

特定非営利活動(NPO)法人マドレボニータ



＜団体概要＞（事業団体・会社の概要、沿革、代表者略歴など）

【創立年月】1998年9月

【法人設立】2008年2月（登記）

【活動概要】

マドレボニータとはスペイン語で「美しい母」の意。「美しい母がふえれば、世界はもっとよくなる」をキャッチフレーズに「子育ての導入期」という最も不安定な時期にある女性の心と身体の健康をサポートしています。

【活動目的】（設立趣旨書より抜粋）

広く一般市民に対して、産後ケアの重要性を啓発するとともに、産前・産後の女性に向けたボディケア&フィットネスプログラムを開発・研究・普及すること、またプログラム提供者の養成を行うことで、母となった女性が子育ての導入期を健やかに過ごし、子どもの健全な育成、虐待の予防、夫婦不和の予防、地域の活性化、女性の再チャレンジとエンパワメント、少子化への歯止めを寄与すること。

【事業内容】

- (1) 教室事業／産前・産後のボディケア&フィットネス教室の開催、NEC ワーキングマザーサロンの開催
- (2) 養成事業／産後セルフケアインストラクター養成コース、認定インストラクターのスキルアップサポート
- (3) 調査・研究・開発事業／『産後白書』『産褥記』、機関誌『マドレジャーナル』の発行、プログラムの開発

【沿革】

1998年：代表吉岡が「産後のボディケア&フィットネス教室」を開始

2006年：「NEC ワーキングマザーサロンプロジェクト」スタート

2007年：機関誌『マドレジャーナル』創刊（現在27号まで発行）

2008年：NPO法人化（2007年11月設立総会、2008年2月登記）

2009年：『産後白書』発行（以降シリーズ3冊）

2011年：「マドレ基金」設立

2012年：東北キャラバン実施／NPO法人設立5周年イベント「MadreBonitaDAY」開催

2013年：英訳版『産後白書』完成。日本財団「CANPAN・NPOフォーラム クラウド事務局 1day ツアー」開催
オレンジリボン運動（子ども虐待防止）支援団体に登録／啓発リーフレットの発行



【代表理事：吉岡マコ 略歴】



1972年生まれ、東京大学文学部美学芸術学卒業、その後、同大学院生命環境科学科で運動生理学を学ぶ。1998年、みずからの出産をきっかけに、産後ヘルスケアの必要性を実感し、当時の日本にはなかった産後の心と体のヘルスケアのプログラムを開発。1998年9月に「産後のボディケア&フィットネス教室」を始める。指導者の養成・認定や、調査研究、執筆などを通して、普及にも尽力。『健康になる産後エクササイズ』（DVD、ポニーキャニオン）、『産前・産後のからだ革命』（青春出版社）、『母になった女性のための産後のボディケア&エクササイズ』（講談社）など多数の著書ほか、近年ではテレビやラジオ番組への出演や雑誌連載など活動の幅を広げている。

「母となったすべての女性が産後に本当に必要なサポートを受けられるような世の中の実現」をビジョンに掲げ、日本の母子保健の制度に欠けている「産後の女性へのヘルスケア」に取り組んでいます。さらに、産後うつや虐待の予防、子どもをもつ女性の就業率の向上、といった社会的課題の解決を目指し活動を続けています。

【社会背景】

＜妊婦ケアと産後ケアの格差＞

日本は新生児死亡率が最も低く、安全に出産できる国として世界的に評価されていますが、それは、妊婦へのケアが官民ともに充実しているからです。一方、同じ日本に於いて、出産後の女性は妊婦ほど手厚くケアされていません。

＜産後ケアの不足が引き起こす問題＞

10人に1人の産後女性が産後うつを患い、産後に精神的なツラさを訴える女性は10人に8人という調査結果があります。また、乳児虐待の犠牲者の6割が0歳児であるという児童相談所のデータもあります。こうした問題は、すべて出産後に起きるものですが、産後女性に対する適切なサポートがないことの結果であるともいえます。しかし、すべて赤ちゃんと二人きりの密室で起きるため、社会的な認知度は低いまです。

＜すべての産後女性に必要なケア＞

出産は病気ではないと言われますが、確実に女性の心身に大きな負担がかかります。全ての出産した女性に、適切なケアが必要です。行政が「産後女性への対策」としてはじめているのはうつや虐待予備軍の発見とそのケアの領域のみです。現状、妊婦や新生児へのケアは官民ともに多々ありますが、産後女性へのケアはほとんどありません。

また社会全体にもよい影響を与えると考えています。マイナスをプラスに、ゼロをプラスに、プラスの人はさらにプラスの状態です。「母となった私」の人生をスタートするためのケアが必要です。

- ・産後うつと診断された **7%** / 診断されなかったが産後うつだったと思う **24%**
- ・産後うつの一歩手前だった **55%** / 全くなかった **14%**
- ・産後、妊娠中より体が楽にならなかった **58%**
- ・産後に「離婚」が頭に浮かんだ **52%** (産後女性へのアンケートを行いまとめた『産後白書』より)

【マドレボニータが目指す課題解決】

心身のダメージからの回復だけでなく、母となった女性のエンパワメントを目指す

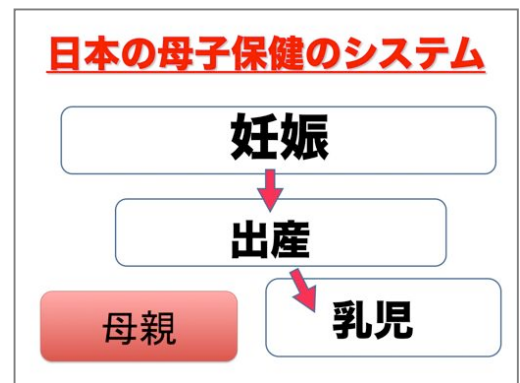
産後のヘルスケアプログラムの提供(教室、書籍、DVD)

「産後」に関する啓発活動(『産後白書』シリーズの発行、各種メディアでの発信)

企業との協働事業(「母となってはたらく」を語るサロン運営とコミュニティ形成)

【マドレボニータの活動によって目指す社会のすがた】

出産をきっかけに自分自身の心身と向き合い、エンパワメントされた女性たちは、社会で力を発揮できる場面を前向きに開拓していきます。その影響はパートナー(配偶者)・子ども・所属するコミュニティ・職場に伝播し、徐々に、しかし着実に、社会をよりよい方向にかえていきます。



<活動内容と事業実績>

【1】産前・産後のボディケア&フィットネス教室の開催

NPO 法人マドレボニータ認定の 24 名のインストラクターが全国 11 都道府県、約 50 力所で教室を開催
<2012 年度(2012 年 10 月~2013 年 9 月)実績>

- ・産後女性向けレギュラークラス(4回コース)の受講者数:2,005 名(前年度比 126%)
- ・妊婦向けの産前クラスおよび単発講座を含めた年間受講者総数:5,367 名(同 147%)

【独自のプログラム『産後のボディケア&フィットネス教室』の特徴】

長年の研究から見いだされた「産後の心と身体の健康に必要な3つの柱」で構成されており、レッスンは 120 分、週 1 回の 4 回を 1クールとし、1ヶ月で自身の変化に気づけるようなプログラムになっています。



1. バランスボールを使った
有酸素運動で体力回復



2. コミュニケーションワークで
「私」を主語に話す



3. 自宅のできる簡単セルフ
ケアで自分の身体を手入れ

- 精神論ではなく、身体と心の両面からのアプローチ
- 子育てで支援で見過ごされがちな「大人の女性同士として扱われ、対話できる場」である
- 単なるリフレッシュを目的とせず、本来の自分の力を取り戻し、エンパワメントするプログラムである

【2】産前・産後セルフインストラクターの養成

- 産後セルフケアインストラクター養成コースを実施(年 1 回/8ヶ月間)
- 産後セルフケアインストラクター認定試験および研修を実施
- ・現在、認定産後セルフケアインストラクターは全国に24名。

【3】産前・産後ケアの調査・研究・開発

- 機関誌『マドレジャーナル』を年4回発行(2013 年 11 月現在、27 号まで発行)
- 産後白書プロジェクト:産後の実態を独自に調査した『産後白書』シリーズは第 3 弾まで発行。
合計発行部数は 12,000 部
- 『NEC ワーキングマザーサロン』(マドレボニータ主催、NEC 社会貢献室協賛)
母となって働く・働きたい女性のクオリティ・オブ・ライフ向上を目的とした支援活動
<2012 年実績>・開催サロン数:115 回、サロン参加者数 882 名
※累計サロン参加者総数:3,510 名(2009~2012 年の 4 年間)
- 啓発リーフレット「妊娠中~産後の過ごし方ガイド」の制作と普及活動:
初年度(2013 年度)は 5 万部の配布が目標。5年後に 10 万部、
10 年後にはこの内容が母子手帳に掲載され、全ての産前・産後の女性と
家族に産後ケアの重要性が伝わる状態を目指す。
※平成 24 年の日本国内の出生数は 103 万 7101 人。
- 新規プログラム「カップル講座」の開発とインストラクター研修の実施、各地での開催 など



【新しい市民参画の機会の提供】

理事、事務局スタッフ、インストラクター以外にも 250 名を超える会員が日々の活動を支えています。『NECワーキングマザーサロン』(写真)や『産後白書』の制作、また『産後白書』を英訳し海外にも発信するプロジェクトなども多くのボランティア参加によって、活発な活動が続いています。会員にはクラス OG も多く、サービスの「受け手」から共感する活動の「担い手」となって、活動が発展していきます。

こういった、仕事でも家庭でもない「共感する活動への参画」という新しい活動の場を市民に提供しています。お互いを思いやりつつ切磋琢磨できるコミュニティから、人生の新たなきっかけを得る人も多いです。



<収支状況> ※活動計算書の補足として

講座の受講料は原則として受益者である産後女性から受け取っていますが、杉並区では『子育て応援券』事業者の認定を受け、受講料の一部は公費で負担されるようになりました。

経常収益の構成比は事業型のため事業収入が約半分ですが、会費収入(※1)も一定してあります。

直近の支出は新プロジェクトや「マドレ基金」(※2)の立上げなど、事業拡大の過渡期のため収入を上回る年度もありますが、収益構造の改善に取り組んでいます。例えば、2009 年度までほぼなかった寄付は増加傾向にあり、毎月定額引落しの「マンスリーサポーター」導入により安定して見込める寄付の比率も高まってきました。また 2012 年度は「FIT for Charity(金融系企業によるチャリティランイベント)」や「アサヒワンビールクラブ(アサヒビール社員有志による募金制度)」など企業さまからの大口のご寄付もいただきました。

※1『会費収入』

→正会員(年間 25,000 円) 177 名、賛助会員(2 年 5,000 円) 171 名、法人会員 4 社(2013 年 10 月末現在)

※2『マドレ基金/産後ケアバトン制度』(2011 年 3 月～)

→産後女性を取り巻く状況に対して必要な活動のために法人や個人のみなさまからご寄付で運営する基金。現在の主な使い途は、社会的に孤立しやすい属性をもつ母親(多胎児の母、障がいをもつ児の母、ひとり親、早産・低体重出生児の母など)を支援するための「産後ケアバトン制度」で、『産後のボディケア&フィットネス教室』の受講料補助(半額～全額)や介助の提供を行っている。2013 年 10 月 31 日現在の累計利用件数は 176 件(内訳:多胎 79/ひとり親 28/障がい 11/10 代 2/早産・低体重 47/震災 9)。必要経費を原則基金内で賄えるよう、2013 年 3 月より適用基準や運用体制を見直し。

経常収益内訳(2012年度)



直近3年度の収支

収入	2010年度	2011年度	2012年度
事業収入	6,302	6,270	14,807
補助金・助成金	4,000	7,333	3,100
会費	4,023	4,469	4,423
寄付金	750	1,994	9,221
その他	0	0	21
収入計	10,000	21,471	31,804
支出			
事業費	13,001	22,554	20,370
管理費	3,012	1,319	2,457
支出計	17,703	23,873	25,930

(千円)