

## ネットワーク形成事業助成・企画書

### 【2021 年度・上期】

記入日 2021 年 03 月 08 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<br>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<br>・役職 | ハハラボラトリー<br>代表 |    |               |
| プラットフォーム<br>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<br>・役職 | ハハラボラトリー<br>理事 |    |               |

|     |                                  |
|-----|----------------------------------|
| 期 間 | 2021 年 4 月 1 日 ~ 2021 年 9 月 30 日 |
|-----|----------------------------------|

|                 |              |                             |    |                 |
|-----------------|--------------|-----------------------------|----|-----------------|
| 主たる<br>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<br>・役職 | (社)リラ整形外科 外部アドバイザー<br>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<br>・役職 | WEBSITE 制作会社 emulsion<br>代表 |    |                 |
| メンバー            | 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<br>・役職 | ハハラボラトリー<br>事務補助員 臨床心理士     |    |                 |

|                  |                                  |   |            |                      |
|------------------|----------------------------------|---|------------|----------------------|
| プラットフォーム<br>メンバー | フリガナ                             | ニシオカ トシヤス                                       | 役割         | 助言者・研修会講師・アウトリーチ補助活動 |
|                  | 氏名                               | 西岡 利泰   |            |                      |
|                  | ・所属団体<br>・役職                     | 札幌勤医協病院 産婦人科<br>産婦人科医長                          |            |                      |
|                  | フリガナ                             | フジネ ミホ  | 役割         | 助言者・研修会講師・アウトリーチ補助活動 |
|                  | 氏名                               | 藤根 美穂   |            |                      |
|                  | ・所属団体<br>・役職                     | 岩見沢市立病院医師・岩見沢市子ども子育て会議役員<br>小児科担当・臨床心理士・子育て会議委員 |            |                      |
|                  | フリガナ                             | タカオカ コウイチ                                       | 役割         | アウトリーチ活動補助・助言者       |
|                  | 氏名                               | 高岡 広一   |            |                      |
|                  | ・所属団体<br>・役職                     | リラ整形外科<br>PT 主任                                 |            |                      |
|                  | フリガナ                             | ナガシマ カオリ  | 役割         | 助言者・研修会講師・アウトリーチ補助活動 |
|                  | 氏名                               | 長島 香  |            |                      |
|                  | ・所属団体<br>・役職                     | 札幌勤医協病院 産婦人科<br>副院長・産婦人科科長                      |            |                      |
|                  | フリガナ                             | カワマタ ミキ   | 役割         | 助言者・研修会講師・アウトリーチ補助活動 |
|                  | 氏名                               | 川又 実紀   |            |                      |
|                  | ・所属団体<br>・役職                     | 医療法人社団 心優会 中江病院 / 天使病院<br>非常勤医師                 |            |                      |
|                  | フリガナ                             | カトウ 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<br>・役職                     | 北翔会 あゆみの園・札幌病院<br>専属ドクター・リハビリテーション主事            |            |                      |
|                  | 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<br>・役職     | NPO法人 はる<br>代表                   |   |            |                      |
| フリガナ             | ヤマダ アキコ                          | 役割  | アウトリーチ活動補助 |                      |
| 氏名               | 山田 暁子                            |   |            |                      |
| ・所属団体<br>・役職     | みなみ大通法律事務所<br>専属弁護士              |   |            |                      |
| フリガナ             | イトウ ユウコ                          | 役割  | アウトリーチ活動補助 |                      |
| 氏名               | 伊藤 裕子                            |   |            |                      |
| ・所属団体<br>・役職     | Women's Flower(女性理学療法士の会)<br>副代表 |   |            |                      |
| フリガナ             | オサダ マキ                           | 役割  | アウトリーチ活動補助 |                      |
| 氏名               | 長田 真紀                            |   |            |                      |
| ・所属団体<br>・役職     | 琴似整骨院<br>鍼灸師 副代表                 |   |            |                      |

■目標

**\* 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)。

→下期の報告書へ記しましたが、ハハラボの運動ケア班はこのフィジカルケア・ラボへと移行し、あらたな HP を立ち上げることとしました。そして、アウトリーチ活動の基盤を設定していきます。フィジカルケア・ラボ設立におけるプロセスや、このラボにおけるミッション、ビジョン等をこの公式 HP でお伝えしていきます。

→さらに、このラボはどのような活動を行っていくか、何のために行うのか等の未来志向への明確な提示を行います。この公式 HP における 3 つの柱として「母親当事者へ産前産後支援(講座・ワークショップ)」「母親の健康支援を行えるフィジカルケア・サポーターの養成」「サポーター育成のコミュニティ・ラボによる研修会の運営」を掲げてまいります。

**\* 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**

→2020 年下半年より開始されました フィジカルケア・サポーターを育成するための「コミュニティ・ラボ; 研修会・講習会・座談会等の実施」を立ち上げました。養成講座でフィジカルケア・サポーターとなられた指導者のみなさんを、継続的に支えていく支援システムです。

→学びの継続機会の提供(医師・教育関係者による講習会や研修会の設定)、指導者としてのスキルアップ(サポーター当事者同士の学び合い等)、指導者同士がつながるための双方向コミュニケーションの機会提供(座談会・事例紹介の会等)、これらの様々な方向からサポーターの方々がよりよい健康支援を継続できるよう、支援していく。

→多くのこのような団体では、資格を発行したらそれで終了となるケースが大変であります(プラットホームメンバー調べ)。またこの産前産後の健康支援に関し、この 2 年ほどで様々な団体(NPO/社団法人等)が増加してきました。しかしエビデンスを明瞭にもち、かつ支援活動を 10 年以上に渡って継続的に発信している団体は、数少ない状況です。わたしたちは、サポーターの皆さんを継続的に支援し、支援する側も健康支援を継続的に行える環境設定に努めます。

**\* 研修会がアウトリーチへ繋がる仕組みを作る+よりクラウドファンディングの設定からラボを発展させるための足掛かりをつくる**

→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「参加費用有」として認めます。そして、このフィジカルケア・ラボの存在を認知して頂く機会も同時に設けながら、この研修会そのものが、『アウトリーチへ繋がる仕組み』を作っていきたいと考えています。

→上記の研修会は 3 段階に分割:「医師などのエキスパートによる2~3時間の講習会」「骨盤ケアスキル・ペリネケアスキルの向上に向けた運動指導講習会 2時間程度」「コミュニティ育成の座談会・事例報告会 2時間程度」という形態にします。今後変更があるかもしれませんが、当面はこの 3 段階に分割し、其々に対して価格設定を定めていきます。

→フィジカルケア・ラボの内容を広くアウトリーチすることで、様々な応援を呼び込めるのではないかと考えています。社会的に必要な産前産後のケアは、その後の女性の健康的な心身をもってして社会参画に向かうための基盤ともいえます。母親当事者を健康増進に導くには、その先導者が必要です。子育てしている多忙なお母さまたちは、自身のことまでケアがまわらないこと、そのケアを根拠ある内容に準じながら行うことの重要性をPRし、ラボを応援してもらう足掛かりをもう一つの形態で作りたいと考えます。

**\* 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**

→ある出版社より打診を受けました。産後の養成講座のときに使っていた内容のテキストを、書籍化しませんか、という内容です。産前産後のフィジカルケア・サポーターを養成していく上で、このテキスト化は、とても重要な意味を今後帯びてくると思われます。これも一つのアウトリーチ活動になりうると考えます。

→書籍化に関しては、文献の整理や、内容の精査、監修者の委託、図解表示をオリジナルに変更する、ページ数と内容の連関性、出典の明瞭化、など…様々な視点からの作業が必要となります。

→これまでのテキストでは、出典は一部掲載のみであったこと、また索引は皆無であったため、今後これらを整理する必要があります。よって、こちらの作業に対しては、ある一定の時間確保が必要になると考えます。

## ■ネットワーク構築

### 1) ネットワーク強化

→新しいネットワークメンバーが加わり、これまでのメンバーが一部抜ける形となりましたが、明記されていらず知らない方でも、これまで通り応援を続けてくださっている方もいらっしゃいます。

→今回のメンバー変更は、このラボの設立及び運営に関し、興味・関心を強く持つ方、特に今後始まる産前も視野にいたれた産前産後のケア・サポーター、更年期のケア・サポーターを養成するにあたり、この部分への学びを深めたい方々、この分野に精通している方々をネットワークメンバーとして加わってくださりました。

### 2) ネットワークの拡大化

→2020年度下半期より、ネットワークメンバーの中へ、養成講座終了のフィジカルケア・サポーター、産婦人科医師、臨床心理士、健康支援に纏わる国家資格保持者、社会体育現場指導者と様々な角度からのメンバーが加わっていただきました。このフィジカルケア・ラボに関し、発展を応援して下さると同時に、さらに発展的なネットワーク強化へと結びつけられるような、広がりを求めていく予定です。

→予定としては 目標の4番目に述べたクラウドファンディング等でのネットワーク、2021年度下半期に開催予定のオンラインイベント実施(10月31日曜日開催予定)における、新たなネットワークの構築(横のつながり、他県とのつながり、等)を視野に置いております。すでに他県からは講師に関するオファーが届いている状況です。

## ■課題とその解決策

### \* 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 に対する課題

・目標の二番目に設定しましたが、子の研修会や講習会は、なによりフィジカルケア・サポーターの資格を保持している方々へ向けた、スキルアップ、指導力アップ、指導者として人間力そのものもアップしていく必要があります。これは研修会を企画する我々の視野の広さや学びの深さがより一層もとめられるもの、となります。

・上記を確実な内容として毎回丁寧な内容を維持していくには、互いの学び合い、企画側のスキル向上にも努める時間が必須となります。現在のハハラボ以外での仕事との兼ね合いをうまく、バランスよく、取り持っていくことが大きな課題になると考えられます。そのための時間確保を定期的にとることが重要です。

### \* 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。

・デッドラインが決定したのちには、この作業にかなりまとまった一定の時間確保が必須となります。

・できるだけ、現在のネットワークメンバーのみならず、その周辺領域で、応援をして下さる方々のサポートも、より重要な要素となっていく可能性があります。

・できるだけ速やかに進めるためには、いくつかの領域を拡大して、現在のネットワークメンバーにない、出版領域、論文領域等のエキスパートの力との連携が必要になってくると思われます。その連携を海出すための作業をこの3月より早速開始しなければなりません(プラットフォームメンバーから打診予定)。

## ■アウトリーチ活動

### 1) 2020年度に実施できなかった ハハラボ PV 作成を、フィジカルケア・ラボの作成に切り替え

・ハハラボラトリーの PV 作成を予定しておりましたが、運動ケア班の移行により、フィジカルケア・ラボの設立、及び実際の内容等を、PV 化していくことへ予定を変更しています。

・これにあわせ、このPVをながすためにも、公式HPを急いで立ち上げます。

### 2) 目標の最初へ記載しました、研修会そのものをアウトリーチ活動へと発展+クラウドファンディングへ発展

・有料化にすることで、サポーターとの差別化を図り、研修会が充実した内容であることのお届けを単回的に受講できる仕掛けを、公式HP上から作成・発信致します。

・公式HPは2020年度下半期内に行う予定のため、ここではこの仕掛けづくりのみ、記載させていただきます。

・ここから、クラウドファンディングへ発展させる予定です。イベントの3か月前あたりを目安に(7月中旬)、実施をしたいと考えています。

2021 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>事前に 3 月に公式HPを立ち上げ、研修の有料化(@外部組織の方々、一般参加者等)へのお知らせをします。</p> <p>4 月～5 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・公式HPの更新運営</li> <li>・会議の実施</li> <li>・研修会の実施(育成コミュニティ・ラボ)</li> </ul> <p>4 月;3 月 6 日に行われた、勤医協西岡医師の指導の下に行われました、産前産後の正しい姿勢維持に関する内容の振り返りを行います。</p> <p>5 月;課題レポートの紹介、FB グループからの疑問対してのディスカッション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・著書出版に関する作業の開始及び継続</li> <li>・フィジカルケア・ラボの団体を確立化したものに昇華させていくためのアドバイザーの打診・弁護士への打診を予定しています。</li> </ul>  | <p>できるだけ 3 月末日までのオープンを目指すため、作業を順次進めていきます。</p> <p>4 月～5 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・活動実施内容に対し、チェック項目を作成し、どこまで何ができあがっているか/ まだ不足の部分はどこか 等をたしかめながら、会議にかけていきます。</li> <li>・4 月の研修会では、「指導を受けた内容をどこまで内省化で来ていたか、の 5 段階評価チェックを自身で行い、その評価に関する背景要因を一人ずつ発表できるかチェックを行っていきます。</li> <li>・5 月の研修会では、双方向コミュニケーションが確保されているか、主催者側の方で評価チェックを行います。</li> <li>・5 月中には弁護士のの方々へご挨拶に伺う予定です。旧産後健康運動指導士の名称で仕事をしている人がいないか、のチェックも同時に行います。</li> </ul>  |
| <p>6～7 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き公式HPの更新運営・PVの作成及びUP</li> <li>・会議の実施</li> <li>・研修会の実施(育成コミュニティ・ラボ)</li> </ul> <p>6 月;3 月 6 日に行われた、勤医協西岡医師の第二段を開催する予定です。産後に特化した、姿勢維持・呼吸法のメカニズムをより深い視点から学ぶ予定です。</p> <p>7 月;運動指導のポイントを振り返りながら、バランスボールバウンスエクササイズの実践を一人ずつ行って頂き、自己評価・他者評価をしていただきます。(6、7 月ともオンライン受講者、あるいはオンデマンド受講者がいるため、できるだけ画面をクリアにわかりやすいメンテナンスを行う必要があります。)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・著書出版に関する作業の開始及び継続</li> <li>・フィジカルケア・ラボのアウトリーチ活動を拡大化するための、クラウドファンディング用のPRHP、もしくは、PR 広告媒体を使った発信を行う予定である</li> </ul> | <p>6～7 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・4、5 月同様に活動実施内容に対し、チェック項目を作成し、どこまで何ができあがっているか/ まだ不足の部分はどこか 等をたしかめながら、会議にかけていきます。</li> <li>・6 月の研修会では、3 月学びの発展編になるため、5 段階評価チェックを自身+他者あわせて行い、その評価に関する背景要因を課題レポートに照らして「見える化」することを進めてまいります。</li> <li>・7 月の研修会では、1 月の研修で実施したバランスボールエクササイズの実践がどこまで内省化できているか、評価を二方向から行い、自身の振り返りを丁寧にしてもらうための課題レポートを提出してもらいます。</li> <li>・できれば 8 月中の出版をめざせるように、作業点検表を作成し、随時プラットフォーム・メンバーが共有できるような、フィードバック体制をつくっていきます。</li> <li>・クラウドファンディング専用の HP 解説のための資金を充てる予定です。</li> </ul> |
| <p>8-9 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・引き続き公式HPの更新運営</li> <li>・会議の実施</li> <li>・研修会の実施(育成コミュニティ・ラボ)</li> </ul> <p>8 月;メンバーの繋がり強化、学び合いの強化を図るための、座談会・事例報告会の実施を予定しています。</p> <p>9 月;運動指導のポイントを振り返り、特に骨盤ケアに関する文節的な動きの実地テストを行います。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・10 月に行うオンラインイベント(ハハラボ・フィジカルケアラボからの、母親当事者・子育て支援者へ向けた、イベント発信)に関して、できるだけ 8 月中から下準備を進めます。そして、運営に支障のないネットワーク整備・構築を行う予定です。宣伝は HP、FB 等を利用します。</li> </ul>   | <p>8-9 月</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前月同様に活動実施内容に対し、チェック項目を作成し、どこまで何ができあがっているか/ まだ不足の部分はどこか 等をたしかめながら、会議にかけていきます。</li> <li>・研修会に関して:8 月の座談会においては、普段の取組の中での困りごとや疑問などを共有できるようなあたたかい雰囲気づくりに努めるよう、オンライン参加を増やす予定です。9 月は、10 月 31 日実施予定ののオンラインイベントで、午後の部として用意している「産後の骨盤ケア」の指導をしてもらうための、「人材決定」を行うための評価テストを視野にいれて、研修会を実施いたします。</li> <li>・ネットワーク整備のために、経費を計上させてもらう予定です。</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)



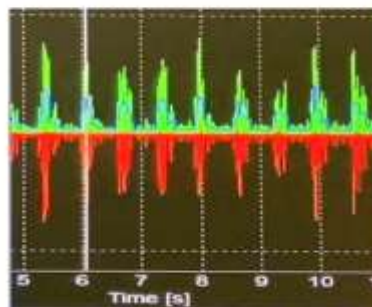
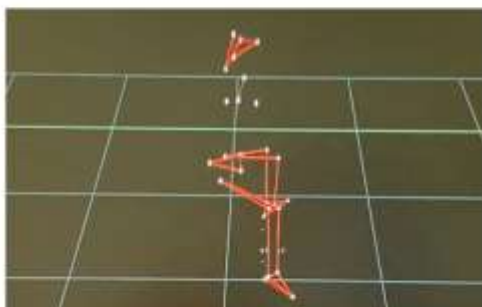
👉2020 年度に作成終了し、現在対面のみでお母さま方へ配布しています。+育成コミュニティラボではテキストがわりに使用をしているところです。



👉2020 年 12 月 5 日に実施した 研修会の様子です。対面はプラットホームメンバーの山下氏のスタジオにて、スタジオ集合が難しかった方は、このようにこのように zoom オンライン上で集合をいたしました。今後もこれらを継続していく予定です。オンライン受講者は、今後公式 HP にて PR 活動を行い、外部参加者も増やす予定です。

### 3) 動作の記録

モーションキャプチャーシステム (Smart, BTS社製) : 被験者に貼付した赤外線反射マーカーから得られた3次元データより、バウンス運動とワイドスクワットの上下動の動作周期がEMGの波形のどこに相当するか判断。



動画4. 赤外線反射マーカーから得られたデータ及びEMG波形

●研修会資料の一部です。プラットホームメンバーの繋がりから、エクササイズの分析依頼を行い、エビデンス作成に力をいれています。2021 年度上半期にテキストブック発売時に、これらを掲載することを視野にいれています。