



全ての家族が  
産前産後を通して  
さらにイキイキする  
“宇都宮市”へ



「一人で抱え込む」から「人に頼る」へ

# ありたい姿と動機

## 現在（動機）

### パパ

- ・赤ちゃんが産まれてから、妻の様子が今までと違うなあ。
- ・たまに飲みに行ったり、ゴルフに行きたいけど、妻に言い出せないし、息抜きは我慢。
- ・妻や上司には言えない不満を誰かに聞いてほしい！

### ママ

- ・毎日、家に赤ちゃん二人きり。なんだか孤独を感じるなあ。
- ・たまには、子どもを預けて息抜きしてみたい！でも、罪悪感
- ・赤ちゃんと一緒に参加できるイベントやサービスってどんなものがあるんだろう。

## 将来（ありたい姿）

### 家族Family

子育て関連の困りごとについて  
パパやママが自分だけで抱え込まず  
必要なときに他者やサービスの力を  
借りながら子育てをすることで  
家族「みんな」がイキイキしている

“私”さえ我慢すれば上手くいく

- 「夫婦関係の不和」
- 「産後うつ」
- 「乳幼児虐待」

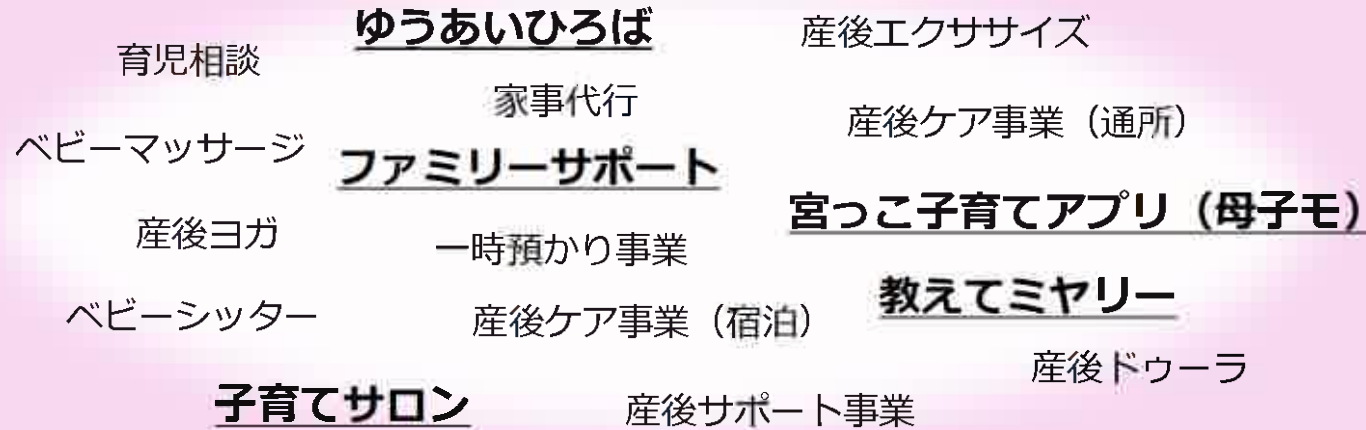
人に頼る練習を

## 今日の流れ

1. 現状
2. 私たちの取り組み
  - a. 罪悪感を減らす“チラシ”作成
  - b. 父親だけの「パパ会」実施
3. 大きなビジョン
4. 皆さんへのご依頼

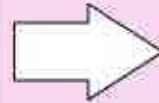
# 現状（課題）及び取組の方向性

産前産後ケアや子育てに関わるサービス等（一部）はたくさんありますが、、、



## 現状（課題）

- どんなサービスがあるのか知らない
- 活用している人が周りにいない
- 自分でやったらタダなのに、お金を払うのは贅沢だと思う。周囲の目が気になる
- 実際の利用するまでのプロセスが面倒臭い（そこまで緊急性は高くない）

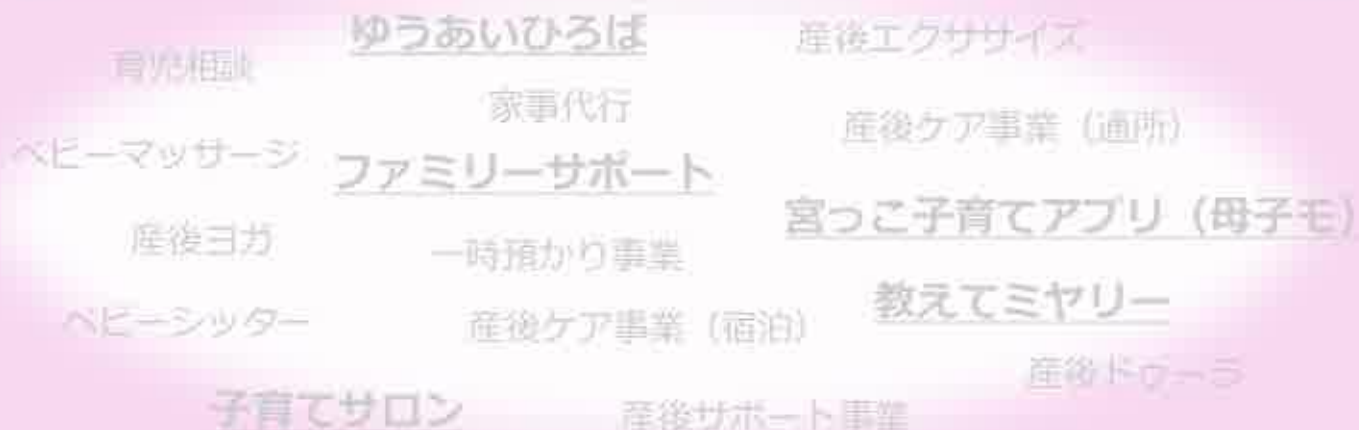


## 私たちの取組みの方向性

- ① サービス一覧の作成
  - ↳ 母子手帳受け取り時に配布
  - ↳ 利用者のリアルな声を掲載
- ② リアルな意見交換の場づくり
- ③ 誰もが利用できる仕組みづくり

# 現状（課題）及び取組の方向性

産前産後ケアや子育てに関わるサービス等（一部）はたくさんありますが、、、



## 現状（課題）

- ・ どんなサービスがあるのか知らない
- ・ 活用している人が周りにいない
- ・ 自分でやったらタダなのに、お金を払うのは贅沢だと思う。周囲の目が気になる
- ・ 実際の利用するまでの プロセスが面倒臭い（そこまで緊急性は高くない）



## 私たちの取組みの方向性

- ① サービス一覧の作成
  - ↳ 母子手帳受け取り時に配布
  - ↳ 利用者のリアルな声を掲載
- ② リアルな意見交換の場づくり
- ③ 誰もが利用できる仕組みづくり



## 取組の概要①

### ① 産前産後の家族を支援するサービス一覧の作成

< お手元の仮チラシをご覧ください >

- ・母子手帳受け取り時にチラシを配布
- ・QRコードから最新情報を読み取る
- ・チラシには**利用者のリアルな声を掲載**



産前産後ケアや子育てに関するサービス		
育児相談	ゆう あいひろば	産後エクササイズ
	家事代行	産後ケア事業 (通所)
ベビーマッサージ	ファミリーサポート	宮っこイ育てアプリ (母イモ)
産後ヨガ	一時預かり事業	養ってミヤリー
ベビーシッター	産後ケア事業 (宿泊)	産後ドゥーラ
	子育てサロン	産後サポート事業

✓ サービス利用への罪悪感を減らしたい！

## 取組の概要①

お手元の資料にある仮チラシをご覧ください。

<皆さんへのご依頼>

アンケートフォームにて下記教えてください！

ご自身が母子手帳を受け取ったパパママだと想定いただいて、

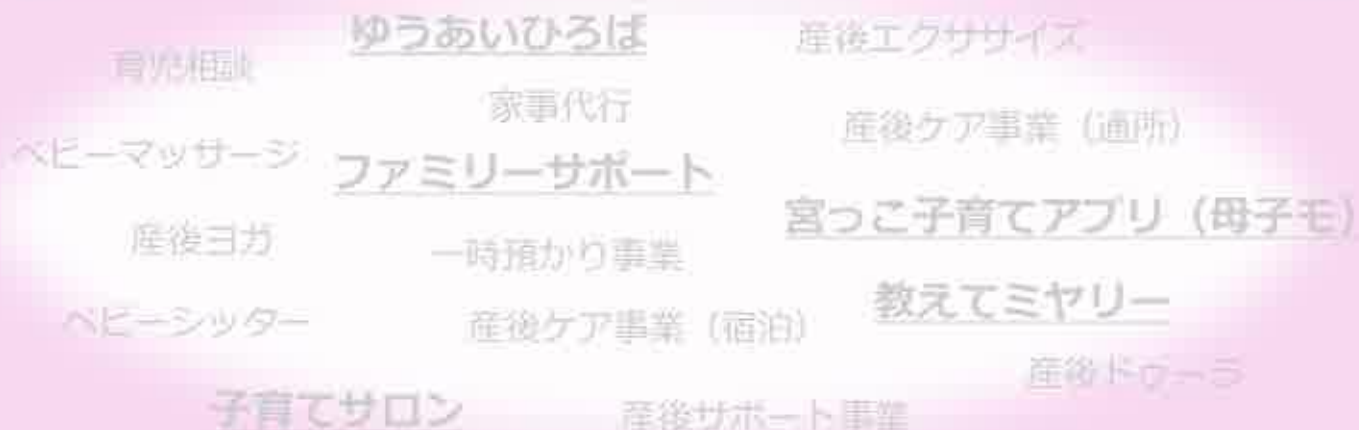
- ①（産前産後の家族を支援する）  
サービスを利用することに対して罪悪感がありますか？
- ②ある場合、どのような罪悪感がありますか？
- ③どのような情報や取り組みがあるとより良いですか？

みやプロの強みは「半分市民！半分市役所！」の半官半民。  
ぜひリアルな声を市政に届けさせてください！



# 現状（課題）及び取組の方向性

産前産後ケアや子育てに関わるサービス等（一部）はたくさんありますが、、、



## 現状（課題）

- ・ どんなサービスがあるのか知らない
- ・ 活用している人が周りにいない
- ・ 自分でやったらタダなのに、お金を払うのは贅沢だと思う。周囲の目が気になる
- ・ 実際の利用するまでの プロセスが面倒臭い（そこまで緊急性は高くない）



## 私たちの取組みの方向性

- ① サービス一覧の作成
  - ↳ 母子手帳受け取り時に配布
  - ↳ 利用者のリアルな声を掲載
- ② リアルな意見交換の場づくり
- ③ 誰もが利用できる仕組みづくり



## 取組の概要②

### ② リアルな意見交換の場づくり その1



父親に向けた  
父親がファシリテートする  
父親だけの場を提供

"そして父になる"パパ会



- ・ パパ同士だから話せること
- ・ ぶっちゃけどうしてる？子育てのアレコレ
- ・ 妻の機嫌の取り方
- ・ ストレス発散の仕方 etc

第1回は・・・

## 第1回 パパだけの会 ～七輪の会～

- ・対象者：パパorプレパパ（第2回は家族同伴で♪）
- ・日時：4月22日(土)11時～13時頃
- ・場所：aretの駐車場（東武宇都宮駅より車で5分）
- ・参加費：500円（炭代・場所代など）
- ・持ち物：my七輪・キャンプ椅子・焼く物（肉、魚、  
I化レ、マシマロ等、All OK♪）・飲み物  
\*炭のみ事務局が準備します～
- ・申込：ご興味のある方は、LINEオープンチャットに  
お入りください。 詳細ご案内します。  
→手元資料のQRコード読み取り  
or 検索「七輪の会」&パスワード「0422」  
（\*フルネームで入室ください）  
（チャット上での悩み相談などは想定していません）

my七輪で（なくてもOK!）  
焼きながら話しましょう～の  
ゆるい会ですw



## 取組の概要②

### ② リアルな意見交換の場づくり その2

- ・掲載サービス提供者や利用者と会える機会



保健師、保育士、産後ドゥーラに  
何でも相談してみよう！

"お困り解決"なんでも相談会



### 産前産後のパパママへ ファミリー応援イベント

産後に頑張る女性を応援！

"私らしくあるための"  
ママ会



ファミサポ・一時預かりって  
どんなときに使ってるの？

"サービスに頼ってみよう"  
サービス利用者との交流会



産後ヨガやベビーマッサージの体験

"サービス利用の第一歩に"  
サービス利用体験会



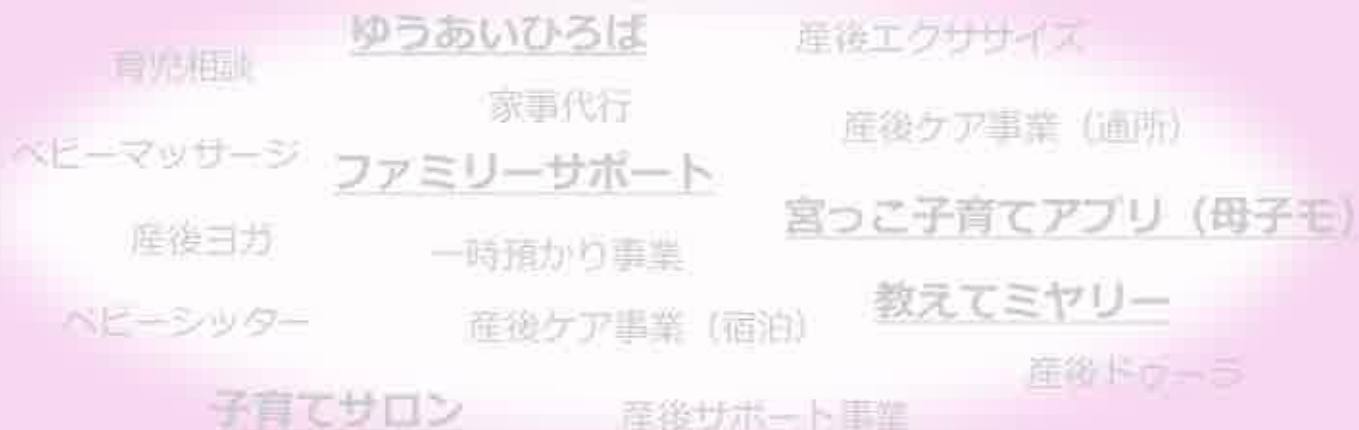
父親に向けた  
父親がファシリテートする  
父親だけの場を提供

"そして父になる"パパ会



# 現状（課題）及び取組の方向性

産前産後ケアや子育てに関わるサービス等（一部）はたくさんありますが、、、



## 現状（課題）

- ・ どんなサービスがあるのか知らない
- ・ 活用している人が周りにいない
- ・ 自分でやったらタダなのに、お金を払うのは贅沢だと思う。周囲の目が気になる
- ・ 実際の利用するまでのプロセスが面倒臭い（そこまで緊急性は高くない）

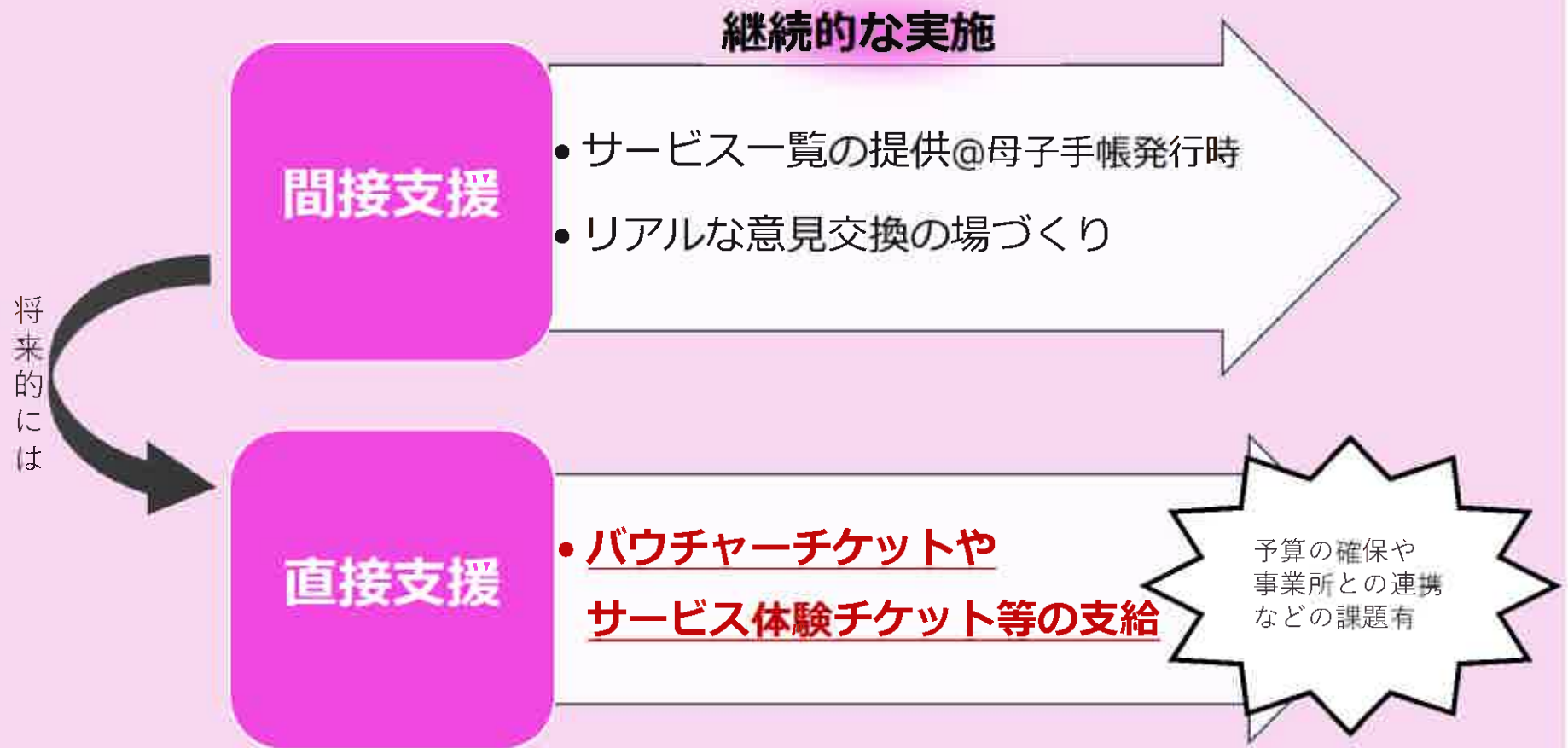


## 私たちの取組みの方向性

- ① サービス一覧の作成
  - ↳ 母子手帳受け取り時に配布
  - ↳ 利用者のリアルな声を掲載
- ② リアルな意見交換の場づくり
- ③ 誰もが利用できる仕組みづくり

# 取組の概要③ | 今後の展望 <大きなビジョン>

## ③ 誰もが利用できる仕組みづくり





最後に | 皆さんへのご依頼

## 1. 【率直な意見を教えてください】チラシを読んで・・・

ご自身が母子手帳を受け取ったパパママだと想定いただいて

- ①（産前産後の家族を支援する）  
サービスを利用することに対して罪悪感がありますか？
- ②ある場合、どのような罪悪感がありますか？
- ③どのような情報や取り組みがあると、より良いですか？

## 2. 【募集】「七輪の会」パパ参加者（ママからの推薦も歓迎！）

→4/22は都合つかないけど、興味がある方も♪

LINEオープンチャットに入ってください～

- ・資料内QRコード読み取り
- ・または 検索「七輪の会」&パスワード「0422」



全ての家族が  
産前産後を通して  
さらにイキイキする  
“宇都宮市”へ



**「一人で抱え込む」から  
「人に頼る」を実現しませんか？**

現在（動機）

一人で抱え込む

“私”さえ我慢すれば

上手くいく



「夫婦関係の不和」  
「産後うつ」  
「乳幼児虐待」



将来（ありたい姿）

人に頼る を練習する

他者やサービスの力を借りながら

子育てをする



家族「みんな」が  
イキイキする毎日へ



# 取組の概要

## 情報発信

## きっかけづくり

取組名	(仮) ハバママケアサービスリストの作成 Instagramの開設	産後ファミリー応援イベントの実施
方法・内容	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービス情報や利用者の声を募集・集約                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡行政サービスに加えて民間サービスも</li> </ul> </li> <li>情報をもとにデータやHPを作成（随時更新）                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡事象別に作成，アクセシビリティを確保</li> </ul> </li> <li>QRコード付の小冊子の配布やSNSの活用による周知</li> </ul> <p>※宮っこ子育てアプリや教えてミヤリーとの連携も検討</p>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>サービス利用体験会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡産後ヨガ，ハビーマッサージでリフレッシュ♪</li> </ul> </li> <li>サービス利用者との交流会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡ファミサポ利用者に話を聞こう！</li> </ul> </li> <li>なんでも相談会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡保健師，保育士，産後ドクター等への相談</li> </ul> </li> <li>パパだけの秘密の座談会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡ママ禁制，口外禁止!!!</li> </ul> </li> <li>ママだけのおしゃべり会                             <ul style="list-style-type: none"> <li>➡ママ同士の気軽な情報交換</li> </ul> </li> </ul> <p>◎託児，飲食ブース 子ども参加型WSもあり</p> <div data-bbox="1787 799 2011 979" style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">                 参加費（託児代） 〇〇円             </div>
場所・機会	<ul style="list-style-type: none"> <li>母子手帳配布や出生届提出時</li> <li>SNS（Instagram）</li> </ul> <p>※その他病院や飲食店等への設置も検討</p>	ミナテラスとちぎやウツノミヤテラスなどのおしゃれな複合施設（想定）
課題	<ul style="list-style-type: none"> <li>アプリとの連携</li> <li>印刷費等の資金確保</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>運営体制の確保</li> <li>イベント規模の検討</li> </ul>



産後に頑張る女性を応援！

"わたしらしく生きるための"  
ママ会

- 産後にまつわる身体の不調
- これってどうしてる？を気軽に聴ける場所
- 運動と対話で身体と心のリフレッシュ！

etc

