

2024年 秋の行事 オンライン公開講演会（2024年11月3日）

## がんばらない育児と介護のススメ

～大切にしたい、私のキモチ・私なりのワークと  
ライフのバランス

講師：茨城キリスト教大学文学部

児童教育学科教授

江尻桂子氏



### 講師紹介

平成5年 教育学科心理学専攻卒業

平成10年 人間文化研究科人間発達学専攻修了  
博士（人文科学）

### 講演概要紹介

11月3日（日）に、2024年秋の行事としてオンライン公開講演会を実施しました。「がんばらない育児と介護のススメ～大切にしたい、私のキモチ・私なりのワークとライフのバランス」というテーマで、江尻桂子氏（茨城キリスト教大学教授）に、ご自身の子育てや介護の経験をふまえてお話をさせていただきました。

参加者は45名で、20代から80代までの幅広い年代の方々と、神奈川を中心に、東京・千葉・茨城・山梨・富山などの支部の方々35名、一般の方々10名参加していただきました。参加したみなさまから「様々な年代に響く、充実したご講演でした」という感想をいただきました。

講演では、発達心理学の観点からさまざまなデータを駆使して育児や介護の現状と課題について説明していただき、「家族のケアに携わる人たちが少しでも楽になるためにはどうしたら良いか、周囲の人たちはどうそれをサポートできるか」についてお話しいただきました。

江尻氏のお話では、進化心理学の視点から見ると、本来のヒトの育児は「共同養育」であるが、社会の変化に応じた「現代版共同養育」は、日本では浸透していない。孤立感を持つ母親は70%に上っていて、社会全体として支える必要がある。周囲の人のサポートが高いと育児肯定感が高くなるという調査結果がある、ということでした。江尻氏ご自身の体験から、しんどいときほど、自分が好きな時間を大切にしてほしい、というメッセージもいただきました。

また、子育てや介護で悩んだときの対策として、「相手を正しく理解すること、気持ちでは無理でも、頭で理解すること」、「SOSする気力と体力」が必要であること、地域に見守られながら暮らすには、介護者も被介護者も「閉じこもらない、人に迷惑をかけてもいい、自分も好きなようにする、ユーモアを忘れない、自分で自分の状況を客観的にみる」など、参加者のみなさまに勇気をくださるお話が心をうちました。

### 受講者からの感想

- ・どうしても自分の事は後回しになり、毎日くたびれています。先生の「自分のため、家族のため、後続く人のためにSOSする、少し頑張る」のメッセージは泣けました。うまくいかないことは全て自分のせいと受けとめてきました。が、目線をかえて客観的に見てみようと思えました。素敵な講演会をありがとうございました。(50代)
- ・悩みながら必死で生きている私に、そんな頑張らなくてもいい、周囲からサポートを得られない環境では社会資源を活用することは悪いことではない、SOSを発信する気力と体力が残っている間に持続可能な支援のやり方を考えたことは、悪くはなかったと、漸く肯定的に考えられるようになり前に進むパワーをいただきました。(40代)
- ・SOSを出す勇気、または凶々しさは大切で、よく見られたい、迷惑をかけられないと考えがちな私たちには、必要だと感じました。先生がユーモアをもって、ご自身の家族をうけとめていらっしゃる事、少しでも私たちの役にたてばいいと思って、お話していただいているのが、伝わりました。先生のお話から、私は勇気と希望をいただきました。(50代)

### アンケートより

実施後のアンケートでは、29名の方から回答をいただきました。

(講演会参加者数 45名、回答数 29名 回答率 64%)

(内訳 30代2名、40代2名、50代9名、60代11名、70代4名、80代1名)

満足度で「5」が76%、「4」が24%でした。(平均 4.8)

江尻先生 育児と介護についてのお話、ありがとうございました。

参加者のみなさまから、寄せられたアンケートのコメントも気持ちのこもったお言葉ばかりでした。後続く世代につなげていきたいお話でした。ありがとうございました。