

小さく生まれたこどもを育てるということ ～リトルベビーハンドブックの作成にあたって～



板東あけみ

国際
母子手帳委員会
事務局長

既存の14冊のリトルベビーハンドブック

By Akemi BANDO

ご両親も、医療関係者も、地域保健関係者
もつかう母子手帳だけれど

究極はだれのもの？



母親 94 歳

息子68歳 2018年

お母さんは母子手帳を大事に保管してきたが、最近になって大事なものだからと息子さんに渡した。初めてそれを見て、息子さんは大変感激された。



沖縄県の
母子手帳

20歳まで
使える



学年毎の記録

小学生の記録

学年	検査日 年月日	身長 cm	体重 kg	座高 cm	むし歯 本数	視力 右・左	検尿
小学校1年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
小学校2年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
小学校3年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
小学校4年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
小学校5年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
小学校6年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血

学年毎の記録

中学生以降20歳までの記録

学年 年齢	検査日 年月日	身長 cm	体重 kg	座高 cm	むし歯 本数	視力 右・左	検尿
中学校 1年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
中学校 2年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
中学校 3年生	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
16歳	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
17歳	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
18歳	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
19歳	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血
20歳	...						糖 たん白 潜血
	...						糖 たん白 潜血

- 1 妊娠経過
- 2 乳児期
- 3 幼児期
- 4 小学生から
- 5 児童期(小学生から)
- 6 予備検査
- 7 食生活
- 8 事故防止
- 9 諸制度

- 1 妊娠経過
- 2 乳児期
- 3 幼児期
- 4 小学生から
- 5 児童期(小学生から)
- 6 予備検査
- 7 食生活
- 8 事故防止
- 9 諸制度

母子健康手帳



交付番号

年 月 日 交付 No.

生年月日

年 月 日生

ふりがな
子の氏名

(第 子) 性別

ふりがな
保護者の氏名

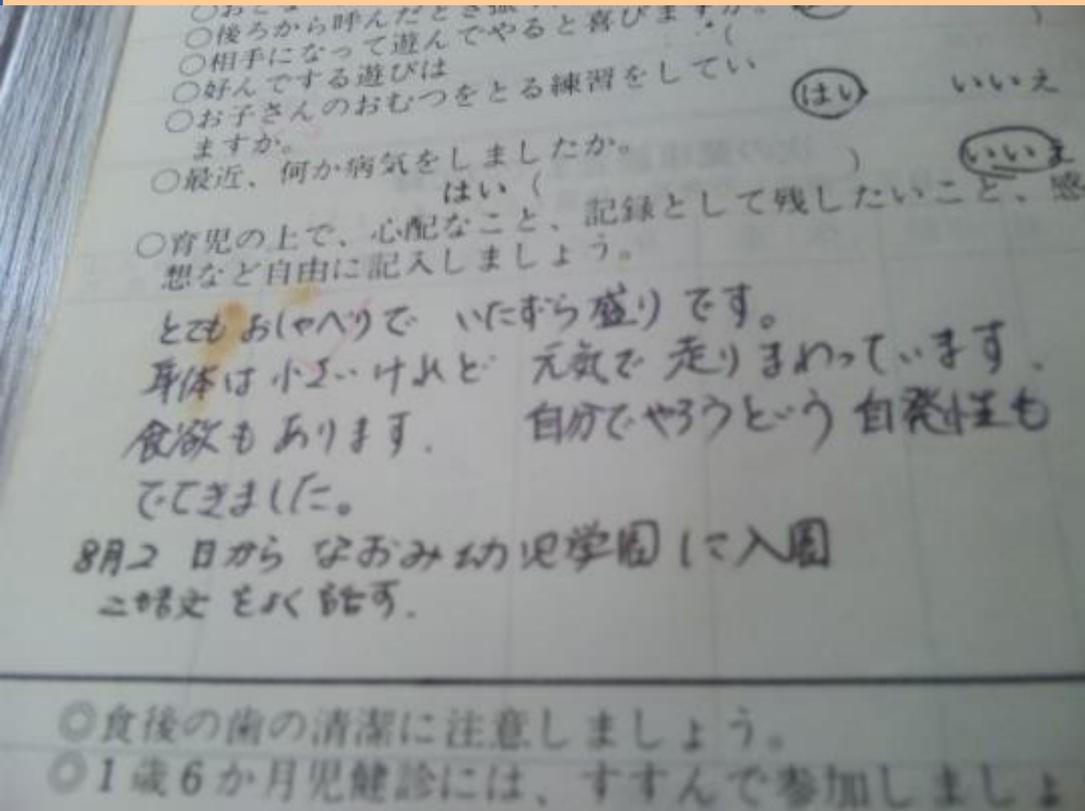
年度	県	市町村	No.
			-

リプロダクティブヘルス
関連のデータ一括管理

東日本大震災の時に
データを記入して
母子手帳を再発行できた

岩手の
母子手帳

女子大学生の感想



母は、「(3/8)最近母親の声が分かるのか声をかけるとすぐ泣きやむ」、「1歳、歩くのも大へん上手になりました。小さいけれど元気です。」などと書いてくれているのを読み、こんなに大切に育ててもらって大きくなれたことが本当に嬉しく、感動して泣いてしまいました。

そして自分自身をもっと大切にしながら、母が私にしてくれたように、自分の子どもも大切に育てたいです。



電話で母親に「産んで育ててくれてありがとう」と伝えたところ、「親孝行してね。」と言われてしまいました。

今度は私が両親を大切にするために、卒業したら実家のほうに帰ってもいいな…と思いました。

- 母子健康手帳への記録があることで自分が過去に行った予防接種などの記録が分かるだけではなく、自分は望まれて生まれて、愛されていた、守られた命であることが確認できるものでもあるというお話が心に残った。母子健康手帳に書かれていることは全てが確実に自分の記録で、自分の記憶にはない自分のことを知ることができるとても貴重なものだと思う。また、母の想いや悩んでいたことも書かれているところを読んで、母の気持ちも知ることができた。今は実家を出て一人で暮らしているため母に会うことは少ないが、自分が両親に愛されて育ったことを実感した今、もう少し連絡をとって今度は私が両親の健康を気にかけていたいと思った。私が母に母子手帳の記録を書いてもらって嬉しかったので、自分の子供ができた時には何人目の子供でもできるだけ記録したいと思った。

子どもにとっての母子手帳とは？

- 自分の記憶以前の自分の歴史を知るテキスト
- 「自分は望まれて生まれた子  愛されて育った子  」を確認できる貴重な記録
- 自己肯定感を育てる基本となる
- これからの人生の健康は自分で護るという動機付け

約50余りの国と地域にひろがる

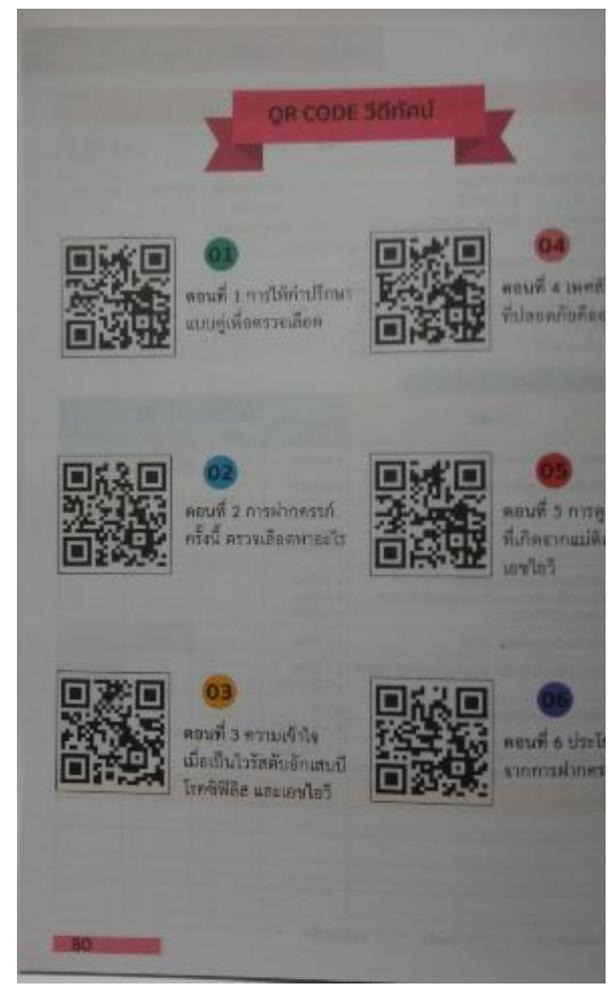


2018年5月7日予防注射の日
ハーザン省メオバク郡
LUNG PU村診療所





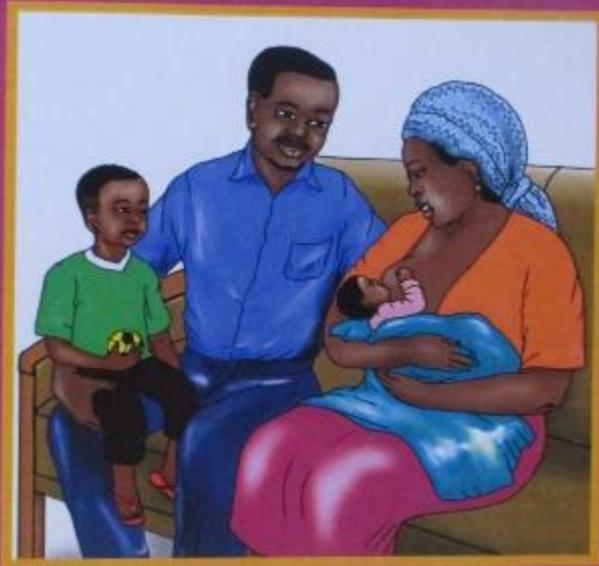
タイの母子手帳





NOT FOR SALE
MOH216

MOTHER & CHILD HEALTH HANDBOOK
AFYA YA MAMA NA MTOTO



Name of Mother :

Child's Name :

Contact Phone Number :

Onyesha kitabu hiki kila mara uendapo kliniki ya mama na mtoto
Carry this booklet at all times during a visit to the health facility
and show it to the health worker

REVISED EDITION JUNE 2016

どのようにしたら
保護者に母子手帳
が、大事とわかって
もらえるのか??

2016年版

ケニアの
母子手帳

Dear father and mother!

Congratulation on this pregnancy! The Ministry of Health would like to celebrate with you and present this Mother and Child Health (MCH) Handbook to you. Please read well together with family members and understand the contents well. If you have any question, please ask a health worker or a Community Health Volunteer (CHV) without any hesitation.

Carry this Booklet every time you visit a health facility and show it to the health worker.

大切に保管してお子様が大きくなったらプレゼントしてあげてください。

This MCH Handbook will be used during pregnancy, child birth and after child birth until the child is 5 years old. Please keep the hand book safe safe and hand it over to the child when he / she grows up to an adult as a present with instructions to keep it safe. Your child will read its contents and understand his history before birth until 5 years of age. The child will also realize the parents' love, health workers' and other service providers' contribution towards protecting his/her life. We hope this MCH Handbook will help protect life of mother and child thus lead to; a healthy mother, child and family, and a healthy and prosperous Nation.

Birth Plan: Preparing for a safe and healthy delivery;Health worker to discuss with mother/

Dear grown up youth whose information is written in this MCH Handbook, when you get this Booklet from your parents, look through from cover page to the end carefully. The cover is tired, perhaps because your parents brought it many times to the health facility during routine health monitoring and sickness. They also made use of the information in the booklet and studied how to take care of you. From the information in this Booklet you can know how you were born and grew up till you were five years old. It can also help you know how to take care of your health, be a healthy citizen and build a healthy nation.

Please keep this booklet safe, handle it carefully. When your child will grow up, please show them this MCH Handbook and give them their own Booklets as presents from parents

Parents' sweet messages at each juncture, at:

Confirmation of pregnancy

.....
Child at age 4 months.....

日本のいろいろな大学で
母子手帳について教えた
時の学生のレポートより
得たアイデア

The 10th International Conference on
Maternal and Child Health Handbook
第10回母子手帳国際会議
23-25 November, 2016



写真提供：NPO法人 HANDS

国際母子手帳委員会のメンバー

Akemi BANDO

リトルベビーハンドブック

誰のために？
どのような目的で？

性・年次別にみた出生時の体重(500g階級)別出生数 及び百分率並びに出生時の平均体重 2019年分

	男 【人】	男 %	女 【人】	女 %	全体 【人】	全体 %
出生数総数	443,430	100	421,809	100	865,239	100
出生数 1.0kg未満	1,287	0.3	1,359	0.3	2,646	0.3
出生数 1.0以上～ 1.5kg未満	1,963	0.4	1,858	0.4	3,821	0.4
出生数 1.5以上～ 2.0kg未満	5,112	1.2	5,256	1.2	10,368	1.2
出生数 2.0以上～ 2.5kg未満	28,466	6.4	36,161	8.6	64,627	7.5

注1: 原本から2.5kg以上の数値は割愛してある。

注2: 原本から2018年までの数値は割愛してある。

出典: 人口動態調査 人口動態統計 確定数 出生 表番号 4-25

2.5kg 未満 9.4%
内1.5kg未満 0.7%

なぜリトルベビーハンドブックが 必要なのか？

- ご家族の強い精神的落ち込み→要メンタルケア
- 既存の母子健康手帳が使いにくい
- 特にお母さんたちが強い自責の念で辛さや悲しさ、不安などをあまり外に出してこられなかったことと、1500g未満のお子様のお家族が少なかったことで、想いが今まで社会や行政に届きにくかった。

① 産後の強い精神的落ち込み

- 期待していた出産ではなく、突然の宣告
- 母子の生命の危険ととなり合わせの緊急出産
- 赤ちゃんはNICUへ搬送、自分は取り残された感じ
- 産科病棟で、ほかの母子を見ることがとても辛い
- 赤ちゃんを見に行けた時、イメージと全く違う、痛々しくチューブ・ラインがいっぱいついた小さな我が子
- 我が子を見て、自分の何がいけなかったかと**深い自責の念**に駆られる。この自責の念は、長期間、度々フラッシュバック

② 家族の精神的な辛さ

- ついついスマホで検索して落ち込む
- 赤ちゃんを残して退院する辛さ
- 自宅で赤ちゃんの写真やビデオを見て泣きながらの搾乳
- あまった母乳を捨てる辛さ（可能なら母乳バンクへ）
- 産後ケアの高額負担額に足がとおのき乳腺炎も・・・
- なかなか他の方には言いづらい辛さ
- なかには育児鬱になる方も・・・

③ 使いにくい母子手帳

例：1kg以下の体重が書けない！

- 体重の最低は1kg
- 身長の最低は40cm
- 書こうと思ったら目盛りがない
- 「自分の子どもを国が否定？」

「493gだったので自分で点をうったが、辛くて続けてマークできなかった。」



④ 「いいえ」が続いてしまう……

保護者の記録 【1か月頃】 (年 月 日記録)

年 月 日で1か月になりました。

- 裸にすると手足をよく動かしますか。 はい
- お乳をよく飲みますか。 はい
- 大きな音にビクッと手足を伸ばしたり、泣き出すことがありますか。 はい
- おへそはかわいていますか。 はい
(ジクジクしている時は医師にみてもらいましょう。)
- 子育てについて気軽に相談できる人はいますか。 はい
- 子育てについて不安や困難を感じることはありますか。 いいえ 何ともいえない
- 成長の様子、育児の心配、かかった病気、感想などを自由に記入しましょう。

修正月例で書いても「いいえ」になることが多く、また「いいえ」が続くと、母子手帳に書きたくなくなる。



厚生労働大臣賞 最優秀賞

第7回 健康寿命をのばそう！アワード〈母子保健分野〉自治体部門
2018年、静岡県は、国内の全県担当部署へ配布済み



2020年 静岡県作成 7外国語版(日本語併記)
しずおかリトルベビーハンドブック HPで見られる
静岡県は、国内全県の担当部署へ7冊セット配布
済み



現在使用されている 上段県版8冊 市版6冊

家族サークルから令和4年度の作成の要望が
出ている(22都府県)(緑字は訪問済み)

宮城県・新潟県・栃木県・群馬県・千葉県・
東京都・神奈川県・富山県・石川県・福井県・
滋賀県・京都府・大阪府・奈良県・岡山県・
愛媛県・山口県・長崎県・大分県・宮崎県・
鹿児島県・沖縄県

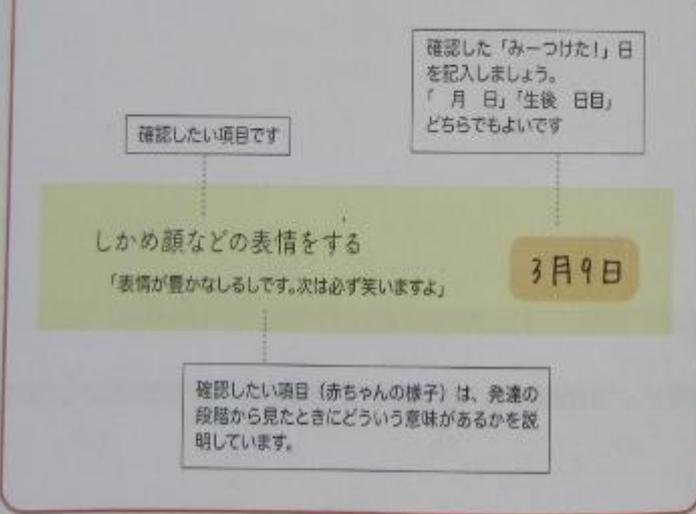
上記のほかにもサークルからの要望が出ていないが
令和4年度の作成にむけて関心を持っているところが
鳥取県・三重県など5県

発達の記録

～赤ちゃんの成長・発達を「みつけた!」～

赤ちゃんの発達と発育は個人差が大きくそれぞれのスピードで成長していきます。ここでは、発達をいろいろな側面から順を追って記載しています。小児科やリハビリの診察で確認することが多い項目を選んでみましたので、ママも赤ちゃん遊びながら見つけてみましょう。

【発達の記録のページの見方と記録方法の説明】



しずおかリトルベビーハンドブック

しずおかリトルベビーハンドブック

情緒と感覚の発達

赤ちゃんの反応「みつけた!」

みつけた!日

しかめ顔などの表情をする
「表情が豊かなしるしです。次は必ず笑いますよ。」

人の顔や動くおもちゃを目で短時間追う
「自分以外の周囲のことを認識するようになりました。」

ママの声やガラガラの音を聴いた瞬間に、赤ちゃんの動きが止まる
「その方向に向かなくても、ママはどこかな?と考えています。」

抱っこすると泣き止む
「ママのお腹の中の無重力と同じ感覚のため、リラックスできます。」

哺乳瓶の乳首(またはおもちゃ)がくちびるに触れると口で追って吸う
「反射ですが、将来の離乳食にもつながります。」

細かい発達のステップを比較しないで記載できる

先生に「ちょっとお話があります」と言われるたびに心臓が飛び出しそうだった。

退院の日、嬉しくてパパと涙なみだでした。

赤ちゃん和家人の「初めて・・・」の記録

赤ちゃんは、小さく生まれてもそれぞれのスピードで少しずつ確実に成長していきます。その中でたくさんの「初めて・・・」に出会います。たった一度の「初めて・・・」の出来事やその時の気持ちなどを記録しておきましょう。

初めて赤ちゃんに会った日 ママ 年 月 日

あった日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんに触った日 ママ 年 月 日

触った日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんの声を聞いた日 ママ 年 月 日

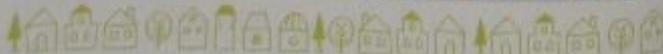
声を聞いた日

() 年 月 日

初めて赤ちゃんを抱っこした日 ママ 年 月 日

抱っこした日

() 年 月 日



離乳食を食べない時は、かーか(ママ)食べるよー!って自分が食べるところを見せるとマネして食べてくれました。食べられた時は沢山山盛りあげてくださいね。

はじめて記念日 (確かな成長を確認)

初めてチューブやテープが何もついていない赤ちゃんの顔を見れた日 ママ 年 月 日

() 年 月 日

皆さんの「初めて・・・」の記録を自由どうぞ!

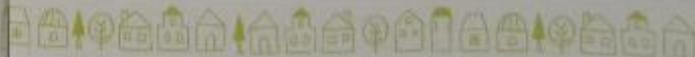
(例えば、初めて母乳やミルクをあげた日など)

☆初めて 日

☆初めて 日

☆初めて 日

☆初めて 日



旦那さんに、外来受診と一緒に来てもらい、先生からの回答や発達の状況を共有出来たので良かったです。

さがりトルベビーハンドブック



孤独に感じたこともあったけど、たくさんの方との出会いに支えられてきたのも息子の
です。ひとりじゃないよ。(33W/1,458g/8歳)

29

ページ下の先輩ママのコメントは心のよりどころ 



最初は小さく産んでしまったことを、ごめんね。と何度も何度も思っていました。
それが今じゃ、やんちゃ過ぎるほどに元気に育ってくれてありがとう。と思う日々です。
(28W/862g/2歳)

40

● Nっ子ネットワーク佐賀 PianPiano(ピアンピアノ)

公式LINE



Instagram



● 子育てし大県 さが

公式HP



Instagram



地元には家族サークルがあれば
その情報は掲載。

共感しあえる先輩家族との出会いは、非常に大切。

さがリトルベビー
ハンドブック

Q 子どもの発達やママの体調のことをどこに相談したらいいの？

A 各市町の子育て支援センターでは、妊娠・出産・育児に関する様々な相談に保健師等専門スタッフが丁寧に対応します。

お住いの市町の子育て世代包括支援センターは、こちらから検索してください。



広島県 子育て 包括 センター

検索

A ママの体調のことを助産師に相談できます。詳しくは、こちらから検索してください。

女性の健康相談(電話相談)



広島県 女性 健康相談

検索

A お子さんの発達の遅れや偏りなどが気になる方などの相談・支援窓口は、こちらから検索してください。

発達障害児の相談・支援窓口



広島県 発達 相談

検索

でも、かたがた
A 広島県では、地域子育て支援拠点のスタッフや助産師がオンラインミーティング機能を活用して、子育て中の保護者と気軽に会話や相談できる取組を実施しています。

オンラインおしゃべり広場 (地域子育て支援拠点スタッフ)

ひろしま オンラインおしゃべり

検索



ひろしま助産師オンライン相談

広島県 助産師 オンライン相談

検索



Q 急に子どもが病気になった。 どうしよう…

A まずはかかりつけ医に相談してください。
かかりつけ医につながらない場合は、「#8000」(小児救急電話相談)に電話してください。

ひろしまリトルベビーハンドブック
たくさんの地元情報

「#8000」



家族にとってのリトルベビーハンドブック

- ①新生児期や乳児期の情報を書き込みながら、我が子が懸命に生きようとしていることを理解する。
- ②LBHに書かれている先輩経験者のコメントにより、安心感や、将来への期待感を得る。
- ③地元当事者サークルがある場合に、サークルにつながって孤立感をなくす。
- ④地元の相談機関の連絡先が分かる。
- 上記がメンタルケアにつながると思われる。

なぜ府レベルの作成が望ましいのか？

- 低出生体重のお子様と家族の実態を把握して、関連の施策作成の理解ができる。
- 府内のNICUで対象者に公平に渡せる。
- 母親が保育器のわが子を見て深い自責の念で大きな動揺をしているときに渡せる。(府外出産などは市町でも配布)
- 市町レベルだと対象者が少なく、NICUのある病院がないこともある。また各市町が作ると複数の市町のLBHがNICUにあってNICUスタッフが混乱する。

全国知事会次世代育成支援対策プロジェクトチーム提言

- 野田大臣との面談 2021年11月
- http://www.nga.gr.jp/data/activity/committee_pt/project/ikusei/reiwa3/1637893797330.html
- 提言内容
- http://www.nga.gr.jp/ikkrwebBrowse/material/files/group/2/2021112501_siryou1.pdf

提言の関連部分

- (3) 低出生体重児等の保護者への支援
- 多胎や早産などにより低体重等で生まれた子どもの家族は、成長・発育や子育てに不安を感じることも多く支援が必要とされる一方で、対象者が少ないなど単独市町村では十分な取組が困難なこともあることから、リトルベビーハンドブック等による情報提供やピアサポートなど、**都道府県が**市町村を支援するために**行う取組を支援すること。**

検討委員会メンバー 候補

- 低出生体重児の保護者（サークルがあれば複数の代表）
- NICU（医師・看護師・助産師・周産期臨床心理士・医療ソーシャルワーカー）
- 健診や診察（医師）
- 市町の保健センターによる家庭訪問・健診（保健師）
- 産後ケア（助産師）
- 訪問看護センター・療育センター・発達支援センターなど（リハビリ専門家）
- **こういう人の中から選んで検討委員会を構成する。**

原案の作り方の例

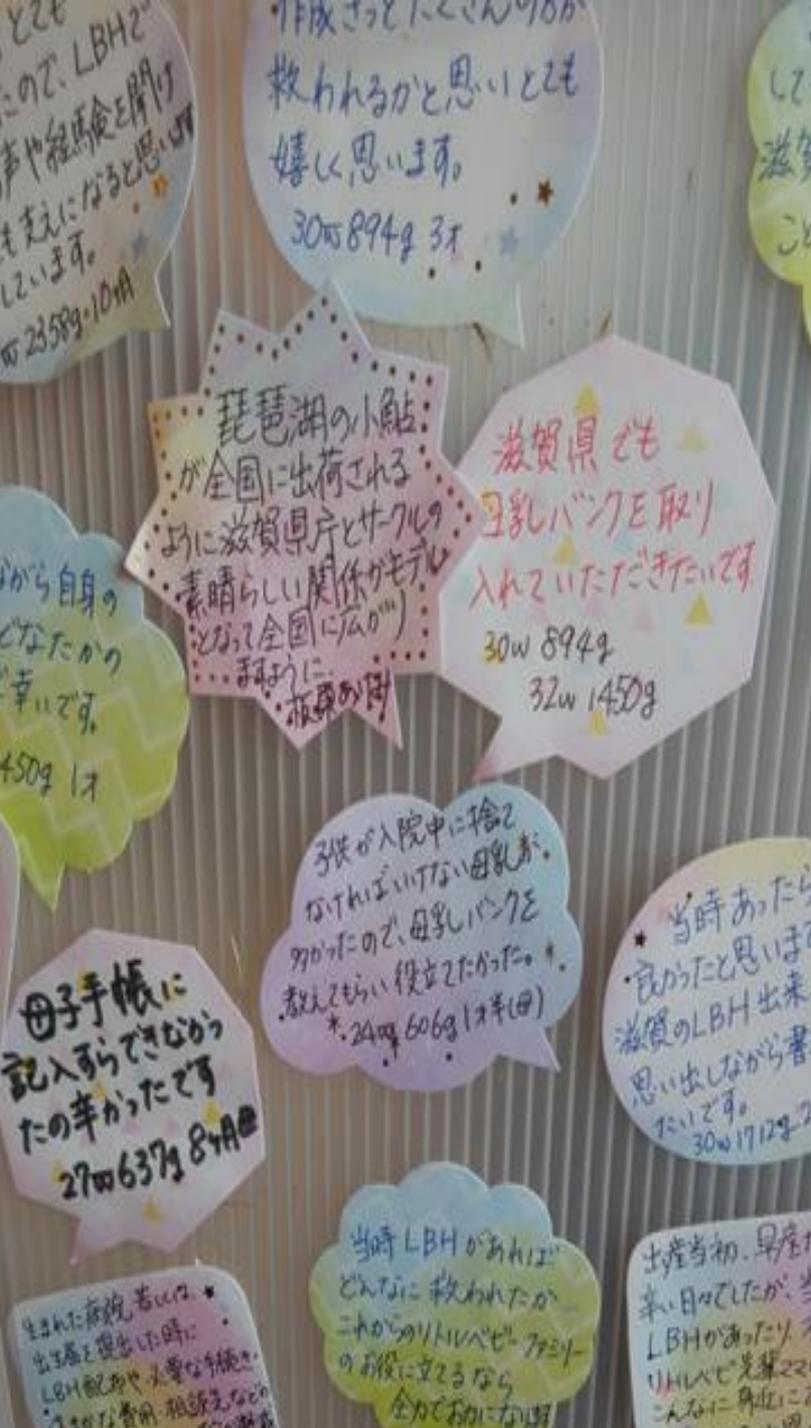
- 厚生労働大臣賞最優秀賞をうけた「しずおかリトルベビーハンドブック」をベースにする。
- 静岡県健康福祉部こども未来局 こども家庭課 TEL: 054-221-3309 kokatei@pref.shizuoka.lg.jp に依頼すると、電子版の生データを共有していただけるので、それをベースにして改編する。
- 第1回の検討委員会でそのベースをもとに希望事項を共有しながら改訂原案版を重ねていく。
- **ポイント**: 子育ての注意点や医療情報が中心の冊子は、お子様がまだ入院中のような状況では、育児不安につながる恐れがあるので、配慮が必要。

継続使用

- QRコードを使用して保護者の使用コメントの回収
- 各機関の意見や改善点などの回収
- 配布された機関は、残数が少なくなれば速やかに県庁などに報告し、配布もれがないようにすること。
- 府庁にストックを保管し、補充依頼がきたら補充する。
- 初年度は、すでにお子様が進院しているご家族で希望されるところも多いので、平均出生数より配布実績数がかなり多くなる。
- 府庁は残数を確認し、不足してきたら増刷すること。改訂が必要な場合は実施。

行政が主導して作る重要性

- 行政の施策
- 関係者の正式な職務となる
- 専門機関のネットワークの構築と情報共有
- LBH以外の施策検討の基盤のネットワーク
- 増刷・改訂などの継続性
- 関係機関への講習会の実施
- 広域連合での協力（近隣県でLBHを保管し
あう）



LBHを受け取って産科病棟にもどって読んだときに、
自責の念で辛くて不安一杯の
緊張した気持ちを
「私一人じゃないんだ・・・」と、
少し和らげられるような、
そしてお母さんの目から
悲しいだけではない涙が
ほろほろこぼれるような
LBHができれば・・・

ありがとうございました 

By Akemi BANDO

母子手帳も
リトルベビーハンドブックも
子どもにとって宝もの！

