一般社団法人 長野県助産師会
助産師会だより
令和7年8月1日
広報委員会

会長挨拶

会長　田中春海

本年度から任期2年という事で会長になりました田中春海です。私は20年近く助産師会の活動から遠ざかっていましたが、2年前から第1副会長勤めさせていただき、やっと会の様子が分かって来た所です。鹿野前会長のご指導、ご指示の下、恙なく会長職が遂行できたらと思います。

私が長野県助産師会に入会したきっかけは、県立木曽病院から来た先輩助産婦が、木曽の助産婦会活動について目を輝かせて話してくれたこと。そして私の出産後、新生児訪問で来た助産婦の地域活動の話。更に、妹の新生児訪問に来た助産婦から助産婦会への強力なお誘いが有り、入会しました。先輩達の後を追っていくうちに、いろいろと役を仰せつかり、日本助産師会総会へ代議員として参加した時は、助産婦から助産師へと名称を変えるか、男性にも助産師の資格を与えるかの大騒動の真っただ中に居ました。

どこの地区も出産が減り、それに伴い助産師としての業務形態も変化しています。総合病院の中で勤務する助産師の苦悩は、看護界でも大きな問題になってきています。また、2026年4月から、分娩費用の保険適用化を開始すると言われています。なるべく医療の手が加わらないようにケアをする、助産所分娩や自宅分娩の助産師のケアについてどのように算定されるかは注視していかなければなりません。

国の少子化対策は、日々様々な方面から検討会が開かれ、半年もしないうちに新たな内容が閣議決定され、施行されています。そして少子化対策に大きな予算もついています。私達の業務は国の動き、県の動き、市町村の動きに左右されます。会としてその動きを察知し、少子化対策の前面に立てる存在であることを行政に知ってもらい、助産師一人一人が活き活きと活動ができる「拠り所」となる組織になれたらと思っています。

〈新任業務執行理事挨拶〉

第1副会長　黒澤かおり

本年度より第1副会長を拝命しました上小地区の黒澤かおりと申します。

私と助産師会との出会いは、30年前結婚をきっかけに長野県に移住し、勤務した施設でベテラン助産師さんに誘われての入会でした。助産師会の集まりに行くと若者（当時は）は私一人でした。人間的にも助産師としても成熟した皆さんに囲まれ、私だけでなく3人の子どもたちもかわいがってもらいました。I（アイ）ターンで身内が近くにいない私には、たくさん親戚ができたようなほっこりとした気持ちになったことを今でも覚えております。皆ハツラツと助産業務に取り組みイキイキと活動している姿に感銘を受けたくさんのことを教わりました。こんな私もその当時の先輩方の年齢になってしまいました。

本会は助産師という仕事に特化した会であり、この会が担う役割は多岐にわたっていると実感しています。周産期医療の現場は、刻々と変化していき母子のニーズの変化も多様でありますが、今までたくさんお世話になってきたことに感謝しながら、自分にできることをやっていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

〈新任業務執行理事挨拶〉

会計　外舘和恵

今年度から会計を引き受けさせて頂くことになりました、安曇野地区の外舘和恵です。皆様からお預かりした会費などの扱いですので、慎重に間違えのないように頭をフル回転させながら任務を行う所存です。しかし、回転速度はかなりゆっくり。一つ一つに時間がかかりますこと初めにお詫びいたします。前任の三島さんのように落ち着いて丁寧に対応できるように頑張ります。会長を始め執行理事、理事、会員の皆様にもいろいろ教えていただきながらになります。ご指導お願いします。

会計といえば、そろばんか電卓と伝票の時代で育ってきた私ですが、先日、三島さんが「電卓もほとんど使わなくて、エクセルに入力すれば計算してくれます」と教えて下さいました。なんとそのエクセルの扱いが全くもって不慣れな私。先ずはそこからの学習になりそうです。時代の変化に対応できる人間・助産師でありたいです。何事も楽しみながら、挑戦の気持ちを忘れずに。どうぞよろしくお願いします。

2025年度 長野県助産師会 通常総会報告

（北信地区長）　宮澤さなえ

2025年6月1日㈰、2025年度一般社団法人長野県助産師会通常総会がオンラインにて開催されました。今年度は北信地区が当番地区となり、準備および進行を担当いたしました。会員数202名に対し、当日は83名が参加、委任状77名を合わせて総会は無事に成立となりました。

ここ数年、オンライン開催が続いていますが、多くの方がNoomの操作に慣れてこられた印象があり、入室や議案確認、発表などもスムーズに行われました。地区担当ということで、開催までの準備や当日の進行に不安もあり、緊張しておりましたが、大きなトラブルもなく無事に終了できてほっとしております。事前準備や当日の運営にご協力いただいた役員の皆さま、そしてご参加いただいた会員の皆さまに、心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

令和7年度 部会集会報告 6月1日 保健指導部会報告

保健指導部会長　武田久美子

参加者21名。産後ケアの質と安全の担保を課題として話が進められました。

長野県助産師会の契約に参加するのに、4つの条件が必要となります。

1．安全管理自己評価表の提出

日本助産師会の評価表（11月提出期限）今年度も助産所管理者に案内を送るので、期限までに提出をお願いしたい。

2．自己研鑽の評価

一年間で全部の研修を更新していくことは難しいので、今年は『これ』と決めて取り組んでほしい。日本助産師会や他県の研修がある。

3．安全管理研修会の受講　7月13日研修会（産後ケア事業における安全管理ガイドラインを学ぶ）後日視聴の場合、レポート提出

安全マニュアルのひな型は助産師会のホームページに掲載予定。また、委託元である市町村から示されている。

4．産後ケアなどの直接的なケアを行うのには、㈱ウーベル保険事務所の助産師賠償責任保険のB-3またはB-4に加入（日本助産所会ホームページより加入可）が必要。今年度からは保険証の提出を求めるか検討中。

集会参加者の自施設での取り組み、現状・課題等沢山の話題が上がりました。

・産後ケア宿泊もやっているが、上の子の宿泊の問題で受け入れられないこともある。

・病院から退院して、1ヵ月経過しての来院、母乳育児を諦めないといけない状況など、もう少し早く来れば、本人の思いに寄り添えるケアができたのではないか。

・SNSからの情報を鵜呑みにしていて、困っている状況の母に対して、情報の照らし合わせが必要。

・病院での産後ケアは入院からの延長で休息目的だが、家での生活をどうしていくかを考えていくことが大事である。

・赤ちゃん訪問では、1ヵ月以上、お母さんが子どもの事、自分の体の事など困りながら生活している例がある。病院との連携がとれれば早い時点で介入ができるのでは。

ほか、食事の事、収益の事など、いろいろな話が出ました。

令和7年度 部会集会報告 勤務助産師部会報告

勤務助産師部会長　江田真理

令和7年度 勤務助産師部会は、6月1日 総会の日の午後にオンラインで実施しました。『令和の今、勤務助産師としてできること』をテーマに、勤務助産師部会から12名、保健指導部会・助産所部会から7名の参加もあり、計19名での部会集会となりました。

我が国の2024年の合計特殊出生率は1.15となり、過去最低を大幅更新しています。現在、県内の分娩を取り扱う医療機関の多くの病棟では、産科以外の診療科を受け入れ、混合病棟となっています。今回の部会集会では、①助産師として感じていること②助産師が直面していること③これからの助産師に必要な力・できること・所属施設で取り組んでいることを中心に、勤務先の現状も含め意見交換をしました。一部ご紹介します。「無痛分娩のニーズが高まる中、施設としても考えていかなくてはならない状況。しかし、安全性の担保のために、私たちのスキルがそれに追い付いているのかが課題」「混合化により、お産が片手間になっている状況。他科を看ることも増え〝私は一体何者なのか？〟と感じることもある」「母乳育児に対して〝出なければミルクでいきます〟等、全体的に母乳育児にこだわる方が減っている印象」「助産師の対象患者が妊産褥婦だけでなくなっており、女性の性に関わる専門職という視点で関わるようになっている」等、助産師としてのジレンマだけでなく、その先に繋がる若い助産師の離職といったお話も聞くことができました。

今後も勤務助産師にとって、分娩を取り巻く環境は大変厳しい状況であり、施設ごと求められる役割も変化しています。妊娠・出産・育児期の母子に関わるだけでなく、女性のライフサイクルにおける伴走者として、私たち助産師に何ができるのか。多角的・多面的視点で助産師としての在り方を考える時間となりま

した。次年度も、勤務部会の助産師の皆さまに、よりご参加いただけるテーマ設定を考えていきたいと思っております。今年度もよろしくお願いします。

プレコンセプションケアのビジョン
(子育て・女性健康支援センター事業)

会長　田中春海

こども家庭庁は「プレコン」推進に向け、今後5年間に集中的に取り組む対策をまとめています。これは、令和3年に閣議決定された成育医療等基本方針から始まり、令和5年には「男女問わず、性や妊娠に関する正しい知識の普及を図り、健康管理を促すプレコンセプションケアを推進する」とされ、昨年「5ヵ年戦略を策定した上で着実に推進すること」と、こども未来戦略に盛り込まれたことによります。5ヵ年計画では、プレコンセプションケアとは「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザインや将来の健康を考えて健康管を行う」を概念とし、生涯にわたり身体的・精神的・社会的（バイオ・サイコ・ソーシャル）に健康な状態であるための取り組みとしています。

この計画では、★性や健康に関する正しい知識の普及と情報提供。★プレコンセプションケアに関する相談支援の充実★プレコンセプションケアに関する医療機関等における相談支援の充実の3つの項目を挙げています。そして、プレコンの概念を知っている若者の割合が5年後に80％以上になることを目指し、職種を限定せず、研修を修了すれば誰でもなることができるプレコンサポーターを養成します。

このような国の流れですが、私達は昨年、子育て・女性健康支援センター事業内に、性教育中心とした運営委員を立ち上げました。

助産師会への性教育依頼が横ばい状態で、新たな依頼の開拓が目的でした。

何度も会を重ね、現在は、高校・短大・大学等を対象にしたプレコンセプションケアの講座の検討、幼児を対象とした講座の実施を行っています。8月30日にはプレコン交流会を開き、実際に講座を開くにあたっての学習をします。これから注目されるプレコンを一緒に学んでみませんか。

国際助産師の日 イベント報告
(北信地区)

中村由希子

2025年6月28日、「国際助産師の日」イベントを須坂市で開催しました。今年は北信助産師会が企画・運営を担当し、来場者266名（うち子ども128名）、助産師24名、ボランティア30名、運営関係者42名が集い、命と子育てに触れる一日となりました。

お腹の赤ちゃんから小学生までの子どもたちとその家族などが参加し、ボランティアには中高生・専門学生・大学生も加わって、子どもたちの力に導かれる交流の場となりました。

さまざまな立場の方々と共に、子どもたちの「生きる力」を育む場を、皆で実感を持ってつくることができました。ご協力いただいた皆さんや、内容については instagram@hokushin_josanshikai の投稿もご参照ください。

「どの人を見ても楽しんでいた」「食を体験する企画が良かった」「一人じゃないと思えた」「学生が子どもと遊んでくれて涙が出た」など、多くの感想が寄せられました。

準備から当日まで、関わるすべての人が、大人子どもの垣根も、立場の上下もなく支え合えたことが、イベントの大きな価値だったと感じています。

助産師として、地域の一員として、この日生まれたつながりが、子どもたちの未来を照らす光となり、私たちの歩みを支える確かな財産になると信じています。

母子保健奨励賞を受賞して

（松塩筑地区）岡村祐子

この度、長野県助産師会、また、松本市からの推薦を受け、母子保健奨励賞を賜りましたこと、誠にありがとうございます。

昨年11月、東京に表彰式に行って参りました。ちょうど授賞式ホテルの目の前に、新人時代3年間働いた大学病院がありました。当時を懐古しながらも午前中はバスに揺られ、赤坂御所から秋篠宮邸に入り、秋篠宮皇嗣妃殿下（紀子様）にお会いしました。紀子様は「母子愛育会」の総裁を務め、母子保健に大変詳しくあります。自分の順番になり「お待たせしました！ラストバッターですね」と仰られた紀子さまの笑顔に癒され、自身の活動を話しつつ、特に「助産師カフェ」については、働く助産師が疲弊することなく、語る場を是非続けてほしいと励まして下さいました。公務続きの中、お一人お一人の話に真摯に耳を傾けられる姿に、感動いたしました。

助産師になり30年（開業から18年）、あゆみ助産院は、出張専門からスタートし、自然出産に携わらせて貰いながら、地域で新生児訪問、母乳ケア、地域民生委員（主任児童委員）での、保育園・学校・児童センターとの関わり、母子の集まる場を提供したい思いで、公民館でのベビーマッサージ教室（15年）を開催していました。7年前より施設を開設し、出産と共に産後ケア事業を始め、3年前より助産院に集まる助産師たち（病院・開業問わず）の語りの場をと「助産師カフェ」を始めました。この仕事が継続できず受賞できたのも、助産師会の諸先輩方のご指導、地域行政・病院に関わる皆様のご支援や共に働くスタッフの助け、一番は家族の協力があってこそだと思います。皆様に深く感謝致します。

継続とは、常に難しく変化も求められます。柔軟に、しかし体力が衰えても、どんな形であれ「産む人を、母子を助けたい」という心の灯火は灯し続けていたいなと思っています。

〈開業された方のご紹介〉産前産後ケアサロン助産院 SANA

（北信地区）宮澤さなえ

皆さま、こんにちは。北信地区長を務めております、宮澤さなえです。地区長としては今期で2期目に入りました。引き続きどうぞよろしくお願いいたします。

これまでは長野県立信州医療センターに勤務し、病院助産師として多くの妊産婦さんと関わってまいりましたが、ここ数年、妊娠中や産後の心身の不調を抱える方が年々増えてきたなと感じており、助産師として、もっと地域の中で、必要としている人に寄り添える場所をつくりたいという思いがありました。

そのような中で、もっと助産師として地域の中で継続的に支援していきたいという想いが強まり、今年の4月より、須坂市内にて「産前産後ケアサロン助産院SANA」を開業いたしました。アパートの一室という小さな空間ではありますが、対面でゆっくりとお話ができる場所を持つことができました。一人ひとりと丁寧に向き合いながら、妊娠・出産・育児にまつわる悩みや不安に、安心して相談できる場でありたいと思っています。

また、産前産後のケアの一環として、助産師としての視点を活かした整体も取り入れています。「不調を当たり前にしない」ことを大切に、身体の変化に戸惑う方や、お産への不安を抱える方が、自分の身体と向き合えるようなケアを心がけています。

地区長としても、地域で活動する助産師同士がつながり、支え合える環境づくりのお手伝いができたらなと思っております。今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。

〈開業された方のご紹介〉産前産後ケア訪問 なつめ

（北信地区）夏目尚子

北信地区所属の夏目尚子と申します。今年度4月より長野市南部、千曲市を訪問エリアに開業いたしました。

北信地域ではお産のできる助産院がなくなり、地域の助産師のあり方が転換期に来ていることを感じています。妊産婦や子育て中の父母による虐待や胎児の遺

棄、子供の自殺が多いという現実のなかで、私たちに何ができるのか、そして私たちにできることには限界があることも感じています。

先日の国際助産師の日のイベントは「子供たちの未来へ」をテーマに様々な職種や立場の方がつながり、賑わいました。親子がたくさん来ると想定したイベントの中で、親がどうしたら怒らずに済むのか、自分たちは大事にされていい存在なんだと思えるのか。そんなことを考え、実行に移したイベントでした。

私が乳児の育児期の中で救われたのは、「どんな感情もあっていい」という言葉でした。かわいく思えない時にそんな風に思っていいのだろうかと感情のやり場に困ってしまった。それは、自分がネガティブな感情を出されるとどうしていいかわからなかったからだろうと思います。ネガティブな感情を出されても、身構えなくていい。「そっか、そうなんだ」と受け止めるだけでいい。まず自分がそんな感情になったことを受け止めて「それでもいいんだ」と思えたこと。肩の力が抜けた感覚がありました。

先輩方の知識や技術を受け継ぎながら、気持ちや感情にも目を向けて関わっていきたい、そんな思いでいます。今後もご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

〈開業された方のご紹介〉
助産所 朋（とも）
（北信地区・新入会）　汲田　久美子

高校を卒業して以来、30年ぶりに地元に戻り、5月に上高井郡小布施町で「助産所 朋（とも）」を開設致しました。

学生で実習に行って助産所の存在を知り、私自身も助産所で出産をしました。自分で産めた経験は、子育てを力強く後押ししてくれた気がします。自分と向き合う中では不安も沢山出てきます。妊娠・出産・子育ての未知なる大きな不安を、その方のペースで乗り越えていけるように、一緒に温かく見守れるような存在でいられたらいいなと思います。

助産師会に入会して早速、地区の会長さんに色々教えて頂きました。仲間として繋がる、相談できる事をとても心強く思いました。助産師の輪を広げ、地域の皆さまの声を聞きながら、支えとなる場所を目指して日々精進して参りたいと思います。

〈開業された方のご紹介〉
わとわ助産院
（上小地区）　室　賀　美　和

上田市で「わとわ助産院」を開業しました室賀美和と申します。出身は長野市北東にある飯綱町です。信州大学医療技術短大助産学専攻科で学んだあと、厚生連篠ノ井総合病院（南長野医療センター）で4年半、東御市立助産所とうみで途中二度の産休育休をいただきながら14年半勤務させてもらい、助産院を始動しました。

長野県助産師会へは助産師2年目頃に入会し、北信から上小へ移動しつつ所属させていただいていますが、ずっと会長や役員の皆様のお世話になりっぱなしで恐縮です。

わとわ助産院では自宅出産のお手伝いをしていきます。連携医療機関をはじめたくさんの方にお世話になり準備してきました。最近お産の問い合わせが来始めて身が引き締まります。お産の保険適応化では今後の見通しが厳しい自宅出産なのかもしれませんが、今できることで目の前のお母さんと真摯に向き合いたいと思います。

わとわの屋号は、和、輪、話、環…いろいろな「わ」を大切にして、平和（わ）な世の中が永遠（とわ）に続くことを願って付けました。もう30年近く前に経済学部の学生だった頃、リプロダクティブヘルス／ライツの概念と課題を知り、児童養護施設の実習に行って衝撃を受け、憧れの職業の一つであった産婆になる！と思って進路変更しました。地域に出た今、いろんな助産師さんと繋がりながら、初心の思いを忘れずに歩みたいとこの文章を書かせていただきながら思います。よろしくお願いいたします。

〈開業された方のご紹介〉
マナ助産院
（諏訪地区）清水亜実

このたび、2025年2月に「マナ助産院」を開業いたしました、清水亜実と申します。

私は、自身が助産院で生まれたこともあり、母からそのときの話を聞くうちに、小学生の頃から助産師を志すようになりました。看護師として手術室に勤務する中、帝王切開で出会ったママと助産師の絆に心を打たれ、助産師の道へ進みました。しかし実際に助産師になってみると、分娩への怖さから「自分には向いていないのでは」と悩んだ時期もありました。

そんな中、NICUで母子に寄り添ううちに、生命力と〝そばにいること〟の尊さを学びました。

そして第二子出産後、頼れる人もおらず、心も体も限界に。乳腺炎で駆け込んだ助産院で、先輩助産師がすべてを受けとめてくれました。「ママのままで助けを求めていい」と気づけたあの時間が、私の人生を大きく変えてくれました。

「産後こそ、誰かに寄り添ってほしい」その思いから、マナ助産院を立ち上げました。現在は茅野市・諏訪地域を中心に、新生児訪問や訪問型産後ケアに携わっています。ママと赤ちゃんのそばで、心を込めてこれからも歩んでまいります。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。

新入会員 自己紹介

お名前
❶所属地区
❷自己PR
❸先輩方へのメッセージ

・水野　春海（みずの　はるみ）さん

❶北信地区
❷飯山市出身です。地元に貢献したいと思い、今年の4月から北信総合病院に就職いたしました。女性の健康な身体作りや、地域の母子保健活動に興味があります。
❸活動を通して、皆さんの助産師の技を学ばせていただきたいです。どうぞよろしくお願いいたします。

・森山　功子（もりやま　のりこ）さん

❶佐久地区
❷佐久医療センター産科で働いています。生きがいは値引き商品に出会える事で、自分より高価なコスメを使用している3人の子供達（上が高校、下が小学生）を育てています。毎日嵐のような日々を過ごしております。
❸皆さん同じく嵐のような日々もしくはそれ以上を過ごされて来たと思いますが、分け隔たりなく何方にも平等にケアを提供され地域で活躍されている姿は尊敬しかありません。今は自分の領域を守る事に精一杯ですが、いずれ子供達の手が離れゆとりが出来たら皆さんのように少しでも地域に貢献していけたらと思っています。宜しくお願いします。

・福澤　利江子（ふくざわ　りえこ）さん

❶上伊那地区
〈所属〉
長野県看護大学 母性・助産看護学分野
❷1年半前に伊那市に移住して参りました。20年以上前に駒ヶ根に住んでおりました。アルプスの山並みときれいな水に日々感動しています。看護大学では助産師コースの科目を主に担当し、課外活動として、国際出産イニシアティブのこと、ドゥーラのこと、母子の細菌叢のこと、産後ケア事業のことなどに関心があります。お蕎麦とタイ料理が好きです。
❸学生と共に学びたく、ご指導を何卒宜しくお願い申し上げます。

・荒井　優子（あらい　ゆうこ）さん

❶上小地区

・杜　かおり（ゆずりは　かおり）さん

❶松塩筑地区

・山崎　智子（やまざき　ともこ）さん

❶北安地区（再入会）

・伊藤　のり子（いとう　のりこ）さん

❶諏訪地区（再入会）

編集後記

長野県助産師会が新体制となり、新規開業の方も増えました。活発になってきた活動の様子をお伝えし、長野県の母子保健を皆で支えていければと思います。お忙しい中、原稿をお寄せいただいた皆様、最後までお読みくださった皆様に感謝申し上げます。