

「mamapapa ヴィレッジ」実施 編

ルームマネージャー（ファシリテーター）研修

研修 1～5 ネットコモンズの運用・実習

講師 平塚 知真子

応援隊 STAFF（受け手）養成研修

研修 1～3 応援隊としての基本的な心構えとスキルを学ぶ

○子育て支援とは？

○自己尊重トレーニング

講師 手塚 千砂子

研修 4 宮崎の子育て支援の状況から

研修 5 ママパパに共感すること

講師 熊谷 良子

研修 6・7 インターネットでママパパを支援すること

講師 日高 亜矢



ルームマネージャー（ファシリテーター）
養成研修 1～5

ネット commons の運用・実習

- 会場 「あいルーム」チャイルドラインみやぎ
- 日時 2004年10月1日 10:00～18:00
2日 9:00～12:00

講師：平塚知真子
（国立情報学研究所 NetCommons トレーナー）

『NetCommons』（ネット commons）とは、「インターネット上の共有地」の意で、市民活動や教育活動を支援する目的で開発された会員制の情報共有を図るプラットフォーム。情報を「共有」「蓄積」「リユース」することを目的に素人にも使えるように開発されている。本事業では、自在に管理できるルーム設定機能、情報交流の基幹となる掲示板機能、チャット、アンケートなどのアプリケーションと、セキュリティを保障した会員管理システム等の全管理権限が統括者に与えられている。

I. NetCommons 運営のための 役割分担・権限の確認

（admin・主担・モデレータ・一般会員・ゲストの違い）

II. NetCommons の操作

1. 主担（ルームの管理者）としてできること

- (1) ルーム全体のレイアウト
ページの追加・ページの移動・テーマの変更
- (2) 自由なレイアウト変更
シート・カラム・アプリボックス
- (3) 掲示板の管理・運営
掲示板の種類（表示のさせ方と使用目的）
- (4) ファイル共有・コンテンツの制作
キャビネットの使い方
- (5) 会員管理（主担用）
- (6) ルーム管理（主担用）

2. 作業に入る前に

- (1) 管理人室としてマイデスクトップを使う
- (2) マイデスクトップに設置しておくよいもの

3. 掲示板の設置と管理・運営について

- (1) 掲示板ってなに？
- (2) 掲示板を設定する
 - ①掲示板に名前をつける
 - ②掲示板をルームに設置
 - ③表示タイプを決める
 - ④新しい話題（根記事）を投稿できる権限
 - ⑤投稿内容をメール配信
 - ⑥設定終了
- (3) 記事の削除方法（削除と一時削除の違い）
- (4) 掲示板使用のコツ・注意
- (5) アーカイブ化の仕方

4. チャットを設置する

- (1) チャット設置の目的
- (2) チャット設定の仕方

5. 使いこなそう！ 主担専用のアプリケーションの種類と概要

- a. アプリボックスの作り方
- b. お知らせ
- c. HTML 出力 画像を表示させる方法
- d. NetCommons 掲示板
- e. NetCommons キャビネット
 - ①画像や動画のアップロードの仕方
 - ②フォルダの種類
 - i. ルーム名のついているフォルダ
 - ii. パブリックフォルダ
 - iii. プレビュー用フォルダ
 - ③フォルダの操作
 - ④注意点
 - ⑤注意点2
 - ⑥ファイルの操作
 - i. ファイルを追加する
 - ii. ファイルのダウンロード
 - iii. 修正
 - iv. チェックしたファイルを削除する
- f. NetCommons チャット
- g. NetCommons アンケート
 - i. 作り方
 - ii. 修正
 - iii. 削除
 - iv. 結果表示
 - v. 【前回】ボタン
- h. IFRAME Box
- i. リンクリスト
- j. ブックマーク
- k. アクセスカウンタ

6. 実際にルームを作ってみよう

mamapapa ヴィレッジの目的確認
役割分担・課題の確認

7. 今後のやり取りについて

ネット commons の特性と ルームの位置づけを考える

【講師】 ネット commons は、そのルームの管理人となる人「主担」が、掲示板、チャットなどの機能を自由にアレンジできる。そのため、あるテーマについて得意な人が「主担」なることでその特性が活かされる。逆にその部屋の管理人が別について、何かトラブルが起きたら「主担」がフォローするというやり方だと、あまりダイナミックなレイアウトや、アレンジは行いにくい。

その特性を活かすためには、その人の得意分野を考えた方がいい。

たとえば、「カフェ」をみやざき子ども文化センターの方が、キッズコーナーのようなサービス精神で、インターネット上を仕切るとか、絵本のプロジェクトなら、こんな風に子どもにいいことがあると思ってる方が「主担」になれば、参加する人も、そういう人のもつ情報や熱意に惹かれて入ってくるでしょう。

管理人が、まあまあという程度なら、その程度になる。それは如実に現れる。そういう管理人がいて初めて、手伝ってくれる方も盛り上がるでしょう。

【参加者】 レイアウトなどは、初期段階でのルームマネージャーがつくって固定し、「応援隊」のメンバーが、担当する部屋を仕切るといったイメージでした。つまり「応援隊」＝管理人さんはネット構造のことはわからなくてもできる体制をつくるのが課題です。

いまわかったのは、ネット commons は、リアルタイムでレイアウトもテーマもどんどんアレンジできるということですね。

【講師】 そこが面白いところです。ワリと変えられるんですね。最初トップ画面でアンケートをバコと出して、それを一週間ぐらいやって結果を出し、それからサッと変えて掲示板に移設することも簡単にできる。

最初ルームに来た人は、掲示板に投稿するのどうかな、と思ったらアンケートがある。アンケートはクリックするだけで参加できますから、その結果を集計して表示してあげる。

次はそのテーマで話し合ってみましょう。例えば、お宅のお子さんは「ごはんだけ食べて、おかずだけ食べて、お味噌汁だけ飲みますか？」という質問をする。すると、例えばなんと9割の方が、「ぼっかり食べてす」なんていう結果がアンケートに出たら、次になんていけないの？というディベートにしてみる、とか。

このタイミングで、お母さん達に考えて欲しいなと思ってる方が「応援隊」なら、そういうメッセージを出すことで、やっぱり多くの方がこう考えてたのねとか、こう言ったら効果があるねって、気づきが生まれたり、「場」が動いていきます。

それで目的というテーマになるんですが、今回のママパパビレッジで何を指すのかとても大事で、この部屋ではこれを言いたいとか、ここの部屋では交流が出来ればいいのか、部屋ごとにある程度一ヶ月間のゴールをそれぞれの方が意識して、そこにたどり着くためにこういうツールを



出してみようということを見るとやりやすいと思います。

ゴールが見えなくて、ただ交流してくださいと言われても、交流って難しいんです。例えば、趣味は何ですか？と聞かれても、そこでみんな違う趣味を言われたら、聞いただけで終わってしまう。もし一緒なら、「ああ、同じ同じ、私もスキー好きなの」って、どこのスキー場に行くとか盛り上げられますよね。

【参加者 A】 一つは、アウトリーチです。ドロップインにしても、そこに来るのはある限られた人たちで、全く家に引きこもっている人も確実にいます。もちろん、ネットもアクセスできる人しかおられないけど、子どもが3歳くらいまでの時間をネット上で長く過ごしてる人たちもいる。そういう人たちがどうやって現実の地域にアクセスしていくのか？それをフォローできるような回路をこれからの時代は作っていかないといけないでしょう。現実子育てをする中で共感し合えるような人と出会う場がない人、そういう人たちにきっかけを作るといった側面が強くあります。

もっと極端に言えば、虐待とかっていったときに、どうやってその虐待のリスクなゾーンにいる人たちにアクセスするのか、色んなところにヘルプを発信できる人は OK だけど、誰かにアクセスする意識も情報も無い人にも、一つの回路として、将来的に可能性があると思っています。

【講師】 ちょっと心配な人に「虐待してる？」とは聞けないけれど、例えばネット上で、自己チェックリストのように、「皆さんどう考えてますか？」のように率直に聞けたりする場にてできるかな、って今思ったんですけど。

【参加者 B】 一つは知り合うきっかけのツールなんですね。ネット上だけでもいいけど、最終的には、せっかく宮崎でやるネットワークなんだから、「実際の友達になろうよ」という感じで、月に一回とかイベントをやって、公園に行つてランチ会をじゃあやりましょう、そこに来たい人は来てほしいとか。やっぱりネットのいいところは、まだ顔も見たことも無いけれども、そこで文字のやり取りをしているだけで、ニックネームで呼び合ったりすることで、初めて会っても、「〇〇ちゃん」って親しくなれる。最終的には、そんな風にてできるのがいいんじゃないかなと思います。

【講師】 誰に対してのルームなのか、お母さんなのか、お父さんも、なのか、特に期間が短いので、何のためにやるのか、目的を明確にすることが大事ですね。



応援隊 STAFF (受け手) 養成研修 1 ~ 3

応援隊としての基本的な心構えとスキルを学ぶ

子育て支援とは？ 自己尊重トレーニング

- 会場 みやざき子ども文化センター (9日)
宮崎文化本舗 (10日)
- 日時 2004年10月9日 13:00 ~ 16:30
10日 9:30 ~ 14:30

講師 : 手塚千砂子
(NPO 法人 自己尊重プラクティス協会 代表理事)

1. 自己肯定感の意味
自己肯定感の大切さ
2. 自己肯定感を目覚めさせる > 方法
自己肯定感を高めていく
自分の良さ (体を含め) に常に目を向ける
ほめる、やさしくする 「ほめ日記」
体を感じる、体に感謝する
3. 実践 「命の声を聴く自己尊重トレーニング」より
 - ・自分の長所、もっている力、を確認
 - ・家族の長所、良さ (言葉で表現する)
 - ・体の声・命の声を聴く
4. クライアントへの対応 (ヒント)
5. 自分に対するケア



自己肯定感 (自己尊重感) とは

自分の命、存在を価値あるものと肯定している意識
命を支える意識、自己実現するための根元の意識

自己肯定感を高めることで、多くのプラスの力や意識を
引きだし、伸ばすことができる。

精神的自立 (自分で考え相談し、行動する力)

自己表現力 (気持ちを伝える力 → 聞く力)

自己信頼、自信

気持ちを切り替える力

寛容 (許す力 → 愛)

他の人への尊重感、他の命への愛

前向きな生き方 → 幸せ

夢、希望 → ワクワク感 → 幸せ

自己克服 (大変だけど充実している) → 喜び → 幸せ

自分を知る

(自分らしさを知る、マイナス面も受け入れられる)

脳が活性化 (集中力、記憶力)

感性、感覚が豊かになる

感謝の心

《自己否定感から生まれる感情》

- ・不安 (気持ちが安定しない)
- ・つらい、苦しい
- ・孤独感 (誰も分かってくれない)
- ・不満、ストレス → 暴力
- ・自信がない (できない、ダメだ、怖い)
- ・不幸感
- ・希望が持てない
- ・死にたくなる
- ・殺したくなる

「相談の受け手として」

- ・ネット相談の限界を知っておく
- ・完璧を目指さない
- ・肩の力を抜いて
- ・「思い」はしっかり

《返信するとき》

- ・相手の気持ちをまるごと受け入れる
- ・相手への共感を示す
- ・ほめてあげられるところを探して、ほめる
- ・自分で自分をほめてあげましょう
- ・自分で自分にやさしくしてあげましょう > と伝える
- ・ほっと安心できるようなことばがけ
- ・これっていいんだと思えるようなことばがけ
- ・先が見える (希望がもてる) ようなことばがけ
- ・気分転換の方法など具体的に
- ・求めている情報、必要と思われる情報を伝える

《してはいけないこと》

- ・自分の価値観を押しつけない
- ・批判しない
- ・文中に出てくる人を批判しない
- ・文中に出てくる人について触れない
- ・文字に書かれていないことを想像してモノを言わない

《自分へのケアを意識的に》

- ・肯定的な受け止め方 (自分に対して)
- ・気持ちの切り替え → 思いつめない
- ・心に閉じ込めない → 仲間と話す
- ・フラッシュバックのケア

●「応援隊」(受け手)の基本的な心構えとスキルを学んだ手塚千砂子先生の講義内容は、ヴィレッジのルームにも反映し、「ママパパ講座」ルームに4回連続の講座が掲示された。

【手塚千砂子の自己尊重講座】 第1週目より

【1】自分に対して「やさしい気持ちに向けて、優しい言葉をかける」練習をします。

【2】毎日している「当たり前」のことをほめる練習をします。

このワークは自分の存在や自分の命を肯定する(自己肯定感)気持ちを育てることと、自分を認める(自己受容)気持ちを育てるのに、とても有効です。

毎日繰り返される単調な仕事や思いどおりにならない出来事が多いと、私たちはイライラしたり、落ち込んだり「もっとわかってほしい」と周囲にマイナスの感情をぶつてたくなります。その上、「こうなってしまふのは私が悪いのか」と、自分を責める気持ちや「私はダメな人間なんだろうか」と自己否定的な気持ちが大きくなってきます。

そのために心の中に戦いが生まれ、この戦いがさらに自分を苦しめてしまいます。

- ・ 今日から自分を責めるのはやめましょう
- ・ 自分を否定するのはやめましょう
- ・ その代わりに あなた自身に「優しい言葉」と「ほめ言葉」をかけてあげるのです。

たとえば

「疲れたね～、たまにはゆっくりしようよ」
 「悔しいね～、でもいつかきっとわかってもらえるよ。」
 「だいじょうぶ、だいじょうぶ、きつとうまくいくよ」
 「毎日家事も育児もがんばっていてエライね」
 「手抜きをして自分の時間をつくっている私ってエライね」
 「子どもを生んで育てている私って、それだけでもスゴイよ」
 「毎日子どもと夫のお弁当を作っている私、すばらしいね」
 「今日は餃子がおいしく作れたね。まるでプロみたい」
 「誰にだって失敗はあるよ。努力したんだからいいじゃない」
 「子どもを怒鳴る回数が今日は少なかったね。その調子だよ」

というように、誰かに優しく言ってあげるように、あるいは子どもをほめてあげるように、あなた自身に向かって言ってあげてください。

★やりたくない仕事、やる気が起きないけどやらなければならないことをするとき、自分をほめながらやりましょう。「いやだ、いやだ」と思いながらするより「えらい、えらい」「すごいよ、やれてるじゃない」などと言いながらの方が、能率が上がるし、気分も沈み込まないですみますよ。

★自分に言い聞かせるだけでなく、ノートに書くことで肯定意識を高めます。その日一日の自分をほめる「ほめ日記」をつけましょう。



応援隊 STAFF (受け手) 養成研修 4～5

宮崎の子育て支援の状況から
ママパパに共感すること

講師：熊谷 良子
(宮崎カウンセリング&リカバリールーム主宰)

1. 「ママパパヴィレッジ」について

◆「ママパパヴィレッジ」が新しい出会いの場・育ち合いの場になるように、自分発見の場になるように、そんな願いをもってそこにかかわる人たちの「研修」に講師として参加しました。

(1) 育つー「育」にこめられているもの

・ 哺育・保育・教育・療育

◆「育」～まさに赤ちゃんが生まれだそうとしている様を表しています。ここから始まる育児ですが、実は受精から胎内での育ちも大きな意味(壮大な歴史)を持っていることにも気づかされます。

(2) ヴィレッジ～育つ場

◆ヴィレッジとは共同体でもありますね。そこは同質なものと異質なものが交錯したり混ざり合ったりする場でもあります。ママパパヴィレッジの応援隊に求められるのは、「共感すること」だと思いますが、この中でつくられる関係性はとても大切なものだと思います。誰かのために自分の経験が役立つことは大きな喜びになりますし、そうありたいという人間の志向性を持っています。しかし、そこには「するーされる」の関係だけでなく同じステージに在るという対等な視点が求められます。

◆自分への気づきと子育てを通しての分かち合いが求められるでしょう。そこから「共感する」思いや感性がさらに磨かれていくのではないのでしょうか。

◆今子育て真っ最中というリアルタイムで、あるいは子育てをふり返りながら、あるいは子育ての経験はないけれど…、というさまざまな視点が寄り集まれる場＝育ちの場になっていくのだと思います。

(3) 自分との出会い ～「わたし」～

◆自分の気持ちに素直なとき、そうでないときー誰に対して、どんな時に、どのような言動をとっているだろうか。

◆「いま ここ」を生きているだろうかー私は「私」という存在をどう見ているだろう、という問いかけを試みることは大切です。少し立ち止まらなくては、走り続けながらでは見失ってしまいます。肯定感はあるだろうか。疲れている自分がいたら休息を与えているだろうか。いつでも自分のことが後回しになって誰かの「世話(ケア)」をすることに費やされていないだろうか。もっと自分のことを大事に思っているのではないかな。

◆「応援隊」の役割は、「そこにいる」「あなたの傍らにいます」ということであって、何かを示唆したりアドバイスすることだけではなさそうだという気づきも必要でしょう。

◆理想と現実の狭間の中で、揺れ動いているものです。自他にあるその振幅を受け入れて、おもしろいヴィレッジが創造されることを願っています。みんなでいい彩りの風が流れるヴィレッジを創っていきましょう。

2. 子どものメッセージ届いていますか？

(4) 聴くということ＝傾聴：心と身体を傾けて聴くということの大切さ

- ・メッセージとしての「問題行動」「症状」と発達要求としての「問題行動」「症状」があります。現象だけを見て「よいーわるい」を決めつけないことです。
- ・語られていることと語られていない多くを聴き取ることが大切で、場合によっては「沈黙を聴く」ことも求められます。尊重すること（＝人権）が基盤にあることが求められます。
- ・先取りしないことも大きなポイントです。共依存関係から丁度良い距離、境界線のある関係へ。親密な関係（親子・夫婦・兄弟姉妹）であればあるほど、距離の取り方は難しいものです。

(5) 親も子も受け入れられて育つ～

「問題」の指摘ばかりでは、責める感情だけが生まれます。

- ・「愛のムチ」は「愛の無知」
- ・「叱咤激励」は矛盾ばかり

【スライドを見ながら】

◆「自我の座」～交換不可能な大切なもの

・みんなと一緒に牛乳を飲んでいるとき、どうしても「このコップ」「この椅子」にこだわる場合があります。同じ色・形なのになぜ？これが「自我の座」です。子どもにとってとても大切なモノですから、力づくでも守ろうとします。そこに力をもって言い聞かそうとするとますます事態は混乱します。子どもと子ども、子どもとおとなを直接かみ合わせるのではなく、そこに必要なのは「ことば」です。「だめでしょ」と叱るだけでなく、泣いて訴えていること、子どもの要求を「ことば」に置き換えてあげることです。

①お風呂上がり。遅れてきた2歳児。兄が母の膝に寝て、耳掃除をしています。「あっ、わたしのだいじなおかあさんのひざを取られた!」。全身で訴えます。

②いますぐ返して!と大泣き。「〇〇ちゃんの大事なお母さん、ちょっと貸してね。ほら、お耳がきれいになっていい気持ちでしょう。お膝貸してくれてありがとうね」。

③子どもが気持ちを立ち直らせるときには支えが必要です。お母さんの肩、兄の手、そしてカメラを向けているお父さんのまなざし。それらを支えにして、自分の中に育っている発達力「自己復元力」が発揮されます。



①



②



③



3. 親の心配に伝えてもらっていますか？

◆子どもだけでなく、おとなも理解してほしいことがたくさんあります。悩んでいることだから、率直にメッセージとして伝えられないときがあります。訴えていることばの「中身」を聴き取ってほしいときがあります。

【事例1】

「子どもが朝になると学校に行かないと言うから、父親が怒るんです。ほんとに困っています」

この中にある3つのメッセージ。あなたはどこに焦点化しますか？

- ①子どもが学校に行かないと言うことに困っている
 - ②父親が怒ることに困っている
 - ③何に困っているのかな。子育てを責められているようで子育てに自信を失っている、すぐ怒る夫とも価値観が違うようで…、誰もわかってくれない、あ～私の人生ってなに？
- どうしていいか、行き詰まっています。話を聴いて！

【事例2】

「うちの子みんなと一緒に遊んでいるのでしょうか？うちの子友だちがいますか？」

- ①遊んでいるか心配、友だちがいるのかという心配
 - ②みんなと一緒に＝みんなと同じようにできているのかという心配
 - ③遊べているのか、友だちがいるのかという不安を抱えている親の胸の裡をわかってほしいという気持ち
- 親へのサポートを求めている＝親自身にも話ができる友だちがない

4. 受容と共感

- ・「受容と共感」のキーワード：自分に正直であること・自分に誠実であること
- ・わかった「ふり」や「つもり」は生きづらい

(1) 本当のことは言えない

◆心の中に起こっているできごとは、本人にも説明がつかない事があります。子どもの小さなSOSを見逃してしまうこともあります。子どもはいろんな形でメッセージを送っています。

- ・身体で表す～発熱・腹痛・自傷行為
- ・行動で表す～沈黙・はしゃぐ・混乱する（パニック）

(2) 「どうして嘘をつくの」と怒るとき

◆なぜ子どもはその時、嘘をついたのでしょう。まず、表現することばをもたないということがあります。もうひとつは、嘘を言わせる関係性があります。本当のことを言ってもわかってもらえない。本当のことを言えば怒られるから、心配させたくないから、と様々な理由がそこにはあります。機械的に「謝りなさい」と叱られて、ただ「ゴメンナサイ」と謝るというのでは「嘘を知っていく」、嘘を拡大再生産をしていることとなります。

◆困った現象は、とても個別的なことなのに、一般論・正論で括ろうとします。つい論したり、説教になったりします。雄弁になってしまうこともあります。短いことばで、具体的に話しましょう。

- ・事実を受け入れたくない、受け入れられないおとなの問題があります。子どもが問題を抱えていることを受け入れられない、という自分の内面の声を聴くことも大切です。
- ・子どもの事でうまくいかないこと、困ったことが起きると、自分の子育てや生き方すべてを否定された

ような気持ちになって、つい子どもに当たってしまうということもあります。「あるべき」を求められる自分がそこにて、本音とたてまえで混乱していることもあります。そんな中では、聴くことができないで、つい問いつめてしまうことになります。

◆こんな時には、おとなにもサポートが必要です。何を怖れているのか、何が不安なのか、自分と向き合ういい機会になります。

(3) 親も子も受け入れられて育つ

◆問題指摘ばかりされると、ますますどうしていいかわからなくなります。結果だけをみないで、そのプロセスを共有する関係づくりが必要でしょう。

◆子どものことについては、自分でも何もしていないわけではない、悪戦苦闘の日々を送っていること、でもなんだかうまくいかないな～、というそのことを分かち合う関係ができると、子育てはずいぶんラクになってくるものです。

◆聴いてもらうことで「ことば」を力にしていくことを学んでいきます。ことばは実感してはじめて「力」になるのではないのでしょうか。「子どもの権利条約」の意見表明権は聴いてくれる存在があって成り立つものではないでしょうか。

◆子どもが、主体的に生きていく力をつけたい、というのは私たちの願いです。自分の意見を言ったり、自分で決める力、意見表明・自己決定といいますが、そういうのは、それに耳を傾けてくれるおとなの存在なしには育っていかないものです。

・「あのね～、ぼくがね…」と言い出した途端に、「後でね」と言ってしまう。「このコップは、いやだ、あっちのがいい」と言えば、「わがまま言わないの。もうそんな子には、おやつあげないよ」と言われたり。いったい自分はどんな子になっちゃたんだろうって、悩みますね。

・ちゃんと自分の伝えたいことが相手に届くことによって、自己復元力、つまり自分で立ち直っていく力が引き出されます。

・「どうして言うことを聞かないの!」と言われるのは、バサッと切られたような感触だけが残るのだと思います。この子は何と言っているのかな、というのを聴き取る力が、最近痩せてきている謙、に思います。

・2歳～3歳の「反抗」は、自分をつくっていく小槌の音だと言われます。やがて、「でも、だけど、だって」という理由が言える力に育っているところです。おとなの胸を借りて、成長していきます。胸を貸せる成熟したおとなを求めています。それを、「すぐ泣く」「すぐ理屈を言う」とか、冷ややかなまなざしで叱られたりするとせっかく育った発達力がしぼんでしまいます。

◆4～5歳で育つ「自制心」。がまんすることではありません。ここで培った人間的な自信が、「理由の言える力」、「人に教える力」「自ら学ぶ力」へと育っていくのだと思います。

(4) 「みんな」という価値観

◆「みんな違ってみんないい」～これってほんと?

・個性を大切に、「あなたらしくありなさい」と言われながら、一方で「どうしてみんなと同じようにできないの」という叱責があります。この狭間の中で、親も子も身動きができなくなっているのかも知れません。「自分らしさ」の模索は親にも子にもあります。

◆男女共同参画社会を生きていく子どもにも「ジェンダー」があります。男の子・女の子・子どもの「あるべき」から解放されたいものです。



(5)「良い感情」「悪い感情」

◆泣くことも怒ることも大切な意味があります。そして、意味もなく泣けてくるときもあるし、訳もなく怒りがわくこともあるということ。それがとても人間らしい行為だということを子どもたちに伝えていける、情感の豊かさがおとなに求められているのではないのでしょうか。「強い・弱い」「良い・悪い」そんな一面的なとらえ方から離れましょう。

◆「不安」「恐怖」「怒り」「悲しみ・哀しみ」「罪悪感」「歓び・喜び」。誰のものでもない私の感情を大切にしたいものです。言葉を生きたものとして育てていくには、日常生活の中に生きている言葉を使える関係をつくることからですね。最近使った「形容詞」は？動詞だけ、それも命令形になっていませんか？

5. 自分らしく生きる

①名前をもつ私として～大文字の「I」のようにすくっと立っている 私になりたい。

②自分の「原風景」は？DV、虐待、アルコール依存症など親の「問題」に巻きこまれていた子ども時代があれば、もし傷ついた子ども時代のあなたがいれば、そのことにも気づいてあげてください。

③「ほんとうは……」という内なる声を大切に。誰に何と言いたかったですか。本当はあのときどうしたかったのでしょうか。「本当はあの時〇〇に〇〇って言いたかったんだよ。でも…」

6. コミュニケーション

①「開かれた質問」「閉じられた質問」

・「何歳ですか？」 ・「19歳ですか？」

②アサーティブな自己表現力

■アサーティブネス (Assertiveness) の訳語は、「自己主張すること」

・アサーティブであることは、自分も相手も大切にしたい自己表現すること

・自分の考えや気持ちを素直に伝え、しかも相手を尊重し耳を傾けて表現する力

■アサーティブでない表現のパターン：あなたは何型？

①攻撃型

②受け身型

③作為型

■「自分らしくふるまえない」「素直に、率直に伝えられない」場面をだしてみましよう。

・誰に？ ・どんな状況で？ ・どんな気持ちを？ ・本当はどうしたかった？ ・どうしてほしかった？

■どんなことが不得手ですか？

・自分を信頼する ・他者を信頼する ・頼む ・断る ・怒りを伝える ・好意を伝える ・批判する

・批判される ・ほめる ・ほめられる

7. 「ありのまま」「あるべき」～その心理—共依存関係

・共依存＝過剰責任行動

「共依存の核には他者コントロールの欲求がある。人に自分を頼らせることで相手をコントロールしようとする人と、人に頼ることで相手をコントロールしようとする人との間に成立するような依存・被依存の嗜癖的二者関係が共依存である」(齊藤学の定義)

8. 子育てのストレスについて

◆ストレスの原因は、①子どもが言うことをきかないという子ども側に「問題」があるとき。もうひとつは②子どもの言うことを余裕を持って聴くことが出来ない、自分の置かれている状況・立場で起きていることがあります。「わかっているの。でも…」というジレンマに陥ることも度々です。「でも…」というそのところを大切にしてもいいのではないのでしょうか。そういう分かち合いを子育てを通して体験しながら、信頼できるおとな集団ができていくように思います。

【子育てと夫婦の役割】

・本来は、子育てを通して夫婦も成長していくし、そういう関係が、さらに二人を豊かにしていくものでしょう。でも、子育てが、二人の関係をうんと離してしまうこと、お互いを見えなくしてしまう事もあります。子育てそのものが孤独ということもありますが、夫婦、家族関係の中でお互いが孤独ということもあります。

・関係を築き上げていくための言葉を失っている、コミュニケーションが成り立たなくなっている現状もあります。心と身体が疲れ切っているのなら、そこをケアし、感情やその感情を言葉にするためのサポートも必要でしょう。

◆発達障害などの「見えない障害」についての理解も深めましょう。わが子の障害を真正面から受け止められないまま、あるいは受け止めているけど、どうしていいか悩んでいることも多いと思います。

・ものごとがうまくいかないときの感情は「なにもかもが、あらゆる方向にワーンと飛び交っているんだ」「気持ちがいいときには、あらゆるものが同じ方向に流れているような感じなんだよ」～アスペルガー症候群の青年の言葉です。「僕はダメなやつなんじゃないか？」と傷ついている子どものところがあります。知ることから始めましょう。

9. 「ママパパヴィレッジ」を終えて

◆「ママパパヴィレッジ」を終えて、取り組みのいろんな苦労話やエピソードが語られました。講座の時も積極的に受講されていて、「ママパパヴィレッジ」にかかる意気込みのようなものを感じました。それ以上に、私は再会した「応援隊」の皆さんの表情の美しさに感動していました。インターネットという見えない関係だからこそ、見える配慮に心を尽されたということも感じます。そして「ひとつのこと」を達成した充実感も伝わってきます。「応援隊」は、年齢も職種も性別も様々な人たちの集まりです。それが「子ども」というキーワードでこんなにも豊かな結びつきを持たせたことに幸せを感じずにいられません。

◆子どもを取り巻く状況はますます厳しいものがあります。どんな状況にあっても「ママパパヴィレッジ」のような取り組みに集うおとな達がいることが、心強くうれしく思いました。そこに共感し、分かち合う関係を模索し合う信頼が、きっと次世代育成への道しるべとなるだろうという見通しを持てます。



応援隊 STAFF（受け手）養成研修 6～7

インターネットで
ママパパ支援をするということ

講師：日高 亜矢（AYA WEB 主宰）

東京で結婚し暮らしていたが、平成4年夫の故郷である宮崎へ。平成7年、第一子出産後1年間の育児休業に入り、コンピューターグラフィックスを始める。平成11年、第二子出産し1年間の育児休業に入り、平成12年宮崎のママのための情報・コミュニティーサイト「ママくらぶ」をつくる。平成13年4月「AYAWEB」を開業し、WEBサイト・映像制作業を中心に行っている。



なぜ「ママくらぶ」を立ち上げたのか

宮崎に来て、第一子出産の前に3年ぐらいあり友達もできました。でも、出産直後から友達との付き合い方が変わり孤独感に襲われました。公園に行ってもなかなかお母さん達の輪に入って行けなく、勇気を絞って声を掛けようと思っていると子どものお昼寝時間と重なっていたりとママ友達ができず、市で行っているイベントなどでようやく友達を見つけたという経験があります。その頃のことは、今思い出しても涙が溢れてくるぐらいの孤独感でした。夫は、「がんばれよ」くらいで、私は本当に実家に“帰りたい帰りたい”と思った時期もありました。その後、育児休業が終わって仕事に復帰し、普通の生活に戻りました。第二子を出産する頃には、寂しいという状態にはなりませんでした。絶対に私のような思いをしている人はいるはずだと思いました。県外から転勤で来ている人、旦那さんが宮崎出身で結婚してから来る人もいます。地元の人でも友達が同じ時期に出産をし、ママ友達として付き合いが続いている人は少なく、寂しい思いをしている人はいると思いかできないかと思いました。その時、私が現在の職に転職しようと思っていたので、インターネットというものを使って何かできるんじゃないかと思い、「ママくらぶ」という1つのサークルを考えました。

最初と現在

最初は、まずホームページを立ち上げインターネット上で意見交換、友達を作りを1つの柱にして始めました。ただ、どうしてもネット上だけだとインターネットにかじりつきになってしまうので、それをいかにして現実の人間、目に見える、一緒に遊びに行ける友達付き合いができるようになれるかと考え、月に1回ランチ会、イベントをする事になり実際に会って活動する場とインターネットでのコミュニケーションをするという二本立てで行うことにしました。ホームページ上ではコミュニケーションの他に、出

来る限り行政・子育て関連の情報を調べて盛り込みました。タウン誌のサークルメンバー募集に載せて頂き、また市内の児童館を拠点とした独自のサークルや子育てサークルの人達にも各クラブの情報を寄せていただき、身近で友達を見つける場の情報も盛り込みました。基本的にはメンバー登録という形をとってメンバーにはオフ会などの情報をお知らせしました。多い時で、登録メンバーは120～30人くらいになりました。人数が増えていくにつれて、私一人ではなかなか運営が仕切れなくなりスタッフを募りました。



やってみたいという人が多く、10名くらいのスタッフで毎月2名ずつの担当者を決めて、その月のイベントを企画して何かやるということをしばらくやりました。

インターネットの掲示板・チャットを使ってコミュニケーションをすることで特に注意・気に掛けていたことは・・・

■■インターネットで交流する時の受け手の基本■■

- ・初めて書き込みをした人に対し、
歓迎の気持ちを込めて且つ早い時期に返事を出す。
- ・相手を否定するよう発言は避ける。(文字でのやり取りは発言者が意図しないところで解釈されることがあり危険)
- ・参加者同士の意見のやり取りが、時には言い争いになることもある。
その場合は、双方を傷つけることなく、管理人の権限において、早い時期にそのスレッドを終了させる。

「ママくらぶ」は現在、ほとんどサークル活動は行っておりません。情報らしい情報も無く、ちょっとしたコミュニケーションの場だけが残っているというところですか。私自身が仕事に復帰してからは、なかなか「ママくらぶ」に熱を注げなくなっていました。元々この「ママくらぶ」は、私自身がこんなのがあったらいいなと思って始め、一番必要としていたのは私でした。しかし、私自身の子どもが大きくなって子育てのためのサークル、インターネット（ママくらぶ）は必要なくなり、それが他のスタッフにも伝わってしまいました。定期的に掲示板への書き込みなどのチェックはしていますが、コミュニケーションの場があるので管理者がいないという状態は良くないのですが、アクセス数を見る限りこんな状態でも利用・必要としてくれる人はいるんだなと思っています。しかし、私がこの「ママくらぶ」に助けられたという思いがあり、なかなか閉鎖できずにいます。「ママくらぶ」のような、寂しい・お友達や情報を求めて来るお母さん達が利用・活動できるものが行政なり一過性ではない何か柱があり継続して、実際に子育てをしているお母さん達が関われるものがあればと思っています。