

東日本大震災被災者支援事業

～生き生きと生きる力、育む力を支える～

リフレッシュ*ママクラス 実践マニュアル



はじめに

私たち公益財団法人ジョイセフは、東日本大震災の被災地のニーズに合わせて、自治医科大学公衆衛生学部門、公益社団法人母子保健推進会議と連携協力、併せて厚生労働省母子保健課のご指導をいただき、「リフレッシュ・ママクラス」を実施するために実行委員会を組織し、2012年・2013年度の2年間にわたり、震災で被災された妊産婦さんに寄り添った心のケアを中心に支援を継続してまいりました。東日本大震災またその後の被災地の環境変化によってストレスを感じ、無力感に陥った子育て中の母親の「生きる力」「育てる力」を少しでも取り戻すために、一人ひとりの母親に寄り添って、母親の「自己効力感」や「自尊感情」を取り戻すプログラムが「リフレッシュ・ママクラス」です。

2013年7月には、保健師を対象に、リフレッシュ・ママクラスのファシリテーター養成講座を2日間にわたって郡山市で開催し、計22人の保健師が修了しました。現在は、これらの保健師の中から自らクラスを運営し、クラスのファシリテーションができるようになった人がいます。クラスを通して母親同士の交流も盛んに行われていると聞いています。自分を愛して、仲間を思いやる、そのような行動変容が起こっていることを知るにつけ主催者のひとりとしても大きな喜びになっています。

福島県（25市町村）、宮城県（6市町村）、岩手県（2市町村）の3県で合計33市町村（いずれも延べ市町村数）の保健師をはじめとした行政機関の皆さまのご理解ご協力を得て、リフレッシュ・ママクラスを各2回ずつ計64回（一部合同開催）にわたり実施することができました。2012年に開始した時は厳寒の時期にあたり、福島県では吹雪の日にクラスを開催したこともありました。それでも参加の母親たちは予定通り集まり、クラス終了後には、体も心も温まり、表情も明るくなって、初めてクラスで出会った母親ピア（仲間）と再会を約束して帰宅するというほほえましい光景が私たちの心もなごませてくれました。また、併せて実施したリフレッシュ・ママクラスの有効性の実証では期待以上の成果が証明されました。

本クラスの計画段階からご指導いただいた自治医科大学公衆衛生学部門教授の中村好一先生、全コースにわたり直接ファシリテートしていただき、併せて本マニュアルの監修をお引き受けくださいました自治医科大学名誉教授 高村寿子先生、本クラスの有効性実証のための評価分析を担当された自治医科大学公衆衛生学部門（当時）の坪井聡先生、本プログラムの実施や調整面のご支援ご協力をいただいた公益社団法人母子保健推進会議の皆さまにジョイセフを代表して、そのご尽力ご貢献に衷心よりお礼申し上げます。

本マニュアルは、母子保健行政担当者や専門家、保健医療従事者にとって大いにお役に立つことを確信しております。また、震災時のみならず平時においても、子育て中の母親の「自己効力感」や「自尊感情」を取り戻すためのプログラム「リフレッシュ・ママクラス」を実施運営するための助力となり、育児に悩む母親一人ひとりに寄り添う「心のケア」や「エンパワメント」を支援するために広く活用されることを祈念いたします。

2015年12月吉日
公益財団法人ジョイセフ
理事長 石井 澄江

目 次

第1章 被災後の母親たちの力を取り戻すために

I	被災した母親たちに求められるエンパワメント	2
II	被災地の母親たちを元気にするリフレッシュ・ママクラス 実行委員会設置の経緯	6
III	リフレッシュ・ママクラス実行委員会実施要項	
	1. リフレッシュ・ママクラス実施要項	8
	2. リフレッシュ・ママクラス「ファシリテーター養成講座」実施要項	9
IV	心のケアに留意しながらの人生の夢再構築	12

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	18
II	基本プログラム全体像、展開の留意点	20
III	事業化、予算確保のポイント	23
IV	募集方法のポイント	26
V	その他の事前準備	27

第3章 リフレッシュ・ママクラスのすすめ方

I	1日目	32
II	2日目	39

Ⅲ ファシリテーター養成講座のすすめ方	46
Ⅳ フォローアップ講座のすすめ方	51

第4章 リフレッシュ・ママクラスの評価

I はじめに	54
II リフレッシュ・ママクラスを受講すると何がどう変わるのか?	54
III どんな人に効果が出やすいのか?	56
IV どんな人だと効果が持続しにくいのか?	56
V まとめ	57

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～

I 福島県	60
II 宮城県	64
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～	67

第6章 プログラム実施に関するQ&A

付章 参考資料

I CDリスト	78
II 引用・参考文献	79
III エンカウンター用紙	81

執筆者（執筆順・*執筆当時所属先）

<はじめに>

石井 澄江（公益財団法人ジョイセフ 理事長）

<第1章 I-1、第1章 I-2-1>

宮原 契子（*公益財団法人ジョイセフ 企画マーケティンググループ課長）

<第1章 I-2-2）、第1章Ⅲ～Ⅳ、第2章 I～Ⅱ、第3章、第6章>

高村 寿子（自治医科大学名誉教授 自治医科大学 地域医療学センター公衆衛生学部門）

<第1章 Ⅱ>

鈴木 良一（公益財団法人ジョイセフ 常務理事 事務局長）

<第2章 Ⅲ～Ⅴ、第5章>

鎌溝 和子（公益社団法人母子保健推進会議 常務理事 事務局長）

<第4章>

坪井 聡（*自治医科大学 地域医療学センター公衆衛生学部門 講師）