

先輩 産後ドゥーラの声



有福香織さん(41)

前職: アパレル業界の生産管理

産後ドゥーラは、講座を受講して認定されると、それぞれ独立開業するので、自分のペースで仕事ができます。出産や子育ての経験を活かして、社会との関わりを持ちたいと思っている女性に、お勧めの仕事だと感じています。1度サポートした方から、2人目、3人目の妊娠報告を聞くと、産後の辛さを軽減するお手伝いできたのかなと、うれしく、やりがいを感じます。



藤城敦子さん(43)

前職: 化粧品メーカーの企画部を経て、テレビショッピングのバイヤー

ママの自己肯定のお手伝いできた時、メンバーになれた時、やりがいを感じます。料理が苦手で、よく冷凍食品を使っていたママが、私の作った料理で元気になり、それからは自分でも作ってくれるようになったという経験があります。産後ドゥーラは、背中を見せて、人を動かすパワーがある存在なのだと感じました。



若杉由美子さん(42)

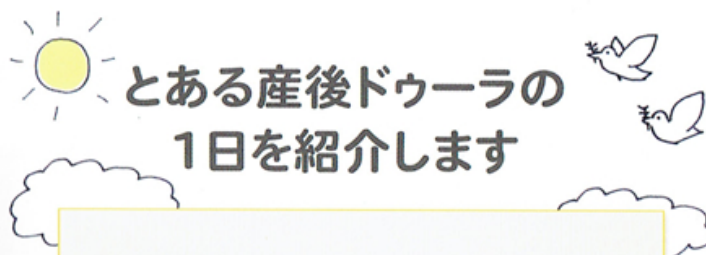
前職: 会社員を経て、子育て支援NPOの代表理事

自信がなさそうだったママが、サポートが終わるころにはすっかり頼もしいお母さんの顔に変化します。そんな変化を見るのが大好きです。私が特に大切にしているのが授乳に不安やトラブルを持つ方へのサポート。ほかの作業の手を止めても、授乳中はそばにいて「上手に飲めてるよ」などと声かけをします。産後の大変な時期と一緒に乗り越えていくので、ママと赤ちゃんの成長が何よりうれしいです。

あなたの経験、あなたの想いで。

詳しい講座案内は中面でご紹介しています

※年齢は2016年12月現在。



とある産後ドゥーラの1日を紹介します

- 13:00 依頼者のお宅到着
本日のサポート内容確認
(例)冷蔵庫の食材確認など
- 13:15 沐浴のお手伝い
- 13:30 食事作りスタート
夕食や翌日のごはん用に
ごはん、お味噌汁、
主菜2品、副菜4品を作る
- 14:40 授乳に寄り添い、声かけ
- 15:00 お料理の仕上げ
- 15:20 お風呂掃除、ゴミ捨て、
洗濯物をたたむ
- 15:40 上のお子さま2人のお迎えの付添い
- 15:55 帰宅後、上のお子さまの手を洗い、
おやつのお支度
- 16:00 本日の業務終了

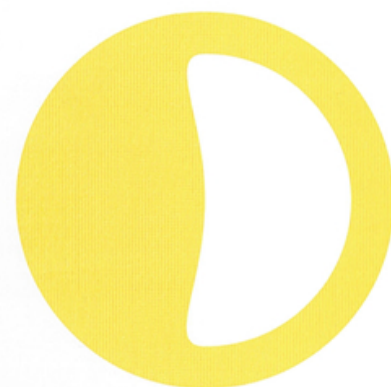


※このパンフレットはNPO法人サービスグラントのママボノの協力により制作されました。

産前産後の母親とくらしを支える専門家

産後ドゥーラ養成講座

ご案内



doula

母親も、すくすく育つ世の中に。



一般社団法人 ドゥーラ協会

産後ドゥーラとは？

産前産後の女性に寄り添い、
家事や育児を支える人。
それが「産後ドゥーラ」です。

Q なぜ今、産後ドゥーラが必要なの？

A 今の日本の子育てで、
最もサポート不足なのが「産後」。
現代の女性に合わせたサポートを
産後ドゥーラが担います。

現在の日本は、さまざまな社会的
要因により、産前産後に家族や隣近
所の助けを借りることが難しくなっ
てきています。孤独に育児と向き
合いがちな母親が増えている今、
特に不安感を抱えやすい産後直後
の女性を支えることは、少子化対
策、産後うつ防止、児童虐待防止の
ためにも必要と考えています。



Q 産後ドゥーラは具体的に何をやるの？

A 出産後の女性に寄り添い、
産後の生活を取り巻くすべてをサポートします。

産後の女性のご自宅に伺い、と
にかく身体を休め、安心して赤
ちゃんのお世話に専念できる環
境をつくるお手伝いをします。
ドゥーラ協会の産後ドゥーラは
「寄り添い」「話を聴く」「受け止
める」という精神的サポートを
何よりも大切にしています。



産後ドゥーラとして働く魅力は？

- 働く場所も、時間も、ペースも、自分次第
- 出産前後の女性を支える社会活動の一端が担える
- 出産や育児の経験、既存の資格が活かせる

受講から産後ドゥーラになるまで

養成講座(基礎編)

妊産婦の心身の変化、乳幼児の発育と保育、
産後の食事など、産前産後ケアに必要な知識
を習得し、産後ケアの現状を踏まえながら、
産後ドゥーラとして役割や心構えを学びます。



養成講座(実習編)

妊産婦特有の状況を理解し、適切な対応
やコミュニケーションを、実践を通して学
びます。また、育児実習、調理などの家事
実習、救命救急実習も学び、産後ドゥーラ
としての専門性を高めていきます。



認定試験・面談

筆記試験、および理事による面談を経て、認定されます。

合否発表

養成講座(開業指導編)

個人で開業して働くための心構え、広報
の仕方、訪問活動時におけるプランニ
ングなど、産後ドゥーラとしての活動に必
要な内容を学びます。また活動開始に
向けて、受講生同士で士気を高めます。



認定式

合格者に、認定証と産後ドゥーラ
の公式エプロンをお渡しします。



活動開始準備(各自)

活動スタート

ドゥーラ賠償責任保険(損保ジャパン日本興亜株)と広報サポート
(任意)に加入し、お住まいの地域を中心にご自身で活動範囲を決
め、産後ドゥーラとしての活動がスタートします。

ドゥーラ協会が大切にしていること

知識・技術を じっくり習得

産前産後のプロである助産師を中心
に、産婦人科医、看護系の大学教授、
管理栄養士などの専門家による講座
を含めた70時間以上の独自プログ
ラムです。

実践的な 講座内容

産前産後のセンシティブな心身に寄
り添うコミュニケーション、乳幼児の
こと、家事・育児・救命救急・調理の実
習など、実践的な内容です。

活動 サポートも 充実

個人事業主としての活動に向け、開
業指導編をご用意。3ヶ月研修や随
時研修を開催。また、万が一でも安
心のドゥーラ賠償責任保険と広報サ
ポート(任意)に加入できます。

受講条件

- 成人女性。そのほか資格、年齢経験は問いません
- 責任を持って自主的に活動いただける方
- 個人用のメールアドレスをご用意いただける方
(協会からは主にメールにて連絡します)

受講および認定後の費用

受講	養成講座(基礎編・実習編)	310,000円(税抜)
	養成講座(開業指導編)	60,000円(税抜)
認定後	ドゥーラ賠償責任保険料	7,000~15,000円/年
	広報サポート(任意)	1,000円(税抜)/月
	認定更新料	10,000円(税込)/年

※養成講座の受講料に関しては分割払が可能です。

※別途消費税がかかります。

※料金は改訂することがありますので、詳細は公式HPをご確認ください。

産後ドゥーラ養成認定機関
odoula 一般社団法人 ドゥーラ協会

MAIL info@doulajapan.com

TEL 03-3386-6355

(受付時間 平日10:00~17:00)

※緊急時以外はメールにてご連絡ください

HP https://www.doulajapan.com

