

ノーバディズ・パーフェクト (Nobody's Perfect)・プログラム参加者の変容のプロセスについて

吉村 真理子

Process of attitudinal changes in the participants of
the Nobody's Perfect Program

Mariko YOSHIMURA

ノーバディズ・パーフェクト (Nobody's Perfect)・プログラムは、全6回のセッションから構成される子育て支援プログラムである。その1～5回に実施するアンケート結果を、テキスト分析ソフトを使用して分析することによって、プログラムの進行に従って参加者の考え方がどのように変容するかを考察した。今回の解析結果より、NPプログラム実施の際には、参加者の〔情緒安定→「他者の視点」の形成→「自己の認知」の修正→行動変容〕といった一連のプロセスが展開されること、また、ロール・プレイングや認知療法の観点・手法を取り入れたプログラムの構築が、参加者の変容を促進することが示唆された。

1. 問題と目的

親同士の交流を円滑にすることによって子育てを支援する有効な方策の1つに、カナダで始められたノーバディズ・パーフェクト (Nobody's Perfect: 以下NPとする)・プログラムがある。多民族国家であるカナダで編み出された「ノーバディズ・パーフェクト」の内容および手法は、汎用性があり、日本での実施にも十分通用するものと考えられるが、日本でどの程度有効であるかを検証し、より適したやり方に改良する必要があるかを検討することも重要であると考ええる。

NPプログラムは6回（または8回）のセッションから成り立っている。1回目にはテーマ決めや約束事を決めるオープニングを行い、続く4回のセッションにおいては、参加者自身のニーズに基づいて、しつけ（きょうだいげんか、食事、友だち、遊び）、母親のストレス発散法、父親との関わりなどをテーマに話し合う。NPプログラムの有効性を調べる目的で、この1～5回目のセッション終了時に、学んだこと・感じたこと、もう少し知りたかったことについて、自由記述のアンケートを実施した。さらに、最終回の6回目には、参加者同士がお互いの良いところを伝え合うクロージングを行うが、この回にはプログラム全体を

評価するためのアンケートを行った。

吉村（2009）では、上記アンケートの内、最終回に実施したプログラム全体を評価するアンケートのみを解析した。その結果、NPプログラムが特に意義深いと評価されたのは、子育てが多様であることを親が受け入れやすくなる点と、同じ立場の親同士が交流する機会を提供するという点の2点であるという興味深い結果が得られた。また、プログラムの一部に、子どもの性別、人数、年齢等によって親をグルーピングして話し合う機会を設けるなど、より同じ立場の親同士で交流したいというニーズに応えていく必要があることが分かった。本研究では、未解析であった1～5回目の各セッションのアンケートを、テキスト分析ソフトで解析し、NPプログラムの効果についてさらに検証した。

2. 方法

2-1. 調査方法

2008年から2009年にかけて、千葉県内で開催された4回（2008年9～10月、2008年11～12月、2009年2～3月、2009年6～7月）のNPプログラム（1つのプログラムは6回のセッションからなっている）において、アンケート調査を実施した。千葉県内の公立施設（公民館、コミュニティ・センター等）で開催した。プログラムを担当した2名のファシリテーターは、著者を含めいずれも「NPジャパン認定ファシリテーター」である。プログラムに参加し、アンケートに回答したのは、0歳から5歳までの未就学児をもつ親32名である。

各NPプログラムで取り上げられたテーマはほぼ共通しており、第1回目のセッションが「知り合う」こと、第2回目と第3回目が「しつけ」、第4回目が「母親の感情コントロール・ストレス発散法」、第5回目が「夫をはじめとする人間関係」となっている。各NPプログラム（AからD）でのテーマの詳細は以下の通りである。

| | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 |
|---|------|-------------------|---------------|----------------------|----------------------------|
| A | 知り合う | しつけ（きょうだいとの関係） | しつけ | 自分の感情コントロール・ストレス発散法 | 夫との関わり |
| B | 知り合う | しつけ（きょうだいとの関係、食事） | しつけ（TVゲーム、友達） | 自分の感情コントロール・ストレス発散法 | 夫との関わり |
| C | 知り合う | しつけ（きょうだいとの関係、食事） | しつけ（食事） | 自分のストレス解消法・自分の時間の作り方 | 夫との関わり、子どもと父親との関わり、義父母との関係 |
| D | 知り合う | しつけ（食事・生活リズム） | しつけ（癖・癇癪・片付け） | 感情のコントロール | 夫との関わり、子どもと父親との関わり、義父母との関係 |

セッション毎に「ふりかえりシート」というアンケートへの回答を求めた。質問項目は以下の3問である。

1. 「今の一番近いお気持ちに印をつけて下さい」
2. 「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい」
3. 「もう少し知りたかったこと」

質問1に対する回答は、晴れやかな表情から落ち込んでいる表情までから選ぶ4段階評定となっている。質問2, 3については、自由記述で回答を得た。今回の解析では、質問2への記述回答について分析した。

2-2. 解析方法

NPプログラムの最終回に実施したアンケートの分析においては、試用したテキスト分析ソフトが客観的な分析に有用であった。そこで、本研究では、1～5回に実施したアンケート結果を、テキスト分析ソフト「Mining Assistant／R2」(株式会社ジャストシステム)を使用して解析し、参加者の変容の様子について考察した。

3. 結果と考察

NPプログラム参加者の自由記述回答を概観したところ、質問項目2「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対しては「みんなの意見が聞けて、そのことに一人ひとりが色々な考えでアドバイスをくれた事が良かった」という回答例に見られるように、他者の意見を聞けることが役に立ったとの意見が多い傾向が見られた。この傾向を定量的に解析するために、「意見が」と「聞けて」のような名詞句と動詞句との係り受け関係がどのような頻度で見られるかを、テキスト分析システムを用いて分析した。このような「名詞句と動詞句との係り受け」に「名詞句と形容詞句との係り受け」の解析項目を加え、上位10個までの語句と頻度を分析した。なお、「子ども・子」「感情・気持ち」のような同様の言葉は、一緒にした。

係り受けについての解析結果を表1から表5に示した。動詞と名詞の係り受け関係では、「自分」「子ども」「気持ち」等の名詞句が、1回目から5回目に共通して高い頻度でみられた(表1, 表2, 表3, 表4, 表5)。NPプログラムに参加し子育てについて改めて考えることが、必然的に自分と子どもについて見つめ直す機会となることは自然な流れであろう。また、名詞句と形容詞句との係り受け関係(を解析した結果)では、形容詞句「いろいろ」「楽しい」「よい」等の形容詞は、1回目から5回目に共通してみられた(表1, 表2, 表3, 表4, 表5)。「楽しい」「よい」という表現はプログラム自体の時間・雰囲気を修飾することが多く、NPプログラムに対する肯定的な評価がうかがえる。

以下、各回のセッションに対する回答の解析結果を述べる。

(1) 第1回セッション

第1回のセッションに対する回答に見られる係り受け関係をまとめたものが、表1である。第1回に独自に見られる名詞句は「悩み」であり、動詞句「持つ・抱える・気付く」や「聞く・話し合う」等に係りながら出現している。また、「自分」を含めた客観的な呼称である名詞句「ママ」も、動詞句「聞く・出会う」等に係りながら出現している。また、名詞句「自分」が、動詞句「いれる・コントロール・できる」「見る・見つめる・見える」「聞く・話す」等に係りながら頻出している。これらの係り受けはすべて、プログラム初回に際して、自分と子どもとの関係、自分の感情や悩みに向き合うこととなり、自分を強く意識する機会となっていることを示している。

一方、形容詞句「いろいろ」が名詞句「子育て・やり方・葛藤・意見」に、形容詞句「楽しい」が名詞句「時間・次回」に、形容詞句「よい」が名詞句「雰囲気」にそれぞれ係っている（表1）。よい雰囲気の安心できる場で、悩みについてお互いに話し合えることの充実感や今後への期待感、悩み葛藤しているのは自分一人ではないのだということに気づいての安堵感などがうかがえる。さらに、子育ての方法や考え方についての多様性を認めているということがうかがえる。

孤独な母親による「孤育て」が指摘されて久しいが、NPプログラムでは、皆で悩みながら「子育て」という難しい課題に取り組んでいるのだという一体感を実感できることが安心感につながるのだといえよう。

表1 第1回セッション「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対する回答にみられる係り受け関係

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|----------------|----|
| | 名詞句 | 動詞句 | 頻度 |
| 1 | 自分 | いれる・コントロール・できる | 16 |
| | | 見る・見つめる・見える | |
| | | 聞く・話す | |
| | | その他 | |
| 2 | 子ども | 離れる・いない | 11 |
| | | その他 | |
| 3 | 悩み | 持つ・抱える・気付く | 7 |
| | | 聞く・話し合う | |
| 4 | 気持ち・感情 | コントロール・分かる | 6 |
| | | その他 | |
| 5 | ママ | 聞く・出会う | 5 |
| | | その他 | |

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|---------------|----|
| | 形容詞句 | 名詞句 | 頻度 |
| 1 | 色々 | 子育て・やり方・葛藤・意見 | 9 |
| | | その他 | |
| 2 | 楽しい | 時間・次回 | 6 |
| | | その他 | |
| 3 | よい | 雰囲気 | 3 |
| | | その他 | |

(2) 第2回セッション

第2回セッションに対する回答にみられる係り受け関係をまとめたものが表2である。第2回に特有に見られる名詞句は「立場」であり、動詞句「立つ・なる・理解」に係りながら出現している。また、動詞句「聞く・分かる・感じ取る・なる」が、名詞句「気持ち」「子ども・子」に係りながら頻出している。すなわち、参加者が、母親としての自分の行動を客観的に考察することで、「子ども」の「立場」に立ち、子どもの「気持ち」を「感じ取り」、より細やかな態度で向き合おうとする態度がうかがえる。この結果は、第2回セッションにおいて、きょうだいげんかへの対処というテーマを通して、子どもの感情という目には見えない事柄を取り上げていることと密接に関連していると考えられる。きょうだいげんかに関するしつけのセッションでは、ロール・プレイング（役割演技）を取り入れることが多い。例えば、自分の遊んでいたオモチャを弟に貸してあげるよう母親に言われ、オモチャを取り上げられる姉の役割を母親が演じ、他のメンバーに自分である母親の役割を演じてもらう。すると、「(自分の遊んでいたオモチャを取り上げられることで),こんなに悲しく、くやしくなってくるんですね。」と、自分の子どもの気持ちを思いやり泣き出す母親もいる。

一方、形容詞句「楽しい」が、名詞句「食事・食卓づくり」や「時間・雰囲気・次回」に、形容詞句「よい」が名詞句「経験・時間・方法」にそれぞれ係りながら頻出している。しつけの中に「楽しい」という要素が必要であることが頻繁に記載されており、今の世の中では、子育てに没頭するなかでは忘れがちであるのかもしれない。また、初回に引き続き、プログラムに対する肯定的な印象が語られている。

表2 第2回セッション「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対する回答にみられる係り受け関係

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|---------------------|----|
| | 名詞句 | 動詞句 | 頻度 |
| 1 | 気持ち | なる・なれる | 26 |
| | | 寄り添う・汲む・分かる・感じ取る・聞く | |
| | | その他 | |
| | | | |
| 2 | 子ども・子 | 分かる・理解・感じ取る・聞く | 24 |
| | | その他 | |
| 3 | 自分 | 気付く・反省・振り返る | 18 |
| | | その他 | |
| 4 | 立場 | 立つ・なる・理解 | 8 |
| | | その他 | |

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|-----------|----|
| | 形容詞句 | 名詞句 | 頻度 |
| 1 | 楽しい | 食事・食卓づくり | 16 |
| | | 時間・雰囲気・次回 | |
| | | その他 | |
| 2 | よい | 経験・時間・方法 | 6 |
| 3 | 色々 | 人・話 | 4 |

(3) 第3回セッション

さまざまなしつけがテーマとなった第3回セッションに独自に見られる名詞句は、そのテーマを反映して、「親・お母さん・母親」であり、動詞句「接する・いる・対処」に係りながら出現している（表3）。子どもに対してしつけを行う親としての自分の役割や責任を自覚する様子がうかがえる。また、動詞句「接する・応じる・向き合う・対処」が、名詞句「子ども」「親・母親」に係りながら頻出していることも親の自覚を新たに示している。

一方、形容詞句「楽しい」が、名詞句「子育て・次回」に、係りながら出現している。プログラムの中期にもこのような係り受けが見られ、NPプログラムの効用を実感していると思われる。

表3 第3回セッション「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対する回答にみられる係り受け関係

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|-----------|---------------------|----|
| | 名詞句 | 動詞句 | 頻度 |
| 1 | 子ども | 接する・応じる・向き合う その他 | 18 |
| 2 | 親・お母さん・母親 | 接する・いる・対処 その他 | 6 |
| 3 | 気持ち | なる・晴れる・まとまる その他 | 5 |

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|--------|----|
| | 形容詞句 | 名詞句 | 頻度 |
| 1 | 楽しい | 子育て・次回 | 2 |

(4) 第4回セッション

母親の感情コントロール・ストレス発散法がテーマとなった第4回セッション独自に見られる名詞句は、「夫・主人」であり、動詞句「ほめる・甘える」「ぶつける・強いる」に係りながら出現している（表4）。当然ながら、母親の感情やストレスに、家族は大いに影響していると考えられる。

また、第4回セッション独自に見られる形容詞句は、「難しい」であり、名詞句「コントロール・葛藤・怒り」に係りながら出現している。さらに、動・名詞句「コントロール」が、名詞句「自分」「気持ち」や、形容詞句「難しい」に係りながら頻出していることがわかる。これらの係り受けから、自分の葛藤や怒りを解決するためには、他者である夫に対して、こうあってほしいと求めるばかりでは解決にならず、自分の気持ちをコントロールすること、すなわち、夫に対する対応や自分の受け止め方を変えていかなくてはと考えている様子がうかがえる。

表4 第4回セッション「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対する回答にみられる係り受け関係

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|---------------------|----|
| | 名詞句 | 動詞句 | 頻度 |
| 1 | 夫・主人 | ほめる・甘える | 9 |
| | | ぶつける・強いる | |
| | | その他 | |
| 2 | 自分 | コントロール・責めない気付く・変わる | 6 |
| | | その他 | |
| 3 | 気持ち | コントロール・疑わない・許す・忘れない | 6 |
| | | その他 | |
| 4 | 子ども・子 | 叱る・覚える | 5 |

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|--------------|----|
| | 形容詞句 | 名詞句 | 頻度 |
| 1 | 楽しい | 子育て・かわり | 6 |
| | | その他 | |
| 2 | 難しい | コントロール・葛藤・怒り | 4 |
| | | その他 | |
| 3 | 色々 | 家族・話・形・方法 | 4 |

(5) 第5回セッション

「夫をはじめとする人間関係」のテーマで話し合った第5回セッション独自に見られる名詞句は、「ストレス」であり、動詞句「減る・ため込まない」に係りながら出現している（表5）。子ども以外の最も身近な他者である夫は、頻出する形容詞句「よい」「大切」が表すように大事な存在であるが、一方、ストレスの対象となり、確執もあるということであろう。

また、第5回セッション独自に見られる形容詞句は、「大切」であり、名詞句「家族・主人・ストレス」に係りながら出現している。さらに、動詞句「向き合う・理解」が、名詞句「子ども」や「気持ち」に係りながら出現していることがわかる。ここでも、第4セッション同様、夫を始めとする家族に対し変容を求めるばかりでなく、自分から理解しようとする向き合う姿勢が大切であると考え、自分の行動や受け止め方を変えていこうとする様子がうかがえる。

表5 第5回セッション「学んだこと、感じたことなど感想をお書き下さい。」に対する回答にみられる係り受け関係

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|-----------------|----|
| | 名詞句 | 動詞句 | 頻度 |
| 1 | 自分 | コントロール・解決・反省・話す | 9 |
| | | その他 | |
| 2 | 気持ち | 向き合う・理解 | 6 |
| | | その他 | |
| 3 | ストレス | 減る・ため込まない | 5 |
| | | その他 | |
| 4 | 子ども | 向き合う・理解 | 4 |
| | | その他 | |

| 順位 | 係り受け関係 | | |
|----|--------|------------------|----|
| | 形容詞句 | 名詞句 | 頻度 |
| 1 | よい | だんな・人・結果・うち・逆・参加 | 6 |
| | | その他 | |
| 2 | 大切 | 家族・主人・ストレス | 4 |
| | | その他 | |

4. まとめと今後の課題

ノーバディズ・パーフェクト (Nobody's Perfect) ・プログラムは、全6回のセッションから構成されている。その1～5回に実施するアンケート結果を、テキスト分析ソフトを使用して分析することによって、プログラム参加者の変容の様子について考察した。

1回目のアンケート結果からは、よい雰囲気の安心できる場で、悩みについてお互いに話し合えることの充実感や今後への期待感、悩み、葛藤しているのは自分一人ではないのだということに気づいての安堵感などが見てとれる。また、子育ての方法や考え方についての多

様性の存在を実感している様子がうかがえる。2, 3 回目では、参加者が、母親としての自分の行動を客観的に考察することで、子どもの立場に立ち、子どもの気持ちを受け入れ、より細やかな態度で向き合おうとする態度が現れている。また、子どもに対してしつけを行う親としての自分の役割や責任を自覚する様子もうかがえる。4, 5 回目になると、自分の葛藤や怒りを解決するためには、夫を始めとする家族に対し、こうあってほしいと他者の変容を求めるばかりでは解決にならないことへの気づきが得られている。さらに、自分から家族を理解しようと向き合う姿勢が大切であり、自分をコントロールすること、すなわち、家族に対する自分の対応や自分の受け止め方を変えていくことが必要だと考えていることが分かる。

NPプログラムには、グループ・カウンセリングと同様の効果があると考えられる。すなわち、ファシリテーターは、非指示的カウンセリングにおけるカウンセラーのように、場を守り、参加者の変容を促進すべく、発言を自然な形で促していく。プログラム参加者間に信頼感が芽生え、カウンセリング場面でいうところのラポールが成立すると、参加者は安心して自己と深く向き合うことができると考えられる。NPプログラムでは、子どもや夫といった他者に関する葛藤に巻き込まれた状態から、ロール・プレイング等の体験を通して、客観的に他者の立場に立つことができるようになることの効用は大きい。他者の行動を、自己がどう受け止めるかで、自己に生じる感情は異なってくるのだということを、実体験できるからである。これらは、認知療法でいうところの、体験した事実は同一でも認知の仕方次第で引き起こされる感情は良くも悪くもなるということと同様である。

今回の解析結果を生かし、NPプログラムを実施する際には、参加者の〔情緒安定→「他者の視点」の形成→「自己の認知」の修正→行動変容〕といった一連のプロセスを目指し、ロール・プレイングや認知療法の観点・手法を取り入れたプログラムを構築していきたいと考えている。

〈参考文献〉

- ・服部祥子・原田正文 1991 乳幼児の心身発達と環境～大阪レポートと精神医学的視点～名古屋大学出版会
- ・原田正文 2006 子育て支援の変貌と次世代育成支援～兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防～名古屋大学出版会
- ・原田正文 2008 完璧志向が子どもをつぶす ちくま新書
- ・特定非営利活動法人子ども家庭リソースセンター（編）2003 Nobody's Perfect活用の手引き ドメス出版
- ・特定非営利活動法人子ども家庭リソースセンター 2008 ノーバディズ・パーフェクトファシリテーター・ガイド

謝辞

NPプログラム実施に関してCOファシリテーターとしてご協力いただいた古賀千恵子さん，論文作成にあたりご助言いただいたノーバディズ・パーフェクト・ジャパン副代表，浦和大学子ども学部教授，伊志嶺美津子先生，ほか調査にご協力くださった方々に，この場をお借りして心より感謝申し上げます。

また，本研究は，千葉敬愛学園平成21年度研究プロジェクト補助金の助成をいただきました。ここに記して感謝申し上げます。