

## 平成29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、福祉の充実に関する事業
事業タイプ	ソフト
総事業費	2,243,034 円 (うち支援金: 1,794,000 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クール

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、未就学児の子どもを持つ親を対象に週1回6週連続で年2回開催した。

日時	H29年6月7日-7月12日	H29年9月27日-11月1日
場所	佐久穂町児童館	佐久穂町児童館
参加者数	16名	7名
託児人数	15名	8名
保育ボランティア人数	のべ65人 1回あたり9-12人	のべ40人 1回あたり6-7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/小林有里	
参加費	無料	

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、「みんな子育て」の関係づくりができ、地域で互いに育ちあっていくことができる効果がある。

H27.28年度に引き続き H29年度も2回開催し合計6グループができ、その後も交流し支えあっている。年2回にすることで育休中に参加できたと好評であった。当支援金事業となり、佐久市はじめ町外の参加者が増え、今年度は小諸・御代田と広域参加がみられた。市町村を超えたつながりができ、交流や影響できる関係を求めている人の受け皿にもなり、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。

また NP 卒業生が自分も役に立ちたいと託児ボランティアになり、その経験から自信がつき、佐久穂町主催の子育て支援員研修に卒業生が7名受講し修了し、町の子育て支援事業に携わるママもでてきた。このNP

## 【NP 春開催全6回】



## 【NP 託児ボランティア】



## 【NP 秋開催全6回】



(別記様式第12号) (第3の8関係)

プログラムが母親の力を引き出し、母親同士の支え合いにつながることで、佐久穂町の子育て支援事業との相互作用が見られた。

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「佐久穂のママは元気」と注目され、モデル的で発展性がある。

## 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。

本支援金により当プロジェクトで関わった母子は H27年度のべ約3千名、H28年度のべ約2.8千人、H29年度のべ2.6千名。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活動開始時のメンバーが産休入りしても活動が継続できるようになった。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。2名が佐久穂町子どもセンターに採用された。

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回開催
コーディネーター	1イベント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ター/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、佐久穂町茂来館などへ。
参加費	無料

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、相談にもものりやすく、「つながるプロジェクト」の名前通りママ同士がつながり、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。

NPプログラムとあわせて、母親同士のつながりに継続性があり、ここから母親の生の声を聴くことでニーズに合った子育て支援の方向性が見えてくることで次の事業に展開できる。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。

### 【つなぶろ 同室託児】



### 3. 親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修

H27 開催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く、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ため、H28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、参加型の「親育ち講座」6回開催したところ、親の育ちを支援することで自尊感情の改善や役に立ちたい恩送りの思いがでてくることがわかった。佐久穂町で開催した子育て支援員研修修了者につながるママスタッフ・NP卒業生・親育ち講座参加者が7割を超え、育児支援人材育成の下地づくりに貢献した。様々な形で、母親自身がしてもらってうれしかったこと、してほしかったことを形にする機運ができてきて試行錯誤が行われ、学ぶ・支援される側から仲間を支える・仲間と作る段階に上がってきたことで、次の課題もみえてきた。H29年度は継続した育児支援人材育成を重点課題としH30年度から佐久穂まんま版親育ちプログラム/育児支援者プログラムの作成を目指し、3つの課題からプログラムを企画し実施した。

1)サポートをするために思いが伝わるために必要なコミュニケーションスキルやファシリテーションスキルが必要であること

⇒子育てママ自身が講座やママグループをファシリテートできるようなトレーニングとして「子育て支援者のためのグループファシリテーション講座」「子育てママと支援者のためのコミュニケーションスキル講座」

講座受講後 2) 3) の講座を受講し学びながらファシリテーターや支援者をを目指す。

2)母親として子育てスキルを学び続けること 困り感のあるお子さんを育てるためのスキルを身に付けておく (発達障害+グレーゾーン+虐待/産後うつ/愛着障害予防) ⇒「乳幼児の親向けペアレントトレーニング」

3)学ぶほど「早く知っていたらよかったのに」「早く仲間に出会っていたら苦しくなかったのに」という思いがでてくるようになり、妊娠中から産後の仲間づくりと親準備の勉強が、これからのパパママには必要(親準備性/孤立予防/コミュニティづくり/育ち直し、産後うつ病/虐待/産後クライシス予防)

⇒「うまれるまえ・あと 親になるための講座」: 科研費(科学研究費助成事業) 事業「育児支援団体の特性に応じてカスタマイズ可能な介入プログラムの開発」(福島県立医科大学 石井佳世子先生)との共同研究事業 従来の両親学級と異なり、産後うつ病や虐待/産後クライシスを予防するためにパートナーや仲間や支援者とのコミュニケーションや相互理解を重点にした参加型講座。

NP の手法を用いてグループづくりをしながら孤立予防と子育て・地域コミュニティへつながるハードルをスモールステップ化していく。1クール(妊娠5.6.7.8か月と生後2.6か月)の全6回 年2クールのプログラムのうち年度内に開催できる1クール5回目まで、2クール4回目までを本事業で実施した。

【親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修1子育て支援者のためのグループファシリテーション講座】



【親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修2子育てママと支援者のためのコミュニケーションスキル講座】



【親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修3まほうの子育て連続講座1クール目】



【まほうの子育て2クール目】



【まほうの子育て3クール目】



(別記様式第12号) (第3の8関係)

子育て支援者のためのグループファシリテーション講座	5月30日午前午後 31日午前 9時間 講師：柴田俊一氏（常葉大学健康プロデュース学部 子ども健康学科准教授 臨床心理士 NP トレーナー） 会場：佐久穂町児童館			
子育てママと支援者のためのコミュニケーションスキル講座	年3回 5/25、6/15、7/6 講師：田辺佳代子（佐久穂町立千曲病院心療内科医師、NP ファシリテーター、子育て支援員）佐久穂町 会場：佐久穂町児童館			
乳幼児の親向けペアレントトレーニング「まほうの子育て連続講座」	1クール週1回5回連続 年4回 1回5名対象 1クール目：5/12・19・24・6/2・12 2クール目：6/26・7/3・10・18・26 3クール目：8/23・30・9/8・13・19 4クール目：11/8・15・21・30・12/6 講師：飯島尚高氏（NPO 法人たんと。相談支援事務所 Takumi 相談支援専門員・介護福祉士）佐久市 会場：佐久穂町児童館			
うまれるまえ・あと 親になるための講座「おやなる」	1クール（妊娠5.6.7.8か月と生後2.6か月）の全6回 土曜日開催 年2クールのうち年度内にできる9回 1クール目：6/11・7/1・8/5・9/2・H30.1/6 （生後6か月のH30.5月は支援金対象外） 講師 柴田俊一氏/田辺佳代子 2クール目：10/22・11/19・12/17・H20.2/14 講師 田辺佳代子/小林有里 会場：佐久穂町茂来館			
参加費	無料（茶菓代は別途実費を徴収）			
講座名	クール	参加者数	託児数	保育ボラ数 (1回あたり)
グループファシリテーション	3コマ	9	8	13 (4・5)
コミュニケーションスキル	3コマ	9	8	13 (4・5)
まほうの子育て 1クール5回	1	5	6	21 (4・5)
	2	6	5	20 (4)
	3	7	5	20 (4)
	4	6	3	14 (2・3)
おやなる	1(5)	4組+	5	20 (4)
	2(4)	3組+	3	12 (3)

親育ち講座は各地で行われているが、当講座は母親のピアサポートの中から必要な内容が生まれてきていて、仲間同士で繰り返し学習実践定着する機会がありスキルアップになっている。

講座中の同室託児や別室託児をつなぶろや子育て支援員研修修了者や佐久穂町社協と協働して行うことで、託児経験の機会の提供・育児支援者のスキルアップの実践の機会提供・ノウハウの蓄積や改善ができ人材育成と地域にあった本格的育児支援サービスにつながる。

H28年度元気づくり支援金事業の「まほうの子育て」の出張講座の反響が大きくニーズがあることがわかり、連続講座講座に変更し H29年度の事業につながったことが、モデル的で発展性がある。



【まほうの子育て4クール目】



【親育ち講座/育児支援ピアサポーター研修4おやなる】



### 事業効果

①母親の孤立の解消・つながり作り：H27-29年度の3年間当支援金事業で実施したことで、NPで6グループ、まほうの子育てで4グループ、おやなるで2グループができ、その後も助け合いが出来ている。広域参加者が増え、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。

【つなぷろ】延べ人数 目標年度 H29 対 H27 比  
10%増目標→13%減

\*H29年度は講座が多く、つなぷろとしての数は減ったが、当支援金事業全体で関わった人数は増加しより深い関わりになっている。

②母親の不安・抑うつ改善

●育児不安感が減少する 目標実施後 参加者のうち90%目標→74%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い。

●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

抑うつ群(EPDS9点以上)は改善がみられ、正常(8点以下)した。

\*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い。

③母親の自己評価の改善

●自己評価が高くなる 目標実施後 参加者のうち90%目標→91%効果

④安心して子育てできる地域作り

H27 佐久穂町主催の子育て支援員研修受講 21名中にNP/つなぷろ/親育ち講座参加者が15名と7割を超え、子育て支援人材育成のきっかけづくりとなり、H29年度の町事業での託児や子育て支援事業に関わるママができた。またH30年度の佐久穂町センターに採用されるママもでた。民間でも子育て支援の視点で支えあいがおきてきている。 育児支援者/講師/リーダー育成 目標実施後 6名増加目標→9名増加

### 【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】

H27-29年度の3年間で親育ちを通じた子育て支援事業を行うことで、支援する者と支援される者を分けないお互い様のピアサポートの有効性が実践でき、共に親育ちし続ける仲間として子育て支援をしていく方向性と実績ができた。

### 今後の取り組み

H27-29年度の3年間で親育ちを通じた子育て支援事業を行うことで、支援する者と支援される者を分けないお互い様のピアサポートの有効性が実践でき、共に親育ちし続ける仲間として子育て支援をしていく方向性と実績ができた。引き続き、親育ち/支援者プログラムを改善し続けて、安心して子育てできる地域づくりを共に作っていききたい。

※ 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