

## 資料目次

資料 1	リーフレット（働く女性の母乳育児応援ブック） .....	(1)
資料 2	プログラム群 研究依頼文書（施設用） .....	(5)
資料 3	プログラム群 研究協力依頼ポスター .....	(9)
資料 4	プログラム群 研究協力依頼チラシ .....	(10)
資料 5	リーフレット群 研究依頼文書（施設用） .....	(12)
資料 6	リーフレット群 研究協力依頼ポスター .....	(16)
資料 7	リーフレット群 研究協力依頼チラシ .....	(17)
資料 8	比較群 研究依頼文書（施設用） .....	(19)
資料 9	プログラム群 研究説明書（研究協力者用） .....	(23)
資料 10	研究協力者アンケート等送付先申告書 .....	(27)
資料 11	プログラム群 第 1 回アンケート【受講前】 .....	(28)
資料 12	プログラム群 第 1 回アンケート【受講後】 .....	(30)
資料 13	プログラム群 第 2 回アンケート .....	(33)
資料 14	リーフレット群 研究説明書（研究協力者用） .....	(38)
資料 15	リーフレット群 第 1 回アンケート .....	(42)
資料 16	リーフレット群 第 2 回アンケート .....	(47)
資料 17	比較群 研究説明書（研究協力者用） .....	(52)
資料 18	比較群 アンケート .....	(54)
資料 19	ワークシート .....	(60)
資料 20	ニュースレター .....	(61)
資料 21	研究倫理相談窓口のご案内 .....	(63)

## 働く女性の 母乳育児応援ブック

仕事に復帰してもおっぱいを続けたい

お母さんとお子さんのために



## はじめに

いま、お子さんにおっぱいをあげていますか？  
お仕事に戻る予定はありますか？  
復帰するとき、おっぱいをやめなきゃならないと  
悩んでいませんか？  
やめてもいいけれど、やめなくてもいいんですよ。

働きながらおっぱいを続けた先輩女性の体験を知って  
あなたとお子さんにとって、いい方法を考えてみませんか？

## おっぱいを続けた女性たちの声

なんといっても  
夜の寝かしつけが楽！

授乳は  
大切なスキンシップの時間

子どもが喜んでくれて  
うれしかった

特に夜中、  
起き上がらずに授乳できる  
から、楽！

10 か月で仕事に復帰したけど、  
おっぱいをやめる気は全くなかったわ

保育園ではミルクを飲んで、  
家ではおっぱいだったの

## 1. 母乳育児のメリット<sup>1)</sup>

【子どもにとって】  
中耳炎、気道感染症、胃腸炎、  
ウイルス感染症（ロタ等）、  
肥満、ぜんそく等の予防



長い目で見た時の  
メリットがあるのね！



(2)

【女性にとって】

産後の体重減少、経済的。  
より長期間の授乳で  
高血圧、高脂血症、心筋梗塞、  
閉経前乳がん、子宮体癌等の  
リスク減少

### ★量依存性効果

より多くの母乳を飲ませた方が母乳育児の効果は大きいことが様々な研究から  
わかってきました。

混合栄養であっても、長く続けることで大きなメリットが得られる可能性があります。

## 2. 働きながら母乳育児を続けるメリット<sup>2)</sup>

【母親と子どもにとって】

- ・ 母と子のスキンシップの時間になる
- ・ 子どもが精神的に落ち着く
- ・ 母親は仕事で疲れた体を授乳の時に  
休めることができる
- ・ 免疫効果があり、感染予防に役立つ
- ・ 病気が早く治り、保育園を休む日が少ない

【職場にとって】

- ・ 授乳に費やす時間確保のため、  
仕事の効率が良く生産性が上がる。
- ・ 子どもの病気が減るため欠勤が減り、  
企業にとっても利益
- ・ 母乳育児に協力的な企業であるという  
社会的信用の向上

## 3. 働きながらおっぱいを続けた女性の体験

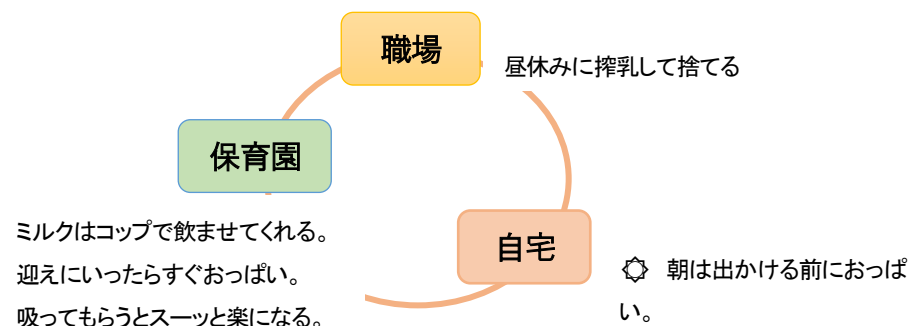
Aさん 出産後8か月で仕事復帰

《復帰前》

授乳方法：母乳だけ  
子どもの状況：コップでお茶が飲めた  
入園前の準備：特にしなかった

《復帰後》

授乳方法  
保育園ではミルク  
家ではおっぱい



Aさん

保育士さんがコップで飲ませてくれたら、  
子どもも上手に飲んだの。

朝と夜の授乳だけで、  
おっぱいが続きました！

### 働く女性のおっぱいの変化 その1

復帰後のペースに徐々に慣れ、数か月で日中の搾乳が必要なくなる人が多い！

### 働く女性のおっぱいの変化 その2

「一人目より二人目は、おっぱいが張らないの。  
だから二人目の時は職場でしばらくなくても大丈夫」という方もいます。

## Bさん 出産後3か月で仕事復帰

### 《復帰前》

授乳方法：母乳だけ

入園前の準備：

夫が搾乳を哺乳瓶で何回か飲ませた

### 《復帰後》

授乳方法

保育園では冷凍母乳

家ではおっぱい

## 職場

搾乳し、中身が見えないようにして  
冷凍庫で保存。

保冷バッグに入れて保育園へ運ぶ。

## 保育園

冷凍母乳を解凍して飲ませる。

## 自宅

☀朝 おっぱい

帰宅後すぐおっぱい…自分もウトウト。

🌙 夜の授乳は楽。

### 入園前の準備

Bさんは保育園へ母乳を続けたい  
意思を伝え、搾乳の持参方法や  
搾乳を飲ませるタイミングなどを  
相談しました。

### 職場での搾乳

搾乳する専用の部屋はなく、  
自分で搾乳場所を確保しました。  
清潔な哺乳瓶を持参して搾乳して、  
母乳バッグに保存して冷凍しました。



Bさん

私は母乳だけで育てたかったの。  
大変だったけど、やり遂げた感があるわ。

## 4. 母乳育児を続けるなかで気になることー搾乳・薬・卒乳ー

### 1) 搾乳と保存方法について

搾乳は、手でしぼる方法と搾乳器を使う方法があります。

復帰時期や1日の搾乳回数などによって選択しましょう。

手による搾乳：慣れれば手軽で楽です。

搾乳器（手動・電動）：時間短縮になり、3時間おき等、定期的にしぼるのに  
適しています。電動搾乳器は高価ですが、レンタルすることもできます。

なかには痛みを感じる等、合わない人がいます。

母乳パック：母乳を冷凍保存し、保育園へ運搬するのに使用します。

### (参考)母乳の保存期間の考え方<sup>3)</sup>

母乳の種類	保存期間
搾乳してそのままの新鮮な母乳 (室温 25℃未満)	6 時間
搾乳し冷蔵保存中の新鮮母乳 (冷蔵庫 4℃)	5 日未満
搾乳後すぐに冷凍した冷凍母乳	3 か月

※各保育園では、冷凍母乳の取り扱いについて

独自の基準をもっている場合があるので、  
事前に相談しましょう。

### 冷凍母乳の温め方<sup>4)</sup>

- ◆解凍は流水または  
微温湯で行う。
- ◆加温は人肌まで。  
電子レンジや熱湯は  
使用しない。
- ◆解凍後は24時間以  
内に飲ませます。

### 2) 母乳と薬について

長い授乳期間内には、お母さんが体調を崩すこともあります。

お子さんへの影響を考慮して薬を飲むのをあきらめた経験はありませんか？

そんな時、主治医へ相談し、母乳に影響の少ない薬を処方してもらうことが必要です。

また、下記のサイトが参考になります。

国立成育医療研究センター 妊娠と薬情報センター：授乳とお薬について

<https://www.ncchd.go.jp/kusuri/lactation/>

### 3) 卒乳について

卒乳とは、赤ちゃんが自然に母乳をほしがらなくなるまで授乳を続けることといわれています。

WHO とユニセフ、アメリカ小児科学会は、6 か月間は母乳のみで育て、その後は 2 年以上続けることを推奨しています。

いつまでおっぱいを続けるのか、決まった時期はありません。

それぞれのお母さんとお子さんにとって、様々です。

あなたの意思とお子さんの気持ちの様子で、卒乳を迎えられるといいですね。

#### おわりに

仕事復帰後の授乳について、あなたはどんなふうにしていきたくて思いましたか？

復帰にあたり職場、保育園、家族、地域の助産師等に相談することもできます。

リーフレットが、あなたとお子さんの選択に少しでもお役に立てれば幸いです。



#### 【引用・参考文献】

- 1) NPO 法人ラクテーション・コンサルタント協会編集(2015). 母乳育児支援スタンダード第 2 版 (pp. 64-74). 東京: 医学書院.
- 2) 前掲書. (pp. 454-456). 東京: 医学書院.
- 3) 水野克己他(2012), 改訂第 2 版よくわかる母乳育児 (p.187). 東京: へるす出版.
- 4) 母乳で育てられている赤ちゃんとお母さんにやさしい保育園をめざして [2016/08/28]  
[http://jalc-net.jp/FAQ/ans10\\_1.pdf](http://jalc-net.jp/FAQ/ans10_1.pdf)

#### 【出産後に利用できる法律・制度】

産前・産後休暇 (労働基準法第 65 条)	出産後は 8 週間
育児休業 (育児・介護休業法第 5~9 条)	子が 1 歳に達するまでの間 (1 歳 6 か月まで延長できる場合あり)
育児時間 (労働基準法第 67 条)	1 歳未満の子を育てる場合、1 日 2 回、各 30 分請求できます。合わせて 60 分とすることもできます。
短時間勤務 (育児・介護休業法第 23 条)	3 歳に満たない子を育てる場合。 1 日の労働時間は原則として 6 時間。

※ 職場の担当部署や上司に相談するのも一つの方法ですね。

#### 【母乳育児を支援する団体】

神奈川県助産師会 <a href="http://kanagawa-josanshi.com/">http://kanagawa-josanshi.com/</a>	母乳育児や復帰前後、卒乳等の相談は、地域の助産院で相談できます。
日本母乳の会 (*) <a href="https://www.bonyu.or.jp/index.asp">https://www.bonyu.or.jp/index.asp</a>	一人でも多くの母子が母乳で育てられることを目標に活動する医療関係者と母親たちの会
NPO 法人ラクテーション・コンサルタント協会 (JALC) (*) <a href="http://jalc-net.jp/index.html">http://jalc-net.jp/index.html</a>	国際認定ラクテーション・コンサルタントと母乳育児支援に関わる専門家のための非営利団体。
ラ・レーチェ・リーグ日本 (*) <a href="http://www.lljapan.org/">http://www.lljapan.org/</a>	母乳で育てたいお母さんを支援する母親によるボランティア団体

(\*) 印の 3 団体は、母乳育児 Q&A 等、役立つ情報が載っています。

#### ◆ 冊子に関する問い合わせ先 ◆

聖路加国際大学大学院 博士後期課程 中田かおり

E-mail: [15dn011@slcn.ac.jp](mailto:15dn011@slcn.ac.jp)

大学住所 東京都中央区明石町 10-1 電話 03-3543-6391 (代表)

指導教員 片岡弥恵子 聖路加国際大学 教授

( 施 設 名 )  
( 施 設 長 ) 様

## 研究協力をお願い

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児について研究しております。この度、「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」を実施するにあたり、研究へのご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

本研究の目的は、次の 3 群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することです。

A 群(プログラム実施):母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供):母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群):プログラム及びリーフレットの提供を行わない

※ 貴施設には、A 群の研究協力者募集についてご協力いただきたいと存じます。

女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題であり、多くの女性が復職時に母乳育児をやめてしまいます。本研究は女性たちが十分な情報を得て、仕事復帰後の授乳方法について選択できることを目標としており、母乳だけを勧めるものではありません。

本研究により、働く女性に対する母乳育児支援の基盤ができると考えます。

### 2. 研究協力者の条件：次の 4 つの条件を満たす女性です。

① 出産後 4～12 か月以内に仕事へ復帰する方

② ○月までに仕事復帰予定である方 注) ○にはプログラムから 3 か月の月を記載

③ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方

④ 日本語でのコミュニケーションが可能な方

### 3. 貴施設に協力をお願いしたい内容

貴施設内で、対象者が目にする場所（待合室やおむつ交換スペース等）に、研究協力依頼のポスターを貼り、チラシを置いてください。

※研究協力の意思がある方は、ご自身で研究者あてに電子メールで連絡をしていただきます。ご連絡をいただいた後は、研究者と研究協力者が、直接日程調整等を行います。

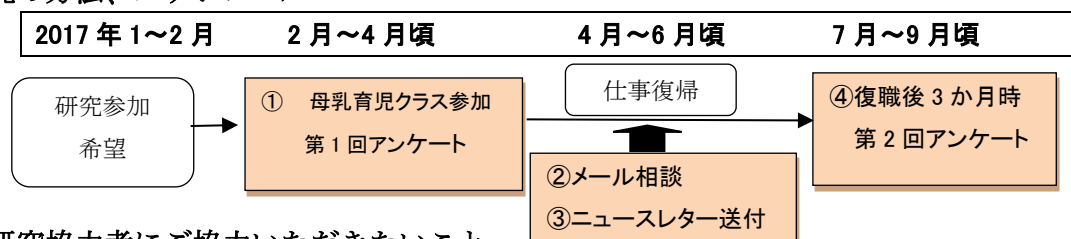
### 4. 倫理的配慮

貴施設の研究協力は自由意思に基づきますので、断られても何ら不利益を被ることはありません。

### 5. 研究にご協力いただける場合は、「研究協力の同意書」にご署名いただき、1 部を保管し、1 部を研究者あてに 1 週間以内にご返送ください。

いったん研究協力を同意された後も、同意後 1 か月以内までは同意を撤回することができます。その際には「研究協力の同意撤回書」にご署名の上、研究者あてにお送りください。なお、研究にご協力いただかない場合も、何ら不利益な扱いを受けることはありません。

## 6. 研究の方法、スケジュール



### 1) 研究協力者にご協力いただきたいこと

母乳育児クラスへご参加いただき、アンケートにご回答いただきます。その後、メールによる相談を受け付け、復職後に 2 回目のアンケートにご協力いただきます。

### 2) 研究協力者に対する倫理的配慮

研究へのご協力は自由意思によります。同意された後も、研究協力は母乳育児クラス参加後 3 か月以内までは中止できます。その場合は、同意撤回書に署名の上、研究者あてに送付していただきます。同意撤回書が届いた時点で一切のデータを破棄し使用しません。それにより不利益な扱いを受けることはありません。

### 3) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

収集した個人情報は本研究の目的以外には使用しません。研究に関する紙データは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外はアクセスできないようにして保管します。氏名とアンケート内容との照合ができないよう、施錠できる別々のキャビネットにて保管します。氏名・住所は第 2 回アンケート送付後、すみやかに裁断処理します。

### 4) 研究協力によって生じる利益と不利益

研究協力者は、母乳育児に関する情報を得ることができるというメリットがあります。デメリットは、母乳育児クラス参加やアンケート記入のための時間的拘束や会場までの交通費が生じます。参加者には謝礼として (クオカード 2,000 円分) を差し上げます。

## 7. 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

## 8. 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙データは裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を受けています。(承認番号: 16-A076) 本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。

本研究は神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。

研究者: 中田かおり E-mail アドレス: 15dn011@slcn.ac.jp

所属機関: 聖路加国際大学大学院看護学研究科博士後期課程 (住所: 東京都中央区明石町 10-1)

勤務先: 神奈川県立保健福祉大学 (住所: 横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818)

指導教員: 片岡弥恵子 (聖路加国際大学 教授)

聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究協力の同意書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」の協力について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に協力することに同意します。

日付                      年                      月                      日

研究協力施設名                      \_\_\_\_\_

施設長（ご署名）                      \_\_\_\_\_

説明者氏名（署名） \_\_\_\_\_

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号：16-A076



聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究協力の同意撤回書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」についての研究協力の同意しましたが、この度、同意を撤回することにしましたので、通知します。

日付                      年              月              日

研究協力施設名                      \_\_\_\_\_

施設長（ご署名）                      \_\_\_\_\_

同意撤回の意思を確認いたしました。

日付                      年              月              日

研究者氏名（署名） \_\_\_\_\_

# 働く女性の母乳育児支援プログラム ご協力をお願い

聖路加国際大学大学院 博士後期課程 中田かおり

研究にご協力いただける方を募集しています。是非ご協力をお願いします。

## 《研究参加者の条件（以下の4つの条件を満たす方）》

- ◆ **出産後 4 ～12 か月以内に仕事へ復帰する方**
- ◆ **〇月までに仕事復帰予定の方** 注)〇には介入から3か月の月を記載
- ◆ **現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方**
- ◆ **日本語でのコミュニケーションが可能な方**

仕事へ復帰する時、おっぱいをどうしようと悩んでいませんか？  
本プログラムでは、母乳を続ける様々な方法や実際の体験談をご紹介しますながら、自分で復職後の授乳について考えていきます。

お子様と一緒に参加できます！

《会場》 会場名と住所を記載する。

《日程》 日程を記載

(ご連絡をいただいた後、日程を調整します。)



詳しい内容は、  
チラシに記載しております。  
チラシはこのポスターのそばに置  
いていただいています。  
ぜひ、ご覧ください。

【連絡先】氏名：中田かおり（なかだかおり）  
E-mail アドレス：15dn011@slcn.ac.jp  
所属機関：聖路加国際大学大学院博士後期課程  
勤務先：神奈川県立保健福祉大学  
本研究は、聖路加国際大学研究倫理審査委員会の  
許可を得ています。(承認番号：16-A076)  
※神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けて行います。

## 働く女性の母乳育児支援プログラム ご協力のお願い

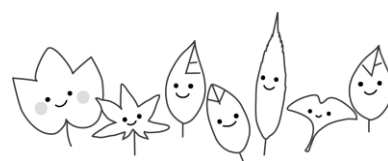
聖路加国際大学大学院 博士後期課程 中田かおり

私は助産師として出産後の女性とかかわるなかで、赤ちゃんに母乳をあげるため、日夜大変な努力をするお母様方を見てきました。しかし多くの方は、仕事へ復帰する時に母乳をやめてしまう現状があります。

本プログラムの一環として、母乳育児クラスを実施します。母乳育児クラスでは、必ずしも母乳をやめなくてもいいこと、ミルクを飲ませながら母乳も続ける等、様々な方法や実際の体験談をご紹介します。自分自身で復職後の授乳について考えていくことを支援したいと考えています。

プログラムにご参加いただくことにより、あなたは母乳育児に関する情報を得ることができます。また本研究結果は今後の働く女性にとって役立てていきたいと考えております。

研究の趣旨をご理解いただけましたら、是非ご協力をお願いします。



### 《参加者の条件（以下の4つの条件を満たす方）》

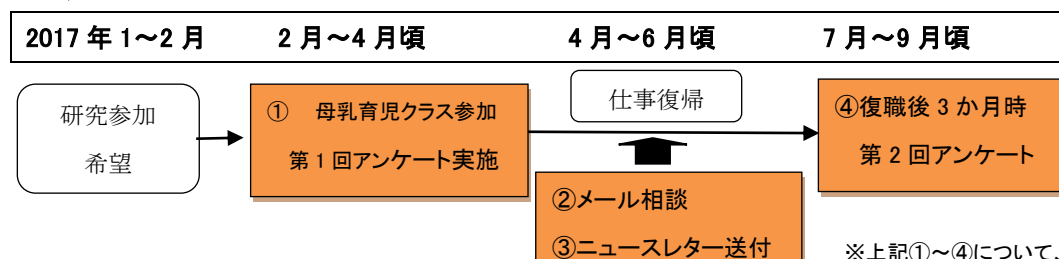
- ◆ 出産後4～12か月以内に仕事へ復帰する方
- ◆ ○月までに仕事復帰予定の方（○には介入から3か月以内の月を記載）
- ◆ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方
- ◆ 日本語でのコミュニケーションが可能な方

保育者がおりますので、  
どうぞお子様と  
一緒にご参加ください。

### 《母乳育児クラス実施場所》

会場名と住所を記載する。（神奈川県助産師会研修室 または 神奈川県立保健福祉大学を予定）

### 《研究のスケジュール》



※上記①～④について、ご協力をお願いします。

### ＜ご協力いただきたいこと＞

- 1) 2017年2月から4月にかけて母乳育児クラスを実施します。
  - ・ 当日、同意書へのご署名と、アンケート等送付のため、ご住所をご記入いただきます。  
住所は、アンケート送付後にシュレッダーで裁断処理します。
  - ・ 母乳育児クラスは90分程度です。前後にアンケート(計10分程度)にご回答いただきます。
  - ・ 保育担当者がおりますので、お子様連れでも結構です。おもちゃ等準備のため、事前に月齢、性別をお聞きます。
- 2) 母乳育児クラス後は、メール相談をお受けします。
- 3) 仕事復帰前後に、ニュースレターを送付します。子育てや授乳に役立つ情報を載せる予定です。
- 4) 復職後3か月頃にアンケートお送りしますので、返信用封筒にてご返送ください。



### ＜倫理的配慮＞

- 1) 研究参加は自由意思によるものです。また、母乳育児クラス参加 3 か月後までは協力を中止できます。途中で中止する場合は、同意撤回書をお送りいただきますが、それにより不利益な扱いを受けることはありません。
- 2) 個人情報は本研究の目的以外には使用しません。アンケートは無記名ですが、継続して調査するため、ID 番号で管理します。
- 3) 研究に関するデータは鍵のかかる場所で保管し、研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。
- 4) 母乳育児クラスにご参加いただくことにより、会場までに交通費が生じます。交通費はお支払できませんが、参加していただける方には、謝礼として（クオカード 2,000 円分）を差し上げます。
- 5) 本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、データは匿名化されるため、個人情報やプライバシーは保護されます。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の許可を得ています。(承認番号：16-A076)

本チラシをお読みいただき、ご協力いただける場合は、研究者あてにメールをお送りください。

その際、件名を「プログラム希望」としてください（QR コードあり）。

折り返しご連絡し、ご氏名、E-mail アドレス、  
お子様の月齢と保育希望の有無、復帰時期、  
希望会場・日程をお伺いします。

QR コード

研究に関してご不明な点やご質問がありましたら、下記にお問い合わせください。

なお、本研究は、神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けて行います。

#### 【研究者の連絡先】

氏名：中田かおり

E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1（聖路加国際大学）

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818

指導教員：片岡弥恵子（聖路加国際大学大学院 教授）



( 施 設 名 )  
( 施 設 長 ) 様

## 研究協力をお願い

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児について研究しております。この度、「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」を実施するにあたり、研究へのご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

本研究の目的は、次の 3 群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することです。

A 群(プログラム実施): 母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供): 母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群): プログラム及びリーフレットの提供を行わない

※ 貴施設には、B 群の研究協力者募集についてご協力いただきたいと存じます。

リーフレットは、働きながら母乳を続けるための情報や先輩女性の体験等で構成しています。

女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題であり、多くの女性が復職時に母乳育児をやめてしまいます。本研究は女性たちが十分な情報を得て、仕事復帰後の授乳方法について選択できることを目標としており、母乳だけを勧めるものではありません。

本研究により、働く女性に対する母乳育児支援の基盤ができると考えます。

### 2. 研究協力者の条件: 次の 4 つの条件を満たす女性です。

① 出産後 4～12 か月以内に仕事へ復帰する方

② ○月までに仕事復帰予定である方 注) ○にはプログラムから 3 か月の月を記載

③ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方

④ 日本語でのコミュニケーションが可能な方

### 3. 貴施設に協力をお願いしたい内容

貴施設内で、対象者が目にする場所（待合室やおむつ交換スペース等）に、研究協力依頼のポスターを貼り、チラシを置いてください。

※ 研究協力の意思がある方は、ご自身で研究者あてに電子メールで連絡をしていただきます。ご連絡をいただいた後、ご本人に直接リーフレットを送ります。

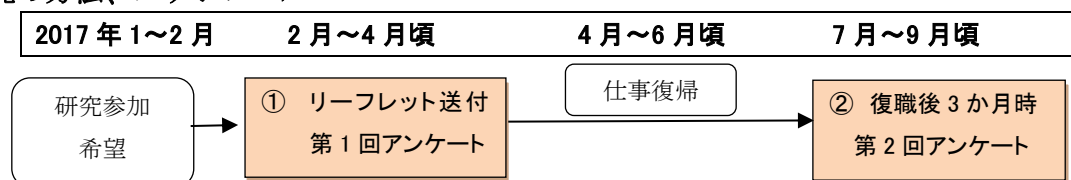
### 4. 倫理的配慮

貴施設の研究協力は自由意思に基づきますので、断られても何ら不利益を被ることはありません。

### 5. 研究にご協力いただける場合は、「研究協力の同意書」にご署名いただき、1 部を保管し、1 部を研究者あてに 1 週間以内にご返送ください。

いったん研究協力を同意された後も、同意後 1 か月以内までは同意を撤回することができます。その際には「研究協力の同意撤回書」にご署名の上、研究者あてにお送りください。なお、研究にご協力いただけない場合も、何ら不利益な扱いを受けることはありません。

## 6. 研究の方法、スケジュール



### 1) 研究協力者にご協力いただきたいこと

リーフレットを読む前後にアンケートにご回答いただきます。復職後に 2 回目のアンケートにご協力いただきます。アンケート内容は、仕事復帰後の状況、授乳状況、自己効力感等についてです。

### 2) 研究協力者に対する倫理的配慮

研究へのご協力は自由意思によります。同意された後も、研究協力は同意後 3 か月以内までは中止できます。その場合は、同意撤回書に署名の上、研究者あてに送付していただきます。同意撤回書が届いた時点で一切のデータを破棄し使用しません。それにより不利益な扱いを受けることはありません。

### 3) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

収集した個人情報は本研究の目的以外には使用しません。研究に関する紙データは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外はアクセスできないようにして保管します。氏名とアンケート内容との照合ができないよう、施錠できる別々のキャビネットで保管します。氏名・住所は第 2 回アンケート送付後、すみやかに裁断処理します。

### 4) 研究協力によって生じる利益と不利益

リーフレットを読むことにより、母乳育児に関する情報を得ることができるというメリットがあります。また本研究の結果は、今後の働く女性にとって、仕事と母乳育児を両立していこうとする際に役立ちます。デメリットとして、アンケート記入のための時間的拘束が生じます。

## 7. 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

## 8. 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙データは裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を得ています。(承認番号：16-A076) 本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。本研究は神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。

研究者：中田かおり E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院看護学研究科博士後期課程(東京都中央区明石町 10-1)

勤務先：神奈川県立保健福祉大学(住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818)

指導教員：片岡弥恵子(聖路加国際大学 教授)

聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究協力の同意書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」の協力について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に協力することに同意します。

日付                      年                      月                      日

研究協力施設名 \_\_\_\_\_

施設長 (ご署名) \_\_\_\_\_

説明者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号 : 16-A076

聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究協力の同意撤回書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」についての研究協力に同意しましたが、この度、同意を撤回することにしましたので、通知します。

日付                      年              月              日

研究協力施設名                      \_\_\_\_\_

施設長 (ご署名)                      \_\_\_\_\_

同意撤回の意思を確認いたしました。

日付                      年              月              日

研究者氏名 (署名)                      \_\_\_\_\_



# 働く女性の母乳育児支援を目的とした リーフレットの評価 研究協力をお願い

聖路加国際大学大学院 博士後期課程 中田かおり

研究にご協力いただける方を募集しています。下記の条件に合う方、是非ご協力をお願いします。

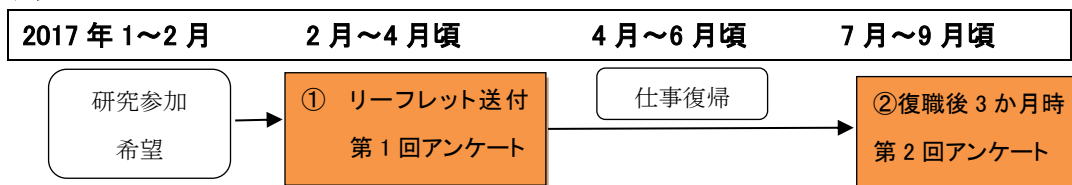
## 《研究参加者の条件（以下の4つの条件を満たす方）》

- ◆ **出産後4～12か月以内に仕事へ復帰する方**
- ◆ **〇月までに仕事復帰予定の方** 注) 〇には介入から3か月の月を記載
- ◆ **現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方**
- ◆ **日本語でのアンケート回答が可能な方**

仕事へ復帰する時、  
おっぱいをどうしようと悩んでいませんか？  
リーフレットでは母乳を続けた体験談や  
情報を紹介します。

詳しい内容はチラシに記載しています。  
チラシはこのポスターのそばに置いてい  
ただいています。  
ぜひご覧ください。

## 《研究のスケジュール》



上記①、②についてご協力をお願いします。

【連絡先】氏名：中田かおり E-mail アドレス：15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 博士後期課程

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

本研究は、聖路加国際大学研究倫理審査委員会の承認を得ています。

(承認番号：16-A076)

なお、本研究は神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。



# 働く女性の母乳育児支援を目的とした リーフレットの評価 研究協力をお願い

聖路加国際大学大学院 博士後期課程 中田かおり

私は助産師として出産後の女性とかかわるなかで、赤ちゃんに母乳をあげるため、日夜大変な努力をする多くのお母様方を見てきました。しかし多くの方が、仕事へ復帰する時に母乳をやめる現状があります。

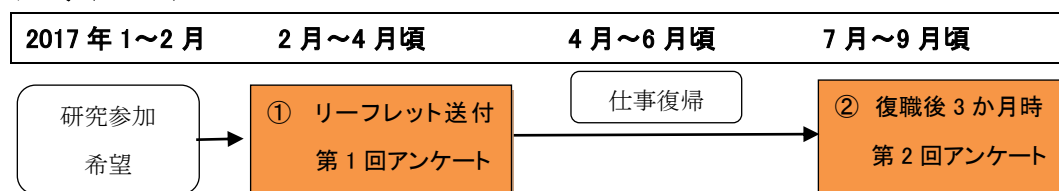
このリーフレットでは、母乳を続ける様々な方法や実際の体験談をご紹介しますことで、自分で復職後の授乳について考えていくことを応援したいと考えています。

研究にご協力いただくことにより、あなたは母乳育児に関する情報を得ることができます。また本研究結果は、今後の働く女性に役立てていきたいと考えております。研究の趣旨をご理解の上、ご協力をお願いします。

## 《参加者の条件（以下の4つの条件を満たす方）》

- ◆ 出産後4～12か月以内に仕事へ復帰する方
- ◆ 〇月までに仕事復帰予定の方 注）〇には介入から3か月の月を記載する
- ◆ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方
- ◆ 日本語でのアンケートへの回答が可能な方

## 《研究のスケジュール》



※上記①と②について、ご協力をお願いします。

## ＜ご協力いただきたいこと＞

- 1) 2017年2月から4月にかけてリーフレットを送付します。
  - ◆ リーフレットを読む前後で、第1回アンケートにご回答ください。
  - ◆ 同意書等を同封しますので、同意書へのご署名と、ご住所の記入をお願いいたします。
  - ◆ アンケート等の郵送のために、ご住所をお聞きます。第2回アンケート終了後にシュレッダーで裁断処理します。
- 2) 仕事復帰後3か月頃、第2回アンケートお送りします。ご回答の上、返信用封筒にてご返送ください。



### ＜倫理的配慮＞

- 1) 研究参加は自由意思によるものです。また、リーフレット送付後 3 か月後までは協力を中止できます。途中で中止する場合は、同意撤回書をお送りいただきますが、それにより不利益な扱いを受けることはありません。
- 2) 個人情報は本研究の目的以外には使用しません。アンケートは無記名ですが、継続して調査するため、ID 番号で管理します。
- 3) 研究に関するデータは鍵のかかる場所で保管し、研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。
- 4) 本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、データは匿名化されるため、個人情報やプライバシーは保護されます。

本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会の許可を得ています。(承認番号：16-A076)

本チラシをお読みいただき、ご協力いただける場合は、研究者あてにメールをお送りください。

その際、件名を「リーフレット希望」としてください（QR コードあり）。

QR コード

折り返しご連絡し、ご氏名、ご住所、E-mail アドレス、  
復帰時期をお伺いします。

研究に関してご不明な点やご質問がありましたら、下記にお問い合わせください。

なお、本研究は、神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けて行います。

#### 【研究者の連絡先】

氏名：中田かおり

E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1（聖路加国際大学）

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818

指導教員：片岡弥恵子（聖路加国際大学大学院 教授）



( 施 設 名 )  
( 施 設 長 ) 様

## 研究協力をお願い

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児継続について研究しております。「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」の一環として「働く女性の授乳状況に関する調査」を行いますので、是非、ご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

働く女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題です。母乳育児をする女性は増加しつつありますが、多くの女性は仕事復帰時に母乳育児をやめてしまいます。

そこで本研究では、次の 3 群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することを目的としました。

A 群(プログラム実施): 母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供): 母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群): プログラム及びリーフレットの提供を行わない

恐れ入りますが、貴施設には C 群の研究協力者募集についてご協力いただければと存じます。  
本研究は、働く女性に対する今後の母乳育児支援の基盤となります。  
研究の趣旨をご理解いただけましたら、是非ご協力をお願いします。

### 2. 研究協力者の条件

0 歳児クラスのなかで、下記の条件に合うお子様のお母様です。

- ① 入園後（復職後）3 か月以上経過していること
- ② 保育園に入園した時期（または復職時期）が、生後 4 か月～12 か月であること
- ③ 日本語でのアンケートへの回答が可能であること

### 3. 貴施設に協力をお願いしたい内容

- 1) 研究にご協力いただける場合は、「研究協力の同意書」をお送りください。  
その際、対象者の人数を記載してください。
- 2) 2017 年 7 月～8 月にかけて、対象者の人数分の研究依頼文書とアンケート  
をお送りしますので、対象となるお母様方に配布してください。

### 4. 倫理的配慮

貴施設の研究協力は自由意思に基づきますので、協力を断られても何ら不利益を被ることはありません。

- 5. 研究にご協力いただける場合は、「研究協力の同意書」にご署名いただき、1 部を保管し、1 部を研究者あてに 1 週間以内にご返送ください。その際、同意書に対象者の人数を記載してください。

いったん研究協力に同意された後も、同意後 1 か月以内までは同意を撤回することができます。その際には「研究協力の同意撤回書」にご署名の上、研究者あてにお送りください。なお、研究にご協力いただけない場合も何ら不利益な扱いは受けることはありません。

## 6. 研究方法

### 1) 研究協力者にご協力いただきたいこと

施設長様から配布していただくアンケートに回答の上、返信用封筒で直接ポストに投函していただきます。アンケートの返送をもって、研究への同意と解釈します。

### 2) 研究協力者に対する倫理的配慮

本研究へのご協力は、お母様ご自身の自由意思により決めていただきます。ご協力いただかないことにより、不利益な扱いを受けることはありません。

### 3) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

アンケートは無記名ですので、個人情報やプライバシーは保護されます。収集したアンケートは、研究の目的以外には使用しません。研究に関する紙のデータは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外はアクセスできないようにして保管します。

### 4) 研究協力によって生じる利益と不利益

ご協力いただくことによる直接のメリットはありません。しかし、アンケートご協力後にご希望があれば A 群・B 群で使用するリーフレットを郵送します。デメリットとして、アンケート記入のための時間的拘束が生じます。

## 7. 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

## 8. 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を得ています。(承認番号: 16-A076) 本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。

本研究は、神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。

研究者：中田かおり E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp  
所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程  
所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 (聖路加国際大学)  
勤務先：神奈川県立保健福祉大学  
勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818  
指導教員：片岡弥恵子 (聖路加国際大学 教授)

以下余白

聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究協力の同意書

私は「働く女性の授乳状況に関する調査」の協力について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に協力することに同意します。

対象者の人数は ( ) 名です。

日付： 年 月 日

研究協力施設名 \_\_\_\_\_

施設長 (ご署名) \_\_\_\_\_

説明者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号：16-A076

聖路加國際大學

学長 福井次矢 様

# 研究協力の同意撤回書

私は「働く女性の授乳状況に関する調査」についての研究協力に同意しましたが、この度、同意を撤回することにしましたので、通知します。

日付：            年        月        日

研究協力施設名 \_\_\_\_\_

施設長（ご署名）

同意撤回の意思を確認いたしました。

日付：            年        月        日

研究者氏名（署名）\_\_\_\_\_

研究協力者 様

## 研究の説明書

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児継続について研究しております。この度「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」を実施するにあたり、研究へのご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

本研究の目的は、次の 3 群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することです。

A 群(プログラム実施): 母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供): 母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群): プログラム及びリーフレットの提供を行わない

※ あなたには、A 群の参加者としてご協力いただきたいと存じます。

女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題であり、多くの女性は復職時に母乳育児をやめてしまいます。本研究は女性たちが十分な情報を得て、仕事復帰後の授乳方法について選択できることを目標としており、母乳だけを勧めるものではありません。

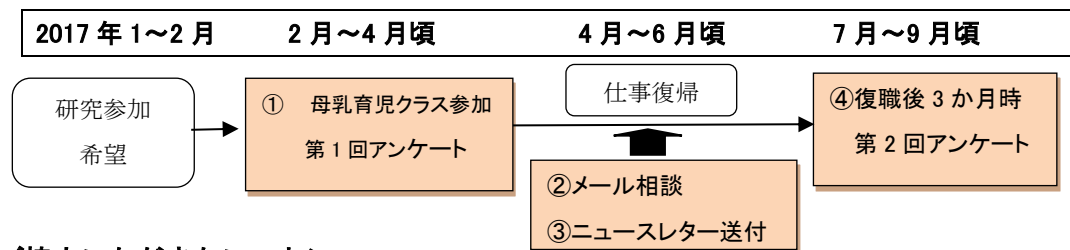
本研究により、働く女性に対する母乳育児支援の基盤ができると考えます。

### 2. 研究協力をお願いしたい方 次の 4 つの条件を満たす女性です。

- ① 出産後 4～12 か月以内に仕事へ復帰される方
- ② 〇月までに仕事復帰予定の方 注) 〇には介入から 3 か月以内の月数を記載
- ③ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方
- ④ 日本語でのコミュニケーションが可能な方

### 3. 研究の方法、手順 (A 群の方)

#### <研究のスケジュール>



#### <ご協力いただきたいこと>

- 1) 「母乳育児クラス」当日
  - ・ 研究協力の同意書への署名をお願いします。第 2 回アンケート送付のため、ご住所をお聞きます。
  - ・ クラスは 90 分程度です。実施後にアンケート(10 分程度)にご回答ください。
- 2) 仕事復帰までに間に、授乳に関する相談や質問があれば、メールでご相談をお受けします。
- 3) 仕事復帰前後に、ニュースレターを送付します。子育てや授乳に役立つ情報を載せる予定です。
- 4) 復職後 3 か月頃に第 2 回アンケートお送りしますので、ご回答の上、返信用封筒にてご返送ください。



#### 4. 倫理的配慮

##### 1) 本研究へのご協力は、ご自身の自由意思により決めてください

いったん同意された後も、研究協力は母乳育児クラス参加後 3 か月以内までは中止できます。その場合は同意撤回書にご署名の上、研究者あてに送付してください。同意撤回書が届いた時点で一切のデータを破棄し、使用しません。それにより不利益な扱いを受けることはありません。

##### 2) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

収集した個人情報は本研究の目的以外には使用しません。研究に関する紙のデータは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外はアクセスできないようにして保管します。氏名とアンケート内容との照合ができないよう、施錠できる別々のキャビネットで保管します。

第 2 回アンケート送付のため、母乳育児クラスご参加の際、氏名・住所をお伺いしますが、いただいた氏名・住所は第 2 回アンケート送付後、すみやかにシュレッダー等で裁断処理します。

##### 3) 研究協力によって生じる利益と不利益

一連のプログラムへのご協力により、あなたは母乳育児に関する情報を得ることができるというメリットがあります。また、働く女性にとって、今後、仕事と母乳育児を両立していこうとする際に役立ちます。

デメリットは、母乳育児クラス参加・アンケート記入のための時間的拘束や、会場までの交通費が生じます。参加者には謝礼として (クオカード 2,000 円分) を差し上げます。

##### 4) 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

##### 5) 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を受けています。(承認番号:16-A076) 本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。

本研究は神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。

研究者：中田かおり E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 (聖路加国際大学)

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818

指導教員：片岡弥恵子 (聖路加国際大学 教授)

聖路加国際大学  
学長 福井次矢 様

## 研究への参加・協力の同意書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に参加・協力することに同意します。

日付            年            月            日

研究協力者氏名 (ご署名) \_\_\_\_\_

説明者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号 : 16-A076

聖路加国際大学

学長 福井 次矢様

## 研究協力の同意撤回書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」についての研究協力の同意しましたが、この度、同意を中止することにしましたので、通知します。

日付                      年                      月                      日

氏名 (ご署名) \_\_\_\_\_

同意撤回の意思を確認いたしました。

日付                      年                      月                      日

研究者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

## 研究協力者質問紙等送付先申告書

私は、「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」の質問紙等送付のため、住所を申告します。

日付：        年        月        日

研究協力者氏名 \_\_\_\_\_

研究協力者住所 〒        —

\_\_\_\_\_

なお、本連絡先は研究のためのみに使用され、倫理的配慮の個人情報保護に基づき厳重に管理され、質問紙の配布期間が終了した後、速やかに破棄されます。

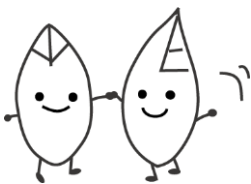
聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号：16-A076

ID:

## 「働く女性のための母乳育児支援プログラム」

### 第 1 回アンケート【受講前】

- 🍃 アンケートは 1 ページ、22 項目です。
- 🍃 回答に要する時間は、3 分ほどです。
- 🍃 ご記入後、封筒に入れて会場内の回収箱に  
投函してください。



ご協力お願いいたします。

【質問】 以下の質問は、あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください。

母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1

ID:

## 「働く女性のための母乳育児支援プログラム」

### 第 1 回アンケート【受講後】



アンケートは 2 ページ、38 項目です。

回答には、5 分ほどかかります。

ご記入後、封筒に入れてから会場内の回収箱に  
投函してください。



本日はご協力いただき、本当にありがとうございました。

お気をつけてお帰りください。

【質問 1】 本日まで参加いただいたプログラムについて、5 段階で評価をしてください。

	とてもそう思う	そう思う	どちらでもない	思わない	全く思わない
1. 内容は、わかりやすかった。	5	4	3	2	1
2. 期待した内容と一致していた。	5	4	3	2	1
3. 仕事に復帰する際に役に立ちそうだ。	5	4	3	2	1
4. 友人・知人にも受講をすすめたい。	5	4	3	2	1

【質問 2】 プログラムで使ったリーフレット(働く女性のための母乳育児支援ブック)について、5 段階で評価をしてください。

	とてもそう思う	そう思う	どちらでもない	思わない	全く思わない
1. 内容は、わかりやすかった。	5	4	3	2	1
2. 期待した内容と一致していた。	5	4	3	2	1
3. 仕事に復帰する際に役に立ちそうだ。	5	4	3	2	1
4. 友人・知人にも受講をすすめたい。	5	4	3	2	1

【質問 3】 現在の授乳状況についてお尋ねします。

次の質問に対して、あてはまる数字を記入するか、最も近いものに○をつけてください。

1. 現在の授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養    ② 混合栄養    ③ 人工栄養
2. 母乳をあげる回数は 1 日に約何回ですか。	約                      回
3. プログラムを受講してみて、仕事復帰後にやってみようと思う授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養    ② 混合栄養    ③ 人工栄養

【質問 4】 あなたのことについてお尋ねします。

次の質問に対して、あてはまる数字を記入するか、○をつけてください。

1. 現在のご年齢を教えてください。	歳
2. ご出産は、何年何月でしたか。	年                      月
3. 上のお子さんはいらっしゃいますか。	① いる                      ② いない
4. 現在、たばこは吸っていますか。	① 吸わない                      ② 吸う
5. 最終学歴を教えてください。	① 中学・高等学校    ② 専門・短大・大学以上



【質問 5】 以下の質問は、あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください。

母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から

「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1

以上で質問は終わりです。本日はご協力いただき、ありがとうございました。



ID:

## 「働く女性のための母乳育児支援プログラム」 第 2 回アンケートのお願い

研究協力者様

お仕事に復帰され、約 3 か月がたちました。  
お母様、お子様、ご家族の皆様お元気でお過ごしでしょうか。

復帰前にはプログラムを受講してくださり、ありがとうございました。  
この度、復帰後の授乳状況について、調査させていただきたいと思います。  
おっぱいを続けている方も、卒乳された方も、さまざまな状況があると思います。  
どのような選択でも、あなたにとっておっぱいの経験が、「あげてよかった」と  
思えるものであることを願っています。



ご多用の中恐縮ですが、アンケートへの回答をお願いします。



アンケートは 4 ページ、48 項目です。

各質問に対しあてはまる数字を記入するか、○を付けてください。

回答には、10 分ほどかかります。



ご記入後は返信用封筒に入れ、1 週間以内に投函してください。

長期間にわたりご協力いただき、本当にありがとうございました。

中田かおり（聖路加国際大学大学院 博士後期課程）

E-mail: [15dn011@slcn.ac.jp](mailto:15dn011@slcn.ac.jp)

【質問 1】 仕事に復帰してから現在までの状況についてお尋ねします。

1. 仕事へ復帰したのは、何月ですか	年 月
2. 就労形態は、次のうちどれですか	① 常勤 ② 非常勤 ③ 派遣社員・契約社員 ④ パート・アルバイト ⑤ その他( )
3. 1 日の勤務時間は何時間ですか	時間
4. 夫/パートナーは、あなたが仕事復帰してから、子育てに協力していますか。	① とても協力している ② 協力している ③ どちらでもない ④ あまり協力しない ⑤ 全く協力しない
5. 母乳育児をしている(していた)姉妹や友人と、母乳育児の話をすることがありますか。	① ある ② ない
6. 復帰前または復帰後に、授乳について助産師に相談しましたか。(母乳育児クラスへの参加は含みません)	① 相談した ② 相談しなかった
7. 職場で、 <u>搾乳する部屋</u> や場所がありますか。 (※「搾乳」は、保存する場合も捨てる場合も含めます)	① 専用の部屋がある ② 専用の部屋はないので自分で確保する ③ 部屋や場所はない ④ わからない
8. 職場で、 <u>搾乳する時間</u> は確保されていますか。 (※「搾乳」は、保存する場合も捨てる場合も含めます)	① 確保されている ② 確保されていないので自分で確保する ③ 確保されておらず、自分でも確保できない ④ わからない
9. 職場で、搾乳を冷凍庫等に保存できますか。	① できる ② できない
10. 保育園では、搾乳(冷凍・冷蔵)を受け入れていますか。	① 受け入れている ② 受け入れていない ③ わからない
11. 保育園の送迎時に、母乳をあげられますか。	① あげられる ② あげられない ③ わからない

【質問 2】 仕事復帰直後の状況についてお尋ねします。

(※仕事復帰と保育園入園時期が異なる場合は、復帰直後の状況をお答えください。)

1. 最も近い授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園にお子さんを預けている間の授乳方法はどれでしたか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ ⑥ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていましたか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていましたか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事が休みの日について</u> 、母乳を飲ませる回数は 1 日に約何回でしたか。	約                      回

【質問 3】 次に、現在(復職後 3 か月時点)の授乳状況についてお尋ねします。

1. 最も近い授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園にお子さんを預けている間の授乳方法はどれですか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ ⑥ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない

3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていますか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれですか	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていますか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事</u> が休みの日について、母乳を飲ませる回数は1日に約何回ですか。	約 回
7. 仕事復帰前後に合わせて、こちらからニュースレターを送りました。 仕事と子育て、授乳の両立等にとって役に立つ内容でしたか。	① とても役にたった ② 役に立った ③ どちらでもない ④ 役に立たない ⑤ 全く役に立たない ⑥ 読まなかった

【質問 4】 次の質問は、母乳育児を終了（卒乳・断乳）した方にお聞きします。

該当しない方は、次ページ【質問 5】へお進みください。

<p>1. 母乳をやめた時期はいつですか。 復帰前、または復帰後でお答えください。</p>	<div style="text-align: center;">             復帰の  か月前  または  復帰して  か月後           </div>
<p>2. 母乳をやめた理由は何ですか。 <u>あてはまるものすべてに○を付けてください。</u> その他の場合は内容もお書きください。</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①自分がやめたくなった</li> <li>②子どもがほしがらなくなった</li> <li>③母乳の分泌が減った</li> <li>④母乳のトラブル(しこり、乳腺炎等)</li> <li>⑤夜の授乳がつらい</li> <li>⑥体調を崩した</li> <li>⑦仕事との両立が困難</li> <li>⑧家族、友人、保育士等からのすすめ</li> <li>⑨ その他</li> </ul> <div style="text-align: right;">(                  )</div>

【質問 5】最後の質問です。あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください  
母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から  
「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1

以上で質問は終わりです。長期間ご協力いただき本当にありがとうございました。

研究協力者 様

## 研究の説明書

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児継続について研究しております。この度「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」を実施するにあたり、研究へのご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

本研究の目的は、次の 3 群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することです。

A 群(プログラム実施): 母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供): 母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群): プログラム及びリーフレットの提供を行わない

※ あなたには、B 群の参加者としてご協力いただきたいと存じます。

リーフレットは、働きながら母乳を続けるための情報や先輩女性の体験等で構成しています。

女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題であり、多くの女性が復職時に母乳育児をやめてしまいます。本研究は女性たちが十分な情報を得て、仕事復帰後の授乳方法について選択できることを目標としており、母乳だけを勧めるものではありません。

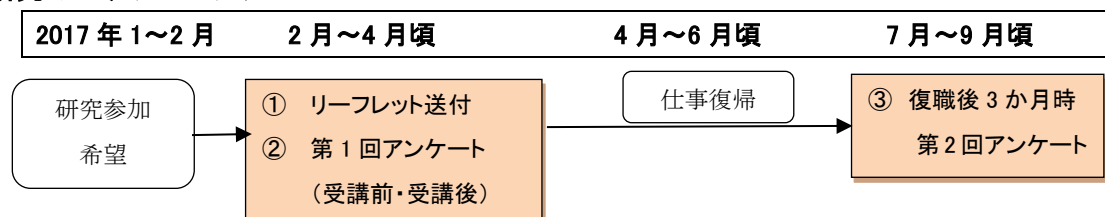
本研究により、働く女性に対する母乳育児支援の基盤ができると考えます。

### 2. 研究協力をお願いしたい方 次の 4 つの条件を満たす女性です。

- ① 出産後 4～12 か月以内に仕事へ復帰される方
- ② 〇月までに仕事復帰予定の方 注) 〇には、介入から 3 か月以内の月を記載する
- ③ 現在、少しでも子どもに母乳を飲ませている方
- ④ 日本語でのアンケートへの回答が可能な方

### 3. 研究の方法、手順 (B 群の方)

#### <研究のスケジュール>



#### <リーフレットが届いたらご協力いただきたいこと>

- (1) 研究協力の同意書にご署名ください。
- (2) 研究協力者アンケート等送付先申告書に、氏名と住所をご記入ください。
- (3) 第 1 回アンケートにご回答ください。

◆アンケートは、リーフレットを読む前、読んだ後の 2 部構成です。

- ① アンケートの「リーフレットを読む前」の部分に記入する
- ② リーフレットを読む
- ③ アンケートの残りの部分「リーフレットを読んだ後」の部分に記入



**(1)～(3)のすべてを返信用封筒に入れて、投函してください。**

### <今後ご協力いただきたいこと>

仕事復帰後 3 か月頃、第 2 回アンケートお送りします。ご回答の上、返信用封筒にてご返送ください。  
アンケート内容は、仕事復帰後の状況、授乳状況、自己効力感等についてです。

## 4. 倫理的配慮

### 1) 本研究へのご協力は、ご自身の自由意思により決めてください

いったん同意された後も研究協力は、リーフレット送付後 3 か月以内までは中止できます。その場合は同意撤回書にご署名の上、研究者あてに送付してください。同意撤回書が届いた時点で、一切のデータを破棄し、使用しません。それにより不利益な扱いを受けることはありません。

### 2) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

収集した個人情報は本研究の目的以外には使用しません。研究に関する紙のデータは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外はアクセスできないようにして保管します。氏名とアンケート内容との照合ができないよう、施錠できる別々のキャビネットで保管します。

リーフレット・アンケート送付のため、氏名・住所をお伺いしますが、いただいた氏名・住所は第 2 回アンケート送付後、すみやかにシュレッダー等で裁断処理します。

### 3) 研究協力によって生じる利益と不利益

リーフレットを読むことにより、母乳育児に関する情報を得ることができるというメリットがあります。また本研究の結果は、今後の働く女性にとって、仕事と母乳育児を両立していこうとする際に役立ちます。デメリットとして、アンケート記入のための時間的拘束が生じます。

### 4) 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

### 5) 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を得ています。(承認番号:16-A076)

本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。

本研究は、神奈川県立保健福祉大学奨励研究助成を受けています。

研究者：中田かおり E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 (聖路加国際大学)

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818

指導教員：片岡弥恵子 (聖路加国際大学 教授)



聖路加国際大学

学長 福井次矢 様

## 研究への参加・協力の同意書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」について説明文書を用いて説明を受け、内容を理解し、この研究に参加・協力することに同意します。

日付                      年                      月                      日

研究協力者氏名 (ご署名) \_\_\_\_\_

説明者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

聖路加国際大学 研究倫理審査委員会 承認番号: 16-A076

聖路加国際大学  
学長 福井 次矢様

## 研究協力の同意撤回書

私は「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」についての研究協力の同意しましたが、この度、同意を中止することにしましたので、通知します。

日付                      年                      月                      日

氏名 (ご署名) \_\_\_\_\_

同意撤回の意思を確認いたしました。

日付                      年                      月                      日

研究者氏名 (署名) \_\_\_\_\_

ID:



## リーフレット「働く女性の母乳育児応援ブック」 第 1 回アンケートのお願い

このたびは、研究にご協力いただきありがとうございます。

ご多用の中恐縮ですが、アンケートへの回答をお願いします。



アンケートは全部で4ページ、質問項目は全部で56項目です。

まず、リーフレットを読む前に【質問1】(p.1)の回答をしてください。

リーフレットを読んだあと、【質問2】以降(p.2～)の質問に回答してください。



各質問に対しあてはまる数字を記入するか、○を付けてください。

アンケートすべての回答には、10 分ほどかかります。

【質問1】 以下の質問は、あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください。

母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1



この後のページは  
リーフレットを読んだ後  
回答してください。

【質問 2】 お読みいただいたリーフレットについて、5 段階で評価をしてください。

	とてもそう思う	そう思う	どちらでもない	思わない	全く思わない
1. 内容は、わかりやすかった。	5	4	3	2	1
2. 期待した内容と一致していた。	5	4	3	2	1
3. 仕事に復帰する際に役に立ちそう。	5	4	3	2	1
4. 友人・知人にも受講をすすめたい。	5	4	3	2	1

【質問 3】 現在の授乳状況についてお尋ねします。

次の質問に対して、あてはまる数字を記入するか、最も近いものに○をつけてください。

1. 現在の授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養      ② 混合栄養      ③ 人工栄養
2. 母乳をあげる回数は 1 日に約何回ですか。	約                      回
3. プログラムを受講してみて、仕事復帰後にやってみようと思う授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養      ② 混合栄養      ③ 人工栄養

【質問 4】 あなたのことについてお尋ねします。

次の質問に対して、あてはまる数字を記入するか、○をつけてください。

1. 現在のご年齢を教えてください。	歳
2. ご出産は、何年何月でしたか。	年                      月
3. 上のお子さんはいらっしゃいますか。	① いる                      ② いない
4. 現在、たばこは吸っていますか。	① 吸わない                      ② 吸う
5. 最終学歴を教えてください。	① 中学・高等学校                      ② 専門・短大・大学以上

【質問 5】 以下の質問は、あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください。  
母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から  
「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと一緒に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1



## リーフレット「働く女性の母乳育児応援ブック」

### 第 2 回アンケートのお願い

お仕事に復帰され、約 3 か月がたちました。  
お母様、お子様、ご家族の皆様お元気でお過ごしでしょうか。

第 1 回アンケートにご協力いただき、ありがとうございました。  
この度、復帰後の授乳状況について調査させていただきたいと思います。  
おっぱいを続けている方も、卒乳された方も、さまざまな状況があると思います。  
どのような選択でも、あなたにとっておっぱいの経験が、「あげてよかった」と  
思えるものであることを願っています。



ご多用の中恐縮ですが、アンケートへの回答をお願いします。



アンケートは 4 ページ、質問項目は 47 項目です。

各質問に対しあてはまる数字を記入するか、○を付けてください。

回答に要する時間は、約 10 分です。



ご記入後は返信用封筒に入れ、1 週間以内に投函してください。

長期間にわたりご協力いただき、本当にありがとうございました。

中田かおり（聖路加国際大学大学院 博士後期課程）

E-mail: [15dn011@slcn.ac.jp](mailto:15dn011@slcn.ac.jp)



【質問 1】 仕事に復帰してから現在までの状況についてお尋ねします。

1. 仕事へ復帰したのは、何月でしたか。	年                      月
2. 就労形態は、次のうちどれですか。	① 常勤 ② 非常勤 ③ 派遣社員・契約社員 ④ パート・アルバイト ⑤ その他(                      )
3. 1 日の勤務時間は何時間ですか。	時間
4. 夫/パートナーは、あなたが仕事復帰してから、子育てに協力していますか。	① とても協力している ② 協力している ③ どちらでもない ④ あまり協力しない ⑤ 全く協力しない
5. 母乳育児をしている(していた)姉妹や友人と、母乳育児の話をすることがありますか。	① ある ② ない
6. 復帰前または復帰後に、授乳について助産師に相談しましたか。	① 相談した ② 相談しなかった
7. 職場で、 <u>搾乳する部屋</u> や場所がありますか (※「搾乳」は、保存する場合も捨てる場合も含めます)	① 専用の部屋がある ② 専用の部屋はないので自分で確保する ③ 部屋や場所はない ④ わからない
8. 職場で、 <u>搾乳する時間</u> は確保されていますか。 (※「搾乳」は、保存する場合も捨てる場合も含めます)	① 確保されている ② 確保されていないので自分で確保する ③ 確保されておらず、自分でも確保できない ④ わからない
9. 職場で、搾乳を冷凍庫等に保存できますか。	① できる ② できない
10. 保育園では、搾乳(冷凍・冷蔵)を受け入れていますか。	① 受け入れている ② 受け入れていない ③ わからない
11. 保育園の送迎時に、母乳をあげられますか。	① あげられる ② あげられない ③ わからない

【質問 2】 仕事復帰直後の状況についてお尋ねします。

(※仕事復帰と保育園入園時期が異なる場合は、復帰直後の状況をお答えください。)

1. 最も近い授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園にお子さんを預けている間の授乳方法はどれでしたか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ ⑥ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていましたか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていましたか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事が休みの日について</u> 、母乳を飲ませる回数は 1 日に約何回でしたか。	約                      回

【質問 3】 現在(復職後 3 か月時点)の授乳状況についてお尋ねします。

1. 最も近い授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園にお子さんを預けている間の授乳方法はどれですか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ ⑥ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない

3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていますか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれですか	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていますか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事か休みの日について</u> 、母乳を飲ませる回数は 1 日に約何回ですか。	約                      回

【質問 4】 次の質問は、母乳育児を終了(卒乳・断乳)した方にお聞きします。

該当しない方は、次ページ【質問 5】へお進みください。

<p>1. 母乳をやめた時期はいつですか。  復帰前、または復帰後でお答えください。</p>	<div> <div> 復帰の  または  復帰して </div> <div> か月前    か月後 </div> </div>
<p>2. 母乳をやめた理由は何ですか。  <u>あてはまるものすべてに○を付けてください。</u>  その他の場合は内容もお書きください。</p>	<div> ①自分がやめなくなった  ②こどもがほしがらなくなった  ③母乳の分泌が減った  ④母乳のトラブル(しこり、乳腺炎等)  ⑤夜の授乳がづらい  ⑥体調を崩した  ⑦仕事との両立が困難  ⑧家族、友人、保育士等からのすすめ  ⑨ その他  ( ) </div>

【質問 5】最後の質問です。あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください  
母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から  
「全く自信がない」の 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1

以上で質問は終わりです。長期間ご協力いただき本当にありがとうございました。

研究協力者 様

## 研究の説明書

私は現在、聖路加国際大学大学院に在籍し、働く女性の母乳育児継続について研究しております。「仕事復帰後の母乳育児継続を目的とした出産後の女性に対するプログラムの評価」の一環として、「働く女性の授乳状況に関する調査」を行いますので、是非、研究へのご協力をお願いいたします。

### 1. 研究の目的と意義

働く女性にとって仕事と子育ての両立は大きな課題です。母乳育児をする女性は増加しつつありますが、仕事復帰が母乳育児継続の大きな妨げになっている状況があります。そこで本研究では、次の3群を設定して復職後の授乳状況を比較することにより、復職予定の女性に対する効果的な支援方法を検討することを目的としました。

A 群(プログラム実施): 母乳育児クラス参加、リーフレット提供、メール相談、ニュースレター郵送

B 群(リーフレット提供): 母乳育児継続に関する知識・情報を載せたリーフレットの郵送

C 群(比較群): プログラム及びリーフレットの提供を行わない

恐れ入りますが、あなたには C 群の研究協力者として、仕事復帰前後の授乳状況に関する調査にご協力いただければと存じます。アンケートにご協力いただくことにより、あなたには直接のメリットはありませんが、今後の働く女性に対する母乳育児支援に役立てることが出来ます。

研究の趣旨をご理解いただけましたら、是非ご協力をお願いします。

### 2. 研究協力をお願いしたい方

0 歳児クラスのお母様方で、下記の条件に合う方です。

- ② 入園後(復職後)3か月以上経過していること
- ② お子様が保育園に入園した時期(または復職時期)が、生後4か月～12か月であること
- ③ 日本語でのアンケートへの回答が可能であること

### 3. ご協力いただきたいこと

施設長様から配布されるアンケートに回答の上、返信用封筒で返送してください。  
封筒は直接ポストに投函してください。  
アンケートへの回答をもって、研究への同意と解釈します。

### 4. 倫理的配慮

- 1) 本研究へのご協力は、ご自身の自由意思により決めてください

ご協力いただかないことにより、不利益な扱いを受けることはありません。

## 2) 個人情報の保護とデータの保存、保管の方法

アンケートは無記名ですので、個人情報やプライバシーは保護されます。

収集したアンケートは、研究の目的以外には使用しません。

研究に関する紙のデータは鍵のかかる場所で保管し、電子データにはパスワードをかけて研究者以外にはアクセスできないようにして保管します。

## 3) 研究協力によって生じる利益と不利益

ご協力いただくことにより、あなたには直接のメリットはありません。しかし、アンケートにご協力された後、ご希望があれば A 群・B 群で使用するリーフレットを郵送しますのでご連絡ください。

デメリットとして、アンケート記入のための時間的拘束が生じます。

## 4) 研究計画書や研究方法、研究結果に関する情報公開

本研究の計画書及び研究方法に関する資料をご覧になりたい場合は、研究者にご連絡下さい。個人情報等の保護及び当該研究の独創性の確保に支障がない範囲内で閲覧することができます。研究結果は、博士論文及び学術論文として公表する予定ですので、ご希望があれば複写を郵送いたします。

## 5) 研究結果の公表

本研究結果は、学会や学術雑誌、博士論文として発表する予定ですが、発表データは匿名化され、個人情報やプライバシーは保護されます。研究データは研究終了後 5 年間または論文研究発表後 3 年間はデータを保存したのち、電子データは復元できないように消去し、紙のデータはシュレッダー等により裁断処理します。

なお、本研究は聖路加国際大学研究倫理審査委員会において承認を得ています。(承認番号:16-A076)

本研究についてご質問がございましたら、いつでもお問い合わせください。

本研究は、神奈川県立保健福祉大学奨励研究の助成を受けています。

研究者：中田かおり E-mail アドレス:15dn011@slcn.ac.jp

所属機関：聖路加国際大学大学院 看護学研究科 博士後期課程

所属機関住所：東京都中央区明石町 10-1 (聖路加国際大学)

勤務先：神奈川県立保健福祉大学

勤務先住所：横須賀市平成町 1-10-1 電話 046-828-2818

指導教員：片岡弥恵子 (聖路加国際大学 教授)

以下余白



## 働く女性の授乳状況に関する調査 アンケートのお願い

このたびは、研究にご協力いただきありがとうございます。

ご多用の中恐縮ですが、アンケートへの回答をお願いします。



アンケートは全部で5 ページ、質問項目は【質問 1】～【質問 8】まで  
53 項目あります。回答には、8 分ほどかかります。



各質問に対しあてはまる数字を記入するか、○を付けてください。  
答えたくない質問については、回答していただかなくても結構です。

【質問 1】 まずはじめに、出産後1か月頃の授乳状況について、一番近い授乳方法に

○を付けてください。

- ① 母乳栄養 } このまま【質問 2】へお進みください。  
② 混合栄養 }  
③ 人工栄養 → 3 ページ目【質問 6】へお進みください。

【質問 2】 母乳育児の継続状況とやめた理由についてお聞きします。

1. 母乳はいつまで続けましたか。 もしくは現在も続けていますか。	① 出産後（ ）年（ ）か月まで または ② 現在も継続している
2. <u>母乳をやめた方</u> にお聞きします。 母乳をやめた理由として、 あてはまるものすべてに○をつけて ください。（複数回答可）	① 仕事に復帰するため ② 自分がやめたくなった ③ 子どもがほしがらなくなった ④ 母乳の分泌が減った ⑤ 母乳のトラブル(しこり、乳腺炎等) ⑥ 夜の授乳がつらい ⑦ 体調を崩した ⑧ 仕事との両立が困難 ⑨ 家族、友人、保育士等からのすすめ ⑩ その他（ ）

【質問 3】 仕事復帰直後に母乳育児をされていた方にお尋ねします。

1. 最も近い授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園での授乳方法はどれでしたか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ



3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていましたか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれでしたか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていましたか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事が休みの日</u> について、母乳を飲ませる回数は、1 日に約何回でしたか。	約                      回

【質問 4】 復職後 3 か月時点の授乳状況についてお尋ねします。

1. 最も近い授乳方法はどれですか。	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
2. 保育園での授乳方法はどれですか。	① 母乳を直接飲ませる ② 搾乳(冷凍母乳等)だけを飲ませてもらう ③ 搾乳(冷凍母乳等)とミルク半々 ④ ミルク中心で母乳(冷凍母乳等)も飲ませる ⑤ ミルクのみ
3. 職場では、おっぱいのケアをどのようにしていますか。	① 直接飲ませる ② 搾乳して保存する ③ 搾乳して捨てる ④ 何もしない
4. 自宅での授乳方法はどれですか	① 母乳栄養 ② 混合栄養 ③ 人工栄養 ④ 食事を食べているので、母乳もミルクも必要ない
5. 夜間、母乳をあげていますか。	① あげている ② あげない
6. <u>仕事が休みの日</u> について、母乳を飲ませる回数は、1 日に約何回ですか。	約                      回

【質問 5】 仕事に復帰された頃から現在までの状況についてお尋ねします。

1. 母乳育児をしている(していた)姉妹や友人と、母乳育児の話をすることがありましたか。	① あった ② なかった
2. 復帰前または復帰後に、授乳について助産師に相談しましたか。	① 相談した ② 相談しなかった
3. 職場で、搾乳する部屋や場所がありましたか。	① 専用の部屋があった ② 専用の部屋はないので自分で確保した ③ 部屋や場所はなかった ④ わからない
4. 職場で、搾乳する時間は確保されていましたか。	① 確保されていた ② 確保されていないので自分で確保した ③ 確保されておらず、自分でも確保できなかった ④ わからない
5. 職場で、搾乳を冷凍庫等に保存できましたか。	① できた ② できなかった
6. 保育園では、搾乳(冷凍・冷蔵)を受け入れていましたか。	① 受け入れていた ② 受け入れていなかった ③ わからない
7. 保育園の送迎時に、母乳をあげましたか。	① あげた ② あげなかった ③ 授乳できるかどうか知らなかった

→ 次は、4 ページ目 【質問 7】へお進みください。

【質問 6】 【質問 1】で③と回答された方にお聞きします。母乳育児を続けなかった(続けられなかった)

理由について教えてください。下記の項目であてはまるものすべてに○を付けてください。

① はじめからミルクを選択した ② 母乳があまり出なかった ③ 子どもが母乳を上手に飲まなかった ④ 仕事に復帰するため ⑤ 自分が母乳をあげたくなかった ⑥ 子どもが母乳をほしがらなかった ⑦ 母乳のトラブル(しこり、乳頭の亀裂、乳腺炎等)がつらかった ⑧ 夜の授乳がつらかった ⑨ 体調を崩した ⑩ 家族、友人、保育士等からのすすめ ⑪ その他 ( )
--

→ 次は、4 ページ目 【質問 7】へお進みください。

【質問 7】 以下の質問は、あなたに今、生まれたばかりの赤ちゃんがいると想像してお答えください。  
母乳で育てることについて、あなたはどれくらい自信がありますか。「とても自信がある」から  
「全く自信がない」からの 5 段階のうち、最もあてはまる番号に○をつけてください。

項目		とても 自信がある	自信が ある	どちらでも ない	自信が ない	全く自信 がない
1	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの健康状態をよりよくすること	5	4	3	2	1
2	もし母乳育児に関する情報がほしければ、得ること	5	4	3	2	1
3	買い物や食事に出た外出先で、母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
4	同居している家族の前で母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
5	職場で母乳を搾って、赤ちゃんのためにとっておくこと	5	4	3	2	1
6	私の胸の大きさにかかわらず、十分に母乳をつくること	5	4	3	2	1
7	私は赤ちゃんの欲求に合わせて母乳を飲ませたり、やめたりすること	5	4	3	2	1
8	赤ちゃんのために、安全な母乳をつくること	5	4	3	2	1
9	母乳を飲ませている期間でも、たいいていのものを食べられること	5	4	3	2	1
10	母乳を飲ませている期間は、他の人から赤ちゃんの世話を手助けしてもらうこと	5	4	3	2	1
11	母乳育児に関して、夫/パートナーのサポートをあてにすること	5	4	3	2	1
12	母乳を飲ませることによって、赤ちゃんの頭を良くすること	5	4	3	2	1
13	母乳を飲ませることによって、心地よい経験ができること	5	4	3	2	1
14	夜間、赤ちゃんに母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
15	母乳を飲ませることによって、お金を節約すること	5	4	3	2	1
16	母乳を飲ませている期間でも、私に必要なほとんどの薬を飲むこと	5	4	3	2	1
17	母乳を飲ませることで、赤ちゃんと簡単に心の交流をすること	5	4	3	2	1
18	母乳育児によって、職場復帰が楽にできること	5	4	3	2	1
19	生まれてから数か月は、母乳のみで赤ちゃんを育てること	5	4	3	2	1
20	出産直後から母乳を飲ませること	5	4	3	2	1
21	3 か月間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1
22	1 年間、母乳育児を続けること	5	4	3	2	1

次のページにつづきます

【質問 8】最後に全員の方にお尋ねします。あなたのことについて教えてください。

1. 現在のご年齢を教えてください。	歳
2. 仕事へ復帰されたのは、出産後どれくらいの時期でしたか	出産後（ ）年（ ）か月後
3. 就労形態は、次のうちどれですか	① 常勤 ② 非常勤 ③ 派遣社員・契約社員 ④ パート・アルバイト ⑤ その他（ ）
4. 1日の勤務時間は何時間ですか	時間
5. 夫/パートナーは、あなたが仕事復帰してから、子育てに協力していますか。	① とても協力している ② 協力している ③ どちらでもない ④ あまり協力しない ⑤ 全く協力しない
6. 上のお子さんはいらっしゃいますか。	① いる                      ② いない
7. 現在、たばこは吸っていますか。	① 吸わない                  ② 吸う
8. 最終学歴を教えてください。	① 中学・高等学校 ② 専門・短大・大学以上

お忙しいなか、ご協力いただきありがとうございました。  
この結果は今後の支援に役立てて参ります。

## 働く女性のための母乳育児継続支援プログラム ワークシート

思ったことを自由にお書きください。

提出していただく必要はありません。どうぞお持ち帰りください。

### 本日のメニュー

1. オリエンテーション
2. 自己紹介
3. あなたの授乳体験を振り返ってみましょう

うれしかったこと、がんばったこと

つらかったこと、大変だったこと

私が感じているおっぱいのメリット

いま悩んでいること、困っていること

4. 働きながらおっぱいを続けるって、どういうこと？

5. 復帰後のおっぱい、できそうですか？みんなで話そう疑問、心配などなど。

6. 復帰後の自分らしい授乳の続け方

★どのようにしたいか、周囲に依頼すること、課題と思うこと

職場

保育園

自宅

家族・その他

★私の選択～仕事復帰後の授乳の続け方～

## 母乳育児クラスにご参加いただいたみなさまへ



お仕事への復帰、おめでとうございます。

保育園で、「いってらっしゃい!」、「おかえりなさい!」と声をかけられる生活には、慣れましたか?

先日はお忙しいなか、クラスにご参加いただきありがとうございました。

クラスの後、いただいたご相談は搾乳のタイミングに関する1件だけでした。

今回は、搾乳のタイミングの他、子育てに役立つと思われる内容などをお届けします。

### 保育園での大泣き

保育園で別れるとき、大泣きされませんか?  
お母さんも後ろ髪を引かれる思いでしょう。  
しかし、保育園が安心できる場所であること、  
お母さんが必ず迎えに来てくれるとわかったら、  
だんだん泣かなくなります!  
お子さんは、日々成長します!

### 保育園からの呼び出しは…

発熱時等の緊急連絡先 No1 は、「夫/パートナー」  
にしておくといいかもかもしれません。  
先輩ママからは、  
「夫を連絡先にしたら、呼び出し回数が減った気がする。」、  
「夫が、自分が迎えに行くぞという責任を感じているみたい」という話が聞かれています。

### 職場で搾乳されている方

職場での搾乳…。専用の個室がなかったり、  
周囲に気を遣ったりされていると思います。  
そんな時、お子さんのことを思い出したり、写真を見たりすると、  
リラックスしておっぱいも湧いてきますよ!  
はじめは時間がかかり、試行錯誤されることも多い  
ことと思いますが、徐々に短時間でできるようになるようです。

### おっぱいトラブルの予防

授乳回数が減ることで、トラブルがおこる場合があります。

「しこり、痛み、発赤、熱感」などの症状があったら、  
お子さんによく飲んでもらうか、自分で出しましょう。  
それでも改善しない or 熱が 37.5℃ 以上になったら、  
早めに助産師にみてもらうことをお勧めします。

※ 乳腺炎は 38.5℃ 以上の発熱をいいますが、  
早めに対処すると乳腺炎にならずに済みます。

### むし歯の予防

むし歯の要因は、砂糖(主にショ糖)と歯垢のなかのミュータンス菌です。これが時間をかけて歯を溶かします。  
なお、おっぱいの糖は、乳糖とオリゴ糖です。  
寝る前のおっぱいの後は、眠ってしまうから歯磨きは難しいですね。  
むし歯予防のために、**夕食後に歯磨きをし、砂糖と歯垢を取り除くことをお勧めします。**  
また、普段から砂糖を含む食品をできるだけ与えず、  
歯垢形成をおさえましょう。

### 保育園とのコミュニケーション

保育園に対して希望や意見があれば、担任の先生や園長先生に伝えましょう。  
遠慮する気持ちもあるかもしれませんが、  
保育園の先生方は、お子さんと保護者をサポートしたいと思っています!  
まだ保育園生活は始まったばかり。  
コミュニケーションをとっていきましょう。

## 乳首を噛まれたら？

お子さんに歯が生えると、乳首を噛まれて皮膚に傷ができることがあります。

## ＜噛む理由＞

歯の生え始めの歯ぐきのむずがゆさ  
お母さんの反応を楽しむ など

## ＜対応＞

×優しい声&笑顔で叱ってはだめ。

お母さんは喜んでいと認識してしまいます。

○怖い顔をして、低い声で「おっぱいを噛んだりしたら、だめよ」といって乳首を離しましょう。  
いけないことなんだとわかります。

## 周囲の人にサポートしてもらいましょう

仕事に復帰され、今までどおり家事ができなくて当たり前！部屋が多少ちらかっていてもいいんです。子育てと仕事、両方やっているのはすごいことです！

夫/パートナーに、家事も子育てもどんどんやってもらいましょう！

子育て中は、家族や周囲の人に頼りましょう。

つらくなる前に、「手伝って」と言いましょう。

つらくなったら SOS を出しましょう。

## 職場での搾乳のタイミング

## 【ご相談内容】

朝 7 時に授乳し、昼休みにはそれほど張らないが 14 時過ぎまでおいておくとパンパンになってしまった。12 時の休憩に少し搾っておいた方がよいか。

## 【アドバイス】

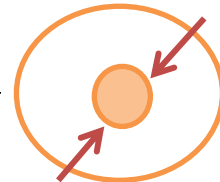
一般的に搾乳は、おっぱいが重くなってきた時や、2～3 時間おきに搾るのがよいと言われています。

搾るのは、長時間ではなく、おっぱいが楽になるくらいでいいです。（保存する目的ではない場合）

経験者の方は、昼食をガッツリ食べたら張った、たくさん動いたあとに張ってきたなどとおっしゃっていました。個人差もあると思いますが、食べ物や活動量に影響されるのかもしれません。

搾乳するとき、乳輪を一周するように、指のはらでゆーっくり圧すると、乳汁が出なくても圧が抜けるといいます。試してみてください。

上下、左右、ななめの部分を  
圧して、一周するように



おわりに

お子さんと離れることで「自分だけの時間」がちょっとだけできたと思います。

あなたの時間を大事にしてください。もちろん、お子さんとの時間も大切にしてください。

引き続き、ご相談がありましたら、ご連絡お待ちしております。

## ＜参考文献＞

北野寿美代(2013), おっぱいでもっとらくらくすくすく育児, MCメディカ出版

日本母乳の会(2012), 母乳とむし歯を考える, 日本母乳の会



## 研究倫理相談窓口のご案内

この研究に参加・協力するあなたには、下記のような権利があります。もし、あなたの権利が脅かされたり、疑問があるようでしたら本学の研究倫理相談窓口にお申し出ください。当然のことながら、秘密は厳守し、決してあなたにとって不利益になるようなことはありません。

### 記

- 1 この研究の目的、方法等について事前に研究者から十分な説明を受ける権利
- 2 この研究に参加することによって予期されるメリットとデメリットについて事前に十分な説明を受ける権利
- 3 あなたがこの研究への協力を断った場合でも、何らの不利益を受けることがないことについて事前に十分な説明を受ける権利
- 4 研究に参加した後からでも、いつでも協力を撤回し、中止できることについて、事前に十分な説明を受ける権利
- 5 研究結果が公表される場合、公表の方法について事前に十分な説明を受ける権利  
また、その場合、あなたのプライバシーがどのようにして完全に守られるのかということに関しても事前に十分な説明を受ける権利
- 6 研究の途中又は研究終了後でも、あなたの人権の保全に関して疑問な点が生じたら、本学の相談窓口にご相談、申出をすることができる権利  
また、そうした権利について事前に十分な説明を受ける権利

※なお、研究の内容に関するご質問については、研究代表者に直接お問い合わせください。

### 研究倫理相談窓口

神奈川県立保健福祉大学 事務局企画課  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL 046(828)2530  
FAX 046(828)2501  
e-mail : kenkyuurinri@kuhs.ac.jp