

「分かり合う」から 「助け合う」未来へ

原康子（ムラのミライ認定トレーナー）



～愛情があればわかり合えるはず（中略）愛情がなければどうしようもないが、それがうまく伝わらないなら、ないも同じです～

これは『対話型ファシリテーションの手ほどき』の「まえがき」からの抜粋です。まずは身近な家族に対して「愛情がないも同じ」になってしまわないよう、親や子育てに関わる方たちを対象にメタファシリテーションを紹介する講座を始めて1年が過ぎました。

分かり合えなくてしんどい

2017年度は、西宮市で3回（7月、10月、2018年2月）の講座を開催し、65名に参加していただきました。まずは、講座に参加された方から寄せられた、子育てに関する悩みの一部をご紹介します。

●子どもが学校での出来事をちっとも話してくれない。周りのお母さんたちに聞くと、話してくれる子がうらやましい。自分の子は問題児だと感じていたし、話さないタイプだと思っていた。

●子どもやパートナーに「あれをやっておいて」「あれをこうしておいて」、というざっくりとした指示が多いと思う。これらの指示の背後には「○○くらいしてくれたら、いいのに」という言葉には出てない気持ちが隠れている。

「もっと子どものことを知りたい」「パートナー/子どもに○○して欲しい」「本当は○○した



講座ちらし

いの、出来ない」という気持ちが、身近な相手にちゃんと伝えられず、分かり合えなくてしんどいという声が聞こえてきます。

これらの講座は、ア・リトルという地元の女性グループとともに企画しました。広報用のちらしには、「つながり合う」「助け合う」という言葉がキーワードになっていますが、ア・リトルは、このキーワードを探すところから一緒に講座づくりを担ってくれました。

ア・リトルは、2015年に西宮市在住の子育て中の5人の女性によって設立され、産前産後の家事援助や子どもの一時預かり、親子カフェ、ヨガイベントなど、女性がちょっと一息できるような集い・学び・助け合いの場づくりを主な活動としています。

ア・リトルと一緒に子育てをテーマにしたメタファシリテーション講座を開催するようになったきっかけは、2017年6月、ア・リトルの中心メンバーに「メタファシリテーション」を知ってもらいミニ講座を実施したことでした。講座後、早速、子どもとの対話にメタファシリテーションを使ってみた、というメンバーたち。これは、ぜひア・リトルの会員や他の西宮で子育てをしている人たちにもメタファシリテーション技術を伝えたいということになり、3回の講座を一緒に企画することになったのでした。これまでなかなか実現しなかった「託児つき」の講座が、ア・リトルと一緒に企画したことで、やっと実現できたこともこの3回の講座の特徴でした。

助け合えない暮らし

ア・リトルの皆さんと話し合ったキーワード「助け合う子育て」の背景には、マタニティハラスメント、産後うつ、産後クライシス、ワンオペ育児、待機児童、乳幼児虐待、単身赴任、長時間労働、転入先（西宮市）での孤独な生活など、深刻な「助け合えない」子育て事情があります。

これらは一見、妊婦や子どものいる家庭だけに降りかかってくるように見えますが、実はそうではありません。子どものいる人も、いない人も、「私は毎日、誰かと助け合って暮らしている」と言える人はどれだけいるのでしょうか。誰かと助け合う必要のない暮らしは、目の前にいる相手とのコミュニケーションの時間がほとんどない暮らしです。誰かとの助け合いやコミュニケーションに代わって私たちの暮らしに根を下ろしたスマホ、パソコン、テレビ、自動〇〇機などの機械たち。今朝起きてから、今までに、誰かと話した時間と、スマホをはじめとする機械を見ていた時間とどちらが長かったか、ちょっと思い出してみてください。

聞かれ方ひとつで答えが違う！

一方的に用事を入力するだけで済む機械たちとは異なり、相手と直にやりとりするコミュニケーションは、言葉や表情、身振りなどで、お互いに意思や感情、気持ちを伝え合う双方向のものです。目の前にいる相手に言いたいことがうまく伝わらない、会話がちっとも続かない、相手のちょっとした発言で傷ついてしまったり、



ア・リトルの活動



ミニ講座の様子（2017年6月）

相手を怒らせてしまいます。コミュニケーションは、普段から「意識して」使っていないと、どんどん使えなくなってきました。

この「意識して」の部分で、メタファシリテーション手法を使ってもらえたら、ほんの少し、投げかけ方が変わります。そうすれば、今度は相手も変わってゆき、双方向のコミュニケーションがどんどん楽になってゆきます。以下は、講座後に参加者から寄せられたコメントです。

●私が子どもにした質問で答えが返ってこないことがあった。講座を受けて、私の投げかけ方が悪かったことに気づいた。子どもにプレッシャーをかけるような試験のことから話しかけるべきでなかったと思った。

●返事をしない夫に感情的になってしまうことが多かったが、これからもっと具体的に事実を聞いてゆこうと思う。

●子どもに対する「なぜ〇〇したの？」や「どうだった？」という数々の投げかけが、子どもの自己肯定感を低くしていたことに気づいた。

●聞かれ方ひとつで、答える方はずっと話しやすくなることが分かった。これからは、そんな話し方を心がけたい。

身近な相手との「分かり合う」が「助け合う」の第一歩

これらは小さな変化かもしれませんが、毎日の身近な相手との「分かり合う」が、「助け合う」未来に近づいてゆきます。「どんな子育てをしたいか？」というのは、「どんな未来を創りたいのか？」に直結するのです。まずは身近な人同士で助け合える社会に向けて、大きな一歩を踏み出したと感じることのできる西宮での講座でした。

2018年4月からは「もっとメタファシリテーションを使えるようになりたい！」というこの3回の講座参加者の皆さんを中心に、ステップアップ講座を予定しています。

今後もア・リトルと一緒に西宮市で、そして他の地域で、子育て支援に関わる皆さんと一緒に「子育て」にメタファシリテーションを取り入れた実践的な事例を紹介しながら、講座を続けてゆく予定です。「私のまちで講座を！」と開催をご希望される方がおられましたら、お気軽に事務局までご連絡ください。



子育て世代や関心を持つ方に向けての講座（2018年2月）