

## 論文の内容の要旨

論文題目 育児中の親のレジリエンスを高めるプログラムの効果  
—怒りの情動に焦点を当てて—：ランダム化比較試験

氏名 戸部 浩美

### 1. 背景

#### <育児ストレスとネガティブなストレス情動>

日本における育児ストレス研究は、1970年代以来、「育児不安」を主題としてきたが、これには育児以外のストレス要因および様々なネガティブなストレス情動が含まれる。子どもの成長に伴って反抗的な行動が増えるにつれ、親は不安よりもイライラや怒りをより強く頻繁に感じる。イライラや怒りは暴言や体罰などの不適切な養育につながりやすく、身体的・精神的・社会的に長期的で深刻な悪影響を子どもに及ぼし、親自身にも害となることから、ストレスやネガティブなストレス情動に対してより適切に対処できるよう支援し、不適切な養育を防ぐことにより、母子、さらには家族のメンタルヘルスを予防・改善することは喫緊の課題である。

#### <レジリエンス>

近年、ストレスへの対処として、「非常にストレスフルな出来事を経験したり、困難な状況になっても精神的健康や社会的適応行動を維持する、あるいは回復する心理的特性」を意味するレジリエンスに注目が寄せられている。初期のレジリエンス研究では、虐待や戦争、災害など、深刻なライフイベントを経験した対象が主であったが、近年では、日常生活におけるレジリエンスが果たす役割について検討することも有意義であるといわれている。また、レジリエンスは一部の者が持つ特別な特性ではなく、多くの人にとって促進可能なものとされ、対象の必要に応じた様々な介入が行なわれている。

#### <育児中の親のレジリエンス>

育児中の親は、daily hassles（日常的な苛立ち事）を日々蓄積しており、その状況に適応し、精神的健康を維持するためのレジリエンスを養うことは、親子双方にとって重要である。親のレジリエンスに関する研究は今後重要な焦点であると言われており、子どもに障害や疾患がある場合など、より困難な育児状況にある親のレジリエンスに関する研究が増えている。しかし、育児そのものがストレスフルであり、簡便な介入によるポピュレーションアプローチが虐待予防の観

点からも重要であるといわれるが、日本において一般的な親を対象にしたレジリエンスを高める介入研究はまだ行なわれていない。

#### <認知行動療法をベースにした親のレジリエンスを高めるプログラム>

多くのレジリエンス介入が認知行動療法をベースにしている。本研究でも、ABC 理論を応用して、出来事 (A:Activating Event) に対する認知・信念 (B:Belief) をより建設的・合理的なものに変えることで、結果 (C:Consequence) である感情や行動の変容を促すこととした。母親が、生活上で感じる様々なストレス要因に対する認知を変え、イライラや怒りなどのネガティブなストレス情動を軽減し、不適切な表出を避けられるよう、感情調整を強化することによりレジリエンスを高めるためのプログラムを開発した。また、母親にとって、子どもの反抗的態度に次いで高いストレス要因である父親との関係性やコミュニケーション不足に注目し、それらを改善するための内容をプログラムに取り入れ、母親が学んだことを父親と共有することも課題に組み入れた。

#### <研究目的>

本研究の目的は、3～6歳の子どもを育てる母親が、生活上感じるストレスや、イライラや怒りなどのネガティブなストレス情動により適切に対処するための、感情調整に焦点を当てたレジリエンスを高めるプログラムを受講することより、主要評価項目である介入2か月後の母親のレジリエンスが高まるかを、ランダム化比較試験によって検証することである。父親についても、母親からの間接的な影響による効果について母親と同様の項目で群間比較する。

## 2. 方法

#### <調査期間・対象・ランダム化>

調査は、2017年1月～10月に実施された。対象は、3～6歳の子どもを持つ母親と父親で、母親はプログラムあるいは茶話会に参加予定の者、父親は質問紙回答可能な者とした。日本語の会話と読み書きが困難な者および精神疾患の診断を受けている者を除外した。123組の対象者が、介入群(62組)と対照群(61組)に無作為に割り付けられた。

#### <介入>

介入群は、6～14名を1グループとして、120分のセッションを2週間おきに4回受講し、課題として家庭での実践に取り組み、次のセッションで報告した。ネガティブな情動の機序や対処法、特に、その受容や承認、および適切な表出法を学んだ。子どもの反抗的な態度や行動に対する否

定的・非建設的な認知に気づき、合理的で肯定的な認知に変え、同じ状況にあっても、長期的・客観的に判断してより適切な行動が取れるように訓練した。自身や子どもの強みに焦点を当て、適正に評価し、肯定的な言葉かけを増やすことにより互いの自尊心を高めた。

対照群へは、各地で実施されている茶話会を採用した。MCG (Mother Child Group) と呼ばれ、自分の時間を持ち、他の母親と交流することが疎外感・孤立感の軽減につながるといわれている。

#### <調査時期と調査項目>

母親と父親に対して、介入前、介入直後、介入 2 か月後、インターネットアンケートサービスを利用し、電子メールにて自記式質問紙への回答を依頼した。主要評価項目は、介入後 2 か月後の母親のレジリエンスとした。副次評価項目は、介入後の母親のレジリエンス、介入直後および 2 か月後の、怒り特性、子どもおよび伴侶に対する怒り表出・抑制・制御、自尊心、家族機能、子どもの行動に対する認知、育児感情、夫婦コミュニケーション態度、問題焦点対処方略とした。父親についても母親と同様の項目について尋ねた。

#### <解析>

統計解析には IBM SPSS Statistics Version 22.0 for Windows を用い、有意水準は 0.05 とした。2 群比較に関して、属性および特性の比較には、 $t$  検定・Fisher 検定のいずれかを用い、介入後および介入 2 か月後のスコアの群間比較の際には、介入前のスコアを共変量とし、ANCOVA (Analysis of Covariance) で解析した。

### 3. 結果

主要評価項目である介入 2 か月後の母親のレジリエンスにおいて、介入群は対照群と比較して有意に高くなっていた ( $F = 10.934, p = 0.001$ )。副次評価項目である、母親の、介入直後のレジリエンス ( $F = 14.257, p < 0.001$ )、介入直後および 2 か月後の、自尊心 (直後:  $F = 7.389, p = 0.008$ ; 2 か月後:  $F = 18.767, p < 0.001$ )、子どもに対する怒り制御 (直後:  $F = 14.122, p < 0.001$ ; 2 か月後:  $F = 6.643, p = 0.012$ )、伴侶に対する怒り制御 (直後:  $F = 4.628, p = 0.034$ ; 2 か月後:  $F = 6.193, p = 0.015$ ) において有意に高くなっていた。直後および介入 2 か月後の家族機能、子どもの行動に対する肯定的認知、問題焦点対処方略が有意に高くなり、介入 2 か月後の子どもの行動に対する被害的認知、および否定的認知が有意に低くなっていた。父親については、いずれの時点のいずれの項目においても群間差がみられなかった。

#### 4. 考察

本研究の介入は、主要評価項目および副次評価項目において、母親に対して一定の効果がみられた。その考察として、第一に、適切な養育行動を学ぶと共に、母親にとって対処困難なネガティブな感情の機序や対処法を学び、訓練したことにより、感情調整が強化され、レジリエンスが高まったと考えられる。第二に、自身や子どもの強みに目を向けて適切に評価することで、現在の状況に一喜一憂せずに長期的・客観的な視点で肯定的にとらえられるようになったと考えられる。第三に、保育サービスや育児相談などによる一時的なストレス軽減ではなく、ストレス要因に対する認知に積極的・根本的に働きかけ、母親の主體的な認知変容を促した点が効果をもたらした可能性がある。限界として、介入内容と効果の因果関係が明らかでない点、プログラムを提供したファシリテーターが一人であった点、2か月という短期の持続効果の検証にとどまった点が挙げられる。今後は、受講者の意見を質的に検討し、効果に寄与した点や改善点を明らかにした上で、マニュアルを作成し、より多くのファシリテーターが、統一されたプログラムを提供できるよう訓練し、より長期の効果を検証する必要がある。

#### 5. 結論

育児中の親のレジリエンスを高めるプログラムは、母親において、主要評価項目である介入 2 か月後のレジリエンス、副次評価項目である、介入直後のレジリエンス、介入直後および 2 か月後の自尊心、子どもおよび伴侶に対する怒り制御、家族機能、子どもの行動に対する肯定的認知、問題焦点対処方略、介入 2 か月後の子どもの行動に対する被害的および否定的認知に一定の介入効果をもたらした。父親については、いずれの項目においても群間差はみられなかった。

本研究は、親の認知面に働きかけ、親が主體的にストレス要因やネガティブ情動に対処できるように訓練する、新しい形の子育て支援の実践を検証したことに意義がある。簡便なプログラムにより、母親の認知や行動の変容に一定の効果が示されたことは、今後の地域における育児支援策を検討する上で意義深い示唆を与えたといえる。