

論 文

「共感でつながるアサーション」による子育てネットワークの開発

水 野 節 子

日本福祉大学 福祉経営学部

Development of nurturing network through "Assertion Connected by Empathy"

Setsuko MIZUNO

Welfare management department, Nihon Fukushi University

Keywords : 子育てネットワーカー, 共感 (Empathy), アサーション(Assertion), NVC (非暴力コミュニケーション : Nonviolent Communication)

Abstract

This paper aims to introduce the four part series of workshops for developing of nurturing network through "Assertion Connected by Empathy" to the nurturing networkers working in Mihama-cho, Chita-gun in Aichi Prefecture. This paper also analyzes and examines the influence and effects of the workshops.

要旨

本論は愛知県知多郡美浜町をフィールドに子育てネットワークの開発をめざし、その地域で活動する子育てネットワーカーを対象にして、「共感でつながるアサーション」というワークショップを4回シリーズで開催した取り組みを紹介し、その影響と効果を分析・考察するものである。

1. 問題と目的

知多半島の先端にある愛知県知多郡美浜町は、「少子高齢化にともなう子育て支援と地域福祉の充実」という地域課題を抱えている。実際に美浜町の国勢調査結果を見てみると、【図1】の通り、1995年には65歳以上人口よりも15歳未満人口のほうが多かったにもかかわらず、2000年には逆転し、以後、高齢者が増加して少子化が進んでいる。2015年には65歳以上人口6,450名のところ、15歳未満人口は2,648名となっており、65歳以上人口は15歳未満人口の2倍をはるかに上回っている。

町の人口そのものの減少が進行するなかで、少子高齢化は着実に進んでいることがわかる。

地域課題の達成に向けて、美浜町では多くの子育て支援策を行い、体制の整備を進めてきた。まもなく子どもが生まれるプレママ・プレパパのためのサロンから、育児指導を行う「パパママ教室」、育児の悩みを緩和する「子育て相談」などの家庭における子育て支援もあれば、「放課後児童クラブ」などの地域での子育て支援、さらには「子ども医療費無料化」といった医療の取り組みや各種保育の取り組みも整備されている。保育園の園

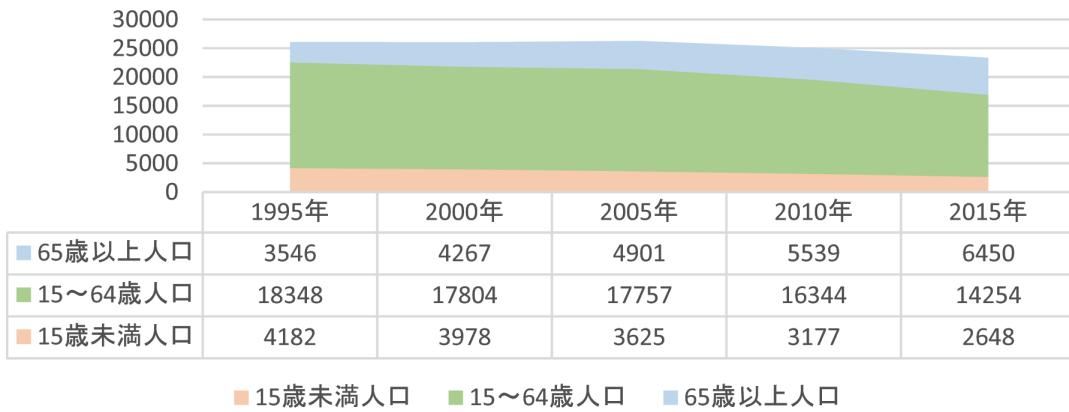


図1 美浜町人口構成と推移
 国勢調査結果：年度は表に記載通り

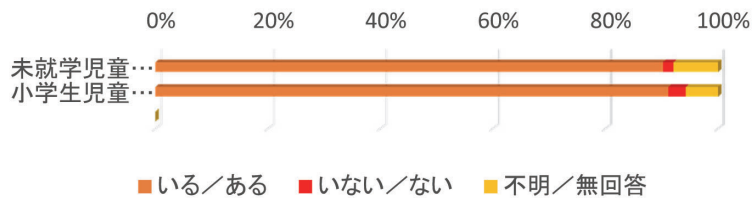


図2 子育ての相談が気軽にできる人、もしくは場所がある
 出典：2019年度『美浜町の子ども子育てに関するアンケート調査報告書』p. 11

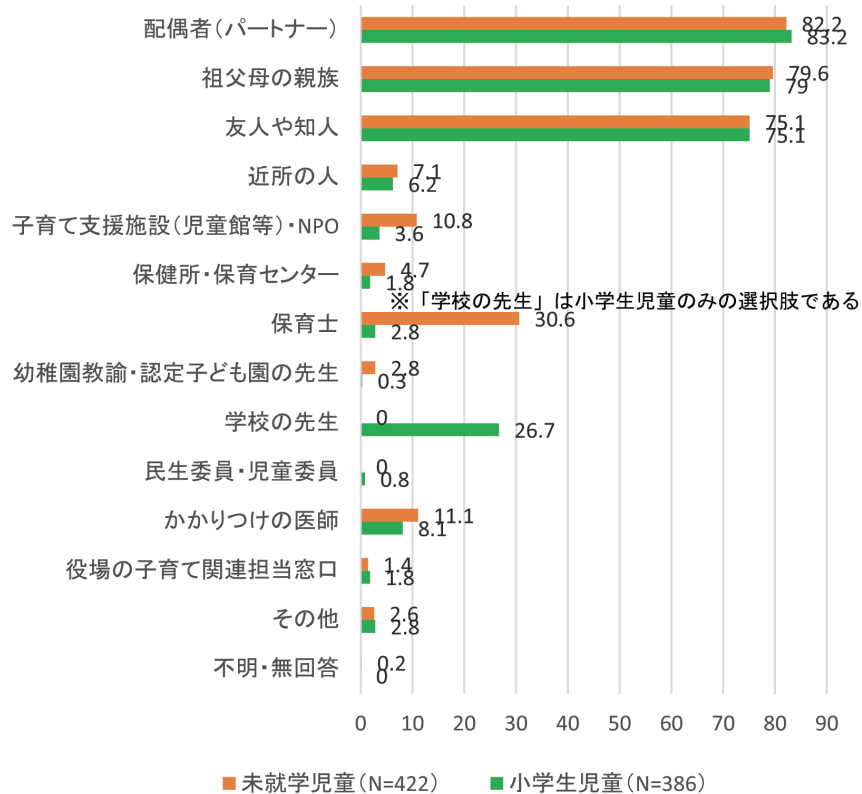


図3 気軽に子育ての相談ができる先はどこですか？
 出典：2019年度『美浜町の子ども子育てに関するアンケート調査報告書』p. 12

表1 子育てネットワーカー養成講座の内容 (平成30年度 尾張会場・三河会場)

講座		日 時	内 容
1	1日目	午前10時から正午	乳幼児期の子供の特徴と保護者への支援
2		午後1時から午後3時	幼児期の子供の特徴と保護者への支援
3	2日目	午前10時から正午	児童期の子供の特徴と保護者への支援
4		午後1時から午後3時	思春期の子供の特徴と保護者への支援
5	3日目	午前10時から正午	子育てネットワーカーとしての活動と課題
6		午後1時から午後3時	子育てネットワーカーとしての活動と課題

出典：愛知県ホームページ「親の育ち」子育てネットワーカー養成講座

<https://www.pref.aichi.jp/soshiki/syogaigakushu/sukiruappukouza.html> (2019.11.19 参照)

庭を開放した「親子遊びの会」や社会福祉協議会主催の「美浜町おもちゃ図書館」など、子育ての楽しさを広げる機会も多々ある。

しかしながら、2019年度の実浜町の調査で、未就学児童・小学生児童をもつ保護者で子育ての相談を気軽にできる人が「いる」と答えた人は【図2】の通り、9割程度であり、1割は「いない」もしくは無回答であった。さらに「いる」と答えた人が気軽に相談できる先はどこかをみると、【図3】の通り、配偶者や親族、友人がほとんどで、学校の先生や保育士は3割程度の回答があるものの、子育て支援施設やかかりつけの医師は1割程度で、それ以外の保健所・保健センターや子育て相談窓口の利用はさらに少なくなっている。つまり、町の子育て支援の機会が増えても、利用者は町民の一部に過ぎないのである。ここに「少子高齢化にともなう子育て支援と地域福祉の充実」を地域課題に掲げる実浜町の問題があるといえる。

愛知県では、子育ての相談対応や子育て活動のリーダーシップを担うことができるボランティアに「子育てネットワーカー」という認定資格を与えており、実浜町にも子育てネットワーカーがいる。実浜町の子育てネットワーカーは子育て支援「ほっとミルク」という団体を結成し、「親子おしゃべり広場」という母子ともに参加できる場を集会所や保育所で定期的に開催したり、町内のイベント時には託児を行ったりしている。また、子育て中の母親の学びの場をつくるボランティア団体としては「ママカレッジ美浜」があり、子育て支援センターにて毎月「家庭教育学習会」を開催している。その「家庭教育学習会」の託児を担うのは子育て支援「ほっとミルク」であり、両団体はメンバーが重複するほど近い関係にある。

筆者は実浜町の社会資源のなかでも、この子育てネットワーカーによる団体、子育て支援「ほっとミルク」と

ママカレッジ美浜が開催する「家庭教育学習会」に着目した。地域課題を達成し、「実浜町には子育てしやすい環境がある」と多くの人が実感できるようにするためには、町の子育て支援施策や各種サービスの整備を促すだけでなく、誰もが気軽にかかわっていける住民同士の子育てネットワークを開発することが必要だと考えたからである。子育て支援「ほっとミルク」のメンバーは子育てネットワーカーであるとともに、実浜町で子育てを経験しており、子育て中の母親も親近感をもてるであろう。また、気軽にかかわることができる子育てネットワークがあれば、町の子育て支援施策や各種サービスの情報も一部の人々にとどまらず、広く伝達されていく。逆に言えば、町の子育て支援関連の情報を知る人と知らない人との間に隔たりがあり、両者がかかわる機会が乏しい状況に実浜町の地域課題達成を妨げる問題の本質があるといえよう。

本研究では実浜町の地域課題に潜む問題をこのように捉え、実浜町で子育て中の母親が子どもや自分のことを話しやすく、かかわりやすい住民同士の子育てネットワークの開発を目的とし、その実現に向けて子育て支援「ほっとミルク」の子育てネットワーカーを対象に、「家庭教育学習会」の場を活用してかかわりの促進に有効なコミュニケーション方法の研修を開催してはどうかと考えた。

2. 方法

子育てネットワーカーになる住民は、資格取得の際に愛知県教育委員会が主催する「子育てネットワーカー養成講座」を受講している。その内容は【表1】の通り、乳幼児期、幼児期、児童期、思春期の子どもの特徴と保護者の支援であり、子育て支援活動の土台となる知識である。子育て支援「ほっとミルク」の子育てネットワーカーは、そうした基礎知識に加えて、「ママカレッジ美

浜」が主催する「家庭教育学習会」にも参加しており、日本家庭教育学会の家庭教育アドバイザーの講演を何度も聴き、子どもの行動と心理・発達や親子の望ましい関係の築き方についてある程度の見識を持っている。さらに、その他のボランティア活動や地域活動でも活躍している方、元・保育士、あるいは看護師として働いている方もいる。

そうした美浜町の子育てネットワークの方々を対象に、本研究では「共感でつながるアサーション」というワークショップを4回シリーズで開催し、子育てネットワークの方々へ共感的なコミュニケーションの方法を学び合っていたこととした。それが美浜町民を広く巻き込む力のある子育てネットワーク開発に寄与すると考えたからである。

「アサーション」とは自分の感情や思いを正直に、かつ他者が受けとれるように言語化する自己表現の方法を指す。“Assertion (アサーション)”という英単語は日本語に直訳すると「主張」であるが、方法としての「アサーション」は日本語の「主張」のイメージとは異なる。自分の感情や思いを表現するとともに、他者の感情や思いも尊重するために他者が表現することをも奨励する。自分も他者も大切にする「自尊心のコミュニケーション」方法といわれる所以である。そのため、「アサーション」を説明する際には「自己主張」ではなく「自己表現」と訳されることが多い。平木(2009)は「アサーション」には「話す」と「聴く」の相互交流、相互作用が含まれていることを指摘し、互いに率直に、素直に、正直に自分の気持ちや考えを伝え合い、聴き合うという意味が「アサーション」にはあると述べている。一方的な主張ではなく、対話を喚起するような言語表現なのである。アサーションを実行している状態を「アサーティブ」というが、平木(2009)は「誰もが等しくアサーティブになってよい」権利をもっていることも伝えている。これは言論の自由が憲法で認められている日本では当然のことであるが、日常の場面では見過ごされやすい。米国ではキング牧師の公民権運動や女性の社会進出とともに一般化してきた「アサーション」は、人権尊重の基盤となるコミュニケーション・メソッドであり、心理学・行動科学等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」はそうしたアサーションの知見を土台に、筆者がアサーティブな声かけや対話の促進に向けて有用だと考える M.B. ローゼンバーグの

NVC (Nonviolent Communication) を中心に構成したワークショップである。NVC は直訳すると「非暴力コミュニケーション」であり、言葉の暴力を回避し、自分や他者を共感的に受容することを促すコミュニケーションの方法である。子育て中の母親はもちろん、人は誰もが他者だけでなく、自分自身が自分を責めることによってもストレスを抱える。そこで、まず自分自身の感情とニーズに気づき受け容れることが、他者への共感を生み出す土台になるという NVC を子育てネットワークに学んでいただき、活動のなかでそれを実践していただくことが、子育て中の母親を含めた子育てネットワークの開発につながると考えた。

C. ロジャーズ(1958)は「私が自分自身との間に援助的な関係を形成することができるならば 自分自身の感情に気づくことができ、それを受容することができるならば 私は他者に対しても援助的な関係性をつくることのできる可能性が高まる」と述べている。これはロジャーズのもとで学んだ M.B. ローゼンバーグ(2015)の「共感を与えるには、まず、自分が共感してもらうことが必要だ」という言葉につながっている。

M.B. ローゼンバーグ(2015)は NVC において、人間には普遍的なニーズがあり、感情はニーズが満たされたとき、あるいは満たされなかったときに湧き起こるものだと述べている。ニーズが満たされたときに起こるのは、「うれしい」、「ありがたい」、「楽しい」といった類の感情で、ニーズが満たされなかったときに起こるのは、「寂しい」、「悲しい」、「腹立たしい」といった類の感情である。いずれの感情もニーズを知るためのサインであり、サインを受け取って自らのニーズに気づくことにより、人は落ち着くことができる。そのように感情とニーズに気づくことを NVC では「共感」と呼ぶ。感情に気づいた時点で人はその支配から逃れることができ、感情そのものを言葉で表現できるようになる。すると、感情の源にあるニーズにも気づきやすくなるのだ。

例えば、持ち回りで保育園の役員になることが決まり、怒っているかのように黙ったままの人がいたとしたら、「役員になったことが腹立たしいですか？あなたは選択を必要としていますか？」と共感的に(感情とニーズを推測して)問いかけることができる。問いかけに挙げた「選択」は人間の普遍的なニーズの一つである。すると「そう、いくら持ち回りといっても、今年、役員を引き受けるのは困難な状況があります。何とか今年は回避で

表2 2018年度 子育てネットワーカーのための「共感でつながるアサーション」

開催月・回	テ ー マ ・ 概 要
9月	アサーションとは / 感情とニーズの関係
第1回	<p>「アサーション」とは直訳すると「自己主張」だが、日本語で「主張」というと強い意味があるため、「自己表現」という言葉に置き換えて理解すると妥当である。</p> <p>人は誰でも受身的（自責）、攻撃的（他責）、自己尊重の3種のコミュニケーションを使い分けている。そのなかで自分も他者も尊重しながら、自らの気持ちや思いを正直に表現する言動を「アサーティブ」という。「アサーティブ」な言動は対人援助場面でも、日常でも大切である。「アサーティブ」な言動をとるための方法として、M.B. ローゼンバーグのNVCが有効だ。このワークショップでは言葉をつかった自己表現の方法として、アサーティブな言動を可能にするNVCを学び合う。NVCでは人は誰でもニーズ（必要とするもの）が満たされたとき、あるいは満たされなかったときに感情が動くという。そうしたNVCの根幹となる理論を体験から理解できるように、NVCのニーズカードを用いたワークを行った。</p>
10月	感情とニーズに気づく「共感」
第2回	<p>NVCでは、自分や他者の感情とニーズに気づくことを「共感」という。しかし、ただ気づくだけで言語化しないと「共感」したかがわからない。特に他者の場合は「あなたは今、悲しいですか？」と感情を尋ねたり、「あなたが今、必要としていることは理解ですか？」とニーズを尋ねたりすることで理解が可能になる。それは共感のプロセスであり、共感的理解の第一歩である。</p> <p>第2回「共感でつながるアサーション」では、感情のカードとニーズのカードを用いて、この共感のプロセスを体験するワークを行った。語り手が放す事例に対して、聞き手であるメンバー各自が該当するのではないかと思う感情のカードを選んで感情を問いかけ、同じくニーズのカードも選んでニーズを問いかける様子は、真剣さの中にも時折笑いが起こる和やかさがあり、メンバー間の距離が縮まるような気があった。</p>
11月	コミュニケーションの4要素(OFNR) 「観察・感情・ニーズ・お願い」を見つけて語る
第3回	<p>NVCでは「観察・感情・ニーズ・お願い」をコミュニケーションの4要素としており、その順番で出来事を捉え、言語化することで相互理解が生まれやすくなるという。</p> <p>第3回「共感でつながるアサーション」では、そんな4要素とともに、それぞれと間違えやすい「解釈・評価・戦略・強要」を加え、合計8枚のシートを床に並べた。そして、参加者は気になる出来事を語りながら、その時々語りの内容に応じて該当するシートの上に乗せ、内容の変化によって別のシート上に移動するワークを行った。</p> <p>すると、「観察」や「感情」を話そうとして「解釈」「評価」を話すケースが頻発した。しかしながら、「解釈・評価・戦略」を多く語ることで、その人の事実に対する見方・考え方が明らかになり、自分や相手に「お願い」したいことにも気づきやすくなる傾向があった。大切なのは、言語化する内容が何に該当するかを自覚することである。</p>
12月	Good-bye 2018, Hello 2019 リフレクション&アクション共感サークル
第4回	<p>第4回「共感でつながるアサーション」では、それまでの集大成としてニーズカードを用いた語り合いのサークルを2回行った。1回目は「2018年私が必要としてきたこと」をテーマに、各自が自分にフィットするニーズのカードを1枚選んで語るサークルを行い、2回目は「2019年私が大切にしたいこと」をテーマに、同様に自分にフィットするニーズカードを1枚選んで各自が語るサークルを行った。</p> <p>お互いの語りを静かに聴き合うサークルの雰囲気は、どんなことも口に出せる気楽さと安心感があり、全員が日常の思いに向き合い言語化を試みる真剣さを共有できた。</p> <p>「共感でつながるアサーション」の体験を通じて、人間には感情とニーズがあり、それを問いかけること、語り合うことで共感的な関係づくりができることを学び合った。最後にその学びを糧に、今後は皆様が「共感でつながるアサーションを実践してほしい」と伝えた。</p>

きる選択肢を与えてもらえませんか？」とその人も落ち着いて事情を話し、その場で希望を言えるかもしれない。あるいは「持ち回りで強制的に役員をやらされることに違和感があります。役員会に自主性や自由がないように思えて」などと、その人にとってはさらに大きな「自主性」、「自由」といったニーズを明らかにできる可能性もある。このように他者の感情とニーズに気づくことをNVCでは「他者共感」と言い、そこには他者に共感的に問いかける行動も含む。同様に、自分自身で自分に共

感的に問いかけ、自分の感情とニーズに気づくことを「自己共感」と言う。既に紹介した通り、M.B. ローゼンバーグは「自己共感」ができなければ「他者共感」はできないと述べており、それはNVCの重要な概念となっている。

本研究における「共感でつながるアサーション」は、このような「共感」をベースとしたコミュニケーション・メソッドであるNVCを子育てネットワーカーが実践可能になることをめざして4回シリーズで実施した。具体

表3 認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度による測定結果

	質 問	Pre 平均値	Pre 標準偏差	Post 平均値	Post 標準偏差	t 値	自由度	有意確率 (両側)
情動 1	私は、人といっしょにいて、いらいらしたり、腹がたったりした時でも、気持ちを落ち着かせることができる。	2.778	0.833	3.222	0.441	-1.835	8	0.104
行動 2	私は、自分の意見や考えを、はっきりと述べることができる。	2.444	0.882	2.889	0.782	-2.530	8	0.035
認知 3	私は、人とつきあう時には、相手の気持ちを考えるようにしている。	3.111	0.601	3.111	0.601	0.000	8	1.000
情動 4	私は、人とけんかをして、いらいらなどの感情を落ち着かせることができる。	2.667	1.000	2.889	0.782	-1.000	8	0.347
行動 5	私は、いやなことやできないことを、上手に断ることができる。	2.333	1.225	2.222	0.667	0.426	8	0.681
情動 6	私は、人といっしょにいて、腹がたったり、悲しくなったりした時でも、気持ちを上手に切りかえることができる。	2.667	1.225	2.778	0.833	-0.359	8	0.729
認知 7	私は、話し合いをする時、他の人の意見や考えを大事にしている。	3.444	0.527	3.444	0.527	0.000	8	1.000
情動 8	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。	2.000	0.500	2.667	0.707	-2.828	8	0.022
認知 9	私は、自分の言葉や行動で、相手を傷つけないように気をつけている。	3.222	0.441	3.222	0.667	0.000	8	1.000
行動 10	私は、人とけんかをして、上手に解決できる。	2.889	0.601	2.556	0.527	1.414	8	0.195
行動 11	私は、その場にふさわしい態度や発言をえらぶことができる。	2.222	0.667	2.333	0.707	-1.000	8	0.347
行動 12	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。	1.778	0.833	2.556	0.527	-2.800	8	0.023

的には、筆者がファシリテーターとなり、2018年9～12月にかけて毎月1回ママカレッジ美浜の「家庭教育学習会」にて、子育てネットワークを対象に各回2時間ずつの学びの場をもった。各回のテーマと概要は【表2】の通りである。毎回12～15名程度の参加者で、全員で車座になって座る形でNVCの「ニーズカード」などを用いて進めた。

また、全4回の「共感でつながるアサーション」が子育てネットワークにもたらす影響・効果をみるために、「共感でつながるアサーション」の開始前と終了後に「認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度」(上枝, 宮前, 2010)を用いた質問紙調査を行った。この尺度は社会的スキルにおいて重要度の高い認知的側面、行動的側面、情動的側面それぞれに着目した合計12の質問により構成されており、4件法で答える形式になっている。認知、行動、情動はコミュニケーション・プロセスを構成する要素であり、そのそれぞれに「共感でつながるアサーション」は影響を及ぼすと考えられる。かわりの促進やつながりの強化には社会的スキルが不可

欠であるため、コミュニケーション・プロセスにおける要素に着目した社会的スキルの変化を測定可能な尺度であることが、この尺度を本研究で活用した理由である。この尺度は中学生向けに開発されたものであるが、質問内容は大人にも違和感がなく、平易な表現でコミュニケーション・プロセスに即した認知、行動、情動に関する質問が設定されている。

さらに、「共感でつながるアサーション」の影響・効果を質的にみるために、参加者には毎回終了後に自由記述で感じたこと、考えたことをジャーナルに記入していただいた。各回の研修の最後に用紙を配布し記入を促す方式で実施したため、時間がなくて書けなかった方もいたと思われるが、逆に咄嗟に書ける一言だけを参加者が書き留めたものと理解すれば、そこに書かれた内容に凝縮された思いを読み取ることができる可能性がある。

3. 結果と分析

量的分析

「共感でつながるアサーション」の開始前と終了後に

「認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度」を用いた質問紙調査の結果は【表3】の通りである。分析対象は全4回すべて参加できたメンバー9名の回答で、開始前・終了後の回答の差をt検定により分析した¹⁾。

【表3】に示されている通り、「共感でつながるアサーション」に参加したことによる影響・効果が5%水準で有意である質問項目は、行動的側面の「私は、自分の意見や考えを、はっきりと述べることができる」、情動的側面の「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」と「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」の3点であった。いずれの項目についても、有意であった理由の1つとして「共感でつながるアサーション」が講義による研修ではなく、参加者の主体的な活動によって成り立つワークショップ型の研修であったことが挙げられる。参加者は3項目それぞれの内容を研修中のワークや対話の場で幾度となく実践していたからである。

特に行動的側面の「私は、自分の意見や考えを、はっきりと述べることができる」は、車座になって行う研修のなかで発言する機会が毎回必ずあり、各自が何度も発言するうちに人前で話すことへの抵抗感を軽減できたのではないかと考えられる。なぜなら、他者の言動を共感的に受容することが「共感でつながるアサーション」の学びの根幹にあり、研修中の参加者は他者の言動をそうした姿勢で聴いていたからである。

一方、行動的側面よりも研修前後の変化の有意差が顕著だった情動的側面の2項目については、研修中に感情の源にはニーズがあることを学び、実際にニーズカードを用いて発言者が表明する感情をヒントにその源にあるニーズを推測して尋ねるワークも行っていたことが役立ったと考えられる。「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」であれば、研修中に発言する際に一瞬、緊張感を覚えても、そのドキドキする感情の源に、例えば「みんなにわかってもらえるようにきちんと言語化したい」という自分の願いがあり、「理解」や「明確さ」へのニーズがあるのだと気づくと、願いを実現するために「今、落ち着いて話すことが大事」と思えたり、逆に「うまく話せなくてもみんなは聴いてくれる」と思えたりする。このように自分の願いを心理的拘束力のある障壁「～ねばならない」や「～すべき」にするのではなく、あくまでも希

望や理想（努力目標）であることを自覚し、仮に失敗しても自分自身が受け容れられるような大らかさをもつことが緊張を落ち着きに変える秘訣である。「共感でつながるアサーション」で学び合うNVCは、まさにそうした心理的状态や場の規範をつくり出す方法であり、それが研修を重ねるごとに参加者に体得されていったのかも知れない。情動は人の内的世界のものでありながらも、外的世界の行動への影響力が大きい。それを踏まえると社会的スキルの向上において、情動的側面の発達をもたらす効果の大きさがわかる。

質的分析

毎回終了後に参加者に記述いただいたジャーナルから、結果として各回の参加者はどのような気づきを得て、各回はそれぞれどんな傾向の学びの場であったかを分析し紹介する。

【第1回 アサーションとは / 感情とニーズの関係】



写真1 子育てネットワーカーによるウェルカムボード

アサーションの概要とNVCの導入ワークを行った初回のジャーナルの参加者コメントには、コミュニケーション能力の向上を望む記述が多く見られた。ずばり「コミュニケーション能力を高めたい」という記述もあったが、第1回講座内容を踏まえて、「相手の気持ちを悪くすることなく、上手に自分の意見を言うことができるといいなと思う」という記述や「自分の言葉で話をしたい」という記述があった。前者は相手と異なる意見でも、すぐに同調したり、反論したりといった態度をとるのではな

く、相手の気持ちを大切にしながら自分の思いも大切に
して伝えたいということである。後者は表面的な会話に
とどまることなく、自分の気持ちや思い、考えを言語化
する会話をしたいということである。これらは人間関係
のなかで自分が自分として生きるための第一歩だといえ
る。アサーションやNVCに触れたことで、こうした思
いが喚起されたのであれば、本研究のねらいに合致する。
子育てネットワーク自身も自分や他者を大切にするコ
ミュニケーションを身につけることで、子育て中の母親
をはじめとした町民を一人の人間として尊重したコミュ
ニケーションがとれるようになるからだ。

また、情動面に焦点を当てたコメントでは「イライラ
や落ち込んだ時に平常心を早くとりもどし、心のゆとり
を持ちたい!」という記述があった。こうした希望をかな
えるには、有効な手段として自律訓練法やマインドフル
ネスを想起しがちである。しかし、既に紹介した通り、
NVCの基本である自分自身の感情やニーズに気づく自己
共感がもたらす落ち着きは、まさにこのコメントの願
いをかなえるものである。研修を通じて子育てネットワ
ーカーが自己共感の方法を習得し、子育て中の母親にその
方法をシェアできるようになれば、現実的な支援の力に
なる。子育て中の母親こそ、イライラや落ち込みが多い
と考えられるからである。

[第2回 感情とニーズに気づく「共感」]



写真2 「共感ランプ」を用いたグループワーク

感情のカードとニーズのカードから成る「共感ラン
プ」を用いて、自分や他者の感情やニーズに気づく共感
のワークを行った第2回のコメントは、自己理解が進ん
だことを表す内容が多かった。「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」という記述から、
「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」という記述、さらには「自分の心の中を客観
的にみつめ直すことができた」という記述などである。
なかには「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」と自己理解だけにとど
まらず、自分を開示する表現のメリットにまで言及する
内容もあった。ワークの間に小講義をはさむことはある
ものの、ワークに取り組むことで耳から入った知識を体
感でき、洞察が進むのかもしれない。

多様性への気づきを記述したコメントもあった。「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」というものや「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」という記述である。
違いを知ることは、違いを認めあうための第一歩である。
感情やニーズという目に見えないものを言語化すること
が、人間の内的世界の多様性を顕在化することにつなが
ったといえる。

[第3回 コミュニケーションの4要素 (OFNR)]

「観察・感情・ニーズ・お願い」を見つけて語る]



写真3 OFNR (観察・感情・ニーズ・リクエスト) を見出すワーク

NVCにおけるコミュニケーションの4要素が「観察・
感情・ニーズ・お願い」であることを伝えた第3回は、
その4要素を語るためにそれぞれと間違えやすい「解釈・
考え・戦略・強要」と判別しながら、自分に向き合い語
ることのパワーをワークにより学びあった。そのため、
参加者のコメントには「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」という記述があった。自らの心が動いた経験を振り返り、その場面を観察したように描写し、そのときの感情を開示すると、次第にその源にあるニーズが見えてくる。自分の解釈や考えを語るようなまわり道はいろいろあっても、最終的に「お願い」まで言語化できると、意外な気づきが得られることもある。

それに該当するのが「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」というコメントであった。当初、その人が口にしていた「お願い」は他者に対する行動面のお願いだった。しかし、筆者が確認の問いかけをしていったところ、何度かのやりとりの後、新たなニーズが語られ、「それを実現するために誰に何をお願いしたいですか？」と尋ねると、即座に「自分に」という声が聞こえ、「何を？」と問うと間髪入れずに「許すこと」と返答があった。「何を許してほしいですか？」とさらに尋ねると、すぐに「自分」という答えがあり、「私、緊張していることがよくあって、それは自分が自分に厳しいからなんです」と説明があった。自分を許すことで、自分自身が楽になり他者を許すこともできるようになる。逆に自分の自分自身に対する厳しさが軽減しなければ、他者の行動が変わっても、それは自分のために他者に負担をかけたのだという認識につながり、自分を責める一因になってしまうかもしれない。自分に「自分を許す」ことをお願いしたいというその人の言葉は、発言した本人も驚くような意外な言葉でありながらも、本質に踏み込んだ深い自己開示だった。一瞬、天からの啓示があったかのように、それまでとは趣の違う言葉を聴いたときには、筆者にも感動があった。ただ「観察・感情・ニーズ・お願い」を言語化し、明らかにしていくワークであるが、そのために解釈や考えを語ったり、問いかけを受けて検討したりするうちに視点が変わり、異なる角度から見えてくるものがある。

また、真摯な取り組みを通じて「観察と解釈を区別することの大切さがわかった」という記述や、「反省ではなく、自分に必要なこと(ニーズ)は何かを考えることが大事だとわかった」という記述もあり、実践的な理解が生まれていたようだ。

[第4回 Good-bye 2018, Hello 2019 リフレクション & アクション共感サークル]



写真4 ニーズカードを用いて行った Good-bye 2018, Hello 2019

最後の第4回研修は12月の開催だったこともあり、ニーズカードを用いて各自が「2018年私が必要としてきたこと」を語るリフレクションのセッションと、「2019年私が大切にしたいこと」を語るアクションのセッションを行った。その際のジャーナルの記述は、4回の研修全体を通して参加したことの意義をコメントしたものが多かった。「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」、「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?」と研修の楽しさに触れながら、その影響・効果を求める気持ちを表現した記述から「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」というスキルの習得・実践への思いを表す記述までであった。

具体的な影響・効果を表す記述としては、「(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。『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」と研修での学びと日常での実践の往還、それによる新たな自分の可能性の認識を示したものがあつた。そうした認識の裏付けとして「感情だけでなく、その気持ちが湧く根底の部分をもっと見ていければと思います」と記述した人がいるように、感情の源にあるニーズへの着眼点を得たことがあるであろう。

研修のプロセスを振り返ってそのときの実感を表した記述としては、「最初はなじみのない言葉にとまどいましたが、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です。いろいろな人と共に生きているんだと実感できました」というコメントが

2019年度 多世代の家庭教育学習会

ママカレッジ美浜
（総合公園体育館内）

問い合わせ：生涯学習課
電話：82-5200

日時：基本毎月第2火曜日（8・2月休み）

場所：布土コミュニティあう（年10回）

（布土保育所2階）

時間：10:00～12:00

*4月～7月・9月～12月までは要申し込み
（1月～3月は申し込み不要） 参加費は無料です

月 日	テ ー マ	対 象 者
4月9日（火） *シリーズ1開始	「共感でつながるアサーション」 4回シリーズのI	4回続けて参加できる方 （要申し込み6名まで）
5月14日（火）	4回シリーズのII	*シリーズ1申し込み者 （6名）
6月11日（火）	4回シリーズのIII	*シリーズ1申し込み者 （6名）
7月9日（火）	4回シリーズのIV	*シリーズ1申し込み者 （6名）
9月10日（火）	「共感でつながるアサーション」 4回シリーズのI	4回続けて参加できる方 （要申し込み6名まで）
*シリーズ2開始	4回シリーズのII	*シリーズ2申し込み者 （6名）
10月15日（火）	4回シリーズのIII	*シリーズ2申し込み者 （6名）
11月12日（火）	4回シリーズのIV	*シリーズ2申し込み者 （6名）
12月10日（火）	4回シリーズのIV	*シリーズ2申し込み者 （6名）
1月21日（火）	入園・入学前の子どものしつけ （守くすく子育て講座）	親子ふれあひ広場の参加 者他どなたでも
2月11日（火） お休みです	建国記念日	
3月10日（火）	子どもといっしょに体力づくり （お話しと実践）	0歳～100歳 どなたでも

今年度は昨年、日本福祉大学の水野先生に教えていただいた。「共感でつながるアサーション」を2回シリーズで開催します。（このシリーズに限り予約制です）
4回続けて参加できる方、各シリーズ6名まで募集します。（お子様連れでも参加可能）
参加を希望される方は生涯学習課（担当山本）までお申し込みください。
なお託児はありませんと同室でお子様と一緒にの参加になります。
（ほっとミルクさんが見守りをしてくれます）

共感でつながるアサーション

2018年9月11日（火）～12月11日（火）全4回シリーズで障がい福祉大学水野節子先生の地域課題解決研究に協力する形で子育て支援「ほっとミルク」のメンバー12名が参加しました。4人一組になり共感トランプを使ったグループワークは、とても楽しく充実した一時でした。

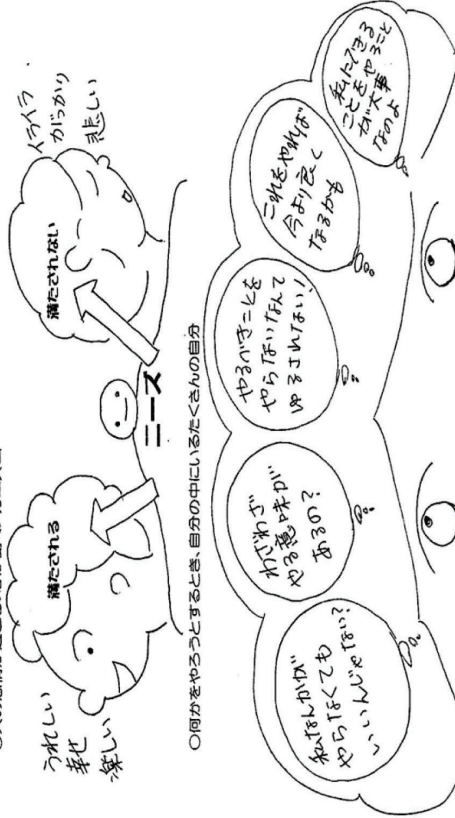
○アサーションとは「自己表現」

「満たされる」「満たされない」「怒る」「泣く」「悲しい」「嬉しい」「楽しい」「仲良く」「仲良くない」「仲良くない」「仲良くない」

心ごかす言葉で「自己表現」できたら、素直だと思いませんか？共感トランプを使ったグループワークは本当の自分とはどんな自分なのかを興付けるための手段です。

他人のニーズ（思い、必要としていること）はわからなくても、自分のニーズはわかります。自分のニーズがわかると、なんとなく他人のニーズもわかるようになってくるから不思議です。

○人の感情が起ころ、心が動くメカニズム



○何かをやるとうとすとき、自分の中にあるたぐさんの自分

*共感トランプを使ったグループワークはそんな深える自分に、自分自身が今、何を必要としているのか、見いだすきっかけを与えてくれるように思いました。

図4 子育て支援「ほっとミルク」による「共感でつながるアサーション」チラシ（小島鈴香さん作）

あった。参加者全員で車座になり、自分にとって大切なニーズのカードを選び、そのニーズを選んだ理由やそこに込めた思いを語るひとときは、自分の内面を開示してお互いに共有するひとときに他ならず、目には見えない自分や他者の感情・思考を知り受け容れることで、関係の再構築が進み「共に生きる」感覚を実感できたと考えられる。「共感でつながるアサーション」はNVCの学びあいの場であり、つながりをもたらす対話の場であったのだ。

4. 考察

分析で紹介した「共感でつながるアサーション」による数々の影響・効果を踏まえて、今回の取り組みは、美浜町の子育てネットワークを開発する起点になったといえる。コミュニケーションは人間関係の媒介になると捉える傾向が世の中にはあるが、実はコミュニケーションは人間関係そのものである。コミュニケーションは人と人をつなぐ媒介であり、そのつながりが人間関係であるからだ。なごやかなコミュニケーションが交わされる場にはなごやかな人間関係があり、緊張感の高いコミュニケーションが交わされる場には緊張感の高い人間関係がある。つまり、今回の取り組みによって、美浜町の子育てネットワークが感情とニーズに気づく「共感」の方法を体験し、自分に共感することで落ち着き、他者に共感することでその人の感じ方、考え方をその人のものとして受容できる体験をしたことは、共感的な人間関係を体験したことには他ならない。それは見方を変えれば、子育て支援「ほっとミルク」を共感的な人間関係をもたらすネットワーク集団に変えていく組織開発の介入であったといえる。その介入による体験が、分析で示したように早くも各人の日常での実践につながっているのだから、今後はメンバー間でも日常的に実践し、「共感でつながるアサーション」を個人レベルの実践だけでなく、団体レベルの実践に展開することができると望ましい。そうした実践により、子育て中の母親を中心とした町民を巻き込み、「共感でつながるアサーション」を地域へ広げていく活動が生まれれば、美浜町の子育てネットワークの開発につながる。

こうした考察を今回の研究協力者である「ママカレッジ美浜」の代表であり、子育て支援「ほっとミルク」のメンバーである小島鈴香さんに伝えたところ、2019年度は子育て支援「ほっとミルク」が家庭教育学習会にて

「共感でつながるアサーション」を実施することになった。筆者が実施した2018年度家庭教育学習会での「共感でつながるアサーション」と同様の内容を想定し、小島鈴香さんが作成したチラシ【図4】を用いて2019年度の年明けには「親子おしゃべり広場」などで告知を開始した。ファシリテーションの質的向上を図るために、4月～7月には小島さんがファシリテーターを務める「共感でつながるアサーション」を家庭教育学習会にてプレ開催し、筆者はオブザーブとフィードバックを行って支援し準備を進めた。プレ開催には「ほっとミルク」メンバーのみならず、3～4名の子育て中の母親も参加し、ワークを中心とした体験を通じてNVCを学びあった。長年子育て支援を続けている小島さんが穏やかに語りかけ、問いかける場づくりは、「共感でつながるアサーション」の内容にマッチし、一般町民である子育て中の母親も自然に場になじんでいた。

ファシリテーションの観点からこの取り組みを見ると、全4回すべて車座になって実施することが自他尊重のコミュニケーションを学ぶ上で、場の方向性を決めるキーになったように考えられる。一人ひとりの顔が見える形で各人の自己開示に耳を傾け、頷く体験は、自分がその場の一員であることを意識づける。さらに自分も他者も対等に存在しており、お互いの違いを批判や評価ではなく、単に違いとして受容し、関心をもつことを促す効果があるように考えられる。

また、研修の内容を「共感でつながるアサーション」にしてNVCを学びあい、カードを用いて感情とニーズに気づく体験をさまざまなアプローチで繰り返していくコンテンツは、今回の取り組みに好適であった。子育て支援「ほっとミルク」のみなさんはもちろん、町民にもわかりやすく実践的な場になり、今後も継続しやすいと考えられる。ただ、部分的に相応のNVCの知識・スキルを要するコンテンツもあるため、適宜修正して汎用性の高い構成にしていきたい。「共感でつながるアサーション」を用いた子育てネットワーク開発を子育て支援「ほっとミルク」のみなさんに引き継いでいくことが、本研究のミッションだからである。

謝辞

最後に、本研究の研究協力者としてご支援いただいた美浜町教育委員会生涯学習課の山本里実さん、本文中でも紹介したママカレッジ美浜代表であり、子育て支援

「ほっとミルク」のメンバーでもある小島鈴香さんに感謝を申し上げる。さらに、子育て支援「ほっとミルク」のみなさんには、心からの感謝とともにエールをお送りする。筆者にとって大切なアサーションやNVCが、この取り組みを通じて地域福祉開発の一助になることがわかり、今後さらに活用のフィールドや活用方法を探求していきたいと考えている。メソッドやアプローチは人が実践し、望ましい変化を起こすためにあることを実感している。

また、本研究は2018年度COC地域課題解決型研究の助成を受けて実施した。こうした制度との出会いが本研究の計画につながり、多くの方々の協力を得て実施できたことに感謝する。

注

- 1 分析対象となるデータのサンプル数が少ないため、対応のあるt検定に相当するノンパラメトリック検定であるウィルコクソンの符号付順位和検定も行ってみたところ、t検定による結果と同様の質問に有意な差がみられた。そこで、本研究ではサンプル数は少ないが、一般的な分析方法であるt検定の結果を記述している。

引用・参考文献

- 上枝加乃、宮前義和 (2010) 『認知・行動・情動的側面に着目した社会的スキル尺度の作成』香川大学教育実践総合研究 20 pp. 125-133
- 平木典子 (2009) 『アサーション・トレーニング さわやかな自己表現のために』日本・精神技術研究所 pp. 26-27
- 美浜町 (2019) 『美浜町の子ども子育てに関するアンケート調査報告書』 p. 11, p. 12
- Rogers, C.R. (1958) The characteristics of a helping relationship. In C.R. Rogers (1961) On becoming a person. Constable 『援助関係の特徴』諸富祥彦ほか訳 (2005) 『ロジャーズが語る自己実現の道』岩崎学術出版社
- Rosenberg, Marshall B. (2015) Nonviolent Communication: A Language of Life (Nonviolent Communication Guides) Puddledancer Press; 3rd edition 安納献 (監修), 小川敏子 (翻訳) (2018) 『NVC 人と人との関係にいのちを吹き込む法 新版』日本経済新聞出版社