

子育て支援がもたらす母親の心理的な変化

－ 育児感情、母親としての自己効力感、抑うつに着目して －

黒石川 知 香

問題・目的

子どもを育てる母親には、嬉しさや楽しさ、喜びなどのポジティブな感情と、不安やストレスといったネガティブな感情の両方が存在していることが明らかになっている(e.g. 柏木, 1998; 荒牧・無藤, 2008)。子育て支援は、その効果として母親の精神的健康などの内面に影響を与えることが明らかになっている(岩藤ら, 2007; 水内・林・七木田, 2000)。そして、母親たちへの支援のアプローチとして、育児不安やストレスなどを軽減するには、親が子どもの発達段階について理解できるようにすること(渡辺・石井, 2005)や、母親個人の自己効力感を高める介入(渡辺・石井, 2010)などが示唆されている。また、育児不安やストレスといったネガティブな感情に対する支援だけでなく、子育てにおいて母親のポジティブな感情を高めることも、ネガティブな感情を乗り越えるための基盤となり(荒牧・無藤, 2008)、子育て支援におけるひとつの視座となりうると考えられる。

先行研究では、支援の効果が期待されるアプローチを子育て支援として実際に母親たちに提供し、心理的な変数を用いて効果や変化を具体的に検討するものは少ない。そこで本研究では、母親への心理的な側面への効果が期待される①子どもの心身の発達やかかわり方などの知識やスキルの提供②母親同士、子ども同士の交流③異年齢児のふれあいの3つのアプローチを取り入れた子育て支援によって、母親の育児感情、母親としての自己効力感、抑うつにどのような影響をもたらすのかを明らかにするとともに、心理的な変化のプロセスを検討することを目的とする。

方法

期間 2014年6月

場所 A子育て支援センター

研究協力者 A子育て支援センターを利用する、乳幼児を育てる母親10名

研究手続き 子育て支援プログラムは、A子育て

て支援センターの職員と打ち合わせを行った上で実施した。週に1回、約1時間を全3回実施した。テーマは第1回：発達とことば、第2回：運動とあそび、第3回：愛着とは、とし、各テーマにおける子どもの心身の発達を遊びや親子のふれあいの中で、知識として身に着けていけるような活動を約45分、活動の感想などの振り返りを約15分とした。

なお、実践は研究者、活動の準備や感想の記録の研究補助として、大学院生1名に参加してもらい、A子育て支援センターの職員2名が活動と一緒に参加した。

質問紙の構成 プレ・ポストで質問紙調査を行った。①育児感情尺度(荒牧,2008)：育児不安感・育児負担感・育児肯定感の3つの下位尺度21項目から成る尺度。②母親としての自己効力感尺度(若本,2013)：母親としての満足感・母親としての自己効力感・子育てに対する自己効力感の3つの下位尺度15項目から成る尺度③自己評価式抑うつ性尺度(福田・小林,1973)：20項目から成る尺度。プレ調査、ポスト調査はいずれも回収率100%だった。

質的データの収集 子育て支援プログラム各回の最後で、研究協力者一人一人に約1,2分程度の活動の感想を求める振り返りの時間を設け、第1回から第3回、全体の感想をたずねた。録音は行わず、研究者と研究補助の計2名でメモによる記録を行い、各回終了後にそれぞれの記録を検討した。

結果と考察

全3回の子育て支援プログラムは、母親10名とその子ども10名が参加した。いずれの回も、参加率は100%だった。

研究 I 母親の子育てにおけるネガティブ・ポジティブな心理的変数のプレ・ポストによる量的検討を行った。子育て支援プログラムの参加前と参加後の、育児感情、母親としての自己効力感、

抑うつの量的な変化を明らかにするために、対応のある t 検定を行い、下位尺度ごとに結果を求めた。

その結果、母親としての自己効力感尺度の「母親としての満足感」 $t(9)=-2.33, p<.05$ 、「子育てに対する自己効力感」 $t(9)=1.87, p<1.0$ の2つの下位尺度に有意な差が認められ、参加前よりも参加後の方が「母親としての満足感」と「子育てに対する自己効力感」が向上したことが明らかになった。

本研究の子育て支援では、子どもの心身の発達についての知識を提供するアプローチであり、母親であることへより満足感を感じたり、子育てにおいてうまく対処したり問題を乗り越えたりするといった自己効力感がより高まったと考えられる。

研究Ⅱ 母親の心理的な変化の内容を、子育て支援プログラムの第1回、第2回、第3回、全体における母親からの振り返りのプロトコルをデータとして質的検討を行った。

抽出された【サブカテゴリー】と【カテゴリー】を用いて、本研究の子育て支援の3つの視点における母親の心理的な変化のプロセスを検討した。

①子どもの心身の発達やかかわり方などの知識やスキルの提供：第1回では、[我が子の成長・発達に寄り添う]ことや[発達に着目したエピソード]として、これまでの子育て経験における一場面が語られると同時に、[成長・発達への希望や期待]と[我が子の成長・発達に対する母親の気持ち]というポジティブ・ネガティブ両方を含む気持ちを持っていた。第2回では、[知識と経験の一致による理解の深まり]や[我が子の成長を実感する]こと、[活動中の我が子について理解を深める]ことが見られた。また、[これからの我が子の成長・発達への期待がふくらむ]ことや[活動中の我が子の行動・反応に対するポジティブな気持ち]とともに、[我が子の成長・発達に不安を感じる]ことや[活動中の我が子の行動・反応へのネガティブな気持ち]も母親たちは抱いていた。第3回は、[愛着についての知識の獲得]や[愛着の視点から我が子との関係を捉え直す]こと、[目標ができる]語りとともに、[我が子や子育てについて素直な気持ちを語る]母親がみられた。そして、得た知識を含んで[これまでの子育てを振り返る]という現在や未来への視点だけでなく、過去を振り返る視点の語りが加わった。全体を通して、子育て支援

プログラムの期間中のみに着目して我が子の成長・発達に気付いたり実感したりするという[短期的な視点から我が子の成長・発達を感じる]ことや、これまでの成長・発達、これからの成長・発達といった、過去から未来までの[長期的な視点から我が子の成長・発達を感じる]という母親たちそれぞれの成長・発達を捉えることにつながった。

②母親同士、子ども同士の交流：第1回では、[他の参加者から刺激を受ける]中で共に参加している子どもの存在は、刺激として感じていた。第2回、第3回を経て最終的には[プログラムの評価・感想]として子ども同士でのかかわりへの満足感を感じていたり、3回とも同じメンバーで過ごすことへの満足感や参加者への仲間意識も芽生えたり、親子で友達ができたという[参加者同士のつながり]が生まれた。

③異年齢児のふれあい：第1回では、[他の参加者から刺激を受ける]といった、参加者の子どもたちは刺激としての存在であったが、第2回では、成長や発達について、[我が子の成長発達に不安を感じる]母親がいた一方で[これからの我が子の成長・発達への期待がふくらむ]といった、成長・発達への見通しを持てた母親もみられた。最終的に全体を通して、[短期的な視点から我が子の成長・発達を感じる]という活動中に限定した視点、[長期的な視点から我が子の成長・発達を感じる]という、我が子の成長・発達への見通しの視点を持つことにつながった。

総合考察

母親の育児感情、母親としての自己効力感、抑うつに着目して、本研究で行った①子どもの心身の発達やかかわり方などの知識やスキルの提供②母親同士、子ども同士の交流③異年齢児のふれあいを目的とした子育て支援がもたらす心理的な変化やそのプロセスとして明らかになった。母親たちは本研究の子育て支援によって「母親としての満足感」、「子育てに対する自己効力感」が高まった。このような変化がもたらされたプロセスとして、母親たちは、子どもの心身の発達についての知識を受け身で得るのではなく、気付きや振り返り、知識を実際の子育て場面と関連付けることによって理解を深めていき、最終的に、母親たちが子どもの成長・発達について、それぞれの捉え方をもつことへつながることが明らかになった。