

## 子育ての悩みは“わかちあいプログラム”で解決してみて！

### <ノーバディーズ・パーフェクト（完璧な親も子どももいません）>

NPO法人こどもユニット Wakaba は千葉市若葉区を拠点に週2回、子育てひろば「はっぱのおうち」を開設しています。事務所と隣接する原っぱで子どもたちが遊び、親は子どもを見守りながらおしゃべりをしています。スタッフを交えて話をしても子どもの行動が気になるなどで、子育ての悩みの相談や解決には至りません。

そこで考えられたのが子どもと離れた時間を作り、子育て中の親同士でじっくりと話ができる「子育てのわかちあいプログラム」です。

### <ファシリテーターといっしょに和やかな雰囲気考える>

プログラムは週1回2時間、3回連続で行います。子どもたちはその間託児に預けられるので安心。進行のお手伝いをするファシリテーターが2名。ファシリテーターはカナダの親支援プログラム「ノーバディーズ・パーフェクト（NPプログラム）」のファシリテーター養成講座を受講し、NPJ（ファシリテーター認定機関）の認定を受けています。



参加者は自己紹介を交え、子育てをされていて困っていることや関心事、気がかりなこと、自分のこと、家族のことなどを順番に話します。ファシリテーターが手助けしてくれるので、和やかなムードの中で話しができます。よくある共通の「あるある」には、頷いたり微笑んだり。みんなの悩みやコメントをファシリテーターがボードに貼り出し、その中から今日のテーマを決めました。

### <悩みごとは「経験学習サイクル」で整理して解決へ>

テーマが決まると「経験学習サイクル」を使い、解決に向けて考えます。「経験学習サイクル」とは次の4つのステップで整理しようというものです。①できごと・問題（具体的に起きたこと）→②事実の確認（どうしたのか？）→③なぜそうなるのか？（意味を考える）→④次にどうするか（次にどのように活かすかを考える）



各自が付箋に書き出し、4つのステップに分けて貼っていきます。難しいようですが、4つに分けて考えることで「そういうことなんだ」と改めて気づくことがたくさんあって、気分転換にもなり新鮮でした。

頭を使ったあとはティータイム。お茶を飲みながら子育ての悩みや気がかりなことを語り合い、笑顔も増えていきました。

### <日常生活でも活用したい「子育てのわかちあいプログラム」>

子育てのわかちあいプログラムはカナダの親支援プログラム「ノーバディーズ・パーフェクト」の要素を使って、子育て中の悩みをわかちあうというものです。さらに「経験学習サイクル」の考え方を身に付けることで気づきがあり、自分にあった子育てができるようになる、子育て以外にも活用できる考え方だと思いました。

講座の最後には、参加者同士がお互いの良いところを書いた「幸せのシャワー」の用紙が手渡され、終了となりました。



参加者からは「ファシリテーターがいて、和やかなムードで話ができる」「一人目の育児がワンオペで大変だったので勉強になりました」「終わってしまうのは寂しいが最後にいただいた幸せのシャワーを読む楽しみがあります」などの感想が寄せられ、日頃育児に奮闘している若いママたちが、子どもと離れた時間をつくることで得た満足感と前向きな気持ちが伝わってきました。