

諫早市こどもの城
実績報告書 Vol.10

～親のグループ・カウンセリング～

平成 30 年度

「親のグループ・カウンセリング」

今回は、こどもの城で展開されている親のグループ・カウンセリングについて、その場ができるところから実際の場面まで、内容の一端を紹介します。

第1章 「『場』ができるまで～ハウレンソウなら抱練添う」

第1章では、こどもの城を活用して、企画される方が、親のグループ・カウンセリングの場を設定するまでに焦点をあててみます。もっとも、こどもの城は、別のプログラムも同様に、場ができるまでを大切にしており、親のグループ・カウンセリングに限ったことではありません。ここで言う「場」とは、複数の人が集まることを意味することとします。同時に、こどもの城のスタッフが依頼されることとします。

このような場合に、こどもの城で最も大切にしていることは、企画者の「思い」です。漠然としたものから明確なものまで、様々な「思い」を抱いて来られる親自身の気持ちに寄り添い、それを基に練って具体化し、集まる人に報せていく（報告・連絡・相談、通称“ハウレンソウ”）作業です。語呂合わせで漢字を当てはめると、「抱・練・添う」になります。

具体化の過程では、まず、目的となる「何のため」を確認します。次に、目的の対義語となる手段（いつ、どこで、誰に・・・など）を確認します。この際に、特に壁となるのが、まさに、「いつ」実施するかですが・・・・・・・・。

思いを抱いた企画者の日程に合わせて練る

こどもの城が、親のグループ・カウンセリングでねらうものは、様々な視点です。そのためには、可能ならば、より多くの方が参加されることが望ましいものです。しかし、人には、家庭のこと、仕事のこと、地域行事のことなど、様々なやるべきことがあります。したがって、個々の日程を合わせることは、至難の業です。

例えば、グループのメンバーが見られるように、一斉メールを活用しても、各メンバーが「メールを受信したら、〇〇時間以内に返信する」と決めて順守しない限り、返信するには、やはり時間差があります。仮に、全員の日程が合ったとしても、こどもの城の都合がいいかという問題があります。

そこで、こどもの城では、思いを抱いた代表の方々の日程を優先して、調整することを薦めています。「方々」とあるのは、個人カウンセリングではないからであり、2～3人の代表者の日程を合わせて、その後、こどもの城が依頼を受けられるかという調整の流れになります。なお、その際は、諫早市民が代表者であることが条件になります。

「その日解散」の脱メンバー制

さて、具現化の過程で気になることのひとつが、「だれが」来るのかということです。特定の方々だけで実施する、いわば“閉じたグループ”の場合は、知り合いだからという安心できることもある反面、ねらいとなる様々な視点が引き出せるかどうかという心配もあります。ましてや、こどもの城は、いろいろな人との交流を推進する施設ですので、別の場所で実施した方がいいかもしれません。こどもの城は、いわば“開かれた場所”でありたいのです。

そこで、代表者との調整の際に、誰もが参加できるように、開催期日を館内に掲示することを条件にして引き受けます。現実としては、全く知らない方が掲示物を見て参加することは稀ですが、こどもの城としては、スタッフが場の進行を任される時の条件の一つとしています。世間には、子育てグループや子育てサークルがたくさんありますし、中には素晴らしい活動をされている場合もあります。そういったグループなりサークルは、多くの場合、メンバー制であるようです。一方で、まだ、そういった集まりに参加したことのない方も多くおられます。そこで、こどもの城では、個人で参加できるよう窓口を開けておこうという考えです。こどもの城には、親のグループ・カウンセリングを8回シリーズで実施するモデルプラン（第2章以降でふれます）があります。そのうちの1回だけでも参加できるように窓口を開いておきたいのです。でも、「日程が合わないのです（企画者の日程に合わせるので）」と思われる方もいらっしゃるでしょう。その場合は・・・そうです、自分が企画者になればいいのです。

なお、こどもの城では、人を集「め」ることは薦めません。人が集「ま」ることを大切にしています。

添う人探して、脱託児

参加される方が、どっぷりとその場に集中できるよう、こどもの城では、大人だけの場にしていきます。そうすると、参加される方は、我が子を誰かに託す必要が発生します。開催される時、こどもの城も開館していますので、スタッフは託児を引き受けません。とすれば、参加される方は、自分に添って託児をしてくれる人を探さなければなりません。通常は、家族であったり、友人であったり、保育園であったりですが、少し視点を変えてみれば、全く知らない方が「見ておきますよ」という場合さえあります。

世間では、親が参加するために、託児を用意することは多くありますが、実は、こどもの城では、あえてそれをやらないのです。親自身がカウンセリングの場、学びの場に参加するために、誰か寄り添ってくれる人がいることを探し、感謝していく過程こそ、第二章以降でふれる中身よりも、本当の意味でのカウンセリングかもしれないからです。

第2章 「最初の段階」

本章からは、親のグループ・カウンセリングの中で、どのようなことをやっているのか、その中身についてふれていきます。こどもの城では、8回シリーズのモデルプランがありますので、それに添って、第1回目～2回目となる最初の段階での内容にふれます。

なお、8回シリーズで実施する際は、各回を2時間で設定します。1度だけでの参加もできますが、8回を通した内容で各回のテーマを決めています。

学び方を感じる～知識を得るより行動を得る

第1章でも少しふれましたが、親のグループ・カウンセリングでねらうものは、様々な視点から、子育てや教育について考えてみることです。例えば、こどもの城のスタッフが、「子育てはこうだ」などと教えるものではありません。さらには、参加した人が、学んだことを日常の中で、実践してみるところまで目指します。したがって、知識を得るための講義や講話形式でなく、行動を得るために、ワークショップ形式で場を進めていきます。そこで、第1回目では、楽しく、体験しながら、そして互いに学び合うワークショップの形式を体験してもらい、ここでの学び方を感じてもらうことを重視しています。子育てに関する学びは、探してみれば様々な場所で実施されています。その多くが講義や講話形式なので、参加される親は、そういった手法に慣れているかもしれません。いわば、「えっ、こどもの城スタッフのお話を聴くんじゃなかったの？」という既存の概念を破る回です。

ワークショップという言葉は、日本でも90年代くらいから多く聞くようになりました。直訳すれば、「工房」となり、機械での作業というよりも手作業という意味合いの言葉です。確かに、講師や先生の一斉講義と比べて、参加者どうしで合意したり、課題を解決したりする活動は手間がかかります。その分、参加する方が、出席しているだけでなく積極的に参加している感覚を得やすいのも特徴でしょう。まさに、「互いに」学び合う手法です。

ちなみに、ワークショップは、3つの「た」の要素があるなどとも言われます。楽しく、体験しながら、互いにの頭文字の「た（英語では、E(Enjoy Experiences Each other)」です。このため、ワークショップは「受ける」でなく、「参加する」という言い方が適しているといえるでしょう。まずは、参加する人が誰でも楽しくその場にいられる感覚を大切にしますので、笑いの多い回になるよう、担当するスタッフはその進行に努めます。「あっという間に2時間が過ぎた」と感想を漏らす方も多いです。

聴く力を高める～語っていい空間

さて、学び方の感覚を体験してもらい、さらには参加する人どうしが顔見知りになってきたら、互いの考えを出し合うための活動を取り入れていきます。多くの場合、私達は、自分の考えを出す際は言葉を使います。そこで、第2回目は、相手が発した言葉を聴く（受け止める）活動を行い、自分の考えを言葉にして出しやすい（語っていい）雰囲気の醸成に努めます。

この活動は、まず、自然の中で一定の時間、音を立てず鳥の声や風の音を聴く活動から始まり、参加する人が、それぞれどんな音が聴こえたか記号にして記しておきます。次に、互いの記号について、何の音だったのか、尋ねたり紹介したりします。自然の中で静かにする効果もあってか、互いの話を聴きあえることができるようになります。中には、「普段の生活では、なかなか、ゆっくりと子どもの話を聴いてあげられない」などつぶやく方もおられ、「意識して聴く」という活動に向き合う体験をします。

この際、こどもの城で考えてみた「聴」という漢字の解釈を挟むことがあります。まずは「耳」を立て、自分と相手が交わり（「十」）、いつもの見方ではない目を見て、最後に「心」で支えるというものです。この挿話は、ここの場が解釈のような場でありたいという願いを語る比喻として効果があるようです。そして、この挿話が意識されることで、次第に、参加する方どうしが互いを受け止め合うようになるようです。

複数の正解

第1章でふれたように、こどもの城の親のグループ・カウンセリングでは様々な視点を引き出したいので、子育てや教育に、複数の正解があるのではないかと感じてもらう内容にしています。そのため、「私の好きな〇〇を当ててください」という活動等を初期の段階で行います。〇〇とは、時には、スポーツであったり、果物であったりします。選択肢の中から、進行するスタッフが好きな〇〇を当ててもらおうのですが、勘だけで当てるのではなく、スタッフに質問をしてもらい回答していきます。その過程において、参加される方とスタッフ、そして、参加者どうしが互いを少し知るという効果も出てきます。

さて、この「私の好きな〇〇を当ててください」ですが、実は選択肢の中に正解が複数あるのです。否、時には、選択肢の全てが正解の場合さえあります。この活動を実施してみると、ほとんどの参加者が正解を一つだけに絞るのです。そこで、例えば「正解は3つありました」と言うと、ハッとした顔をされます。「子育てに、これと言った正解はない」などと聞きます。こどもの城でも、シリーズの最初の段階で、子育てには正解が複数ある（複数あってよいのではないか）という投げかけをします。このことが、「私も自分の考えを出してみようかな」という気持ちに繋がっていくようです。

第3章 「3回目～5回目」

この章では、8回シリーズの第3回目～5回目の内容についてふれます。全8回の中盤にあたる、これらの回では、課題解決活動を行います。特に、第4回目では、第2回目と同じように屋外に出て活動を行います。

課題解決活動は、日常の中で学んだことを実践し、よりよく変化することを目指して、他者と力を合わせて行うものです。解決できたかどうかというよりは、解決しようとして試行錯誤した過程に視点をあてて、学び合います。これらの活動は、あくまでも日常生活の模擬的・比喩的なものにすぎませんが、あらためて、他者（仲間）とともに解決過程を考えてみることで、日常で行動を起こしてみようという気持ちが高まるようです。

なお、これらの回で実施する活動は、平成16年に、近隣の国立諫早青少年自然の家で設備が整備されたプロジェクト・アドベンチャーというプログラムの中で使われるものも含まれます。より大がかりな活動は、同施設でも実施でき、こどもの城スタッフの数名は、同施設で指導する資格を持っています。

他者と力を合わせて課題解決

プロジェクト・アドベンチャーの資料には、「人は仲間同士が協力し合うという本能が 働く」という仮説の基に、次のようなことが書かれています。

（アドベンチャー活動で）「お互いが協力する」という本能がゆっくり動き出す。一中略—この種の本能は使われないと錆付いてしまう。だが、いちど動き出した本能は次からはずっと動きやすくなっている。だからアドベンチャーはときどきやればよい。その間で信頼関係を深めるためにコミュニケーションが必要な活動をしていく。一中略—「信頼関係」をベースに人は新しい自分を発見する。そして、人の意見がこころに届いてくるのである。（出典：「だれでもわかるプロジェクトアドベンチャー入門（心を育て、かつ学びの環境をつくるあたらしい教育手法）」Project Adventure Japan）

第3回目～5回目で行う活動は、まさにそのような活動を通して、信頼関係を構築することを目指します。そのために、他者と力を合わせなければ解決できない課題（独りではできない課題）を投げかけます。言い換えれば、力を合わせたら解決できるかもしれない活動です。例えば、参加した方全員が誕生日の順番に並び替わる活動などです。さらに、課題のレベルを上げるために、それを木片の上で行い、全員が木片に乗ったまま（誰もが木片から降りない、落ちないで）で行う活動などです。課題を解決するために、参加者が他者を助け、他者に助けられ、手を取り合う場面が見られます。このような活動を通して、徐々に他者を信頼できたというような発言が自然発生してきます。

自然の中で涙がこぼれる

これらの課題解決活動のうち、第4回目では、野外の自然環境の中で行います。こどもの城の近くの森まで歩いて行き、目を閉じた状態で、しかも互いに言葉で語らず、そこに張られているロープを全員が一列になって、安全に辿っていくというものです。ロープは下り斜面に40メートルくらいの長さで張られています。しかも、周辺の木々の枝が歩行中に顔に当たるように設定されています。実際に、活動で目を閉じる前に、コースの序盤を参加者に見てもらい、「このコースを歩きますか？」という問いかけをし、強制せずに活動に臨んでもらうのですが、これまで参加された方の全員が「行きます！」と答えました。

そこで、参加者がロープを辿り始める前に、もう一度、「全員が安全であるように、どのようなことをしてから始めますか?」、「歩く順番はどのようにしますか?」ということ投げかけます。すると、参加者どうしが順番を決めたり、互いが感じた状況を体のサインで報せる合図を決めたりしますが、大抵の場合、スムーズに決まります。第1回目～3回目の活動が生きているかのようです。

さて、この活動では、もう一つ「皆が、安全に」という課題があります。視覚を遮断し、かつ無言で相手に情報を伝えなければなりません。歩行中の転倒を避けるために、両手はロープを握ることを条件にしますが、それはあくまでも自分の安全のためです。他の参加者の安全に配慮するためには、「危険そうなので一度、止まるよ」、「止まらずに行くよ」等の情報を、ロープを握る両手の動きで他者に伝える必要があります。実は、興味深いことに、この時、参加者どうしは、ロープを握る手を隣の人の手まで滑らせずに、互いの手と手を重ねたり、交差して握ったりするのです。先述したプロジェクト・アドベンチャーの資料にあるように、まさに「本能がゆっくり動き出す」かのようです。

活動を終えた参加者は、ゴール地点の森の中で、互いの気持ちを言葉にして、他の参加者とわかちあいます。「手を握り返してもらったことが嬉しい」とか、「(他者に)頼ってもいいんだと感じた」とか、活動中が無言だったためか、たくさんの言葉が溢れます。中には、涙を流す方もおられます。尋ねてみると、涙の理由は、チャレンジした自分に対して褒めることではなく、共にチャレンジした他の参加者への感謝でした。自然という環境が、そういった気持ちにさせてくれるのかもしれません。

ちなみに、このような活動を体験した後、第5回目では、地上約1メートルの高さから、直立したまま真後に倒れ、それを他の参加者が受け止めるという活動にチャレンジします。倒れるのは、希望される方だけですが、受け止めるのは全員で行います。この頃になると、「他の参加者」というよりも、互いを「仲間」と呼び合うことが増えてくるようです。

第4章 「『場』は何のため？～日常化へ一歩踏み出す」

この章では、8回シリーズの最後の方の活動についてふれます。全8回の大まかな内容をあらためて列記してみると、下記ようになります。

- 第1回目 学び方を感じる
- 第2回目 聴く、受け止める
- 第3回目～第5回目 課題を解決する
- 第6回目 いろんな視点を考える
- 第7回目 表現してみる
- 第8回目 一歩踏み出してみる

実は、こどもの城が開館して以来、7グループから、このような8回シリーズの活動をコーディネートしてほしいと依頼されましたが、最後の8回まで実施したのは、そのうちの3つのグループでした(平成31年1月現在)。このことは、全8回シリーズを最後まで続けることがいかに難しいかを表しているかのようです。なお、途中で実施しなくなった(できなくなった)グループは、企画者の引越しや就職など生活の変化が背景にあります。

また、実施期間も様々で、毎週のように実施するグループ、1～2か月に1回のペースで実施するグループなどです(7グループ中、6グループが平日に実施しました)。したがって、1年以上をかけて8回目を実施したグループもあれば、約2ヶ月で8回目まで到達したグループもあります。このように、こどもの城での親のグループ・カウンセリングは、それぞれの実態に合わせて実施しています。

さて、実施形態は様々でも、こういった「場」における願いは共通です。一言で表せば、それは「日常の子育てがよりよいものになること」です。なので、第1章で紹介したように、こどもの城では、楽しさを大切にして場を進行します。しかし、こどもの城に限らず、非日常でのワークショップの場の楽しさに目を奪われてはいけません。もっと大切なことは、家庭や地域における日常での子育てが(さらに)楽しくなることです。こどもの城でも、そこだけは見失わずに、今後も依頼があれば精一杯に応えるつもりです。

自己を表現してみる

第7回目では、表現する活動を行います。この回に至るまでに、すでに、気持ちを語り合い、受け止めあうなど言葉での表現機会はたくさんあります。しかし、この回での表現は、コラージュ(貼り絵)による活動です。参加者は、約1時間かけて、誰とも語らずにA3の白紙に貼り絵で「今の自分」を表現します。貼る材料は、スタッフが収集した広告紙で、文字部分を切り貼って文章として綴ることはしません。あくまでも、限られた材料で自分のことを感覚的に表現します。そして、完成した後に、互いの思いについて、紹介し合い、聴き(受け止め)合います。ある方は子どもや家族の成長を語り、ある方は悩みを抱えつつも向かい合う自分の姿勢を語るという具合です。

あるグループにおいてのできごとですが、一人の母親が作成した貼り絵を見て、周囲の方々の全員が、一瞬、言葉に詰まったことがありました。その貼り絵が真っ黒だったからです。作者は、それまでも自身の抱える悩みを吐露したことがあったので、未だに光の見えない状態にあるのだらうと、他の参加者が思ったのです。

ところが、皆の不安そうな顔つきをよそに、作者の母親は、とても明るい表情で自分のことを語り始めました。よく見ると、貼り絵の真ん中にピンク色のハートがありました。私は、こんなに光が見えてきたのよと言わんばかりに語る母親に、他の参加者が抱きつく姿が見られ、「皆さんがいたから」という感謝の言葉が作者の母親からこぼれたエピソードでした。

続々届く成長への手応え

カウンセリングという概念は、諸説あるようですが、カール・ロジャースという人物が最初に提唱されたと言われ、キャンプなど体験学習の場面などでも用いられることがあります。いずれにしろ、考え方の基盤になるのが、来談者を中心に据えた周囲のアプローチでしょう。こどもの城の8回シリーズでは、参加者（来談者）がカウンセリングを受けるというよりも、むしろ自らがカウンセラーになる体験をするような内容になっています。実は、この手法の方が、参加された方々が元気になるように感じています。参加される方は親ですので、家庭では子どものカウンセラーとしての役割を担う場面もあるようです。その折に、聴くことであったり、表現することであったり、課題を解決するために時には家族の外にも頼ってみたりと、学んだことを試行錯誤されているようです。そして、報せてくれた多くの方が、自身の成長への手応えを語られます。以下に、こどもの城スタッフが嬉しかった感想を列記してみます。

- ・ 一つの答に縛られて、子どもがぐずぐずしているとイライラして焦っていたけど、今は、しっかりと待てるようになった。
- ・ そのことで、子どもと笑って会話することが増えた。もしかしたら、これまで子どもが私の顔色をうかがっていたのかもしれない。
- ・ 他の親といっしょに笑い、学んだことで、頼ってもいいと思える「仲間」がいることがわかり、同時に、私自身も頼られるかもしれない貴重な存在であることに気づいた。

最後に、このような場に参加するために用意するものを記します。それは、楽しむ気持ちと動ける服装、そして時間です。行動してみれば、その時間をともに創ってくれる人の存在に気づくことができるかもしれません。