



特定非営利活動法人

# きずなメール・プロジェクト

## 「孤育て予防」のための新しい寄り添いの形

(代表理事・大島由起雄)

「きずなメール・プロジェクト」は信頼できる良質なコンテンツとメールという届け方を組み合わせて、子育てにかかわる人々を支えていこうという社会企業プロジェクトです。

僕の妻が初めて妊娠した時に出会った1冊の本がきっかけで、「妊娠期間中の毎日、まるで伴走者のように寄り添うマタニティメールをつくらう=きずなメール」というアイデアは生まれました。

「女性がよい妊娠期間を過ごすことは、その後の子育てに良い影響を与える」といわれますが、(きずなメール)にもみんなの子育てに役立つ力、未来を拓く力があるかもしれない—そう気づいた時、僕はこの(きずなメール)を通して、人々の役に立ちたいと考えました。

モノも情報もあふれる現在、「泣きやまない赤ちゃんを傷つけてしまった」「子育ての悩みを打ち明ける相手もおらず、ひきこもりがち」という問題に対し、モノや情報はその解決の大きな力にはなっていません。逆に便利で快適な生活そのものが、思い通りにならないことが多い子育てへの耐性を失わせていたり、情報がありすぎるからこそ混乱し不安を助長している面もあります。

子育てが「孤育て」となりがちな今、(きずなメール)は、子育てに関わる人々、それを支えたい人、支え合える人が出会

う「場」になる可能性も秘めています。

充実した妊娠期間は、子育てへの力の源になります。孤独な子育てや産後うつ、虐待の予防・解消にもつながります。(きずなメール)への協働、ご参加をお待ちしております。

## 祝福の気持ちを(きずなメール)にのせて(コンテンツ開発・松本ゆかり)

産婦人科医、助産師、小児科医、歯科医、管理栄養士という大勢の専門家の協力を得て(きずなメール)の基本原稿は作られています。妊婦さんや出産された女性の声、協働する自治体や産院等の担当者の想いも反映されています。制作の過程ではいつも「立場は違えど、生まれてくる赤ちゃんを祝福したい、お母さんお父さん達を支えたい」という気持ちは一緒だなと感じています。

新しい命を祝福したい。子育てを応援したい。そうした気持ちを表す方法のひとつとして、どうぞ(きずなメール)をご活用ください。気持ちを重ねることで、届ける力は大きくなります。



代表・大島(右)、コンテンツ開発・松本(左)

## ここまでのあゆみ

- 2010年11月 設立
- 2011年 3月 「マタニティきずなメール」パイロット版配信開始
- 8月 SVP東京の2011年度協働・投資先に採択される
- 11月 被災地支援として「きずなメール石巻版」配信開始
- 2012年 6月 「産後きずなメール」パイロット版配信開始
- 11月 虐待予防月間「ゆる育児キャンペーン」参加
- 2013年 2月 「エジンバラ産後うつ質問票」(EPDS)サイト公開
- 4月 東京都文京区など3自治体で事業採択
- 2014年 4月 5自治体で事業採択、配信開始
- 11月 4周年記念感謝祭を開催
- 11月 「ゆる育児フォーラム at スウェーデン大使館」参加
- 2015年 4月 21自治体で事業採択、配信開始
- 7月 内閣府「子育て支援連携事業全国大会」事例発表
- 2016年 4月 29自治体で事業採択、配信開始
- 5月 株式会社キナリとの協働で「ママ応援プロジェクト」開始
- 5月 一般社団法人WITの経営支援先に採択される
- 6月 第1回きずなメール活用自治体情報交換会 開催
- 11月 「MAMA翻訳プロジェクト」開始
- 2017年 5月 LINE、Twitterによるパイロット配信開始
- 6月 第2回きずなメール活用自治体情報交換会 開催
- 2018年 4自治体でLINE配信開始

### 〈団体概要〉

特定非営利活動法人 きずなメール・プロジェクト  
設立/2010年11月3日 法人化/2011年4月1日  
代表理事/大島由起雄

### 〈活動内容〉

- ①メール配信による妊娠・出産・産後支援、子育て支援
- ②妊娠・出産・産後・子育て支援のための情報発信

### 〈所在地〉

〒166-0001 東京都杉並区阿佐ヶ谷北5-1-5-301

### 〈連絡先〉

電話 / 03-6317-5575

FAX / 03-6322-3673

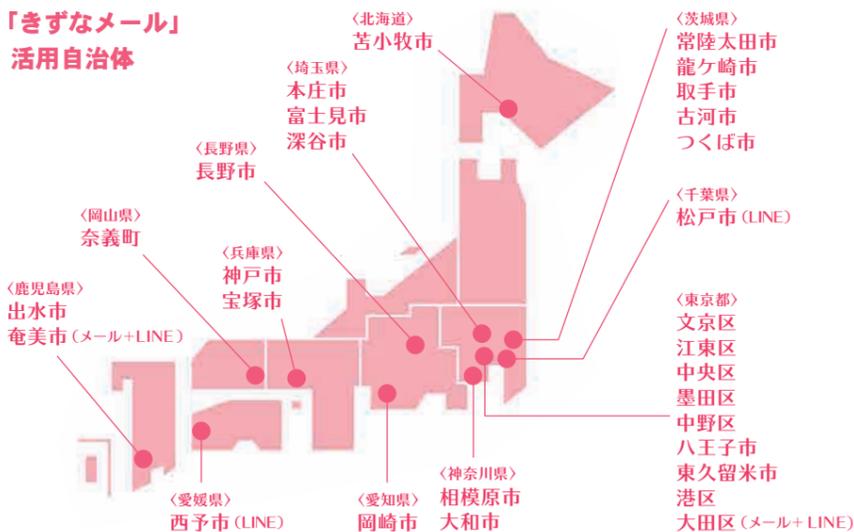
メール / inquiry@kizunamail.com

〈HP〉 <http://www.kizunamail.com>



きずなメール  
試し読み

## 「きずなメール」活用自治体



※( )の記載のない自治体はメール配信

## 災害時の妊産婦への緊急連絡手段としても

東日本大震災では、災害時に妊産婦さんへ支援が不十分だったことが明らかになり、全国の自治体で妊産婦と乳幼児が「災害時要援護者」であることを再確認し、地域防災計画の中で位置づける試みが始まっています。そうした中(きずなメール)は、平時は子育て情報配信、災害時は妊産婦への安否確認・緊急連絡手段に早変わりする点も注目されています。

### 〈ご質問・お問い合わせ〉

特定非営利活動法人 きずなメール・プロジェクト  
電話 03-6317-5575



私たち「きずなメール・プロジェクト」は、妊娠期からの孤育て予防に取り組み、誰もがかけがえのない思いで、新しい命の誕生を迎え、子育てができる社会の実現を目指しています。



特定非営利活動法人

きずなメール・プロジェクト

# 「きずなメール」を活用して 妊娠期、子育て期の孤立を防ぎます

## 孤育てとは？

夫や家族からの育児の協力が得られず、近くに助けてもらえる人もいない中で子育てをしている状態のこと。核家族化や、働いていた女性が出産、子育てで仕事を離れたことで感じる疎外感などが背景にあります。出産後の女性の10人に1人がかかる可能性があるといわれる産後うつや、0歳児に最も多い虐待死の陰には孤育てがあると指摘もあります。

## 導入いただいた 協働先の自治体



東京都 文京区  
成澤廣修 区長

「安心して出産と子育てをしていただきたい」と、文京区は子育て支援事業の一つとしてきずなメールを導入し、平成29年で5年目となりました。仕事や子育てで忙しい妊婦さんやお母さんお父さんが、こどもの成長や発育にまつわる正しい知識や、文京区の子育てサービスなどタイムリーな情報を得るのは大変です。きずなメールは母親だけでなくパートナーや祖父母でも、携帯電話やスマートフォンから一度登録すれば、必要な情報が定期的に届きます。さらに文京区では、こどもの成長を喜ぶ気持ちと、毎日頑張るお母さんへ「お疲れさま」の気持ちを込めて、誕生日にメッセージも届けています。利用されている区民の方から、「夫と話すきっかけになった」「妻の不安が理解できた」「自分を見守ってくれているようで孤独感を感じずに済んだ」などの感想が聞かれ、アンケートによる満足度も98%以上と高く、多くの子育て家庭の力になっていることを実感しております。地域全体で子育てを支える取り組みの一つとして、多くの方々や自治体で積極的に活用されることを期待しています。

## 読者の声

自治体との協働で配信するメールでは、1歳、2歳、3歳の誕生日にお祝いの言葉も届けています。受け取った読者の方から感想やお礼メールをいただくことがあります。

いつも楽しく子育てメールを拝読しています。私には上の子がいますが忘れてしまうことも多いので、その時の月齢に合ったメールが来るのがとてもありがたいです。これからも楽しみにしています。

ありがとうございます。早くも1年ですが、きずなメールが届くたびに楽しみで、読むものすべてが有用で勉強になりました。

メルマガはほとんど読まない私が、届くのを心待ちにしておりました。神戸市のメールなので無料なのに、内容はとても良いものだと思います。これからも楽しみにしています。よろしくお祈りします。

## きずなメールとは？

### ●登録者にタイムリーな内容が継続的に届きます

妊娠期間は「出産予定日」登録で「毎日」、出産後は「赤ちゃんの誕生日」登録で定期的に、登録者の妊娠週日数やお子さんの月齢にあったタイムリーな内容が、妊娠初期から3歳誕生日まで継続的に届きます。

#### マタニティきずなメール

対象者：妊娠中の女性、そのパートナー  
配信頻度：1日1通  
配信内容：胎児の成長過程／妊娠生活のアドバイス



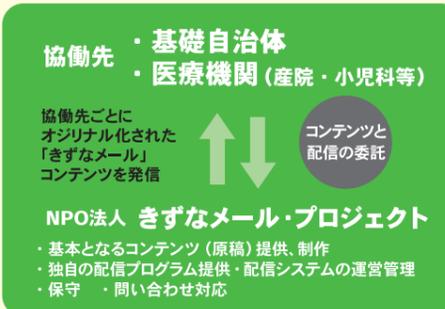
#### 子育てきずなメール

対象者：0～2歳児の母親・父親  
配信頻度：生後100日まで毎日  
1歳誕生日まで3日に1回  
2歳誕生日まで7日に1回  
3歳誕生日まで14日に1回  
配信内容：育児アドバイス、ホームケア、事故予防、産後のメンタルヘルスなど

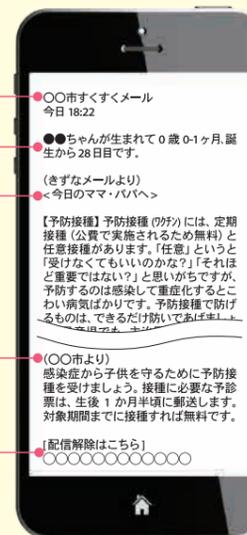
妊娠中から継続的に送ることで、赤ちゃんへの愛情形成や夫婦のきずな、地域とのきずなを育み、孤独な子育てになることを防ぎます。

### ●協働先の「オリジナルコンテンツ」として届きます

きずなメールは、自治体、産院や小児科、子育て支援団体等と協働し、その協働先のオリジナルコンテンツとしてメールやLINEによって配信されるのが大きな特徴です。団体が予め準備している「基本原稿」に協働先の情報を加え届けることで、妊娠期～育児期を途切れなく伴走し、母親や家族の孤立を防ぎます。



自治体・医療機関独自のサービス名をつけることができます。  
お子のニックネームが入ります。  
きずなメールの「基本原稿」部分、多数の専門家の監修を経ているので、信頼性は高いものです。  
「自治体情報」部分、自治体が対象者に伝えたい独自情報を入れることができます。  
読者はいつでも自由に解除することができます。



## きずなメールの「2つの力」

### ●専門家と協働制作。読者に寄り添う「コンテンツ」の力

配信する原稿は産婦人科医、小児科医、管理栄養士など専門家と協働制作したもの。専門家によるたしかかな情報と温かいメッセージがバランスよく編集された原稿が、不安を抱きがちな妊娠期・子育て期の母親父親の気持ちをやわらげ、子育てに前向きに取り組む気持ちを支えます。

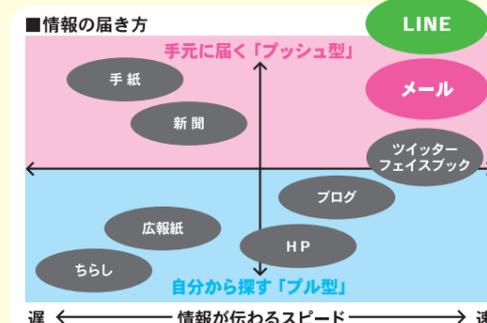


「子育てきずなメール」制作プロジェクトメンバーとの打ち合わせ風景

### ●メール、LINE、Twitter…

#### 読者が気軽に簡単に読める「届ける」力

今や携帯電話やスマホは子育て世代のいばり身近な情報端末。そこに届くメールやLINE、Twitterは、いつでもどこでも簡単に読むことができるプッシュ型のコミュニケーションツールです。また、きずなメールは最初の登録時、できるだけ簡単に登録できるように、登録に必要な情報は最低限にし、「気軽に登録、簡単に読める」ことも大事にしています。情報があふれる今、届け方も届ける量もシンプルが好まれます。



## きずなメールが 孤育て予防になる理由

### ●地域からの孤立を防ぐ

きずなメールは地域の自治体、医療機関、子育て団体等と協働して配信することで、孤立しがちな産前産後の母親・家族と地域を結びつけます。日々のメールで読み手はつながりを感じ、また必要な支援やサービスを知るきっかけになります。



### ●夫婦間の孤立を防ぐ

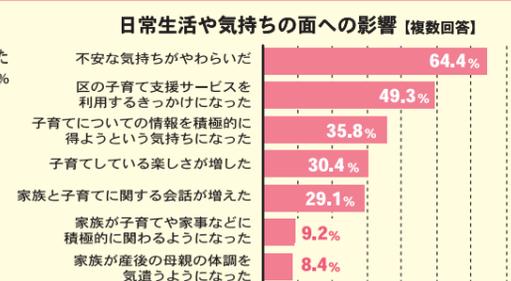
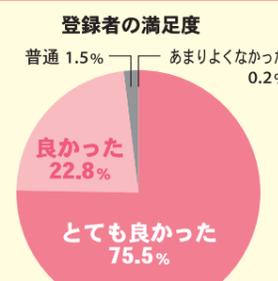
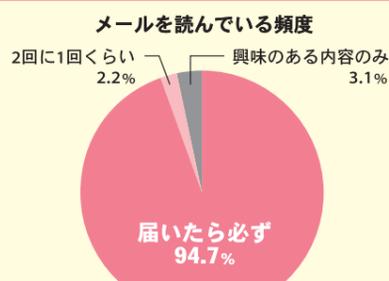
「お腹の赤ちゃんは今、パートナーの手のひらを合わせたくらいの大きさです」…きずなメールの基本原稿は、思わずだれかに教えたくなったり、役立ったりする内容なので自然とパートナーとの会話につながります。また男性や祖父母も同時に読むことで、周りの人々が自然と妊娠・出産や子育てへの理解を深め、母親の支えになっていることが、読者アンケートからわかっています。（下記アンケート結果参照）



## きずなメールの効果

### ●満足度98%の圧倒的な支持

これまでに実施した読者アンケートでは、9割以上の読者が継続して読み、「読んでいて楽しい」「安心できた」「役に立った」と回答しています。また自由回答に記入する割合も高く、こうした子育て世代の生の声をサービスや政策に反映することで、きずなメールを通じた好循環を創り出します。



読者アンケート結果報告書より  
平成28年度の文京区