

機関番号：23601

研究種目：基盤研究 C

研究期間：2008～2010

課題番号：20592592

研究課題名（和文）母親の育児幸福感を高めるプログラムとその評価尺度の再開発

研究課題名（英文） A program directed to increasing child-care happiness in mothers and redevelopment of an evaluation scale for the program.

研究代表者 清水嘉子 SHIMIZU YOSHIKO 長野県看護大学 看護学部 教授

研究者番号： 80295550

研究成果の概要（和文）：本研究では、臨床での汎用性を高めるため、清水ら（2007）が開発した多面的な育児幸福感を捉える CHS (Child-care Happiness Scale: 育児幸福感尺度) の短縮版を作成し、その信頼性と妥当性の検討を行った。6 歳以下の乳幼児を持つ母親を対象に、CHS の育児の中で感じる幸せな気持ちが生じる様々な場面についての 41 項目を、5 段階で評価を求めた。併せて CHS 短縮版の妥当性の確認のため、心理的健康を測定する「主観的幸福感」と「ベック絶望感」の回答も求めた。有効回答 672 名であった。短縮版の項目を選定するために、CHS の 41 項目の回答について因子分析を行い、「育児の喜び」、「子どもとの絆」、「夫への感謝」の 3 因子からなる 13 項目を選定した。3 つの因子のそれぞれの項目の内的整合性を表す α 係数は、0.77～0.86 と十分な値が得られた。CHS 短縮版と主観的幸福感との間には、有意な正の相関があった。一方、ベック絶望感とは、有意な負の相関があった。また、「育児の喜び」と「子どもとの絆」は母親年齢が高くなると低下する傾向が、一方「夫への感謝」は末子年齢が 4 歳以上よりも 1 歳以下の母親の方が高く、また 1 人っ子の母親が最も低くかった。考察では、CHS 短縮版とオリジナル CHS との違いやその実用性、そして今後の問題について議論した。CHS 短縮版は心理的健康との関連性が示唆された。CHS 短縮版はコンパクトとなったので、個々の母親の育児幸福感の様子を表すプロフィールを母親自身にすぐフィードバックすることができ、母親たちが自分の子育てに対する気持ちを振り返る資料として今後役立てられることが期待できる。

さらに、子どもが乳幼児期にある母親の育児幸福感を高めるために 3 か月間に 2 時間による 6 回の少人数参加型プログラムを開発し評価した。9 人から 10 人 1 グループによるプログラムを 2 回実施した。プログラム参加群（以下プログラム群とする）19 人に対し、プログラムの初回参加前と最終回参加後および最終回参加後 1 か月の心理学的指標（心理尺度）による育児ストレスや育児幸福感、自尊感情と生理学的指標（自律神経活動、脳波、唾液 CgA）によるリラックスやストレスの評価をした。さらに、プログラムに参加しない対照群 16 人を設定し、同様の評価を実施した。プログラムの内容は、自分について話し仲間作りをする、子どもへの思いを振り返る、育児の幸せな瞬間を大切にする、互いの頑張りを認める、自分を認め自信を持つ、人生設計を考える、自分の悩みについて聞いてもらうなどであり、毎回腹式深呼吸と、笑顔作りのストレッチを取り入れた。本プログラムの心

理学的並びに生理学的な効果が部分的に認められた。プログラム群の初回参加前と最終回参加後において、自尊感情が有意に上昇し、育児ストレス値が有意に低下した。特に育児不安のストレスが有意に低下している。生理学的には脳波である $\alpha 3$ が初回参加前に比べ最終回参加後に有意に上昇しリラックスしていることが示された。プログラム初回参加前および最終回参加後と1か月後には有意な変化が認められなかった。一方、対照群においては有意な変化はみられなかった。母親の自由記述において、他の人の話が聞けてよかった、大変なのは自分だけではない、視野が広がった、人生について考えた、自分を客観的にみられた、友達ができた、子どもを愛していることに自信が持てたなどの効果があった。

研究成果の概要 (英文) : The aims of this study were to (1) develop a short-form of the multidimensional CHS (Child-care Happiness Scale), which was developed by Shimizu et al. (2007), and (2) examine its reliability in order to increase general applicability.

Mothers with infants younger than 6 years of age were asked to evaluate 41 items in the CHS that involved various situations which give rise to a feeling of happiness during child-care using a 5-point scale. We also used the Subjective Happiness Scale (SHS) and Beck's Depression Inventory (BDI), which measure psychological health, in order to confirm the validity of the short-form CHS (SF-CHS).

There were a total of 672 valid respondents. A factor analysis was performed on 41 items of the CHS, and then 16 items were selected for the SF-CHS, which consists of 3 factors: "joys of child-care," "connection with the child," and "husband's support." Items for the 3 factors had sufficiently high Cronbach's α coefficients (0.81~0.86), which represent their internal consistency. There was a significant positive correlation between the SF-CHS and SHS. In contrast, there was a significant negative correlation with BDI. There was a decreasing trend for "joys of child-care" and "connection with child" with increasing mother's age. Furthermore, "husband's support" was higher for mothers whose youngest child was less than 1 year old than for those whose youngest child was 4 years or older, and lowest for mothers with only one child. Differences between the SF-CHS and original CHS, their practicality, and future issues were discussed. Our findings suggest an association between SF-CHS and psychological health. The conciseness of the SF-CHS allows immediate feedback to each mother of her child-care happiness profile. In the future, SF-CHS can be expected to become a useful resource for mothers to reflect on their feelings on child-care.

In addition, We developed and evaluated a six-session program over three months, each session lasting two hours, for mothers of infants in order to increase the level of happiness in raising their children. We conducted this program twice with nine to ten mothers per group. A total of 19 mothers participated in the program (experimental group). We evaluated psychological indicators (i.e., psychological scales) such as feelings of stress and happiness in raising children and self-esteem, as well as physiological indicators (i.e., autonomic nervous activity, brain waves, salivary chromogranin) such as levels of relaxation and stress. These indicators were assessed

before participating in the first session of the program, after participating in the last session, and one month after participating in the last session.

Similar evaluations were made on a control group of 16 mothers who did not participate in the program. Contents of the program for enhancing feelings of happiness in raising children consisted of developing relationships by talking with others about oneself, reflecting on one's feelings towards one's children, value happy moments in raising children, recognize each other's hard work, affirm oneself and gain self-confidence, make a life plan, and have others listen to one's issues. In addition, each session incorporated deep abdominal breathing and stretching exercises for smiling. The effectiveness of the program was revealed by the psychological and physiological effects observed. Compared to before the first session of the program, psychological value for self-esteem (Yamamoto et al., 1982) was significantly higher after the last session of the program, while levels of stress in raising children significantly decreased, in the experimental group. In particular, we identified a significant decrease in levels of stress caused by anxiety about raising children. Physiologically, alpha-3 brain waves were significantly higher after the last session of the program than before the first session, indicating an increase in relaxation capabilities of participants. However, alpha-3 brain waves at one month after the last session of the program did not differ significantly from those measured before the first session and after the last session. Free description by the participating mothers demonstrated the following effects: "it was good to hear others' experiences," "I realized I'm not the only one having a hard time," "this broadened my views," "I was able to reflect on my life," "I was able to view myself objectively," "I made friends," and "I was reassured of my love for my child." In the control group, no significant changes were observed.

交付決定額

(金額単位：円)

	直接経費	間接経費	合計
2008年度	1,000,000	300,000	1,300,000
2009年度	800,000	0	800,000
2010年度	700,000	0	700,000
年度			
年度			
総計	2,500,000	300,000	2,800,000

研究分野：生涯発達看護学

科研費の分科・細目：7503

キーワード：母親 育児幸福感 プログラム 尺度 開発

1. 研究開始当初の背景

幸福感の認知的側面に焦点をあてた主観的幸福感(Subjective well-being, SWB)研究は、Quality of life (以下 QOL) 研究の発展の中で育まれてきた。我が国では、1980 年頃より老年学分野で盛んに QOL や幸福感研究が行われており、ここ数年青年期以降すべての発達段階で研究が行われつつある(石井, 1996; Ryff, 1989)。しかしながら本研究で課題とする育児している母親の育児幸福感について扱った研究はほとんどみられない。そこで、母親の育児の際に生じる肯定的情動に着目し、育児幸福感を Lazarus (1981; 1991) の理論に基づいた、肯定的情動である 7 つの安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りを感じる場面の自由記述から整理分類し、その実態を明らかにし(清水&伊勢, 2006)、その後項目を精選し調査研究を進めて育児幸福感尺度の開発と尺度の信頼性、妥当性の検討を行った(Shimizu et al., 2006; 清水他 2007)。さらに、母親の就労の形態によって(フルタイム群、パートタイム群、専業主婦群)、この育児幸福感尺度で測定された育児幸福感と母親及び末子の年齢や育児ストレスとの関わり方に違いがあるかどうか検討した。その結果、フルタイムで働く母親にはこれらの変数と育児幸福感がポジティブに関わっていることが分かった(Sekimizu et al., 2006; 関水・清水, 2007)。

少子化にある育児環境において、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多く行われている。しかし、母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女

性として発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要である。

2. 研究の目的

本研究の目的は、子育て期をより幸福に過ごすための支援プログラムの継続開発、さらに育児幸福感の程度を測定する尺度の短縮版の再開発とその実用化を目指すことである。また、育児幸福感に影響する要因の検討並びに、アジア圏にある中国の母親との比較を試みることにある。

3. 研究の方法

1) 対象:

(1) 質問紙調査は、N 県、Y 県在住の就学前の子どもの育児をしている母親で調査研究の主旨を説明し同意の得られた者を対象とする。

(2) プログラム開発では、N 県に在住する修学前の子どもの育児をしている母親で、対象の抽出は便宜的抽出法を用いる。
対象の条件: 乳幼児期の子育てをしている母親で調査研究の主旨を説明し同意の得られた者

4. 研究成果

少子化にある我が国の育児環境において、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多く行われている。しかし、母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性として発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要であり、こうした取り組みは途についたところである。

そこで本研究の課題としては、子育て期を

より幸福に過ごすための支援プログラムの継続開発、さらに育児幸福感の程度を測定する尺度の短縮版の再開発とその実用化を目指すことにあった。

育児幸福感を高めるための支援プログラムを開発し評価するという研究課題（基盤研究 C）の最終年度に実施したプログラムの評価をふまえ継続開発を試みた。今後は、このプログラムを広げ、浸透していくことが課題である。

また、育児幸福感尺度の開発では、尺度の実用化に向けて、回答者の負担を考え 8 下位尺度（41 項目）からの 3 下位尺度（20 項目前後）に項目を精選した短縮版を作成した。

今後の課題として、本尺度と生理的指標（脳波やコルチゾール等ストレスの度合を表す）との概念的妥当性の検討、そして尺度結果の判断基準の明確化により活用性を高めることが残されている。そして、尺度項目の精選と、尺度によって得られたデータの判断基準を作成し、子育て支援の現場での実用化を目指すものである。研究成果の発信により国内外における育児している母親の支援への新たな展開として大いに期待できるものとする。さらなる課題である開発した尺度から母親の育児チェックシートを完成し、その結果を指導の場面に活用するための分析による指導の方向性について明らかにしていきたい。

5. 主な発表論文等

（研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線）

〔雑誌論文〕（計 5 件）原著論文

清水嘉子, 父親の育児幸福感—育児に対する信念との関係—. 母性衛生, 48 : 59—

67 , 2008. 査読有

清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子他. 育児中の母親の幸福感—就労別にみた母親の年齢、子ども数、末子年齢による幸福感への影響—. 母性衛生, 51 : 367-375 , 2010. 査読有

清水嘉子, 関水しのぶ. 母親の育児ストレス尺度—短縮版作成と妥当性の検討—. 子どもの虐待とネグレクト, 12:261—270 , 2010. 査読有

清水嘉子, 中国都市部に在住する中国人の母親の育児幸福感と結婚の“現実”—日本在住の日本人の母親との比較—. 母性衛生, 51 : 344—351 , 2010. 査読有

清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子. 母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発. 日本助産学会誌, 24 : 261-270, 2010. 査読有

〔学会発表〕（計 3 件）

国際学会

Yoshiko Shimizu , Shinobu Sekimizu, Toshiko Endo, Akio Hirose, Michiru Miyazawa, Hiroko Akahane : Development and Assessment of a Course Program to Improve Mothers' Child Care Happiness . 27th International Congress Applied Psychology (Melbourn), 2010. 査読有

国内学会

関水しのぶ, 清水嘉子 : 育児中の母親の幸福感—育児幸福感尺度（Childcare Happiness Scale）短縮版の作成— : パーソナリティ心理学会, 51 : 2009. 査読有

清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子: 母親の
育児ストレス短縮版尺度の作成と妥当性の
検討: 日本看護科学学会, 51: 2009. 査読
有

〔図書〕(計0件)

ホームページ等

<http://www.nagano-nurs.com/~w3bosei/stuff/shimizu.htm>

6. 研究組織

(1)研究代表者

清水嘉子 (SHIMIZU
YOSHIKO)

長野県看護大学 看護学部 教授

研究者番号: 80295550

(2)研究分担者

関水しのぶ (SEKIMIZU
SHINOBU)

元東北女子大学 家政学部准教授

研究者番号: 40350392

H22: 連携研究者

(3)連携研究者

遠藤俊子 (ENDO TOSHIKO)

京都橘大学 看護学部 教授

研究者番号: 00232992

(4)連携研究者

宮澤美知留 (MIYAZAWA MICHIRU)

長野県看護大学 看護学部 助教

研究者番号: 90438177

(5)連携研究者

赤羽洋子 (AKAHANE HIROKO)

長野県看護大学 看護学部 助教

研究者番号: 50405122

(6)連携研究者

松原美和 (MATUBARA MIWA)

長野県看護大学 看護学部 助教 研究

者番号: 40405121

(7)連携研究者

藤原聡子 (FUGIHARA SATOKO)

長野県看護大学 看護学部 准教授

研究者番号: 30405120

(8)研究協力者

中村真由美 (NAKAMURA MAYUMI)

駒ヶ根市教育委員会子ども課 保健師

(9)研究協力者

宮下志保 (MIYASHITA SHIHO)

駒ヶ根市教育委員会子ども課 保健師

(10)研究協力者

下井節子 (SHIMOI SETUKO)

駒ヶ根市教育委員会子ども課 保健師

(11)研究協力者

廣瀬昭夫 (HIROSE AKIO)

元長野県看護大学 看護学部教授

(12)研究協力者

辰野恒雄 (TATUNO TUNEO)

上伊那県障害者総合支援センター 心理相
談員