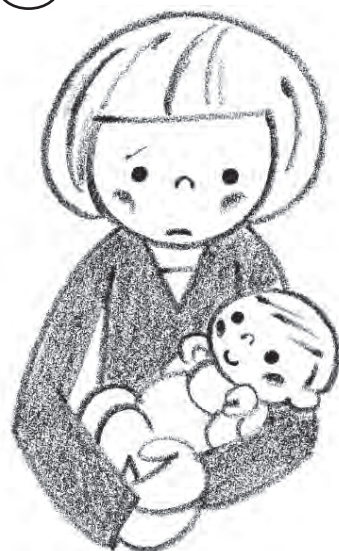


初めての赤ちゃんを育てている親同士、
赤ちゃんと一緒に、テキストやDVDで
育児の基本を学んだり、おしゃべりしたり。

本音で話せる関係ができ、育児を楽しめるようになり、
子どもにゆとりをもって接することができます。
NPをベースに日本で開発されたこのプログラムは
母子が一緒に参加し、
リラックスして学ぶことができます。



初めての赤ちゃん。
うれしいけれど、わからないことばかり。
どうやって赤ちゃんに接したらいいの？
この気分、もしかしたら「産後うつ」？



【BPプログラムとは】

親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた！”
(BPプログラム)は、NPの実践の中から、NPO
法人こころの子育てインターねっと関西(KKI)によっ
て開発された、初めて赤ちゃんを育てている母親の
ためのプログラムである。BPの手法は「仲間づくり」
と「ピア・レビュー(仲間同士での学びあい)」、「子
育て基礎知識の学び」である。学習を通じて親子の
絆を深め、子どもの「心の安定根(Basic Stone)」
を育む。BPプログラムのミッション(使命)は「親
の子育て人生を応援すること」、「子どもや家族の問
題行動を早期に予防すること」である。

プログラムの枠組みは下表の通りである。プログ
ラムには2つのタイプがあり、前期が基本のメイン
プログラム。後期は前期プログラムを受けられなかつ
た母親が受けるサブプログラムである。

【プログラムの内容】

BPプログラムは構造化されたプログラムである。
NPの理念を基本に、BPの目的に沿った計画で実施
する。参加者同士で自分の育児の喜びや困りごと、
親としての迷いなどを話し合いながら、独自のテキ
ストやDVDを使って0歳児の育児に必要な、少し
先を見越した「子育ての基礎知識」を学び合う参加
型の連続講座である。

ファシリテーターは、安心・安全な場の提供と参
加者同士が無理なくつながるようなアクティビティ
(学習活動)を行うとともに、参加者同士を積極的に
つなぐ役割を担う。母子同室のため母親は赤ちゃん
を自分の前に寝かせて座り、講座中でも安心して赤
ちゃんをあやしたり、授乳やオムツ換えを自由にで
きる学習スタイル。リラックスした雰囲気の中で、
他の母の育児の様子を見て参考にすることができる。

■ プログラムの枠組み ■

対 象	第1子と母親 5～20組
タイプ	前期(2～5か月児とその母親) 後期(5～8か月児とその母親)
時 間	2時間(後半30分は交流・質問タイム)
回 数	毎週1回、連続4回
進 行	・資格あるファシリテーター2名で進行 ・参加者10組までは1名のファシリテーターと アシスタントで進行
会 場	和室が望ましい(洋室はマット等で対応)
保 育	不要(母子同室)
教 材	独自に開発した親用テキスト 子育てに必要な知識を整理したDVD
機 材	パソコン、プロジェクター、スピーカー スクリーン、ホワイトボード

【プログラムの運営】

各回のセッション(1時間半)は4部構成になっている。初回はお互いのことや関心事などを知りあう。

2～4回は、

① 導入部・一人一言、親子ふれあいタイム、アイスブレイク、ルールの確認。

② 主部1・テーマについての話し合い。

③ 主部2・基礎知識の整理(DVD)、基礎知識を見ての話し合い、テキストを読む。

④ 結び・一人一言。

後半30分は交流・質問タイム。参加者同士で自由に交流し、個別質問があれば、対応する。

各回のテーマとその内容は、下の表の通りである。

■前期プログラムの各回のテーマと内容■

第1回 新しい出会い ・お互いを知り合う ・お互いの関心事を知る ・他のママの育児から学ぶ	第2回 赤ちゃんのいる生活 ・大人だけの生活と赤ちゃんのいる生活 ・赤ちゃんの生活リズム ・赤ちゃんに必要な環境を整える	第3回 赤ちゃんとの接し方 ・身体の発達と事故予防 ・心の発達とあそび ・「泣く」ことの意味	第4回 親になること ・はじめて一人前の親はいない ・パートナーや周囲の人の力を借りる ・自分も赤ちゃんも家族も大切に
--	---	---	--

【プログラムの特徴】

B Pプログラムの特徴として最も大きいのは、0歳の赤ちゃんを初めて育てている母親を対象にしていることである。



0歳時期は、子どもが一生を生きていく上で最も大切な心の基礎を作る大事な時期である。赤ちゃんのかかわり方を学ぶなかで、赤ちゃんがますますかわいく思えるようになり、赤ちゃんは安全で、愛され、守られていると感じられるようになる。そのことで親子の愛着、すなわち親子の絆が深まるというのがB Pプログラムの考え方である。

プログラムの導入部に、抱っこをベースにした「親子のふれあいタイム」がある。セッションに入る前に、母親と赤ちゃんがゆったりした時間を持つ。主部で育児の基礎知識を獲得することで、親の育児不安や精神的ストレスが解消され、親が心身ともに安定して赤ちゃんにかかわれる状況をつくる。

プログラムの導入部に、抱っこをベースにした「親子のふれあいタイム」がある。セッションに入る前に、母親と赤ちゃんがゆったりした時間を持つ。主部で育児の基礎知識を獲得することで、親の育児不安や精神的ストレスが解消され、親が心身ともに安定して赤ちゃんにかかわれる状況をつくる。

【モデル実施の評価】

モデル実施の初回では赤ちゃんに対して無言、無表情で世話をしている母親も少なくなかったが、回を追うごとに言葉がけが増え、表情豊かにあやすようになっていった。

実施後の参加者アンケート(実施団体)の自由記述には、

「より赤ちゃんがいとおしくなった」「大切に愛情たっぷりと一緒にいようと思う気持ちがさらに大きくなった」「育児がますます楽しくなった」「赤ちゃんとの時間を大切にできるようになって、幸せに感じるが増えた」「前よりもっとかわいらしく思えた」というような赤ちゃんへの思いの変化を感じる感想が目立った。

また、参加して、心に残った内容は何かという問いに対して一番多かった回答が、「心の安定根」(76.4%)であった。0歳時期にはぐくまれる人格の素である心の安定根は、子どもにとって親から与えられる一生の宝物というB Pプログラムからのメッセージは参加者に強く残っているようである。

B Pプログラムの対象である0歳時期の親子を集めるには募集に工夫が必要になるが、モデル事業では行政に周知を協力してもらい、保健師などの専門職と連携して支援の必要な対象者を集めることができた。実施市の担当者や検討委員が実際に見てくださり、参加者の変化やプログラムの効果を直に感じていただけて、とても有意義であった。どのグループも終了後につながっていくという動きが見られ、気になる親に対しても、親子の課題を発見できて今後の支援に活かすことができるとの評価をいただいた。こうして早い段階から育児仲間をつくり、お互いに学び合う関係を作ること、孤立して育児をしている現代の日本の子育て状況を打破するために最も必要な支援といえるのではないだろうか。

「孤独な子育て」を地域へつなぐ懸け橋に

小田原女子短期大学保育学科長・教授 吉田眞理

【プログラムの特徴】

B Pプログラムの第1の特徴は、親の育児不安や育児ストレスを軽減し、子ども虐待や産後うつ病などの予防を図るプログラムであるということである。言葉をかえれば、B Pプログラムは、子どもが生後2～5か月のときからの、仲間づくりの機会と育児の基礎知識を提供し、思春期までを見据えたプログラムであるといえる。

第2の特徴は、乳児を連れて初めて参加する集団場面として、参加しやすい講座だということである。実施は4回(毎週)と他の講座に比べて期間が短く、和室で子どもと一緒に参加できる。対象、開催時期や場所など、主催者にとっては選択肢が限られるが、参加者にとっては不安が少ないと言えるであろう。

第3の特徴は、学びやすく構造化されていることである。プログラム内容には、テキスト、DVDで育児の基礎知識を学ぶ時間がある。学校教育で「学ぶ」ことに慣れている母親には、学びやすい構造である。話し合いを通じて、育児体験を参加者が相互に学びあうことで、仲間づくりができる。自己開示の機会はあるが個々の状況に応じた配慮があり、帰宅してから行い次回に成果を聞かれるような課題はない。精神的に不安感がある母親でも参加できる講座であるといえる。

【B Pモデル実施の評価】

課題がある母親に対して、地域に出るきっかけをつくることにより、その後の育児に好影響があることが分かった。支援者から誘われて参加した母親は、初回時の不安の高い様子が、他の参加者と話をし、仲間づくりが進むことにより表情がやわらいでいった。また、産後うつで苛立ちが見られた母親は、自分を責める傾向があったが、学習が進み、仲間ができるうちに、自分の子育てを肯定的にとらえられるようになったようである。

また、特に課題がない母親にも、参加の効果があることが分かった。育児の基礎知識を学ぶことや仲間ができることにより、ほとんどの母親の表情が明るくなっていった。母親たちは、個々の子どもの違いを理解し合えるようになり、最終回の振り返りでは、「悩みが聞けた」「前向きになれた」「子どもが落ち着いてきた」「月齢が近い子と触れ合えてよかった」「自分だけじゃないと心強くなった」「外出するきっかけになった」と話していた。

【期待される導入効果】

B Pは、DVDやテキストがあり、プログラム全体がわかりやすく構造化されている。セッションが決まっており、進行役が助言や指導するのではなく参加者中心で行うので、実施内容に偏差が少なく、多くの地域で均質な内容での実施が可能なプログラムといえる。乳児家庭全戸訪問事業(こんにちは赤ちゃん事業)の事後支援として、養育支援訪問事業につなげるほどでもない家庭や、課題はないが地域とのつながりがない母子に有効なプログラムである。

本プログラムは関係者の参観が可能であるので、地域の保健師が関与し、気になる母子の現状を理解したり、隠れた課題に気付いたりすることができる。また、主任児童委員などが会場に同席することにより、母子が地域の社会資源や近隣のインフォーマルなネットワークとつながるきっかけともなる。

内容的には、初めて子どもを育てているすべての母親に受けてほしいプログラムである。前述の特徴から、孤独な子育てを地域へつなぐ懸け橋として、全戸を対象に展開することが可能なプログラムであると考えられる。