



▼ドゥーラはギリシャ語で「女性を助ける 経験豊かな女性」

産後ドゥーラとは、産前・産後の母親に寄り添い支える人のことです。産前・産後は妊娠・出産による身体の変化だけでなく、ホルモンバランスも急激に変化するため、精神的にも不安定になりがちです。産前・産後の女性特有のニーズに応え、心身の安定と産後の身体の回復、赤ちゃんの育児や新しい生活へのスムーズな導入を目的に、母親の気持ちに寄り添った、母親のためのサポートを行います。

▼産後ドゥーラを利用した人の声

夫が仕事で帰りの遅い日でも、不安で孤独な気持ちを和らげてくれます！

母親にはお願いしにくいことも、頼んでやってもらっちゃいます。相談もできて、頼れるお姉さんみたいな存在です！

家族みんなの好きな料理を作ってくれて、上の子どもドゥーラさんのことが大好きです！



はじめまして。がんばる母親の強い味方 産後ドゥーラです!



ドゥーラ協会
ホームページ

こども相談課 ☎76-5310 ☎34-4379



ある日の夕方、1歳と4歳のお子さんがいる市内のご家庭に、産後ドゥーラの安田さんがやってきました。安田さんはまず、家族が大好きなハンバーグを作り始めます。料理をしながら4歳の子とおしゃべりしたり、母親の育児に関する相談を聞いたりする場面も。料理がある程度できたら、次はお風呂と食事の補助です。母親が順にこどもをお風呂に入れるので、その間に安田さんは着替えさせたり、

料理を食べさせたりします。その他にも簡単なお手伝いをいくつかこなし、安田さんはこの日の役目を終えました。

産後ドゥーラとは、いったいどのような存在なのでしょう。今回の特集では、産後ドゥーラの利用者や市内で活動するドゥーラさんの声、産後ドゥーラの利用方法や資格の取得方法、そして本市の補助制度などを紹介します。

※「産後ドゥーラ」は、一般社団法人ドゥーラ協会の登録商標です。

▼市内で活動するドゥーラさん

全国に約1,000人いるドゥーラさんのうち、現在みよし市で活動している2人から、日頃の思いなどを聞かせていただきました。



やすだ あやこ
活動を始めて2年目の安田亜弥子さん

ママが1人で頑張り過ぎなくてもいいように、温かくて栄養の多いごはんを作ったり、お話をしたりしながら、一緒に過ごせる時間を大切にしています。まずはママが元気でいれることを第一に考え、ママの笑顔が家族にも広がっていくようなお手伝いができたらとても嬉しいです。

これまでのサポートを通じて、ママを支えることが家族みんなの安心につながるということを実感してきました。ママの心の奥にある想いを大切に、丁寧で誠実なサポートを心掛けています。新たな家族となった赤ちゃんとの日々が、皆さんにとって満ち足りたものとなりますように。



みやこう さえか
活動を始めて2年目の宮幸佐愛和さん

産後ドゥーラを利用したい！

産後ドゥーラの探し方

一般社団法人ドゥーラ協会のホームページから、エリアごとに産後ドゥーラを検索することができます。



ドゥーラ協会
ホームページ



▲ドゥーラさんが作った料理(一例)

【サービスの内容】

産前・産後の母親に対する食事の調理・後片付け、衣類の洗濯、居室の掃除・整理整頓、沐浴、おむつ替え、上の子のお世話、その他必要な援助



産後ドゥーラ利用の助成金

本市では本年度から、産後ドゥーラの利用費を助成しています。申請方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ

【助成金の額】

- 産後ドゥーラを利用した費用の半額で、1時間当たり上限1,400円
- プランニング(事前訪問)に要した費用の半額で、上限1,500円(1回限り)

【助成の上限時間】

180時間(プランニングの時間は含まない)

【対象者】

産後ドゥーラを利用した日に市内に住所があり、下記の全てに該当する人

- 市内の居宅で産後ドゥーラを利用した
- 母子健康手帳を交付された妊婦、または1歳6カ月未満の乳幼児を養育している

産後ドゥーラになりたい！

産後ドゥーラ資格取得の助成金

市内で活動する産後ドゥーラを増やすため、本市では本年度から「産後ドゥーラ養成講座」を受講し、修了した人に助成金を交付しています。対象者や申請方法などの詳細は、市ホームページをご覧ください。

【助成金の額】

産後ドゥーラ養成講座の受講料および認定料の半額で、上限20万円



市ホームページ



▼これから産後ドゥーラとして、新たに活動を始めます

今年の春から勉強を始め、資格を取得しました。以前、自分の子がまだ小さい頃に近所の皆さんに助けてもらったことがあって、その時の感謝の気持ちがきっかけの1つになっています。これから産後ドゥーラとして頑張っていきます！



市内で3人目となる野中瞳さん

10人に1人が「産後うつ」になるといわれている現代。産後ドゥーラはこれを予防し、母親の不安や孤独感を和らげる存在です。新生児や乳児を育てる日々の中で、

上の兄弟姉妹と向き合う時間や、時には1人になる時間も母親にとって必要。家族以外の手も借りて、たくさんの「目」と「手」で子育てすることが大切です。

特集2

みよし市のSNSを紹介します!

本市が運営するSNSなどを抜粋して紹介します。ぜひフォロー・チャンネル登録をお願いします。今回紹介し切れなかったものもありますので、ホームページをご覧ください。



ホームページ



Instagram

【主な発信内容】

市内の主な出来事やイベント、お知らせ、魅力的な景観など

【アカウントID】

@miyoshicity_official

【担当】

広報課



【主な発信内容】

SDGsやシティプロモーション、さんさんバスに関するイベントなど

【アカウントID】

@miyoshikikaku_official

【担当】

企画政策課



【主な発信内容】

男女共同参画や市民活動、地区交流センターに関するイベントなど

【アカウントID】

@miyoshi_kyodo_official

【担当】

協働推進課



【主な発信内容】

中央図書館やサンライブからのお知らせ、イベント、展示など

【アカウントID】

@miyoshi_library

【担当】

中央図書館



エックス

【主な発信内容】

公式ホームページの新着情報、広報紙発行のお知らせ、緊急情報など

【アカウントID】

@miyoshi_city344

【担当】

広報課



【主な発信内容】

市内の工事の案内、道路や河川に関する活動やお知らせなど

【アカウントID】

@miyoshi_douro

【担当】

道路河川課



YouTube



【主な発信内容】

記者会見の様子、市長からのあいさつ、こども議会の様子など

【チャンネル名】

愛知県みよし市

【担当】

広報課



【主な発信内容】

職員や職場の雰囲気の紹介、採用・インターンシップに関する情報など

【チャンネル名】

みよし市人事課

【担当】

人事課

