



親子別室保育では、子育て応援ボランティアの皆さんが大活躍。親子ともに普段はできない新しい体験をすることで、よいリフレッシュの機会に。

神奈川県内で実施された「親育ち支援プログラム」
各地でのモデル実施から見てきたことは？



親育ちプログラムを実施する際に重要なのは、ファシリテーターの存在。



N P は、仲間づくりのきっかけにもなるプログラム。講座後もずっと自主グループとして定期的集まっている状況も見られる。



B P プログラムの場合は親子と一緒に参加できるので、講座中でも赤ちゃんをあやしたり、授乳やおむつ替えをしたり。他のお母さんの育児の様子も参考にできる。



トリプルPのグループセッションでは、17の子育てスキルやしつけの手順などを学び、グループディスカッションも行う。仲間ができて、子育てが楽しくなったという参加者が多い。

第1章

各プログラムにおける 取組みの実施と詳細



完璧な親なんていない



みんなはどんな子育てをしているんだろう。
こんなふうに悩んでいるのは私だけ？
楽しいこともあるけど、
辛いことだってあるよね……。

カナダで開発されたこのプログラムは
世界各国に広がっています。

だれもが感じる子育ての悩みや困りごとを持ち寄り、
話し合い、学び合い、解決方法を探しながら、
自分にふさわしい子育てのスキルを身につけて行く。
それが「NPプログラム」です。

プログラム終了後には
自分の子育てに自信を持ち、
なんでも話し合える仲間を得た
お母さんたちの笑顔がはじけます。
親子の笑顔が増えれば、
地域の子育て力もきっとふくらんでいくはずですよ。

プログラムの概要

NP かながわ連絡会事務局長 木村依子

【NPプログラムとは】

- ・1980年代初め、カナダ保健省が主導、州政府が施策として開発した、地域を基盤としてカナダ全土に広めた親教育のためのプログラムで、カナダ保健省公認の認定機関である「NP-Japan」による認定資格を取得したNPファシリテーターが進行を務める講座である。
- ・0～5歳の親を対象に、参加者が各の悩みや関心を持ち寄り、話し合いながら自分にあった子育ての方法を学ぶ、参加者中心型の保育付き6回連続プログラム。
- ・日本では2002年より全国各地で虐待予防のプログラムとして開催されている。
2012年度は531回実施、プログラム参加者総数5,585名（NP-Japan集計データより）
- ・正しい方法を親に教えるのではなく、親が自分の長所に気づき健康で幸福な子どもを育てるための前向きな方法を見いだせるように手助けをする。
- ・予防的プログラムであり専門的な個別対応を必要とする危機的状況や深刻な問題をかかえる家庭は対象ではないが、核家族化した子育て中の親にとって閉塞感を打開する虐待予防策となっている。

【プログラムの枠組み】（NP-Japan規定による）

- 対象（参加者）は就学前の乳幼児の親（対象を長子のみとすることも可）
- 1回2時間のセッションを週1回、6回以上連続で開催する
- 研修を受けたNPファシリテーター2名が全回通して進行役を務める
- 子どもには保育を必ずつけ、親だけのグループで行う
- 参加人数は12名前後（少人数で行う）
- テキスト『完璧な親なんていない』を使用する
- グループの力を活かし、参加者の相互支援の中で学ぶ

■テーマはみんなで決めましょう■



■NPプログラムの一例■（話し合いのテーマは参加者のニーズにもとづき計画する）

日程	内容（話し合いの内容は参加者の関心に合わせて、話し合いながら決める）
第一回	自己紹介とオリエンテーション～これから話し合いたいこと
第二回	
第三回	子どものしつけ・叱り方～よそのうちではどうしてる？
第四回	ストレス・イライラの解消法
第五回	ママ友・姑などの付き合い方 夫とのコミュニケーション・・・など
第六回	これからのわたし・まとめ

【プログラムを行うにあたって】

- ・会場となる会議室はワークが行えるよう 20 名定員くらいの広さ(テーブルや椅子も使用する)
- ・ホワイトボードを使用する(できれば可動式があるとよい)
- ・保育の部屋は 12 名程度の子どもを保育のできる和室または保育室
- ・連続講座のため、できるだけ毎週同じ曜日であること
- ・CDプレーヤー、保育用おもちゃ、布団、ポット、模造紙、筆記具などを使用する

【プログラムに期待される効果】

- ①親に対する効果・・孤立感軽減、自尊感情の増大、エンパワー、虐待防止、子育てのスキルアップ
- ②子どもに対する効果・・親以外の人から大切にされる経験、集団の中での成長
- ③保育ボランティアに対する効果・・子育て経験を生かした地域貢献の場、子育て支援意識の向上
- ④ファシリテーターに対する効果・・NPを通して身に付けたスキルや洞察力が仕事や生活にも役立つ
- ⑤地域に対する効果・・参加した親のサポート力が地域へ還元され、波及効果をもち市民力が育つ

親育ち支援プログラムモデル実施の NP プログラム実施状況

市区町村名	横浜市港北区	葉山町	藤沢市
会場	つどいの広場こんべいとう	葉山町保健センター	藤沢市長後公民館
6回連続開催	2012.10.16～11.20(毎火)	2013.1.24～2.27(水・木)	2013.1.17～2.21(毎木)
講座の時間	13:00～15:00	10:00～12:00	10:00～12:00
対象	0歳～2歳の子を持つ親	1歳半～2歳の子を持つ親	1歳半～2歳の子を持つ親
参加受け入れ数	14組	12組	9組
募集数/応募数	12組/39組	12組/16組	12組/9組

【実施してみた】

応募人数については広報期間の長さや周知方法により違いがみられた。また、保育対応の違いから参加者の子どもの年齢に違いがある。つどいの広場では 0 歳児保育が可能であるが、通常の講座保育は保育者数の関係から 1 歳半からの預かりとするところが多い。親子分離が初めての参加者が、安心して保育者に子どもを預けられる保育の質や雰囲気づくりも保育者に求められ、保育は NP 講座の大事な部分を担っている。主催者とファシリテーターとの連携と共に保育者の講座に対する理解が大事である。

また、普段から足を運べるつどいの広場での開催と、講座を開催する時だけ集まる会場とでは講座前の関わりに違いがあるが、終了後の参加者たちはいずれも自主的にグループ化している。終了後に行う同窓会や自主活動の場所についても講座開催前に考慮するとよい。

講座は地域情報を共有できる場となるので、講座前には市内の子育て情報を提供できるようにしておくことも必要。子ども中心の情報だけでなく、親の関心により利用できる市民サービスについても広く情報提供できることが望ましい。

【参加者の声】

参加者アンケートから「他の人も、自分と同じ悩みをかかえていると知りました」「皆の話を直接聞くことで、ネットなどで読みまくるより、ずっとずっと参考になりました」「子どもと離れて、自分を見つめなおす時間をつくってくれたことや、新しい友人に出会えたことに本当に感謝しています。参加してよかったです」「一言に「しつけ」と言っても、親の数、子の数、それぞれのタイプ等、しつけの仕方も、親子の数だけあるんだと改めて思いました」など。

育児不安を解消し、仲間づくりをサポート

鎌倉女子大学短期大学部初等教育学科講師 寶川雅子

【プログラムの特徴】

Nobody's Perfect プログラムは、流れの枠組みは決まっているが、参加者(親)のニーズやプログラムを主催する機関の必要に応じて、テーマを組み立てることが出来るよう柔軟(flexible)にデザインされている、半構造化されたプログラムである。そのため、子どもの年齢を基に参加者を募ることが一般的ではあるが、例えば、ティーンエイジャーの若い親、母子家庭・父子家庭等、対象を絞って実施することなども可能なプログラムなのである。

Nobody's Perfect プログラムの基本的な考え方の一つに、成人教育の理念を背景とする「参加者中心」アプローチ、キーコンセプトの一つに体験学習(experiential learning)が挙げられる。Nobody's Perfect プログラムでは、グループへの参加者がすでに知っていること、自分や子どものためにすでに実践していることを土台とし、同じような悩みを抱えている参加者相互の経験や考え方をオープンに話し合うことが中心となる。故に、自分(親)と子どもだけの行き詰まった生活が相対化されていくプロセスを Nobody's Perfect プログラムを通して体験できる。これらの体験は、親の主体性育成(自分の意志や判断で子育てについて考えていく力を育てること)、親同士のつながり(アフターグループ)作りへと発展していく。

【モデル実施の評価】

そもそも、Nobody's Perfect プログラムが日本に導入された背景には、「親となる大人の乳幼児との接触経験不足」、「育児の孤立化」増加、「育児負担感」増加という日本の子育ての現状があった。これら現状を緩和し、「育児に自信」が持てるようになるための手段として日本に導入され、現在に至っている。

プログラムの中で取り上げるテーマは、親である子育て当事者たちで決めることが出来るので、参加者の

参加意欲も向上する。テーマに沿って自身の経験を語り、或いは他の参加者の話を聞くなどのプロセスを通してプログラムが深まっていく。また、一つ一つの問題について自分自身で考えていく経験を積み重ねることにより、親たちは、問題を解決することや誰かに答えを教えてもらうだけが育児のすべてではないこと、そして、育児にはさまざまな考え方が存在することなどに気付くことができる。自分で同じ子育て中の参加者と話し、自分の子育てを見直すことで、自分の子育てに自信が得られる。

【期待される導入効果】

Nobody's Perfect プログラムを導入することによって大きく 2 つの効果期待される。

①親が主体的になること：親が親として成長するのを助ける効果がある。具体的には、子育てに対する意識が高まり、自身の育児に自信が持てるようになる。また、新たな洞察力が獲得され、今までと異なった対処もできるようになっていく。よって、育児負担感が軽減され、虐待予防につながる。

②つながりをつくること：プログラムの参加は、同じ地域に住み、同年齢の子どもを持ち、共通の興味や関心を持つ人と出会える機会でもあり、プログラム終了後には、参加者が自分たちでネットワークをつくり、相互にアドバイスやサポートをし合える関係を築くことが出来る。育児の孤立化軽減となるほか、地域の育児力向上にも効果がある。

<参考資料>

homepage3.nifty.com/NP-Japan/index-main.html
(Welcome to Nobody's Perfect Japan's Homepage!-nifty)

世界の児童と母性 VOL.63|2007-10 p42-45
財団法人資生堂社会福祉事業財団