

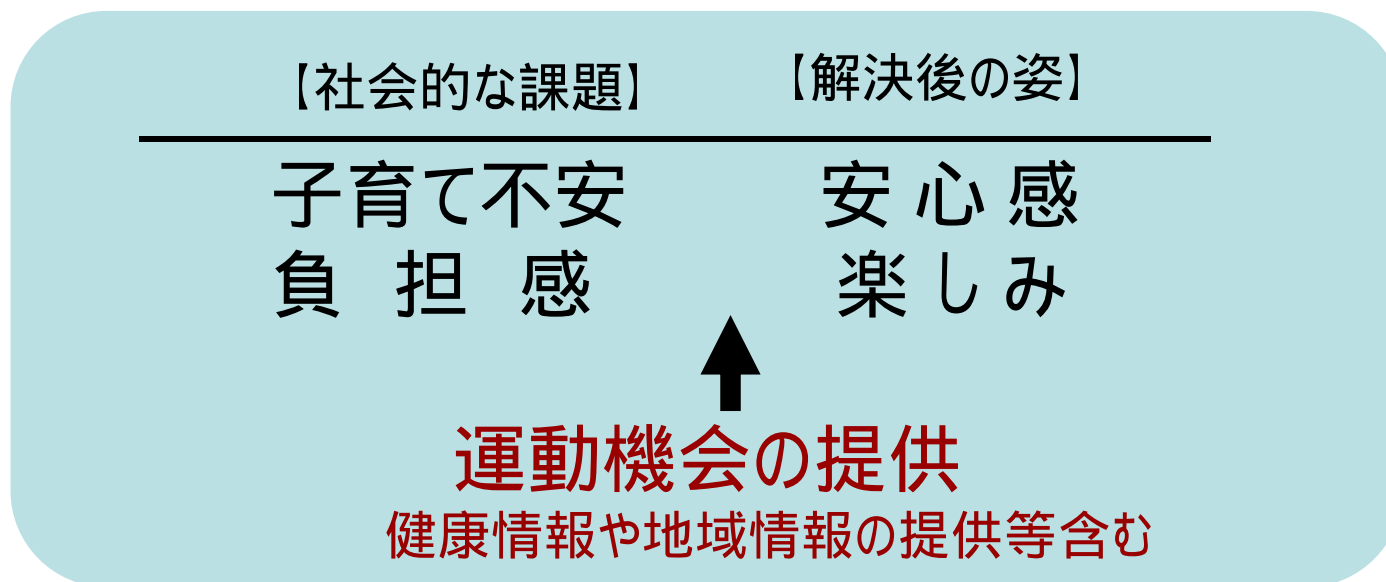


子育て期の女性のための
運動を通じた健康づくり支援事業
～地域コミュニティづくりを目指して～



チームWITH 木下直子

誰のどんなニーズに着目しているか？

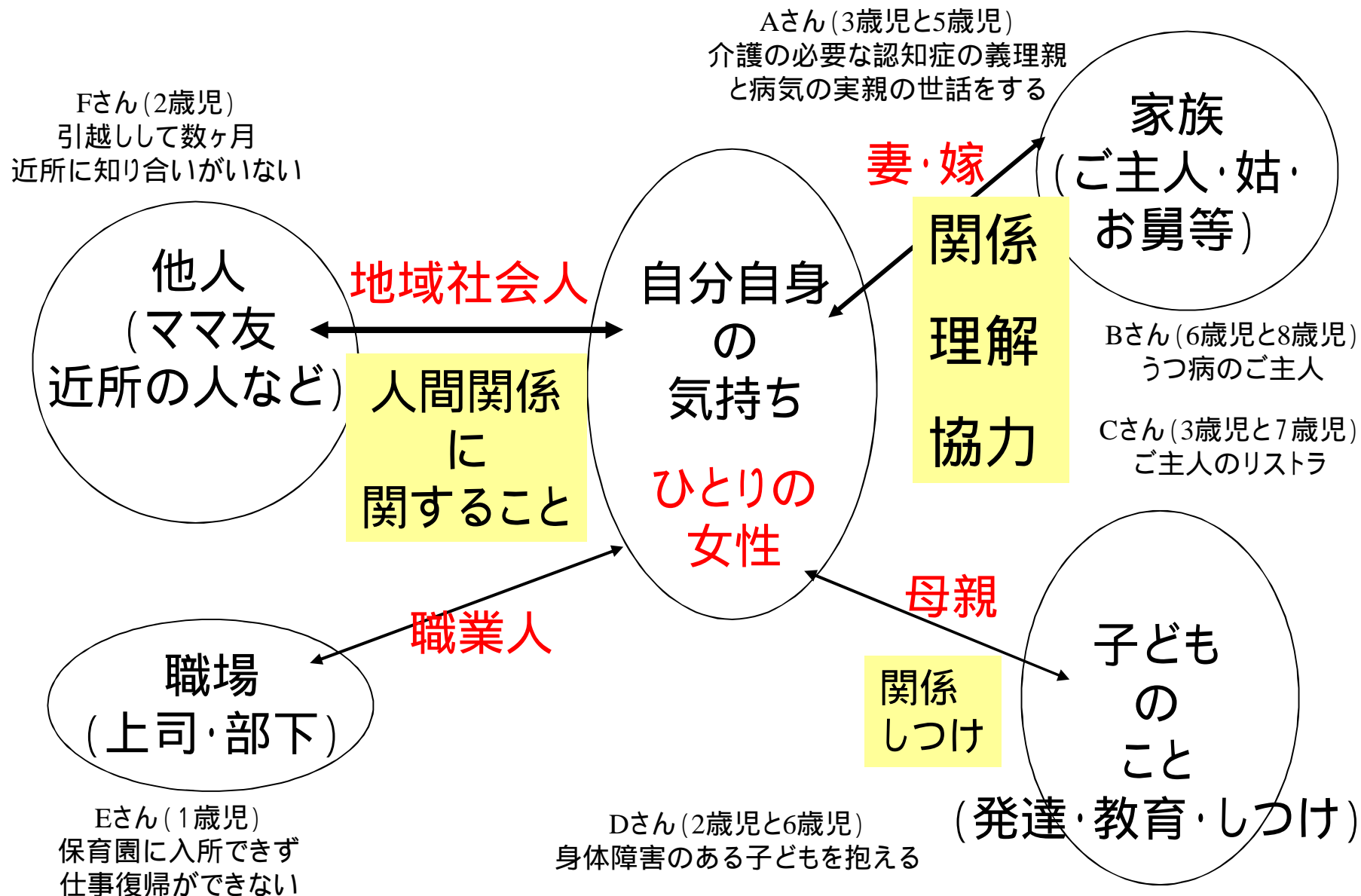


子育て期の女性*が、運動やスポーツ活動への参加を通して
心と体の健康づくりに関する知識を身につけたり
地域において子育てを支えあう**仲間**が得られて
子育てに関する不安や負担感が解消でき
母親の笑顔が増えて元気になることを支援する

* 本事業における「子育て期の女性」とは、横浜市青葉区在住し、乳幼児(0歳～未就学児童)を育てている母親を主に指す

子育ての悩み、不安(人間関係図)

* おかれている状況の例



横浜市青葉区の子育て世代の特徴



特徴について

- ・年間約3,000人の赤ちゃんが産まれる
- ・子ども(0歳～14歳以下)の数が多い
- ・住民の平均年齢(40.3歳)が若い区である
- ・20歳代～30歳代は、転入出者が多い

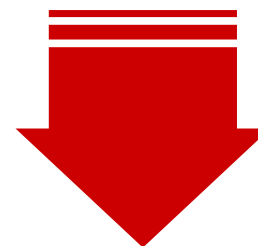
出典) なるほどあおば2009 青葉区政白書

子育て期の女性の健康課題(横浜市調査結果より)



子育てによる心身の疲れを3割の母親が経験している
母親自身の約2割が、自分の健康に関する悩みを抱えている
親自身のリフレッシュの場や機会を5割の母親が求めている
母親の5割が、自分の時間が持てないことに負担を感じている
20歳代～40歳代では、運動習慣を有する人は2割しかいない
運動できない理由は、「忙しい」「きっかけがない」「仕事で疲れる」等である

生活習慣病の予防には、若い世代からの健康づくりが必要である。母親の健康は、家族への影響も大きく、さらに母親の健康づくりに関する前向きな意識・態度は、次世代育成の上でも大切である



遭遇する「心」と「身体」の健康問題
産後うつ
子育て不安
社会からの孤立感
子育てと仕事の両立に関する悩み
腰痛・肩こり
慢性的な疲労感 など

母親が自分の時間を持ち、リフレッシュすることで、心身の疲れを癒すことが必要であると考えられる



子育て期の女性の運動、スポーツ参加状況と課題



運動やスポーツ実施への障害について

(参照:青葉区福祉保健センター健康づくり係 健康横浜21モデル事業調査報告書
(青葉区社会福祉協議会 ママのバスケットボール講座参加者アンケート結果))

- ・子どもがいながら参加できる**機会**がない(保育の問題)
- ・子育てで自分の**時間**が取れない
- ・あまりお金をかけられない(参加費、会場までの交通費、託児料などの**料金**面の問題)
- ・体力に自信がない、体調がよくない(**健康**上の問題)
- ・気軽に運動する**場所**がない
- ・一緒に行く**仲間**がない(バスケットなどの団体種目)



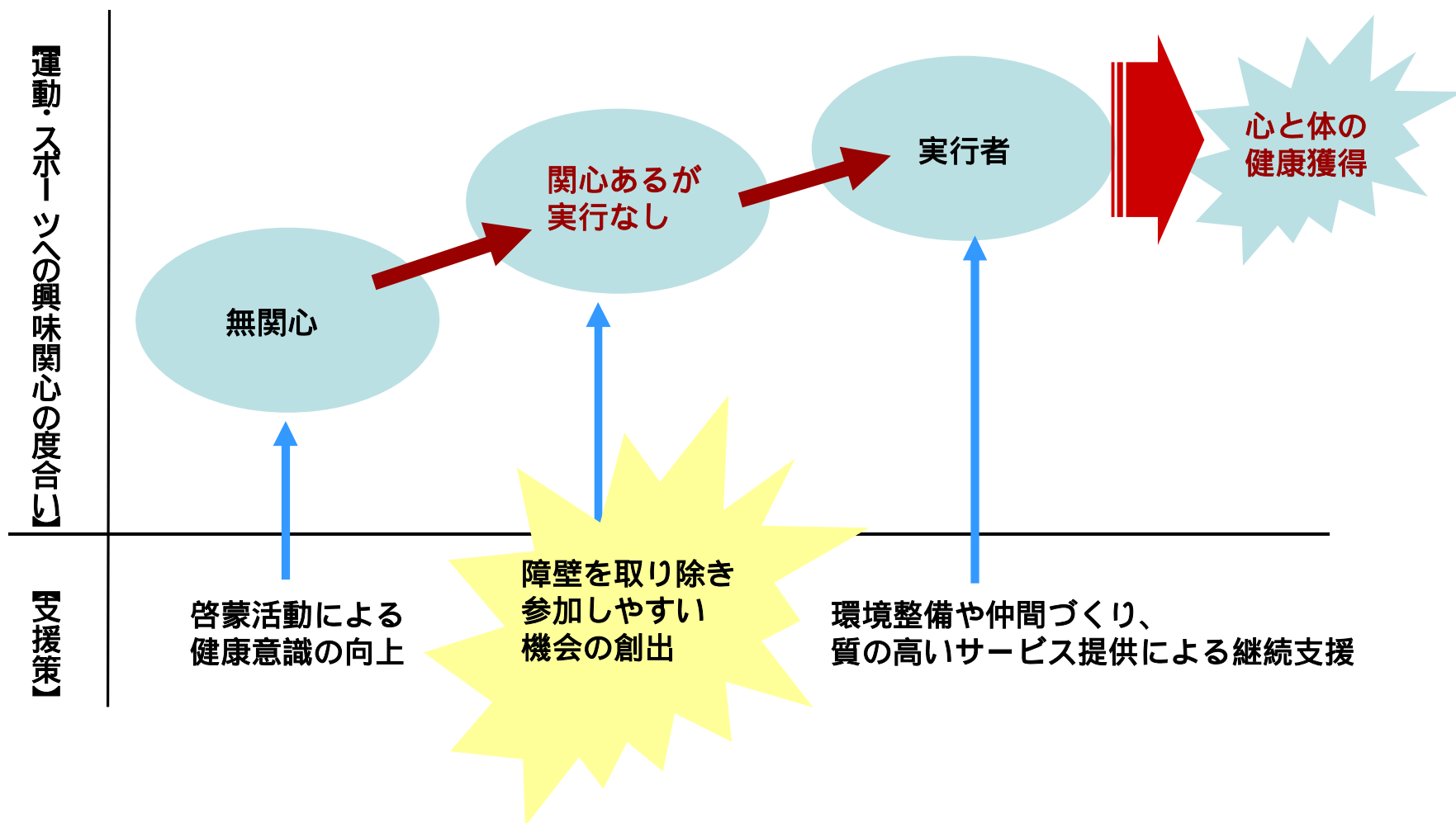
体力向上やストレス解消、趣味を通じた仲間づくりなどの目的のために、
運動やスポーツ参加へのニーズは高い

産後、乳幼児期の子育て期の女性においては様々な制約から**運動、
スポーツへの参加は減少**



子育て期の女性の「やりたいけどもやれない」現状を踏まえ、
運動やスポーツへの**参加のきっかけ**を与えるしくみづくりと、
実際に**参加しやすい場づくり**が必要と考えられる

誰に対して？

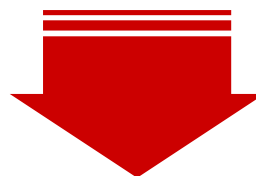


子育て期の女性が身近な場所で
運動による健康づくりに
参加できる機会が増える

青葉区内にて「ママの健康輪づくり講座(エアロビクスで健康づくり)」が5会場で開催

2010年からの3ヵ年で計3か所増加、3年間で計1,100組の親子が参加

「ママの健康輪づくり講座」事業がモデル化、横浜市内他区に導入される



子育てに伴う心身の負担感が減少(「こども青少年白書(横浜市)」)

健康度の向上

ママの健康輪づくり講座～エアロビクスで健康づくり～



対象

子育て中の母親(20歳代～40歳代中心)

同伴の子どもの年齢:1歳半～未就学児中心

内容

週1回、約3ヶ月のエアロビクス、相互保育

事業の特徴



事業の経過：平成17年度より事業スタート

現在、大場みすずが丘地区センターと青葉スポーツセンターの2カ所で開催

参加者実数：724名(のべ5,462名)

1講座あたり約50組の親子が参加

平成17年度～平成20年度

講座内容：週1回/約40分のエアロビクス/約10回(1期約3ヶ月～半年)

参加者による運営協力

- ・運営委員(10名程度)
- ・参加者グループ分け、会場準備・片付けは
当番制にし全員が運営に協力



親同士の交流機会の提供

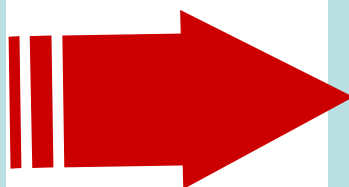
- ・お互いの子どもを見守りあう「相互保育」、親睦を深める交流会などの開催

これまでの成果



参加の動機

運動不足を解消したい
体調を良くしたい
体力をつけたい
気分転換したい
地域の人と交流したい



参加後の効果について

子どもと離れてリフレッシュができた
心地良い汗をかけた
運動した日はぐっすりと眠れる
生活リズムが整った
親も子どもも友達ができた



人気の理由は？

- ✓ 子どもと一緒に安心感
- ✓ 身近な場所で気軽に参加できる
- ✓ 参加料金のごろさ

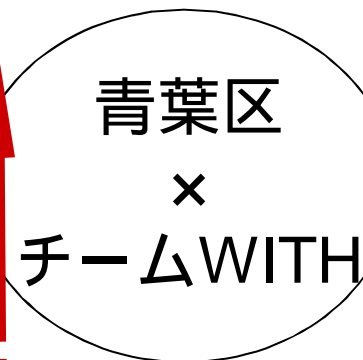
チームWITHの解決したい課題

活動を展開していく上で、様々な機関と連携を取りたい
地域課題を的確に捉え、区民に役立つサービスを提供したい
子育て当事者のニーズにあったサービスを提供したい

青葉区からチームWITHへ

日頃の活動を通して培ってきた地域ネットワークの紹介

多様な事業の中から見えている地域の課題を専門的な立場からアドバイス



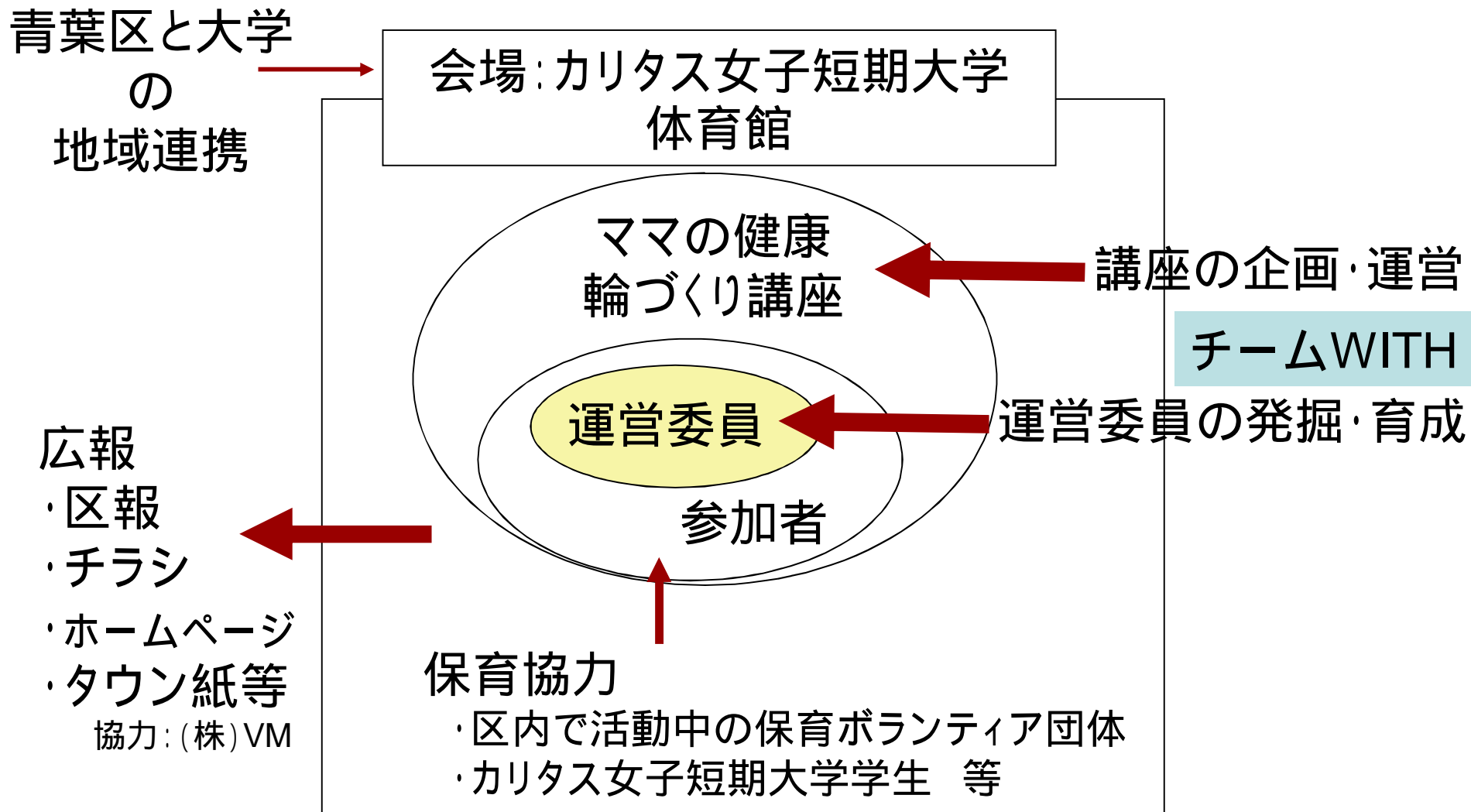
チームWITHから青葉区へ

現場を支える運営委員(区民)の発掘、育成、運営のサポートを担う(体制づくり含む)

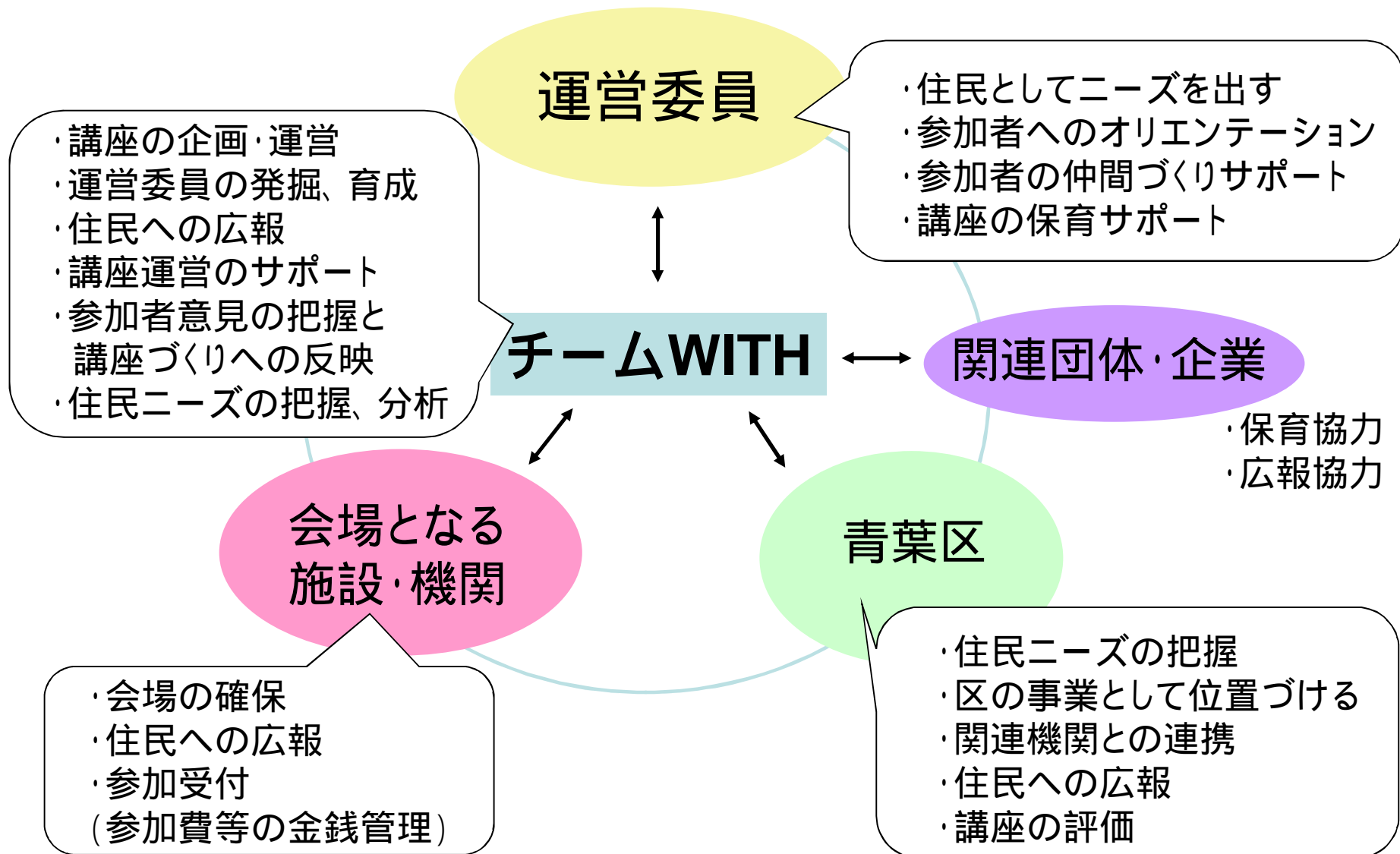
青葉区の解決したい課題

ママの健康輪づくり講座を安定的に継続させていきたい
青葉区内での講座参加機会を増やしていきたい
子育て当事者の声を反映させ、質の高いサービスを提供したい

事業のモデル図



事業における役割分担



事業の実施計画(2010年度4月～2012年3月)



[2010年] 4月～6月 7月 9月 10月～12月 [2012年] 1月～2月 3月

	A	B	C	D	E
	運営委員セミナー (2回)	運営委員の学習会 (3回)	エアロビクス講座 (10回)	運営委員の交流会 (2回)	アンケート実施とまとめ
	(発掘)	(育成)	(運営)	(振り返り)	

広報(区報6月号)

広報(区報9月号)

参加者アンケート

運営委員

青葉区
の役割




A/C:区報掲載、受付窓口
D:会場交渉(大学連携)、開催日時調整 E:アンケート配布協力

チームWITH
の役割

A:企画・運営(内容、講師、開催日、会場予約、チラシ作成、広報等)
B:企画・運営 C:運営サポート
D:企画・運営 E:アンケート実施・分析

協働事業の3か年計画



	協働事業	既存事業
<p>2010年度 (協働1年目)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・新規開講A (カリタス女子短期大学予定) 美しが丘地域ケアプラザも開設検討 	<ul style="list-style-type: none"> ・大場みすずが丘地区センター (40組×4期) ・青葉スポーツセンター (40組×2期) <p>運営委員のサポートを行いながらチームWITHへ主管を移行予定</p>
<p>2011年度 (協働2年目)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ・新規開講B 候補)奈良地区センター/國學院大學等 ・Aの運営 (50組×2期) 	<p>継続運営</p> 
<p>2012年度 (協働3年目)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・新規開講C 候補)美しが丘地区センター等 ・Aの運営 (50組×2期) ・Bの運営 (50組×2期) 	



社会起業塾を通じた変化

NEC社会起業塾期間中のアクション

2009年7月 NEC社会起業塾応募時点

< 提案事業 > **健康フェア(地域ネットワークの形成によるイベント開催)**

一次審査通過
ブラッシュアップミーティング



< アクション > 調査

- ・健康マイレージ調査(北九州市)・事業実施地域(横浜市青葉区)の特徴
- ・横浜市における子育て期の女性の健康状況・青葉区における子育て期の女性の運動・スポーツに関する意識調査
- ・青葉区における運動・スポーツ環境(地域資源)・他地域における子育て期の女性の運動・スポーツ活動事例

2009年8月 最終プレゼンテーション

< 提案事業 > **健康情報ポータルサイト事業/健康支援コンテンツの開発・提供**



既存の地域資源を整理し、個人の興味や関心、状況等のニーズに応じたきめ細やかな情報提供と地域資源活用法の提案、ならびに不足している健康支援コンテンツの開発・提供を行う

2009年9月 キックオフ合宿

< 中間合宿までの目標 >

「セルフコントロール術(講座)」の基本形開発、セミナー形式での提供



- < アクション >
- ・メンタルヘルスセミナーの開催(11月 青葉福祉保健センターにて)
 - ・場づくり展開にむけての施設ヒアリング(横浜国際プール/國學院大學地域ヘルスプロモーションセンター)
 - ・総合型地域スポーツクラブに関する情報収集(横浜市体育協会・都筑竹の子プランナー)
 - ・手作りによる地域イベント企画力養成講座の主催(かながわコミュニティカレッジ)

【アクションを経て設定したチームWITH事業の3本柱】

- ・心の健康づくり支援事業(メソッドの開発)
- ・運動機会創出事業(ママリフレクソ)
- ・地域情報の発信
- ・講座の企画・展開



2009年11月 中間合宿

< 最終報告会までの目標 >

当事者ニーズの把握、地域資源とニーズのマッチ度、ミスマッチ度の把握



- < アクション >
- ・関連する報告書や資料の入手と読み込み等
 - ・当事者ニーズの把握: 子育て支援NPOのワークショップ参加/ママの健康輪づくり講座参加者ヒアリング
 - ・地域資源の調査
 - ・地域情報発信に関する事業連携の可能性を探る: (株)キーライフ、NPO法人健康応援団
 - ・事業収益確保に向けて事業連携の可能性を探る: イベント企画連携[(株)VM ビタミンママ編集室]
 - ・青葉福祉保健センターとの協働事業提案(3月7日;最終プレゼンテーション)

2010年3月 最終報告会

アクションから得たステークホルダーの「声」

子育て中の母親(主に0歳児～未就学児を持つ方対象)

母親自身が自分の時間を持つためには、同時に、子どもを安心した人や環境に任せられ、親子共にそれぞれが充実した時間を過ごせることを求めている

(情報よりも)リアルな人と人のつながりを求めている

子育ての安心感・・・人とのつながりから得られる

地域施設、行政等

子育て当事者のニーズを十分に把握しきれていない

子育て当事者ニーズに応じた事業へのアイディア、それを実施するうえでの人材が不足している

結果(成功・失敗含め)と「手ごたえ、わかったこと、気づき、学び)」

地域に存在する様々な機関、施設、団体等の役割を理解することができたと同時に、自団体の強みを確認できた

【チームWITHの強み】 代弁者としての立場・役割を担える！

1. 子育て当事者のニーズをしっかりと把握していること
2. 子育て当事者ニーズを踏まえた企画提案力を有する
3. 行政や地域の諸団体等とのネットワークづくり力を有する(コーディネーション力)



チームWITHが、地域の様々な資源(施設、人、情報など)をネットワークする**コーディネート機能**を発揮し、情報や場を求める**地域住民(当事者)**にとって**わかりやすく、使いやすい仕組み**を提案していく存在になることができる！

失敗からの学び

団体の活動の軸が定まらない時期にアクションを行った中で、成果を求める気持ちの焦りから、接触した相手からの提案に沿う方向へと活動の軸がずれていきそうになった。



成果を焦らないこと
決断を急がない(話し合いの後は時間をおき考えたり
他の人に相談する)

自分たちは何者か、何を目指すか等、
明確なビジョン、ミッション、活動方針を
持つことが重要である

1年後(2011年3月)のゴール

青葉区との協働事業を通して、子育て期の女性における運動を通じた健康支援事業モデル（地域コミュニティ形成含む）を確立させる。

現状の課題

補助金や助成金中心の
運営から脱却した事業
運営モデルづくり



< 活動展開の方向性 >

キーワード:「健康づくり」「運動・スポーツ」「子育て」

エアロビクスのほかニーズに応じた母親向けの運動やスポーツの場づくり

子育て世代(母親のみならず、父親、子どもを対象に)の健康づくり、地域交流を目的とした運動・スポーツイベントの企画や運営

心の健康づくりを支援する活動 例)メンタルヘルス講座

地域情報の発信 例)HP、メルマガ、在宅での運動支援ツール開発

自分自身の内面と向き合う時間

（自分自身の行動・思考パターンを理解する）

背中を押される仲間を得る

視野・視点の広がり

他者との競争ではなく、自分のテーマでの社会課題解決を追求することが大事であり、大切にしなければならないことを見失わず、着実に事業を進めていこうというスタンスが次第に取れるようになった