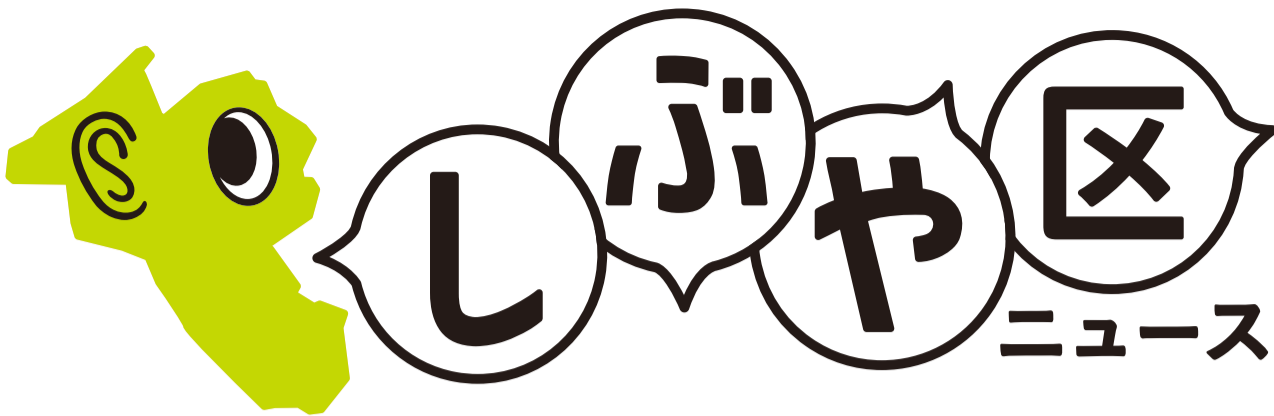


顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。

平成31年  
(2019年) 4月15日

No.1409



発行 | 渋谷区  
編集 | 広報コミュニケーション課  
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1  
電話 | 03-3463-1211 (代表)  
HP | [www.city.shibuya.tokyo.jp/](http://www.city.shibuya.tokyo.jp/)  
Twitter | @city\_shibuya  
Facebook | @shibuya.city  
Instagram | city\_shibuya\_official



渋谷区助産師会の皆さん

一人で悩まないで、いつでも相談を。

**渋谷区の母子を支える助産師のノウハウ。**

2 | 一人一人の悩みに寄り添い、  
3 | 渋谷区を子育てのしやすい街に。

4 | 31年度予算が決まりました  
5 | ほか

6 | がん検診のお知らせ  
7 | ほか

8 | 暮らしの情報  
11 |

渋谷区基本構想が掲げる渋谷区の未来像「ちがいを ちからに 変える街。渋谷区」

# 一人一人の悩みに寄り添い、渋谷区を子育てのしやすい街に。

渋谷のラジオで  
出張インタビュー

育児相談や新生児訪問など地域の母子支援に携わる渋谷区助産師会の

皆さんに、活動内容や現代の子育て環境にまつわる課題などについて伺いました。



一人で悩まず、  
気軽に助産師会に  
相談してくださいね。

渋谷区助産師会 会長  
くまがいのりこ  
熊谷典子さん

——渋谷区助産師会とは、どのような団体ですか？また、どのような方が所属していますか？

熊谷：私たち渋谷区助産師会は、渋谷区で子育て中のママとその子どもたちを支援している団体です。公益社団法人日本助産師会の支部として公益社団法人東京都助産師会が、またその支部として渋谷区助産師会があります。渋谷区助産師会には約30名の助産師が登録していますが、病院に勤務する助産師がほとんどです。なので、平日に比較的自由に動けるフリーランスの助産師が中心となって活動しています。私もその一人です。

代田：私もフリーランスの助産師で、渋谷区助産師会では副会長を務めています。渋谷区助産師会は、区からの「母子支援事業委託」を受けて、区の母子支援のために活動をしています。

横山：私は助産師として病院に勤めていましたが、退職してから、自分が今まで培ったノウハウをママたちの育児に役立ててもらえたらと思い、渋谷区助産師会に入りました。

——具体的には、どのような活動をしていますか？

熊谷：母子支援事業委託に沿った活動としては、年に10回、区内6か所の子育て支援センター(本町、鳩森、代官山、富谷、中幡、笹塚、広尾)で開いている育児相談がメインとなります。相談の内容は赤ちゃんの発育状況、離乳食の進め方、乳房トラブルや赤ちゃんの皮膚トラブルなどさまざまです。最近はお子さんを保育園に入れるタイミングでの、卒乳にまつわる相談が増えています。どんな悩みでも聞いて、家族が安心して子育てができるようにアドバイスするのが私たちの大切な役割です。

代田：渋谷区ならではの活動としては、母乳相談と乳房ケア訪問がありますね。母乳相談は、出産後1か月から4か月のママを対象に、月に4回、3か所の保健相談所(中央、恵比寿、幡ヶ谷)で行なっています。中央保健相談所では、月齢に関係なく卒乳までの母乳相談も受け付けています。正しい授乳方法や痛くない授乳方法、トラブルの予防方法などをママに伝えています。乳房ケア訪問というのは、母子の自宅に訪問して、母乳や育児に関する不安や悩みについて、個別に相談を受けるものです。区では「乳房ケア券」というものを配布していて、出産後4か月までの間に一度だけ受けられるようになっています。

横山：区内で子育て中のママたちが立ち上げた「渋谷papamamaマルシェ」や、幡ヶ谷社会教育館の文化祭など、地域のイベントにも参加しています。そこで育児相談やベビーマッサージ講習会などを開いているのですが、3年前から始めたのが、母子防災を学んでもらうための講習です。赤ちゃんにとって安全性の高い兵児帯を使ったおんぶ体験をしてもらったり、災害用伝言ダイヤル(171)の使い方を知ってもらったり。防災リュックに何をを入れておくべきか、赤ちゃんに必要なものは何かといったことなどもアドバイスしています。パパたちも参加していますよ。

——かかりつけの産婦人科や小児科でも育児についての相談はできるとしていますが、助産師会にはどのような時にどのようなことを

を相談したらいいですか？

熊谷：ママたちは産婦人科の先生に対して「こんなこと聞いていいのかな」と躊躇することもあると思います。そんな時はぜひ助産師に相談してください。私たちには出産をサポートするための知識があるので、たとえば妊娠中に腰痛が出た際には、骨盤ケアなどセルフケアによる改善方法をアドバイスできます。どんな小さなことでも相談できることが助産師の強みです。

横山：これまでの相談内容のデータを見ると、やはり母乳、ミルク、離乳食に関する相談が多いですね。例えば乳腺炎。おっぱいってすごく敏感で、ちょっとの油断で乳腺炎を起こし、2~3時間のうちに急に悪化することもあります。そうならないように、事前の予防ケアがとても大切です。私たちがそういったことへのアドバイスをしてあげることで、ママにも赤ちゃんにもなるべく快適に過ごしてもらえればと思います。

——渋谷区という地域ならではの課題はありますか？

横山：子育ての孤立化、いわゆる「孤育」が進んでいることが、病院に勤めていた頃からずっと気になっていました。昔と比べて地域の住民同士の交流が減っていて、一人で子育てに悩んでいるママがとても多いんです。子どもを育てるといことは大変なことですから、地域で支援するというのが大切。病院はもっと積極的に地域などと連携したらいいのではないかと思います。

代田：近くに相談する人がいないために、「こんなに泣いてしまつて近所迷惑にならないか」とビクビクしながら子育てをしている人も多くいます。子どもがちょっとでも泣いたら抱っこをするママも多いと思いますが、それしか対処方法がないと、ママの負担が大きくなるだけです。子どもはよく泣きます。お母さんがつらくなったら、赤ちゃんの安全を確保してその場から少し離れても大丈夫です。「この子はどうしてこんなに泣くんだろう」と家の中にこもるのではなく、一歩外に出てみるだけでもいいと思います。

——働きながら育児をするママも増えています。その変化によって、どのような悩みが増えていますか？

熊谷：昔は30歳を超えると高齢出産といわれましたが、今は35歳からが高齢出産といわれています。50歳前後で出産する人もいます。医療がそれだけ発達したということでもありますが、高齢出産はリスクを伴います。更年期と重なったり、自分の親の介護と重なったりといった問題が、表面化しつつあると感じますね。

代田：仕事をしながら、離乳食やねんねトレーニングのことも考えないといけない。昔と比べて今は、女性と男性の仕事の内容に差がなくなり、ハードに働く女性も増えています。確かにパパの育児参加も増えていますが、職種や役職によってはなかなかできないのが現状のようです。

横山：私が助産師になりたての頃は、子どもを3人くらい産むことも少なくありませんでしたが、今は産みたくてもなかなか産めない状況。女性の方の努力だけではどうにもできないところもありますので、パパにもぜひ、育児にもっと参加してもらいたいと思います。



子育ては  
とても大変なこと。  
地域で支援して  
いきましょう。

渋谷区助産師会 会計  
よこやま え  
横山ちさ江さん

——渋谷区で子育て中の人、これから子育てするかもしれない人たちにメッセージをお願いします。

代田：出産ギリギリまでお仕事をされて、産休に入ってホッとしたのもつかの間、すぐに出産。その間にも保活<sup>ほかつ</sup>をして、預け先が見つかったら「さあ、仕事復帰しなくては」というママが増えていきます。せっかく赤ちゃんが生まれても、やるべきことが多すぎて子育てを楽しめていないというのは、とてももったいないと思います。社会が変わっていく必要もありますが、産める機会がずっとあるわけではないので、一人一人が、楽しい時間を過ごせるといいと思います。そのためにも、私たちが身近な助産師がいます。困った時には、相談してもらって、みんなで子育てができるといいと思います。

熊谷：区では、フィンランドの子育て支援制度「ネウボラ」を参考にした「渋谷区子育てネウボラ」の取り組みが今、始まりつつあります。これは妊娠から出産、18歳までの子育てをサポートしていく事業ですが、渋谷区助産師会としては今後も、区の母子保健事業に関わりながら、地域の子育てを応援していきたいと思っています。最近では出産や育児の情報がインターネットでもすぐに見られるようになりましたが、情報過多になっていて、心配しすぎたり間違った情報をうのみにしたりする人もいます。もしも妊娠、出産、育児に関して心配なことがあったら、一人で抱え込まず、どうぞお気軽に、助産師会に相談していただければと思います。

※子どもを保育所などに入れるために保護者が行う活動。

渋谷区助産師会の皆さんへのインタビューは4月16・23・30日に「渋谷の星」で放送します。

問広報コミュニケーション課広報係 ☎3463-1287 📠5458-4920



泣きやませられなく  
ても、ママのせいでは  
ありませんよ。

渋谷区助産師会 副会長  
しろた よい  
代田佳恵さん



▲ 2月16日に開催された幡ヶ谷社会教育館文化祭での防災講習