

## この夏、開講 「バイバイ・ワンオペ子育て 上手に助け合うためのコミュニケーション講座」

原 康子 ムラのミライ 認定トレーナー

少し前になりますが「ワンオペ（ワンオペレーションの略）育児を美化している」「産後うつを思い出す」と批判が殺到したコマーシャルを覚えておられる方も多いかと思います。若い母親がたった1人で子育てと家事に追われ、心身ともに疲れ果ててゆく映像の最後に「その時間がいつか宝物になる」という文字が流れました。

数年前からネット上で盛んに登場するようになった「ワンオペ育児」。実はこの「ワンオペ」という育児のかたちは、20万年から10万年前にアフリカで私たちヒト（現生人類）が誕生して以来、人類史至上まったく例のないことなのです。

「ヒトは共同保育者として進化し、基本的に他者の援助無しでは子育てすることができない（\*）」とも言われるほどですから、ヒトの進化の歴史からみて、例の紙おむつのコマーシャルに登場したワンオペ育児は、相当な無理を母親に強いていることになります。

「その時間がいつか宝物になる」と今を耐え、ワンオペという無理を重ねるのではなく、「今の時を宝物にする」ためには「脱ワンオペ」が必

要になってきます。1人で育児をしない、脱ワンオペです。では、どうしたら「脱ワンオペ」が可能になるでしょう？

その第一歩は「助けをもとめられるようになる」ことではないかと思います。そして「助けをもとめる」ためには「対話」が必要になってきます。

ワンオペ育児中は、疲れ果て、どうやって「助けて」と声を上げたらよいかわからなくなってしまいます。ワンオペ育児はしていないけれど、ワンオペ中の家族、友人、隣人のことが気になる。でも、どのように声をかけてよいかわからない、という人もいます。そんなとき、どちらかが上にも下にも立たず、対等な立場で対話ができれば「助けて」という方も、「助ける」方も、お互いに「助け合える」ための第一歩を踏み出すことができるようになると思います。

そこで、ムラのミライではこれまで対人支援のコミュニケーション手法として国際協力や国内での地域おこしの分野などで高い評価を得ている「対話型ファシリテーション」を子育てに携わる（携わりたい）人たちにも使っていただけるよう、新たに「バイバイ・ワンオペ子育て：上手に助け合うためのコミュニケーション講座」を開講しました。お近くの町での講座開催をご希望の方は、企画・助成金の活用も含め、ムラのミライまでお問合せください。

\* サラ・ブラファード・ハーディ『マザーネイチャー「母親」はいかにヒトを進化させたか』早川書房 2005年 塩原通緒訳



写真提供：a little