

ネットワーク形成事業助成・事業報告書

【2020 年度・下期】

◆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 プラットホームメンバー)

期 間	2020 年 10 月 1 日 ~ 2021 年 3 月 31 日
下期の目標	<p>1) 産後の支援+産前の支援に向けた新たな資格発行に向けた会の設立準備を行うこと</p> <p>2) これまでの資格取得者へのフォローアップを兼ねた勉強・座談会・他講習会の実施(計画含む)</p> <p>3) アウトリーチ活動を地道に継続的に(オンライン上を中心に)実施していくこと</p> <p>4) 産後ケアハンドブックの販売を行うこと</p>
下期の実施内容	<p>達成できた目標⇒1)・2)・3) 一部達成できなかった目標⇒4) 以下、それぞれの目標に関する内容を記載する。</p> <p>1)産後の支援にとどまらず、産前の支援に向けた新たな資格発行に向けた会の設立準備を行うこと</p> <p>⇒まず初めに、下半期の目標としていた「産前を含めた産前産後のトータルヘルスケアができる支援者を養成するための会の設立準備」を達成できたことを御報告したい。新しい会の名称は、『フィジカルケア・ラボ：→身体と心のヘルスプロモーション@産前産後・更年期を‘運動ケア’で応援！』となった。2020 年度下半期企画書に記載していたが、産前産後を含めたトータルヘルスケア支援～更年期までを視野に広げた、より広い形での女性健康支援@地域に根差した、という形へ切り替えるための準備がまずは整った。そのため会議をこれまで 20 回ほど重ね、様々な医療関係者(専門家:医師・理学療法士・作業療法士・鍼灸師等)のご意見、一部地域在住の産前・産後を迎えている母親らからの声、ネットワークメンバー(弁護士・NPO 法人代表等)からの声を集めた形で、このような新たな会の名称及び活動のためのプログラム内容策定や運営企画書、運営規約などを作成している最中である。3 月中には新たなラボの HP をアップする予定である。そして、「旧産後健康運動指導士」の名称は廃止し、「フィジカルケアサポーター(産後・産前・更年期)という三段階の名称変更へと規約を定めた。よって、旧産後健康運動指導士は、限定的な名称となることから、上述した 3 段階の健康支援者=サポーターの名称へ変更する。</p> <p>⇒ハハラボラトリーはもともと 3 つの活動を主体的に行う班(グループ)—運動ケア班・座談会班・母親学習会班—としていた。しかし今回の新しい会設立により、ハハラボの運動ケア班は「フィジカルケア・ラボ」へ吸収された形をとり、今後はハハラボの二つの班が、ラボのサポート係(広報やアウトリーチ活動等)の補助に回る形態をとることとなった。今回のこの第一歩を踏み始めたその運動ケア班は、常にエビデンスを重視してきた。今後も医師や理学療法士ら監修が大きな位置を占めることから、産前産後の健康支援者、更年期の健康支援者のプログラム作成に、より厚みを増した養成プログラムが展開される形となるだろう。(ここは 2021 年度の活動の一部として記載を譲りたい)。</p> <p>2)これまでの資格取得者へのフォローアップを兼ねた勉強・座談会・他講習会の実施(計画含む)</p> <p>⇒下半期 11 月より、旧産後健康運動受講者のみなさんへ、定期的な研修会・講習会を実施することが可能となり、毎月定期(第一土曜日)の午後、2~3 時間をこの会へあてている。よって、目標達成は早い段階で可能となり、かつ既に 5 回の研修会を欠かさず行う事ができたことは、何よりフィジカルケアサポーターの方々へ、フォローアップのみならず、スキルアップにも生かすことができていると反響はとても良好である。資格取得者の半数ほどが毎回必ずご参加くださり、そこでも意見交換が活発に行われている。さらに、互いにオンライン上・実地現場相互でのやりとり=グループワークを、zoom を介して行う事ができているため、大変深い学びへとつながっているとの声を頂くことができている。また、研修会直後に、課題レポートをプラットフォームにて作成し、受講者の方々へ出している。こちらを受講した方々、オンデマンドで受講した方も含め、皆さん丁寧に仕上げて下さり、知識獲得の向上、指導力のスキルアップ、さらにはネットワークの強化に努めてくださっていることが記載されている。この研修会は主としてネットワークメンバーの専門領域にある医師やハハラボ代表の寅嶋、プラットフォームメンバーの理学</p>

	<p>療法士である山下氏が中心となって行っているが、今後は視野を広げながら、様々な研修会・講習会のスタイルを策定していきたい。そして、ネットワークをより強化する意味でも、不定期で座談会等も設置していく旨を資格取得者(=サポーター)らへは既に報告済みである。この研修会にて、様々な費用が発生することが予想されるため、今後計上していく予定である。(今年度; 下記の DVD 関連で全て償却予定) 実際に行った内容を以下記載する(全て 140 分~180 分に渡る内容である)</p> <p>○11 月; 骨盤ケア@産後 について、養成講座で行われた実技試験の振り返り(分節的な動きに対する骨盤ケア方法、ストレッチングケア方法等)とその実技に伴う重要ポイントの復習と実践 等</p> <p>○12 月; 養成講座修了者=フィジカルケア・サポーターの誕生設立背景のご説明及びフィジカルケア・ラボに関する概要説明・サポーター同士の交流会を含めた自己紹介 等</p> <p>○1 月; バランスボールエクササイズケアについての最新研究報告及び運動指導時に気を付けるべきポイントの提示(オンデマンド配信による、プログラム提示)、有酸素的な運動実践の重要性の復習 等</p> <p>○2 月; 骨盤ケア@産後 の運動実践をグループワークにて本番さながらの実施をオンライン・実践現場(対面)共に行い、ワークで出た意見交換及び課題の明瞭化の実践・振り返り(感想・質疑応答)等</p> <p>○3 月; 勤医協産婦人科医長 西岡利泰医師による、産前—産後—更年期の健康課題及び全ての時期における、健康状態を支えるための良好な姿勢づくりの背景要因とその実践方法、産前産後に特に必須となる重要な呼吸法について(データを含め解説と実践)、振り返り(感想・質疑応答) 等</p> <p>(2021 年度上半期 4 月以降も既にプログラムは暫定的に決定しており、それらも受講者へ伝達済)</p> <p>➡昨年 8 月に実施された「養成者プログラム(旧産後健康運動指導士)の一部オンデマンド資料やオンデマンド教材(DVD)の作成が終了した。画質にこだわり、丁寧な解説と共に作成したため、今年度の予算内では収まらない形となったが、次年度の上半期の予算でこれらを補いたいと考える。</p> <p>3)アウトリーチ活動を地道に継続的に(オンライン上を中心に)実施していくこと</p> <p>➡ハハラボラトリーの HP は引き続き改訂しているが、上述 1)・2)より、フィジカルケア・ラボへと移行したお知らせ、及び「運動ケア班」の新たなラボ設立による、新しい地域へ根差した健康支援活動の発信のための、「<u>新たな HP 設立=フィジカルケア・ラボ 公式ホームページ</u>」を立ち上げる予定である。現在、プラットホームメンバーの山下氏及び真嶋、中丸氏により、急ピッチで内容を策定中であり、ほぼ概略と内容は定まってきている。あとはドメインの取得や HP の校正、構成などの詳細な修正が必要となる。</p> <p>➡今回はハハラボラトリーの HP には記載のない、明確な、「<u>フィジカルケア・ラボ独自の『ミッション・ビジョン・バリュー・ブランド戦略(コア/ポジション/バリュー)』とは?</u>」を記載していく(内容は策定済み)。さらに、フィジカルケア・サポーターの養成講座実施と、女性の一生の健康へのアクション(講座やワークショップの実施)の中で、このラボが目指す未来の視点(SDG's)から、健康をどう支えるのか、なぜこのラボによる事業が必要なのか、このラボは何を行うのか?…等を「わかりやすく」アウトリーチすることを目標としている。よってその明瞭な提示を HP 上にて行えるよう、仕上げの段階に現在入っている。これらの内容を策定する上で、「<u>現在の事業の強み・弱み</u>」を徹底的にあぶり出し、今後強みに変えていくための戦略を会議で出し合いながら、ラボのマネジメント向上に努めていくステップを歩み始めている。</p> <p>一部達成できず; 4)産後ケアハンドブックの販売を行うこと</p> <p>➡ハンドブックの販売は、現在のハハラボ HP にて行う予定であったが、オンライン上でのシステム作りが間に合わず、対面での一部販売のみに終始した。2021 年度に考えているアイデアとして、更なる応援者を集う形(=ラボのさらなる拡大のための支援金; クラウドファンディング)を設定し、この応援を「<u>購入型タイプ</u>」にし、ハンドブックのみならず、オンラインレッスン参加券、研修会参加権利、10 月イベント参加権利、などをセットで販売しながら、産後ケアハンドブックの販売へつなげていきたいと考えている。</p>
<p>下期で達成できた点とその理由</p>	<p>1)2)3)は達成できた目標であったため、その背景理由を記載したい。</p> <p>1); 達成可能となった背景要因は、上述にもあるが、二つ考えられる。一点目は何度も会議を重ね(対面・web 両方)ながら、「<u>新フィジカルケア・ラボ</u>」の設立に向けたビジョンを明瞭にしたことである。そして 2 点目は、専門家による意見聴取やネットワークメンバーからの声を丁寧に拾いながら、<u>ラボを設立する上で、一つの事業拡大への一歩へと繋がる分析を重ねられたことが挙げられよう。</u></p> <p>2); 2 つの要因が成功の背景であると考え。一つ目は、<u>旧産後健康運動指導士の方々の熱心な学習意欲の向上を支えるための年間プログラムを丁寧に作成したことである。</u>何度もミーティングを重ねた 1)の達成理由の中にこの 2)の研修会に関する打ち合わせも度々行った。二つ目は、<u>zoom を利用したオンライン上での研修会・講習会運営に踏み切れたことである。</u>フィジカルケア・ラボの本拠地を、プラットホームメンバーの山下翔平氏の所有するスタジオに大きく切り替えてから、この会場での実施をメインとしている。しかし、<u>ここの会場へご参加のかたのみならず、札幌周辺領域、</u></p>

	<p>北海道内の遠隔地、他の都道府県からの参加が可能となっている。このオンラインによる受講が可能となったことで、受講者にとって、多大なる移動費用負担もなくなり、定期的な実施と参加が可能となっている。今後もオンラインでの受講が可能であることを打ち出しつつ、研修会を定期的に、かつ良好な形で実施する上で、オンラインの整備強化を今度は図りたいと考えている。</p> <p>3);新しい HP 策定へ向けた明確な、「フィジカルケア・ラボ独自の『ミッション・ビジョン・バリュー・ブランド戦略(コア/ポジション/バリュー)』とは？」を毎回ミーティングで議論を表出した点にある。ここは非常に大きな転換の柱となっていると表現してもよいだろう。HP は 3 月末日を目途にオープン予定である。</p>
<p>下期で達成できなかった点とその理由</p>	<p>4);以下の点から分析したい</p> <p>⇒新型コロナウイルスによる、様々な活動の自粛傾向が強まったことで、対面による販売も縮小し、かつオンライン上での販売のための PR 活動に割ける時間配分が不足した。その分、1)~3)の目標について、予定していた内容よりも大幅な拡大領域で達成することが可能となったため、今回の4)の一部販売に留まったのは、ある種必然であるといえるかもしれない。</p> <p>⇒今後は、上述のように、3)で記載した新たなラボとしての発信から、そこにおける販売拡大網を広げることだけでなく、「事業拡大を応援してくれる方々を全国から募る」という視点で、クラウドファンディングを視野にいれた活動も考案中である。そしてその応援金の中に産後ケアハンドブックを含め、他にも上述のようなオプションをつけることで事業の応援をしていただくスタイルを確立していきたいと考えている。今後もこのための会議をさらに行う予定である。</p>
<p>上期の目標</p>	<p>*フィジカルケア・ラボの HP オープンから、様々なアウトリーチ活動を発展させていくこと(フィジカルケア・ラボ公式 HP の設立・ミッションやビジョン、未来志向等の明瞭な提示を行う)。</p> <p>*フィジカルケア・サポーターへの研修会・講習会を丁寧に実施・継続すること;ここから受講者からの意見聴取を行い、さらなる研修会の質向上に努めていくこと。</p> <p>*上記に併せ;一般の方々や支援に携わる医療関係者、運動指導者、セラピスト等らの研修会参加を「費用有」として認め、ラボの存在を知って頂く機会も同時に設けながら、研修会がアウトリーチへ繋がる仕組みを作ること+クラウドファンディングの設定(ハンドブックの販売含む)。</p> <p>*フィジカルケア・ラボ発信の「産後運動ケアテキストブック」の発売に向けた出版社とのやり取りを進め、できるだけ原稿を上半期中に仕上げ、テキストブック販売の足掛かりをつくること。</p>