

## 「乳幼児をもつ親のプログラム」活用手引き

### プログラムの趣旨と使用対象者

このエピソードでは、おもに乳幼児の保護者の方々に、家庭における子どもとのかかわり方や、子育てにおけるストレスとどのように向き合うかを具体的に考えていただく目的で作成しました。グループワークを通して、参加者の方々が日々の子育ての中で大切にしていることや心がけていることを共有したり、ときどき感じられる子育ての悩みや課題について話し合ったりしていただきます。そうした活動を通して、明日の子育てに活かせるヒントや日々の生活への活力を得ていただきたいという願いを込めています。

ところで、乳幼児期の子どもは、家族との間にある安定した愛着関係の中ですくすくと育っていきます。この安定した愛着関係とは、親の「一貫した」子どもへのかかわりの中で形成されていきます。なお、一貫した親のかかわりとは、簡単にいえば、日によって褒めることや叱ることが変わらないということです。もしも、あなたが、昨日は子どもを温かく抱きしめたのに、今日は拒否する、というようなかかわりを繰り返しているとすれば、それは子どもに対して「一貫していない」かかわりをしているといえます。そうした一貫しないかかわりが長く続くと、子どもの健やかな心身の成長・発達に阻害される可能性もあります。こうしたことから、できる限り、家庭のルールをしっかりと決め、それを一貫して守ること、また、昨日と今日の気分の違いで子どもとの接し方を変えたりしないようにすることが重要です。

こうした背景から、本プログラムでは、家庭での温かなコミュニケーションをどのように作りだすか、また、家庭でのルールにはどのようなものがあるかについて参加者同士で話し合うワークを加えました。また、前向きに子育てに向き合うためにどのようにすればよいのかについて考えるワークも作成しました。なお、プログラム使用対象者は、基本的には、「乳幼児の子どもをもつ親」を対象にしています。しかし、エピソードの選択やグループワークの課題選択を工夫することで、学童期の子どもを親のみなさんにも使用していただけますので、柔軟にご活用ください。

最後になりますが、本プログラムの使用によって、参加者の方々が、いつも以上に家族と会話を楽しめるようになった、適度なリフレッシュによっていつも以上に子育てを楽しめるようになったとしたら、これほど嬉しいことはありません。

### プログラムの流れ

グループごとの発表をすると、実践や参加後の満足度は高くなります。発表終了後に、ワンポイント知識（裏面）もご覧ください。

2の表6・7 プログラム活用の流れ (⑥エピソード サツマイモをほったよ!おうちで食べよう ⑦エピソード リフレッシュしよう)

時間	活動	留意点
3分	1 各自、エピソードを黙読しましょう。	○エピソードのような経験がないか思い出しながら読んでみましょう。
10分	2 自分の家庭ではどうかを考えて、ワークシートの①～③に答えましょう。	○自分の考えを率直に書きましょう。
20～30分	3 4～5人のグループで司会進行や記録する人などを決め、ワークシートの①～③について話し合しましょう。その際、全員が意見を言うようにしましょう。	○人の経験や意見を聞き、様々な考え方があることを認め合いましょう。
3分× グループ数	4 グループで話し合ったことを発表しましょう。 他のグループの意見も聞いてみましょう。	○より多くの経験や考え方を共有し、考え方の幅を広げましょう。



## ◆6エピソードのワンポイント知識◆

家族との会話を楽しむためのポイントの1つ目は、相手が好きなものや興味があるものについて話すということです。たとえば、今回のエピソードでは、ほたるちゃんは、イモそれ自体に興味があるというよりは、翔太くんと一緒に頑張ったこと、先生から褒めてもらったこと、クラスみんなが自分の掘りだしたイモに驚いて羨望のまなざしを自分に向けてくれたことに興味があるようです。そのあたりのことについて話すということが重要になるでしょう。ポイントの2つ目は、相手に質問をするということです。なお、その際、「好き?嫌い?」などの回答が1つに限られる質問ではなく、「どんな食べ物が好き?」など、回答が複数考えられるような質問をするように心がけましょう。今回のエピソードでは、たとえば、あなたが「先生から褒めてもらえて嬉しかった?」と質問したら、ほたるちゃんは「うん」という返事をするでしょう。ですが、「先生から褒められてどんな気分だったの?」と質問すれば、ほたるちゃんは自分の言葉で一生懸命、その時の気持ちを話してくれるでしょう。これらのポイントをふまえ、あなたの「会話力」を発揮して、家族との会話を楽しみましょう。

## ◆7エピソードのワンポイント知識◆

オーストラリアにある、クイーンズランド大学のマット・サンダース教授たちによって開発されたトリプルP (The Triple P-Positive Parenting Program®) という子育て・家族支援のためのプログラムでは、子育てに落ち込んだり、ストレスを感じたりすることは自然なこととされています。このプログラムでは、「完璧な親でなくていい」という理念に基づき、週に1度、少しの時間でもリラックスする時間や趣味の時間を確保することが大切であるとされています。

また、ポジティブ心理学では、日々の生活をポジティブに過ごしていくための工夫として、その日あった良いことを毎日いくつか書き出してみたり、感謝の手紙を書いたりするなどして、その日1日にあった楽しいこと、嬉しいこと、感動したことなどを言葉にすることが有効とされています。たとえば、あなたのお子さんの素敵なおところ、かわいいところ、偉いところなどなど・・・小さなノートに毎日少しでも、箇条書きにして書き出してみるというのはいかがでしょうか。そのノートを、あなた自身が読みなおしてお子さんの良いところを改めて感じるのもいいし、将来、お子さんが大きくなったときにプレゼントしてもいいでしょう。その他には、一人で雑誌や週刊誌を読んだり絵を描いたりするなど、全く違う環境に1日30分だけでも身をおくことも、ポジティブな気持ちで日々の出来事に向き合うために有効とされています。

高尚な趣味に興じる必要はありません。あなたなりの方法で、数十分だけでもリラックスしてみませんか。

