産み♡育てたくなる街へ

～N(ノーバディズ) P(パーフェクト) 石巻講座を通して～

産み♡育てたくなる街へ

～Nノーバディズ Pパーフェクト石巻講座を通して～

Nobody's Perfect（ノーバディズ・パーフェクト）プログラムは、1980 年代にカナダ東部４州の保健省が開発した、０歳児から就学前までの子どもをもつ親のための教育・支援プログラムです。参加者が日頃感じている悩みや関心のあることについてグループで話し合います。テキストを見たり、お互いの知恵を出し合ったりしながら、自分に合った子育ての仕方を見つけていくワークショップ型の講座です。

震災後、ここ石巻圏でスタートした NP プログラム。石巻中央公民館と NPO 法人石巻復興支援ネットワークとの共催により、現在までに 18 シリーズ、のべ 120 名以上の親御さんに参加していただいております。

目　次

●開催概要
●ごあいさつ…… 1
● FA（ファシリテーター）代表の感想 …… 6
●参加者代表の感想…… 7
●チームママボノからのメッセージ…… 8
●石巻圏・FA（ファシリテーター）資格取得者紹介 …… 9
●託児スタッフからのメッセージ……10
● NP 事業報告会を開催しました……11
● NP 講座会場・テキスト／講座参加者募集チラシの紹介……12
● NP プログラムについて……13
● NP プログラム開催のためのマニュアル……14
● NP のアンケート集計結果と分析調査……15
● NP 講座参加者の悩み……98
●協力団体・助成金先一覧……99

【実施期間】2013 年９月～ 2017 年６月

「子育て中のみなさんへ。」

特定非営利活動法人
石巻復興支援ネットワーク　代表理事
兼子　佳恵

「完璧な人間などどこにもいません。
完璧な親や完璧な子どもなど、存在しないのです。
ですから大事なのは、可能なかぎりベストをつくすことです。そして必要なときには、まわりから助けを借りることです。」

はじめから一人前の親などいません。
みんなまわりからの助けを受け、子どもの成長と共に親になっていくのです。

ＮＰプログラムが今の石巻には絶対に必要だと感じたのは、震災後仮設住宅をはじめ、さまざまな場面で出逢う子育て家庭の悩みを聞いたからです。

もしかしたら悩みを抱えているすべての人たちが望む知りたいことのすべてを含んでいないかもしれません。
しかし、自分の悩みの根源は何だったのか？それを解決する方法は自分たちの中にあることを気づかせて、前向きな方法を見つける手助けになります。

「子育てで一番大切なのは、みんながいつも笑顔でいること」です。

けれども実際は「あれもこれもしなくちゃ。あれもこれもできてない。自分が悪いんだ」と悩み、疲れて身体も心もボロボロ。
私自身、子育てについては反省しかなく、子育てを苦しいと思うことが度々で、ＮＰに出逢って初めて、頑張らなくて良いということがわかりました。
子育てにおいて守るべき最も重要な「土台」を創るためには、安心感と自己肯定感が育まれているかどうか。
勉強もスポーツもそれがなければ、途中ですべてがマイナスになることだってある。
だから、「もう疲れた」と思ったら、掃除も洗濯も料理も全部辞めちゃっていい。
そのかわり、眉間にしわを寄せて頑張らないこと。

「こうしなさい」と言うより、「どうしたらいいと思う？」と質問することを意識して会話を増やし、子どもに選択する機会を与え、お手伝いをしたがったら、面倒くさがらずに一緒にやること。
そんな子育てが重要だと、このプログラムを通じて思ってもらえたことを誇りに思っています。

石巻が「子育てしやすい街」ではなく「子育てしたい街」になることを願っています。

震災後の子育て支援活動の重要性

石巻市教育委員会
教育長
堤　直彦

現代社会では、子育てに関する悩みを抱えて、一人で頑張り、体調を崩してしまうお母さん方がとても多くなっています。東日本大震災の被災地である石巻市でも、地域によってはコミュニティの再生が遅れ、子育て中のお母さん方が周囲の協力を思うように得られず、一人で大変な思いをして子育てをしている例が少なくありません。これは、子育てが本来とても大変なことであるということ、そして、子供を育てるためには、多くの人の支えが必要であるということを物語っているように思います。

このような背景をふまえて、特定非営利活動法人「石巻復興支援ネットワーク・やっぺす」では、2013年９月から、ＮＰ講座を実施してこられました。受講者のアンケートからは、「子育ての悩みを母親同士で共有できた」、「ストレスが減った」、「気持ちが明るくなった」といった回答がとても多く、この講座がいかに有効なものであるかということが窺えます。しかし、このＮＰという言葉は、まだまだ知られていません。

今後、ＮＰ講座というプログラムについて、多くの市民の方々に知ってもらい、そのよさや必要性について十分認識してもらえるような働きかけが必要であると考えます。より多くのお母さん方がＮＰ講座を受講することで心身ともに救われ、楽しみながら子育てをすることができるようになれば、お母さん方はもちろん、その家族にとっても幸せなことであり、子供たちのよりよい成長を望めるものと思います。

結びに、「石巻復興支援ネットワーク・やっぺす」のこれまでの取組みに感謝申し上げますとともに、今後のＮＰ講座をはじめとする子育て支援活動の一層の発展・充実のために御活躍されますことを期待いたします。

悩みを聴いてもらうだけで良い。そんな関係をつくるのが、行政の重要な課題だ

中央大学教授
広岡　守穂

子育て中のお母さんはただでさえ煮詰まりやすい。子育てに関するつらさや悩みをひとりで抱え込んでしまい、しばしば育児不安に追い込まれ、さらには虐待にはしってしまうことさえある。お母さんを孤立に追い込まないことが必要なのだが、そのうえ被災地では被災ということからくるストレスが重くのしかかっている。

調査からわかったことでもっとも重要なのは、そういう孤立から抜け出るには自分の思いをすなおに話せる人が必要だということだ。家族でも地域でも職場でもなく、こんなことを言ったら後で問題になるのではないかという心配のない人が必要だということである。

ノーバディズ・パーフェクト講座はワークショップ形式でおこなわれる。参加者が心のなかに閉じ込めていたものを自然に表出できるような、そんな講座である。ワークショップはだれもがこだわりなく思いを打ち明けることができるようなルールにもとづいて運営されるからである。だから受講者の評判は非常に高い。

人知れず抱えている思いを聴いてもらうこと。聴いてもらうだけで良い。それは孤立から一歩踏み出す道である。貧困やＤＶやいじめに苦しんでいる人にとって電話相談が救いになるように、日常のしがらみをこえた関係でなければ、思いを打ち明けることは難しい。ノーバディズ・パーフェクト講座はそういう関係性をつくりだすのだということが、調査からまざまざと読み取れる。

そういう関係性を子育て中のお母さんにどのようにして提供するか。それは行政が取り組むべき非常に重要な課題だと思う。その重要性は被災地であればなおのこと重いのではないかと思う。

石巻で健闘する ノーバディズ・パーフェクト

ＮＰＯ法人子ども家庭リソースセンター
理事および NP 部門代表
伊志嶺　美津子

石巻で NP プログラムを展開するファシリテーターの皆様、いつもご尽力ありがとうございます。これまで、子育てに奮闘する沢山の親御さんが参加されて自信と子育ての力をつけ、お互いに繋がって孤立から解放されたことでしょう。NP は親自身が学び力をつける親育ち支援プログラム、ファシリテーターは親の成長をサポートします。

NP の柱の一つに「価値観の尊重」があります。これまで培ってきた自身の価値観は人それぞれで、親同士の間では日頃自分の考えや価値観は出しにくいものです。相手の意見に同調してしまう方が無難、我が子についての肯定的な話は浮いてしまうと聞きます。NP ではファシリテーターがそれぞれが持つ価値観を尊重し、互いに本音で話せ認め合える環境をつくります。自分たちの希望を出しあって作る決まりごとも安全枠となって参加者を護ります。ファシリテーターも当然自分の価値観を持っていますが、それがどんなものかを理解したうえで脇に置き、参加者一人ひとりの考えに耳を傾けるよう努めます。否定しないで聴いてもらう、認めてもらうことがどれほど参加者を安心させ、前向きになれるかを忘れないでください。

グループの中で本音で話し、互いに認め支え合うセッションを続けることで、事後グループができて支え合う関係ができます。ママ友を越えた自分の友だち（マイ友）ができたと報告してくれた方がいました。完璧でなくても自分なりに最良のやり方で、仲間と助け合って子どもを育てていければいいですね。その力が地域や社会の中で活かされていく例もたくさん聞いています。NP は子どもが育つ環境づくり、地域づくりに繋がるプログラムです。

ファシリテーターは参加者から学び、ファシリテーター同士も学び合いながら成長します。ファシリテーターも定期的に交流して、互いに学び合う豊かな環境を生み出すファシリテーションで悩みを共有し、支え合う機会を持たれることを期待したいと思います。

NP 講座への思い

Nobody's Perfect Japan 認定
ファシリテーター
三浦　敏広

震災の傷跡が生々しく残る平成 23 年９月、親子の居場所を提供し心のケアの目的とする「石巻市家庭教育支援事業」が始まりました。当時は月１回、仮設団地の集会所で「子育てサロン（現在のいしっこクラブ）」を開催することが事業内容であり、しだいに参加者が増え笑顔いっぱいで過ごす親子の姿を見るたびに安心感を覚えていましたが、回数を重ねるうちに、ちょっとしたことが気になり始めました。

それは、子育てサロンが終わって帰るときの寂しそうで不安げな親子の後姿でした。子育てサロンでは子どもも母親もとても楽しそうにしているけど、その楽しさが日々の子育てにどのように活かされるのか疑問でした。

私は、被災地で育った子どもが大人になった時、震災を経験したからこそ優しく、強く、逞しい人間に育ってほしいと願い、家庭教育支援事業を担当しています。そのために、育児の中心である母親が安心して、自信を持って子育てを楽しむことができるようになる支援はないものかと考えるようになりました。

そして平成 23 年 11 月、復興支援を目的として長崎県家庭教育支援チームが石巻を訪れ、ＮＰ講座の研修会と体験版を実施し、私は大きな衝撃を受けました。

託児によって一瞬子育てから解放された環境で心おきなく話し合う何とも生き生きとした参加者たち、１回限りの体験版なのに参加者同士のコミュニティが形成され、講座が終わっても楽しさや充実感が継続しているのがよく分かりました。これこそ、被災地石巻で求められている活動だと思い、ファシリテーターの資格を取得することを決意しました。

石巻でＮＰ講座が始まったのは平成 25 年９月です。準備に２年余りを要してしまいましたが、託児を担当する家庭教育支援チームをはじめ多くの方々のご支援・ご協力により 18 シリーズまで開催でき、受講者が 100 人を越えたことは大変感慨深く、少しは責任を果たせたような気がしています。

FA（ファシリテーター）代表の感想

心が満たされる居場所

及川　智恵美

わたしがNPファシリテーターの養成講座を受講したきっかけは、母と子のことに携わりたい、寄り添いたい、そしてなにより「初めから完璧な親はいない」というNPプログラムのメッセージに共感したからです。

母を早くに病気で亡くし、子どもは1歳前に命の危機に。その後の私自身の病気経験、そんなことからたぶん母子への思い入れが強いのだと思います。

現在大学1年生と高校1年生の男の子ふたりの母ですが、「完璧な親ではない」と言えます。今となっては笑えることも当時は不安感・孤独感・自信喪失感だらけの子育てでした。

FA養成講座を受講してみて「わたしもNP講座を受けていたらもっと早く楽になれただろうなぁ」と思いました。6回～8回のグループセッションで初日は不安そうだったお母さんたちの顔がセッションを重ねるごとに明るくなっていくのが感じられます。セッションでは、やらされている感、教えられている感がなく、共に自分の意見を言い合い、自分たちの力で、答えの糸口を見つけ、問題を解決していきます。そんな姿を見ていて本当に子どもを愛しているんだなあ、真剣なんだなあと共感し、胸がキュンキュンしたものです。

子への愛情の再確認や家族や周りに対する感謝の気持ちがでてくるのも二時間ほど子どもと離れることでお母さんの気持ちにゆとりができるのでしょう。

何より参加者同士が深い縁でつながり、家族の転勤で遠く離れても付き合いが続くという点がすばらしいと感じます。それはNP講座の中で信頼関係が築き上げられるからだと思います。その信頼関係は、安心で安全な「居場所」になり、お母さんの心が満たされ、そして子どもが満たされることにつながるのだと実感しました。

参加者代表の感想

ＮＰを受講して

NP 講座第 2 期参加者
阿部　美穂さん

子育てのイメージって何ですか？
幸せ　笑顔　穏やか　ゆっくりした時間。
「私がお母さんなんだから頑張れば大丈夫」
我が子が誕生してくるまではそう思っていました。

実際に感動の対面を果たし待っていたのは、私のイメージとは 180 度違うものでした。

24 時間待ったなし。地味に続く重労働のようでした。でも、私は母親になったんだから頑張らなきゃ失格！毎日そう思って誰にも何も言われないように頑張って過ごしていました。もちろん子育て支援センターやサークル活動にも積極的に参加しましたが、場所見知りの激しかった長男は会場に入れず廊下や階段で過ごした事も多々ありました。やっと会場に入れた日でも、お互い小さい子どもを抱えての参加なので、ご機嫌が崩れれば話はそこでおしまい。結局誰ともゆっくり話が出来ないままモヤモヤとして帰ってきたあの日々。頑張っても上手くいかないのは私に何か足りないからかな？こんなに泣かせてばかり、上手くいかなくてごめんね。幸せというより抜け出せない暗い長いトンネルの中にいるような気持ちで時には泣きながら過ごしていたこともありました。

そんな私を救ってくれたのが、市報で偶然見つけた NP 講座　同会場・別室託児付　目がとまりました。同会場ならすぐに迎えに行けるし託児を使って少しだけ子どもと離れたい。母親なのに最低ですが、それが当時の正直な NP 受講の動機でした。

いつも明るく迎えてくれる三浦先生とやさしく受け止めてくれる兼子さん。そして家族・友達でもない特別な存在の NP2 期メンバー。今までずっとずっと自分の心にたまっていたことを、ひとりひとりがお互いの距離感を上手に保ちながら受け答えし、解決まで少しずつ辿り着いてゆきました。誰にもさえぎられず最後まで話せる感動！また、回を重ねる毎に自分自身を承認してもらえる事が嬉しく、いつもは言えないことまでこのメンバーなら安心して話せました。

私だけじゃなかったんだ…安心し子育てへの肩の力を抜く事が出来ました。以前は常に真正面から子どもと向き合い過ぎて上手くいかなかった事も、成長のペースに寄り添いながら見守る・頑張っている時は応援する・困ったときは助けてもらっていいんだということに気づくことが出来ました。

NP2 期メンバーは子育て戦国時代（幼稚園に入るまで）１つの同じ時期を戦った戦友・大切な仲間です。あの時、誰かに言って貰えた一言に救われました。少しずつ子育てのモヤモヤとした曇った気持ちは晴れ、いつの間にか仕事をバリバリ頑張っていた頃の元気で前向きな私を取り戻すことが出来ました。

講座中、子どもの泣き声は少々聞こえることもありましたが託児スタッフの方々がいつも笑顔で「大丈夫よ」と励まし続けて下さり、回を重ねる毎に泣き声は短くなっていきました。私は専業主婦が託児を利用してはいけないと思っていましたが、母と離れた空間で沢山の事を吸収してたくましく成長する我が子を見て託児利用への罪悪感はなくなってゆきました。むしろ外の世界で色々と覚えてくる成長の早さに驚きと歓びを感じることが出来ました。そんな時、偶然人数が足りなかった託児スタッフに入れて頂き、全く知らないお子様と向き合うことになりました。まず、託児スタッフの方々の暖かい見守り方を実際に見て、我が子もこうやって大切に預かって下さっていたんだと感謝の気持ちでいっぱいになりました。

現在、私は年長と間もなく２歳の兄弟の母です。ドタバタと忙しい日々…まだまだ迷うことも、毎日全てが上手くいくわけではないけれど、疲れたときには休憩をしてこれからも少しずつ前へ進み、そんな自分も褒めながら家族を笑顔にしたいです！

ひとつでも多くの笑顔が増えれば、その繋がりもきっと笑顔になります。次男がもう少し大きくなったらファシリテーターの資格を取り、あの時私を救ってくれた誰かが言ってくれた言葉をこれから新たに出会うママ達にも伝えて続けていく。それが私の夢です。

最後になりますが、NP の貴重なチャンスを下さった全ての方々に感謝いたします。

チームママボノからのメッセージ

NP 事業にかかるアンケート作成を経て

ママボノ　メンバー
篠田　梓

恥ずかしながらプロジェクトに参加した６名全員が NP というものを知らず、初めは NP とは何か？を知るところからのスタートでした。全員ママであり、すぐに NP の理念は理解し、やっぺすさんの活動にも賛同。そしてこの素晴らしい活動はなんとか継続できるようにしたい！そのために NP の良さを紹介できるアンケートを仕上げたい！とアンケート作成のフェーズになるころにはメンバーの事業継続を望む気持ちはやっぺすの方々並みに熱くなっていました。

アンケートは無事納品できましたが、我々のチームだけが遠方で WEB での対面が多く、実際石巻に行きたい！一度 NP を体験したい！と無理をお願いし総勢１３名で石巻を訪問することができました。体験版 NP を受講し、とにかく自分が日頃内に溜めている感情や悩みを言葉に出すということは必要だと感じました。またその場が守られており、誰にも否定されないということが素の気持ちを出しやすい環境だと感じました。子育てセミナーなど数多くあれど、インプット型のセミナーなため「こうしなければならない」と思いがちですが、NP は素の自分を受け入れ、その中で自分だったらどうしたらいいのかなと考えるきっかけをもらえることが一番のメリットではないかと感じました。

“ママボノ”とは？

育休中や離職中の子育て女性たちが、仕事復帰に向けたウォーミングアップと同時に社会貢献活動を行える場、それが「ママボノ」。認定 NPO 法人サービスグラントが 2013 年度より実施しています。「ママボノ」で行うのは、「プロボノ」と呼ばれるボランティアプログラムです。社会的な問題の解決やニーズに応えるために活動する NPO などに対し、お金ではなく、仕事のスキルや経験を活かして支援しています。

石巻圏・FA(ファシリテーター)資格取得者紹介

【Nobody's Perfect Japan 認定ファシリテーター】

鈴木　おり絵（すずき おりえ）

自宅サロン「アロマテラピーハウス nadenade」、「おやこアロマケアなでなで」主宰。
おうち & 出張講座にてトリートメントサロン & 講座を開催している。
HP：https://aromahousenadenade.jimdo.com/

【コメント】１人で講座に参加するのはドキドキですが、NP できっとステキな仲間との出会いがあります。子育ての困ったをよかったにしましょう♪

荒木　裕美（あらき ひろみ）

特定非営利法人ベビースマイル石巻　代表理事。
マタニティ～未就園児親子の居場所作り、産前産後の切れ目ないネットワークで孤立や虐待を未然に防ぐことを目的とし、様々な事業を展開している。
HP：http://www.forbabysmile.com/

【コメント】子育てで感じていること、私だけ？と思うと誰かに話すのは勇気がいりますよね。安心してお話しできる場をつくりますので大丈夫。自分では気が付けない自分の考え方・自分らしさ・がんばっている自分・大事にしていることが見えてきます。参加者が毎週ごとにみんなに会えるのを待ち遠しく過ごす講座です。

後藤　和江（ごとう かずえ）

母親支援団体「mamanfleurie ～ママンフルーリ～」代表
宮城県石巻地方にて自分のやりたいことへ向かって頑張るママの
・活躍の場となるイベントの開催　・パソコンフォロー
・起業に関する悩み相談室
などを開催。
母親支援団体「ママンフルーリ」代表として、また、個人としても様々なイベントを開催している。
HP：https://goccimaman.jimdo.com/

三浦　敏広（みうら としひろ）
兼子　佳恵（かねこ よしえ）　NPO 法人 石巻復興支援ネットワーク 代表理事
遠藤　仁美（えんどう ひとみ）　NPO 法人 石巻復興支援ネットワーク ママ子ども支援事業部

≪認定 FA申請中の方々(順不同・敬称略)≫

熊谷　弘子　石巻市家庭教育支援チーム
保土原さえ子　石巻市家庭教育支援チーム
及川智恵美　自宅サロン Healing room主宰
小野　七菜　NPO法人石巻復興支援ネットワーク
高橋　亜樹　NPO法人石巻復興支援ネットワーク
萱場　祐子　NPO法人石巻復興支援ネットワーク

≪FA養成講座受講者名(順不同・敬称略)≫

鈴木　呈子　石巻市家庭教育支援チーム
阿部　和恵　あべクリニック産婦人科
中居みずほ
伊藤　由香
西村　陽子　石巻市家庭教育支援チーム
小田嶋清美　国際ボンディング協会
木村恵美子　一般社団法人 Nさぽーとみやぎ 代表理事
富樫　美香
松坂　久子　NPO法人石巻復興支援ネットワーク
秋山英里佳

※2017年9月30日現在

保土原先生からのコメント

石巻市家庭教育支援チーム
保土原　さえ子さん

お互いの力を信じて♡

初めてお子さんを預けるという方も少なくなく、初回は母子共に緊張と不安な様子が覗えます。泣いている子を離して保育者に預け、後ろ髪を引かれる思いで NP 講座に向かわれるお母さんの気持ちが痛いほど感じます。

しかし、子どもの力は目覚ましいもので、いつしか泣きやみ、保育者の手から離れて遊び始めるのです。さらに友達と関わって遊ぶ楽しさを知り、たくましい姿を見せてくれるようになります。回を重ねる毎にどんどん成長していく姿に、お母さんはホッと胸を撫で下ろし、不安から安心、そして喜びへと変わっていきます。その喜びが子どもへの愛おしさとなり、お母さんのもとに笑顔で駆けて来る我が子に「頑張ったね。」「ありがとうね。」と感謝し、愛おしそうに抱きしめてあげる感動的な場面も…♡

この講座の特色として、講座、託児とそれぞれに充実した時間を過ごせた喜びと自信が、また互いの力となり、次へと繋がっているように思われます。

お母さんが変われば子どもも変わる。お母さんの元気が子どもの元気に繋がるということを、託児をする中で感じることができました。お母さんと子ども達がずっと輝き続け、よりよい関係を築いていっていただけますよう、これからも NP 講座の託児を通してお手伝いさせていただければと思います。

石巻市家庭教育支援チームの紹介

石巻市家庭教育支援チームとは？

NP（ノーバディズ・パーフェクト）プログラムの実施にあたって、託児は必要不可欠。ここ石巻での講座実施時に託児を担当していただいているのが石巻市家庭教育支援チーム『スマイルエンジェル』。

石巻市家庭教育支援チーム設立の背景

2011年3月11日東日本大震災の発災により
平成23年9月より活動スタート。

◆仮設住宅・被災した自宅での子育て

◆子どもの遊び場がない

◆“ママ友”をつくる環境がない

スタートは
仮設住宅集会所での
活動から始まった

孤立した環境
での子育て

親のストレス
子どものストレス

現在は
NP 講座修了生も
託児スタッフとして
参加している

仮設団地集会所訪問型の家庭教育支援

NP 事業報告会の紹介

ＮＰ事業報告会を開催しました

◆震災後から継続して開催してきた NP（ノーバディズ・パーフェクト）事業について、報告会を開催しました《2017．9．29 ／石巻中央公民館にて》

まず、当団体代表理事兼子からご挨拶。

NP 参加者兼認定ファシリテーター資格取得者として話をする当団体スタッフ遠藤。

ファシリテーター資格取得者として NP 講座を実施してみての感想、思いを及川智恵美さんがお話ししてくださいました。

認定ファシリテーター資格を持ち、震災後すぐからここ石巻で NP 講座を開催してきた三浦敏広さんから、NP 講座の参加者に与えるプラスの影響、今後も石巻という地域でこの講座を継続していくことの必要性などをお話しいただきました。

ファシリテーター資格取得者の当団体スタッフ高橋。実際にファシリテーターを努めてみての感想を話しています。

石巻市教育委員会 生涯学習課の菅井先生。NP 講座はどんな流れで進めるか、、、等積極的に質問を投げかけてくださいました。

NP講座会場
テキスト
講座参加者募集チラシ紹介

NPプログラムについて

対　象

0歳～5歳までのお子さんを育てるお母さん、お父さん

「Nobody's Perfect－完璧な親なんていない（NP プログラム）」は、0 歳から 5 歳までの子どもを育てる親を支援するためのカナダ生まれのプログラムです。

参加者それぞれが抱えている悩みや関心事をグループで話し合い、つながりを深めることにより、仲間と互いに助け合って子育てしてゆくことを学びます。

また、テキストを使いながら実際の子育てに必要な知識や方法を学び、参加者のみなさん一人ひとりが“自分にあった子育て”を見つけ、自分のやり方で、安心、かつ自信を持って子育てしていけるようにするものです。

※NP プログラムは、専門家の個別対応が必要となるような深刻な問題をかかえるご家庭を対象にしたプログラムではありません。

NPプログラムの目的と役割

- 子どもの健康や安全、しつけなどについて学ぶ。
- すでに持っている子育てのスキルを高め、新たなスキルを習得し、練習する。
- 自分の長所や能力に気づくことによって、親としての自信をつける。
- 学習しながら子育て仲間を作り、息抜きとなる楽しい時間を過ごす。
- 他の親御さんたちとのつながりを深め、助け合い、サポートし合える関係を作る。

NPプログラムの内　容

プログラムは、資格をもったNPファシリテーター 2名が行います。プログラムは構造化されていますが、自由度が高く、NPファシリテーターが参加者の関心事やニーズをくみ取りながらプログラムを計画し、臨機応変に展開していきます。

その他に、テキストを用いて子育てに必要な知識や方法を学んだり、グループで話し合いながら参加者同士のつながりを深め、仲間と互いに助け合って子育てしてゆくことを学びます。親御さんたちがプログラムに参加している間、お子さんは別室にてお預かり保育いたします。

参加人数：約10名
時　　間：約2時間（途中ティータイムを入れます）
回　　数：週1回、6～10週連続でセッションを実施（通常8回）
教　　材：NPプログラム独自のテキスト

NP（ノーバディズ・パーフェクト）講座開催ガイドマニュアル

◆これからＮＰ講座を開催したい、と考える方のために、計画から準備、開催に至るまで必要な事を記しておきます。

実施計画作成

↓

予算確保

↓

ファシリテーターの確保

↓

託児スタッフの確保

↓

会場探し、確保

↓

参加者募集のチラシ作成

↓

市報、広報紙への掲載依頼

↗

↓

講座情報を広く周知【ＨＰ、ＦＢ、ＳＮＳ等】

↓

講座開催当日

↓

会場・茶菓の準備

↓

講座開催

↓

講座実施日のふりかえり

↓

報告書作成

母である前にひとりの人間

自分を、子どもを見直す

石巻市におけるノーバディズ・パーフェクト講座

受講者アンケート調査結果報告

中央大学広岡守穂導入ゼミ

２０１６年１２月２４日

目次

はじめに

１．調査の目的

２．ノーバディズ・パーフェクト講座とは？

３．アンケート調査結果

４．アンケート結果からみえてくるもの

はじめに

２０１６年度、広岡導入ゼミでは、秋学期のテーマとして、東日本大震災の被災地の復興支援に必要なことは何かを考えました。具体的には、石巻復興支援ネットワーク・やっぺすにご協力いただいて、やっぺすが実施しているノーバディズ・パーフェクト講座を取り上げました。

ノーバディズ・パーフェクト講座はカナダで始まった、子育て中の母親を対象にした取り組みです。ノーバディズ・パーフェクトは、「完全な人はいない」という意味です。具体的には完全なお母さんなんていない、完全な子どももいない、ということをあらわしています。子育て中の母親は、どうしても完全な子育てをしようとしてしまいます。そのあまり心理的に追い込まれてしまう母親も少なくありません。ノーバディズ・パーフェクトということばには、無理をしなくていい、いまのままでいいと考えてほしい、という気持ちがこもっています。

これまでやっぺすでは、１５期にわたってノーバディズ・パーフェクト講座を開催してきており、各期ごとに受講者のアンケートをとっています。わたしたち広岡導入ゼミでは、その講座の実施記録やアンケート調査の回答を分析しました。

それによって明らかになったのは、ノーバディズ・パーフェクト講座は受講した子育て中のお母さんに非常に評判が高いということです。そしてまた、子育て中のお母さんたちが孤立しがちであること、だからノーバディズ・パーフェクト講座のように、打ち解けて話し合える関係をつくる場を提供することが、子育て支援策としてもたいへん有効だということです。

いろいろな調査から明らかになっているように、被災者にはただでさえ重いストレスがかかっています。そういう環境ではなおのこと、子育て中のお母さんたちにかかるストレスは重いと思われます。子育て中のお母さんに、打ち解けて話し合える関係を提供することが、ソフトな子育て支援策としてたいへん有効だと思います。

わたしたちは、学習の機会を提供していただいた石巻復興支援ネットワーク・やっぺすと、代表理事の兼子佳恵さんにこころから感謝しています。それとともに石巻市をはじめ東日本大震災の被災地の一日も早い復興を、こころから願っています。

１．調査の目的

この調査は被災地で子育てをしているお母さんたちの子育て環境をより良くするために求められていることは何か、そしてノーバディズ・パーフェクト講座の内容を改善するために必要なことはあるか、の二つであった。

これまで石巻市におけるノーバディズ・パーフェクト講座は平成２５（２０１３）年９月にはじまった第１期から平成２８（２０１６）年１０月に終了した第１５期まで、１５期にわたっておこなわれた。アンケートに回答した参加者はあわせて１１７名であった。

各期全８回のセッションからなっており、講座がすべて終了してから受講者にアンケート調査をおこなった。なお１期・２期はアンケートが提出される日にばらつきがあったが、３期以降は講座最終日に提出していただくというかたちでほぼ統一されている。また７期のみアンケート調査はおこなわれなかった。

アンケートの質問は以下の７項目である。

１あなたにとって、もっとも役に立ったのはどのようなことですか？

２このプログラムに参加されて、考え方や行動で変わったことがありますか？

３親として、何か新しい学びや使えることがありましたか？

４あなたにとってあまり有効でなかったことは何でしょうか？

５このプログラムをより良くするために、どのようにしたら良いと思われますか？

６お友達にこのプログラムのことを話すとしたら、どのように話しますか？

以上の６項目で、自由記入方式で回答してもらった。

そして最後に、プログラムに対する満足度を５段階で評価してもらった。

２．ノーバディズ・パーフェクト講座とは？

ノーバディーズ・パーフェクトはカナダで生まれた子育て学習プログラムである。「ノーバディズ・パーフェクト」。つまり完璧な人なんていない。完璧な母親もいなければ、完璧な子どももいない。もっと自分らしく、肩肘をはらず、いまのままの自分を大切にして、ゆとりをもって子育てをしたらいい。そんなメッセージどおりのプログラムである。カナダと日本に文化の違いはあるが、共通の悩みもある。子育て中のお母さんは、ついつい完璧な子育てをしようとして煮詰まってしまう。孤立しがちだし、肝心の夫が、無理解であることも少なくない。子育て中のお母さんたちに、自分らしい子育てをしようと呼びかける。講座の対象者は、０歳から就学前までの子どもを育てる母親である。

講座では毎回（セッションという）、参加者が日頃感じている悩みや知りたいことについてグループで話し合う。そして、テキストを見たりお互いの知恵を出し合ったりしながら、自分に合った子育ての仕方を見つけていく。ワークショップ型の講座である。ファシリテーターがセッションの内容を企画し、プログラムの司会進行役をつとめる。一人ひとりの価値観を尊重し、だれもが打ち解けて話せる雰囲気をつくる。終了後も参加者同士が支え合える身近な仲間としてつながるチャンスもつくっていく。

３．アンケート調査結果

アンケートの回答を前ページにしめした質問ごとにまとめた。結果は以下の通りである。

（1）質問１　あなたにとって、もっとも役に立ったのはどのようなことですか？

多くみられた回答は、大きく分けて２つに分類できる。ひとつ目は、前向きになり余裕ができたという回答である。自分の育児に自信が持てていない母親が、他の人と話をすることで、悩んでいるのは自分だけではないと実感できたことが要因だと考えられる。二つ目は他の人の経験を聞くことが役に立ったという回答である。いままで他の母親と関わる機会がなかった母親が、他の母親の知識や経験を聞き、自分の子育てに役立てることできたという意見が多かった。その他にも、家族の新たな一面に気づくことができた、自分を振り返れたなど、非常に前向きな回答が多かった。

（2）質問２　このプログラムに参加されて、考え方や行動で変わったことがありますか？

考え方の変化については、心に余裕を持つことができるようになったと回答した人が特に多く、次いで後ろ向きなことを前向きにとらえられるようになった人が多かった。また、辛かったり苦しかったりするのは自分だけでないことに気づいたという人も多くみられた。行動の変化については、子どもに対する態度が変わったという回答が多かった。具体的には、話し方や表現を変える、子供の気持ちを考える、などである。また、カッとなったときに一呼吸置いて客観的に冷静にものごとを整理するようになった人もおり、観察力の面での変化が伺える。それによって視野が広がったという人もいた。

（3）質問３　親として、何か新しい学びや使えることがありましたか？

何を学んだかで、多かったのは「こどもへの接し方が変わった」「人とのかかわり方が変わった」という意見が多くみられた。もう少し具体的にみると、３つのグループに分けることができる。１つ目は、夫に対してできること。たとえば「ダンナの文句ばかりではなくいいところを探す」のような意見である。２つ目は、「もっとこどもを信じてあげる」のように、こどもに対してできること。３つ目は、「周りに助けを求めたり、頼りにすることも必要」のように、自分に対してできることである。以上より、講座から学んだことは、こどもについてだけでなく、もっと幅広いものであったことがわかる。

（4）質問４　あなたにとってあまり有効でなかったことは何でしょうか？

「特になし」が大多数であり、ほとんどの人が講座の内容にたいへん満足しているということがうかがわれる。また、「時間が足りなかった」という意見も散見したが、それは「時間が短く感じた」ということの別の表現だと解される。同様の意見として「行けなかった日への後悔」というものもあった。

ただ、非常にわずかではあるが、「自分の子どもの年齢と周りの人の子どもの年齢が合わず実際に現実に起こっている問題としてとらえずらかった」「男の子の子育てについては女の子しか育てていないひとにはあまり発言できない」という意見があった。おなじ年齢や性別の子どもをもつ親が複数名、参加するようにしたら良いのかもしれない。

（5）質問５　このプログラムをより良くするために、どのようにしたら良いと思われますか？

「このまま（今のまま）でよい」という回答が圧倒的に多かった。「このままでよい」に次いで多かった回答は、「時間を長くする」、「回数を増やす」といった要望で、プログラムの欠点の指摘というよりむしろプログラムを気にいっているからこその物足りなさから生じた指摘であり、満足度の高さがうかがえる。

なおごく少数ではあったが、欠点の指摘としては、グループの構成に関するものが最多だった。講座の大半の時間がグループワークやセッションであるため、グループのメンバー構成が満足度を左右するのだろうと思われる。全体的に苦情のような回答は見られず、「盛んに意見を出す」、「その日のふり返りをする」など、参加者の意識における改善策を書いた人さえいた。

（6）質問６　お友達にこのプログラムのことを話すとしたら、どのように話しますか？

友達にプログラムのことを話すとしたら、どのように話すかを聞いたところ、「〇〇な場／〇〇なプログラム」というふうにひと言で特徴を言い表した回答と、おすすめポイントや質問１～３と重複するような、自分にとってよかった点を強調した回答と大きく２つに分かれ、表現方法は様々であった。

プログラムに対する否定的な意見はまったく見られず、自分の悩みを共有してもらったり意見を発信しあったりできることで、「気持ちが晴れる」「すっきりする」等、悩みや心の負担が軽減および解消されていくことを書いたものが多く見られた。また、「考え方が変わった」「学べた／勉強になった」「成長できた」など、母親としての自分自身の変化についての回答も同じくらい多かった。

次いで、「ママ友に出会えた」といった、仲間との交流の機会を尊重した回答が多かった。子育て中の母親にとって、ネットワークをつくることがいかに求められているか、感じさせられる回答だった。

以上のような回答から、母親は、子育て中に悩みや不安、ストレスを抱えてしまうことが多いにもかかわらず､日常生活の中でそのような問題を共有できる相手が身近におらず、ひとりで抱え込んでしまっていることがわかる。心の余裕のなさから、自分に自信をもてなくなったり、いらいらして子どもや夫の前でも穏やかでいられなくなったり、生活に悪い影響をもたらしていることも少なくない｡同じような環境に置かれた仲間同士で集まり、意見を交わし、高め合う機会の提供が子育て中の母親にとって大きな支えになっていると思われる。

（7）プログラムに対する満足度

１から５までの５段階評価でプログラムに対する満足度をたずねたところ、満足度５の割合は８９．４パーセントと、９割近くに達した。次いで満足度４は８．７パーセント、満足度３は１．９パーセント、満足度２と満足度１はともに０パーセントであった。

上記は第１期から第１５期（第７期のデータはなし）までの全体の割合である。しかし、第３期だけは満足度がばらけていた。第３期は、８人中、満足度５と答えた人は４人にとどまり、満足度４が２人、満足度３が２人であった。他の期では３を選んだ人はいなかった。

満足度５と答えた人	９３人	満足度４と答えた人	９人
満足度３と答えた人	２人	満足度２と答えた人	０人
満足度１と答えた人	０人		

●各期のアンケート回収数

第１期	１３	第６期	8	第１１期	7
第２期	7	第７期	なし	第１２期	8
第３期	8	第８期	5	第１３期	7
第４期	6	第９期	6	第１４期	7
第５期	8	第１０期	8	第１５期	7

４．アンケート結果からみえてくるもの

（１）父親の育児不参加と育児環境の不十分さ

アンケートから、みえてくる印象的なことを２点指摘しておきたい。

１つは父親の育児不参加である。この講座でおなじ親どうし悩みを共有し意見をし合うことが役に立ったと、多くの人が答えた。それはとりもなおさず、いちばん身近な存在であるはずの父親と、普段から、悩みを共有するなどのコミュニケーションが不足しているからではないか。

多くの母親が育児の大部分を担い、そのうえ家事をしている。子育てに専念している人もいるが、子育てしながら仕事をしている母親も大勢いる。多くの母親は、ひとりになる時間をもって趣味を楽しんだりすることもなく、身体的負担と精神的負担の両方を感じている。母親としての役割に縛られ、たったひとりで育児をしている。そんな母親のニーズに合っていたため講座は高評価だったと思う。それほどに子育て中の母親の悩みは深く、母親は孤立しているのだ。

もう１つは育児環境が不十分なのではないかということである。待機児童の多さや保育所不足が叫ばれているが、それだけでなく身近に育児について相談できる場がない。頼れる人がいない。育児環境が整っていないと育児不安が増加する。そのため、ノーバディズ・パーフェクト講座のような、ソフトの事業を充実することで育児不安を減らすことができるのではないだろうか。育児サポートのサービスを充実しなければならないのだ。

（２）６つの質問への回答

６つの質問への回答を具体的にみてみよう。

質問１(あなたにとって、最も役立ったのはどのようなことですか？)では「人の意見をしっかり聞くこと、自分の意見を伝えること」「悩みを共有できた」という回答が多かった。悩みの共有と意見の交換は相互に関連していて、悩みの共有をするためには人の話を聞いたり、自分の意見を話すことが大切なのである。ワークショップがそういう関係をつくったわけであるが、日ごろから、家庭でも地域でも職場でも、打ち解けて話し合える雰囲気を醸成することが、重要なのだといえるのではないだろうか。

質問 2(このプログラムに参加されて、考え方や行動で変わったことはありますか？)では「考え方が前向きになった」「ゆとりを持って行動できるようになりました」などの意見が多かった。ありのままの自分でいいのだと、心に余裕を持てるようになれた。やはりワークショップが、そういう心の変化をもたらしたのであるが、家庭でも地域でも職場でも、子育て中の母親がありのままの自分でいいと感じることができるような雰囲気をつくる必要があるだろう。

子どもを育てている親はみな同じようなことに悩みを抱えている。たとえば子どもの成長に関することなどである。だからこそ講座の参加者は、アンケートに対して、まわりの人の話を聞いて共感できることが多く、前向きになれたと回答しているのだと思う。おなじ悩みでも、さまざまな考え方や行動がある。それを意見として、まわりに伝えると、自分の子育てについても、気づきがある。８９・４パーセントの人が満足度５に丸をつけたのは、いろいろと得るものがあったからだと思われる。

それにしても、痛感するのは、子育て中の母親が孤独を感じているということだ。アンケートをみていちばん目につくのは、「人の話を聞けた」という文字である。悩みがあっても相談する人は少なく、自分の子育ては本当にこれでいいのかという疑問にいつも悩まされている。そんな姿が浮かんでくる。

（3）子育て中の母親が不安や悩みを共有する場が必要

石巻市は東日本大震災の被災地である。人びとは自分の住まいや生活に悩みを抱えており、余裕がない状況に置かれている。そのような環境で、育児や家族の悩みを持つ人は、その悩みをだれにも打ち明けることができずに、自分で抱え込んでいる人が少なくないと思われる。実際に、被災地で子どもへの虐待が増加している。その理由として、落ち着いて相談できない人が多いことがあげられている。地域全体で話を共有できる打ち解けた雰囲気をつくり、その中で、育児の悩みを持つ人びとが相談し合う雰囲気づくりが大切ではないだろうか。

東日本大震災の被災地では、配偶者間暴力や児童虐待も深刻化した。宮城県警の調べによると、２０１３年のＤＶ相談は、前年より３３％増の１８５６件だった。これは過去最高であった。原因は震災による失業のストレスや、狭くて逃げ場のない仮設住宅での生活、被害者の孤立化などが考えられている。震災婚という言葉がある一方で震災を機に離婚や危機的状況に陥る夫婦も多い。震災後の離婚相談件数が大幅に増加したように、震災という未曾有の大災害に遭遇した人びとのストレスは非常に大きい。それに加えて仮設住宅での生活など、生活環境の変化によるストレスから、ゆとりをもって子どもに接する余裕が奪われがちなのではないか。

このような状況で実施されたノーバディズ・パーフェクト講座は、子育て中の母親が不安や悩みを共有したり、お互いに相談しあったりする、とても良い機会になった。そのような機会を提供すること自体が、より良い子育て環境づくりにつながっているのではないかと思われる。

何が必要か
被災地の子育て支援

石巻市におけるノーバディズ・パーフェクト講座
受講生アンケート・ファシリテーターアンケート
調査結果報告

特定非営利活動法人　石巻復興支援ネットワーク

２０１７年８月３１日

目次

はじめに

１．調査の目的

２．ノーバディズ・パーフェクト講座とは？

３．アンケート調査結果

４．提言

５．附録１：受講生アンケート
調査票と自由記述集計結果

６．附録２：ファシリテーター養成講座アンケート
調査票と集計結果

７．附録３：ファシリテーター養成講座の実施概要

はじめに

石巻市は、２０１１年３月に起こった東日本大震災で甚大な被害を受けた。石巻市に住む人たちは被害の程度にかかわらず、重いストレスとたたかいながら復興と生活の再建に取り組んできた。石巻復興支援ネットワーク・やっぺすでは、このような環境のもとで子育てをしている母親たちのために、２０１３年９月から、ノーバディズ・パーフェクト講座（以下ＮＰ講座と略す）を実施してきた。

ＮＰ講座はカナダで始まった取り組みである。ノーバディズ・パーフェクトとは、「完全な人はいない」、つまり完全なお母さんなんていない、完全な子どももいない、という意味である。ノーバディズ・パーフェクトということばには、無理をしなくていい、いまのままでいいと考えてほしい、というメッセージがこめられている。

子育て中の母親は、どうしても完全な子育てをしようとしてしまう。そのあまり心理的に追い込まれてしまう母親も少なくない。まわりの人たちから理解されない、言いたいこともじっと抱え込んでしまう。そんな母親も少なくない。まして未曾有の被害を被った被災地では、被災という心理的なストレスがかさなっている。いろいろな調査から明らかになっているように、被災者にはたださえ重いストレスがかかっている。そういう環境ではなおのこと、子育て中のお母さんたちにかかるストレスは重い。

これまでＮＰ講座は１８期まで開催されてきた。各期の閉講時にアンケートを実施しており、１５期までの結果が昨年１２月にまとめられている。そこからみえてきたのは、ＮＰ講座は受講した子育て中のお母さんに非常に評判が良いということ、そして、子育て中の母親が孤立しがちであること、ＮＰ講座は、そのような母親たちに打ち解けて話し合える関係をつくる場になっていることだった。

今回、これまでの全受講者を対象に、あらためてノーバディズ・パーフェクト講座の効果に関する調査をおこなった。この報告書はその結果を分析するとともに、分析結果に基づいて若干の提言をおこなうものである。

なお２０１４年５月および２０１５年９月にファシリテーター養成講座を実施した。そのアンケート結果は巻末附録２にかかげている。

１．調査の目的

この調査の目的は、被災地で子育てをしているお母さんたちの子育て環境をより良くするため、ノーバディズ・パーフェクト講座にはどのような効果があるかをあきらかにすることである。

これまで石巻市におけるノーバディズ・パーフェクト講座は平成２５（２０１３）年９月にはじまった第１期から平成２９（２０１７）年６月に終了した第１８期まで、１８期にわたっておこなわれた。

調査は、全１８期の受講者計１４１人のうち、他団体が主催したセカンドプログラムであった４、６、７、１２、１４期を除く計１３期の１０２人を対象に行った。調査の実施期間は２０１６年１２月から２０１７年７月にかけての約８か月間である。

調査は郵送方式でおこなった。対象者に返信用切手を同封して調査票を郵送した。しかし対象者１０２人のうち３１人は、引っ越し等による理由で所在不明であったため、調査票を届けることができなかった。所在不明の人が３分の１近くにのぼったのは、たいへん印象的であった。２０１７年現在も居住地が定まらない家庭が多数あるということであろうか。被災地では他の地域に比べて、子育て中の人びとの転入転出がきわだって激しいのだろうか。これは、子育てに非常に影響するのではないかと想像される。

回収数は５２、回収率は５１．０％であった。これはアンケートを送ることができた７１人のうち、７３．２％にあたる。

なお報告書を読む方々に注意していただきたいことがひとつある。それは調査時点と受講時期とが最大３年３か月離れているので、その間に子どもが大きくなった、下の子が生まれた、仕事を始めた、夫との関係が変わったなど、生活環境が大きく変わった人も少なくないと想像されることである。それは所在不明の人が３割以上だったことからもうかがわれることである。そのため集計結果は、ノーバディズ・パーフェクト講座の直接の影響だけとは言いきれないのである。調査結果をどう読むかは慎重でなければならない。

２．ノーバディズ・パーフェクト講座とは？

ノーバディズ・パーフェクトはカナダで始まった、子育て中の母親を対象にした講座である。

子育て中のお母さんは、ついつい完璧な子育てをしようとして煮詰まってしまう。孤立しがちだし、肝心の夫が、無理解であることも少なくない。ノーバディズ・パーフェクト講座は、子育て中のお母さんたちに、自分らしい子育てをしようと呼びかける。講座の対象者は、０歳から就学前までの子どもを育てる親である。

講座はファシリテーターの進行によりワークショップ形式でおこなわれる。毎回（セッションという）、参加者が日頃感じている悩みや知りたいことについてグループで話し合う。そして、テキストを見たりお互いの知恵を出し合ったりしながら、自分に合った子育ての仕方を見つけていく。

ファシリテーターがセッションの内容を企画し、プログラムの司会進行役をつとめる。一定のルールをもうけて、一人ひとりの価値観を尊重し、だれもが打ち解けて話せる雰囲気をつくるようにしている。終了後も参加者同士が支え合える身近な仲間としてつながるチャンスもつくっていく。

子育てに悩みや不安を抱えた親同士がお互いの体験や不安などを共有する機会を提供する。この講座の特徴は、グループでの話し合いを講座のメインとしているところである。これには、参加者が一人では気づくことができなかった自身の能力、短所、長所などを、話し合いを通して発見してもらおうという趣旨がある。この講座を通して、子育てに自信が持てるようになること、自己解決能力を身につけることを狙いとしている。また、この講座が子育て仲間をつくるきっかけの場として機能し、参加者同士が子育て仲間としてのつながりを築いていけるよう支援する。

３．アンケート調査結果

はじめに調査票の質問にそって調査結果の概要をみておこう。（調査票は巻末）。

（１）受講者のプロフィール

１．年代

受講者の年代は２０代後半が４人（全体の８％）、３０代前半が２５人（全体の５０％）、３０代後半が９人（１８％）、４０代以上が１２人（全体の２４％）であった。３０代～４０代が多い。１０代以下と２０代前半の人はいなかった。

「年代」

	度数	%
10代以下	0	0.0
20代前半	0	0.0
20代後半	4	8.0
30代前半	25	50.0
30代後半	9	18.0
40代以上	12	24.0
合計	50	100.0

２．居住エリア

居住エリアは旧石巻市が２８人（全体の５６％）、河北地区４人（８％）、河南地区６人（１２％）、桃生地区１人（２％）、牡鹿地区１人（２％）、市外１０人（２０％）だった。市外から来ている参加者が比較的多い。

「居住エリア」

	件数	%
旧石巻市(市街地)	28	56.0
河北地区	4	8.0
雄勝地区	0	0.0
河南地区	6	12.0
桃生地区	1	2.0
北上地区	0	0.0
牡鹿地区	1	2.0
市外	10	20.0
合計	50	100.0

３．居住歴

居住歴は地元が１８人（３６％）、移住が１７人（３４％）、転勤が１４人（２８％）となった。移住や転勤で石巻に来ている参加者が３分の２近くを占めている。

「居住歴」

	件数	%
地元	18	36.0
移住	17	34.0
転勤	14	28.0
無効回答	1	2.0
合計	50	100.0

４．ＮＰ講座受講時期

ノーバディズ・パーフェクト講座（以下ＮＰ講座と略す）受講時期について、１期にＮＰ講座を受けた参加者が５人（全体の１０％）、２期が８人（同１６％）、５期が１人（２％）、６期が１人（２％）、８期が１人（２％）、１０期が３人（６％）、１３期が５人（１０％）、１５期が１人（２％）、１７期が５人（１０％）、１８期が５人（１０％）という結果であった。多かったのは１期・２期のような初期の受講者と、１７期や１８期のような最近の受講者だった。

なお無効回答が１５人（全体の３０％）だった。無効回答が多いのは、２０１３年に第１期のＮＰ講座が開催されてから、調査開始の２０１６年の１２月までかなり時間がたっていたため、自分が何期生か覚えていない人が多かったからだと思われる。

「NP 講座受講時期」

	件数	%
1期	5	10.0
2期	8	16.0
3期	0	0.0
4期	0	0.0
5期	1	2.0
6期	1	2.0
7期	0	0.0
8期	1	2.0
9期	0	0.0
10期	3	6.0
11期	0	0.0
12期	0	0.0
13期	5	10.0
14期	0	0.0
15期	1	2.0
16期	0	0.0
17期	5	10.0
18期	5	10.0
無効回答	15	30.0
合計	50	100.0

５．NP 講座は何を見て申し込んだか

何を見て申し込んだかを聞いたところ、いちばん多かったのが口コミで２２人（４４％）であった。次いで市報が１１人（全体の２２％）だった。続いて子育て支援センターが２人（４％）、Facebook が１人（同２％）だった。口コミの内訳として、友人やママ友や親戚などからメールや話の上でＮＰの話を聞いたという回答が多かった。なお保健センター、産院、ＨＰは０だった。

「NP 講座は何を見て申し込みましたか。」

	件数	割合
市報	11	22.0
Facebook	1	2.0
子育て支援センター	2	4.0
保健センター	0	0.0
産院	0	0.0
口コミ	22	44.0
HP	0	0.0
その他	10	20.0
無効回答	4	8.0
合計	50	100.0

６．子どもの人数

受講時の子どもの数は１人が２６人（全体の５２％）、２人が１７人（同３４％）、３人が７人（１４％）だった。これに対して現在の子どもの数は１人が１８人（３６％）、２人が２３人（４６％）、３人が８人（１６％）であった。受講前の子どもの総数は８１人で、受講後は８８人に増えている。受講者は子どもを産む年代の人びとだということがわかる。

「講座受講時のお子さんの人数を教えてください。」

	件数	割合
1人	26	52.0
2人	17	34.0
3人	7	14.0
4人以上	0	0.0
合計	50	100.0

「現在のお子さんの人数を教えてください。」

	件数	割合
1人	18	36.0
2人	23	46.0
3人	8	16.0
4人以上	0	0.0
無効回答	1	2.0
合計	50	100.0

７．就労状況

受講時の就労状況は、フルタイムで就労（産休、育休、介護休暇中）と回答したものが７人（全体の１４％）、パート・アルバイトで就労が６人（同１２％）、以前は就労していたが、現在は就労していないが３４人（６８％）、これまで就労したことがないが３人（６％）だった。

「７ - 1. 講座受講時の就労状況について教えてください。」

	件数	%
フルタイムで就労	0	0.0
フルタイムで就労 (産休・育休・介護休暇中)	7	14.0
パート・アルバイト等で就労	6	12.0
パート・アルバイト等で就労 (産休・育休・介護休暇中)	0	0.0
以前は就労していたが、現在は就労していない	34	68.0
これまで就労したことがない	3	6.0
合計	50	100.0

これに対して現在の就労状況は、フルタイムで就労が８人（全体の１６％）、フルタイムで就労（産休、育休、介護休暇中）が２人（同４％）、パート・アルバイトで就労が１０人（２０％）、以前は就労していたが現在は就労していないが２６人（５２％）、これまで就労したことがないが３人（６％）となった。

これを見ると、以前は就労していたが、子どもが生まれて離職した受講者がたいへん多いことが分かる。

「７ - ２．現在の就労状況について教えてください。
（７－１と同じ状況の方は記載の必要はありません）」

	件数	%
フルタイムで就労	8	16.0
フルタイムで就労 (産休・育休・介護休暇中)	2	4.0
パート・アルバイト等で就労	10	20.0
パート・アルバイト等で就労 (産休・育休・介護休暇中)	0	0.0
以前は就労していたが、現在は就労していない	26	52.0
これまで就労したことがない	3	6.0
無効回答	1	2.0
合計	50	100.0

８．被災当時の状況

被災経験の有無と被災当時の子どもの有無を聞いた。

被災を経験した受講者は３６人（全体の７２％）、無しが１４人（同２８％）だった。また被災当時子どもはいなかったと回答した受講者は３１人（６２％）、妊娠中が５人（１０％）、子どもがいたものは１０人（２０％）だった。

被災経験なしの受講者が全体の４分の１をこえ、被災当時に子どもはいなかったという人が６割以上にのぼった。

「８ - 1．被災経験の有無を教えてください。」

	件数	%
有り	36	72.0
無し	14	28.0
合計	50	100.0

「８－２．被災当時、子供はいましたか。」

	件数	割合
子どもはいなかった	31	62.0
妊娠中	5	10.0
子どもがいた	10	20.0
無効回答	4	8.0
合計	50	100.0

被災当時の状況等〈自由記入〉では、「自宅にいた」「勤務中であった」「家族と数日間会えなかった」「家族と連絡がつかなかった」「家が全壊したため、親戚の家や避難所で過ごした」「家が無事でも、水道・電気・ガス等のライフラインが止まり大変だった」といった記述がみられた。（附録１参照）

（２）ＮＰ講座受講による気持ちや行動の変化

９．子育てに関する変化

ストレス度、孤独感、悩みごと、気持ち、夫との関係、子育ての自信、子どもへの愛情の７つの項目について、子育てに関する変化を５段階で聞いた。

ストレス度は、受講前と比べて増えたが０人、どちらかというと増えたが１人で全体の２％、変わらないが９人で１８％、どちらかというと減ったが３０人で６０％、減ったが４人で全体の８％だった。どちらかというと減ったと減ったを合わせると７８％という高い数字になる。

「９－１．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：ストレス度」

	件数	%
増えた	0	0.0
どちらかというと増えた	1	2.0
変わらない	9	18.0
どちらかというと減った	30	60.0
減った	4	8.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

孤独感は、増えたが１人で全体の２％、どちらかというと増えたが１人で２％、変わらないが５人で１０％、どちらかというと減ったが２０人で４０％、減ったが１７人で３４％となった。どちらかというと減ったと減ったを合わせると７４％という高い数字になる。

「９－２．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：孤独感」

	件数	%
増えた	1	2.0
どちらかというと増えた	1	2.0
変わらない	5	10.0
どちらかというと減った	20	40.0
減った	17	34.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

悩みごとは、増えたが０人、どちらかというと増えたが１人で２％、変わらないが９人で１８％、どちらかというと減ったが２７人で５４％、減ったが７人で１４％となった。どちらかというと減ったと減ったを合わせると６８％になる。

「９－３．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：悩み事」

	件数	%
増えた	0	0.0
どちらかというと増えた	1	2.0
変わらない	9	18.0
どちらかというと減った	27	54.0
減った	7	14.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

気持ちの変化は、明るくなったが１４人で２８％、どちらかというと明るくなったが２４人で４８％、変わらないが６人で１２％、受講前に比べてくらくなったは０人だった。明るくなったと、どちらかというと明るくなったを合わせると７６％になる。

「９－４．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：気持ち」

	件数	%
明るくなった	14	28.0
どちらかというと明るくなった	24	48.0
変わらない	6	12.0
どちらかというと暗くなった	0	0.0
暗くなった	0	0.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

夫との関係は、受講前より良くなったが５人で１０％、どちらかというと良くなったが１８人で３６％、変わらないが１９人で３８％、悪くなったが１人で２％となった。良くなったとどちらかというと良くなったを合わせると４６％になる。

「９－５．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：夫との関係」

	件数	%
良くなった	5	10.0
どちらかというと良くなった	18	36.0
変わらない	19	38.0
どちらかというと悪くなった	0	0.0
悪くなった	1	2.0
無効回答	7	14.0
合計	50	100.0

子育ての自信は、増えたが８人で１６％、どちらかというと増えたが１７人で３４％、変わらないが１８人で３６％、どちらかというと減ったが１人で２％となった。増えたとどちらかというと増えたを合わせると５０％になる。

「９－６．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：子育ての自信」

	件数	%
増えた	8	16.0
どちらかというと増えた	17	34.0
変わらない	18	36.0
どちらかというと減った	1	2.0
減った	0	0.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

子どもへの愛情は、強まったが１８人で３６％、どちらかというと強まったが１８人で３６％、変わらないが８人で１６％、弱まったは０人だった。強まったとどちらかというと強まったを合わせると７２％になる。

「９－７．子育てに関して、NP 講座を受講したことによる変化を教えてください：子供への愛情」

	件数	%
強まった	18	36.0
どちらかというと強まった	18	36.0
変わらない	8	16.0
どちらかというと弱まった	0	0.0
弱まった	0	0.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

以上、ＮＰ講座は７つの項目のすべてについて、受講者に良い変化をもたらしたことがわかる。とくにストレス度、孤独感、悩みごと、気持ち、子どもへの愛情の４項目で７０％以上の高い割合であった。悩みごともほぼ７０％に近い数字になっている。子育ての自信と、夫との関係の２つは、増えたまたは良くなったと答えた人の割合が５０％または５０％に達しない。

さて、ＮＰ講座のもっとも顕著な効果が見てとれるのは孤独感が減ったことである。ＮＰ講座で、いつもの生活圏の外に友達を得る。そのことが孤独感の減少をもたらしたといえるだろう。興味深いのは７６％の人々が気持ちが明るくなったと答えているのに対して、悩みごとが減少したと感じた人は５４％にとどまることである。このことは質問１１の結果とも関係していると思われるので、のちにもう一度触れることにしたい。気持ちが明るくなった原因は、悩みごとの解消よりも孤独感が減ったことに強く関係しているのではないかと思われる。

なお「夫との関係」と「子育ての自信」では、他の項目と比較して、変わらないと答えた人がはっきり多い。このことは今日の子育て事情を考えるとき、きわめて重要であると思われる。

１０．外出の頻度

受講前と後の外出頻度の変化について、受講前は週１回が６人（１２％）、週２回が７人（１４％）、週３回が１１人（２２％）、週４回が１０人（２０％）、週５回が５人（１０％）、それ以上が６人（１２％）となった。受講後は週１回が２人（４％）、週２回が４人（８％）、週３回が１４人（２８％）、週４回が１１人（２２％）、週５回が８人（１６％）、それ以上が６人（１２％）であった。受講前の延べ外出回数は１６０回だが、受講後は２０８回に増えている。

「１０．外出する頻度に変化はありましたか。：受講前」

	件数	%
週0回	0	0.0
週1回	6	12.0
週2回	7	14.0
週3回	11	22.0
週4回	10	20.0
週5回	5	10.0
それ以上回	6	12.0
無効回答	5	10.0
合計	50	100.0

「１０．外出する頻度に変化はありましたか。：受講中～受講後」

	件数	%
週0回	0	0.0
週1回	2	4.0
週2回	4	8.0
週3回	14	28.0
週4回	11	22.0
週5回	8	16.0
それ以上回	6	12.0
無効回答	5	10.0
合計	50	100.0

１１．ＮＰ講座でできた友達とＮＰ講座以外の友達の違い（複数回答可）

NP 講座でできた友達とそれ以外の友達では関係性に違いがあるのだろうか

NP 講座以外の友達では、会うと挨拶できる関係が７２％、連絡先を交換する関係が４８％、連絡を取り遊ぶ約束ができる関係が４６％、悩みを打ち明けられる関係が４０％、困ったときに助け合える関係が４２％だった。

「１１．NP 講座でできた友達と NP 講座以外の友達に違いはありましたか。それぞれの関係性について教えてください（複数可）：NP 講座以外のお友達」

	度数	%
会うと挨拶できる関係	36	72.0
連絡先を交換する関係	24	48.0
連絡を取り、遊ぶ約束ができる関係	23	46.0
悩みを打ち明けられる関係	20	40.0
困ったときに助け合える関係	21	42.0
無効回答	6	12.0

これに対して NP 講座でできた友達は、会うと挨拶できる関係が６４％、連絡先を交換する関係が６０％、連絡を取り遊ぶ約束ができる関係が５４％、悩みを打ち明けられる関係が５０％、困ったときに助け合える関係が３０％だった。

「１１．NP 講座でできた友達と NP 講座以外の友達に違いはありましたか。それぞれの関係性について教えてください（複数可）：NP 講座でできたお友達」

	度数	%
会うと挨拶できる関係	32	64.0
連絡先を交換する関係	30	60.0
連絡を取り、遊ぶ約束ができる関係	27	54.0
悩みを打ち明けられる関係	25	50.0
困ったときに助け合える関係	15	30.0
無効回答	6	12.0

それほど際立った違いがあるわけではないが、NP講座でできた友達はそれ以外の友達と比べると、困ったときに助け合えないが、悩みを打ち明けられる傾向が強いことがわかる。これまでの友達には打ち明けられない悩みごとも、ＮＰ講座の友達になら相談することができる。そういう友達ができたことが、９でみたような孤独感の減少や気持ちが明るくなったことにつながっているといえるのではないだろうか。

１２．子どもへの接し方の変化

子どもに怒る頻度とほめる頻度の変化について、受講前に比べ怒る頻度が増えたという人が１人（２％）、どちらかと増えたが５人（１０％）、変わらないが１０人（２０％）、どちらかというと減ったが２５人（５０％）、減ったが３人（６％）だった。

「１２．子どもへの接し方に変化はありましたか。：怒る頻度」

	度数	%
増えた	1	2.0
どちらかというと増えた	5	10.0
変わらない	10	20.0
どちらかというと減った	25	50.0
減った	3	6.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

ほめる頻度が増えた人は１３人（２６％）、どちらかというと増えた人が２６人（５２％）、変わらないが５人（１０％）、減ったが１人（２％）だった。怒る頻度が減り、ほめる頻度が増えたという人がたいへん多かった。

「１２．子どもへの接し方に変化はありましたか。：ほめる頻度」

	度数	%
増えた	13	26.0
どちらかというと増えた	26	52.0
変わらない	5	10.0
どちらかというと減った	0	0.0
減った	1	2.0
無効回答	5	10.0
合計	50	100.0

ＮＰ講座を受講したことは、子どもへの接し方を良くするうえでたいへん大きな効果があるといえそうである。

１３．前向きに子育てができているか

受講前受講後で、子育てに対する姿勢が前向きになったかどうか。

受講前では前向きが３人（６％）、どちらかというと前向きが２０人（４０％）、どちらとも言えないが１３人（２６％）、あまり前向きではないが５人（１０％）、前向きではないが４人（８％）だった。前向きと回答した人が最も少なかった。どちらかと言うと前向きと回答した人を合わせても２３人（４６％）と、５０％割るかたちとなっている。

「１３．前向きに子育てができていますか？NP 講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。：受講前」

	度数	%
前向き	3	6.0
どちらかというと前向き	20	40.0
どちらともいえない	13	26.0
あまり前向きでない	5	10.0
前向きでない	4	8.0
無効回答	5	10.0
合計	50	100.0

しかし受講後では、前向きが１７人（３４％）、どちらかというと前向きが１９人（３８％）、どちらとも言えないが４人（８％）、あまり前向きではないと、前向きではないがともに０人（０％）と受講前とは大きく異なった回答結果となった。

「１３．前向きに子育てができていますか？NP 講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。：受講後」

	度数	%
前向き	17	34.0
どちらかというと前向き	24	48.0
どちらともいえない	4	8.0
あまり前向きでない	0	0.0
前向きでない	0	0.0
無効回答	5	10.0
合計	50	100.0

どちらかと言うと前向きも含めると、前向きと答えた人が全体の７２％と過半数をはるかに越すかたちとなり、ＮＰプログラムの顕著な効果が伺える。

１４．子どもを虐待しているのではないかと思うことがあるか。

受講前受講後で、子どもを虐待しているのではないかと思うことがあったか。

受講前では、虐待かもしれないが１４人（２８％）、虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることがあったが１６人（３２％）、虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかったが１４人（２８％）と、回答はほぼ均等に３つにわかれた。

「１４．お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。NP 講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。:受講前」

	度数	%
虐待かもしれないと思うことがあった	14	28.0
虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安をおぼえることはあった	16	32.0
虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安をおぼえることもなかった	14	28.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

しかし受講後では、虐待かもしれないが４人（８％）、虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることがあったが１５人（３０％）、虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかったが２５人（５０％）となっている。

「１４．お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。NP 講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。:受講後」

	度数	%
虐待かもしれないと思うことがあった	4	8.0
虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安をおぼえることはあった	15	30.0
虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安をおぼえることもなかった	25	50.0
無効回答	6	12.0
合計	50	100.0

自信を持って虐待はないと言える人が半分に増えて、虐待かもしれないと回答した人が大幅に減っている。このこともＮＰプログラムの顕著な効果であろう。

１５．受講後に新たな活動をはじめたか。（自由記述）

附録の自由記述一覧にかかげた。

１６．家事育児以外の活動に対する意欲

家事育児以外の活動に対する意欲を、積極的に活動したい（５）からできれば活動したくない・余裕がない（１）までの５段階に分けて尋ねた。

受講前では、家事育児以外の活動への意欲が最も高い段階５が１０人（２０％）、段階４が１０人（２０％）、段階３が１６人（３２％）、段階２が９人（１８％）、最も消極的な段階１が５人（１０％）となっている。

「１６．家事育児以外の活動に対する意欲について教えてください：受講前」

	度数	%
段階１	5	10.0
段階２	9	18.0
段階３	16	32.0
段階４	10	20.0
段階５	10	20.0
合計	50	100.0

これに対して受講中受講後では、段階５が２３人（４６％）、段階４が１３人（２６％）、段階３が１１人（２２％）、段階２が０人（０％）、段階１が３人（６％）と受講前と比べて大幅に意欲的になっている。

「１６．家事育児以外の活動に対する意欲について教えてください:受講前」

	度数	%
段階１	3	6.0
段階２	0	0.0
段階３	11	22.0
段階４	13	26.0
段階５	23	46.0
合計	50	100.0

１７．その他の心理面での変化

附録の自由記述一覧にかかげた。

【ＮＰ講座について】

１８．ＮＰ講座で本当の気持ちを話せたか

本当の気持ちをよく話せたと回答した人が１６人（３２％）、話せたと回答した人が２７人（５４％）で、合わせると８６％になる。本当の気持ちを話せるのがＮＰ講座の大きな特徴のひとつである。

「１８．本当の気持ちを話せましたか。」

	度数	%
良く話せた	16	32.0
話せた	27	54.0
どちらともいえない	5	10.0
あまり話せなかった	2	4.0
全く話せなかった	0	0.0
合計	50	100.0

１９．プログラムの回数は適切だったか

プログラムの回数はちょうどよかったと回答した人が４０人（８０％）、少なかったと答えた人が１０人（２０％）で、多かったと答えた人はいなかった。講座の満足度がきわめて高いことのあらわれと思われる。

「１９．プログラムの回数は適切でしたか。」

	度数	%
多かった	0	0.0
ちょうどよかった	40	80.0
少なかった	10	20.0
合計	50	100.0

２０．安心して自分の意見が言えたか

安心して自分の意見を言えた人が４５人（９０％）だった。自分の意見をたいへん言いやすい雰囲気だったことがうかがわれる。

「２０．安心して自分の意見が言えましたか。」

	度数	%
はい	45	90.0
いいえ	5	10.0
合計	50	100.0

２１．子どもや家族と離れて参加することで話せる深さは変わったか

子どもや家族と離れて参加することで話せる深さが変わったか聞いた。おおいにそう思うと回答した人が４２人（８４%）で、そう思うと答えた人が７人（１４%）で、合わせて９８%にのぼった。その他は、どちらともいえないと答えた人が１人だけだった。ＮＰ講座では、家族にはなかなか言えないことを言うことができる。これも大きな特徴である。

「２１．こどもやご家族と離れて参加することで話せる深さは変わりましたか。」

	度数	%
おおいにそう思う	42	84.0
そう思う	7	14.0
どちらともいえない	1	2.0
あまりそう思わない	0	0.0
全くそう思わない	0	0.0
合計	50	100.0

２２．主体的にプログラムに参加できたか

よくできたと答えた人が１７人（34%）、できたと回答した人が３０人（60%）で、あわせて90%を超えている。大半の人が主体的に講座に参加したことがうかがわれる。

「２２．主体的にプログラムに参加できましたか。」

	度数	%
よくできた	17	34.0
できた	30	60.0
どちらともいえない	1	2.0
あまりできなかった	2	4.0
全くできなかった	0	0.0
合計	50	100.0

２３．抱えていた悩みは解決したか

解決した人が８人（１６％）、どちらかというと解決した人が３６人（７２％）で、どちらともいえない人が６人（１２％）だった。あまり解決しなかった、全く解決しなかった人はいなかった。

「２３．抱えていた悩みは解決しましたか。」

	度数	%
解決した	8	16.0
どちらかというと解決した	36	72.0
どちらともいえない	6	12.0
あまり解決しなかった	0	0.0
全く解決しなかった	0	0.0
合計	50	100.0

２４．どのように解決したか

母親同士の意見交換、ファシリテーターの助言、テキスト、その他の４つの方法をあげて、どのように解決したか尋ねた（複数回答可）。

母親同士の意見交換をあげた人が４６人（９２％）、ファシリテーターの助言が３７人（７４％）、テキストが５人（１０％）、その他が５人（１０％）だった。悩みを解決するのは、直接顔を合わせて話し合う関係によるということが浮き彫りになった。

「２４．どのように解決しましたか。（複数可）」

	度数	%
母親同士の意見交換	46	92.0
ファシリテーターの助言	37	74.0
テキスト	5	10.0
その他	5	10.0

２５．ＮＰ講座の良さについて

テキスト、ファシリテーターの存在、託児、無料、ディスカッション、ルール、連続講座、その他の８つの要素をあげて、ＮＰ講座の良いところはどこかを尋ねた。

回答は多いものから順に、託児４７人（９４％）、ファシリテーター４３人（８６％）、ディスカッション４２人（８４％）とつづいており、１８から２４までの質問に対する回答傾向を裏づけている。続いて多かったのは、無料と連続講座がともに４０人（８０％）であった。ルールは２１人（４２％）、テキストは6人（１２％）、その他は５人（１０％）だった。

「２５．NP のよさは何ですか。（複数可）」

	度数	%
テキスト	6	12.0
ファシリテーターの存在	43	86.0
託児	47	94.0
無料	40	80.0
ディスカッション	42	84.0
ルール	21	42.0
連続講座	40	80.0
その他	5	10.0

２６．プログラムに参加した動機

プログラムに参加したきっかけを、無料、託児付き、口コミ、育児の悩み、友達作り、その他から選んでもらったところ、いちばん多かったのが託児付き３５人（７０%）で、以下、無料と育児の悩みが同数の２９人（５８%）、口コミが２８人（５６%）、友達作り６人（１２%）、その他４人（８%）の順だった。

「２６．このプログラムに参加した動機は何ですか。（複数可）」

	度数	%
無料	29	58.0
託児付き	35	70.0
口コミ	28	56.0
育児の悩み	29	58.0
友達作り	6	12.0
その他	4	8.0

４．提言

ここからは若干の踏み込んだ分析をこころみ、そこから見えてくるものをふまえて提言できることを考えてみる。

（１）子育て中の母親に新しいネットワークを

～ＮＰ講座から見えるもの～

ＮＰ講座が子育て真っ最中の母親にとって、その気持ちと行動を明るく前向きにする点でたいへん効果的であることは、すでに見たとおりである。ストレス度、孤独感、悩みごと、気持ち、子どもへの愛情（質問９）、外出の頻度（質問１０）子どもへの接し方（質問１２）、前向きに子育てができているか、（質問１３）虐待の不安、（質問１４）家事育児以外の活動（質問１６）と、ほとんどすべてに良い効果がある。

ファシリテーターによるワークショップ型の講座なので、相手の気持ちや意見を尊重するルールのもとで、だれもが自分の意見を述べることができ、本当の気持ちを打ち明けることができる。日ごろは気兼ねがあって言えないことでも、お互いに対等な立場で語り合うことができる。（質問１８～２５）

こうして築かれる友達関係は、日ごろの生活の中ではなかなかつくることのできない関係である。それは「困ったときに助け合える関係」ほどではなくても、「連絡を取り遊ぶ約束ができる関係」であり、「悩みを打ち明けられる関係」なのである。（質問１１）そしてそういう人間関係を持つことが、子育て中の母親の気持ちを明るくし、行動を前向きにするのである。

こういう関係は日ごろの生活で自然発生的につくられるものはない。生涯学習の場などで、いわば生活の外からつくられるものである。ＮＰ講座にかぎらないが、行政がこのような場づくりを積極的におこなってはどうだろうか。

被災地では子どもへの虐待が増加している。その理由として、打ち解けて相談できる相手がいない人が多いことがあげられている。育児の悩みを持つ人びとが相談し合う雰囲気づくりが大切である。

（２）被災経験の影響

アンケートに回答した５０人のうち、被災経験ありと答えた人は３６人であるが、被災経験のない１４人との違いはほとんどみられなかった。子育てに前向きかどうかを尋ねた質問１３とクロスしてみると、受講前に子育てに前向きでない、またはあまり前向きでないと答えた人は被災経験ありで６人、被災経験なしで３人だったが、受講後には両グループとも０人になっている。

被災経験ありと答えた人だけをとり、受講前と受講後の変化をクロスすると表のようになる。はっきり前向きになっていることがわかる。ただし被災からの時間の経過などいろいろな要因が考えられ、いちがいにＮＰ講座だけの効果とは言えない。

とはいえ被災経験が子育てに大きな影を落としていたことは否定できない。質問１４に対する回答について、１期２期の受講者１３人と１７期１８期の受講者１０人をくらべると、受講前に、子どもを虐待しているかもしれないと答えたのは１期２期では７人、１７期１８期では２人と大きな違いがある。やはり被災は子育て中の母親に大きな影を落としていたのである。

【クロス集計】質問14.「お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。（NP 講座受講前）」に対する回答について、受講時期における回答の比較（NP 講座受講時期　第1期、第2期受講者13人と　第17期、第18期　受講者10人）

4. NP講座受講時期	14. お子さんに対して虐待かもと思うことがありましたか。（NP講座受講前）				
	① 虐待かもしれないと思うことがあった	② 虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることはあった	③ 虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかった	無効回答	総計
第1期･第2期	7（53.8%）	3（23.1%）	1（7.7%）	2（15.4%）	13（100.0%）
第17期･第18期	2（20.0%）	4（40.0%）	4（40.0%）	0（0.0%）	10（100.0%）
14-1回答総計	14（28.0%）	16（32.0%）	14（28.0%）	6（12.0%）	50（100.0%）

【クロス集計】質問 14.「お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。（NP 講座受講後）」に対する回答について、受講時期における回答の比較（NP 講座受講時期　第 1 期、第 2 期受講者 13 人と　第 17 期、第 18 期　受講者 10 人）

4. NP講座受講時期	14. お子さんに対して虐待かもと思うことがありましたか。（NP講座受講後）				
	① 虐待かもしれないと思うことがあった	② 虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることはあった	③ 虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかった	無効回答	総計
第1期･第2期	2（15.4%）	4（30.8%）	5（38.5%）	2（15.4%）	13（100.0%）
第17期･第18期	0（0.0%）	3（30.0%）	7（70.0%）	0（0.0%）	10（100.0%）
14-2回答総計	4（8.0%）	15（30.0%）	25（50.0%）	6（12.0%）	50（100.0%）

（３）子ども２人いる母親が虐待の不安を感じている

～子どもの人数と母親のストレス～

母親のストレスは子どもの数と関係があるのだろうか。受講時の子どもの数が１人であるか、２人であるか、３人であるかによって、子どもを虐待しているのではないかと思うことがあったかに違いがあるかどうかをみてみると、受講前受講後ともに、虐待しているかもしれないと思うことがあった人がいちばん多いのは子ども２人を育てている母親である。

受講前受講後で、虐待はないと答える人が大幅に増えて、虐待かもしれないと回答した人が大幅に減っていることは既にみたとおりであるが、実は虐待かもしれないと悩んでいる人は子ども２人を育てている人に多いのである。これには子どもの年齢が関係していると想像されるが、いずれにしても、ＮＰ講座を受講することで、母親のストレスが軽減されることは、質問１２などからも容易にうかがわれるところである。

【クロス集計】質問 14.「お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。（NP 講座受講前）」に対する回答について、質問６－１．講座受講時の子どもの人数による比較

6-1. 講座受講時の子どもの数	14. お子さんに対して虐待かもと思うことがありましたか。（NP講座受講前）				
	① 虐待かもしれないと思うことがあった	② 虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることはあった	③ 虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかった	無効回答	総計
1人	5 （19.2%）	8（30.7%）	10（38.5%）	3（11.5%）	26（100.0%）
2人	8 （47.1%）	5（29.4%）	1（5.9%）	3（17.6%）	17（100.0%）
3人	1 （14.3%）	3（42.9%）	3（42.9%）	0（0.0%）	7（100.0%）
4人以上	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）
無効回答	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）
総計	14（28.0%）	16（32.0%）	14（28.0%）	6（12.0%）	50（100.0%）

【クロス集計】質問14.「お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。（NP 講座受講後）」に対する回答について、質問６－１．講座受講時の子どもの人数による比較

6-1. 講座受講時の子どもの数	14. お子さんに対して虐待かもと思うことがありましたか。（NP講座受講後）				
	① 虐待かもしれないと思うことがあった	② 虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安を覚えることはあった	③ 虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安を覚えることもなかった	無効回答	総計
1人	1（3.8%）	9（34.6%）	13（50.0%）	3（11.5%）	26（100.0%）
2人	3（17.6%）	5（29.4%）	6（35.3%）	3（17.6%）	17（100.0%）
3人	0（0.0%）	1（14.3%）	6（85.7%）	0（0.0%）	7（100.0%）
4人以上	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）
無効回答	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）	0（0.0%）
総計	4（8.0%）	15（30.0%）	25（50.0%）	6（12.0%）	50（100.0%）

（４）夫との関係

ＮＰ講座が、さまざまな点で子育て中の母親に良い影響があることは、前節でみた単純集計からみてとれる。しかし、その中でＮＰ講座の影響が比較的限られているのは夫との関係である。

東日本大震災の被災地では、配偶者間暴力や児童虐待も深刻化した。宮城県警の調べによると、２０１３年のＤＶ相談は、前年より３３％増の１８５６件だった。これは過去最高であった。原因は震災による失業のストレスや、狭くて逃げ場のない仮設住宅での生活、被害者の孤立化などが考えられている。震災という未曾有の大災害に遭遇した人びとのストレスは非常に大きい。

夫婦の良好な関係を維持する仕組みをつくることは可能かどうか。検討しなければならないことである。

５．（附録１）
受講生アンケート

調査票と自由記述集計結果

受講生アンケート　（調査票）

【ご自身のことについてお聞かせください】

１．年代 □10代以下 □20代前半 □20代後半 □30代前半 □30代後半 □40代以上
２．居住エリア □旧石巻市（市街地） □河北 □雄勝 □河南 □桃生 □北上 □牡鹿 □市外
３．居住歴 □地元 □移住 □転勤
４．ＮＰ講座受講時期　第　期
５．ＮＰ講座は何を見て申込みましたか。
□市報　□Facebook（　　）　□子育て支援センター　□保健センター　□産院
□口コミ（　　）　□HP（　　）　□その他（　　）
※口コミについては誰から聞いたではなく、どこの場所で聞いたか覚えていらっしゃいましたら記載ください。
６．お子さんの人数
６－１　講座受講時のお子さんの人数を教えてください。
□１人　□２人　□３人　□４人以上
６－２　現在のお子さんの人数を教えてください。
□１人　□２人　□３人　□４人以上

７．就労状況
７－１　講座受講時の就労状況を教えてください。
□フルタイムで就労
□フルタイムで就労（産休・育休・介護休暇中）
□パート・アルバイト等で就労
□パート・アルバイト等で就労（産休・育休・介護休暇中）
□以前は就労していたが、現在は就労していない
□これまで就労したことがない

７－２　現在の就労状況について教えてください。（７－１と同じ状況の方は記載の必要はありません）
□フルタイムで就労
□フルタイムで就労（産休・育休・介護休暇中）
□パート・アルバイト等で就労
□パート・アルバイト等で就労（産休・育休・介護休暇中）
□以前は就労していたが、現在は就労していない
□これまで就労したことがない

８．被災当時の状況
８－１　被災経験の有無を教えてください　被災経験　（ 有 ・ 無 ）
８－２　被災時当時、子供はいましたか
□子供はいなかった　□妊娠中　□子供がいた（　人）
８－３　その他被災当時の状況等をご自由にお書きください

【ＮＰ講座受講後のご自身のお気持ちや行動の変化についてお聞かせください】

９．子育てに関して、NP講座を受講したことによる変化を教えてください。

ストレス度 □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

孤独感 □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

悩みごと □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

気持ち □明るくなった □どちらかというと明るくなった □変わらない □どちらかというと暗くなった □暗くなった

夫との関係 □良くなった □どちらかというと良くなった □変わらない □どちらかというと悪くなった □悪くなった

子育ての自信 □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

子どもへの愛情 □強まった □どちらかというと強まった □変わらない □どちらかというと弱まった □弱まった

１０．外出する頻度に変化はありましたか。

受講前 週（ □０ □１ □２ □３ □４ □５ □それ以上 ）回

受講中～受講後 週（ □０ □１ □２ □３ □４ □５ □それ以上 ）回

１１．NP講座でできた友達とNP講座以外の友達に違いはありましたか。それぞれの関係性について教えてください。（複数可）

NP講座以外のお友達 □会うと挨拶できる関係 □連絡先を交換する関係 □連絡を取り、遊ぶ約束ができる関係 □悩みを打ち明けられる関係 □困った時に助け合える関係

NP講座でできたお友達 □会うと挨拶できる関係 □連絡先を交換する関係 □連絡を取り、遊ぶ約束ができる関係 □悩みを打ち明けられる関係 □困った時に助け合える関係

１２．子どもへの接し方に変化はありましたか。

怒る頻度 □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

ほめる頻度 □増えた □どちらかというと増えた □変わらない □どちらかといえば減った □減った

１３．前向きに子育てができていますか？NP講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。

受講前

□前向き □どちらかというと前向き □どちらともいえない □あまり前向きでない □前向きでない

受講後

□前向き □どちらかというと前向き □どちらともいえない □あまり前向きでない □前向きでない

１４．お子さんに対して虐待かもしれないと思うことがありましたか。NP講座受講前と受講後で当てはまるものを教えてください。

受講前

□虐待かもしれないと思うことがあった

□虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安をおぼえることはあった

□虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安をおぼえることもなかった

受講後

□虐待かもしれないと思うことがあった

□虐待はしていないが虐待してしまいそうな不安をおぼえることはあった

□虐待はしていないし虐待してしまいそうな不安をおぼえることもなかった

１５．NP講座受講後に、新たに始めた活動は何かありますか。（記述）

例）ＮＰファシリテーターの取得、託児のお手伝い、やっぺすの活動参加（石恋など）

１６．家事育児以外の活動に対する意欲について教えてください。（５段階いずれかに○）

受講前 積極的に活動したい　５　４　３　２　１　できれば活動したくない・余裕がない

受講中～受講後 積極的に活動したい　５　４　３　２　１　できれば活動したくない・余裕がない

１７．その他、ご自身の心理面での変化があればお書きください。（記述）

【ＮＰ講座についてお聞かせください】

１８．本当の気持ちを話せましたか。

□よく話せた　□話せた　□どちらともいえない　□あまり話せなかった　□全く話せなかった

１９．プログラムの回数は適切でしたか。　□多かった　□ちょうどよかった　□少なかった

２０．安心して自分の意見が言えましたか。　□はい　□いいえ

⇒その理由はなんですか。

（　　）

２１．こどもやご家族と離れて参加することで話せる深さは変わりましたか。

□おおいにそう思う　□そう思う　□どちらともいえない　□あまりそう思わない　□全くそう思わない

２２．主体的にプログラムに参加できましたか。

□よくできた　□できた　□どちらともいえない　□あまりできなかった　□全くできなかった

２３．抱えていた悩みは解決しましたか。
□解決した □どちらかというと解決した □どちらともいえない □あまり解決しなかった□全く解決しなかった

２４．どのように解決しましたか（複数可）
□母親同士の意見交換　□ファシリテーターの助言　□テキスト　□その他（　　）

２５．NPのよさは何ですか。（複数可）
□テキスト　□ファシリテーターの存在　□託児　□無料　□ディスカッション
□ルール　□連続講座　□その他（　　）

特によかったことは何ですか（　　）
その理由は（　　）

２６．このプログラムに参加した動機は何ですか。（複数可）
□無料　□託児付き　□口コミ　□育児の悩み　□友達作り　□その他（　　）

（自由記述回答集計）

「【ご自身のことについて】 ８．被災当時の状況
８－３ その他被災当時の状況等をご自由にお書きください 」

・職場が内陸で、津波の状況が全くわからず帰宅途中で避難場所となっていた学校の先生に「それ以上行ったら死ぬ」と強く止めてもらい、命は助かりました。実家は津波で浸水し全壊で、親戚の家に1か月ほど(2か所)お世話になり、家の２階は何とか残っていたのでそこに住み続けました。家族全員そろったのは震災から２週間後でした。

・今の主人と婚約中(同居はしていた)に被災。１Ｗ連絡がとれずとても辛かった

・娘３人と自宅にいました。家の中はガラス破片でめちゃくちゃになっていました。その夜から０歳の娘は発熱し、数日続きました。夫と帰ってきたのは３日目でした。当日～３日ほど、何が何だかわからずでした

・同居中で上の子が保育園（１歳１０か月）に預けて自分は通院中で義母に４か月の娘を預けていました。病院が終わってからスーパーで買い物中に被災して急いで保育園に子どもを迎えに行き帰宅しました。幸い、津波が来ないところに住んでいたので住居はまぬがれました。

・仙台市内で一人暮らし。勤務中に職場で被災

・独身で、仕事をしていた

・第1子出産後、1か月半での震災。第2子出産後、6ヶ月目～のNP受講。現在、第3子出産直前のため産休中

・自宅が被災し、夫や自分の実家でしばらく生活した

・会社で被災、会社の屋根にのぼりやり過ごす。夜中に救助の船に助けられ近くの４階建てのアパートに避難

・家族や家は無事でしたが、庭まで水が来て、魚もはねていました。水道、電気、ガス全て止まり大変だった。周囲に避難所３か所あり、自治会から「自分たちのことは自分でやるように。何も助けられない。」と言われ、いろいろ大変でした。また家が歯医者なので、医療費免除の関係もあり、患者殺到。主人も検視に言ったりで、本当に大変でした。仙台の両親と連絡が取れず、それも大変でした。家や家族をなくした人よりは何でもないですが…それなりに大変でした

・結婚前、東京在住

・臨月で、里帰り中

・実家は鮎川浜で全壊。基礎だけが残る。家族は無事に高台にひなんした。当時石巻市内に住み、吉野町の水産会社で勤務中に地震が来て、その後津波が押し寄せ会社冷凍庫２Ｆにある休憩室に避難し、会社で５日間泊まり、その後、親戚宅でお世話になり、石巻の家に戻る。２０１１年４月から会社のヘドロ掃除を開始。津波にのみこまれる車を会社の２Ｆから見て、クラクションのような「ブーブー」と鳴る音、波が引いた後の町のにおい…少し経ってから避難所となった会社２Ｆに届くカップ麺やパン、おにぎり…。全て思い出される

・妊娠５ヶ月で女川の職場で被災。自宅は石巻市内(中里)で被災

・当時は独身だったため、両親と同居しており、沿岸部の自宅は全壊でした

・避難当時、職場が避難所になり、家族の安否も確認できないまま、避難所設営や避難所運営に当たりました。震災３日目に家族と会えた時の気持ち、日和山から変わり

果てた市内を見たときの気持ち、４５号線歩く人の多さ…思い出すと胸が痛みます。私は、体も家も無事でしたが、犠牲になられた方と、そのご家族の気持ちを思うと、申し訳ない気持ちにもなりました。

・着のみ着のままビジネスホテルに逃げてしばらく寝泊まりさせてもらっていた。

・震災当時は県外にいましたので、東北の様子はテレビを見て知り衝撃を受けました

・職場からの道が寸断されて、帰宅できずに、家族の安否も分からず、不安があった。

・祖母2人、祖父1人、父母、子ども3人の8人で住んでいました（実家が被災した為）

・勤務先で被災、自宅には1m20cmほど水が入り、全会指定を受ける。

・自宅が全壊。2ヶ月ほど、近くの体育館で過ごしていた。家族はみんな無事だった。

・近くの避難所では幼すぎる子供がいたので他の地域へ避難した。

・被災当時は仙台市に住んでいたので、石巻の方々に比べると大変さは違うと思うのですが、二度とこのような経験はしたくないと思っております。

・地元、石巻にいました。実家のある鹿妻に住んでおり、父と母と、近所の方と２Ｆで避難し、津波をみていました。翌日からは食料を探したり、親せきの安否確認のため、避難所をまわっていました。

・当時結婚しておらず実家暮らしをしていました。実家周辺一帯が津波に飲まれ家は全壊でした。幸い家族は全員無事でしたが全員に会えるまで３日かかり避難生活を送りました。

・石巻市内の小学校で勤務中でした。児童を保護者に引き渡している間に津波警報が流れ、学校は避難所になり、その対応に追われた。

・夫と私は両親顔合わせが１月に終わったあとの婚約中でした。夫は千葉、私は岐阜勤務。夫の両親・祖母・姉が石巻・仙台でそれぞれ被災。全員自宅で無事。

・内陸の方だったので被害はそれほどないですが、実家の一部が破損しました。

・当時初めての妊娠で、５ヶ月でおなかも目立ってきた所でした。通院していた病院はなくなり、どうしようかと思ってましたが、なんとか日赤で産めることになりました。家は全壊だったので、妊婦でしたが、みんなと一緒にそうじや片付けを毎日して

いました。

・石巻に在住していましたが内陸部だったため大きな生活の変化は変化はありませんでした。

「【ＮＰ講座受講後の気持ちや行動の変化について】
１５．NP講座受講後に、新たに始めた活動は何かありますか。（記述）」

・同じくらいの子供をもつお母さんと一緒にサークルを立ち上げ、ハンドメイドや子供と季節のイベント、悩み相談などサークルの中でやっています

・パートでの仕事。NP ファシリテーターの取得。

・ランコム女性起業支援講座を受講し、イベントに出店するようになった

・(ボランティア活動⇒起業)、NP ファシ取得、やっぺす活動参加、託児お手伝い

・NP メンバー＋αで、月１度集まって、話をしたり遊んだりするようになった。その中で、音楽に合わせて歌ったりできるよう現在模索中

・なし

・育児を終え、仕事復帰(現在は再び、第３子出産のため産休中

・託児のお手伝い

・以前やっていたアルバイトを再開。NP の仲間で「おうたあそびの会」をつくり、歌ったり、遊んだりする活動を始めました。支援センターのイベントなどで特技の歌を歌ったりしました。義姉と演奏会することになりました。(ともに音楽大卒なので)

・なし

・特になし

・NP で知り合ったお母さんとサークル活動を始めた。Save The Children のポジティブディシプリンを受講した。石恋に参加した。ベビースマイルの活動に参加した。らいつの講座に参加した。

・特になしですが意欲はあります

・仕事

・子育て支援員の講座に参加。資格取得。ファミリーサポート会員

・なし

・特にありません

・託児の手伝い

・特になし

・かめかふぇ

・特になし。

・ありません

・ポジティブ、ディシプリン

・子育てサークルに参加、石恋に参加、ワークショップ開催、ランコム

・趣味の習い事

・ありません

・ないです。

・特にありません

・なし

・子育て支援をしている場所・施設などを探したり参加しようとしたりした。

「【ＮＰ講座受講後の気持ちや行動の変化について】
１７．その他、ご自身の心理面での変化があればお書きください。（記述）」

・子どもに対する関わり方、自分の気持ちの気づき(自分と向き合う)ができるようになり、気持ちの余裕ができました。あとは、今まで１人と思っていたのですが、私は１人じゃない、仲間がいてくれるという安心感もありました。

・おなじNPを受けた同期の人たちとは、友人というより、戦友という表現がしっくりくる。仲間よりもっと強い結びつきの関係ができた、という実感があります。(みんなもそう言ってくれていて、とても心強い)

・悩みや困ったときに、助け合えるような友達ができて、育児や気持ちが前向きになり、自身のやりたかったことを少しずつやってみようという気持ちになった

・私は私、それでいいと思える。自分を好きになることの大切さ。子どももその子それぞれ、それでいいと思える。だから大好きだと安心して思える。人それぞれと思え

る。正しい、間違いではすべてはかれない。答えををいつも必要としていないこと

・子育てはゆるーくのんびりマイペース、できるときにやるやりたくないときはやらないこと

・知り合いのいない場所へ移住し孤独感があったが、NP を受け友達ができ、孤独感が無くなった

・NP 受講前は、心の余裕がなく、我が子がかわいいのかさえわからなくなる日もあったけれど､受講後は余裕のないときは一呼吸置いて心の整理をしてから子どもと接することができるようになってきた。育児も前よりは楽しめるようになった。

・子供の反応の背景や要因を考える視点が持てるようになった

・困っている人を助けたいと思うことが多くなった

・家事育児を完璧に行わなければならないと思い込み、疲れ切っていましたが、できない事は諦めることにしたら楽になりました｡また､自分自身が楽しく過ごせないと、家族や周囲にも明るく接することができないと気づきました

・NP 受講前は同じ場所にほぼ毎日遊びに行っていたが、受講後は、NP でできた友達と、みんなから聞いた情報からいろいろな所へ遊びに行く

・無理をしなくなった

・２人育児が始まってから(１歳７ヶ月差の兄弟)毎日精神的、体力的にイライラしたり、他のお母さんと比べてしまい、上手く子どもと接することのできない自分に対してもいらだっていたが、他のお母さんも同じ悩みを抱えていて、自分だけじゃないんだ！みんな平然としているようにみえるだけで、心は自分と同じと思ったら、安心して”キッチリ子育て”より、楽に適当でいいんだということに気づいた。それからは前より背の力を抜いて子どもと向き合えるようになった｡完璧な人もいなければ完璧なお母さんもいないんだと！！

・育児に孤独感をもっていたが、NP 受講したことで気持ちが明るくなり、外出も増えた

・受講中は毎週とても楽しみで明るくすごせておりました。が、終了後は孤独感が強

く、コミュニケーションが苦手な私は、外に出ることが(子連れで)辛くなってしまいました

・受講前は家で娘と２人でいることが多かったですが、受講を通して、知り合いもでき気持ちが外に向き、前向きになったような気がします

・自分を見つめなおす機会になったので、心理面では多方面で良い変化ができたと思います

・完璧な人はいない！！と思うと少し気持ちが楽になりました

・直後は、すごく影響を受けましたが、時間の経過とともに戻ってしまいました

・受講前よりも子供の成長変化に対して、じっくり向き合って考えたり、周りに相談する機会が増えました。さらにもっと子どもの成長、教育など勉強してみたいと思い、いろいろな子どもの子育てに関する講座など参加しています。

・受講前は子どもとふたりきりともんもんとしていましたが、受講してから、自分だけじゃないという気持ちと、自分の育児の自信を持てました。

・自分だけではなかった。良かった...大丈夫だ。これでいいんだと自己肯定感ができて自信をもって子育てに向き合えるようになりました

・同じように初めての子育てに不安を持っていることを知り、自分だけではないと共感できた。

・1人じゃないないと思うと、気持ちに余裕が生まれた。今も大小悩みはあるが、”大丈夫”と思える。

・特になし。

・NP 受講後に変化したというよりは、子どもの成長によって、気持ちが変化したように思えます。

・二人目出産に関して、「兄弟はいいものだ」という話を聞いて、前向きに考えられるようになった。

・だんな、親との関係が良くなく、それにより子供に対しキツく当たることも多かったです。NP で回を重ねるうちにそれも減っていき、物事をプラスに考えていき、良

好な関係に少しずつなってきました

・何事も前向きに考えられるようになった。

・子供の月齢、年齢がほぼ同じ２児のお母さんが下の子をおんぶしながら託児をしていて、すごいなーと思いました。はげまされました。

・自分の経験を誰かの役に立ってもらえるならその機会を作りたいと思うようになった。

・自分の悩みに少しだけでも前向きになれたこと

・子どもが失敗したりしても、広い心で接する余裕がある時が増えました。

「【ＮＰ講座について】２０．安心して自分の意見が言えましたか。その理由はなんですか。」

・はい、顔見知りの人もいなかったし、外にもれないと思えたから

・はい、回を重ねるごとに、親しくなれたから

・はい、ファシリテーターの方が話しやすく声をかけてくれたり、周りの人たちも最後まで話を聞いてくれるからです。（否定されないから）

・はい、約束ごとで、守秘義務があったから。

・はい、みんなが意見を聞いてくれたから

・はい、ファシリテーターの雰囲気づくりがすばらしかったから

・はい、ここだけの話であるとしていたから

・はい、みんな同じ理由で悩んでいるから

・はい、お互いに共感し合えたから

・はい、ファシリテーターが話しやすい雰囲気を作ってくれたことや、自分たちで約束事を決め(他言しないなど)話し合えたため

・いいえ、毎回のテーマが重く、軽々しく自分の経験や体験を話すことはふさわしくないと判断したため

・はい、受講生で決めた約束事と、ファシリテーターへの信頼感

・いいえ、近い知り合いがいて、深いところまでは話せませんでしたが。それでいい

と思いました。

・はい、子育て中という同じ立場だったから、秘密厳守というルールがあったから

・はい、中身を口外しないという事が決まりであったから

・はい、決まりごとがあったし、楽しかったし、皆さんの話を聞いてて気持ち的に楽になった部分があったから自然と話せた

・はい、仲間も本音を言ってくれるから

・はい、ファシリテーター、NP受講メンバーへの信頼が持てたことが大きい

・いいえ、気持ちを言葉にすることが苦手で、緊張するため

・はい、ファシリテーターのごっちさん、としくん、参加したみなさんの雰囲気があったかかったから

・はい、相手の方に、しっかり聴いてもらえているという安心感と、自分も貴重なお話を聴かせてもらいたいという思いが同じだったと思う。

・はい、仲間(同じ悩みやストレスを抱えた)だと思うと何でも話せた

・はい、回数を重ねるにつれ、親しくなれたので

・はい、受講生の皆さんや先生方がじっくり話を聞いてくださいました。そして毎回楽しくみなさんと話をしていくうちに信頼関係を築くことができました。

・はい、口外しないという約束があったから

・はい、ルールがあり、家族（子ども）と離れて話せる環境が良かったと思います。

・はい、最後まで聞いてもらえる。この場所から話がもれないという安心感。

・はい、否定的な反応がなかった

・はい、ルールを作ったから、他の人も悩みを打ち明けられる。雰囲気をみんなで作れたから、互いに信頼していたから。

・はい、グループに話しやすい人がいたから。（なおちゃん）先生も、兼子さんと三浦先生で、こちらの意見を否定せず、あたたかく見守っていてくれたから。

・はい、同じ年代の子供を持つ母親同士で悩みに共感したり、経験談を聞いたりしたこと。

・いいえ、少し複雑なメンバーだったため

・はい、みんなで共有していたから

・いいえ、前からの友達が多かったから

・はい、他言無用のルールと、ファシリテーターの方が良いタイミングでパスを下さったのが大きかったと思います。

・はい、秘密厳守という約束もあり、何より、メンバーさんの雰囲気が良く、意見や思いを伝えやすかったです。

・はい、他言しないという約束

・はい、自分の意見を聞いてくれるという安心感があった。ダメなところ、弱みも言っていいんだという気がした。

・はい、その場にいる人みんなが話を聞いてくれる雰囲気。

・はい、ここの場所だけにとどめておいてもらえるから。否定されない。

・はい、皆さんが受けとめてくれる安心感がありました。

・はい、他の方も自分の話をどんどんしていたから。

・はい、約束ごとで、「他には話さない」と決めていたので。

・はい、皆さん、優しい気持ちで接してくださったからだと思います。

「【ＮＰ講座について】 ２５．NPの特によかったことと、その理由」

・「話せること」

・「ディスカッション」、自分の悩みも解決できたし、これから出てくる悩みについても先輩ママの話を聞いて知ることができた

・「ディスカッション」、同じ悩みをもっていたり、自分とは違う意見を聞くことで視野が広がったからです

・「約束事(ルール)」、約束事(ルール)で安心し、存分に自分の意見が話せたこと。

・「みんなが親身になって話を聞いてくれたこと」、少人数のディスカッションでお母さんたちの意見が聞けた事、人前で話すのが苦手だけど信頼できて安心感がありました。

・「Iメッセージ、Youメッセージ」、子どもにどのように声がけしたら良いか方法がわかったから

・「託児をして下さる方の対応」、親や身近な方以外にも、信頼し、頼れる大人がいることの大切さを子も私も知ることができた。

・「無料で受講できる」、お金がかかったら申し込みしていないから

・「共感し合える仲間が出来た」「知らなかった角度からのファシリテーターの助言」、孤独感が無くなり、子育てへの自信、意欲へとつなげられる

・「ファシリテーターの存在」、ファシリテーターがいることで、話をまとめ解決へ導いてくれたため

・「話し合い」、自分の考え方とは違った考え、受け止め方にふれられた

・「ディスカッション」「アイスブレイク」、楽しくおしゃべりできたから

・「連続講座」、子どもがいるとなかなか連続講座を受けることができないのでNP講座は本当にありがたかった

・「託児」、子ども２人揃って安心して預けられるところはなかなかないので、少し”ほっ”とできる時間でした

・「託児」、子どもと離れる時間があることでリフレッシュできるから

・ファシリテーターが家族みたいな感じになっていった事

・「ディスカッション」「託児」、子どもの年齢が違うので、体験談がたくさん聞くことができるので勉強になった。託児しているので、話に集中できた

・「友達ができること」、定期的に会って子ども同士を遊ばせたり、何でも話せる

・「悩みごとを整理できた」「甘い飲み物にほっとした」

・「託児」「ディスカッション」、NP受講まで託児したことがなかったため、母子ともに良い経験になり、自信がついた。子育てでひとりで悩まず、ディスカッションすることで方法論が見つかり楽になった

・「託児」、初めて託児を利用し、子供の成長を見ることができた

・「託児」「みなさんのお話」、初めての子育てで、子どもと離れることがなかった

ので、離れて、自分の時間を持てるのが貴重でした。託児の方からのアドバイスもよかったです。先輩ママからのアドバイスもためになりました！！

・「無料で託児をして頂きながら、連続で受けられたこと」、子どもがいると、話したいことの三分の一も話せない中、信頼して子供を預けられることは、とても助かり、安心して講座に参加できました

・「ディスカッションができたこと」、いろいろな人の意見は参考になりました

・「子どもと離れる時間がもてた」、日常では持てない時間があり、そのことが、とても辛かった

・「自分の悩みや問題以外にもみなさんの悩みなど聞くことができて情報を共有できたこと」、同じ悩みをもった方がいて安心しました。

・「ルール」、ルールが決めていると「そうしよう」という、気持ちが生まれ、意見を言いやすい雰囲気づくりに、自然とつながっていく感じがしたから。

・「ディスカッション」、初めは苦手でしたが、回を重ねるごとに、自分と向き合うための手段としてもディスカッションはよかったです。

・「託児とルール」、ゆっくり話し合える。ルールにも守られている。ので最後までゆっくり話し合えてスッキリする。

・「子育ての話だけど、ママではなく人として話ができた」、託児、呼び方（〇〇ちゃんのママではない）

・「深い話ができる→信頼できる仲間が増える」、自分や他の受講者の話をきく中で、親近感が沸いてくる

・「話しやすいメンバーだったこと」

・「ちょうどよい人数で、じっくり話ができたこと」、みんなの悩みを深く掘り下げて解決に向かって意見を出し合えた。

・「託児のスタッフさんたちがみんな、とても良い人だった」

・「連続講座」、ママ友が増えたので

・「託児」、初めは罪悪感があったが、ゆっくりと話すことができて良かった

・「託児」

・「他己紹介、ゲーム」、初対面の方と自然にコミュニケーションをとることができ、緊張が緩和された。相手に興味を持つことで、前向きに話し合いに参加できた。

・「誰にも言えずにいた悩みなどを話せた。」、皆さんが、否定することもなく、共感してくれるところあったから

・「託児」、子供を気にしなくて良い環境がとても良かった。おかげでゆっくり話せました

・「託児、ファシリテーター」、託児のボランティアさんが頼もしかった。ファシリテーターさんも人間的に好感がもてた。

・「安心できる託児」、子どもと一緒だと考えられないし言いたいことも言えなくなってしまうから（子どもの受けとめ方が気になって）

・「ディスカッション」、先輩のお母さんたちにアドバイスをもらえた。家でも実践出来た。

・「ファシリテーター」、ファシリテーターへの信頼感があったこと。

・子どもと離れてしっかりディスカッションに集中できたこと。

・「託児」、子どもをあずけることで、親も子供も成長できたし、話も十分できた。

・「連続講座」、お互いのことを良く知ることで、安心感が高まるから。

６．（附録２）
ファシリテーターアンケート

調査票と集計結果

(ファシリテーターアンケート)

【ご自身のことについてお聞かせください】

１．年代　□19歳以下（0）　□20代（0）　□30代　（２）□40代（５）
□50代（４）　□60代以上（１）

２．性別　□男（1）　□女（11）

３．職業　□学生（0）　□主婦（3）　□会社員（2）　□公務員（1）　□アルバイト（1）
□フリーター（0）　□その他（5）（ 自営業、子育て支援センター、パート）

４．ファシリテーター養成講座を受講しようと思ったきっかけや経緯を教えて下さい。

（自由記述回答）

・仕事の保険指導で活かせると思ったから

・家庭支援活動を行っている自分の資質向上と、その中で何かお母さん方の役に　立てることがあればと考え受講しました

・子育て中のママ達を応援する活動をしているので役に立つと思った(コミュニケーションスキル等)

・孤独で単純な育児をする毎日に、楽しむ余裕のある母親になってほしい、その手助けになれたらと思った

・以前からNPに興味があり、石巻にNPを広めたいと思ったから。自身もNPを受講し、さらにその思いを強めたからです

・私自身が人様とのコミュニケーションの中で、なかなか本音が言えないタイプでしたが、長崎の方々が行った、NP体験版で躊躇心なく本音を語れたことに感動を覚えたのがきっかけでした

・子育て支援ボランティアをしていて、いつも親子が笑顔で、子育てできる、頑張らない子育てがいいねぇ、無理しないでねと話していました。まさにノーバディズパーフェクトです

・自分がNPを受講し、とても良かったので、次は自分がファシリになってNPを広めたいと思ったから

・子育てしているお母さんのために自分が何か役に立てるものはないかと思ったから。

・仕事上必要だと思ったから。

・子育て（１才、４才）をしている中で学ぶことがあると思ったから。

・震災後子育てで悩む方々に自分の力で解決方法を見いだすプログラムに共感したから。

【ファシリテーター養成講座受講後のあなたの状況についてお聞かせください】

５．ファシリテーターの認定を取得しましたか。

□取得済み/取得中（8） □取得予定（3） □取得の予定はない（1）

６．認定取得に関して教えてください。

● 認定取得時に苦労した点は何ですか。

（６－１．設問５で「取得済み/取得中」の方のみお答えください。）

（自由記述回答）

・NP講座のファシリテーターは初めての経験でしたので、もちろんのことなのですが私自身の反省することばかりが多く、認定申請に必要な書類への記録に苦労しました。(自分自身で精いっぱいで余裕なかった結果です

・書類の書き方が担当の方(受付？審査？)によって、違うことを指示され何度も書き直した(OKと言われ送ったら、他の方から「もっとくわしく書いて」と言われた)

・一緒にファシリテーターを組んだ方とのコミュニケーションをとるのに苦労しました。又、申請書類の記入方法がよく分からず苦労しました。

・申請書を作成時に場を振り返りながらの記入でしたが、講座開始前に、申請書の意図をきちんと把握すべきでした(自労の忙しさに流され)そこを理解していれば、もっとスムーズに記入、作成ができたのではと思いました

・書類の内容をきちんと把握していなかった。先生方にお手数をお掛けしました

・書類

・提出書類が多いこと、「アクティビティ」など理解しにくい言葉が多いこと

・提出書類が多い

・提出書類

● 認定取得の障害となっている事項があれば教えて下さい。

（６－２．設問５で「取得予定」の方のみお答えください。）

（自由記述回答）

・認定のためNPのセッションをシリーズで開催する必要があること

・書類(報告書)がまだ未完成のため。

・１セッションごとのカンファレンス記入が多いので時間がかかる

● それはなぜですか。またどのようなサポートがあれば取得を検討しますか。

（６－３．設問５で「取得の予定はない」の方のみお答えください。）

（自由記述回答）

・毎日孫の子守をするようになり、時間が取れない。ペアを組む方に迷惑がかかる

【ＮＰ講座運営についてお聞かせください】

７．ご自身で講座を運営しようとした場合の課題について教えて下さい。（複数回答可）

※取得の予定はないと回答された方も、ご自身で運営される場合を想像してお答え下さい。

□費用 **（10）** □託児スタッフ確保 **（10）** □ファシリテーター確保 **（4）** □会場 **（6）**
□受講者集め **（6）** □その他 **（0）**

【今後の展望についてお聞かせください】

８．ファシリテーター養成講座で取得したスキルをどのように活用したいですか。

（自由記述回答）

・地域で子育て中の方、妊娠中の方、妊娠を望む女性、などの学びの場で活用していきたい

・1人ひとりの価値観の違いを認め、支援活動の場でも、相談者の話を肯定的に聴き、

自身につなげていけるよう活動していきたい。

・子育てについて考える場に参加したいと思っている母親達はすでにNPを受けてしまっているので今後は人集めが難しいと思うので…NP講座以外の場で、コミュニケーションに役立てようと思う

・今は、アロマの仕事や自身の子育ての生活全体に役立っています。今後、仕事分野でも、チャイルドケアと資格受講者への講座内でもより具体的に活用できると思っています

・やはり、NP講座のファシリテーターを中心に、人と人との架け橋となり、気軽に話す、話せる場や環境作りのお手伝いができたらいいと思います

・子育ての相談や不安をみんなで共有していける環境作り

・自分の住んでいる地域でまずは広めたい

・NPファシリテーターとしての講座の機会があればやってみたいし、自分の職業(セラピスト)で、クライアントさんの心身の痛みが癒えていくようなきっかけとなればよいと思う。自身の子育てにも役立てたい。

・NPだけではなく他の講座でも活用している。

・子育て、家庭問題なので悩んでいる人の為に活用したいです。

以下は設問５で「取得済み/取得中」の方のみお答えください。「取得予定」または「取得の予定はない」を選択された方は以上でアンケートは終了です。ありがとうございました。

【活動状況についてお聞かせください】

９．ファシリテーターとしての現在の活動の度合いを選択下さい。

□大変満足 **(0)** □やや満足 **(1)** □どちらともいえない **(６)**
□やや不満 **(1)** □不満 **(1)** 無回答 **(3)**

１０．ご自身の希望としてファシリテーターとしてもっと講座を受け持ちたいですか。

□はい **(5)** □いいえ **(2)** 無回答 **(5)**

「はい」と答えた方のみ回答下さい。
ファシリテーターとして年に何回程度講座を受け持ちたいですか。　年（　　）回

（自由記述回答）

・ファシリテーターとしての今後の活動を検討中です

・年1回

・年2，３回

・年２回

・年５～６回

・年２回

１１．（ご自身を含めファシリテーター全体として）ファシリテーターとしての活躍の場は十分であると感じますか。　□はい（2）　□いいえ（5）　無回答（5）

【ＮＰ講座についてお聞かせください】

１２．地域のお母さんたちの悩みはどのような傾向がありますか。

（自由記述回答）

・身近に子育て情報を取得する場(環境)が少なく、年令、年令で表す子どもの行動に、不安になったり、イライラしたり、又、適切に対応できずに母子関係がゆがんでしまっている様子も見受けられます

・集まりの場が決まっているので、引っ越ししてきたばかりだったりすると入りにくい(グループがどこへ行ってもできてしまっている)

・表面的には、どの地域のママもそれぞれに悩んでいると思います。根底には、突き詰めると、震災の影響も大きく、心の面(ストレス)。体の面(疲労や、睡眠不足)、地域の面、経済面など。経済悩みはなかなかすでにNP受講生ではうきぼれていないが確実にあるかとも思う

・子育て広場などもお手伝いをしていて皆さま、居合わせた同士で楽しくお話しているように見えていても、結構上辺だけなのかという印象が強いです。結果、悩んだり、

困ったりすると、ネットを参考にするも、かえって混乱したりと、コミュニケーションベタの方が多いのかなと思います

・子どもの発達や、子どものしてくれない、いろいろなことで悩んでいました。親として子どもを第一に考え、一生懸命、子育てしています

・深刻な悩みの方(自分と子どもを取り巻く周囲の人との関係の悩みが多い。(夫・義理の家族))と、そうではない方とのギャップに驚く。

・人間関係(嫁、姑や夫との関係)での悩みが多いように思えました。

・「分からない」というより「やっていることに自信がない」ということが多い。

・子育てについて相談する相手が少ない。

・単身赴任からのお母さんの孤立

・子ども、母親自身の感情のコントロール

１３．講義中に対応が難しいと感じたのはどのような時でしたか。またその時どのように対応しましたか。

（自由記述回答）

・時間配分(区切りのつけ方等)：参加者の話したい気持ちを尊重しつつ、時間がない場合はトーク前に、今セッションの進行目標を伝えたり、休憩中に、コファシリテーターと後半の展開の打ち合わせをし、臨機応変に変更した。

・仲の良い母親に、個人的な考えを求められたので、「一般的には…」とか「…というような考え方もある」というようにごまかした

・ファシリ同士で意思統一ができていない時、バランスが悪いかな思ったこともありました。ファシもそれぞれ価値観が違う人同士である、という位置づけにするとすとんとふに落ちる対応になりました

・参加者の意見をホワイトボードにまとめる作業が難しいと感じました。実際には組んでいるペアのファシリテーターの方が行ってくださったのが実状でした

・夫婦や家族のことになると、プライバシーもあり、ことばを選んでお話も重くなります。無理にことばをなげかけず、そっと見守る、流れに身を任せました。そうすると自然とあたたかいことばをみんながかけてくれました

・意見が全くでない時：ひたすら母親達自身から意見が出るのを待った。指名は絶対しなかった

・数名で講座を申し込むと、仲良しグループ的なものができていて、そのグループで話がはずむようなことがあった。席でなるべく、仲良し同士がとなり合わないような工夫した。

・子育て経験の差がとても大きい場合、受講者同士のコミュニティをどのように形成するか

・障害をもつお子さんの母親への対応→母親と個別に相談し、専門機関への相談を勧め手配した。

・１人が講義のように話しはじめた時相手の意見を尊重し、一度、セッションのテーマに戻す。

７．（附録３）
ノーバディーズ・パーフェクト講座
の実施概況

第１期

日時　平成25年9月18日～10月30日の毎週水曜日（計8回）
　　9時30分～11時30分
場所　石巻中央公民館　第二講座室　和室（託児）
NP ファシリテーター　三浦敏広　兼子佳恵
参加者　13名（託児依頼　7名～14名）
託児担当者　6名～7名

第1期同窓会
日時　平成25年4月30日（水曜日）
　　10時00分～12時00分
場所　石巻中央公民館　第一講座室　和室（託児）
NP ファシリテーター　三浦敏広　兼子佳恵
参加者　6名（託児依頼　11名）
託児担当者　7名

第２期

日時　平成26年1月10日～2月5日の毎週水曜日（計8回）
　　9時30分～11時30分
場所　石巻中央公民館　第一講座室　和室（託児）
　　石巻中央公民館　第二講座室　和室（託児）
NP ファシリテーター　三浦敏広　兼子佳恵
参加者　8名（託児依頼　5～9名）
託児担当者　5～7名

第2期同窓会
日時　平成26年11月10日（月曜日）
　　10時00分～12時00分
場所　子供センター
NP ファシリテーター　三浦敏広　兼子佳恵
参加者　6名（託児依頼　7名）
託児担当者　7名

第３期

日時　平成26年6月24日～8月19日の毎週火曜日（計8回）
　　9時45分～11時45分
場所　石巻市河北総合センタービックバン2階会議室
　　石巻中央公民館　第一講座室
　　石巻中央公民館　第三講座室
参加者　8名（託児依頼　7名～18名）
託児担当者　6名～9名

第3期同窓会
なし

第４期

日時　　平成26年9月29日~11月19日（計8回）
場所　石巻市子どもセンター、ビッグバン、向陽コミュニティーセンター
　　みなと荘、渡波公民館
参加者　6名
託児者　６～10名

第５期

日時　　平成27年1月13日～3月3日　　（計8回）
場所　稲井公民館、子どもセンター、渡波公民館
参加者　8名
託児者　８～13名

第６期

日時　平成27年1月26日～3月23日　（計8回）
場所　桃生公民館、子どもセンター、桃生保健センター
参加者　9名
託児者　１０～15名

第７期

日時　平成27年1月23日～3月13日の毎週金曜日（計7回）
（第4回は木曜日）
10時～12時（最終回は15分倒し）
場所　蛇田公民館、子どもセンター
NP ファシリテーター　荒木祐美、中居みずほ
参加者　9人（託児依頼10～12人）
託児担当者　5～8人
同窓会なし

第８期

日時　平成27年5月14日～7月2日の毎週木曜日（計8回）
9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、保土原さえ子
参加者　6人（託児依頼5人）
託児担当者　5，6人
同窓会なし

第９期

日時　平成27年7月21日～9月15日の毎週火曜日（計8回）
9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、西村陽子
参加者　6人（託児依頼5～8人）
託児担当者　8人
同窓会なし

第１０期

日時　平成27年10月22日～12月10日の毎週木曜日（計8回）
　　9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、熊谷弘子
参加者　7人（託児依頼5～7人）
託児担当者　7，8人
同窓会なし

第１１期

日時　平成28年1月22日～3月11日の毎週金曜日（計6回）
　　9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、小田嶋清美、阿部和恵
参加者　8人

第１２期

日時　平成28年3月9日～4月27日の毎週水曜日（計8回）
　　9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、兼子佳恵
参加者　8人

第１３期

日時　平成28年5月11日～6月15日の毎週水曜日（計6回）
　　9時45分～11時45分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、遠藤仁美
参加者　7人

第１４期

日時　平成28年7月1日～8月17日（計8回）
　　9時50分～11時50分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、兼子佳恵
参加者　7人

第１５期

日時　平成28年9月14日～10月18日（計6回）
　　9時50分～11時50分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、及川智恵美
参加者　7人

第１６期

日時　平成29年1月18日～3月8日（計8回）
　　9時50分～11時50分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、小野七菜
参加者　6人

第１７期

日時　平成29年4月11日～6月29日（計8回）
　　9時50分～11時50分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　遠藤仁美、及川智恵美
参加者　6人

第１８期

日時　平成29年5月10日～6月30日（計8回）
　　9時50分～11時50分
場所　石巻中央公民館
NP ファシリテーター　三浦敏広、高橋亜樹
参加者　6人

NP講座で出てきたママ達の悩み（抜粋）

NPJapan 認定ファシリテーターの三浦敏広さんによる、NP 講座の実践から子育ての現状を見てみる、としたデータ（2016.10 時点）をまとめたものから、ママたちがどんなことで悩んでいるのか、また、その悩みを講座の話し合いの中でどのような解決方法が出てきたか、を一部抜粋してご紹介します。

多い悩み事と主な改善の手立て

離乳食・食事、おやつ、睡眠関係、歯みがき、トイレトレーニング、
テレビ・DVDの観せ方、イヤイヤ期への対応、赤ちゃん返り、
しつけ（叱り方・接し方）、イライラ解消・ストレス発散法、
時間の作り方、パパの育児参加、祖父母（義父母）との関わり方、
ママ友との関わり方 etc.、、、

具体的には

♡イヤイヤ期への対応

服を着替えるのもイヤ、お出かけの時に限ってグズる、など

→まずママがクールダウン、場合によってはとりあわないことも効果あり、子ども自身に選択させる。

♡赤ちゃん返り

下の子が産まれてから赤ちゃん返りをしてしまい、対応に困っている。どうしたらいいかわからない、など

→上の子だって、まだまだ子どもだということを忘れずに。上の子にも、愛情が感じられる特別な時間を用意する。など。

♡しつけ（叱り方・接し方）

大きな声を出したり、最終的には叩いたりしてしまう。正しい叱り方が分からなくなってしまう。こんな叱り方はしたくないのに、気が付くと大声で怒るだけになっている。

→親子の愛情・信頼が土台となっていることが大前提。体罰は厳禁。子どもに注意していることを大人がやってみせると、子どもはやっても良いと思ってしまう。目も見て穏やかに諭す。親の本気度が伝わるように。話すときの視線・表情・声のトーンが大事。できたら褒める・抱きしめる。など。

♡イライラ解消・ストレス発散

子どもと日中二人でいると、息詰まって苦しくなる。自分ばかり家事・育児に追われて休憩する時間が無いように感じてしまう、など。

→イライラやストレスの原因と向き合う（周囲との関係・子どもへの想いが強すぎるということもある）。一時的に子どもを預けることでママのストレスが解消し、子どもに優しくなれるならそれもいいのではないか。など。

♡祖父母（義父母）との関わり方

育児について干渉され過ぎて嫌になってしまう、昔の子育て論を押し付けられる、など

→孫に好かれたいという気持ちを受け止めつつ、できればコミュニケーションを深めていく。家庭でのしつけ・生活習慣はしっかりとしておき、実家では別と子どもに理解させる。祖父母との考えの食い違いを改善したい場合は、パパやママの考え方を理解してくれる親戚等に協力してもらう。など。

協力団体・助成金先紹介

石巻における Nobody's Perfect（ノーバディズ・パーフェクト）講座への協力団体

・石巻市教育委員会　石巻中央公民館
・石巻市福祉部子育て支援課
・NPO 法人子ども家庭リソースセンター
・アリエッティの会
・NPO 法人　ベビースマイル石巻
・特定非営利活動法人　こども∞感ぱにー
・NPO 法人ＴＥＤＩＣ
・特定非営利活動法人　にじいろクレヨン
・子どものための石巻市民会議
・Social Academy 寺子屋
・結のいえ
・放課後こどもクラブＢｒｅｍｅｎ
・石巻市子どもセンター
・認定 NPO 法人サービスグラント

Nobody's Perfect（ノーバディズ・パーフェクト）講座にかかる助成金先

・公益社団法人　日本フィランソロピー協会
・特定非営利活動法人　日本 NPO センター

（順不同、敬称略）

産み♡育てたくなる街へ
～N ノーバディズ P パーフェクト石巻講座を通して～

発　行　日　2017 年 9 月 30 日
制作・発行　特定非営利活動法人石巻復興支援ネットワーク
〒 986-0811 石巻市元倉一丁目 18-20
電話：0225-23-8588
E メール：info@yappesu.jp
HP：http://yappesu.jp/
表紙イラスト・挿絵　鈴木おり絵
印刷・製本　萩の郷福祉工場

産み♡育てたくなる街へ
～ノーバディズPパーフェクト石巻講座を通して～