

ととのうラボAshiya 令和6年度 事業報告書

1. 事業概要

令和6年度、ととのうラボAshiyaは、芦屋市における産前産後の母親とその家族が、心身ともに健やかに過ごせる社会の実現を目指し、主に2つの柱で事業を展開いたしました。

芦屋市市民活動センター・リードあしやの「Just! Do it支援事業」として「産前産後のママのためののんびりランチパーティー」を、また芦屋市の「市民提案型事業補助金」受託事業として「産前産後のママのためのつながるカフェ」を実施いたしました。

これらの事業を通じて、孤立しがちな産前産後の母親たちが気軽に集い、専門家や地域住民とつながることで、育児に関する知識の習得や仲間づくりの機会を創出しました。延べ[ランチパーティーの参加者数+つながるカフェの参加者数]名の方々にご参加いただき、盛況のうちに全事業を完了することができました。

2. 実施事業詳細

(1) 産前産後のママのためののんびりランチパーティー（リードあしやJust! Do it支援事業）

- 目的: 産前産後の母親たちが、家事や育児の負担から一時的に解放され、心安らぐ環境で食事を楽しみながら交流を深めることを目的としました。同じ時期を過ごす母親同士がつながることで、孤独感の解消と精神的な安定を図る機会を提供しました。
- テーマ・内容
 - 4月 親子ヨガ&ランチ
 - 5月 親子ヨガ&ランチ
 - 6月 親子ヨガ&ランチ
 - 7月 親子ヨガ&ランチ
 - 8月 親子ヨガ&ランチ
 - 9月 家族の防災をかんがえよう！ワークショップ
 - 10月 年末に慌てない 大掃除計画を立てようワークショップ
 - 11月 イライラしない脳のはなし講座
 - 12月 笑って食べて！大忘年会
 - 1月 育休復帰前にやっておきたいことトーク(オンライン)
 - 2月(実施なし)
 - 3月 親子ヨガ&ランチ
- 実施回数: 11回
- 会場: リードあしや
- のべ参加者数: 116名
- 事業の成果と考察: 口コミで参加者が増えてきました。ご夫婦や育休中の父親など、男性の参加者が増えました。ととのうラボを通してママたちの状況や心境を理解してもらえる

機会になりました。

身体を動かすよりも机上でのワークの方が好まれる傾向があります。とくに「イライラしない」回は盛況であり、日々怒ったり悲しかったり不安だったりといった母親の心情に共感し、リフレッシュできる会となりました。

(2) 産前産後のママのためのつながるカフェ(芦屋市市民提案型事業補助金受託事業)

- 目的:「ととのうサポーター」の養成を主眼に置き、参加者が育児に関する多様な知識を専門家から学ぶとともに、参加者同士の交流を通じて地域における子育て支援の輪を広げることを目的としました。講座で得た知識や経験を、自身の育児だけでなく、地域の子育て支援に活かしてもらうことを目指しました。
- 実施回数: 全8回
- 会場: ベルポットあしや、芦屋市市民活動センターリードあしや
- のべ参加者数: 84名
- 実施内容: 各分野の専門家を講師として招き、以下のテーマで講座を実施しました。

ママのYOSタイム	ととのうラボスタッフ	ベルポットあしや
北欧の子育てから学ぼう	吉岡 洋子 先生(関西大学社会学部)	ベルポットあしや
”わたし”と色あそび	なかやま えいこ 様(アトリエたいようのした運営・保育士)	ベルポットあしや
ぐっすり眠れる睡眠ワーク ショップ	夏目 郁子様(aromasophy)	ベルポットあしや
スマホでも撮れる！子どもとの暮らしの残し方	ひねもすしやしんangie様	ベルポットあしや
ママとベビーのリラックスタイム	ととのうラボスタッフ	うちぶん
自分らしさを大切にするワーク	中村 みく 様 調理担当ベルポットあしや様	リードあしや
子育てマップを作ろう&ととのうサポーター認定	ととのうラボスタッフ 調理担当ベルポットあしや様	リードあしや

- 事業の成果と考察: ととのうラボの活動に参加し、次の活動へつなげる「ととのうサポーター」を養成することができました。参加者からは、「市内にある子育て資源についての理解が深まったが、不足感もある」「子育て環境が今よりもっと良くなって欲しい」といった声が聞かれました。今後は、認定されたサポーターが地域で活躍できるような仕組みづくりが課題であり、翌年度以降はととのうラボへの積極的な参加を促していく工夫が必要です。
-

3. 会計報告

別紙参照

- 収入の部
 - 芦屋市市民提案型事業補助金
 - リードあしやJust! Do it支援事業助成金
 - 参加費
 - その他(寄付金)
 - 支出の部
 - 報償費(講師謝礼等)
 - 消耗品費
 - 印刷製本費
 - 通信運搬費
 - 会場使用料
 - その他
-

4. まとめと今後の展望

令和6年度は、市の補助金・助成金を活用し、産前産後の母親たちへの支援事業を安定的に実施することができました。参加者同士のコミュニティ形成や、専門家とのつながり構築に大きく貢献できたと考えております。

令和7年度も、引き続き芦屋市の母親たちが安心して子育てできる環境づくりに貢献すべく、これまでの事業で得られた成果と課題を踏まえ、より充実した支援活動を展開していく所存です。