コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」

マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

マドレ・オホーツク

Madre Journal
マドレジャーナル
2021年5月発行

はじめに

北海道北見市を中心に、道内の各地や全国からも広くメンバーが集まり、オホーツクの地に産後ケアを根付かせるべく活動を続けている「マドレ・オホーツク」（略称：マドオホ）。

以前から、東京より講師を招いて講座や講演会をたびたび開催するなど精力的に活動してきたマドオホですが、コロナ禍においても活動を止めることなく、今年2月にオンラインでの両親学級を開催しました。

開催までの過程や、当日の様子、そして成功とともに見えてきた課題まで、「オンライン両親学級」の裏側をお伝えします。

「オンライン両親学級」開催の経緯

～コロナがやってきた。さてどうする？～

2月13日（土）10:30~11:45、「両親学級オンライン　#知っていれば怖くない産後のリアル」というオンラインでのイベントを開催しました。

北見市保健福祉部健康推進課母子保健係（※）で保健師をされている伊藤春香さん（以下伊藤さん）と、マドレボニータの認定産後セルフケアインストラクター吉田紫磨子さん（以下シマコ先生）のお2人を講師にお招きし、産後のリアルや北見市の妊娠中・産後の方へ向けた取り組みについてお話ししていただきました。
（※所属等は両親学級開催当時のものです）

当日はスタッフも含め約100名が画面越しに集まり、圧巻の4画面にメンバーも本当にうれしい気持ちでいっぱいでした。

マドレ・オホーツク（以下マドオホ）は2016年に発足し、翌17年から北見市まちづくりパワー支援事業に応募して採択され、その活動の一環として毎年連続して両親学級を開催してきました。

初年度はシマコ先生をオホーツクに初めてお呼びしてのドキドキの開催でした。両親学級を自分たちで開催できた喜びとともに、女性の参加者が割合としてはかなり多く、男性にももっと足を運んでほしいという課題感が残りました。

2017年度両親学級

そのため、18年は「プロジェクトFamily ～夫婦で取り組む育児プロジェクト～」と題してプロジェクトエディター前田考歩さんとお2人で、19年はシマコ先生のパートナーである吉田良雄さんとご夫婦で登壇していただき、カップルでご参加いただく割合も増えてきていました。

2018年度両親学級

2019年度両親学級

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」

マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

そんな中、20年度はコロナとともに始まりました。北見でも早い時期にクラスターが発生しました。これまで両親学級は、北見赤十字病院や中村記念愛成病院という地域の産婦人科や小児科のある病院に会場を提供していただき開催してきましたが、コロナ禍での実現は難しい状況になりました。

しかし、コロナ禍だからといって妊娠・出産・産後は待ったなしで、産後うつや乳幼児の虐待などが増えているというニュースも耳にしていました。今わたしたちにできることをやろうとメンバーで話し合い、「オンラインで両親学級を開催する」ということに決まりました。

企画段階

～伊藤さんとシマコ先生とのダブル登壇が実現するまで～

シマコ先生に加えて、北見市の現役保健師である伊藤さんに講師を依頼し、受けていただくことができました。

マドオホは発足した当初から、北見市をはじめとするオホーツク地域の自治体と連携して活動していきたいと母子保健を担当される保健師の方々とのやりとりを重ねてきました。オホーツクに産後ケアを広めるためには、わたしたちの力だけでは足りない、行政の力も借りながら活動をしていく必要があると思ってのことでした。

まずはわたしたちの活動を知ってもらうことからスタートして、主催する産後ケア講座のチラシを保健センターに掲示していただいたり、母子手帳と一緒に配布、新生児訪問時の持参など、この数年、多大なるご理解とご協力をいただいてきました。

保健師の方々に向けて、マドレの産後ケア教室体験会を開催して実際に体感してもらうという場を設けたりもしました。連携をもう一歩深めたい、と思っていたそんな矢先にコロナ禍に見舞われました。

オホーツク地域ではまだ行政のオンラインへのハードルが高く、今回のように「オンラインの両親学級で登壇いただきたい」という提案に伊藤さんもまずは驚かれたそうです。

「なぜ受けてくださったのですか？」と事前のインタビューで伊藤さんにうかがった時、「市の両親学級も定員を半分に減らして開催するなどしていて、市としても、コロナ禍で産前産後を迎えている方々に何かもっと力になれることはないだろうかと模索していたところでした」とおっしゃっていました。

今回は受付を開始してみたら、実は北見市外からのお申し込みが想像以上に多く、市民からのお申し込みはそれほど伸びませんでした。そのことで伊藤さんは「北見市での取り組みを市外の方が聞いても仕方がないのでは」と困惑されたこともあったそうです。ですが結果として、市外の方にとっても、伊藤さんを通して「保健師さん」という存在を身近に感じられたり、自分の暮らしている自治体ではどんな制度があるんだろう？と興味を持ち調べるきっかけになったように思います。

講師
北見市保健師
伊藤春香さん

当日までの準備

～オンラインでもリアルに近いあたたかい場をつくりたい～

今回はオンラインかつ無料での開催としました。そのため、気軽に申し込める半面、申し込んだことを忘れてしまったり、キャンセルや欠席も比較的気軽にできてしまうのではないかという懸念がありました（実際に自分が参加者として他のオンラインのイベントに申し込んだ時、申し込んだことを忘れて参加できなかったことがあるというメンバーの声もありました）。

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」

マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

当日、ワクワクしながら画面の前にお越しいただきたい、このイベントに少しでも愛着を持って参加してほしい。事前に郵送物が届くことで両親学級を楽しみにしてもらえたら。そんな思いから、ワークシートや当日のご案内などの資料を参加者のみなさまに事前に郵送することにしました（この日に合わせて新しく作成するマドオホニューズレターも一緒にお手元にお届けすることが決まり、その作成も同時並行で進んでいました）。

受付チームが作業を担い、当日使用するワークシートなどの資料を事前に郵送にてお届けしました。

コロナ禍での作業でしたので、受付担当のメンバーが少人数で集まり、短時間で終えられるように事前に打ち合わせをして郵送のための作業を行いました。

チラシを色画用紙に貼ってポスターも作成。
オホーツク地域のたくさんの方々にチラシ掲示にご協力いただきました。

今回は大まかには ①当日運営・講師連絡 ②受付 ③広報 の3つのチームに分かれて準備を進めましたが、同時に複数のチームを兼任しているメンバーが状況を他のチームにもシェアしてくれたことで、スムーズに連携をとることができました。当日まで大きな混乱もなく、できる人ができる時に手をあげながら役割を分担してやっていきました。

受付チームが受付メールや郵送物の準備をし、広報チームは連日InstagramやブログFacebookの投稿を続け、並行して各メンバーが地元の産婦人科、小児科、子育て支援センター、保育園や幼稚園、カフェやレストランなどにチラシの掲示をお願いしてまわりました。

広報チームが中心となり、連日インスタグラムやFacebook、ブログなどで発信しました。

また、運営チームが中心となって事前にリハーサルを行いました。
当日は、北見市役所にまだインターネット環境が整備されていないということもあり、北見市内の環境の整った会場をお借りして、伊藤さんと数人のマドオホメンバーだけが集まり、残りのスタッフは各自自宅からZoomにつなぐことを予定していました。そのため、リハーサルも同じ会場をお借りして、音の聞こえ具合やハウリングがないかを確認し、伊藤さんにもZoomの操作に慣れていただく時間を持ちました。マドオホ応援団のみなさまにも声をかけて一緒にリハーサルをしていただけたのも本当に心強かったです。

事前のリハーサルの様子。マドオホ応援団のみなさまにも協力いただきました。

当日の様子・反響

〜オンラインだからこそ届けられた両親学級〜

リハーサルの甲斐もあり、当日は大きなトラブルもなく無事に終えることができました。
受付チームから毎日届く「現在お申し込み○人です！」というメッセージを見てはいたものの、実際に100名近いみなさまのお顔を画面越しに拝見して、メンバー一同感無量でした。

オホーツク管内では、コロナ以前からそもそも両親学級や母親学級が開催されていない自治体も多く、マドオホの中にも自分の暮らしている地域の自治体では両親学級はないというメンバーもいます。そのような両親学級に参加する機会がなかった方々にもオンライン両親学級という形で産後のリアルをお伝えできたことは、今回の大きな収穫のひとつです。

2021.2.13 両親学級オンライン
ご感想を事前に郵送したハートの付箋に書いていただきました。

また、中には、切迫早産で入院中の病院から参加してくださった方、妊娠中で自宅安静で横になりながら参加してくださった方もいらっしゃり、これまでのような会場にお越しいただく形の両親学級であれば参加が難しかった方々にもオンラインだからこそ届けられたことは、わたしたちにとっても大きな驚きであり喜びでした。

カップルでのご参加は14組で、ご夫婦で1画面の中に並んでご参加くださった方々もいらっしゃいましたし、お仕事などの都合で別々の場所からそれぞれご参加くださったご夫婦もいらっしゃいました。これもまた、オンラインだからこそ実現できたことだと思います。今後の両親学級の新たな可能性をわたしたち自身も感じているところです。

マドオホメンバーにとっての両親学級

〜これまでのオンライン活動の経験を総動員して実現〜

今回は、もし会場で回線の不具合などがあった時のリスク分散ということも考え、司会は会場にいないメンバーが担当したり、タイムキープはまた別のメンバーが担当するなど、当日の役割も複数のメンバーで分担しました。

また、本編が終了したあとに、感想を共有したり、講師のお2人への質問をお受けする「アフタートーク」という時間を30分ほど持ちました。Zoomのブレイクアウトルームという機能を使って、少人数のグループに分かれて話をしました。各ブレイクアウトルームにはマドオホメンバーが進行役として入り、場の進行を担当しました。

というのも、マドオホでは、19年にクラウドファンディングで獲得した「マドレ式対話の場づくりラボ」招致権を使って、同年12月から翌年2月にかけて対話の場づくりについて学んだり、今年度導入した毎月の定例会で培った場づくりの経験から、たくさんのメンバーが進行役という役割を担うことができました。

初めての大人数でのオンラインイベントということで、至らない部分もあったかと思いますが、講師のシマコ先生と伊藤さん、ご参加くださったみなさまのご協力で今回の両親学級を無事に終えられたことは、メンバーにとって大きな自信になりました。

今後の展望

〜地域でのオンラインのハードルを下げる〜

振り返って課題として残っているのは、オホーツク地域でのオンラインへのハードルをどう乗り越えるかということです。

オホーツクの各自治体がそうであるように、地域に住んでいる方々にもまだまだオンラインというものへのハードルがあるということを今回認識することができました。

オホーツク発の両親学級に全国各地からご参加いただけたことがとてもうれしかったのと同時に、地域

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」

マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

の産前産後の方々にもっとわたしたちの活動を届けたいという思いも浮き彫りになっています。
オホーツク地域に産後ケアを届けるという軸を持ちつつ、オンラインへのハードルを下げるための取り組みにもチャレンジしていきたいです。例えば、オンラインランチ会のような企画に参加してまずはZoomに慣れてもらうのはどうか？など、これから新年度に向けてまたメンバーで話し合って活動していきたいと思います。

また、マドオホ単体としての活動だけではなく、オホーツクでの横のつながりもこれから少しずつ深めていけたらとも思っています。
最後になりますが、今回ご参加くださったみなさま、本当にありがとうございました。マドレのOGや関係者のみなさまからのお申し込みもたくさんいただき、シマコ先生の両親学級を4回も聞けているわたしたちマドオホメンバーはものすごくラッキーだったんだ！ということも自覚いたしました。
わたしたちの活動を応援し見守ってくださるマドオホ応援団も随時募集しております。ぜひ応援団としてさらに近くでわたしたちの活動を見守っていただけたらうれしいです。

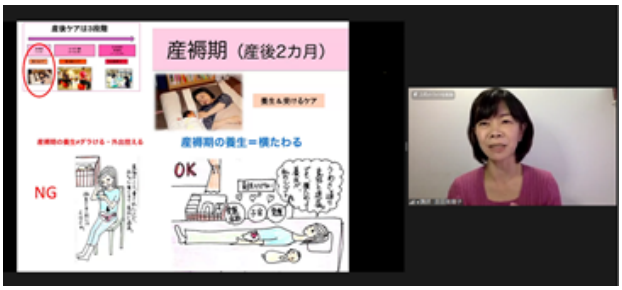
2021.3.13「親になる/親になったわたしたちのためのおはなし会＠オンライン」をzoomにて開催。

講師の吉田紫磨子さんより

マドレ・オホーツクには、これまで講義とワークを組み合わせた「両親学級」、産後ケアの実践編「産前＆産後セルフケア講座」「カップルエクササイズ」の依頼をいただいて、2017年から毎年オホーツクを訪れています。19年には男性目線で産後のリアルを語ってほしいと夫も講師依頼を受け、夫婦で出張講座（子ども4人を留守番させて夫婦泊まり出張は初）を開催。母たちだけではなく、父たちも地域でつながれたらいいよねと野望を抱いて迎えた20年にはコロナの蔓延。そしてわたし自身に乳がんが見つかり、手術ほか治療開始とすべてを諦めていました。そんな年の瀬、「年明け2月頃にオンラインで両親学級を開催したい」という依頼が代表の川尻沙織さんからシレっと飛び込んできました。

内容は前半が保健師さんから北見市の母子保健の取り組みを紹介、後半がマドレボニータの両親学級で、講義とワークを合わせて持ち時間は40分。通常90～120分で開催しているので、かなりの無茶振りながら（笑）、オンラインでは集中力が維持できないので理にかなっているものでした。受講することによって「オホーツクの母同士、地域でつながってほしい」「育児家庭のカップル（夫婦）に育児手法よりもコミュニケーションが大事と伝えたい」という2本の軸をマドオホのメンバーたちは絞り込んで提示してくれました。

講義（30分）は「出産後の心身のリアル」「産後ケアは3段階」「育児プロジェクトに取り組むパートナーシップ」の3大要点に絞り込みました。ワーク（10分）では育児をともに担うパートナー（夫、配偶者）とコミュニケーションをとるために、会話ではなく対話ができる関係性が大事ということに自ら気づける内容に目標設定。10分という短い時間、なおかつ産後女性の単身参加が多かったため、疎かにしがちな「自分の思いを言語化する」ワークをマドオホメンバーとつくりました。



吉田紫磨子インストラクターによる「産後のリアル」

テーマを設定して自分に向き合い、次にブレイクアウトルームで少人数に分かれて、向き合った思いを言語化して相手に伝える。「夫に伝えるどころか、コロナ禍だからしょうがないと自分の思いに蓋をして、気づかないふりをしていた」など、そもそも

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」

マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

対話に必要な自分の思いの言語化、表現、自己開示のステップを踏めました。

「オンライン」「短時間」という制約があったからこそ、「産後女性に一番伝えたいことは何か」に焦点を当て、マドオホの活動意義も明確になったようです。クライシス（危機）の語源はラテン語の「決定、転機」という意味で、産後クライシス（出産後、急速に夫婦仲が悪くなる現象）も単なる危機的状況ではなく、子どもが生まれたカップルの人生の重大局面、分かれ道であり、負荷がかかるのは当然です。コロナという全世界的なクライシスもマドオホにとっての活動軸を精査し、方向性を定め、舵を切る局面になり、チームワークもさらに頑強になったのを心強く感じました。余談ですが、毎度北見への移住を強く勧められるのですが、オンラインでの両親学級の実現で移住強要が落ち着くことを願っています（笑）！

質疑応答

当日参加者のみなさまからいただいたご質問と、それに対する講師のシマコ先生からのご回答を一部ご紹介します。

Q.
夫が会社員ではなく自営業のため、育休などでまとまった時間をとるのが難しいです。
仕事で疲れて帰ってきた夫に、子どものお世話や家事をお願いすることがなんとなくはばかられるのですが、どのように分担していけばいいでしょうか。
アドバイスいただけたらうれしいです。

A.
育休などまとまった時間がとれない職種・業種の人もたくさんいると思います。なので本日体験したワーク、産後ケア教室で体験していただくワーク（シェアリング）では短時間で区切ってコミュニケーションをとる練習をしています。

パートナーも疲れているけれど、出産後の体のダメージもとても大きいです。産褥期はまずパートナーに委ねる練習です。「委ねる」行為は相手を信頼しているからできること。「委ねられる」ことは信頼されている証で喜ばしいことです。ぜひ、委ねて、いつかパートナーがしんどい時には委ねられる関係性をつくってほしいです。

Q.
（「産後2か月間は産褥期といって、横たわって養生する必要がある時期」というシマコ先生のご講演を受けて）産後早期から動かざるを得ない人もいますよね。産後1か月健診を過ぎるとなおさら動き始める人も多いと思います。産後2か月まではしっかり横たわるという知識、情報共有大切ですね！

A.
「産後早期から動かざるを得ない人がいる」というのは、日本社会の課題だと思います。
周囲に頼れる身内がいないなら、サポートするシステムを整えていかなくてはならないと、わたしもこうした啓発活動をしています。
出産後の当事者は新生児を抱えて声をあげることができないからこそ、マドオホのように地域の団体で声をあげていきたいです。

Q.
夫と話したいのですが、なかなか長い時間がとれず場が温まらず、ホントのホントの話がお互い言語化できずにいます。
話すためのコツや工夫を教えてほしいです。

A.
夫婦間の対話は、時間があればできるというものではありません。2人がいかにテーブルにつくか、向き合えるかというのが問題の核心だと思います。
出産や子育ては2人のプロジェクトなのだから、2人で話そう。その思いをぜひ伝えてみてほしいです。
実は、話したがらない男性というのはすごく多いです。というのも、妊娠や出産という経験を経る中でつねに「あなたはどうしたいの？」と問われる女性に対して、男性にはそのように社会から問われる機会がほとんどないんです。

ぜひお子さんを預けて2人だけでランチに行ってみてください。家の中だとつい「洗濯物が……」と他のことに逃げることができてしまいますので、何か美味しいものでも食べながら、逃げ場のないところで（笑）話してみることをおすすめします。

●マドレ・オホーツク　両親学級オンライン実行委員メンバー

井田亜希子、小川早耶歌、小野夏菜恵、加賀裕野、金一和美、川尻沙織、木下里佳子、木村恵美、齊藤裕子
櫻井由美子、佐藤由香里、堂藤友世、仲本三和、中山五月、西村美由紀、西森富子、能登愛未、平野聡恵
細川朋美、溝口幸恵、溝渕みゆき、山﨑彩子、渡辺寛子

●マドレ・オホーツク応援会員募集

マドレ・オホーツクでは、わたしたちの活動に共感し応援してくださる応援会員を募集しています。
詳しくは、マドオホのブログやFacebook・Instagramをご覧ください。

●ラジオもやっています

FMあばしり(FM78.7MHz)にて、第3月曜日の15:00-15:30「産後Go! Go!」というラジオ番組を担当させていただいています。
「ListenRadio(リスラジ)」というアプリをダウンロードして頂くと、日本全国どこからでもスマートフォンで聴くことができますので、ぜひお聴きください。メッセージやリクエスト曲もお待ちしています！

マドレ・オホーツクの最新情報はこちらから！

ブログ	https://ameblo.jp/madre-okhotsk/
Facebookページ	https://www.facebook.com/madre.okh/
Instagram	https://instagram.com/mad_o_ho
お問い合わせ	madre.okh@gmail.com

マドレジャーナル
コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい「産後のリアル」：
マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆オンライン両親学級開催までの歩み

執　筆：マドレ・オホーツク、吉田紫磨子
校　正：桐原沙織、長野奈美、藤田澄恵
レイアウト：北澤ちさと

発　行：特定非営利活動法人マドレボニータ
WEBサイト https://www.madrebonita.com/　　メール　info@madrebonita.com