

プロジェクト報告書

団体名 特定非営利活動法人 ウイズアイ

▼報告書の扱い、および記入にあたっての注意点

この報告書(精算報告書以外)は、ホームページなどで公開する予定ですので、広く読まれることを想定してご記入ください。また、編集段階で、表記・表現等を事務局で編集する場合がありますので、あらかじめご了承ください。語尾の表現は「です・ます」調をお願いします。報告書に掲載するため活動の内容がよくわかる写真(2枚程度。写真の肖像権問題がないものの提出をお願い致します)を添付して下さい。

1. プロジェクト名

生後6カ月未満児のパパとママのための夫婦力アップコミュニケーション講座

2. プロジェクトの目的とその背景 300文字まで

※応募申請書に記載のもので可。

産後、睡眠不足で疲れきり、精神状態が不安定な女性に対して、男性の協力が必要不可欠です。また、核家族化が進み、夫婦2人だけで子育てをこなさねばならない現代の子育て事情から、相談したり介入してくれる人がいないという現状があります。しかし、コミュニケーションの取り方を体系的に学ぶ機会がなかったがために、伝えたいことがあっても、伝え方が分からず、怒ったり黙り込んでしまうことで、不満や問題が積み重なって夫婦仲が悪化します。子育てを始めたばかりの生後6カ月未満児の親を対象にコミュニケーション講座を実施することにより、問題が大きくなる前に夫婦を話し合い、協力しながら子育てができるパートナーシップを築くことを目的にします。

3. プロジェクトの内容 300文字まで

※当初予定と変更がない場合は、応募申請書に記載のもので可。

生後6カ月未満の赤ちゃんのいるママ達を対象に保育付きで4回連続講座を3クール実施します。ママ達がアサーティブの視点を持ち学ぶことで「自分も相手も大事にしたコミュニケーション法」が身に付き、夫婦関係が改善します。また、お姑さんやママ友との関係が良好になるよう、具体的にロールプレイで練習の時間をとり、実践がしやすいように取り組みます。講座のプログラムは、

①「自分のコミュニケーションを振り返ろう」～コミュニケーションの「くせ」を知る～ ②「困っていることを頼んでみよう」～言いにくいことを伝える方法を学ぶ～ ③「気持ちを伝える/NOと断ってみよう」～ロールプレイで練習する～ ④「自分自身を大切にしよう」～余裕を持って生活するために～

4. プロジェクト実施にあたっての工夫点とその効果 300文字まで

参加者同士が、講座終了後も付き合っていける仲間づくりにつながるよう、様々な工夫をしました。まず、親ではなく、自分自身と向き合った人間関係を構築できるよう、保育付きの4回連続講座としました。講座中は、講師の問いかけを促しグループワーク、ロールプレイ等を通して、自分の体験や状況を吐露し、また母親・妻としての思いを参加者間で共有することができました。講座終了後は、定期的に集まれる部屋貸しを行ったり、交流会を開催するなどの支援をしました。受講後には、多くの参加者の夫がの不満やストレスが軽減した様子がみられました。離婚を考えていたママには、まずは自分の気持ちを話してみようという行動変容が見られました。

5. 全体的所感、終了しての感想など 300文字まで

「親」という肩書を背負い、自分自身をゆっくり見つめなおしていただく時間を提供できたことが、なによりの成果だと考えています。24時間つきっきりの子どもと、2時間離れることで得られる効果は計り知れません。あえて、「生後6カ月」と設定することで、出産後の同じような心身状態にある仲間が集い、普段は誰にも話すことのないプライベートな話を共有できました。さらに、専任講師による質の高い、実生活でもすぐに活用できるコミュニケーションスキルを、実践を通して学びました。このように、自分と向き合い、子どもと離れてリフレッシュし、家庭での夫との関係や子育てに前向きになれる、素晴らしい講座を実現できたことを感謝します。

6. 参考資料

支援対象プロジェクトで作成したチラシ、パンフレットやマスコミで紹介された記事等は現物またはコピー、活動風景の写真を参考資料として提供してください。

参考資料あり・**特になし**

講師：アサーティブジャパン 認定講師 寺地典子氏より

各講座で共通していたのは、「母親だから自分が家事も子育てもがんばらないといけない」と抱え込んでが
んばりすぎてしまった結果、夫へのイライラや不満が募って夫を責めてしまったり、反対に「普段から家
事や育児をやってくれているので要求があっても言いづらい」ということだった。

しかし、参加者同士が率直に自分のしんどさや夫への要求などを話すことによって、悩みを抱えているの
は自分だけではないという安心感を得ることができたり、共感的にきいてもらえることでイライラが収ま
り、冷静に夫婦関係を見つめ直す機会となり、夫や子どもに対して優しく接することができるよになっ
たという方が多かった。

また、アサーティブの考え方や伝え方を実践することで「話してみたらあっさり“分かった”と言っても
らえた」「解決には至らなかったけれど、夫を責めずに話せたことで自信がついた」などの感想を多く聞く
ことができた。

講座で学んだことを即実践して身につけていくためのモチベーションを維持するためにも、単発ではなく
4回連続で講座を行ったことがとても有効だと実感した。

参加者と保育児の状況

1回目	5月7日	7	7	14
	5月14日	7	6	13
	5月21日	5	4	9
2回目	5月28日	6	6	12
	9月5日	11	6	17
	9月12日	10	5	15
	9月19日	10	7	17
	9月26日	9	7	16
	計	65	48	113



「アサーティブ講座」

気持ちのコントロール、コミュニケーションのコツが楽しく学べる4回連続講座！



第1回 5月7日(水) 「自分のコミュニケーションを振り返ろう」
～コミュニケーションの“くせ”を知る～

第2回 5月14日(水) 「困っていることを頼んでみよう」
～言いにくいことを伝える方法を学ぶ～

第3回 5月21日(水) 「気持ちを伝える/NOと言って断ってみよう」
～ロールプレイで練習する～

第4回 5月28日(水) 「自分自身を大切にしよう」
～余裕を持って生活するために～

講師 寺地 典子 氏

(特定非営利活動法人 アサーティブジャパン トレーナー)

場所 コミュニティプラザ・ひまわり

主催 特定非営利活動法人 ウイズアイ
電話 042-452-9765
お問い合わせ info@with-ai.net

