

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～

濱田 さつき¹⁾

1. はじめに

ノーバディズ・パーフェクト・プログラム（以下、NPプログラムと略する）を広島文教女子大学（以下、本学と示す）が取り入れ、2011年度で5回目となる。例年、気候的に過ごしやすい10月に開催してきたが、2011年度は、定員不足から時期を1月開催に順延し、参加者を再募集する形で開催する運びとなった。開催時期が順延されたことで、NPプログラムに関わっている多くの関係者の方々には、多大なるご迷惑をお掛けする次第となった。それでも事情を受け入れてくださり、個々のスケジュール調整をいただくなどして開催にこぎつけることができたのは、このNPプログラムを大切に思ってくださっている事に尽きると感じずにはいられない。今年度も安心できるスタッフに囲まれ、共同ファシリテーターも第2回目より本学のNPプログラムに携わっている金子留里さんと組ませていただくことになった。

2. 事前面談

事前面談では、事前に配布しているアンケートを基に実施している。今回、聞き取りの中で多く聞かれた内容としては「イライラした時のストレス解消の仕方が知りたい（気持ちの切り替え方）」、「自分の感情に左右されやすい（そのまま子どもにむかう）」、「子育て方法を見直したい（他のお母さんの子育ての仕方を知りたい）」といった親自身に関するテーマであった。また、「ママ友との付き合い方」や「夫への不満（お世話ができない、言わないと動かない）」など、子どもを取り巻く周りとの関係もあった。その他にもしつけや発達、食事に関すること、きょうだい関係などもあった。

3. セッションの様子

プログラムは8回実施され、各プログラムのテーマおよび内容は以下の通りであった。

【第1回】新しい出会い

- ・互いを知るための自己紹介
- ・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】一日の過ごし方

- ・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について考える

【第3回】子どもの発達としつけ

- ・子どもの成長を感じる時を知る
- ・その子なりの成長を確認する
- ・その子なりの成長に合わせたしつけを知る

【第4回】子どものしつけ

- ・困った行動を振り返る
- ・なぜ、そうするのか・そうなるのか考える
- ・新たなしつけ方や関わり方を考える
- ・問題解決アプローチを知る

【第5回】親の感情～私になにができるのか～

- ・私がイライラするのはどんな時・どんな場面か振り返る
- ・イライラの元を探り、イライラを減らすにはどうしたらいいか考える
- ・お互いのアイデアや知恵・情報を分かち合う

【第6回】ストレスを感じたら～気持ちの切り替え方～

- ・どんな状況の時に気持ちの切り替えが必要だと思うか振り返る
- ・なぜ切り替えられないのか考える
- ・切り替えるためには何ができるのか考える

【第7回】子どもの周りの人との関係

- ・子どもとの周りの人との関係の中で困っていることを振り返る
- ・その時、私は、相手はどう思っているのか考える
- ・今よりもよりよい関係になるためには、何ができるか考える

【第8回】これからの私たち～子育てで大事にしていきたいこと～

- ・子育ての中で大事にしていきたいことを考える

¹⁾ 広島文教女子大学心理教育相談センター専任相談員

- ・これまでのセッションを振り返り、評価する
- ・今後の活動について考える

最初から打ち解けようと努力している雰囲気が感じられるグループであった。1階の託児室から聞こえるお子さんの泣き声に反応される参加者もいたが、共同ファシリテーターより託児に関する説明を受けると安心したのか、託児室を気にする様子もなく話し合いに集中していたようだ。また、回数を重ねることでグループの凝集性は高まり、安心して自己を吐き出せる場として機能しているように感じた。そして、良い意味でファシリテーターを頼りにしなくなり、参加者同士でアイデアを共有し、問題解決に取り組む姿勢が見られ考える力がついてきたようだった。今回は、精神的に不安定な参加者がおり、グループから離脱するのではないか心配もしたが、本人からの相談に対するファシリテーターのフォローや他の参加者のいつもと変わらぬ対応が孤立感を生むことなく、最後まで参加することができた。その他にも、時期的な影響によりお子さんの体調不良による欠席が例年より目立つ回であったが、最後のセッションは参加者全員で迎えることができた。これまで子育てにまつわる様々なテーマについて共に考えてきた仲間として喜びを分かち合っていた。

4. アンケート結果

(参加者12名、回答者12名、回収率100%)

プログラム最終回にアンケートを実施し、ご協力いただいた。その結果の一部をご紹介します。

(1) プログラムはどうでしたか？

非常によかった	11
まあまあよかった	1
普通	0
あまりよくなかった	0
全然よくなかった	0

(2) このプログラムで一番役に立ったのは、どのセッション／テーマでしたか？

- ・親のイライラ～気持ちの切り替え方～ (8)
- ・親の感情 (2)
- ・しつけ (2)
- ・子どもの成長と困った行動 (1)
- ・一日の過ごし方 (1)

・子どもの周りの人との関係 (1)

(3) このプログラムに参加して何か変化はありましたか (物の見方や考え方、行動など)

<一部抜粋>

- ・子どもに対して怒る頻度が減った。
- ・感情を上手にコントロールするきっかけができた。
- ・育児に自信が持てるようになった。
- ・怒る前に少し止められるようになった。

(4) このプログラムに参加して新しく知った子育ての手法はありますか？

<一部抜粋>

- ・子育て中の感情を上手にコントロールするきっかけが出来た。
- ・子どもに対してギャングギャングと怒る頻度が減った。
- ・育児に自信が持てるようになった。
- ・原因を見つけることができ、振り返ることができた。

(5) その他のご意見・ご感想

<一部抜粋>

- ・「変に飾らず今のままの自分で自分らしく子育てしよう！ 今が幸せだったらきっと未来も幸せだ！」と思わせてくれたプログラムだった。
- ・子どもを安心して預けられ自分も心から楽しめたプログラムだった。
- ・不安だったが、他の参加者と上手く意見交換ができた。
- ・他の参加者の人と意見交換して、同じ悩みを持っていると思って安心できたり、他の見方をしていると勉強になった。
- ・子どもの発達というテーマの時は、終了後も何かスッキリせず、心の中にモヤモヤが残ったままだった。発達を振り返れたけど、悩みの解決にはならなかったのかな？

5. アフターグループ (子育て交流スペース)

今年度も前年度に引き続き、期間を限定し (2012年4月～6月)、心理教育相談センターのプレイルームを子育て交流スペースとして開放した。プレイルームは、NPプログラム期間中は託児室として使用していたこともあり、子ども達は、初回から抵抗なく部屋に

入り、思い思いに過ごしていたようだ。平均参加世帯数は4世帯であった。4月から職場復帰した人や子どもの入園、家族の転勤といった環境の変化等もあり、多くの方が利用できたわけではなかった。6月の最終回にはファシリテーターも参加した。3ヶ月後の再会を喜び、参加者のその後の変化や育児で新たな困り事がないか確認を行った。その際に、参加者全員でピクニックに出かけた話や子育て情報をメールで共有している事を知り、子育て交流スペースを介さなくても参加者同士で繋がっていることを実感した。

6. ふりかえって

ファシリテーターとしては2回目ということもあり、前回と比較すると気持ちのゆとりを持って臨むことができたが、少し動きが見えてきた分、ファシリテーターとして介入のさじ加減の難しさをひしひしと感じた回であった。先輩でもあり共同ファシリテーターでもある金子さんの動きや姿勢を直に接しながら、この時自分ならどうすべきか、ということを考えながら

の動きであったことは言うまでもない。

今回、セッション計画作りにおいては、現在のグループの特性を共同ファシリテーターと話し合いながら、事前に把握しているニーズと照らし合わせながら取り組んだ。計画をホワイトボードに書いては二人で確認を行い、Aプランで実施すればどういう方向性をたどるのか、Bプランではどうなるのか。それが、目指すべき目標とマッチングしているのかを確認しながらの作業であった。出来得ることは盛り込んでいったが、参加者全てのニーズを網羅することは難しかった。時間の管理は、今回も課題が残る結果となり残念だった。次回に活かしていきたい。

謝 辞

今回、開催時期が順延されたにも関わらずご協力いただきましたNPプログラム関係者の皆様には深く感謝申し上げます。また、共同ファシリテーターとして支えてくださりました金子留里さんに心から感謝申し上げます。ありがとうございました。