

BPファシリテーター体験記 和歌山県 湯浅町

育まれていくつながり

こころとそだちの相談室 MiKuMaRi 臨床心理士 和田 伊津美

日々の相談業務の中で

私は、子どもと女性を対象とした相談室で働いている臨床心理士です。非常勤として発達相談をしている他、児童養護施設、心療内科、学校のスクールカウンセラーとしても仕事をしています。今までに乳幼児期～老年期まで幅広い仕事をしてきましたが、今までも、そしてこれからも大切にしていきたいのは、子どもと女性、子どもに関わる大人への支援です。

発達相談や育児相談では、子どもに関する知識も経験も少なく、支援を求める場所も分からない中で疲れているお母さんたちに出会いました。小学校や中学校、高校では、子どもの気持ちや行動を理解できずに苦しむお母さんに出会いました。児童相談所や家庭児童相談室、児童養護施設では虐待ケースに関わりました。子どもに関わる現場経験を重ねる中で、心理士として、予防的な観点でお母さんと子どもにアプローチしたいと考えてようになっていきました。

実施を決めるまで

個人の活動としては費用面で継続的に取り組むことは難しいと断念していたNP(Nobody's Perfect)ですが、時折HPで状況を確認する中でBPの存在を知りました。プログラムの生まれた経緯やミッションが、今まで思ってきた自分の思いとそのまま一致すること、親支援プログラムでは珍しい日本生まれのプログラムであることに強く興味を持ち、受講を決意しました。

受講したのは2012年5月大阪第7期養成講座で、第1版の時です。早く実施したいと思い、自宅で復習する中でDVDの話すスピードや言葉遣いが少し気になりました。言葉で傷ついてしんどい思いをされるお母さんと出会うことが多い仕事なので、敏感になっていたのかも知れません。やっと巡り合えたプログラムを大事にしたかったので、少し間を開けて再度見直そうと思いながら、日々の仕事に忙しく、そのままになっていました。送られてくる会報を読んで子育て支援への刺激を受ける中で改訂を知り、早速入手して見ました。内容に大きな変化はないのに、第1版での違和感はなくなっていて、「あ、これなら自分自身が安心して提供できる」と感じました。第1版でも十分安全・安心は確保されていたと思いますが、個人的には第2版の方がより内容も安心感も伝わるように思いました。日本生まれのプログラムなので随時改訂もでき、その時々合ったものが提供ができるのだと、さらに実施に向けて興味と安心感が高まりました。



保健師さんたちのパワー

今回開催することができた湯浅町は、2013年から仕事をはじめた町です。保健師さんに地域やお母さんたちの様子を聞いてみたところ、「サークルのようなのを探しているお母さんが多い」とのことで「つながりを提供するチャンス!」と、早速BPの説明をしました。興味を持ってもらえ、その場で開催が決定しました。PRは町の広報で行い、保健師さんが直接お母さんに声かけすることも決まりました。

養成講座では、開催につなげるまでが大変と聞いていたので、自分自身の準備不足のまま次々と進んでいくことに抵抗もありましたが、せっかくの機会なのでと覚悟を決めました。計画的な提案ではなかったので、アシスタントの確保もできていませんでした。無理は承知で保健師さんにお願ひしたところ、これも即決でOKができました。一緒に仕事をさせてもらっているからこそさだとは思いますが、今、思い返しても、保健師さんたちのフットワークの軽さと決断の早さがあって開催ができたのだと思います。もちろん、そのパワーを存分に発揮した結果として、人もすぐに集まりました。



いよいよスタート

実施は2013年10～11月でした。場所は普段相談をしている部屋なので慣れていましたが、プログラムを実施するのは初めてです。少しでもお母さんたちに良い状態で提供できるよう、事前にシュミレーションをしました。話す内容をワープロで打ち出し、時間内に進行していけるか時間を計りながら、実際に口に出して読んで確認もしました。想定できる事態(遅れてきた人がいたら…。奇数の時のペアの組み方は…。会話が弾まなかったら…。早口になり時間が余ったら…。などなど)について事前に対応方法を考えておきました。想定していたほとんどは、実際に起こったことなので、対応方法を考えておいて良かったなと思いました。

できる限りの準備をして1日目を迎えました。部屋に入ってきてすぐのお母さんは、とても緊張した雰囲気だったので、「安全は守られるかな。つながりは生まれていくかな」と気になりながらのスタートでしたが「自分のお家にいるように過ごしてくださいね」と進め方の説明を伝えると、うなずきながら笑顔も見えて、緊張がほぐれたように感じました。説明の一つ一つにも安全に過ごしてもらうための大切な意味があると感じ、ガイドブックを信じて進んでいこうと勇気が出ました。おとなしい印象の方が多かったため「安心安全を

ジワジワと効いてくる効果を実感

守ろう」と、他己紹介の時に即興で「聞かれて嫌なこととは言わなくてもいいです。それはちょっと。。。と断ってくださいね」という言葉をつけ加えました。ガイドブックに書かれていないことを加える不安はありましたが、より安心感を伝えたいという気持ちでした。

報告することでの安心感

1回目の記録は1枚に収まるとてもシンプルな報告書でしたが、BP質向上チームの原田正文先生から「決まったことを忠実に実施するということは、意外と難しいものです。また、決まっているとは言いながら、ファシリテーター・ガイドにすべてが書かれている訳ではありません。また、書いている事でも解釈がちがう場合もあります。そのあたりを見せていただきます」とのことで、もうすこし具体的に書くよう指示がありました。それならいっそ不安なことも含めて細かく全部書いて、確認してもらおうと、3～4枚の報告書の提出になりました。先生はお忙しい中でも、いつも丁寧な返信をくださり、安心して実施とふり返りができました。1日目に即興で伝えた内容もちろん書き込み、ドキドキと反応を待っていると「参加者が安全に安心して参加できる心配りが良くできています」という答えだったので、ホッと一安心でした。



他にも解釈の違いや失敗した内容について、次回にいかせる改善点も合わせて細かく書いてくださり、FAとして見守り育てられている感覚を持つことができました。失敗点としては、「関心事」での全体シェアは代表者が発表するよりも、ポストイットを貼った模造紙を交換して見るくらいでOKであること。なんでもでチェーンで「生まれたときの体重順」は問題なので「会場まで来るのにかかった時間」や「朝起きた時間」などが無難なこと。保健師さんに対する質問タイムは全体への実施ではなく、個別に相談に行くスタイルにしないといけないことなどでした。理由も丁寧に伝えてくださるので、納得でき、自分の気づいていなかったプログラムへの配慮事項を自覚させてもらえました。最後に必ず加えてくださる励ましの言葉に安心と勇気もらい、次への頑張る力をもらっていました。

つながり

最初に感じた、おとなしいお母さんという印象は、1日目の話の盛り上がり方や交流タイムの過ごし方で強まりました。ポツリポツリと発言した後で沈黙が続くことが多かったのです。小グループでは話していても、全体になると途端にうつむいて黙ったりすることもありました。仲間作りはうまくいくのだろうか、不安でした。FAとしての立ち位置に悩み、ガイドブックを繰り返し読み返しました。回を重ねると、自発的に話をする

機会が少し多くなり、すぐに退室しなくなったり、一緒に帰って行く姿が見られるようになりました。3日目に保健師さんから「最初の雰囲気とは変わって、良い感じになった」「これからも健診やスーパーなんかでも会うだろうし、良い感じで続いていきそう」との感想もありました。

周りからの印象とお母さんの思いは違うかも知れないと、アンケートの確認は楽しみな反面、とても緊張しました。他の質問項目はほとんどが1（できた）と2（まあまあできた）だったのが、「友だちができましたか」の項目は1（できた）が0人、2（少しできた）が4人、3（あまりできなかった）が1人、空白が2人という結果でした。「つなぐことへの意識が足らなかった」と反省しました。先生から「参加者の様子を聞かせてもらっている限りでは、一緒に帰るなどそれなりにつながりができてきているように思えます。出合いがしらに友だちになるというよりも、少し観察しながら、徐々に友だちになる方が自然で無難です。また、友だちができたかどうかは、ほんとうには数か月後にならないとはっきりとはわからないものです。機会があれば、4か月後くらいに聞いてみるのもいいと思います」とのメールをいただき、4か月後、ドキドキしながら保健師さんにお母さん方の様子をうかがいました。一つの町内での実施でしたので確認もスムーズでした。「健診のたびに会場で集まって楽しそうに話をしている姿を見ますよ」「同じ保育園に行こうと相談していました」という話を聞けました。BPでの出合いがきっかけとなり、自然と友だちとしてつながりが育まれていったんだと思えたとともに、構造化されたプログラムの良さを再確認しました。速攻的な効果だけではなく、ジワジワと効いてくる効果を実感できた瞬間でもありました。

これからのむけて

普段は発達相談やカウンセリングなど個別で対応することが多く、集団を扱うことに不安もありましたが、アンケートや一人一言から「自分のことを後回しにしていたけれど自分のことも大事にと言われてホッとした」「したい欲求がみんな一緒に安心した」「人の子を抱っこして、こんなに違うのかとびっくり。自分の子はしっくりくると改めて感じた」「ここでみんなで成長を確かめられる機会になって良かった」など、つながりだけではなく、BPのミッションや学びが、お母さんにも伝わったことも実感できました。

平成26年度の実施についてはまだ未定ですが、機会とタイミングを見ながら、地域に広げていきたいと思っています。少しずつでも、できる範囲で行政の人とも仕事を通じてつながりを育んでいき、開催につなげていきたいですし、母子のすこやかな育ちを支える心理士であり続けていきたいです。