

「親支援の基本理念と方法」

東京東部事業本部

内藤郁代

○現代の子育て事情

現代は母親の3人に1人が子育てに悩みを持っていると言われている。理想の子育てを目指して本を読めば読むほど自分が落ち込んでいき、誰かに聞いてもらいたい、慰めてもらいたいと思っている。夫は「がんばれよ」と言ってはくれるが、ますます自信がなくなる。メールやライン友達とのやり取りで少しは慰められる。こんな私でもやはり認めてもらいたい。

話を聴いてくれる人や場所があれば解消できるように思う。情報と理想は反乱しているけれども、1人で子育てしている主婦にとっての受け皿は少ない。短い時間でも、子どもを預けられるところがあれば、少しは元気になれるかも・・・。

○こんなはずではなかった

子育て一孤育て

一人の時間がない 話し相手がいない 社会との接点がない

- ・一人で子育ての大半を担って、しかも、お母さんなのだから立派に育児ができて当たり前と言われ、自分自身もそう思い込むと、パーフェクトママにならなければ、と思ってしまう。失敗は許されないと、ささいなことに悩み、不安を強める。子育ての息苦しさが増す。
- ・働いている母親は子育てと仕事の両立に苦しんでいる。保育園の送迎や子どもが病気のときに仕事を休む等、その多くを母親がしている。職場への気兼ねもあり、仕事を続けるのも大変。
- ・お父さんたちは、ほとんど悩みがなく、悩むほど育児に関わっていないというのが実態。そして、これこそが父親たちの悩みかも知れない。

○子育ての本来の姿は・・・

NHK スペシャルから

「ママたちが非常事態？」科学で迫る母の謎

子育て中の母親—7割が孤独を感じる。

なぜか？

妊娠中に分泌されていたホルモン、エストロゲンが、出産と同時に急激に減少し、そのことが、不安や孤独を感じる原因になっている。

なぜエストロゲンがへってしまうのか。

不安や孤独を感じるにより、共同養育を促す。仲間といっしょに子育てをする。

つまり、人間は共同して子どもを育てるようにできている。共同養育の本能がある。

人間は、700 万年かけてそのように変化してきた。核家族化は、この 100 年でおこってきたことであり、急激な変化がおきていることになる。

母親が、一人で育児することで、孤独や不安を感じ、ママ友を求めるのはこの本能によるもの。

・母性

母性は生まれつきあるものではなく、体験することによって、活動を始める。

子育て経験のない大学生に、3 か月間、週に 1 回育児体験をしてもらう。育児体験後、育児体験脳の発達がみられた。

・夫へのいらいら

出産直前、脳下垂体からオキシトシンというホルモンがでる。それが、子宮を収縮させたり、母乳が出るよう乳首を収縮させる。

オキシトシンは、わが子やパートナーへの愛情を深めるとともに、攻撃性を高める作用もある。夫でも、育児に非協力的だと攻撃的になる。日本の夫の育児参加は 1 日 1 時間 7 分

人間は、みんなで協力して子どもを育てるように脳を変化させてきた。それなのに、日本の母親は、一人で子育てすることを強いられている。

○どのような支援が必要なのか

孤独から解放される場所と機会

母親が子どもを連れて気軽に出かけられる子育てひろばや子育て支援センター等は、同じ環境にいる母親と話し合える貴重な場で、心の癒しにつながる。ときには子どもを一時的に預かってもらってほっとする時間を持てるような支援も必要になる。

子育てひろばの取り組み

・自由に交流する場所

親子で気軽に訪れ、子どもは自由に遊び、保護者もくつろぎながら、他の保護者や、スタッフと交流できる場所

・情報交換する場所

月ごとに行事予定の配布。身体測定や読み聞かせの会、工作、お誕生会、子育て講座などを行う。情報掲示板を作り、保護者の自主的な情報交換の場をつくる。保育園、幼稚園の案内、地域のグループ活動案内なども掲示する。

・学び合いの場所

元保育園の園長、保健師、保育に関する研究者などを講師に招き、子育て講座を行う。子どもの心理や、食育、発育発達など、保護者が日頃から悩んだり困ったりしていることをテーマに学ぶ。また、利用者の中で、資格をもっていたり、得意なことがある人に講師になってもらい、互いに学び合い、自分のスキルを活かす場所にもなる。

・支え合いの場所

育児に自信がもてず、不安になっている保護者に、多面的な相談システムをつくる。ひろばの中で、スタッフが、自然な形、会話のなかで子育ての悩みを聞いたり、特別な援助が必要と感じた場合は、子ども家庭支援センターや保健センターにつなげることもある。そのためには、地域のさまざまな施設とのネットワークが必要になる。

また、職員や保護者同士、育児の先輩おかあさん、おばあちゃんなどのボランティアが育児経験を伝え、支える場とする。親同士が講座などを通じて、自主的なサークル活動ができるように支援する。

・子育てひろばりぼんの取り組み

- 4 月 「西日本出身ママの会」「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
「ふれあい遊びコンサート」
- 5 月 「かぶと制作」「H29 年生まれ Baby の集い」「リトミック」「ふれあい遊び講習会」
「インターナショナルファミリーの集い」「東北出身ママの集い」
- 6 月 「四国・九州・中国出身ママの会」「父の日カード制作」「フリーマーケット」
「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
- 7 月 「七夕飾り制作」「腸デトックスの毒出し講座」「合唱好きママの会」
「H28.4 月～8 月生ベビー&ママの集い」
- 8 月 「H29.1 月～3 月生ベビー&ママの集い」「なつまつり」
- 9 月 「合唱好きママの会」「ハンドメイド好きママの会」「トイレトレーニング講習会」
「ペットボトル手作りおもちゃ講習会」「リトミック」「アウトドア好きママの会」
「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
- 10 月 「うんどう遊び」「ハロウィン仮想」「ハロウィンパレード」
- 11 月 「冬の感染症講習会」「合唱好きママの会」
「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
- 12 月 「若ママの会」「合唱好きママの会」「X`ms ビンゴ大会」
「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
- 1 月 「新春お楽しみ抽選会」「乳幼児の簡単レシピ」「新小岩出身ママの会」
「りぼん合唱団」（合唱好きママの会改め）
- 2 月 「千葉県出身ママの会」「地震避難訓練」「りぼん合唱団」「スクラップブックング」
「タヒチアンダンス」

3月 「お雛さまに変身〜!」「理学療法士さんによるストレッチ講座」「リトミック」
「看護師さんによる病時対応講座」「乳幼児の歯の手入れ」「フリーマーケット」
「りぼん合唱団」「セルフヘアアレンジ&ヘッドスパ&ハンドセラピー講座」
「結に贈る合唱」(りぼん合唱団 結卒室児のために)

一時預かり

「家の中で、扉ひとつ閉ざすと、私と子どもだけ…。少しの時間でもいい、子どもを預かってもらえる場所があったら、できなかった用事を済ませられる、ほっとしてお茶を飲んだり、買い物をしたり、リフレッシュもできる。そんな場所がほしい。」そんな保護者の願いに応え、育児疲れを解消し、また、新たな気持ちでわが子と向き合い、子育てに向かうためのお手伝いをする。

子ども家庭支援センターについて

子ども家庭支援センターは、区市町村における子ども家庭に関する総合相談窓口であり、18歳未満の子どもや子育て家庭に関するあらゆる相談に応じるほか、ショートステイ等の子ども家庭在宅サービス、子育てサークルや地域ボランティアの育成などを行っている。児童相談所よりも身近な相談窓口として、とくに児童虐待の防止や里親への支援など、児童相談所につなげる、あるいは児童相談所の役割を補う役目を期待されてスタートした。より幅広い子どもと子育ての支援を行う施設で、障害のある児童とその保護者に対する相談や適正な施設の紹介、虐待を受けた児童を児童相談所などで保護するための橋渡しはもちろん、広く一般の家庭の育児についてもさまざまな悩みを幅広く相談することができるようになっている。

・親支援プログラム Nobody's Perfect (NP) プログラムについて

親のストレス緩和や仲間づくりを目的とした親支援プログラム。0～5歳の子どもの親がグループの中で互いの体験や不安を話し合うことによって、子育てのスキルを高め、講座終了後も子育て仲間としてつながっていくように支援する。参加者が主体のプログラムで、進行するのは養成トレーニングを受けたファシリテーターが行うが、指導やリードはせず、全体を見守る役割が主となる。

このプログラムの大きな意義は、子どもを地域みんなで育てていくための実践。共通点を大事にしながら、互いの相違点も尊重しあう、助け合いの地域づくりに生かされる。

児童相談所の取り組み

児童福祉法が対象範囲とする18歳未満の子どもに関するあらゆる相談をさまざまな立場の方から受けて、子どもとその養育環境について理解を深め、この子どもにとっての最善の利益となると思われる支援を行っていく。

児童相談所が他の相談の場と違うおおきな特徴は、子どもを一時保護する権利をもっていること。

- ・4月から江戸川児相ではじまった、夜間電話相談事業の取り組み

189・・・虐待予防、早期発見

警察からの身柄通告（一時保護へ）

親の暴力　ネグレクト　子どもの問題行動　非行

※一つの家庭に、複数の問題点。子どもの発達障害　母親も診療内科にかかっている

夫とは別居　行方不明　高齢の親は病気・・・

- ・虐待予防のために

「寄せ鍋型支援」（「ジソウのおしごと」川松　亮　明星大学教授）

寄せ鍋を地域の支援者が囲むようにして、スクラムを組んで子どもと家庭を支援する。

人を頼ることができるためには、ていねいに話を聴いてもらう存在が必要で、そのような場を地域に多様に作り出していく。・・・おせっかい型支援