

ダイバーショナルセラピー&レクリエーション報告

対象者：『ゆるゆる』を利用したママと子どもたち

報告者： 志賀 あずさ 所属：一般社団法人イノベーションみらい/精神保健福祉士

実践日（期間） 2019年10月から毎月1回5年間

注目したニーズ・要望	目指すゴール/期待される成果と結果
<p>① 既存の地域子育て支援センターを利用したいが、既にできているグループに自ら入ることが苦手な利用できない。</p> <p>② 心療内科に通っているため、ママ友に服用中の薬のことや授乳のことなど気軽に相談しづらい。</p> <p>③ 実母との関係が悪く、子育てについて相談できない、したくない。適切なアドバイスをもらうことができない。</p>	<p>① 目指すゴール 産後うつ等メンタル不調のママをサポートし子どもたちに健全な未来を。</p> <p>② 期待される成果 ゆったりした居場所で相談したり仲間作りができる、育児における孤立を防ぐ。</p> <p>③ 結果 利用したママからは、気持ちが軽くなった、ゆっくり相談出来たと感想があった。</p>

プログラム実践内容

<プログラムの名称>

メンタル不調を抱えるママと子どもの居場所
『ゆるゆる』



<ここがDT！（気を配った点・ねらい）>

・完全紹介制

もともと大勢の人の輪に入ることが苦手な方や、事情を抱えている方を対象としておりどこへでも行けるママや元気なママと一緒に利用しづらくなるため、行政の保健師や助産師、心療内科等からの完全紹介制とした。

・事前に提供プログラムを決めない


利用する方と対話を通して、ニーズを探りゆるやかなプログラムを考える（ヨガ、小物づくり、読み聞かせなど）。

・実家のような居場所、評価されない所

ゴロゴロしていても、おやつを食べても、おしゃべりしてもよし、実家で気兼ねなく過ごすような雰囲気、こんな自分でOKと思える居場所を提供。

・実はスタッフ全員専門職

単に遊び相手や話し相手というだけではなく、授乳や離乳食、保育園事情など専門的な相談にも対応。

<p><実施スケジュール></p> <p>【準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・打ち合わせ会議 6ヶ月前から ・広報、周知 <ol style="list-style-type: none"> 1. 想いを1枚の主意書にまとめ関係機関挨拶回り。 2. 市内行政機関（保健センターや区健康福祉課）、心療内科・精神科へ郵便にて周知 3. 市助産師会会員向けに周知 4. 新生児訪問従事者向け訪問研修にて周知 ・会場の予約 <p>利用料無料とすることから、市内公共施設の和室や保育室を利用、駐車場の有無について留意した。</p> <p>【当日】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタッフは専門職の鎧を脱いで、ママと同じ目線、実母と同じような目線で和気あいあいとした雰囲気を中心とした。個別の相談を希望する場合は和室をふすままで区切り対応した。 <p>【終了後】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スタッフで振り返りミーティング。 ・年に1度支援者向けの研修会（講師は臨床心理士、精神科医、カウンセラー） <p>【その他】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・参加者とスタッフ向けヨガの会を定期的に実施。 ・小物づくり（参加者主催）を継続中 	<p><実施した人と準備したもの></p> <p>準備</p> <ul style="list-style-type: none"> ・会場予約、おもちゃやタオルケット、お茶菓子飲み物等の手配。会場予約（保育士と精神保健福祉士で対応）。 <p>当日</p> <ul style="list-style-type: none"> ・助産師：授乳相談など ・保健師、カウンセラー：ママの相談 ・保育士：参加乳幼児の保育、一時保育利用についてアドバイス ・精神保健福祉士：ママの相談 
<p><報告者・実践者の意図・想い></p> <p>立ち上げスタッフそれぞれが、それぞれの立場で抱えていた「産後うつのママとその子どもたちをどうにか支えたい」という想いを実際に居場所開催という形でスタートさせることができた。妊娠、出産、育児は誰しもがhappyにこなせるわけではなく、特に育児休業中の母にとって夫や実母との関係が良好でない場合は孤独や孤立を強く感じてしまう。参加する方にはゆるゆるとした気持ちで過ごしてもらいたい、またスタッフ自身も会の継続に負担感を感じることなく“ゆるゆる”と続けていこうという想いから『ゆるゆる』と命名。きっかけとなった精神科医から頂いたメッセージ「評価されない実家のような居場所」の開催を現在も継続中である。</p>	
<p><プログラムの評価・分析とその根拠></p> <p>【評価】 良い、継続したい</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆるゆるのようにメンタル不調に限定した居場所はなかったため、真に必要としている方にとっては参加しやすい。 ・事前申込制ではないため、子どもやママ自身の調子によって急な利用が可能。 ・周知広報先から利用についての問い合わせがある、「利用してほしい」という支援者のニーズはある。 	
<p><困難に思う事・アドバイスを受けた事></p> <p>真に必要としている方へ情報を届けるために、行政機関や心療内科、産婦人科等へ直接郵便で広報を継続している。開催日や会場、活動報告は随時ブログに掲載。毎回の利用人数は1名のこともあれば4組（親子共）のこともあり、まちまち。同じような状況のママと話がしたい、と希望し参加した方にとってはがっかりさせてしまうこともあった。一方で、利用人数が多くなれば対応できるスタッフにも限りがあり、じっくり相談対応できなくなる。今後、安定した会の継続、周知広報について多角的な意見をいただきたい。</p>	