

# NP プログラム受講者対象 追跡アンケートの結果

◎NP 後、自分自身の子育てにおいて、

「とても変化があった」「やや変化があった」

と答えた方の具体的な変化

- ・ 皆同じような事で悩み頑張っているんだ、と安心できた。
- ・ 子供に対する自分の関わりにおいて、気持ちの上で少々ゆとりができた。
- ・ NP で教わった事を試してみたら良かった。子供に対してカッとなる事がなくなった。
- ・ まだ子供が小さいし、言葉でのコミュニケーションを充分に取れる状態ではないが、他のママ達の話聞いてとても参考になった。子供と離れる時間があったことで、子供が以前より可愛く思えるようになった。以前は家事を優先にしていたので、今後は子供にいっぱい付き合っ遊ぼう！という気持ちになった。
- ・ 子供が人見知りの激しい時期で大変でしたが、回を重ねるごとにシッターさんに信頼して安定していく様子を見て、お互い安心して自分の時間を過ごすことができるようになった。
- ・ 子供の話を聞き流す回数が減った。「ま、いいか」と思えるようになった。
- ・ 子供に対して、自分だけが悩んでいるのではないと思えるようになった。心に余裕がある時は、子供の気持ちをくんであげられるようになった。
- ・ 周りを羨ましく思うことが減った。
- ・ 子供の気持ちを考えるようになった。子供が言う事を聞かずイライラしていても少し間を置いて、子供にあたらなくなった。
- ・ 子供がぐずった時に今までより気持ちに余裕を持って接することができるようになった。
- ・ 皆で話をした事で、気持ちが落ち着いたり、提案されたりする事を実行すると、ほんの少しではあるが改善されたり、そのトラブルを回避できたりする事ができた。
- ・ 育児で悩むのは私だけじゃない！と思えるようになった。今自分がやっている子育ての方法は他の人から見たらどうなんだろう？と少し客観的に考えるようになった。
- ・ 「こうすべき」と思い込んでいて、その通りにならないとイライラしたり、悩んだりしていたけど、気にならなくなった。



- ・子供の気持ちをくんで認めてあげられるようになり、子供の自己主張をわがままではなく、良い事として叱ったりせず、話を聞いてあげられるようになった。
- ・人と会う事が楽しくなった。自分の思いを言葉にしやすくなった。
- ・忙しくても子供の声に耳を傾けられるようになった。子供も少しは我慢できるようになってきた。
- ・以前よりも、子供の目線に立って物事を考えるようになったと思う。
- ・皆同じように悩んだりしていると分かって、少し気が楽になった。子供を預けて自分の時間を持つことの良さを実感した。
- ・NP 受講直後は、怒った後に考え直したり、怒らないように子供の話を聞くようにしていたが、時間と共に元に戻ってしまった。
- ・友人ができた。ありのままを受け止めてもらえる場が見つかり、心が楽になった。
- ・NP 以前は「だめ」「やめなさい」とだけ言うことが多かったが、子供になぜだめなのか理由も話すようになった。子供の気持ちを考えるようになった。
- ・自信が持てた。
- ・母親としての自分を客観的に見ることができるようになった。
- ・子供の行動することの原因を考えて接するので、ストレスが減った。
- ・自分と子供、家族というよりは、他のパパやママと話をしたり関わる時に NP 的視点というか関わり方や距離の取り方、否定しないなどそういう観点を知った。
- ・否定的な言葉で叱らなくなった(たまに出てしまうけど…)。子供と向き合う時間が増えた。
- ・子供と自分を同化して見つめがちだったけれど、彼は彼、私は私と考えられるようになった。だから、息子の非社会的な行動を見ても自分を追い詰めなくなった。「自分が育てられたように育てている」と自覚しただけで、別の方法もあるはずと思えるようになった。
- ・自分の中で消化していた(抱え込んでいた?)事が、人に話すことで解決したり、気持ちが楽になったりした。自分の子育ては間違っていないと感じる事もあった。
- ・何か起きてても、今までは一人で悩み、抱え込み、ストレスを溜める…という負のスパイラルだったが、「完璧なんかないんだ、皆違って皆いいんだ」という大らかな気持ちが持てるようになった。
- ・悩んでいるのは自分だけではないんだと少し心強く思えた。(悩みなく素敵に見える人も、いろいろと悩んでいるんだなあ…)
- ・子供とのスキンシップの仕方がわかった。
- ・子供の行動を大らかに受け取ることができるようになった。
- ・子供と接する事が辛くなくなった。
- ・「ま、いいか」と思うようになった。
- ・子供とよく話をし、怒る時は理由を話し、褒める時も〇〇が上手くできたとか、嬉しかったとかなどを話すようになった。



## ◎NP 後、あなたと夫の関係において

「とても変化があった」「やや変化があった」

### と答えた方の具体的な変化

- ・元々、悪い親子関係では無いので変化なく関わってくれている。
- ・子育てについて話す機会が増えた。育児本にも興味を持ってくれた。
- ・これまで、私の方が話すことが多かったが、主人にどう思っているのか？等、話を促す、聞く体勢が少しできるようになった。
- ・夫と家で話をするだけではなく、ウォーキングしながら話をすることが増えた。場所を変えると話の内容も変わって(開放的な会話が増え、閉鎖的な暗い話が少なくなった)、一緒にいることが更に楽しくなった。
- ・無駄な喧嘩が減った。喧嘩しても冷静に話し合うようになった。
- ・子供の事についての話が増えた。
- ・大切なことはお互いの時間のあるときにゆっくりと話し合うよう、心がけるようになった。
- ・元々子育てなどの話、家族の話などよく話をする方ではあったが、今回 NP プログラムに参加して、新たな会話のネタが増えた。
- ・夫を思いやれるようになった。
- ・夫が私の話を以前より楽しんで聞いてくれるようになった。
- ・NP プログラムで話し合ったことを家で2人で話すなどして、2人で更に協力して子育てをすることができるようになった。夫が子供の寝かしつけをしてくれるようになった。
- ・夫とどんな関係でいることが良いのか、改めて考えることができた。自分達の形でいいのかもしれないと思えた。
- ・子育てについて話す時間が少しだけ増えた。
- ・私の「こうであるべき!」という考えから、「まあそういうのもアリ?」「仕方ないか…」と思うようになった。散々話し合ったが、夫はあまり変化なし。
- ・離婚した(笑)
- ・夫に自由な時間を提供するようにした。夫の悪い所ばかり見ず、良い所も見るようになった。夫に口うるさく言わなくなった。
- ・前よりも溜め込まず子育てや家族について相談する回数が増えた。
- ・夫婦喧嘩や夫を責める事があまり無くなったように感じている。
- ・NP でさっぱりした分、夫に優しくできるようになった。
- ・夫と子育てについて話し、協力しあう体勢をとった。



## ◎NP 後、自分自身において

### 「とても変化があった」「やや変化があった」

#### と答えた方の具体的な変化

- ・ 子供も小学生になり、最近は自分の楽しみ、趣味にグルメに色々と走り回る事ができ、ようやく今後の次の目標に目を向けているところだ。
- ・ 様々な講座に参加したいという欲求が出てきた。
- ・ 様々な講座に参加するようになった。
- ・ 転勤でこちらに来て知り合いもおらず、子供と引きこもってばかりだったが、友人ができたことで出かけたりするようになったり、以前より生活が楽しくなった。
- ・ 自分自身を振り返るきっかけの 1 つになったと思う。
- ・ 親に子供を預けることに罪悪感を感じる事が少なくなった。おかげで他の講座に出かけたり、スポーツをしたりできるようになった。その後、子供を迎えに行くと「お留守番させてごめんね」ではなく「お留守番しててくれてありがとう」と思えるようになった。
- ・ 様々な講座に参加するようになった。自分が子育てに対して、今後どう向き合っていけば良いか見えてきた気がする。子育てに対して積極的になった(かも)。
- ・ 友達が増え、前よりも明るくなった。
- ・ 何でも(深い内容)まで話せる友人が増えた。少し前向きに考えられるようになってきた。
- ・ 忙しい時でも相手のことを思いやる気持ちもてるようになった。
- ・ 人見知りをする方なのだが、少しだけ他の人達とも会話できるようになった。
- ・ 一生付き合っていきたいと思える友人ができた。大人になってから友人ができるというのはなかなか無い中で、本当にありがたいことだと思っている。その機会を与えてくれた NP に感謝している。
- ・ 「私は孤独じゃないんだ」と思えるようになった。
- ・ NP を通じて友人ができ、更に家族に対しても優しくできるようになり、子供との時間も楽しむようになった。
- ・ 外に出て人と会うことが多くなった。
- ・ 気持ちの持ち方(子供に対して)が変わった。広い心で接するようになった。
- ・ 子供中心の生活の中で、自分の時間や夫婦で話す時間も以前より大切にできるようになった。そのことで、子供との時間もより大切に感じるようになった。
- ・ 自分がどの方向に進んでいけばいいのか少し見えてきた。大人同士でじっくり語り合う時間を持つことの大切さを改めて実感した。
- ・ 友人ができた。外に出ていくようになった。
- ・ 大切な友人ができた。自分の時間(子供が寝た後など)を持ち、好きなことをするようになった。
- ・ PTA 会長になった。アピオの講座によく参加するようになった。
- ・ ママ友と遊んだりするようになり、人間関係が広がった。

- ・ ママ友ができた。
- ・ 自己、他己との関係性やもののとらえ方など。
- ・ 仕事を始めて子供との丁度良い距離ができていて前よりイライラしなくなったと思う。
- ・ 良い意味でズボラになった。悩みを話すことで心が軽くなった。
- ・ 家族というもののと捉え方が変わった。行為行動より関係の良さを感じたり、家族をチームと考えられるようになった。家族をチームととらえたら、助け合ったり、いたわりあったりするのが当たり前だと思った。自分が家族に甘えていたなあと反省した。
- ・ 資格試験の勉強を始めた。さぼりがちだったママ体操に休まず行くようになった。子供のリトミックと一緒に行くようになった。
- ・ 経験学習サイクルを生かせるようになった。完璧なんかないんだ！と自分の事も相手の事も責めなくなった。価値観の違う話も聞けるようになった。
- ・ 資格取得の講座に参加した。その資格を生かした仕事に就いた。
- ・ 子育ては色々な方法があって、本が重要という訳ではないということ。
- ・ 自分や子育てや育児に自信を持てるようになった。友達が増えた。
- ・ 初めての子育てで皆色々な事があるのがわかりホッとした。自分自身の気分転換が大事だと思うようになった。
- ・ 習い事に通うようになった。
- ・ 時間を有効に使えるよう考えるようになった。
- ・ 色々な講座に参加する事で自分自身を取り戻すことができた。



## ◎現在、あなたが興味を持っていること

- ・ 再就職
- ・ 食育、健康、環境、自己啓発
- ・ 2人目を授かったので、2人目が生まれた後の育児について。
- ・ 農業など
- ・ スポーツ(自分でする)、夫との外出の計画をたてること、子供が好きそうな料理のレシピをPCで検索すること。
- ・ ダイエット(笑)、子育て、マラソン、サッカー、植物いじり
- ・ 子作り、冷え取り、心の冷え取り、コミュニケーション力を高める方法、ママとの上手な関わり方、プラス思考になる方法、子供のスキンケア。
- ・ 自分の子育てが落ち着いたら、子育て支援に関わってみたい。
- ・ ストレッチ、ヨガ、リラクゼーション関連、雑貨屋巡り。
- ・ 子育て、環境問題(原発)。
- ・ 家事・育児にとっても疲れているので、どうやったら肩の力が抜けるのか、心を体のリラックス法を求めている。
- ・ もう1人子供が欲しいけど、高齢だし放射能怖いし…ウジウジ。
- ・ インテリア、料理、子育て法など。



- ・自分自身を見つめること。
- ・子供の離乳食や服、おもちゃなど。(色々見るだけでも楽しい。)
- ・小学校の行事
- ・産後のセルフケア、ダンス、女性の社会参加について。
- ・食費をどうやって抑えるか、使い回しレシピなど。
- ・子供が育つ環境における影響について、家族関係、親子関係の幼少期における重要性など。
- ・かぎ針編み(編んでいる時間がとても楽しい)
- ・ダイエット、絵本の読み聞かせ。
- ・子供の健康、原発問題。
- ・内職やパートなど仕事に関すること。
- ・産後、シングルの人達の繋がり。子供(特にトラウマなど)と親の関係。
- ・カメラ、時短料理。
- ・子育て、旅行、編み物、料理、ヨガ。
- ・再就職、習い事をしているのでそれが上手になりたい。
- ・財テク？
- ・いつでもどこでも続けられる職業、子育て中だからといってやめたくないファッション、化粧品など。
- ・子供のしつけや勉強、自分のスキルアップ！
- ・ヨガをやってみたいと思っている(10年以上運動していないので)。
- ・資格取得
- ・料理
- ・子供の教育
- ・コミュニケーションを上手にとるための会話力アップ等。



## ◎意見要望

- ・ママが働きやすい時間(9:00~15:00 くらい)の求人情報、仲介など支援、アドバイスをお願いします。
- ・少単位で参加できるような講座を継続的に企画してほしい。大きな会でもいいが、その場限り  
で終わることが多いので、NPプログラムのようなものでより深く関わりができれば良いなと思う。
- ・チラシを見て「6回って多いな」と感じたけれど、参加してみたらとても楽しかった。しかし、6回全部参加するとなった時、楽しくなかったらどうしよう。など不安があって参加に迷った。1回体験で参加できたら良いなと思った。
- ・これからも1人でも多くのママが救われる(大げさ?)と良いなと思っている。

- ・このような話し合いの場をもっと作ってくれたら嬉しい。
- ・NPプログラム以外にも単発でいいので、何か子供に関する集まり等あったらぜひ参加したい。NPプログラムに参加して本当に良かった。青森での世界も広がったし、子供との接し方も少し変わった気がした。まず子供の気持ちを受け止めるということを心がけている。
- ・もっとマスコミを活用してもいいと思う(資金面で厳しい部分もあるかとは思いますが)。私はココネットの存在を知っているのでホームページを見ることができるとは思うが、知らない人は見ることもできないので、積極的にPR活動をすれば良いのではないかと思います。TVのCMではなく、地元の情報番組に出演させてもらうとか…。(おしゃべりハウス(ATV)、きんこれ(RAB)、ニジドキ(ABA)など。)
- ・これから更に色々なことをママのためにされていくと思いますが、ママ、そして子供達のためにも、ココネットの皆さまが元気で笑顔でいて下さい。
- ・当たり前継続的に「ママの自由時間」が持てる場所を作りたい。
- ・託児付きの講習会を設けてほしい。
- ・転勤し、地元においても一人で子育てをしている母親がたくさんいると思う。もっと参加しやすい講座、子供を連れてのお茶会(お喋り)などがあれば一人で苦しい思いをしている母親が減るかも…?チラシやホームページ等で皆が目につくようにし、情報がわかりやすく、手に入りやすいようにしてほしい。
- ・青森で生まれ育ったが、時々「青森って子育てしづらいな」と思うことがある。困ったな…と思ったらまずココネットに聞いてみようと思える存在になってほしいと思う。
- ・NPの講座は大変有意義だった。再度の受講ができたらなと思っている。NPプログラムの長さがもっと(あと数回ほど)あれば良かったなと思う。
- ・初めてココネットに参加するチームと、参加した事のあるチームでの対話会などがあれば良いと思う。
- ・NPプログラムで託児があったのがとっても良かった。無ければ参加できなかったのだからありがたい。子供も、託児が楽しいようで、迎えに行くと表情が良く、家に帰るとぐっすり眠っていた。託児中の様子も丁寧に教えてくれるので、子供にとっても私にとってもプラスになった。
- ・産後のセルフケアについての講座やイベントも青森に持っていけるように私も努力するので、ゆくゆくはよろしくをお願いします。
- ・NPO法人設立おめでとうございます。色々な所でココネットさんの文字を見つけられるのでとても心強いです。お身体を大切にますますのご活躍をなさってください。
- ・NPプログラムに参加して本当に良かった。これからも頑張ってください。
- ・子育てに役立つ講演会などを託児付きで開催してほしい。
- ・受講者対象にキャンプや遠足、バーベキューなど色々なイベントがあればまた再会できたり、新たな出会いがあって楽しいと思う。リサイクルということで、子供の不要になったものをそれぞれ持ち寄り、物々交換できるとありがたいなあとと思う。



- ・ 託児付きの講座などがありがたかったので、続けてほしいと思う。
- ・ これからもどんどん新しい講座開催や情報発信をよろしくお願いします。
- ・ NP を受講した 1 年は本当に大きな変化のあった 1 年だった。だからこそアクシデントよりも、それを受け止める家族の関係に目を向けられるようになって良かった。「幸せは自分の心が決める」んだなぁと思った。「大変だね」「うん、大変だね」「良かったね」「うん、良かったね」と語り合えることの価値を知りました。
- ・ もっともっと皆に NP、HS を知ってもらいたいし、気軽に参加できる事を伝える機会が増えたらいいなぁと思う。青森ママの味方！としてこれからもよろしくお願いします。
- ・ NP はとても良い講座だと思う。もっとたくさんのママ達に知って欲しい。幼稚園などにもチラシを置いてみるのはいかがでしょうか？NP の同窓会がまたあったら参加したい（前回参加できなかったのです）。
- ・ 子連れでできるプログラムをもっと作ってもっと宣伝してほしい。アウガに来たことのない地元の方が結構いるので、興味ある企画を作してほしい。季節のものを折り紙で作ったり、ベビーマッサージや体操したり…。
- ・ 以前どこかで忘れたが、“抱っこ”について学んだ。子育ての中ですごく良い講座だったと（その時はあまりわからなかったけど）今になって思う。子供達が安心する“抱っこ”についてまた学びたいし、広めたい。
- ・ 子育てで悩んでいるママ達に、このような団体があることももっと知ってもらい、活用してほしい。
- ・ パパの子育て！私はこうしている等の意見や体験交換（忙しいからこそ子供との関わり方で癒していること等…）。

