

# 目次

序. とちぎみらいwithピアの活動目的	1
Ⅰ. プロジェクト活動の背景・社会課題	2
Ⅱ. プロジェクト活動目的と対象	3
Ⅲ. プロジェクト構成と活動期間	5
Ⅳ. 活動の実際	5
1. オンデマンド研修会	5
2. リフレッシュママクラス®	16
3. 子育てピカフェ	36
Ⅴ. 総括	45
研修会受講ニーズと今後の支援者の在り方検討調査結果第2部	50



## 序. とちぎみらいwithピアの活動目的

この世に生まれた一人一人が生まれ持った性を大切にしながら、仲間と共に輝く未来を切り開いていけるように、思春期の若者および妊娠期からの切れ目のない子育て世代と彼らを支えるすべての人々に対して、ピア(仲間)同志の支えあい:ピアサポートによるエンパワメント向上に関する事業を行い、人生の夢を実現しながら生き生きと健やかに暮らせる未来、社会を目指す地域づくりに寄与することを目的としている。



# 序. とちぎみらいwithピアの活動内容

## 子育て世代ピア支援事業

- ・ママピアカウンセラー養成講座
- ・リフレッシュママクラス®実践活動
- ・子育て当事者、子育て世代支援者  
公開研修会
- ・子育て相談センター開設運営
- ・ママピア通信・教材作成



## 思春期ピア支援事業

- ・思春期ピアカウンセラー®養成講座
- ・思春期ピア実践活動
- ・思春期の若者、思春期ピア活動支援者  
公開研修会
- ・思春期相談センター開設運営
- ・ぴあっ子通信・思春期教材作成



# I. プロジェクト活動の背景・社会課題

100年に一度とされる新型コロナウイルス感染症パンデミックは、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながり感消失の危機感の人々の心や行動を揺さぶり、本年1月23日の読売新聞「コロナ禍 自殺急増 昨年、速報値 小中学生最多」、同日の下野新聞「自殺者09年以来の増加、特に女性・子ども悪化顕著」等々掲載されるに至っている。

それらの誘因として学業や進学のことのみならず思春期妊娠や中絶・出産、親や恋人や配偶者からのDVの増加、経済問題や家族間の問題等々が挙げられ、政府も孤独・孤立対策室等を設置し、官民一体となった対策を検討している。本会は人に寄り添いつながりエンパワメントを支え、中でもピア:仲間という意識をもって行うピアカウンセリング:仲間相談活動を基盤に活動している。



昨年とある新聞広告でコロナ禍で会えなかった友人同士が、久しぶりにZOOMで画面を通して会った。でも…それでも会いたい、話したい、遊びたい、笑いたい、ケンカしたい、助け合いたい…と呟いていた。

他方東京のあるカウンセリングセンターのセンター長は「相談者の8割は対面を希望し、決死の覚悟で電車を乗り換えマスク姿でセンターまでやってくる。そして透明なアクリル板越しに、同じくマスクをつけた私に向かって直接こうして話したかったと訴える。コロナ禍の中で不安定な生活を強いられる今だからこそ、時間と労力を使っても目の前に同じ空間を共有して存在するというプレゼンス(現前性)が希求されていると提言している。

目の前に存在する人に寄り添い、抱える問題の解決の道筋を支援するというピアカウンセリングは、オンラインというツールを使いこなす事も含めて、人に寄り添いつなぎエンパワメントを支える活動の幅を広げこそすれ矛盾しない。本申請を契機に本団体のSDGsとして、ピアカウンセリング手法による“とちぎみらいピアセンター”の設置を目指したい。



## Ⅱ. プロジェクト活動目的と対象

未曾有のコロナ禍の中で育てにくさを感じている子育て世代と、支え方に危惧を感じている支援者を対象に、画一的な子育て観に押しつぶされ消失しかけていた人生の夢の再構築に寄り添い、つなぎ、エンパワメントを支え、ポストコロナ時代の新しい日常を生き生きと生きる力を育み、住み慣れた地域で生き生きと生きる喜びを共感・共感できる仲間と集える居場所作りへの意欲を高めることを目的とした。

対象者は、コロナ禍の中の乳幼児期から思春期の子を持つ子育て世代(当事者及び祖父母など)と彼らを支える保健師・助産師・保育士・児童福祉及び教育関係者等の支援者とコロナ禍の子育てに関心のある者を含めた。

なお、SDGsとの関連では、以下の3項目を目標に取組んだ。

- 3.すべての人に健康と福祉を、
- 5.ジェンダー平等を実現しよう
- 16.平和と公正をすべての人に



## 具体的な活動

子育て世代を支える保健師・助産師・保育士・児童福祉及び教育関係者等の支援者とコロナ禍の子育てに関心のある者を対象に、「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー」をテーマに、感染予防を踏まえ対面研修を避けオンデマンド方式による公開研修会を実施した。

コロナ禍の中の乳幼児期から思春期の子を持つ子育て世代(当事者及び祖父母など)子育て当事者で、パワーレスになっていたり、育てにくさを感じていたりする未就学児のママを対象に、リフレッシュママクラス®を対面式とライブ配信式で開催した。

住み慣れた地域で仲間と共に生き生きと子育てできる力を育むために、乳幼児・思春期のこどもを持つママ・パパを対象にピアカフェを行政の後援を受けて実施した。



# プロジェクト終了後以降に目標とする状態

公開研修会を受講し、多様な子育て観を獲得しエンパワメントされた支援者が増加し、加えてパワーレスになって育てにくさを感じていたりする未就学児のママへのリフレッシュママクラス® や、乳幼児期から思春期までの子育て仲間同士が住み慣れた地域で寄り添いつながり交流の場の集いとしての子育て世代ピアカフェが開催されたことにより、

ポストコロナを見据え新しい日常を取り戻すために、住み慣れた地域で子育てしながら生き生きと生きる仲間と集う居場所づくり(とちぎみらいピアセンター)への興味関心と期待度が高まった状態が伺える。



## Ⅲ. プロジェクト構成と活動期間

実施主体: 特定非営利法人とちぎみらいwithピア

プロジェクト代表: 高村壽子(スーパーバイザー)

プロジェクトリーダー: 福田環

プロジェクトメンバー: 子育てピア部門 別井正子・金子詩織

思春期ピア部門 渡辺亜花理・葎葉敬江・沼尾歩

事務部門 室井りか

理事 櫻井和代・長瀬宏子

オンデマンド公開研修会受講前後調査

自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門

松原優里・中村好一

活動期間: 2021年7月～2022年3月



## IV. 活動の実際

### 1. オンデマンド公開研修会開催



【研修テーマ】

# 多様な子育て観で、 ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー

令和3年度 休眠預金助成：新型コロナウイルス対応緊急支援助成活動

## 多様な子育て観で、 ポストコロナ時代の新しい日常を支える 子育て支援者セミナー

(オンライン：オンデマンド公開研修会)

主催：特定非営利活動法人 とちぎみらいwithピア  
後援：栃木県：公益社団法人 母子保健推進会議  
協力：自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門



令和3年度 休眠預金助成:新型コロナウイルス対応緊急支援助成活動

## 多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー

(オンライン:オンデマンド公開研修会)

目的:

新型コロナウイルス感染症パンデミック下、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながり感消失の危機感が子育て観に連鎖し、育てにくさを感じている子育て世代の心や行動を揺さぶり、鬱や自殺・虐待・妊娠等様々な問題が顕在化してきている。同時にそれは彼らを支える支援者にも大きな影響を与えているように考えられる。

本研修は、ポストコロナ時代の新しい日常に寄り添い支えつなぐ支援者の在り方や支え方を学び、心を開いて信頼関係を構築し継続的な支援ができることを目的とする。

対象(受益者):栃木県に在住及び就労している方で

乳幼児期から思春期の子を持つ子育て世代を支える保健師、助産師、保育士、児童福祉司の母子保健・子育て支援に係る専門職またはポストコロナの子育てに関心のある方とする。



# プログラム

時間およびコマ数	テーマ	講師
40分×1	講義Ⅰ 「ポストコロナ時代を生きる親子を地域でサポート！ ～多様な生き方を受けとめ寄り添うために～」	公益社団法人 母子保健推進会議 常務理事 鍵溝 和子
35分×1	講義Ⅱ 「ポストコロナ時代の少子化対策への提言」	自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門 教授 中村 好一
60分×1	講義Ⅲ 「こんなに違う！？物の見え方、聞こえ方～ ～発達障害を理解するために～」	帝塚山学院大学 大学院 教授 大堀 彰子
30分×1	講義Ⅳ 「ポストコロナ時代における支援者に求められること ～寄り添いつなぎエンパワメントを支えるために～」	自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門 名誉教授 高村 壽子
60分×1	演習Ⅰ：エンカウンター 「本音と本音の出会いで新たな自己発見体験!! ～対象者に寄り添いつながり力を身につけよう～」	同上



【視聴期間】令和3年11月1日(月)9:00~11月14日(日)17:00

【申込み受付期間】 令和3年10月13日(水)~25日(月)

【受講料】 無料

【実施主体】 主催 特定非営利活動法人 とちぎみらいwithピア  
後援 栃木県、公益社団法人母子保健推進会議  
協力 自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門

【申込方法】 本NPO研修特設ウェブサイト

<https://ws.formzu.net/fgen/S87974972/>より申し込む

後日、研修開始前日までにURLをメールにて連絡。  
併せて、受講される方の事前・事後アンケートに協力をお願いします。  
右のQRコードからも申し込めるようにした。⇒



# オンデマンド方式公開研修会 受講者募集活動

1. 広報チラシを作成
2. 栃木県保健福祉部子ども政策課へ  
後援依頼
3. プロジェクト全市町母子保健担当課及び  
子育て包括支援センターへチラシ発送
4. 子ども政策課から保育課へ各市町保育園及び  
こども園へメール配信協力依頼
5. メディア発信  
-下野新聞記事掲載、-栃木放送ニュース番組



9 くらし 2021年(令和3年)10月23日(土曜日) 下野新聞 月刊

## おどくもっど

### 子育て支援 在り方学ぶ 来月、オンライン講習

子育て世代や若者を支える活動を行っているNPO法人とちぎみらいwithピア(宇都宮市)は11月1日から、オンラインで支援者の在り方などを学ぶ「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者」セミナーを開く。今月25日まで受講者を募っている。セミナーは講義が4こま、演習は1こまあり、それぞれ35～40分。講師は同NPO法人理事長の高村秀子自治医大名誉教授や、四大地域医療学センター公衆衛生学部門の中村好一教授ら計4人が務める。ポストコロナ時代の少子化対策への提言や、子育て世代を支える支援者の在り方などについて話す。受講対象は本県に在住・就労している、乳幼児から思春期の子を持つ世代を支える保健師や助産師、保育士など。受講は無料。同NPO法人のウェブサイトから申し込む。セミナーは講義1から順に視聴する。視聴期間は11月1日午前9時～14日午後5時。何度かに分けてや繰り返しの視聴も可能。全てを受講しアンケートに答えた人には後日、修了証書を送る。高村代表は「コロナ禍で思うように活動できない支援者は多いと思う。ただ、ママや子育て世代を支える人が生き生きしていないと対象者は元氣にならない。ぜひセミナーに参加してみたい」と話した。(版田ちはる)



令和3年度 休眠預金助成：新型コロナウイルス対応緊急支援助成活動

## 「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者」セミナー (オンライン：オンデマンド公開研修会)実施要領

### 【趣 旨(目的)】

新型コロナウイルス感染症パンデミック下、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながり感消失の危機感が子育て観に連鎖し、育てにくさを感じている子育て世代の心や行動を揺さぶり、鬱や自殺・虐待等様々な問題が顕在化してきています。同時にそれは彼らを支える支援者にも大きな影響を与えています。

本研修は、ポストコロナ時代の新しい日常に寄り添い支えつなく支援者の在り方や支え方を学び、心を聞いて信頼関係を構築し継続的な支援ができることを目的としています。

### 【対 象】

栃木県に在住及び就労している方で  
乳幼児期から思春期の子を持つ子育て世代を支える保健師、助産師、保育士、児童福祉司の母子保健・子育て支援に係る専門職またはポストコロナの子育てに関心のある方

【視聴期間】 令和3年11月1日(月)9:00～11月14日(日)17:00

【申込み受付期間】 令和3年10月13日(水)～25日(月)

【受講料】 無料

【実施主体】 主催 特定非営利活動法人 とちぎみらいwithピア  
後援 栃木県、公益社団法人母子保健推進会議  
協力 自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門

【申込方法】 本NPO研修特設ウェブサイト <https://aws.formzu.net/zen/587974972/>よりお申込みください。  
後日、研修開始前日までにURLをお知らせします。  
併せて、受講される方の事前・事後アンケートにご協力をお願いします。  
右のQRコードからもお申込みできます。⇒



### ＜プログラム＞

時間およびコマ数	テーマ	講師
40分×1	講義Ⅰ 「ポストコロナ時代を生きる親子を地域でサポート！ ～多様な生き方を受けとめ寄り添うために～」	公益社団法人 母子保健推進会議 常務理事 鎌満 和子
35分×1	講義Ⅱ 「ポストコロナ時代の少子化対策への提言」	自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門 教授 中村 好一
60分×1	講義Ⅲ 「こんなに違う!?物の見え方、聞こえ方～ ～発達障害を理解するために～」	帝塚山学院大学 大学院 教授 大堀 彰子
30分×1	講義Ⅳ 「ポストコロナ時代における支援者に求められること ～寄り添いつなぎエンパワメントを支えるために～」	自治医科大学地域医療学センター 公衆衛生学部門 名誉教授 高村 秀子
60分×1	演習Ⅰ：エンカウンター 「本音と本音の出会いで新たな自己発見体験!! ～対象者に寄り添いつなぎ力を身につけよう～」	同上

合計時間 3.75時間

上記の内容を講義Ⅰから順に視聴してください。何度かに分けての視聴、繰り返しの視聴も可能です。  
時間は目安です。すべてのコマを受講されアンケートに答えた方には、後日修了証書をお送りします。

# 研修会受講ニーズと今後の支援者の在り方検討 調査結果報告

## 第1部 受講前結果

※ 第2部 受講後結果末尾掲載

自治医科大学地域医療学センター公衆衛生学部門  
松原優里・中村好一



# はじめに

令和3年11月1日から14日まで、休眠預金助成：新型コロナウイルス対応緊急支援助成活動プロジェクト主催の「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー」がオンデマンド講習会として実施された。講習会参加者を対象に、講習会前後アンケート調査を実施し、支援者の意識やニーズを把握し、ポストコロナ時代の新しい日常に寄り添い支え、つなぐ支援者の在り方を検討するための基礎資料とすることとした。

講習会前アンケートでは、主に、参加者の年齢や職業、支援の現状や悩み、支援者が抱えるストレスやストレスへの対処について、それぞれスケールを用いて、どのように意識をしているかを聴取した。事後アンケートでは、各講習会の感想と、今後の支援の在り方について、主に自由記載での回答を依頼した。

オンデマンド講習会参加者は94人で、アンケート回収率は受講前アンケートが64.9%(61/94)、受講後アンケートが54.3%(51/94)、両方に回答した者は52.1%(49/94)であった。



# 受講前アンケート結果

図1 年齢分布

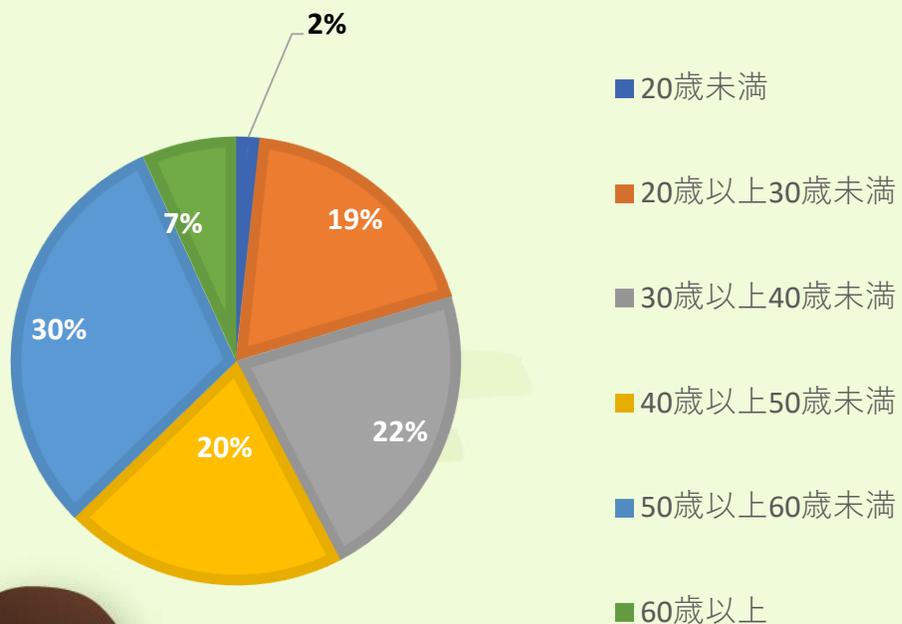


図2 現場での経験年数

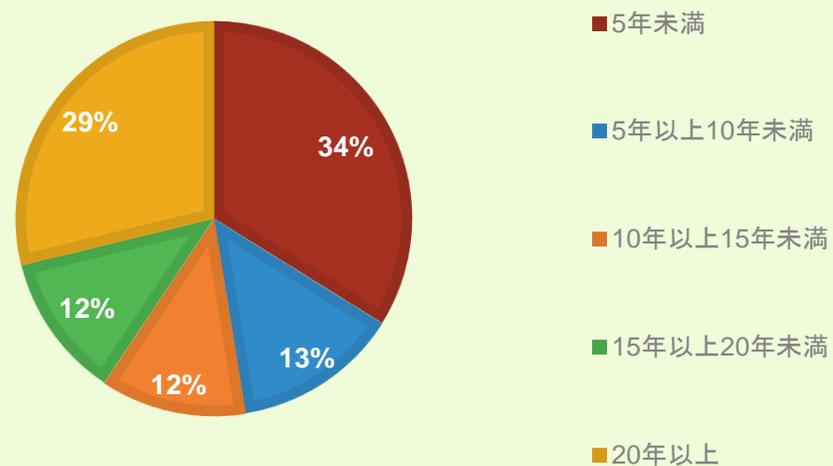
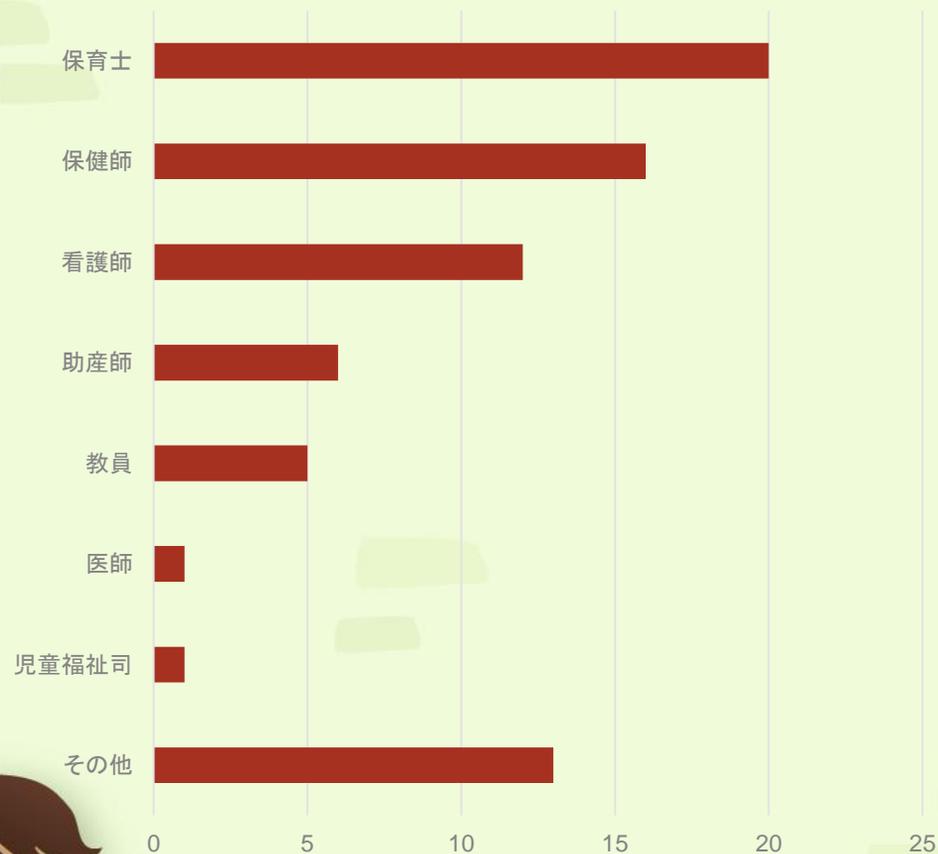


図3 資格(複数回答あり)



- 受講前アンケート回答者はすべて女性で、平均年齢は42.4歳であった(図1)。
- 現場での経験年数は平均13.2年で、5年未満の者が34%と最も多かった(図2)。
- 経験年数が5年未満と短い者の中には30歳以上のものが半数以上おり、40歳代や50歳代の者も含まれ、多様な年齢の支援者が支援を担当していることが明らかとなった。
- 受講者の多くは、保育士であったが、看護師や保健師など複数の資格を有している者もいた(図3)。



図4 現在行っている支援内容(複数回答あり)

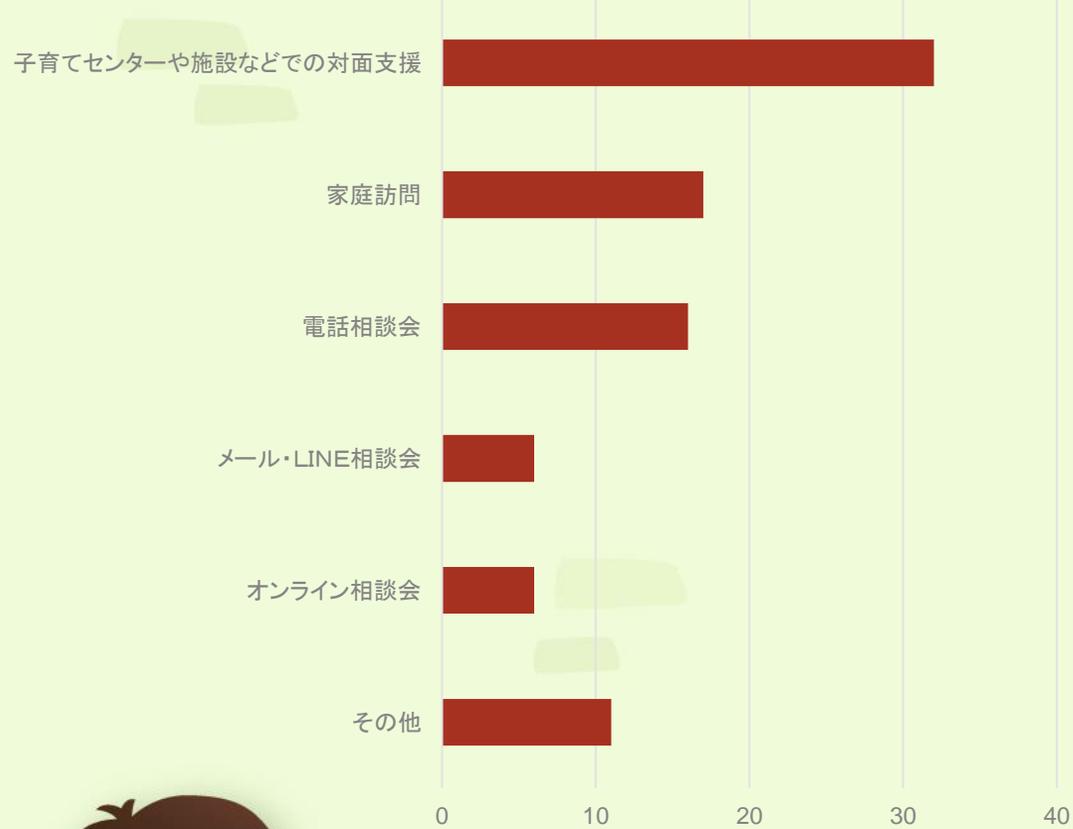


図5 現在行っている支援で困っていること・悩んでいること

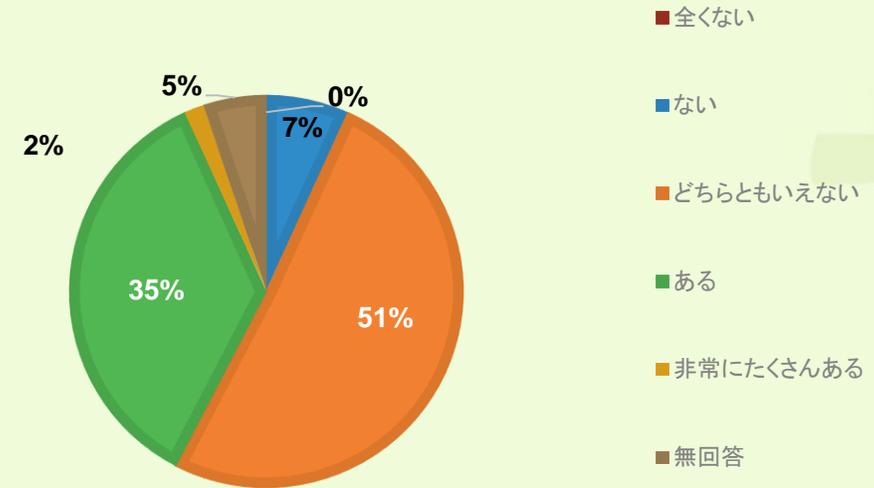
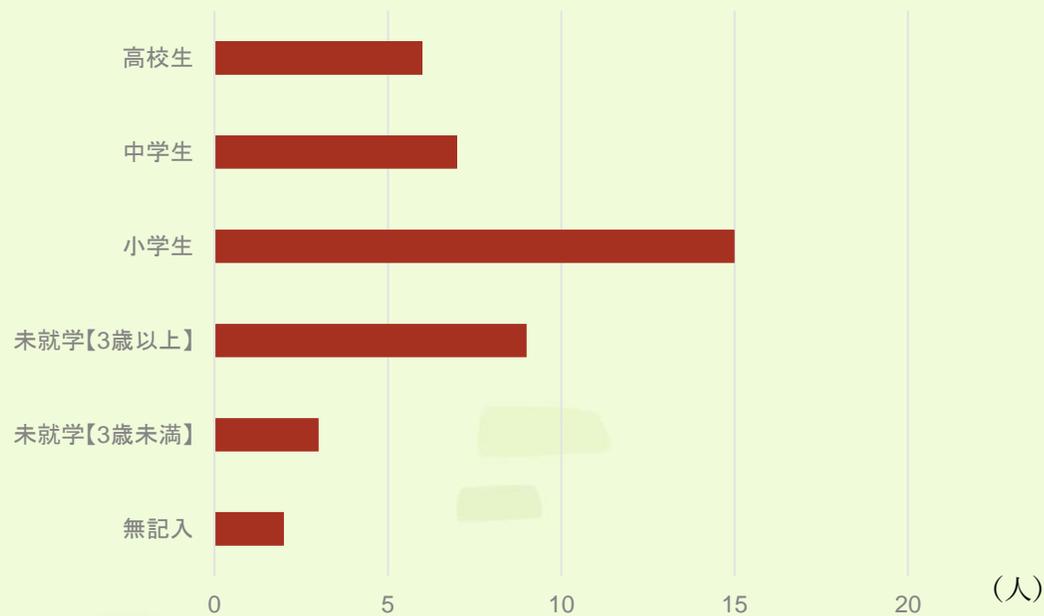


図6 同居している18歳未満の子どもの内訳  
(複数回答あり)



「現在行っている支援内容」では、「対面での支援」が最も多かったが、電話やメール・オンラインを利用した支援を組み合わせていた(図4)。「現在行っている支援で困っていること・悩んでいること」では、「ない」との回答はわずか7%で、「どちらともいえない」ものが半数をしめ、「ある」「非常にたくさんある」が、37%にみられた(図5)。支援者として、支援の方法に、課題を感じており、悩んでいることが明らかとなった。

回答者自身の家族構成で、18歳未満の子どもと同居している者は、42%(25/59)で、こどもの数は、1人が28%、2人が36%、3人以上は32%であった(図6)。



# 不安やうつの状態を示すスクリーニング尺度「K6」

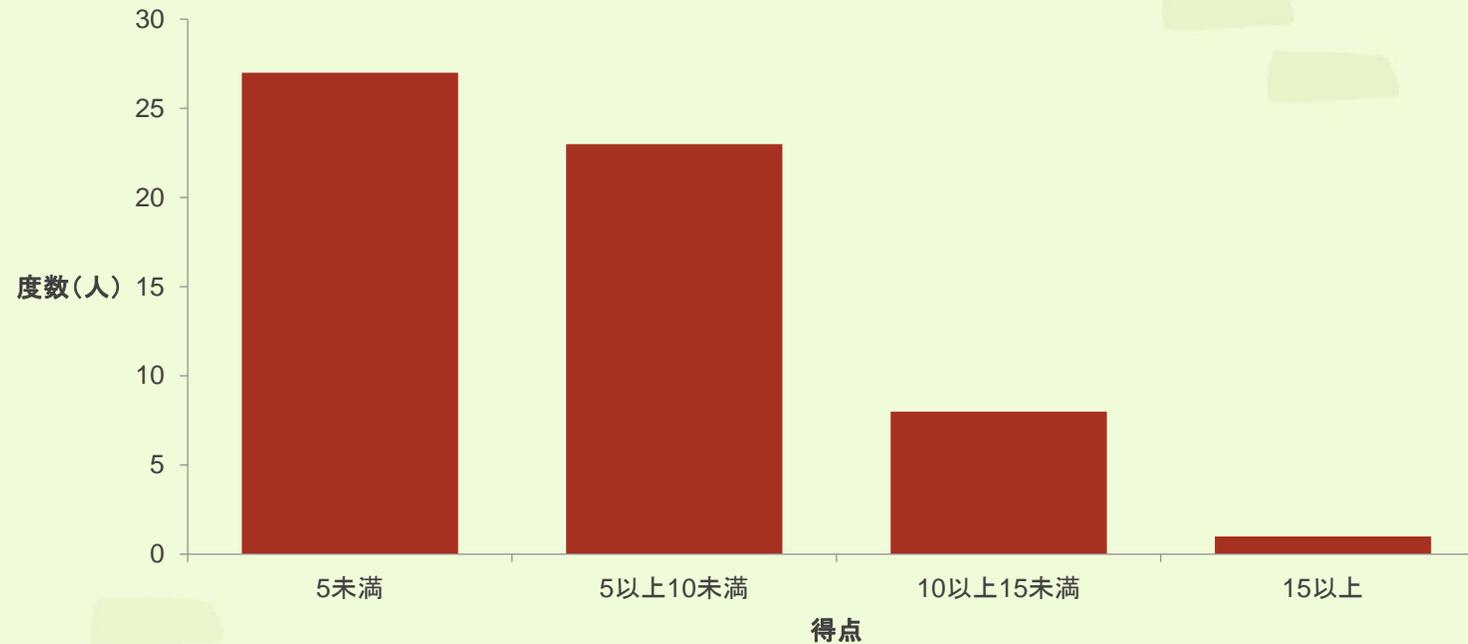
不安やうつ状態を示すスクリーニング尺度「K6」は、Kesslerら(2003)によって開発された尺度である【末尾文献1・2】。

この尺度は、過去30日間の「神経過敏に感じた」頻度などの6項目から構成され、各項目の選択肢を「全くない」(0点)、「少しだけ」(1点)、「ときどき」(2点)、「たいてい」(3点)、「いつも」(4点)と点数化し、合計点を算出するものである。「K6」の合計点が高いほど、精神的な不調を感じている度合いが強いことを示す。

国民生活基礎調査では、「K6」得点が10点以上だった者の割合を、不安やうつ傾向が高いとして分析している。



図7 対象者のK6合計得点



本調査の対象者の「K6」の平均得点は5.4で、10点以上の者が15.2%(9/59人)認められた。



図7 K6得点による属性や困っていることの違い

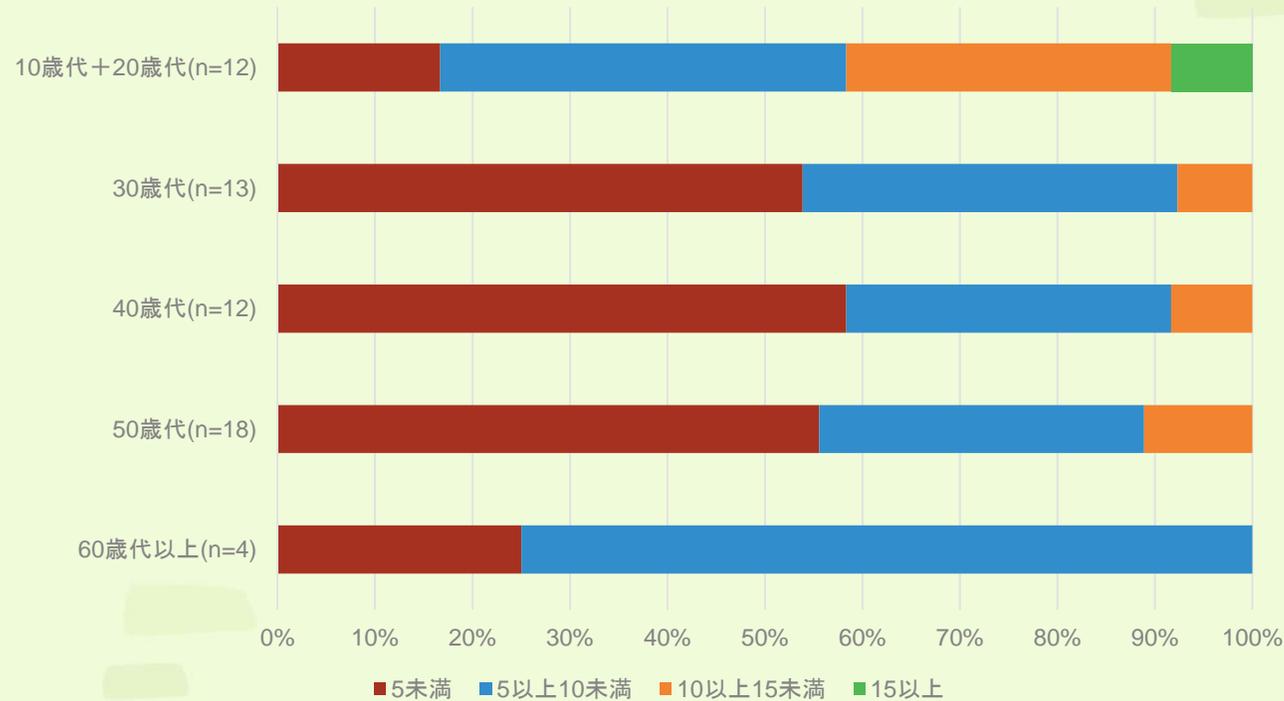
	10点以上(n=9)	10点未満(n= 50 )
年齢	平均 34.1歳	平均 43.9歳
経験年数	平均 7.1年	平均 14.3年
18歳未満の児童の養育あり	10%	48%
支援で困っていること「あり」の割合	56%	34%

「K6」の得点が、10点以上と10点未満の場合に分け、年齢や経験年数、18歳未満児の同居の有無や、支援について課題があると感じている者の割合を比較した(表1)。

表1に示すように、「K6」で10点以上の者は平均年齢が34.1歳で、10点未満の者(平均43.9歳)よりも低く、経験年数が短く(平均7.1年)、支援について困っていると回答した者の割合が高い傾向がみられた(56%)。



図8 年代別K6合計得点



年代別では、特に10歳代と20歳代の者で「K6」が10点以上の者の割合は41.7%と高く、これらの若い世代の対象者に対し、気軽に上司と相談できる環境などの支援が今後、必要であると考えられた。



## セルフ・コンパッション(Self compassion)尺度

Self compassionとは、自分に向ける「思いやり」や「やさしさ」「慈しみ」のことで、自分自身の長所や短所を認め、どんな状況でもありのままに受け止めることを意味している。

Self compassionの程度が、身体的・精神的な良好さと関連していることが言われており、測定には、有光(2014)のセルフ・コンパッション尺度日本語版26項目を12項目に短縮したものをを用いた【文献3】

スコアは、「自分へのやさしさ」(2項目)「自己批判」(2項目)「共通の人間性」(2項目)「孤独感」(2項目)「マインドフルネス」(2項目)「過剰同一性」(2項目)の6尺度から構成される。「ほとんど全くそうしない」を「1」、「あまりそうしない」を「2」、「どちらともいえない」を「3」とし、5件法で回答を求めた。

スコアのうち、「自分へのやさしさ」「共通の人間性」「マインドフルネス」の3つを、「肯定的質問項目」とし、合計した(SCS-positive)。一方、「自己批判」「孤独感」「過剰同一性」を「否定的項目」とし、点数を反転させて算出した(SCS-negative)。Self compassionが高まることで、「自己批判」、「孤独感」、「過剰同一化」の得点は低くなるとされている。



表2 Self compassion (SCS)の平均得点

Self Compassion	本調査	有光ら
総得点	39.6	35
SCS-positive	20.01695	17.4
SCS-negative	19.59322	18.4
自分へのやさしさ	6.9	5.6
自己批判	7	6.2
共通の人間性	6.1	5.5
孤独感	6.8	6
マインドフルネス	7	6.3
過剰同一性	5.8	6.2

本調査では、Self compassion短縮版の合計得点の平均は39.6で、有光らの研究(35.0)よりも高値であった(表2)。

下位項目では、「過剰同一性」以外のすべての項目において、有光らの平均値よりも高値を示していた。これは、Self compassionは年齢とともに上昇することがいわれており、有光らの研究では、特に年齢の若い大学生に限定していたためとも考えられる【末尾掲載文献3・文献4】。



# オンライン:オンデマンド方式研修会開催への感想(1)

- 配信時間は70%の受講生が丁度いいと回答し、多くが勤務時間終了後に視聴していたことから、時間を自由に選択できる方法の研修会は対象者のニーズに合わせた学びを提供することができ、有意義であったと考えられる。
- 県の後援を受けたにもかかわらず、市町の保健師の受講は少なかった、これは母子関係担当者がコロナウイルス感染対策担当を兼ねている者が多くいることにより、多忙のあまり受講できなかったと思われる。
  - 他方、県が保育課に直接働きかけてくれたことにより、保育士や幼稚園教諭の受講者が増え、新たな職域が拡大したと考えられる。
  - 広報活動として、宇都宮市役所の記者クラブに投げ込みをした結果、下野新聞に掲載された。同時に栃木放送が関心を示し、番組に取り上げてくれたが、反響は感じ取れなかった。
  - 一般の方への周知方法を検討する必要性を感じた。



## オンライン・オンデマンド方式研修会開催への感想(2)

- 公開研修会の研修内容は、コロナ禍における抑圧された子育ての辛酸から解放され、画一的な子育て観から多様な子育て観に変容するヒントが多く含まれていたためか、末尾で紹介する受講後のアンケート結果からもこれからの支援へ対する意欲が表出されていた。
- 受講者の感想として多かったのは、支援者として工夫できることは「にこやかに心を開いて相手の気持ちを考えて傾聴する」「解決するのは本人であり、寄り添う姿勢が大切」であった。
- 今後の希望する研修内容は、より具体的な例を挙げて支援方法の掲示や、実践・演習で学ぶ機会の提供を希望する意見が多く見られた。



# 研修会受講ニーズと今後の支援者の在り方検討 調査結果報告

## 第2部 受講後結果:詳細は末尾掲載

- 1.配信期間
  - 18歳児未満の養育の有無
- 2.主な視聴時間
  - 18歳児未満の養育の有無
3. 講義別印象に残ったこと
  - 受講後、支援者としてできる工夫 等々



## IV. 活動の実際

2. リフレッシュママクラス®実施

3. 子育て世代ピアカフェ実施



## リフレッシュママ®クラス及び子育て世代ピアカフェ開催目的

未曾有のコロナ禍の中で感染予防を主軸に抑圧された感情やつながり感消失の危機感で育てにくさを抱えた子育て世代に焦点を当て、多様な子育て観と消失しかけていた人生の夢の再構築に寄り添いつなぎエンパワメントを支援、ポストコロナの新しい日常を生き生きと生きる力を育み、共感できる仲間と共に住み慣れた地域で集える居場所作りへの意欲を高める。



# リフレッシュママ®クラス及び子育て世代ピアカフェ -開催時の感染予防対策等-

- プログラム構成を熟慮し、受講予定数に配慮して会場の選択に留意する。また、グループで共感共有し仲間意識を高めるプログラムで編成されているので、講師及びファシリテーターと感染予防対策とどのように組み合わせる実施するか事前に協議する。グループで取り組む場合は参加人数を4人に制限、メンバーの間にアクリル板を設置、必要に応じてフェイスシールドをする等の感染予防対策をする。

具体的には実施側;受講生の人数制限およびグループ編成の人数制限・ソーシャルディスタンスの確保・3密を避ける・十分な換気・アクリル板の設置・フェイスシールド使用・実施前と実施中の使用物品の消毒・受付時の体温測定・実施前と実施中参加者の手指消毒に留意する。受講生の主体的な感染予防マナー;発熱などの体調不備の場合の不参加の意思決定と連絡・マスクの常用・筆記用具及びマイボトルの持参・受付時の体温測定・参加中の手指消毒を心がける。

また、リフレッシュママクラス及び子育て世代ピアカフェ開催時の予測不能の事故などに対応するために、レクリエーション傷害保険に加入し実施体制を整備する。



## 2. リフレッシュママ®クラス開催



# リフレッシュママ®クラスとは

## プログラム(カリキュラム)編成の根源

1. 東日本大震災で被災された乳幼児を持つ母親に対して、  
自己効力感、自尊感情、自己決定力を取り戻し、その地域に住み夢を持って子育てができるよう支援する。
2. 同じ地域に住み、子育てをする共感できる仲間を持ち  
コミュニティの子育て力を培うことを目的とした健康教室を行う。
3. 生き生きと心にゆとりを持って子育てをする母親の  
拡大を図るとともに、被災地域の子育て力の醸成を  
目的とする。



プログラムは日本ピアカウンセリング・  
ピアエデュケーション研究会に帰属し  
ているので、クラス実施の時はカリキュ  
ラム使用許可申請をして実施となった。

**【使用料無料】**



# リフレッシュ・ママクラス®の実施企画書

## 1. 目的

コロナ禍の中で、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながり感消失の危機感で育てにくさを抱えた子育て世代に焦点を当て、多様な子育て観と消失しかけていた人生の夢の再構築に寄り添いつなぎ、エンパワメントを支援、ウイズコロナ、ポストコロナの新しい日常を生き生きと生きる力を育み、共感できる仲間と共に住み慣れた地域で集える居場所づくりへの意欲を高めるため、リフレッシュ・ママクラス®を実施する。

## 2. 実施方法

### 1)対面式

アクリル板、フェイスシールド、手指消毒などの感染予防グッズは本会提供)

2)WEB会議ツール「ZOOM」を用いたオンラインでの実施。

## 3. 対象者

未就学児を育てているママ(16名程度)

特に、パワーレスになっていたり、育てにくさを感じていたりするママ



#### 4. 実施日

・ 対面式 令和3年11月28日(日)・12月3日(金)

同窓会 12月17(金)

・ オンライン(ライブ配信)

令和3年12月18日(土)・19日(日)

同窓会 未定

#### 5. 実施内容

1)1回2時間30分のクラスを、2日間で2回実施。

2)対面式プログラムは別紙のとおり

3)オンラインでの内容と流れは検討中、

※効果測定をオンラインの場合、検討中



#### 6. 受講料

無料

#### 7. 講師

1)対面式:プロジェクトメンバー実施

(金子&高村)

2)オンライン:安達久美子(東京都立大学教

授&本NPO高村)

#### 8. その他

参加者であるママたちが、クラス終了後には同窓会を開催するなど、自主的に行動できるようにする。



# グラウンドルール

(安心して心のありようを表出できるためのルール)

1. 守秘義務を必ず守ってください
2. 自分のペースで参加し、うちとけていってください
3. 話をするときには、自分の経験からするように心がけてください
4. 発言は一人ずつにしてください
5. 批判的、または決めつけにならないようにしてください
6. グループのメンバー間の暴力や、言葉での虐待はやめてください
7. 時間内でのアルコールやタバコ・薬の飲用はやめてください
8. 参加者はすべてのセッションに参加してください
9. 時間は必ず守りましょう



## ライブ配信リフレッシュママクラス®実施結果



# ポストコロナ時代、新しいかたちの子育てママ同士つながりライブ配信講座

## 「リフレッシュママクラス®へようこそ..

コロナ禍の中、これまでの生活様式が変わり、人とのつながりも希薄になりがち..な中で、子育てにストレスを感じていませんか？

コロナにめげずに、画面越しではあるけれど同じ思いを感じている仲間と共に、キラキラと輝きながら子育てできるパワーを充電するための「リフレッシュママクラス」です。

### 【内容】

- ◆心のリフレッシュ、一人の人間、女性としての再認識
- ◆これからの夢の再構築 等々
- ◆画面越しの新しい子育て仲間と交流





とちぎ新型コロナウイルス対応 緊急支援助成活動

NPO法人 とちぎみらいwithピア

ポストコロナ時代、新しいかたちの

子育てママ同士つながりライブ配信講座

# リ・フレッシュ ママクラス®へようこそ..



コロナ禍の中、これまでの生活様式が変わり、人とのつながりも希薄になりがち..な中で、子育てにストレスを感じていませんか？

コロナにめげずに、画面越しではあるけれど同じ思いを感じている仲間と共に、キラキラと輝きながら子育てでできるパワーを充電するための「リフレッシュママクラス」です。

みなさまの参加を心待ちしております。

開催日時:12月18日(土)-19日(日) 10:00~12:00

対象者及び定員:未就学児を育児中で、2日間参加できるママ 20名

受講料:無料

講師:安達久美子(東京都立大学/日本助産師会副会長)

高村壽子(自治医科大学名誉教授/NPO とちぎみらい withピア理事長)

内容:♡心のリフレッシュ、一人の人間、女性としての再認識

♡画面越しの新しい子育て仲間と交流、これからの夢の再構築 等々

主催:NPO法人 とちぎみらい withピア(団体紹介をお読みください)

申し込み及び問い合わせ先

URL: <https://ws.formzu.net/fgen/S61223170/>

(申し込みフォームにご記入ください)

また、裏面本会ホームページからも申し込みます

申し込み期限:12月12日(日)



## 参加ママからの声



コロナ禍のステイホームで、本当に毎日いっぱいいっぱい頼れる人もいない中でも、母であるけれど、でも女性であるって共通点がある、それだけで仲間になれるんだよって気づかせてくれました。(2児の母)

子育てに悩んでいる人すべてに聞いてほしい講座だと思います。子どもから少しの時間離れてみて、自分を見つめ、子育て中であっても人生の夢を見つめ直せる素敵なチャンスをもたらしたなと思います。(1児の母)



### 2日間のプログラム

はじめまして、どうぞよろしく  
ほめほめシャワー あなたって素敵  
私たち、ここが似ているね！  
私の憧れの人..  
こんな生き方をしてみたい..

私のたいせつなもの  
私の、みんなの人生の夢..  
私とみんなへのラブレター  
等々  
講師・ファシリテーターと一緒に  
楽しく感性豊かに...

### “NPO法人 とちぎみらい withピア”とは……

この世に生まれた一人一人が生まれ持った性を大切にしながら、仲間とともに輝く未来を切り開いていけるように、思春期の若者および妊娠期からの切れ目ない子育て世代と彼らを支えるすべての人々に対して、ピア(仲間)同志の支えあいによるエンパワメント工場に関する事業を行い、人生の夢を実現しながら生き生きと健やかに暮らせる未来、社会を目指す地域づくりに寄与することを目的に活動しています。

(事務所:宇都宮市花房2丁目 花房オフィス URL: <https://tochigimiraiwithpeer.org>)

☆思春期ピア支援事業

☆子育て世代ピア支援事業●

①思春期ピアカウンセラー養成講座

①ママピアカウンセラー養成講座

②思春期ピア実践活動

②リフレッシュママ・クラス等子育てママピア実践活動

③思春期の若者等支援者公開研修会 等

③子育て世代支援者等公開研修会 等



オンライン  
(ZOOM) 活用  
広報チラシ表裏

# ライブ配信講座「リフレッシュ・ママクラス®」開催案内と協力依頼

配布先 栃木県子ども政策課・栃木県健康福祉センター

市(町)母子保健主管課・子育て世代包括支援センター

新型コロナウイルス感染症パンデミック下、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながら感が消失し孤独感や孤立感を招き、子育て世代の心や行動を揺さぶり、憂慮すべき問題が顕在化してきています。

本NPOは令和3年度休眠預金助成:新型コロナウイルス対応緊急支援助成を受け、11月1日から14日まで県の後援をいただき、オンデマンド研修会「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー」を開催し、100名弱の支援者の方々に受講していただきました。



そこで今回は、コロナ禍の中でこれまでの生活様式が変わり、人とのつながりも希薄になりがち・・・な中で、子育てにストレスを感じながらも奮戦しているママに焦点をあて、ポストコロナ時代の新しいかたちの子育てママ同士のつながりを支えたいと考え、別紙のようなライブ配信講座「リフレッシュ・ママクラス®」を開催することにいたしました。

コロナにめげずに、画面越しではあるけれど同じ思いを感じている仲間と共に、キラキラと輝きながら子育てできるパワーを充電することを目的としており、今までは対面式で全国的拡がりの中で実施されてきましたが、今回はポストコロナ時代を見据えてのオンラインライブ配信講座として全国初で開催いたします。

つきましては貴市、貴センターなどの広報資料として配布いただきたく、併せて育てにくさと共に仲間とのつながりを求めているママたちにご紹介くださるよう、また、申込み等でお手伝いが必要と感じる場合はぜひともご協力いただけましたら幸いです。



# 事前準備案内と受講者数・留意事項

## 受講生参加人数及び展開上のポイント

- ・乳幼児及び思春期の子を持つ母親

計8名参加

- ・少人数のため、zoom 画面は一画面
- ・一人ワークの時は、ミュート・カメラオフ
- ・タブレットメッセージはチャット活用



オンライン

“リフレッシュ・ママクラス” 受講準備物品のご案内

新型コロナウイルスの感染状況が少し落ち着いてきたようにも見受けられますが、予断を許さないところでもあります。皆様いかがお過ごしですか？

コロナにめげずに、画面越しではあるけれど同じ思いを感じている仲間と共に、キラキラと輝きながら子育てできるパワーを充電するための“リフレッシュ・ママクラス”です。画面越しですが仲間との交流と、人生の夢の構築をしましょう。

受講に当たって準備していただく物品を下記にご案内させていただきます。  
コロナ禍中、寒暖の差が激しい日が続いていますが、ご自愛くださいませ元気なお顔を見せてください。

令和 3 年 12 月 15 日  
講師代表 安達久美子

ご準備いただく物品リスト

各自ご用意していただきたいものがあります。

- 1) ボールペン及び絵を描けるクレヨンまたは色鉛筆など
- 2) 画用紙または画用紙くらいの大きさの白い紙 2 枚
- 3) リボン1本  
(幅10mm から 16mm くらいまでのカラフルで好きな色 長さ1100mm )
- 4) 一緒にお送りしたデータは、2 種類のエンカウンター用紙です。  
電子データで書き込める人は、クラス実施の時にその場で書き込んでください。  
難しい人は、A4 サイズくらいの白い紙を用意していただき、それに書き込んでください。



# ライブ配信1日目リフレッシュ・ママクラス®の展開

\*時間は目安です。またエンカウンターは変更する場合があります。

\*初日のみ開講挨拶(趣旨等)があります

\*入室受付:9時50分頃から

## タイムスケジュール、実施の流れ

### 目標

1.心と心の出会い(エンカウンター)で  
こころのリフレッシュをしながら、一人の  
人間、女性としての自分を取り戻しながら、  
画面越しではあるが子育てする仲間の  
素敵なところを再発見する。

2.本来持っている生き生きと生きる力を  
回復・強化しながら、忘れかけていた  
人生の夢を再構築する。

3.画面越しではあるが新しく知り合った  
子育て仲間と交流を深めながら、ポスト  
コロナに向かって自分らしく生きる力  
(自己効力感・自尊感情)を回復する。



10:00~10:05	開講式/オリエンテーション
10:05~10:50	オープニングエクササイズ ~はじめまして、どうぞよろしく~ ・グランドルール ・アイスブレイク - さあ、始めるよ…。○○、持ってきて… ・グループに分かれて自己紹介 - インストラクション後ブレイクアウト ~仲間っていいね~ ・私とあなた、ここが似ているね - インストラクション後ブレイクアウト
10:50~11:00	休憩
11:00~11:35	自分発見エンカウンター ・私のあこがれの人 - インストラクション後個人作業 - シェアリングをブレイクアウト ・ハッピーワークの紹介/用紙配布 - 私は私のここが好き、なぜならば…
11:35~11:50	・今のわたしとあなたへのラブレター - チャットしてみよう ・私もそして皆さんとても素敵…。 - ほめほめシャワー(ブレイクアウト)
11:50~12:00	・次回への案内

# 1日目ラブレター

テットへ

## 今日の私へ

ついつい子どもに怒ってしまうことが多いけど、少しずつでも肯定的に捉えていけるように、もっと子どもとの関わりを楽しめるようになれるといいな😊  
日々楽しんで過ごしましょう😊☒

## 今日のみんなへ

今日はみなさんと一緒に参加できて、ワークが出来て、最初は探り探りでしたが、憧れの人を聞いたり話したりして楽しんで参加できました😊☒

今日は参加してくださって、ありがとう。はじめはちょっと心配そうに見えましたけれど、だんだん柔らかな表情になってとても楽しそうでした。そして憧れの人テットの紹介を聞いて、この前お会いした時にお子さんのやりたいことをそっと見守り支えていたことを思い出しました。憧れていることが少しずつ少しずつ身につけてきているあなたを感じました。きっと、それはあなたのお仕事にも生きてきているんだろうなと感じています。

そのあなたらしさをいつまでも♥♥♥

2021.12. 18 Ann



# ライブ配信2日目リフレッシュ・ママクラス®の展開

10:00～10:15	モーニングエクササイズ
10:15～11:00	人生の夢を追いかけてエンカウンター:パート1 ～未来・希望・絆を創るために～ ・私のたいせつなもの ・シェアリング(ブレイクアウト・全体)
11:00～11:10	休憩
11:10～11:50	人生の夢を追いかけてエンカウンター:パート2 ・生きいきとあなたらしく輝くために.. ・あなたの人生の夢は? ・あなたの夢を実現するアクションプランを考えよう (ブレイクアウト・全体)
11:50～11:55	未来のあなたとなかまへのラブレター(チャット)
11:55～12:00	閉校式



## 2日目ラブレター

### 未来の私へ

私が、ああしたい こうしたい、これもしたいと、考えることは悪いことではない。それは夢に向かっていいこと。OKと思えました。一人の人間としていろんなことをしてみたいです。その上に母親役割がある。今回リフレを受講し、今、私の何かが変わりそうで、ワクワクしました。

### 未来のみんなへ

みんなの“大切なもの”“夢”を聞いて、素敵な夢がいろいろあって、みんな素敵だなと思いました。それぞれの夢、実現していたら素敵です😊 一緒の時間を共有した者同士、母親という役割以外の女性としての自分と夢を大切に、友達としておしゃべりしたいです。これからもよろしくお願いします。



きょうちゃんへ

そうですね。今、子育て真っ最中であっても、自分がこうありたいと願う夢や希望を持っていていいんだ、それをワクワクしながら実現していこうとする中に、今の子育てがあるんだと気づいたとき、子育てが心豊かな楽しい出来事としてとらえられるようになるんだ……。素敵なことだね。

あなたの夢が実現できるよう応援してるよ♥

2021.12. 19 Ann



# 対面式(集合型)リフレッシュ・ママクラス®実施結果



ポストコロナ時代の対面式による新しい展開方法を模索しながら..

「リフレッシュママクラス®へようこそ..

あなたは今の自分をどのくらい愛していますか？ 今の生活に満足していますか？ 毎日、炊事、洗濯、育児..そしてコロナ.. 自分を見失った忙しい日々を過ごしていませんか？ 心のリフレッシュを一緒にしませんか？

こころのエクササイズを体験しながら キラキラ輝いていく自分を発見しましょう！

♡2 日間のプログラム♡

はじめまして、どうぞよろしく、 私のたいせつなもの  
ほめほめシャワー(あなたって素敵) 私の、みんなの人生の夢  
私たち、ここが似ているね！ 人生の夢行動計画  
私の憧れの人.. 私とみんなへのラブレター

講師・ファシリテーターと一緒に 楽しく感性豊かに...



# リフレッシュママ・クラス

あなたは今の自分をどのくらい愛していますか？  
今の生活に満足していますか？

毎日、炊事、洗濯、育児・・・そしてコロナ・・・  
自分を見失った忙しい日々を過ごしていませんか？  
心のリフレッシュを一緒にしませんか？



こころのエクササイズを体験しながら  
きらきら輝いていく自分を  
発見しましょう！！

託児  
無料

受付は  
10時から

日時：令和4年1月21日(金) 10時30分～12時30分  
1月28日(金) 10時30分～12時30分

会場：しゃんしゃん広場(足利市田中町943-11 しらゆり幼稚園内)

対象及び定員：未就学児を育児中のママ(2日間参加できるママ) 16名

講師：高村 壽子 (自治医科大学名誉教授/NPO 法人 とちぎみらい with ピア 理事長)

金子 詩織 (日本ピア研究会所属 リフレッシュママ・クラスファシリテーター)

受講料：無料

主催：NPO 法人とちぎみらい with ピア (団体案内をお読みください)

## お申込み・問い合わせ先

URL: <https://ws.formzu.net/fgen/S43525673/>

(氏名、連絡先を入力してください、こちらからご連絡します。)

※会場についてご不明の方は、メッセージにご記入ください

また、裏面本会ホームページからもお申込みいただけます



## 参加ママからの声を紹介



コロナ禍のステイホームで、本当に毎日いっぱい  
ばいで頼れる人もいない中でも、母であるけれど、  
でも女性であるって共通点がある、それだけで仲間にな  
れるんだよって気づかせてくれました。(2児の母)

いつも頑張らなくちゃとがむしゃらに育児や家事をし  
てきて、どこかで弱音を隠すように毎日を送ってき  
ました。リフレッシュママクラスに参加することで、  
弱い自分を引き出し、今後の自分のあり方を気づかせ  
てくれた気がします。(3児の母)



子育てに悩んでいる人すべてに聞いてほしい講  
座だと思います。子どもから少しの時間離れてみ  
て、自分を見つけ、子育て中であっても人生の  
夢を見つけ直せる素敵なチャンスをもたらしたな  
と思います。(2児の母)

2日間のプログラム  
はじめまして、どうぞよろしく 私のたいせつなもの  
ほめほめシャワー あなただって素敵 私の、みんなの人生の夢・・・  
私たち、ここが似ているね！ 私とみんなへのラブレター  
私の憧れの人・・・ 講師・ファシリテーターと一緒に  
楽しく感性豊かに・・・



会場はここ

## “NPO 法人 とちぎみらい with ピア” とは……

この世に生まれた一人一人が生まれ持った性を大切にしながら、仲間とともに輝く未来を切り開いて  
いけるように、思春期の若者および妊娠期からの切れ目ない子育て世代と彼らを支えるすべての人々  
に対して、ピア(仲間)同志の支えあいによるエンパワメント工場に関する事業を行い、人生の夢を実現し  
ながら生き生きと健やかに暮らせる未来、社会を目指す地域づくりに寄与することを目的に活動してい  
ます。(事務所:宇都宮市花房2丁目 花房オフィス)

### ●思春期ピア支援事業●

- ①思春期ピアカウンセラー養成講座
- ②思春期ピア実践活動
- ③思春期の若者等支援者公開研修 等

### ●子育て世代ピア支援事業●

- ①ママピアカウンセラー養成講座
- ②リフレッシュママ・クラス等子育てママピア実践活動 等

HP: <https://tochigimiraiwithpeer.org>



対面式(集合型)  
広報チラシ表裏

# ライブ配信講座「リフレッシュ・ママクラス®」開催案内と協力依頼

配布先 栃木県子ども政策課・栃木県健康福祉センター

市(町)母子保健主管課・子育て世代包括支援センター

新型コロナウイルス感染症パンデミック下、感染予防を主軸に抑圧された感情やつながら感が消失し孤独感や孤立感を招き、子育て世代の心や行動を揺さぶり、憂慮すべき問題が顕在化してきています。

本NPOは令和3年度休眠預金助成:新型コロナウイルス対応緊急支援助成を受け、11月1日から14日まで県の後援をいただき、オンデマンド研修会「多様な子育て観で、ポストコロナ時代の新しい日常を支える子育て支援者セミナー」を開催し、100名弱の支援者の方々に受講していただきました。



そこで今回は、コロナ禍の中でこれまでの生活様式が変わり、人とのつながりも希薄になりがち・・・な中で、子育てにストレスを感じながらも奮戦しているママに焦点をあて、ポストコロナ時代の新しいかたちの子育てママ同士のつながりを支えたいと考え、別紙のような対面式(集合型)「リフレッシュ・ママクラス®」を開催することにいたしました。

コロナにめげずに同じ思いを共感・共有している仲間と共に、キラキラと輝きながら子育てできるパワーの充電と、他方ポストコロナ時代の新しい対面式(集合型)展開方法の構築を目指し、感染予防の徹底と参加希望者の意思決定を尊重して実施いたします。

つきましては貴市、貴センターなどの広報資料として配布いただきたく、併せて育てにくさと共に仲間とのつながりを求めているママたちにご紹介くださるよう、また、申込み等でお手伝いが必要と感ずる場合はぜひともご協力いただけましたら幸いです。



## 開催事前連絡と受講者数・留意事項

感染拡大が続いていたので、受講希望者に事前メールを送付  
感染対策を万全にして実施するが、参加の有無は自己決定とす  
ることを連絡した。

### 受講者数

1日目:1月21日(金) 参加者10名 (託児8名)

2回目:1月28日(金) 蔓延防止発令のため延期

実施 2月25日(金) 参加者4名(託児1名)



# 対面式1日目リフレッシュ・ママクラス®の展開

## ・目標

- 1)心と心の出会い(エンカウンター)を通じて、自分と地域の仲間の素敵な所を再発見し、一人の人間として、女性としての自分を再確認し、自分の自信(自己効力感)を回復・強化する。
- 2)子育てする仲間とともに自尊感情を回復・強化し、本来持っている生き生きと生きる力を取り戻すとともに、仲間の存在を認識する。
- 3)自分の人生や子育てについて前向きに取り組めるようになる。

## ・タイムスケジュール、実施の流れ

時間	実施内容	準備部品
10:30	開講式	
	オリエンテーション実施	教材: グランドルール エンカウンター使用用紙 クレヨン 画用紙8つ切り20枚 リボン(120cmにしたもの人数分) 文房具: ボールペン、 穴あけパンチ、のり セロハンテープ
10:45	効果測定 オープニングエクササイズ ~はじめまして、どうぞよろしく~ ・グランドルール ・Let's Walk and Touch!! &ほめほめシャワー ~仲間っていいね~ ・私とあなた、ここが似ているね!	
11:30	休憩	
11:40	自分発見エンカウンター ・私のあこがれの人 Happy Work: 私は私のここが好き、なぜならば...	
12:15	私とあなたへのラブレター 次回の案内、質疑応答	





素敵なところを  
伝えてみましょう  
◆◆◆

例えばえくぼが  
かわいいとか..

笑顔が優しそうと  
か..



コロナで家にいるばかりで、今日は思いきって出てきて..、新しいお友達に出会えそうで、  
すごく楽しみです。

シャンシャン広場に来ているけれど、このようなクラスは初めて..



足利に住んでいる、甘いものが好き。車の免許証を持っている、母親である・・・



グループのメンバーがそれぞれ似ているところを見つけあいましょう！！





心が柔らかで、でも凜としていて..好きなことを一生懸命していて..

聴いてください。私の憧れの人..



皆さん、私の気持ち  
を聞いて  
下さい…

いつもいつも  
子どもの事だ  
けで一杯で…

でもなかなか  
うまくいかない  
私って、ダメだ  
なあって落ちこ  
んでいたけれ  
ど、  
でも……、



今日の私へ、今日のあなた  
へ、心からのラブレターを…



# 1日目参加ママのメッセージカード(ラブレター)

今日の私へ

今日の私へ

今日は久しぶりに子どもと離れて一人の時間を過ごせたね。いつもやることいっぱい追われているけれど、自分を満たすのはとても必要で大切な事。みんなのためにもいつも笑顔でいられる自分作りをしましょう。

たかちゃん

今日のみんなへ

改めまして、こんにちは。今日、私と出会ってくれてありがとうございます。コロナでなかなか出歩くのも怖いですが、素敵な仲間になれる予感の皆さんと出会えてうれしさとワクワクで一杯です。わずかな時間が、これからよろしくお願ひします！

たかちゃん



思いきって参加してみて良かったね。家に引きこもっているばかりで、なかなか他人とふれあう機会がないから、今回の参加で自分を他人に知ってもらえる良い機会だったと思う。まだまだ自己肯定感はあるけど、自分の事を少しでもみつけられるようになるのがいいなあ。また、来週はどんなことが待っているのか楽しみ！

シンデレラ

今日のみんなへ

一人での参加だったので、気を使ってもらえてうれしかったです。初めてのことで、自分のことをどうみられるか意識することができたし、日常では味わえないようなこそばゆい感覚を味わうことができた。仲間探しでは共通点が見つかることにもっと皆さんの事が知りたくてワクワクしました。このような機会に出会えたことに感謝です。

シンデレラ



# 対面式2日目リフレッシュ・ママクラス®の展開

時間	実施内容	準備部品
10:3	オリエンテーション	グランドルール
10:35	私とあなたへのラブレター返却 モーニングエクササイズ ・Let's Walk and Touch!! &ほめほめシャワー	エンカウンター使用用紙 クレヨン 画用紙8つ切り20枚 リボン(120cmにしたもの人数分) 文房具: ボールペン、 穴あけパンチ、のり、 セロハンテープ
11:00	人生の夢を追いかけてエンカウンター:パート1 ～未来・希望・絆を創るために～ ・私のたいせつなものは?	
11:35	休憩	
11:45	人生の夢を追いかけてエンカウンター:パート2 ～生き生きあなたらしく輝くために～ ・あなたの人生の夢は? ・夢を実現するために、まずやってみたいことは?	
12:05	これからの私と仲間へのラブレター	
12:15	効果測定&まとめ	





2日目、蔓延防止令で  
参加できないママが多  
かったけど..

すっごく残念..、会  
いたいな💕💕



私の憧れの人と1日目のラブレター..、  
早速、胸に抱きしめよう..



今日もしっかり、グランドルールを守っていこう..



2日目、蔓延予防でもみんなに会いたくて来た私たち、4人で頑張っている自分たちの素敵なところを伝えあいましょう..



一人のママにみんなで素敵なところを告白しあう..、順番が回ってくると嬉しそうな笑顔ではちきれそう....



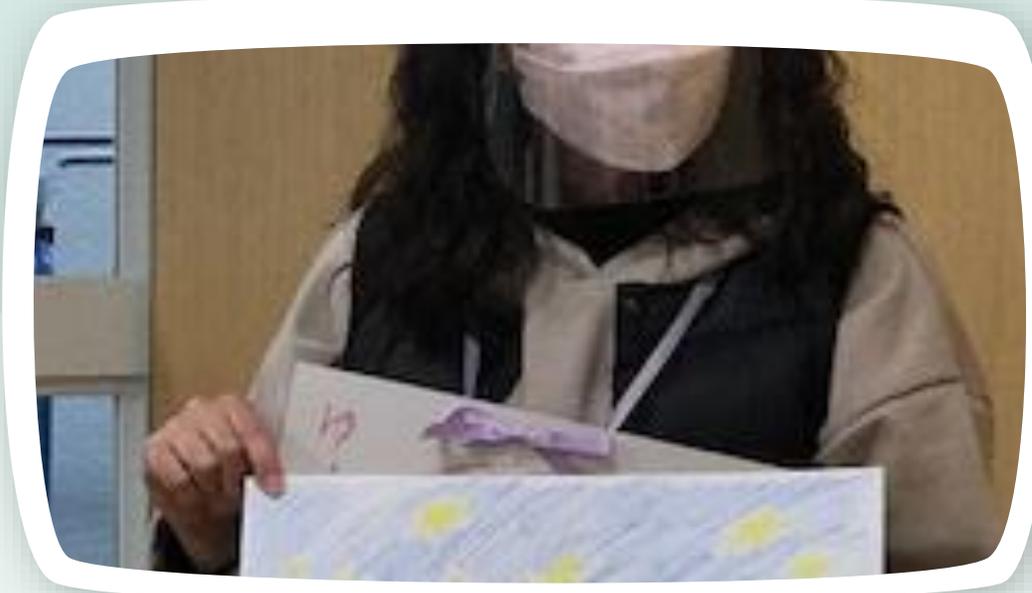
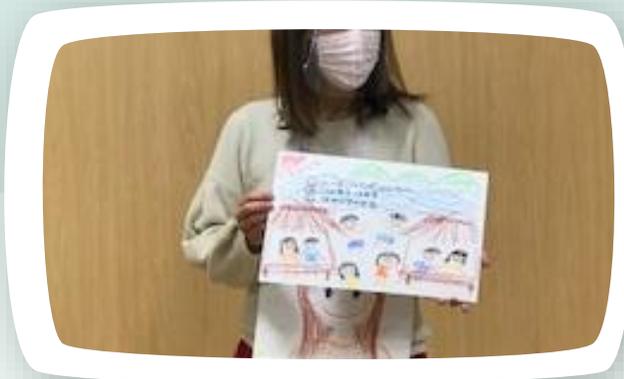


メインセッションの“やりたいこと、人生の夢”を描いているママたち、じーっと1点を見つめている



はっと瞳がキラキラ輝き、クレヨンをもって書き始め…、笑顔になっていく…、嬉しそう、幸せそう…





聞いてくれるかな？  
私の夢・・・  
素敵でしょ！！



実現できるように、  
今から・・・

## 2日間参加ママのメッセージカード(ラブレター)

未来の私へ

描いた夢、どんな進み具合でしょう。子どもたちはどんなふうにいるでしょう。たくさん友達できたかな。引き続き頑張らしましょう。

TAKA先生

未来のみんなへ

コロナ禍でも出会えたみなさん、身体も心も元気でしょうか。毎日子どもとどのように過ごしていますか？大変だったことも、楽しかったことも、かなえられた夢、今やりたいなと思っていることも色々聞きたいなあと思います。

TAKA先生



未来の私へ

今日のこの大切な時間を覚えていますか。ずっと一緒だった🍀🍀を受け、出会えた素敵な方々、素敵な時間でした。この先も、笑顔があふれる環境で子育てができますように。

ゆりちゃん

未来のみんなへ

今日はありがとうございました。出会えたことに感謝です。頑張りすぎではいませんか？もしよかったら、一緒にホッとひと休みしましょう。また、この先の夢を語り合えたらうれしいです

ゆりちゃん



## 2日間参加ママのメッセージカード(ラブレター)

未来の私へ

今日もお疲れ様！！いつも夜の寝かしつけまで一人で頑張っていてえらい！出かける準備、出かける時間まで、お昼寝やおっぱいの時間の逆算、家事、考えてばかり…。

人見知りが始まった🍷🍷を預けるのも、少し不安だったよね。でも、今は泣き声が聞こえないから、多分大丈夫だったのかな。

🍷🍷も頑張ったんだね。帰ったら沢山遊んでぎゅーってしてあげようね。今日はリフレッシュママクラスに参加して仲間に出会えて良かったね

！来週も楽しみだ♡

あつこおねえさん



未来のみんなへ

今日の参加者は4人で、少しさびしいと思ったけど一人ひとりの思いをじっくり聞けて、逆に良かったかもしれません。

先生が「いつか10人で集まりたい」という言葉が嬉しかったです。それぞれの理由で参加した10人、偶然知り合えた10人だけど、貴重な機会となりました。また皆で、フェイスガードなしで会える日が来ますように…

あつこおねえさん



## 2日間参加ママのメッセージカード(ラブレター)

未来の私へ

今日は出産してから紘夢をはじめて自分の母以外の方にお願いして自分の為の時間に使いました。

はじめは〰〰の事が心配でしたが、リフレッシュママクラスに夢中になりこの手紙を書くまでは〰〰のことをすっかり忘れてしまっていました。ごめんね〰〰くん…

毎日子育てに追われる日々ですが、こんな時間も大事だなと実感しました。

ゆうみ



未来のみんなへ

今日も〰〰をあずけている事を忘れていくくらい、このクラスにのめりこみ楽しませてもらいました。

出産前からコロナになり、自分のしたい事は全くできない状態だったけど、今日夢を語り合っただけで希望がもてるようになりました。

〰〰がもう少し大きくなったら、私が今までしてきた経験を一緒に楽しみながらしていきたいです。

ゆうみ



## リフレッシュ・ママクラス®実施結果

リフレッシュママクラス®受講母親の各回の自由記載メッセージカードの記述内容(意識変容)全員に、多様な子育て観で生き生きと楽しく自分育てと重ねて子育てする意識への質的変化向上が見られた。

緊急事態宣言やまん延防止の発令などで、予定していた対面式リフレッシュママクラス®の開催の延期と受講希望者の極端な減少は、これも予定していたエンパワメントの統計的3評価は実施できなかった。

その代わりに受講終了時の自分や仲間に記述したメッセージをエンパワメントの質的評価としたところ、「コロナ禍で沈んでいた気持ちのリフレッシュして、自分が変われる元気がでた」、「ママである前に、一人の人間・女性であることに気づいた時、自分が好きになった」、「仲間も自分と同じ思いだったので、安心した」、「一緒に参加した仲間同士になれそうと感じた」というメッセージが多かった。



## リフレッシュ・ママクラス®今後の方向性

リフレッシュママクラス®受講者数は蔓延防止発令により残念ながら予定より少なかった。コロナ禍でも主体的に受講したことにより自分の子育てへの思い込みから解放されて、自分本来の生きる目的に気づき、子育てが楽しくなっていく様子が見受けられた。

特に受講最後に記述するメッセージでは、コロナ禍で人と会うことが少なくなり、孤立しがちだった自分が生きる意味を見失っていることに気づき、本来持っている力:エンパワメントをとりもどしていく様子が伺われた。コロナ禍であっても、感染予防対策をして同じ境遇の仲間と出会い、仲間と共に活動することの価値に気づくこのプログラムは、コロナ禍において母親達に必須のプログラムであることを確信した。

リフレッシュママクラス®受講者人数が減少し、エンパワメント状態を統計的に評価する自己効力感尺度と自尊感情尺度及びフェイススケール(QOL指標)は中止した。

しかし、上記でも記したように各受講後のメッセージカードに記述されている内容は充分質的評価に値すると助言され、質的調査票とすることにした。書かれている内容を質的聞き取り調査方式で項目を整理すると、コロナ禍に抑圧されている母親達の精神面が表出されてきたと考えられた。現在対面式で受講した母親たちは1ヶ月後の同窓会の開催に向けて主体的に動き始めている。これからの自分自身の生き方や子育てを含めた生活の質を高めていくために、仲間作りが必要という理解が深まったと考えられる。

