

## 第11・12回 ノーバディズ・パーフェクト・プログラム報告

濱田 さつき<sup>1)</sup> 金子 留里<sup>2)</sup>

### 1. はじめに

広島文教女子大学（以下、本学と略）では、年1回ノーバディズ・パーフェクト・プログラム（以下、NPプログラムと略）を実施している。今回は、第11回（2017年度）と第12回（2018年度）分を報告する。なお、ファシリテーターは、金子と濱田が担当した。

### 2. 第11回 2017年度

#### 2.1 概要

【開催時期】 2017年10月4日～11月22日  
毎週水曜日10時～12時

【参加人数】 14名

【保育人数】 17名

【主催】 広島文教女子大学  
広島市安佐北保健センター

【後援】（公財）ひろしまこども夢財団

#### 2.2 プログラム内容（全8回）

各回のプログラム内容は次の通りであった。

【第1回】新しい出会い（10/4）

<参加者：13名，欠席者：1名>

- ・あいさつ
- ・NPの説明
- ・自己紹介（互いを知り合う）
- ・安心して過ごすためのルールづくり
- ・互いの関心事について知り合う
- ・テーマの整理をする

【第2回】一日の過ごし方（10/11）

<参加者：13名，欠席者：1名>

- ・前回の振り返りと整理したテーマの確認
- ・互いにさらに知り合う
- ・普段どんな一日を過ごしているのか振り返る
- ・それぞれの過ごし方を知る
- ・なにか工夫できることはないか考える
- ・自分の時間の作り方を考える

【第3回】子どもの困った行動を考える（10/18）

<参加者：12名，欠席者：2名>

- ・子どもの困った行動について考える
- ・問題解決アプローチで対応の仕方を考える
- ・子どもへの接し方の現状を知る
- ・それぞれの子どもへの接し方を知る

【第4回】子どもへの接し方（10/25）

<参加者：12名，欠席者：2名>

- ・自分が普段どんな接し方をしているのか振り返る
- ・いろいろな接し方があるのを知る
- ・その場面でより効果的な子どもへの接し方を考える
- ・自分が使えるようなツールを見つける

【第5回】親の感情（11/1）

<参加者：12名，欠席者：2名>

- ・自分がイライラするのはどんな時，どんな場面か振り返る
- ・イライラの原因はどこにあるのか，問題解決アプローチを用いて考える
- ・気持ちを少しでも軽くするために，自分にできることのアイディア（解消法）を出し合う

【第6回】周囲の人との関係（11/8）

<参加者：14名，欠席者：0名>

- ・子どもと関わる人とうまくいかない場면을振り返る
- ・その時，自分と相手の思いを考え，その違いを知る
- ・互いの思いをすり合わせながら，より良い関係

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

づくりのために自分にできそうなアイデアを考える

#### 【第7回】私が気になること (11/15)

<参加者：13名，欠席者：1名>

- ・気になるテーマについて，互いの意見を聞き合い，書き出していく
- ・自分と相手の思いの違いがどこにあるのか考える
- ・気になるテーマについて，自分なりのやり方を考えてみる

#### 【第8回】これからの私たち (11/22)

<参加者：13名，欠席者：1名>

- ・これまでのセッションの振り返り，感想の発表
- ・体験を評価する
- ・情報共有と今後の活動について考える

### 2.3 アンケート結果

プログラム最終回にアンケートを実施している。その結果を一部ご紹介する(回収率100.0%)。

(1) 設問内容：満足できましたか (選択式)

表1 満足度

評価内容	人数 (人)	割合 (%)
非常によかった	14	100.0
まあまあよかった	0	0.0
普通	0	0.0
あまりよくなかった	0	0.0
全然よくなかった	0	0.0
計	14	100.0

※割合は，参加者14名に対する比率を示す。

(2) 設問内容：あなたにとって役に立ったテーマは何ですか？ (自由記述式)

表2 役に立ったテーマ順 (複数回答)

テーマ	延べ人数 (人)	割合 (%)
親の感情	4	28.6
子どもの困った行動	3	21.4
子どもへの接し方	3	21.4
周りの人との関係	4	28.6
問題解決アプローチ	2	14.3
全て	2	14.3
時間の使い方	1	7.1
仕事と子育ての両立	1	7.1

※割合は，参加者14名に対する比率を示す。

(3) 設問内容：あなたにとって役に立たなかったテーマは何ですか？ (自由記述式)

表3 役に立たなかったテーマ順 (複数回答)

テーマ	延べ人数 (人)	割合 (%)
子どもへの接し方	1	7.1

※割合は，参加者14名に対する比率を示す。

(4) 考えや行動の変化 (一部抜粋)

- ・解決したいことを言葉にして，助けを求める気持ちになった。
- ・子どもに話しかけることが多くなった。
- ・意識的に休養をとる。
- ・子育てのプレッシャーが減った。
- ・相手の立場にたって，考えられるようになった。
- ・イライラの沸点があがった。
- ・子どもへの関わり方が少しずつ変わってきたこと。
- ・立ち止まって考えることが増えた。

### 3. 第12回 2018年度

#### 3.1 概要

【開催時期】 2018年10月1日～11月21日  
毎週水曜日10時～12時

【参加人数】 14名

【保育人数】 18名

【主催】 広島文教女子大学  
広島市安佐北保健センター

【後援】 (公財) ひろしまこども夢財団

#### 3.2 プログラム内容 (全8回)

各回のプログラム内容は次の通りであった。

【第1回】新しい出会い (10/1)

<参加者：14名，欠席者：0名>

- ・あいさつ
- ・NPの説明
- ・自己紹介 (互いを知り合う)
- ・安心して過ごすためのルールづくり
- ・互いの関心事について知り合う
- ・テーマの整理をする

【第2回】一日の過ごし方 (10/10)

<参加者：14名，欠席者：0名>

- ・前回の振り返りと整理したテーマの確認
- ・互いをさらによく知る
- ・私の一日の過ごし方について振り返る
- ・グループでそれぞれの過ごし方を知る
- ・なにか工夫できることはないか考える
- ・自分の時間の作り方を考える

#### 【第3回】子どもの成長を感じる時 (10/17)

<参加者：14名，欠席者：0名>

- ・子どもの成長年表を作り，子どもの成長を感じる時を知る
- ・子どもの成長を振り返り，子育てで気をつけてきた関わりを思い出す
- ・子どもが成長するために大切なことは何かを考える

#### 【第4回】子どもへの接し方—子どもの困った行動を考える— (10/24)

<参加者：11名，欠席者：3名>

- ・子どもの困った場面を思い出す
- ・問題解決アプローチでその時の状況や理由，対応を考える
- ・子どもへの接し方の現状を知る
- ・それぞれの子どもへの接し方を知る
- ・互いのアイディアや知恵・情報を分かちあう

#### 【第5回】子どもへの接し方2 (10/31)

<参加者：10名，欠席者：4名>

- ・自分が普段どんな接し方をしているのか振り返る
- ・いろいろな接し方があるのを知る
- ・その場面でより効果的な子どもへの接し方を考え，自分が使えそうなツールを見つける

#### 【第6回】親の感情—イライラとストレス— (11/7)

<参加者：12名，欠席者：2名>

- ・自分のイライラの見直しを行う
- ・ストレス解消のためにいろいろな方法について知る
- ・自分にできるイライラ解消法を考える

#### 【第7回】周囲の人との関係 (11/14)

<参加者：11名，欠席者：3名>

- ・周囲の人と上手いかわいと感じるのはどんな時か，どんな場面か振り返る
- ・相手と自分の思いの違いがどこにあるのか考える
- ・より良い関係作りのために自分ができそうなこ

とを見つける

#### 【第8回】これからの私たち (11/21)

<参加者：12名，欠席者：2名>

- ・これまでのセッションの振り返り，感想の発表
- ・体験を評価する
- ・情報共有と今後の活動について考える

### 3.3 アンケート結果

プログラム最終回にアンケートを実施している。その結果を一部ご紹介する(回収率100.0%)。

(1) 設問内容：満足できましたか (選択式)

表4 満足度

評価内容	人数 (人)	割合 (%)
非常によかった	14	100.0
まあまあよかった	0	0.0
普通	0	0.0
あまりよくなかった	0	0.0
全然よくなかった	0	0.0
計	14	100.0

※割合は，参加者14名に対する比率を示す。

(2) 設問内容：あなたにとって役に立ったテーマは何ですか？ (自由記述式)

表5 役に立ったテーマ順 (複数回答)

テーマ	延べ人数 (人)	割合 (%)
親の感情	9	64.3
子どもの接し方	8	57.1
周囲との関係	3	21.4
子どもの発達	2	14.3
時間	1	7.1

※割合は，参加者14名に対する比率を示す。

(3) 設問内容：あなたにとって役に立たなかったテーマは何ですか？ (自由記述式)

この設問に対する回答は，「なし」「全部よかった」「全てよい情報」か，未記入であった。

(4) 考えや行動の変化 (一部抜粋)

- ・冷静に考えてみようと思えるようになった。
- ・子どもが困った行動をした時に，行動だけでなくどう思っているのか考えるようになった。
- ・完璧な人はいないということがわかり，視野が広がった。
- ・子どもと話をする時間を作れるようになった。

- ・子どもにも感情があり、怒ったりするのは当たり前だと思えるようになった。

#### 4. まとめ

今回は2017年度と2018年度の実施分を報告した。申込者数は兩年とも定員を超え、2017年度にキャンセル待ちで不参加となった方が、2018年度に再度申し込みをいただくなど、子育てに対する意識の高さを感じた。また、これまでの参加者からの口コミでの申し込みもあり、NPに対する一定の評価を得られたのではと推測された。

NPプログラムでは、参加条件の一つに全ての回に参加することを求めている。しかし、気温の変化による体調不良（託児のお子さんの体調不良も含む）や急なご家庭の都合等により、休まざるを得ない状況は例年発生する。特に、2017年度は全員が揃ったのは8回中1回であり、全員でテーマを共有するという意味では心残りとなった。2017年度のその他の特徴としては、7回目に「私が気になるテーマ」と題して、本学のNPでは初めて扱った点がある。従前においては、7回目までに取まらないテーマは、最終セッション（第8回）のフリートークの枠で扱ってきた。しかし、最終セッションでは取り組むワークも多いため、十分に時間を当てるまでは至らない課題が残っていた。その点を解消できたと考えている。

翌年の2018年度は、常設の子育て支援ひろばからの参加者が多く、初回の段階で既に知り合いの

割合が高い傾向にあった。他の経緯からの参加者が場に馴染めるか案じたが、互いに気遣い、声を掛け合うなどして、初回を和やかな雰囲気で行うことができた。アンケートの満足度では「非常によかった」と回答した割合が100%であった（表4）。役に立ったテーマは、「親の感情」と「子どもへの接し方」が全体の6割前後を占め、役に立たなかったテーマは、2018年度は回答なしであった。これだけみると、全体としては高い評価を得られたと言えよう。しかしアンケートの自由記述欄では、さまざまなご意見も頂き、ファシリテーターがその場では気が付かないことを把握することができた。工夫できる点は改善を進めていく。一方、参加者全員の要望を救いあげるには限界点もある。進行を進めながら、参加者の小さな変化に敏感に反応できるよう今後も研鑽を積んでいきたい。

#### 謝 辞

2018年度で12回目を迎えることができました。共催の広島市安佐北保健センター様、そして、ご後援いただきました（財）ひろしまこども夢財団様、実行委員として対応くださりました本学教職員の皆様、NP講座中、お子さんの託児を担当くださりました託児スタッフや学生ボランティアの皆様から心から感謝申し上げます。ありがとうございました。