

## 【BP(「赤ちゃんがきた!」)プログラム】

各地の取り組み 3 広島県三原市

# 必要なものを過不足なく伝えることが、最大の支援

みらい子育てネット・みはら 代表 斎藤 佐代子

「私の第1子の時にも、このプログラムがあったらよかったのに〜!」仲間たちは口をそろえて言いました。もちろん私も同じ思いでした。思春期に花開く子育て…、今まさに思春期の子どもを育てている仲間たちには、このプログラムの必要性がヒシヒシと感じられたようです。

では、初めての子育てをスタートした母親たちはどうでしょうか?今回、第1回目のBPを実施して得た気づきを書かせていただこうと思います。

### 事業の限界を感じて

私は13年前より民間の子育て支援団体を運営し、親子で楽しむ・親自身が育つ・支援者がつながるを3つの柱にして、さまざまな支援を行ってきました。また看護師の立場で、三原市の乳幼児健診や赤ちゃん訪問・ベビーサロンにも携わることで、子どもや親が抱えるいろいろな課題に取り組んできました。これまでも、0歳児初めての子育てへの取り組みとして、3年前から毎月1回6か月間、15組の親子を対象にベビーサロンを行った経緯があります。毎回様々な講師を招き、手遊びやスキップ遊び、わらべ歌や羊毛人形作り、そして絵本の読みかたりと子どもとのかかわり方を学んでもらう場を設けました。しかし、ベビーサロンでは楽しく過ごしてもらってもその場限りで終わってしまい、家庭に帰ってから継続性のないことにこの事業の限界を感じていました。

また、仕事柄関わっている、乳幼児健診や赤ちゃん訪問で、時折ドキッとする発言を聞くことがあります。「生まれて半年は楽でした。ただおっぱいを飲ませてオムツを換えれば、あとはじっと寝ていましたから」「何もしゃべらない赤ちゃんに話しかけるのは難しいです。何を話せばいいですか?」「外で赤ちゃんをあやすのは、ひとりごとを言っているようではずかしい」

知識はあっても、実際の体験が少ない今の母親たちは、どう子どもと向き合えばいいのか戸惑っている方が多いのが現状です。

私が支援を始めた当初(自らの育児も始まったばかりの頃)、初めての育児に必要な知識やスキル(技術)はマタニティー教室などで行政が担当すべき分野であり、私たち民間の支援団体に求められているものは、母親たちがホッと一息つける場の提供でした。私も含め、母親たちは育児仲間を作り、その中でお互いに悩みを共有したり、育児を楽しむ場を作ってきました。しかし、徐々に母親たちの意識も変化し、育児サークルも衰退し、母親たちは少しずつ孤立していきました。

親が親として自立できていないと感じるようになったのも、この頃でした。



### BPを学ぼう

親育ち支援が最重要課題であると感じた私は、以前から気になっていたNP(Nobody's Perfect)ファシリテーター養成講座を昨年受講し、念願だったNP講座の実施にこぎつけました。そこで出会った参加者の一人が、私にBPの必要性を教えてくれたのでした。彼女と出会わなければ、BPをしていなかったかもしれません。

10か月第一子のお子さんを持つ彼女は、当然ながら育児体験の数が少なく、テーマによってはセッションにうまく入れませんでした。また、私自身初めてのファシリテーションということもあり、彼女にしんどい思いをさせてしまいました。もちろんNPは回を重ねるごとにグループの成長に助けられ、また私も徐々にファシリテートすることができるようになり、最終回には彼女から「途中は参加するのがしんどかったのですが、ファシリテーターの言葉かけや他のみなさんの励ましで最後まで参加できました。5回目くらいからは本当に参加することが楽しくなりました」と泣きながらの感謝の言葉を頂戴しました。その経験があって、NPでは対応しづらい0歳児第1子を対象にしたBPを学ぼうと思ったのでした。

### 親支援がなぜうまくいかなかったか

BPを実施する前に、私はいくつかの間違った思いを持っていました。

- BPはNPで対応できない分野を補うサブメニュー的なもの。
- BPは構造化されているので、プログラムの通りに行えばスムーズに行く。
- 0歳児第1子の母親たちは、何もわからない状態なのでグループディスカッションは意見が出にくいかもしれない。

しかしこの考えは実施してみて間違いであったと痛感しました。BPはこれ自体が独立したプログラムであり、NPとは別物であること。いくら構造化されているとはいえ、そこそこにファシリ

## 親として育ち、子どもとの・をしっかりと育んでいけるように

テーションを必要とする場面があること。そして、母親たちはどの方も、力を持ったすばらしい参加者でした。今まで自分が行っていた親支援がなぜうまくいかなかったかが、BPを行うことでわかってきました。

母親にとっては、育児は切れ間のない最も大切で、かつ大変なことです。私たち支援側は、母親たちが困らないようにと必要な知識や技術を一方的にどんどん与え、それもいろいろな場所でバラバラに関わることで、逆に母親たちを混乱させていたのかもしれない。

BPは必要な知識・技術・態度を系統立てて伝え、また、聞くばかりでなく参加体験学習の場を設けることで、母親たちには自分で決めて自分で行動する体験が、知らず知らず身につくようになっていきます。一方的な指導ではなく、母親たち一人一人のその人なりの育児方法（工夫と体験）が認められ尊重されます。それにより、母親たちは失敗を恐れずにもっとよりよいと思う方法を試す勇気を身につけることができるのです。

この構造化されたプログラムは、実際体験してみないとその本当のすごさはわかりません。

### 必要なファシリテーションの力

このプログラムは、初めての育児をしている母親たちの必要としていることが、本当によく網羅されていると感心しました。その中でも仲間作りについては、ほとんどの参加者が最もよかったこととしてあげています。今の母親たちにとって、単に集う場を提供するだけでは仲間をつくることは難しいのです。計4回、子どもの月齢も近い、同じ参加者同士で顔を合わせ、共通のテーマで学習活動を行い意見を述べ合う。この体験が、仲間としての共感と安心を生むのだと感じました。ただ、参加者の中には、全員とつながることが負担に感じる方もおられるので、そのあたりは配慮が必要でしょう。

ファシリテーターとしては、構造化されたプログラムであり、安心して進めることができました。しかしながら、きちんと構造化されているからといって、ただ計画通りに進行するのではなく、その中に何度もファシリテーションを必要とする場面がありました。例えば困ったことへの質問ばかりが出た時や、最終回ではDVDを見る場面で隣同士おしゃべりが始まった時など、適切な言葉かけで緩やかにグループへ意識を戻し、みんなで考えるようにもっていくことや、一人だけ孤立した時は、共通の話題を持ちかけてつないでいくことなど私たちファシリテーターの力を試されていると感じました。そんな時は、NPを学んでいてよかったという思いが頭をよぎりました。

### 顔をゆっくり見たのは久しぶり

また、NPの信念のひとつである、「どの親た

ちも自分の子どもを愛し、よい親になりたいと願っている。また、子どもが健康で幸福であってほしいと願っている」をまさに実感したプログラムでもありました。どの参加者も、一生懸命にわが子とかかわりを持つようとしており、その一助となれたことをうれしく思います。第1子誕生後のできるだけ早い時期にこのプログラムを受けることで、今後の育児の中で感じる様々な不安やしんどさは、かなり軽減すると思われます。プログラムの中で、一人の母親が「一生懸命世話はしていたが、この子の顔をこんなにゆっくり見たのは久しぶり」と言ったのが印象的でした。どの母親たちも、このプログラムを通して、わが子としっかり向き合おうと決意しようでした。

また、参加者は一様にいろいろな育児の工夫をされていました。もちろん今風の便利グッズもありましたが、自分なりの手作りの育児グッズや、子どもとかかわりの工夫などをお互いに教え合っている様子を見ると、彼女たちの力を改めて感じました。今の母親たちは、知らない・わからないだけで、ちゃんと伝えれば対応できる力は持っています。このプログラムのように、必要なものを過不足なく伝えることが、育児のスタートを切った母親たちへの最大の支援であると思います。

### コーディネート能力も大切

当市において、このプログラムを実施する際には、母子保健を担当する保健福祉課の協力が不可欠でした。今年度は広島県もこのBP実施に前向きに取り組んでおられ、（財）ひろしまこども夢財団の方からお力添えもいただき、行政との連携がスムーズに運びました。具体的には、赤ちゃん訪問時にチラシを持参して参加勧誘をおこなうことや、4か月健診にて周知広報することを協力してもらいました。また、赤ちゃんの集いの場であるベビーサロンでは、対象者にはアウトリーチでお声かけをしました。

この連携協力を依頼する際には、保健福祉課の職員の方や訪問業務に関わる保健師さんたちに、BPについての説明会を設け、概要と目的、必要性と期待する効果などを事前に説明しました。

ファシリテーターにとっては、実際のプログラム実施だけではなく、実施に向けてのコーディネート能力も大切であると考えています。今後もBPを当市で定期的に行い、行政との協働事業に位置づけられることをめざしています。



### 最後に

「心の安定根」。この言葉は、これからの育児の中で思い悩んだ時に、母親たちを勇気づけてくれるお守りのようなものです。一人でも多くの母親たちが、親として育ち、子どもとの絆をしっかりと育んでいけるように今後も取り組んでいきたいと思っています。