



第6章

プログラム実施に関する Q&A

Q1 職場で説明したり、参加者を募る際に、「リフレッシュ・ママクラス」とはどんなものかを、分かりやすく、興味を持ってもらえるように紹介するにはどう説明したらよいですか。また、参加者がなかなか集まらない場合、広報の仕方、参加者を集めるコツはありますか。

A まずはリフレッシュ・ママクラスの目的をきちんと伝える必要があります。そのために第1章をよくお読みになってください。その目的を達成するために、2日間のカリキュラムが編成されています。まずはあなた自身がそれをきちんと理解することです。

わかりやすく興味を持ってもらえるように表現するとしたら、例えば、「お母さん、あなたが主役のクラスです」「もう一度自分のことを見つめ直してみませんか?」「もっと生き生きと日々を過ごす方法を考えてみませんか?」等のキャッチコピーを使って、講義ではなくいろいろ体験しながら、今後どうしたらいいかを仲間と一緒に楽しく考えるクラスであることを、きちんと広報で伝えるべきですし、逆にきちんと伝えられなければ集まってきた方々の期待を裏切ることになってしまいます。

エンカウンター手法でクラスを実施していくので、その性質上、具体的に何をやるのか?というお話はあまりしないようにお願いします。ただ「あなたの夢や希望を見つめ直してみませんか?」「自分の夢や人生をもう1度見つめ直して、実現できる方法を見つけるクラスです」というようなキャッチコピーを使って呼びかけてもよいでしょう。また、「具体的な内容は、来てからのお楽しみにとっておいてください」などと楽しさを強調するのも良いでしょう。

参加人数の件ですが、このクラスの特徴は、一人ひとりの気持ちに大切に寄り添い共感・共有しながら、支えあう仲間意識を育てていくことを大切にしています。しっかりと寄り添うことが求められます。そのためにはそれができる人数にしてください。従来の指導型健康教育では参加人数が多いことが評価されますが、このクラスは人数より、どれだけ参加者の主体的に生きる意欲に寄り添い、支えられたかが求められます。その評価視点も忘れないようにしましょう。しかし、目安は必要だと思しますので、できれば1グループ6人で、2グループ以上、最大5グループ位が効果を発揮するでしょう。

Q2 エクササイズごとに参加者に感想を聴く際の、気持ちの引き出し方が難しいです。言葉かけのコツなどがありますか。特に無反応な参加者に対してどのようにしたらいいですか？

A そうですよ。いきなりエクササイズをやって、気持ちを引き出す…、頭で考えているように上手くはできません。最初は、皆さんよくそう言われます。

特に今回被災地の母親を対象にしていますから、心のケアへの配慮が求められます。一人ひとりの被災後の気持ちに寄り添い、エンパワメントのためのキーワードを引き出すのですから、難しいのは当然です。そこで、逆にお尋ねしますね。もしかして、あなたの価値観で、きつとこういう気持ちだろうと決め付けていませんか？ また、完璧にやろうとしていませんか？ だとしたら、できないです。

そこで提案です。

まず、こんな準備とトレーニングを心掛けてみて下さい。

- ① 第1章や第2章で詳細に書かれているこのクラスの特徴と目的、方法にもう一度立ち戻って下さい。従来の指導型健康教育からの発想の転換が求められています。それにはまず、母親たちにあなたの考えを押し付けるのではなく、母親たちが自由に考えたり行動できるように、安心して居心地のよい伸びやかな自由な空間づくりをしてあげてください。そのためにグランドルールがあるのです。9つのルールをしっかりと守りましょう。同時に心が癒される、あるいは元気の出るBGMを選んで、心地よく後押ししてあげてください。
- ② 文献で紹介している國分康孝先生の『エンカウンター』を読みましたか？この本はコンパクトですが非常にわかりやすいので、一気に読めます。それから子育てピア支援者ファシリテーター養成セミナーを受けるのも手です。母子保健推進会議で実施しています。
- ③ 気持ちを引き出すために、確かにファシリテーターの役割は大きいですが、ファシリテーターとはエクササイズによる体験を促進する人のことで、促進者を意味します。何かを指導する役割ではなく、参加者が感じている感情を引き出し支える役割なのです。

あなたが何か答えなくても、参加している母親自身が参加しているグループの中で、自分で答えを見つけていきます。周りから無反応のようにみえても、心は何かを感じているのです。視点を変えれば無反応という反応をしているのです。そう考えればファシリテーターとして何を引き出し支えるか見えてくるはずです。「こうしてあげる」ではなく、母親たちと一緒に、楽しい時間を共感・共有する気持ちで、実施していかれてはどうでしょうか。

④ 振り返りと、シェアリング（分かち合い）は、エンカウンターのおすすめの基本です。エクササイズを体験してその時に心の中に何かしらの気持ち、つまり感情の動きがあるはずで、その感情の流れを後で確認するということはすごく大事なことです。エンカウンターの本質というか醍醐味です。無反応に見えても心は動いていると、筆者は確信していますので、「そうだよ。急にあなたの素敵なところを私に話してくださいと言われても、びっくりするよね。でも、その次にどんなことを感じたかなあ?」といったように、心の動きの順に飾らずに思ったまま聞いてみることにしています。また母親によってはなかなか心を開くことができない人がいます。その場合は無理に発表つまりシェアリングし合わなくても、感情の動きを考えてもらうだけで十分振り返りになっていると思っています。

Q3 それぞれいろいろな事情をもっている母親に対して、プログラム内でどこまで踏み込んで訊いてよいのでしょうか。

A 何より重要なことは、母親たちの気持ちや行動を、批判したり否定したりしないで、あるがままに受けとめることです。特に被災後の気持ちを抱き続ける母親たちの振り返りには、第1章IVで述べた心のケアに対する心構えを深く認識して臨むことが大切です。

ファシリテーターとしてどこまで踏み込むかなんて気負わなく、感じている心にそっと寄り添うだけでいいのです。それだけで母親たちは、自分が意識的にまたは無意識的に所有していた気持ちに気づき、それを誰かにわかって欲しいと思ってくる。基本的には自分で振り返ることが必要で、それができると次に感じたことを他者に伝えたいと思う、そして思い切って伝えてみて、それを否定されないで受けとめられ、これでいいんだ（悲しみは悲しみと表現していいんだ…）と思うようになります。自分と同じように感じた人を知ることによって自分を許し受容し、自分をもっともっと大好きになってくるのです。

その結果、言葉にできない部分や表現しきれていないことを母親たち同士で上手く汲み取り、分かち合い、代弁していくことができるようになるのです。そうなるように、そっと寄り添っていきましょう。

では、どのように寄り添うか、どのように言葉かけするかですね。一例をあげますね。母親たちがそれぞれ振り返っているうちに「自分だけがおかしいんじゃないんだ」ということをわかってもらう必要性が出てきたら、その母親と同じような気持ちを持っていて、尚かつその気持ちを外側に表現できる母親を先に見つけておきます。そして具体的な言い方として「じゃあ、ちょっと、誰かに聞いてみようかな? ○○さん、どうかな?」とマイクを向け、その母親に気持ちを打ち明けてもらい、それを聴いて、「同じ気持ちを持っている仲間がいるんだと気づけたかな?」というようなフォローをしていけばいいのではないのでしょうか。

また、話している内容には必ず必要なキーワードが入っているはずですので、そこを上手にピックアップして、その言葉を繰り返し、つまり反復してあげる。それだけで相手は自分の気持ちがわかってくれて、自分を認めてくれていると思えるようになるわけです。カッコいい言葉で表現してあげようなんて思わないで、相手の言葉を忠実に反復してあげるだけでも充分心が落ち着き、自尊感情に影響を与えてきます。

相手が言った言葉の中に「このプログラムの進行上、このエンカウンターで一番感じて欲しい感情の言葉」を見つけ、それをばっと拾い上げて「今、こんなことを言ったけど、それってとっても素敵だね!」という感じで、やってみてください。その辺を何度かやっていくことで、対象者の感性を受けとめられるようになり、ファシリテーターとして表現が豊かになっていくと思います。

Q4 1日目は参加したけれど2日目は欠席した参加者に対して、どのようなフォローをすればよいですか。

A 通常のフレッシュ・ママクラスでは、第1日目に来られない人の場合は、クラス参加は遠慮してもらっています。しかし、今回は被災地支援、復興支援というスタンスで実施していますし、特にパワーレスになっている母親たちを元気にするプロジェクトですので、一人でも多くの方に参加していただきたいということで、この原則を緩めました。

寄り添う保健師さんがこのリフレッシュ・ママクラスの目的を伝え、1日目に行った内容のうち、

まず3尺度の測定を行い、私の憧れの人【ピアネーム】を描き、1日目のハッピーワーク、「愛する人へのほめほめシャワー」と「私は私のここが好き、なぜならば…」を実施してくることを条件に、2日目の参加をしてもらうことにしました。勿論、1日目に参加した母親たちにも、この取り決めに了解を得ておくことが大切です。実際に1日目欠席だった母親は保健師さんの支援を受け一生懸命課題に取り組み、母親たちは温かく迎えていました。

Q5 クラスに参加しただけで終わることなく、参加した母親たちがグループとして継続していくためには、どのように働きかけていけばよいでしょう。

A 第3章「リフレッシュ・ママクラスのすすめ方」のII-6の「今度、いつ集まる?」をお読みになって、それぞれの所属機関、地域性を活かして、実施できるようアプローチしてください。

ただ、リフレッシュ・ママクラスの対象は母親ですが、クラスを実施していく中で夫である父親にも働きかけて、親子遊び・交流会の開催に至った活動を紹介します。こうした働きかけも継続につながりますね。

この発端はクラス終了後の自主的な交流会で、母親たちから「夫が定職につかず、家に引きこもっている」「競輪・競馬等のギャンブルが増えた、一日中スマホやケイタイをいじって過ごしている」「妻としては、どんな仕事でもいいから定職に就いてほしい。毎日家にいる父親を子どもはどう思うか、子どもの教育にも影響する」「働いていても“補償金をもらっているのだから、何も働かなくてもいいだろう”と同僚から嫌みを言われる。時間が長引くほど働くことが難しくなってしまう」等の苛立ちの気持ちが表出されたことに端を発しました。

私たち（母親たち）にはこのような交流会があり、同じ境遇にある仲間と共感し合ったり支え合ったりしているが、父親たちにも自分たちの気持ちを吐き出す場が必要であるので、是非、開催して欲しいという訴えでした。

そこで、下記のような企画で父親を交えた親子交流会を開催しました。簡単に実施要項を紹介します。

《目的》

被災地から避難している未就学児を持つ親子を対象にリフレッシュ・ママクラスを開催し母親同士の交流会を実施している中で、父親も地域や社会と断絶されている現状があり、父親支援も必要であることが明らかになったことから、父親同士の交流会を開催し、子育てや今後の生活に見通しがもてるよう支援する。

《開催日時》

平成25年10月20日（日）10：00～12：00

《会場》

F市市民会館 「さんどパーク」及び「602・603和室」

《対象者》

相双地域から避難している未就学児を持つ親子

《実施内容》

親子遊び（さんどパーク）、休憩・おやつ（親子一緒）、その後、親：交流会、児：さんどパークで運動・遊び

《託児スタッフ》

すけっとくらぶ（中央子ども支援センターより派遣）

《予算》

役務費、使用料・賃借料 計3,900円（〇〇地域保健推進賞より支出依頼）

その結果、下記にあるような父親たちのリアルな心情が表出されてきました。母親たちだけでなく、父親たちを巻き込んだ復興支援の必要性が新たな課題として表出してきました。代表的な心情を少し紹介しますね。

- 地元での仕事はあきらめ、福島で仕事を探し、震災前とはまるで違う仕事をしている。仕事が変わってリセットしたところもあるが、割り切れないところもある。
- 仕事を失うことはなかったが、帰還できないので家も土地も友も失った。福島市の土地はまだ慣れない。出張でここに暮らしている感じ。
- 帰還できないのだから福島市民になればいいのかもしれないが、そう簡単に切り替えができるものではない。
- 周囲の人から「補償金があつていいよね」と言われる。自分たちは家も仕事も土地もコミュニティもあらゆるものを失っている。マイナス面を見ないでプラス面しかみてくれない。

そして異口同音に、一瞬の内に多くのものを失ってしまった今、そう簡単に気持ちが切り替わるものではないと述べていました。それでも、妻や子ども、家族のためにどうにかしたいと悩み、焦燥感で一杯のようでした。

まだまだ復興への道筋は遠いと感じた体験でした。