

第3章

リフレッシュ・ママクラスの
すすめ方

I 1日目

1. はじめまして、どうぞよろしく…

クラスは癒し系のBGMが軽く流れる中で始まる。最初に本クラスは、本音の心の出会いを大切に
するエンカウンター手法によって実施していくので、安心感や信頼感を感じあえる会場全体の雰
囲気がとても重要であること、そのためにはグランドルール（P19・資料2）を守り合っていくことの
重要性を説明する。母親たちがありのままの気持ちを安心して表出できるように、特に秘密を守り、
それぞれが心を開くオープンマインド（自己開示）のペースを尊重し、互いを批判せず、時間を守
り合うことなどなど、母親たちだけでなく講師も支援者も含めて、会場にいる全員が守り合うことを確
認しスタートする。

同時に、BGM はマインドコントロール（心理操作）のためにかけているのではなく、逆に一人ひとり
の心のありように寄り添い支えるためにかけていること、さらにプログラムの内容によってジャンルを選
んでかけていることも、このクラスの大きな特徴であることを伝えておく。あまりの心地よさに2日目に
自分たちで、このCDをかけてくださいというように持参する母親もいる。

また、このクラス2日間を通して自分がどのように前向きに考えられるようになったか、そしてその
気持ちや行動はどの位継続されるのかを、自分で確認することが大切であることを伝える。まずは
自分に対する自信（自己効力感）を取り戻すことによって、自分を尊敬する気持ち（自尊感情）を
回復することができる。そうすると自分の健康について意識を高めていくようになることも併せて伝え、
その変化を3つの尺度で測定していくことを提案する。しかし、あくまでも強制ではないことを強調し、
併せて個人情報を守るために記入後の測定用紙は封筒に入れ封をして、分析に当たる者に渡す
ことを伝える。結果は統計的に処理し、個人名は出さないことを約束する、母親たちは強い関心
を示し、積極的にクラス実施前後と、1ヶ月後、6ヶ月後の測定を約束する。そこで実施前の測定
を実施する。

2. あなたって素敵ね!! 仲間っていいね!!

1) さあ、一人になって自由な自分を見つけよう!

まずはLet's Walk and Touch!!から始める。具体的に紹介すると(写真1)のように「私は一人、自由な私、一人でいられるなんて本当に久しぶり、誰にも邪魔されず自分らしくいられて、なんて落ち着くのだろう、自由に動ける自分、心が解放された感じがするね」と声をかけ、一人になって自由にのびのびと動ける自分を発見する。次に、「すれ違った人と目でご挨拶してみよう!



(写真1) 音楽に合わせて自由に歩くと、心が解放されていく…

思わず微笑みがこぼれるよね!一人で歩くのも素敵だけど、すれ違った人を見つめ目があうと、その人に心が近づいた気がして嬉しいね!そうだね、アイ(愛)キャッチは心のキャッチ…」と声をかけ、



(写真2) すれ違った人を見つめ、握手、心が通じていくのを感じる。

(写真2)のように同じ教室にいる皆と見つめあい、微笑み交わす事の心地よさを知る。そして、「すれ違った人と握手してみよう!はじめまして!どうぞよろしく…、そんな気持ちが自然にわいてくるよね、そして、手のぬくもり、あたたかさ、柔らかさから心が通じ合うのを感じるよね。素敵だね!!」と心を寄り添う心地よさを感じる。

2) あなたって素敵ね!! (ほめほめシャワー)

次に「今日、この人と話してみたいと思う人がいたかな?いたらその人に何気なく近づいてみて…。」「その人をつかまえて!つかまえられるかな?そうしたらその人と2人1組になって座ってくれるかな?」と声をかけ、(写真3)のように2人1組で思うように座ってもらう。



(写真3) この人と話してみたい、2人1組になって…

「一人の人がいませんか?」と確認し、いたらその人たち同士、いなければ支援者と組んでもらい、全員 2人で座っているか確認したら、ピア（仲間）・カウンセリングの基本的な向かい合い方のセッションに移る。対面、横並びの向かい合い方を体験し、その時に感じる気持ちをそれぞれ話してもらい、3 番目に（写真 4）のようにピア・カウンセリングの 120 度の角度を取るような向かい合い方になってもらう。それは心と心が程良く向かい合い、それぞれのプライベートゾーン（人は誰でも、これ以上近づかないでというゾーンが存在する）を持っているので、それをお互い守り合うのがこの基本的な向かい合い方である。だからこそ安心して心地よく話ができることを理解する。その向かい合い方で自分と仲間の素敵などを声に出して伝えあう



（写真 4）心地よく心を開く向かい合い方をしてみると…

「ほめほめシャワー」を 1 分間交互に行い、感想を話し合う。まず講師が受講生の一人の母親をモデルに、素敵などを伝えることをやってみる。それをみて、「できるかな…」と言いながらも恥ずかしそうに、（写真 5）のようにお互いの素敵などを初めはポツリポツリ、でもだんだん笑顔になり笑い声があちこちに広がり、素敵などがたくさん伝えられていく。一気に心がはじけ、お互



（写真 5）素敵などを伝え合う“ほめほめシャワー”

いを嬉しそうに見つめ合うようになる。中には涙ぐむ母親も出てくる。そこで感想を述べてもらうと、「いろいろなことがありすぎて何にもできない自分に自信を失っていたけれど、こんなに素敵などころがあるなんて…」 「こんな私にも素敵などころがあるんだ…。これでいいんだね…。少しだけ自信をもらえた気がする。ありがとうと感謝の気持ちでいっぱい」などなどの感想が恥ずかしそうに語られる。

子育てで、いっぱいいっぱいになっていたところに大震災に見舞われ、その後起こったいろいろな人間関係の軋轢や生活上の出来事などを通して、自分に自信を失い、自分を愛せなくなって頑なになっていた母親の心が、「こんなに素敵などころがあるよ、だからそのままのあなたでいいんだよ」と存在そのものを受け入れられた喜びで、自分にも周りにもやさしいあたたかな心に変化していく一瞬である。

ここでこの気持ちを持続していくためのハッピーワークを提案する。来週までに子ども以外の愛する人や今感じている気持ちと同じ気持ちを感じてほしい人に「ほめほめシャワー」を1分間やってみることを提案する。母親たちは「エエ…」といいながらも、「誰にしようかな?」とうれしそうに笑顔で頷くのが印象的である。

3) 仲間っていいね!!

ここから構成的グループ・エンカウンターセッションに移る。明るいアップテンポの曲にのって、ほめほめシャワーをした2人組みが歩きながら、3組一緒になって6人グループになってくれるかなと声をかける。うれしそうに立ち上がり歩き出し、5、6人1グループとなってすわり、(写真6)のようにグループ全員が似ているところを探す「私とあなた、ここが似ているね!!」を行う。仲間意識が形成されていくプロセスを通じて、初めは「今日会った人たち



(写真6) 皆が似ているところを探すと、仲間意識が芽生えて…

ばかりなので、見つかるかな?」という不安や緊張感が見られるが、少しずつ似ている点が見つかっていって安心感や嬉しい気持ちに変化することを体験し、時間が経つにつれてたくさん見つけるこ



(写真7) この仲間なら、何でも話せるような気がする…

とができ、達成感・満足感を感じ、最終的にグループメンバーに対して、この人たちなら安心できる、この人たちとなら何でもできるという信頼感を抱き、こころ許せる仲間という気持ち(仲間意識)が育っていく。(写真7)のようにこの人たちとなら、一緒に何でもできそうと勇気づけられ、一気に仲間意識が出来上がる。そこで少し休憩、コーヒータイムとなる。

【休憩：コーヒータイム】

3. 私のあこがれの人（ピアネーム）

そして1日後半プログラムで最大の課題、「私のあこがれの人」に移る。「常日頃このような生き方、素敵だな、私もこんな生き方をしてみたいと憧れている人なら誰でもいいよ。アイドルでもいい、母親や父親など身近な家族でもいい、伝記上の人物、小説の主人公でもいいよ。そのあこがれの人の絵を描いて欲しいんだ…」と声をかける。母親たちは思わず、「え…、あこがれの人?」と思わず絶句し、途方に暮れたような表情を見せるが、必ず一人は「うん」と嬉しそうにうなずきながら、クレヨンを取り上げ書き出す。一人が書き出すと皆一心不乱に考えはじめ、(写真 8)のように徐々にあこがれの人が画用紙いっぱい描かれる。



(写真 8) ねえ!聞いて、私のあこがれの人ってね…

大方の母親たちが描けたところを見計らって、「今日これからと2日目のこのクラスではその人になりきって考え、行動して欲しいんだ。だからその人の名前を絵のそばに書いて、その名前をピアネームとして、みんなで呼び合ってほしいんだ。」と声をかける。



(写真 9) 一人の女性としてそうなりたいと思っているんだ、素敵だなあ!

名前が付けられたところを見計らって、グループ内でそれぞれのあこがれの人とピアネームを発表しあって欲しいと伝える。うれしそうにちょっぴり恥ずかしそうな笑顔、笑顔がいっぱいの共感・共有の時間では、一人ひとりの瞳がきらきらと輝きを増す。

「あこがれの人」に表現されているこうありたい、こんな風に生きてみたいと思っているありのままの自分を再発見するとともに、それを否定されずに仲間を受容され、称賛されて、自分に自信を取り戻し、それが自尊感情に連動していく瞬間を(写真 9)のように垣間見ることができる。生き方のモデルを描くことで、自分が一人の人間、一人の女性として何を求めて生きているのかを再確認し、あこがれの人を見つけられた自分に自信(自己効力感)を取り戻し、そうありたいと考えている自分がたまたま愛おしくなる感情(自尊感情)が回復・

強化される、つまりエンパワメントされていくプロセスが確認できる瞬間である。そして今から2日目のクラスでは、このあこがれの人の名前呼び合っことを約束する。あこがれの人に同一視することによって、生きる意欲を回復・強化させることにつながるからである。

4. 今の私へ、今のみんなへラブレター

被災後の生活に不安がいっぱいの中、強いパワーレスになっていた母親たち。「これでいいんだ、みんな同じだったんだ、不安でいっぱいだったけど、でも素敵などころもあるんだって、それにこうなりたいという人、あこがれの人も見つけられ、その人に一歩でも近づきたいなって思ったよ、そんな自分に少しだけ自信がついたよ、そうしたら自分のことが前みたく好きだなって思ったよ。きっとみんなもだよね。」



(写真10) 今日の自分やみんなへラブレター? ちょっと恥ずかしいけど!!

そんな気持ちの自分へ、そしてその思いをわかちあった仲間みんなへ、(写真10)のように“今日の私へ”、“今日のみんなへ”ラブレターを書いてみる。そのラブレターの記述内容から、母親の気持ちの変化を汲み取ることができる。

母親Aさんは、今日の私へ「最近子ども、家事、時間のことばかり考えていたね。けど、今日は出産後初めてというくらい、自分のことを見つめることができたんじゃないかな。ささいなことでイライラしたり、さみしくなったりすることもあったけど、こういう時間も大切にしようね。仲間もできてよかったね。〇〇町には、きっとあと2~3年しかいないけど、『来てよかった。この町が、人が大好き』って心から思えるように、日々過ごしていこうね。過去にとらわれるのはもうやめにして、楽しい明日を考えていこう」。

一緒にクラスを受けた今日のみんなへ「同じ時間を共有してくれてありがとう。〇〇町に来て8ヶ月、そして初めての子育て。慣れないことも多いし、知り合いもなく、さみしい思いをしてたけど、今日参加してみて、みんなに会えてよかった。『私だけじゃない』という気持ちをもてた。これは1人でいる時も励みになる気持ちだと思う。これからも、この縁を大切にしていきたいです」。と気持ちを表出してくれた。

また、母親Bさんは今日の私へ「自分が自分のことをどう思っているか、自分はどうなりたいのか、考える機会をもてて、とてもよかったね!久々に（はじめて?）子どものことを忘れて、自分自身のこと
に集中できていたと思います。私にもこうなりたいというあこがれの人がいたことを忘れていました。
思い出したらその人に無性に会いたくなった。次回は、より積極的に、自分から、他の人に関りをもつよう働きかけられるといいですね」。

今日みんなへ「ここが似ているね!をやったとき、同じところが見つかったも、見つからなくても、
とても楽しく話げできました。休憩中の雑談も、もっと時間があればいいなと思ったよ。あこがれの
人の話を聞いたときは、この人はどんなことを尊重したいのか、どういうことに感動するのかがよく分
かって、理解が（少しだけ）できたような気がします。来週もよろしくね!」と気持ちを表していた。

5. ハッピーワーク

最後に、次回まで1回目の気持ちを持続させ、2回目への参加を呼びかける意味で、ホームワー
ク（宿題）ではない2つのハッピーワーク（幸せを感じる作業）を出す。1つ目は、ほめほめシャワー
である。子どもではなく、今、一番心を通い合わせたい愛する人（中には愛する人と離ればなれになっ
ていたり、元からシングルだったりするので、表現に配慮）に1分間してくることを伝える。母親た
ちは「え…」と言いながらも嬉しそうに顔を見合わせる。

2つ目は自分の好きなところを3つ考え、それによって起こってくる出来事や気持ちなどを考えてく
る「私は私のここが好き、なぜならば…」というエクササイズである。母親たちは「え…、あるのかな?」
と一瞬不安な表情をするが、「何でもいいんだよ、例えばこんな感じと…」と簡単な例を挙げてみ
せると、安心した表情となる。この2つのハッピーワークを2日目に発表し合うことを伝えて、次週ま
で自分もお子さんも体調管理を充分にして、2日目に必ず参加するよう伝えて終了する。

Ⅱ 2日目

1. 今日もよろしく、あなたって素敵ね!!

1) さあ、一緒に、歩こう。今日はこの人に伝えたいな。

1日目同様にBGMが軽く流れる中で(写真11)のようにクラスは始まる。1回目の雰囲気を持続されているようで、教室の雰囲気は和らいだものになっている。はじめに1回目の最後にそれぞれ自分やみんなへ書いたラブレターの中から、匿名で数人のメッセージを読み上げる。目を閉じてそれを聴いた母親たちは、私だけ不安だったのではなく、皆同じ気持ちだったんだとより安心感を深め、仲間意識がより強まるようである。



(写真11) 2日目、今日もよろしくね! また、あえてとてもうれしい…



(写真12) 今日はあの人と絶対話したい。勇気を出して近づいてみよう!

そして Let's Walk and Touch!! が始まる。1回目よりスムーズに一人で楽しそうに歩き始め、ただ歩くだけでなく、スキップしたり、踊りだしたり、自由にリラックスしている母親が増えている。アイ(愛)キャッチ、握手をしながら和やかに楽しそうに進む。(写真12)のように1回目より多くの人とアイ(愛)キャッチでき、握手していることがわかる。

そして「今日特に話してみたい人、もっといろいろ話したい人がいたら、その人をキャッチ…」と声をかけると、うれしそうにその人の傍に近く母親が見かけられるようになる。そして話してみたかった人と2人1組でほめほめシャワーに取り組み、前回よりはスムーズに幸せそうに、お互いをほめほめする母親たち、その気持ちはその後のインタビューで「ぜひ、話してみたいなと思っていた人なので、その思いを伝えられて幸せだった。自分の素直な気持ちをうちあけられて、うれしそうに聞いてくださって心がとっても暖かくなった」と表

出された。素直に心を開き、受けとめる喜びを感じ始めていた。

2) 愛する人へのほめほめシャワー：ハッピーワーク1

そこで、ハッピーワークの愛する人へのほめほめシャワーを報告してもらうセッションに移る。ほとんどの人はパートナーに行っていたが、中には元々住んでいた町に仕事のために単身でいるパートナーへ、電話で伝えたそうである。電話口のパートナーが一瞬絶句、でも最後までジーと聞いてくれて、最後に「ありがとう…」と一言、言ってくれたと涙を浮かべながら話してくれた。それを聞いていた教室の参加者が思わず涙する場面もあった。母親たちは素敵なおところを見つけて、それを口に出して伝えることで、人間関係がこんなにも変わることに、それを自分ができることに、そういう自分がとても好きになったことなど異口同音に述べていた。

2. 私は私のここが好き、なぜならば…：ハッピーワーク2

次にこの新しい2人1組で3組一緒になり6人グループを編成する。このグループで2回目のエンカウンターを行っていくことを伝える。そして取り組むのが2番目のハッピーワーク「私は私のここが好き、なぜならば…」である。まずはグループ内で（写真13）のように一人ずつ発表し合う。発表し終わった母親に「自分の好きなおところを見つけ、勇気を出して話せるあなたはとても素敵だよ!!」とエールの拍手を送り合う。このプロセスは構成的グループ・エン



（写真13）ハッピーワーク!! 私自身の好きなおところ…、聞いてくれるかなあ

カウンターとして欠かすことのできないプロセスであり、グループ内の凝集性と仲間意識を高めるとともに、一人ひとりの力を高めることになる。受けとめ合った後のインタビューで「自分が嫌いだし、自信がなかったのが好きなおところを見つけるのは辛かった。でも一生懸命見つけて、これでいいのかなと緊張しながら伝えたけど、グループの皆が“とても素敵なおところを持っているね”って受けとめてくれたので、すごくうれしかった。こんな小さなことでも、好きって思っているんだ。勇気を出して伝えてよかった」と語ってくれた。勇気を出して素直に自分の心を開いていくことに喜びを感じられる母親たちに育ってきていることがよくわかる。

3. 私の大切なもの

そして2回目のメインセッション「私の大切なもの」に取り組む。私のあこがれの人は人物だったけれど、ここでは大切なものとその理由を考えてもらう。大切なものはいっぱいあるだろうけれど、ここでは最も大切なものを一つ選んで、なぜそれがそんなにも大切なのか、その理由をじっくり考えて、それを形容詞で表してもらうのである。

課題を伝えられた母親たちは一瞬、表情が止まる。失ったものが脳裏を駆け巡っているのか…というような表情を見せるので、ファシリテーターとしては緊張度が高まる一瞬である。しかし、母親たちはその後二通りの展開を見せる。失ったものを思い出している表情を一瞬見せるが、でも不思議にその表情は愛おしい表情に変わり、その大切なものを一気に書き上げようとする母親、他方、失ったものを思い出してか固い表情のまましばらく考え込んでいる母親、思わず事前準備の心のケアで学んだことを活かして声をかけようとするが、その瞬間その母親は“エエイ”と吹っ切って絵を描きだした。



(写真14) 大切なものとその理由が、生きていく中で大切にしていることだなんて…

前者は自分が娘時代に大切にしていたうさぎのぬいぐるみで、結婚するので実家に置いてきたものだが、今回避難した時に、実家で見つけたものだそうである。大切な理由は（年数が）古い、柔かい、愛らしいであった。後者は（写真14）のように、結婚し子どもを産んで育ててきたいろんな出来事を映した写真がつまったアルバムであるが、避難する時に家に置いてきてしまったものだそうである。大切な理由は（思い出が一杯）あふれている、楽しい、忘れない、であった。

このエクササイズの種類は、大切にしているものそのものより、その理由にあり、理由の形容詞が自分がこうありたい、こういうことを大切に人生を送りたいと思っていることを表している。そう考えると前者の母親は、他県に避難している自分だけれど、古い（懐かしい）ものを大切に柔かく、愛らしい人生を送りたいと思っている。後者の母親は、楽しい、思い出が一杯あふれていることを忘れないように生きていきたいと思っている。ともに今まで住んでいたところを離れて他市に移り住んでいる自分たちだけれど、過去と今を大切に生きていきたいと思っていることを語ってくれ、大切にしているものとその理由を再確認するために、真摯に取り組んでいる母親の姿が愛おしい。

【休憩：コーヒータイム】

ここで休憩となるが、何となく所在なさげであった 1 日目とは違って、コーヒブレイクをする母親たちは三々五々差し入れのお菓子とお茶を飲みながら、楽しそうに話し込み、ますます心の絆を深め合っている様子が伺われる。

4. 私の夢、そして3つの行動計画

休憩後、リフレッシュ・ママクラス最大の目的を達成するエクササイズ「私の人生の夢とその行動計画」のセッションに移る。「私の大切なもの」のエクササイズで、自分の人生で何を大切にしているかを再確認した母親が、これから生きていく中で実現したい夢を描いてもらい、それを実現するために具体的にどのように行動するか、行動計画つまりアクションプランを立てるのである。

「人生の夢は何?と問いかけられて、まずパーッと頭に浮かぶことでいい。今日、帰ってからやりたいことでもいい、1週間後にやりたいことでもいい、3年後でもいい、一生かけてやりたいことでもいい、『あなたが人生で実現したいことは何か?』と問いかけられて、まず浮かんだことを絵に表してください」と声をかける。ここでも母親たちは「エッ」と表情が止まる。思わず助けを求めるかのように、前や隣の母親の顔を見るが皆同じ反応とわかると、講師や支援者のほうを見る。講師や支援者は「大丈夫、あなたにも必ずあるよ、考えて…」と心で応えながら、笑顔を返す。

そうしているうちに(写真15)のように一人の母親がカラフルに描き出す。それにつられて一人、また一人と描き出していく。じーと最後まで考え込んでいた母親も、最終的にはまずクレヨン1本を手にとり、描き出していく。

夢の絵を3分の2くらい書き終わったことを見届けて、「次にやってもらいたいことがあるんだ…」と声をかける。「みな描き出せたようなので、描き終わったら、それを実現するための行動計画を2つか3つ考えて書いてくれるかな?すぐ、できることがいいかな?例えば家族そろって海外旅行が夢なら、その夢を誰にまず伝えるかな?『どこに行こうか』と相談する旅行会社は知っているかな?費用も知りたいよね」と、ヒントを伝える。「あまり大きなことや



(写真15) えっ、人生の夢、夢…、私、何をやりたかったんだろう…

抽象的なことだと、何をどうしていいかわからないよね。そしてできないと切ないよね。これならできるかなというような小さな小さなことでいいんだよ」「結構、貯金をするというのが多いけど、例えば月300円の積立貯金をする…という感じ…」と言うと、「それなら…」と嬉しそうに行動計画を立てていく。

グループで大体できたところを見計らって、「では、グループで発表し合って欲しいな。素敵な夢とそれを実現していく行動計画を伝えてくれた仲間に、素敵な夢、応援してるよと大きな拍手を送ってね」とつなぎ、グループでの分かち合いを進める。(写真16)のように母親たちは瞳をきらきらと輝かせながら、それぞれの夢を語り行動計画を発表し、仲間からエールを送られ、頬を紅潮させながら、エンパワメントしていく様子が窺われる。



(写真16) ねっ!聞いて!!私の夢を、実現するためにやってみたいことを!!

人は誰でもどんな状況に置かれようと、基本的には解決する力を持っている、きっかけが提供されるときにその力を発揮するという、まさに、セルフ・エンパワメントと、ピア・エンパワメントが融合され、エンパワメント活動の根幹が明確に示された。特に自主的避難で地元を離れている母親にとって、移り住んでいるこの地域でもその夢を実現できることを確認できたようで、今後どうするか岐路に立たされていた母親にとって、これからの人生の夢の再構築ができたのではないだろうか。

母親たちがそれぞれの夢を語り、頬を紅潮させている時に、まず「人生の夢を思い起こし、絵に表し、それをどう実現したいか考え、仲間に語って、今、どんな気持ちかな?」とインタビューする。さらに「仲間のいろいろな夢、そのためにこんなことをしていきたいと、その仲間が語ってくれたのを聞いて、今どんな気持ち?」とインタビューする。全体シェアリングである。その2段階のインタビュー結果は、この後の未来の私へ、未来のみんなへのラブレターの中で表出されているので、それに委ねる。

5. 未来の私へ、未来のみんなへのラブレター

最後のセッションで2日間を通じた思いを凝集して、未来の私へ、未来のみんなへ、ラブレターを書いてもらうが、母親たちは思いを込めて(写真17)のように一心不乱に書く。ここで1日目に

紹介した母親 A さんと新たに D さんに焦点を当てて紹介する。

母親 A さんは、未来の私へ「あの時の夢はかなっているかな?今は夢がある自分を大切にしながら、子育てがんばっているよ。あなたはいつも、夢に向かってひたむきにがんばってきたよね。子どもがいたって、もちろんあなたはあなた。できるはず。夢を力に変えられるはずだから、いつまでも、いつでも夢をもっていてほしい。未来のあなたに笑っていてほしいです。また、新しい夢に向かってちょっとだけ苦しんでいてほしいです。がんばろうね (*^▽^*) あなたには大切なみんながいるから大丈夫。感謝を忘れずにね◇◇」と記している。



(写真 17) 未来の自分とみんなへラブレター…、夢が実現するといいなあ!

未来のみんなへ「子育てのうれしいことも苦しいことも経験して、今は一段落した頃かな?あの時の夢を覚えていますか?かなっていますか?あの時、『夢をもとう』と一生懸命考えていた気持ちを、いつまでも忘れずにもっていたいね。そして、今でも夢はありますか?またあの頃みたいに会って、語り合いたいな。その時は、よろしくね♡」と書いている。

未来のみんなへ「子育てのうれしいことも苦しいことも経験して、今は一段落した頃かな?あの時の夢を覚えていますか?かなっていますか?あの時、『夢をもとう』と一生懸命考えていた気持ちを、いつまでも忘れずにもっていたいね。そして、今でも夢はありますか?またあの頃みたいに会って、語り合いたいな。その時は、よろしくね♡」と書いている。

また母親 D さんは、未来の私へ「新しい土地でも、元気でやっていますか?仲の良い友達はできたかな?子どものこととかで不安に思っていることはないかな?多分、それなりにうまくできていることと思いますので、そんなに心配はしてないけど。でも余裕がなくなったときには、このリフレッシュ・ママクラスに参加して感じた気持ちを思い出して下さい」と書き、未来のみんなへは「みんなそれぞれ、色々な夢をもっていたけど、実現しましたか?まだ、実現に向けた行動をとれていますか?講座に参加している時、みんなとともにここにこしていて、楽しかったね。自分を見つめ直すきっかけと、その時間を一緒にすごせたのはとてもすてきな体験だったと思います。みんなもこの日のことを時々思い出していただけたらうれしいです」と書いていた。

被災後、住む場所やくつろげる場所が定まらず不安定な心理状態にあり、また今の自分をどうしたいのか考えるものの、行動できないことを嘆いているばかりだった母親が、クラスを受けて少しでも前に進もう、一歩でも歩き出そうという気持ちを持ち始めたようである。普段自分がどうしたいかなんて考えたことがなかったけれど、こういう状況になったからこそ、自分の家を持ち離ればなれになっている家族そろって仲良く暮らしたいのだと、改めて考えたことが書かれている。

また、夢は学生時代から持っていたけど、被災後の生活の中で勇気が出せずに言えなかった。でも、このクラスの仲間が素敵だねって聞いてくれるから勇気を出して話せた。これからそれで踏ん張れそうな気がする」と書いている母親もいた。同じような境遇におかれている仲間たちと、ずっとおつきあいできたらと考え始めていることも表出している。

2日間のクラスでの体験を通して、母親たちの被災後の心がいいきと前向きに変化してくるのを垣間見ることができ、「被災地の母親を元気に」という本プロジェクトの目的が達成されていることが示唆される。

6. 今度、いつ集まる?

ラブレターを書き終えて2日間のクラス終了ということで、1日目の最初に行ったクラスを受ける前の自分に対する自信の度合いや自分を大切に思う気持ち、そして健康に関する意識が、どのように変化したかを測定する3尺度の測定を行う。人生の夢を再構築した母親たちは積極的に測定用紙に記入し始める。静かな癒しの音楽の中で、最後の、自分を見つめる何物にも代えがたい時空である。記入後、うれしそうに封をして手渡してくれるので、それを受け取りながら、で



(写真 18) 今度、いつ集まるの? 皆、これからもよろしくね!

きたら1ヶ月後、6ヶ月後の測定も実施してほしいことを伝える。同時に、さっき書いた未来の私へ、未来のみんなへのラブレターへ講師がメッセージを書き入れた後、それをどのように返したらいいかを訊ねる。



(写真 19) クラス終了後の交流会で、心を開いて支え合うママピアたち…

その結果、「では、まずは1ヶ月後に、みんなで集まろうよ」と一人の母親が声を出す。他の母親たちも「そうだね。その時にラブレターを受け取ろうよ…、楽しそう…」と異口同音に声を出してくる。そこで担当の保健師さんにバトンタッチ。保健師さんと母親たちは、「いつがいい?保健センターの空いている日は…」と打ち合わせを始める。エンパワメントされた母親たちの主体的な発案を、行政がしっかり受けとめた瞬間である。

Ⅲ ファシリテーター養成講座(2日間15時間)のすすめ方

計2日間のプログラムは(資料7)の通りである。

1日目

9:00	受付開始
9:15 } 9:30	開会 ・オリエンテーション ・ファシリテーター養成講座の目的
9:30 } 10:15	講義Ⅰ 「心に寄り添うファシリテーターに、何が求められるか？」
10:15 } 11:00	オープニング・エクササイズ(演習Ⅰ) ・グランドルール & Mission… ・Let's Walk and Touch !! ・ほめほめシャワー
11:00 } 12:00	講義Ⅱ 「構成的グループエンカウンター総論」 エンカウンターとは、心と心の交流、本音と本音の出会いのことです。構成的グループエンカウンターとは、メンバー相互の本音と本音の交流を促して、メンバーの行動変容を狙っています。まずその理論を学びます。
12:00 } 13:00	昼食
13:00 } 16:00	演習Ⅱ 「さあ、私もエンカウンターに取り組んでみよう～心に寄り添い、心を開くエクササイズ演習」 理論を踏まえて、心と心を交流しながら、オープンマインドしていく代表的なエクササイズを演習に取り組みます。 エクササイズとは刺激するプログラムのことを言います。
16:00	解散 ハッピーワークとともに

2日目

9:00	受付開始
9:00 } 10:00	モーニング・エクササイズ(エクササイズⅣ) 「さあ一緒に歩こう これからもよろしく!!」 ・Let's Walk and Touch !! ・ほめほめシャワー
10:00 } 11:00	講義Ⅲ 「QOL 再構築とエンパワーメント」 ～自分自身の力を取り戻し、人生の夢に向かって行動していく力を付けること～
11:00 } 12:30	講義Ⅳ・演習Ⅲ 「ピアカウンセリングのベーシックスキル」 ・ピアカウンセリングとは ・8つの誓約 ・アクティブリスニング *講義とシミュレーション、及び実習で学びます
	昼食(演習Ⅳの打合せを兼ねて)
12:30 } 15:00	演習Ⅳ 「コカウンセリング及び振り返り」 ～カウンセラーになって、カウンセラーになって *昼食後、2人1組でピアカウンセリングの演習を交互に行った後、振り返りの作業を行います
	休憩
15:15 } 15:45	振り返り&今後の課題 ・Q&A ・フォローアップ(認定講座)紹介
15:45 } 16:00	閉講式・修了証の授与

*プログラムは、若干変更になる場合があります。

*休憩は適宜とります。

(資料7) ファシリテーター養成講座プログラム

1.1 日目

1) 講義I 「心に寄り添えるファシリテーター」に何が求められるか?

受講生のほとんどはプロジェクト終了後、リフレッシュ・ママクラスを自分たちの地域で実施できるようにと考えている保健師さんたちである。彼女たちの受講動機は、リフレッシュ・ママクラス実施に当たって、内部の調整から始まり、避難地域を走り回って母親たちへの周知から勧誘、実施時の寄り添い、そして行動変容の効果測定まで一連のプロセスを経験しており、その上で、プロジェクト終了後、自分たちでクラスを実施することにある。

そこで、リフレッシュ・ママクラスの目標と方法を振り返りながら、心に寄り添うという視点がなぜ必要なのか、そして寄り添うとはどういうことなのかについて、またそのために、何が求められるのかについて再認識を促した。さらに心のケアとは、危機的な出来事のあとに生じる心身の問題に対し、予防、回復を支えることである。“心”は本人も周りも捉えにくい、そして時間的経過により変化があるが、大前提として被災者が経験している感情、例えば悲しいという気持ちを悲しいと表出できること、それが「当たり前の反応」であることを再認識しあう。

クラス実施時は母子分離をして、母親から一人の女性に戻ることを必須条件とし、

- (1) 心と心の出会い（エンカウンター）を通じて、一人の人間として、女性としての自分を再確認し、自己効力感と自尊感情を回復・強化する。
- (2) 本来持っている生き生きと生きる力を回復・強化し、仲間の存在を再認識し、仲間と心のきずなを深めていく。
- (3) 仲間と共に心のリフレッシュを図りながら、忘れかけていた人生の夢を再構築し、実現できる行動計画に取り組む。

という目的を再確認しあう。

学ぶ方法はすべて体験学習方式で、特にエンカウンター体験前・中・後に心がどう動き、そのときにどのような感情がわき起こり、それをどう表現するかについて感性を高くしてキャッチすることを強調しあう。

2) 演習I 「オープニング・エクササイズ」

- グラドルルール & Mission…
- Let' s Walk and Touch !! (さあ!一緒に歩こう!!)
- 貴方って素敵よ!! (ほめほめシャワー)

リフレッシュ・ママクラスの導入部分の体験学習である。ここで、母親たちの心をどう掴むかが、それからの流れに影響するので、できるだけ明るく楽しく、やってみたいと心を掻き立てるように展開できるようにする。同時にそのとき感じている気持ちをしっかり受けとめて、それを自分の言葉で表現できるようにしておく重要性を伝え、実際にインタビューを通して強化する。

3) 講義II 「構成的グループ・エンカウンター総論」

クラスは心に寄り添っていく手法として、エンカウンター中でも5～6人のグループを構成して行う、構成的グループ・エンカウンターを取り入れている。エンカウンターとは、心と心の交流、本音と本音の出会いのこと、構成的グループ・エンカウンターとは、メンバー相互の本音と本音の交流を促して、メンバー一人ひとりやグループメンバーとしての行動変容を狙う手法である。そのプログラムをエクササイズという。

ファシリテーターになるためにはエンカウターの理論と、心を開いていくエンカウンター 6 段階の、それぞれに該当するエクササイズのねらいや種類・実施方法を理解しなければならない。ここでは特にクラスで実施するエクササイズのねらいや実施のプロセスを体験学習し、心の開き具合と表出される感情を理解する。具体的なすすめ方は、前節のリフレッシュ・ママクラスのすすめ方を参照していただきたい。

4) 演習II 「構成的グループ・エンカウターの実際」

引き続き、理論を踏まえて、クラスで実施するエクササイズを体験しながら心と心を交流し、心を開き、分かち合い、支え合う喜びを体験し、寄り添うという意味を理解する。保健師という枠を取り払い、一人の人間として勇気を出して心を開き、素直に受けとめ合う大切さを体験する。

5) ハッピーワーク

リフレッシュ・ママクラスの1日目の最後に、母親たちがハッピーワークとして経験するエクササイズ:「ほめほめシャワー」と「私は私のこころが好き、なぜならば…」を持ち帰る。また、その言葉かけも実習する。

2.2 日目

1) Let' s Walk and Touch !! (さあ! 一緒に歩こう!!)

- 貴方って素敵よ!! (ほめほめシャワー)

2日目を気持ちよく迎え、動機づけをするためのエンカウンターとして行う。シャワー終了後は、その2人組を3組にして、6人のグループを作って座り、その言葉かけを習得する。

2) ハッピーワーク

ほめほめシャワーを、誰と、どんな場所で、いつ行ったか?相手の反応は?等、感想などをインタビューして、うれしさ・喜びを分かち合う。その後、ハッピーワークの「私は私のここが好き、なぜならば…」に入る。自分の好きなところと、その理由をうれしそうに恥ずかしそうに話す受講生と、それを笑顔で頷きながら受け止める仲間の表情に、2日目に臨む気持ちが現れてくる。

この喜びを体験することで、ファシリテーターになった時の対応のあり方が見えてくる。

3) 講義Ⅲ 「QOL 探しのエンパワメント」

リフレッシュ・ママクラスで母親たちを支援していく自分たちも、自身の人生の夢を持っていること、それを一步一步実現していくために何が必要なのかを考える、「自分探しのエンパワメント～自分自身の力を取り戻し生き生きと輝くために～」を理解するための理論を学ぶ。対象者の力を信じ寄り添うために、人は誰でも力を持っているというエンパワメント理論を学ぶ。

4) 講義Ⅳ・演習Ⅲ 「ピア・カウンセリングのベーシックスキル：アクティブリスニング・スキル」

まず、ピア・カウンセリングの理論について知り、特に仲間意識とはどういうことかについて、8つの誓約のシミュレーションを通して理解を深める。その後、具体的なスキルであるベーシックスキルのアクティブリスニング・スキルを体験学習する。

ピア・カウンセラーとして寄り添うためには、じっくりと時間をかけてピア・カウンセリングの理論とスキルを学ぶ必要があるが、今回の講座はリフレッシュ・ママクラスファシリテーター養成講座なので、心に寄り添うためのピア意識を作り、それを分かち合う8つの誓約をシミュレーション手法を用いた体験学習によって重点的に学ぶ。

アクティブリスニング・スキルについては別に機会を作り、ピア・カウンセリングをじっくりと学ぶことをお勧めする。ファシリテーターとしてのレベルが強化されることは間違いない。

5) 演習Ⅳ 「コ・カウンセリング ～カウンセラーになって、カウンセラーになって～及び振り返り」

お互いに相談する人：ピア・カウンセラー、相談される人：ピア・カウンセラーになって、20分ずつ、コ（相互）・カウンセリングの実習を行う。その後、振り返り表を使用し、振り返る。心を開きながら、心に寄り添われながら、自分でどうしたいかを自分で決められる、ピア・カウンセリングの心地よさと自己決定のプロセスを体験する。

ファシリテーターとして母親たちに寄り添う時は、コ・カウンセリングを経験した時の気持ちを思い出して、寄り添うことが大切である。

• 振り返り&今後の課題

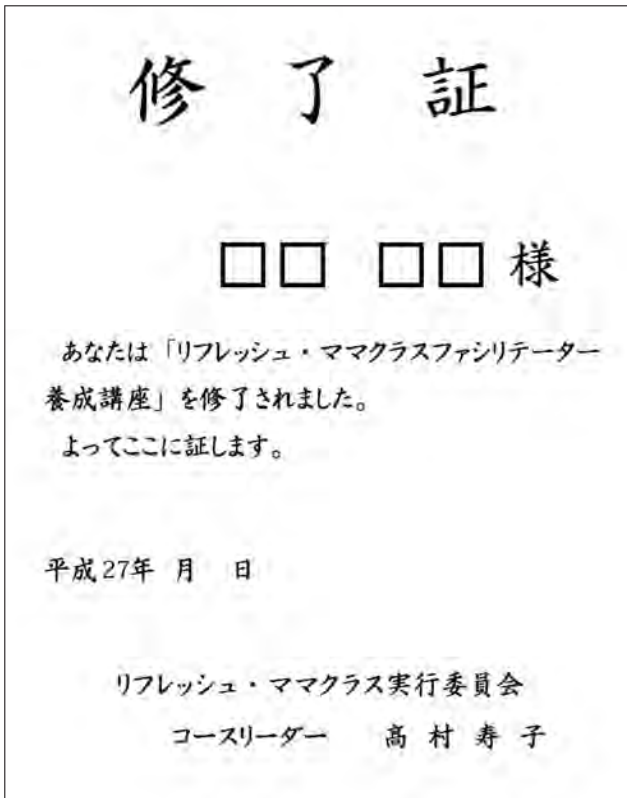
「生き生きと輝きながら、子育て中の母親に寄り添っていくために～ファシリテーターとして出来ること…」をテーマに、2日間の振り返りと今後の課題を話し合うセッションである。

東日本大震災で被災した乳幼児を持つ母親が、人生の夢を再構築しながら住み慣れた地域で子育てをしていくことを支援する「リフレッシュ・ママクラス」を、是非自分で実施してみたいと意気込む受講生がほとんどであった。

他方、寄り添うという視点が今までの業務の中になかったのが難しく、まだまだ一人で全部行うことは無理だと思うので、できれば町村などが協力し合って開催したり、今回の講師をお呼びしてスーパーバイズしてもらえないかという意見も強くあがった。

そこで、例えば福島県では、県の実情は必要だが、NPOで子育て支援サービスの予算枠組みを持っている団体等へ働きかけ、講師の派遣などを分担してもらうこともできるのではないかとの声も出てきた。そこで、約半年後のフォローアップ講座の紹介をして、そこまでにいろいろな支えを受けながら、何らかの取り組みを実践し、発表に臨んでもらうことを約束した。

最後に修了証（資料8）が授与され、ファシリテーター養成講座は終了した。



(資料8) ファシリテーター養成講座修了証

9:00	受付開始
9:15 } 9:30	開会 ・オリエンテーション ・ファシリテーターフォローアップ講座の目的
9:30 } 10:30	オープニング・エクササイズ ・理解の喜びを分かち合う花束 ・レッツ・ウォーク&タッチ ・ほめほめシャワー
10:30 } 10:40	休憩
10:40 } 11:40	受講生による リフレッシュママクラス実習準備
11:40 } 12:30	昼食
12:30 } 14:00	受講生によるリフレッシュママクラス実習発表
14:00 } 14:10	休憩・会議準備
14:10 } 15:40	ピアカフェ リフレッシュママクラス（子育てママのQOL再構築）の定着を 目指して ・クラスの有効性と実務上の課題（問題点） を踏まえ、定着させるためには
15:40 } 16:00	閉講式・修了証の授与

(資料9) ファシリテーターフォローアップ講座プログラム

IV フォローアップ講座（1日7時間）のすすめ方

フォローアップ講座では7月の受講後、地域でリフレッシュ・ママクラスを開催した場合は、その場をファシリテーター実習の場として捉え、自己評価を踏まえてその経験を発表しあつた。また、リフレッシュ・ママクラスそのものを実施できなかった場合でも、その他の健康教育や健診などで、養成講座で学んだことを一部分でも実践できた場面を取り上げ、同じく自己評価を踏まえて発表し合い、コースリーダーたちの評価を共感・共有し合った。

最後に、「リフレッシュ・ママクラス（子育てママのQOL再構築）」の定着化を目指して、短い時間ながらワールド・カフェを行い、課題、想いを確認し、以下のような今後の活動の方向性を確認した。

- (1) 今まで、地域の母親たちに寄り添ってきたつもりではあるが、それでよいのか不安だった。この研修に来て、同じ目線でただ話を聴くことの大切さがわかった。それに、自分自身に迷いが出た時に相談できる、話を聴いてもらえる仲間もできた。

- (2) 各地域のファシリテーターの寄り添いのスキルの幅を広げることで、母親の自尊感情の回復と維持、夢を取り戻してきた母親の継続的支援と、地域で母親同士が支え合う力をつけ、継続支援する等、継続的に実施し、地域の子育て力の醸成の一翼を担っていきたいと意欲が示された。

最後に修了証が授与され、フォローアップ講座は終了した。