

第13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¹⁾ 金子 留里²⁾

1. はじめに

広島文教大学（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13回（2019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13回 2019年度

2.1 概要

【開催時期】2019年10月9日～11月27日
毎週水曜日10時～12時

【参加人数】14名

【保育人数】14名

【主催】広島文教大学
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（10/9）

<参加者：12名、欠席者：2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】生活習慣一日の過ごし方―（10/16）

<参加者：12名、欠席者：2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（1日

- のスケジュールと自分の時間をシートに記入する）
- ・最初は2～3人で、次にグループ内でシートを見せ合い、それぞれの1日の過ごし方を知る
- ・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】子どもの発達（10/23）

<参加者：11名、欠席者：3名>

- ・子どもの成長を振り返る
（子どもの“こころ”と“からだ”の成長年表作り）
- ・成長年表を見ながら、子どもなりの成長を確認する
- ・子育てで、場面や成長ごとに親として意識してきたことを思い出し、成長年表に書き込む
- ・子どもの“こころ”と“からだ”が成長するために大切なことはなにかを考える（グループで話し合いや全体でシェアリング）

【第4回】子どもへのしつけ―困った行動―（10/30）

<参加者：9名、欠席者：5名>

- ・普段の子ども困った行動を振り返る
- ・問題解決アプローチをベースにその時の子どもの気持ちや親の対応について考える
- ・それぞれの子どもへの接し方の現状を紹介しあう
- ・お互いのアイデアや知恵・情報を分かち合う

【第5回】子どもへのしつけ―接し方―（11/6）

<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―（11/13）

<参加者：12名、欠席者：2名>

- ・自分のイライラMAXまでの経過について振り返

1) 広島文教大学学生サポートセンター

2) 広島文教大学地域連携室

- る（イライラの見直し）
- ・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
- ・ストレス解消のための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（11/20）

＜参加者：10名、欠席者：4名＞

- ・子どもに関わる周囲の人とうまくいかないと感じる場面を振り返る
- ・相手と自分の思いの違いがどこにあるのか考える
- ・より良い関係づくりのために自分にできそうなことを見つける

【第8回】これまでを振り返り、これからを考える（11/22）

＜参加者：14名、欠席者：0名＞

- ・これまでのセッションの振り返り、体験を評価する
- ・子育ての中で大事にしていきたいことを考える
- ・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：プログラムはどうか（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 (%)
問題解決アプローチ	9	64.3
子どものしつけ	4	28.6
周りの人との関係	4	28.6
親の感情	3	21.4

※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）

14名全員が「特になし」と回答した。

(4) 設問内容：このプログラムに参加して、何か変化はありましたか。（自由記述）

＜一部抜粋＞

- ・子どもの目線で考えられるようになった。
- ・相手の気持ちを考えられるようになった。
- ・接し方など、落ち着いて考えられるようになった。
- ・折り合いをつける点を探せるような考え方を意識できるようになった。
- ・少し自分を許せるようになった。
- ・育児を少し楽しめるようになった。
- ・ネガティブに考える自分も含めて、自分自身を受け入れることができた。
- ・少々のイライラは、“まあいいか”で乗り越えらえるようになった。

(5) 設問内容：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。（自由記述）

＜一部抜粋＞

- ・自分も大切にすること。
- ・怒る前に一呼吸おく。
- ・見守ること。
- ・子どもと楽しめる子育ての工夫。
- ・子どものしつけの回での“対応方法の組み合わせ方”。

(6) 設問内容：このプログラムでよかったこと、いやだったことを書いてください。（自由記述）

＜よかったこと＞

- ・子どもと離れて、自分の時間ができたこと。
- ・他の人の子育ての様子を知ることができた。
- ・ルール作り。
- ・いろいろな地域のお母さんと知り合えたこと。
- ・ティータイム。
- ・自分とは違う意見が聞けたこと。

<いやだったこと>

- ・もう会えないかと思うと寂しいと思うこと。
- ・幼稚園の行事とかぶり、参加ができないこと。

3. まとめ

今回は2019年度の実施分を報告した。申込者数は定員を達したが、全員が揃ったのは最終回のみであった。毎年度NP期間中の欠席者はいるが、2019年度は特に多く感じた。アンケートにも「幼稚園の行事とかぶり、参加ができないこと」をNPプログラム中の嫌だったこととして挙げており、参加者の方はさまざまな用事（1歳半・3歳児健診など）や行事・仕事を抱えている中で参加していることがよく理解できる。

個々の理由を尊重しつつも、NPプログラムは単体ではなく、連続的な流れの中で進行しているため、欠席が生じるとプログラム内容を落とし込むのに時間を要し、または、参加者が理解不足のままになることを危惧している。そこで不足を補う工夫として、欠席者が出た場合は、翌回のセッションの前に個別対応で欠席回の説明を行うことにしている。加えて、プログラムの「前回のふりかえり」

の場面にて、出席していた参加者に欠席していた参加者へのフォローをお願いしている。それで十分とまではいかないまでも、“繋ぎ”としては可能ではないかと考えているためである。理解も重要だが、それ以上に「あなたのことは気にかけていますよ」というメッセージが相手に伝わるのがプログラムを進めていく上で大切だと考えている。アンケートでの満足度では、全員が「非常に良かった」と回答している点から、欠席者が多い中でも、なんとかグループを発展させることができたのではないだろうか。

謝 辞

2019年度で13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にご心から感謝申し上げます。ありがとうございました。