



## 幸せな子育てを小平のママたちに！

花小金井南児童館 館長 西田 ゆかり

### 何かが足りていない…

私の勤務している花小金井南児童館は平成14年2月に小平市で初めてできた児童館です。花小金井は若い世代が増え続けていて、毎日多くの乳幼児親子さんが来館します。その中で、特に初めての出産、子育てが始まったばかりのお母さん達の悩みや不安、ストレスの相談を受けることが多く、お母さんからは「子育てってもっと楽しいものだと思っていた」「赤ちゃんの世話がこんな大変なものだなんて思っていなかった」「子育てに自信が持てない。辛い」と、思い通りにならない苛立ち、先が見えない不安、日常的な睡眠不足、孤立感、などの思いが語られます。そんなお母さんの力になりたいと、子育てふれあい広場で話を聞いたり、保育付きの子育て講座を始めたりしましたが、それだけでは何かが足りていないと感じていました。(何が足りなかったか、のちにBPプログラムを実施してはっきりわかりました。)



花小金井南児童館

### 実践的な学びが糧に

そんな時、東京都児童館等連絡協議会の情報でBPプログラムを知りました。BPプログラムを実際に実践されている児童館支援専門員の方からは、「BPファシリテーターになって、親子の未来にとって大切な、本質的な支援に繋がるBPプログラムを小平市で実施できたらいいと思う」と助言をいただきました。

「小平市ではまだ実施されていないBPプログラムを小平市の初めて子育てをするお母さんに届けたい。幸せな子育てを小平のママたちに！」そんな思いで、BPプログラム養成講座を受講しました。

2日間の養成講座には全国から多くの子育て支援に関わる方が参加されていて、すでにBPプログラムの取り組みが進んでいる地域で実施が決まっている方もいて、皆さんが子育て支援への真摯な思いを持っていて、共感し合い、刺激を受けました。講座の内容は大きなプログ

ラムが「ギュッ」と凝縮されていて、それだけ学ぶことは多く大変でした。トレーナーのお人柄が伝わり、温かい雰囲気の中で、特に2日目の実践ではファシリテーター役をした時には多くの指摘、指導をいただきました。初回セッション～第4回目セッションまでファシリテーター役、参加者役、観察者になりファシリテーターの立ち位置や黒子に徹した言葉かけ、進め方について理解できた事が大きな学びとなりました。この実践的な学びは、自身のBPプログラム実践の糧となりました。

### 私はずししなければならないこと

小平市で初めてのBPプログラム。まずは参加者を集めるために、案内チラシを新生児訪問で配っていただくよう健康センターにお願いし、近隣の小児科、市役所子育て支援課窓口、児童館にチラシを設置しました。ホームページや児童館だよりも掲載し、対象となる月齢の赤ちゃんを連れて児童館に来館されたお母さんにご案内しました。定員の人数の参加者が集まってきて、まずはホッとしました。

いよいよBPプログラム本番。ファシリテーターガイドを何度も読み返し、話す内容の台本を作り、イメージトレーニングをしても不安がいっぱいでした。

会場に入ってきた参加者のお母さん達も緊張し、不安そうな表情をしていました。ファシリテーター初心者の私はずししなければならないことは参加して下さるお母さん達を笑顔で「よく来て下さいました」と迎えること…と思い、不安な思いを打ち消し、これだけは最後まで貫けました。



### 「繋がる」ことができたセッション

1回目では、入室の際、緊張し不安そうな参加者の姿がありました。話し合いが進む中で、共感し合い、参加者同士が打ち解けることによってお母さん達に徐々に笑顔が見られるようになりました。同じ位の子どもを連れて、初めて子育てをするお母さん同士の集まりに参加で

きたことが嬉しかった。いろんなことを悩んでいたけれど、みんな同じなんだ…とわかって安心した。という声が多く、この出会いが「また次の楽しみ」につながったように思えました。

2回目のセッションではお母さん同士が2回目ということでこんなにも打ち解けて、こんなにも話し合いが弾んでいることに、正直驚きました。B Pプログラムの持つお母さん同士を結び付ける力を2回目にして、もう感じていました。社交的で話しをリードする人、聞き手にまわっている事が多い人、と参加者の特徴がより見えてきました。

3回目、子どもが泣きだすと困っていたお母さん達が落ち着いてあやしたり、授乳しながらセッションにリラックスしながら参加してくれている様子が見られました。参加者同士がニックネームで呼び合ったり、打ち解け合って笑顔でリラックスして話し合う姿を見ると更にピアレビューができる仲間作りがまた一歩前進したことを感じました。

4回目、最後のセッション。入室される時のお母さん達の表情は穏やかで、リラックスしていました。「この場に来ることを楽しみにしていた。」と口々に伝えて下さるお母さん達の姿がありました。チェックインに入る前からお母さん同士の話しは弾み、最後まで笑顔に溢れたセッションだったと思います。お母さん同士が仲良くなっていたことから、セッションの中での話し合いのペアの相手は全て初めての方同士でも話し合いはスムーズに進み、グループになってからの話しも発展していました。交流・質問タイムでは「又、みんなで会いたい」「連絡先を交換しよう」とグループラインをつくっていました。「参加して良かった」「みんなに会えて良かった」「これからも、ずっと仲良くしていこう」と伝え合うお母さん達を見てB Pプログラムの中でお母さん達が「繋がる」ことができた、と感じられるセッションとなりました。



### 大きな力となったピアサポーター

初めてのB Pプログラム。やってみないと気づけなかったことがいっぱい、やってみて気づいたことがたくさんありました。気づくことが大切で、気づいたことが次のセッションに繋がりました。多くのことに気づけたのはピアサポーターの存在です。まるでそばにいて、見ていて下さったかのように、細部までアドバイスをいただきました。アドバイスにより、必要以上のことを言い

すぎないこと、又必ず伝えなければならぬことはしっかり伝える、ということがセッションが進む中で徐々にできるようになってくると、お母さん達同士の話し合い、繋がりが深くなっていきました。セッション記録を文章にして記述することは、簡単ではありませんでした。記録が不十分で、質問をうけ、それに返答する繰り返しはピアサポーターにとって大きな労力だったと思います。その中でも毎回、親身にご指導くださり、温かい言葉をかけ続けて下さったピアサポーターの存在には大きな力をいただきました。心から感謝しています。



お母さん達で立ち上げたサークル

### 黒子に徹する意味

私自身子育て支援の現場で、今まで一方的に話しを伝えたり、質問に対して答えを示してきました。答えを出したり、伝えることは簡単ですが、それでは本質的な解決にはならないことを実際にB Pプログラムを実施した中で思い知りました。お母さん達が気持ちを伝え合い、考えることで自分たちで導き出した答えや感情には実感がこもっていて、その過程や繋がるという事に大きな意味があることがわかりました。黒子に徹するという意味が最後のセッションを終えて実感できた気がしました。

B Pプログラムに参加して下さった、子育てに自信がなかったり、不安やストレスを抱えていたお母さん達は仲間づくりを広めて、1か月後にサークルを立ち上げました。

### 今までの取り組みでは成しえなかった光景

サークルの仲間はB Pプログラムに参加して下さった10名から今も増え続けています。お母さん達がB Pプログラムで仲間同士の繋がりの大切さを実感して、自ら繋がりを伸ばし、深めている、その姿を見て力強さを感じます。

今までの児童館での取り組みでは成しえなかった、赤ちゃんを連れてお母さん達の笑顔の花がいっぱい咲いたような光景が見られるようになりました。とても幸せな光景です。

お母さん達の本当の意味での大切な支援としてB Pプログラムを大切に、忠実に今後も実施して、お母さん、そして成長していく子どもの笑顔の花をいっぱい咲かせたい…

そのためにB Pプログラムを小平で広めていきたいと思っています。