

ひめじよ通信



発行：第19号（年1回発行）

発行日 : 2024. 5. 26

広報委員：今村朋子(編集長)・中尾慶子
瀧本千紗・山本裕紀

発行部数：300部

発行元：一般社団法人 愛媛助産師会

(一社)愛媛助産師会 会長 原田恵美

事務局：愛媛県松山市中一万2-1

愛媛県助産師会立まつやま助産院内

E mail : ehime@himejyo.jp

対面
イベント
復活

2024. 3. 8 母子と助産師の日
安産福運大祭 イベント開催！

コロナ禍により途絶えていた、母子と助産師の日のイベントがついに復活しました！全国から助産師が集い、語り、祈り、交流を深めました。午前イベントでは、村松志保子助産師顕彰会会長の岡本喜代子先生の講演に皆が元気をいただきました。当日のイベントではひめじょ賛助会員の助産学生の皆さんがボランティアとして皆様のおもてなしや境内の案内で大活躍でした。「やっぱり対面のイベントは楽しい！」という思いを久しぶりに実感した一日でした。（広報委員：今村）

目次

* 母子と助産師の日イベント	1
* 研修・イベント開催	2～3
* 密着！開業までの道のり	4～6
* キラキラMIDWIFE	7
* ひめじよのお知らせ	8



開催
決定

令和6年度 中国・四国地区研修会
おかえりなさい…「さんば」の故郷 愛媛へ
守りぬくもの 変えてゆくもの

2024. 8. 31 (土)～9. 1 (日) 愛媛県立医療技術大学にて開催

このパンフレットに見覚えがある方も多いのではないのでしょうか？
2020年5月に愛媛で開催予定だった、日本助産師会の全国総会・助産師学会のチラシと同じデザインをあえて使用した今回のチラシ。コロナの感染拡大により、直前に現地開催が中止となり、とげられなかったその時の思いを、今回の研修で実現したいという願いが込められています。本当に待ちに待った4年間でした。昨年から実行委員で企画を検討し、今回は愛媛が誇る素敵な方々を講師にお迎えして情報発信していきたいと考えています。他には、日本助産師会の会長講演も、さんばの歴史を持つ愛媛ならではのテーマでお話しいただいたり、2日間ではおさまりきれない内容はオンデマンド配信にしたり、充実のプログラムになっています。もちろん、趣向を凝らした楽しい企画も盛りだくさんの予定です。皆様のご参加をお待ちしております。（中国四国地区研修会実行委員長：今村） [チラシ詳細へ](#)



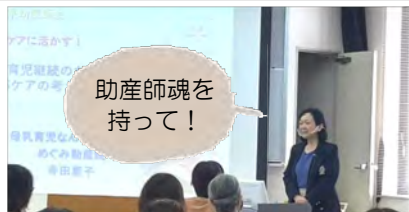
R5
東予研修産後ケアに活かす母乳継続のための優しいケア
～BSケアの考え方を参考に～

☆ 2023.7.22 寺田 恵子 先生（母乳育児なんでも相談室 めぐみ助産院）

【東予地区研修に参加して】

これまで、いのちの授業講師として活躍される寺田恵子さんの本を読ませていただいたり、BSケアの研修にも何度か参加していました。コロナ禍で、Zoom研修が多かったので、久しぶりの対面の研修で、講師の方の熱量を感じる機会となりました。愛媛県立医療技術大学で開催され、愛媛だけでなく、他県からの参加者もおられました。

乳房を触れさせたいのは？
夫と赤ちゃんだけです！
だから優しく、そっと触れること。



助産師魂を
持って！



まさに魔法の
くちゅくちゅ！



【寺田恵子先生が目指してきたものとは】

産後ケアが始まる以前から、寺田先生が地域で取り組んできたことがありました。「地域の訪問事業である『こんにちは赤ちゃん事業』は助産師がすべきことであり、その支援のあり方や、事業の獲得までには様々な課題があった。」とのこと。「私達の手が届かないから、母乳育児をあきらめてしまう理由がある。はっきり言って支援不足

です。」と。だからこそ、助産師の志を持ち、助産観を伝えていきたいと考えられていました。

【「産後ケア」はただ休むだけ？】

寺田先生は、これからの産後ケアについて、「産後ケアはただ休むだけ…という短絡的な考えではいけない。」と話されました。最も大切にしたいことは「赤ちゃんとの時間に適応するための時間であり、母親を私達に依存させたり、育児を単に時間で管理させたりしてはいけない。」ということでした。今のお母さんは、数字を目で見ないと不安になる方が多く、その支援の困難さを感じている助産師もいると思います。施設内での産後ケアのあり方や、その対応についても、学びを深める時間になりました。

【赤ちゃんの飲み方の理解とセルフケアを伝える！】

研修の中で先生は、「母乳育児をしていく中で、どのような悩みをお母さんが持っているのかを知ること」「変化する悩みに対しても、お母さんと赤ちゃんの力でうまく乗り越えられるよう支援が必要であること」また「セルフケアを伝えること」がとても大切であると強調されていました。また、乳頭混乱を起こしている時の対応方法、3か月過ぎた赤ちゃんの哺乳行動の変化に対応する方法など、母親に必要なセルフケアを伝えておくことも、乳頭損傷、病的緊満予防にもつながる重要な支援だと改めて感じました。

明るくジョークを交えながらの先生の講義は、あっという間に過ぎてしまいました。メモを取りながら、日々研鑽していくこと、経験値だけに頼らない意識改革も必要だと感じました。（広報委員：中尾慶子）

→page8 松山市の「こんにちは赤ちゃん訪問」のニュースもぜひご覧ください！

2023. 7. 2 (日)

イオン新居浜 子育て応援フェスティバル



●ふわふわの子育て相談の「のほり」が目印に！

イオン新居浜店で開催された子育て応援フェスティバルに、東予地区会員12名で参加しました。イベントでは、赤ちゃん人形の抱っこ体験や妊娠・子育て相談、展示を行いました。赤ちゃん人形を抱きながら子どもさんが誕生した時に思いをはせるお母さん。ご主人が赤ちゃん人形を抱く姿を嬉しそうに眺める臨月の妊婦さん。胎児モデルを順番に持ち上げて「重たい」と笑顔の女の子。多くの方々にご来場いただきました。今回のイベントは、西条市市民活動支援センターからお話をいただき参加することになりましたが、東予地区会員にも開業助産師が増えてきて



●ふわふわのボロシャツでイベントに参加

いることもあり、地域の方々に助産師の存在、活動を知っていただく機会にもなりました。イベント後も、SAIJO BASE（西条市明屋敷）内に、展示と開業助産師のチラシや名刺をおいていただき、助産師広報をしていただきました。久しぶりの対面イベントで、助産師同士の交流もできてよかったです。

（東予ひめじょ広場ふわふわ：伊藤美香）

R5
南予研修

妊産婦へのリハビリテーション

2023.12.3

楠目 亜衣 先生（女性と子供の専門整体サロン「まこも」）

Online



楠目亜衣先生に講師をお願いしたきっかけは、28 歳になる私の娘が産後、産後の腰痛に対して近隣の、女性と子ども専門整体サロン「まこも」の代表者である楠目亜衣先生に施術を受けたことからです。先生との出会い

から、理学療法というケアから助産師の産後ケアにも活かせる学びがある！と思い、この研修が実現しました。

研修はオンラインで実施され、妊産婦のリハビリテーションがどんなもので、その役割と有効性、日常動作・育児動作のポイント、痛みや不調に対する対応、多職種でのチーム連携についての内容でした。妊娠子宮とインナーユニット（横隔膜 腹横筋 多裂筋 骨盤底筋）の関係で、出産時に骨盤底筋は3倍も伸展するという話があり、改めて骨盤底筋体操の必要性を痛感しました。産後の腰痛や恥骨痛などの痛みや筋力回復に対して、骨盤や腹筋に負荷をかけにくい日常動作や育児動作を教

えていただきました。起き上がり等の動画で、良い動作と悪い動作を比較してもらうことでより理解を深めることができました。

講義後の質問タイムでは、骨盤底筋体操について次々と質問が飛び出し、参加者の熱意も感じる事ができました。「ママも子どもも、もっと元気に」との思いから「まこも」を立ち上げた先生の熱意が、言葉の中に散りばめられ、わかりやすい説明に引き込まれるような時間でした。今回の研修の学びを活かし、多職種で連携してよりよい産後ケアを目指していきたいと思います。R6年度の対面研修「実践編」もご期待ください！（南予地区長：清家育子）

2023. 10. 22(日)

南予さんばフェスタ

今年も、南予さんばフェスタが開催されました。会場は、昨年度と同じ、パフィオうわじまでの開催となりました。今年は「お母さんの身体と心に癒しを」をテーマに3種類のリラクスマッサージ、おしゃべりタイムなどを企画しました。参加人数は、お母さん10名と3カ月～5歳までの子



ども12名となりましたが、今年度は子守りのボランティアに地元の看護学生さんも参加して頂き、お母さんたちの癒しの時間がとれるようにサポートして頂きました。今回のさんばフェスタでは、「お母さんたちの日頃の育児の疲れを十分癒してもらってほしい。」とマッサージを1人2種類ずつ体験してもらいました。参加したお母さんたちからは「気分がすっきりしてリラックスできた。」「体が温くなり、良かった。」との感想も聞かれました。また、おしゃべりタイムでは、「他の人の過ごし方やアドバイスを聞いて良かった。」という感想も聞かれました。私も実際に取材に行って現場の空気感を感じ、南予ならではの温かい雰囲気に触れて、癒される時間でした。

(広報委員：山本裕紀)



●リフレクソロジーで癒し♪

2024. 3. 2 (土)

＼四国初上陸／『リトル・ママフェスタ マタニティ&ファミリー』に出店！

3月に入ったのに朝から雪…。にもかかわらず来場者数は、なんと**3535人!!**

企業ブース、ママブース、キッチンカーが集まる中、愛媛助産師会は『妊婦&育児体験』を提供させていただきました。妊婦体験を目当てに来てくださったかたや、コロナ禍でイベントや両親学級などの開催がない妊娠期を過ごされ、ぜひパパに妊婦体験してほしいかた



●妊婦さん&体験パパさん

らと産後に来てくださったかたも…。育児体験も妊娠中のママが教室で習ったオムツ交換のしかたをパパに教える場面や、もうすぐお姉さんになるこどもさんのイメージづくりの機会となりました。"new 助産所マップ"を配布し、産後ケアを利用できる施設について初めて知ったかたも多く、ご家族にも情報提供することができました。中予地区では既存のイベントが延期されていることもあり、少しでも地域で助産師を身近に感じていただけるよい機会となりました。今後も会員の皆様のご協力をお願いいたします。(イベント担当：田中恵美子)



●お姉ちゃん体験！

密着！開業までの道のり

産後ケアの法制化などが追い風となり、現在、全国的に開業助産師の数が急速に増加しています。

愛媛でも、10年前には6ヶ所だった助産所が、令和6年4月現在、約20ヶ所に（愛媛助産師会会員の開業に限る）。しかし、助産所ができるまでにどのようなステップを経ているのか…ご存知ない方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は、伊藤美香さん全面協力のもと、助産所開業の構想から実現までを、余す所なくお見せします！

（広報委員：瀧本千紗）

愛媛助産師会員の開業形態
（令和6年4月現在、全20助産所）



新しくなった助産所マップはPage 6へ▶





2023年11月1日

産前産後ケアハウス

FUWARI

オープン、内覧会



2023年11月6・7日

見学会開催



2023年11月15日

第1号利用者さん
お迎え



「産前産後ケアってどんなもの?ちょっと気になる…」
「産後ケアが必要!利用したい!」
妊娠中～産後1年未満の女性が対象です!

11/1 wed
Grand open!



FUWARI代表
助産師 伊藤美香

産前からのケアを取り入れるFUWARIのこだわり

「産後がこんなに大変だなんて聞いてない!」そんなお母さんを多く見てきました。
産後のお母さんは、「可愛い我が子を守らない!」と、自分のことは後回しにして毎日一生懸命です。
妊娠中から地域の助産師と関わり出産に向けて準備することで、産後困ったときに頼れる存在を
作っておき対処できるようになってほしい。そして、母としてしなやかに強くなってほしい。
FUWARIでは妊娠期から子育て期の切れ目ない支援でお母さんの自分らしさをサポートします。

FUWARIの良さ

出産と産後に向けて今
できる準備をし不安のない
マタニティライフを



家族みんなでママと
赤ちゃんのサポート
産後すぐに相談できる
助産師がいる安心感



外出することで
心と体をリフレッシュ
プチお出かけ気分



古民家を改築し、白を基調
とした落ち着いた空間
自分のための時間



2023年11月末

税務署に開業届と
青色申告承認申請書
提出

開業から
1か月以内

開業から
2か月以内

第1・3水曜日
14-16時

2024年1月

妊婦さん交流会
スタート

2024年4月

LINE公式
アカウント
開設



2024年3月

宿泊なし
の場合
5年に1回

保健所監査

今後のビジョン
については
次のページへ



産前産後ケアハウス

FUWARI

Access 〒792-0050

愛媛県新居浜市荻生 300-2

Mail fuwari.niihama@gmail.com

お問い合わせはHPから
お願いします!



Home page Instagram

Tel 080-4990-6700



FUWARI



産前産後ケアハウスFUWARI 院長 伊藤美香さん に特別インタビュー



●伊藤美香さんのご紹介

県内の産科医療施設で助産師として約20年、専門学校や大学で教員として約11年勤務。臨床現場や教育現場での経験を活かして、2023年11月、自身が生まれ育った新居浜市で「産前産後ケアハウスFUWARI」を開業。

プライベートでは1男1女の母。

なぜ開業しようと思ったのでしょうか？

臨床で働く助産師と産後の母子との関わりは、通常産後1ヶ月健診が最終で、それ以降の関わりはほとんどありません。臨床で働いている時から、出産して退院した母子がその後どのように過ごしているのか気になっており、いつか地域で助産師として活動したいと思っていました。

そのような中、開業への思いを後押しする出来事がいくつかありました。まず、令和元年に産後ケア事業に関する母子保健法の改正があり、令和6年度末までに産後ケア事業の全国展開が決定されたこと、もう一つは、大学教員時代に、助産学生の実習をサポートする中で、臨床勤務時代に思っていた退院後の母子との継続的な関わりへの大切さを再認識したことから、地域での助産師活動に対する思いが強くなりました。そして、自身の子どもたちが社会人として自立することをきっかけに開業という新たな一歩を踏み出すことを決意しました。

屋号やロゴにはどんな思いが込められていますか？

屋号は、やわらかいイメージにしたいという思いから「FUWARI」にしました。「助産所」や「助産院」ではなく「産前産後ケアハウス」とつけた理由は、産前産後のケアをイメージしてもらうためです。ですが、助産所の名称にしているのか不安だったため保健所に確認したところ、「『センター』とつけなければ大丈夫」とのお返事をいただき、「産前産後ケアハウス FUWARI」となりました。

ロゴは、「まるっとデザイン」のまるさんに、私の思いを伝えてデザインしていただきました。このロゴには2つの手があり、一つは赤ちゃんを抱くお母さんの手、もう一つは母子二人を抱く手です。母子を抱く手は助産師の手であり、家族の手であり、周囲の様々な人 みんなで赤ちゃんとお母さんを支えていこうという意味が込められています。周りの丸みは、お母さんたちへ「完璧でなくていい」、「ありのままでもいい」というメッセージを込めて、あえて不定形になっています。



ここだけの話、お金のこと教えてください！

計画当初は手持ちのお金で足りると思っていたのですが、リフォームや施設内の備品などを準備していくと、思ったよりも資金が必要でした。古民家や空き家の利用は、古ければ古いほど設備の修繕にお金がかかります。消費税も大きいです。このあたりの読みが甘かったです。

また、助成金や補助金を利用する場合は、受理されるまで工事が始められないので、期間に余裕をもって計画的に利用されたほうが良いです。

現在、助産師1名（自分）で1日1組の産後ケアの受け入れを行っています。新居浜市、西条市の産後ケア日帰り型A（10時間利用）1件当たりの収入は20,000円です。経費を無視してすべてを人件費として計算すると助産師の時給は2,000円になりますが、実際は経費もありこのような単純計算にはなりません。ケア利用前後の準備や片付け、掃除、洗濯などの時間を加算すると実際の労働時間としては10時間以上になります。産後ケアは、行政の補助を受けて利用される方がほとんどなので、収益は行政からの予約があって得られます。

当初は、宿泊型の産後ケアもやっていたと意気込み、リフォーム時に部屋の面積が基準を満たすように注意し、宿泊施設として必要な消防設備も設置しました。しかし、宿泊型の産後ケアの収入はというと、24時間で新居浜市30,000円、西条市27,000円です。（ちなみに…松山市40,000円、高松市50,000円）これらの収入を時給換算するとなかなか厳しい金額になります。また、助産師1名で24時間勤務を行うことは安全面からも非現実的ですので、宿泊型は人を雇わないとやっていけません。ただ、現状では夜間手当の支払いは元より、人を雇うのも難しく、今は宿泊型を断念せざるを得ない状況です。

TOPICS

助産師の時給1,500円だとすると...

日帰りA（10時間、20,000円）の内訳例



この部分が
借入金の返済。
つまり...
これではスタッフ
は雇えない！

最後に、FUWARIのこれからのビジョンを

お聞かせください！

まずは、産後ケアの認知度をアップさせることが重要だと思っています。SNSなどを積極的に活用してPRしていきたいです。また、屋号にも通じるところになりますが、妊娠から出産、産後を通して、母子のかかりつけ助産師になることを目指します。さらに、周産期だけでなく、地域において女性の一生をサポートするプレコンセプションケアを行っていきたくと考えています。

【取材を終えて…】伊藤さん、密着取材にご協力いただき、本当にありがとうございました。これからも、伊藤さんのご活躍から目が離せません♡

新しくなった助産所マップは、こちらからご覧いただけます。印刷物をご入用の方は、事務局までお問い合わせください。随時更新予定のWeb版も、ぜひご活用ください。



★ キラキラ ミッドワイフ ～Midwife～

中尾慶子さん 四国中央病院 助産師（地域包括ケア・産婦人科病棟副看護師長）

助産師外来やエコーの研修や院内助産の見学など様々な研鑽を積んで感じたことは、「助産師として、もっとできることがある！」という気づきだそうです。実際に、病棟の皆で検討して立ち上げた、助産師が妊婦健診まで行うローリスク助産師外来は、妊娠中からその人のことを深く知ったうえでお産に関われる「楽しさ」を強く感じたそうです。こうした助産師外来にスタッフ皆が同じ基準で関わり、後輩も育成できるような仕組みを…と考えた「実践ノート」がまたすごいんです！（いつか紹介したいです）現在は、コロナ禍で休止したローリスク助産師外来を再開したいと、新たな模索をしているところです。

院外の活動は、ひめつうの広報委員以外にも多数！病院で産後ケアに携わる中で、その後のサポートの場所があったらいいな、と考えた中尾さんは、産後ケア利用者だった方と「ベビー＆ママサポ」を立ち上げ、ボランティアとして活動されています。他にも「じょさんし大学」という研修プロジェクトの講師や、雑誌「臨床助産ケア」の執筆など…、助産師としての活動の広さがスゴイのです！

●中尾さんの書が使われ、じょさんし大学の写真



ひめじよで、いつもカメラマンをしてくれる中尾さん。趣味のカメラと得意な絵を活かして妊婦さんのお腹に記念のイラストを描く、マタニティーペイントと撮影も手掛けています。他にも、書道（ひめじよ垂れ幕の書を担当）、編み物、料理…いろいろな趣味を楽しむ達人でもあります。



一度、病院を辞めて、地域の活動を経験し、病院の助産師として復帰する人は珍しいと思いますが、中尾さんは、「地域にも出てみて、やっぱり病院という場で求められる助産師の役割があるんじゃないかなと思って戻った」と語ってくれました。そして、「病院の中でもっとできることがあるんじゃないか…。その仕組みをつくりたい」と、常に変革する姿勢が、まぶしい中尾さんでした。💡

自薦・他薦を問わず、ぜひ、会員の皆様から素敵な助産師さんの情報をお寄せください（助産師会会員の方に限ります）。

NEWS !

「松山市：こんにちは赤ちゃん訪問」
助産師による訪問がスタート！

長年にわたり、母子保健推進員や保健師の方により実施されてきた松山市の「こんにちは赤ちゃん訪問」が、令和6年4月から変わります！助産師も訪問に加わり、それを愛媛助産師会が担当することになりました。訪問メンバーの皆さんの活躍の様子をぜひ、次号のひめじょうで取材したいと思います。

多くのお母さんと赤ちゃんに助産師のケアが届きますように！



●松山市HP
こんにちは
赤ちゃん訪問の
パンフレット

NEWS ! 性教育教材を貸し出します！

日本助産師会より性教育教材が寄贈されました。
愛媛助産師会の会員が性教育する場合に利用できます。



●小さな胎芽モデルから
週数ごとの胎児モデル、
子宮まで、内容が充実！

●借用方法は、事務局を
通じて予約し、まつやま
助産院に取りに行く形に
なります。詳細は、改め
て会員の皆様にご案内予
定です。



♥ 読んでみん犬(けん)！?

「医師のための乳児栄養Q&A」戸田 千 著 南山堂 2024

愛媛助産師会員の皆様お馴染みの、あの戸田千先生が、乳児栄養の本を出版されました！タイトルに「医師のための」とはありますが、助産師が絶対に知っておかなければならないことがぎゅぎゅっと詰め込まれた一冊です。戸田先生が目指されたのは、

「誰も責めず、誰も取りこぼさず」です。装丁にはケーキでティータイムを楽しむお母さんの姿が♡「ケーキを食べても大丈夫だよ」というメッセージが込められています。そんな戸田先生、なんと今年度の中予地区研修会の講師です。皆様乞うご期待！



ひめじょ
Instagram 開始！
フォローをお願いします



EHIMEJYOSANSHI

●愛媛助産師会の情報を写真でお届けするために
ひめじょInstagramを開始しました。
皆様ぜひ**フォロー**をお願いします！
イベントや研修の様子をタイムリーにお知らせしたいと思いますので、たくさんの「♥いいね」がいただけると嬉しいです。(☆_ _)

ひめじょ
LINE公式アカウント
友だち登録をお願いします



●愛媛助産師会の情報を便利に届ける、
LINE公式アカウント！研修やイベント情報を発信中です。
LINEユーザーの方は、ぜひ「**お友だち追加**」をお願いします。**会員・非会員を問わずどなたでも登録可能**です。



日本助産師会
会員マイページ
に必ずご登録を！



●皆さん**会員マイページ**の登録はお済みですか？**研修申込**も**修了証発行**もこちらからになります。ここに登録したメールに**ひめじょ事務局からの連絡**をお送りしますので、必ず**いつも使用しているメールアドレスの登録**をお願いします。なおマイページは、パソコン・スマホどこからでもアクセスできますので、うまく活用してください！

★ 新入会の手続きはコチラからどうぞ！

(社)日本助産師会への入会手続きがオンラインで簡単にできるようになりました。QRコードの「**▶入会申し込みはこちら**」のボタンからご登録いただき、自動返信メールの案内に従って入金してください。



*入会金：初年度のみ ※
*年会費：日本助産師会 + 愛媛助産師会
※学生賛助会員から正会員に移行の方は、入会金は不要です。
次年度からは年会費のみの引き落としになります。

(一社)愛媛助産師会 事務局 連絡先

●住所：〒790-0804 愛媛県松山市中一万町2-1
愛媛県助産師会まつやま助産院内
●TEL/FAX：089-945-6757
●Email：**ehime@himejyo.jp**
●振込先：伊予銀行 一万支店（普）1805570
一般社団法人 愛媛助産師会

●ウェルカム ひめじょコーナー● 18号掲載以降4月末までに**新入会・他県からの転入**の会員の皆さまを紹介します。
◆中予地区（11名） ◆東予地区（4名）
ご入会ありがとうございました！

◆ひめじょ事務局 昨年から、ひめじょの事務スタッフが新しく変わりました。皆さんよろしくお願いします。

編集後記

ついに、対面の研修やイベントが戻ってきました！8-9月には、愛媛で中国四国地区研修会も予定され、たくさんの皆様と直接お会いできる機会が増えることを楽しみにしています。さて、今回は、はじめて「密着取材：開業までの道のり」ということで、開業の計画～開業直後の歩みまでを、約1年にわたり追いかけて続けたという、ドキュメント取材をおこないました。改築中から何度も押しかけ、お話を伺わせていただいた伊藤さん、本当にありがとうございました。新たな助産所が生まれるまでのプロセスは、本当にわくわくの連続でした！これから開業を目指す人のために、できるまでの過程をお伝えしたこの記事が参考になればうれしく思います。今回、素敵な誌面にまとめてくれた広報委員の瀧本さんの原稿完成までの道のりも苦労の連続でしたが、無事にひめじょうが生まれてよかったですね♪（編集長 今村）

