

令和2年10月28日 社会教育委員会議

# 「プレママ学校」 オンライン同窓会



新潟市中央公民館 竹内 範子

# 「プレママ学校」とは

中央公民館 

令和元年度 新潟市中央公民館・新潟市立新潟小学校 共催事業

## プレママ学校



出産前の今からできること・・・  
 知っておきたいこと・・・  
 安心につながる学びをお手伝いします。  
 共に学んで、家族で赤ちゃんを迎える準備をしましょう。  
 小学校での給食体験、先輩パパの体験談  
 など盛りだくさん！

**プログラム** 時間：午前 10 時～正午  
 ※ただし第 2 回目のみ午前 10 時 25 分～12 時 10 分

回	日	テーマ	講師	会場
1	9/18 (水)	【ようこそ！プレママ学校へ】 オリエンテーション マタニティライフも産後の育児も一緒に楽しみ、共有できるママ友をつくりましょう！	みらいず works 小見 暎いこさん	新潟小学校
2	10/4 (金)	【5年生と学ぶ いのちの授業】 お腹の中で胎児はどのように育つのか？新潟小学校5年生と一緒に生命の誕生について学びます。 希望者のみ、新潟小学校のかわいい給食体験あり！	助産師 齋藤 望佳さん  新潟小学校の先生	
3	10/12 (土)	<b>公開講座</b> ※この回のみ参加可 プレパパの参加大歓迎！ 【忙しいパパにもできる！産後のサポート】 産後の夫婦は、不安も悩みもいっぱい！お互いの気持ちに寄り添うために大切なことは何か？ 先輩ママから学び、夫婦一緒に考えてみましょう！	助産師 齋藤 望佳さん  先輩パパ	中央公民館
4	10/23 (水)	【先輩ママ(昨年度受講生)に聞いてみよう！】 気になるあれこれーささいなこと先輩ママに聞いてみよう！先輩ママの話を聞いて、おちも体も準備しよう。	新潟中央おやこ連絡 会代表 井部真由美さん	

対 象： 出産前の方 先着20人 ※第3回のみ参加も可  
 参加費： なし(ただし、第2回は希望者のみ給食代がかかります)  
 持ち物： 飲み物、筆記用具、内履き

◆ 妊娠中の子育て支援として  
平成20年度から開催

対象： 妊娠中の女性と  
そのパートナー

会場： 新潟市中央公民館  
新潟小学校

趣旨： 産前から産後の情報や  
生活等を学び、出産後の  
心構えや計画を立てる

体制： スタッフ4名  
担当職員2名

# 「プレママ学校」同窓会

- 出産後に赤ちゃんと一緒に参加
- 赤ちゃんの紹介と出産の状況や子育ての悩みを共有
- 子育てによる孤立を軽減し、つながりの促進を図る

ところが

新型コロナウイルス感染拡大防止のため

**同窓会の中止へ**



参加者から「オンラインで できませんか？」との提案が!!

# オンライン開催へ

- ① 参加者からの**提案**
- ② オンライン開催を検討していく**必要性**を感じていた
- ③ オンラインで開催できる**環境**があった
- ④ スタッフの**協力**
- ⑤ 参加者は昨年の受講者で**顔を合わせたことがある**

☆みんなに背中を押された  
☆やらない理由がない



最初からうまく  
できなくてもいい  
やれることをやろう!!

WEB会議システムZoomでの開催へ

# 第1回

## 「プレママ学校」 オンライン同窓会

- ◇日時：6月22日（月）10:00～11:00
- ◇内容：「赤ちゃんのいる暮らし」  
赤ちゃんの紹介・出産のエピソード  
子育ての悩みを共有
- ◇参加者：4名（欠席2名）
- ◇体制：スタッフ4名（参加者への質問担当）  
職員3名（全体進行・進行補助・ホスト）

# 参加者の感想

- 日中子どもと2人で過ごしている
- イベント等中止でママ友を作る機会がない
- 家族以外の人と話す機会がない
- 子どもに色々な人と合わせたい
- 子どもに声を掛けてくれて嬉しかった
- 皆さんの可愛い赤ちゃんも見られた
- 出産エピソードも興味深かった
- 画面越しだったが、スタッフの皆さんの対応が  
本当にあたたかくてほっとした



やっぱり実際に会って話をしたい!

## 第2回

# 「プレママ学校」 オンライン同窓会

- ◇日時：7月12日（日）10:00～11:00
- ◇内容：「夫婦で子育て」  
ブレイクアウトルームを使用した話し合い
- ◇参加者：5名（欠席1名）
- ◇講師：助産師 齊藤里佳さん
- ◇体制：スタッフ4名（アイスブレイク&話し合い時のファシリテーター）  
職員2名（全体進行・ホスト）

# 参加者の感想①

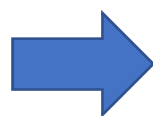
- パソコンを立ち上げるだけで  
参加できて嬉しい
- 家事で直前までバタバタしていても  
参加しやすかった
- このような時期に出産した皆さんとの交流はとても貴重
- 外出できない不安、家族以外の人とふれ合えないことが  
発達に影響しないのかと心配だったが専門家のアドバイスが聞いて良かった
- みんなが同じように悩んだりしてきたのだと改めて思った





# 参加者の感想②

- **他のパパさん**たちの話も聞けて良かった  
もっと時間が長くてもいい
- **パパ同士**でも話せたのも良かった
- **自分ひとり**で父親の積極的な育児参加を促すことは難しく、  
このような機会があって嬉しい
- 「子育ては母親ばかり、全然平等じゃない」という問題提起があった  
もっと**深められれば良かった**
- **グループ分け**など新しい試みもあり、綿密な準備に感謝している
- **会って話したい**という思いが**強く**なった



もっと話を深めたい

# 参加者の感想③

☆ちょっとしたサプライズ☆  
画面共有機能

「プレママ学校」受講時の記録写真をエンドロール  
出産前の自分と向き合う

- まだ見ぬ赤ちゃんの誕生を楽しみに待っていた頃の自分を見て、  
当時の気持ちを思い出しながら涙が出そうになった  
こんなに待ち望んだのだから、もっ楽しく過ごさなきゃ！と改めて思いました
- まだ1年もたっていない妊娠中～出産～現在までの変化が、とても早かったので、画像でふり返りながら涙が出そうになりました

# 「プレママ学校」のこれから

(1) 同窓会完結編をハイブリッドでの開催

①参加できる人は集まろう！

自宅からオンラインでの参加もOK

②パパも是非一緒に！



(2) 今年度の「プレママ学校」

①小学校での「いのちの授業」

→ 命の大切さを伝えたい（やり方を変えて）

②オンラインでの開催

→ コロナ禍での出産、育児に対する不安軽減  
プレパパがパパになることを学ぶ機会を提供