

研究代表者 所属・職：福祉経営学部

氏 名：水野節子

研究課題名：「共感でつながるアサーション」がもたらす子育て支援への影響

### 研究の目的

■美浜町の地域課題である「少子高齢化に伴う子育て支援と地域福祉の充実」を実現する一助として、子育て中の母親を受容し共感的な理解を示して子育て支援を実践できるネットワークの形成をめざす研究を行った。具体的な取り組みとしては、ママカレッジ美浜が主催する家庭教育学習会 9～12 月の枠をいただき、美浜町の子育てネットワーカー（※）による団体「ほっとミルク」のメンバーを対象に、ワークショップ型の研修「共感でつながるアサーション」を 4 回シリーズで開催した。

■「アサーション」とは自分の感情や思いを正直に言語化する自己表現の方法であり、人権尊重の基盤となるコミュニケーションとして心理学・行動科学の研究者の理論をもとに成り立っている。「共感でつながるアサーション」はアサーションの知見を土台に、本研究代表者の水野がアサーティブな声かけや対話の実現に向けて有用だと考えるマーシャル・B・ローゼンバーグの NVC (Nonviolent Communication) をもとに構成したワークショップである。

■各回のワークショップでは、メンバー各自が普段は口にすることのない大切な思いを語りあい、共感的に受けとめあう体験ができるワークを盛り込み、自分の感情や大切にしたいことを各自が正直に言語化することで、自分や他者との関係が変わっていくことを学びあっていただいた。

■※子育てネットワーカーとは、子育ての相談対応や子育て活動のリーダーを担うボランティアの認定資格で、愛知県が認定している。美浜町には子育てネットワーカーが立ち上げた団体「ほっとミルク」がある。

■ワークショップ「共感でつながるアサーション」において、語りを通じて個々人の見えなかった一面に触れる体験は、メンバー間の距離を近づけ、あたたかな学びあいのひとときとなった。そうしたグループ体験を経て「ほっとミルク」の皆様は、アサーティブな自己表現が生み出す関係形成のパワーやその有用性を実感した。各自の気づき・学びが豊かで深みのある場になり、日常で「共感でつながるアサーション」を試してみたい、あるいは試してみたという声が回を重ねるごとに聞こえてきた。

■「ほっとミルク」メンバーのリフレクション・コメントを以下に紹介する。

■<感情のカード、ニーズのカードを用いたワークを行った第 2 回のリフレクション>



・人から感情のカードをもらうことで自分の気持ちに気づけた。

### プロジェクト目標の達成状況・成果内容

- ・ちょっとしたドラマの中に様々な感情があって、ニーズも人それぞれ。
- ・ことばが目に見えることで、より理解することができた。
- ・素通りしてしまうこともある自分の感情を大切にしていこうと思います。
- ・自分の心の中を客観的にみつめ直すことができた。
- ・それぞれにわいた感情に対して、何が必要で何を大切にしているのかが自分で理解でき、それを表すことができれば、人との関係が円滑になり自分自身も楽に過ごせるのではと思いました。
- ・グループで行うことで、自分と違うという気づきもありよかった。
- ・一つの感情にも何種類もの表現があって、心の表情がうまく表されると、自分のことがもっと理解できる気がしました。
- ・共感ランプ（感情のカード、ニーズのカード）を初めて見ましたが、たくさんあってびっくりしました。いろいろお話をしたり、聞いたり楽しかったです。

■<「観察・感情・ニーズ・お願い」の4要素で思いを語るワークを行った第3回のリフレクション>



- ・OFNR（観察・感情・ニーズ・お願い）と順番に自分自身を見つめることができ、大変良い経験となりました。
- ・観察と解釈を区別することの大切さがわかった。
- ・反省ではなく、自分に必要なことは何かを考え

ることが大事だとわかった。

- ・毎日どう生きることが必要か等考えさせられる。



- ・自分自身へのお願いを言語化する行動にたどり着けたことがとてもうれしかった。自分へのニーズは「自分自身を許す」ことだと自分で気づけてよかった。
- ・毎日（私を）元気でいさせてくれる夫の心づかいに気づくことができました。
- ・自分の中に現れる負の感情に向き合うことができた。
- ・できない自分を反省してしまいがちですが、何ができるかという前向きな考え方にしていけることをお聞きして自分の気持ちが楽になったような気がします。

■<「2018年必要だったこと、2019年大切にしたいこと」を語りあった第4回のリフレクション>



- ・感情だけでなく、その気持ちが湧く根底の部分をまた見ていければと思います。
- ・楽しく落ち着いた時間でした。成果がでることを期待しています。
- ・（夫と）第1回目のあとで、ちょっと今までの自分と違う自分で話げできた。

- ・毎回、楽しく参加することができました。自分が少し成長したかな？
- ・いろいろな人の話を聞くコトができてよかった。
- ・これをより多くの人につかわれることで、情緒面が安定されるのではないかと思いました。
- ・落ち着いて自分の現在を見つめることができそうと思いました。実践してみます。
- ・最初はなじみのない言葉にとまどいしましたが、ワークや体験を通して具体的に気づけたことがとても良かったです。また一人でやるのとは違い、他の人の話が聞けたことなども良かった。いろいろな人と共に生きているんだと実感できました。
- ・「いくつになっても自分を変えることができる」。最近、自分の年齢が好きになりました。

■多くのコメントから「ほっとミルク」メンバーの気づきや学びが伝わってくる。「共感でつながるアサーション」への参加によって、どのような変化がもたらされたかを知るために、参加メンバーにはワークショップ開始時と終了時に「認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度」への回答を求めた。学習前である開始時の回答と学習後である終了後の回答を比較することにより、「共感でつながるアサーション」への参加（＝学習）によるメンバーの変化を知ることができる。

■「認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度」にみるメンバーの得点変化

	低下	同様	上昇
情動 1	0	66.7	33.3
行動 2	0	55.6	44.4
認知 3	22.2	55.6	22.2
情動 4	11.1	55.6	33.3
行動 5	33.3	44.4	22.2
情動 6	11.1	55.6	33.3
認知 7	22.2	55.6	22.2
情動 8	0	44.4	55.5
認知 9	11.1	77.8	11.1
行動 10	44.4	44.4	11.1
行動 11	0	88.9	11.1
情動 12	11.1	11.1	77.8

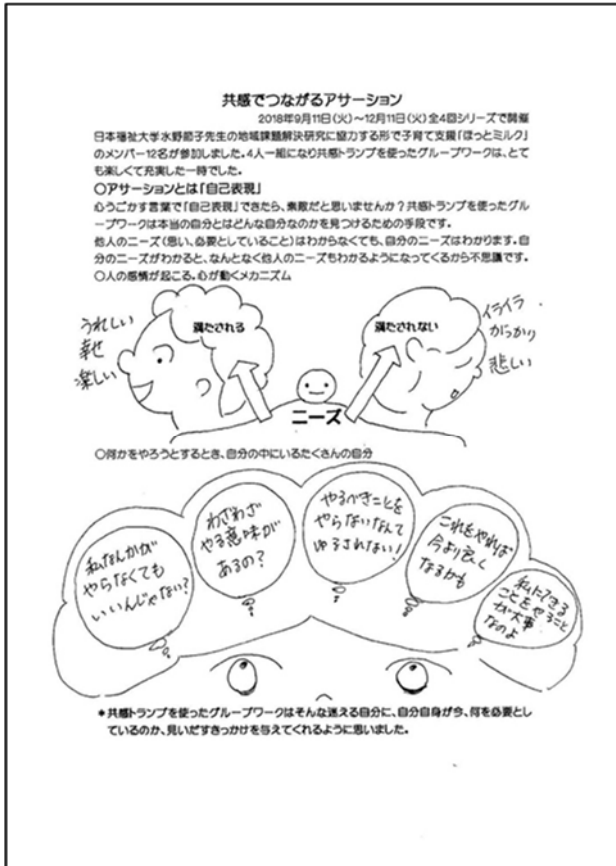
※単位：％表示

■上の表は事前・事後の得点変化を低下、同様（変化なし）、上昇の3種に分けて百分率で表示したものである。表の通り、認知・行動・情動に関する12の設問があるなかで、行動に関する設問2と情動に関する設問8、12にめざましい得点の上昇がみられた。

行動に関する設問2は「私は、自分の意見や考えを、はっきりと述べるができる」である。これは自分の意見や考えといった言語化しなければ他者にはわからないものをはっきりと表現するアサーティブな行動に他ならない。情動に関する設問8は「私は、頼みごとをしたり、断ったりする時の緊張や恥ずかしさなどを、上手に落ち着かせることができる」、設問12は「私は、会話をしたり、意見を言ったりする時の緊張を、上手に落ち着かせることができる」である。これは緊張や恥ずかしさといった自らの情動に気づき、それを受容して対処する働きである。

#### 優れた成果があがった点

■2019年度は「ほっとミルク」メンバーが「共感でつながるアサーション」を開催



子育てネットワーカー、小島鈴香さん作  
「共感でつながるアサーション」ちらし

- 1) で述べた学びの体験をもとに、2019年度は「ほっとミルク」のメンバーがファシリテーターとなって、4～7月、9～12月の家庭教育学習会にて「共感でつながるアサーション」を開催することが決定した。学び手として子育て中の母親と子どもを迎えて、「ほっとミルク」のメンバーがファシリテーションを担う「共感でつながるアサーション」の学習会を開催できることは、何よりの研究成果だといえる。
- 4～7月の「共感でつながるアサーション」については、「ほっとミルク」メンバーのファシリテーション力を育てるために、研究代表者の水野がオブザーブ、フィードバックを行う予定である。
- 「共感でつながるアサーション」が美浜町の子育て支援に根づき、子育ての喜び、楽しみと共に、悩みや焦りも受容され、共感的な理解を示しながら支え合えるネットワークに発展してい

くことを願っている。

### 研究期間終了後の今後の展望

- 「共感でつながるアサーション」を子育て中の母親と子どもへ
- 当初は「共感でつながるアサーション」での学びを美浜町の子育てネットワーカーの皆様の支援に活かしていただきたと考えていた。しかしながら、今回ママカレッジ美浜の家庭教育学習会の協力を得ていたことから、学びの内容だけでなく、ワークショップそのものを「ほっとミルク」の皆様引き続き開催していただけることになった。  
⇒こうした状況を活かし、再来年以降も「共感でつながるアサーション」を学びあえる場が美浜町の子育て支援に根づき、子育て中の母親・子どもの間にも育っていくことを願っている。
- 「共感でつながるアサーション」を子育て支援の専門職へ
- 2018年度は子育てネットワーカーによる団体「ほっとミルク」のメンバーを対象にワークショップを行い、上記の通り、子育て中の母親・子どもにも「共感でつながるアサーション」が広がる手がかりを得た。  
⇒2019年度は美浜町の子育て支援の充実をさらに図るため、妊婦・乳幼児の検診を行う専門職への「共感でつながるアサーション」を実施する方策を検討している。まだ構想段階ではあるが、子育て支援の充実を図りながら「美浜町を共感タウンに」する取り組みの継続意図をもっている。