

ノーバディーズ・パーフェクト(Nobody's Perfect) 実践事例から見た親支援プログラムの機能について

About the Function of the Parent Support Program from
the Viewpoint of a Practical Case of 'Nobody's Perfect'

稲垣馨* 細田香織**

要旨 本研究は、親の力量を高めることを目的に実施されるノーバディーズ・パーフェクト（以下、NP）の機能の実際と構成要素について、実践後の面接調査から探索的に明らかにすることを目的とした。SCATによる質的分析を行った結果、NPの機能は、問題解決志向型ではなく、子育ての問題や悩みを共有しつつ親役割の受け入れや自己実現などの自己の葛藤解消を目指す母親主体のピアサポート型であること、また構成要素は①託児があること、②同一化が起りやすいグループの構造と目的があること、③相互的なエンパワメントが起こること、④体験知による「子育て知」の再構成を促すサイクルがあることと捉えられた。

【キーワード：「ほどよさ」の内蔵化 ピアサポート SCAT 相互的なエンパワメント ノーバディーズ・パーフェクト】

1. はじめに

1. 問題と目的

2015年に始まった「子ども・子育て支援制度」や翌年の児童福祉法の理念規定の見直しなど、今子育て支援は大きな転換期を迎えている。地域子育て支援事業の一つとして、保育所等の地域子育て支援機関では、親支援プログラムを含むさまざまな子育て支援プログラムが実施されている。そもそも日本の子育て支援は少子化対策を目的としており、子育て支援プログラムは主に母親の育児負担の軽減が趣意となる。そのため従来の子育て支援プログラムの多くが親としての力量形成や親子が向き合う環境づくりなどの観点から弱いという指摘がある（汐見，2008）¹⁾。また地域子育て支援の中心である保育所による従来の提供型プログラムは育児不安の解消を目的としているため、約半数の親が単なる支援の受け手でなく相互的な支援への意欲を持っている現状や、親本来のニーズに応えられていないという調査結果も報告されている（全国社会福祉協議会，2007）²⁾。このような現状を踏まえて親子への支援や親としての力量形成、親の相互的な育児支援へのニーズを満たす、

親支援として有効な子育て支援プログラムとはどのようなものなのだろうか。

わが国の子育て支援プログラムに関する先行研究を概観すると、プログラムの内容紹介や実践報告が散見される。またプログラムの効果研究としては育児負担の軽減に結びつく育児ストレスと自己肯定感（北岡ら，2011など）³⁾などの心理的な指標を用いて事前・事後の比較を行っているものが多く、実践の成果からプログラムの具体的な機能や有効性を示す構成要素について検討した研究は見られない。加えて評価研究はややもすれば介入効果が証明されたものだけが報告されやすい研究者側の報告バイアス（reporting bias）（加藤，2004）⁴⁾も否めない。親支援として有効なプログラムを検討するためには、参加者側に立った、参加者の主観的な体験の様相に迫る方法を模索する必要がある。

ここで親支援プログラムの一つである、ノーバディーズ・パーフェクト（完璧な親なんていない）を取り上げる。NPとは、1980年代はじめにカナダ保健省と西部4州の保健部局との協力によって開発された保育付きの親支援プログラムであり、

* 常葉大学 保育学部 保育学科 准教授

** 埼玉純真短期大学 こども学科 准教授

0~5歳までの子どもを持ち貧困や社会的孤立、若い母親など、リスクを抱えた親を対象としている⁵⁾。日本でも2002年に初めてファシリテーター養成講座が開催され、コミュニティ・カウンセリング・センター認定分としては、2011年に全国で247回実施されている(三沢・河津, 2012)⁶⁾。

2. NPの特徴

NPの特徴は①価値観の尊重、②体験を通して学ぶ(体験学習サイクル)、③参加者中心の3つであり、活動の中心であるディスカッションを通して参加者同士が互いの経験を共有し、新たな気づきを体験的な学びとして個々の子育てに活かすことを目的としている。また自分の生き立ちや人生経験が尊重され、親としての自信を取り戻し、本音で話し合える場を得ることで自分の子育てを見つめ直すことができる(三沢・河津, 2012)⁶⁾。

参加者の満足度が非常に高く、2014年の調査では参加者の93.5%が5:非常に良かった(5件法)と回答している(Nobody's Perfect日本センター, 2015)⁷⁾。プログラムは10名前後のメンバーにより週1回2時間程度で最低6回~10回連続で行うこと、ファシリテーターがグループの推進役であること、必ず保育を付けテキストを使用することなどが条件とされており、1回の活動も構造化されている(図1)。

時間	トピック	学習活動
40分	導入	Welcome(挨拶と受け入れ)
		アイスブレイク
		一人一言(チェック・イン)
35分	主部前半	参加者のニーズに基づくテーマのディスカッション
10分		ティータイム
20分	主部後半	ディスカッション後半
15分	結び	振り返り

図1 NP プログラム例

3. ホームスタート(Home-Start)との比較

3-1. ホームスタートとは

子育て支援プログラムの課題として、「場を用意して待っているだけでは、潜在的利用者を支援の場に誘うことは難しい。」⁸⁾ということが挙げられる。そこで本節では、NPとは異なり、対象者のい

る場に出向いて支援を届ける「アウトリーチ」を軸とする、親支援プログラム「ホームスタート」についても紹介し、支援内容の対比を通してNPの特徴をより明確にしたい。他にも様々な子育て支援が行われているが、NPの対比として、より「親」支援に特化しアウトリーチとしても機能している本活動が対比するのに適していると判断した。

現在日本で活動しているものとして、イギリス発の親支援プログラム「ホームスタート(Home-Start)」がある。以下、NPO法人「Home-Start Japan」のHPを適宜まとめながら、活動について概観する。

ホームスタートは、未就学児が1人でもいる家庭に、研修を受けた地域の子育て経験者が訪問する「家庭訪問型子育て支援ボランティア」である。週に1回、2時間程度、概ね2~3ヶ月間訪問し、滞在中は友人のように寄り添いながら「傾聴」や「協働」等の活動を行う。「外出しづらい」「頼れる人が身近にいない」子育て家族をボランティアのホームビジターが訪問し、親子と共に過ごすことで子育て中の親の心を支える。時には子どもと一緒に公園や子育てひろばに外出する等、地域の子育て支援や人々とつながるきっかけづくりも応援する。保健師等の地域の専門家と協働しながら、ピア・サポーター(当事者)によるボランティア活動ならではの寄り添う支援に焦点を当てる。NPO等と行政との協働による新しい支援の形である。子育て経験のある地域住民がホームビジターとなることで、訪問支援のすそ野が広がり、地域の子育て力を底上げする。そして、訪問支援を利用した親自身がホームビジターとして支援者になってゆく循環も生まれている。地域全体で子どもの育ちと子育てを支え合える未来志向のまちづくりにつながる活動である⁹⁾。

地域での活動の存続が期待され、親の孤立感を解消し、心に寄り添うピアサポートの形を重視するプログラムという点ではNPと共通する部分もあるが、ホームスタートは、孤立が深刻化し、NPのようなプログラムに自ら参加することを躊躇する、引きこもりがちな「潜在的利用者」に向けての実践的な支援となっている。

3-2. ホームスタートの事例から見る利用者の状況とNP対象者について

加藤・請川(2019)¹⁰⁾は、「子育て支援施設への

一步を踏み出すことができない母親や、行政の支援対象にはならないが何らかの手助けを必要とする家庭への援助として」ホームスタートに着目している。子育て支援施設の潜在的利用者を施設へいざなうアプローチとして、また行政支援との「隙間を埋める支援」としてのホームスタートの可能性について検討している。ここに取り上げられた事例では、子どもに機能的な障害があり、「産後うつ」の傾向のある母親が、すがるような思いで申し込み、ホームビジターに子育てへの不安感や罪悪感について「傾聴」してもらったり、「共感」してもらったりする中で安心感を得るようになった姿が挙げられている。また、別の事例では、若くして出産したシングルマザーが、徐々にホームビジターに心を開くようになった過程が考察されている。更に、この2事例のどちらも、ホームビジターが子育て支援センターに母親を誘ったが、出かけることは実現しなかったことも挙げられている。

この事例を通して、ホームスタートは、精神的なことも含め生活そのものが困難であり、支援センターに出向く気力が湧かない、あるいは障害のある我が子を託児して母親グループに入ることへの抵抗など、様々な事情から大勢の中に入ることに抵抗が大きい利用者に適したプログラムであることが分かる。ホームビジターは利用者の元へ「出向き」「寄り添い」「共感する」ことを大切に、利用者に負担を感じさせない支援を心がけている。それに対し、NPはファシリテーターが場を用意して「待つ」形で行われ、「参加者中心」で「利用者が互いにサポートし合うグループの一員」になること大切にされたプログラムである。外に出てプログラムに参加しようという気持ちがあり、グループ参加への抵抗感がさほど大きくない親達が利用する可能性が高い。また、ホームスタートの利用者が支援を経て落ち着き、外のプログラムに出向く力を得てNPに参加する、ということはあるだろう。実際にNPのファシリテーター養成講座で用いられるテキストには、対象者について、危機的状況にあるような、深刻な問題を抱えた家族は対象としていないことが明記されている¹¹⁾。つまりホームスタートの対象となる親には、NPに参加できるような力を付与される支援が、切れ目のない支援の一つの形とも言えるだろう。

3-3. 支援者の養成講座と内容

ホームスタートとNPのどちらにも、支援者に対する養成講座が組まれている。ホームスタートでは、地域の活動の要となる役割を担うオーガナイザーが、ホームビジター養成講座を行う¹²⁾。全8日間のべ40時間の講座で、ホームスタートの意義、家庭とは何か、親とは何か、子どもの理解、傾聴の意義と方法、家庭で活動する上でのポイント、ホームビジターの実務、問題や悩みのある家庭への理解、地域の子育て支援の実際と連携、家庭の中で活動する - 傾聴と協働の実際 - ¹³⁾等について学ぶ。

NPは、ファシリテーターを養成する専属トレーナーが、ファシリテーター養成講座を開講する。ここでは7時間の講座が4日間行われ、主に体験型グループ学習を通して学びを深めるよう構成されている。前半はNPプログラムの基本的な考え方と構造、グループの発達、ファシリテーターの役割、ファシリテーションについて、NPのPRなどを学び、後半はプログラム計画立案の実習、セッション計画立案の実習、セッションのロールプレイなど実習を中心に学ぶ¹⁴⁾。NPのプログラム構成と同様、受講者主体のグループディスカッション活動を通じた学びが多く取り入れられている。またはNPは二人でセッションを行うことが好ましいとされており、他者との関係性の構築についても学ぶ。

どちらも指導的高圧的ではなく、受容的で寄り添う視点での親支援について学ぶところは似通っている。しかし、個人に寄り添うホームビジターと多様な親たちのグループ活動をファシリテートするファシリテーターの活動とは大きく違うことが養成講座の内容からも見て取れる。

3-4. 支援プログラム利用の環境

親達の利用中の環境という側面では、育児の場には援助者としてビジターが入るホームスタートに対し、NPは、母親が大変な家庭から抜け出て、育児とは別の場で特別な時間を体験することができるという違いがある。NPでは託児があり、参加者は互いに苗字ではなく名前呼び合う。母親や妻という属性に捉われない自らの名前で参加し、名前でもらう経験も、また改めて自分について考える時間があることも、本プログラムの特徴であろう。NPは、親が子育てから解放され、グループの仲間たちとリラックスした状態で自らと

向き合い語り合い、生活を見直し、自己肯定感を高めていく過程としての役割を担っていることが伺える。

NPプログラムは、会場の雰囲気を大事にし、リラクゼーション効果をもたらす心地よい音楽を流し、飲み物を用意し、いつでもつまめる菓子類を毎回並べて、参加者たちを迎え入れている。家庭において日々子育てに疲れている親達が、ひとときその喧騒から逃れ、温かな雰囲気の中で自らと向き合い、他者との違いに気づき互いを認め、支え合い、肯定的な自己変容を行って行く場であるとも言えよう。託児があり、ディスカッションが中心であること、受容的かつ共感的な空間であること、メンバーが毎回同じであることなどの条件からすれば、ストレスの多い子育て環境における、サードプレイス (Oldenburg, R., 1999, 2000)¹⁵⁾¹⁶⁾とも捉えられよう。

以上、いくつかの視点からホームスタートとNPとの対比を行い、それぞれの特徴について触れた。どちらも重要な役割を担った親支援であるが、対比によってNPの特徴がより明らかになった。

4. NPの効果

先行研究から、相互的エンパワメント (三沢・河津, 2012)¹⁷⁾、親の力量形成や自己肯定感、コーピングスキル、親同士の相互的な支援、地域リソースの活用 (Kennett, D. J. & Chislett, G., 1989)¹⁸⁾や自己評価・育児不安感・抑うつ感 (Nobody's Perfect 日本センター, 2017)¹⁹⁾に効果があり、終了後も効果が持続する (Chislett, G. & Kennett, D.J., 2007)²⁰⁾ことが報告されている。このようにNPの親支援プログラムとしての有効性が示唆されているが、いずれも特定の指標を用いた効果研究にとどまっている。

よって本研究では親支援として参加者の評価が高く、日本でも広く認知されているNPを実施し、NP終了後に面接調査を実施した。NP参加者の語りをSCATを用いて分析することで、参加者の体験から親支援に有効なプログラムの機能と構成要素について、探索的に明らかにすることを目的とした。

II. 方法

1. 調査方法

A短大でX年2月～3月に全6回実施したNPの参加者11名に対して、終了3か月後に50分

の半構造化面接を実施した。終了3か月後に実施した理由は、本研究がアクションリサーチの一部であり、プログラム全体の評価に加えて、NPの効果の持続と地域への広がりについても聴き取りを行いたかったためである。質問項目は、(1)NP体験の感想 (①全体の感想, ②参加して良かったこと, ③印象に残っていること, ④託児の感想, ⑤子どもにとって良かったこと, ⑥改善点), (2)NPによる変化の有無と内容 (①親自身について, ②子どもについて, ③子育てに対する意識や考え方について, ④周囲との関係性について) についての質問項目を設定した。なお筆者は、ファシリテーターの一人としてプログラムに参加した。

データの分析方法は、SCAT (Steps for Coding and Theorization) (大谷, 2008)²¹⁾を採用した。SCATは小規模データにも適用が可能で、構造的な分析をスムーズに行う際に有効な方法である。参加者の許可を得て語りをICレコーダーで録音、収集した語りのデータは全て文字起こしをして文字媒体の資料を作成、分析協力者である心理職2名と共有した。分析手順としては、言語データをテキストにセグメント化し、大谷が推奨するワークシートに(1)テキスト中の着目すべき語句、(2)テキスト中の(1)の語句の言い換え、(3)(2)を説明するようなテキスト外の概念、(4)前後や全体の文脈を考慮した上で(1)～(3)から浮き上がるテーマ・構成概念の順にコード化したものを書き込む4ステップのコーディング作業を行った。最後に結果として、(4)の全体のデータを再度とりまとめてコード化したものを用いてストーリー・ラインを記述した (例 表2)。

2. NPプログラムおよび調査参加者

NPプログラムの参加者は参加者募集のチラシやA短大ホームページの告知に応募した親11名 (平均年齢34.6歳、託児対象の子どもの年齢2.2歳、うち1人目の子どもを持つ母親9名、3人目2名)、就業状況は専業主婦が8名、パートが3名 (在宅1名、現在休業中2名)であった。NP参加者の出席率は87.9%であり、欠席理由としては子どもの体調不良であった。NP終了後、全員が調査に参加した。

3. 倫理的配慮

対象者には、研究の趣旨、研究協力への自由意志の尊重、不参加や中断の自由と不利益を被らない

表 1 NP 参加者の属性

協力者	年齢	就業状態	子どもの数	参加経験	協力者	年齢	就業状態	子どもの数	参加経験
A	34	専業主婦	3	有	G	34	専業主婦	1	無
B	31	在宅ワーク	3	有	H	32	専業主婦	1	無
C	37	専業主婦	1	無	I	44	専業主婦	1	無
D	32	復職予定	1	無	J	36	復職予定	1	無
E	36	専業主婦	1	無	K	34	専業主婦	1	無
F	30	専業主婦	1	無					

こと、個人情報の取り扱い等について文章及び口頭で説明し、同意を得た上で実施した。個人情報の管理には細心の注意を払い、文書化の際は個人が特定しうる情報はすべて記号化し、データ管理を徹底した。またデータは本研究終了後に速やかに処分された。

III. 結果と考察

抽出されたグループの体験に関するテキストから4ステップコーディングを行った例を表1に示した。文中の「」はテキストデータ（下線は概念を表す語句）、<>はグループ化した言い換え、【】は概念を意味し、〔数値〕は解析対象テキストのIDを示す。加えてテキスト中で概念と関係

する箇所については下線表示とした。グループでの体験は、1) 個としての自己の回復、2) 社会的アイデンティティと帰属意識の形成、3) 省察による‘子育て知’と自己の再構築、4) 相互的エンパワメントによる自己肯定感の高まり、5) ‘ほどよさ’の内化と葛藤の希薄化の5つが抽出された。

1. 個としての自己の回復

グループへの参加は子育ての特定の悩みや問題を抱えていたというより【漠然とした子育てにまつわる不安】が動機としてあげられた。この不安とは、母親になることでキャリアの中断等による「自分がなくなる」[D2] <自己の喪失>体験を伴う母親役割の受け入れの葛藤を含んでいた。

表 2 SCAT のコーディングシートを用いた分析例

番号	発話者	テキスト	<1>テキスト中の注目すべき語句	<2>テキスト中の語句の言い換え	<3>左を説明するようなテキスト外の概念	<4>テーマ・構成概念
	聞き手	プログラムに参加されて、全体の感想を教えてください。				
1	C	一言で言ったらよかったですよ。すごい勉強になったし。人に出会えたことが良かったかなと思いますね。深く話す時間ってそんなにないですね。幼稚園の開放日でママさんと出会っても、表面上の話で終わっちゃって、一体この人は何者なんだろう、というところまで踏み込めないじゃないですか。あと子どもの成長の話だけで終わっちゃって。結局比較しながら終わっちゃって。	人に出会えた何者なんだろう、というところまで踏み込めない子どもの成長の話だけ	深く話す時間表面上の話で終わっちゃって比較しながらで終わっちゃって	相手を深く知る機会を持てることの意義	一人一人の「個」を知る出会い体験
19	C	解決しないのはそれぞれご家庭の事情にもよるし、子どもの性格とかもあるから。解決はしないがヒントにはなる。情報にはなるが、答えにはならないけど解決にはならない。それは全く不満じゃなかった。だってあの6日間私すごく充実していましたから。自分の良いところを見つけて貰える。それでほめて貰える。普段そんな言葉がけはしてもらえないじゃないですか。前向きになれる感じがよかったです。	解決はしないがヒントになる良いところを見つけてほめて貰える前向きになれる感じ	情報にはなるが、答えにはならないけど解決にはならない普段そんな言葉がけはしてもらえない	子育てのりフレーミングによるエンパワメントと自己肯定感の高まり	多様な意見によるエンパワメントと自己肯定感の高まり
	聞き手	振り返ってみて、改善されると良いところはありますか。				
20	C	そうだなー、もつと時間があっても良かった。話し合う時間。2時間はこの子にとって限界だと思うんですけど、話し合う時間が、割合が長くなれば、あと回数ももつと多くなっても良かったかなと思つた。もうちょっとやりたいな一つ言うところまで終わっちゃったかな。おかげさまで今も続いている。疎遠になっちゃった人は、疎遠になっちゃった。	もうちょっとやりたいな一つ言うところまで終わっちゃったかな。おかげさまで今も続いている	割合が長くなれば、あと回数ももつと多くなっても良かったかな	自分の欲求を満たす裏側にある罪悪感物足りなさで終わることの意義	物足りなさ、完璧でないことへの価値の認識
ストーリーライン(現時点で言えること)		NPの場合は、母親としてではなく、それぞれの「個」を知る出会い体験であり、家庭以外で帰属意識を持てた場でもあった。そこで子どもと離れて個としての自分を取り戻すことの心地よさを体験し、これまで理想や答えを求めていた問題解決志向から、問題解決を求めない、場で共有して分かち合う育児で楽になる感覚を得た。また多様な意見によって自身の子育てをエンパワメントされる体験は、自分自身や子育てが物足りない、完璧ではないことへの価値を認識する体験にもなった。				
理論記述		・母親はNPで情報や育児の悩みが解決されることのみならず意義を感じているわけではない ・自らの理想で縛られていた育児から、多様性との出会いでエンパワメントされる感覚 ・NPの構造が持つ物足りなさが終了後の地域への広がりへとつながる				
さらに追及すべき点・課題		・問題解決がなされないことを不満に感じるメンバーもいるのではないかな。 ・他者に対して発言することが苦手なメンバーの場合、満足度が低いのではないかな。				

「子どもと離れて何か始めたいとか、仕事とか、勉強したいとか、まあそうすると自分の首をどこか締めながらやらなきゃいけないんだけど、そういう気持ちがふつつつとある時にちょうどこのプログラムだったから。」 [A2]

「自立じゃないけど、自分でいることがなくなっちゃうんですかね、何とかちゃんママになると、M（子どもの名前）が主体になるんですよね。」 [I3]

「子育てにつまづくとか、息詰まることが多くて、まあ仕事をしていたというのがあったのでその両立の難しさとか、これでいいのか、っていう自分がいたんです。」 [B1]

プログラムでのメンバーとの「新たな出会い」 [K5] は、これまでのママ友等とは異なり、考え方や趣味嗜好の違う「若い頃だとタイプも違うし、声もかけなかったであろう人」 [F24] であった。このような異質な他者との出会いである NP は、過去の「結局比較しながらで終わる」 [C1] 育児サークルとは違い、母親としてではなく「個」として出会いであり＜多様性の受容＞を経験した。

「ママ友は本当に好きで付き合っているんじゃないくてこの子の友達を作らなきゃって感じで、やっぱり自分って人間もあるわけだから、集まっても楽しくなかったんです。家の草むしりをした方がいいかなって感じですよ。」 [E13]

参加に際して子どもと離れてリフレッシュし、一人の自分を取り戻す時間が得られた＜安心でき罪悪感を感じない託児＞は、【個としての自己の回復】につながるゆとりを生み出す前提条件でもあり、プログラムの評価を大きく左右する要因の一つと推測された。また託児は愛着関係を確認する分離の機会でもあり、子どもとの関係にも変化が見られた。

「預かってもらって自分の時間が取れたということが良かった。（中略）ちょっとの時間でも子どもと離れてリフレッシュする時間があった方が、よりリフレッシュになる。」 [D14]

「なんか（母親が）離れても戻ってくる

し、気持ちの中で絆、普段の絆とかじゃなくて信頼関係が出来たかな。これまで預けたことによって自分の親とかだから。」 [B24]

2. 社会的アイデンティティと帰属意識の形成

NP では‘完璧な親なんていない’というメッセージが掲げられており、参加者はその趣旨に賛同して集まった＜同質性の高いメンバー＞とも言える。さらに自他を尊重するディスカッションを通して【社会的アイデンティティの形成】に結びつきやすいと考えられる。グループの凝集性が高まった結果、＜個としての他者を深く知りたい気持ち＞にもつながっていた。このようなグループの特性は、目的や方向性を持たない育児サークルとは異なり、同じ年頃の子どもを持つ母親同士という【帰属意識の形成】につながっていた。

「みんな共通な悩みというか、子どもの母親っていう共通点。そういうあなたを知りたいっていうか、その人がどう生きてきたかっていうところまではいかないですが、同じ母親として興味をもつっていうか。」 [J5]

「この子のことは夫と私が頑張らないといけないこと。でも NP で共有することで、みんなのことになる。」 [A3]

「所属している感じが良かったんだなって。家庭に入っちゃうと一人で頑張っている感じがして。仲間、ママ友とは違う、この子に対して頑張るのは私だけだから。」 [G19]

3. 省察による‘子育て知’と自己の再構築

グループでの体験的な学びから【新たな子育ての知識やスキルの獲得】がなされたが、それは＜既存の知識やスキルのリフレーミング＞も含まれていた。また子育てに関するさまざまな【省察による気づき】もみられた。これは毎回のディスカッションの中で、他者の親としてのあり方や子育てに触れた体験知を基に、事後的に言わば「臨床の知」とも言える自身の＜これまでの子育ての見直し＞を行い、完璧ではないがこれで良かったのだ、と＜子育てや自己への肯定的な評価と意味づけ＞を伴う【‘子育て知’と自己の再構築】を行っていた。これは NP の持つ、グループでの体験と現実の子育てとの往還を促す体験学習サイクルに

よって省察が促進された結果と捉えられよう。新奇な出会い体験により、子育てに没頭することで気付かなかった自身の子育てや自己のあり方について、第三者的な視点で改めて振り返ってその価値に気づいたことは大きな意義があり、今後の子育てへの意欲につながる自信を生み出していた。

「他の人を見て自分を振り返ったり、気づいたりすること、言うより見るがやすじじゃないけど、本当にそこらへんはあるので、私がいくら言うよりも変わるチャンスだったんで。」 [C29]

「今自分が思っていることを口にして吐き出すだけでも、私こういう風に考えてたんだっていうそれだけでも気持ちが楽になったというのがあったので、すごく意味はあったのかなと思います。」 [F30]

「自分の子育て観みたいなのをまじめに、ちゃんとそういうものを自分で振り返って自分の中で構築していくこと、みなさんの口から体験談みたいな形で聞いたことが良かった。」 [E25]

4. 相互的エンパワメントによる自己肯定感の高まり

母親にとって【自己表現としての子育て】に関して他者からの＜共感的な受け止め＞を体験し＜自己評価の高まり＞を感じた。そのためディスカッションでは＜他者の尊重＞と共に、＜他者からの受容を促進する伝え方の工夫＞をすることで、メンバー間で【相互的エンパワメント】が見られ【自己肯定感の高まり】の体験へとつながった。その体験はNPの体験学習サイクルにより、子どもや夫など周囲とのコミュニケーションのあり方を見直し、体験知が実際に役立った例が報告された。

「自分の良いところを見つけてもらえる。それでほめて貰える。普段そんな言葉がけはしてもらえないじゃないですか。そうそう、前向きになれる感じが良かったかな。」 [C19]

「すごく面白かったのが、自分は他人にど

う思われたいのか書いたじゃないですか、みんなこういう風に表現しているというのがわかって、(中略) みんなどう思われたいかっていうのを感じながら子育てしているのかなと。子どもに何かを伝える時は、そういう思いをして聞いているんだなってわかりながら伝える。(中略) 昔だと叱ってたかな、みたいな。それに気づけたのですごくありがたかった。」 [I32]

5. ‘ほどよさ’の内在化と子育てや自己の葛藤の希薄化

NPの改善点として参加者の多くからディスカッションや回数の少なさへの不満が語られたが、このことが逆に＜コミュニティへのひろがり＞を求める契機となったと推測された。専門家のアドバイスではなく子育て当事者間で子育てのヒントを得ることや、時間や回数などのNPの構造設定による＜物足りないが充実した体験＞は【‘ほどよさ’】のモデルとして【内在化】され、理想と現実との間に生じていた【子育てや自己の葛藤の希薄化】が見られた。

「話し合う時間が、割合が長くなれば、あと回数をもっと多くなっても良かったかなと思った。もうちょっとやりたいなーって言うところで終わっちゃったかな。おかげさまで今も続いている。疎遠になっちゃった人は、疎遠になっちゃった。」 [C20]

「プログラムを受けている最中は叱る回数やイライラする回数は減った気がするの。終わってしばらくたつと、出ちゃいますよね(笑い)。でもあの時良かったな、あの時の気持ちを思い出すと踏ん張れる。」 [D32]

以上の結果から得られたストーリーラインは、NP体験は【漠然とした子育てにまつわる不安】が参加の動機であり、託児によって【個としての自己の回復】に向かう環境を得た。まずグループの変化としては、ディスカッションを通して、多様なメンバー間で母親として同じ経験を持つことによる同一化が生じた。グループの凝集性が高まった結果、グループ独自の【社会的アイデンティティの形成】とグループへの【帰属意識の形成】が起こり、グループがピアサポート機能を果たす

場となった。並行した個の変化としては【自己表現である子育て】を相互に受容し認め合う【相互的エンパワメント】が生じることで、【自己肯定感の高まり】を体験する内的変化が起こった。他者の体験知から実際の子育てに生かせる【新たな子育ての知識やスキルの獲得】がなされたことは、NPの体験学習サイクルによって同時に自らの子育てに対する【省察による気づき】の動きを引き出し、リフレーミングによる【‘子育て知’と自己の再構築】がなされた。最後にNPの成果として、グループが持つ構造を【‘ほどよさ’】として内在化【】することで、完璧を目指していた【子育てや自己の葛藤の希薄化】が見られた。

つまりNPに見られた親支援として有効なプログラム機能とは、子育ての問題や悩みの解決を目指す問題解決型ではなく、問題や悩みを共有し、親役割の受け入れや自己実現などの自己の葛藤解消を同時に目的とする、母親主体のピアサポート型の支援であること、また構成要素としては、①託児があること、②同一化が起こりやすいグループの構造と目的があること、③メンバー間で相互的なエンパワメントが起こること、④体験知による子育て知の再構成を促すサイクルがあることと捉えられた。

IV. 総合考察

子育て支援プログラムの多くは育児不安の解消を目的としており、少子化対策ともつながりがある。汐見（前出，2008）²²⁾は、子育て支援の望ましいあり方として、支援される側の実際のニーズに基づいたものであり、親のやるべきことを肩代わりして親を楽にすることより、むしろ親の自己決定を励まし親としての力量を高める支援であることが重要であると述べている。汐見が主張する望ましい子育て支援とは、レスパイトケアとして負担の一時的な肩代わりをするのではなく、子育てに必要なスキルを身に着けることで親としての自信を高め、積極的に子育てに取り組めるような状態に導いていく支援と言える。そこでは支援を通して親自身が親役割を受容し、親になっていくアイデンティティを受け入れていくプロセスが同時に展開していくと推測される。女性の母親役割の認識は妊娠の自覚から始まる（新藤ら，1986）²³⁾が、実際の子育ての経験を通して親としてのアイデンティティを受け入れ、次第に「親としての私」になっていくのであろう。

ところで親としての自己の変容には男女によって違いがあるという指摘がある。柏木ら（1994）²⁴⁾は、「親となる」ことによる発達には自己や自身のあり方の大きな変化を伴うが、いずれも父親より母親において著しいことを明らかにした。また父親が子育てや子どもに対して肯定的な感情面だけを強く感じることに對して、母親はアンヴィバレントな状況に置かれる。そのため父親が家事・育児に参加することは、母親の否定的な感情の軽減がなされると同時に、父親と母親のいわば心理的な同一化が高まる点に意義があるという主旨のことを論じている。また小野寺（2003）²⁵⁾によれば、親になる時に男女の自己概念の変化には違いがあり、女性は母親になると「社会にかかわる自分」が小さくなり「母親としての自分」が大きくなる。一方で男性は父親になってからも「父親としての自分」の大きさは変化せず「社会にかかわる自分」の割合が大きくなることを報告している。加えてスターン（Stern, D., 1995）²⁶⁾は、母親になることは女性にとってアイデンティティの変化であり、女性の人生経験の中で最も重要な肉体的および心理的变化と捉えている。さらにそのようなアイデンティティを核とする心理状態の再編成を母性のコンステレーションと名付けている。コンステレーションとは布置、配置を意味しており、星座のように一見無関係な配列にしか思えないものが、ある時に全体としての意味を成すものに見えてくることである。母性のコンステレーションは、①生命—成長：赤ちゃんを育てていけるか、②基本的関係性：赤ちゃんとの関係が作れるか、③援助基盤：必要な援助を求められるか、④アイデンティティの再編成：母親としての新たなアイデンティティを作れるか、という4つのテーマから構成されている。4つ目のアイデンティティの再編成とは、乳児の責任ある母親として、義務を十分に果たすことが出来るように自己のあり方を変えていくことを意味している。つまり母親としてのアイデンティティの受け入れであり、乳児の母親としての適応とも言えよう。またルービン（Rubin, R., 1984=1997）²⁷⁾は子どもや周りの援助者を含めた相互的な関係性の中で女性の母親としてのアイデンティティが築かれるという関係性の視点を加えている。

つまり女性が母親となるプロセスでは、自己のアイデンティティの再編成と子どもを含む関係性の変容とその受容という2つが並行して起こるこ

とだと考えられる。子育てを通して母親が訴える孤立感への支援は子育て負担や不安の解消を目的とされることが多いが、NPのように母親としての自己の変容を支援する子育て支援は、母親側のニーズに沿った、まさに求められている支援と言えるのではないだろうか。

女性の社会進出が進み、多様なライフスタイルや価値観に対応した子育て支援が必要とされる現状から、子育てと親役割の受容による女性の自己の変容についてさらに考察を進めてみたい。オバーマンとジョセルソン (Oberman & Josselson, 1996)²⁸⁾は、親となる女性が母性を自己の感覚に統合するためには、自己の喪失／拡大など6つの葛藤的な現象に関して生じる感情、態度、経験、または心の状態の緊張に対して、自分自身がどうバランスをとり対処するかが重要だと述べている。子育ての失敗や喪失を経験しても立ち直っていく過程を繰り返し、自己実現の葛藤に揺れながらも親として機能し存在し続けていくことが、子育て期女性の自己の変容のプロセスと言えよう。またそれは今回NPの参加者のように、子どもやパートナー、援助者を含めた他者との相互的な関係性の中で母親が受容される経験を通して可能となるのだろう。

本研究では、NPの構造やグループ体験の「ほどよさ」が、発達促進的な環境や自己のあり方の内的モデルとして母親に内在化された可能性が示唆された。これは育児の不安や負担が解消されるような、解決策や支援が得られる従来の子育て支援が今後目指す一つの方向性への示唆と捉えられよう。生涯発達の視点から見れば、結婚、出産、子育て、介護など、ライフサイクルの中で多重な役割を負い、自己の再構築が求められる女性の発達のプロセスへの支援の一つとして子育て支援を位置づける必要があるのではないだろうか。

V. 今後の課題

本研究はNP実践独自の結果であり、なおかつ参加者の小規模なデータを基に分析を行っているため、一般的な理論を導くことには限界がある。そのため他の親支援プログラム実践との比較検証も必要であろう。加えて本研究で得られた機能や構成因子を持つ新たなプログラムの開発および実践によって、親支援に有効なプログラムの検証を行う必要がある。今後の課題としたい。

参考文献

- 1) 汐見稔幸 (2008) . 第1部 総論 第1章 子育て支援, その成果と課題—少子化対策の意義と限界. 子育て支援シリーズ1 子育て支援の潮流と課題. 汐見稔幸編. 汐見稔幸, 佐藤博樹, 大日向雅美, 小宮信夫, 山縣文治監修. 東京:ぎょうせい, p.3-17.
- 2) 社会福祉法人 全国社会福祉協議会 (2007) . 第2章 地域の子育て家庭のニーズと支援活動の状況. 保育所と地域が協働した子育て支援活動 研究事業調査研究報告書. http://zenhokyo.gr.jp/cyousa/h20_03/h19kosodate/00.pdf. (2021-09-02).
- 3) 北岡和代・落合富美江・内田真紀・橋本 智江・寺井 孝弘 (2012) . 「1-2-3 マジック' 英国子育て支援プログラム」の日本導入と効果の検討. 日本看護研究学会雑誌, 35(2), p.91-101.
- 4) 加藤則子 (2004) . 最近の子育て支援プログラムとその評価に関する内外の動向. 公衆衛生, 68(9), p.717-720.
- 5) Nobody's Perfect 日本センター (2015) . 参加者のプログラム評価推移. <https://ccc-npnc.org/npnc/>. (2021-09-02).
- 6) 三沢直子・河津英彦 (2012) . 失敗から学ぶこれからの子育て支援 NPプログラム「完璧な親なんていない！」10年の歩み. 東京:公益財団法人東京都福祉保健財団.
- 7) 同 5).
- 8) 加藤直子・請川滋大 (2019) . 訪問型子育て支援「ホームスタート」の可能性—潜在的利用者へのアプローチと隙間を埋める支援—. 日本女子大学大学院紀要 家政学研究科・人間生活学研究科, p.114.
- 9) ホームスタートジャパン. <https://www.homestartjapan.org/> (2021-09-19) .
- 10) 同 8). p.113-121.
- 11) ジャニス・ウッド・キャタノ. (2002). 三沢直子 (監) 杉田真ほか (訳). “Nobody's Perfectの対象者”. 親教育プログラムのすすめ方. ファシリテーターの仕事. ひとつなる書房, p.11.
- 12) 同 9). “始めるまでの流れ” - ホームスタートジャパン
- 13) 同 9). “ホームビジターの養成講座” - ホームスタートジャパン

- 14) 同 11). p.24-32.
- 15) Oldenburg, R. (1999). The great good place: Cafés, coffee shops, bookstores, bars, hair salons, and other hangouts at the heart of a community. Marlowe & Co., Cambridge.
- 16) Oldenburg, R. (Eds.). (2001). Celebrating the third place: Inspiring stories about the 'great good place' sat the heart of our communities. Marlowe & Co., Cambridge.
- 17) 同 6).
- 18) Kennett, D. J. & Chislett, G.(1989). PART III Best Practices in Evidence-based Programs. 19 Nobody's Perfect Program. Ponzetti, J. J., Jr. (Edit). Evidence-Based Parenting Education : A Global Perspective, p.293-308.
- 19) Nobody's Perfect 日本センター (2017) . Nobody's Perfect (NP) “完璧な親なんていない”プログラム (対象: 0～5歳の子どもを持つ親) のねらいと概要.
<http://ccc-npnc.org/pdf/utigawa-NPpimgaidansu20170707.pdf>. (2021-09-02).
- 20) Chislett, G., & Kennett, D. J. (2007) . The effects of the Nobody's Perfect program on parenting resourcefulness and competency. Journal of Child and Family Studies, 16, p.473-482.
- 21) 大谷尚 (2008) . 質的研究とは何か—教育テクノロジー研究のいっそうの拡張をめざして— . 教育システム情報学会誌, 25(3), p.340-354.
- 22) 同 1).
- 23) 新道幸恵・和田サヨ子 . (1986). 連載 周産期の母子の看護 心理社会的アプローチ・8 妊産婦の母親役割取得過程とその援助 . 助産婦雑誌, p.1029-1033.
- 24) 柏木恵子・若松素子 . (1994). 「親となる」ことによる人格発達: 生涯発達の視点から親を研究する試み . 発達心理学研究, 5(1), p.72-83. <https://doi.org/10.11201/jjdp.5.72>.(2021-09-19).
- 25) 小野寺敦子 . (2003). 親になることによる自己概念の変化 . 発達心理学研究, 14(2), p.180-190. <https://doi.org/10.11201/jjdp.14.180>. (2021-09-19) .
- 26) Stern, D. N. (1995). The motherhood constellation: A unified view of parent-infant psychotherapy. Routledge., London.
- 27) Rubin, R.(1984). Maternal Identity and Maternal Experience, New York: Springer. 新道幸恵・後藤桂子訳 (1997) , ルヴァ・ルービン母性論: 母性の主観的体験, 医学書院, 東京
- 28) Oberman, Y. & Josselson, R. (1996) . MATRIX OF TENSIONS: A Model of Mothering. Psychology of Women Quarterly, 20, p.341-359.