで）実際の大きさや重さを体感することでイメージが付きやすく、母親になることへの実感が湧いてくるのだと感じた。
	知識や技術を体得できる	沐浴のロールプレイを見て相談や質問ができる
		知識が増える
		妊娠生活に取り入れられる知識や技術の体得の場の役割
		（妊婦サロンは）技術習得のための機会になる
	分娩に向けてイメージが出来、心構えにつながる	沐浴や新生児の抱き方、授乳のポジショニング等知識を得る場となっている
		助産師や学生と話せることで、分娩時のイメージが出来、心構えができた
		サロンに参加することで妊娠期を穏やかに過ごし、安心して出産できる
胎児をイメージすることにより愛着の促進できる	出産や育児に前向きな気持ちを持つことができる	
	胎児の存在を実感することは少ないと思うが、妊娠初期・中期の段階から新生児の様子を知ることによって母親になることの自覚が育ちやすく、妊娠期の胎児への愛着も促進されてる効果がある	
夫にとって、妊婦の実態や気持ちを理解する機会となる	（妊婦サロンは）夫に妊婦の気持ちを知ってもらうよい機会になっている	
	夫にとって心準備や協力体制ができる機会となる	
	参加した夫が妊婦ジャケットを着ることで、身体がどのくらい辛いのかを体験できることで家事を手伝う等、妊婦の負担を減らすことが出来るのではないかと感じた	
気分転換ができる	気分転換につながる	夫が妊婦ジャケットを着ることで、妊婦の気持ちや身体の変化を知ることが出来、家事・育児への意欲が増す
		夫にとっても沐浴や抱っこ（の練習が）心の準備になるのではないかと感じた
		気分転換のきっかけとなる
		家から出ていい気分転換になったという喜びの反応
	定期的な外に出かけることで運動不足解消につながる	
リラクゼーション効果を得ることができる	リラクゼーション効果を得ることができる	ピアノを聴くことでリラクゼーション効果を感じることができる
	ピアノコンサートによりリラックス効果がある	

表8-1 医療者の役割

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
必要度の高い正しい情報を提供する	誤った情報を修正し、正しい知識を提供する	助産師が（誤った情報）を修正し、指導し直すことも役割の一つである
		（妊婦サロンは、）ネット社会となり、なんでもネットで検索するが、誤った情報も沢山あり、その誤った情報を修正する機会にもなる
		正しい知識を提供することも求められている役割だと感じた
		（助産師は）知識が正しいものであることはもちろん、妊婦に細かい質問を投げかけられても答えられるように準備しておかなければならない
		（妊婦は）雑誌やインターネットで情報を収集しており、正しい情報と誤った情報を判断し、正しい情報収集が行なえているか心配になった
	専門家から子育て支援の情報を提供する	他学部が実施している子育て支援の情報提供もできる （妊婦の）個別性に応じてヨガやスイミング等様々な支援があるという情報提供を行っていた
妊婦の要望を把握し尊重する	妊婦の要望を尊重する	初産婦は全てが初めての経験であるため情報を沢山得たいという思いを尊重することが必要
	妊婦にとって必要な事柄を直に知る	（助産師が）妊婦にとって何が必要か直接的に知ることができる
交流の場を設け孤立を防ぐ	交流の場を設ける	交流の場を設けることも看護師の重要な役割のひとつ
		休憩時間に助産師が妊婦同士の間に入り、会話することで自然に妊婦同士の交流を促していた
		ママ友として、情報共有を自発的個人的に行なったり交流のきっかけを作る
		（看護師は）妊婦同士の架け橋になる
	孤立の解消をおこなう	妊婦サロンへの参加により孤立の解消につながる
		地域で妊婦が孤立しないような機会をつくる
地域で生活する妊婦への働きかけができる	妊婦から妊婦へつながり地域への良い働きかけとなる	
	地域で生活する妊婦がマタニティライフをすごすことが出来る場を提供	
母子保健を向上させる	母子保健の向上	母子保健の向上が目的

表8-2 医療者の役割（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
個別性に合わせた相談・指導を行なう	時間的制約なく、対象者に合わせた相談・指導を行なう	時間的制約なく、具体的な家の様子や生活習慣の話を聞きその人に適した育児の仕方を伝えることができる （教員と学生による）妊婦さんの個別性に合わせた指導がゆっくり行なえる
		病院の外来診察では聞ききれないことを実際に聞ける
	妊婦の疑問に答え、指導をすることが役割	助産師は、妊婦に対して指導することが多くどのように説明を行なえば妊婦の理解が深まるのか考えながら指導を行なわなければならない
		（看護師、助産師の役割として）妊婦の小さな疑問に答えること （看護師、助産師の役割として）妊娠によって身体にどのような影響があるか、これから起こることを伝えていく
じっくり話を聞き不安を軽減する	対象者の話をじっくり聞く	困っていることや妊娠経過、産後をどう考えているか、対象の本音に近い思いを聞くことができる
		ひとりひとりの話をじっくり聞くことが可能
		少人数なので、妊婦一人ひとりと話し合うことができる
	他人には話しにくいことを上手く聞き出し、不安を軽減する	（助産師は）他人には話しにくいことを上手く聞き出し、出来るだけ不安を軽減できるようにしなければならない
個人的な質問の際は、全体で聞きにくい内容や個人的な不安・悩みを相談することができる		
妊婦がセルフケアできるよう援助する	妊婦がセルフケアできるように手助けする	（マイナートラブル等の悩みに）介入することで、妊婦が対処して暮らせるようにするのも助産師の役割だと感じた
	妊婦や周辺環境にも目をむけ、多くの手を掛ける	生命の誕生は、妊娠・分娩・出産に至るまで妊婦はもちろん周辺の環境にも目をむけ、多くの手をかけることが必要であると学べた
快適なマタニティライフに向けて夫を巻き込んだかわりを行なう	快適なマタニティライフを過ごすための関わりを行なう	快適なマタニティライフを過ごすための関わりができる
	積極的に夫を巻き込んだプログラムや声掛けを行なう	夫の（妊婦サロンへの）参加は出産、育児へ意欲的である証拠であるから、話や指導等の受身だけでなく、積極的に夫を巻き込んだプログラム、声掛けをすることが必要である

表9-1 妊婦サロンによる気付き・学び（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
妊婦サロンの運営方法	妊婦サロンの運営方法への気付き	全体で質問する時間と、個別に質問する時間を設けていた
		実施時間を2時間に設定し、妊婦が疲れない時間での開催としていること、妊娠による頻尿に配慮し休憩時間を設けていることが分かった
		毎回実施内容を変更し定期的を開催することで通う意欲がわく
		参加が無料であることは試しに行ってみようという興味生まれる
		マタニティヨガを受ける前に母体の様子、胎児の様子を観察した上で行き安全に配慮している
妊婦サロンのプログラムについて	体操について	妊娠中の体操は、留意点さえ守れば継続的に行なうべきものだと感じた
	ヨガについて	週数や元々の体力によってヨガに対しての感想はさまざま
		（マタニティヨガは）マイナートラブルの予防・軽減にも効果があり、必要物品や場所を選ばないため、継続して実施しやすいと感じた
	沐浴について	沐浴のロールプレイにより妊婦さん同士が笑顔で話していた
	ピアノコンサートについて	（ピアノコンサートでの）胎児が動いた体験から早速試してみようと効果があった
悩み相談	参加者は初めのうちは緊張から表情も硬く、落ち着かない様子の方もいたが、マタニティヨガ・悩み相談を通して心身ともにリラックスし、悩み・不安が軽減し、晴れやかな表情で帰っていく姿が確認できた。	
妊婦サロンの必要性	妊婦サロンの必要性	ゆっくりと落ち着いた雰囲気の中で、妊娠から出産、育児に関する様々なことを相談できる場所が妊婦さんにとって大切だ
		少しでも妊婦が楽しくマタニティライフを過ごせるためにも妊婦サロンの存在は大切
		（妊婦サロンが）妊婦や夫にとって良い場だと思えることで、他の妊婦にも広がり参加者が増えることで、良いマタニティライフにつながる
妊婦サロンの雰囲気	想像していたよりも妊婦同士、会話していて（妊婦サロンは）暖かい雰囲気だった	
教員のかかわり	教員のかかわり	教員の声掛け、指導は学びの深いものとなった
		妊婦の生活環境を詳しく聞くことで、より適切な助言が行なわれていた
病院との違い	看護師と妊婦の距離	病棟の看護師よりも対象者との距離が近い
	病院の特徴	病院では限られた時間の中で母体と胎児について正常・異常の判断を必要とされる
		病院の定期健診だけでは時間が限られていること、緊張して医療従事者に話しづらいなどで専門家と接することが少ないこと、都心では近隣住民との関わりが少なく、情報交換の場が限られていることが分かった
		順調に成長していることを知ることで、身体的な不安の軽減や安心につながるが、病院での外来では、出産や育児に関する心理的な不安の軽減につながる援助は難しい

表9-2 妊婦サロンによる気付き・学び（続き）

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例	
情報提供の 必要性と課 題	情報提供の必要性	情報提供が妊婦支援への興味を促進するきっかけ作りとなった	
	情報社会における 課題について	ネット社会で数多くの情報があり、簡単に手に入れられる時代となっているが、情報が膨大で情報が正しくない、信憑性に欠けるため、何をすればいいのか分からないことがあると知った ネット社会で自由にいつでも好きなだけ情報を得ることが出来るが、反面誤った知識を鵜呑みにしてしまうケースも少なくないため、自分と人の違いや、異常ではないかと不安に思うことも少なくない	
情報提供・ 交換のニー ズ	情報交換のニーズ について	出産や育児に向けての情報交換をおこなうことが妊婦にとって必要であることがわかった 情報交換をおこなうことを妊婦自身も求めていることが分かった	
	情報提供のニーズ	参加者の様子を見てみると真剣に小児科医のはなしをメモに残しており妊娠中であっても生まれたあとの子どもの話は関心のあるものなのだと実感した 妊娠期から出産後のことを全く知らないよりも、事前に聞いておいたほうが子育ての不安が軽減する	
妊婦の抱え る不安や悩 みの実態	不安の存在	身近な人の中に妊婦がいるとは限らないため、聞きたくても聞けず不安は増えていく 妊婦はそれぞれ困っていることや不安なことが個々にあるということを改めて感じた 妊婦は全員初産婦ということもあり、多くの悩みを抱えていた 妊婦さんは普通であろうとする気持ち、育児書や友達の話から少しでもはずれるととても不安になってしまう。	
		妊婦は出産や育児等先の不安のように漠然とした悩みが多いと思っていたが、実際は細かく明確で、現在の症状に対する不安が多いことが学べた	
		妊婦の混乱	妊婦の生の声から、日常生活で困っていること、産後のことを考えて用意したほうが良い物品など、妊娠中に考えることが多すぎて混乱している様子だった。
		悩みの実態	妊娠期の女性の実際の悩みについて学ぶことが出来た 今まで妊婦と関わったことがなかったため、地域で暮らしている妊婦の悩み・困っていること等を実際に知ることが出来てよい学びになった （妊婦の悩みには）分娩や新生児のことがあると考えていたが、実際は育児物品の揃え方や自宅の環境が新生児に適しているかどうかの悩みが聞かれた
	妊娠による 変化に対す る理解	妊娠による変化	妊娠すると身体的にも精神的にも変化し、生活習慣でさえ今までとは異なってしまう 妊婦同士の交流で、家の家具の配置についての話が出ており、出産するということは、生活全てを母子に合わせていかなければならないのだと感じた
マイナートラブル の存在		マイナートラブル（つわり、便秘）の話で、妊婦さん同士とても盛り上がり、共感していたことは「プチトラブル」が多いという話だった	

表9-3 妊婦サロンによる気付き・学び

カテゴリー	サブカテゴリー	コード例
地域の特徴への理解	開催地域の特徴	地域交流の少ない地域では、特にこの妊婦サロンのような催しが必要であり、核家族化、少子高齢化が進む社会では重要な役割を果たしていることがわかった。
		千代田区はマンションが多く、近所付き合いが希薄化しており、妊婦さん同士で仲間作りがなかなか出来ない現状がある
		千代田区が行なっている母親学級でも、誰もがその場で仲間作りが出来るわけではない
深まった学び	深まった学び	より（学生の）学習意欲が増す機会ともなった
		座学で学んだことと結びつくことが多く、さらに学びを深めることが出来た
		妊婦サロンに参加し、妊婦の身体や精神面についていろいろなことを知ることが出来た
		教科書に記載してあるマイナートラブルの内容では分からなかったことが（妊婦の話聞いて）実際を知ることが出来た
		妊婦サロンの実際について学ぶことが出来た
	出産までの妊娠期を過ごすに当たって、注意することが具体的に理解できたと感じた	
	工夫を知る機会	（自分自身が沐浴の指導をおこなうことで）沐浴の難しさを知ることができ、改善するための工夫を知る機会を持つことが出来た
看護学生としての課題	看護学生としての課題	自分が欲しい情報をとろうと（妊婦との会話が）一方的な会話になってしまった。妊婦の立場に立って、妊婦主体のコミュニケーションをとり、まずは十分に妊婦の話聞くことが大切であると改めて痛感し、（自分自身の）コミュニケーションを見直す機会となった
		妊婦の声をお聞きすると、会話の中での表情や口調・姿勢なども読み取れ、より看護の視点が明確になった
		「今、目の前で困っているこの方に、何か自分にできることはないだろうか」という気持ちが芽生え、力になりたいのにどうしたらよいか分からないもどかしさを感じた
	将来への希望	将来、（妊婦サロンのような）企画を提案してだけでなく、ボランティアで参加するなど自分にも出来ることを模索したい
	相談の難しさ	妊娠や出産の経験がないため妊婦の相談に乗ることは難しいと思っていた
命の尊さ	命の尊さ	一つの命に対し、多くの人々が誕生を待ち遠しく思い、出産に至るまでかわりをもつことは素敵なことであると改めて感じた

IV 総合考察

2017年5月から12月までの8ヶ月にわたり、千代田区居住の妊婦を中心にリクルートした16名の妊婦を対象とした「妊婦サロン」を7回開催し、その評価を行った。妊婦サロンは大学教員・研究者である助産師3名で運営し、また看護学生26名も参加して妊婦とその家族へのケアを提供した。

前述のように、妊婦サロンの評価を①フィールドノート（研究者の視点）から、②参加した妊婦へのインタビューと自記式質問紙調査（妊婦の視点）から、③妊婦サロンに参加した学生のレポートの質的分析（参加学生の第三者的視点）から、という3つの視点から行い、それぞれに、プラスの影響、効果を確認できた。研究者の視点、妊婦の視点、学生の視点では、妊婦サロンの効果として、マタニティライフにおける豊かな時間を過ごすことができる場であること、そして妊娠期をより健やかに過ごすために必要な知識を得、またじっくりと専門家に相談することのできる場として機能しているという共通の評価内容が得られた。それら以外に、学生のレポートからは家族（夫）にとっての効果として妊婦の理解や出産に対し、家族自身が準備を整えることができることも確認された。母親が孤立しやすい核家族世帯の多い都心の地区において、家族を巻き込んだ子育て支援は有効な手立てでもあると考える。

また、妊婦サロンは千代田区の全面的な協力を得て、妊娠期から育児期への切れ目ないケア提供の可能性を有している。出産予定施設や行政が行う、妊婦のための保健指導には回数や時間に限界がある。参加妊婦の発言からも、妊婦サロンはこれを補完する効果を有していた。妊婦サロンを運営し、千代田区は勤労妊婦が非常に多いことを実感した。産前休業に入るまでの妊娠初期から中期における期間、勤労妊婦は快適性を阻害されることがわかっており（小川ら、2015年）、長い目で見て、切れ目なくケアを提供できる仕組みがあることが望ましく、妊婦サロンは特にこの地区の勤労妊婦に対して、特有の役割を担うことが可能であると考えられる。

緒言で図示したように、妊婦サロンには、3者の立場から期待される効果を想定した。まず一つ目の、妊婦とその家族、すなわち地域住民にとっての効果はそれぞれの妊婦にとって「個」のレベルで、妊娠期の豊かな時間をもたらし、出産や育児期の準備の一助となるものだった。しかしながら、「仲間づくり」という点においては妊婦自身の回答からは、不十分であったことが伺え、仲間を意識させる継続的参加につなげるための工夫が必要であったと考えられる。二つ目の千代田区（行政）にとっては、参加した妊婦を通してのやはり「個」のレベルで、母子保健の向上には役だったが、集団としての評価にはいたっていない。そして三つ目の共立女子大学看護学部（学生および教員）にとっては、学生らのレポート分析にあるとおり、生きた母性看護学教育の場として機能し、また学生たちにとっても生命の尊さを実感し、将来の看護職者としての展望にもつながる体験として記憶に残るものとなっていたことがわかった。

V 本研究の限界と今後の課題

妊娠期の支援を地域で行うことのメリットには、育児期を視野に入れた「仲間づくり」がある（武田、2012）。本研究では、その点を大きな着眼点として考えていたが、参加した妊婦らの実感からは十分な検証にいたらなかった。これには開催日時の問題、参加者のリクルートの問題、参加妊婦の人数の問題が考えられる。しかしながら、第三者的な視点で看護学生らは、仲間づくりできる場であることの可能性を評価していたことから、次年度の課題として、このことを意識して創意工夫し、取り組みたい。

また評価方法として、量的評価、質的評価の混合法を考えていたが、データ不足により量的検証には至らなかった。特に参加妊婦が少数であったことがデータ不足の大きな原因である。今後は多くの妊婦をリクルートし、データの集積について工夫することともに、測定用具（尺度）についても検討する必要がある。

最後に、千代田区（行政）にとって、母子保健の向上、健全な次世代育成につながる効果が得られたのか否かについて検証するためには、長期的な追跡による指標の観測が必要であると考えられる。

VI 謝辞

本研究に御協力いただきました妊婦の皆様と家族の皆様、看護学生の皆様に御礼申し上げます。そしてマタニティコンサートで、妊婦やご家族の皆様のみならず、学生や研究者をも癒してくださった、児童学科村上康子先生に御礼申し上げます。

また対象者のリクルートおよび本研究への助言、尽力いただきました千代田区保健福祉部健康推進課渡部課長様、千代田区役所地域振興部コミュニティ総務課の橋場様、斎藤様に深謝申し上げます。

文献

- ・ 健やか親子（第2次）検討会報告書 厚生労働省 健やか親子21第2次ホームページ <http://sukoyaka21.jp/pdf/gaiyo2014.11.11.pdf> 2018年3月26日閲覧
- ・ 矢崎久、鈴木尚通：自覚気分とPOMS短縮版の下位尺度、および生体指標の相関研究—ノンパラメトリック検定を用いて—、松本大学研究紀要、11, 217-234, 2013年.
- ・ 小川彩、中村康香、跡上富美他：就労妊婦における妊娠期の快適性の特徴、母性衛生、56(2), 292-300, 2015年.
- ・ 武田順子：主体的な出産・育児に向けて地域助産師が行う妊娠期の支援に関する研究、岐阜県立看護大学紀要、12(1), 3-15, 2012年

成果発表

平成 29 年度の妊婦サロン運営について、日本母性衛生学会で実践報告の発表を行った（2017 年 10 月 5 日～6 日 神戸市開催）。

岸田泰子、桜井亜古、ケニヨン充子：母子保健向上のための妊婦サロンの運営、母性衛生、58(3), p319, 2017年.

資料

本研究による妊婦サロンへの学生の参加活動が「朝日中高生新聞 2017年10月8日12面」に掲載された。

ふれあって妊婦の思いを共有



共立女子大学で、地域の妊婦たちの交流や、妊娠期間を楽しく過ごすためのイベントを合わせた「妊婦サロン」が開かれています。看護師を目指す学生たちが妊婦とふれあい、より身近に感じてもらう場にもなっています。(畑山敦子)

交流の「サロン」に参加



おなかの中の赤ちゃんと同じ大きさの人形を妊婦に手渡して、赤ちゃんの成長について話す岸田教授(左端)。メモをとる学生も笑顔がこぼれます=どれも東京都千代田区の共立女子大学

共立女子大学内のホールに9月の土曜、区内に住む妊婦5人が集まりました。同大学看護学部が月に1度開いている「妊婦サロン」です。参加は無料で、毎回妊婦が楽しめるイベントがあり、この日の参加者は妊娠期の腰痛や足のむくみなどを改善するマニキュアを体験。看護学部の3年生5人もヨガに加わりました。

サロンは区内や近くに住む妊婦同士の交流や情報提供を目的に、今年5月から始まりました。主催する同学部の岸田泰子教授は妊婦の話を聞き、悩みや思いを理解する場として、学生にも参加を呼びかけています。

質問を熱心にメモ サロンでは、妊娠中や出産した後心配なことについて、助産師でもあ



「今、バキッていったね」。苦笑いしながら妊婦たちとヨガを体験する学生たち

る岸田教授が答える時間がありました。「出産の痛みってどのくらいですか?」という妊婦の問いに、岸田教授が「赤ちゃんが出てくる時に子宮が収縮することで痛みが起るので、月経の何倍という人もいますが、人によって感じ方はいろいろ」と答え、痛みを和らげる方法についても説明しました。学生たちは熱心にメモをとるが、妊婦たちの話を聞きました。

不安に寄り添う 実際に患者に対応する実習中は、妊婦とじっくりコミュニケーションを

岸田教授は「出産は一生に何度も経験できないこと。妊婦さんに充実した時間を過ごし、安心して出産と育児期を迎えてもらう手助けをしながら、学生は妊婦さんとふれあうことでより身近なテーマとして、学びに役立ててほしい」と話します。

当初は平日の開催でしたが、働いている妊婦が多く、土曜日に開催日を変えたところ、参加者が増えてきたそうです。

学生たちは10月から病院の産婦人科で看護実習を受けています。中島綾菜さんは「出産前にとんだ不安を感じているのか、妊婦さんの声を聞くことで、実習の現場で、妊婦さんへの医師や看護師の対応について、より理解が深まるのでは」と参加したそうです。

理解深め、実習に生かす



9月の妊婦サロンに参加した看護学部3年生の5人

この時間はいいと思います。この日の妊婦サロンでは妊婦たちのおなかに聴診器をあて、赤ちゃんの心音を聞かせてもらう時間もあり、宇津木彩伽さんは「出産をより身近に感じられた。島田侑奈さんは「学生の立場でも外から環境を整えたり、話を聞いたりして、妊婦さんの不安や戸惑いに寄り添ってほしい」と話します。

青春 私の母校 スクロール ラ・サール中学・高校⑤ (鹿兒島市) やるべき時は徹底的にやる



「プログラムを学ぶと、物事を整理する力がつきます」と話す西岡賢一郎さん。完全に気持ちを切り替えた。現役では合格できなかったが、浪人中は予備校にも行かず、自力で頑張った。予備校に行くこと、遊んでしまいたいからだった。先に受かった友人に参考書をもらい、自宅や図書館で毎日みっちり勉強。どのくらいやれば合格できるのかを把握し、毎日ノートに「やるべきこと」と「やったこと」を書き出していた。



「高校3年生の時、週に3回テストがあって、大変でした」と笑う佐藤創さん(本人提供)

「勉強する人」として、人が、西極端だった」と中高時代を振り返るのは、企業のさまざまなデータ解析を専門とする会社を経営する西岡賢一郎さん(32、2003年卒)。「自分は完全に勉強しない方でした」と笑う。勉強に関心が持てなかったのは、勉強する目的が見えなかったからだ。成績は常に赤点(落第)ばかりだったが、3年生の三者面談で「東大(東京大学)に行きます」と宣言した。反対されるかと思ったら、先生も親も「やってみなさい」と背中を押してくれた。その時から「東大」という目標ができ、藤創さん(29、06年卒)は、現地に進出する医療機関などの運営などをサポートする会社を経営している。ラ・サールには高校から進学。子どものころからバスケットボール一筋で、大好きなバスケットと学業を両立できる学校として選んだ。部活に加え、寮の規則正しい生活と仲間との共同生活で、「精神的にかなり鍛えられた」。勉強できる時間が限られているので、テスト前には布団の中で懐中電灯を照らして文字を読んでいたという。

2年生の時、著名人による講演を聞きに行き、起業の世界にあらがれた。国際的に活躍できるビジネスで世界を変えたいと、「橋本経済学部」に進学した。大学生の時、母親と祖父が大きな病気にかかった。何度も見舞いに行くなかで病院の環境や医師の態度に違和感を覚え、医療制度に問題意識を持った。病院の経営企画室でアルバイトをしながら勉強し、今の会社を興した。アルバイト先の病院がカンボジアに病院をつくる計画を進めていたこととあり、カンボジアに移り住んだ。「アジアはまだ成長する空気がいっぱいあるので、とても魅力的です」(谷野朝香)



千代田区 妊婦サロンへのお誘い

仲間と一緒にマタニティライフを楽しみましょう。
ご参加いただける妊婦様を募集しております。
妊婦仲間とおしゃべりしたり、ヨガや体操をしたり、
専門家(小児科医・産婦人科医)からお話を聞いたりします。
また、助産師が妊娠中・出産・育児期のご相談を受けます。

2017年 9月～12月 月1回 開催
(日時変更しました！)

◆参加費無料

◆参加条件

千代田区または近辺にお住いの妊娠中の女性12名程度
(応募者多数の場合は、千代田区の方を優先します。)
ご参加しての感想、簡単なアンケート、
看護学生の見学実習に御協力いただきます。

◆開催日程

9月23日(土・祝)14:00～16:00 マタニティヨガ
10月28日(土) 14:00～16:00 産婦人科医の講話
11月18日(土) 14:00～16:00 マタニティコンサート
12月 2日(土) 14:00～16:00 小児科医の講話
※1回のみでも参加できます。

◆場所:共立女子大学 3号館内

(千代田区神田神保町3-27) 地図は裏面

妊娠中にママ友を作りたい！
赤ちゃんの抱っこってどうするの？
お風呂はどうやって入れる？
パパも参加できるかな？

本事業は
千代田区の御協力を得て実施いたします。

詳細は電子メールかお電話でお問い合わせください。
問い合わせ先

共立女子大学 看護学部 教授 岸田泰子

E-mail ykishida@kyoritsu-wu.ac.jp

電話 03-3237-5864(直通)

千代田区妊婦サロン 開催場所



住所

東京都千代田区神田神保町3-27
共立女子大学
一ツ橋キャンパス 3号館

電話 : 03-3237-5864

電子メール : ykishida@kyoritsu-wu.ac.jp

担当者 : 看護学部 岸田泰子