



# 産後うつを乗り越えて、 子育てから考える まちの未来デザイン

特定非営利活動法人 徳島の子育てに伴走する会マチノワ

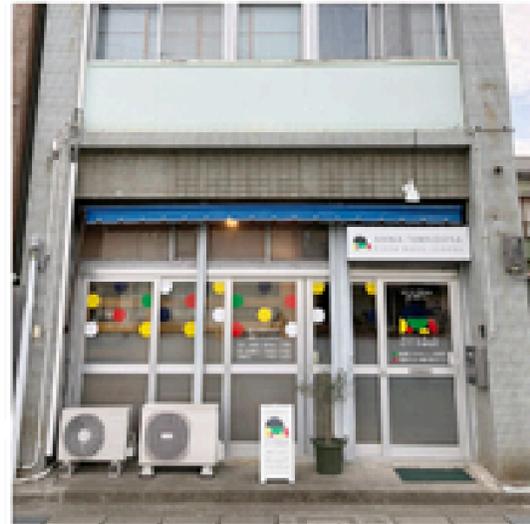
理事長 白桃 さと美

徳島県徳島市東沖洲1丁目8 東部防災館おきのすいנדアパーク 3階





天王寺谷あんなピアノ音楽教室様 VI



天王寺谷あんなピアノ音楽教室様 ファサード



天王寺谷あんなピアノ音楽教室様 看板



aromahref様 VI



aromahref様 看板



医療法人豊山会 豊田内科様 VI・ウェブサイト

# 白桃 さと美

2018年～ デザイン事務所

2021年～ 任意団体に活動スタート

2023年～ NPO法人化

現在は徳島市在住、

7歳と5歳の息子を育てる

30代の母親です。



# 第一子で「産後うつ」 第二子で「コロナ禍」 孤独な妊娠・出産・子育て

思い出すと、今でも胸がぎゅっと締め付けられる  
自殺を考えるほど、苦しくて、孤独で、  
気力がなかった育児の経験を通して  
子育てからまちの仕組みを見直す活動  
「マチノワ＝街の輪」を始めました。

当時の自分を抱きしめるように、今まさに産後の孤独の中に  
いる人たちに向けて居場所を開き続けています。あんな思いは  
誰にもして欲しくない。その気持ちが原点です。

産前産後の男女  
4人に1人  
産後うつ

妊産婦の死因  
第1位  
自殺

産後2年間で  
夫婦関係が悪化  
産後クライシス

産後うつ（周産期うつ病）は、特に初産婦（男性も該当）の出産後3～6ヶ月の間に女性ホルモンや環境が急激に変化することなどでおこり、深刻なケースでは自殺に至ることもあります。さらに、産後2年以内に夫婦関係が悪化する「産後クライシス」も社会問題となっており、適切な支援と理解が不可欠です。

## 社会背景

少子高齢・核家族化・晩婚晩産化  
地域コミュニティの希薄化・共働き

一部の家庭の問題ではなく・・・

社会全体の仕組みの問題

## 妊娠や子育て期における

**孤独**：ひとりぼっち、誰にもわかってもらえない  
というつらさ

**孤立**：頼れる人・相談先・地域との接点が少なく  
支援につながりにくい客観的な状況。

# 徳島県内の産前産後の現状

エジンバラ  
産後うつスケール  
(EPDS)

9点以上

33%

情報がわからない  
育児の方法がわからない  
頼れる人が全くいない  
自分を傷つけてしまう

9点	.....	3%
10点	.....	15%
12点	.....	15%

## 徳島県内の状況・・・

- 産婦人科が減少している（民間は3院のみ）
- 近くに頼れる人がいない／車移動が前提
- 乳幼児連れで行ける場所が少ない→外出が減り  
新たに人と出会う場も少なく、孤立が進む。
- 相談先の情報が分散していて、必要な人ほどたどり着けない。



# みんなのお茶の間

にんぷ・おやこ・ちいき・みんなの居場所

親も、地域も、育ちあう。

特定非営利活動法人

徳島の子育てに伴走する会マチノワ



それぞれの輪が混ざりあい、重なりあい、支えあう。  
そして、親も、地域も、育ちあう。マチノワ、ぐんぐん成長中。

支える

先輩マチノワ

子育てひと段落、ちょっと先輩が集まって作る人の輪。支える先輩マチノワ。

共に悩む

共助マチノワ

子育て真っ最中の悩む世代が集まって助け合って人の輪を作る、共に悩む共助マチノワ。

見守る

地域マチノワ

子育ては未来/過去、若者やお年寄り、地域人材が見守る人の輪。見守る地域マチノワ。

# まち全体の未来を守る

孤立を防ぎ、安心して子育てできる地域づくりは、子どもや家庭のためだけではありません。

安心して子どもを育てられる社会をつくることは、まちの未来をつくる“投資”です。

子どもが育ち、家庭が安心して暮らせるまちは、人材を育み、経済を支え、地域を持続可能にします。



**虐待、離婚、離職、不登校など  
予防する**





## 徳島県内ニーズの高さ

登録世帯数：**750世帯/2023年9月～**

延利用者数：**3566名/年**

延ボランティア数：**214名/年**

居場所開催：**249日/年**

わずかな事業費と、  
少人数スタッフでギリギリやりくりしている状況ですが、  
それでも多くの方に利用していただいていることから、  
この活動は本当に必要とされている、  
社会に欠かせないものだと強く実感しています。



**machinowa**

## みんなのお茶の間

妊娠期から子育て期まで、安心して立ち寄れる居場所。同じ経験をする仲間や地域の人と出会い、“ひとりじゃない”と感じられる時間を届けています。

交流

相談

物資

食



徳島から  
全国へ！

赤ちゃんには離乳食を、おとなには温かいごはんを提供する場です。みんなで赤ちゃんの育ちと親の子育てを見守り、保育士等が相談にも応じます。

交流

相談

食



machihug project

まちはぐ  
とくしま

物資支援と居場所づくりを組み合わせ  
たプロジェクト。物資支援を通して、  
孤立を防ぎ、まち全体で子育てをはぐ  
くむ仕組みを広げます。

交流

物資

相談



**machinowa**  
**design**  
**labo**

デザインや広報を学び、多様な働き方  
を広げる学びの場です。地域課題の解  
決や事業づくりにつながる力を育て、  
企業からの仕事も請け負っています。

交流

教育

情報



**machinowa**  
**design**  
**labo**

2025.12 Open!

学ぶ ↔ 体験する ↔ つながる  
とくしま人材未来育成拠点

働きたい人も、学びたい人も、  
地域とつながりたい方も。  
ここから、自分らしい未来をひらいていこう。

ところ：テレコメディア徳島テレコベース

徳島市山城町東浜傍示1-1（徳島工芸村内）





徳島から  
全国へ！

# 「まちの仕組みそのもの」をつくる挑戦



**machinowa**  
**design**  
**labo**



2025年5月22日 表彰式@大阪府立男女共同参画センター

「赤ちゃん食堂」が優れた子育て支援制度として全国表彰！  
2024年度ベスト育児制度賞【孤立・困難抑止部門賞】

子育てから考える「まちの未来をつくる挑戦」

皆さまとご一緒できれば



みんなのお茶の間

にんぷ・おやこ・ちいき・みんなの居場所



ご清聴ありがとうございました。

特定非営利活動法人 徳島の子育てに伴走する会マチノワ

徳島県徳島市東沖洲1丁目8

東部防災館おきのすインドアパーク 3階