

## BPファシリテーター体験記 群馬県前橋市

# 「これだ！」と思ったことは間違っていなかった

前橋市福祉部こども課 保健師 望月 恵

### 仲間と一緒に参加したい

私は市役所のこども課保健師(ケースワーカー)として、児童虐待の対応、要保護・要支援児童の家庭への個別援助支援、こどもの発達に関する相談支援をしています。子育ての悩みやイライラして子どもを怒鳴った、叩いてしまったという母親、思うように子育てができないという母親、学校・夫・姑のこと、近隣との付き合いなど様々な悩み、困りごと、不安を抱えている親や家族からの相談等を受けています。相談者は何を求めているのか、何が私にできるのかを相談等を受けながら考えています。相談を受けると、こうなる前に何かできないのか、何か予防策がないのかと思います。今親支援プログラムとして、怒りをコントロールする講座や、コモンセンス・ペアレンティング講座を開催したりしています。しかし、もっと早い段階で何か母親に支援はできないのか、何とかしたいと考えていました。

そんな時、職場で“赤ちゃんがきた！”(愛称:BP)のパンフレットが回覧されました。“0歳児を初めて育てている母親のための仲間・きずな・学びのプログラム”。孤立して育児をしている親がたくさんいる、孤立は不安やストレスの最も大きな原因である。初めから完璧な親などはいません…等書いてあり、「これだ！」と思いました。それからHPを検索し、どうすれば実施できるのか調べました。どうやら養成講座を受ければ実施できるらしいということがわかりました。しかし東京開催の養成講座はキャンセル待ち状態。申し込んでも恐らくキャンセルが出る可能性は低いだろう。でも大阪開催は申込受付中。これに申し込むしかないと思いましたが、大阪開催の申込書には選考に関して“書類および面談にて行い、申し込み順ではありません”と記載されていました。群馬から出向いても面談で落とされるのではないかと不安になり申し込むのを断念しました。それから私はどこかで養成講座を開催しているのではないかと、ネット検索を続けていました。新潟開催を発見！群馬のお隣。これで受講できるとしたら嬉しくなりました。その反面、ひとりで受講し、BPを自分ひとりで実施する自信がないこと、BPの良さを一緒に理解し、相談できるファシリテーターの仲間が欲しかった。そんな気持ちを「ファシリテーター養成講座に仲間と一緒に参加させていただけないだろうか」と上司に相談しました。ありがたいことに、上司はBPを前向きに考え、理解を示してくださり、職員が養成講座に参加できるよう手配してくれました。本当に理解のある上司の下で仕事ができ

ることに感謝しました。私は先輩保健師と一緒にこのBPファシリテーター養成講座に参加することができて安心しました。

### 思うように参加者が集まらず

養成講座を受講し、ファシリテーターの難しさ、専門職はすぐ指導したがる特性があるという話もいただき、その通りだと納得しました。それを念頭に置きながらファシリテーターになろうと思いました。また、養成講座の模擬セッションをとおして、意見が出なくても焦らない、立ち位置に気をつける、威圧感がないように、アドバイスをしない、答えを出すのはあくまでも母親、中立的な立場、黒子である事を学び、BPを開催してみたくなりました。今回、新潟市「豊栄児童センター」の職員の方にはこのような機会を与えてくださったこと、またいろいろお気づかいをいただいたことを心から感謝しております。養成講座を受けたもののなかなか実施する機会もなく、日々の業務に追われていました。そんな時公民館との話し合いがあり、上司の協力のもと公民館とこども課の共同事業でBPを開催することが決まりました。公民館としては何よりも託児の手配をしなくてもよいこと、今後子育ての拠点として公民館を利用できる事を参加者に周知する機会にもなります。

まずは、BPのPRということで公民館の担当者との協力しながらチラシを作成する予定でしたが、担当者が作成してくださいました。できあがったチラシは、公民館の管轄地域にチラシと館報(公民館の広報誌)に記載していただき、参加者(16組)を募集することで回覧しました。あっという間に満員になるかと思っていた担当者とは私。しかし、意外にも1組…2組…と。これでは大変と焦った担当者とは、次のPR方法を検討しました。まず、市内の各公民館にチラシを配布、市役所のホームページにアップし、最後にこども課で実施している事業(離乳食講習会、健康相談、家庭訪問等)で配布し、また公民館の管轄地域の対象者にはチラシを配布しました。その効果もあってか、15組の参加申し込みがあり担当者も私もほっとしました。ほっとしたのもつかの間、養成講座を6月に受けて5か月も経過してしまっているので、憶えているかどうか心配でした。先輩保健師のファシリテーターとテキスト、ノートの見返しを始めました。2人で前半後半を分け、セッションを進めていくことにしました。早く始めたい気持ちと不安が入り混じっていました。



## 仲間がいることを知る大切さ

### あつという間に終わった1日目

参加を決めた15組のお母さん達はどんなことを期待しているのか、私は応えられるか、ファシリテーターとしてしっかり進行できるのか…そんな気持ちで前日の夜を過ごしました。

はたして開催時間まで参加者は来てくれるのか不安でB Pのオープニングの曲だけが聞こえていました。1組目の親子が来てくれて私はほっとしましたが、不安そうな表情でした。次第に一組二組と入室されますが、やはり表情は硬く緊張している雰囲気した。それは母親だけではなく赤ちゃん達も一緒に、初回は仕方ないと覚悟はしておりました。だって私も緊張していたからです。

初回は欠席もなくスタートできました。他己紹介の時間ではお互い躊躇することなく話を始められていたのは驚きました。その後、約束事を決めるとき参加者の意見を求めていましたが、やはり意見は出てきませんでした。意見が出ないことは想定内でしたが、やはり実際に出てこないと焦りました。自分でもわかっていた事、と言いつけながら進めて行きました。初日は焦ることが多く、あつという間に終わってしまいました。

### 参加者を信じて

2回目以降はどうでしょう。私は毎回緊張していました。しかし、私の緊張をほぐしてくれたのは参加者でした。参加者ひとりひとりの表情が初日とは違ってのことです。参加者の表情の違いは私達ファシリテーターだけではなく、公民館の担当者も感じていたようで、「何かいい感じですね」と声をかけてきました。毎回参加者が同じところに座らないよう入室した際、私たちから声をかけようと思っていたのですが、そんな心配は不要で、参加者自ら前回と違う所に座っていました。正直助かりました。プログラムを進めていく度に参加者は活発に意見や他の参加者はどうしているのか、自分たちで進めていました。あまりにも話が盛り上がっているの、話の途中で止めてしまうのが申し訳ないくらいでした。アイスブレイクにおいては本当に盛り上がり、お互いに交流ができ、さらに仲間づくりができたと思います。

一人一言は初めのうちは参加者の言葉数が少なかったのですが、回を進めていくうちにしっかり話ができるようになってきました。一言の中で、「おんぶをすると家事ができると聞いたので、私もおんぶしてみました。家事ができて良かったです」と話す参加者や「話を聞いて私もしてみました」と回数を重ねるごとにB Pで得た事を実行してみる、という姿勢が増え、参加者同士の情報交換が活かされました。養成講座の中で、参加者は力を持っているから「参加者を信じて」という言葉を何度も聞いていましたが、その時は本当なの



かな?と疑っていましたが、本当にそのとおりで参加者ひとりひとり、すごい力を持っているんだな、と実感しました。力を持っているのは、母親だけではなく赤ちゃん達も一緒に、初めは周りの様子を伺って泣いていた赤ちゃんも回数を重ねるごとに慣れて泣かずに過ごすことができたり、寝返りができるようになった赤ちゃん、はいはいを始める赤ちゃん、環境に慣れ、他の赤ちゃんに興味をもち、近寄って行く赤ちゃんまでいました。これはお母さん達が自分の持っている力を発揮している事で、安心して赤ちゃん達にも変化が見られ、活動ができたのだと思います。

### 私ももらい泣き

4回目の一人一言では、B Pに参加したことで、「ひきこもっていた自分だったけど、参加したことで外に出るきっかけができた」「悩んだり、困ったりしているのは私だけではなく」「普段声を出すこともなかったけど、参加して他のママ達と話ができて良かった」「完璧に育児をしなくてはいけない、と思っていたけど、70点の育児でいいという言葉が心に残りました」「正直、完璧な育児をしなければということが負担で時には赤ちゃんを叩いてしまっ…でもB Pに参加した事で完璧な親なんていなんだ、と聞いて楽になりました」など泣きながら正直な気持ちを話してくれていたお母さんもいて、その言葉に共感し、参加者からすすり泣く声も聞こえました。正直私ももらい泣きをしてしまいました。でも、お母さん達が包み隠さず話をする場所が提供できて良かったと思いました。

B Pを開催する前は1か月間かけて行うのは凄く長く感じていましたが、実際始めてみるとあつという間の4回で、参加者からは「4回で終わって寂しい」「続きはないのか」「同窓会はないのか」という声上がり、参加者全員が同窓会をすることを希望され2か月後にまた会うことになりました。

今回前橋市の一地域だけでの実施でしたが、参加者からは「こんなに身近に一緒に育児をしていた人がいると思うと心強い」「ここの公園で散歩をしているから、時間があつたら一緒に散歩しよう」という声も聞かれ、ここにいれば誰かに会える、話ができと思えることは育児をしていく中で支えになっていくと感じました。

最後に、私自身ファシリテーターとしての役割を果たせたのかどうかは正直分かりませんが、お母さんや赤ちゃん達に私は育ててもらったと思います。私がB Pのチラシを見て、「これだ!」と思ったことは間違っていなかった。やって良かったと本当に思い、これからもB Pを開催していきたいと思っています。今回、私がB Pを開催できたのも関係者の方々のご協力があったからこそです。ありがとうございました。