

カナダ発の子育てプログラム「ノーバディズ・パーフェクト」

Nobody's Perfect

NPみやきレポート

人は親として生まれてくるわけではありません
 私たちは皆 周りの人に助けをもらいながら
 親になっていくのです
 完璧な親も完璧な子どももいないのです



子どもの豊かな育ちには安心と安全の環境が
 急務であるという事に気づく必要があります
 それは親だけでなく社会を営むすべてのおとなに言えることです
 子育ては親が権力を持って行うものではありません
 また 親の責任だと押しつける物でもないのです
 社会が子どもを大切に育んでいく
 人が人として対等に大切にされる世の中を
 つくっていくことが求められています



NP（ノーバディズ・パーフェクト）とは

NPは1980年代に、カナダ連邦政府の保健省と大西洋岸の4州の保健省が共同開発したプログラムです。

連邦政府が5冊のテキスト発行とともに全国に広め、現在も親自身が互いに学び合う優れたプログラムとして全国で展開されています。

このプログラムは親自身の知識や経験を土台にしながら、互いに学び合うという方法をとっています。完璧な子どもも完璧な親もない、親になるには人の手助けが必要、みんなで助け合って子どもを育てていこうという理念のもと、ファシリテーターがサポートしながら親同士が支え合って学ぶ機会を提供する参加型プログラムです。

(※みやき町ではきらきら子育てプログラムとして実施しています)

佐賀県みやき町で2011年からノーバディズ・パーフェクト（NP）プログラムに取り組み30シリーズのプログラムを実施し、参加者は180名となりました。

今回、すべての参加者を対象にアンケート調査を行いNPがもたらしたものを具体的な数値として確認することができましたので、報告いたします。（アンケート実施：2018年12月 アンケート回答者：180名中110名）

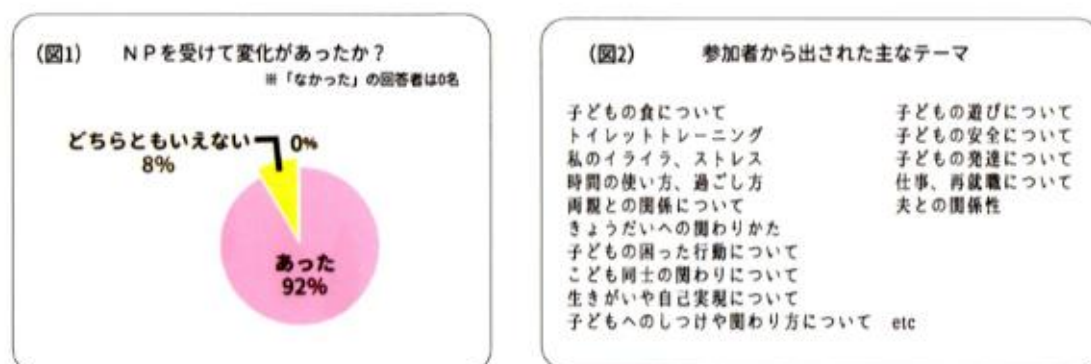
アンケートの結果より

—NP後92%の参加者が「変化があった」と回答—（図1）

どの年度の参加者からも約60%の回答を得、その92%の方が「変化があった」と答えています。NPに対する高い関心がうかがえ、受講時に体験した安心感や学びを価値あるものとして捉えていることが伝わってきます。

—参加者はこのようなことを知りたがっています—（図2）

NPでは、毎回参加者の気になることや取り上げて欲しいテーマについて語り合いますが、同じテーマでも語る人によって内容が少しずつ違ってきます。例えば、「子どもの食について」であれば、ミルクやおっぱいに関すること、離乳食について、食べる量について、偏食・ムラ食い・遊び食べなど、食の嗜好やマナー・しつけについて、生活習慣や味付けに至るまで、わからないこと、聞きたいことなど不安材料はそれぞれです。テーマについて参加者がそれぞれの育児体験を語り合うことで、他の方の価値観に触れ、無意識だった自分の価値観に向き合います。参加者同士が互いの価値観を尊重することで、自分の価値観を肯定したり、見直したりしながら、心のありようや、子どもへの接し方が変化していきます。

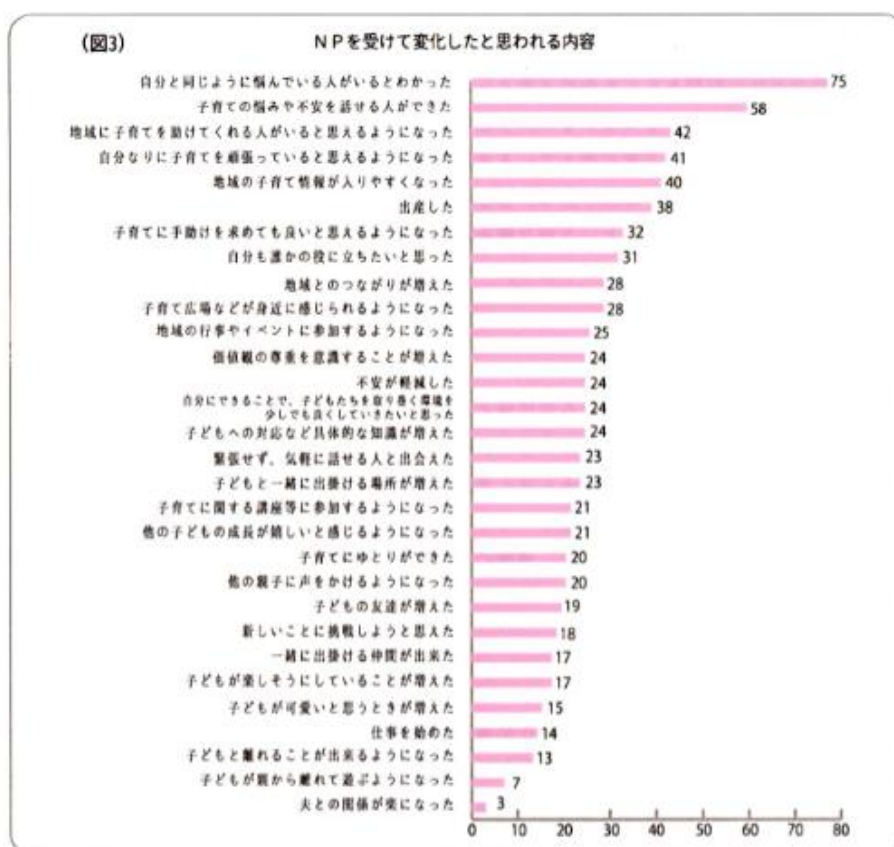


—参加者の自己肯定感を高め次子の出産率上昇の一因に—（図3）

特に回答が多かったのが、「同じように悩んでいる人がいるとわかった」「子育ての悩みや不安を話せる人ができた」というものでした。NPプログラムで安心して語ることで、不安や悩みに共感してくれる人に出会い、自分だけではないという実感と、わかってくれる人がいるという安心感を得たことが伝わってきます。

「自分なりに子育てを頑張っていると思えるようになった」「不安が軽減した」など、子育ての経験を語るができる自分や、他者の話に共感できる自分に気づいたことも、育児不安の軽減につながったものと考えられます。そして自分の子育てについて考えたり、気づいたりするなかで、不安や困難への対応も含め、さらなる学びへの意欲も見られています。

「地域に子育てを助けてくれる人がいると思えるようになった」「子育てに手助けを求めても良いと思えるようになった」という項目からは、子どもを地域の保育者にゆだねるという体験を通して、温かく親子を受け入れてくれる人が地域にいるのだということを実感していることがうかがえます。自分の中の不安を仲間と共有し自分で対応していく力があることを自覚することが互いの自己肯定感を高め合い「次の子を出産した」という数値を上昇させた一因ではないかと考えられます。



今、なぜNP(ノーバディズ・パーフェクト)が必要なのか

かつて、子どもはたくさん見守りの中で、群れて集団で育っていました。しかし、近年、核家族で育った子どもたちが親になり、きょうだいの数の減少や地域との関わりの希薄化など、子どもとの関わりを体験しないまま親になるケースが増えています。

情報が分からない。友だちや頼れる人、気軽に相談できる人がいない。子どもにどう対応すればよいのか、子どもへの関わり方に自信がないなど、子育てに不安を抱えている状況が見えてきます。さらには、子育ての大半を母親が担っている家庭も多く、自由になる時間もなく、睡眠時間も削られ、気力、体力ともに疲れ切っている様子も伝わってきます。

みやき町社会福祉協議会では、こうした状況を改善するため、子育て世代と地域をつなぐきっかけとしてNPプログラムに取り組みました。子どもを保育者に預け、自分だけの時間を持ち、安心して語り合えることは、本来の「私」に気づく時間でもあります。当事者同士はもちろん、地域の方々との出会いと学びの場として欠かせないプログラムとなっています。地域では子育て中の親子を、ともに地域で暮らす者同士、支え支えられてお互い様という自然な形で受け入れ、寄り添う姿勢が必要です。

子育て中の親子の様々な課題を知り得ても、提供される支援だけでは真の課題解決にはつながりません。自らが主体的に考え取り組んで行けるように変化していくことが求められます。そこに地域の支えが必要であり、親自身もまた地域力を担う一員として誰かの役に立てる力があるという気づきがあって初めてその力が発揮されていきます。NPはこうしたことが期待できるプログラムとして今後ますます重要となって来ると考えられます。

伊志嶺 美津子先生
(元補和大学こども学部教授)

プログラム参加者のその後を知る機会があまりない中で、8年を遡る110名の追跡調査は得難いものです。親同士が学び支え合うNPへの参加が人との関係を築き、自ら成長し親としての力をつけ、地域に間かれていったという結果が示されました。NPは参加者自身を育てる・人とつながり社会の一員として成長することが、親としてもエンパワーされることにつながると考えられます。その課程にかかわるファシリテーターの働きに感謝したいと思います。

プログラムを実施する中で

子どもと離れ自分だけの時間をもてたのはどのくらいぶりだろう？この町に移り住んで情報が分からない。友だちや頼れる人、気軽に相談できる人がいない。子どもにどう対応すればよいのか、子どもへの関わり方に自信がないなど、孤独な中で子育てに不安を抱えている参加者の状況が見えてきます。

子どもを保育者に預け、自分だけの時間を持ち、安心して語り合えることは、本来の「私」に気づく時間でもあります。価値観の尊重と体験から学ぶという取り組みは、親自身の力を引き出し、自ら課題に向き合い、親として自分ができる方法を考える力を育てていきます。

保育者の声

保育の中で子どもが成長していく姿を見るのは何よりのよろこびです。NPは週に1回、2時間ずつ6週間子どもを預かります。子どもの6週間の変化は大きく、特に月齢が小さな子どもは、寝返りができるようになったり歩けるようになったり、泣いていた子がみんなと遊べるようになったりと目に見えて変化していきます。成長の瞬間に出会えることは、我が事のように嬉しいものです。プログラムが終わってからも町で再会することがあり、久しぶりに会う子どもの成長はもちろん、地域に自分のことを知ってくれる子がいるということは保育者にとっても本当にうれしいことです。

参加者の声

- ・話すことで気持ちが楽になり、聞くことで新たな発見があった。
- ・思ったことを安心して話せた。話を聞いてもらった。
- ・いろんな人の子育ての方法を具体的に聞くことができて、とても参考になった。
- ・みんな同じ悩みを持っているんだと思った。悩みを共有できた。
- ・なんでも話せる人に出会えた。一人じゃないと思えた。
- ・夫とのコミュニケーションのヒントが得られた。
- ・自分の子育て経験が誰かの参考になったり、役にたつのだと思った。

おわりに

互いの価値観の尊重と体験から学ぶという取り組みは、親が子どもと共に暮らす中で、親として必要な知識や態度を自ら身につけていけるような支援でもあり、エンパワーしていくきっかけともなっています。NPを通して、地域に子育てを支えてくれる人がいるという安心のつながりを体験し、課題と向き合える自らの力に気づくことが、虐待やDVという状況に対しても、改善や予防へつながる支援の一步であると考えられます。

私たちはNPを通して、子育て世代の親子と地域をつなぐことを大切に取り組んできました。子育て中の親子に、今、起きている問題や、困難が生じているそのことを、当事者も含めて社会全体で考え取り組んでいく姿勢が求められています。未来へ向けて、無限の可能性と価値を見出せるのが子育てです。安心して語る場所があることで、本来その人に備わっている力が芽を出して行きます。そんな瞬間をNP参加者から何度も見せてもらいました。

すべての親子が、子どもや自分の命に向き合い幸せに暮らしていける環境づくりに社会全体で取り組む一つの入り口として、NPは大きな役割を果たせるプログラムであるということが、今回のアンケート調査で明らかになりました。NPでの出会いがそれぞれの方にとってこれからのあゆみに力を添えてくれることを願って活動を続けていきたいと思えます。