

令和 3 年 6 月 24 日現在

機関番号：12601

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2018～2020

課題番号：18H06366・19K21447

研究課題名(和文) マインドフルペアレンティングプログラムの開発と効果検証：ランダム化比較試験

研究課題名(英文) Development and evaluation of Mindful parenting program: A randomized controlled trial

研究代表者

戸部 浩美 (Hiromi, Tobe)

東京大学・大学院医学系研究科(医学部)・特任助教

研究者番号：60823143

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,300,000円

研究成果の概要(和文)：子育てにあたり、子どもだけでなく、親が自分自身の気持ちや考え、身体の状態や感覚に目を向け、子どもや自分自身の必要に敏感であるように助けるマインドフルペアレンティング尺度日本語版の開発を行い、その信頼性・妥当性を検証した。尺度開発者の確認を取るまでに時間がかかったこと、またコロナにより、プログラム参加が難しくなったことから、当初の予定からは遅れているが、尺度日本語版の開発のための調査と分析を終えた。プログラムについては、オンライン、また自分自身で学び、取り組むことのできるセルフヘルプの内容を原著者と検討し、翻訳を得て、現在パイロットプログラムを実施中であり、その後、介入研究を進める予定である。

研究成果の学術的意義や社会的意義

マインドフルネスは世界的に研究が急激に増加しており、様々な症状や疾患を持つ対象に提供され、心身への影響について多くのエビデンスが構築されている。マインドフルネスを育児に取り入れたプログラムについては、まだエビデンスが限られており、日本では、いまだ開発・実施されていない。コロナ禍にあって、大人も子どももストレスを感じ、家庭内暴力も増加していると言われていることから、親子双方の心身の健康を守るために、マインドフルネスによってストレスを低減し、親子関係を改善するプログラムの意義は高い。

研究成果の概要(英文)：Development of a Japanese version of the Interpersonal Mindful Parenting Scale that helps parents look at themselves and their children as they are and to look at their own feelings, thoughts, physical condition and sensations, and to be sensitive to their children's and their own needs raising children. Online survey was performed, and reliability and validity of the scale were verified. It took a long time to get confirmation from the scale developer, and corona made it difficult to perform on-site programs, the schedule was delayed from the original schedule. The survey and analysis for the development of the Japanese version of the scale has been almost complete. Regarding the program, we have been discussing how to make it self-help group-based program and some pilot programs are being conducted.

研究分野：Family Nursing

キーワード：マインドフルネス マインドフルペアレンティング 子育て 育児ストレス

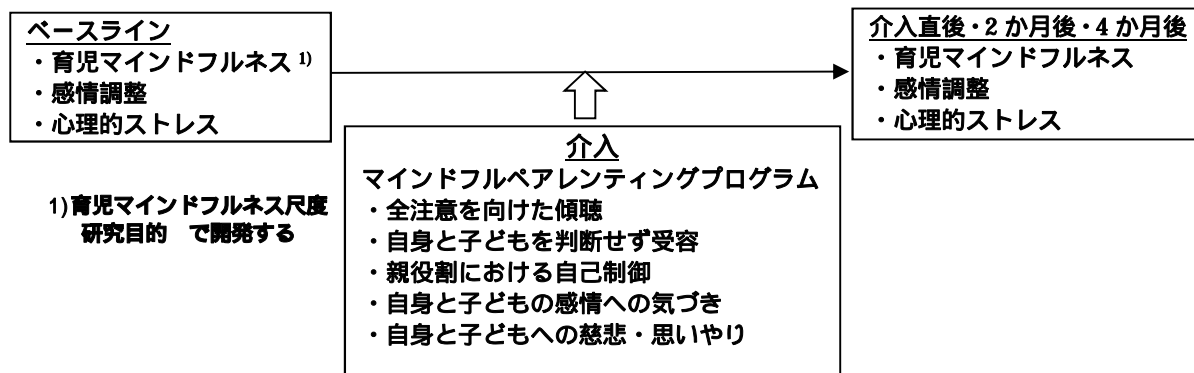
1. 研究開始当初の背景

・親は子どもの反抗的態度等、様々なストレス要因からイライラや怒りを子どもに言葉でぶつける等の不適切な養育をしがちである。これは虐待よりも広義で一般的にみられ、子どもの脳を傷つけ、長期的で深刻な影響を与えることがわかっている(Tomoda et al., 2014)。

・欧米では、感情を調整し不適切な養育を防ぐための新たな方法として、マインドフルネスを育児に取り入れたマインドフルペアレンティングの研究が行なわれている。マインドフルネスとは、瞑想をベースに能動的に注意を向ける訓練を通して、Autopilot(自動反応)を軽減する(Kabat-Zinn, 2003; 杉浦, 2008)。マインドフルネス介入により抑うつ、痛み、ストレス、攻撃性が軽減することが明らかになっている(Hofman et al., 2010)。マインドフルペアレンティングは、対子どもだけでなく親自身との関わり方、特に親自身の感情調整を重視し、ネガティブな認知や情動を否定せず、気づき、距離を置くことで、効果的な感情調整強化につながる特徴的である。マインドフルペアレンティングを向上させることで親のストレスおよび不適切な養育が低減することが報告されており、マインドフルペアレンティングを高めることが重要である(Duncan et al., 2009; Bogels et al., 2010)。

・日本ではマインドフルペアレンティングを評価する尺度がなく、マインドフルペアレンティングの介入も行なわれていない。虐待や不適切な養育を防ぐ新たな育児支援策を検討する上で、マインドフルペアレンティングを評価する育児マインドフルネス尺度の日本語版を開発し、マインドフルペアレンティングを向上させるプログラムによる介入を行い、その効果を育児マインドフルネス尺度によって評価することは急務である。

【本研究の概念図】



マインドフルペアレンティングモデル (Duncan, 2009) を改変

2. 研究の目的

- 1) 育児マインドフルネス尺度 (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale : IM-P) の日本語版を作成し、信頼性・妥当性を検証する
- 2) マインドフルペアレンティングプログラムを開発し、ランダム化比較試験でマインドフルペアレンティング向上、感情調整向上およびストレス低減に対する効果を検証する

3. 研究の方法

研究1 : 育児マインドフルネス尺度 (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale : IM-P) の日本語版を作成し、信頼性・妥当性を検証する

1) 尺度開発者に日本語版開発の許可を得た後、英語と日本語に堪能な研究者2名が英語版から和訳し、バックトランスレーション、開発者への確認を経て、専門家のコンサルテーションや親の回答やインタビューを経て、翻訳、内容の妥当性を検討する。

2) 3~15歳の子どもの持つ母親、父親500名を対象に、育児マインドフルネス尺度、養育態度尺度、自尊心尺度、マインドフルネス尺度、認知ストレス尺度を含む自記式質問紙に回答してもらう。1か月後、再度回答してもらう。

3) 因子分析を行い、信頼性・妥当性を確認する。

研究2：マインドフルペアレンティングプログラムを開発し、ランダム化比較試験でマインドフルペアレンティング向上、感情調整向上およびストレス低減に対する効果を検証する

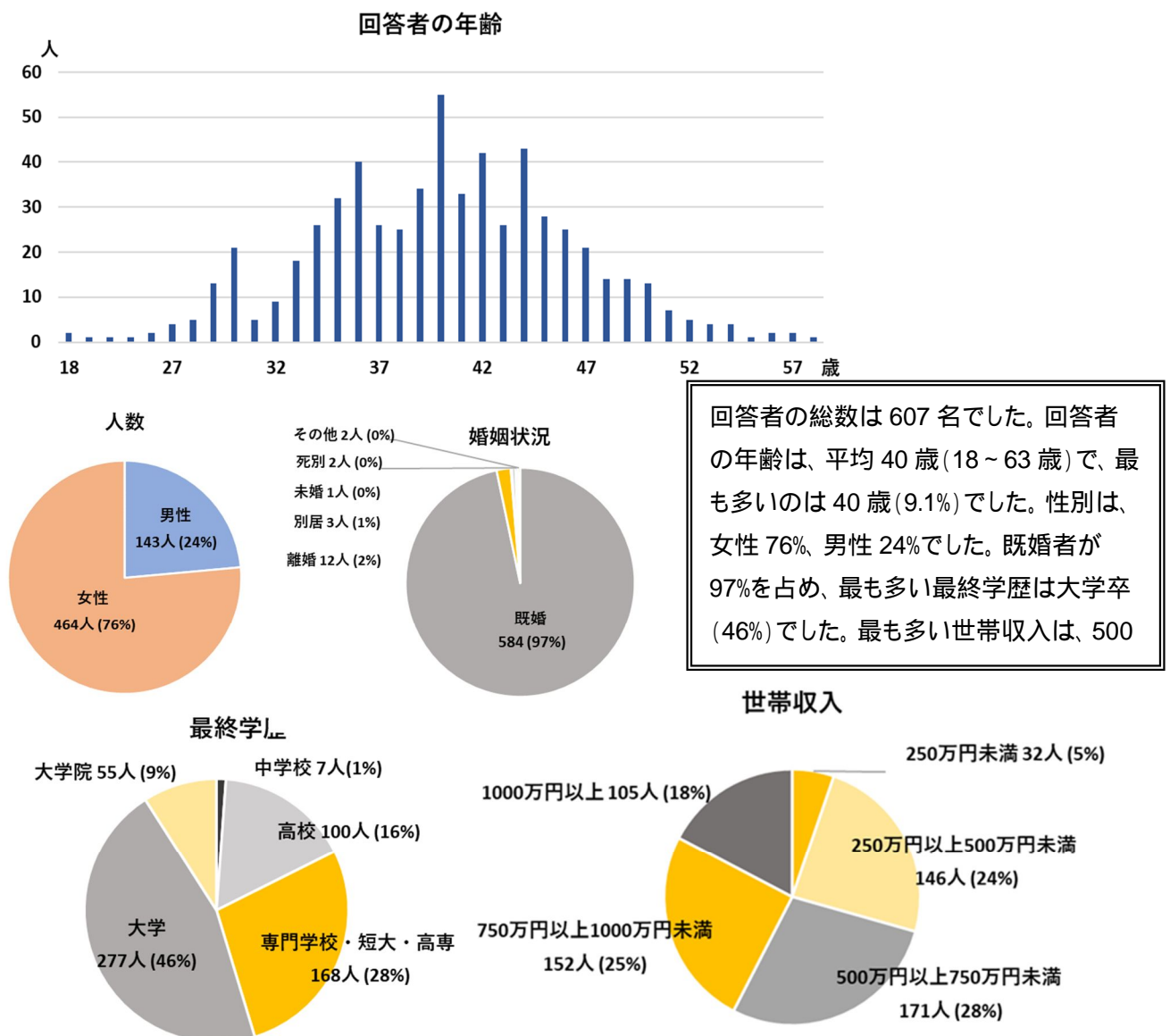
- 1) マインドフルペアレンティングの既存のプログラムについて先行研究を調べ、内容を検討して日本人に適したものについて様々な視点から検討する。
- 2) プログラムを選択し、開発者に連絡して日本語への翻訳や日本人への応用について許可を得る。可能であれば、共同研究を依頼する。
- 3) 日本語版プログラムを開発し、パイロットプログラムを10名ほどの参加者に受講してもらい、フィードバックをもらう。専門家のコンサルテーションを受け、プログラムを改良する。
- 4) 3~15歳の子どもを育児中の親の中で、研究協力者を募り、1回目のアセスメントを、自記式回答により行う。研究に関わっていない研究者により、介入群と対照群にランダム化を行う。
- 5) 介入直後、4か月後に、1回目と同様のアセスメントを、自記式回答による得る。

4. 研究成果

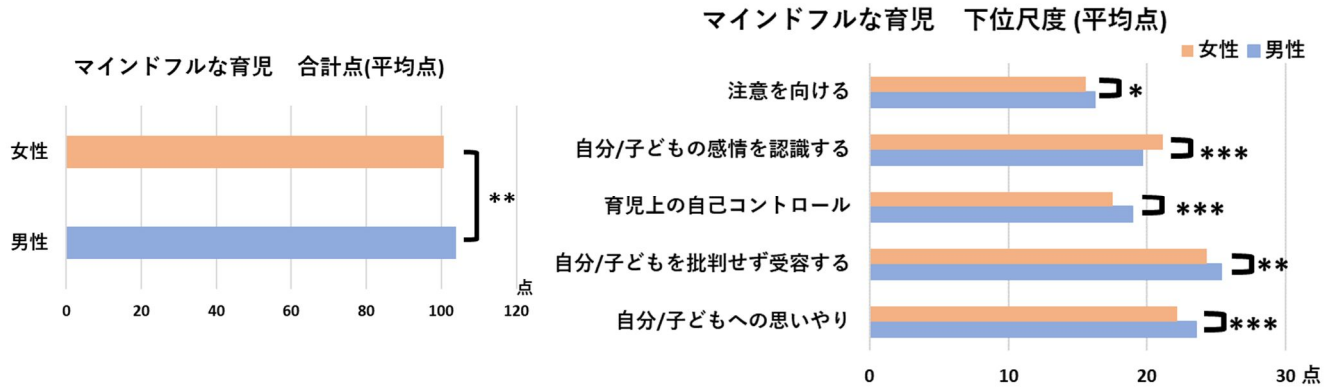
研究1 育児マインドフルネス尺度 (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale : IM-P)の日本語版を作成し、信頼性・妥当性を検証する

- 1) オンラインによる自記式質問紙により、607名より回答を得た。(女性464名：76%)
- 2) 開発者からのバックトランスレーションの確認が取れず、研究が大幅に遅れたため、現在、尺度開発のための分析を行っている。

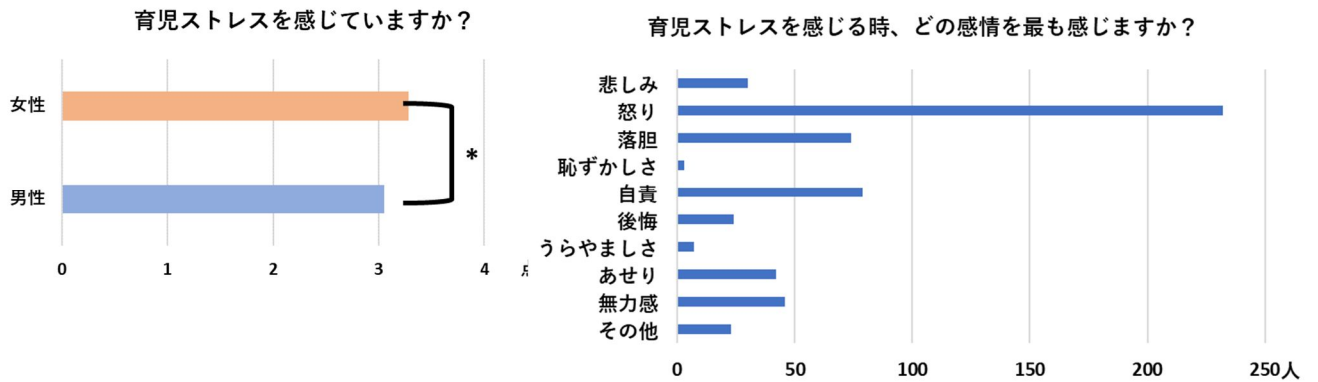
以下、参加者への研究報告書より抜粋



育児に関する回答 * p < 0.05; ** p < 0.01; *** p < 0.001

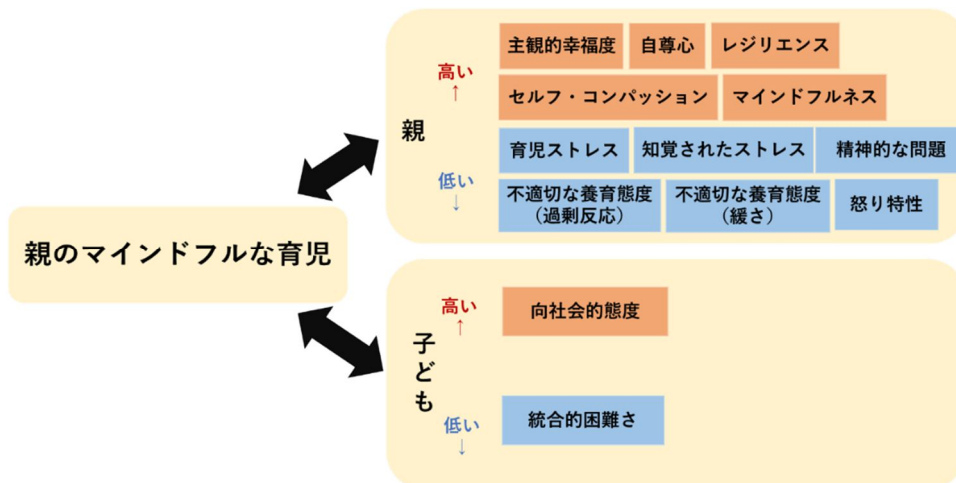


合計点で男性は女性よりもマインドフルな育児の程度が高いことが分かりました。内訳の5つの側面は全て男女差があり、女性の方が高いのは、「自分/子どもの感情を認識する」ことでした。一方、男性の方が高いのは、「注意を向ける」「育児上の自己コントロール」「自分/子どもを批判せず受容する」「自分/子どもへの思いやり」でした。



女性は男性よりも育児ストレスを感じている人が多かったことが分かりました。男女合わせた結果として、育児ストレスを感じる際に抱く感情として多かったのは、怒り(41%)、自責(14%)、落胆(13%)でした。

主な関連



親のマインドフルな育児に関連していたのは、親の「主観的幸福度」「自尊心」「レジリエンス」「セルフ・コンパッション」「マインドフルネス」の高さ、親の「育児ストレス」「知覚されたストレス」「精神的な問題」「不適切な養育態度(過剰反応)(緩さ)」「怒り特性」でした。回答の対象となったお子さんの「向社会的態度(強さ)」の高さと、「総合的困難さ」の低さも関連しました。

研究2：マインドフルペアレンティングプログラムを開発し、ランダム化比較試験でマインドフルペアレンティング向上、感情調整向上およびストレス低減に対する効果を検証する

1) 先行研究の検討より、アムステルダム大学教授スーザン・ボーゲルズ教授の開発したマインドフルペアレンティングは、ADHD や ASD の子どもを持つ親に対して、育児ストレスを軽減し、マインドフルペアレンティングを向上させ、子どもとも関係性を改善することが明らかになっていることから、ボーゲルズ教授に連絡を取り、アムステルダムの国際学会に参加の際、コンサルテーションを受けた。その後、日本にも招聘し、勉強会を重ねて共同研究を開始した。

2) プログラムのトレーニング、介入のために、テキストが必要であることから、ボーゲルズ教授の著書、セルフヘルプ(本人が自立して取り組むことを助ける)の本を翻訳し、北大路書房より出版した。(『忙しいお母さん、お父さんのためのマインドフルペアレンティング 子どもと自分を癒し、絆を強める子育てガイド』スーザン・ボーゲルズ著.戸部浩美訳. 北大路書房. 2020)



3) コロナ禍の状況で、予定していた形での介入が困難になったため、スーザン・ボーゲルズ教授のコンサルテーションの元、オンラインでのパイロットプログラムを行った。

4) また、セルフヘルプの自主グループの取り組みを、日本、フィリピンにおいて開始している。

5) 地域や参加者との協働を図りながら、研究から地域での実践につなげるための道を築きながら、研究を継続している。

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計0件

〔学会発表〕 計2件（うち招待講演 1件 / うち国際学会 0件）

1. 発表者名 戸部浩美
2. 発表標題 家族のためのマインドフルネス—子どもと親のレジリエンスを高めるために—
3. 学会等名 NPO法人東京認知行動療法アカデミー第50回記念ワークショップ（招待講演）
4. 発表年 2019年

〔図書〕 計1件

1. 著者名 スーザン・ボーゲルズ 翻訳 戸部浩美	4. 発行年 2020年
2. 出版社 北大路書房	5. 総ページ数 264
3. 書名 忙しいお母さんとお父さんのためのマインドフルペアレンティング 子どもと自分を癒し絆を強める子育てガイド	

〔産業財産権〕

〔その他〕

-

6. 研究組織

	氏名 (ローマ字氏名) (研究者番号)	所属研究機関・部局・職 (機関番号)	備考
研究協力者	ボーゲルズ スーザン (Bogels Susan)	アムステルダム大学・教授	

7. 科研費を使用して開催した国際研究集会

〔国際研究集会〕 計0件

8. 本研究に関連して実施した国際共同研究の実施状況

共同研究相手国	相手方研究機関
---------	---------

オランダ	University of Amsterdam			
------	-------------------------	--	--	--