



健康で豊かな生活をめざす
愛育活動の情報誌

2015.2
51

発行/岡山市愛育委員協議会
事務局/〒700-8546 岡山市北区鹿田町1-1-1
岡山市保健福祉会館2階
TEL.083-803-1263 FAX.086-803-1758



こんにちは赤ちゃん訪問



4万人目の赤ちゃん誕生!



4万人目の赤ちゃんとお両親



寒い時期になりました。インフルエンザ等には十分注意し、外から帰ってきたら、手洗い・うがいをし、人混みに入る場合にはマスクを着用しましょう。
また、咳・くしゃみが出たら、咳エチケットとしてマスクを着用しましょう。

● こんにちは赤ちゃん訪問

生後4カ月までの赤ちゃんのいる家庭を、研修を受けた地元の愛育委員が訪問します。この訪問は、核家族が増えるなかで子育てしている家庭が孤立しないよう、愛育委員が地域の身近な相談者となれるようにという思いで取り組んでいます。



「大きくなってネ。子育てで困っていることはない?…赤ちゃんすこやか相談があるから行ってみてネ。お母さん同士の交流もできるよ」と声をかけています。訪問する私たちも、赤ちゃんやお母さんに出会い、笑顔を見ると元気をもらっています。

次へとつなげられる気持ちのよい出会いができるよう心がけています。

● 赤ちゃんすこやか相談

毎月1回開かれている会場はいつも和やかな雰囲気、待ち時間の間、お母さん同士が情報交換する姿がみられます。こんにちは赤ちゃん訪問が始まってから、赤ちゃんすこやか相談に来られるお母さんも増えうれしい限りです。愛育委員がお手伝いしている計測は、「体重だけでなく身長・頭囲・胸囲なども測ってもらえるので赤ちゃんの成長がよくわかってよい」とお母さんに好評です。



また、保健師さんとの話は些細なことでも相談でき、すぐ解決できるのでとても助かっているようです。

お母さん同士の情報交換する場として、おやこクラブも紹介し赤ちゃんすこやか相談が終わっても、お母さんがつながっていけるようにしています。

● いのちを育む授業

中学生が実際に赤ちゃんを抱いたり、あやしたりすることにより、自分の成長と周りの人々の支えと命の重さ・ぬくもりを感じることでできる授業です。

愛育委員からは中学生に「あなたもこんな時があったのよ」「気持ちをゆったりして抱くと赤ちゃんもリラックスできるよ」と声をかけたり、子育てについて赤ちゃんのお母さんと話ができるよう橋渡しをしています。

この授業を通して命の大切さ・重さを学んで、この日のことを心にとめてほしいと願っています。



● おやこクラブ

就園前までの子どもとその保護者の集まりがおやこクラブです。子どもと子どものつながり、そしてお母さんとお母さんのつながりが深まるこの会は、地域の中で一人でも多くの人と顔見知りになるために大切なものです。

お母さん達が連絡を取り合い、遠足を企画したり、絵本の読み聞かせをしたりと楽しく活動されています。愛育委員は、おばあちゃんが孫の成長を応援する姿のように地域の中で見守り・サポートしています。

21世紀を背負ってくれる子ども達を、できるかぎりバックアップするぞ!と日々動いています。



あい探訪



平福学区

「愛育委員会をもっと地域の人に知ってもらいたい」という思いですべての活動をしています。

地域の人とふれあえる各種けんしんの時は、愛育委員会と書いたピンクのタスキをかけて活動します。また、けんしんなどのお知らせは、10月の学区の体育祭で、プラカードにサンドイッチマンのように前後に看板を掲げて行進します。そして、その10月に胃がん検診や献血などを行い、多くの人の参加につながるように工夫しています。



愛育委員会主催の講演会の時は、「地域の人と一緒に勉強したい」との思いから全町内に回覧し、町内会長や民生委員さんたちに案内をしています。地域の中での合同の行事と一緒に活動しますし、各町内会主催の「ふれあいサロン」のお手伝いもしています。身近な場所で集まれるふれあいサロンは、高齢者にとって参加しやすく楽しい所になっているようです。

自分たちができることをして、多くの人に愛育活動を知ってもらえるように頑張っています。

芳泉学区

私たち愛育委員会は、10月16日に発足35周年記念大会を南ふれあいセンターで開催しました。岡山市保健所松岡宏明所長による講演では、10年後には高齢者が増え、少数の若い人たちで支えなければならない時代がやってくることを学習しました。身近にいる人と人とのかけがえが大切で、お互い声をかけ合って仲良く過ごすことができるように、私たち愛育委員もお手伝いしていきたいとあらためて思いました。

この度の大会には、芳泉学区の愛育委員の人数以上の方々の参加がありました。これは日頃より活動に興味を持ってくださっている結果と、とてもうれしく思っています。

この35年間、町内会・各種団体・学校関係のみなさんと協力しあって、いろいろなことに取り組んできました。なかでもザンビアからの医療チームの視察や、「青空知事室」での意見交換会等が印象に残っています。また、7年



前から続くお母さんの勉強室「みんな子育て共同体」での託児も、地域の若いお母さんや子どもたちとふれあえる大切な交流の場のひとつであり、今後も続けていきたいと思っています。

初めて訪問した赤ちゃんが、今年1年生になります。

平成20年12月から研修を受けた愛育委員により、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」が始まりました。あれから6年、はじめて訪問したお宅に久しぶりに訪問し、お母さんに近況を尋ねてきました。



お母さんから「今は幼稚園に元気に通い、友達と楽しく過ごしています。大きなけがや病気をすることなく、すくすくと成長しています。2歳違いの妹も生まれ、お兄ちゃんぶりを発揮し、世話もしっかりしてくれます。春からはよいよ1年生です。友達の輪も広がることと思っています。人の気持ちのわかる子に育ってほしいと思っています。」との言葉をいただきました。

お母さんから「平成20年にこんにちは赤ちゃん訪問を受けて、早いものでもう小学校に入学する程大きくなりました。愛育委員さんの訪問を受けた時は、最初の子もでしたのでいろいろアドバイスを受けてとても助かりました。保育園で仲良くなったお友達も偶然同じ愛育委員さんの赤ちゃん訪問を受けられたと聞きびっくりしました。小学校と一緒に入学できると楽しみにしています。」との言葉をいただきました。





あなたも“ゲートキーパー”の輪に加わりませんか？

※ゲートキーパー（命の門番）とは、悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る人のことです。



1 家族や仲間の変化に気づく

周りにこんな人がいませんか？

- よく眠れていないようだ
- 食欲がない
- 口数が少なくなった
- 飲酒の量が増えた
- 自暴自棄な行動が見られる 等

「いつもと違うな」と思ったら要注意です。

2 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

- まずは、相手が無理なく話せる環境をつくりましょう
- 心配していることを伝えましょう
- 悩みを真剣な態度で受け止めましょう
- 相手の感情を否定せずに対応しましょう
- ひと通り話を聞いたら、「話してくれてありがとう」や「大変でしたね」と感謝やねぎらいの気持ちを伝えましょう

ゲートキーパーの役割

3 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

元気がない人がいたら……

- 「ちゃんと眠れていますか？」
- 「どうしたの？ なんだか辛そうだけど……」
- 「何か悩んでる？ よかったら、話して」
- 「なんか元気ないけど、大丈夫？」
- 「何か力になれることがあれば……」

NGワード

- 「頑張れば大丈夫だよ」（安易な励まし）
- 「辛いのはみんな一緒だよ」（批判・否定）

4 早めに専門家に相談するよう促す

- 紹介にあたっては、一方的に押し付けず、丁寧に情報提供しましょう
- 相談窓口確実につながることができるように、相談者の理解を得たうえでできる限り相談先に直接連絡を取り、相談の場所や日時などを具体的に設定して、相談者に伝えるようにしましょう
- 可能であれば同行し、一緒に出向くことが難しい場合には、地図やパンフレット、アクセスの情報などを提供するなどの支援を行きましょう



健康市民おかやま21（第2次）



市民アンケートから、ストレスをよく（いつも、しばしば）感じる割合は、男女とも30歳代をピークに20～40歳代のストレスを感じる割合が高くなっています。そこで、第2次計画では、「ストレスをよく感じている人の割合の減少」「ストレスを感じたとき、相談できる人、場所がある人の割合の増加」などを目標にしています。