



## BPファシリテーター体験記 山梨県笛吹市

# 「共に育ちあえる」をめざしてBPプログラムへのチャレンジ

つどいの広場 ゆうゆうゆう 広場長 武井 美津江

### つどいの広場の『何とかしたい』

私の住む山梨県笛吹市は、年間約600人の赤ちゃんが生まれています。人口が7万人弱なので、1%にも満たない出生率ですが、市内の子育て支援センター7か所はどこも毎日大盛況で、各センター特色を生かした支援に取り組んでいます。そんな中、私の勤務する「つどいの広場 ゆうゆうゆう」はノンプログラムを特徴としており、“開所時間内、いつ来ていつ帰っても良い”、子育てママ・パパが気軽に立ち寄れる第二の実家というコンセプトで2005年より開いています。扉を大きく開いた利用は多様性を受け入れて、毎日たくさんの利用者さんが訪れますが、同時にいろいろな背景やニーズを持って集まっている人たちを広場の中でどのように繋げていったら良いのかと悩んだり戸惑う日々が続いていました。特に子育てを始めたばかりの方にとって居心地の良い、子育てを語り合える仲間が自然に集まってくる広場を創るのにはどうしたら良いのかと悩んでいました。広場で顔見知りになった数名がパズルのピースの様に固まってしまう、それ以外の方々はアウェイ感を感じてはいないか…。ひとりぼっち親子ができてはいないか…など思いながら、その都度利用者さん同士の共通点を探し自然な交流が生まれる様に働きかけてはいましたが、私自身の中ではいつも「これでいいのだろうか?」「もっと確かな何かを、自分のスキルとして身につけたい!」という思いを持っていました。

### BPプログラムがありますよ

そんな思いを抱きつつ参加した子育て支援士の講座の中で、広場や支援センターでの実践の共有の最中に“子育てをし始めたばかりの利用者同士をつなぐこと、仲間づくりに苦労しています”と話したところ、同じ班で学んでいた方から“それならBPプログラムがありますよ”と教えて頂いたのです。NPの要素に子育ての基礎知識の学びが加わったものです。と教えて頂き、NPは広場でも6年前から行っていたので瞬間的に自分の頭の上にピン!!とアンテナが立ちました。子育て支援士終了後の報告書にも、今後の目標として「BPプログラムのファシリテーターを取得して、利用者さん同士をつなぎ、共に育ちあえる関係作りに力を入れていきたい」と綴り、自分自身の気持ちを固めていました。

### ファシリテーター養成講座

平成30年1月6日・7日、東京中野でのファシリテーター養成講座に参加しました。事前の学習としてガイドを読みDVDを何度も視聴し臨みました。緊張しつつ参加

すると、トレーナーのこやかであたたかな笑顔にほっとし、別のトレーナーのわかりやすく流れるような関西弁のレクチャーに気持ちがどんどん明るくなっていったことを思い出します。「努力したら自分もこんな風に、ママ達の気持ちを明るく軽くしてあげられる様になるのかも!」と思わず錯覚してしまいました。実践形式の講座の中で、共に参加をしている方々の様子に圧倒されつつ2日間はあるという間に過ぎていきました。「実際、自分にできるのだろうか?」との不安な気持ちに負けずに、講座の最後の一人一言で「勇気を持って、新年度になったらすぐに必ず実践しようと思います」と話したように思います。

### ガイドとテキストと一緒に

それからは、仕事場でも家でも時間が空くとガイドとテキストを読みながら実際のセッションを想定して、どんな物を準備したら参加者にわかり易く的確でスムーズな説明ができるのかを考え、実際に準備物を作成してシュミレーションを繰り返してみました。初回セッションの冒頭でのBPプログラムについての簡単な説明や~講座の中で~の内容をPCで箇条書きにして印刷後パウチし、とにかく可視化を意識した説明に取り組んでみました。(もちろんガイドの中の諸注意や養成講座時に教えてもらっていたことについては遵守しながらです)準備物を使ったシュミレーションを繰り返すうちに気づいたことは、可視化に頼り過ぎず、本来ファシリテーターが思いを込めて伝えるべきこと(特に親子ふれあいタイムや主部などの説明)は、参加者の顔をしっかりと見ながら反応を確認して、明るく丁寧にお伝えすることの大切さでした。ファシリテーターの在り様が直接その場の雰囲気や創っていくこととなります。準備物は自分の緊張を和らげるためにお守り程度に携えておき使用しようと思えました。可視化の使用物は「初回ではBPプログラムの簡単な説明・~講座の中で~・他己紹介(記入前の拡大版)。第二回では、数珠つなぎ自己紹介・私の一日シート(記入前・記入後)。第三回では、「こころとからだの発達」と「あそび・安全」を考えようシート(記入前のみ拡大版)」です。

### 5月はBPプログラムの月

プログラムのシュミレーションと共に、BPプログラムの周知活動と参加者の募集も同時並行して進めていきました。なにぶんにも山梨県初開催である為、笛吹市の広報に記事を掲載したり、市の保健師さんをお願いをして新生児の赤ちゃん訪問の際にチラシを渡してもらいつつ

のお声がけや、市の行う4か月児の健診へ出向き直接お声がけをするなど、できうる限りの全てをしてみようと考えて行っていました。その後、周りの方々のご協力のおかげ様で9名の申し込みがあり、嬉しい思いいっぱい5月を迎えました。

“今年の5月はB Pプログラムの月”と決めて、GW中や休日は、夫と小春（柴犬）を参加者に見立てシュミレーションをしていました。私の説明で伝わりにくいところを教えてくれたり、DVDを観ながら親子ふれあいタイムを一緒に行っているうちに、夫はすっかりB Pプログラムのファンになったようです。「今でのママたちは、こんなにわかりやすい子育てのプログラムを受けられているなあ」と言っていました。息子や娘と一緒に、若いママ達の使っている「ワンオペ」「マタハラ」などの言葉の話や育児グッズの情報収集も合わせて行っていました。

こうして家族をB Pプログラムに巻き込みながら、少しずつ前に進んでいった準備期間でした。今、振り返ってみると「やりすぎじゃないの～」と思えるほどの事前準備でしたが、それを丹念に丁寧に行ったことで、実践の中で気持ちに余裕が生まれ、ファシリテーターが自分のことだけでいっぱいにならずに済み、参加者をリアルに感じながら、参加者本位のプログラムに終始できたように思えます。また、事前のセッションシュミレーションはB Pプログラムを何度も体験できるため参加者の様子を想像する機会にもなりテキストの読み込みにもおおいに役立ちました。だからと言ってセッションの中での失敗が無かったわけではありませんが、事前の準備の大切さを感じています。（これもどれも気の小さいチキンな自分のなせる業だと思いますが。笑）

## 実践のなかで

こうして迎えた初回セッションでした。チェックインでは、「赤ちゃんと一緒に、この会場まで出向いて来るだけでも充分頑張っていること、大変な中をよく来てくれましたね。あなたと赤ちゃんををお待ちしていました」とのこちらの気持ちが伝わるようにお迎えました。「こんにちは、初めまして、お待ちしております～。荷物もたくさんあって大変だったでしょう、よく来てくださいましたね」とお声掛けしつつ、和やかな雰囲気心がけました。当初9名の申込みでしたが、直前に赤ちゃんが体調を崩された方がキャンセルされ、8名でのスタートとなりました。セッションが進むにつれ、人数が少なかったからなのか、参加者の方々は驚く程打ち解けてくださり、ファシリテーターが会話の間に割って入らないうちに次に進めないうらい和気あいあいの雰囲気でした。結びの一言では、参加者から「家で日中ひとり育児をしていたので、大人と話す機会が少なかった。同じように子育てをしている方々とたくさん話すことができ、心が明るくなった」「初めての育児で困っているのは自分だけだと思っていたが、みなさんも同じように悩んだり困ったりしていることが分かり一人じゃないと思え心強

くなった」「ここに来て、B Pプログラムに参加して良かった」との声を聞かせてもらい、参加者が人との出会いや繋がりの中で育児への安心感を得て、育児をする自分への信頼感も求めていることがわかりました。

第二回目のセッションの一人一言では「わたしの一日シートを書いてみて、自分の日常が見える化され、さらに他の方の日常を知ること、育児や家事で困っているのは自分だけではないし、他の人の方が自分よりずっと睡眠不足になっているのに頑張っているんだと知ることができ、自分のイライラや落ち込みは大したことではなかったと思えた」と伝えて下さったり、参加者はお互いの赤ちゃんの様子を見合いながら助け合う場面が出て来て、ピアサポートを何度となく見ることができました。第三回のセッションでは、事前に参加者の人数が6名になることが分かっており、話し合いのグループ作りをどの様に行ったら良いのか悩んでいました。そこで、B PサポーターのIさんにご相談をさせてもらい、いくつかの案やアドバイスを頂きました。その中で、当日、最も相応しい形（今までグループになった事が無い、または回数が少ない、物理的に参加者が大きく移動しない。など）を、状況をみながら判断しました。Iサポーターから頂いた案は「なるほど、そういう形もあるのか、さすがだ～！！」という自分自身では全く思いつかない形であり、救われた思いでした。また、毎回の記録の報告も丁寧に見て下さり、回を重ねる度にIサポーターからの導きや励ましをセッションの中で反映させてもらい、自分が行っていることを遠くから見守ってもらえる安心感を感じつつ感謝しながら進めていきました。セッション記録を詳細につけることは大変なことではありましたが、それによって、自分が実際に行ったプログラムがどこまで学習目標に達していたのかが客観的に分かる様に思いました。また、参加者からの結びの一人一言にもそれは集約されていくようにも思いました。

## 自分のピエロバランスとこれから

B Pプログラム開催に向けてのこの半年間で、私自身のピエロバランスについても「今の私、どうなっているかな？」と問いかけ、確認しつつ過ごしていました。時にB Pプログラムに熱中し過ぎて、自分を満たすことを忘れてしまい「おとととと～！！」とバランスが崩れそうになりながら、でも、この経験もいずれ参加者の状況や気持ちを理解するのに役立つのかな？ と勝手に想像していたことを「ファシリテーター体験記」を書かせてもらいながら、ふと思い出しました。

これからB Pプログラムを開催する際には、心のバランスを新しい位置でとりながら、また、この半年間で体験させてもらったことを活かして、B Pプログラムの短期的ミッション・長期的なミッションの実現に向けて活動していきたいと思えます。山梨で一人でも多くの方にB Pプログラムに参加してもらい、ママ達と赤ちゃんのたくさん笑顔に出会いたいと思えます。

