

〈令和4度〉ミライカナエル活動サポート事業 スタート支援コース

団体名	特定非営利活動法人 ぐるんとびー
事業名	産前産後ケア事業 “No! 孤育て”
補助金額	200,000円

事業の目的

地域の子育て中の母親たちの身体と心の健康をサポートし、居場所を作ることで孤育てを防ぎ、もう一人産み育てたいと思える地域をつくること。地域に「ママトレ産後ヨガ」を知ってもらうこと

事業の内容と成果・効果

〈事業の経過と内容〉

産前産後のヨガに特化した「ママトレ産後ヨガ」プログラムを開催。双子連れやパートナーと一緒に参加することもあった。参加者が増えた10月にヨガマットを購入、見守りボランティアを増やし、安心して参加できるよう努めた。参加者が増えたことで、ヨガの後に事業の中で「コーヒーを飲みながらのおしゃべりタイム」を設け、場づくりに色を添えた。寒い時期こそその心身のメンテナンスの大切さ、家に籠る結果から孤育てにつながらないようにするには、SNSを使い、知っていたくことを重要視した。また、計画をしていたアンケートを実施。導き出された結果により、広報強化や場の運営について再度検討となった。

2023年1月にインストラクターの体調不良により、開催回数を減らすことを選択。開催回数の縮小したことにより地域の皆さまと直接お話しすることや顔の見える関係の強化、講師謝金にかかる分を広報（チラシの配架）に力を入れていくことに変更。

新たに両面チラシを作成し、ポスティング機能付きで安価な業者選びをした。事業終了間際の2～3月、インストラクターの体調不良により、ヨガの手法も、負担のない、口伝えでもできるものに変更をしていった。

〈成果・効果〉

参加人数：合計 39組 74名 開催回数：20回（子連れ参加：36組 ママ単身での参加：3組）

子どもの年齢：2ヶ月～6ヶ月：23組 7ヶ月～1歳：10組 1歳～3歳：2組 3歳以上：1組

参加した母たちの症状にあわせて、随時プログラムも変更。母たちがリラックスすることで、一緒にいた子どもたちもリラックスし、1歳前の子たちでも共に触れ合い遊びあうことも見受けられた。



事業を実施しての課題

インストラクターと見守りボランティアでの場の運営での事業ではあったが、後半にインストラクターの体調不良が続き、それにより、開催回数を減らす結果となった。事業開始の時は、他の団体からインストラクターを招くことも計画し、予算にも組み込んでいたが、当法人のインストラクター1人での開催に切り替えた。産前産後の母子を支えていくためには、インストラクターの育成も必要でありヨガだけではない部分での連携も必要で、身体の専門家である療法士に声掛けも続けている。地域で活動をしていくには「個の力の育成」以上に「支え合う力」の育成、も大きな課題であることがわかった。また、「ミライをカナエル」には場を知らせること、手段、場を続けることも事業の大きな課題であった。