

## 平成27年度 地域発 元気づくり支援金事業総括書

事業名	親育ちを通じた子育て支援事業
事業主体 (連絡先)	特定非営利活動法人まんま (南佐久郡佐久穂町高野町 1500-40 電話 0267-86-0910 代表 田辺佳代子)
事業区分	(2) 保健、医療、福祉の充実に係る事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	1,148,485 円 (うち支援金: 918,000 円)

## 事業内容

### 1. 子育てママさんのためのココロを軽くする “完璧な親なんていないNobody's Perfect” 6回連続 プログラム×2

カナダで行われている親教育プログラム「完璧な親なんていない」Nobody's Perfect (以下NP) プログラムにより、親が自分の長所に気づき、健康で幸福な子どもを育てるための前向きな方法を見いだせるようNP認定ファシリテーター2名が手助けをする。未就学児の子どもを持つ親を対象に下記内容で週1回6週連続で年2回開催した。

- ・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。
- ・学習しながら他の親と知り合ったり、くつろいだり、楽しんだりする。
- ・他の親とのつながりを深め、助け合い、サポートしあえる関係を作る。

日時	H27年6月10日-7月15日	H27年10月21日-11月25日
場所	佐久穂町茂来館	佐久穂町児童館
参加者数	14名	12名
託児人数	14名	13名
保育ボランティア人数	のべ63人 1回あたり9-12人	のべ62人 1回あたり9-12人
ファシリテーター	Nobody's Perfect 日本認定ファシリテーター 田辺佳代子/山崎浩恵	

○モデル的で発展性のある事業である理由

NPプログラムでは、物の見方・考え方が変化し、自分の行動の変化、子どもとの関係の変化、夫との関係の変化、周りとの関係の変化がみられる。そのため、母親だけの効果でなく、母親から周囲への変化が広がっていく。

自己評価が高くなる、育児不安感や抑うつ感が減少する効果【③事業効果参照】に加えて、参加者同士が安心して悩みや関心について話し合い、「みんなで子育て」の関係づくりができ、地域でお互いに育ちあっていくことができる効果がある。



【NP 春開催全6回】



【NP テキスト購入】



【託児ボランティア】

(別記様式第12号) (第3の8関係)

ファシリテーターは一人ひとりの価値観を尊重しながらプログラムを進行し、講座終了後も参加者同士が子育て仲間としてつながっていくよう支援する役割も担っており、NPO 法人まんまでは、講義終了後も継続して支援ができるように会員2名が Nobody's Perfect 日本認定ファシリテーターになっている。全国では NP 終了後の効果がみえにくいことが課題になっているが、支援が継続しやすくその後の発展にも関わっていることが注目されている。

2006 年より NPO 法人まんまで年1回開催してきて、参加者が佐久穂町内を中心に佐久市・南佐久の町村から参加し多様性が生まれる効果に加え、その後グループの同窓会に加え、そこから発展してきた「しらかばちゃん・ちくちくの会」、「コスベルグループハッピーレインボー」、「料理の会」など母親の自主的な活動が広がり、佐久穂町の子育て支援事業の参加者が増加したり、NP 参加者が率先して新しい母親に声をかけるなどの効果が広がっている。また H27 年度は当支援金事業で実施したことで、広域参加者が目立つようになって、佐久穂町内との垣根なく、交流や影響できる関係を求めている人の受け皿となり、佐久広域の育児サークルとのつながりや交流ができてきた。

近年、子育て支援拠点が充実する中、子育て支援者の中で「広場にきても他のママと話もしない、目もあわせない母親が増えている」ことがたびたび問題に挙げられている。NP プログラムの初日にはそういった雰囲気もあるものの、徐々に表情が和らぎ、最終日には満面の笑顔がみられ、終了後には他の NP 受講していない母親にも自分から声をかけている姿がみられる。写真を紹介すると非常に驚かれることが多い。

子育て支援の成功要因の一つは、ピア・サポート（仲間同士の支えあい）であるといわれており、母親がいきいきと自分らしく主体性を持ち、活動している点もモデル的で発展性があると考えられる。

## 2. 子育てママのつながるプロジェクト (つなぶろ)

未就園児の子育てを卒業した先輩ママや子どもを連れて他のママのサポートをしたいママが研修を受け、子育てママさんが集まる子育て支援事業や母親グループなどに行き、ママさんが同室で遊んだり託児をしながら、悩みを聞いたり、仲間作りを促しコーディネートするプロジェクト。

コーディネーターは、だれでも歓迎される場づくり、ママ同士をつなぎつながりを促すファシリテート、課題解決を仲間同士の経験を共有することで促すファシリテート、子どもをみることでレスパイトと一緒に育てる仲間としてその子にあったペアレンティングへのきづきの促し、などを目的とした。

平成 27 年度に本支援金により当プロジェクトで関わった母子はのべ約三千名。人のあたたかみのある居場所づくりに貢献できた。母親の生の声を多く聴くことがで



【NP 秋 開催全6回】



【つなぶろ 同室託児】



【つなぶろ ゴスペル同室託児】

(別記様式第12号) (第3の8関係)

き、悩みの解消だけでなく、子育て支援事業へ声を届けやすくなった。活動・研修を受けた母親たちが複数できたことで事業展開がしやすくなり、社会復帰不安軽減にもなり、周囲の母親から自分もやってみたいという声が出てきた。

子育てママのつながるプロジェクト	
日時	平日の午前中3時間 年200日開催
コーディネーター	1日1名ピアサポーター 場づくり/ママ同士をつなぐ/課題解決ファシリテート/レスパイト/ペアレンティングへの気づきの促し
場所	佐久穂町児童館を中心。 子育て支援事業や母親グループの事業にあわせ、 佐久穂町茂来館や八千穂福祉センターなどへ。

また、研修は子ども連れで参加でき、無料で専門的な話が聴け、すぐに自分自身の育児で実践することでより実感のこもった学びにつながったと好評であった。ピアサポーター育成の観点からも子育て中に親自身が育つ支援をすることで実体験の裏付けが共有できることがわかった。このことから次年度は、親自身の生きる力を引き出し自律した親が協働しながら地域で育児ができるように、参加型親育ち講座を行う予定である。

つなぶる研修 全4回			
日時	題名/場所	講師	参加者数
6/5	子どもとの対話 1.2 /茂来館	CST ファシリテーター 本郷寛子さん	8名 子ども5名
7/17	子どもの病気とセルフケア/児童館	小児科医 坂本昌彦さん	34名 子ども20名
10/1	つなプロと子育てに必要な保育の基礎/児童館	保育士 北地真里さん	6名 子ども3名
11/20	子どものこころを育てるヒント /児童館	臨床心理士 三木郷子さん	大人27名 子ども15名

○モデル的で発展性のある事業である理由

NPプログラムを通じて自身の孤立・不安解消を実感した母親より、これからの母親の子育てを支える事で役に立ちたい、恩返ししたい、という思いがたびたび聞かれるようになった。また、支援者に一方通行で支援されるより同じ立場でピアサポートすることで、相談にものりやすく、「つながるプロジェクト」の名前通りママさん同士がつながり、場へつながるきっかけづくりにつながった。先輩ママさんにとっても社会で役に立つチャレンジにもつながり、実績作ったことでロールモデルにもなり、次に続くママさんを勇気づけ来年度の人材確保ができ、一人の人としてお互いが助け合う社会づくりに貢献している。

佐久穂町子ども子育て支援事業と当事者の母親同士の支えあいの2つの相乗効果がみられることもモデル的で発展性があると考えられる。

【つなぶる  
佐久穂町  
子育て支援  
事業託児】



【研修1 子どもとの対話】



【研修2 病気とセルフケア】



【研修3 保育の基礎】



【研修4 子どもを育てるヒント】

## 事業効果

※地域活性化のための目標・ねらいに対してどのような効果があったか、項目毎に記載すること。

①H27年度は当支援金事業で実施したことで、広域参加者が目立つようになって、佐久穂町内との垣根なく、交流や影響できる関係を求めている人の受け皿になってきている。NPではH26年町外1/3(4名)がH27春1/2(7名)秋1/2(6名)と増加、そのつながりでつなプロ研修への広域参加がみられた。

②●育児不安感が減少する

目標実施後 参加者のうち90%目標→85%効果

\*もともと不安感が低い人の改善がないため、参加者のうちの割合が低くでた。

●抑うつ感が減少する

目標実施後 参加者のうち80%目標→61%効果

\*もともと抑うつが低い人の改善がないため、参加者のうちの割合が低く出た。抑うつ群(EPDS9点以上)4名全員が5-10点減と高度改善がみられた。

③自己評価が高くなる

目標実施後 参加者のうち90%目標→92%効果

\*自己評価はもとの高低に関わらず改善がみられた。30点満点中0~+12まで改善あり。

④●自主的活動の展開

目標実施後 対実施前比 80%増目標→それぞれのアプターグループが活動し、交流が持たれている。

●人材育成(OG)が図られる

目標実施後 対実施前比 15人増目標→26名増

●つながるプロジェクトの活動をみて、次年度やってみたいという母親が複数でて、母親同士のピアサポートの流れができ、地域活性化につながっている。

## 今後の取り組み

※今後、事業効果をどうつなげていくか記載すること。

平成28年度NPプログラムを年2回とつながるプロジェクトを継続し、新たな母親グループ形成支援と孤立・不安・悩み軽減支援を行う。加えて、今年度のつながる研修に子連れ参加した母親が多く勉強欲求が強いことがわかり、またピアサポーター育成の観点から子育て中に親自身が育つ支援をすることで実体験の裏付けが共有できることがわかったため、平成28年度はつながる研修を親育ち講座として発展させていく。

※自己評価欄は、地域活性化に及ぼす事業効果について、以下から選択のこと。

「A」: 予定を上回る効果が得られた 「B」: 予定していた効果が得られた

「C」: 一定の事業効果はあったが事業実施方法や今後の活用等について、工夫や改善を要する点がある

## 【目標・ねらい】

- ①母親の孤立の解消・つながり作り
- ②母親の不安・抑うつの改善
- ③母親の自己評価の改善
- ④安心して子育てできる地域作り

## ※自己評価【A】

### 【理由】

昨年度まで年1回だったNPを年2回やることで、参加者数や参加者層・広域参加と地域活性化に予想以上の効果がみられた。

また、つながるプロジェクトとつなぶる研修による、子育てコミュニティの活性化を通じた地域活性化が予想以上の効果であった。