

平成 30 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
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
三里 久美子

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	21 ページ
V 結語	22 ページ
VI 謝辞	22 ページ
参考文献	23 ページ
成果発表	24 ページ
資料	巻末

・妊婦サロンリクルート用リーフレット

I 緒言

近年、核家族化や近隣とのつながりの希薄化等により、地域において妊産婦やその家族を支える力が弱体化していることから、地域レベルで妊娠・出産から子育て期に至るまでの切れ目のない支援の強化を図っていくことが重要である（厚生労働省、2015）。また、児童虐待を未然に予防するために、妊娠期から家庭状況等のリスク要因をもつ特定妊婦への早期の支援や、妊婦健診未受診者、望まない妊娠、若年妊娠など妊娠期のハイリスク因子に着目して支援を提供することが必要である（厚生労働省、2014）。さらに妊産婦の孤立は育児期へのストレスにもつながる（野口ら、2015）。このような背景から、厚生労働省の施策の1つとして、平成26年度に妊娠・出産包括支援モデル事業が実施され、各自治体の実践例が報告されている（厚生労働省、2015）。各自治体はその特色を生かした内容を展開し、成果を上げているが、都心部の報告例は少ない。

以上のようなことから、千代田区に存する大学として、助産師である教員と看護学生がこの地区に何らかの貢献はできないものかと考え、同区の協力の元、平成29年度より千代田学の助成を受け、共立女子大学一ツ橋キャンパス内（3号館）において「妊婦サロン」の運営を開始した。

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している。初年度である平成29年度の成果として、活動のフィールドノート、参加した妊婦へのインタビューと質問紙調査から、妊婦サロンは、妊婦にとっては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っていることを確認した。また参加した学生のレポート分析から、学生にとっては生きた母性看護学教育の場として機能し、学生らは生命の尊さを実感し、将来の看護職者としての展望につながる体験となっていた。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が期待できる。

2年目となる平成30年度は、初年度の内容に検討を加え、一層の妊婦同士の「仲間づくり」を意識し、夫にも積極的参加を促す内容とした。また妊婦サロンを終了した産後母子のフォローを実施し、「妊娠期からの支援」につなげることをも意識し、継続的参加につなげるための工夫を凝らした。2018年度、2年目の活動を振り返り、報告する。

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15名と妊婦サロンの運営協力をした看護学部3・4年生35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4名と看護学生がともに運営した。

2. 参加者（妊婦）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. 開催回数

妊婦サロンは、昨年度よりも仲間づくりを意識して開催頻度を多くした。月に1～2回2時間程度で設定し、2018年5月～12月（8月は休止）に10回の実施を行った。

また今年度はこれまで妊婦サロンに参加し、産後落ち着いた時期に児を連れての参加を呼びかけ、母子の交流2回、妊婦との交流1回で計3回設定した。

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、また産後の母親との交流（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）、調理体験、出産後の仲間の話、ベビーマッサージなどを企画した。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。小児科医による知識提供の回を1回設定した。

【評価・分析方法】

1. フィールドノートの分析

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。研究者は各回にフィールドノートを記載し、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自記式質問紙調査の分析

1) 妊婦サロン参加前、参加後の質問紙調査

調査項目は、参加前に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、妊婦快適性尺度(武石ら、2011年)、参加後に参加による目的の達成度(Visual Analogue Scale)0~100点で得点が高いほど健康度が高い、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、妊婦快適性尺度、自由記載などである。

2) 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。

3) 妊娠期の快適性、出産体験、児へ愛着についてのサロン参加者(実施群)と対照群(妊婦サロンに参加していない都内で妊娠中の女性)との比較

今年度中に出産に至った参加者には、産後の落ち着いた時期(概ね1ヶ月くらい)に回答するように添え書きをつけ、出産体験尺度(竹原ら、2007年)と児への愛着尺度(大村ら、2006年)をたずね、サロン参加者(実施群)と対照群(妊婦サロンに参加していない都内で妊娠中の女性)との比較を行った。

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記述的分析

母性看護学実習のテーマ学習において妊婦サロンに参加し、同意が得られMicrosoft Wordファイルでのレポート提出を承諾した3年生5名のレポート分析を行った。

【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2018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、参加後のアンケートから得られた、各回の活動について振り返り、考察を加える。

表1. 2018年度 各月の参加者数と実施内容

	5月15日	5月19日	6月2日	6月23日	7月7日	9月8日	10月6日	10月27日	11月17日	12月1日	12月8日	参加者のべ人数
妊婦参加者数		3名	1名 上子1名	3名 上子2名 夫2名	2名 上子1名 夫1名	3名 上子1名 夫1名	2名	3名	2名 夫2名	6名 夫1名	3名 夫1名	28+8(夫)+5(児)名
産後母子参加者数	6組	4組 上子1名		8組 上子1名 夫1名 祖母1名					1組 上子1名 夫1名			19組 上子3名 夫1名 祖母1名
学生協力者数	5名	6名	7名	1名	1名	4名	1名	1名	2名	5名	2名	35名
サロン実施内容	同窓会 ベビーマッ サージ	分娩経過 母乳栄養 赤ちゃん 抱っこ 沐浴体験	マタニティ ヨガ 談話	母と子の コンサート 一部 産後 二部 妊婦	分娩経過 安産体操 母乳栄養 沐浴体験 談話	妊娠中の 栄養 マタニティ ヨガ	マタニティ ヨガ 分娩経過 抱っこ 談話	妊娠中の 栄養 調理体験	先輩パパ と話そう 出産体験 談話	小児科医 講話 談話	マタニティ コンサート 談話	

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		23	初	13週
B	○	28	初	28週
C	○	30	初	38週
D	○	32	初	16週
E		32	経	34週
F	○	41	経	31週
G	○	42	経	19週
H	○	38	初	11週
I	○	35	初	21週
J	○	36	初	16週
K	○	29	初	20週
L	○	42	初	21週
M	○	34	初	22週
N	○	33	初	9週
O	○	34	初	16週

また参加者15名のプロフィールを表2に示した。参加者の平均年齢は33.9±5.4歳であった。また参加者15名のうち13名が千代田区居住者であり、初産婦は12名、経産婦が3名であった。参加開始したときの妊娠週数は9週から38週であった。

1) 産後の母子の交流 第1回目 (5月15日) の実施

昨年度、妊婦サロンに参加した母親らの交流を意図して企画した。6組の母子と看護学生は5名が参加した。児の月齢は2ヶ月半～9ヶ月であった。

前半はベビーマッサージにより、母子が触れ合いながらコミュニケーションを楽しんだ。自宅でも継続して実施できるよう、リーフレットとマッサージオイルを配布した。母親らは笑顔に満ち溢れ、児と見つめあいながら、皮膚刺激を与え、児も気持ちよさそうに反応しており、ひととき穏やかな時間が流れていた。

後半は、お茶を飲みながら談笑の時間とした。それぞれの出産時の体験について想起してもらった。陣痛は辛かったが、忘れてしまった、との発言から、現在の育児に没頭している様子が感じられた。他には授乳について、また次の子どものこと(家族計画)、上の子の子育てとの対比、また2人の子どもを育てている体験、児のお風呂の入れ方、保育園や社会資源の利用、日中のパパがいない時間帯の児との過ごし方、など様々な話題により、途切れなく会話が続いた。ほとんどの母親は、日中、児とふたりで過ごしていた。家事をこなしながら、自分流の子育てを行い、この方法で良いのかとの疑問を抱いている者もあり、他の母親の子育てについて情報を得ながら、自分のやり方に承認を得ているようだった。外出することが少なく、この場のような、妊娠期から知り合っている仲間との交流をととても楽しみにしていた様子であった。授乳や児の栄養について、また児の体重について心配する母親もいた。1ヶ月健診、3ヶ月半健診で専門家からアドバイスをもらえる機会はあるが、その狭間の期間に仲間から、また助産師から情報を得ることができたこの集まりは、母親らの疑問や不安の解消や自分の子育てに自信をもたせることにもつながると感じられた。また月齢の異なる子どもをもつ母親らが、これから先の児の成長に合わせた子育てをイメージする機会にもなり、有意義であった。

会の時間が終了しても、話し足りないのかなかなか帰ろうとしない母親らがあり、時間を延長して会話を楽しんでもらった。ベビー用品の調達や便利グッズの紹介、ねんねトレーニングなどの話題で盛り上がっていた。

2) 妊婦サロン第1回目 (5月19日) の実施

今年度の妊婦サロンとしては第1回であるが、昨年度のサロン参加者(出産後母子)も含めて合同での開催とした。新規で参加した妊婦は3名、全員が初妊婦であった。産後母子は4組で上の子どもを連れての参加者も1名あった。看護学生は6名が参加協力した。妊婦はみな初めての出産を控えていたので、産後の母親らから出産に関する話を聞いて、分娩期のイメージを描いていた。そのほかに、知りたいことについて先輩ママに質問する形で会話は続いた。母乳栄養について、妊娠中の乳頭の手入れについてなどが質問された。出産予定の施設によってその指導が異なっており、情報を共有しながら知識を得る様子が見られた。

前半は車座となって全体で話をする形であったが、後半はフリートークとして、話し

たい者同士がおしゃべりする形とした。妊婦は妊婦同士で和気あいあいと過ごしていた。同じ出産施設であることがわかると、入院中の過ごし方など踏み込んだ話になっていた。

児の沐浴を見学したいという妊婦の希望に合わせ、看護学生がベビーモデルを使用して沐浴の実演を行い、熱心に見学する姿が見られた。

3) 妊婦サロン第2回目（6月2日）の実施

前回参加した妊婦の継続参加はなく、参加は上の子どもを連れてきた1名のみであった。看護学生は7名が参加した。この日は専門のインストラクターによる、マタニティヨガを実施した。妊婦は1名であったが、看護学生が見学ではなく一緒に体験し、妊娠中のエクササイズについての理解を深めた。連れてきた上の子ども



は、児童学科学生アルバイトにより、別室で遊ぶ保育を提供したので、妊婦はヨガに集中した。

ヨガ終了後は、妊婦と看護学生との交流の時間となった。最初は緊張気味だった妊婦だが、話が進むうちにリラックスした表情となり、会話がはずんだ。妊娠期の心理的変化やマイナートラブルに関して、上の子の反応や関わりについて、バースプランなど、実際の話聞きながら、学生らは学びを得た。

4) 妊婦サロン第3回目と産後の母子のためのコンサート（6月23日）の実施

この日は、午前中に産後の母子のためのコンサート、午後は妊婦サロンでのマタニティコンサートという予定で、産後母子の集まりと妊婦サロンを別々の時間帯で実施した。

午前中の産後母子のためのコンサートには、8組の母子、上の子ども1名、夫1名、祖母1名が参加し、賑やかに音楽を楽しんだ。ほとんどの母親は、子どもに是非、生演奏を聞かせたいとの思いで参加していた。子どもらは、途中で眠る者もあったが、激しく泣き出すことはなく、音に反応して、機嫌よく過ごした。参加者の事後アンケートから、高い満足感が得られたことがわかった。

午後のマタニティコンサートには3名の妊婦、上の子ども2名、夫2名、学生1名が参加した。上の子ども2名は、2歳少し前で年齢が同じ男の子同士で、ともに遊びながら過ご



せた。コンサートは妊婦、夫ともに高い満足感が得られていた。

後半に妊婦、夫、上の子どもたちとの交流の時間をもった。夫2名には妊婦体験ジャケットを着用して参加していただいた。3名の妊婦のうち2名は出産経験があったので、前回の出産の話や今回の出産への備えなどをみなで聞いた。出産経験のある2名ともが、今回

は無痛分娩を選択すると話した。1名は前回も無痛分娩、1名は前回の痛みが忘れられず、今回は無痛にしたいという希望だった。上の子どもがいる母親に対して、初妊婦からは、認可保育園に入れるにはどうすればよいか、などの質問があった。区外の保育園に入れている人も多いようだ、などの情報が語られた。またベビー用品について、どこのメーカーを使っている、バウンサーは便利、など経験者ならではの情報交換もなされた。父親からは、妊娠期の妻をどのようにサポートするか、子育て中の父親の役割についての体験が語られ、先輩パパとしてこれから父親になる男性にアドバイスされていた。

5) 妊婦サロン第4回目（7月7日）の実施

妊婦2名、上の子ども1名、夫1名と看護学生1名が参加した。この日参加した2名の妊婦はいずれも経妊婦であった。夫は初めての参加だったので妊婦体験ジャケットを着用してもらった。その夫は前回の出産に立ち会ったとのことで、その時の様子を、女性の大変さを目の当たりにした、と語った。経妊婦たちは、出産後の乳房トラブルも体験していたようで、その苦勞を語った。



後半には、夫の希望があり、沐浴を体験していただいた。上の子ども見学することで、きょうだい誕生することを意識づけすることができた。また洗面台でのベビーバスの使用を考えるなど、具体的な準備について夫婦で話し合う姿が見られた。

6) 妊婦サロン第5回目 (9月8日) の実施

前回参加した妊婦、その夫、上の子ども1名に加え、新規参加の妊婦2名 (初妊婦)、看護学生4名が参加した。

前半に妊娠期の栄養について、フードモデルとリーフレットで講義形式の話を行った。特に妊娠中の適正体重増加、葉酸、鉄分の必要性について、具体的な数字や摂取する食品量の目安に基づいて話した。経妊婦は前回の妊娠時のことも振り返り、どういうことに気を付けてきたか、などが話題となった。初妊婦の2人はいずれも勤労妊婦であり、なかなか自炊できていないようであった。サプリメントでの栄養補給について質問があった。

後半はマタニティヨガを実施した。妊婦らは久しぶりに運動ができて爽快感を得たと語った。またヨガだけでなく、栄養の話が聞けたこと、妊婦同士の交流ができたことがあり、盛りだくさんで良かったとの感想があった。

7) 妊婦サロン第6回目 (10月6日) の実施

前回のマタニティヨガが好評だったことから、継続参加を促すために、再び、ヨガを実施した。継続参加の妊婦1名、新規参加の初妊婦1名の計2名の妊婦と看護学生1名が参加した。初妊婦2名で、妊娠週数も同じであることから、すぐに話を始める様子が見られた。

後半は、週数相当の胎児モデルの抱っこや、また新生児モデルを抱っこする体験も実施した。また一般的な分娩経過についてパネルを示しながら話をした。出産施設での集団指導は受けておらず、とても熱心に分娩経過の話に耳を傾けていた。帰り際には、「次回も来ますか?」「じゃあ、私も来よう」の声掛けを行うなど、少人数で初妊婦同士だったことにより親しくなっている様子が見られた。

8) 妊婦サロン第7回目 (10月27日) の実施



継続参加の初妊婦2名と新規参加の初妊婦1名、計3名の妊婦と看護学生1名が参加した。この日は、妊娠中の栄養の話に加え、おすすめレシピの調理体験ということで、実際に調理し、試食するという催しを行った。メニューは、アサリと水菜のバター炒め、豆乳クラムチャウダーで、鉄分摂取を目的にした献立とした。全員が貧血はない、とのことだったが、妊娠中、産

後に鉄分摂取を意識することができた。食事をしながらの談笑は非常にくつろいだ雰囲気の中でとりとめもなく続き、食材のこと、つわりとその対処、立ち合い出産にするかどうか、夫の家事手伝いについてなど実生活の内容が語られた。ふだん外食をしない妊婦からは、自分が作るもの以外を食べるのは久しぶり、など非日常の体験を楽しむ様子が語られた。産後の家事は大変だろう、などと近い将来を予測しながら話がはずんだ。

後日、同じ献立を自宅で作ってみた、夫から好評だったことの報告があり、生活に役立つ内容であったと感じられた。

9) 妊婦サロン第8回目（11月17日）の実施

カップルでの参加を促し、父親への支援につなげたいという思いで、6月に参加され、その後出産に至った夫婦の御協力を得て、「先輩パパと話そう」という企画で実施した。2組の初妊婦の夫婦（いずれも新規参加）と2名の看護学生の参加が得られた。先輩夫婦は共稼ぎで2人の子どもを育てていた。夫は子育て、家事に大変協力的であった。妊婦の夫からは、「仕事とサポートのバランスをどのようにとっているのか」など、育児期の夫の役割に関する質問があった。子どもの誕生後の新たな家族環境をイメージできたと考えられる。先輩夫婦の夫と妻、それぞれに話をしていただいたので、夫、妻の立場からどういうサポートが必要か、有効かについて自分たちに置き換えて考えることにつながった。熱心にメモを取りながら話を聞く夫もいた。夫には、妊婦体験ジャケットを装着してもらい妊娠後期の妊婦の増大した腹部の大きさを体験してもらった。

夫に沐浴を見学させたいとの妻の希望から、看護学生の実施を見学していただいた。千代田区の両親学級で沐浴を実施するが、もう一度ゆっくり見学できてよかったとの声があった。家庭での沐浴をイメージし、どこでどのように実施するかを話し合う夫婦の姿もあった。夫婦で見学することには大きな意味合いがあると感じられた。



10) 妊婦サロン第9回目（12月1日）の実施

小児科医の協力を得て、「知っておきたい赤ちゃんの病気」について講話をしていただいた。妊婦6名（うち5名は継続参加）と夫1名、看護学生5名の参加があった。小児科医の話は全員がメモをとりながら真剣に聞いていた。妊娠期に小児科医から直接話を聞くことができる機会は非常に貴重である。昨年度も同様であったが、この回はもっとも多くの参加者を得た。妊娠期から児の健康に関する情報を得て、また児の異常を早期に発見できるような知識を身につけておくことは母子にとって望ましいことであり、ニーズの高さを感じた。

参加者が多かったが、後半はフリートークで盛り上がった。マタニティヨガやスイミング経験者が、自分の体験を語ったり、スクールを紹介したりして交流する姿がみられた。またマイナートラブルへの対処、体重管理の現状、育児準備、無痛分娩、乳房ケア、産後ケア入院などについて豊富な話題で語られた。



11) 妊婦サロン第10回目（12月8日）の実施

今年度の最終回として、マタニティコンサートを実施した。継続参加の妊婦2名、継続参加の夫1名、新規参加妊婦1名、看護学生は2名が参加した。少人数だったので、ゆったりとした空間で音楽と簡単なゲームも楽しむことができた。6月に実施したコンサート参加者はすでに出産に至っており、異なる参加メンバーであった。参加者の満足度は高かった。新規参加妊婦は、妊婦サロンの存在を知ってすぐに申し込みをしていたが、今回が最終回と知り、とても残念そうであった。次年度継続参加の意思が示された。



2. 参加した妊婦への質問紙調査の分析結果

1) 妊婦サロン参加前、参加後の調査項目

表3に、参加者のプロフィール（再掲）と参加回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回に参加したことを示している。

15名の参加者の初回参加時には、参加の前後で妊婦快適性尺度によりその時点の快適の程度をたずね、前後での比較を行った。参加者の参加前の快適性平均点 163.9 ± 27.0 、参加後の快適性平均点は 173.7 ± 27.6 であった。参加人数が少なかったため、ノンパラメトリック検定を実施した。Wilcoxonの符号付順位検定により、参加後の快適性が有意に高いことがわかった ($p < 0.01$)。つまり、妊婦サロンに参加することにより、参加者の快適性が上昇したという効果が見られた。

初回には、参加前の健康度自己評価、参加後の達成感、参加後の満足感をたずねた。全妊婦の初回の健康度平均は 8.6 ± 1.1 点（範囲6.7～10.0）でほぼ良好な健康状態であった。参加後の達成感平均点は 9.1 ± 0.8 点（範囲8.0～10.0）、満足感は 9.5 ± 0.7 （範囲8.0～10.0）でいずれも高い評価が得られた。

2回以上の複数回に継続して参加した妊婦は7名（47%）であった。この7名の2回目以降の参加後達成感の平均値は 9.7 ± 0.8 点（範囲7.8～10.0）、満足感の平均値は 9.9 ± 0.5 点（範囲8.2～10.0）であり、継続参加による達成感、満足感は一層高いものであった。

2) すべての回の終了後の調査結果

終了後評価については、すべての回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7名のみであった（回収率47%）。最終回が終了した後に調査票を送付、回収したため、回収時には産後の者5名で産後11日から150日、まだ妊娠期にある者が2名で妊娠17週、22週と時期が一定でなく、単純な比較はできず、データを概観するにとどめる。妊娠期のマイナートラブルや産後の創部痛、不眠により、健康度は3.0～10.0と幅があった。

終了後評価の中で、妊婦サロンの直接的な評価として、すべての回を通して、妊婦サロンは妊娠期の生活に役立つものだったという評価は4～5点と高かったが、分娩期に役立つものだった、は1～5点、また育児期に役立つものだった、は2～5点、仲間が得られた、は1～5点と差があった。参加者の参加の目的や参加した回の内容、参加人数により個人差がみられたようである。昨年度と同等の参加者人数しか確保できず、また複数回の参加がなかなか得られなかったため、効果的な結果を得ることができなかったと考える。特に今年度は「仲間づくり」を強化したいと考えて実施したが、成果に結びつけることはできなかった。

表3. 2018年度妊婦サロン参加者の参加前と参加前後の評価

参加者 参加者 番号 (O)	年齢	妊娠 週数	参加開始時 妊婦週数	参加前の評価												終了後 評価	健康維持点 の理由		
				5月8日	6月2日	6月23日	7月7日	8月8日	10月6日	10月17日	11月17日	12月1日	12月8日						
A		23	初	13週	【前】 健康度 0.7 快適性 136 【後】 健康度 0.7 快適性 140												出席日5日 健康度 0.3 妊婦期の生活に役立つ 4点 分娩期の生活に役立つ 3点 育児期の生活に役立つ 3点 仲間が得られた 3点	日常生活が支障なく送ることができているため、抱っこひもで子どもを抱いた状態が楽なものと感じているが、新しい経験がない。新しい運動は後述まで行っていないため、「0」にしている。	
B	O	28	初	20週	【前】 健康度 0.6 快適性 150 【後】 健康度 7.9 快適性 9.7														
C	O	30	初	26週	【前】 健康度 1.0 快適性 186 【後】 健康度 9.2 快適性 208														
D	O	32	初	16週		【前】 健康度 9.2 快適性 175 【後】 健康度 0.1 快適性 192													
E		32	経	24週	【前】 健康度 0.5 快適性 166 【後】 健康度 0.9 快適性 173												出席日50日 健康度 7.0 妊婦期の生活に役立つ 5点 分娩期の生活に役立つ 5点 育児期の生活に役立つ 5点 仲間が得られた 4点	産中の痛みがまだ記憶にあるので睡眠不足が続いています。育児もかかっています。健康に思っています。	
F	O	41	経	21週	【前】 健康度 7.8 快適性 150 【後】 健康度 1.0 快適性 134			【後】 健康度 1.0 快適性 1.73									出席日20日 健康度 7.0 妊婦期の生活に役立つ 5点 分娩期の生活に役立つ 3点 育児期の生活に役立つ 4点 仲間が得られた 1点	少し遅れたまっています。	
G	O	42	経	19週	【前】 健康度 0.0 快適性 166 【後】 健康度 5.9 快適性 200		【後】 健康度 1.0 快適性 200	【後】 健康度 7.8 快適性 206									出席日0日 健康度 6.2 妊婦期の生活に役立つ 4点 分娩期の生活に役立つ 2点 育児期の生活に役立つ 2点 仲間が得られた 1点	産後ほどの悪影響はない。産前プレッシャーもなくなったが、産後の睡眠不足が続いている。産後ができてきた。上の子の時より楽。	
H	O	38	初	11週						【前】 健康度 1.0 快適性 135 【後】 健康度 0.7 快適性 138									
I	O	35	初	21週								【前】 健康度 0.3 快適性 135 【後】 健康度 0.7 快適性 201	【後】 健康度 1.0 快適性 201						
J	O	36	初	16週	【前】 健康度 7.0 快適性 102 【後】 健康度 0.0 快適性 115			【後】 健康度 0.0 快適性 134									出席日1日 健康度 3.0 妊婦期の生活に役立つ 5点 分娩期の生活に役立つ 1点 育児期の生活に役立つ 4点 仲間が得られた 5点	分娩時の痛みが痛いため、また産後、育児で睡眠不足のため。日常生活がOKで送ることができず、自宅で安静にしているため。	
K	O	29	初	20週					【前】 健康度 1.0 快適性 166 【後】 健康度 1.0 快適性 176	【後】 健康度 1.0 快適性 105									
L	O	42	初	21週	【前】 健康度 0.8 快適性 189 【後】 健康度 9.9 快適性 206				【後】 健康度 1.0 快適性 173								【後】 健康度 1.0 快適性 182		
M	O	34	初	22週													【前】 健康度 1.0 快適性 192 【後】 健康度 1.0 快適性 194		
N	O	33	初	9週					【前】 健康度 0.3 快適性 150 【後】 健康度 1.0 快適性 171	【後】 健康度 1.0 快適性 107						【後】 健康度 1.0 快適性 169 健康度 0.5 快適性 107 夫満足度 1.0	【後】 健康度 1.0 快適性 107	フィナートラブルとして健康、産後、分娩、分娩のつらさ、産後には良好。前置胎盤の検査済みで不安。	
O	O	34	初	16週													【前】 健康度 0.8 快適性 140 【後】 健康度 0.1 快適性 153	【後】 健康度 1.0 快適性 179 健康度 1.0 快適性 107 夫満足度 1.0	つわりも治まり、今のところ特に不調はないため。

次に、妊娠期の快適性について、それぞれの参加者の継時的な変化を追って調べた結果を図1に示した。複数回の参加によって快適性が上昇したものもあったが、下降したものもあった。したがって、一概に妊婦サロンへの複数回の参加により快適性に影響するとは言いがたい。これには、参加回の内容や妊娠週数の違いによるマイナートラブルの程度が影響していると考えられた。

3) 妊娠期の快適性、出産体験、児へ愛着についてのサロン参加者（実施群）と対照群（妊婦サロンに参加していない都内で妊娠中の女性）との比較

妊娠期の快適性について、妊婦サロン参加者（15名）と妊婦サロンに無関係の都内妊婦（35名）との比較を行ったところ、妊婦サロン参加者の参加前の快適性平均値 163.9 ± 27.0 点、対照群平均値 176.2 ± 21.3 であり、有意差は認められなかった(Mann-Whitney U検定、 $p=0.16$)。すなわち、妊婦サロン参加者と対照群との快適性得点に差はなく、妊婦サロン参加者は特別な集団でなく、都内妊婦を代表する妊婦の集団であろうと推定される。

今年度は、サロンの参加によって、産後につながる効果が得られたかどうかを検証すべく、産後の出産体験と児の愛着に関する質問項目を追加して、データを収集した。出産体験、児への愛着については、妊婦サロン参加者（ $N=5$ ）の出産体験尺度平均得点 44.8 ± 7.4 点（範囲39～57点）、愛着得点 48.4 ± 2.5 点（範囲44～50点）であった。対照群（ $N=27$ ）は出産体験尺度平均得点 41.3 ± 5.8 点（範囲33～55点）、愛着得点 48.1 ± 2.6 点（範囲42～50点）であった。ノンパラメトリック検定（Mann-Whitney U検定）の結果、いずれも有意差は認められなかった。すなわち、妊婦サロン参加によって、出産体験および児への愛着について効果は認められなかった。

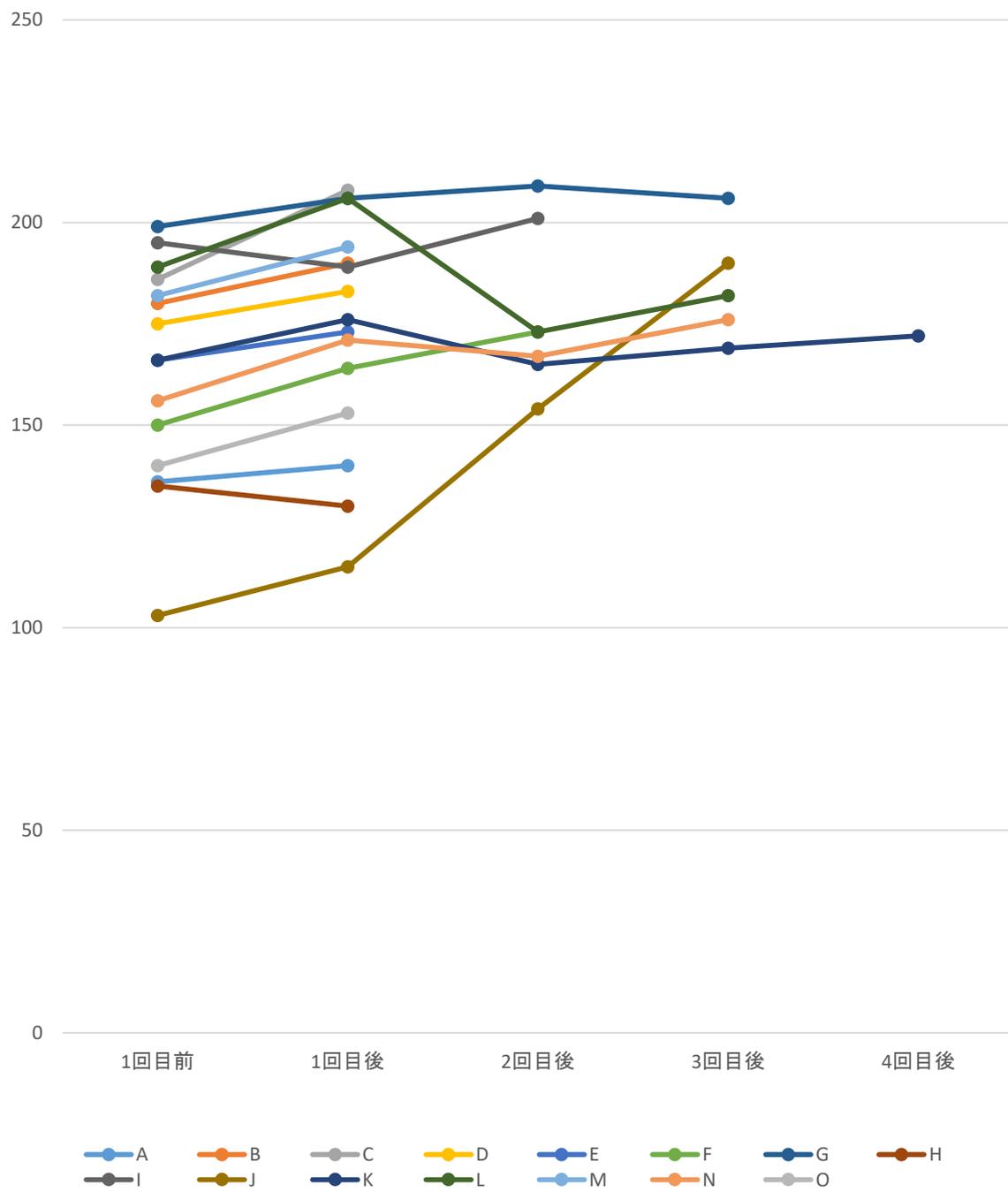


図1 妊娠期快適性得点の変化

3. 参加した学生のレポートの分析結果

同意が得られた5名の学生のレポートを分析した。

質的データ分析支援 (QDA) ソフトウェアであるNVivo12 (ユサコ株式会社) を用いて、ワードファイルで提出された学生のレポートを内容分析した。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、学生が参加によって学んだ「妊婦サロンの効果・機能」について、意味ある内容毎に分類しカテゴリー化を行なった。それぞれのカテゴリーがどれくらいの頻度で記述されていたか数値化した。さらに、レポート中にある単語について出現頻度のカウント及び品詞分けをした。

1) 妊婦サロンの効果・機能

5名のレポートを分析した結果、学生が考察した妊婦サロンの効果・機能について【専門家からの適切なケアの提供】【様々な時期の妊婦同士の交流】【安心した妊娠生活へつなげる】【頼りになる先輩からの支援】【胎児への愛着促進】【仲間作り】【地域に根ざしたネットワーク】【リラクゼーション効果】【妊婦の相談に乗りながらの健診】【出産への動機付け】の10個のカテゴリーを抽出した。

それぞれ、【様々な時期の妊婦同士の交流】と【専門家からの適切なケアの提供】は16コード、【安心した妊娠生活へつなげる】と【頼りになる先輩からの支援】は11コード、【胎児への愛着促進】は5コード、【仲間作り】は4コード、【地域に根ざしたネットワーク】、【リラクゼーション効果】、【妊婦の相談に乗りながらの健診】は3コード、【出産への動機付け】は2コードであった。【様々な時期の妊婦同士の交流】と【専門家からの適切なケアの提供】については、対象者5名とも記述しており、妊婦サロンの大きな目的について意識化しながら参加し、学びを深められたと考えられる。

レポートの具体的内容としては、「地域の活動に参加することで、妊娠のために家にこもりがちである状態から外出するきっかけを作る」といった【地域に根ざしたネットワーク】をつくっていく役割について考察されていた。さらに、「助産師がいることによって、専門的な知識や情報を得ることも出来る」、「正しい情報を専門家などが提供し、より良い妊娠生活へと導く」等【専門家からの適切なケアの提供】が妊婦サロンの機能としてあるのではないかという記述も見られた。また、妊婦サロンの効果として、「レオポルド触診法と超音波ドップラー法によって、子宮底の位置、胎児の健康状態や胎位・胎向・胎勢、胎動、胎児の大きさ等を観察した。妊婦健診でも行われているが、人数が少ないため妊婦の相談に乗りながら行うことが出来ることがメリット」といった【妊婦の相談に乗りながらの健診】ができることを記述していた。

「妊娠期における悩みや問題を軽快させ、より安心して妊娠生活を送れるようにする」や「ストレスや不安の軽減につながる」など【安心した妊娠生活へつなげる】効果が妊

婦サロンにあることが記述されていた。また、「妊娠が進んだ妊婦からの経験を聞くことや相談することができる」や「出産時やその後の祖父母への対応はどうすればいいのか、本当に必要な物品は何かといったより具体的な出産に対する不安があり、実際に出産を経験された方へ意見を聞くことで不安に対して対処されていた」等、妊婦同士のやり取りや妊婦からの聞き取りなどから、妊婦サロンが持つ【頼りになる先輩からの支援】といった機能を学んでいた。

妊婦サロンに実際に参加することで、机上ではなかなか実感できないような学びも得ていた。「妊娠週数に応じた人形を見て抱くことで妊婦が現在のわが子の存在を再確認した」や「お腹のなかにいる赤ちゃんの体験をすることで、赤ちゃんへの興味や愛着をより引き出すことにつながる」、「レオポルド触診を行い『右側に背中がありますね』というと、『いつもこっち側にいるんですよ』と嬉しそうに話す様子、心拍聴取時に胎児心拍が聞こえると嬉しそうにする様子」といった【胎児への愛着促進】されていることを記述している学生もいた。母性看護学実習での産科外来実習では、妊婦とゆっくり関わる時間が持てない学生もあり、妊婦サロンは、学生の学びの場としても有効であることが示された。

2017年度に実施した妊婦サロン参加学生のレポートの分析結果では、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、大学で妊婦向けのサロンを開催する意義を自ら学び取っていた。2018年度の分析においても、分析方法は異なるものの、概ね、2017年度の学生と同様の学びを得ており、妊婦サロン実施による学生への一定の学習効果が見られたといえる。

2) 頻出語

77個の頻出語について、単語を「名詞」「動詞」「副詞」「形容詞」で分類した(表4~6)。さらに、NVivo12を用いて、頻出語から単語クラウドを描いた(図2)。

頻出語上位10位(カッコ内はカウント数)は、「妊婦サロン(70)」、「考える(35)」、「与える(20)」、「マイナートラブル(19)」、「感じる(19)」、「大きい(15)」、「分かる(14)」、「つわり(10)」、「終える(10)」、「マタニティコンサート(9)」、「リプロダクティブ・ヘルス(9)」、「食べる(9)」であった。名詞が40単語と多く、動詞31単語と続いた。単語クラウドでは、「妊婦サロン」という単語を軸に、比較的プラスイメージの語彙が多く配置されていた。学生がレポートを書くにあたり、妊婦サロンの学びとしてプラスイメージの学びを多く感じ取っていたといえる。一方で、「つわ

り」や「リスク」、「ストレス」といった単語も見られ、看護学生ではあるものの医療者としての視点からも妊婦サロンの効果・機能について、妊婦の言動やプログラム内容、妊婦健診結果から考察していることが明らかになった。

頻出語の中に、妊婦サロンで行われた内容や妊婦から語られた語句が並ぶ一方で、「コミュニケーション (6)」、「リプロダクティブ・ヘルス (9)」、「マタニティサイクル (2)」、「更年期 (2)」など母性看護学の講義や実習要項等に記載された語彙も頻出語として挙がっていた。レポート作成にあたり、「リプロダクティブ・ヘルス」の視点からも妊婦サロンについて考察できている学生もおり、妊婦サロンを周産期のみならず、女性の一生涯の中のひとつのイベントとして広く学びを深められていることが明らかになった。

表4 「名詞」単語頻度

	単語	カウント	類義語
1	妊婦サロン	70	サロン
2	マイナートラブル	19	マイナー
3	つわり	11	つわり
4	マタニティコンサート	9	マタニティコンサート
5	リプロダクティブ・ヘルス	9	リプロダクティブ
6	リラックス	8	リラクゼーション, リラックス
7	千代田区	8	千代田
8	コミュニケーション	6	コミュニケーション
9	サポート	5	サポート, 支える
10	テーマ	5	テーマ
11	子ども	5	子ども
12	お互い	4	お互い
13	イメージ	4	イメージ, ビジョン
14	ピアノ	4	ピアノ
15	リスク	4	リスク
16	レオポルド	4	レオポルド
17	小児科	4	小児科
18	腹の中	4	腹の中
19	きっかけ	3	きっかけ
20	ゲーム	3	ゲーム, 取り組み
21	バランス	3	バランス
22	パートナー	3	パートナー
23	ホームページ	3	ホームページ
24	マタニティライフ	3	マタニティライフ
25	新生児	3	新生児
26	赤ちゃん	3	赤ちゃん
27	わらべ歌	2	わらべ
28	アドバイス	2	アドバイス
29	イベント	2	イベント
30	インターネット	2	インターネット
31	クラシック	2	クラシック
32	ショーツ	2	ショーツ
33	ストレス	2	ストレス
34	チェック	2	チェック, 調べる
35	ボイスパーカッション	2	パーカッション
36	マタニティサイクル	2	マタニティサイクル
37	メリット	2	メリット
38	リズム	2	リズム
39	更年期	2	更年期
40	話合い	2	話合い

表5 「動詞」単語頻度

	単語	カウント	類義語
1	考える	35	考える
2	与える	20	くださる, くれる, もたらず, 加える, 過ごす, 生じる, 当てる, 認める, 与える
3	感じる	19	わかる, 感じる, 受ける
4	分かる	14	わかる, 分かる
5	終わる	10	果たす, 行なう, 終わる, 閉じる
6	食べる	9	食べる
7	つながる	8	つながる
8	応じる	8	応じる, 受ける, 認める
9	伝える	7	教える, 伝える
10	聞こえる	7	聞ける, 聞こえる
11	設ける	7	整える, 生じる, 設ける
12	もらう	6	もらう, 受ける
13	持てる	5	持てる
14	行える	5	行える
15	関わる	5	関わる, 及ぼす, 決める
16	起こる	5	起こる, 生じる
17	増える	4	増える, 膨らむ
18	異なる	4	異なる
19	関わり	4	関わり
20	集まる	4	集まる
21	合わせる	4	まとめる, 合わせる, 整える
22	やせる	3	やせる
23	もたらず	3	もたらず, 引き起こす, 生じる
24	楽しむ	3	楽しむ
25	ちらす	2	ちらす
26	とらえる	2	とらえる
27	抱える	2	抱える
28	揺らす	2	揺らす
29	深まる	2	深まる
30	満ち足りる	2	満ち足りる
31	近づける	2	近づける

表6 「副詞」単語頻度

	単語	カウント	類義語
1	本当に	7	とても, 本当に
2	大丈夫	2	大丈夫

表7 「形容詞」単語頻度

	単語	カウント	類義語
1	大きい	15	すごい, 大きい, 大きな
2	正しい	6	詳しい, 正しい
3	少ない	4	小さい, 少ない
4	楽しい	4	楽しい, 嬉しい



図 2 頻出語による単語クラウド

IV 総合考察

2018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15名の妊婦を対象とした「妊婦サロン」を10回と2017年度に妊婦サロンに参加した産後の母子を対象とした回を2回開催し、その評価を行った。また看護学生は昨年度より多い35名（+9名）が参加して妊婦とその家族へのケアを提供し、母性看護学における幅広い学びを得ることができた。昨年度に比べ、今年度は経産婦が上の子を連れての参加や夫の参加が多く見られた。今後の母子支援の中では、夫や上の子、また祖父母も意識した内容の展開が望まれる。そして、こうした家族へ向けたサロンの評価方法についても考えていく必要がある。

前年度に比べて、今年度特に得られた結果として、妊婦サロン前後の比較で、妊婦の快適さが向上していることが明らかとなった。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いる（小川ら、2015年）。したがって、妊婦サロン実施によって妊婦に快適さを提供できたことは、本サロン実施の目的の1つが達成できたと評価できる。しかし、妊婦サロンの参加による、出産体験、児への愛着についてはその効果は認められなかった。産後の母子との交流や先輩パパと話す、というプログラムを準備して、出産時の知識の提供や意識づけを行い、またママニティコンサートやヨガの実施によって、胎児を身近に感じる内容での実施も行い、満足度は高かったものの客観的指標による結果は得られなかった。このことは、単に妊婦サロンが有効でなかったということだけでなく、データ数が少ないこと、一定の産後の時期

に調査できていないことで、豊かなデータといえないことも、結果に結びつかなかった要因であろうと考える。このことについて、参加者のリクルートを千代田区からのチラシの配布やポスター掲示、ホームページ掲載により行ったが、もっと千代田区というコミュニティを利用した方法、たとえば、2019年2月に参加させていただいた「ちよだコミュニティラボ」のような場所での参加団体との交流、それによる口コミへの期待、またSNSの利用など、PR活動を充実させることも考えていきたい。

しかしながら、一方では、看護学生にとっての妊婦サロンは、母性看護の学びの場として一定の効果を上げていた。大学で実施することのメリットを感じられる結果が得られており、また学生が卒業研究としてインタビュー調査させていただいたカップルからは、学生の学習のためになればうれしいとの評価をいただき、多大なるご協力を得ることもできていた。妊婦サロンは、対象となる妊婦とその家族、千代田区、またケアを提供する大学と看護学生という三者にとっての効果を期待して運営していることは、昨年度の報告でも述べているとおりであるが、今後は、三者にとって万遍なく良好な結果を引き出せるようなサロンの運営の模索を続ける必要がある。次年度に向けて、さらに内容や測定指標についても検討していきたい。

V 結語

妊娠期の支援を地域で行うことのメリットである、育児期を視野に入れた「仲間づくり」（武田、2012）を意識して、2年目の妊婦サロンを実施した。今年度は実施後の調査から些少の仲間意識は得られたが、十分な結果に結びつけることができなかった。この理由として、昨年度とほぼ同数の参加者しか得ることができなかったこと、複数回参加していただける妊婦が少なかったことが考えられ、引き続き、次年度の課題として取り組みたい。

指標による十分な検証には至らなかったことを踏まえ、次年度に向けて、家族を意識したプログラムの展開と、長期的観測、すなわち、産後のフォローアップを充実させ、育児期にかけた長期的な評価を得ることを検討していくことを考えている。

VI 謝辞

本研究に御協力いただきました妊婦の皆様、産後の母子の皆様と御家族の皆様、看護学生の皆様に御礼申し上げます。そして今年度も素敵な演奏によるマタニティコンサートでの癒しを提供して下さった、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舟木課長様、千代田区役所地域振興部コミュニティ総務課の小原係長様、橋本様に深謝申し上げます。

参考文献

- ・厚生労働省（2015）．妊娠・出産包括支援モデル事業の取組事例集．
<<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-koyoukintoujidoukateikyoku/h26nshm.pdf> PDF >（アクセス：2019年2月26日）
- ・厚生労働省（2014）．子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第10次報告）
<<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/0000058559.pdf>>（アクセス：2019年2月26日）
- ・野口純子，他（2015）．子育て支援センターを利用している育児ストレスと育児に対する自己効力感の検討，香川県立保健医療大学雑誌， 6， 29-36.
- ・武石陽子，他（2011）．妊娠期の快適性に関する尺度の開発，日本母性看護学会誌， 11(1)， 11-18.
- ・竹原健二，他（2007）．出産体験尺度作成の試み，民族衛生， 73(6)， 211-224.
- ・大村典子，他（2006）．妊娠期から生後1年までの児に対する母親の愛着とその継時の変化に影響する要因，小児保健研究， 65(6)， 733-739.
- ・小川彩，他（2015）．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.
- ・武田順子（2012）．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.
- ・菊島勝也，他（2018）．子育て支援グループ活動のソーシャル・キャピタルとしての機能—参加者と学生スタッフの自由記述の分析—，母性衛生， 59(1)， 154-161.
- ・内閣府（2014）．平成26年度「結婚・家族形成に関する意識調査」報告書．妊娠・出産に関する医学的情報について
<<https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/research/h26/zentai-pdf/pdf/2-2-2-7.pdf>>（アクセス：2019年2月26日）
- ・吉田敬子著（2000）．母子と家族への援助，金剛出版．

成果発表

I 平成30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。

日本母性衛生学会 示説発表（2018年10月19日～20日 新潟市開催）

- ・「地域連携による妊婦サロンの運営と評価」岸田泰子，ケニヨン充子，桜井亜古，母性衛生，59(3),P1-068, p263, 2018年.
- ・「地域における妊娠期から育児期への継続支援に関する一考察」岸田泰子，ケニヨン充子，三里久美子，梶谷由希子 母性衛生，59(3),P1-069, p263, 2018年.

II 平成30年度 看護学部卒業研究

共立女子大学看護学部母性看護学領域の2018年度ゼミ生2名が妊婦サロンによる活動をもとに、卒業研究に取り組んだ。

- ・学籍番号15J076 中島綾菜
研究テーマ 妊婦サロンへの参加が妊婦にもたらす効果について
- ・学籍番号15J082 萩原涼香
研究テーマ 仕事と育児の両立に対する理想と現実
—経妊婦の学生時代と第2子妊娠中の現在を比較して—



千代田区 妊婦サロンへのお誘い (第2期 後期)

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)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。

2018年 9月～12月 月1～2回 開催

◆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20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。

妊娠中にママ友作りたい！
赤ちゃんの抱っこってどうするの？
赤ちゃんのお風呂の入れ方は？
パパも参加できるかな？

◆開催日程と内容

9月 8日(土)	14:00～16:00	マタニティヨガ 未体験でも大丈夫
10月 6日(土)	14:00～16:00	マタニティヨガでリフレッシュ
10月27日(土)	14:00～16:00	妊娠期の栄養 調理体験&試食
11月17日(土)	14:00～16:00	パパ教室 先輩パパと話そう(ご夫婦でご参加ください)
12月 1日(土)	14:00～16:00	小児科医の講話 知っておきたい赤ちゃんの病気
12月 8日(土)	14:00～16:00	マタニティコンサート ピアノの調べを楽しみます

※ 1回のみでも参加できます。

本事業は、千代田区の御協力を得て実施いたします。

◆場所: 共立女子大学

神田一ツ橋キャンパス3号館内

(千代田区神田神保町3-27) 地図は裏面

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



開催場所

東京都千代田区神田神保町3-27
共立女子大学
神田一ツ橋キャンパス 3号館

連絡先

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