

乳幼児がいる母親のための「私」ケア事業

【団体名】NPO 法人子育てママ応援塾 ほっこりーの

【担当部署】健康福祉部 福祉・児童センター

【提案型】自由テーマ

1. 事業の目的

コロナ禍における乳幼児を持つ母親たちの孤立を防ぐ。産後うつ予防や虐待防止が目的

2. 実施内容

○コロナ禍における0～2歳児の母親のための「私」ケア事業（託児付き！）

日 時：2022年6月期（6/8、6/15、6/22、6/29）／11月期（11/2、11/9、11/16、11/30）

会 場：蕨市福祉・児童センター

参加者数：各期4回×10組

内 容：1回目：助産師ママによる心のケア 2回目：理学療法士ママによるボディケア
3回目：キャリアコンサルタントママによるワークライフバランス
4回目：モヤモヤ解消されたかな“振り返りの会”



完全託児付きで集中して参加いただきました

令和4年度
蕨市政策提案協働事業

託児付き！0～2歳児ママ向け
コロナ禍における乳幼児がいる
母親のための
「私」ケア事業（全4回）

託児中、自分のことは後回しになりがちママたち、
お子様を預けて自分自身を大切にできる時間を持ちませんか？
【心身のバランスを保つ産後回復セミナー講座】で
リラックスをママ友づくりにも入ります。

2022年開催日時

第1回	第2回	第3回	第4回
6月8日	6月15日	6月22日	6月29日

【定員】10名 【時間】10:30～12:00
※全回無料 託児付き

内容 第1回…メンタルケア 第2回…ボディケア
第3回…ワークライフバランス 第4回…振り返りの会

場所 蕨市福祉児童センター／埼玉県蕨市中央4-9-22 3F ほっこりーの
蕨HP

料金 500円（4回目のアロマスプレー材料費）
※第1回目に集金します

応募方法 5/10～ほっこりーの蕨HP内QRコードにて
※応募多数の場合は抽選となります



蕨市とNPO法人子育てママ応援塾ほっこりーのの協働事業です。蕨市では、平成25年4月から「蕨市市民参画と協働を推進する条例」(愛称「みんなでおくるから」)に基づき、「蕨市協働事業実施要綱」を定めました。この「蕨市協働事業実施要綱」では、町会やNPO法人などの市民活動団体が行う行政との協働で、地域や社会への貢献活動を目的とします。

令和4年度 蕨市協働事業報告書

○多世代交流事業(協力・蕨市母子愛育会)

①フラダンスエクササイズ

日 時：2022年7月15日(金) 10:30～12:00

会 場：旭町公民館 1階集会室

参加者数：11組

内 容：前半 完全託児でのフラダンスエクササイズ
後半 赤ちゃんと一緒に多世代交流

②頑張らない 離乳食講座

日 時：2023年3月9日(木) 10:30～12:00

会 場：旭町公民館 1階

参加者数：10組

内 容：離乳食講座や先輩ママとの多世代交流、また参加者同士の交流。

3. 役割分担

団体：講座企画運営、託児、チラシ制作に関すること

市：市報及びチラシによる広報、会場確保に関すること

4. 事業費と主な支出内容

(1) 事業費：総額 437,172円 (うち蕨市協働事業補助金 420,000円)

(2) 支出の主な内容

報償費(講師謝礼)、報償費(託児保育士)、印刷製本費(チラシ作成)、

5. 協働による効果

母親たちが子どもと離れて、専門家のファシリテーターのもと、自分自身の心と体をケアする大切さを学び、交流の中で話をしながら涙される光景が多々見られた。産後うつ予防に役立ったと考えられる。

6. その他の成果・感想・今後の課題など

【団体より】

コロナ禍における母親たちの孤独は予想以上であった(里帰り出産不可など)。また、不妊治療や帝王切開の率も高く(帝王切開は参加者の約半数)、産後の痛みを分かち合ったり、治療の末に授かったのに可愛いと思えないというような、人にはなかなか言えないような話をみんなで共有した。「自分だけではない」と思えて、安心したというお声をいただいた。頑張り過ぎない、頼っても良いというお話しをさせていただいた。来年度は、さらに地域サポーター繋がりを増やしていく活動にバージョンアップしていきたい。

【担当課より】

福祉・児童センターでは主に乳幼児を対象とした事業を展開しているが、今回、乳幼児を持つ母親を対象とした事業を協働で実施できたことで、新たなニーズの掘り起こしに繋がった。また、チラシを通じて幅広く周知を図ったこともあり、福祉・児童センターに初めて来られた参加者もあり、当センターを知ってもらう良い機会となった。