

(第6条関係)

事業計画書

| | |
|-----|---------|
| 事業名 | プレママ教室 |
| 団体名 | ぶぶぶママ大学 |

| | |
|---------------------|--|
| 取り組もうとする松戸市のテーマ(課題) | <p>携帯電話がスマートフォンに進化し、国民の20～30代では90%以上の普及率となった。年々、使用時間が長く伸び、スマホ中毒と言われる程に生活の中で手放せない現状である。</p> <p>現代は核家族が主流となり、母や祖母から子育てについての助言を受ける機会が減り、子育て情報をSNSで得る人が増えた。</p> <p>しかし、SNSには正しくない情報も散乱しているため、正しい情報収集とプレママ同士の交流を兼ねた活動が、これからのママには必要と考える。</p> <p>2015年～2016年の2年間に死亡した妊産婦の死因原因を、国立成育医療研究センターの研究チームが2018年9月に発表した中で、妊産婦死亡の全体の3割が自殺という調査結果となり、自殺の要因として、経済的な困窮や高齢出産、産後うつなどの心の問題の関わりについて指摘している。</p> <p>更に、日本は大人も子どもも世界で最も睡眠時間が少ないとの調査結果が出ている。赤ちゃんは眠っている間に脳が成長していると言われていのに、睡眠や生活リズムを軽視しているように感じる。</p> <p>妊娠中は尿漏れに悩まされる人が多く、産後も続くケースは多い。また、分娩時にペリネ(骨盤底筋群)は損傷を受ける。産後に体調が良い状態で生活するためにペリネのケアは必要である。</p> <p>育児は出産後すぐにスタートし、24時間子育てスタイルに移行する。慣れない育児や、思い通りにならない状況は不安感を増し、ママを疲労困憊させる。</p> <p>その状況を、プレママ教室で学ぶ事で、より良い産後を迎えられるようにしたいと考えている。</p> |
| 事業の目的 | <p>① プレママのうちに悩み事を話せる環境作り。孤立防止のため、プレママ同士の交流を深める。</p> <p>② 出産に向け、ペリネ(骨盤底筋群)を鍛える、『ガスケアアプローチ』のセルフケアを学び、良いお産を目指す。</p> <p>※ガスケアアプローチとは、フランス人女医ベルナデット・ド・ガスケ医師によって確立された姿勢と呼吸からグローバルにペリネ(骨盤底筋群)に働きかける身体的アプローチです。</p> <p>③ 胎児のうちからの睡眠や生活リズムを整える事の大切さを知る。</p> <p>④ 先輩ママ達の体験談を傾聴し、出産後の子育てのイメージを知ること、育児の心の準備をする。</p> <p>などの情報を得て、スマートフォンに向かう時間を減らし、育児に対する不安の軽減や子どもとのコミュニケーションの取り方を知り、愛着形成を深め、『自分が大好き』と思える子どもに育てる支援を目指す。</p> |

| <p>事業内容</p> | <p>1 事業内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2 か月間で4 回のプレママ教室を実施する。(1 回を2 時間とする) ・松戸・新松戸・東松戸の3 地区で実施予定 ・ガスケアプローチを理論と実践で学ぶ会&先輩ママの経験談話 ・日本伝統行事についての意味を知る会&先輩ママの経験談話 ・赤ちゃんの発達を学ぶ会&先輩ママの経験談話 ・愛着形成を学ぶ会&先輩ママの経験談話 ・アンケートを実施する <p>2 スケジュール</p> <table border="1" data-bbox="491 611 1396 1182"> <thead> <tr> <th></th> <th>具体的な取り組み</th> <th>実施体制、対象、場所など</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4、5月</td> <td>第1期生の準備</td> <td>(広報手段) ・広報まつど ・ポスター、チラシを公共施設へ配架</td> </tr> <tr> <td>6、7月</td> <td>第1期プレママ教室実施(全4回)</td> <td>東部市民センター(予定)</td> </tr> <tr> <td>8、9月</td> <td>第2期生の準備</td> <td>4月と同じ</td> </tr> <tr> <td>10、11月</td> <td>第2期プレママ教室実施(全4回)</td> <td>松戸市民会館(予定)</td> </tr> <tr> <td>12、1月</td> <td>第3期生の準備</td> <td>4月と同じ</td> </tr> <tr> <td>2、3月</td> <td>第3期プレママ教室実施(全4回)</td> <td>新松戸市民センター(予定)</td> </tr> </tbody> </table> | | 具体的な取り組み | 実施体制、対象、場所など | 4、5月 | 第1期生の準備 | (広報手段) ・広報まつど ・ポスター、チラシを公共施設へ配架 | 6、7月 | 第1期プレママ教室実施(全4回) | 東部市民センター(予定) | 8、9月 | 第2期生の準備 | 4月と同じ | 10、11月 | 第2期プレママ教室実施(全4回) | 松戸市民会館(予定) | 12、1月 | 第3期生の準備 | 4月と同じ | 2、3月 | 第3期プレママ教室実施(全4回) | 新松戸市民センター(予定) |
|--|---|---------------------------------------|----------|--------------|------|---------|---------------------------------------|------|------------------|--------------|------|---------|-------|--------|------------------|------------|-------|---------|-------|------|------------------|---------------|
| | 具体的な取り組み | 実施体制、対象、場所など | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4、5月 | 第1期生の準備 | (広報手段) ・広報まつど ・ポスター、チラシを公共施設へ配架 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 6、7月 | 第1期プレママ教室実施(全4回) | 東部市民センター(予定) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 8、9月 | 第2期生の準備 | 4月と同じ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10、11月 | 第2期プレママ教室実施(全4回) | 松戸市民会館(予定) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 12、1月 | 第3期生の準備 | 4月と同じ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2、3月 | 第3期プレママ教室実施(全4回) | 新松戸市民センター(予定) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>既存の事業からステップアップする部分 ※ステップアップ助成のみ</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>事業の目標</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・講座参加人数 合計45人以上 ・アンケートを毎回とり、講座内容をより良いものへとしていく。 アンケート記入時間を会の終わりに10分設け、必ず記入してもらう。 一番印象に残ったところや、わかりづらかったところ等を記入しやすい形にする。 ・会に参加後出産した方にアンケートを同封した手紙をだし、事業の成果を調査する。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>今後の展望</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・産後の会を継続して2か月に1回開催し、居心地の良い会にしたい。 ・産褥期のサポートができる養成講座を開き、サポートの手を増やし行き届くサポートにつなげていきたい。 ・産後のペリネケアの会を開く。 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

(第6条関係)

事業の予算概要

【収 入】※ 事業についての補足書類は添付できません。

(単位：円)

| 科 目 | | 金 額 | 積算内訳 |
|----------------|-------------|-----------|----------------------------|
| 団 体 | 事業収入 | ¥ 90,000 | 500円(参加料) * 4回 * 45人(延べ人数) |
| | 団体拠出金 | ¥ 11,400 | 対象事業費の一部を団体の会計より拠出 |
| | | | |
| | 自己資金の合計額(A) | ¥ 101,400 | |
| 市 | 市民活動助成金(B) | ¥ 100,000 | |
| 合計額(C) = (A+B) | | ¥ 201,400 | |

【支 出】

| 科 目 | | 予算額 | 積算内訳 |
|----------------|------------|-----------|---|
| 助成金の交付対象経費 | 報償費 | ¥ 90,000 | 積算内訳 15,000円 * 6人 |
| | 消耗品費 | ¥ 15,600 | 紙 ポスター用5円 * 1,000部 * 3回 配布物用2円 * 100部 * 3回 |
| | | ¥ 10,000 | プリンタインク 5,000 * 2個 |
| | 食糧費 | ¥ 600 | 講師水 100円 * 6回 |
| | 印刷製本費 | ¥ 15,000 | ポスターの印刷代 5円 * 1,000部 * 3回 |
| | 印刷製本費 | ¥ 4,050 | 受講者用配布物及びアンケートの印刷代 10円 * 15部 * 12回 5枚綴り10円 * 5枚 * 15部 * 3回 |
| | 印刷製本費 | ¥ 30,000 | 会の概要リーフレット作成 1,500部 |
| | 保険料 | ¥ 4,050 | 行事保険 90円 * 延べ45人 |
| | 委託料 | ¥ 22,500 | ホームページ作成 |
| | 会場費 | ¥ 9,600 | 市民センターなど |
| | 対象経費の合計(D) | ¥ 201,400 | |
| その他経費の合計(E) | | | |
| 合計額(F) = (D+E) | | ¥ 201,400 | |

【チェック項目】

- 1 助成金(B)が対象となる経費(D)欄の90%以内、自己資金(A)欄が対象経費(D)欄の10%以上であること。
- 2 助成金(B)が、スタート助成の場合は1事業あたり10万円以内、ステップアップ助成の場合は1事業あたり30万円以内であること。