

## 子育て支援グループ活動報告

### 一、はじめに

本稿では甲南大学人間科学研究所と甲南大学心理臨床カウンセリングルームの共催で実施された子育て支援グループにおける活動報告を行う。子育て支援グループ活動「親子相談」「うりぼうくらぶ」「子育てサークルまつぼっくり&プレイグループどんぐり」の詳細は次のとおりである。

### 二、親子相談

親子相談は、就学前の子どもをもつ保護者を対象とした個別相談である。毎月第一・三水曜日の午前中に設定した。本年は、二組の保護者が利用した。

### 三、うりぼうくらぶ

毎月第二・四火曜日の午前中（十一時から十二時半）に開催

した。対象は、就学前の子どもと保護者である。うりぼうくらぶは、育児相談の場や子どもの遊び場、保護者の交流の場として活動している。スタッフは、主に本大学心理臨床カウンセリングルーム相談員（筆者）と、本学大学院生や子育て経験者であった。活動は、主に二部構成から成る。前半の設定遊びは、絵本の読み聞かせや手遊び、親子ふれあい遊びなど、親子が一緒に楽しく過ごせるような内容である。また、季節を感じられるような製作や家庭でも実践できる体操などを行った。後半の自由遊びは、子どもの自主性を尊重しつつ、スタッフが受容的に関わった。また、活動のなかで、スタッフが親の育児相談を受けた。本年は、年間二三回開催し、新規一二組、のべ七七組一六三名の親子が利用した。

### 四、子育てサークルまつぼっくり&プレイグループどんぐり

前後期各一クール全五回、隔週火曜日の午前中（十時半から十二時）に開催した。保護者が非日常的な体験を通して、リフレッシュすることや、日々の子育てを振り返ることを目的としている。本年は、一歳児から小学生の子どもをもつ保護者が参加した。また、参加した一歳から二歳の子どもは、別室で子育て経験者による託児を受けた。

四一、二〇一八年度前期(第三二期)

第三一期は、継続参加者三名の母親と子ども一名が参加した。  
 第一回…「子育てトーク」筆者がファシリテーターを務め、『学童期の親のメンタルヘルス』の資料を読み、ディスカッションをした。参加者は、日頃感じている育児の難しさについて、話し合った。参加者は、「子どもも親も自分の芯となることを大事に育てていかなければいけないなと思った」と感想を述べた。

第二回…「カウンセリング模擬体験」筆者がファシリテーターを務め、参加者が聴き手と話し手に分かれ、ロールプレイをした。参加者からは、「自分と違う立場や考えだと『私にはわからない』と諦めがちだが、少しでも理解しようと話をきくことが大事だと思った」「話を聴いてもらえたら、それだけで、とても気持ちが軽くなった」という感想が寄せられた。

第三回…「箱庭体験」筆者がファシリテーターを務めた。参加者は、「日頃あまり触れない砂を触って、新鮮だった」と、自身の感じ方に目を向けて発見があったとの感想を述べた。

第四回…「茶道体験」本学学生相談室の友久茂子先生を講師に迎えた。参加者は、お盆でのお手前を体験し、「緊張感をもってルールに沿いながら、お茶をたてることはとてもリフレッシュになった」と清々しい表情で感想を述べた。

第五回…「子育てのお話」本学名誉教授の松尾恒子先生を講

師に迎えた。参加者は日頃感じている育児の悩みを相談した。参加者は、「親として自分の至らなさを恥ずかしいと思っていただけ、迷いながら、子どもと一緒に考えていこうと思った」「親という肩の荷を下ろすことも、時には子育てに必要なのかなと感じた」等、新しい発見があったと話した。

四一、二〇一八年度後期(第三二期)

第三二期は、新規参加者二名と二名の子ども、継続参加者二名の母親が参加した。

第一回…「コラージュ療法体験」筆者がファシリテーターを務めた。参加者は黙々と作業に取り組み、「自分のために時間を使うことが新鮮だった」「夢中で取り組んでいる間に、気持ちのモヤモヤがすっきりした」と感想を述べた。また、それぞれの作品を鑑賞しながら、「他の人の作品を見て、新鮮な気持ちになった」とも話した。

第二回…「育児ストレスチェック」筆者がファシリテーターを務めた。参加者は、自身のストレスチェックの結果を見て、『自分がこうあるべき』と考えていることがストレスになっていることがわかった」と、客観的に自身の状態に目を向ける機会になったと感想を述べた。

第三回…「育児トーク」筆者がファシリテーターを務めた。参加者がそれぞれに困っていることを話題に、フリーディスカッ

ションをした。参加者は「自分の気持ちを話せたことによって、子どもに対して、少し気持ちを落ち着かせて、向き合えそうな気がしてきた」「子どもに対して、どんな時に、余裕をもって接することが難しいかが少しわかった気がする」と感想を述べた。参加者それぞれが、子どもとの関係を振り返る機会になった。

第四回・「茶道体験」本学学生相談室の友久茂子先生を講師に迎え、茶道体験を行った。参加者からは、「お茶や器のお話、先生の愛でている品々を感じられて、とても楽しかった」「はじめての体験だった。日々のことから離れることが、とてもリフレッシュできる」との感想が寄せられた。

第五回・「子育てのお話」本学名誉教授の松尾恒子先生を講師に迎えた。参加者は、箱庭体験をした後、子育てにおける悩みをそれぞれ話した。参加者からは、「ずっと興味があつた箱庭ができて、とても楽しかった」「先生に話をしてほつとした」との感想が寄せられた。

## 五、おわりに

子育て中の親は、育児に関する迷いや悩みを抱え、様々なニーズをもつ。参加者のなかには、臨床事例に関心をもつ声や自分の気持ちを客観的に見つめることができるようなグループワー

クの実施を希望する声があつた。今後は、子どもの発達や親子の情緒的な側面により重点をおき、グループ活動の内容を検討したい。

(岩本 沙耶佳)