

フランスにおける妊娠・出産体験談

私は日本で助産師として東京の病院で勤務しておりました。その関係もあり、三年間のフランス生活において、10名近くの方の産院や小児科医を探すなどのお手伝いをしました。皆様が困っていらっしやった一番の理由が情報不足です。私自身、フランスで妊娠・出産を経験しましたが、夫の駐在にあたって配布された赴任の手引きでも、事前の配偶者研修でもこれに関する情報は得られず、正直なところ不安でした。そういった情報がないのは、在任中に出産に至るケースが多くないためかもしれませんが、フランスでも日本と同様に妊娠初期に産院を探す必要があり、病院によっては人気があるために妊娠判明後すぐに分娩予約しなくてはいけないところもあります。アメリカンホスピタルは出産を常時受け入れていますが、金銭面で苦勞された方や転院を余儀なくされた方もいらっしやいました。

妊娠初期の著しい体調変化の中、そして海外生活というストレスのかかる状況下で自力での情報収集は非常に困難です。産院の選択に当たって最も知りたいことは、経験者からの情報だと思います。分娩経験は女性にとって、家族にとって、その後の子育てにおいても、とても重要なものです。

そこで、今回7名から妊娠・出産体験を伺い、取りまとめました。また、1名の方は産後すぐという状況下にもかかわらず写真提供にご協力くださいました。

異国の地で安心してライフステージの変化へ適応できるためには、適切な情報を得ることが不可欠です。帰国に当たって、今後フランスでの出産を考える方に少しでも役立つ情報を提供したいという思いを形にたく、出産経験者の温かい御協力の下、今回、とりまとめさせていただきました。こうした情報を参考に、皆様が納得のいく選択ができる一助となれば幸いです。

日本人女性がパリ及びパリ近郊で出産する際に候補としてよく挙がる産院のうち4つの産院でそれぞれ出産を経験された方と、自宅出産を選択した方の体験記を以下のとおり御紹介します。これらは2019年～2021年の間における体験記であり、最後の医療者に関する掲載情報は2022年3月時点で確認できているものを載せています。その後、営業状況や分娩施設の情報などに変更がある場合もありますので、御自身で必ず最新の情報にアクセスされるようお願いいたします。また、あくまでも一個人の体験ですので、皆様自身がどうされたいかというところをよく考えていただき、最新の情報や専門家の意見もふまえて、検討、判断していただければと思います。なお追記、修正依頼等に関しましてはご連絡いただけますと幸いです。

今回ご協力いただきました皆様に感謝申しあげるとともに、お一人でも多くの妊婦さんと御家族が安心してパリもしくはフランスで出産、そして子育てができることを願っております。

文責 川崎 梓

看護師・助産師・保健師

国際インファントマッサージ協会 (IAIM) インストラクター

プロフィール：日本の大学病院で看護師(混合外科)、助産師(産婦人科)として延べ9年間勤務した後、夫の転勤で渡仏し3年間パリで生活。パリ在住中は、健康サポートの会に所属し活動しながら、助産師としては子育てや母乳相談や両親学級、子育てサロンの運営のお手伝いと、インファントマッサージ教室を開くなどを行いました。また、私自身、たくさんの方との出会いに助けられながらパリで妊娠、出産、育児を経験しました。

《フランスでの出産》

- ・ 妊娠の可能性があると分かった場合、基本的にはかかりつけの婦人科医（又は家庭医）で受診し、妊娠証明をもらう。妊娠判定後、産婦人科専門医（※）での受診を予約し、妊婦健診を受ける。中には、初診は妊娠 12 週になってからという医師もいる。週数の数え方、予定日の算出方法及び妊娠週数の表記の仕方は日本と異なる場合があるため、確認が必要である。その後、妊娠後期になると産院での健診になる。また、加入している保険のより妊娠の届け出の必要性の有無など違いがあるため確認が必要である。

（※） フランスでは、かかりつけ医という制度的背景から、個人で開業する産婦人科専門医（分娩施設を持たない）が多い。最初から産院での受診を希望する場合は、産科専門病院に所属する産婦人科専門医を受診する必要がある。開業医の中には、産院所属の医師が自身でキャビネ（日本でいう入院施設をもたない開業医に相当）を開業している場合もある。

- ・ 妊婦健診は原則として月に 1 回、エコーは 3 回。母児の状態に応じて増減あり。開業医の中には自施設に超音波機器を持っていない方も多く、エコーは医師から処方せんを受け取り、エコー専門施設において実施することがある。採血や検査も同様で、ラボラトリー（市中の検査業者や提携病院の検査センターの意味）で実施する。それらの予約は（医師を通じてではなく）自分自身で直接行う必要がある。
- ・ 出生前診断を行うことが主流。初期のエコーにおいて、NT（胎児頸部の厚さ）を確認し、母体血清マーカーと合わせて染色体異常の確率を計算する（日本でいうクアトロテスト）。その後医師が必要と判断した場合は精密検査を行うこともある。フランスの保険に加入している場合は、医師の指示があれば保険適用。
- ・ 無痛分娩が主流であるが、近年自然分娩の良さも少しずつ見直されてきている。自然分娩を希望する場合は初回の健診時からその旨を医師もしくは助産師に伝え、バースプランとして入院時に提出することを勧める。麻酔科医と必ず事前に面談し、禁忌事項への該当の有無を確認する必要がある。フランスの産院では、基本的には昼夜問わず無痛分娩用の局所麻酔を開始することが可能。
- ・ 入院期間は日本（経膈分娩は産後 5 日程度、帝王切開は 1 週間程度）より短く、産後 72 時間で退院というところも少なくない（帝王切開は術後状態によるが数日延長される）。
- ・ フランスの多くの分娩施設が産後すぐより母児同室。
- ・ フランスの健康保険（Sécurité Sociale：セキユリテ・ソシアル）に加入していれば一部費用を除き保険でカバーされるが、在外公館員の家族は同保険に加入していない（日本の共済組合に加入している）ので、現金又は小切手により一定額を前納することが求められる。
- ・ 異常がなければ助産師がメインにお産介助を行う。フランスでは助産師が裂傷の縫合もできる。
- ・ 産後の健診は産院ではなくかかりつけ医で行われることが多い。また、小児科主治医を自分自身で探す必要がある。PMI（Protection Maternelle et Infantile：日本でいう地域の保健センター）でも予防接種や子育て相談、母乳相談、産後の母子の健診が内容によっては無料で受けられる。
- ・ 日本とは異なり、ペリネ（骨盤底筋群）の産後ケアに力を入れている。
- ・ フランスの保険に加入している場合、下記の 5 項目が保険適用される。

<https://www.ameli.fr/paris/medecin/sante-prevention/suivi-orientation-femme-enceinte-0>

- ・ 7 回の定期検診 + 血液検査
- ・ 12・22・32 週目のエコー、最初の 2 回は 70%、最後の 1 回は 100%保険適用。その他追加されるエコーでも、処方箋があれば保険適用される。エコー助産師、又は国立病院で行うエコーは保険適用され、私立病院や産婦人科医のキャビネで行われるエコーは保険でカバーできないことが多いため確認が必要。doctolib などのサイトで sage-femme échographiste と検索するとエコー助産師を見つけることができる。助産師と医師はどちらも同じエコー資格。
- ・ 4 ヶ月目辺りで行う助産師 又は産婦人科医と 1 時間程度のディスカッション（出産プロジェクトの相談など）。母親学級とは別。
- ・ 7 回の母親・両親学級
- ・ 4 ヶ月目から、歯科検診 1 回と 6 ヶ月目からの医者・助産師に処方された検査や薬局の処方箋（着圧タイツなど）は 100%保険適用される。

《Hôpital Américain de Paris》

パリ・アメリカンホスピタル

住所：63 Boulevard Victor Hugo, 92200 Neuilly-sur-Seine

エコー費用：270 ユーロ／回

妊婦健診費用：130 ユーロ／回

入院部屋について：個室でシャワー、トイレ付。母児同室だが預けることも可能。

対応言語：医師には基本的に英語が通じるが、助産師や看護師、スタッフの中にはフランス語のみ可の方もいた。平日の日中のみ日本人通訳が同伴。

検査：自施設で全て可能

①経産婦（渡仏に伴い転院・2019年出産）

通院期間：7か月間

主治医：Dr. Jocelyn MCGINNIS

エコー回数：6回（胎児の精密検査のため、6回実施）

分娩：無痛分娩。夫立会い。平日昼間の分娩のため通訳同伴

産後入院期間：4泊5日

分娩費用：8,622 ユーロ

施設を選択した理由：言葉に不安があったため、日本人スタッフのいるアメリカンホスピタルを選択。最終的に平日昼間の出産であったこともあり、安心して出産することができた。費用は高額だが、無痛分娩で、非常に快適だった。日本と異なり、出生前診断を実施し、色々な検査をされたが、結果として対応できることが何もなくなかったため、心の準備以外は、あまり意味をなさない部分も多々あった。

小児科医：アメリカンホスピタル M. Lovejoy John COOPER

小児科健診費用：130 ユーロ／回

②経産婦（2019年出産）

通院期間：9か月間

主治医：Dr. Sananes Serge

エコー回数：4回

分娩：無痛分娩。子どもがいたため立ち会いはできず、テレビ電話により別室で待機している家族と話すことができた。夜間の破水だったが、お産専用の緊急連絡先（24時間対応）に電話をして様子を見るようにと言われた。日本人スタッフがいる時間にもう一度電話をして、何度か尿漏れみたいなものがあつたと伝えると、破水かもしれないから診察に来て、と言われ、検査をしたら破水だったのでそのまま入院になった。その日の夕方に陣痛が来て、分娩室に移動してすぐに無痛分娩の注射をしてもらい、痛みが和らいで子宮口が開くまではリラックスして過ごすことができた。

産後入院期間：4泊5日

分娩費用：12,300 ユーロ

施設を選択した理由：日本人スタッフがいること。友人が利用していたこともあり情報があつた。母親学級も通訳同伴で受講でき、友人も作ることができてよかった。

小児科医：アメリカンホスピタル M. Lovejoy John COOPER 日本人に慣れていてとても優しい。

③初産婦（渡仏に伴い転院・2020年出産）

通院期間：4ヶ月（産後半年後に一度検診あり）

主治医：Dr. Berard JÉRÔME

エコー回数：3回の専門エコーと健診ごとに6回の簡易エコー（妊娠管理のため）

分娩：無痛分娩。夫立会い。

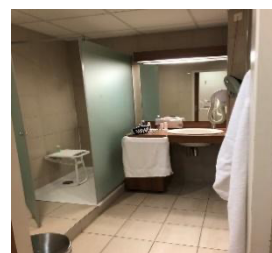
産後入院期間：5泊6日

分娩費用：12,923€（健診費用は別途2,626€）

施設を選択した理由：日本からフランスでの受け入れ病院を探したが情報が乏しく、アメリカンホスピタル以外の選択肢がなかった。助産師（母体担当）と看護師（赤ちゃん担当）の連携が今ひとつであった。食事は美味しく病室（個室）は綺麗。

小児科医：アメリカンホスピタル M. Lovejoy John COOPER 健診ごとに月齢ごとの注意事項をまと

めたプリントをくれる（日本語）



《Maternité Catholique Sainte Félicité》

サントフェリシテ・カトリック産院

住所：7 Rue de Casablanca, 75015 Paris

○経産婦（渡仏後、初めはアメリカンホスピタルを受診するも、その後転院・2020年出産）

通院期間：2か月（その前の2か月はアメリカンホスピタルの Dr. Sananes Serge）

主治医：Dr. Albane de Quillacq

産院での診察又はキャビネ 30 Avenue du Président Wilson, 75116 Paris（通訳無）

妊婦健診費用：80€

エコー回数：2回（アメリカンホスピタルと Dr. Trabbia@51/53 Quai de Grenelle, 75015 Paris）

エコー費用：専門医（Dr. Trabbia）は130€で、アメリカンホスピタルとの総額は400€

分娩：無痛分娩。自身のタイミングで麻酔導入を依頼できる。主治医が休暇中のお産であったが、別の医師に英語で対応してもらえた。産院の公式言語はフランス語だが、英語が通じる。しかし、入院病棟の助産師や看護師、会計、小児科医などはフランス語のみの場合もあった。立ち会い分娩可能。

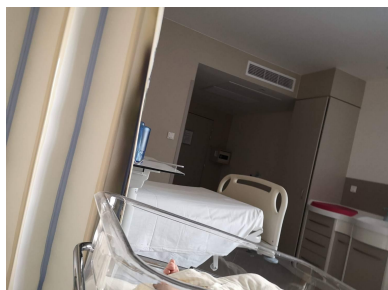
産後入院期間：5泊6日

分娩費用：6,161.38€

施設を選択した理由：主治医を変更し、その主治医がこの産院所属だった。また、自宅から近く、アメリカンホスピタルと La Muette（最初にかかった Dr. Sananes Serge がこちらにも所属していた。金額が10,000€程度はかかるとの情報だった。）も検討したが、それらと比べて費用が安いことや施設の印象が決め手になった。

小児科医：Dr. Patrick DOUIEB（パトリック・ドゥイエブ医師）

小児科医健診費用：70€



※写真は2021年出産の経産婦の方からいただきました

《Centre Hospitalier des Quatre Villes》

キャトル・ヴィル総合病院

住所：Rue Charles Lauer, 92210 Saint-Cloud

○初産婦(2020年出産)

通院期間：10か月間

主治医：Dr. Patrick DOUIEB (パトリック・ドゥイエブ医師)

65 Bis Avenue Victor Hugo, 92100 Boulogne-Billancourt

妊娠初期に切迫流産の疑いがあり、医師のキャビネには経膈エコーがあったため、そこで経過をみてもらいながら自宅安静していた。初期はほとんど入院適応にはならないとのことだったが、異常時には、医師が毎週水曜日午前中に外来を担当している産院（キャトル・ヴィル総合病院）で受診できるようにしてくれていた。バカンスと重なった時期は、メールでの相談に対応してもらえた。奥様が日本人で御本人も日本語を少し話すことができる。また、家庭医としての診察、小児科健診、自身のキャビネで人工授精まで行っている。キャビネに経腹エコーはないので、その場合は別の専門医を受診し、また、採血や検査はラボラトリー（市中の検査業者）で行った。

妊婦健診費用：70€/回

エコー回数：3回

エコー費用：初期 165€・中期 210€・後期 210€ 計 585€

Centre d'Échographie Mère-Enfant（ネッカー病院所属の医師も多く、胎児エコーの専門医がそろっていて、迅速な診断と分かりやすいレポートで、英語可。インターネットでの予約可能）

30 Avenue de Saxe, 75007 Paris

分娩：自然分娩。初産婦であるため陣痛発来より数時間後に来院し、診察を受けて入院となり、陣痛室にて待機。助産師は定期的な巡回とナースコールを押したときに来室する程度で、基本的には夫とともに室内や廊下を歩いて過ごす。室内にはバランスボールがあり、トイレと洗面もあり、個室であった。入院時は満室。医師の診察はなく、基本的には助産師のみ。その後分娩室に移動。分娩介助は助産師と助手のみ。分娩室では他の部屋のモニターの画像が見られるようになっており、満室だったため、当直医師は他の部屋の対応をしていた様子。会陰保護をフランスはしないことが多いときだが、分娩時児頭娩出のコントロールはしていた。分娩の際に少し裂傷が入った際の縫合も助産師が行った。分娩直後から退院まで母児同室。母乳推進で、子どもの体重が減りすぎる又は親からの希望がない限り、ミルク補足はしない方針であった。夫の立会いができ、夫にへその緒を切らせてくれた。スタッフは基本的にフランス語がメイン。中には英語が少し通じる人もいる。医師は英語が苦手と言いつつも最低限のコミュニケーション可能。会計担当には一人英語ができる女性がいた。通訳はない。ドゥイエブ医師の患者は日本人が多いため、日本人が入院することに抵抗はなく、親切なスタッフが多かった。個室はとても清潔だが、食事はあまり美味しくない。別途費用を払えば付添い（病室での宿泊）も可能。母親学級もあるがフランス語のみ。英語可能な開業助産師に依頼することを推奨。

産後入院期間：3泊4日

分娩費用：4,743€（個室代込み。分娩方法〔無痛／自然〕による変動はない。）

施設を選択した理由：ドゥイエブ医師に最後まで診てほしいと思ったことと、他の産院と比較して分娩費用が安かったこと。自身の医療従事者としての経験を踏まえ、子どもに万が一のことが起きても救命可能な施設を選択した。

小児科医：Dr. Patrick DOUIEB

小児科医健診費用：70€

フランス版母子手帳（Carnet de santé）と日本の母子手帳（在仏大使館の窓口で希望者に配布）の双方に健診結果を記入してくれます。



《Groupe Hospitalier Diaconesses Croix Saint-Simon》

クロワ・サン・シモン病院

住所：12-18 Rue du Sergent Bauchat, 75012 Paris

○初産婦(2020年出産)

通院期間：妊娠5ヶ月目と産後は婦人科のキャビネ、妊娠6か月から出産までは産院に通院

主治医：婦人科 Dr Tatiane OPENHEIM

17 Bd du Temple, 75003 Paris

産院 Dr HARVEY

妊婦健診費用：70€/回

エコー回数：3回

エコー費用：90€/回

CABINET D'ECHOGRAPHIE ET DOPPLER (Dr Dan SELLEM)

15 Rue du Grenier-Saint-Lazare, 75003 Paris

分娩：無痛分娩。助産師によって雰囲気がいぶ違ったが、概ね優しい対応だった。医師はもちろん、助産師もほぼ英語は通じたので、フランス語で説明できない時は英語で伝えることができた。コロナ禍で、分娩室に入るまで夫の付添いできない決まりだったところ、私が初産かつ外国人で不安にしていたため、本来よりもかなり早く分娩室に入れてくれ、夫も呼ぶことができた。両親学級は、産院が用意してくれているものが7回のシリーズであったが、案内が漏れていて気づいた時には遅かったため、別に助産師に個人でお願いした。妊娠後期の2回をフランス語で受講した。費用は20€程度。コロナ禍で、夫は出産後2時間しか産院にいられず、その後の面会等も禁止だったが、助産師と夫がテレビ電話(whatsapp)で話をしてくれて、状況などを伝えてくれた。子供の体重増加から判断するともう一泊するのが普通だが、私が初産の外国人で不安がっていたり、精神的に少し不安定で涙脆くなっていたりしたこともあり、日本から母が手伝いに渡仏していることを伝えると特別に産後2泊で退院した。追加料金を払って個室を選択した。基本的にはずっと母子同室。母乳が足りない場合は液体ミルクがもらえる。食事は基本的にかなり質素で物足りなかった。

産後入院期間：2泊3日

分娩費用：無料 (Sécurité sociale と、Mutuelle/ミュチュエル：民間運営の相互保険制度にてカバー)

施設を選択した理由：産婦人科の先生から頂いたリストに載っていて自宅から近かったため。

小児科医：Dr Hanna KUMP (2021年12月現在休業)

9 Rue de Valence, 75005 Paris

小児科医健診費用：60€



《自宅出産》

初産婦(2019年出産)

通院期間：妊娠4か月から月に1回のペースで助産師の診察を受け、後期に入ると2週間に1回ほどの頻度で診察を受けた。

主治医：Group Naisance（自然出産を推奨する医師や助産師が所属する団体。<http://www.groupenaissances.org/>）に所属する Nezhah Sahmi（助産師）、Doula de France Associationの創立者の Valerie Dupin（ドゥーラ：産前産後のサポート等を行う専門家）に産前から産後の一連のプロセスを支えてもらった。

エコー回数：3回。アメリカンホスピタルにて実施。採血は近所の Laboratoire（ラボラトリー：市中の検査業者）で行い、結果を助産師に見せた。

エコー費用：アメリカンホスピタルの例を参照

分娩：自宅での自然分娩でフリースタイル。お風呂なども使用した。助産師もドゥーラもよく知っている方だったので、とてもいい雰囲気で行うことができた。途中、助産師から貸してもらったバースプールを使用し、緊張と痛みを和らげることができた。英語でやり取りができた。緊急事態に備えて助産師の指示のもと、事前準備として血液検査を行い、助産師から紹介を受けたジャンヌ・ダルク病院に登録した。実際に産後少し経過したところで処置が必要な状況になり、助産師を呼んで診察を受け、囑託医の指示のもと事前登録した病院よりも高次機能の病院に入院し、処置を受けた。夫付添いのため母児ともに入院となった。退院後は、分娩に立ち会った助産師が何度も自宅に産後訪問、診察に来てくれたことはとても助かった。

分娩費用：約2000€

自宅出産を選択した理由：自然分娩を希望していたが、パリでは無痛分娩が主流であり、かつ、出産予定時期がバカンスの時期に重なっていたため、適切な産院を見つけることができなかった。そんな中で、知人を通じて、自然分娩を助けてくれる助産師がいることを見つけ、丁寧に対応してくれる姿勢が素晴らしいと思い、彼女にお願いすることにした。また、妊娠してからドゥーラという役割があることを知り、Doula de France Associationに登録している何人かのドゥーラと会い、一番フィーリングが合うと思った Valerie Dupin にお願いすることにした。

小児科医：アメリカンホスピタル M. Lovejoy John COOPER

●出産経験者が利用したその他の施設や妊娠出産におけるケアの受けられる施設

Laboratoire (ラボラトリー：市中の検査業者)

- Laboratoire Unilabs EYLAU
特に良い検査場所ということではないが、自宅の近所で医師からの指定もあり、アメリカンホスピタル利用者以外全員が利用。スタッフによっては英語での対応が可能。ネット上で検査結果の確認ができる。
3 Rue Nicolo, 75116 Paris
- Laboratoire d'analyses médicales - Grenelle – Cerballiance
妊婦はもちろん、子どもの採血なども可能。乳児の採決は難しいが、病院よりうまくできる女性技師がいる。
10-12 Rue Frémicourt, 75015 Paris

Perrine (ペリネ：骨盤底筋)

- Justine O'Donoghue (Cabinet de Mme O'DONOGHUE 62 Rue des Vignes) (英語可)
<https://www.justineodsagefemme.com>
- De Gasquet Bernadette (98 Boulevard du Montparnasse, 75014 Paris) : フランス人産婦人科医であるガスケ医師によって考案されたガスケアプローチ。日本人助産師(シャラン由紀さん)による産前、産後のクラスもある。姿勢と呼吸によるペリネへのアプローチであり、産後の機能障害予防や改善につながる。
<http://www.degasquet.com/>
- Sonia Zegdoun
36 Rue Scheffer, 75116 Paris (英語可 45€)

Osteopathy (オステオパシー)

- Cyrille Painvin (Cabinet paramédical) (10 Boulevard Emile Augier) (英語可)

母親学級

- 15 区の助産師 (Vanessa FONDECAVE、英語可) のキャビネに1度行き、フランスでの乳児のお世話の仕方(おむつ、ローション、コットンなど)、出産時のいきみ抜き、妊娠中の腰痛ストレッチなどを習った。また、当時逆子だったので、エコーでまだ逆子が直ってないか見てもらった。しかし、経産婦だったため、それ以上の必要性を感じず、2回目は行かなかった。費用は1回 50€。あまり体系的な教え方ではなく、ニーズに応じて教える感じなので、初産婦にはお勧めできない。この他にも実施している助産師はいます。また、産院それぞれに実施しているクラスもあります。

小児病院

- Hôpital Necker AP-HP (ネッカー病院)
アメリカンホスピタルは小児救急に対応していないため、小児救急で多くの日本人がこの病院を利用する。大学病院であり、設備面も問題ない。乳児は原則として親が付き添って入院する。スタッフには英語が通じる人もいる。医師は基本的に英語可能だが、詳細な説明などは通訳を同伴することを勧める。救急外来の対応は迅速とはいえないため、悪化する前に早い段階で来院する方がよい。この病院で出産することも可能であり、満足したと話す経験者もいた。
149 Rue de Sèvres, 75015 Paris

邦人健康サポートの会 in France

- 連絡先 折口志都さん
kenko-support@nihonjinkai.fr
日仏それぞれの医療資格をもつメンバーで構成されている組織。在仏日本人会ホームページ内にホームページがあります。筆者も所属しております。多岐にわたる科の医師、看護師、助産師、臨床心理士、介護士、社会福祉士、鍼灸師、薬剤師、栄養士、理学療法士、カウンセラーなどさまざまな分野の専門家が所属。健康に関する相談が常時可能ですのでメールにてご連絡ください。専門分野のものもしくはアドバイス可能なものが返答します。

日本語で相談可能な在仏助産師（邦人健康サポートの会所属）

- 中村ドゥメス芹菜さん
Maternité de l'hôpital Bicêtre
78 avenue du Général Leclerc
94270 Le Kremlin-Bicêtre
serina.nakamurademetz@gmail.com
主な担当は、産科救急、妊婦健診、妊娠後期のエコー、出産立ち会い、産後ケア。
子宮内避妊器具・ピルの相談と処方、妊婦向けのホメオパシーの処方。
日本語での妊婦健診を希望の方は、Maternité hôpital Bicêtre での inscription を終えた後、担当を Sage-femme Demetz-Nakamura と記入後、メールで一声かけることで担当可能。
Serina Demetz-Nakamura
Sage-Femme Service de Gynécologie Obstétrique Bicêtre
- バイイ染谷淑子さん
助産師・看護師・auxiliaire de puériculture・aide-soignante
hideko.someya@hotmail.co.jp
じょさんし ONLINE/Josanshi ONLINE <https://josanshi-cafe.com/> 所属
SOIS(S世界Oお産I育児Sサポートの会) 所属
リヨン在住。「じょさんし ONLINE」にも所属しフランスでの妊娠・出産・子育て、授乳、離乳食、赤ちゃんの発達、ペリネケア（骨盤底筋群と会陰全体のケアをヨガをしながら実施）、性教育、等を行っている。
産後母子訪問（30€/h+交通費）リヨン近郊のみ／オンライン相談（25€/h）
オンライン講座（30€/各講座）
産前・産後エクササイズ（ペリネケア）
 - ・プライベートレッスン（30€/h+交通費）
 - ・グループレッスン（20€/h+受講者で交通費）リヨン近郊にて
 - ・オンラインクラス（25€/h）医療通訳（30€/h+交通費）リヨン近郊にて

臨床心理士

- 関口弥希さん（邦人健康サポートの会所属）
Psychologue clinicienne（フランス資格：臨床心理士）
49 Rue de la Tour 75116 Paris
06.19.41.22.87
Contact●sekiguchi.fr
年齢問わず対応可。妊娠出産育児に伴う父親、母親の精神的不安や産後うつ、子どもの発達障害などに関しても相談対応されています。料金等をご相談ください。
子育てサロンさりゅ！（現在はコロナ禍にて休止）も運営されています。

鍼灸師

- Mme.Mizué IWAMOTO（岩本 みずえさん：邦人健康サポートの会所属）
日本人の女性鍼灸師。妊活から逆子対応、分娩にむけて、女性の心身の不調などにも対応可能。費用は初診は100€、施術料金は90€/80分、70€/60分。
50 rue des Cinq Diamants 75013 Paris
Mail : parishinkyu@gmail.com より、要予約 10時～20時 日火定休

その他

パリでは「プチ・わ(Les Petits Wa)」をはじめとする日本語環境での親子サークルや、ママさん同士で運営されているサロン、保育士資格をもつ代表による子育てサロン「きらきら」などたくさんの子育ての悩みを共有できる場所があります。異国での子育て、幸せな気持ちはもちろんありながら、孤独や不安な気持ちもたくさんあると思います。お一人で抱え込むことなくぜひ調べて、アクセスしてみてください。たくさん仲間が待っています。

2022年6月