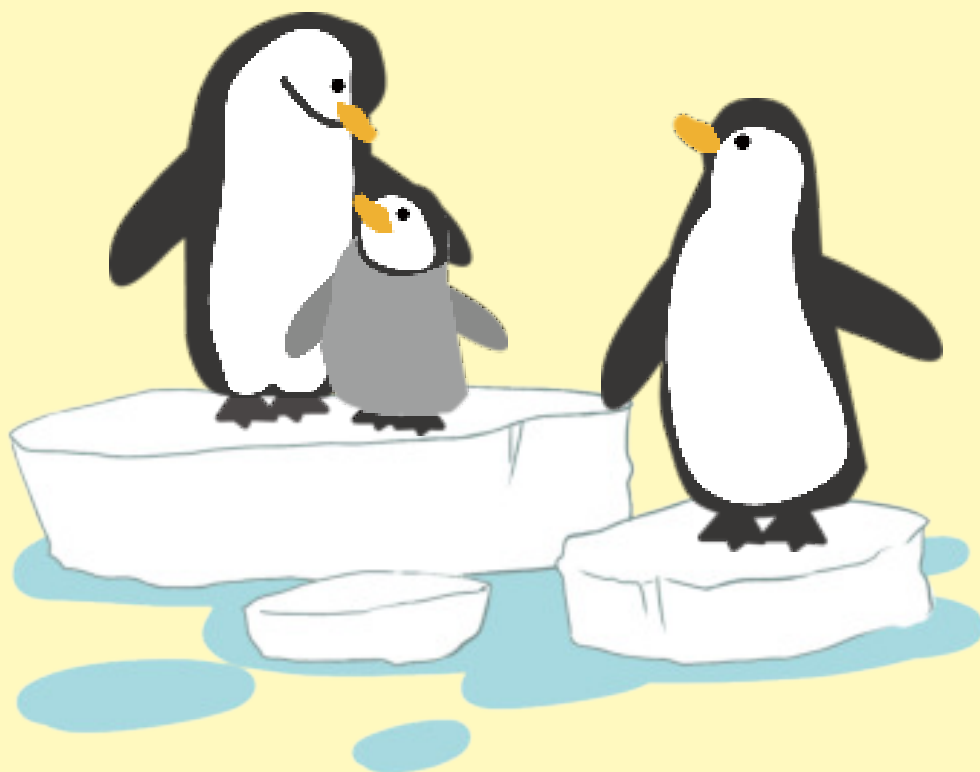


平成 30 年度障害者総合福祉推進事業

ペアレント・メンター ガイドブック

家族による家族支援のために



ペアレント・メンターガイドブック作成委員会

ペアレント・メンター ガイドブックによせて
- 分かち合い・支え合うこと -

熊谷晋一郎

東京大学先端科学技術研究センター

私は生まれつき脳性まひという身体障害をもっており、首から下が自由に動かさないので車いす生活をしている。幼いころは少しでも健常な子どもに近づけるようにと、主に母が、一日6時間くらいの厳しいリハビリを行っていた。リハビリは子ども心に痛く辛いもので、劣等感を突きつけ続けるものだった。ずっと長い間、母はなぜあんなにも厳しいリハビリで等身大のわが身を否定し続けたのか、理解しきれないでいた。

しかし、ここ10年くらいだろうか、母との関係が和解へと向かっている。母は最近になって、当時のことを思い出して涙ぐみながら、「痛い思いをさせたね、ごめんね、でも私がこの子を見捨てたら、世界中の人からこの子は見捨てられると思って、神様、どうか私の気持ちが折れませんかようにと毎日祈ってたんよ」と、山口弁でぽつりぽつりと語ってくれるようになった。私は初めて、当時の母も気持ちに触れたような気がした。水平な人間関係に戻ったと感じた。そして、なぜ母の気持ちを受け止める誰かが、あの時いなかったのだろうかと思った。

自立は、自分の苦悩や悩みを押し殺し、誰にも開示せずに一人で生きることではない。むしろ、共感してくれる多くの他者に開示し、依存しながら生きていくことだ。あの時の私は、母以外に頼る人がいなかった。しかし母もまた、神様以外に頼れるものはなかったのだろう。私たちに必要だったのは、家族以外の多くの理解者に頼ること＝自立することだった。苦悩を分かち合い、支え合えるペアレントメンターは、親の孤立を自立に変えると同時に、親子の和解をもたらすきっかけになるものと信じている。

ペアレント・メンターとは

メンターとは「信頼のおける相談相手」という意味です。ペアレント・メンターとは、自らも発達障害のある子どもの子育てを経験し、かつ相談支援に関する一定のトレーニングを受けた親を指します。ペアレント・メンターは、同じような発達障害のある子どもをもつ親に対して、共感的な支援を行い、地域資源についての情報を提供したり、体験談を話したりすることができます。

当事者視点による共感性に基づいたメンターによる支援は、専門機関による支援とは異なる家族の立場からしかできない効果が期待され、厚生労働省においても有効な家族支援システムとして推奨されています。現在、ペアレント・メンター活動は、全国の自治体に広がるとともに発達障害だけでなく他の障害タイプにも広がりを見せています。このガイドブックは、行政の方や支援者の方、そして当事者の親たちがペアレント・メンターの活動を理解し、推進していくための手がかりとしていただくために作成されました。

ペアレント・メンターの特徴と活動

ペアレント・メンターはその当事者性から、専門機関による支援にない以下のような特徴を持ちます。

- ①同じような発達障害のある子どもを育てる親としての高い共感性と寄り添い
- ②地域の支援機関とのつながりから得られた信頼できる情報の提供
- ③メンター自らの子育て体験の語りによる孤立感の緩和とエンパワメント

ペアレント・メンターの活動は、これらの特徴を生かし、メンター事務局・親の会・デイサービスなどをベースにした茶話会（メンターカフェ）でのグループ相談、サポートブック作成講座や様々な啓発イベントの開催、ペアレント・トレーニングや子育て教室の援助スタッフとしての活動など、各地域で様々な活動が行われています。

またペアレント・メンターには3つの「ない」があります。

- ①ペアレント・メンターは専門家ではない
- ②ペアレント・メンターは親の見本ではない
- ③ペアレント・メンター活動は問題解決を目標としない

ペアレント・メンターは、親としての高い共感性と地域とのつながりや自らの体験を通して、専門家にはできない寄り添いや当事者視点での情報提供を行うことで、問題解決的な支援ではなく寄り添いと繋がりによる支援を提供します。またペアレント・メンターは他の親のお手本のような存在ではなく、地域の支援を上手に使える「かしこい利用者」であってほしいと思います。子育てのライフスタイルは多様であって構いません。様々なメンターさんとの出会いが、多様な子育ての価値観に出会えるきっかけとなるとよいでしょう。

ペアレント・メンター活動を行っていくためのシステム

ペアレント・メンターの活動を行っていくためには、地域の行政・支援機関の理解、メンターの養成やバックアップの体制、各機関との連携が必要であり、それぞれの地域に合わせたシステムを作ることが課題となります。

ペアレント・メンター活動を安全に行うための養成研修

メンター活動は、相談者である親にとっての大きな力となり、メリットを感じる体験ともなりますが、時としてそれが相談者とメンターの両者にとって諸刃の剣になる場合もあります。共感性の高さが行き過ぎた過剰な支援になってしまったり、励ましたつもりが相談者には「理解されていない」「責められている」と感じ取られてしまったりすることがあるかもしれません。また、メンター自身が相談者からの質問に答えられないことに悩んだり、自分のアドバイスに対して不安を感じたり、あるいは自分と同じような苦しい体験を聴くことで過去のつらい思い出が蘇ったりするかもしれません。ペアレント・メンターの活動は、地域での子育て支援にとって大きな力になりますが、メンターは一人の親でありつつ、支援にも携わる存在であることを忘れないようにしましょう。

メンター養成研修は、相談者である親とメンター自身の両者を守り、安全かつ無理のないメンター活動を展開していくために必要不可欠なものです。研修の中身としては後で述べるように、メンターとしての倫理や相談支援技術の基本、地域の支援体制の知識などが含まれています。

ペアレント・メンター養成研修の前の準備

スタッフを集める

スタッフは地域の発達障害者支援センター、児童発達支援センター、保健センターの職員など、地域でのメンター活動をバックアップする機関の職員が中心となります。メンター養成研修では、傾聴のロールプレイなどを実施するため、参加者6名に対してスタッフ1名は必要です。これら複数の地域の支援機関のスタッフは互いに連携し、自らもメンター研修を受講しながらメンターによる当事者支援について学ぶことができます。

キックオフミーティングの開催

地域でペアレント・メンター養成研修を実施する前に、ペアレント・メンターとは何か、ペアレント・メンター活動とは何か、について地域の理解を得るために、関係する親の会団体、支援者団体、行政担当者、キーパーソンなどを対象としたキックオフミーティングを行うとよいでしょう。

内容としては、ペアレント・メンター活動の目的や役割、メンターと専門支援者との連携の重要性などです。地域内の各圏域のニーズを把握するため、家族支援の課題についてグループで話し合う時間を設けることも大切です。

キックオフミーティングをきっかけとして、メンターの募集方法や養成、登録、広報、メンター活動のコーディネーションやバックアップ機関などのあり方を考える「ペアレント・メンター活動企画・運営委員会」を立ち上げるとよいでしょう。

メンター養成研修の受講者の募集

ペアレント・メンターになるためには、養成研修を受講し、自治体にメンターとして登録することが必要です。ペアレント・メンターになる上で資格試験を課すことはありませんが、その代わりに養成研修の受講者募集に際しては、メンター活動を円滑に行っていくためにいくつかの条件設定を行うことが考えられます。

診断を受けて間もない方は、子どもの年齢が何歳であっても最初は支援を利用する立場であって、メンターとして相談にのっていくことは難しいと思われます。また子どもの年齢が就学前である場合も同様の理由で、子どもが少なくとも小学校へ上がるまで時間をおいてから養成研修を受けていただいた方が良いでしょう。

地域でメンター養成研修を計画する場合は、受講者の子どもの年齢層が、幼児期に診断を受け就学を少し前に経験した小学校中学年以上の子どもを持つ親、義務教育を終えて高等教育段階にある子どもの親、成人期の子どもの親など、年齢層がバランスよく散らばっていることが理想です。

メンターの相談支援活動では、基本的にメンター自身の子どもの年齢より下の年齢の子どもを持つ親を対象にします。これはそれぞれの年代の子育てを経験していることが、共感や地域支援機関の情報提供、自己体験の語り、などのメンター活動にとって重要だからです。メンターと相談者の年齢が開きすぎても経験した支援が異なってしまうため、相談者の子どもの年齢より少し上くらいがベストかもしれません。

親の会での活動経験があることは、メンター活動を行っていく上でとても重要です。親の会での相互支援の経験を活かせますし、親同士のネットワークから多彩な情報が得られます。また親の会として地域機関と連携した経験なども有益です。多くの自治体が養成研修の受講要件として、地域の親の会の代表の方か、もしくは支援機関からの推薦を課しているのはこういった理由からです。

近江八幡市で始めた養成講座

近江八幡市は人口約 82,000 人で年間出生率は 700 人前後の市です。平成 23 年に健康推進課内（保健センター）に発達支援室があった時から「先輩お母さんと語る会」と称して就学の方向性に悩む保護者と先輩保護者が出会い、集団や個別での相談をする活動を行ってきました。平成 25 年、障がい福祉課内に発達支援室が移され、ライフステージごとに悩みが変わっていく保護者には支援者とのかかわりだけでなく、保護者同士の相談が大きな癒しと今後の子育ての展望に繋がっていることが見えてきました。保護者を繋いでいく取り組みを模索していた時に鳥取県におけるメンター活動を知り、ペアレント・メンター養成講座を本市でも開くことになりました。他市町では県レベルでの開催が中心だった時期に市単独での開催はかなりの労力が必要でした。臨床心理士や相談員という少人数の専門職が手作りで養成講座を開催することになりました。直前に和歌山県の養成講座に参加させていただいた事も開催に向けての大きな励みになりました。本市の強みはメンターの「顔」が見えることです。個々の顔が見えることで保護者同士のコーディネートが迅速に的確にできるという点です。さらに、メンター同士の情報交換の頻度も多く、お互いが支え合える関係性ができます。そのためには「メンターの心のよりどころ」となる場が必要です。運営委員会ではランチを囲んだりしながらメンターの思いが存分に出せるような場と時間を保障しています。現在も発達相談経過中の保護者や児童発達支援事業、保育所等訪問支援事業の利用保護者を対象としたメンターによる相談やサポートブック作成講座を実施しています。今後も市と県や他市町と連携しながらメンター活動を末永く継続していくことの大切さを日々感じています。

コラム 東京都における養成研修

東京都では、平成29年度から、ペアレント・メンター養成・派遣事業を実施しています。事業を立ち上げる前に検討委員会を立ち上げ、事業の実施に当たって必要な事項の検討を行いました。検討にあたり、都内区市町村の実態をつかむため、実態調査も実施しました。

事業の運営については、東京都発達障害者支援センターに「東京都ペアレント・メンター事務局」を設置し、研修の実施、メンターの派遣を行っています。ペアレント・メンター・コーディネーターも、事務局である東京都発達障害者支援センターに配置しています。

養成研修は、日程についてはメンター自身の子育てなどを考慮し、10時～16時半の時間に収まるように組むなどの工夫を行っています。養成研修のカリキュラムは、発達障害の基礎知識、家族支援のあり方、ペアレント・メンターの役割、リソースブックの作り方と地域活動等についての座学、そして、話を聞くことの基礎知識、ロールプレイガイダンス、ロールプレイデモンストレーションを講義した上でグループワークを実施しています。さらに、東京都ペアレント・メンター活動ガイドラインの説明や、都内で活動していくうえで東京都の取り組みを知って頂くことは必要であると考え、東京都の保健・福祉行政、教育についての座学もカリキュラムに入れております。養成研修の受講対象者は、①東京都在住で、ペアレント・メンター派遣事業の活動（ボランティア活動）が可能であること。②発達障害のある子どもの養育経験がある方（原則、発達障害の診断を受け、概ね2年以上かつ小学3年生以上の子どもの養育経験がある方）。③親の会やサークル活動などにおける、相談活動等の経験を有することとしています。また、区市町村の発達障害児（者）支援担当宛に推薦の依頼をしており、そこを通して、ペアレント・メンター候補者の推薦を働きかけてもらっています。働きかけ先は、親の会、親の集まりの場、支援機関、サークル活動等です。そうして、区市町村、親の会の推薦を得ることにより、質の担保に資すると考えています。東京都では

さらに、メンターへのフォローアップも実施し、相談活動のスキルアップを図っています。また、活動報告会等による普及啓発も実施しています。

平成29年度は1回、平成30年度は2回の研修を実施。61名が研修を受講し、メンターとして登録しています。人数が多くなるにつれ、コーディネーターによる全員の把握と調整が難しくなって来ているのが実情です。そうした観点から、区市町村独自の養成・派遣事業の進展が期待されるところです。

ペアレント・メンター養成研修の内容

ここで示すシラバスの内容は、各地での長年のメンター養成研修や活動の中で得られたメンター活動に必要な要素であり、スタンダードといってもよいでしょう。もちろん、これだけやればよいというものではなく、最低限と思っただけであればと思います。また修了後も定期的にフォローアップ講座を開催することが大切です。

ペアレント・メンターの役割と倫理（2時間）

支援に関わる守秘義務や中立性といった倫理に関して学ぶことは、メンターとして最も大切なことです。以下に倫理指針の例（ペアレント・メンター研究会による）を示します。

1. 目的

研修を修了したペアレント・メンターは、地域での親同士の支え合いを推進することで、発達障害児・者を育てる親や家族が共に質の高い生活を送れるような地域社会環境を創っていくことを目的とする

2. 役割

- (1) 同じ親として仲間の子どもの理解や子育てへの支援を行う
- (2) 発達障害とそれに関連する障害などの情報の提供を行う
- (3) 地域のリソースに関する情報の提供を行う
- (4) 専門機関での相談のきっかけづくりとなるよう可能な範囲での支援を行う

3. 倫理

- (1) 相談者の人権を尊重すること。
- (2) 相談中に知り得た事項に関しては本人及び家族の了解なしに他者に漏らしてはならない。メンター活動を休止もしくははやめた後もこれらの守秘義務は継続される。また相談関係書類など相談に関連した個人情報の管理は厳重になされる必要がある。
- (3) 個人的、組織的、営利的、政治的目的のために行ってはならない。また強制してはならない。
- (4) 相談に関する知識と技術を高めるよう努力すること。一方、自らの能力と技術の限界についても十分にわきまえておくこと。

ペアレント・メンターによる支援活動においては、相談者の人権の尊重や守秘義務の順守は最も重要です。専門機関への紹介においても相談者の意思決定を尊重することが必須ですし、他機関との情報共有においても相談者の許可が必要となります。メンターの活動は地域に根ざしているからこそ相談者のプライバシーに対してもより敏感であることが必要です。グループ相談においても「集団による守秘義務」が生じるため、メンターは、自分以外の参加者に対しても守秘義務に対する説明ができることを求められます。また虐待に対する通告義務など、守秘義務の例外事項についても確認しておくことが必要です。守秘義務についての学習はメンター活動を行う中で常に継続し、意識を高めていくとよいでしょう。

メンター活動は相談者の利益を尊重し、中立的であることが求められます。また特定の個人や組織にとって営利や政治的な事柄と結びつかないようにしなければなりません。例えば、たまたま自分の子どもに有効であったサプリメントやセラピーをメンターとして相談活動の中で強力に推奨してしまうと、そこに様々な利害関係が生じます。具体的な提案については、あくまで複数の選択肢の一つとして公平に情報提供し相談者に選択してもらうことが重要です。

メンター活動の中で自身の専門性の維持と向上を図っていくことは、自分自身の子育てにも役立つだけでなく、メンター活動の中で自分自身の心と体の健康を守ることにもつながっていくでしょう。

最後に忘れてはならないのが、メンター自身も親であるということです。子育てしながらの相談活動は、自分自身の体調だけでなく、自分の子どもの体調の善し悪しにも大きな影響を受けます。自分自身の生活や子育てを犠牲にしての相談活動は、相談者もメンターも不幸にするものです。仲間、そして専門機関と助け合いながら、いま自分にできないこと、できることをはっきりと言える雰囲気を作っていかなければなりません。

発達障害支援の概論と地域での支援システムの理解（2時間）

発達障害といっても障害特徴に様々な違いがあり、そのニーズは生涯にわたって変化し続けます。発達障害の特徴や支援の基本について学ぶことは、メンターにとって自分の子どもにない特性や支援について学べる貴重な機会となります。

また地域の支援に携わっている方に講義をお願いすることで、当該地域での支援の仕組み、各支援機関の情報などを知ることができます。例えば教育委員会、医療機関、福祉であれば発達障害者支援センターなどが考えられます。各機関のパンフレットや資料などをメンターに配布することで紹介先のリソースブックになります。各機関に対する質問を受ける時間も十分にとっていくことが望ましいといえます。

相談の基礎技術（1時間）

家族支援の意義、メンターによる相談活動の形態とその特徴・メリット・デメリット、相談に際してのルール設定について学習する他、相談の基本となる共感や傾聴について、具体的に学び体験することを目的としています。

傾聴は、メンターの相談活動の基本となります。しかし、いざその場になると問題の解決を焦ってしまうことがあります。相談者がどんな気持ちで、同じ親としてメンターに何を求めているのか、まずはゆっくりと耳を傾けることが必要です。また、自分にとって使いやすい共感の言葉リストをつくってみるのもよいでしょう。

傾聴相談ロールプレイ（3時間）

メンターによる実際の相談活動は二人一組、もしくはグループで実施されることが望ましいと考えられています。しかし研修では、メンターによる相談の特性を学ぶため一対一で行います。

メンター役、相談者役、観察者役の三人一組でおこないます。各組に一人のインストラクターを配置し、役割交代しながら五分ずつのロールプレイを行

い、振り返りをしていきます。インストラクターは、うまくいっている点や課題についてフィードバックやアドバイスを行います。

リソースブックとその作り方（1時間）

リソースブックは、メンター相談のネタ帳のようなものです。地域の支援機関のパンフレットなどをファイリングして、ノウハウの詰まったリソースブックを作成します。メンター仲間で集まって定期的にリソースブックを更新することで、メンター活動がよりスムーズになり、自分の子育てにも役立ちます。透明ポケットのついたクリアファイルを用意し、養成研修の際に地域の支援機関のパンフをできるだけ集めておき、情報交換することから初めてもよいと思います。

グループ相談の方法（3時間）

ペアレント・メンターの行う相談形式として最も一般的なものがグループ相談です。グループ相談の技術は茶話会（メンターカフェ）などの場で活用できる基本的なスキルとなります。グループ相談のメリットは、相談者に対する情報提供の量とその多様さです。グループ相談では参加者を含む複数の人から様々な情報やアイデアを提供しあうことができます。デメリットとしては、じっくりと思いを聞いてもらいたい場合や個人的な内容であり、グループで話題に出すことに抵抗がある場合には適さないということです。またグループ相談の場合にはグループのメンバーの守秘義務の遵守に十分注意する必要があります。メンバーの意識を促すため毎回開始前に確認するようにします。

グループによる相談の模擬練習を行い、インストラクターからのフィードバックやアドバイスも含めて意見交換を行います。

メンターの登録

養成研修後は、各地域のメンターリストに登録します。登録内容はメンターの連絡先、年齢、住所地、研修の受講歴、子どもの障害と年齢、活動できる曜日や時間帯、参加できそうな活動の種類などです。

現在、ペアレント・メンターは「資格」ではありません。あくまで養成研修を修了し、地域で活動していることを示す名称ということになっています。研修を修了された方の中には「サポートブックを作るのを手伝ったりするのはいいけれど相談には向いていないな」とか、「グループでの相談はいいけど、個人的な相談は難しいな」など参加活動を限定したい人もいます。メンターの活動は幅が広いので、そのすべての活動をしなければならないわけではありません。

登録に際しては、各地域で決めたメンターとしての倫理規定に誓約署名することが望ましいですが、活動できる時期とそうでない時期があってもよいので、登録を一年間の更新制にするなど工夫も考えられます。

コラム 福岡市におけるメンターの登録と継続研修

福岡市では、現在1～2年に1回のペースでペアレント・メンター養成研修を実施しています。受講者は福岡市内の発達障害児者の親の会や支援機関などから推薦された、発達障害のある子どもの保護者の方々です。受講を終了した方に『福岡市ペアレント・メンター』への登録をご案内しています。養成研修を通してペアレント・メンターの活動について具体的に知っていただいた上で、改めてメンターとして登録するかどうかお尋ねすると、「今回はやめておきます」と回答される方も毎回一定数おられます。安全かつ無理のないペアレント・メンター活動のためには、時に登録をお断りいただくことも大切なことだと考えています。

『福岡市ペアレント・メンター』に登録後は、『体験談を話す』『子育て支援サークルで参加親子を見守る』などいくつかあるペアレント・メンター活動のうち、得意分野の活動を担ったり、先輩メンターと一緒に活動したりと、工夫しながらメンター活動を進めています。また、メンター活動上の気付きや課題を共有し、よりよいメンター活動にしていくために、毎年必ずペアレント・メンター交流会を実施し、必要に応じてペアレント・メンター応用研修を実施しています。

少しずつペアレント・メンター登録者数が増えている中で、様々な事情によってメンター活動をお休みされるケースも出てきています（これも大事なことだと考えています）。メンター活動の内容や関わる支援機関及びスタッフも年々変化していく中で、お休み中にメンター関連の連絡が入ることをメンターさんが負担に感じられる場合もあり、メンター登録制度に更新制を取り入れることも現在検討中です。

体制整備

ペアレント・メンター・コーディネーター

コーディネーターの最も大きな役割は、地域からの依頼に対し、その内容に合わせて登録リストの中から適任のメンターをマッチングすることです。そのため、コーディネーターは各メンターの特性や得意な活動をよく知っている方が望ましいといえます。

またコーディネーターは、メンターのマッチング後、その活動がうまくいっているかモニターしていく役割もあります。メンターにとって活動が過重な負担にならないように、また責任感から無理をしてしまわないように、仕事を調整・分担したり、時にはブレーキを踏んであげたりといったことも必要になります。その他の役割としては、活動依頼先との連絡調整、活動実施後の報告書の集計、養成後のフォローアップ研修の企画や運営などがあります。

コーディネーターは、ベテランのメンターが担っている地域、支援センターの職員が担っている地域など様々です。

コラム 足立区でのメンター・コーディネーターの役割

足立区では、区からの委託でメンター事業運営を開始することとなり、ペアレント・メンター候補者で一般社団法人を設立し、区とペアレント・メンター事業運営の委託契約を結びました。そのため、初期から事務局を持ち、メンター自身がコーディネーターとなり、コーディネート業務を構築してきました。初年度立ち上げ時は以下のような業務を行っていました。

- ・ペアレント・メンター登録と連絡手段の整備
- ・電話受付表や相談記録票の作成
- ・相談概況のデータ化までのしくみづくり

現在は通常の業務として以下のようなことを行っています。

- ・相談依頼者からの電話受付からメンターのマッチング
- ・相談報告書のデータ化と集計
- ・相談対応後のメンターから課題の把握および相談
- ・相談対応後の必要に応じた情報提供、機関紹介。
- ・グループ相談の年間のテーマ企画と情報発信
- ・メンター、利用者からのニーズの収集
- ・メンターや利用者への利用後のアンケート実施
- ・メンター定例会の企画・開催
- ・ペアレント・メンターフォローアップ研修の企画・開催
- ・キャラバンやメンター派遣等の依頼元の関係機関との調整
- ・委託窓口となる担当課との情報共有や調整
- ・相談件数や内容の概況など、区の事業としての効果の検証
- ・運営会議（年1回の関係機関とのネットワーク会議）の開催
- ・その他のニーズから勉強会等を企画・開催
- ・地域行事への参加

コーディネーターが、最も悩むのは依頼内容とメンターのマッチングです。メンター間の交流の場を積極的に設けていくことで、各メンターの得意なことや苦手なことを知ることで、きめ細かいマッチングに繋がります。メンターの登録人数が増え、知らず知らずに業務過多になってしまうこともあります。メンター事務局とメンター相談室が隣ですので、相談終了後のメンターの気持ちを聞いたり、事務局経由でも支援機関を紹介したりなど、これからも相談者とメンターとが気軽に利用できるサロンの機能を整えていきたいと考えています。

ペアレント・メンター運営委員会

地域のペアレント・メンター活動の方針や活動内容、研修などの企画、決定、活動報告などを行う組織です。所轄の行政、親の会などの関係団体、支援機関、学識経験者、メンター・コーディネーター、メンター事務局などで構成されます。メンター・コーディネーターが対応に迷ったときも頼りになる存在です。

ペアレント・メンター事務局

ペアレント・メンター事務局は、地域からのメンター活動の要請に応える窓口になるところです。ペアレント・メンター・コーディネーターやメンターが集まれる拠点としての機能もあります。事務局の設置場所は、コーディネーター業務をどこが担うかによっても変わってきます。

事務局のスタートアップ作業としては、ホームページの立ち上げやパンフレットの作成などメンター活動の広報があります。

活動の場の創出

メンターを養成するだけでは地域でメンター活動を活性化するには不十分です。養成後は経験を積んでもらうためにも、行政やバックアップ機関が主導的立場をとってメンター活動の場を作っていかなければなりません。活動の場や初期段階でのサポートがなければ、養成研修を修了したメンターの動機づけも低下してしまうかもしれません。

後で紹介するグループでの茶話会（メンターカフェ）、サポートブック作成講座などの活動機会をメンターとともに企画し、メンターが安心して参加できるようにサポートしていくことで、メンターとしてのアイデンティティや技量や自信が育まれていきます。

バックアップとフォロー

メンター活動の地域展開は、メンター活動の開始から養成研修開催までを第一段階、メンター活動に関する組織化を進め地域で実践し始める第二段階、メンター活動を定着させる第三段階に分けられるでしょう。

最後の第三段階では、メンター活動をバックアップする専門機関の存在とその連携を確保することが重要になります。メンター活動の中で、メンターでは対応困難な相談事例があがってくる場合があります。メンターが困難事例を抱え込むことのないよう、コーディネーターは各メンターと連絡を密にし、バックアップ機関と連携できるようにしておくことが大切です。バックアップ機関には、発達障害者支援センターや医療機関、などが考えられます。またメンター活動を続けていくうえで、メンターから疑問や不安、不満などがあがってくる場合があります。毎回の活動終了後のティータイムなど、メンターたちが感想を伝えあうための場を設けることで、不安を抱えたまま親としての日常にもどらなくてすむための工夫が大切です。またメンターが日常的に交流できる場所を作っていくことも大切です。

活動が継続できるような環境整備

メンターは、支援の提供を業務とする専門家ではなく、同じ親として地域で活動する市民です。親であるメンターが地域で活動を継続していけるための環境整備は先に述べた専門機関のバックアップの他に何かあるでしょうか。

予定されたメンター活動に参加するためには、メンターは自分の健康状態の管理だけでなく、我が子の健康状態にも気を配っていく必要があります。メンターに無理をさせないためには、当日の欠席も想定し、余裕をもった配置を考えておく必要があります。また活動のために我が子を支援機関に預けるというコストを払って参加しているメンターもいます。メンター活動について交通費などの経費や、活動によっては謝金などについて、必要な予算を確保することも自治体や運営委員会の役割です。

コラム 岡山県での養成研修後の活動創出とバックアップ体制

岡山県は、平成 24 年度と 29 年度の 2 回にわたり、ペアレント・メンター（以下、メンター）の養成を行いました。現在、県内 16 市町村から 49 名の方に岡山県登録のメンターとして、派遣事業に協力していただいています。事務局とコーディネーターはおかやま発達障害者支援センター（以下、県センター）が担っており、派遣実績や活動報告書の取りまとめ、派遣先のニーズに合ったメンターのマッチング等を行っています。メンター派遣事業を行う上では、メンター派遣事業の周知と活動の場の創出が必要であります。県内の市町村の家族支援の資源や取り組み状況は様々であるため、県センターがそれらをすべて把握することは難しくなります。そこで県センターは 1 回目の養成前後に、県障害福祉課との共催により、県内の家族支援を行う支援機関を対象に、メンター派遣事業の説明会を実施しました。併せて、発達障害のワンストップの相談窓口として市町村に配置されている、発達障害者支援コーディネーター（以下、Co. , 平成 31 年 3 月末現在、26 市町村のうちの 23 市町村に配置）に働きかけ、Co. が関わる家族支援に関する活動にメ

ンターを積極的に派遣してもらえよう協力を要請しました。以下にメンターを派遣している活動を紹介します。

- ・自立支援協議会：ペアレント・トレーニング、茶話会、支援ファイル作成研修会
- ・児童発達支援センター：保護者向け研修会、茶話会
- ・行政（福祉課、子育て支援課等）：茶話会、親子の居場所支援
- ・母子保健事業：乳幼児健康診査後の親子教室 等

上記以外にも、Co. からは、支援者、保護者、地域の人を対象にした研修会への派遣依頼が挙がっています。

Co. を通して派遣依頼がある場合の最大のメリットは、派遣されるメンターが安心して活動できることです。Co. は、依頼先のニーズを把握した上で、事前にメンターと活動内容を打ち合わせたり、当日メンターの活動に同行したり、活動後にメンターへのフィードバックを行ったり、メンターからの相談を受けたりしています。Co. がいない市町村や政令市の岡山市の場合は、県センターや岡山市センターが同様のフォローを行っています。

今後も、岡山県の特徴である Co. を主軸にし、メンター派遣事業による市町村の家族支援の充実を図っていきたいと思います。

各地域のメンターの相互交流の促進

各地で活動するメンターが都道府県を越えて情報交換する機会は少ないという状況があります。各地域では発達障害に関する支援システムが少しずつ異なるので、各地のメンター活動にも地域独特の活動もあるでしょう。現在、メンター活動は全国に広がっており、もっと活動について学びたい、活動や運営について他の地域を参考にしたい、というメンターからのニーズも高まってきています。メンター同士の相互交流の場を作っていくことも今後の課題です。

メンターカフェをはじめよう

ペアレント・メンターの活動の場として、「メンターカフェ」が期待されています。カフェでは、専門の相談機関での相談には少し抵抗がある親、いろいろなメンターからの意見が聞きたいという親のために、曜日や時間を決めて複数のメンターとお茶を飲みながら語る場です。

メンターカフェは、発達障害に対する「理解の場」、地域での支援のしくみや支援機関の情報を得る「つながりの場」、メンターやほかの親との「仲間づくりの場」と言えます。

メンターカフェ開設にあたっては、各メンター事務局のホームページ、自治体の広報やお知らせにカフェのスケジュールを掲載してもらい、保健センターや教育委員会、病院などにチラシを置いてもらう、などの広報活動をしていきます。メンターカフェは運営・参加するメンターの無理のない範囲で、長く続けられるようにしていくことが大切です。

Q&A

メンターになりたい

地域の行政窓口にはペアレント・メンターになりたいという方からの相談が多く寄せられるようになってきました。メンターは資格ではなく、養成講座を受講し自治体に登録して行うボランティアとしての活動がメインです。ペアレント・メンターは親であるという条件がつきますが、保護者としては親だけでなく、養父母、祖父母、きょうだいなども考えられ、少数ではありますが活動されています。また、5ページに書かれているようにメンター養成研修の受講要件などを参考にされるとよいと思います。

メンター養成研修を実施したが活動が広がらない

15 ページに書かれているように、メンター活動を定着させていくためには、関係する支援現場のニーズやメンターの声に耳を傾け、可能な活動から始めていく必要があります。コーディネーターは近隣地域の活動を見学するなど、先行地域の活動を参考にしたり、運営委員会でアイデアを出し合うなど、運営委員会の構成メンバーにも協力を要請するとよいでしょう。

メンター・コーディネーターがいない

メンター・コーディネーターは、メンター活動の発展を担うキーパーソンとなることから、人材確保は地域にとって大きな悩みとなるでしょう。コーディネーターは、バックアップ機関の職員が担っているところもありますが、職員の異動による関係構築の困難さや、他の業務とのバランスが難しいという課題もあります。またメンターや当事者団体が委託を受けてコーディネーターを担っている場合は、他の親の会や団体とのバランス感覚やバックアップ機関との関係構築が課題となるでしょう。こうした課題を運営委員会や支援機関がフォローしながら、コーディネーター人材を育成していく必要があります。

メンター活動は発達障害だけなのか

メンターの活動は現状では発達障害に限定されています。しかし、その活動成果は発達障害だけでなく、知的障害やてんかん、精神障害や身体障害に対しても有効であると考えられます。発達障害との合併もあることから、地域によっては他の障害タイプについても一緒に活動しているところもあります。メンター活動は大小様々な親の会で日常的に行われている相談をより円滑に進めていくための活動システムの一つであり、今後の対象の広がりが期待できると考えています。

メンターにとってのメリットやデメリットは

メンター活動を行うことで仲間との出会いや、相談活動を行う中で利用者からの感謝や力をもらえることがあるでしょう。またメンター自身の子育てや自分自身の悩みを客観的に振り返ることや、新たな価値観に出会うことができるかもしれません。一方では、相談活動のための時間の捻出に苦慮したり、活動の中でストレスを感じたりといったことが考えられます。子育てしながらのメンター活動の中では、コーディネーターなど、常に相談できる人を作っておくことも必要です。

地域にとってのメリットは

ペアレント・メンターは、発達障害の子どもを持つ家族に向けた、同じような障害の子をもつ家族同士が互いに支えあう仕組みであるといえます。ペアレント・メンターという形で当事者のご家族が活動し、それぞれの子どもたちや家族のニーズを当事者の視点から表明し、支援者や専門家がメンター活動や家族を本人とともに支える仕組みを作ることによって、これら複数の地域の当事者と支援者が互いに理解し合い、パートナーシップで結ばれ、連携を深め、互いに支え合えるような地域ができることがメンター活動の最終ゴールといえるのではないのでしょうか。

活動報告はどのようにするか

メンターの相談活動については共通の書式を作り、メンター・コーディネーターやメンター事務局に報告するようにします。活動報告の書式は特に決まっていますが、いつ、どこで、どんな活動を、どのメンターが行ったか、相談者もしくは参加者の人数などです。これらの記録は、メンター活動の成果を自治体に報告する際の重要な資料となります。

最後に

メンター活動を続けていくメンターのために

第一は無理をしないということです。受講に関しても子どもやきょうだいやご家族が健康で、そして家族が協力してくれて初めて可能になるものです。自分だけでなく家族に負担をかけない体制や時期をみて参加していただければと思います。

養成研修を開催すると一部の講座を受講できない方が必ず何人かおられます。こうした場合はまた時期をとらえて主催者の方にお問い合わせし、近県で開催する講座に参加できるよう融通してもらったり、直接実践場面で先輩メンターにアドバイスを受けてたり、様々な関連研修に出席して勉強したり、専門家に個別に補講をしたりしてもらうことで補っていただくとよいと思います。一年ですべてを受講するところできなくても機会をうまく捉え自分のペースで学んでいただければよいのです。

第二に自分自身も健康であることがよい支援活動をしていく上で大切です。自分自身の体調が悪いときは活動を休止する勇気を持ってください。相談ができる時とできない時があってもよいのです。メンター活動だけでなく、子育てや仕事全般そうですが、気分の切り替えのできる自分なりの余暇活動を持つとよいと思います。

三番目に、ひとりで抱え込まないようにするということです。メンター同士で話す機会を定期的に持ったり、バックアップしてもらえらる専門機関を持つことです。養成研修の中でも他の地域の参加者や他の親の会の参加者など知り合いをたくさん作っていただき、その後の交流のきっかけにいただければと思います。

本誌については下記のサイトからダウンロード可能です。

特定非営利活動法人 日本ペアレント・メンター研究会

<https://parentmentor.jp/>

ペアレント・メンターガイドブック作成委員会

日本ペアレント・メンター研究会

東京都福祉保健局障害者施策推進部精神保健・医療課

おかやま発達障害者支援センター

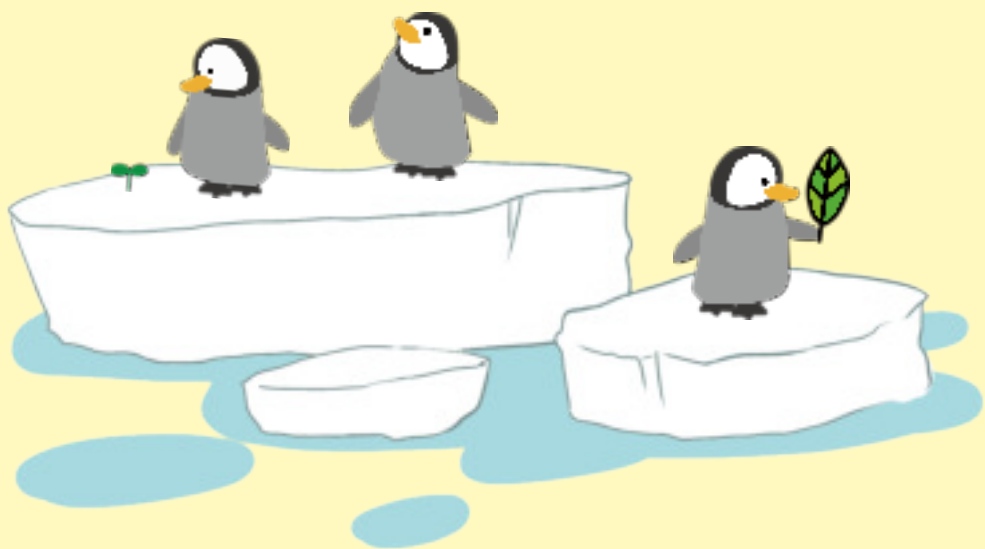
福岡市立発達障がい者支援センター ゆうゆうセンター

一般社団法人 ネットワーキング（足立区）

取手市役所 福祉部 障害福祉課

近江八幡市子ども健康部発達支援課

特別寄稿 熊谷晋一郎 東京大学先端科学技術研究センター当事者研究分野



ペアレント・メンターガイドブック作成委員会