



子育て支援 プログラム



宜野湾市の児童家庭課より委託を受け昨年度初開催された子育て支援プログラム。8月に続き2020年2月には第2回目の講座が実施されました。定員20名のところ今回は定員を上回る申し込みがあり、子育て中のお母さん、お父さんが毎回とても熱心に参加してくださいました。全4回の講座内容をご紹介します。

(※2月開催の第2回目講座は、コロナの影響で残念ながら4日目が実施できませんでした)

1日目テーマ：子育てに役立つ、気持ちが少し楽になる、子育てが楽しくなる

このプログラムは「良い親になるための講座ではないこと、気持ちが少し楽になって困った時に誰かに話したり出来るようになることをめざしましょう」と話してスタート。自己紹介で緊張をほぐし、人権や人権意識について考えてもらうことから始まりました。人権とは「それが無いと生きるのに困るものこと」。人権意識とは「ありのままの自分を大切に思う心の力」。それを育てるためのエンパワメントな関わり方を紹介。日常で出来る最大のエンパワメントは「聴く」こと。「聞く」と「聴く」の違いを実感してもらうためにワークを行うと大変盛り上がりました。続いては、リフレーミングのワーク。子ども達のあるがままを認めてほめてエンパワメントしよう!と…言うのは簡単だけど実際の生活の中ではなかなか難しい。でも、困った所も少し見方を変えるだけであらず不思議。良いところになったりする!目の前の子どもの行動は変わらなくても、見方を変えるだけで子育てが少し楽になることを体験できる機会となりました。



2日目テーマ：自分自身の気持ちに焦点を当てる

私たちは日頃、悔しい淋しい辛いうらやましいなど、マイナスと言われている感情を表現することはタブーとしてしていることが多いです。でも、気持ちに良い/悪いはありません。どんな気持ちもあなたの大切なもの。不快な気持ちはあなたの心が傷ついている事を知らせています。その中でも怒りの感情はとて複雑。怒りの仮面を見ながら、その奥の本当の気持ちに着目しました。

後半は「自分を大切にするワーク」で大盛り上がりでした。普段「子どものために」と自分自身を後回しにしがちなお父さんお母さんが、色々な角度から自分自身について振り返り、自分を今より少し元気にするために出来るようなことを考えました。やっぱり人はほめられると嬉しくて笑顔になります。これこそまさにエンパワメント!みんなの輝く笑顔が素敵でした。



おすすめ図書

『気持ちの本』 森田ゆり著 童話館・2003年

私たちの心の中にある、「うれしい、悲しい、しあわせ、いや、どれもみんな、あなたの大切な気持ち」。ついつい、忘れがちになってしまう「気持ち」について改めて気付くことができます。そして、この気持ちをどうしたら、うまく伝えられるのだろうか。そんなことに気付ける1冊です。



3日目テーマ：子どもとの良い関係を作る方法、子どものしつけに使える方法



森田ゆりさんの「しつけと体罰」の本を引用・活用し、子どもとの良い関係を作る10の方法と、体罰に代わる10の方法を提案。

それぞれの方法を具体的事例をあげてわかりやすく説明しました。実際に使えるような言葉などは参加者たちの反応もとても良かったです。もちろん方法は10だけではありません。友だちや地域の人たちとつながって、それ以外にももっとたくさんの方を見つけたいと伝えました。

そして体罰の7つの過ちについて考えてもらい、続いて体罰に代わる10の方法も紹介。「体罰はNO!!」というだけでなく、体罰をしてしまった時の自分の気持ちに向き合い、その気持ちを話せる相手を見つけたいと伝えました。

クロージングでは、自分が子どもの時に受けた体罰に関する悔しい／辛い思い出、自分の子どもに手を上げてしまった後悔などを、参加者が自ら語り涙を流しグループで共感し励まし合うという姿が見られました。グループの持つ力をさらに実感できた時間となりました。



おすすめ図書



『しつけと体罰』 森田ゆり著 童話館・2003年

しつけと体罰の違いは何なのか？ 体罰がどんな害を子どもにもたらすのか、なぜ体罰は効果的なしつけではないのか、そもそも、しつけとは何なのかをわかりやすく紹介しています。「子どもとの良い関係をつくる十の方法」等を提案した1冊です。



4日目テーマ：相手も自分も大切にした上手なコミュニケーション方法、自分の強み発見！



最終回は、同じテーマでそれぞれに絵を描いてもらうというワークでスタート。伝えられたテーマは同じなのに一つとして同じ絵はありません。このことから人はそれぞれ感覚や考え方が違うということを実感してもらいます。そう、人の気持ちは完全にはわからないものだし、そして自分が思っている事も言葉にしなければ伝わりません。だから伝えてほしいのです。ただし、伝え方にはいくつかポイントがあります。

1 つ目は自分の気持ちを率直に伝えるアサーティブコミュニケーション。これは率直に伝えることで相手を変えるものではありません。ただ、あなたの気持ちを率直に話すことで、物事はたとえ変わらなくても、あなた自身と相手との関係性を変えることができます。

2 つ目はIメッセージ。主語を You から I に変えるだけで、トラブルが起きにくくなる(トラブルが起きないわけではない)。そして自分の気持ちや要求が伝わりやすくなります。

連続講座の最後はストレングスカードのワーク。このワークでまさにみんながエンパワメントされる。自分のいいところや強みを他者の言葉で聞く、見る。それがどんなにステキな事かは、参加者の表情を見ればわかります。



参加者の感想



- 子育てについて、みなさんの考えや子育て方法がきけてよかったです。もっと子育て中の他のお母さん達と話がしたいです。
- 物事の見方を変えるだけでストレスがなくなることがわかりました。自分の思い込みでうごくのではなく、相談したりコミュニケーションをとっていくことで事態が好転していくことに気づきました。それを実践していけるように心がけていきたいです。
- 1人では解決できない思いや悩みを表現して共有できたことで、他の視点にも気づくことができました。ありがとうございます。