

## ネットワーク形成事業助成・企画書

### 【2020年度・上期】

記入日 2020年 3月 5日

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！
---------	------------------------

プラットフォーム 代表者	フリガナ	トラシマ シズカ	役割	全体の統括
	氏名	寅嶋 静香		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 代表		
プラットフォーム 責任者	フリガナ	サイトウ ヒロコ	役割	資金管理・マネジメント運営
	氏名	齋藤 寛子		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 理事		

期 間	2020年4月1日 ～ 2020年9月30日
-----	------------------------

主たる プラットフォーム	フリガナ	ヤマシタ ショウヘイ	役割	運営マネジメント補助・助言
	氏名	山下 翔平		
	・所属団体 ・役職	(社)リラ整形外科 外部アドバイザー 理学療法士		
メンバー	フリガナ	ナカマル ダイスケ	役割	アウトリーチ活動支援
	氏名	中丸 大輔		
	・所属団体 ・役職	WEBSITE 制作会社 emulsion 代表		
	フリガナ	ミタニ アイ	役割	運営補助・アウトリーチ活動補助
	氏名	三谷 愛		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 事務補助員		

プラットフォーム メンバー	フリガナ	タキザワ カズキ	役割	運営マネジメント補助・アウトリーチ活動補助・助言者
	氏名	瀧澤 一騎		
	・所属団体 ・役職	(社) 身体開発研究機構(PDR) 代表		
	フリガナ	シマヌキ ミユ	役割	アウトリーチ活動補助
	氏名	島貫 未夢		
	・所属団体 ・役職	岩見沢メディカル整骨院 鍼灸師・柔道整復師(社員)		
	フリガナ	カサイリョウスケ	役割	アウトリーチ活動補助
	氏名	河西 良介		
	・所属団体 ・役職	NPO法人 はる 代表		
	フリガナ	カウ シズエ	役割	運営補助・アウトリーチ活動補助・助言者
	氏名	加藤 静恵		
	・所属団体 ・役職	北翔会 あゆみの園・札幌病院 専属ドクター・リハビリテーション主事		
	フリガナ	サワサキ リカコ	役割	運営補助・アウトリーチ活動補助
	氏名	澤崎 里花子		
	・所属団体 ・役職	(一般社団法人) 身体開発研究機構(PDR) 運動指導員(社員)		
	フリガナ	ナカムラ チエ	役割	運営補助・アウトリーチ活動補助
	氏名	中村 智恵		
	・所属団体 ・役職	ハハラボラトリー 事務補助員		
	フリガナ	ウラベ ナホコ	役割	運営補助・アウトリーチ補助
	氏名	卜部 菜穂子		
・所属団体 ・役職	(一般社団法人) ペングアート 代表			
フリガナ	フジネ ミホ	役割	アウトリーチ活動補助・助言者	
氏名	藤根 美穂			
・所属団体 ・役職	岩見沢市立病院・岩見沢市子ども子育て会議委員 小児科担当・構成メンバー			
フリガナ	サトウ チヅル	役割	運営補助・助言者	
氏名	佐藤 千鶴			
・所属団体 ・役職	NPO法人ピーチハウス 理事			
フリガナ	ツジモト ナオヤ	役割	運営補助・アウトリーチ活動補助	
氏名	辻本直哉			
・所属団体 ・役職	スポーツライフデザイン岩見沢 代表			

### ■目標

- 1) 2019 年度下半期にて実施することが不可能となってしまった、『産後健康運動指導士の第二・三回目に向けた指導者育成講習会の実施、及び指導者資格試験を実施』し、産後の健康を支える産後健康運動指導士の創出に努めます。また、産後の母らに向けた「産後ケアハンドブック(冊子)」の作成が 2019 年度内に遂行不可であった為、2020 年 5 月発行致します。
  - 2020 年 5 月の振り替え以外には、2020 年 8 月 29、30(土日)の第三回目の実施を考えています。規約も整い、既に資格を保持している方々へは、研鑽のためのポイント制度を作成致しましたことから、この 2 回のどちらかの会への参加を要請したいと考えております。さらに、資格を獲得した方々のアウトリーチ活動(HP によるご紹介)等も実施致します。
  - 講習会用のテキストは、第一回目の流れを受けて、バージョンアップしたため、完成版を 4 月中に発行予定です。
  - 産後の身体ケア冊子は第一弾として捉え、第二弾の発行を視野に入れた形で当初よりボリュームを減少の予定です。
- 2) 公式HPを更新していきながら、1)で述べた講習会の様子・講習後に資格取得者がどのような形で活躍されているのかの公開を行います(当事者らへ許可を申請)。また、ハハラボPRちらしを基に、行政への訪問や、行政から依頼のある講習会にて、子育て支援センターや保健センタースタッフらへ配布等を行い、アウトリーチ活動をより進めて参ります。(当事者への母親へも配布予定であり、そこからさらに次なる当事者へのアプローチへとつながることを視野に入れて)
- 3) 1)と2)の報告会を兼ねた、『ネットワーク形成メンバー同士の交流会』を実施し、相互の交流を図りながら、2020 年度の下半年実施予定の『ハハラボラトリー・PDR 合同ワークショップ(アウトリーチ活動の一つ)』へ向けた準備活動を行います。

### ■ネットワーク構築

- 1) 2019 年度実施させていただきました行政機関ネットワークの中で、チラシや HP を媒体とし、引き続き実行して参ります。ここでは、郵送等も用いて、これまで御縁がなかった新たな行政機関へのアプローチを試み、行政を通じた産後の健康運動ケア講座の開催に繋げる活動を、随時試みます(2020 年 4 月～継続的に 9 月まで)。
- 2) 目標 3)で掲げましたが、改めて現在のネットワーク形成メンバー、及びその周辺領域にいらっしゃるネットワーク補助メンバーにおける交流会を 9 月に実施する予定です。ここでは、相互の交流を図りつつ、現在の取組の紹介や互いの要望等を出し合っていく予定です。さらに、2020 年 12 月上旬(2 週目土日のいずれか)に実施を予定している『ハハラボラトリー・PDR(一般社団法人 身体開発研究機構)』とのコラボレーション企画:ワークショップ:(仮題-女性の一生の健康とスポーツ~思春期世代~妊娠出産産後期~更年期世代~のライフスタイルを考慮して~)』を成功させるために、様々なご意見を交流会で頂戴しながら、プログラム内容を再考したり、演者の方の人選などを進めたいと考えます。

### ■課題とその解決策

- 1) 2019 年度に札幌市全ての区への PR 活動が困難であったため(郵送のみで終了のところもあり)、2020 年度上半期はできるだけ訪問という形態をとりたいと考えます。そして講習会の定期実施を札幌市内に広げていきます。
- 2) 2020 年度下半期実施予定にワークショップ PR を踏まえ、HP の更なる充実化や PR 活動の再考を致します。
  - ハハラボラトリーの活動に関心をもっていたが、かつ積極的に PR していくには、現在のハハラボラトリーメンバーだけでは限界がみえています。2019 年度に構築させて頂きました、『新たなネットワーク』の団体メンバーへ、より積極的に呼びかけながら、アウトリーチ活動を昨年よりもアクティブにしていく必要があると思われまます。2019 年度下半期に登録頂いたメンバーの中には、ラジオ等に関わる方、新聞等へネットワークがある方、病院関係者、他の団体の中心メンバー等、様々なキーパーソンが加わりました。さらに、他の都道府県からも、産後健康運動指導士講習会に参加したい、活動をお手伝いしたい、とのメッセージを数種頂いていることから、アドバイザー的な形(助言者)として、いくつかのサポートを御願ひすることも視野にいれながら、多角度からのハハラボラトリーアウトリーチ、を試みていきたいと考えます。

### ■アウトリーチ活動

目標 1)にあるように、産後健康運動指導士講習会の様子のみを HP にアップするのではなく、その後の講習会参加によって資格保持をされた方が、どのような形態でどんな様相で活躍されているのか、そして今後の展望は…?という点までご紹介しながら、この資格発行の意義を伝えることが、まずハハラボラトリーの 2020 年度の一つの大きなアウトリーチになると思われまます。そもそものネットワーク形成事業助成への応募目的はここにありました。SDG'sの理念を遂行している様相を丁寧に伝えることは、まず第一に、この中間期にあたる、2020 年度(下半期も含めて)に行わなければならない事象であると、捉えています。また、ハハラボラトリーのPVを作成することで、さらにアウトリーチ活動の幅を広げていきたいです、目標 3)にあるように、2020 年度下半期にはやや大きなワークショップイベントを実施する予定であります。ここでは、産後のみならず、女性の一生に渡る健康とその維持増進を、ライフスタイルを考慮しながら考えていこう、という専門家を集めた画期的な会を予定しています。様々な聴衆がいらっしゃることは、すなわち産後の母親のみならず、多世代多様な性に向けた発信が可能になると考えまます。そのためにも、HP 発信だけではなく、様々な手段を講じた形のあるとリーチ活動が必要となります。上半期の 9 月のメンバー交流会はその土台となると推察されまます。

2020 年度・上期のスケジュール概要

実施項目(月単位で箇条書きにしてください)	到達目標(月単位で箇条書きにしてください)
<p>◆4 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・5 月の産後健康運動指導士資格発行講習会の準備ー2019 年度 3 月に実施が不可となった産後運動指導士講習会の振替開催が決まったため、新たな指導者候補の方々へ向けたアウトリーチ活動及び指導者講習テキストの改定(新たなテキストブックを発行)に向けたミーティング及び印刷業者と打ち合わせを実施。</li> <li>・5 月発行予定の「産後ケアハンドブック(第一弾):ストレッチ編」の発行に向けた最終準備(出版社打ち合わせ・印刷に関するミーティング等)</li> <li>・PVIに関する打ち合わせ</li> </ul> <p>◆5月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「産後健康運動指導士講習会」の実施及び資格発行に向けた試験の実施・講習会振り返りの会実施</li> <li>・上記に合わせ、8 月の講習会に向けた内容設定および研鑽の方のためのポイント講習についてもミーティングを実施。</li> </ul> <p>◆6月～7月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・札幌市内をはじめ、数種の行政機関からの産後健康運動処方講習会の依頼をいただいているため、その場を借りたハハラボラトリーのアウトリーチ活動を推進していく(PR広告ちらしの配布・スタッフへの概略説明・産後健康運動指導士の不足のメッセージ発信等)</li> <li>・8 月の産後健康運動指導士資格発行講習会の準備及び9 月のネットワークメンバーミーティング実施に向けた案内発送及び準備活動のミーティング等実施。</li> <li>・PV撮影→編集</li> </ul> <p>◆8 月;</p> <p>「産後健康運動指導士講習会」の実施及び資格発行に向けた試験の実施・講習会振り返りの会実施</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・上記に合わせ、2020 年度下半期実施予定(3月上旬)の講習会に向けた内容設定および研鑽の方のためのポイント講習についてもミーティングを実施。</li> <li>・講習会にて資格取得者がどのような活動を行っているかを、講習会の中で、及びハハラポHP等にて発信作業を実施する(アウトリーチ活動;できる限りその様子が明瞭になるために、その方がどうして受講されて資格取得に至ったのかなどのバックグラウンド等も掲載させていただく形をとる予定)</li> <li>・PVをUP予定</li> </ul> <p>◆9 月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットワーク形成メンバー、及びその周辺領域にいらっしゃるネットワーク補助メンバーにおける交流会の実施→2020 年度下半期に予定しているワークショップの大規模会議として位置付け、相互の交流を図りながらハハラボラトリーへの活動評価もしていただく。</li> </ul>	<p>◆4 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 第二回目の産後運動指導士認定講習会の振替日時が確定したことから、指導者講習テキスト最終版の確認を行い、講習会の講義スタイルについても再考するためのミーティングを開催し、第一回目よりもバージョンアップした形態の内容を目指していく。</li> <li>* ハンドケアブックの出版が遅延したため、母親らへ販売が可能になるよう、HP等で呼びかけていく。</li> <li>* 9 月の全体ミーティングの場所を確保し、予約を行う+内容プログラムの暫定決定をする。</li> <li>* PV;担当者との日程調整</li> </ul> <p>◆5月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 資格取得のための講習会に参加された方々からアンケート調査や聴き取り調査を実施し、講習会においての要望や質問等を受け、8 月の実施をより良好な形にするための振り返りミーティングを5 月中旬に実施する(アンケート分析を即時実施する)。</li> </ul> <p>◆6月～7月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 連続的に講習会実施のお申し込みを頂いている行政機関に対し、ミーティングを行いながら、ハハラボラトリーのアウトリーチ活動に関する内容の精査を行い、PR 広告ちらしの配布や定期配置等の問い合わせを積極的に行っていく。</li> <li>* 講習会準備に向けた、主要スタッフメンバーとの打ち合わせを7 月中旬に実施し、講座実施運営における注意点などを再確認していく。</li> <li>* 担当者へ要請</li> </ul> <p>◆8 月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 5 月に実施の講習会におけるアンケート調査および聴き取り調査の結果を受けた形で、より重要となる事項、そうでない事項を「振り分ける作業を行いながら、対象者のバックグラウンドを考慮した形で受講プログラムを再考する。</li> <li>* アウトリーチ活動の一環として資格取得者に対してインタビューが可能な方へ実施し、現状分析及び発信におけるポイントの整理を行う。</li> <li>* 9 月のミーティングに向けた、様々な要素の確認・準備(日時・場所・内容プログラむ・資料作成・評価アンケート作成・交流に対するアンケート作成等)。</li> <li>* PV担当者との打ち合わせ</li> </ul> <p>◆9 月;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* ミーティング実施の際に、すべてのメンバーが自信の活動のPRができるような時間配分を設け、できる限り今後のアウトリーチ活動が互いに発展するようなプログラム構成を展開できるよう、意見集約に努めることを目標とする。</li> </ul>



補足(上記のプラットホームメンバー、目標、ネットワーク構築、課題とその解決策、アウトリーチ活動、スケジュール、収入、支出について補足があればご記入ください。図・表・写真も可。ページ制限はありません)

参考補助資料：

### 産後運動指導士講習会スケジュール (2020年度5月9-10・8月29-30実施予定)

#### ○初日：基礎事項の学習と実践

##### ◆9時00分～11時00分 基礎知識の学習

- ・産後健康運動実践指導士の趣旨説明及び挨拶 (担当：瀧澤)
- ・体力科学の基礎 (担当：瀧澤)
- ・トレーニング・コンディショニング科学の基礎 (担当：瀧澤)
- ・周産期の身体的・精神的健康状態 (担当：寅嶋)
- ・産後の体力 (担当：寅嶋)

##### ◆11時00分～12時30分 体力テストの理論と実践

- ・新体力テストと産後対象の体力テスト  
(担当：寅嶋・瀧澤)

##### ◆13時20分～17時00分 機能解剖学の学習と運動実践

- ・機能解剖学の基礎 (担当：山下)
- ・産後における身体的不調の理論—肩こり・腰痛・腱鞘炎・膝痛 (担当：山下)
- ・身体的不調を改善する運動の実践 (担当：山下)
- ・身体的・精神的不調を改善する有酸素的な運動の実践  
(担当：寅嶋)

◆身体疲労回復運動—泌尿器系・運動器系・婦人科系不調を改善する運動提供



◆育児動作の形態を活かし、腱鞘炎や腰痛を予防する育児動作の獲得を目指す!



#### ○2日目：基礎事項の確認と発展・応用

##### ◆9時00分～9時30分 基本事項の筆記試験

##### ◆9時40分～12時30分 運動指導の発展と応用

- ・運動指導におけるポイントの整理 (担当：山下)
- ・育児動作での負担と改善方法 (担当：寅嶋・山下)
- ・90分間の運動処方講座実践 (担当：寅嶋)
- ・質疑応答

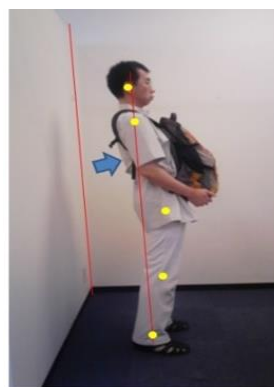
##### ◆13時20分～14時45分 指導上の注意点と模擬指導の準備

- ・産後の母親らへの禁忌の言葉 (担当：寅嶋)
- ・講座開講における心構え (担当：寅嶋)

##### ◆15時00分～16時30分 模擬指導試験

##### ◆16時40分～17時00分 最終評価とポイント制度の説明 (今後の研鑽に関して)

##### ◆終了の挨拶及びFB協力アンケートのお願い



抱っこ時のバイオメカニクス (左) ・抱っこ中の猫背 (右)