

## あなたのための報告書

西宮で子育てをしている  
104名の方からいただいた  
家事や育児についての  
アンケート結果をまとめました。  
すべての子育てする人に  
ちょっと読んでほしい  
ちいさな報告書です。

## 近くに頼れる人はいますか？ 1人でがんばりすぎていませんか？

すぐに頼れる人として重要なのが、あなたのパートナー。  
1番近くにいて、理解してほしい存在だと思います。  
しかし、お互いにうまくコミュニケーションが取れなかったり、  
仕事の都合などで時間が取れなかったり。

今回の調査では、男性は家事や育児を「手伝ってくれている」ことがわかりました。  
でも、もう1歩先の「ともに担う」ことができていない人がいることもわかりました。  
また、ご近所さんや行政機関、サポート団体とのつながりも十分ではなく、1人でがんばりすぎている人の姿も見えてきました。



## 半径1.5kmという距離は あなたのための距離です。

半径1.5kmと聞いて、何を想像しますか？  
近く感じますか？それとも遠く離れているイメージですか？  
「あなたのための報告書」でお伝えするのは  
あなたの家から半径1.5kmという距離が大切ということ。

育児の悩みを相談できたり、家事をサポートしてくれるといった  
頼れる人との距離が、実は1.5kmだとわかりました。  
今、頼れる人はいますか？もし、まだ頼れる人がいなくても  
自分と近い距離の中で、つながりませんか？  
そのヒントがこの報告書の中に書かれています。

### 認定 NPO 法人ムラのミライ

〒662-0856 西宮市城ヶ堀町 2-22 早川総合ビル 3F  
TEL&FAX：0798-31-7940  
MAIL：expert@muranomirai.org  
URL：http://muranomirai.org



1993年に設立された日本と海外の両方で地域づくりを担う人材育成に取り組む  
NPOです。西宮では、a littleとともに「助け合う子育て」実現プロジェクトの  
企画・運営・実施を担っています。

### a little

〒662-0964 西宮市弓場町 6-35-206  
TEL：090-5557-9783  
MAIL：alittle.infomail@gmail.com  
URL：https://alittle.sakura.ne.jp  
Facebook: ア・リトル



西宮市内の子育て世代の女性を中心に「つどい場」「学びの場」づくりや家事  
サポートなどの「助け合いのしくみ」づくりを行っている市民グループです。

このリーフレットは2018年に妊婦さんとそのパートナー、0から3才のお子さんの  
いる方を対象に実施した「西宮で迎える産前・産後の調査」結果をもとに作成し  
ました。この事業はジョンソン・エンド・ジョンソン日本法人グループの助成を  
受けて実施しました。



「西宮で迎える産前・産後」調査報告書  
PDFダウンロードはこちらから：  
http://muranomirai.org/kosodate2018

## 産後夫婦のリアルトーク

～私にとっての産前・産後サポート～

聞きたいけど、なかなか普段は聞けない出産や産後について。  
今回は西宮で暮らす2組のご夫婦のリアルトークをお届けします。



### 近藤さんご夫婦の場合

近藤さんご夫婦には、12歳の女の子と8歳の男の子と4ヶ月の男の子がいます。真ん中のお子さんは未熟児で生まれ、知的障害を持っています。近藤さんからは、どうやってご自身にあったサポートをみつけたのかなどをお聞きしました。

### Q.産前・産後の状況はどうでしたか？

妻：切迫早産で、なんでこんなに苦しいんだというくらい大変で。もう少し悪くなったら入院と言われていたので、安静にしていました。そのせいですべての家事と育児が夫にのしかかってしまいました。

夫：出産前のご飯の準備が大変だったぐらいで、それよりも産後の方がしんどかったです。ご飯のあと、子どもを順番にお風呂に入れて、洗い物をして、寝かしつけの流れが大変。自分が洗い物したら、誰がお風呂に入れたらいいの…。同時にやったら寝かせるのが遅くなるし、下の子も機嫌が悪くなる…。娘にも手伝ってもらっていました。

### Q.誰かのサポートは受けましたか？

妻：そこで西宮市のヘルパー派遣事業（以下、ヘルパー）を産前・産後ともに利用しました。主に料理と掃除機かけを。それとご近所の方には、産前に寝込んでいるときや産後の今も真ん中の子を預かってもらうことがあります。  
夫：娘の卒業式のときにも下の2人を連れていくことができないので、下の子は「にしのみやしファミリー・サポート・センター（以下、ファミサポ）」の方に預けて、真ん中の子はご近所の同級生のおうちに預かってもらうことになっています。

### Q.サポートしてくれる人が身近にいたということですね？

妻：相手が迷惑するのでは、と必要以上に考えてしまうところがあり、子育てや仕事で困ったときも自分だけ、夫婦だけで何とかしようとするのがよくありました。でもそれでは家族にしわ寄せが行くし、「お互いさま」の方が相手も私に頼みやすいと気づき、今回の妊娠・出産では思い切ってお願いしてみることに。卒業式も、最初に頼んだ方は都合が悪かったのですが、他の方につないでくださったり、輪が広がりました。  
夫：子どもの友達、学校協力員の方やファミサポの方など少しずつですが、ご近所の知り合いが増えてきました。



### 坂口さんご夫婦の場合

坂口さんご夫婦には、5歳の女の子と5ヶ月の男の子がいます。今回は、2人目の出産時に活用したいろいろなサポートについてお話をうかがいました。

### Q.出産の状況はどうでした？

妻：1人目は緊急帝王切開だったので、感覚としては初産のようでした。助産師の友人に付き添ってもらって呼吸を一緒にしてもらったり、夫に必要なことを指示してもらったり。本当に助かりました。  
夫：僕に対しても「どうでしたか？」と聞いてくれたり、労ってくれたり。出産の知識がある人がいると心強いと感じ、同時にもっと自分に知識があれば良いなと思いましたね。

### Q.産後のサポートは受けましたか？

妻：ヘルパーと「a little」のサポートを使わせていただきました。また、上の子の保育所への送迎は1ヶ月間は毎日ファミサポにお願いしたのが良かったと思います。  
夫：ファミサポとのやり取りは僕がほとんどしました。活用したことがなくて不慣れだったのもあり、最初の手続きに少し手間取りましたが、自分が仕事で家を空けていて抱えない部分を補完してもらえたのでとても安心しました。

### Q.サポートを受けて気づいたことは？

妻：ヘルパーを実際活用させていただいたのですが、毎日違う方が来るので少し不安な部分もありました。それでも1日1度、誰かと話をできることがよかったです。産後は気持ちが不安定になるときがあるので、寄り添ってくれる方が来てくれた日はとても安心しました。  
夫：サポートということでは、現在夫婦間でやって欲しいことはホワイトボードに書いて共有しています。前回の出産時がちょうど単身赴任中でその大変さや経験を共有できなかったのが、今は子どもたちの成長や変化も含めて夫婦で共有できるように心がけています。

### 西宮市内の相談先一覧

困った時、ちょっとしんどい時に。あなたの近くに相談できるところがたくさんあります。

#### ● a little (ア・リトル)

家事・産前産後サポートをお手伝いする市民活動団体です。半径1.5kmの仲間づくりをサポートします。TEL：090-5557-9783

#### ● 女性のための相談室（西宮市男女共同参画センターウェブ）

専門の女性カウンセラーが女性特有の悩みを聞いてくれます。  
・面接相談 予約電話 ウェブ TEL：0798-64-9498（月～土/9：00～17：15）  
・電話相談 TEL：0798-64-9499（月・木/10：00～12：00 13：00～16：00）

#### ● 子育てコンシェルジュ

子育ての悩みや困りごとについて必要な支援サービスや情報を教えてもらえます。  
・西宮市立子育て総合センター内 TEL：0798-39-1521  
・関西学院子どもセンター さぼさぼ内 TEL：0798-52-4509  
・ククアぼぼ内（東山台1丁目）TEL：0797-61-0288

#### ● にしのみやしファミリー・サポート・センター

地域の人がお子さんの預かりや送迎などをサポートしてくれます。  
西宮市子育て総合センター内 TEL：0798-39-1521

#### ● 保健福祉センター

ご自身の体調などについて、保健師さんが相談に乗ってくれる行政センターです。  
・北口保健福祉センター TEL：0798-64-5097  
・中央保健福祉センター TEL：0798-35-3388  
・鳴尾保健福祉センター TEL：0798-42-6630  
・山口保健福祉センター TEL：078-904-3160  
・塩瀬保健福祉センター TEL：0797-61-1766

#### ● こども未来センター

発育や発達に不安のあるときなどに相談できる施設です。  
TEL：0798-65-1881

※各団体の受付時間・住所など詳細についてはホームページでご確認ください。



子育てで不安になるのは当たり前。  
だからこそ、サポートを受けて欲しいです。

今回、お話をうかがった方全員が産後に心の落ち込みや心身の不調を経験したと答えました。ホルモンバランスの変化で情緒不安定になる危険性もあります。また、産後の悩みもつきません。そんなときにぜひ行政機関やサポート団体を活用してください。話をするだけでも構いません。適切なケアやサポートを受けることも時には必要だと思います。もうだめ、と思う前に誰かに話ができるようにサポートを受けることが、当たり前になる社会になって欲しいです。

半径1.5kmはあなたのための距離。  
そう思ったのには理由があります。

104人へのアンケート回答者の中から59人の方にインタビューを行いました。そのうち51人の方が西宮市内に家事や育児の話をしたり、ちょっとした頼みごとができる人が平均2人と回答。また、話せる人や頼れる人の7割は自宅から半径1.5km内にいるという事実も分かりました。半径1.5kmという、普段着でちょっと出かけられる距離にいる人とつながること。この距離に、家事や育児がもっともっと楽になるコツがあると思います。

「担う」と「手伝う」の違いを  
パートナーと考えてみてはいかがでしょうか。

家族という関係は、最小単位の社会やチームと言えます。だからこそ家事や育児を女性だけが担うのではなく、夫婦で担う必要があります。夫婦で抱えきれないときや、どちらか一方に負担がかかっているときはご近所に頼ったり、行政やそのほかのサポートを利用することも夫婦で考えてみてください。2人が向き合い一緒に考えることで、家族にとって快適な方法を見つけることができると思います。

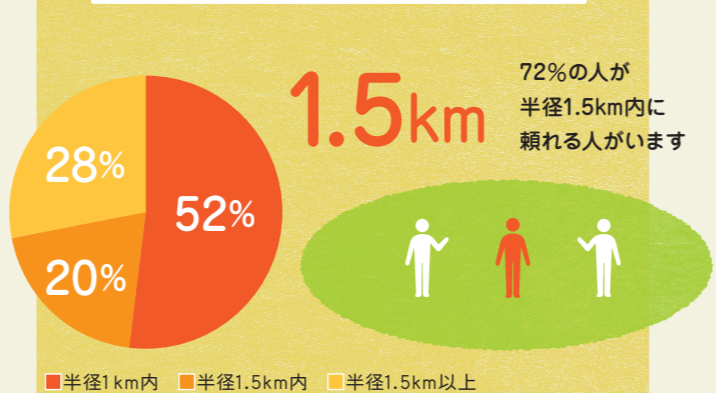
半径1.5km内に、頼れる人がいると  
子育てはもっと楽しくなります。

昔は、もっとご近所さんとの距離が近くて、おたがいの子どもの成長を見守っていました。もしかすると今、頼れる人がいないと思っているかもしれませんが、あなたとつながって一緒に子どもの成長を楽しみたいと思う人もいます。半径1.5km内に頼れる人が多い人たちの話を聞くと、相談機関やサポート団体を活用していると答えていました。産後だけではなく、子どもが大きくなってからもサポートは必要です。ぜひ「西宮市内の相談先一覧」をご覧になって、あなたに合ったサポートを探してみてください。

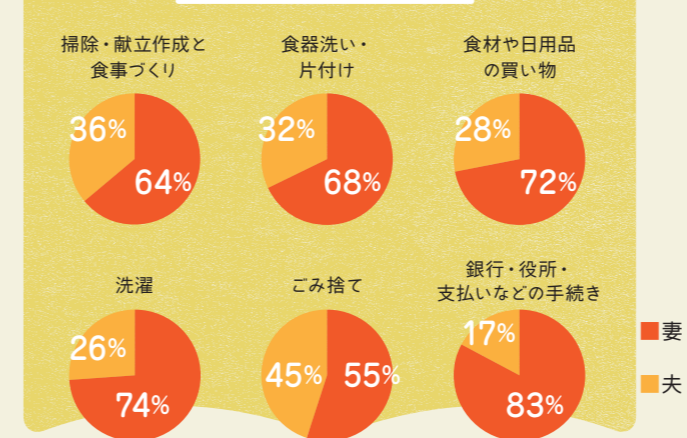
### 産後悩み相談内容



### 自宅から頼れる人の家までの距離



### 妻と夫の家事の比較



### 頼れる人の数

