



第24号

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：2024年9月7日

ごあいさつ

日頃より
あたたかいご支援を
ありがとうございます。



共同代表理事
中桐昌子・山本裕子

記録的な猛暑となった今年の夏。赤ちゃん連れでの外出がためらわれる中、産後家庭の孤立がさらに助長されることにますます危機感を募らせる夏でもありました。そんな環境下においても、できる最大限の対策を行いながら、安心・安全に「産後ケア」に取り組んでいただく場作りを事務局・全国のインストラクター一同で行ってまいりました。

新体制4年目を迎え、「私たちは事業を通してどんな社会を実現していきたいのか？」を改めて言語化する時間を持ちました。メンバーひとりの原体験や日々の活動での体感から立ち上がってきたのは「誰もが自分と、周りの人の尊厳を大事にできる社会の実現」という新たなミッション。

その起点となるのはやはり25年間育み続けてきた産後ケアプログラムであること、産後ケアに取り組むことで心身が整い、自らの望みを握り直すことで、自身の尊厳を取り戻す。周りにいる大切な人の尊厳も大切にできる。

そんな行程を胸に描き、歩んだ私たちの一年を共有することができましたら幸いです。

共同代表理事 中桐昌子

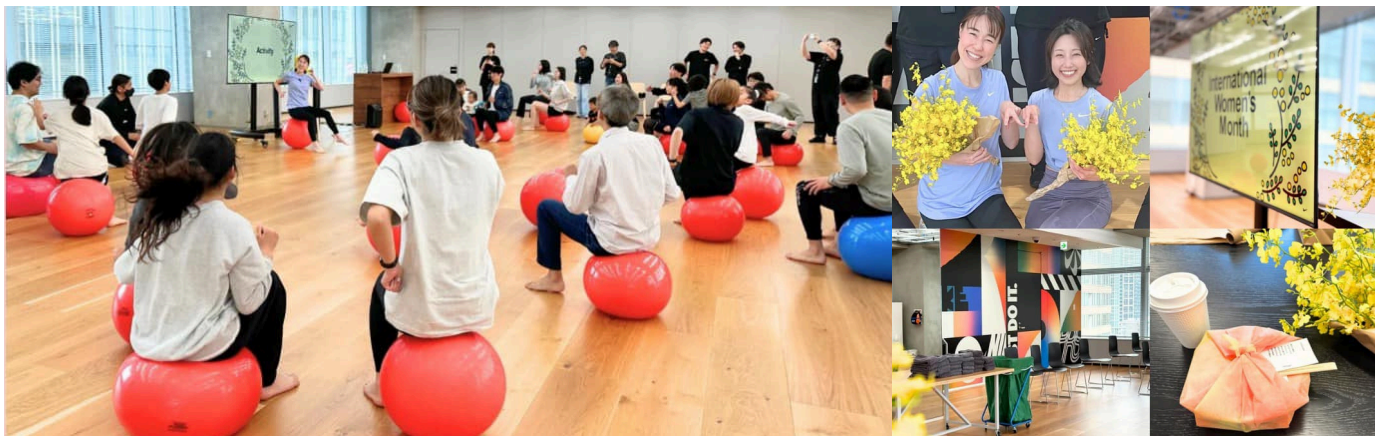
新体制になり、3年半が経ちました。ようやく本当の意味でしっかりと自分たちで舵をとれるようになってきた手応えを感じ始めた2期目。

今年6月～8月にかけて、NPO法人ETIC主催の「複雑な社会課題に立ち向かう ラーニングジャーニー～システムリーダーシップ編」に参加しました。さまざまな団体の方との対話を通じて、社会と組織、そして自分自身のあり方をじっくりと模索し、組織の未来についてもより深く考えられるようになってきています。

また今回は団体内にとどまらず、様々な企業や団体の皆さまと共に、産後ケアの必要性を発信する機会やご寄付をいただき、活動を力強く支えていただきました。その支えが、我々一人一人の言動力となり、それが産後の家族を支える力にもなっています。ありがとうございます。

いつも支えてくださっている皆さまに、こうして今年も無事に会報をお届けすることができたことを嬉しく思っております。まもなく迎える3期目も、産後ケアの輪を広げてまいりますので、応援お願いいたします！

共同代表理事 山本裕子



NIKE×マドレボニータ国際女性月間ファミリーイベント

国際女性月間の3月、「日本のマタニティ～産後に対するステレオタイプやカルチャーを再構築する」ことを共通のミッションとして様々な取り組みをご一緒してきたNIKE JAPAN本社にて、社員さまやそのご家族をご招待し、産後のエクササイズやコミュニケーションワークを体験いただくファミリーイベントを開催しました！

企画くださったのはNIKE社内のボランティアチーム”Women of Nike and Friends Japan”のみなさん。社員はもちろん、すべての人たちが自分らしく生きられる社会実現のため、通常業務とは別の時間を使い活動されている、熱いメンバーさんばかり。

イベント当日は、社員さんやそのご家族の子どもたち、スペシャルゲストのプロランナー選手の方と一緒に、産後のボールエクササイズで体を動かしたり、家族で”想い”を分かち合うコミュニケーションワークを行いました。

3月5日『産後の日』キャンペーン

ベルタ×マドレボニータ 協働教室開催

3月5日は『産後の日』。今年は女性の社会課題解決のための「Mikadukiプロジェクト」でタグを組んでいる株式会社ベルタさまと一緒に産後ケア教室特別コースを開催しました。

会場は東京・外苑前のベルタ本社オフィス内のスペース。東京都「赤ちゃんふらっと事業」に賛同され、なんと授乳室も一般開放されています。

「ベルタさんの会社にくることで働く人の姿が見れて社会と繋がりが持てにくい母にとってもすごくいい刺激になる、おむつ替えも授乳もできて安心できる場所。」

「これからもっとこういう場が広がってほしい」

というご参加者からの声に、ベルタさま×マドレボニータだからこそつくれる場があるんだと確信しました。

マドレボニータとしても、企業さまとコラボして4回コースを開催するのは初めての取り組み。産後ケア教室にたどりつける母たちは、情報の格差や、金銭的な問題など、まだまだ個人の力量にかかっていることをひしひしと感じますし、私たちだけで発信をしていくだけでは「産後ケアが当たり前を受けられる社会」の実現は難しい…。そのためには、もっと多様なステークホルダーの方と繋がり、協力し、さまざまな角度からの情報発信やサポートの仕組みを構築する必要があります。

また、企業さまにとっても、産前産後の方の声をダイレクトに受け取れる機会になりますし、社員の皆さまの家庭はもちろん、地域の子育て家庭に産後ケアを届けていくことで、企業力や地域力を高められる機会になると思っています。

そういう意味でも、今回のコラボは今後につながる大きなヒントがいっぱい詰まっており、こうした機会をくださったベルタさまに感謝しています。

今後も、このようなコラボレーションの機会も増やしていきたいので、ぜひご興味のある企業さまはお気軽にお問い合わせください。



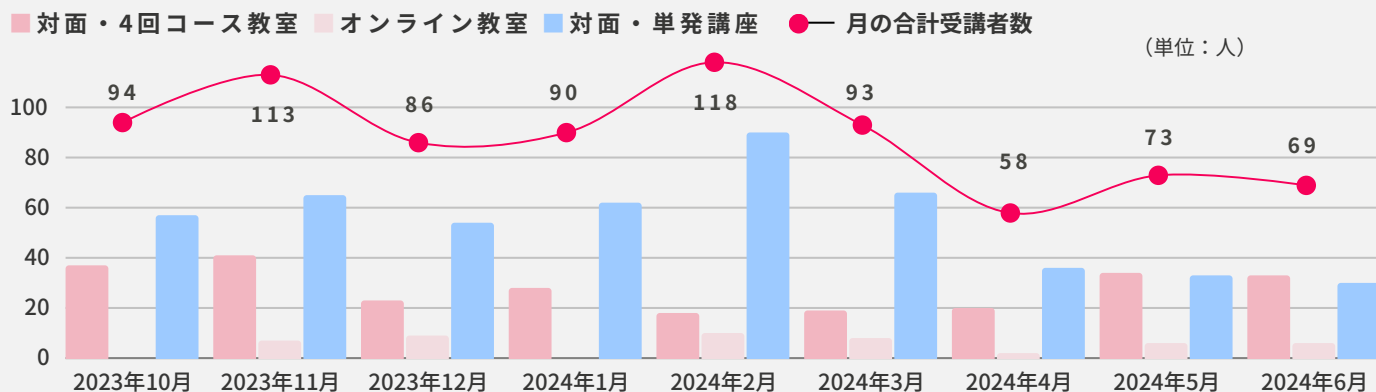
ベルタ様オフィス内の授乳室。一般開放もされています。



ご支援・協働についてのお問合せ



毎月のプログラム受講者数（2024年6月末現在）



復職支援プログラム

商船三井さま 国内グループ会社へマドレボニータの産後ケアを拡大

株式会社商船三井さまは、育児休職中の社員ならびに社員の配偶者の産後の回復とスムーズな復職への支援を目的に、2016年よりマドレボニータの「復職支援プログラム」を導入し、継続してくださっています。

ご利用内容

- ・マドレボニータの「産後ケア教室」4回コースの受講料半額補助
- ・教室は対面とオンラインのどちらから選択可能

これまで株式会社商船三井さまの社員（役員、従業員ならびに従業員の配偶者）に向けて展開いただいていたが、このたび、商船三井グループとして社員の育児と仕事の両立サポートを強化したいという目的から、その対象を国内グループ会社へ拡大していただき、2024年5月より適用開始いたしました。

マドレボニーター同、これをきっかけに、さらに多くのみなさまへ産後ケアをお届けできることを大変うれしく感じています。

我が社でもこんな機会を持ちたい！という企業のご担当者さま、ぜひお問合せください。

マドレボニータの『産前講座』ご受講者の声

2024年3月、ある大企業さまの社内講座として「マドレボニータの産前講座」をオンラインにて開催しました。カップルでの参加も含めた約25名のご参加者の中には、自分またはパートナーが妊娠中の方や、いままさに産後の方、そして将来的に子どもを持つ可能性があるという方もいらっしゃいました。

アンケートに寄せられた声の一部を以下にご紹介します。

定量項目

- ・知らなかったことを知ることができた：Yes 100%
- ・セミナーの内容に納得した：Yes 100%
- ・「産後」に対しての捉え方が変わった：Yes 85%
- ・「産む前」にこのセミナーを聞くことで家庭の「産後」は変わると思う：Yes 91%
- ・講座で提案されたような「産後」を過ごしたい（または過ごせるようサポートしたい）：Yes 92%
- ・今後も同様のセミナーを継続実施したほうがいいと思う：Yes 100%

コメント

- ・現在妊娠中にもかかわらず、産後のことを全く知らなかったことに気づかされた。学びが多くありました。
- ・参加しないと知れない情報があった。出産する前に知っておくべきことだと思うのでお勧めしたいです。
- ・母になっても自分が自分でいて良いのだと勇気がもらえました。出産を考えている方々、パートナー、周りの方々に広く知ってほしいです。
- ・この後迎えるであろう危機やその対応が分かり不安感が解消されました。
- ・産後が大変なことは理解していたつもりですが、その大変な事実に対してどう向き合うかわからず今の世の中に絶望（！）していたので、少しポジティブになりました。
- ・参加して良かったと思いました。妊活、妊娠、出産はデリケートな問題でもあるので、なかなか同僚には話にくいと思っていたのですが、このような場があることは全員が同じ境遇にいる方たちなので、心の障壁なくお話出来るととてもよい機会でした。
- ・パートナーや職場の周りの人たちにもぜひ聞いてもらいたい内容でした。

マドレボニータの約25年の活動の知見を活かした産前講座（90分）の内容は、右の4つの柱で構成されています。

社員さま向けプログラムをご検討の企業さま、ぜひお気軽にご相談ください。

復職支援プログラム詳細は公式サイトをご覧ください
<https://www.madrebbonita.com/reinstatement-program>



「すべての家族に産後ケア」の実現に向けて

企業連携

株式会社商船三井さまが
国内グループ会社へ
マドレボニータの産後ケアを拡大！



Madre Bonita

本日のプログラム

1. 出産後の心と体を理解する
2. 「積極的育児活用」のススメ
～「産後」で復職後が決まる！～
3. 産育休中の過ごし方
4. 「シェアリング」で自分の思いを言葉にする

Madre Bonita

『産後ケアバトン制度』の現場から

皆さまからのご寄付で運営している産後ケアバトン制度。ご利用者の声を紹介します

Tさん（多胎児の母） 大泉学園教室 11月コース参加

Q.教室に参加してよかったことを教えてください

- ①外出が億劫ではなくなったこと
- ②運動だけではなくセルフケアを学べたこと
- ③周りの助けを借りるハードルが少し下がったこと
- ④「わたし」の気持ちに目を向けられたこと
- ⑤夫に独り時間をプレゼントできたこと

よかったこと
①～⑤の詳細は
ブログにてご紹介▶



メッセージ

この制度がなかったら、私がマドレに参加することはなかったと思います。参加しなければ、今ごろまた、子どもたちと夫、といういつものメンバーに囲まれて、「わたし」を忘れたまま、うつうつとして過ごしていたと思います。

私と子供達に外出の機会を与えてくださったこと、また、夫にリフレッシュの時間をくださったこと、本当に、本当にありがとうございます。

また、お子様の予定や用事もあるなか、朝早くに遠くから送迎に来てくださり、レッスン中も子どもの面倒をみてくださった助産ボランティアの皆様、この場を借りて、改めて深くお礼申し上げます。ありがとうございました。

もともと夫は家事育児にかなり協力的でしたが、産後の体力のなさ、理由もわからない気持ちの落ち込みに関しては、妊娠出産を経験した女性同士にしか分かり合えないところもあり、そういった意味では、私は孤独感をおぼえてきたのだと気付かされる部分もありました。でも、私は独りじゃない！そう思えた1ヶ月間でした。ありがとうございました。



Kさん（低出生体重児の母） オンライン教室 2月コース参加

Q.教室に参加してよかったことを教えてください

同じ産後のママと交流が持てたことがとても良かったです。児童館や地域でリアルに会うママさんとは、子どもの月齢を伝えると成長が遅いため気遣われたり、なんとも言えない空気になることも多いのですが、ここでは子どもの成長の話をするわけではなく、同じ産後の母としてなんの気負いもなく交流できたことがとても心地良かったです。

メッセージ

この度は皆様の支援のおかげでとても有意義な時間を過ごすことができました。

娘は超低出生体重児として700gで生まれました。入院中から病院でもたくさんの医療従事者の方々に支えていただき、金銭面でも国や自治体の補助にたくさん助けられました。退院後も発達面での心配事が多く、人一倍娘の成長のことを第一に考えて、自身のケアはおざなりになっていました。

しかし、今回この制度のおかげでセルフケアをすることの大切さを改めて体感することができました。制度がなければわざわざ自分のためにお金や時間を割いて参加することはなかったと思います。たくさんの温かい支援に支えられマドレボニータの教室に参加することができ、私自身、心身ともにとても軽くなりました。この度はご支援いただきどうもありがとうございました！

Eさん（ご自身が聴覚障がい） オンライン教室 6月コース参加

Q.教室に参加してよかったことを教えてください

自宅にいながらも、気持ちも体もリフレッシュできたこと。

Q.インストラクターはどんな印象でしたか？

耳が聞こえないので受講を躊躇っていたところに、声をかけてくださいました。受講中も「チャットで打ってね」などと気にかけてくださり、参加しやすかったです。

Q.受講されて、「ここがもっと改善されるとよい」と感じたことがありましたら教えてください。

耳が聞こえないのでズームの字幕機能を見ながら受講しました。字幕はPCの下の方に表示されるため、寝ながらのポーズだと字幕がうまく見れないときがありました。事前にコツを教えてくださいあってからだともっとスムーズにいくと感じました。（LINEや始まる前にも教えてくださいました）

メッセージ

（産後ケアバトン）制度を使うことは甘えではないか、という発想をされる方もいるのではと思います。ですが、「まずは自分が自分を大切にできるようになるための第一歩」として捉えれば、見方も変わるのではないのでしょうか。

また、産休中やワンオペの方はさみしい思いをしていると思うので、外出しづらくても（オンライン教室では）コミュニケーションがとれておすすめです！

Fさん（ひとり親） 四谷教室 5月コース参加

Q.教室に参加してよかったことを教えてください

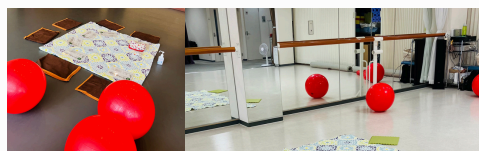
同じ地域で子育てをする仲間に出会えたこと。エクササイズで頭も体もすっきりできたこと。



メッセージ

この度は素晴らしいプログラムに参加させていただきありがとうございます。私はある程度のことは一人でやってきたところがありますが、この度シングルで出産し、これからは周囲の助けを借りながら子育てをしていく必要性を感じていました。そんな中で、マドレボニータの活動を知り、産後バトン制度を利用するかどうかも迷いましたが、勇気を出して支援を受けることを選択しました。

これからの人生において、頼り頼られるという人との繋がりを深めていく第一歩になったと感じています。今回ご支援いただいた経験を活かし、自分のできることで誰かの助けになりたいと思いました。改めて、ありがとうございました。



産後ケアバトン制度の詳細はこちら▶▶



養成スクール5期

産後セルフケアアドバイザーが新たに6名誕生

Madre Bonita

産後セルフケアアドバイザー 養成スクール5期



産後ケアの担い手になるための行動哲学
2023.10.21

養成スクールでは、今期は6名の方とともに学び、兵庫、愛知、岐阜、神奈川、埼玉、山形に新たな産後ケアの担い手「産後セルフケアアドバイザー」が誕生しました。ノウハウとスキルを身につけたみなさんがそれぞれ地域で活躍中です。

また、現場に戻った際のサポートや地域で自身の事業を推進するための交通整理、交流を深める場として養成事業部主催で「産後セルフケアアドバイザーモクモクファーム」を毎月開催。対話によって仲間同士のエンパワーメントを図り、アドバイザーのみなさんそれぞれが、お互いに能力開花を促しています。

養成スクール5期 受講者の声

- 産後というデリケートな時期にターゲットを絞って長く活動していることもあり、心構えからプランニング、場づくりまで至れり尽くせりの講座でした。これからいろいろな人に伝えたいと思っています。
- マドレの講座に巡り会えて良かったです。体力の回復と言葉を取り戻す事（対話含めて）が自分の求めていた内容だったので、腑に落ちました。講師陣も素晴らしく、お手本に見習いたいと思いながら講座を受けていました。ありがとうございました。これからもよろしくお願いいたします。

イベント・活動報告

「みんなで楽しくファミリーバギーラン」



5月18日、東京・武蔵野の森公園にてバギーランステーションさん@buggyrun_station とのコラボイベントを開催しました。

それぞれの家族が家族のペースでランニングを楽しむ姿。そしてラン好きの大人たちでランニングトークが盛り上がり、子どもたちはおやつ交換したり…

公園での家族のピクニックの中に走ることが溶け込んでいるような、ゆるやかなほのぼのした時間を過ごすことができました。

走ることが大好きだからこそ産後も走ることを諦めない。その楽しさを家族とシェアする方法がある。

新たな視点をいただいたバギーランステーション代表の土屋みなみさん、そしてご参加の皆さま、ご一緒いただきありがとうございました。

「ハラスメント対応を考えるフォーラム」

(2023.12.3 理事・事務局次長 永野間かおりが登壇)

「NPOの運営と戦略づくり」 | NPOキャンパス

(2024.1.6 共同代表 中桐昌子が登壇)

課題の見える化とNPO活動を伝えるリサーチカ 「アンケート/ヒアリング設計」実践プログラム

(2024.3.21 共同代表 中桐昌子が登壇)

寄付 東京マラソン2024

「母になっても 楽しさも快適さも 追い求めていい」



東京マラソンEXPO 2024および東京マラソン2024当日の様子

©TOKYO MARATHON FOUNDATION

2024年3月3日、東京マラソン2024が開催されました。世界中から集まったランナーのみなさま、沿道から熱い声援とともに応援されていたみなさま、そして、多くのボランティアのみなさまのたくさんの笑顔と熱気に直接触れることができ、今年も多くの勇気と元気をいただきました。

マドレボニータのチャリティランナーとしてご参加くださったみなさま、本当にありがとうございました。また、ゆるラン部のみなさま、朝活バランスボール部はじめ教室OGのみなさまには、沿道の応援団などたくさんのご協力をいただきありがとうございました。

今回マドレボニータが掲げた「母になっても 楽しさも快適さも 追い求めていい」のメッセージとともに、すべての家族に産後ケアを届けるべく、これからも活動してまいります。

マドレボニータは、東京マラソン財団チャリティRUN with HEARTの寄付先団体です。
▼東京マラソン財団チャリティ RUN with HEART 公式サイト
<https://www.runwithheart.jp/>

Special Thanks



ポスターはじめ、メインビジュアルのモデルを務めてくださったのは教室OGの戸松朋子さん(愛知県名古屋市在住)。

第2子の産後から1年4ヶ月で、3年ぶり2回目となるフルマラソンに挑戦しました。

「母になっても 楽しさも快適さも 追い求めていい」の題字や、当日の会場を彩った「東京」「挑戦」などの文字は、書道師範でもある北海道の平野聡恵インストラクターによるものです。

新しいご支援先のご紹介

チームムーニー ポイントプログラム

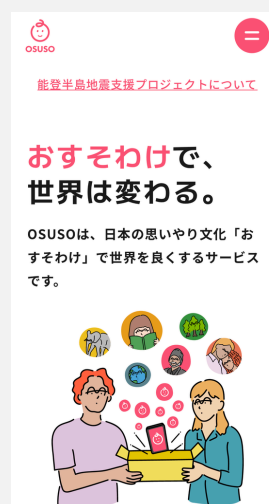


ユニ・チャーム株式会社の「チームムーニーポイントプログラム」は、紙おむつのご購入やキャンペーン参加によりポイントを貯めて景品と交換ができるプログラム。ポイントを使ってマドレボニータにご寄付いただくことが可能です。

ポイントを貯めるには会員登録が必要です。詳細、会員登録はチームムーニーポイントプログラム公式サイトにアクセスしてください。
<https://point.moony.com/>



OSUSO (おすそ)



株式会社USTUSが運営する社会貢献アプリ「OSUSO」。利用することで日常の中で簡単に社会課題に触れ、OSUSOに登録されたNPO等団体の中から共感した寄付先を支援することが可能です。マドレボニータも寄付先の一つとなっています。

「OSUSO」は多くの企業にて社員様向けに導入されており、個人の方もアプリを通して社会貢献ができます。詳細とアプリのダウンロードは以下のサイトにアクセスしてください。

<https://www.osuso.me/>



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

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）



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『とりくむ産後ケア』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

●マドレジャーナルを執筆してみませんか？

執筆のご希望やご相談は随時お受け付けしております。

▶▶▶ こちらのフォームからご連絡ください。



●全てのバックナンバーが閲覧可能に

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>

アーカイブサイトの閲覧にはパスワードが必要です。

▶▶▶ ご不明な方はこちらのフォームから
お問い合わせください。



Madre Bonita

会報「マドレ通信」第24号

編集：新井和奈、井端梓、眞名友理、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 〒150-0001

東京都渋谷区神宮前6-23-4 桑野ビル2階

公式サイト <http://www.madrebbonita.com>

メール info@madrebbonita.com（事務局）



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>



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 担当・北澤）

単発でのご寄付も随時お受付しております

●銀行振込でのご寄付

ゆうちょ銀行 10190 37231

（他行からのお振込は ○一八店（ゼロイチハチ店）普通 00037231）
または

三井住友銀行 永福町支店 普通 7231754

いずれも口座名義 特定非営利活動法人マドレボニータ

●クレジットカードでのご寄付

▶▶▶ ご寄付方法・お申込みはこちら

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



マドレボニータは認定NPO法人です

寄付された方は、確定申告により寄付金控除等の税制優遇を受けることができます。

※対象：単発寄付、継続寄付（マドレ応援団）、賛助会員費

・所得税減税のほか、自治体によって住民税が減税となる場合もあり
最大50%の減税となります。

・相続財産寄付・遺贈寄付は非課税となります。

・法人の場合、法人税を軽減させる「寄付金損金算入枠」が3-5倍になります。また、一般枠と特別枠の合計額まで損金にできます。



産後白書4ダウンロードは
こちら



SNSでも情報発信中！

Facebook



Instagram



X

