

オンライン子育て支援 親育ち応援講座に参加して

名嘉 みらい¹⁾

今年度はコロナウイルスが蔓延し、人とのつながりが希薄になった。悩みを一人で抱え込み、気持ちにゆとりをもつことができない時も多くあったのではないかと考える。子育てが楽しいと思えるのは、親の気持ちにゆとりがあってこそだと思われる。今回のオンライン子育て支援講座への参加理由として、子育てにおける悩みの解消等の目的をもって参加者もいたと見受けられる。子育て支援講座はそのような参加者のニーズにかなった講座であったと思われるが、講座を受けることで、仲間とつながれたことによる孤独感の解消、悩みを共有することで「悩んでいるのは私だけではない」と感じてもらえるようになることに、今回の講座を実施した大きな意味があると考えている。

第1回は参加者がお互いのことを知り、子育ての悩みについて共有し合うという回であった。参加者が子育てに関して悩んでいることを出し合っているとき、それぞれの悩みについて皆さんで共感しあっており、初回の緊張は大分和らいだように感じた。

第3回はCAREの「子どものリードについていく時間」を参加者に紹介し、遊びの時間に使いたいスキルを動画を通して練習するという回であった。参加者の中には「子どものリードについていく時間」を実際に家で実践した方や、普段の日常の中で学んだスキルを活かして子どもと関わってみたという方がいらしかった。多忙な毎日をごしているにもかかわらず、講座の内容を自分で工夫しながら実生活に取り込んでおり、参加者の皆さんが子どもとの時間を本当に大切にしていることを感じた。

第4回は親の感情を爆発させないために、怒りが爆発するまでのプロセスを振り返り、怒りへの

対処法を見つけるという回だった。怒りが爆発する前段階に自分で気づき対処をすることは、子どもにストレスを与えないことはもちろん、怒った後に「なんであんなに怒ってしまったのだろう」と罪悪感が生じることも防げるため、親自身をケアすることにもつながると感じた。

全5回の子育て支援講座が終了してから2か月後に、参加者のフォローアップとして、講座終了後の参加者の状況や悩みの共有を行う機会があった。その際に私が参加者の方々にいくつか質問させていただいた。私が一番印象に残ったのは、「子育てをされていて幸せを感じる時はどんなときか」と質問をしたときに、「ふとした時に幸せだと感じる」とおっしゃった方がいたことである。寝顔を見ているとき、子どもの靴が目に入ったときなどに幸せを感じるということを感じ、何か特別なことではなく、日常生活の些細なことで子育てのやりがいや幸せを感じられるのだと学んだ。子育ては自分の思い通りにいかないことの連続であったり、時間に追われる毎日で楽しいことばかりではないと思われるが、些細な幸せを感じられることに子育ての醍醐味があるのだと感じた。子育て経験がない私は、子育てに対して負のイメージが強かった。しかし、参加者の方は子育てに関する悩みを抱えたり、大変さを感じながらも子育てを楽しんでいるように見え、私自身が将来親になることに希望をもつことができた。

今回、オンライン子育て支援講座に参加して、親御さんたちが普段どのような思いで子育てをしているのかを知ることができたことが大きな学びであったが、ファシリテーターの先生方が提供する講座の内容や、講座の進行方法を実際に見て学ぶことができたことも大変大きな収穫である。今後、心理職として、今回のように講座を開いたり、心理教育を行ったりする機会があると思われる。

1) 広島文教大学大学院人間科学研究科教育学専攻修士課程2年

そのような場での参加者の意見の引き出し方や、時間配分の仕方等のファシリテーターに必要なスキルが、現在の私には足りないを考える。集団を相手にする際のファシリテーターとしてのスキルを習得していくことが今後の私の課題だと知るこ

とができた。

今回オンライン子育て支援講座で学んだことを実際に仕事で活かせるように、また、発見した自分自身の課題を改善していけるように、今後心理職として精進していきたいと考える。