

B P ファシリテーター体験記 島根県安来市

島根でもB P スタートしました!

しまね臨床心理研究所 岡本 庸子

今年1月に東京(4期)の養成講座を受講し、9月から10月にかけてB Pプログラムを実施しましたので、その様子を報告させていただきます。

私は島根県松江市を拠点にフリーで仕事をしている臨床心理士です。スクールカウンセラー、1歳半・3歳児健診の心理相談員、女性相談のカウンセラーとして働いています。対象とする方々や内容が多岐に亘る中で、今一番自分の中でホットな、そしてこれからもずっとしていきたい仕事の子育て支援、それもお母さんグループのファシリテーターの仕事です。

まずはNPのファシリテーターとして

私がNPの事を知ったのは、十数年ほど前のことです。著作や研修会などでNPの存在を知り、どうしてもファシリテーターになりたくなり、参加したのが2004年暮れの大阪会場でした。講座終了後、心理士の仲間で5回ほどNPを実施しました。毎回参加申し込みは多く、実施すれば効果はあると実感してはいましたが、いかんせん、時間も費用も必要なプログラムで、心理士仲間がそれぞれに多忙を極めていく中で、実施が困難になっていきました。



そのころ、安来市から虐待予防の母親グループを実施したいので、ファシリテーターをしてほしいかと依頼があり、NPの形ではないがNPの精神を活かしたグループを自分なりに工夫して実施してみることにしました。1クール4回、人数は10人未満、託児付き、茶菓を用意する、テーマは参加者の話したいこと、聞きたいことというミニNPのような形式でした。その形で、安来市と出雲市で、ここ8年ほど毎年実施しています。毎年予算計上の必要がある事業ですので、ここまで続けているということは、市の方でも評価をされているからだと思っています。

第1子のお母さんは「お客様」?

この母親グループを続けていくうちに気づいたことがありました。それはどちらの市のどのグループでも、参加者はだいたい複数の子育てを育っているお母さんが多く(4か月健診でストレス項目にチェックの多い方に声をかけている)、第1子を育てているお母さんが一人二人混じると、その方の発言は非常に少なくなり、先輩お母さん方が話すのを一方的に聞くばかりになってしまうということでした。最終回では「離乳食のこと、遊びの工夫など聞いて良かった」という感想の一方で「これから子どもの成長に伴っているんなことがあるのだと分かった」とか、「一人でも大変なのに、二人育てるって大変なんだと分かった」な

どの感想もあり、この方たちの今抱えている悩み、今の苦しさに本当にフィットしているのかということが、いつも気がかりでした。

B Pプログラムの養成講座へ

そんな私の思いを見透かしたかのようなB Pプログラムの誕生でした。ぜひ養成講座に参加したいと思いつつ、なかなか重い腰が上がりませんでした。しかし、ファシリテーターの応募要件「60歳まで」という文言に焦る思いも生じ、申し込みをしたのが今年の夏。それに続いて、11月にはKKI主催のフォーラム「子どもの虐待予防に新しい風を！」に参加し、それまで「虐待」という問題に正面から向き合っていなかったことを思い知らされ、その予防のために開発されたB Pを知ることが本当に必要だと強く感じました。

安来市への売り込み

安来市の担当者とは、母親グループの事業が始まった時以来の気心知れた関係です。B Pを売り込むのはここしかない!と養成講座の時から心に決めていました。

毎年3クールの母親グループの実施日程を組んでいたので、その内の1回分をB Pでやらせてもらえないかと交渉しました。担当者もそれまでのグループでの第1子のお母さんの参加状況を目の当たりにしてきて、私と同じ思いを持っていたこともあり、実施に向けて心強い後ろ盾となってくれました。解説用DVDを上司にも見てもらい、すんなりOKがおりました。市としては、託児係の依頼をしなくて済む、茶菓の準備も不要などのメリットがあったようです。

参加者集めは、乳幼児訪問と4か月健診の時、保健師から個別に声かけをすることにし、チラシはKKIの三つ折りのパンフのダイジェスト版を私がA4サイズで作成しました。参加者集めはあんなに簡単でよかったと言います。声をかける人かける人二つ返事で「参加したいです」。あつという間に定員になってしまったと聞きました。通常のグループの声かけにはいつも苦労していて、「なぜ私に?」とか「出なくちゃいけませんか?」と断られることも多かったのですが、第1子のお母さんたちはこういうチャンスを待っておられたことがよくわかったと担当者は言っていました。

いよいよプログラムスタート

2か月から5か月までの赤ちゃんを育てているメンバーが集まりいよいよスタート。プログラムのタイトルは「赤ちゃんがきた!」。会場は予防接種や4か月健診も行われる、子育て中のお母さ

BPでの学びが母に力を与えることを実感

んにはなじみのある部屋。広さは十分にありましたので、テレビ等の機材の設置の際の安全確保もさほど気を遣わなくて良く、恵まれた環境でした。

何事も初めてのことは緊張するものです。初回の数日前から、頭の中でシミュレーションを繰り返していました。『ファシリテーター・ガイド』を読み返しファシリテーターとして言うべき言葉はあらかじめ書き出して自分のクリップに挟んでおく、他己紹介の紙は白紙を渡すのではなく、名前、赤ちゃんの名前と月齢などの欄を作って記入しやすくしておく、約束事は手書きで模造紙に書いておく…など、慌てずスムーズに運営できる工夫をしました。そうすることで自分の気持ちに余裕ができ、笑顔で参加者に接することができ、場の緊張感が少しでも軽減できると思ったからです。

当日、参加者は全員時間通りに来てくださいました。私は「今日は4月生まれから7月生まれの第1子を持つお母さんの集まりです」と一人一人に声をかけていきました。チェックイン、他己紹介は順調に進みました。名札作りの時には、参加者の顔がほっとほころびました。普段は、名字か〇〇ちゃんのお母さんと呼ばれることが多いのですが、ここではお母さんが主役。皆さんそれぞれ素敵なニックネームを考えてくれました。

約束事を決めるころでは若干冷や汗が出ました。全体に問いかけても意見が全く出てこなかったからです。それまで他己紹介でワイワイとしていた雰囲気が一気にシーンとなってしまい、焦りました。急ぎょ他己紹介のペアで話し合ってみて！と言ったところ、一つ二つと意見が出てきたので、それを書き加えることができました。全体に問いかけて出てこない時には、グループサイズを小さくして、とガイドのどこかに書いてあったのを思い出せてよかったと思いました。

主部「互いの関心ごとを知る」は、3つのグループに分かれて話をしてもらいましたが、どのグループも〇印をつけたものは早々に話し終わり、他の関心ごとを自主的に話し合っておられ、私が声かけする必要はほとんどありませんでした。

初回の感想では、「自分だけが悩んでいたのではない」「家で子どもと二人で過ごす時間が長かったが、こうして話ができよかった」などの感想が聞けて、ますますのスタートを切れました。

第2回から最終回まで

こうして、初回は良い感触で終了しましたが、2回目以降みなさん参加して下さるだろうか、休む人はいないだろうかと心配でした。が、全くの杞憂でした。4回とも全員出席して下さったのです。

2回目から最終回まで、私はガイドのプログラムをほぼ忠実に実行しました。時間配分、内容、実によくできているプログラムだとその都度感じ、安心して実施できました。

参加者の方はと言えば、主部の話し合いのにぎやかさ、DVDを見つめ真剣に耳を傾ける姿、アイスブレイクに笑い転げる姿などが印象に残っています。アイスブレイクの中でも特に「私ってどんな人？」は大盛り上がり、リラックスした雰囲気になりました。また、ふれあいタイムでよその赤ちゃんを抱っこさせてもらった時には、私が何も言わなくても感想を話し始める姿がとても印象的でした。自分の赤ちゃんを他人に委ねること、これは信頼感が無ければできないことだと思いますが、たった4回の出会いでこのような関係性ができ上がっていたのです。

スーパービジョン体制

今回の実施に当たって、スーパーバイザーとして原田正文さんがついてくださり、一回一回のセッション記録やその時に浮かんだ疑問等をメールで送ると、すぐに適切な助言をいただくことができ、安心して次のセッションに向かうことができました。案外細かいことが抜けていたりするもので、関心ごとを貼りだすのを忘れてしまっていたり、逆に生活リズムシートや赤ちゃんが泣くとき、喜ぶときのシートはプライバシーに関わるので貼り出さず持ち帰ってもらうこととか(そうすると夫婦の会話のタネになるそうです)、助言をいただくとなるほどと納得したものです。

特に印象的だったのは、私が「グループでの話し合いが弾んでいる時にファシリテーターとしてはどのような位置にいればよいのか、立ち位置に迷っている」と尋ねた時に、「BPの場合は、参加者が楽しそうに話し合っていれば、ファシリテーターは特に何もしなくて結構。参加者同士の共通体験が濃厚なので、任せておけば大丈夫」と簡潔に言っていただけたことです。それ以降、私はほとんど落ち着いて参加者の動きを見守れるようになったと思います。

今後にもむけて

グループの良さは、孤独な子育ての中で「自分だけがこんなに苦しいんだ」という思いを抱いていた人が仲間と出会い「自分だけではなかった」と知り、仲間の共感を土台に力を得て、自分なりにやっつけようという覚悟ができることだと思っています。アンケートにも「子育ての不安よりも楽しみの方が多くなった。大変だけどがんばれそうな気がした」「育児書通りでなく臨機応変にやっていけばいいんだとわかった」等書かれていて、



BPでの学びがお母さんたちに力を与えてくれたのだと実感しました。

安来市では来年度もBPを事業の中に取り入れようとしてくれています。ここを始まりに、島根の他の市町村にも広まっていくと欲しいと密かに期待しつつ、地道に活動を続けていきたいと思っています。