



NPO法人マドレボニータ会報&lt;第20号&gt;

# 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: 2020年8月1日

## CONTENTS

- (1) 代表ごあいさつ/MadreBonitaNews
- (2) オンラインプログラム
- (3) これからの両親学級・養成コース
- (4) 対話の場づくりPJ・マドレストア
- (5) 会員活動のご紹介
- (6) マドレボニータ事務局より

## ごあいさつ

特定非営利活動法人マドレボニータ 代表 吉岡マコ

マドレボニータを応援してくださる皆さまへ

未曾有のパンデミックという想像もしていなかった事態、収束の兆しも見えないまま2020年も後半になりました。皆さまご無事にお過ごしでしょうか。COVID-19の影響を受けていない人は一人としていないと思います。多かれ少なかれ、痛みを経験しているのではないかと思います。心よりお見舞い申し上げます。このコロナ禍で、どの団体もあらゆる形で影響を受けており、この逆境をどうやって切り抜けるかに向き合っています。街を歩いていても、頑張っているお店もあれば、飲食店などは閉店も目立つようになりました。マドレボニータも、全国のお教室、企業や自治体の講座などすべて中止となり大きな打撃を受けました。そんな中でも、この状況をポジティブに捉え、私たちのスキルや知見やネットワークを活用して、困っている人の力になれるよう、3月より奔走してきました。オンラインの講座の開発に舵を切り、自宅からでもマドレボニータのプログラムに参加できるようになったことで、全国、海外からも参加いただけるようになったことはポジティブな変化です。組織としては、昨年よりティール組織の勉強会をするなどして、運営方法を大きく変化させることを計画していましたが、期せずして、それが予想より早く実現し始めています。間接部門をできるだけ小さくし、現場を担う者たちができることを自分たちで担っていき、助言プロセスを活用しながら現場で意思決定していく、より、一人一人が生き生きと自分らしく才能を発揮できるような未来型の組織形態です。それにより、事務局は縮小することになりますが、事業のインパクトは縮小するどころか、より大きくなると確信しています。

詳しくは、会員の皆さまにこの変化をご説明し、対話する機会を設けたいと思いますので、お知らせをお待ちください。マドレボニータのトランジションをぜひ応援してください。

## ★★★★★★★★★★ Madre Bonita News ★★★★★★★★★★

### 「0歳児のお母さんたちへ。オンライン産後ケアプロジェクト」始まりました

**0歳児のお母さんたちへ。  
オンライン産後ケア  
プロジェクト**

アンケートにお答えいただける産後1年のお母さん420名に、最後のセルフケアオンライン教室(全4回)を全額補助いたします。自分と家族の大切な未来のために、産後の実態を、広く社会に知ってもらうために、ぜひ、このプロジェクトにご参加ください。

日本体育大学 **みてね基金**

マドレボニータはこのたび、「COVID-19の影響で困りごとを抱える家庭を支援する活動を行う団体」として、『みてね基金』の助成先として採択され、オンライン教室の受講料420名分の全額補助をスタートいたします。対象は、平時でさえも非常に困難な状況に直面する、産後1年未満の「0歳児の母」とします。

本プロジェクトは、日本体育大学の協力を得て、オンラインによるセルフケア講座の効果測定のための調査研究の対象となっています。

参加者には質問紙によるアンケートへの回答協力を仰ぎ、本プログラムの効果を測定することで、今後の非常時における、オンラインの支援活動の普及とスムーズな実施のための知見を公開することを目指しています。このような研究は日本で初めて行われます。

- 研究課題名: コロナ禍における産後女性の心身の健康支援を目的としたオンラインプログラムの評価
- 実施: 日本体育大学 杉田 正明 教授、野村 由実 助教
- 目的: コロナ禍における産後女性の健康状態の把握とオンラインプログラムの効果測定を行う

素敵な画像は、マドレボニータの卒業生のコピーライター河合佐美さん、デザイナー千葉菜々子さんがプロボノで作成してくださりました。心より感謝申し上げます。

■ 0歳児母支援プロジェクト概要は公式サイトをご覧ください <https://www.madrebbonita.com/mitene>



# オンラインプログラムへの取り組み

## ■「産前・産後のセルフケアオンライン教室」をはじめました！



インストラクターで開発会議、練習会を何度も重ねてきました。ストレッチしながらの笑顔もばっちりです！



コロナ禍での出産や子育てに直面する方々へ、なんとか広くケアをお届けする方法はないかと試行錯誤を重ねて、オンラインプログラムを開発しました。

5月にスタートした【60分ショートレッスン】は6月末時点で延べ404組の皆さまにご参加いただき、アンケートでは61%が「参加して本当によかった」、38.6%が「参加してよかった」と好評です。寄付金を活用して、産後1年未満の方は初回無料です。

さらに6月には4回コースも開講しました。毎週同じメンバーで、少しずつステップアップする内容に取り組み、メンバー同士のつながりも深まります。

7月には『みてね基金』の助成先として採択され、産後1年未満で且つアンケートに協力いただける方に、4回コース受講料の全額補助が可能になりました。

非常時でも、全国どこからでも受けられるマドレの産後ケアが完成しました。

ぜひお近くの産後女性へご紹介をお願いします！

(オンライン講座プロジェクトチーム:井端梓)

■オンライン教室4回コースのご案内  
<https://www.madrebonita.com/selfcareclass-online>



■オンライン教室60分ショートレッスンのご案内  
<https://bit.ly/2OEulhW>



## ■シングルマザー向け講座

シングルマザーのセルフケア(オンライン講座)を5月の半ばから始めました。COVID-19により教室の開催ができなくなったことを受け、ジョンソン・エンド・ジョンソン株式会社から受け取っていたひとり親支援の助成金の使途変更を申請してオンラインの講座を急遽開発しました。最初は手探りで始めましたが、心身への好影響が評価され、継続を望む声も多く、5月いっぱい終了の予定でしたが6月以降も他の寄付金や助成金を活用して継続しています。刻々と変わる情勢の中でも、前を向いて進んでいくためには、日々のセルフケアが大切です。

「こういう講座は自分には贅沢だと思っていたが、この講座をきっかけに、自分を大切にすることってつくづく大事だな、と気づいた」と参加者の方々がしみじみと語ってくれます。オンラインになったことで全国のシングルマザーがつながりました。こうやってがんばっている人たちがいるんだ、一人じゃないんだと思えることは想像以上に心の安定に貢献するようです。

(講座担当:吉岡マコ)

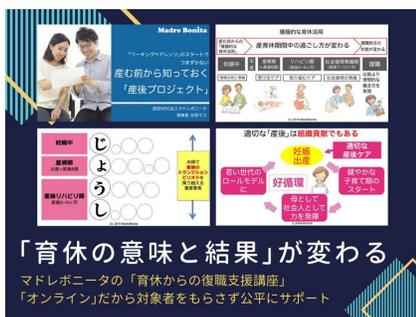


①体を動かす②人と話す③セルフケアで60分の講座

■シングルマザー向け講座のご案内  
<https://bit.ly/39gElwB>



## ■育休の意味と結果が変わる。法人向け「産前講座オンライン版」リリース



企業にとって、社員の産前・産後のリテラシーを高めることは、出産を経て仕事に復帰する人やそのパートナーの心身の健康状態や、仕事への意欲に大きな影響を与えます。

そこで、マドレボニータでは2015年より「出産前から復帰を見据えた準備ができる『復職支援プログラム』として、座学+コミュニケーションワークの「産前講座」を提供してきました。

2019年10月、その講座をもとに動画にした「オンライン(動画配信)版」の提供をスタート！

場所や時間を問わず視聴でき、何人受講しても年間10万円台から導入できる、投資対効果が高いプログラムです。現在、一部上場企業1社と、ある国立大学法人さままで導入いただいています。また、この”withコロナ”の状況下、「オンラインで社員の支援をしたい」と問い合わせをいただくことも増えてきました。

導入検討の担当者には10日ほど全編を視聴いただけます。人事やダイバーシティ推進担当の方がいらしたら、是非公式サイトフォームからご連絡ください。(法人担当:太田智子)



■産前講座オンライン版紹介ページ  
<https://www.madrebonita.com/sanzenkouza-online>

# これからの両親学級プロジェクト

## ■ 出産前に知りたい「ふたりが仲良くいるための赤ちゃんを迎える準備」動画リリース



出産前に知りたい「ふたりが仲良くいるための赤ちゃんを迎える準備」オープニング画像

### 制作チーム

マドレボニータ:

吉岡マコ・林理恵・宮下ひかり

イラスト: はしもとあやさん

監修:

宗田聡先生・佐々木裕子先生

首里京子先生・小崎恭弘先生

新型コロナウイルス感染症の影響が続く中、両親学級の中止など、出産にまつわる制約が続いています。必要な情報が得られない、予定が大幅に変更になったなど、不安に思う妊産婦とそのご家族もいらっしゃいます。そんな中でも、退院して自宅に戻ったタイミングで心身共に健やかに育児をスタートできるよう、妊娠中にふたりで見てもらう動画を制作しました。

### 動画の内容

- ・赤ちゃんのお世話の現実と準備や対応
- ・出産後の心身や生活の変化の現実と準備や対応
- ・父親の子どもの育ちへの関わりの現実と主体的に関わる準備と対応
- ・赤ちゃんの育ちの現実と準備や対応
- ・子どもが生まれた夫婦の現実と夫婦の関係性の変化への準備と対応
- ・やるべきことをふたりで共有しながら準備できるツール紹介

### 動画の特徴

- 1) 家族、知人、友人には聞きにくい「出産後の現実」をイラストでわかりやすく表現
- 2) インターネットでは手に入りにくい、信頼性の高い具体的な準備と対応内容を紹介
- 3) すぐに準備に取り組めるツールを紹介
- 4) 既存の産院や自治体での産前講座の内容を補完

(理事・これからの両親学級プロジェクト担当: 林理恵)

### ■ プレスリリース

<https://prtnews.jp/main/html/rd/p/000000009,000036840.html>



## ■ 動画視聴募集の概要

【対象】 妊娠中、もしくは妊娠を考えているご夫婦(カップル)

【申込期間】 実施中～2020/12/18(金)まで

【視聴期間】 実施中～2021/2/26(金)まで

【申込方法】 フォームで申込⇒ <https://forms.gle/ridPwQuEFh4TGvu99>

\* アンケートにお答えくださる方のみ、視聴可能。

\* 動画は、出産後の準備を中心にお伝えしています。

産院や自治体による産前講座を代替するものではありません。



### 目次

**知る**  
赤ちゃんを迎える準備  
・教わったこと TOP5  
・教わりたかったこと TOP5

**行動する**  
今からすぐに  
できること



© 認定NPO法人マドレボニータ

出産前に知りたい「ふたりが仲良くいるための赤ちゃんを迎える準備」目次画像

# インストラクター養成コース

## ■ 新型コロナウイルス感染拡大に伴う、2020養成コース開催延期について

2020インストラクター養成コースでは3月から4月にかけてエントリー選考を実施。応募者数4名、エントリー通過者3名という結果となりました。

しかし、5月開講を目指して準備を進めていましたが、新型コロナウイルスの感染拡大とそれに伴う学校や保育施設の休業に伴い、開催を延期しました。マドレボニータの養成はもともとオンライン開催ではありますが、緊急事態宣言下では子どもの安心安全な居場所を確保した上で集中して課題に取り組める環境を整えることは困難であるため、延期を決定いたしました。

なお、今後養成コースはカリキュラムを一新し、状況を見つつリニューアルして実施していく方針です。開講時期を含め、何か新たな動きがありましたらSNS等でお知らせしてまいりますので、引き続きよろしくお願ひいたします。  
(養成コース担当: 宮下ひかり)

## マドレ式対話の場づくりプロジェクト

### ■ 『マドレ式対話の場づくり手引き』 ができました！



昨年6月に実施したクラウドファンディング「マドレ式対話メソッドを次世代へ〜8,386人と育てた10年の知見」の目標達成によって制作が実現しました。4月に「製本版」が完成し、クラウドファンディングご支援者様にリターンとしてお送りしました。そしていよいよ「普及版(PDF)」の販売が7月から始まりました。今年9月末までの期間限定です。マドレストアにてお求めください。

《基本編》は、マドレ式対話の場のベースとなる「聴く」について扱います。日常的な対話や、プライベートで小さな対話の場を開く際にも役立つ内容です。《実践編〜マドレ式対話の場のつくり方》は、参加者を募ってワンテマを2時間程度で語り合う、ワークショップ形式の場を実際に開きたい人のための内容です。《発展編》は、より豊かで継続的な場づくりのために欠かせない「仲間づくり」について、また、場づくりラボメンバーによる先行事例をまとめています。

(理事・マドレ式対話の場づくり手引き制作担当:高橋葉子)

■ 「マドレ式対話の場づくりの手引き」ご購入ページはこちら⇒



### ■ 対話の場づくりラボ@オンライン 開催決定

2020年4月から開催を予定していた「マドレ式対話の場づくりラボ@関西」は、新型コロナウイルス感染拡大の影響によりやむを得ず対面開催を中止することになりました。しかし、クラウドファンディングで招致を決めたこの貴重な講座開催をあきらめきれず、代替案を模索し、最終的にZoomを使ったオンライン講座に変更しての実施を決定しました。これにより地域の枠組みが外れ、全国から参加していただけるようになります。中止を決めた「春ラボ」の運営メンバーも加わり、日々エネルギーに企画・広報活動に励んでいます。

講座は、「聴く」・「伝える」の基本を体験し学び合う《基本編》(全2回)と、日常の対話や場づくりの実践に向けてさらに学びを深める《実践編》(全6回)を設定し、1日あたりの時間を短くすることで、より多くの人に参加してもらいやすくしました。オンラインのニーズがますます高まる世の中に、10年間のWMSの知見や、新たな視点満載のオンラインラボをお届けできること、運営メンバー一同楽しみで仕方ありません。

(マドレ式対話の場づくりラボ@オンライン運営メンバー:ト部真規子)



「対話の場づくりラボ@オンライン」運営メンバーも週末早朝ミーティングで企画を頑張っています

## マドレストア

### ■ レディース機能性 T シャツ 8/23 まで予約注文受付中！



■ 「レディース機能性 T シャツ」  
ご購入ページはこちら↓



男性会員さんにもご愛用いただいています

昨年8月にレディース機能性Tシャツ、2月に3年連続となるトートバッグを販売しました。いずれも販売する色は、Facebook「マドレ応援団」グループでアンケートを取り、Tシャツは4色、バッグは3サイズ8色へと展開。バリエーションが増え、複数買いやギフトでのお求めがより増えました。「LIVE YOUR LIFE」のメッセージも毎年たいへん好評です。企画から会員の皆さんの声を聞き、一緒に商品作りができました。また、トートバッグのMサイズのデザインは、男性会員さんのご意見を伺いながら商品化。男女問わず使えるバッグとなりました。

そして今年の夏も、7/23〜8/23に予約注文販売のみにてレディース機能性Tシャツの再販が決定！色とサイズは昨年と同じです。「前回買わなかった色がやっぱり欲しい！」「買いそびれてしまって残念」という声も多かったこの商品。今回は一般販売はありません。期間中にお忘れなくご注文くださいね。

(マドレストア店長:若林美保)

## 会員・応援団 自主グループ紹介

各地での会員・応援団チーム活動に加え、最近では趣味や関心、学びを軸としたコミュニティが増えてきています。オンラインツールも活用し、地域を越えた新たな場がたくさん生まれているようです。ここでは3つのグループに活動の様子を紹介していただきます。他のグループも知りたい、グループに参加してみたい方は、Facebookグループ「マドレ応援団」内の投稿(⇒)をご参照ください。(会員担当:北澤ちさと)



### マドレゆるラン部

6月でマドレゆるラン部が立ち上がり1年になります。きっかけは、マドレのクラウドファンディングを走って応援しよう！とクラファン最終日に皇居ランをしたことと、有志で豊洲駅伝にチャレンジしたことです。現在メンバーは66名で、日々のランニングの投稿やマラソン大会に向けたトレーニングや食生活などの情報共有、街ランイベントを企画したり、Zoomでつながりながらみんなで走ったり、対話したりしています。

新型コロナウイルスの影響で、集まって走ることを自粛していましたが、感染対策をおこない、6月後半に3ヶ月ぶりに東京スカイツリーを起点に紫陽花を眺ながら走る街ランを再開したところです。キロ5分台で走るガチランナーから、8分台で走るゆるランナーまで多様だからこそ生まれる化学反応が魅力の部活。これからも「楽しく走る」を共通言語にいろいろな形でつながっていきたいと思います。  
(マドレゆるラン部創部メンバー 光瀬奈々江さん)



来日したマドレのチャリティーランナーと東京観光ラン



北海道から来てくれたメンバーと朝ラン

### マドレGreen部

最近異常気象に驚かなくなり「我が子が大人になるまで地球がもたない」と思うように。なにかやらねばと思いつつも危機感からではなく、仲間と楽しく活動してたくさんの人を巻き込んでいきたい、そんな思いからGreen部を立ち上げました。

環境問題という意識高い系と括られてしまいそうですが、「ファミマの紅茶シフォンサンド気になるよね」と同じレベルで暮らしの中でエコの話ができればいいなと思っています。

普段はFacebookグループで環境にやさしいグッズを使った感想やニュースのシェアをしたり、オンラインでお話をしたりしています。コンポストはこの半年で始めたメンバーがたくさんいます。生ごみを捨てずに地球に還す、という食べ物の循環をバッグ型コンポストや家庭菜園で楽しみながら実現しています。

(マドレGreen部員 マドレボニータ事務局 柳沼尚子)



朝6時からコンポストのお話をしました。



バッグ型コンポスト。できた堆肥で野菜を育てます。

### 全国マドレ式対話の場づくり研究所

「全国マドレ式対話の場づくり研究所」が2020年6月から始動しました！！  
「全国で、マドレ式対話の場づくりをしたい・しているひとたちとつながれる、帰ってこられる場をつくりたい！」と鈴木かおるさん(つじっこ)からの呼びかけで、「全国マドレ式対話の場づくり研究所」を立ち上げ、研究員(会員)を募集しました！  
おかげさまで約50名が集い、6月からグランドオープン！

現在はオンラインでの「自己紹介」、「グランドルールを作ろう」などイベントを通じて、対話を重ねております。

今後、どんな化学反応が起きていくのか情報発信をしていくので、ぜひチェックしてみてくださいね。

随時、研究員を募集中です。<https://cutt.ly/fjJ3BOp>  
(全国マドレ式対話の場づくり研究所 森伸子さん)



自己紹介イベントでの1コマです。



全国マドレ式対話の場づくり研究所が情報発信しているnoteはこちら⇒

## マドレボニータ事務局より

### 新型コロナウイルス対応に関する最新情報

新型コロナウイルス感染拡大防止のため各地で産後ケア教室を休講しておりましたが、「教室実施のための新型コロナウイルス対策ガイドライン」を策定し、状況を考慮しながら少しずつ産後ケア教室も再開しております。最新情報は公式WEBサイト内「マドレボニータの教室に関するお知らせ」にて随時更新いたします。

▼教室に関するお知らせはこちら



### 事務局体制につきお知らせ

2020年に入り、新型コロナウイルス感染拡大の影響で、リアルな産後ケア教室の休講や各種講座・イベントの中止を余儀なくされました。また同時に、団体の継続的な運営のために業務内容の見直しは課題となり、検討を重ねてきました。その両方が契機となり、この春から事務局の業務を見直し、コロナウイルスの影響も見ながら業務のボリュームを減らしております。

大きな変化の時期を迎えた今、何よりありがたく心強いのは会員・応援団の皆さんのご支援です。引き続き応援いただけますよう、どうぞよろしくお申し上げます。

#### 今年度(8~9月)の事務局業務担当

教室運営担当: 遠藤静、木村由樹子、太田智子  
復職支援プログラム担当: 太田智子  
これからの両親学級プロジェクト担当: 林理恵  
養成担当: 宮下ひかり  
マドレストア担当: 若林美保  
会員・寄付・マドレジャーナル担当:  
北澤ちさと・若林美保・大島ちなみ・八田吏  
経理担当: 柳沼尚子・卜部真規子

### 応援お願いいたします

#### 読み終えた本で応援「チャリボン」

本やDVDなどがマドレボニータへのご寄付になります。

商品5点から送料無料、お申し込みも簡単です。

■対象商品: 本・CDアルバム・DVD・ゲーム

※本はISBN(国際標準図書番号)が入ったもの。

集荷のお申込みはこちらから⇒



#### 楽天でのお買い物で応援「gooddo」

gooddoのWEBサイトを経由して楽天でお買い物すると購入額に応じた支援金がマドレボニータに届けられます。ぜひブックマークしてください！



#### Softbankで応援「つながる募金」

ソフトバンクのスマートフォンやタブレットで簡単に寄付ができる仕組みです。

金額は100円から、単発寄付と継続寄付もお選びいただけます。

Tポイントをお使いいただくことも可能です。



#### 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・助成制度はございませんか？お取り組みがあれば、ぜひマドレボニータ事務局までお知らせください。

(info@madrebonita.com 担当・北澤)

#### グループやイベントからのご寄付

イベント参加費から、また複数人での連名のご寄付なども随時お受け付けしております。



#### <編集後記>

★4月からダイエット中です。食事記録をつけ体重計や腹囲測定して作戦をねりねり。結果ウエスト8cm減、シャツ裾をズボンにインしてもたつかなくなりました！ランも始め運動習慣ができ、これからはリバウンドしないようにせねば…。(大島ちなみ)

★今年は渡米以来初の一時帰国中止。残念ですが家族全員在宅を機に、昼食と夕食の献立を日曜日にまとめて考え、食事の準備を分担したり、皆でストレッチ&筋トレしたりと、日々の生活が快適&健康的になったのは思わぬ産物でした。(北澤ちさと)

★前号の編集後記で「2019年の下半期はときめき片付けます」と宣言していましたが、結果手つかずのままでした(笑)。今年下半期はすでに予定や他のやりたいことが山盛りですが、マイペースに片付けも進めていきたいと思います。(木村由樹子)

★3月から始めたコンポスト。2巡目の堆肥にまさかのミズアブ幼虫発生！相談LINEで対策を教えていただくも、あまりの数の多さと退治失敗に、無念の継続断念…。今、3回目の堆肥待ちですが、生ごみの臭さに、コンポストの力を痛感中！(山本裕子)

★15号から毎回書いてきたランニングネタ。2月の青梅マラソンで初30km完走しました！360mからのスタートから5年…自分で手掛けたマドレTシャツを着て、ようやく楽しく長く走れるようになりました。続けてきてよかったです。(若林美保)

[編集] 大島ちなみ、北澤ちさと、木村由樹子、山本裕子、若林美保

[監修] 吉岡マコ

[協力] 井端梓、卜部真規子、太田智子、高橋葉子、林理恵、光瀬奈々江、宮下ひかり、森伸子、柳沼尚子 (五十音順・敬称略)

## 会報「マドレ通信」第20号

2020年8月1日発行

発行人

認定NPO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.madrebonita.com

メール

info@madrebonita.com (事務局)

アプリ

『ファミリースタート』

https://www.madrebonita.com/familystart

ストア

http://madrebonita.shop-pro.jp

Facebook

NPOmadrebonita (日本語)

madrebonitajp (英語)

Twitter

@madrebonita

Instagram

@npo\_madrebonita

