

この本、いかがですか？

助産師だからこそそのレジリエンス支援が、明日からできる！

フリーランス助産師

加藤安里彩(助産師 ありさ@arisa__mw)

助

産師として日々ママたちと向き合
う中で、「育児の悩みの多くは、
赤ちゃんだけでなく、家族との関係性や
心の状態と深くつながっている」と感じ
ています。産後の不安、パートナーとの
関係、過去の経験、育児観……それら
すべてが育児に影響し、家族の在り方を左
右します。本書『家族のレジリエンスを
高めるワークショップ実践ガイド』は、
その“心のケア”の根幹に触れた、助産
師として必読の一冊だと思いました。

中でも私が強く惹かれたのは、ワーク
ショップ参加後のママのエピソードで
す。夫婦関係が難しく育児がなかった
2児のママが、このプログラムを通して
パートナーとの関係を見直し、最終的に
3人目の妊娠・出産へと進んだというお
話。まさにレジリエンス(逆境から立ち

直る力)が家族全体に波及したとき、人
生が動くほどの変化が起こり得ることを
示す印象的な例でした。

本書の大きな魅力は、「誰でも明日か
らファシリテーターになれる」設計にあ
ります。保健師、助産師、看護師、保育
士、教員、児童福祉司など、子育て支援
に関わる多様な職種が実践しやすいよ
う、ガイドブックとして非常に丁寧に構
成されています。会話形式で進む本文に
は、ファシリテーターがどんな順番で、
どんな視点で声をかけるのかが具体的に
示されており、著者の戸部先生のワーク
に同席しているかのような臨場感があり
ます。ただの“進行マニュアル”ではな
く、“支援者としての在り方”まで学べ
る点が本書の強みだと感じました。

さらに注目すべきは付録の充実です。

看護職・子育て支援者のための
**家族のレジリエンスを高める
 ワークショップ実践ガイド**

- ・著：戸部浩美
- ・定価：3080 円(本体 2800 円+税)
- ・判型：B5
- ・頁：168
- ・発行：2025 年 10 月
- ・ISBN：978-4-260-05376-1
- ・<https://www.igaku-shoin.co.jp/book/detail/112097>



配布資料、スライド、音声ガイド、養育態度尺度(日本語版)の記入用紙まで揃っており、ここまで「すぐ実施できる」状態である本は珍しく、初心者でも忙しい助産師でも準備に迷わず取り組みます。

そして本書には、レジリエンスだけでなく、アンガーマネジメント、マインドフルネス、セルフコンパッションなど、助産師が支援に取り入れたい要素が凝縮されています。受講者になったつもりで読んでみたところ、私自身がかつて「答えを出さなきゃ」「役に立たなきゃ」と力んでいた経験があったことを思い出しました。私もそうでしたが、助産師はつい一方向的な見方になり、色眼鏡をかけてしまうことがあります。しかし、例えば母乳をミルクにしたいとの相談一つをとっても、「パパにも育児参加してほし

い」「母乳がづらい」「実母の影響がある」など、背景には多様なニーズが潜んでいるかもしれません。本書が教えてくれるさまざまな視点は、母乳相談、育児不安、夫婦関係の悩みなど、あらゆる場面で支援の質を高めてくれます。

最後に……本書で紹介しているワークの一つを私自身も子どもに実践してみたところ、以前より気持ちを言葉にしてくれるようになり、親子関係が柔らかく変化していくのを感じています。家族のレジリエンスは何歳からでも高められます。助産師がこの視点を持つことは、赤ちゃんへのケアだけでなく、ママの人生と家族の未来を支える力につながる——本書はそのことを力強く示してくれる一冊です。

1