

CAP式

気持ちが楽になる子育て支援



沖縄県より委託を受けて実施している「子ども虐待防止推進事業」の一環として、今年度初めて2月久米島町にて、「CAP式 気持ちがラクになる子育て支援」をテーマに講座を開催しました。参加者は久米島町内で活躍する保育士や相談員のみなさん。CAP式ということで、他の講座と同じようにワークショップ（参加型学習）での実施となりましたが、同じ地域で活躍する方々でしたので、参加者同士も徐々に和んで、楽しみながら参加してくださっている姿が印象的でした。実施した内容の一部をご紹介します。

◆オープニング・アクティビティ 自分の気持ちを語る

今回のテーマは「CAP式 気持ちがラクになる子育て支援」ということで、参加者自身が今、どのような気持ちでいるのかを、指の傾きで表現。絶好調であれば、親指をピンっと上に向け、不調であれば指先を地に向けて表します。さらには隣の席の方とペアになり、自分が選んだ指の傾きをそれぞれ紹介。

お仕事帰りで講座に参加してくださっているので、参加者の多くは指の傾きが下向きでしたが、ペアワークをしている際は、みなさん明るくお話をしていました。



◆人権について考える

私たちの周りでは、「人権週間」や「人権作文」など、「人権」という言葉を見聞きする機会は多いです。そこで参加者のみなさんに、小学校3年生位お子さんが「人権ってなに」と聞いてきたら、何と答えますか？という問いを投げかけました。これについて参加者からは「言葉で理解していても、意味を伝えるのは難しい」などの声が上がりました。そこで、CAPが行っている子ども向けロールプレイングの冒頭をお見せして、人権や権利について紹介しました。

◆支援者としての人権を考える

子どもの支援者にとって、子ども達の人権を守ることは非常に重要です。そして、子どもの人権を守るためには、一番近くにいる養育者である親の人権を守ることも重要です。しかし、一番大切なのは、支援者自身が自分の人権は大事だと感じ、守れることが大切であることをお伝えしました。

◆3つの柱【エンパワメント】

CAPプログラムには3つの柱があります。①「自分は大切な人なんだ」という人権意識。②内なる力を発揮させる「エンパワメント」、そして③コミュニティ(地域)です。この中でも、支援者として育てたいのはエンパワ

メント。子どもの支援を行う支援者自身が力を発揮できないと感じると気ほど、仲間同士のエンパワメントも重要であることをお伝えしました。

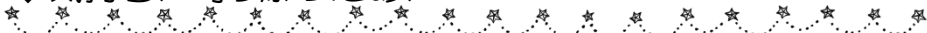
◆気持ちのワーク

嬉しい気持ち、悲しい気持ち、怒りの気持ち



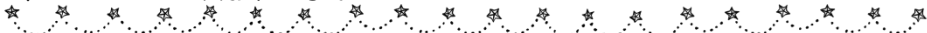
気持ちに寄り添う支援の中では、まずは私たち自身の気持ちについて感じることも重要です。そこで、今回は代表的な①嬉しい、②悲しい、③怒りについて、「ラッキーラッキー」や「リフレーミング」等ワークショップなどを交えながら体感していただきました。

◆気持ちに寄り添うために



気持ちに気づき、寄り添うための方法の1つに傾聴（話を聴く）があります。ここでは日常的にあるシチュエーションとして、「話を聴かれていない」気持ちについて感じた後、尋問の様に構えて相手の話を聞くのではなく、十四の心で聴き、傾聴することがより気持ちに寄り添う方法であることをお伝えしました。

◆ひとりで頑張らない



誰かに話を聴いてもらう事や相談は勇気のいることです。相談してくれる相手には「ひとりでがんばらなくていい」こと、そして相談してきた勇気をたたえ「話してくれてありがとう」というメッセージを伝えて欲しいことを、紹介しました。

終了前にピアサポートのワークを実施。話し手は、今日この時間までの間にできた事を話し、聞き手は相手の出来たことを認めて誉める。簡単なやり取りですが、参加者は自発的に誉めるときに、拍手やバンザイをして相手をたたえる等の姿も見られました。会場中に、笑顔と笑い声が広がり、終了しました。



アンケート

- これまで町で受けてきた学習会で一番楽しく、詳しく内容を聞く事ができた時間でした。ありがとうございました。保育士1年目ですが、今回の学びを少しずつ挑戦していきたいです。(20代・女性)
- 自分が相手に言葉を伝えるとき、ぼかぼか言葉を増やしていければと思った。また、自分自身もポジティブに考え、ひとりで考え込まず、いろいろな人と共有・共感していける環境を保育園を通してつくる事ができればと思った。(30代・男性)
- 多様な見方、ポジティブな思考の訓練になると思います。さっそく取り組んでみたいです。(60代・女性)。

本講座内容は、大変好評で終わることができましたので、翌3月にはさらに宮古島市で一般向け講演会として実施しました。こちらから参加者からは「楽しかった」等の感想を頂くことが出来ました。また、終了後には宮古島テレビの取材も受け、島民のみなさんに、子ども虐待防止に向けたPRを行うことが出来ました。

