

## 第6・7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6回（2012年度）と第7回（2013年度）の二年分を報告する。なお、ファシリテーターは、例年通り濱田と金子が担当した。

### 2. 第6回 2012年度

#### (1) 概要

【開催時期】2012年10月31日～12月19日、  
毎週水曜日10時～12時

【参加人数】14名

【保育人数】11名

#### (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（人数：14名）

- ・自己紹介
- ・NPの説明
- ・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（人数：14名）

- ・互いをさらによく知る
- ・子どもと自分の一日の過ごし方について振り返る
- ・改善したい点や工夫したい点を一緒に考える

【第3回】子どもの困った行動（人数：13名）

- ・子どもの困った行動を振り返る
- ・なぜそうするのか、そうなるのか問題解決アプ

ローチに沿って考える

- ・互いの処理方やアイデアを分かち合う
- ・問題解決アプローチを知る

【第4回】子どもの発達と接し方（人数：13名）

- ・いろいろな接し方（しつけ）があることを知る
- ・どういう場面なら使えるのか考える
- ・自分が使いそうなツールを見つける

【第5回】親の感情～イライラとストレス～

（人数：13名）

- ・自分のイライラMAXまでの経過について振り返る。
- ・イライラを抑えるために色々な方法について知る
- ・他人の意見を聞いたり、テキストを見たりして、自分にできるイライラ解消法を知る

【第6回】子どもの周囲の人との関係

（人数：13名）

- ・上手いかなと感じる時はどんな時か
- ・自分と相手の思いの違いを考え、自分の価値観を知る
- ・より良い関係を築くにはどうしたらよいか工夫を考える

【第7回】子どもの周りの人との関係Part2

（人数：14名）

- ・前回で行った、上手いかなと感じる時はどんな時か振り返る
- ・気持ちよく付き合えないのは何故か考える
- ・ストレスを少しでも軽くするには、どうしたらいいのか考える

【第8回】これからの私たち（人数：14名）

- ・これまでのまとめと振り返り
- ・「参加して良かったこと」「学んだことや役立つこと」「これらに向けて思っていること」の感想

1) 広島文教女子大学大学院人間科学研究科助手, KKIファシリテーター

2) 広島文教女子大学地域連携室長, KKIファシリテーター

・情報提供と今後の活動について

### 3. 第7回 2013年度

(1) 概要

【開催時期】2013年10月23日～12月11日、  
毎週水曜日10時～12時

【参加人数】14名

【保育人数】14名

(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 (人数：11名)

- ・互いを知るための他己紹介
- ・NPの説明
- ・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

【第2回】子どもと私の生活時間を振り返る

(人数：13名)

- ・一日の生活を振り返り、子どもと私の時間を分けて、シートに記入する
- ・気づいた点や感想を共有する
- ・改善したい点や工夫したい点について考える

【第3回】子どもの困った行動～食事など～

(人数：13名)

- ・困りごとの場面を思い出し、なぜそうするのかインタビュー形式で振り返る
- ・新たな関わり方はないか考える
- ・問題解決アプローチについて知る

【第4回】子どもへの対応～しつけ～

(人数：12名)

- ・普段、子どもへの接し方で、よく使う順に並べていく (ツールランキング)
- ・使うのはどんな場面か、使わないのは何故か考える
- ・成長に合わせたしつけや使い方を知る

【第5回】親の感情 (人数：12名)

- ・自分のイライラMAXの状態思い出す
- ・イライラMAXまでの様子や状態を振り返る
- ・その状態をよくするために、やってみたこと、できそうなこと、やれることを考える

【第6回】子どもの周囲の人との関係

(人数：13名)

- ・子どもを取り巻く周りのとの関係で、上手い

かないと感じるのはどんな時・場面か思い出す  
・その時の状況・私の思いを振り返り、相手の立場だったらどう思うのか考える

・今よりもよりよい関係になるために、できそうなこと、上手くできたことを考える

【第7回】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 (人数：13名)

- ・周りとの関係の中で、上手く付き合えない場面を思い出す
- ・気持ちよく付き合えない・できない私の理由とできないことで何に困るのかを考える
- ・少しでも今の状況をよくするためにできること、または代わるものを考える

【第8回】これまでを振り返り、これからを考える (人数：14名)

- ・これまでを振り返り、評価する
- ・参加してよかったこと、学んだことや役立ったことについて発表する
- ・今後の活動について考える

### 4. 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。

【第6回】2012年度

(参加者14名, 回答者14名, 回収率100%)

(1) 満足度 (人)

非常に良かった	14
まあまあよかった	0
普通	0
あまりよくなかった	0
全然よくなかった	0

(2) 役に立ったテーマ順 (複数回答あり)

親の感情・ストレス	7
子どもの周りの人との関係	5
子どもの発達と接し方	4
子どもの困った行動	4
一日の過ごし方	2

(3) 考えや行動の変化

- ・子どもの気持ちを考えるようになった。
- ・待つことができるようになった。

- ・一人で考え込まず、信頼できる人に相談するようになった。
- ・いろんな方法をやってみるようになった。

【第7回】2013年度

(参加者14名, 回答者14名, 回収率100%)

(1) 満足度 (人)

非常に良かった	11
まあまあ良かった	3
普通	0
あまりよくなかった	0
全然よくなかった	0

(2) 役に立ったテーマ順 (複数回答あり)

子どもの周りとの関係	6
子どもの周りとの関係Part2	4
子どもの困った行動	3
子どもへの対応	2
親の感情	2

(3) 考えや行動の変化

- ・周りの人に感謝の気持ちが生まれた。
- ・夫や子どもに優しくなれた。
- ・必ず解決方法があることを学んだ。
- ・子どもへの見る目が変わった。
- ・子ども優先の中でも自分の時間も大事だと気付いた。

5. ふりかえって

第5回(2011年度)のNPは定員に届かず、開催時期を順延しての開催となった。第6回も定員を十分に確保できるのか懸念されたが、結果は、締切日より早めに定員に達した。キャンセル待ちも出るなど嬉しい結果となった。第7回も同様、定員に達することができた。参加経緯を検証して気づいたことは、これまでのNPプログラム参加者からの紹介を受けた方が多いことであった。いわゆる口コミである。また、第7回では保健センターのアウトリーチによる紹介といった、外部機関の協力もあり、紹介の幅が広がりつつあることを感じた。

セッション計画においては、毎回、ファシリテーター同士で綿密な話し合いを設け、参加者のニ

ーズに沿い、目標に到達することができる内容であるのかを何度も検証し進めていった。第6回、第7回ともセッション7では当初の予定を変更し、参加者のニーズに沿う形でパート2として前セッション6を別の角度から扱う内容にした。

また、セッション中は、話し合いやワークに十分な時間を設けることに意識した。思いを出し尽くすことで、別の見方が可能となり幅も広がり、その後のグループの意見交換も活発になるようであった。しかし一方で、時間の関係上、どうしても最後の部分が圧縮される形となることもあり、時間内にプログラムを収めてもどこか消化しきれず終了することも多々あった。

アンケート結果からは、NP講座に対して両講座とも参加者全員の方に「よかった(非常に良かった, まあまあよかった)」と評価していただけた。しかし、実践の中で見ると、長子が小学生以上である参加者の場合、乳幼児が長子にあたる参加者との子育て経験に差が生じているために、テーマによっては参加態度にばらつきが見られ、全員が満足することができたのか疑問に思うこともあった。全員のニーズを満たすことの難しさを感じた。

最後に、参加者の方が安心してNP講座に望む上で欠かせない存在となるのは、託児である。第4回NP報告書(濱田, 2012)の中でも、「託児者との連携や託児のよしあしはNPにとって重要な位置を占めている」と述べているが、NPが始まる前や初回などでは、託児に不安を訴えていた参加者も回を重ねるうちに、そういった声を聞くこともなくなり、NP終了後のアンケートでは、託児について「安心して預けることができた。」「一緒に成長を共有でき嬉しかったです。」「子どものできることを伸ばしていただきました。」と、評していただいた。

これからもNP活動を通して子どもを育てる保護者の支えとなれば幸いである。

謝辞

ノーバディズ・パーフェクト・プログラムは、周囲の協力のもとに成り立っています。お一人お一人が、ノーバディズ・パーフェクト・プログラムの活動に賛同し、それぞれの立場でお力を貸し

てくださる。こんなありがたいことはない、いつも思うのです。

ご後援いただきました(財)ひろしまこども夢財団と安佐北区役所の皆様、実行委員として実施までの枠組みの確保や調整、受付や連絡調整など対応くださりました本学教職員の皆様、そして、NP講座中、細心の注意を払って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

ィアの皆様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

#### 文献

濱田さつき (2012) 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— 広島文教女子大学心理臨床研究, 2, 38-39.