

# maternity マタニティークラスで 赤ちゃんを迎える準備

出産の仕組みや出産後の生活などを学ぶ場  
少人数制で、きめ細やかな対応



主任助産師 辻淳子さん

安心して出産できる  
体制を整える

「市立川西病院では、当病  
院で出産を予定している妊  
婦と家族を対象に、マタニ  
ティークラス、いわゆる母親  
学級を行っています。出産の  
仕組みや妊娠中の体のこと、  
妊娠中や出産後の生活のこと  
などを学ぶことができる、大  
きな場なんですよ」  
そう話すのは辻淳子さん。  
同病院で主任助産師を務めて  
います。

「1回の定員が4組。少人  
数で、時間を掛けてじっくり  
話をするようにしています。  
出産や赤ちゃんの世話といっ  
た基本の話だけではなく、入  
院中の過ごし方や注意事項な  
ども丁寧に説明します。分娩  
施設の見学してもらいます  
ので、安心して入院、出産に  
臨んでもらえるのではないで  
しょうか」

同病院には、経験豊富な助  
産師が10人以上在籍。また、  
部屋を明るく暖かい雰囲気にし  
たり、分娩室に畳のスペースを  
作ったりするなど、妊婦や家  
族がリラックスできるよう、  
環境づくりも行っています。



沐浴講座を新たに開催

29年8月からは沐浴講座を  
開催。近隣で同様の講座を  
やっている病院は少ないそう  
です。

「さまざまな診療科の医師  
がそろっているのも、総合病  
院の良さだと思います。妊  
娠中の体調管理などは結構大変  
なんです。しっかりと検査  
をして、リスクを把握するよ  
うにしています。それに、万  
が一の事態が起きた場合で  
も、フォローできる体制が  
整っています」  
出産後1週間のケアが大切  
だと辻さんは話します。  
「特に、いい母乳を出すた  
めには、食事が大切。食べ物  
によっては、乳腺炎になる可  
能性もあります。母親はもち  
ろん、赤ちゃんの事も考えた、  
バランスの良い食事を提供し  
ているんですよ」

「最近、父親が積極的に  
赤ちゃんをお風呂に入れる家  
庭が多いみたいですね。夫婦  
での参加をよく目にします。  
事前に勉強してくる人もいま  
すが、実際に体験する方が分  
かりやすいと好評ですよ。希  
望者が増えれば、回数を増や  
したり、対象を一般に広げた  
りすることも検討していま  
す。今後も、皆さんが安心し  
て出産できるように、サポー  
トしていきます」



## 小松菜のぬた風 食感が楽しい簡単あえもの

おとな子どもも  
食と育つ 保健センター  
☎(758)4721

レシピ 保健センター栄養士

●材料 4人分  
小松菜 ..... 1束(200g)  
ニンジン ..... 中1/2本(100g)  
シメジ ..... 1パック  
油揚げ ..... 1枚  
調味料  
白みそ(大さじ2)、酢(大さじ1と1/3)、しょうゆ(小さじ  
2)、砂糖(大さじ1)、練りからし(小さじ1/2)  
熱量(おとな1人分): 87kcal、塩分: 0.9g

●作り方  
①小松菜は長さ4cmに切る。ニンジンは皮をむき、長さ4cm  
の細切りにする。  
②鍋にたっぷりの湯を沸かし、小松菜とニンジンを1  
〜2分ゆでる。水にとって冷まし、水気を絞る。  
③シメジは石づきを取ってほぐし、トースターで焼く。  
④油揚げはトースターでこんがり焼き、細切りにする。  
⑤ボウルに調味料を入れてよく混ぜ合わせたら、②〜④を加  
えてあえる。

人権啓発シリーズ  
生きる 人権推進課  
☎(740)1150

## 人は身体で生きる

「こころ」の問題を考えるためには  
こころを支える「身体」のことをまず考える

私はこれまで発達心理学を専門として、子どもの育ちの問  
題を考えてきました。それが縁で、2011年4月〜2017年  
3月の6年間、川西市子どもの人権オンブズパーソンを務め  
てきました。オンブズパーソンは、ご存じの通り、川西市内  
に在住、在学、または在勤する子どもについて、その人権の  
擁護・救済を図るべく条例で定められた市の第三者機関です。  
現在、オンブズパーソンは法を専門とする弁護士が1名、保  
育・教育あるいは精神医学・心理学をそれぞれ専門とする研  
究者が2名の計3名がその役割を担っています。

専門が心理学だというと、「こころ」の問題をいろいろ考  
えているように思われています。もちろん、それはその通り  
なのですが、こころは直接に見えるものではありません。その  
意味で、私はこころの問題を考えるためには、そのこころ  
を支えている「身体」のことをまず考えなければならないと  
思っています。身体は誰にもそれぞれ一つずつ与えられ、そ  
の身体の場にこころは生まれるわけで、身体抜きにこころの  
問題を考えることはできません。

人は皆、それぞれに与えられた一つの身体で生きている。  
ということは、その身体の位置からこの世界を生きているわ  
けで、他の人たちもまたそれぞれその身体の位置から生きて  
いると分かって、その他者の位置に立ち切ることには不可能  
です。人は皆、自分の身体からこの世界を自己中心的に生き  
ているのであって、そこから脱け出すことはできません。こ  
の自己中心性をどう考えるかが、人権の問題を考える上で非  
常に大事なことではないかと、私は思っています。

(前川西市子どもの人権オンブズパーソン 浜田寿美男)

消費生活センターだより 消費生活センター  
☎(740)1167

## 賃貸住宅退去時のトラブル！

修繕費を負担するのは入居者？家主？  
「原状回復ガイドライン」を参考に

事例1 10年間住んだアパートを退去することになった。  
ベランダに面した和室の畳が日焼けしている。畳替えなどの  
高額な修繕費を請求されるだろうか。(40歳代 男性)  
事例2 賃貸マンションを退去した。引っ越し当日に、家主  
の立ち会いで部屋を確認したとき「きれいに住んでいますね。  
でもハウスクリーニングするので費用を請求します」と言わ  
れた。支払わなければならないか。(30歳代 女性)

「高額な修繕費を請求された」「掃除をきちんとしていたの  
にハウスクリーニング代を請求された」など、賃貸住宅を退  
去した後に多く寄せられる相談です。

入居者が不注意で付けた傷や汚れ、破損させたものは修繕  
しなければなりません。時間の経過で自然に傷んだもの  
(畳、壁の変色など)の修繕や、家主が次の入居者のために  
するものは、家主の負担と考えられています。

これらの修繕費についての考え方は、国土交通省が公表し  
ている「原状回復ガイドライン」に詳しく載っています。事  
例1、事例2ともに修繕費は家主負担と考えられたので、相  
談者には「ガイドラインを参考に、家主や管理会社と話し  
合ってみてほしい」と伝えました。

修繕費のトラブルを避けるために、入居、退去のどちらの  
ときも入居者や家主、管理会社などが一緒に部屋の状態を  
チェックし、メモや写真などの記録に残しておくことが大切  
です。修繕費を請求されたら修繕内容の明細書やガイド  
ラインの考え方を参考に話し合いましょう。困ったこと  
があれば消費生活センターに相談してください。

市情情報 求人・募集 発表・鑑賞 セミナー 案内 公民館 健康 中央図書館 相談の案内 高齢者 福祉 子育て コラム ニュース