



「レジリエンス」を育てる支援—— 親子・家族・自分をつなぐ1冊

評者 ● 三由恵実子

保健師／精神保健福祉士／キャリアコンサルタント

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 発行・医学書院 定価・3080円（本体2800円＋税）



自分自身や家族を おさなりにしていませんか？

私たちは、強い職業倫理と責任感をもって業務にあたると一方で、対人援助職として日々、感情の揺れにも直面しています。法制度の整備に伴い、企業では従業員のメンタルヘルスへの配慮が進み、ストレスチェックやハラスメント対策、職場風土の改善などが取り組まれています。では、社会の最小単位である家庭で、援助職であり労働者であり生活者でもある私たちができることは何でしょうか。

本書は「レジリエンス」、すなわち“逆境やストレスに負けず立ち直る力”を高める具体的な支援を学べる実践書です。

「レジリエンスと感情マネジメントを高める」「子どもとの関係を改善する」「パートナー・家族との関係を改善する」「自分自身との関係を改善する」という4つのセッションを柱に構成され収められたワークは、子育て支援の現場での活用を想定してつくられています。単なるストレス対処法ではなく、アンガーマネジメントやマインドフルネスを取り入れ、参加者が自分の感情や思考のパターンに気づき、心を整える力を育む内容です。

ワークは難解ではなく、寸劇や対話、振り返りシートなどを通じて楽しく進められるよう工夫されています。ファシリテーターによる安心感を支える言葉がけや場づくりのポイントも丁寧に解説されており、ワークショップを運営することが初めてでも実践しやすい構成です。さらに本書購入者には、配

布資料や掲示用スライド、音声ガイドなどをWEBからダウンロードできる特典があり、新しいプログラムを導入する際の心理的・時間的負担を軽減します。

現場に生かせる！ 親子・家族を支えるヒント

子育てという成果の見えにくい長い旅の中で、親同士が共感や励ましを得ながら支え合う関係を築くことは大切です。母子保健事業などで仲間づくりを支援する際に、本書のワークショップを取り入れることで、親子関係の質を高める支援が広がるでしょう。

私自身も子育て中に、著者による本書と同じワークショップを体験しました。怒りや失望といった感情を見つめ直し、子どもとの関わり方を振り返る中で得た気づきは、相手を尊重しながら改善策を探る現在の仕事にも生かされています。本書は、子育て支援に携わる方はもちろん、対人援助の業務において新たな視点と実践につながるアイデアを与えてくれる1冊です。

変化のスピードが増し、情報も時間も過密な時代に生きる私たち。支援対象者の多くは、子育てや介護、家事といった見えにくい労働に奮闘しています。そうした方々に、日常の中で心を整える方法を伝えていくことが、これからの保健師に求められる支援の一つではないでしょうか。

レジリエンスを高める取り組みが、筋トレ前後のストレッチのように日常的なものとなり、社会全体のレジリエンスが高まっていくことを願います。