



ピアサポートの力を感じた初めての実施

BP中野の会 島田 聖子

BP2を始めるまで

私は大学卒業後ずっと児童館で働いてきました。お母さん達と関わっている中で、年々子育てが「難しいこと」になっていると感じていました。虐待はしない人がほとんどですが「子育てはつらくても母親なら我慢するもの」「何かあったら母親失格」というプレッシャーが強くなっているように感じました。その頃児童館長として関わっていた地域で子育て支援をしている方たちとグループを作り、児童館の対象である中高校生が親になってから悩まないように「親になる準備教育」を始めました。赤ちゃんについて保育士から学び、両親学級で使う人形で抱っこやおむつ替えを体験し、街をベビーカーで歩く等を楽しみながら命について考える取り組みです。児童館や中学校、高等学校の授業で8年程やっていて手ごたえを感じる活動でしたが、やがて親になる子どもたちへの気の長い取り組みだけで無く、今現在困っている母親にも何かしなくては…とも感じ始めました。そんな時メンバーの一人がBP（親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた！”）を知り「これだ！」とメンバーで受講し、手弁当でBP1を始めたのがもう10年程前になります。

これは絶対に実践するぞ！

BP2（親子の絆づくりプログラム“きょうだいが生れた！”）ができたとき、私たちが実践したいと思ったのはごく自然な流れでした。BP1を受けたママたちに会うと「下の子ができて大変。二人目のBPは無いのですか？」と聞かれたり、子育てひろばなどで出会う複数の子どもを連れたママたちが大変そうだったからです。それで東京での第1回目のBP2ファシリテーター養成講座を仲間と受講しました。Fa（ファシリテーター）役・ママ役に分かれて練習する場面では、今までBP1のFaをしてきても気付かなかったママの気持ちを体験しました。Faが丁寧に伝えたつもりでも、赤ちゃんと一緒にいたら伝わらないことがある。人形の赤ちゃんでさえそうだったのです。掲示しても見ていない、言っても聞いていない…などはママのせいではなく、Faがもっともっと丁寧にしないとイケないと感じたことは貴重な体験でした。複数の事をやってもらおうと思っても一度に一つずつでないと難しい、シートは1枚でないと難しいなど、やってみてわかることは多く、トレーナーにもその場でお伝えしレスポンスいただいたことは、そこに集まった全国の仲間たちと共に「創っていく気持ち」になれて、とてもワクワクしました。そして、BP1もそうですがプログラムの設計がとても素晴らしいのです。ママたちが自然

に学びあったり、考えを深めたりできることが体感できました。「これは絶対実践するぞ！」と誓い合いました。

行政の協力

東京の中野区では、BP1は行政が我々「BP中野の会」という民間の団体に業務委託して区の事業として行ってくれるようになりました。そのため年16回の会場確保や広報は行政が担ってくれています。ところがBP2は自分たちですべて行う必要がありました。メンバーはそれぞれがボランティアなどの形で子育て支援を行っているのに資金を持っていませんし、場所も持っていません（私も児童館を定年退職しました）。それで資金は友人が自分の運営する団体で社会福祉協議会や行政からの助成金を取得して主催してくれることになりました。場所の確保も大変で、5週にわたってのプログラム実施室と保育室の2か所の確保は、区の施設貸出しの仕組みでは不可能でした。そこでBP1を行っている部署に交渉して担当者にご尽力いただき、特別にお借りすることができました。行政がBP1の素晴らしさをわかっていたからこそ、BP2にも期待していただけたのです。しかし昨年度からコロナ禍で、保育は区との関係の中で実施が難しくなっていました。

初めてのBP2ファシリテーター

そんな中で2021年11月から12月に、会としては4回目、私にとっては初めてのBP2を実施しました。日程は上のお子さんを家族が保育しやすいと思われる土曜日に行いました。もし保育が無いために参加が難しいという相談があったら区内のサービスをお伝えしよう決めました。幸い参加者はほとんどの方が夫に見てもらえるということでした。けれども保育が難しい方は相談することなく参加を諦めたかもしれず、そして夫に上の子を任せられない人ほどBP2を必要としていると考えられます。コロナ禍が早く収まり、保育付きでの実施ができるようにと祈らずにいられません。

コロナ禍の中での実施については、BP1での経験を基に準備しました。まず部屋の消毒から始め、参加者個人の名前を書いたA4の封筒の中に消毒したペン類と名札用紙を入れ、布マスクの方がいたり途中で紐が切れた場合の予備マスクも入れました。バインダーも消毒してからシートを挟みました。換気のためにドアを開けるので廊下から授乳中のママが見えないように、目隠しのパーテーションを置きました。部屋の入り口で検温、あらかじめ送付した毎回の健康チェックシートでママと赤ちゃんとお子さんとご家族の健康状態をチェック、荷物を置いて

たら手洗い消毒をしていただくように、石鹸・消毒薬・ペーパータオル・ごみ入れの設置をしました。また、参加者の近くだけでなくFaとアシスタントの近くにも消毒薬を置き、何かする度に手指消毒しました。参加者が座る位置と赤ちゃんを寝かせる位置がママの横と分かるように、テープを貼りました。

ドキドキで開始

このように準備万端で迎えた初めての実施は、やはり緊張してドキドキでした。初めての実施でシナリオが手放せないけれど、マッサージはシナリオを見ながらではできないので、第4回の当日朝早く目覚めて布団の中で進行のおさらいをしていて「あっこれの次に何かあったはずなのに覚えてない！」と飛び起きて慌てて確かめたら、そこで終わりだったなんてこともありました。

コロナ対策はしっかりしたつもりでしたが、プログラムも中盤になると、ママたちは赤ちゃんを目の前に寝かせたくなるし、抱っこで話し合いたくなります。また4人グループになる時は、外側の人はどうしても近寄りたくなってしまいます。「体の向きだけ中側に向けて近づかないようにね」など何回か言いましたが、話が白熱してくるとなかなか難しかったように感じました。

感じられた参加者の熱意

今回、過去にBP1を受けた方も多くいらっしゃいました。BP1を受けていない方の第1回の一人一言が「悩みを共有できて、自分だけではないと分かって良かった」とBP1で多く聞かれる感想でした。一方BP1を経験している方は「普段は時間に追われているので、この時間だけはじっくり考えたい」「これからみんなで話し合っていくのが楽しみです」など、BPの良さを知った上でプログラムへの期待が述べられていました。その違いは印象的でした。また、コロナ禍の中で申し込んでくれただけあって、みなさんとても真面目で学習したいという意欲が高く、熱心だったことも印象的でした。

毎回の初めの一人一言には、行事ごとや子どもの様子だけでなく、先週知ったことをどのように試してみたか、夫とどのように話し合ったか、またその過程で新たに気付いたことなどが話されました。

積極的な発言に毎回感動

テキストもとても真剣に読んでいました。第2回目初めの一人一言で家でテキストを読めなかった話が出ると、次の方も「反省している、次週頑張る」と話され「私も～」という声が上がったので「宿題では無いので忙しくて読めなかったのをいけなかったとは思わずに良いのですよ。折に触れて読む、長く使っていくものと思ってくださいね」とお話ししました。第4回でテキストを自由に読む場面では、時間で切ってしまうのが申し訳なくなるほど、とても熱心に読んでいました。DVDを見る時にも、正面を向いて中には正座で真剣に見ている方もいました。みなさん、本当に感心してしまう熱心さ

でした。

話し合いでは、園で言われた我が子の気になる様子を開示したり、他の人の事についてもじっくり考える姿勢が見られたり、かなり深く話し合っていました。終わりの一人一言ではどの方もプログラムが伝えたいことをしっかり受け取ってくださっていて「帰ったらこのようにしてみたい」などの積極的な発言もあり、毎回感動しました。

参加者の力を信じて待つこと

印象に残った発言は「上の子の言葉の裏側を考えるとよくなったら、どの我儘も『抱っこして』だったと気付いた」「自分のストレスは見ないようにしていたがある」と気付き、心に余裕が無いと子どもの気持ちにも気付けないので、頼れる手段は使おうと思う」「ストレス解消に夫に当たると書いたが夫にもストレスがあるかもしれないので、夫との関係を考え直したい」「上の子は愛されていると分かっていてこそこの我儘と思え、しっかりと受け止めたい」「上の子への対応について夫婦で意見が分かれていたが、今後は心の安定根が育つように穏やかに話し合いながら子育てしたい」「自分の心を分析する時間が持てて良かった」など、素晴らしい気付きとこれからへの思いが語られ、本当に感動しました。

話し合いの中では夫のことがとても多く出て来ているように思います。やはり、夫婦としての時間、共に親となった時間が長い分だけ、夫との関係性の大切さを感じるのではないかなと思いました。

悩んでいることを話していた方、よくわからないと言っていた方の発言が、回を重ねるごとにどんどん具体的な「やってみたこと」「子どもの言動の変化」「自分の気持ちの変化」などに変わっていきました。ピアサポートの力を感じ、Faは「何とかしよう」などと頑張るのではなく、参加者の力を信じて待てば良いのだということが実感できました。

これからに向けて

複数の子どもを育てる母親の困難さは、なかなか理解されていないと感じます。参加者からも「一人目の時は区などの催しが色々あったのに、二人目になると何もなかった」「父親の理解を促進する父親向けBPを作って欲しい」との声がありました。社会にも家族にも、子育ての大変さが理解してもらえないつらさは、自分の子育てを思い返しても胸がギュッとなくなってしまいます。今後、母親の気持ちが切り替わり、子育てが楽しく楽（らく）になっていくBP2の実施回数を増やしていけるよう、Faの人数を増やすことと、行政に働きかけて事業化してもらうこと、この二点を仲間たちと共に頑張っていこうと思います。

