



すべての家族に産後ケア

# マドレ通信

編集発行：特定非営利活動（NPO）法人マドレボニータ 発行日：2022年9月28日

## 22号

CONTENTS

- (1) 代表ご挨拶・NEWS
- (2) 教室事業
- (3) 研究開発事業
- (4) 養成事業
- (5) 企業・自治体との協働
- (6) 事務局より

## ごあいさつ

日頃よりマドレボニータを応援くださり、ありがとうございます。感染症の影響が長期化する中、マドレボニータでは“コロナ禍における産後の心身とパートナーシップ”について実態調査を行い、その結果を『産後白書4』として2022年1月に発表しました。コロナ禍において産後家庭の孤立化はより顕著となっていること、だからこそ、産後女性のみならず、男性やパートナーを含めたケアが必要であることを再認識しました。

産後が起点となる社会問題が解決されない限り、私たちの社会的ミッションは続きます。「すべての家族に産後ケア」を実現するため、次年度では全国47都道府県に『産後白書4』を届け、夫婦で、家族で、そして地域社会全体で取り組む産後ケアの提言を行ってまいります。引き続きのご声援をよろしくお願いいたします。

共同代表理事 中桐昌子

いつもあたたかいご支援をありがとうございます。「LIVE YOUR LIFE」を掲げている私たちですが、それは教室ご参加者だけでなく、この活動に関わる一人一人にも届けたいメッセージでもあります。が、長引くコロナ禍で活動も苦戦する中、今こそさらにお互いの思いを知り、尊重し、応援しあえる対話が必要！ということで、この夏、認定NPO法人アカツキさんの立ち止まり対話するための助成金「AKBN（アケボノ）ファンド」をいただき、3年ぶりにマドレ合宿を開催しました。

第7波到来により、残念ながら全員集合は叶いませんでしたが、対面・オンラインでじっくり思いを交わすことができ、新年度の事業計画にもそのパワーが反映されていることを感じます。引き続き、応援をお願いします。

共同代表理事 山本裕子



## Madre Bonita News

### クラウドファンディング達成の御礼

応援メッセージやプロジェクトの詳細情報は  
公式サイト内「最新情報」からぜひお読みください！



この夏実施したクラウドファンディング「『産後白書4』を47都道府県へ届けて、夫婦のための産後ケアを実現したい」はネクストゴールとして目標にしていた180万円を達成し、343名の方からのご支援をいただき、総額 1,846,060円で挑戦を終えることができました。

1月に完成した『産後白書4』では、これまで誰も経験しなかった、コロナ禍での産後やパートナーシップのリアルな実態が浮き彫りになりました。産後のリアルな声が集まった『産後白書4』を全国の自治体に届け、マドレ式の両親学級の実施などの提案に挑戦します。寄付でのご支援や応援メッセージ、シェアなど、皆さまのご支援にあらためて感謝を申し上げます。

### 応援メッセージのご紹介

A large collage of thank-you cards from supporters. Each card features a photo of the supporter, their name, and their message of support for Madre Bonita's mission. The cards are arranged in a grid-like fashion with decorative elements like flowers and the 'Thank You' text.

# 教室事業

## コロナ禍での産後ケアプログラム

対面教室も徐々に再開してきたものの、コロナ禍で状況が刻一刻と変化しています。特にお子さんを抱えている方は小さな命を守るために毎日必死な思いで過ごされてきたと思います。

そんな母たちに私たちマドレボニータができることと言えば、カラダを動かしたり、家族以外の人との交流を持つ機会を提供することしかありません。今年度も昨年に引き続き、日本財団様の助成による産後ケアプログラムの受講料補助を実施しました。

緊急事態だからこそ、大切な家族を守っていくためのセルフケアを、今まで以上に丁寧に届けたい。そんな思いから、2022年2月には限定企画として、認定インストラクターがそれぞれの得意分野を持ち寄り、30以上もの特別プログラムを立ち上げました。

(受講料補助は2022年2月にて終了しました)

Supported by  日本 THE NIPPON 財団 FOUNDATION



## オンライン両親学級

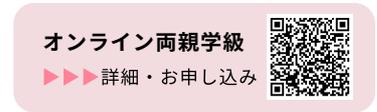
コロナ禍において産院や自治体での両親学級が開催できないという状況を受け、2021年7月より、オンラインで受講できる『マドレ式オンライン両親学級』を開講。1年で40組を超えるカップルに参加いただきました。

育児・介護休業法が改正により男性育休を後押しする気運が高まり、父親が育休を取得する家庭は明らかに増えています。それでもなお、妊娠中から産後の準備を母一人が担うケースや、育児についての情報に接する機会も、男女で差があることは未だ解消されていません。

だからこそ『マドレ式オンライン両親学級』で大切にしているのは、妊娠中から夫婦そろって、「出産」の、その先に続く「産後」の実態を知り、どんな産後を過ごしたいのか？そのためにどんな準備が必要なのか？を一緒に考えて、擦り合わせていくこと。産前から夫婦が話し合っ、お互いの考えを分かち合い、2人の答えを出していくということを「夫婦の当たり前」にしてほしいと考えています。

対象は妊娠中～産後1年未満のカップル。現在、皆さまからのご寄付により受講料無料となっております。周りに妊娠中・産後のカップルがいたら、ぜひご紹介ください。

(担当：中桐昌子・山本裕子)



## 秋以降の教室開催予定

### 産後ケア教室

北海道 北見教室／札幌教室

関東 宇都宮教室／さくら教室／大宮教室／和光市教室／船橋駅前教室／流山教室／月島教室／表参道教室／四ツ谷教室／中目黒教室／赤羽教室／大泉学園教室／吉祥寺教室／三鷹教室／金子レディースクリニック教室／ベルンの森クリニック教室／横浜教室／大船教室

中部

岩砂マタニティ教室／岐阜教室／浜松教室／千種教室／平針教室／桑名教室

関西

十三教室／さくら夙川教室

### 産後のバランスボール教室

北見教室／船橋教室／浜松・磐田教室

### オンライン4回／60分ショートコース

(マタニティ・産後)

各種教室

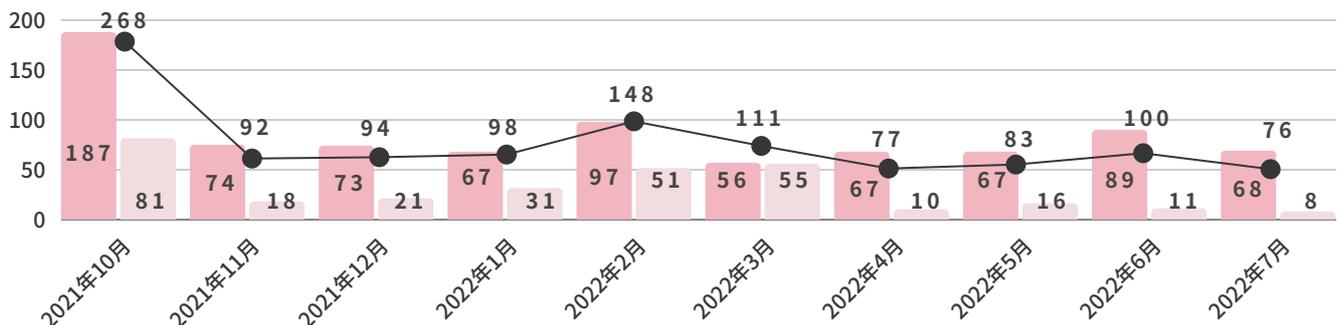
▶▶▶ 詳細・お申し込み



## 今年度の受講者数 (2022年7月末時点)

(単位：人)

■ 対面教室 ■ オンライン教室



# 研究開発事業

## 『産後白書4』完成

Supported by  THE NIPPON FOUNDATION

654人の産後のリアル



『産後白書1』の発行から13年。コロナ禍での産後女性とそのパートナーを対象に、産後の心・体・パートナーシップについての実態調査を実施し、その結果をまとめた『産後白書4』が2022年1月に完成しました。今後はこの白書をきっかけにひと組でも多くの産前産後のカップルに産後ケアを届けるべく、自治体へ働きかけて参ります。これから妊娠出産を迎える方にもぜひ『産後白書4』をご紹介します。

産後白書4制作プロジェクトは日本財団・公益信託 オラクル有志の会 ボランティア基金の助成を受けております。

▶▶▶ 産後白書4ダウンロードはこちらから [www.madrebbonita.com/sangohakusyo4](http://www.madrebbonita.com/sangohakusyo4)

## Special thanks to 産後白書4プロジェクトメンバーの皆さん

インストラクター6名、教室OGさんを中心としたボランティア9名、専門ボランティア4名の19名で制作しました。写真は校了目前、年内最後のミーティングにて撮影したものです。

- |         |                    |
|---------|--------------------|
| 平田まりやさん | 小林良江さん (データ整理・分析)  |
| 小山史恵さん  | 小野真輝さん (文章・インタビュー) |
| 武井真理さん  | 高橋ゆかりさん (デザイン)     |
| 小島聡子さん  | 岡理子さん (イラスト)       |
| 下角康子さん  |                    |
| 霜中尚子さん  | <b>インストラクター</b>    |
| 高絵里さん   | 新井和奈・井端梓・貫名友理・     |
| 樽井ゆいさん  | 中桐昌子・永野間かおり・宮澤千尋   |
| 松田志穂さん  |                    |



## 『産後白書4』発行記念イベント開催

1/24に『産後白書4』の発行記念イベントを開催し、定員を大きく上回る82名にご参加いただきました。

パネルディスカッションでは、産後白書4の内容から以下の4点について掘り下げました。ご参加者のアンケートからは「女性目線（当事者の個人として）で語られることの多い産後・育児・家族・生活などについて、研究者や専門家、男性の視点で話されており、とても参考になった」という声が多く寄せられました。



Madre Bonita 『産後白書4』発行記念イベント 2022.1.24

### 開催概要

日時：2022年1月24日（月）12時～13時15分

### 内容

- 『産後白書4』について
- パネルディスカッション
- ご参加者間でのシェアリングワーク
- 放課後時間



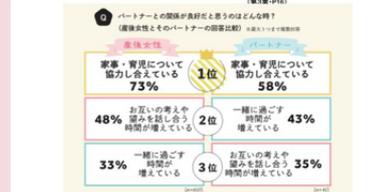
### パネルディスカッション登壇者 ※ご所属はイベント登壇時のものです

- 荒木智子氏／大阪行岡医療 大学助教、理学療法士、博士（医学）  
 前田晃平氏／認定NPO法人フローレンス代表室長  
 野村由実氏／日本体育大学体育科学研究科助教、博士（スポーツ科学）  
 中桐昌子／認定NPO法人マドレボニータ 代表理事

### パネルディスカッションのテーマ

- 産後うつと回復のきっかけ
- パートナーが産後の体の不調を理解しているほど、パートナーの生活に変化あり/女性のパートナーシップへの満足度が高い
- パートナーとの関係が良好だと思えるのはどんな時？
- パートナーとずっと話したいこと第1位「将来のこと」

【テーマ③】パートナーとの関係が良好だと思えるのはどんな時？



## 調査研究 『コロナ禍におけるパートナーシップ』最新情報

『コロナ禍におけるパートナーシップ』の調査研究において、研究協力をいただいたお二人がそれぞれ「学会での優秀演題賞を受賞」「論文の出版」という快挙を達成されました。

### 日本女性心身医学会学術集會にて優秀演題賞を受賞

2022年8月27日・28日に開催された日本女性心身医学会学術集會にて、大阪行岡医療大学の荒木智子さんがIPV陽性（DV陽性）と健康状態に関する発表をされ、31演題中、ノミネートが5演題という中から見事、優秀演題賞を受賞されました！

<https://www.procomu.jp/jspog2022/index.html>

### 日本人女性の産後の身体活動に関する報告で初となる英語論文

千葉工業大学の野村由実さんが、コロナ禍の産後女性の身体活動の実態と関連要因を調べた論文が出版されました！日本人女性の産後の身体活動に関する報告は少なく、英語論文では初となるそうです。

### <論文タイトル>

Factors influencing physical activity in postpartum women during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional survey in Japan

以下リンクよりフリーでご覧いただけます。是非ご一読ください。

<https://bmcwomenshealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12905-022-01959-9>

# 養成事業

## 前期養成スクール

2022年1月から6回にわたりオンラインで開催された養成スクールが修了し、北海道から大阪まで全国各地に「産後セルフケアアドバイザー」11名が誕生しました。保健師や助産師、児童館の職員、小学校教諭、鍼灸師など産後の女性に直接関わる方が、現場でマドレボニータのメソッドや哲学を胸に、これから活動の幅を広げていただけると期待しています。

6回のスクールでは両親学級のノウハウや行動哲学、セルフケアの指導方法、対話の場のつくり方など、マドレボニータが20年かけて築き上げてきた知見をギュギュッと濃縮してお伝えしました。

これからご自身の職場や自分自身でつくるサロンなどの場で実践を繰り返す中で出てきた疑問は、引き続きこのコミュニティで報告会を開いたりする中で解消して行ってほしいなと思います。

全国に同じ志をもって活動する仲間が増えるのは、本当にうれしいことです。

**2022年1月-3月期**  
**カリキュラム内容**

1/22 「産後が起点となる社会問題と”理想の産後”とは？」

1/29 「産後ケアの担い手になるための行動哲学」

2/5 「マドレ式両親学級のからくりを紐解く」

2/19 「産後の正しい姿勢と肩こりのセルフケアレクチャー」

3/5 「対話”わたしにとってセルフケアとは”ファシリテーション術」

3/12 「マドレ式対話の場づくり講座～聴くとは？～」

※今後のカリキュラムは変更となる場合があります。



**Madre Bonita**

**2/5 「マドレ式両親学級のからくりを紐解く」の様子とは…？**

タイトルこそ「マドレ式両親学級のからくりを紐解く」とありますが、この場合は両親学級のノウハウをお伝えする場ではありません。今回ご参加くださっている皆さんは、すでに両親学級をされている方もいますが、講座とは違う形で支援されている方や、産後まもない当事者の方など、おかれている環境や活動内容は本当に様々です。そんなみなさんに、私たちがマドレボニータの両親学級で大切にしていることが、これからのヒントになれば！ということで…今回は「ご自身の生活、しごとや活動において『大切な人との関係性において何を大切にしていきたいか？』を掘り下げてみる」をゴールに設定し、自分自身の中にある大切な思いと向き合い、言語化していく120分となりました。

終了時にはこんなご感想をいただきました。  
 「多様性を受け入れること、相手を尊重すること、自分も恐れずに自分の心の声を言語化することが、こんなにも清々しい気持ちになるんだなあ・・・と回を重ねることに感じています。」  
 「この講座は産後の養成講座ですが、内容はどこにいってもどんな分野でも共通するものだと思います。」

## 養成スクール 今後の開講予定

マドレボニータの養成スクールでは「産後ケアを伝えたい」という市民の方が、どなたでも学んでいただける講座を開催しています。

- 1) カップルで産後の知識を得る
- 2) カップルで産後の生活を話し合う
- 3) 産後に役立つセルフケアを学ぶ

という3つの柱からなる「マドレボニータの両親学級」をお伝えできるようになる「産後セルフケアアドバイザー」は、毎年1-3月の3ヶ月間、オンラインプログラムにて養成しており、これまでに20名のアドバイザーが全国に誕生しています。たくさんのお問い合わせをいただき、今年は9月スタートの秋期講座も開講しました。

▶ご興味がある方は「養成スクールエントリー」ページをご覧ください。

<https://www.madrebonita.com/entry>

インストラクター養成スクール『産後セルフケアインストラクター』『ボールエクササイズ指導士』コースは、2022年5月~10月開講予定です。

### 2022年1月-3月期修了

#### 産後セルフケアアドバイザー

- 西海知朋美さん (北海道)
- 小泉しのぶさん (北海道)
- 早川いずみさん (北海道)
- 佐藤絵理さん (宮城県)
- 荒牧菜苗さん (栃木県) Facebook
- 中山千裕さん (栃木県)
- 増田澄恵さん (横浜市)
- 川面静香さん (東京都)
- 吉田彩子さん (東京都) Instagram
- 吉村みどりさん (岐阜県) Instagram
- 萬平冴理さん (大阪府)

# 企業・自治体との取り組み

## 企業向け「復職支援講座」開催

1/15と2/26には、リタワークス株式会社さまにて、そして2/16には、株式会社メドイトさまにて「復職支援講座」を担当させていただきました。  
両社さまとも年代、属性、お立場、また「産後」への関わり方もさまざまな方にご参加いただくことができました。

マドレボニータの復職支援プログラムは、企業から社員へのサポートが手薄になってしまう「育児休業中」にフォーカスしています。産休・育休に入る前、つまり「産む前」のレクチャーとワークにより復職に向けて必要な情報とノウハウのインプットと意欲の醸成を行います。育児休業中には全国各地のマドレボニータの産後ケア教室に参加。復職に必要な体力を取り戻し、メンタルを安定させ、復職後まで励まし合える仲間を得て、夫婦の協力体制を築くことでモチベーション高く職場復帰することを目指します。

(担当：井端梓・中桐昌子・山本裕子)

▶▶▶ 復職支援プログラムについてはこちらをご参照ください  
<https://www.madrebonita.com/reinstatement-program>



### アンケートでいただいたご感想

- 産後ケアをなんとなく知っているつもりでしたが、知らないことばかりでした。根拠のあるデータでとても勉強になりました。
- 組織やチーム内のメンバーで産前産後に当事者の周囲で発生する事項を共有することで周囲から協力のアクションを起こすことができる。認知を進めることができる。
- 将来子供が欲しいと考えてない人にとっても、復職する女性、子育てをされてながら働いている方、産後ケアが必要な方の過ごし方について考える機会があり、自分の価値観も見直す機会になりよかったです。

## 自治体で「オンライン講座」開催

北海道・苫小牧市男女平等参画推進センター主催の産前・産後のセルフケアオンライン教室（全4回）を開催。講座の様子は新聞「苫小牧民報」でも記事掲載いただきました。

各施設や事業がそれぞれの事業を直接見て知ること、より連携できたら…と考え、講座担当様にお願いし、市の職員の方々に教室を見学していただきました。  
(担当：永野間かおり)



## 東京駅ジャック広告に登場！

DMM主催「フェムテック推進 EXPO ONLINE」にマドレボニータも参加しました。2月17日には理事の貫名友理が特別ピッチライブに登壇。3月8日の国際女性デーに合わせて公開された東京駅ジャック広告にもアンバサダー46名の1人として登場しました。

「フェムテック推進 EXPO ONLINE」は次回10月も開催。マドレボニータも出展予定です。

<https://online-event.dmm.com/lp/femtech/event/>



広告のコピー  
「「いいお母さん」でいるよりも  
「好きなわたし」でいることにしました。」  
は、貫名とアドバイザー野田香織さんの  
アイデアから生まれました！

株式会社メドイトさまの  
「復職支援講座」を  
担当させていただきました

2022.2.16  
**Madre Bonita**

リタワークス株式会社さまの  
「第1回 復職支援講座」を  
担当させていただきました

2022.1.15  
**Madre Bonita**

リタワークス株式会社さまの  
「第2回 復職支援講座」を  
担当させていただきました

2022.2.26  
**Madre Bonita**



# お知らせ

## マドレジャーナルWEB版

会報誌「マドレジャーナル」は従来紙の冊子で発行していましたが、2020年よりWEBでの発行となりました。正会員の皆さまや会員チームの皆さまが、産後ケアやコミュニティでの活動や知見を公開できるメディアです。

▶▶▶こちらからお読みいただけます  
<https://www.madrebbonita.com/madrejournal-web>



## 第3号 発行しました!

マドレ式 事業承継の奇跡 (軌跡)  
 ~『今すぐ事業承継したい』人も『いずれは事業承継を…』な人も~ (2022年4月発行)



創業者吉岡から新代表にバトンが渡されて1年、モデレーターにマドレボニータ監事の岡本拓也さんをお迎えして開催したトークセッションの当日の様子を詳しくお伝えします。

## 第2号

コロナ禍でも、コロナ禍だからこそ届けたい  
 『産後のリアル』  
 マドレ・オホーツク初、自治体とのコラボ＆  
 オンライン両親学級開催までの歩み



## 第1号

コロナ禍の『とりこむ産後ケア』を考える  
 NPO法人マドレボニータ オンライン産後ケア  
 教室の挑戦



## 正会員の皆さまへ

●マドレジャーナル執筆のご希望は随時お受け付けしております。マドレボニータ事務局までご連絡ください。

●過去のマドレジャーナルやニュースレターを閲覧できる「マドレジャーナル・デジタルアーカイブサイト」を公開しました。

<https://www.madrebbonita.com/archive>  
 (閲覧には7月2日付メールleterに掲載したパスワードが必要です。ご不明な方は事務局までお問い合わせください。)

# Madre Bonita

## 会報「マドレ通信」第22号

編集: 井端梓、北澤ちさと、長野奈美、中桐昌子、永野間かおり、宮澤千尋、山本裕子

発行人 特定非営利活動法人マドレボニータ

住所 〒150-0013 東京都渋谷区恵比寿1-15-9  
 シルク恵比寿403

公式サイト <http://www.madrebbonita.com>

メール [info@madrebbonita.com](mailto:info@madrebbonita.com) (事務局)

Website&Blog



## 活動をご支援ください

### 読み終えた本で応援『チャリボン』



株式会社バリューブックス様が展開する『チャリボン』、マドレボニータも寄付先団体の一つです。本を通していただいたご寄付は産後ケアの普及のため大切に使用させていただきます。

寄付する方法は、本を箱につめてWEB上で集荷依頼を行うだけ。本だけではなく、CD、DVD、ゲーム、はがき(本などと一緒に)もご寄付いただけます。

▶▶▶チャリボン」ご寄付方法・お申込みはこちら

<https://www.madrebbonita.com/charibon>



## 産後ケアバトン制度を応援!

### 「ケアバトンサポーター企業」募集中

ひとり親、双子や三つ子など多胎児の母、障がいのある児の母、早産児・低出生体重児の母、10代の母など、よりサポートが必要な母たちに「産後ケア教室(対面・オンライン)」の受講料を補助する『産後ケアバトン制度』を支援して下さる企業さまを募集しています。



寄付額 1口 100,000円から

特典 メールleterのお届け・公式サイトでのご紹介

▶▶▶法人様向け寄付制度の詳細・お申込みはこちら

<https://www.madrebbonita.com/corporate-members>

## お勤め先でございませんか?

### 企業からのご寄付・助成金の推薦

皆さまのお勤め先や、労働組合・健康保険組合などで、社会貢献活動団体への寄付・マッチングギフト・助成制度などのお取り組みがあれば、ぜひご協力をお願いいたします。お繋ぎいただける場合はマドレボニータ事務局までお知らせください。

([info@madrebbonita.com](mailto:info@madrebbonita.com) 担当・北澤)

## SNSでも情報発信中!

Facebook



Instagram



Twitter

