

## 第2章

### リフレッシュ・ママクラス 実施までの準備

# I リフレッシュ・ママクラスを始める前に

被災地の母親たちが本来持っている力を取り戻す：母親たちのエンパワメントを高める健康教育プログラムなので、まずはリフレッシュ・ママクラス（以下、クラス）を始める前の留意点から紹介する。

## 1. 母親たちのエンパワメントをどのような視点から見守るか

リフレッシュ・ママクラスは仲間の力を借りながら、基本的にセルフ・エンパワメントを図るものなので、一人ひとりの母親たちが力を取り戻していくプロセスをどう見守り、支えるかの見守り項目を検討した。

（資料 1）は、個人がエンパワメントされていく、またはエンパワメントされた成果をどのような項目で見るかを整理したものである。クラスは個人のセルフ・エンパワメントを高めることに焦点を当てているので、個人の気付き、変容を見守る項目、それから境遇が同じような仲間と共感・共有をしながら力を付けていくプロセスを見守る項目、例えば、瞳の輝き、顔の表情を表現する感情の言葉、仲間意識を感じたときの表情や言葉、憧れの人や大切なもの、人生の夢を語る時の表情や語彙、内容などがあるがままに受けとめ、フィードバックとしての言葉かけに留意していくことにした。

### エンパワメントの成果評価指数（既存研究の指標から）

#### 個人レベル

- ・ 満足、自己成長、コントロール感、現実に立ち向かう意欲、能力の開花、生活の質の改善、希望の感覚、開放性の高まり、自己決定
- ・ 肯定的な自己概念、個人的満足、SELF-EFFICACY の向上、自尊感覚やコントロール感の獲得、MASTERY（熟達）感覚、つながり感、自己発達、希望の感覚、問題解決能力の向上、QOLの向上
- ・ 自由になる、自分で状況判断・計画・実施・評価を行うようになる、イニシアティブをとる、問題を解決しようとする、態度が変わる、積極的に他者に働きかける、自己判断ができ、変化に柔軟である、介入がなくても自己発達の展開をしている

（資料 1）エンパワメントの成果評価指標（安梅勅江 2004 年）

因みにクラス実施前後の自己効力感と自尊感情の変容、及びそれらの指標の 1 ヶ月後、6 ヶ月後の変容・定着に関する評価は、第 4 章で報告する。

## 2. 構成的グループ・エンカウンターを取り入れること

母親たちにエンパワメントのプロセスを提供するために、プログラム構成の大半は構成的グループ・エンカウンターという手法を取り入れている。エンカウンターとは「出会い」という意味があり、本音と本音、心と心の交流を通し、自己と出会い、他者と出会い、集団と出会って、人間関係のとり方と、その関係を通じて自己発見することを目指すために、エクササイズという誘発剤を通して学ぶ心理教育手法である。その進め方にはルールがあるので、トレーニングが必要である。クラスを実施する前にそれを受けるか、またはトレーニングされているファシリテーターを充足することが重要である。

## 3. グランドルール及びピア・カウンセリング、特に8つの誓約の遵守

心のケアの視点を念頭においてクラスを実施していく場合、講師はもとより母親たち同士ひいてはクラスに関わる関係者全員がお互い守りあって、信頼し安心して何でも話せる空間を作る必要がある。そのためのルールが（資料2）のグランドルールである。

### グランドルール

- ① 守秘義務を必ず守ってください。
- ② 自分のペースで参加し、うち解けていってください。
- ③ 話をするとき、自分の経験からするよう心がけてください。
- ④ 発言は一人ずつにしてください。
- ⑤ 批判的、または決めつけにならないようにしてください。
- ⑥ グループのメンバー間の暴力や、言葉での虐待はやめてください。
- ⑦ 時間内でのアルコールやタバコ・クスリの飲用はやめてください。
- ⑧ 参加者はすべてのセッションに参加してください。
- ⑨ 時間は必ず守りましょう。

（資料2）グランドルール

### ピア・カウンセリング8つの誓約

- ① 批判しない、決めつけない
- ② 共感を積極的に示す
- ③ 個人的なアドバイスは与えない
- ④ 詰問調にならない、「なぜ？」で始まる質問には気をつける
- ⑤ カウンセラーが抱える問題の責任はとらない
- ⑥ 解釈をしない
- ⑦ 現状と現時点に視点を据える
- ⑧ まず感情と向き合い、感情について話し合う

（資料3）ピア・カウンセリング8つの誓約

また、講師は特にピア・カウンセリング：仲間意識をもって行うカウンセリングを駆使し、母親たちが例えば悲しい気持ち（感情）を悲しいとあるがままに表出できるように見守り支えることが重要である。（資料3）はピア・カウンセリングの8つの誓約（守りごと）である。これを守ることによって、母親同士、母親と講師の間で安心して何でも話せる仲間意識が芽生え、育ち、自分の心情をあるがままに自己開示していくようになる。

できればクラスを実施する前に、エンカウンター同様にピア・カウンセリングのトレーニングを受けるか、またはトレーニングされているピア・カウンセラーとペアを組んで行うことも重要である。

## II 基本プログラム全体像、展開の留意点

---

### リフレッシュ・ママクラス企画書

～自分自身の力を取り戻し、住み慣れた地域で生き生きと輝き続けるために～

#### 1. 目的

- 1) 心と心の出会い（エンカウンター）を通じて、自分と地域の仲間の素敵なところを再発見し、一人の人間として、女性としての自分を再確認し、自分への自信（自己効力感）を回復・強化する。
- 2) 子育てする仲間とともに自尊感情を回復・強化し、本来持っている生き生きと生きる力を取り戻すとともに、仲間の存在を認識する。
- 3) 生きる力を取り戻しリフレッシュすることにより、人生の夢の再確認と行動計画に取り組むことができる。

## 2. プログラム

### <1日目>

9:45 ~ 9:55	開講式 オリエンテーション
9:55 ~ 10:10	効果測定
10:10 ~ 11:00	オープニングエクササイズ ～はじめまして、どうぞよろしく～ ・グランドルール ・Let's Walk and Touch !! & ほめほめシャワー ～仲間っていいね～ ・私とあなた、ここが似ているね!
11:00 ~ 11:10	休憩
11:10 ~ 11:45	自分発見エンカウンター ・私のあこがれの人 Happy Work : 私は私のここが好き、なぜならば…、
11:45 ~ 12:00	私とあなたへのラブレター…

### <2日目>

9:30 ~ 9:50	モーニングエクササイズ ・Let's Walk and Touch !! & ほめほめシャワー
9:50 ~ 10:20	人生の夢を追いかけてエンカウンター：パート1 ～未来・希望・絆を創るために～ ・私のたいせつなものは？
10:20 ~ 10:30	休憩
10:30 ~ 11:30	人生の夢を追いかけてエンカウンター：パート2 ～生き生きあなたらしく輝くために～ ・あなたの人生の夢は？ ・夢を実現するために、まずやってみたいことは？
11:30 ~ 11:40	これからの私と仲間へのラブレター・・・
11:45 ~ 12:00	効果測定&まとめ

### 3. 展開方法

- エンカウンター、特に構成的グループ・エンカウンターとピア・カウンセリングを組み合わせた心理教育・支援方法
- 初日のみ開講挨拶（趣旨説明等）
- 受付 9 時 20 分頃から、開始は 9 時 30 分から
- 実施期間は 1 週間インターバルを置いて 2 回で 1 コース、時間は 1 回に 2 時間半程度

### 4. 留意点

#### 1) 対象者への通知

従来の指導型健康教育とは異なり、受講生の主体的な体験学習方式で実施するので、その違いを理解してもらうことが必須である。まずはプログラムの特徴である「QOL 探し」と「その実現のための行動計画」に関する投げかけ(キャッチコピー)が必要となる。例えば、「忘れていませんか? 貴方の夢!」「仲間と一緒にもう一度見つめ直してみませんか?」等のキャッチコピーが受講意欲をそそるようである。もちろん、口コミで勧誘するときも同様である。詳細は次節Ⅲの事業化、予算確保のポイントを参照して頂きたい。

#### 2) スタッフ間の役割分担

できれば講師（メインファシリテーター）だけでなく、サブファシリテーター（グループ間の進行状況やエクササイズに相応しい CD [このプログラムの特徴の一つで、内容に合ったジャンルを選ぶと効果的] をかけたり、エクササイズ用の紙を用意したりするマイクランナー係）の担当を決めておくとうりやすい。クラスで使用する教材、特にエンカウターのエクササイズを進める上で、教材は非常に大きな役割を持つ、特に視覚に訴える教材は要であるので、付章に参考資料として、文献、CD、エンカウンター用紙を掲載し、必要物品の一覧リストについては本章Vで紹介する。

## Ⅲ 事業化、予算確保のポイント

### 1. 事業化

「リフレッシュ・ママクラス」の実施を考え事業化するには、1) 目的を明確にすること、2) 事業内容をわかるようにすることが必要である。

#### 1) 目的

##### (1) 「リフレッシュ・ママクラス」実行委員会としての目的

- 東日本大震災で被災した乳幼児を持つ母親に対して、自己効力感、自尊感情、自己決定力を取り戻し、その地域に住み夢を持って子育てができるように支援する。
- 同じ地域に住み、子育てをする共感できる仲間を持ち、コミュニティの子育て力を培うことを目的とした健康教室を行う。
- 生き生きと心にゆとりを持って子育てをする母親の拡大を図るとともに、被災地域の子育て力の醸成を目的とする。

##### (2) 各自治体における目的




平時に各自治体を実施する母子保健、子育て支援にかかる諸事業、地域特性、また、その時点での国の施策等の視点を加える。例(平成26年度「リフレッシュ・ママクラス」実施市町村より)：地域における切れ目のない妊娠・出産支援の強化として行われている妊娠・出産包括支援モデル事業の「産前・産後サポート事業」として実施、「健やか親子21(第2次)」の重点課題1「育てにくさを感じる親に寄り添う支援\*」の一環でもある、母親の自尊感情を高め夢をもって子育てをしてもらうことで児童虐待の防止につながる等。

「育てにくさを感じる親に寄り添う支援\*」には、子どもに起因すること、親の問題、親子関係、親子を取り巻く社会の問題があり、さらにそれらが複合的に関わっている場合もある。それらに対して、専門職、非専門職等が有機的に連携して支援していくことが求められている。

## 2) 事業内容の“見える化”

実施を考える際、組織内で事業の内容を説明する必要がある。ところが本事業は、「構成的グループ・エンカウンターとピア・カウンセリングの手法を用い…」、プログラムを見ても「Let's Walk and Touch !!、ほめほめシャワー…」など、それぞれがどのような目的で、実際にどのようなことをするのかわかりづらい、説明しづらいものが多い。

端的に説明するには、プログラムに、実際に行っている写真とそれぞれの写真に短い言葉で説明すると有効である（資料4）。説明用の写真については、本人に承諾を得ているものもあるので、必要な場合は実行委員会まで問い合わせいただきたい。

10:10 ↳ 11:00	<b>オープニングエクササイズ</b> ～はじめまして、どうぞよろしく～ ・ Let's Walk and Touch !!  ～あなたって素敵ね!!～ ・ ほめほめシャワー  ～仲間っていいね～ ・ 私とあなた、ここが似ているね!	 すれ違った人と 見つめ合い握手	 お互いの素敵な ところを伝え合う
			

(資料4)

## 3) その他

クラス実施を考える、または継続実施、その後のフォローアップ等考える際の難しさとしてよく聞かれることの一つに、担当部署の問題がある。健診等母子保健事業の際、担当保健師が気になる母親に本クラスに参加してもらおうと考えるが、上司に本事業の説明、相談をすると、それは母子保健ではなく子育て支援主管課の事業だと言われた、当初母子保健の健康教育の一環として実施したが、その後のフォローは子育て支援主管課が担うべきでは?などというものである。



これまで実施した市町村の中には、参加者を広く集めたく子育て支援センターの協力を得た（⇒クラス実施後の自主的集まりは子育て支援センターがサポート）、会場に公民館を使用したく生涯学習課に依頼した（⇒以降他の事業にもつながっている）など、本クラス実施を機に新たな連携・協力体制が構築されるなど、本クラスが思わぬ“副産物”を生んでいるケースもある。母親支援は子育て支援、本クラス実施をよい機会として捉え、発展的に活用していただければと願う。

## 2. 予算確保

### 1) 「リフレッシュ・ママクラス」を実施する場合

#### 《必要となる経費》

講師に対する報償費・旅費、母子分離のための託児料、会場費（保健センター等のクラス実施会場、母子分離のための託児用部屋：保健センター等自治体の施設利用の場合は不要）、教材費（クレヨン・リボン各色・エンカウンター用の紙数種・画用紙・ラブレター用封筒、用紙等）

#### 《予算の確保》

事業化にも関わってくるが、実施計画時点の国、都道府県の事業等を鑑み、活用いただきたい。例えば、平成27年1月現在では、妊娠・出産包括支援事業、利用者支援事業（母子保健型）の中でも、母親の孤立化を防ぐ、あるいは地域で子どもを育てるための取り組みが求められている。また各都道府県・市においても、子どもが健やかに育つための取り組みが進められている。子どもの健やかな成長には、母親の心の安寧が不可欠である。母親の自己効力感、自尊感情を高め、夢を再構築して生き生きと子育てをすること、そして、母親同士が心を開いて話すことができる仲間づくりは、母親自身が生き生きとなることはもちろんのこと、子ども虐待に至る芽を摘むことに他ならない。その時、その地域の現状を鑑み、柔軟な事業計画を立てることが求められる。

### 2) 都道府県としてファシリテーターを養成する場合

「リフレッシュ・ママクラス」を実施することのできる支援者（自治体保健師等）を養成する「ファシリテーター養成講座」（2日間で15時間程度／第3章Ⅲ参照）を実施すると、修了者は、各自自治体で実施することができる。そのため、講師に対する報償費、旅費がかからず、会場を保健センター等使用、託児を極力保健師や在宅看護職、推進員等地域組織の方々等の協力を得られれば、クレヨンやリボン（他の健康教育等で使用していれば活用）、消耗品であるエンカウンター用の紙など教材の印刷費のみで「リフレッシュ・ママクラス」を実施することができる。

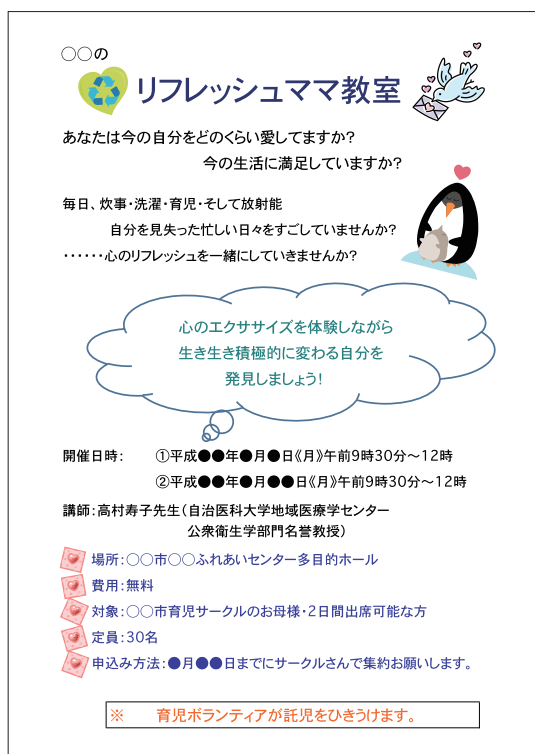
## Ⅳ 募集方法のポイント

### 1. 募集方法（これまで実施した自治体の実施例より）

- ご案内（チラシ等）を作成し、保健師等が気になる母親に健診・訪問時により配付
- 子育てサークル等対象者が集まるグループを母体としてチラシ等により案内
- 子育て支援センター等の行事を活用
- 広報紙で周知（⇒人口規模の大きい自治体では効果的）

### 2. チラシ作成のポイント

- 行政が発信したい（すべき）情報を掲載したチラシ（例：資料5）  
必要な情報が網羅されているが、チラシを見た母親に因っては自分は対象でないと感じる場合もある。
- 対象者の目線に立ったチラシ（例：資料6）  
母親の関心を引き応募も多く見込めるが、必要に応じて説明を加える必要もある。



〇〇の  
**リフレッシュママ教室**

あなたは今の自分をどのくらい愛していますか？  
今の生活に満足していますか？

毎日、炊事・洗濯・育児・そして放射能  
自分を見失った忙しい日々をすごしていませんか？  
……心のリフレッシュを一緒にしていきませんか？

心のエクササイズを体験しながら  
生き生き積極的に変わる自分を  
発見しましょう！

開催日時： ①平成●●年●月●日《月》午前9時30分～12時  
②平成●●年●月●日《月》午前9時30分～12時

講師：高村寿子先生（自治医科大学地域医療学センター  
公衆衛生学部門名誉教授）

場所：〇〇市〇〇ふれあいセンター多目的ホール  
費用：無料  
対象：〇〇市育児サークルのお母様・2日間出席可能な方  
定員：30名  
申し込み方法：●月●日までにサークルさんで集約をお願いします。

※ 育児ボランティアが託児をひきうけます。

（資料5）自治体が作成したご案内のチラシ



ママの元気は子どもの元気！「こころ」のリフレッシュを一緒に！

Refresh  
mama  
リフレッシュママクラス

参加費無料（初参加OK） 託児付き（安心して参加してください）

開催日  
① ●月●日（水）9：20～12：00  
② ●月●日（水）9：30～12：00  
2日間来られる乳幼児を子育て中の方 定員30名

場所：〇〇中央公民館第1講座室（〇〇市〇〇丁目2番7号）

講師：高村寿子先生  
（自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門名誉教授）

心のエクササイズを体験しながら「自分を愛せる  
前向きな生き方」  
を発見しません

予約・受付  
ベビースマイル〇〇 0000-00-0000  
XXXXXXXX@XX.XX.JP

主催：NPO法人●●●●●●●●●● 〇〇中央公民館・ジョイセフ・母子保健推進会議・自治医科大学  
後援：〇〇県・〇〇県教育委員会・〇〇市・〇〇市教育委員会

（資料6）参加する母親の1人が作成したチラシ

## V その他の事前準備

### 1. 会場・教材等

会場は、参加者が過分に緊張感を持たずにすむよう、保健センター等馴染みのある所が望ましい。部屋は、クラスを実施する部屋と託児（クラスには一人の女性・人間として参加していただくため母子分離が必要・本章II参照）の2部屋必要となる。両部屋は、互いの声、音が聞こえないよう、できれば別フロア、同フロアの場合は離れた場所を選ぶ。プログラムが進み、一人の女性・人間として心を開いていく過程で、子どもの声（泣き声）が聞こえると瞬時に「母親」に戻ってしまい、開き始めた心が閉じてしまうことがあるためである。また、託児担当者が子どもを会場に連れて来ないよう、託児担当者には、事前に十分本クラスの趣旨等説明し、理解していただく必要がある。対象の母親だけでなく、参加者全員に影響する可能性がある。

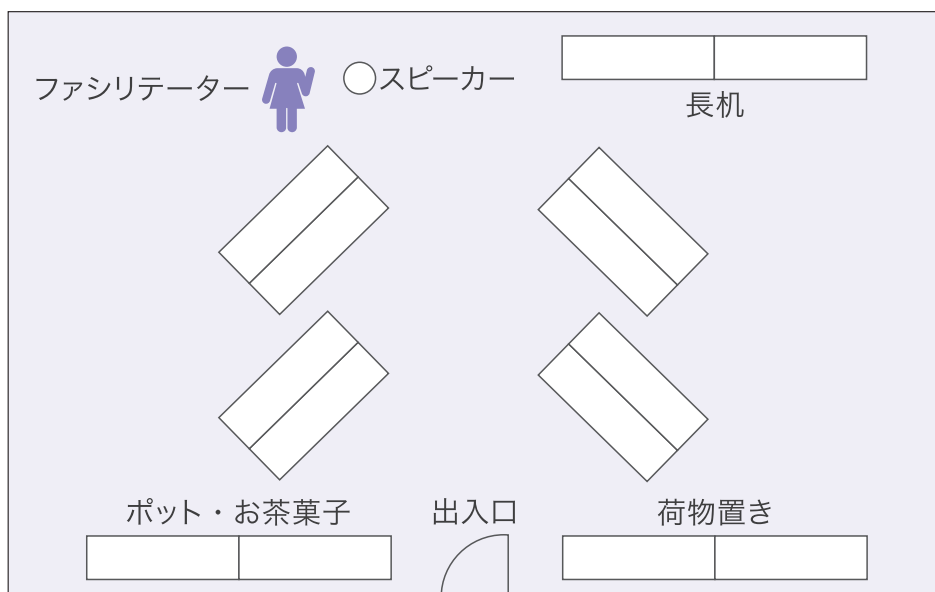
母親に対して、事前に母子分離の意味と必要性について十分説明しておくことも重要である。また、子どもを預ける際に時間がかかることもあるので、それを見込んで早めに会場へ到着するよう伝えておくことが望まれる。

#### 【会場の広さ等】

教室形式ではなく、5～6人で島をつくる。5～6人のグループで行うエンカウンターのほか、プログラムの中で、歩く「Let's Walk and Touch !!」、2人組み「ほめほめシャワー」等行うため、机や椅子が動かせる、動けるスペースがとれる広めの部屋が必要となる。広さの目安として、教室形式で実施する場合の2～3倍（例：参加人数が15人の場合、教室形式で40人程度の広さ）の広さが望ましい。

#### 【机の配置】

ファシリテーターが主に立つ場所を上とした場合、カタカナの「ハ」の字に島をつくる（図3）。ファシリテーターが立つ場所の近くに、教材類を並べるための机2本、後方に、参加者の荷物を置くための机（人数により2～4本程度）、ポット等を置くための机1本（リラックスした雰囲気のもとクラスを行うため、自由にお茶等を飲めるように）用意しておく。受付を行う場合は会場の入口付近に設置する。



(図3) 教室・机の配置

### 【機 材】

- CD デッキ：ファシリテーターが操作できるよう持ち運びできるものが望ましい。
- CD（付章参照）
- マイク 2 本：ファシリテーターは語りかけるように話すため人数が少なくてもマイクがある方がよい。  
ほかエクササイズ時のインタビュー用に 1 本。

### 【教 材】（数は特に記載がない場合は参加人数+a）

- グランドルール：ポスター（B2 判または A2 判）の大きさに印刷したもの 2 枚（会場の前と横など参加者から見やすいところに貼付）
- エンカウンター使用用紙（付章参照）
- クレヨン
- 画用紙 4 つ切り（参加人数の 2 倍）及び 8 つ切り
- リボン：多色用意し 120cm 程度に切り、参加者が選べるよう参加人数より多めに用意する。

### 【文房具】

- ボールペン（数本：筆記用具を持参しない母親もいるため）
- 穴あけパンチ（1～2個）
- のり（参加者数により島の数×2個目安）
- セロハンテープ1個

### 【その他】

- 講師用水
- ポット（お湯）・紙コップ・ティーバッグ等：参加者にリラックスしてクラスに臨んでいただくため、自由にお茶等が飲めるようにしておくといよい。

## 2. 託児

前述のとおり、本事業では母子分離を行うため、託児を行う必要がある。託児者の確保が難しい場合もあるが、後の他事業への発展も鑑み、地域の人材の活用も一考である。託児担当者には、母親から各児への対応について伝達を受けておくのはもちろんのこと、本事業の趣旨や留意点について説明し、クラス実施中には児を会場に連れてこないなど、事前に十分話しておく必要がある（本章V-1 参照）。託児の部屋は、クラス実施会場から離れた、畳やジョイント式のフロアマットを敷いた、遊具のある部屋などを利用することが望ましい。

