

BPファシリテーター体験記 茨城県取手市

自分で考えて自ら行動変容できるプログラム

取手市立保健センター(保健師) 明石 千鶴

何か良い手だてはないかなあ

取手市は都内まで電車1本、約40分で行ける立地から、都内に通勤される方のベッドタウンとなっている地区があったり、昔ながらの田園地区もあったり、新住民旧住民が混在しているまちです。

保健センターでは、全市民を対象に健康支援に関する事業を行っていますが、私は家庭訪問・健康診査・健康教育・育児相談など母子に関する業務を担当しています。

妊娠中から関わるお母さんもいますが、ほとんどのお母さんとは新生児訪問で初めて関わることとなります。新生児訪問では、初めて赤ちゃんを出産された方々の家に伺い、お母さんの育児に対する思いを確認するためのアンケートを実施しています。最近、赤ちゃんをいとしいと思いつつも、赤ちゃんに対して怒りがこみあげる、赤ちゃんのことが腹立たしく感じる、赤ちゃんのお世話は楽しいと思えないというお母さんが増えてきており、早期からの支援の必要性を痛感しているところです。また、結婚後、知人もおらず核家族で生活している方々も多く、地域から孤立して子育てしているお母さんに出会うことも珍しくありません。

BPプログラムを実施しようと思ったきっかけは、1歳6か月児健診でよく見かける母子関係でした。「どう子どもと関わっていいかわからない」「育児に自信が持てない」というお母さんが多いことに何か手立てがないかと考えていました。また、1歳6か月でコミュニケーションの基礎が育っていない子が増えてきていることも気がかりでした。そんな状況の中、乳児期に実施している離乳食教室の中で、お子さんとの関わりについて伝えていくことを始めてはいましたが、もっと良いものはないかと模索していたときにBPプログラム養成講座の案内に出会ったのです。

私もやらなければ

養成講座に出席するためには、上司同僚の理解を得る必要がありました。BPについての知識は全くなかったのですが、まずはBPに関して情報収集をしたのですが、調べれば調べるほど、日本には様々な親支援プログラムがあり、どれを実施することが望ましいのか判断しかねる状況に陥ってしまいました。そんな中、上司から「一度やってみてから継続できるか判断してもいいんじゃない」と声を掛けられたこともあり、まずは養成講座に参加することになったのです。

そうして、今年1月の東京(6期)の養成講座を受講しました。受講してみると、各地から集まった受講生の皆さんの子育て支援に対する厚い想いに圧倒されたというか、私もやらなければとい

う使命感が生まれたような感じがしました。せっかく生まれたばかりの赤ちゃん・新米ママとたくさん接することができる職業についているのだから、たくさんのお母さん方にこのプログラムに参加していただいで、こころの安定根を地域全体に



根づかせたいと決意を新たにしました。養成講座が終わると、早速実施に向けての準備に取り掛かりました。

まずは、BPを職員に理解してもらおうところから始めました。なにせ、茨城県ではBPは未知の世界です。養成講座に参加したのも茨城県では私たちが初めてだったようです。同僚に少しでも理解を深めてもらえるように、2度にわたり養成講座の復命を兼ねた研修会を企画して、解説用DVDを見たり、実際に職員にお母さん役になってもらってセッションを体験してもらったりしました。

参加者集めは、新生児訪問でパンフレットを配布することにしました。そこで問題発生です。企画が甘く、実施前に新生児訪問に行けたのは18名で、そのうち申込んでくれた方は6名のみでした。申込があまりに少なかったため、急遽、4か月児健診や郵送で該当となる方に通知を渡したところ、今度は申込締切日までに27名の方が申込をくださった結果になりました。先着順で申込を受けると、後から通知をもらった方が申込できないのは不公平だという助言があったので、申込締切日を設け、定員を超えた場合は抽選にしますとパンフレットに明記はしたものの、予想以上の申込数に戸惑ってしまいました。今回の定員は、12名だったのに27名の申込!! このままでは、半数以上の方をお断りすることになってしまいます。予算の都合もあるので、まずは上司に相談し、定員を20名に拡大できることになりました。あとの7名は、事務局にも相談させていただきながら、次回に回っていただく方、キャンセル待ちをしていただく方、お断りすることになってしまった方等、様々な対応をすることになりました。

初回から和やかに

参加者が確定すると、いよいよ本番です。事前準備では、ファシリテーターガイドに書いてあることを忠実に実施することを念頭に置いて、話す内容・立ち位置など細かいことまで一緒に実施した同僚と打ち合わせをし、ナレーションを作り、読み合わせを何度も行って当日を迎えました。

初めて実施するのに、最大人数の20名相手にうまく実施できるだろうか、セッションは盛り上がるだろうか、不安で押しつぶされそうでした。ところが始まってみると、開始前から和やかに話しているお母さん方の姿がありました。時々一人に

温かい地域になることをめざして

なっている方がいらっしまったので、介入することもありましたが、ほとんど参加者同士で話し合いがうまく進められていたようです。

実際に実施して困った場面がいくつかありましたので、ご紹介します。1回目の約束事決めの際、全体に質問を投げかけても意見が出ないので、他己紹介のペアで相談してもらうことにしました。そして、どんな意見が出たかを聞いた一人目の人が言った言葉が、「約束事を決めない方が良い」だったのです。それでは約束事の話合いが成り立たないと思い、私の思考回路は止まってしまったとき、同僚から「自由に話したいってことかな」と助け舟が出て、その意見に落ち着いたというエピソードがありました。この件に関しては、スーパーバイザーの原田正文さんより「良い返しだった」とのお言葉もいただき、安心しました。

3回目では、「3回目となるとお母さん方も慣れてきて、話が脱線しやすい」という助言をいただいていたのですが、まさにその通りで、事故のこと・オムツのことなど様々な方向に話がいつてしまっていて、テキストを使用するとき、どこを読むとお母さんの心に届くのか判断がつかない状況になりました。結局、話題に関するページをいくつか紹介したのですが、お母さん方の気持ちにはあまり届かなかったようで、振り返りの一人一言では、赤ちゃんマッサージについての発言が半数を占める形になってしまいました。このような状況になった際、お母さん方が話していた内容とは違うページで自分たちが伝えたいページを紹介しても良かったのかと思い、相談したところ、「それは導入がうまくいかないとお母さんの気持ちに残るのは難しい」という助言をいただきました。

4回目は、なんと、ピエロバランスシートが改正されていたのに気づいたのが実施日の前日だったのです。ただでさえ難しいと聞いていたシートが改正になったと知り戸惑いましたが、シートに書いてある事だけを話すということを忠実に実行したところ、どのセッションよりも一番テーマに沿って話し合いが進められました。お母さん方からは、「もう新しいバランスが取れているとわかった」とか、「楽しみがすでに赤ちゃんと一緒にやりたいことになっていた」との発言があり、一人一人が自分のこころのバランスについて考える良い機会になっているようでした。

心強かったこと3つ

今回のプログラムは、アンケートの結果からも満足度が高かったことが覗えるのですが、実施にあたり、心強く感じたことが3つありました。

1つ目は、お母さん方の力です。養成講座でも、子どもと接することなく大人になったのだから、子育てを知らないのは当たり前、子育てに関する知識を伝えれば、お母さん方は子育てできる力を持



っていると教わりました。実際、お母さん方は、一生懸命子育てに励んでいます。そしてプログラムの中で出てくる内容をすぐに理解し、すぐに実践してくれました。また話し合いの場でも、気づいてほしいことに気づき、私たちの介入がなくても話がどんどん深まっていました。何より、お母さんも赤ちゃんも協力的で、話すときには話す・聞くときには聞くという切り替えが驚くほどスムーズでした。赤ちゃんもDVDを流すと静かになってくれることには、毎回感動しました。

2つ目は、スーパーバイザーのいる安心感です。セッションが終わる度に記録を送ると、細かくアドバイスがいただけるので、セッション終了後すぐに振り返りを行い、記録を詳細に記載するように努めました。適宜助言がいただけたので、良かったことや改善した方がよいことが整理できました。そして毎回にわたり「上手に進められている」と言ってくれたことが本当に心強かったです。

そして3つ目は、同僚との協力です。養成講座にも3人で参加し、3人で意見を出し合いながらプログラムを進めてきました。本来ファシリテーター2名で実施するものですが、2人のファシリテーターと1名のアシスタントという形で、養成講座に参加した3人で実施できたことで、遅刻してきた人の対応や外国のママの対応その他配慮が必要な場面で、細やかに対応ができたのではないかと考えています。

以上のように、お母さん・スーパーバイザー・同僚、皆さんの協力もあり、不安いっぱいではまったBPプログラムも大盛況で終了しました。

BP終了後に感じたこと

今までは、集団で何か伝えるとなると、どうしてもこちらから一方的に指導するという形になってしまっていました。しかしそれではお母さんは変わらない、自分から変わろうと思えないと変わらないということも常々実感していました。BPプログラムは、まさに自分で考えて自ら行動変容できるすばらしいプログラムだと思います。必要な知識を提供しつつも、それはお母さんが自ら考えてそれぞれの答えを見つけていけるので、ここで得た知識や子育てに対する思いは継続して持ち続けることができるのではないかと感じています。

1回目のBPプログラムが終了してもう1か月が経ちましたが、その後参加されたお母さん方とお会いすると、皆さんで楽しそうに子育てしている姿が見られています。一人で悶々と子育てをしていると話していたお母さんが、仲間を見つけ、笑顔で子育てできるようになったことで、安定した母子関係が築けるのではと感じています。今後、一人でも多くの方にBPプログラムに参加していただき、孤立した子育てをする人がいない、温かい地域になることを目指し、これからも子育て支援に力を注ぎたいと思っています。