

より身近な離乳支援の必要性について

Needs for easier access to support weaning period

佐 藤 千恵子

要約 近年は少子高齢化や核家族化が進み、妊娠しても自分の親族から距離的に離れたところで出産することが珍しくない。さらに、社会心理的背景から親と子の関係に様々な事情を抱え、親を頼れない妊産婦もいる。そのため子育てと家事を一人でこなすワンオペ（ワンオペレーション）育児の状況が多く見られる。これらを踏まえて厚生労働省は連携する機関と産前・産後サポート事業を立ち上げ、子育て世代包括支援センターを設置した。家族から育児等の支援を受けられない母子対象に産後ケア事業を行い、妊娠・出産・子育てを家庭だけでなく、生活している地域の人々により支援することで孤立を防ぐことを目的としている。が、子育てに不安を抱えている人たちは多い。そこで乳幼児を抱えた母親たちを対象に、民間によるより身近な支援の必要性に関する調査を実施し、結果報告について検討する。

I. はじめに

女性の社会進出が増加し、多くの女性たちが働いている。総務省統計局労働力調査報告¹⁾によると就業者数は2020年12月には6,666万人で、うち女性の就業者数は2,973万人であった。全体の44.5%と年々増加傾向にある。これまでは結婚と同時に仕事を辞める人が多かったが、近年は政府の育児休業制度が充実してきた影響が大きく、結婚して子どもができて働き続ける女性たちが多く、管理職を

目指す人たちも少なくない。しかし、その一方で少子高齢化や核家族化が進み、妊娠しても家族からの支援がない人もいる。また「社会心理的背景から親と子の関係に様々な事情を抱え、親を頼れない妊産婦が少なからずいる」²⁾ため、出産後も乳児を抱えながら育児書とスマートフォン片手に、母親だけが育児や家事を担うワンオペ育児（ワンオペレーション）の状況にある。

これらを踏まえて厚生労働省は産前・産後サポート事業²⁾に取り組むと共にガイドラインを作成し、「どの市町村に住んでいても、母子保健事業や保健・福祉・医療等の関係機関の連携によって効果的な運営がなされ、妊産婦や乳幼児等が安心して健康な生活ができるよう、利用者目線に立った一貫性・整合性のある支援の実現」を目指している。

現状では、妊娠すると「母子健康手帳の交付を行い、妊娠中の母親学級、妊婦家庭訪問、妊婦健康診査、産婦健康診査、産婦訪問、新生児訪問、未熟児訪問、乳幼児健康診査など多様な母子保健事業」を行うとともに「平成 21 年度からは、児童福祉法による乳児家庭全戸訪問が開始された。さらに、妊産婦等の不安や負担軽減のため、妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない支援を行う事業として、平成 27 年度からは妊娠・出産包括支援事業が本格的に実施されてきた。これらの事業により、母子に対するきめ細かな支援が実施されるようになった。」それと共に「子育て世代包括支援センター（法律上の名称は「母子健康包括支援センター」）の設置が市町村の努力義務として法定化され、妊娠期から子育て期にわたる様々なニーズに対して総合的相談支援を提供するワンストップ拠点として、地域の様々な関係機関と情報を共有しネットワークを構築」²⁾することを掲げている。

産後ケア事業²⁾もその取り組みの一環であり、「家族等から十分な育児等の援助が受けられない産婦及びその子で、心身の不調又は育児不安がある者、その他支援が必要と認められる者」や産前からのその地域での子育て世代包括支援センターの利用者を対象に「市区町村が実施し、分娩施設退院後から一定の期間（出産直後から 4 カ月頃までの時期）をめやすに病院、診療所、助産所、自治体が設置する場所（保健センター等）又は対象者の居宅において、助産師等の看護職が中心となり、母子に対して、母親の身体的回復と心理的な

安定を促進するとともに、母親自身がセルフケア能力を育み母子とその家族が、健やかな育児ができるよう支援することを目的としている。具体的には、母親の身体的な回復のための支援、授乳の指導及び乳房のケア、母親の話を傾聴する等の心理的支援、新生児及び乳児の状況に応じた具体的な育児指導、家族等の身近な支援者との関係調整、地域で育児をしていく上で必要な社会的資源を紹介する。特に初めての育児に不安を抱えている初産婦や上の子どもの育児等の負担が大きい経産婦など、初産・経産を問わず産後ケアの利用を求めている。」²⁾実施方法としては、利用者を宿泊させて産後ケア行う宿泊型と病院、診療所、助産所、保健センター等に来院させて産後ケアを行うデイサービス型の 2 種類があり、その時の状態に合わせて身体的・心理的にストレスを抱えている利用者に寄り添い支援している。八戸市⁴⁾も母子保健事業や妊娠出産包括支援事業に取り組み、子育て世代包括支援センターを設置している。助産師や保健師などが妊産婦や乳幼児の保護者の心身の健康、子育てについて面接相談および電話相談に応じる「母子健康相談（はちまむ相談）」は元より、妊婦と産後 4 ヶ月頃までの産婦が交流する「はちまむサロン」の開設。さらには育児不安などのある産後 4 ヶ月までの産婦と赤ちゃん対象の産後ケア事業を妊産婦対象に展開している。子育てや離乳食についての相談も受け付けていて、生後 4 ヶ月～1 歳未満児対象の「赤ちゃん健康相談」や 1 歳～2 歳ごろまでを対象とした「よちよち健康相談」も開設している。もちろん、「すくすく離乳食教室」と称した 3～5 ヶ月の赤ちゃんの保護者対象の講話と離乳食作りの見学会もあり、多種多様な事業を推進している。が、妊産婦にとっては敷居が高いのか、あるいは周知不足なのか、実際の利用者は少ないようだ。今回、離乳食教室を開催した時にも「母乳やミルクが足りているかどうか、どういうふうにし

て分かるの？」「ヨーグルトはいつから食べさせればいいの？」「バナナはいつまで加熱してから与えればいいですか？」などの質問をされたが、実際にはそういう悩みを市の窓口に相談することに抵抗があるのか、どこに聞けばいいか分からないという人たちがいた。また、参加者の一人が「赤ちゃんが何故泣いているのか分からないから、泣き止むまでずっと抱いていて腕が痛くなった。」と言うと、ほぼ全員が「そうそう。」と頷いていたので、携帯で検索してどこかに聞くことをアドバイスすると、「そんなことはぜんぜん思いつかなかった。」と顔を見合わせながら笑っていた。また、近年は子どもの虐待に関する事件も増加している。青森県内の児童相談所報告⁵⁾によると、2018年度の児童虐待件数は1,413件と過去最多の結果が出ている。そのうちの3分の1以上、約500件を八戸市が占めていることにも驚いた。事故が起きる前後に何かしら

のSOSが発信され、それをキャッチできていれば虐待は防止できたかもしれない。いずれにしろ乳幼児を抱えながら、妊産婦にとって積み重なる悩みと不安は時間が経過すると共に大きな問題やストレスとなる。本来可愛いはずの我が子が可愛く思えなくなるかもしれない。そういう悩みを誰にも相談できず孤軍奮闘している母親たちを救済し、早急に解決策を見だし支援する必要性があると考え。その方策の一つとして、離乳食づくりのアドバイスや子育ての悩みを直接会って解消できる「地域の居場所」を提供すると共に、内容によっては自治体や関係機関へつなげることも含め、気軽に参加できる離乳食教室を開設し、行政とは違ったより身近な利用者目線での支援を目指す。そのためにはアンケート調査を実施し、その結果を踏まえた検討が必要である。

Ⅱ. 方法

1. 対象

2019年5月ゼミナール活動の一環として離乳食教室を開設。これまでに子ども食堂のボランティア活動は経験があるものの、乳幼児に接したことがないゼミ生にとってはどう対処したらいいか全くの手探り状態であるため、短期大学部幼児保育学科の加藤康子ゼミに依頼しゼミ生2名にも参加してもらい、計4名の学生で対応。期間は5月から9月までの月1回とし、場所は八戸市白山台にある「みんなの森・のほらキッズ」内の交流施設一角を借用。対象は白山台や根城地区に住む満5カ月から18カ月の乳幼児とその保護者10組限定とした。幼稚園や保育園、学童保育の場所にチラシを配布し、事前申し込み制とした。開催時間は午前10時半から午1時までとし、当日の内容は概ね下記のように実施した。

- ・午前10時 受付開始（早めに来た親子には

ゼミ生たちが絵本の読み聞かせをする。）

- ・午前10時30分～午前11時

挨拶およびスタッフ紹介の後、当日の予定を説明。その後当日参加者の月齢に合わせた離乳食期の特徴とそれに合わせた当日の献立について説明。

- ・午前11時～午前11時45分

専門のインストラクターによるベビービクスの実施。

- ・午後12時～午後1時

離乳食の試食。レシピの配布。食べながら作り方や注意点について説明し、離乳食についての質問や子育ての悩みなどを聞きながら過ごす。

- ・午後1時以降解散。

なお、開催にあたっては安全面、衛生面に十分配慮するとともに八戸市社会福祉協議会

が窓口となる賠償責任保険に加入した。

2. 調査方法

記述式による簡単なアンケート調査を実施した。参加者の方々には離乳食教室の必要性があるかどうかについて問うものであることを説明し、アンケート用紙を配布。また、参加者に不利益がないこと、記入は任意であることも説明した。

(1) 調査項目及び方法

1) 属性

保護者の年代と初産か経産かについてたずねた。

2) 離乳食について

設問項目は「離乳食の進め方について理解できたか」「実際にお子さんに作ってあげられ

るか」「自分や家族の食生活について考える機会になったか」の3項目とした。回答は「はい」「どちらでもない」「いいえ」の3件法とした。

3) ベビービクスについて

回答は「楽しかった」「普通」「どちらともいえない」の3件法にした。

4) その他

「また参加したいと思ったか」という設問に、回答は「はい」「どちらともいえない」「いいえ」の3件法とした。また、感想を自由記述式にした。

(2) 解析方法

ゼミ生たちによるアンケート集計を行い、結果を表にまとめた。

Ⅲ. 結果

2019年5月から9月まで月1回の計5回実施した。

表1) 保護者の方の年代を教えてください				
	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代以上
5月25日	1	4	1	0
6月22日	2	7	0	0
7月20日	0	3	0	0
8月17日	1	3	0	0
9月21日	3	4	0	0
計	7	21	1	0

表2) お子さんは初めてのお子さんですか		
	はい	いいえ
5月25日	6	0
6月22日	9	0
7月20日	1	2
8月17日	4	0
9月21日	7	0
計	27	2

(1) 属性

参加者は母親と乳児が中心であったが、兄弟を連れての参加者もいた。年代層としては30歳代が最も多く21名、次いで20歳代7名、40歳代1名の29名であった。(参考:表1) また初産か経産かを尋ねたところ、初産は27名、経産は2名だった。(参考:表2)

(2) 離乳食について

「離乳食の進め方について理解できましたか」は29名全員が「はい」と回答した。(参考:表3) 次に「実際にお子さんに作ってあげられそうですか」の設問に対して、こちらも29名が「はい」と答えていた。(参考:表4) 最後に離乳食作りを通して「自分や家族の食生活について考える機会になりましたか」の設問に対しても29名全員が「はい」との回答であった。「どちらともいえない」「いいえ」と回答した人はいなかった。(参考:表5)

表3) 離乳食の進め方について理解できましたか

	はい	どちらともいえない	いいえ
5月25日	6	0	0
6月22日	9	0	0
7月20日	3	0	0
8月17日	4	0	0
9月21日	7	0	0
計	29	0	0

表4) 実際にお子さんに作ってあげられそうですか

	はい	どちらともいえない	いいえ
5月25日	6	0	0
6月22日	9	0	0
7月20日	3	0	0
8月17日	4	0	0
9月21日	7	0	0
計	29	0	0

表5) 自分や家族の食生活について考える機会になりましたか

	はい	どちらともいえない	いいえ
5月25日	6	0	0
6月22日	9	0	0
7月20日	3	0	0
8月17日	4	0	0
9月21日	7	0	0
計	29	0	0

(3) ベビービクスについて

全員が「楽しかった」との回答であった。

(参考：表6)

表6) ベビービクスはいかがでしたか

	楽しかった	普通	どちらともいえない
5月25日	6	0	0
6月22日	9	0	0
7月20日	3	0	0
8月17日	4	0	0
9月21日	7	0	0
計	29	0	0

(4) その他について

「また参加したいと思うか」の設問では29名全員が「はい」と回答。さらに自由記述式で感想や要望を記入してもらったところ下記の内容であった。

表7) また参加したいと思いましたか

	はい	どちらともいえない	いいえ
5月25日	6	0	0
6月22日	9	0	0
7月20日	3	0	0
8月17日	4	0	0
9月21日	7	0	0
計	29	0	0

<感想>

- ・とても楽しかった。(6名)
 - ・試食もおいしく、モチベーションがあがった。(2名)
 - ・料理が得意でないので、とても参考になる。
 - ・話を聞いている間に子どもを見てもらえるので助かった。(2名)
 - ・いろいろな疑問点を気軽に聞くことができた。(3名)
 - ・気分転換になった。
 - ・ベビービクスが楽しかった。
 - ・定期的にやっていただけると助かる。
 - ・赤ちゃんの味を体験できて良かった。
 - ・固さとか口の動きとか相談できた。
 - ・毎日の食事、離乳食づくりが一番の苦痛ですが、考え方を变えて時短やレトルトを使っていきたい。(6名)
 - ・料理の応用の仕方がわかりやすい。(4名)
 - ・親と子の食事を一緒に仕上げられるアイデアが取り入れられるので、ためになる。
 - ・子ども(乳児)がパクパク食べて完食することに驚いた。(5名)
 - ・また参加したい。(3名)
- などが挙げられていた。

IV. 考察

本研究では出産後の女性たちを対象に、自治体が実施している取組みの他に、より身近に寄り添うことができる離乳支援の場が必要か否かを問うものである。アンケート調査の結果から「離乳食の進め方について理解できたか」「実際に作ってあげられそうか」また「自分や家族の食生活について考える機会になったか」の設問項目では参加者全員が「はい」と答え、全員が「また参加したい」と答えていた。

現状では八戸市⁴⁾も産前・産後サポート事業に取り組み、「妊娠中から出産後の母親の身体的安定・心理的安定のための相談、支援、仲間づくりをする事業であることから、妊娠初期（母子健康手帳交付時等）から産後4カ月頃までの時期が目安となるが、母子の状況、地域におけるニーズや社会的資源等の状況を踏まえ」展開している。それを市の広報紙に掲載し離乳食教室の開催等に広く参加者を募っている。筆者も見学に行き、離乳食の作り方や乳児の成長の特徴についての講話などを拝聴し、今回離乳食教室を開催するにあたって参考にさせてもらった。その他に5カ月以降中期の乳幼児対象の離乳食についての相談窓口である「赤ちゃん健康相談」「よちよち健康相談」に関しての告知もあったが、自分の子育てを振り返っても最も不安でわからないことばかりの時期であったため、対象を5カ月以降18カ月未満児とした。実際、離乳食教室への参加者の多くは中期以降の乳児が大半であった。

また八戸市内で乳幼児のみを対象とした民間の離乳食教室を開催している所はないが、出産した病産院で簡単なアドバイスや説明のみを実施している所はある。けれども目的が乳幼児健診なので病産院によっては時間設定があるし、母子ともに早く終わらせて帰りたい気持ちがあり、ゆっくり話を聞く気にならないと言う。ほとんどの母親は育児書や乳幼児

に関する情報源として、雑誌や離乳食に関する冊子等を購入し、それらを参考に作っているらしいが、離乳食本来の味がわからないうえに、少しの量しか作らないのに手間がかかるものだという認識を持つ。そして初産の人ほど子育てのすべてが不安で、周囲に聞ける人がいないという手探りの状況のうえに、新たに離乳食づくりの悩みが加わると子育てを楽しむどころではなくなってしまう。月齢が低いほど乳児は時間通りに泣き、その泣き声は容赦なく、授乳におむつ交換にと急かされているようにも思え、こんな時ってどうしたらいいのか。自分も一緒に泣きたくなくことがあると答えた人もいた。ゆっくり眠りたい。ゆっくりご飯を食べたい。そんな想いを抱えながら毎日乳児と向き合っていれば、可愛はずなのに、その愛情が一瞬揺らぐ時があったとしてもおかしくない状況だ。それは乳幼児を持つ女性たちのほとんどが体験している。このワンオペ育児の状況で、どこの誰に相談したら教えてもらえるのかと思いつつ過ごしている。仮に離れて暮らす家族に聞こうと思っても、日中は仕事か外出していて連絡がつかないことが多い。後で聞こうと思っても、時間の経過とともに他の用事とすり替わってしまう。挙句の果てに疲れて寝てしまう。そんな毎日の繰り返しのようだ。

今回の参加者にも離乳期後期の11カ月で初めてヨーグルトを食べさせたという人がいた。育児書に書かれている月齢では7,8カ月ごろには与えて良い食品であるが、どのタイミングで与えたらいいかわからない、というのが概ねの答えで、離乳食教室で「疑問点を気軽に直接聞ける」ことが好評であった。また、育児書どおりに作っている人も多く、それがとても手間がかかるし、そのうえ自分たちの食事の準備もあり、料理が得意であればいいが「あまり得意ではない」という産婦にとっては二重苦になっている様子も伺えた。そこ

で離乳食だけを作るのではなく、「当日の自分たちの献立」を一番に考えて、それから応用した離乳食メニューにすることを勧めたら、「気持ちが楽になった」という人もいた。経産婦であればすでに活用できていても、初産であれば思いつかないのは仕方がない。また、「すべて手作り」の先入観もあり、ベビーフードを使うことにためらっている人もいたが、ベビーフードで味見をしてみることで赤ちゃんの味がわかることを説明し、積極的に取り入れることを勧めた。そのことで調理時間が短縮できたなら得た時間を他の時間、たとえば昼寝や自分だけのおやつタイムなどに利用することもアドバイスした。他にも、これまで一生懸命作ってもなかなか食べてくれない乳児に悩んでいた母親は、試食をパクパク食べる様子を見て「子どもも他の子と一緒に食べるのは楽しいみたい。」と、普段は親子だけで生活している様子も伺えた。そして常にこれでいいのか？という疑問を持ちながら日々暮らしていたことを考えると、自治体の取り組みとは別な、より身近な離乳支援の必要性を感じた。

離乳食作りにおいては「何を作って食べさせたらいいかわからない」の声が最も多かった。その他には「作るのが面倒」「食べ物の種類が偏っている」など、厚生労働省の乳幼児栄養調査報告³⁾にも挙げられているので、それらにポイントをおいて始めることに努めた。まずは当日の献立を考え、離乳食に応用できるものがあるかどうかイメージさせる。例えば、初回では家の冷蔵庫にある残り野菜を使った野菜スープを作った。野菜を刻んで煮込むだけである。野菜が柔らかくなるまで煮込み、柔らかくなったら網じゃくしで乳幼児の

分を取り分け、さらにみじん切りにする。そこへ味付けをしていないスープも加え、ベビーフードのとりみを使えば5,6カ月以降の乳幼児に与えられる一品になり、大人用には別に固形コンソメ2個で味付け後、仕上げに冷凍餃子を乗せて火を止めれば出来上がりである。ビタミン、ミネラルいっぱいの野菜に餃子のタンパク質が加わるという手軽さだ。他にサラダとナムルなどの副菜があれば1食分が完成する。餃子の代わりに肉団子でもいいし、白身の魚でもいい点も伝えた。作り方も全部手作りでなくてもいいこと。おいしく楽しく食べることが栄養につながることを伝え、作ることを手間だとか大変だとか思わないような言葉を添えることもポイントで、それが「やってみよう」「作ってみたい」という意欲に繋がる。

出来上がってからは試食の時間を30分以上とっていたが、試食しながら産婦たちの情報交換や子育ての悩みに応えたり、食べ終えた乳児や兄弟（うえの子）対象に学生たちが絵本の読み聞かせや手遊びをして過ごした。毎回終了の時刻をオーバーすることが多く、やっと解散になるということも珍しくなかった。最終回にはリピーターから「卒業式のような寂しさがあります。」「場所が変わっても参加したいです。」などの嬉しいメッセージをいただいた。

出産をする女性たちにとって、厚生労働省²⁾の施策である産後ケア事業の一環である子育て世代包括支援センターの役割は重要である。それらを踏まえつつ、家族に頼れずにワンオペ育児をしている産婦たちに寄り添い、地域の人たちと共に安心して子育てができるような環境づくりが必要ではないだろうか。

V. 今後の課題

今回のアンケート内容は設問が7項目と簡潔であったため、次回では実際にどういう食

べ物を乳児に与えているか、どういう手間が面倒と思うか、など実際に作っている時の状

況や離乳食づくりの悩みを具体的に記入できるような項目にしたいと考える。また、始めは参加者と一緒に作って食べることをイメージしていたが、殆どの人が赤ちゃんを抱っこしたまま見学していたので、敢えて参加を強いるよりは簡単に作れる献立を紹介し、帰宅後に作れる内容にした。もし実際に作ってみたいという希望者がいたら、その間に赤ちゃんの世話ができるよう、ゼミ生たちへのより細やかな指導が必要と考える。

VI. まとめ

アンケートの結果や感想からみても分かるが、離乳食教室は好評であった。本来であれば次年度も継続して開催する予定であったが、2019 年 3 月からコロナウイルス感染症が発症したため開催には至っていない。それでも 2019 年 9 月には SNS を使って情報発信も試みたが、現在はそれも滞っている状況

さらに他の地域においても離乳食教室が開設できるよう新たな人材育成も試みながら、継続した活動を展開していきたい。初産や経産婦に拘らず、子どもが成長するにつれ、それに伴った悩みや心配事も増えていく。そんな時に一人で抱え込まずに、その地域の「子ども食堂」を利用しながら誰かに話を聞いてもらって笑顔になれるような、地域の「子ども食堂」と連携した取組みを構築していく必要性もあると思う。

にある。このままでは立ち消えてしまう恐れがあるため、終息しだい再開させたいと考えている。自治体とは別な離乳食教室を開設し、乳幼児等が安心して健康な生活ができるよう、母親たちの利用者目線に立った誰でも気軽に参加できる「居場所づくり」の実現に努めていきたいと考えている。

謝辞

本研究にご協力いただきました「みんなの森 のはらキッズ」の皆さま並びにアンケートにご協力頂いた離乳食教室参加者の皆さまに心より感謝申し上げます。

なお本研究は「みちのくふるさと貢献基金」の助成を受けたものであることをお知らせします。

参考資料

- 1) 総務省統計局労働力調査
<https://www.stat.go.jp/data/roudou/sokuhou/tsuki/pdf/gaiyou.pdf>
- 2) 厚生労働省 産前・産後サポート事業ガイドライン 産後ケア事業ガイドライン
<https://www.mhlw.go.jp/content/000658063.pdf>

- 3) 厚生労働省 平成 27 年度乳幼児栄養調査
<http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunituite/bunya/0000134208.pdf>
- 4) 八戸市 子育て世代包括支援センター
www.Hachinohe-city.mamafre.jp/archives/servicekosodate-houkatsu-shien-kyoten/
- 5) 青森県児童相談所
<https://www.pref.aomori.lg.jp/lihe/family/ha-jisou.html>