

ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの取組状況 —セッション計画表の9年間を振り返って—

濱田 さつき¹⁾ 金子 留里²⁾

Efforts of the Nobody's Perfect Program

— Session plan table from 2010 to 2018 —

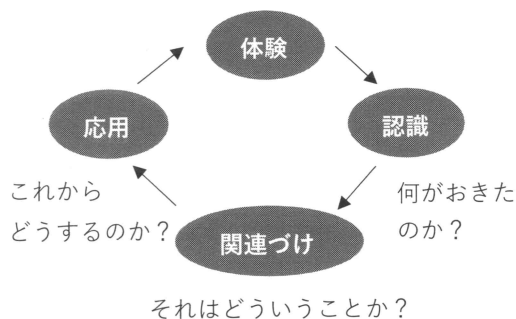
HAMADA, Satsuki and KANEKO, Ruri

1. はじめに

我が国における子育て支援対策は、1990年の「1.57ショック」を機に打ち立てられた「エンゼルプラン」(1994年)が始まりとされる(内閣府, 2018)。その後、子育て支援活動は広がりを見せ、その活動内容も多様化し、子育て支援の充実化が図られてきたのは周知の通りである。一方、児童相談所における児童虐待に関する相談対応件数は統計を取り始めた1990(平成2)年度から27年連続で増加の一途をたどり、2017(平成29)年度は速報値として133,778件と過去最多を示した(厚生労働省, 2018)。児童虐待は子どもの心身の発達や人格形成に影響を与えることから、子育てを担う親を支援していくことは虐待予防に繋がるといえる。

その親支援の一つとしてノーバディズ・パーフェクト・プログラム(以下、NPプログラム)がある。0歳から5歳までの子どもを持つ親を対象としたプログラムであり、保育つきで週1回2時間、6～10回の連続講座である。最大の特徴は、参加者中心型のプログラムであり、参加者の価値観を尊

重しながら体験を通して学ぶことに重点を置いている点である。NPプログラムでは、体験を通して親が洞察や気づきを得る手立てとして「体験学習サイクル(Experiential Learning Cycle)」を用いている(原田, 2010)。これは、個人が体験した出来事を(体験)、事実として何が起こったのかを振り返り(認識)、なぜそうなるのか意味づけを考え(関連づけ)、次の体験で生かすにはどうしたらよいのか考える(応用)というものである(図1)。問題行動の背景を考えずにいると、毎回同じ対処行動を繰り返してしまう結果となり、メンタル面にも影響を及ぼしかねない。そのため、行動や心の中で何が起きているのかを考えることで、対応の選択肢を増やしていく



1) 広島文教女子大学学生サポートセンター
NP-Japan 認定ファシリテーター

2) 広島文教女子大学地域連携室
NP-Japan 認定ファシリテーター

図1 体験学習サイクル

※「NPセッション計画の作り方とセッション事例集」を基に作成

ことが可能となるのである。

広島文教女子大学（以下、本学）では、2007年度からNPプログラムを導入し、年1回の開催を継続的に実施している。2018年度で12年目を迎え、参加者数は162名にのぼる。地域における子育て支援活動は開催場所や資金の確保などの課題もあり、4～5年の継続で「老舗」の部類に入ると言われていることを踏まえると（大日向，2008）、本学のNPプログラム活動はもはや地域に定着した活動といってよいだろう。

本学のNPプログラムは、1歳から5歳までの子どもを持つ親を対象とした、8回連続講座である。全体の流れを表1に示す。初回では、「新しい出会い」として、互いに知り合い、安心して過ごすためのルールづくりや子育てにまつわる不安や悩み、関心事を集約し、話し合うテーマを決定していく。そして、2回目から7回目までは、初回で決めたテーマに沿い、ファシリテーターがプログラムを計画して展開していく。同じテーマでもその年度のグループにより求めている内容は違う。そのため2回目から7回目までのプログラムは臨機応変に計画してきた。その内容については、「3. テーマの実際と取り組み内容」で触れることにする。最終回はプログラムの集大成となる重要な回である。これまでのプログラムを振り返り、それぞれの子育てにどう生かしていくかを考えていく。このように個々の多様な考えや価値観を活かしながら、親の子育て力を高めていくには、ファシリテーターの①場をつくる、②つなぐ、③引き出す、④促進する、の4つの役割（原田，2010）が求められるが、実際は容易なことではない。

筆者は、「ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの取り組みと今後の課題」（濱田，2014）において、本学で行われた第8回NPプログラムの

プログラム作成時の工夫点について紹介している。今回はファシリテーターとして携わった9年間の実践を基に、これまで作成してきたセッション計画表を整理し、プログラムの具体的な取り組みを紹介することで、今後NPプログラムの実践をより良いものにするための資料とする。

2. 方法

本学のNPプログラムは前述した通り、2007年度から開始しているが、2007年度（第1回）から2009年度（第3回）までは、ファシリテーター担当者が変動している。現在のファシリテーター2名がタッグを組み始めたのは2010年度（第4回）からである。そこで、本資料の目的のため、2010年度（第4回）から2018年度（第12回）に作成されたセッション計画表72枚を対象とすることにした。

まず、セッション計画表72枚のテーマを時系列順に整理し、一覧表とした。これにより、その年度のテーマの流れやどの段階でどのテーマが扱われたのか把握することができる。それぞれの内容の詳細については、濱田（2011，2012）、濱田・金子（2013，2014，2015，2016）のNPプログラム報告を参照いただきたい。次に、一覧表を基に関連するテーマごとに集計した。どのテーマがどれくらいの頻度で実施されていたのかを明らかにすることで、参加者のニーズを把握したいと考えた。ここでは、対象の72枚中、各回の初回（#1）と最終回（#8）を除く54枚を対象としている。その理由は、表1で示されている通り、NPプログラムの構成は初回と最終回の内容はほぼ固定化されているためである。そして最後に、セッション計画表を基にテーマごとに取り組んだプログラム内容を紹介し、その意図をまとめた。

3. テーマの実際と取り組み内容

（1）テーマの内容

2010年度から2018年度の間に取り上げたテーマを時系列順に示したものが表2である。全ての回で初回と最終回が同じテーマであるのは、前項で触れた通りである。各セッション2回目から7回目までが参加者のニーズを基にしたテーマとなる。一見するとテーマのタイトルが同じものが多いが、内容そのものは各年度の参加者のニーズに

表1 各回のセッション内容

回	主な内容
初回	互いに知り合う、ルールづくり、これから話し合いたい内容・テーマについて考える。
2回目～7回目	「しつけ」「親の生活・感情」「子どもの生活」「親の人間関係」など、参加者が初回決めたテーマに沿い実施していく。
最終回	プログラム全体を振り返り、今後の生活にどう生かしていくかを考える。

※「NPセッション計画の作り方とセッション事例集」を基に作成

表2 NPプログラム実施時期とセッションテーマ

第4回 2010年度：2010年10月6日～12月1日		第5回 2011年度：2012年1月25日～3月14日	
#1	新しい出会い	#1	新しい出会い
#2	子どもとの過ごし方（時間の見直し）	#2	一日の過ごし方
#3	子どものしつけPart1	#3	子どもの成長と困った行動
#4	子どものしつけPart2	#4	子どものしつけ
#5	子どもの発達と親の関わり	#5	親の感情（私になにができるのか）
#6	親のストレス	#6	ストレスを感じたら（気持ちの切り替え方）
#7	周りの人との関係について	#7	子どもの周りの人との関係
#8	これまでのふりかえりと今後について	#8	これまでの振り返りこれからを考える
第6回 2012年度：2012年10月31日～12月19日		第7回 2013年度：2013年10月22日～12月11日	
#1	新しい出会い	#1	新しい出会い
#2	一日の過ごし方	#2	子どもと私の生活時間を振り返る
#3	子どもの困った行動（食事など）	#3	子どもの困った行動（食事など）
#4	子どもの発達と接し方	#4	子どもへの対応（しつけ）
#5	親の感情（イライラとストレス）	#5	親の感情
#6	子どもの周囲の人との関係	#6	子どもの周囲の人との関係
#7	子どもの周囲の人との関係Part2	#7	子どもを取り巻く関係の中で分かっているけどできないこと
#8	これまでの振り返りこれからを考える	#8	これまでの振り返りこれからを考える
第8回 2014年度：2014年10月1日～11月19日		第9回 2015年度：2015年10月7日～11月25日	
#1	新しい出会い	#1	新しい出会い
#2	一日の過ごし方	#2	一日の過ごし方
#3	子どもの困った行動を考える	#3	子どもの成長を感じる時
#4	子どもへの接し方	#4	子どものしつけ（接し方）
#5	子どものあそび	#5	子どものあそび
#6	親の感情Part1	#6	親の感情Part1
#7	親の感情Part2	#7	親の感情Part2
#8	これまでの振り返りこれからを考える	#8	これまでの振り返りこれからを考える
第10回 2016年度：2016年10月5日～11月30日		第11回 2017年度：2017年10月4日～11月22日	
#1	新しい出会い	#1	新しい出会い
#2	発達（子どもの成長を感じる時）	#2	一日の過ごし方
#3	子どものしつけPart1（子どもの困った行動を考える）	#3	子どもへの接し方1（子どもの困った行動を考える）
#4	子どもへの接し方	#4	子どもへの接し方2
#5	親の感情（イライラとストレス）	#5	親の感情
#6	親の感情（気持ちのコントロール）	#6	周囲の人との関係
#7	周囲の人との関係	#7	私が気になること
#8	これまでの振り返りこれからを考える	#8	これまでの振り返りこれからを考える
第12回 2018年度：2018年10月1日～11月21日			
#1	新しい出会い		
#2	一日の過ごし方		
#3	子どもの成長を感じる時		
#4	子どもへの接し方1（子どもの困った行動を考える）		
#5	子どもへの接し方2		
#6	親の感情（イライラとストレス）		
#7	周囲の人との関係		
#8	これまでの振り返りこれからを考える		

沿う形で変更や修正等を行っている。具体的な内容は後述する。

表3は初回と最終回を除く54枚を関連するテーマごとに集計し、分類したものである。その方法は、例えば、「子どものしつけ」「子どもの困った行動」「子どもへの対応」などのテーマは【子どもの接し方】の категорияとして分類し、「親のストレス」「親の感情」「ストレスを感じたら」のテーマは【親の感情】と分類した。その結果、7つのカテゴリに分類された。これを実施回数の多い順に並べると、【子どもの接し方】が54回中16回（29.6%）実施と最も多く、次いで、【親の感情】が13回（24.1%）、【周囲の人との関係】が9回（16.7%）、【一日の過ごし方】が8回（14.8%）、【子どもの発達】が5回（9.3%）、【子どもの遊び】が2回（3.7%）、【私が気になること】が1回（1.9%）の順であった。今回テーマとして取り上げた、【子どもの接し方】と【親の感情】がそれぞれ全体の2割台と、上位を占めた。子育ては、嬉しいこと、楽しいことだけでなく、不安やストレスを感じることもあるだろう。わが子への関り方の見直しを行いつつ、親自身の精神的ストレスの軽減も図りたいという思いが結果として表れたと考えられる。

さてここからは表3の実施順に基づき、各カテゴリについて取り組んできたプログラム内容を紹介する。

①子どもの接し方

子どもの接し方は毎年度取りあげられ、プログラム全体では主に前半で実施された。本学では参

加者のニーズが高いテーマであり、2回連続で取りあげることも多かった。子どもの発達のスピードは個人差が大きく、行動は目に見えやすい。育児書や他の子どもと比較して不安になりやすいだろう。くわえて第1子となると、親も子育て初心者であるため、子どもの接し方に対する関心はより高くなると考えられる。

今回は2018年度のセッション4回目と5回目に連続で取り組んだ内容について紹介する。まずセッション4回目は、子どもの困った行動の場面に焦点をあてる内容とした。参加者それぞれが直面している子どもの困った行動や場面を一つ思い出し、付箋に書き出していく。付箋を模造紙に貼り付け（図2-①）、体験学習サイクル（図1）に基づき、問題の場面の状況を振り返り（図2-②どうしたの？）、その背景を省察し（図2-③なぜそうするの？）、グループ内でアイディアや知恵を出し合いながら自分の子どもに適した対応（図2-④どうしたらいいのか）を考えて進めていった。

セッション5回目は、セッション4回目の子どもの直近の困りごとから視点を広げ、普段の子どもへの接し方に着目したプログラム内容とした。具体的には、接し方のツールカード（例：抱きしめる、見守る、子どもの話を聞く、などの19枚のカード）を用いて、普段よく使う接し方をランキング形式で振り返る作業とした（図3）。ツールカードを用いて振り返ることは、普段の接し方の癖が明らかになるだけでなく、新たにできる接し方があることを知る機会となる。

表3 テーマごとの集計結果

テーマ	回数（回）	割合（%）	実施時期
1 子どもの接し方	16	29.6	主に#3～4に実施。2回連続での実施は9回中7回であった。
2 親の感情	13	24.1	主に#5～7に実施。2回連続での実施は9回中4回であった。
3 周囲の人との関係	9	16.7	主に#6～7に実施。2回連続での実施は9回中2回。第8回（2014年度）と第9回（2015年度）は実施していない。
4 一日の過ごし方	8	14.8	各回とも#2に実施。第10回（2016年度）以外で実施している。
5 子どもの発達	5	9.3	主に#2・3・5に実施。実施された回は、第4回（2010年度）、第5回（2011年度）、9回（2015年度）、第10回（2016年度）、第12回（2018年度）である。
6 子どもの遊び	2	3.7	第8回（2014年度）と第9回（2015年度）で実施した。いずれも#5に実施されている。
7 私が気になること	1	1.9	第11回（2017年度）の#7に実施している。
計	54	100.0	

※割合は、初回と最終回を除く54回セッションに対する比率を示す

①子どもの困った行動	②どうしたのか
④どうしたらいいのか	③なぜそうなる(する)の？

図2 子どもの接し方（セッション4回目）

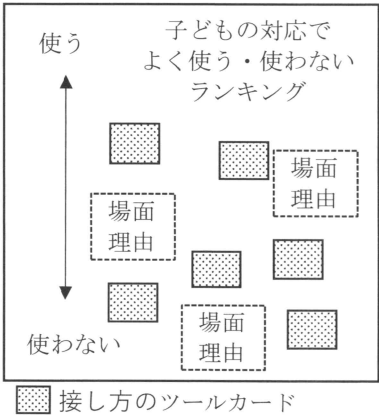


図3 子どもの接し方（セッション5回目）

ここでファシリテーターが参加者にアプローチするうえで意識している点は、参加者がただ一つの接し方に気付くだけでなく、組み合わせで接し方の幅は広がるということ（例：ルールをつくる＋よい子にしていたら褒める）、接し方は子ども

の成長に伴い変動する、という2点である。セッション5回目の詳細は、「ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの取り組みと今後の課題」（濱田，2014）で紹介しているため、そちらを参照いただきたい。

②親の感情

親の感情は毎年度実施されており、プログラム全体では主に後半で実施されることが多かった。感情には、安心や不安、焦り、悲しみ、好奇心、幸福などいろいろあるが、本学のNPプログラムでは親自身のイライラ（ストレス）を取り上げている。

ここでは、2016年度のセッション5回目と6回目に実施したプログラム内容を紹介する。本来は1回のセッションを予定していたが、5回目のセッション中において、参加者よりも少し親の感情の部分について深めたいとの要望が出たため、テーマを変更（子どもの遊びから親の感情―気持ちのコントロール―に変更）した経緯がある。

セッション5回目は、ストレスの過程を振り返る内容とした。最初に、ストレスを感じる過程をシート（図4）に記入する個人作業の時間を設けた。記入するポイントは、最初に左欄一番上のイライラMAX時の私の様子・状態を記入することである。その後にイライラMAXまでの私の様子・状態を、順を追って記入していく。左欄が完成し


私のイライラ・ストレス見直し			
私の気持ち	イライラする時の私の様子・状態	私は、なぜそうなるの？ （私のストレスは何？）	ストレス解消のために やっていること・できること
 イライラMAX			
↑			
 かなりイライラ			
↑			
 ちよつとイライラ			
↑			
 ヘイキ ヘイキ	イヤなことがあっても あまり気にならない		

図4 親の感情（セッション5回目）

たら、中央欄の「私はなぜストレスを感じるのか」、右欄の「その状態を解消するためにやってみたこと、できそうなこと」を内省しながら完成させていく。個人作業後は、対話の基本であるペアで互いのシートを見せあい、気づいたこと、聞きたいことを話し合う。そして、ペアから4人にグループサイズを広げ、再度シートを見せ合いながらディスカッションを行う。さらにグループメンバーを2度変更し、対話を重ねることで、自己理解を深める場とした。

セッション6回目は、怒りの感情が高ぶる場面に焦点をあてる内容とした。まず、「最近、怒りが抑えられないと感じた場面」を思い出し、付箋に書き出す。グループで各自がその場面を紹介しながら、模造紙に付箋を貼りつける（図5-①）。次に「私はなぜ怒りを抑えられないのか」について、思い出すだけ書き出していく（図5-②）。そして、怒りを抑える方法を、「対処法（その時に気持ちを落ち着かせるためにできること）」と「予防法（イライラしないように心がけておくこと）」にわけてグループで考えていく（図5-③④）。最後に、他のグループを見て回ることによって情報を共有し、自分が試してみたい方法に一つ丸を付けてもらうことにした。

5回目と6回目のどちらもストレスや怒りに対する気持ちのコントロールではあるが、セッション5回目はイライラMAXに到達するまでの予防法を考えるのに対して、セッション6回目はイライラMAXに到達した際の対処法に重きを置いている違いがある。

③周囲の人との関係

2014年度と2015年度を除いた年度で実施され、プログラム全体では後半に実施されることが多かった。子育てにまつわる対人関係の対象は、夫や両家の親戚、保育園・幼稚園の先生、ご近所の人、ママ友など多岐に渡る。対象によって困り感

の中身は違えど、いずれも感じ方、受け止め方が異なる他者との折り合いのつけ方が課題となる。本学では周囲の人との関係のテーマを扱う場合は、対象別にグループ編成している。これは対象を統一することで悩みを共有しやすくし、話し合いの場を活性化するねらいがある。

ここでは、周囲の人との関係の取り組み例として、2013年度のセッション6回目と7回目に実施した内容を取り上げる。セッション6回目は、周りと上手くいかないと感じる場面に焦点をあて、周囲の人との関係について考える場とした。進め方は、最初に「上手くいかないと感じる場面・状況」を思い出した。次に、なぜそうなるのか「私の思い」と「相手の思い」の立場で考え、両者の思いの違いを浮き彫りにすることにした。そして、相手の思いを踏まえ、今後の関係を少しでもよい方向にもっていけそうな手立てをグループで話し合うことにした（図6）。しかし、より良い関係を築くためのアイデアや工夫が浮かびにくい状況や消化不良の様子が伺えた。そこで、参加者と相談したうえでセッション7回目のテーマを変更し、周囲の人との関係についての2回目を実施することにした。

セッション7回目は、セッション6回目の相手の立場に立って関りを考えるのに対して、自分ごととして関わりを考える点に重きを置いた。進め方は、まず前回を振りかえり「相手との関係で私がこうできたらいいんだけど、できないと感じている場面」を思い出した（図7-①）。次に、「できない私の理由」について考え（図7-②）、「できない

①上手く いかない時・ 場面	②私の思い	④どうしたら いい？できそ うなこと
	③相手の 思い	

図6 周囲の人との関係（セッション6回目）

①怒りの 場面	②私は なぜ怒りを 抑えられな いのか	③対処法
		④予防法

図5 親の感情（セッション6回目）

①相手との関係 で、私がこうしたら いいんだけど、で きないと思ってい ること・場面	②できない 私の理由	④少しでも今の状 況をよくするため にできること、また は代わるもの
	③できないことで 困っていること	

図7 周囲の人との関係（セッション7回目）

ことで何に困っているのか」を書き出す（図7-③）。そして、「少しでも今の状況をよくするためにできること、またはそれに代わるもの」をグループで考えることにした（図7-④）。対人関係についてより丁寧に扱うことで、自分たちのできることがより具体的に見えてきた。ファシリテーターは、先述のようにグループの理解の進み具合やニーズによりテーマを変更するなど、臨機応変に対応している。

④一日の過ごし方

2016年度を除く年度のセッション2回目に取り上げている。小さい子どもとの生活は予定通りに進まないことが多い。そのため親は時間的に余裕がなく、精神的にもイライラしやすい。生活の工夫が知りたい、自分の時間が欲しいと感じることも少なくないだろう。一日の時間の過ごし方を考える上でポイントになるのは、時間の作り方と時間に対する捉え方である。

そこで一日の過ごし方について、2017年度・2018年度のプログラム内容を紹介する。まず普段の過ごし方をシートに書き込む（図8）。これで一日の動きが可視化され、共有しやすくなる。作成したシートをペア、グループの順で互いに見せあい、感想や意見を交えながら時間の作り方の見直しを行う。次に、「自分の時間」と思う部分を色で囲む。さらに参加者間で見比べ、意見や感想を共有した。ここでは、私の時間の捉え方の違いを感じる場とした。自分の時間の捉え方はさまざま、一人で過ごす時間を示す参加者もいれば、子どもも親も楽しいと思える時間も含めて自分の時間と考える参加者もある。そのような多様な価値観や意見に触れることができたといえよう。

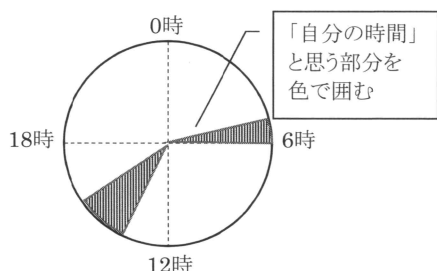


図8 一日の過ごし方

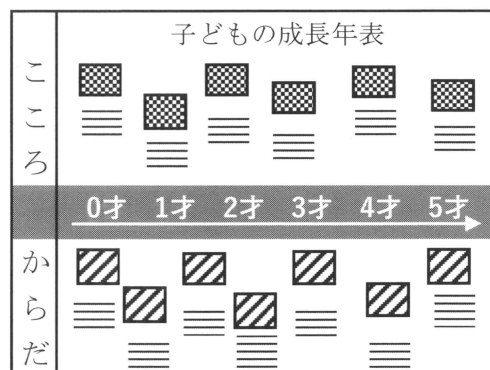
⑤子どもの発達

本学では過去5回（2010年度、2011年度、2015年度、2016年度、2018年度）取りあげている。2018年度は子どもの成長年表を作成し、子どもの発達を振り返る作業を行ったので紹介する。

最初に、子どものこれまでの成長を感じる時・場面を「ころ」と「からだ」に分けて付箋に書き出し、模造紙に年齢順に貼り付けていく。この時点で、その子なりの成長を確認することが可能となる。次に、子どもが成長するうえで「親が大切にしてきたこと」、「気をつけてきたこと」「意識してきたこと」を場面ごとに思い出し、その場面（付箋）の下にペンで書き出していった（例：子どもが歩き始めの頃は、後ろについて歩いたなど）。それにより、普段無意識的にしていた動作が、実は親として丁寧に子どもと向き合っていた、という気づきや子育ての自信にも繋がるきっかけとなる。

⑥子どもの遊び

雨の日などの室内遊びや子どもとの遊び方の工夫が知りたいというニーズを基に、2014年度と2015年度に2回実施している。子どもの遊びでは、これまでの子どもの成長過程の中での遊びを振り返る作業を行った。具体的には子どもが生まれてからこれまで、親も子ども楽しかった遊びを付箋に書き出し、模造紙に年齢順に貼り付けていく（図10）。こうして振り返ることで、子どもの成長に



斜線 成長を感じる時、できるようになったこと、変化（ころ・からだ）
 横線 関わりの中で気をつけてきたこと、大事にしてきたこと（板書）

図9 子どもの成長

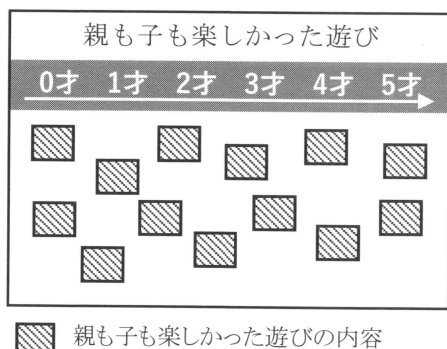


図10 子どもの遊び

合わせたさまざまな遊びがあることを発見し、これから子どもと一緒にやってみたい遊びを見つけるきっかけの場とした。子どもの遊びを考えるうえでの重要なポイントは、遊びの捉え方であろう。子どもの遊びは、屋内外（例：公園や体育館など）での身体を使った運動や音楽に合わせた踊り、玩具を用いた遊びにとどまらず、落ち葉を踏む動作や入浴の際の水遊び、台所のキッチン道具・洗濯物を使ったごっこ遊びなど、生活のあらゆる場面に存在している。特別な場を設定せずとも、子どもにとっては身近にあるものが遊びの対象であり、楽しさや発見に繋がるということである。そこに親が気づいていく場とした。

⑦私が気になること

2017年度のセッション7回目で1度実施している。これまでは、セッション7回目までに扱うことが難しいテーマについては、最終回のフリートークの枠で扱ってきた。しかし、最後のセッションはその他にも取り組む内容が多いため、十分な時間確保が課題として残っていた。そこで2017年度は、セッション6回目までに扱えずにいた3つのテーマ（遊び、食事、仕事と子育て）について取り上げた。

ディスカッションは、以下のように進めた。

- 気になるテーマごとに3つに分かれ、それぞれのテーマについて意見や感想などを各自が模造紙にマジックで書き出していく。
- 説明係が一人残り、その他の参加者はバラバラに別のグループに移動する。
- 説明係は前のグループの話の内容を説明し、新しいグループ内で共有する。そして、テ

マについて意見交換を続ける。

- d. aからcを3回繰り返す、全員が全てのテーマについて話し合う場とした。

ここでもファシリテーターが体験学習サイクルに沿いながら進めた。参加者はグループの多様な意見を聞く中で、気になるテーマについて自分にできそうなアイデアを出していった。

この回ではテーマを1つに絞らず、3つのテーマを同時並行で進行し、考える場とした。これを可能としたのは参加者がプログラムの回を重ねてきたことで、考え方や話すこと、聴き合うことに慣れていたためである。

(2) テーマの実施順

参加者のニーズ収集から選定したテーマをどのような順番で実施していくのか。NPプログラムでは、「生活時間」や「子どもの接し方」「子どもの発達」など、参加者が比較的自己開示しやすいテーマから進めている。そして、「親の感情」や「周囲の人との関係」などの参加者自身の内面や対人関係のデリケートなテーマへと移行していくことが多い。（表2）。これは日常場面でも同じことがいえるが、親しくない間柄の場合、繊細な話題については共有しにくいものである。デリケートなテーマを安心して話すには、ある程度の信頼関係の構築が求められる。ゆえに、NPプログラムでもグループの発達過程を踏まえ、上述のようなテーマ順で進めている。

4. その他の取組例

ここではその他の取り組み例について紹介する。また、筆者がすでに紹介している内容については、「ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの取り組みと今後の課題」（濱田、2014）を参照いただきたい。

(1) グループ編成

NPプログラムはグループで協力しながらテーマについて考えるため、なるべく参加者全員と話し合いができるように、グループ編成は毎回工夫している。

本学のNPプログラム受講者人数は最大で14名である。そのため、グループ数は3つ、1グループ4～5名が目途となる。グループディスカッショ

ンで全員が発言できるように最大でも5名で抑えている。編成する際は、テーマとは無関係にランダムに組む場合と、テーマの意図するところに基づきグループを組む場合がある。ここでは、テーマに関連づけたグループ編成について紹介する。

①「発達」と「子どもの遊び」の場合

発達と子どもの遊びのテーマの際は、子どもの異年齢別で編成することが多い。これは、プログラム内容が0歳から5歳まで年齢ごとに子どもの発達の度合いや遊びの中身を見ていくため、異年齢別の組み合わせとしている(図9・10)。参加者は、わが子と異なる年齢の子どもの発達段階や遊びの種類を知る機会となるため、子どもの先の見通しを持ちやすくなる。

②「子どもの接し方」と「周囲の人との関係」の場合

子どもの接し方と周囲の人との関係を考える場合は、属性を統一したグループ編成を行うことが多い。子どもの接し方は同年齢別で、周囲の人との関係は上手いかわからないと感じている対象別である。子どもの年齢や対象を統一することで、参加者間の共感が得られやすいメリットがある。そして、グループの話し合いで意見を出し合う際にも自分ごととして考えられるため、多様なアイデア(対応)を引き出すことが可能となる。

以上、テーマに対応したグループ編成を紹介したが、全てのテーマに結び付けるようなグループ編成は、参加者が意図を感じてやらされ感が増すこともあるため(ちよんら, 2014)、グループ編成は慎重に行う必要があり、ランダムなグループ編成を織り交ぜながら進めていくように留意している。

(2) テーマとの関連を意識したアイスブレイク

アイスブレイクは、グループの緊張感(アイス)を、一気に壊していく(ブレイク)試みである(青木, 2013)。NPプログラムにおいても、グループを活性化する重要な役割として位置づけられ、参加者の不安や緊張を少しでも軽くするために、毎回テーマに入る前に取り入れられている。NPプログラムではアイスブレイクとテーマの関連の必要性については特に求めてはいないが(原田, 2010)、本学では意識して取り組んでいる。それは、

プログラム全体を連続的に捉えているためである。プログラム開始のあいさつに始まり、今日の流れ、前回の振り返り、一人一言、アイスブレイク、テーマ(主部1・2)と、連続する形で一步一步テーマに向かい進むという流れである。そのためアイスブレイクはテーマと関連づけている。以下に取り組みの一部を紹介する。

①「子どもの接し方」の場合

子どもへの接し方の幅を広げるには、柔軟で多様な見方が求められる。そこで、「じゃんけんゲーム」で異なる視点の体験を行っている。これは3回負けた人から順番に座するという、とてもシンプルなゲームである。我々は普段、物事を決める際にじゃんけんで勝つ方が優先されることに慣れている。しかしここでは、負けた人から優先されるため、これまで想定していなかった場面と遭遇することになる。頭ではわかっていても、意図して「負けよう」とする動きは、時に戸惑い、考えを切り替える難しさを体験する。そして、意外に思考が凝り固まっている自分に気づくことで、柔軟な見方も必要だと感じる体験となる。

②「親の感情」の場合

親自身のストレスの見直しとその対処法を考えていく場合、アイスブレイクは「私の夢」と題したリフレッシュ系を取り入れている。これは「5万円と1日自由な時間があったらどうしますか?」と想像してもらい、各自紹介するものである。実際に具現化することはなくとも、想像した夢を言葉で伝え、参加者から肯定的反応(例: いいね)を得られることで気分も一新する。ストレスの解消法の一つを実際に体験し、本題に繋げていく。

③「周囲の人との関係」の場合

子どもにまつわる周囲との対人関係を考える際には、「YES・NOクイズ」と「セブン・イレブンじゃんけん(青木, 2013)」の二つのアイスブレイクを取り入れている。

「YES・NOクイズ」は、ファシリテーターが出したお題に(例: ショートケーキは苺から食べる、目玉焼きは醤油をかける、取扱説明書は必ず読む)、YESかNOに分かれてもらうクイズである。NOを選択した人には別の手立ても尋ねる。YES・NOクイズのねらいは、美味しいと感じることや物事の捉え方は人それぞれであるというこ

とである。他者との価値観の相違を考える際に役立つと考えている。

次に「セブン・イレブンじゃんけん」であるが、このゲームは勝ち負けを競うのではない。3人～6人1組となり、グー、チョキ、パー以外に1本指、3本指、4本指も使って、3～6人の出た指の合計が、先にお題として出されていた数字（例：7、11）に合致するようにする、チームで協力して一つのことをやり遂げるゲームである。周りの様子を伺いながら自分の出し方を考え、時に修正を求められるため、周囲の人との波長をどう合わせていくのか考えるテーマには適しているアイスブレイクの一つと考えている。

(3) ワークシートの工夫

NPプログラムでは、テーマに沿いながら参加者の気づきを深めやすくするためにワークシートを活用している。ワークシートには一日を振り返るシート、子どもの困った行動を振り返るシート、私と家族のこれからのシート（原田，2010）などのように、さまざまな種類がある。

今回は、金子が考案した「私のイライラ・ストレス見直し表」を紹介する（図4）。これは親の感情のテーマを扱う際に活用するシートであり、体験学習サイクルに基づき作成されている。ポイントはイライラの気持ちの変化を「ヘイキ ヘイキ」から「イライラMAX」まで、イラストと親しみやすい言葉の組み合わせで視覚的にわかりやすくした点であろう。イライラの表情をイラストで可視化することで、その時の状況が思い出しやすくなると考える。私のイライラ・ストレス見直し表は、イライラの段階ごとに「私の様子・状態」を書き出していき、「私は、なぜそうなるのか？（私のストレスはなに？）」「ストレス解消のためにやっていること・できること」の順で考えていく。

5. さいごに

今回は、ファシリテーターが作成した9年間のセッション計画表からNPプログラムの取り組みを振り返った。これらを踏まえ、参加者にとってより充実した学びの場を提供するために、ファシリテーターがどのような視点を盛り込んでいくべきだろうか。

以下に、その点を記す。

(1) 社会的背景を考慮したニーズの読み取り

参加者のニーズには、社会的背景が反映されていることが多い（例：スマホに子守りの話題は、9年前には聞かれない）。そのためファシリテーターは、参加者から発せられる悩みごとだけでなく、親子が置かれている社会的状況を含めて考えなければ問題の本質は見えてこないだろう。よって、社会的背景を考慮したニーズの読み取りが必要となる。

(2) 場に合わせた対応

「3. テーマの実際と取り組み内容」で紹介した通り、ファシリテーターは現場に合わせ、プログラム内容を変更してきた。臨機応変に対応することで、参加者の学びを深める機会を提供できたのではないかと考えている。今後もプログラムありきで進めるのではなく、プログラムの流れと参加者の様子が上手くマッチしているのか、注視する必要があるだろう。工夫する点としては、プログラムの臨機応変な対応の記録を残し、丁寧に振り返ることである。それがファシリテーターのさらなるスキルアップに繋がるものと考えている。

以上、今後もファシリテーターという援助者としての実践と振り返り、試行錯誤を重ねながら、NPプログラムの専門性を高めていきたい。

【文献】

- 青木将幸 (2013). リラックスと集中を一瞬でつくるアイスブレイク ベスト50. ほんの森出版
- 大日向雅美 (2008). 子育て支援シリーズ第3巻 地域の子育て環境づくり. ぎょうせい
- 厚生労働省 (2018). 子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について (第14次報告), 平成29年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数及び平成29年度「居住実態が把握できない児童」に関する調査結果. https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000173365_00001.html (2018年12月22日確認)
- ちょんせいこ・西村善美・松井一恵 (2014). ファシリテーターになろう！-6つの技術と10のアクティビティ. 解放出版社
- 濱田さつき (2011). 第4回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム-ファシリテーターの立場

- からー 広島文教女子大学心理臨床研究, **2**, 38-39.
- 濱田さつき(2012). 第5回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム―ファシリテーターの立場からー 広島文教女子大学心理臨床研究, **3**, 29-31.
- 濱田さつき・金子留里(2013). 第6・7回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム報告 広島文教女子大学心理臨床研究, **4**, 33-36.
- 濱田さつき・金子留里(2014). 第8回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム報告 広島文教女子大学心理臨床研究, **5**, 26-28.
- 濱田さつき・金子留里(2015). 第9回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム報告 広島文教女子大学心理臨床研究, **6**, 50-52.
- 濱田さつき・金子留里(2016). 第10回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム報告 広島文教女子大学心理臨床研究, **7**, 23-25.
- 濱田さつき(2014). ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの取り組みと今後の課題 広島文教女子大学心理臨床研究, **5**, 10-19.
- 原田正文(2010). NPセッション計画の作り方とセッション事例集. こころの子育てインターネット関西