

第5章

実践例

リフレッシュ・ママクラスを実施した市町村のその後

リフレッシュ・ママクラスは、平成 24 年度は福島県、25 年度は宮城県、岩手県を加えた3県の担当課に実施の希望をとりまとめていただき、希望のあった市町村で同事業を実施した。クラス実施後の市町村ではどのような状況であったか、クラス実施市町村の現在（2015年1月）の状況を県別に一部紹介する。

クラス実施後の市町村の現状は、概ね下記のように分けられる。

- 参加した母親たちが定期的集まりを持つようになった。
- 圏域を越えた広がりを持った母親たちのネットワークができた。
- 担当保健師が「ファシリテーター養成講座」（第3章-Ⅲ参照）を受講し、継続して実施している。
- エンカウンターの一部を既存の母子保健事業に活かしている。
- その他

I 福島県

1. 参加した母親たちが定期的集まりを持つようになった

【A 保健福祉事務所の例】

A 保健福祉事務所管内には、沿岸部の東京電力福島第一原子力発電所から 30 キロ圏内にあり、避難を余儀なくされた住民が多く居住している。中でも、事故の翌朝に発せられた突然の避難指示により着の身着のまま避難してきた方々は、借り上げ住宅に点在することとなったため、当初は、どこにどのような家族が住んでいるか、行政、住民同士ともわからない状態であった。従前よりその地に住んでいる住民の中に点在する避難住民は、相談する人、機関もわからず、家に閉じこもりがちになっていった。そのような状況を危惧し、保健所では専門の相談員を設置し家庭を訪問して現況を把握、その中で、母親たちの心の健康教室の必要性を感じていた折に、県担当課より「リフレッシュ・ママクラス」実施の意向を問う連絡があり、早速実施することとした。

第1回実施時（同所は2年連続実施）は、震災から1年9ヶ月が経過していたが、心に蓋をしている人は多く、会場の部屋に入ること、プログラムの冒頭で行う「Let's Walk and Touch !!」（音楽に合わせて歩く）の一步が踏み出せない母親、からだの震えが止まらない母親もいた。その母親たちも、プログラムの進行と共に落ち着きを取り戻し、1日目終了時には笑顔さえ見せてくれていた。また2回のクラス終了時には、参加者同士メアドを交換したり、早速一緒に出かける約束をする様子も見受けられた。

そのような変化を、クラスに共に参加しながら間近で見ていた保健師たちは、心を開いて知り合い仲間意識を持った母親たちが今後も支え合っていけたらと、毎月1回集うことを提案、会場の提供、母親たちからの要望に因り、時に講師を派遣する等サポートを行った。母親たちも代表者や数か月先までのテーマを決め、活動を続けている。震災から4年近くが経ち、避難指示が解除になって地元へ戻る人、帰る見込みがなく避難先で家を買う人が出てくるなど状況は動いている。その中で、今後は、母親たちは自立した会としてつながりを大切にしていこう。

◎ある日の会から

[日 時] 毎月第2火曜日 10:00～12:00

[会 場] 保健福祉事務所会議室

[プログラム] 10:00～10:30 3B体操の親子体操

10:40～11:00（子どもを預け母親だけになり）3B体操

11:00～12:00 フリーディスカッション

子どもを預け、母親のみ（担当保健師及び日程が合えば「リフレッシュ・ママクラス」ファシリテーターの高村寿子先生もオブザーバーとして参加）のディスカッションでは、同クラスで心を開いて仲間になった者同士のため、夫、子どものこと、自分自身の心の内（焦り、苛立ち等）が次々と出てくる。聴く母親たちも「そうだよね、わかる」「うちもそう。うちの場合は△△しようって旦那と話してるけど」など受け留め、話が進められていく。時には、本音を吐露するうちに涙する母親もいる。そのような時は、近くの席の母親がそっと背中に手をあて寄り添う。必要に応じて保健師がその後のサポートにつなげる。母親にとっては、本音が吐露できる唯一の場になっていることが察せられる。保健師等から見ると、健診や訪問等では聴くことができない心の内がわかることもあり、適切なフォローにつなぐことができる機会でもある。

阪神淡路大震災から 20 年を経ても、日頃心の奥底に綴じ込めようとしている傷が未だ癒えない人も多く、心のケアの活動が続けられている。東日本大震災、特に福島第一原子力発電所から近く避難を余儀なくされている子育て中の母親にとっては、「リフレッシュ・ママクラス」参加が端緒となり、心を開いた仲間同士による地域での支え合いが続けられ、心の拠り所の一つになっているようである。



2. 「ファシリテーター養成講座」(「リフレッシュ・ママクラス」を実施できる支援者を養成するための講座)を受講した保健師が「リフレッシュ・ママクラス」を継続実施

福島県では、保健師等支援者が各市町村でリフレッシュ・ママクラスを実施できることを目的に「ファシリテーター養成講座」を実施したが、3市町で、保健師等による「リフレッシュ・ママクラス」が継続して行われている。

【B市の例】

沿岸部に位置するB市は、市の大半が東京電力福島第一原子力発電所から 30 キロ圏内、一部が 20 キロ圏内にあり長く避難指示、避難勧告が出ていたが、徐々にそれらも解除され、住民の帰還が進んでいる(2015 年 1 月現在、震災前の約 75%まで帰還)。しかしながら、乳幼児を持つ家庭の帰還率は遅れており、0～4 歳の市内居住率では、20.5% (2011 年 12 月 8 日段階)、40.4% (2015 年 1 月 15 日段階)に留まっている。そのような状況下、母子保健担当係の中で、市内で生活している親子に対して「子どもとお母さんを元気にしたい!!」という想いが積もっていた折、県母子保健担当課より「リフレッシュ・ママクラス」実施の意向を問う連絡があり、早速申し込み、実施に至った。

1) ファシリテーター養成講座受講の動機

- (1) 「リフレッシュ・ママクラス」を本市で実施して下さった際、母親たちが元気になった（子育てサークルができ自主的に活動を始めた、近隣市町村で実施し好評の事業の情報を得て保健師に提案してくる等）。⇒実施後の母親たちの変化を実感。
- (2) 母親たちの変化を広げたい。しかし「リフレッシュ・ママクラス」プロジェクトは3年で終了、自分たちで実施しなければ！

2) 養成講座を修了し、「リフレッシュ・ママクラス」実施へ

- 各セッションの目的、ファシリテーターの役割は何か考える。
- 自分なりのシナリオを作成、使用する音楽もセッションごとに選曲。
- デモンストレーション（ミニ版）を実施⇒母親たちの気持ちをうまく引き出すには？

3) 「リフレッシュ・ママクラス」を実施して

(1) 留意したこと

各セッションが何を目的で行うのかも大切だが、母親たちの表情や全体の雰囲気を見、グループ内での発表に耳を傾け、気持ちを引き出すことに傾注する。

(2) 2回実施して

1回目は、事前に考えたことを実行することで精いっぱい、母親たちの気持ちをうまく引き出せなかったが、2回目はラブレターの内容からも気持ちの変化を読み取ることができた。⇒少し自分（保健師）に自信が持てた。

(3) 新たな発見

日頃、健診等事業で知っている母親たちを、子どもの母親ではなく、「1人の女性として、1人の人として」知ることができた。

(4) 私たち（保健師等支援者）も元気がもたらえた。エンパワメントされた。

(5) ファシリテーターとして

- 心に寄り添うことの難しさ、それには、どれだけ自分をオープンにできるか。

- 「感性」が大切。「感性」を磨くには、自分自身を見つめ直す、「自分はどうか生きていこうとしているのか」。
- 一人で実施するのは難しい。仲間と支え合って、自分も楽しんで実施することが大切。

3. その他

- クラス実施後、参加者の家を持ち回りでたこ焼きパーティーやバーベキューをするなど、不定期に集まるようになった。
- 保健師に働きかけ、親子サロンを実施するようになった。その後、事業（健診・各種教室等）の際、託児をかってでるようになった。
- 自らの夢を思い出し、家業（農家）での新たな試みや地域活動に積極的に取り組んでいる。

II 宮城県

宮城県では、クラス実施後に母親たちが定期的集まるようになった市町、または、そのような市町のリーダー的存在の方が集まり、圏域を越えて緩やかなつながりを持った活動が始まっている。クラスに参加した保健師が、エンカウンターの一部を母子保健事業に生かしている例もある。

1. 母親たちが定期的集まるようになった

【C町の例】

クラス実施後、参加者の一人が「同じ町に住んで子育てをしているママたちと折角知り合った、こんなワクワクした気持ち久しぶり!! また早く皆に会いたい」と保健師に訴え、参加者に連絡をとり、クラスから1週間後に皆で集まりをもった。集まってみると、クラスに参加した母親の多くが同様の想いを持っていることがわかり、保健センターを会場に（後に子育て支援センターに変更）、月に1回定期的集まるようになった。グループの名称、代表者も決めた。

当初は集まって話をするだけだったが、何かやろう！という機運が高まり、季節の行事や食事会などを行うようになった。そして、昨年（2014年）のクリスマスには、歌のコンサートを開いた。企画、準備、ゲスト歌手の調整、チラシづくり、参加者への声かけ等々に役割を分担しながら奔走。グループのメンバーはコーラスで参加もすることとし、その練習と準備のため、企画から実施までの間は週に1回程度集まった。このことは、メンバー間の関係をより密接にするとともに、グループとしての活動が活性化するきっかけになった。今では、次は何をしようか、町の事業で私たちにお手伝いできることはないかしら？などの声も上がり、皆に会う日が持ちどおしいという声も聞かれる。「リフレッシュ・ママクラス」が目的とする「自己効力感、自尊感情を取り戻し、その地域に住み夢を持って子育てができるよう」、「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」、「生き生きと心にゆとりを持って子育てをする、地域の子育て力の醸成」が、C町に根付き始めているようだ。

2. 圏域を越えたつながりを持った母親たち

宮城県で「リフレッシュ・ママクラス」を実施した市町では、各市町の中でも母親たちがつながりを持つようになっているが、さらに市町、保健所の圏域を越えたつながりができ始めている。

同クラスを実施した市町の母親の中で、地域で子育てサークル、または同様の活動（前述のC町含む）を行っているリーダー的な母親、さらに、地域で子育て中の親子を支える活動をしている方を加えた活動が行われている。2015年1月現在、石巻市、南三陸町、女川町、七ヶ浜町、塩竈市、涌谷町から各1～3名程度が参加、2014年8月に第1回の集まりを石巻市で持ち、それぞれの活動状況を報告するとともに、今後の活動について意見を交換した。2015年1月には、地域で子育て中の母親たちを、まずは自分たちで支え合う（必要に応じて保健師等に繋ぐ）ことを目的に研修を行った。



この研修は、「リフレッシュ・ママクラス」のファシリテーターである自治医科大学名誉教授の高村寿子先生に、1日5時間、2日間連続で計10時間のオリジナルプログラムを作成していただき、宮城県の事業として行われた（協力：母子保健推進会議）。遠くは、車で片道2時間程度かかる参加者もいたが、子どもを預け、エンカウンター、ピア・カウンセリングの基礎的な知識とスキルを学んだ。今後は、LINE や Skype でつながり日常的に情報を共有しながら各地域で母親たちに寄り添う活動を行っていく。そして時に集まり、意見・情報交換、研修等を行い、意識とスキルの向上に努めていく。厚生労働省や内閣府が進める「妊娠出産包括支援事業」や「健やか親子21(第2次)」等においても地域における子育て力、ソーシャル・キャピタルの醸成の必要性を謳っている。「リフレッシュ・ママクラス」の目的に沿い、それを体現した母親たちの取り組みは、国の方向性にも合致した先駆的なものと言えよう。

3. エンカウンターの一部を母子保健事業に生かす

「ファシリテーター養成講座」、または「リフレッシュ・ママクラス」に参加した保健師が、健診の待ち時間や各種教室の折、エンカウンターを1～2取り入れている例もある。

D市では、10代の母親を対象とした健康教室を実施しているが、これまでは、心を開いて話し始めるまで時間がかかる、または最後まで心を開かない母親もいたが、教室の冒頭に「ほめほめシャワー」を取り入れたところ、一気に場が和んだとのこと。2回目以降の教室では、仲間づくりのためのエンカウンター「私たち、ここが似ているね」等を取り入れ、母親同士、母親と保健師の距離が縮まったと感じている人が多いという。参加した母親からは、「これまでは、だれにも言わずに一人で家で悶々としていたけれど、同じような思いでいる人がいることがわかった」「保健センターには用がないと来ないし、保健師さんにも聞かれたこと以外応えなかったけど、結構話せる、いろいろ聞いていいんだということがわかった」などの声も聞かれた。D市では、他の教室でも取り入れることを検討しているとのことである。

Ⅲ 保健師の立場から ～「リフレッシュ・ママクラス」を実施する上で大切なこと～

●24年度、25年度「リフレッシュ・ママクラス」をとおして

1. 「リフレッシュ・ママクラス」のきっかけ

(1) 震災直後から未就学児をもつ親子への支援として、管内に避難している母子の置かれている現状把握が必要であると考え、被災市町村と連携して家庭訪問を行った。

(2) 家庭訪問の結果、

- 近くに親戚や友人がいない、外出する機会がなく引きこもりがちである。
- 放射線の影響で外遊びができず、仮設や借り上げ住宅の狭い空間で子育てしている状況が続き、子どもも母親もストレスを抱えている。
- 父親の勤務先が避難元にあり、通勤時間が長く、疲労が蓄積している。
- 避難家族であることを隠して生活しているため、地域とのつながりが希薄。など、さまざまな問題を抱えている母子の存在を把握。

(3) 同じような境遇の仲間とともに、この地域で子育てしていく力をつけていくことができるような支援策が必要。支え合える仲間づくりを目的とした事業ができないか…。

→ 「リフレッシュ・ママクラス」を実践し、グループ・エンカウンターを取り入れながら母親自身が自分を見つめ直し、仲間がいることを感じて、自分だけじゃないという気持ちを持って前向きに子育てできるよう支援することを目的に行った。

2. 本事業を効果的に行うためには

(1) 事業の明確な目的を据えて実施することが重要。

- (2) 事業を実施する前に、支援者と母親が信頼関係とまではいなくても、お互いの関係性が築かれているのが望ましい。
- (3) 子どもと母親の背景、母親のニーズ、何が問題でどうしていきたいのか（どう支援すべきか）等を整理できたうえで対象者として事業につなげることが重要。
- (4) 「リフレッシュ・ママクラス」はあくまでも手段であり、事業終了後は集団または個別的にフォローしていくことで、本来の目的が達成される。前後の関わりが非常に大事であると認識している。
- (5) 支援者側のスキルも重要。高村先生のようなファシリテーターは多くの経験を積まなければ到達できない技術であるが、支援者は母子に寄り添うスキルとクラスをダイナミズムに動かしていくスキルを身につけておくことも必要なのだろうと感じる。