

## ネットワーク形成事業助成・事業報告書

### 【2019 年度・上期】

◆プロジェクト名:産後の母たちの「体力回復・健康増進」を応援!

◆代表者氏名:寅嶋静香

◆報告者氏名:齋藤寛子 (所属・役職: ハハラボラトリー 理事 )

期 間	2019 年 4 月 1 日 ~ 2019 年 9 月 30 日
上期の目標	1) 産後運動指導士の資格発行に向けた指導者育成講習会及び指導者資格試験を実施し、運動指導士の創出に努めること+リーフレットを作成し、産後の母らへ届けること+冊子づくりを開始する(リーフレットよりも詳細) 2) アウトリーチ活動を本格的に始動させ、一部 PV を作成しながら、HP の開設→運営へ+PR ちらしを作成すること。
上期の 実 施 内 容	1) について: <ul style="list-style-type: none"> <li>●産後運動指導士の資格発行第一回目は 8 名の受講生の皆さんのうち、7 名に資格証を発行することができました。(1 名は病気のため「二日目の講義」を欠席致しました。次回二日目のみご参加予定です)このおかげで、札幌からも遠く離れた天塩郡や帯広等でも産後の健康講座が開催されることは、何よりありがたいことです。北海道が元気な地域づくりへとシフトする可能性を帯びた、「小さな一歩」を踏み出すことができたと考えられます。</li> <li>●リーフレットは「大変美しく」仕上がりました。ネットワークに新たに加わった中丸氏のイラスト、さらにはネットワー九メンバーの PDR(身体開発研究機構)の瀧澤氏及びそのスタッフのおかげで、かなり大規模な形で行政へ配布することが可能となりました。引き続きこのリーフレット配布もネットワークの方々とは協力しながらすすめていき、産後の母親らへ講座ごとに届けたいと思います。</li> <li>●産後の冊子作成が少しずつ進み、打ち合わせも活発化してきました。どこまでエビデンスを掲載するか、母らが産後の忙しい時期にどこまで自身で「産後のケア」に取り組むことができるか、などを母らの声を参考に、年度末の作成仕上がりに向かって活動を本格化させることができました。これも、ネットワーク形成が少しずつ形になったことのおかげと考えます。下半期は、年度末前の 2 月には作成を終えて、母らへ配布できるスタイルを整えたいです。</li> </ul> 2)について: <ul style="list-style-type: none"> <li>●HP を開くことができ、かつ PR ちらし(ハハラボラトリーの活動そのもの・産後運動指導士の創出に関する広告の二種類)も作成が終えられたため、今後は発信に全力投球することができる基盤を整えることができました。ちらしに関しては、プロの作成者に御依頼させていただき(理事:齋藤氏のネットワークによるもの)、詳細なインタビューから素敵なイラストとカラーで仕上げさせて頂きました。これまでの活動が A4 1 枚のみで分かることは、アウトリーチ活動を行っていく上で、大変有用であると示唆できます。</li> </ul> * 行政へのアプローチ活動は目標にしていた内容にはやや届かない形でした。
上期で 達 成 で きた 点 と そ の 理 由	* 上期で達成できた背景を二つの理由から示します。 1. ネットワーク形成のおかげで様々な人脈交流が可能となりました。よって、そこから新たな人材を紹介してもらうことができるようにもなりました。そこから、次のステップへと繋がり、リーフレットの作成企画書の創出や産後運動指導士の講習会の先だった開催にまでこぎつけることが可能となりました。そして資金の提供を受けたりすることができたこと(その他の資金など)を集めることも同時に可能となり、リーフレット作成や印刷へと結びつけることができました。これもひとえに、秋山財団様より助成を受けている、というバックグラウンドの信用度が増したことの表出と思われれます。さらには、産後運動指導士の講習会に賛同する声が高まったことから、受講者がすぐにうまるという形にもなりました(実は 2020 年 3 月 7・8 に開催を予定しています産後健康運動指導士第二回講習会も、内々にお声がけがたくさんあり、ほぼ定員は埋まりそうです)。ハハラボラトリーの活動だけで、少しずつの前進にとどまっていたら、ここまでの活動状況へと、広がりを見せることはなかったのではないかとメンバーとも話をしました。 2. 助成金を頂くことができ、ネットワークメンバー自身の心の励みになったこと・自信が生まれて活動が活性化することが二つ目の理由として挙げられます。アウトリーチ活動を本格化するための PR ちらしは、本当に素敵なしあがりとなりました。これはインタビューを介して作成されたのですが、これこそが、ハハラボラトリー 6 年間のこれまでの様々な取り組みをゆっくりと振り返ることができた一つでした。そして、様々な対象者らと出会えたことの感謝を改めて振返ることもできました。今後は、この PR チラシをもってして、更なるアウトリーチ活動の飛躍の心を持ちあわせつつ、産後フォーラム活動へ、踏み込んでいきたいと思えます。

<p>上期で達成できなかった点とその理由</p>	<p>* 行政機関との連携は、既に取りれているところに関しては、リーフレットや資料を提供することができていますが、まだコンタクトがとれていない行政機関へのアプローチはほとんど行うことができず、案内を送るにとどまったところもあります。他の作業が忙しく(PR 広告に関する打ち合わせや産後運動指導士講習会の策定及び実施等)、なかなかこちらへ集中ができなかったことも、一つの敗因と推察されました。下半期では、2020 年の2～3月にかけて、冊子の仕上がりを PR 広告と共に持参することで、活動の丁寧さや必要性がわかるのではないかと思います。よって、できるだけ冊子を早めに仕上げながら、講習会の報告書を丁寧に作りつつ、アプローチ方法を再考していきたいと考えます。</p>
<p>下期の目標</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) 産後運動指導士講習会第二期目を成功させること●新たな人材育成に向けて丁寧な活動を引き続き行うこと</li> <li>2) PR 広告をベースとし、アウトリーチ活動への時間を確保すること+12 月の3 団体イベントにてアウトリーチ活動を積極的に実施し、ハハラボラトリーの活動を多くの方に知って頂くこと。</li> <li>3) 冊子を作成し(母親向け冊子)、配布の下準備を整え、行政へのアプローチに有効に活用すること。</li> </ol>