

10月13日 宮崎県母性衛生学会で発表しました

産後の育児不安が強い母親への支援

わらべうたベビーマッサージ教室における事例～

一般社団法人宮崎助産師会

発表者 濱松美保

協力者 稲森順子

上原えり子

パワーポイント1 はじめに

1. はじめに

私は地域の助産師として、母子訪問指導・乳幼児健診・母乳相談を行っています。

その中で母親の訴えとして、子育てしている友達がいない、出かけていく所がない、気軽に相談できる人がいないといった声が多くありました。

そこで行政と連携してサークルをつくりました。

バンビクラブは月に一回の活動で、場所は都原児童センター、10:30～12:00 まで気軽におしゃべりしたり、赤ちゃんと遊んだり母親同士の交流を行っています。

わらべうたベビーマッサージ教室は、導入したばかりで希望者があれば不定期に行っていました。

3回わらべうたベビーマッサージを指導して終了としていました。

場所は都原児童センターで、13:00～14:30 としました。

赤ちゃんとふれあいながら母親同士の交流をはかりました。体重測定や母乳相談、育児相談なども行い、継続して一歩踏み込んだ活動ができるのではと考えました。

パワーポイント2 症例

症例は母子訪問指導で出会った事例です

- ・年齢 20代前半
- ・職歴 看護師 妊娠を機に結婚
- ・家族構成 夫と児の3人家族
- ・生活環境 夫の転勤のために、出産後に関東からA市へ転入
- ・サポート状況 本人の実家：関東
夫の実家：北陸
夫は1ヶ月の半分は仕事で不在、帰りも遅いため家族の支援は殆ど無い状態
- ・既往歴 在職中、精神的な問題でカウンセリングを受けたことがあるということでした。

産後の育児不安が強い母親への支援

～わらべうたベビーマッサージ教室における事例～

一般社団法人 宮崎助産師会 ○濱松 美保
稲森 順子
上原えり子

1. はじめに

地域の助産師

①母子訪問指導

②乳幼児健診

③母乳相談

事例
(産後不安の強い母親)

・バンビクラブ

・わらべうたベビーマッサージ教室

	バンビクラブ	わらべうたベビーマッサージ教室
場所	都原児童センター	都原児童センター
時間	10:30～12:00頃	13:00～14:30頃
開催頻度	月に1回	導入したばかりなので不定期 3回コースで終了
内容	おしゃべり 母親同士の交流	赤ちゃんとのふれあい 母親同士の交流

2. 症例

- ・年齢 20代前半
- ・職歴 看護師 妊娠を機に結婚
- ・家族構成 夫と児の3人家族
- ・生活環境 夫の転勤のために、出産後に関東からA市へ転入
- ・サポート状況 本人の実家：関東 夫の実家：北陸
夫は1ヶ月の半分は仕事で不在、帰りも遅いため家族の支援はほとんどない状況
- ・既往歴 在職中、精神的な問題でカウンセリングを受けたことがある

パワーポイント3 支援1回目

平成22年5月25日に自宅訪問をする

母子訪問指導（その時産後3ヶ月15日でした）

先ず

① 傾聴

「私の育児はこれでいいのか不安です」

「ここから飛び降りても1Fなので死ねない」

という発言がみられました。

② 乳房マッサージ

- ・「陥没乳頭だったけど必死に飲ませていたら直母できるようになりました」

- ・分泌良好、トラブルなし

③ 赤ちゃんの体重測定と発達確認する

- ・出生時3214g ⇒ 7520g
- ・1日平均体重増加量 41g/日
- ・首のすわりほぼOK

赤ちゃんの発育発達も問題ありません。

④ エジンバラ、Bonding 調査

- ・エジンバラ 21点
- ・Bonding 10点

* エジンバラ「10」項目

自分自身を傷つけるという考えが時々浮かんできたということでした

3、支援(1回目)

・平成22年8月25日

母子訪問指導(産後3ヶ月15日)

① 傾聴

- ・「私の育児はこれでいいのか不安です」と笑顔がない
- ・「ここから飛び降りても1Fなので死ねない」と思っていた

② 乳房マッサージ

- ・「陥没乳頭だったけど必死に飲ませていたら直母できるようになりました」
- ・分泌良好、トラブルなし

③ 赤ちゃんの体重測定と発達確認

- ・出生時3214g ⇒ 7520g
- ・1日平均体重増加量 41g/日
- ・首のすわりほぼOK

④ エジンバラ、Bonding 調査

- ・エジンバラ 21点
- ・Bonding 10点

* エジンバラ「10」項目

自分自身を傷つけるという考えが時々浮かんできた。

上手に育児
できていると
褒めた

< 参照 >

* エジンバラ産後うつ病質問診(EPDS)

エジンバラ産後うつ病質問診とは、1987年にイギリスで開発され、世界の多くの国で使用されている質問形式で今のうつ状態を判断するチェックテストです。

合計得点が9点以上の時は、うつ状態のシグナルが出ていると考えられています。

項目は10項目で、0,1,2,3点の4件法の母親による自己記入式質問票で、うつ病によく見られる症状を、わかりやすい質問にしたものです。

合計が30点満点であり、わが国では9点以上をうつ病としてスクリーニングしています。

* Bonding 調査

質問項目は10項目で、0,1,2,3点の4件法の母親による自己記入式質問票です。

各項目は赤ちゃんに対する愛着の気持ちについて質問しており、合計点数は30点満点です。

得点が高いほど、赤ちゃんへの否定的な感情が強いことを示しています。

パワーポイント4 問題点

問題点として

家族支援がない
エジンバラ・ Bondig 調査の得点が高い
自傷行為の可能性もありました。

支援計画として

行政への連絡と連携
本人への支援は再訪問の約束、連絡先の交換
サークル活動の紹介を行いました。

母親は「主人がいないので出かけていく所がきてよかった」と明るい表情になり、笑顔がみられました。

A 市では母子訪問指導時に母親の心に寄り添う手段の一つとして、エジンバラと Bonding
を導入しています。

エジンバラ 9 点以上、Bonding7 点以上を継続訪問とし、市の行政としても虐待予防に力をいれています。

・問題点

- 1 家族支援がない
- 2 エジンバラ・Bonding 調査の得点が高い
(自傷行為の可能性あり)

A市
エジンバラ 9点以上
Bonding 7点以上

継続訪問

・支援計画

- (1) 行政への連絡と連携
- (2) 本人への支援
 - ①再訪問の約束、連絡先の交換
 - ②サークル活動の紹介
(バンビクラブ、わらべうたマッサージ教室)

「主人がいないので出かけていくところが
できて良かった」
明るい表情になり、笑顔が見られた

パワーポイント5 支援2回目

早速この母親に合わせて、平成22年8月30日に
わらべうたベビーマッサージ教室を開催しました。

日程は夫が一週間の出張の時に開催しました。
教室のなかで特に大切にしたい事は雰囲気づくりです。
母親が自分の気持ちを安心して話せるよう、
母親同士で交流を深めるために、自己紹介と三分間
スピーチを私を含めて全員にしてもらいました。

三分間スピーチのテーマは、身近で自分を振り返ら
れる内容で、前向きで建設的な内容です。

たとえば、どんなテーマかと言うと、夫の良いところ5つ、自分で母親になったなあと感じるところ、夫が美味
しいと言ってくれた料理などです。

一人一人、スピーチ後に拍手をして認めるようにしました。

「寝ていても子供が少し声を出しただけでも目が覚める。独身の時は目が覚めることはなかった。」と笑顔で楽し
そうに話されていました。

・支援(2回目)

・平成22年8月30日

・わらべうたベビーマッサージ教室 (5人参加)

・児童センターまでの送迎(行きのみ)

・雰囲気づくり

1. 母親が自分の気持ちを安心して話せる
2. 母親同士で交流を深める

自己紹介 3分間スピーチ

3分間スピーチのテーマ

1. 身近で自分を振り返られる内容
2. 前向きで建設的な内容

「寝ていても子供が少し声を出しただけで目が覚める。独身の頃
は夜中に目が覚めることはなかった。」
我が子を育てる体の仕組みができていようだ。

パワーポイント6

わらべうたベビーマッサージの実技

パッチテスト後に、オイルを使って実際に
ベビーマッサージを行っているところです。
わらべうたを取り入れたベビーマッサージ
にこだわった理由は

わらべうたベビーマッサージの実技

- ・オリーブオイルのパッチテスト
- ・わらべうたを歌いながらオイルを使ってマッサージ



教室の時間は1時間で終了。その後に継続して母親同士の交
流があり、帰りは他の母親が自宅まで送迎。

「他の母親とも交流を回りながらマッサージを楽しんでいた

※ 本人の状況と、教室での様子を行政に報告

- ・赤ちゃんへの声かけ、子守唄になる
- ・赤ちゃんが好む高い周波数の音の音で作られている
- ・母親が歌うことでリラックスして赤ちゃんに意識をむけやすい
- ・歌詞とマッサージの部位が一致してスムーズにできる

と考えたので取り入れました。他の母親とも交流を図りながらマッサージを楽しんでいました。母親の状況と教室での様子を行政に報告しました。

パワーポイント7 支援

最初はこの母親に合わせて1週間に1回のペースで教室を行いました。

月に一回のバンビクラブにも参加されました。

わらべうたベビーマッサージを導入した頃は、

3回指導して終了としていましたが、この母親の育児不安が軽減するよう、希望があれば何回でも参加OKとしました。

支援3回目 9月1日バンビクラブ 14人参加

支援4回目 9月6日わらべうたベビーマッサージ教室 6人参加

支援5回目 9月14日わらべうたベビーマッサージ教室 5人参加

支援6回目 9月21日わらべうたベビーマッサージ教室 6人参加

「カレンダーに次の教室の予定を書き込むのがうれしい。たのしみに待てます。」と話されました。

母親同士で連絡を取り合って食事会やお茶会をされています。

教室の回数が重なるにつれて母親同士の交流が深まりました。

・支援

3回目 9月1日 バンビクラブ 14人参加
4回目 9月6日 わらべうたマッサージ教室 6人参加
5回目 9月14日 わらべうたマッサージ教室 5人参加
6回目 9月21日 わらべうたマッサージ教室 6人参加

「カレンダーに次の教室の予定を書き込むのがうれしい。楽しみに待てます」

母親同士で連絡を取り合って食事会やお茶会をしている

母親同士の交流がすすんでいる
育児仲間ができているようだ

パワーポイント8

支援7回目

初回訪問から1カ月後の平成22年9月27日、行政の方から担当保健師が訪問しました。

担当保健師によるエジンバラ・Bonding調査を行ったところ、エジンバラ20点、Bonding1点でした。

エジンバラの自分自身を傷つけるという考えが浮かんできたという質問は、「前は時々あった」だったが、今回は「全くなかった」ということでした。

エジンバラは21点から20点とあまり改善がみられませんでした。これは夫の育児に対しての協力がなく、カウンセリングを受けた既往歴があることが関係しているのではないかと考えられます。Bonding調査が10点から1点と大きく改善しました。

別の日に母子保健推進委員の訪問も受けました。

・支援(7回目)

平成22年 9月27日
行政の方から担当保健師が訪問
担当保健師によるエジンバラ・Bonding調査

	エジンバラ	Bonding
初回	21点	10点
今回	20点	1点

・訪問記録

夫の帰宅は21時～22時。子どもの首のすわり、寝返りのことも知らず、育児に対しての協力がなくという言動はあり

エジンバラ第10項目目

Q, 自分自身を傷つけるという考えが浮かんできた

A, 全くなかった(今回)

※別の日に母子保健推進委員の訪問

パワーポイント 9

Bonding 調査の結果

・担当保健師による2回目のBonding調査結果について

担当保健師による2回目の Bonding 調査の改善した項目は

- ・赤ちゃんを愛しいと感じる
(前回 たまに強くそう感じる)
- ・赤ちゃんの世話を楽しみながらしている
(前回 全然そうじゃない)
- ・赤ちゃんを守ってあげたいと感じる
(前回 全然そうじゃない)
- ・赤ちゃんをととても身近に感じる
(前回 全然そうじゃない)

Bonding	初回訪問時	今回(わらべうたマッサージ4回参加後)
赤ちゃんを愛しいと感じる	たまに強くそう感じる	ほとんどいつも強くそう感じる
赤ちゃんの世話を楽しみながらしている	全然そうじゃない	ほとんどいつも強くそう感じる
赤ちゃんを守ってあげたいと感じる	全然そうじゃない	ほとんどいつも強くそう感じる
赤ちゃんをととても身近に感じる	全然そうじゃない	ほとんどいつも強くそう感じる

で、ほとんどいつも強くそう感じるに改善しました。

パワーポイント 10

支援8回目

平成22年10月14日

わらべうたベビーマッサージ教室 5人参加
前回の教室で「夫の良いところ5つ」という
テーマで3分間スピーチを行いました。

夫が育児に協力してくれないという不満を母親が、

「子育てを何も手伝ってないけど、
あなたにも良いところが5つもあるから、
私だって頑張ってるのよ」と爆発させたそうです。

このころから夫は赤ちゃんをお風呂に入れてくれたり、わらべうたベビーマッサージを覚えてやってくれるようになりました。

この母親のお誕生会を教室の中で他の母親達が自発的に企画してくれました。

花束をプレゼントして、涙を流して喜ばれました。

・支援(8回目)

平成22年 9月14日

わらべうたベビーマッサージ教室 (5人参加)

夫への不満

母親の言葉

夫の変化

・お風呂

・わらべうたベビーマッサージ

・支援(11回目)

平成22年 10月27日 わらべうたベビーマッサージ教室 (7人参加)

10月28日 母親の誕生日

他の母親達が自発的に誕生日会を企画(本人には秘密)

花束をプレゼント

「まさかみんながこんなことまでしてくださるなんて」涙を流して喜んだ

パワーポイント 11

感想

この事例の母親の感想です。

訪問から1年後に夫の転勤のために転出されました。

この時に頂いたお手紙です。

わらべうたベビーマッサージ教室に参加した感想

- ・家でイライラしている時、わらべうたを歌うことで気を紛らわすことができた。
- ・他の母親と一緒にだったので、心配や不安や悩みを共有できて自分の気持ちを話しやすかった。
- ・わらべうたが子守唄代わりになり育児余裕が持てるようになった。
- ・マッサージすると、赤ちゃんに触れ合っている実感がわいた。
- ・簡単なので夫にも教えて、夫が楽しそうにマッサージしてくれてとてもうれしかった。

1年後に夫の転勤のために転出

現在、6月に第2子出産
実家や夫の母親、夫のサポートあり

支えて頂き、世界を広げて
頂き感謝です。出産してか
ら考え方も生き方も180度
変わった気がします。人の
輪を作ってくださって感謝
の気持ちでいっぱいです。

パワーポイント１２

まとめ

地域の助産師の役割は行政や各機関の専門職との連携がとても重要です。

母親が家で孤立しないように支援していくことが大切です。

日常生活に密着して、１人１人に寄り添った丁寧な支援が地域にいるからこそできると考えます。

ご静聴ありがとうございました。

考察

- わらべうたベビーマッサージ、パンピクラブの活動を通して、母性が高まった
- サークルに参加することで母親同士の交流が深まり、気分転換になった

まとめ

- 地域の助産師の役割
 - ※行政や各機関の専門職との連携
 - ※母親が家で孤立しないように支援
 - 一人一人に寄り添った丁寧な支援

