

### 平成28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	1,290,616 円 (うち支援金: 1,028,000 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 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。

日時	H28年6月8日-7月13日	H28年10月12日-11月16日
場所	佐久穂町児童館	佐久穂町児童館
参加者数	11名	9名
託児人数	10名	10名
保育ボランティア人数	のべ60人 1回あたり10人	のべ49人 1回あたり7-9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	
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、地域でお互いに育ちあっていくことができる効果がある。

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。

##### 【NP 春開催全6回】



##### 【NP 託児ボランティア】



##### 【佐久穂町コミュニティ創生戦略PR動画】



##### 【NP 秋 開催全6回】



(別記様式第12号) (第3の8関係)

NP 参加者が佐久穂町内を中心に佐久市・南佐久郡から参加し多様性が生まれる効果、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」、「コスペルグループハッピーレインボー」、「さくほっとママ」など母親の自主的な活動が広がる中で、当支援金事業となってから平成 27.28 年度 2 回開催し 4 グループが新たにでき、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。佐久市をはじめ町外の参加者が増え市町村をこ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付き、佐久穂町主催の子育て支援員研修に卒業生が 7 名受講し修了した。この NP 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。NP の様子や卒業生の話が佐久穂町コミュニティ創生戦略 PR 動画・YouTube で紹介された。

<https://www.youtube.com/watch?v=HyZNGeVxMUY&feature=youtu.be>

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平成 27 年度のべ約 3 千名、平成 28 年度のべ約 2.8 千人。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。

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 199 回開催
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に。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 託児ボランティア】



## 【つなぶろ 同室託児】



(別記様式第12号) (第3の8関係)

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ます。

### 3. 子育てママの「生きる力」を引き出す親育ち講座

H27 開催のつなぶ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、平成28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ぶるママスタッフ・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、課題もみえてきた。

親育ち講座 全6回 (全回とも参加費無料) \*コーチングのみ別室託児

日時	題名/場所	講師	参加者数
7/1(金)	発達障害サポーター養成講座/佐久穂町児童館	さく発達相談支援センター療育コーディネーター 井出 敦志さん (佐久市)	33名 子ども15名
7/8(金) 12/2(金)	子育てママのための「わたし育て」が楽しくなる コーチングレッスン /佐久穂町茂来館 /1回3コマ/計6コマ	一般社団法人産業カウンセラー協会 認定産業カウンセラー 古賀悦子 (いたにまゆ)さん (東京)	【7/8】 23名 子ども16名 【12/2】 19名 こども14名
9/3(土) 2/4(土)	誕生学/佐久穂町茂来館	誕生学アドバイザー 桐島真希子さん (上田)	【9/3】12名 こども14名 【2/4】8名 子ども11名
2/9(木)	まほうの子育て～だれでも使える7つの工夫～出張講座 /佐久穂町児童館	NPO法人たんと。 飯島尚高さん	29名 子ども20名

#### 【親育ち講座1 発達障害サポーター養成講座】



#### 【親育ち講座2 コーチング夏冬】



#### 【親育ち講座3 誕生学夏/冬】





(別記様式第12号) (第3の8関係)

親育ち講座は各地で行われているが、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ること、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、つなぷ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と、ノウハウの蓄積や改善をすることで人材育成と地域にあった本格的育児支援サービス開始に向けた取り組みができています。

年度途中でニーズを見直し、心育ち講座を同じ元気づくり支援金事業の「まほうの子育て」出張講座に変更し、反響が大きく、来年度の事業につながった。

### 【親育ち講座4まほうの子育て】



## 事業効果

①H27H28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。

②●育児不安感が減少する参加者のうち50%に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は低いが、高不安群2名は11点満点中4点と高度改善がみられた。

●抑うつ感が減少する 参加者のうち80%効果抑うつ群(EPDS9点以上)5名全員が4-10点減と高度改善がみられ、正常化した。

③自己評価が高くなる  
目標実施後 参加者のうち90%目標→95%効果  
\*自己評価はももとの高低に関わらず改善がみられた。30点満点中0~+13まで改善あり。

④●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→20名増  
それぞれのアフターグループが活動し交流あり。

●NP/つなぷろ/親育ち講座に参加した母親同士のピアサポートの流れができ、また参加していない親子への好影響もみられ、地域活性化につながっている。

●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割をこえ、子育て支援人材育成のきっかけづくりとなり、安心して子育てできる地域づくりに貢献できた。

### 【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】

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親育ち講座による、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。

## 今後の取り組み

平成29年度も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、平成27.28年度活動してみえた課題から平成29年度は妊娠中からのコミュニティづくり型プログラムや親育ち講座を行いながら、継続して育児支援人材育成できるリーダーや講師育成も含めた親育ち/子育て支援者講座を行い、まんま版プログラム作成を目指す。

※ 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