

実践報告

地域におけるオンライン卒乳教室の取り組み —行政と大学との連携事業による子育て支援の実践報告—

林 里沙子*

要旨

京都市中京区と京都看護大学による連携事業において、「中京ベビーズサポートマーケットプロジェクト」特別編として、地域に暮らす子育て世代を対象にオンライン卒乳教室を開催した。2回開催し、母乳育児や卒乳に関心のある未就園児の親、計17名の参加があった。参加者は離乳食開始後の子どもの親が多く、参加者の多くが母乳育児や卒乳に対する悩みや不安を抱えていた。教室参加後には安心したという声も聞かれ、情報提供や親同士の交流を通して、母乳育児や卒乳に対する不安の軽減につながったと考えられる。今後も、子育て世代が安心して過ごし、子どもが健やかに成長できるようなまちづくりを目指し、行政と大学が協働して支援を継続、発展させていくことが課題である。

Key Word：子育て支援、母乳育児、卒乳、オンライン、健康教育、域学連携

I. はじめに

近年、少子高齢化や核家族化が進み、子育てをする親の孤立や負担感の増大が課題となり、地域における子育て支援の重要性が増している。特に、授乳期及び離乳期は母子の健康にとって極めて重要な時期であり、各時期に必要な情報を適切に提供し、母親等の不安の軽減を図り、母親等が自信をもって授乳や離乳をできるように支援することが重要とされている（厚生労働省, 2019）。

授乳に関して、我が国では妊娠した女性の93.4%が母乳育児を希望しており、生後6か月時点で81.1%（母乳栄養53.8%、混合栄養27.3%）と比較的高い割合で母乳育児が行われている（厚生

労働省, 2015）。一方で、生後6か月以降は専門職者による母乳育児支援は減少し（Hayashi et al., 2022）、母親は十分な情報と支援がない中で、卒乳を迫られていることが多いと指摘されている（本郷, 2016）。また、卒乳後に未完了感や心残りを抱える母親もいることが報告されており（河村ら, 2018）、母乳育児や卒乳に対して不安を抱える親に対する支援が求められている。我が国の授乳・離乳の支援ガイドでは、母乳育児の継続や卒乳に関して、「支援者は母親等が子どもの状態や自らの状態から、授乳を継続するのか、終了するのかを判断できるように情報提供を心がける」と述べられており（厚生労働省, 2019）、地域において専門職者が母乳育児や卒乳に関する適切な情報提供を行うことは、母乳育児や卒乳に対する親の不安を軽減し、自信を持って育児を行うために有用な支援であると考えられる。

* 京都看護大学

京都看護大学では、地域の活性化及び大学の教育・研究活動の活性化を目的に、2020年に京都市中京区との包括協定を締結し、地域住民の健康増進に向けた活動が行われてきた（井上, 2022; 三林, 2022; 高城ら, 2022; 宇多ら, 2022）。今回その一環として、京都市中京区と京都看護大学との連携事業において、「中京ベビーズサポートマーケットプロジェクト（以下、ベビサポ広場）」特別編と題し、子育て世代を対象としたオンライン卒乳教室を開催した。その実践内容および今後への課題を報告する。

II. 実践内容

1. ベビサポ広場の概要

ベビサポ広場は、京都市中京区役所及び区内の子育て支援団体が連携し、情報提供やイベント開催等を行う子育て支援プロジェクトである。各関係者が強みを活かして協働し、親が子育てを楽しみ、子どもが健康で幸せに成長できるようなまちづくりを目指して、2014年より実施されている。講師は主に子育て経験のある母親で、ベビーヨガや抱っこ紐の講習会など様々なイベントが企画されてきた。2020年9月以降は新型コロナウイルス感染症に対応し、自宅等から参加できるようWeb会議システムを利用した、オンラインベビサポ広場が実施されており、気軽に交流できる場として子育て世代の親子が利用している。

2. オンライン卒乳教室の概要

1) テーマ

オンラインベビサポ広場 特別編

「卒乳のおはなし～自分らしい母乳育児や卒乳について考えてみよう～」

2) 目的

母乳育児や卒乳に関する情報提供等を通して、子育てをする親の母乳育児や卒乳に関する不安や悩みを軽減すること

3) 実施日時

1 回目 2022年9月22日（木）10:00～11:00

2 回目 2023年2月9日（木）10:00～11:00

4) 対象者

母乳育児や卒乳に関心のある未就園児の親
各回10名程度

5) 実施内容

オンライン卒乳教室は、中京区役所地域力推進室と京都看護大学が協働して実施した。主に、運営は中京区役所担当者、プログラム作成および実施は助産師である京都看護大学教員が行った。

参加方法は事前申し込み制とし、申込時に質問を受け付け、質問に対応する内容をプログラムに含めるようにした。

プログラムの構成は、参加者同士のコミュニケーション、母乳育児や卒乳に関する情報提供、質疑応答、個別相談とした（表1）。情報提供の内容は、ガイドライン、テキストおよび先行研究

表1. オンライン卒乳教室のプログラム

所要時間	内容
15 分間	コミュニケーションタイム ・自己紹介、悩み共有
35 分間	卒乳のおはなし ・卒乳時期や方法をどのように考えるか ・様々な卒乳パターン ・授乳回数を減らす時の工夫、卒乳の方法 ・卒乳後の子どもへの対応 ・卒乳後のおっぱいケア、母乳育児を続ける時のおっぱいケア
10 分間	質疑応答
（終了後）	個別相談（希望者のみ）

(本郷, 2015; 本郷, 2016; 厚生労働省, 2019; Meek et al, 2022; 日本助産師会, 2015; 日本助産師会, 2020; 脇本ら, 2019; World Health Organization (WHO) et al., 2003; WHO et al., 2009; 山本, 2017)などを参考に検討した。なお、今回のプログラムでは、母親側から働きかけて母乳育児を終了する場合、子ども側から自然に母乳育児を終了する場合などで区別せず、母乳育児を終了することを全て「卒乳」と表現した。また、母乳育児や卒乳について画一的な内容を推奨するのではなく、参加者自身が親子に合った母乳育児や卒乳について考えられるような説明とした。

III. 結果

1. 参加状況

参加者は、1回目11名（母親10名、父親1名）、2回目6名（母親6名）の計17名であった。個別相談の参加者は、1回目5名、2回目1名であった。

2. アンケート結果

1) 参加者の概要

プログラム終了後、オンラインフォームによる無記名のアンケートを実施した。アンケートへの回答は任意とし、回答しない場合にも個人は特定されず、不利益を被ることはないことを説明した。1回目6名、2回目5名の計11名から回答を得た（回収率64.7%）。アンケートへ回答した参加者11名の概要を表2に示す。参加者は第一子の親が7名（63.6%）で、子どもの年齢の範囲は生後4か月～生後1年5か月であった。子どもの離乳状況は、離乳開始後が9名（81.8%）、授乳状況は母乳のみが8名（72.7%）であった。

2) 参加目的、母乳育児や卒乳に対する不安や悩み

参加目的（複数回答可）は、「卒乳の方法を知りたい」が11名（100%）と最も多く、次いで「卒乳時の乳房ケアを知りたい」8名（72.7%）、「卒乳時の子どもの変化や対応を知りたい」7名（63.6%）であった（図1）。

また、オンライン卒乳教室参加前に母乳育児や

表2. 参加者の概要

n	11
初経産	
初産婦	7 (63.6)
経産婦	4 (36.4)
子どもの月齢	
生後6か月未満	2 (18.2)
生後6か月～生後1年未満	3 (27.3)
生後1年～生後1年6か月未満	6 (54.5)
離乳状況	
離乳開始前	2 (18.2)
離乳開始後	9 (81.8)
授乳状況	
母乳のみ	8 (72.7)
母乳とミルク	2 (18.2)
ミルクのみ	1 (9.1)

参加者のうち、アンケート回答者の結果を示す

表中の数値は、平均値±標準偏差値、または人数（%）を示す

卒乳に対する不安や悩みがあったと回答した者は9名（81.8%）であった。参加前の不安や悩みとして、卒乳後の乳房ケアへの不安等が挙げられていた（表3）。

3) 参加後の母乳育児や卒乳に対する気持ちの変化
オンライン卒乳教室の参加後、母乳育児や卒乳

に対する気持ちの変化があったと回答した者は9名（81.8%）であった。参加後の気持ちの変化として、卒乳は個人差があるということが理解できた、安心した等の意見が述べられていた（表4）。

4) オンライン卒乳教室への満足度、感想
オンライン卒乳教室への満足度は、「不満：1」

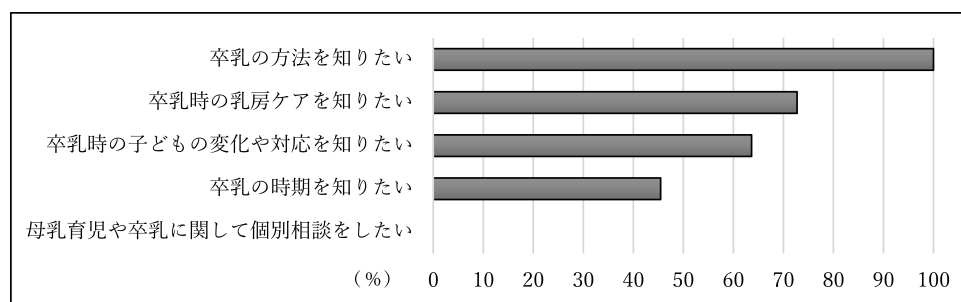


図1. オンライン卒乳教室への参加目的（複数回答可）

表3. オンライン教室参加前の母乳育児や卒乳に対する不安や悩み（自由記載）

- ・おっぱいケアについて（4名）
- ・乳腺炎を引き起こしかねないか不安だった。
- ・卒乳しても大丈夫か不安があった。
- ・1人目の時はずっと卒乳でき、とくにおっぱいケアをしなくてもやめられたが、今回もそんなにうまくいくのか不安だった。
- ・どうやって卒乳すれば良いか。
- ・妊娠中の授乳について

表4. 参加後の母乳育児や卒乳に対する気持ちの変化（自由記載）

- ・月齢も性格も、様々なんだとわかった。
- ・卒乳の時期に決まりはなく個人差がある事、上手くいかなくても「まだ時期ではなかった」と捉えれば良い事がわかった。
- ・神経質に考えなくても良いのかなと思い、不安がとれた。
- ・無理にやめなくても良いとわかり、安心した。
- ・不安な気持ちを抱えながら授乳を続けていたが、焦らず子どもと向きあって卒乳していこうと思った。
- ・夜間添い乳は本人が欲しがるまで続けていこうと思った。
- ・おっぱいケアの方法がわかったので少し安心した。
- ・卒乳後のおっぱいのケアについて何かしないといけないのか不安があったが、特別に何かしないといけないという思いがなくなり安心した。
- ・2歳以上でも母乳推奨なのは知っていたが「子どもの安心材料として」だと思っていた。母の免疫も一歳過ぎてからも移行すると聞いて、卒乳は急がなくてもいいし、仕事に復帰したら圧抜きをしたり、夜間授乳だけするっていうのもありだと思えた。

～「満足：5」までを5段階で評価し、 4.6 ± 0.5 （平均±標準偏差）点であった。また、感想や意見として、オンライン形式や時間設定等の方法や情報提供内容について、良かったという肯定的な意見が挙げられていた（表5）。

IV. 考察および今後の課題

参加者は1歳以上の子どもの親が多く、参加者の8割以上が母乳育児や卒乳に関する不安や悩みを抱えていたことから、卒乳まで見据えた長期的な視点での母乳育児支援の必要性が示唆された。また、参加後の気持ちの変化として、安心したという意見や、今後このようにしていきたいといった自身の状況に合わせた意見が述べられていた。このことから、母乳育児や卒乳に関する情報提供や参加者同士の交流を通して不安軽減につながり、オンライン卒乳教室の目的は概ね達成できたと考えられる。

実施方法については、これまで継続的に行われてきた「ベビサポ広場」の特別編として行うことで、子育て中の親も気軽に参加しやすく、行政による地域住民への支援と大学による専門分野の知見を活かした取り組みになったと推察される。今回は、新型コロナウイルス感染症対策の観点からオンライン形式としたが、他にも子どもの機嫌や授乳状況に合わせて参加できるといった利点が挙

げられる。オンラインによる母乳育児支援の有効性はシステマティック・レビューにおいても示唆されていることから（Gavine et al., 2021）、今後の子育て世代への支援において、対面とオンライン双方の利点を考慮し、実施方法を検討していく必要がある。また、参加者数についても肯定的な意見が述べられており、コミュニケーションが行える少人数での実施も効果的であったと考えられる。

今回は教員のみで実施したが、域学連携においては、大学生と大学教員が地域の現場に入り、地域の課題解決又は地域づくりに継続的に取り組むことが求められている（総務省, n.d.）。今後は、大学生の参加についても検討し、看護学を学ぶ大学生が地域に暮らす人々の健康に関心を持ち、子育て世代への支援についての学びを深め、地域の活性化につなげていけるよう、発展させていくことが課題である。さらに、子育て世代の課題について幅広い視点でとらえ、域学連携による支援を実施、評価していくことが課題である。

謝辞

オンライン卒乳教室にご参加頂いた住民の皆様、企画・運営をご担当頂いた中京区役所地域力推進室職員の皆様、京都看護大学関係者の皆様に心より感謝申し上げます。

表5. オンライン卒乳教室に対する感想や意見（自由記載）

-
- ・1人目の子で卒乳の方法が全くわからなかったのが、具体的な方法を知ることができて良かった。
 - ・定員10名でちょうど良かった。はじめは、直接集まる形式の講座の方がいいと思っていたが、子どもがぐずったりすることを考えるとオンラインで良かったと思った。
 - ・先生に直接質問できて良かった。
 - ・1時間にまとめて伝えて貰い良かった。
 - ・SNSで見えるような経験談も参考にはなるが、医学的・データの面からの理由での提案も聞けて良かった。
 - ・乳がん検診の受診時期も気になっていたもので、とても参考になった。
-

引用文献

- Gavine A, Marshall J, Buchanan P, et al. (2021). Remote provision of breastfeeding support and education: Systematic review and meta-analysis. *Maternal and Child Nutrition*. 18 (2). <https://doi.org/10.1111/mcn.13296> (accessed 2023-2-6)
- Hayashi R, Sonoda N & Morimoto A. (2022). Mothers' Decisional Conflict and Information Needs Regarding Breastfeeding Continuation or Termination: a Cross-Sectional Questionnaire Survey. *International Journal of Nursing and Health Care Research*, 5(12). <https://doi.org/10.29011/2688-9501.101372> (accessed 2023-2-6)
- 本郷寛子. (2015). 卒乳. 日本ラクテーション・コンサルタント協会編, 母乳育児支援スタンダード第2版, 437-448. 東京: 医学書院.
- 本郷寛子. (2016). 今、「卒乳・断乳」がおかれている現状. 日本母乳哺育学会雑誌, 10 (1), 2-11.
- 井上深幸. (2022). 看護学教育における「健康教育」への布石. 京都看護, 6, 29-30.
- 河村美芳, 田淵紀子. (2018). 自然卒乳をした母親の体験. *Journal of Wellness and Health Care*, 42(1), 95-103. <https://doi.org/10.15065/jjsnr.20180504023> (閲覧日: 2023年2月6日)
- 厚生労働省. (2015). 平成27年度乳幼児栄養調査. Retrieved from: <https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukinto-ujidoukateikyoku/0000134207.pdf>. (閲覧 日: 2023年2月6日)
- 厚生労働省. (2019). 授乳・離乳の支援ガイド2019年改訂版. Retrieved from: <https://www.mhlw.go.jp/content/11908000/000496257.pdf>. (閲覧日: 2023年2月6日)
- Meek J Y & Noble L. (2022). Policy Statement: Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*, 150(1). <https://doi.org/10.1542/peds.2022-057988> (accessed 2023-2-6)
- 三林聖司. (2022). ころろ・愛・ふれあいネットワーク健康教室 ころろの病を持つ人が、地域で暮らしていくためには—いっしょに考えてみましょう—. 京都看護, 6, 41-43.
- 日本助産師会編. (2016). 写真で見る赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援—助産師のための「母乳育児成功のための10ヵ条とその後に」の実践ガイド—. 東京: 日本助産師会出版.
- 日本助産師会編. (2020). 乳腺炎ケアガイドライン2020. 東京: 日本助産師会出版.
- 総務省. (n.d.). 「域学連携」地域づくり活動. Retrieved from: https://www.soumu.go.jp/main_sosiki/jichi_gyousei/c-gyousei/ikigakurenkei.html. (閲覧日: 2023年2月6日)
- 高城智圭, 井上深幸, 藤井聖子. (2022). 看護大学生と地域住民が協働で取り組んだ健康づくり—官民学のコラボレーション企画—. 京都看護, 6, 31-39.
- 宇多雅, 前原なおみ, 和田恵美子. (2022). コロナ禍における地域住民のフレイル予防をめざした健康教育—健康長寿フォーラムでの足の健康教育を通して—. 京都看護, 6, 45-50.
- 脇本寛子, 田中泉香. (2019). 母乳哺育終了に向けたケアに関する文献検討 日本における母乳哺育終了時の母児およびケアの現状と課題. 日本母乳哺育学会雑誌, 13(1), 86-97.
- World Health Organization & United Nations Children's Fund. (2003). Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. Retrieved from: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42590/9241562218.pdf?sequence=1>. (accessed 2023-2-6)
- World Health Organization & United Nations Children's Fund. (2009). / BFHI2009翻訳編集委員会訳 (2009), UNICEF/WHO赤ちゃんとお母さんにやさしい母乳育児支援ガイド

ベーシック・コース「母乳育児成功のための
10カ条」の実践. 東京: 医学書院.

山本詩子. (2017). 卒乳. ペリネイタル編集委員会
編, 乳房ケア・母乳育児支援のすべて, 170-
177, 東京: MCメディカ出版.