

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すが、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る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い、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をお願いし、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が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事です。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

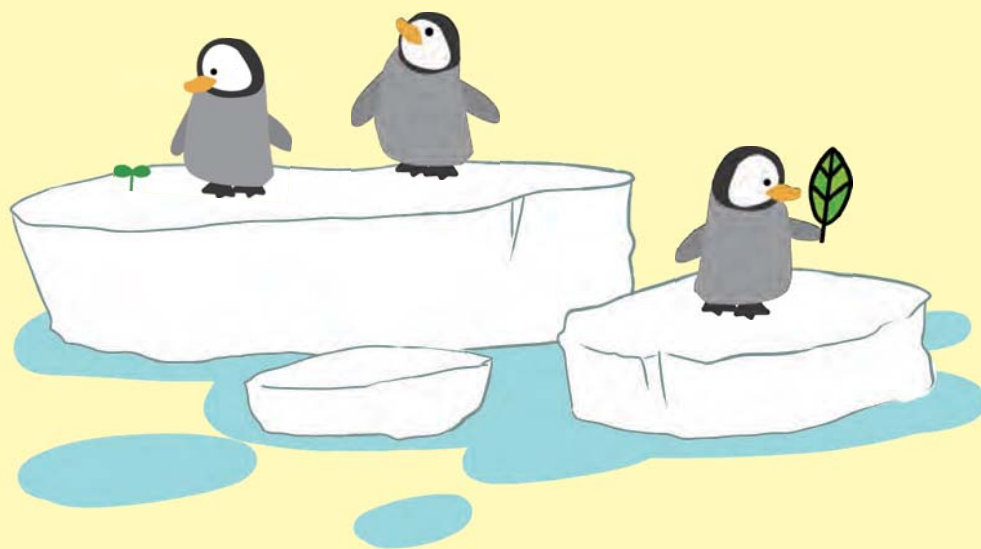
福岡市立発達障がい者支援センター ゆうゆうセンター

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