



## 地域の居場所づくりができればいいな

富士宮市保健センター 保健師 仙洞田 笑子

### 今後の母子支援につながるかな

私は市役所に入庁して、6年目になります。これまでの6年間は、地区担当として担当地区の赤ちゃんが生まれたら訪問を行うことや、乳幼児健診で子どもの成長発達について両親と確認したり困っていることがあればアドバイスを行うこと、一緒に改善策を考えることを行ってきました。また、地区には子どもを育てている方だけではなく、高齢者の方もいますので、依頼があれば高齢者の方々が集まる場での講話を行ったり、体調確認のため訪問を行ったりもします。地区の方々と業務でのかわりを通して、地域の課題を分析・解決するための方法を一緒に考え、地区の中で活動を考えていくことも行いながら、担当地区で暮らす住民がこれからも健康でいられる地域を考えて活動をしています。

BP1プログラムは、私が入庁した時から先輩方が実施をしていました。このプログラムを見学させていただいた際に、参加されているお母さんたちの悩みを共有する姿や自分の子どもだけでなく他の子どもの成長を喜ぶ姿を見て、私も親が楽しいと思える育児、親が育児しやすいと思える環境を作りたいと強く思ったことを覚えています。実際にBP1ファシリテーター養成講座を受講させてもらえとなった時には、大きく漠然とした不安がありましたが、親の目線で育児を考えられるように、私が支援者としてどのような点に気を付けたり、どのような認識を持って対応していけばいいのかヒントを見つけられると今後の私の母子支援にもつながるかなと思い取り組もうと思いました。また、私は母子支援に対して少し苦手意識もあり、育児経験もない自分ということに少し引け目も感じていた部分もあったため育児をする母親たちの置かれている状況、ニーズについてもとらえられるようになりたいと思い養成講座を受講しました。

### 受講機会をもらったことに感謝

2日間の養成講座を受講した後、私が感じたのは不安でした。ファシリテーターとしての役割、プログラムの進め方等について学ば学ぶほど、自分が



できるのか不安しかありませんでした。それと同時に今まで講座を受けてプログラムを実施した先輩方がいかに

大変だったか身をもって実感しました。しかし養成講座では、様々な職種・職場から受講者が来ていたため自分とは異なった視点で母子保健について自分が直面している課題や今回の講座受講のきっかけについてお互い話しながら、プログラムについて学んだことを深めたり、日々の業務について改めて考える時間・興味が少し深まった気がしました。養成講座では、たくさん学ぶことがあり、2日目に自分がファシリテーターとして一部分実践する時間もあったため1日目の夜が1番不安でした。休憩時間に参加していた方たちと話をしたり、それぞれの市町での業務の違いやこれまで業務を通して出会ってきた母子の話を聞いていると少し緊張もほぐれ、仕事に対してより興味が増していました。また、興味が増すだけでなく、仕事に対して前向きに考え、自分自身がファシリテーターをやるのが楽しみにも少しなっていました。

2日間の養成講座はあっという間に過ぎてしまいましたが、2日間この仲間と楽しく講座を受けられ、仕事に対しても意欲が向上することができたのでこの機会をもらったことに感謝をしました。この2日間で、ファシリテーターの役割は黒子ということが1番頭に残り、それが大事な役割だと思います。

### 支援者としての考え方の変化

私は養成講座受講後、1か月も経たずにファシリテーターとして実施する機会をもらっていました。人数が最初集まっていなく不安に思うこともありましたが、あっという間に時間が過ぎ本番が来ていました。第1回目は緊張で不安と自分に対する自信もなく、最初オープニングを流していても誰も来なかったらどうしようと思ったり、1回目来て(2回目から来なかったらどうしよう、悪いことばかり考えていました。申込者、皆さん来てくれました。

参加者は皆さん優しく心暖かく見守ってくれ私自身進めやすかったことを覚えています。普段、赤ちゃん訪問で聞かれるような育児の困りごととも参加者から聞かれましたが、より具体的なことを参加者同士で聞いている姿をみると、支援者が何かアドバイスするよりも当事者同士で話をする方がわかりやすく実践もしやすいと思いました。その様子を見て、「私は何かをしてあげないと」「何かをアドバイスしてあげないと」と思うような気持ちはなくなり、育児は親が行うものだから親の力を信じて、親同士をつなげるためのパイプ役を自分がファシリテーターという黒子になりながら支えれば良いのだと楽に考えられるようになっていきました。回を重ねるごとに、参加者同士で育児の話をしたり、赤ちゃんの成長をみて喜ぶ姿をみたり、このBP1プログラムに参加することが楽しみになっていったという感想を聞くと私自身うれしく、親同士が助け合う小さなコミュニティの1つ（居場所づくり）を自分が担うことができたのかもしれないとうれしく思いました。この4回を通して母子支援に対する苦手意識が少なくなりました。

## 親の力を信じようと思いつつ

実際の母親の困り感とプログラムに参加してみた感想を聞く中で、育児は正解がわからないけど情報があふれていることも良くない、自分の子どもと向き合う時間や家族と育児について考えて子どもに合った自分たちの育児を考えていくことが大切なのではないかと感じました。プログラムで行ったマッサージを家族と行ってふれあいの時間にしてくれたり、テキストを使って育児の情報を確認したり、それぞれの方法で向き合うことができたのもこのプログラムの良さなのではないかと思いました。プログラムを1クール、ファシリテーターとして行ってみて親の力を信じようと思うけど、ついお手伝いしてあげたい自分もいて、その境目が難しいこともありました。

また、実践する前にはプログラムを行う中で、親が親になるために必要なことを教えなければいけない、ファシリテーターとして伝えなくてははいけないと使命感のようなものもありましたが、何かをしなければいけないプログラムではない、母親たちが安心・安全な環境で楽しく育児できる環境（居場所作り）をしていくこと、雰囲気作りがファシリテーターには必要だと身をもって感じました。

## 私の課題

私がプログラムを行う中で1番難しかったのは、何かを行う時に実施することについて端的に説明することと感染症対策です。母親は、子どもの様子に合わせて育児しながら耳を傾けるので長い説明より端的な説明の方がわかりやすく行動しやすいです。私はその端的な説明が苦手で、うまく伝えることに苦手意識を感じていましたが、参加者の反応をみて私の説明の仕方について振り返りながら進めていました。これからも端的に話すことは自分の課題と思っています。

現在、コロナウイルス感染症は続いています。私は、BPプログラムから出された注意点も確認しながら、安全に参加者が過ごせるように消毒物品の配置や空気の流れも考えた部屋の換気、ペア・グループで話をするときの赤ちゃんの位置と母たちの距離・位置を確認しながら環境を整えるようにしました。ペアでの会話・グループの作り方、アイスブレイクの行い方についても、プログラムの注意点を確認して私の説明の仕方も確認・注意しながら実践しましたが、合っているかはわかりません。まずは考えることが大切だと思います。また試行錯誤する中で、現在の状況に合わせたやり方を模索しようと思っています。

## 楽しく育児できる支援を

プログラムを行う中で、担当地区だけではなく他地区の様々な母子との出会いがあります。その出会いを通してプログラム終了後、乳幼児健診でその子の成長をとらえられたり母の母としての成長もとらえることができます。初めての育児の大変さは、右も左もわからない母からしたらはかりしれないのかもしれませんが、誰か仲間がいるだけで前向きになって楽しくなると思います。2人目・3人目ができても楽しく育児できるように支えられる支援をしたいと思います。現在、地区を絞った母子支援は行っていませんが、地域で子育てをしている親たちが、育児を楽しく実施できるような地域づくりを、地域にいる子育てサロンスタッフや主任児童委員と一緒に考えながら親になることを一緒に考え、地域での居場所づくりを行っていくことをいつかできたらいいと思います。そのためにも今回学んだファシリテーターとしての役割を日々の業務で活かして、さらに向上していけるよう取り組んでいこうと思います。