

## BPファシリテーター体験記 徳島市

# BPプログラムの素敵な出逢い

臨床心理士 井開 小緒利

### 子育てカウンセリングを通して

私は、心療内科・精神科に所属している臨床心理士です。職場では主に心理療法(カウンセリングや心理検査等)や認知機能リハビリ等を行っています。患者様の中には、産後うつや子育て不安・虐待など、子育てに関する様々な問題を抱えている方も多いのですが、関わる中で苦しみや悩みには共通する要因があることがわかってきました。それは、“孤独”と“情報問題”です。もし、その方を支えるソーシャルサポートが周りにあり、1人で抱えずに済んでいたのなら、もっと安全で適切な情報があり不安が少なくすんでいたのなら、パニックや鬱になり、「死にたい」と思うぐらい自分を追い詰めることがなかったのでは、と強く感じるようになっていました。もちろん、治療することで良くなることは多いです。ただ、時間がかかることも多いです。だからこそ、症状が出るまでの対処が大切であり、そのための予防策が必要だと痛感するようになっていました。そんな時に、BPプログラムの養成講座が徳島で開講されることを知ったのです。「これだ!」と思い、嬉しくてすぐに電話で問い合わせをしました。我が県にBPプログラムを招致して下さった県職員さんに、「本当に感謝」と手を合わせたのを今でも覚えています。

### 養成講座は台風日和、本番までは苦難日和

ずっと医療現場の私は、受講する際に畑違いなのではないかと、正直ビクビクしたり緊張したりしていました。しかもちょうど台風日和で、最終日には天気不良で参加できない人もいたりして、波乱なメモリアルな受講となりました。ただ、天気とは裏腹に養成講座は非常に順調で、そして多くのことを学べる充実した時間となりました。このことは終了後にも強く感じるようになりました。

さて、張り切って封を切ったBPファシリテーターへの道ですが、その実施までの道のりはお世辞でも順調とは言えず、たくさんの人のお助けを借りることとなりました。幸運なことに主催や場所はスムーズに決まったのですが、なんてたって医療現場育ちの私には新ママ&赤ちゃんとお出逢いの非常に変な大変でした。同じく養成講座を受けた方に迷惑を多々掛けてしまったり助けられたりしながら、ようやく人が集まった時には、もう感無量でした。

実施では、トレーナーの様に滑らかな口調はもちろん、包み込んでくれるような大きな見守りはできないとわかっていましたので、事前になるべく予習(1回毎に台本作りを行い予行練習等)や準備・安全で可愛い環境調整(若いママが多かっ



たので可愛い看板を作ったり、貼り紙のマスクングなどに心がけました。話は前後しますが、1回目よりなるべくニックネームを活用し、2回目からはお母さん方をニックネームでお迎えすることに努めました。名前を憶えられることで参加しやすさを感じてもらい、所属感を高め、参加継続のモチベーションになればという思いからでした。ガチガチファシリテーターであり迷惑をかけると思ったので、せめてWELCOME!感を伝えたい一心からでした。

### ドキドキ本番!!

そして、とうとう第1回目が始まりました。まず会場スタッフさんやアシスタントさんに助けて頂きながら、会場設定を行いました。予想外の体力勝負であることや初回の緊張でかなりドタバタしたように思われます。そんな中でも、お母さん方は意欲的に取り組まれ、最後の感想では素直で素敵な一言を下されました。非常に嬉しくて、BPプログラムの良さを初日から感じる事ができましたように思われます。2回目では、お母さん同士が最初より楽しく話されていたり、学習されているのを拝見する事ができました。またテキストをご主人の目に届く所に置くことで、BPについて話が出来たなどの報告も受けました。BP以外の時間にもBPが生かされるということを感じることができました。3回目は、早くもBPプログラムがあと1回で終わると惜しむ声が聞こえてきました。参加されていた全員が、寂しいと感じられコメントされていたのは、正直びっくりしたのですが、それ程BPプログラムの内容がお母さん方にとって必要で且つ良いものであると改めて深く感じる機会となりました。4回目は昔からの知り合いのようにお互い関心を持って、優しく話しかけたり、質問したり、アドバイスしたりされたりする姿が多く見られました。個別より全体で話し合うことが増えており、全体的な雰囲気やグループ間の力動が上手く働いていたのではと感じられました。

## 感想は嬉しいピア色

お母さん方の感想も毎回非常に印象的で、“BPをきっかけに出かけられるようになった”こと、“生活が規則正しくなった”、“皆、同じ様な悩みを持っていることがわかった”“自分を責める事が少なくなった”、“新しい仲間ができた”、“新しいことにチャレンジしてみた”など書ききれなくて残念なぐらい、たくさんの気づきや変化があったことが語られていました。“こんな会をもっとしてほしい”、“今後も続けてほしい”、“他のお母さんにもしてあげてほしい”などのBPプログラムへの感想も聞かれたり、最終回では「今の生活は独身の時は考えられないような生活、おしっこやうんこ、おっぱいで日が暮れるだけ、想像していたより悪くないなと思った」「趣味とか全然できんけど、今までしてきたことができないけど、それ程嫌じゃないよね」「生活は本当に変わったけど、今の楽しみ見つけようとしてる。このBPみたいに新しい何かがあればいいかなって思う」「新しい楽しみ見つけるのも楽しいよね」「こうやってまた新しい友だちができるもんね」など肯定的に捉えられ、更に皆さんで豊かにイメージを広げられていったのには、本当に感動してしまいました。

### 幸運なチェンジ

変わることへの不安は誰しもありそれは自然なこと。だけど、新しいことができるんだと考えることで楽しみになるということ、それでいいんだと共感しあうことでその思いが強化されていくという、素晴らしい流れを見せて頂けたように思います。また、一緒に最後まで参加して下さったアシスタントの方から、「はじめは、なぜ初めての赤ちゃんと母親に限定されたのか、なぜファシリテーターは黒子でアシスタントは見守るだけなのか不思議だったけど、回を重ねるごとにわかった気がする。こんなにお母さんが自分たちだけで語り合い、凄くいい関係になるなんて！その場を作り見守ることに意味があるってことが凄くわかりました」と。子育て支援に携わってきた熱い方ですが、素直にそう感じ言葉で伝えて下さったのが嬉しく、尚且つ共感できて、とても温かい気持ちになりました。

こうして、何とか無事にBPの実施を終えることができたのですが、やはり大きな支えとなったのは、毎回前後のサポーターの指導でした。ファシリテーターは1人で行いましたが、指導があることにより“1人でないんだ”と孤独に陥ることなく守られた感があったり、優しく支持して下さったことからホッと、次回へのモチベーションやエネルギーに繋がられた様に感じられます。また養成講座場面でのトレーナーのファシリテーションのお手本が頭の中にいつもあり、ファシリテーションをする上でイメージしやすいことも大きな助けとなりました。終わってみて改めて、養成



講座の大切さや意味が感じられることになりました。台風にならず受講できたことに感謝致します。

### 黒子が結ぶ絆づくり

私がBPファシリテーターとして、最も留意したのは“黒子”として存在することでした。今までにない役割且つ体験であったため、黒子に注意集中することに一生懸命だったように思います。必死ではありましたが、グループや全体の話し合いを見守っていて、黒子であることが何もしないのではなく、お母さん方のピアや共感、仲間意識、そして新しい気づきを得る、大切な役割を担っていることに気づくことができました。黒子は、お母さん方の力を信じて見守ることであり、この見守りこそが子育ての孤独予防や安全な情報の流れを作り、安心感のある繋がりやコミュニティを作るために重要且つ必要なんだと感じられました。今回の体験は、今後のBPファシリテーターとしてはもちろん、私自身の仕事にも生活にも刺激を与えてくれたように思われます。新しいスキルとしても、1人の人としても、視野が広がる体験となりました。

最終日の終了後、皆さんが自ら集まり連絡先を交換し次回会う約束をされていました。その場を偶然通った私にニックネームで声を掛けて下さり、光栄なことに写真撮影にもお誘いして頂きました。本当に素直に嬉しく、BPプログラムは素晴らしい取り組みであり、そして必要とされていることが改めて痛感されました。

その後、偶然、新聞で子育て支援所にいる皆さんの写真を見つけました。BP後も集まったり連絡を取られており、新年会では8名&8ベイビー全員で盛り上がったとのことでした。「BPのおかげ！ありがとう」とお礼を言われたのですが、もう嬉しくて嬉しくて、こちらこそそとお礼を言いたくなりました。

今回、体験記を書いていて改めて、養成講座や実習体験そしてお母さん方との出会いから学んだことを大切にしたいと感じました。この思いを忘れず、今後も勉強し練習を重ね、新しい安全で楽しい繋がり、絆作りのBPプログラムを行っていきたいと思います。