

令和3年度 市民等からの提案によるごみ減量モデル事業  
成果報告・交流会プレゼンテーション資料

# おうちでできるエコライフ！ おむつで暮らしを豊かにしよう

おむつなし育児研究所京都サロン



# おむつなし育児とは



どんなもの？

布おむつや紙おむつもなかったころから行われていた、あかちゃんが生まれ持った排泄能力を大切にする育児法です。

やり方

赤ちゃんが「排泄したそう」なタイミングに合わせて、おまるやトイレなど、**おむつの外**での排泄を促します。



# 事業目的・概要ーおむつを通じて、子育て家庭の暮らしを変える



おむつなし育児や  
布おむつのリユース  
などの取組

子育て家庭が**環境問題に興味を持ち**、紙おむつごみを始めとした家庭ごみの削減につなげる

紙おむつの  
購入額や  
ごみ量の減少

コロナ禍で深刻化している  
子育て家庭の**貧困化や孤立**  
に悩む方に赤ちゃんの排泄に関して少しでも有効な情報・手段が届くように発信、機会提供を行う

育児の質を  
高める機会や、  
子育て不安解消の糸口になる  
ことを目指す

# 取組内容ー「おむつで暮らしをかえてみ隊」によるグッズレンタルと連続講座



おむつなし育児や布おむつ育児の一番のハードルは、  
**「始める準備の大変さ」**。

子育てをしながら必要なものを揃えたり、情報収集する手間を省き、興味を持った方や必要な方がすぐに実践できるように、スタートキットのレンタルと3回の連続講座を企画。

「おむつで暮らしをかえてみ隊」という名称で、ウェブサイトやSNSで親子モニター6組を募集しました。



8/5募集開始キックオフイベントの様子



# スタートキットの内容



輪おむつやおむつカバー、  
0歳から使えるホーローおまるはもちろ  
ん、  
洗濯用の蓋つきバケツやハンガーなども。

レンタルと銘打っていますが、使い終えた  
グッズは周りで興味を持っている方に譲っ  
てもらふことで、新たな輪を作ります。

主旨に賛同いただ  
いたショップから、  
カバーの寄付も  
いただきました



# 3回連続講座について



\* 当初少人数での対面講座を予定していましたが、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、オンライン開催に変更。

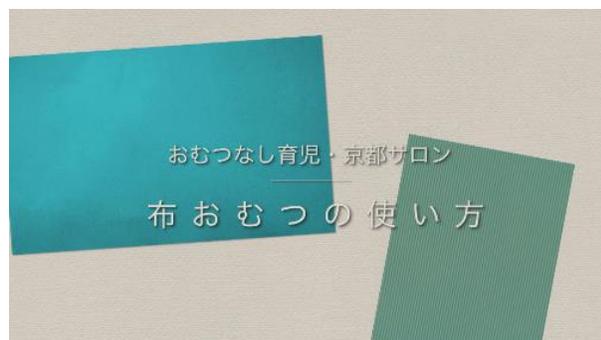
当初の予定に加え、遠方(東京都・広島県)(※)の2組を加えた計8名で実施。

参加者同士がより交流を深められるよう、LINEグループやYouTubeを用いたフォローを追加で実施した。

※遠方からの参加者については、スタートキットのレンタルは実施せず講座のみの受講とした



オンライン講座の様子

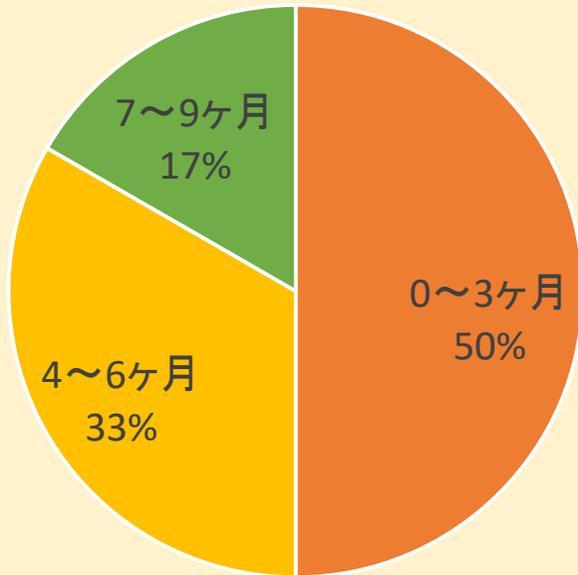


オンライン講座では、  
毎回助産師さんが参加！  
育児相談の時間も  
設けました

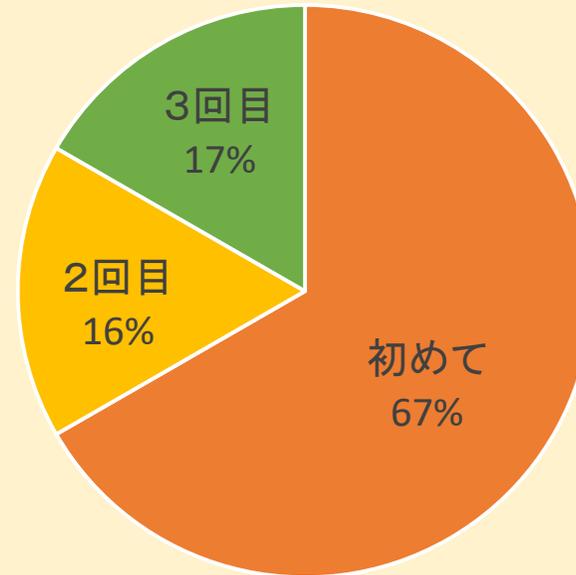
# モニター参加者の状況



赤ちゃんの月齢



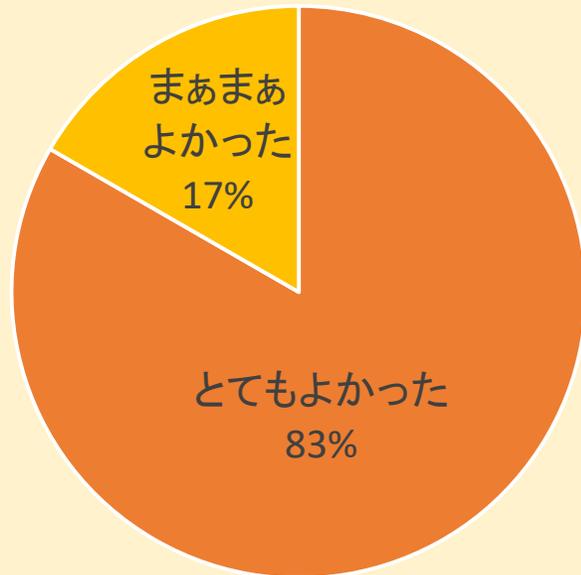
参加者のおむつなし育児経験



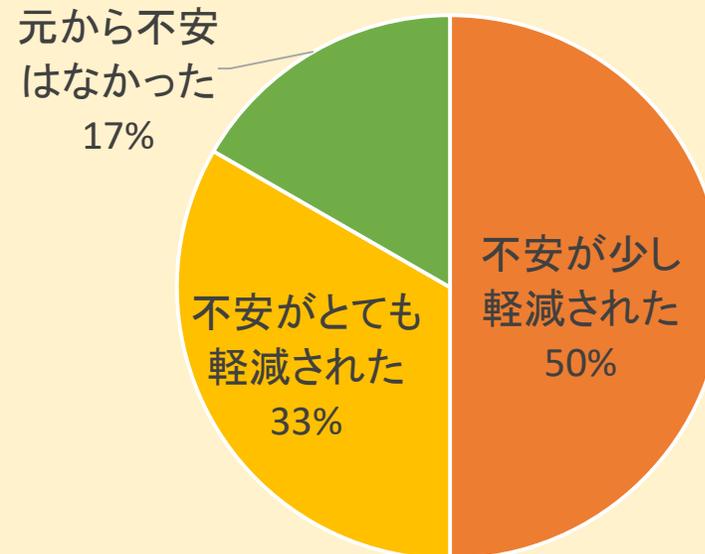
# モニター参加者の感想



参加してよかったですか？



この講座に参加したことで、子育ての不安が軽減されたと思いますか？



# 講座の感想(抜粋)



- 妊娠中に本やネットでおむつなし育児について勉強しましたが、  
**この講座がなかったら実施できていなかった**と思います。  
もし始められたとしても、子供は毎日成長し、その都度、「子供の発達や心にあった関わり方をしたいけどどうしよう？これで良いのか...？」と次々に迷うことが出てくるので、本やネットでは追いつかなかったと思います。よい時間でした。(5ヶ月・第1子)
- 他のお母さん達がおむつなし育児の何につまずいているのか、  
**うまく行かない自分もおかしくない**のだと理解できて安心できた。(9ヶ月・第1子)
- インターネットや本、字だけでは伝わらない事はたくさんあります。  
理解していても、いざやってみると手こずったり...  
生の声を聞くと、事細かく聞くことができ、  
**皆さんも同じ様な悩みなどを持っている事を知ると、**  
**大丈夫なんだと安心にも繋がりました。**(9ヶ月・第1子)

# おむつなし育児をやってみた感想（抜粋）



- **環境のことまで思い馳せられるようになったことが私としては大発見** というか。おしり拭き シートさえも洗濯できるなんて。なるべくゴミを出さないを意識するだけで工夫出来ることたくさん。赤ちゃんとの生活がより豊かになりました。（2ヶ月・第2子）
- **今までの当たり前を疑いはじめた**。違和感を持てた。（2ヶ月・第3子）
- **おむつなし育児をしていなかったら、もっと効率を重視した育児になっていた** と思います。いかに手際よくスムーズに作業をこなすか...という価値観で、子供のありのままの姿を見逃してしまい、今のよう、子供をよく観察し、受け止め、楽しむことが出来なかった気がします。（4ヶ月・第1子）
- **自分も** 布ナプキンにしようと思った。（3ヶ月・第1子）

# おむつなし育児をやってみた感想（抜粋）



- おむつのゴミの量により意識がいくようになった。  
そもそも赤ちゃんの排泄物の量なんて知れてるのに  
**その為にオムツやお尻拭きでゴミがいっぱいになるなんてナンセンス**だと思った。  
オムツがなくちゃ困るという意識から解放された。（9ヶ月・第1子）
- 布おむつが大変と言う先入観があったのに、いざ始めてみると大変さの感情はなく、布おむつを洗ったり干したり、畳む事さえも愛おしく感じるようになった。  
紙おむつを買うことがなくなった。少なくとも不安感はなくなった。  
**布おむつを始める前のゴミの量がストレスだったがそれがなくなり、**  
おむつだけではなく食品など**日常のゴミ問題にも目を向けるようになった。**  
（4ヶ月・第2子）

# 周囲の意識の変化



**保育士さん**から、  
排泄の大切さをもう一  
度初心にかえって  
考えるようになった、  
と言われた。

(当初紙おむつだった)  
**夫**が、気づけば布を使  
用するようになった

**夫**のほうがタイミン  
グを分かっている！

**将来の介護**にも  
役立つ経験になっ  
ている

**夫**がエコバッ  
クを持参する  
ようになった

**娘**とどうしたら  
ゴミが少しでも減  
るか考えるようにな  
った

**祖父母**はおむつな  
し育児なんてあるん  
だおもしろいね！と  
言ってました

**夫、娘、実母**みんな  
なチームでおむつな  
し育児してくれてい  
ます！

周囲の人々にも  
たくさんの影響が！



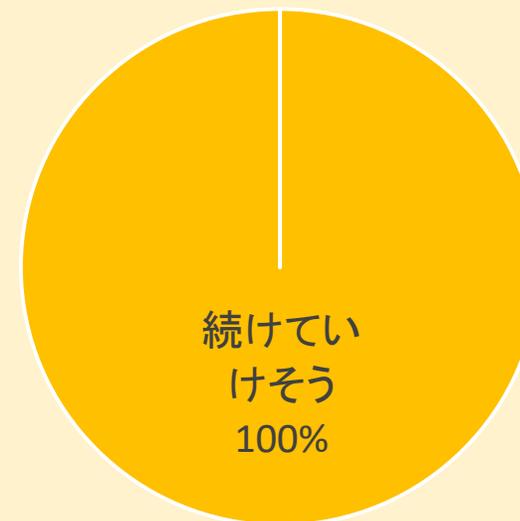
# 今後について質問しました！



これからもおむつなし育児を  
続けていけそうですか？



これからも布おむつ育児を  
続けていけそうですか？



# 本事業で得たこと



母親同士の交流や情報交換の場の重要性

関心を持ったときに取り組める環境づくりの大切さ

継続したフォローで続けられる環境を！

そして・・・

# 妊娠・出産は暮らしを変えるチャンス！



出産・育児＝人生が大きく変わるとき



この時期に、環境にもあかちゃんにも優しい育児法を知  
ることで、家族だけでなく周囲にも

**その後の暮らしを変えるきっかけを与えられる！**

そのための活動を今後も継続していきます。