

**科学研究費助成事業 研究成果報告書**

平成 28 年 6 月 17 日現在

機関番号：22401

研究種目：若手研究(B)

研究期間：2012～2015

課題番号：24792503

研究課題名(和文) 乳児をもつ母親の育児肯定感を高める親子体操プログラムの開発

研究課題名(英文) Development of mother-child exercise program to increase the mother's positive feeling in child-rearing

研究代表者

山本 英子 (YAMAMOTO, EIKO)

埼玉県立大学・保健医療福祉学部・講師

研究者番号：60448652

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,200,000円

研究成果の概要(和文)：本研究の目的は、乳児をもつ母親の育児肯定感を高める親子体操プログラムの開発とその効果検証である。乳児とその母親を対象に、子どもの成長発達にあわせたベビーマッサージ・エクササイズや母子のふれあいと産後の身体を考慮した母子体操を歌の活用など継続しやすい工夫をし、同一対象者に3回実施した。結果、唾液アミラーゼ値と不安感が有意に低下し、快感情やリラックス感が有意に向上した。プログラム継続の理由には、母子関係や母親自身への効果の実感、習得の容易さ等があげられた。プログラム参加による母親への効果が確認でき、さらに母子関係や母親の心身健康状態を良好に維持させる可能性も示唆された。

研究成果の概要(英文)：This study verified effects of mother-child exercise program that is meant to increase positive feeling in mothers with infants. We devised an easily maintained program for infants and their mothers, comprising baby massages and exercises aligned with the child's growth development, as well as songs and mother-child exercises that take mother-child touch and post-partum bodies into consideration. We implemented the program three times with the same subjects. The results showed a significant decrease in salivary amylase amounts and sense of insecurity, and an increase in pleasant emotions and sense of relaxation. Reasons to continue the program included the fact that mothers experienced positive effects in terms of mothers and infants and the ease of the program's acquisition. Program participation could confirm the effects on mothers. The results suggest this program's potential for maintaining good mother-child relationships and good mental and physical health of mothers.

研究分野：看護学

キーワード：肯定感 親子体操 乳児をもつ母親 子育て支援

## 1. 研究開始当初の背景

厚生労働省の調査(2007)によると、児童虐待による死亡率は生後4ヶ月に高く、乳児期早期からの虐待予防策が重要である。従来の虐待予防に関する研究は、他者の介入による地域支援が主流であるが、虐待被害者の約6割が実母である現状をふまえ、地域支援に加え母親自身が自己の問題に取り組み解決できるよう支援する必要があると考える。

新たな生活への適応過程にある母親に対し育児中心の生活への適応を促すには、育児ストレスを回避するような支援とともに、育児に伴う喜びなど肯定的な感情を強化しながら、母親自身が育児を通して自己価値を高められる支援の重要性が示唆されている(清水ら,2007、田中,2007、島田ら,2003、伊藤ら,2003)。

ストレスや不快症状の緩和に有効な方法として、リラクゼーションやカウンセリング、運動等があげられる。中でも運動は、健康増進、生活習慣病の予防などの身体的効果の他、抑うつや不安を軽減し、セルフエスティーム(自尊心)や心理的安寧を高めることが明らかになっている。

母親に対し効果的な運動支援を行うには、育児中という生活環境や特徴、ニーズを十分に把握、考慮することが重要である。研究者の先行研究(2010)でも、3歳児をもつ母親は運動の希望はあるものの運動実施率は低く、運動するには「時間」「家族の協力」が必要であり、子育てや家事に追われる、子どもの預け先がない等、母親特有の理由で実施困難であることが明らかになった。育児期の母親に対して、育児期だからできるプログラムの開発が必要である。さらに、子育て支援活動の現状では、親子で活動を楽しみ有意義な時間を過ごしてもその楽しさが継続しない様子が伺える(小島,2009)ことから、自宅で継続できるプログラムの開発が必要であると考えられる。

以上のことより、乳児をもつ母親に対して、育児生活への肯定的感情を高め、より育児生活を楽しめるような親子支援とともに、母親特有のニーズをふまえた子どもと共に継続できるような支援が重要であると考えた。

## 2. 研究の目的

本研究は、乳児をもつ母親とその子どもを対象とした、母親の育児肯定感を高める親子体操プログラムの開発とその効果検証を目的とする。具体的な目的は、(1)母親と子どもを対象とした親子体操プログラムを実施し、母親の育児肯定感、育児負担感、精神的効果、ストレス反応の視点でその効果を検討をする。(2)プログラムに参加した母親に対し、プログラムの継続状況および継続要因を明らかにする。(3)(1)、(2)の結果をふまえ、乳児

をもつ母親が、育児生活をより肯定的に捉え、子どもとともに楽しみ継続できる親子体操プログラムの開発およびその効果の検討を行う。

## 3. 研究の方法

乳児とその母親を対象に、母子のふれあいを重視したベビーマッサージ・エクササイズと母子の運動で構成される親子体操プログラムを開発し、その効果を検証する。

### (1) 親子体操プログラム試案の作成

育児に伴う肯定的感情を強化し、母親自身の自己課題への対処能力を高めることや、乳児の成長発達や母子相互作用を促進することが、乳児の母親に対する子育て支援に効果的であると考えられる。親子体操プログラムの目的は、快感情を得る、身体的苦痛が軽減する、育児負担感が軽減する、育児や育児生活への肯定的感情が高まる、ことである。

プログラムの内容は、ベビーマッサージ・エクササイズと母子のふれあいや産後の特徴を考慮した母子体操とし、童謡など慣れ親しんだ曲を使用し親子でふれあいながら実施できる内容を選定した。プログラムの詳細を以下に示す。

実施回数・時間：

1~2週毎に計3回、1回45分程度

時間帯：

10:30または14:00から開始

実施方法：

全3回とし、1回の参加組数は5名程度とする。座位で過ごせる部屋(絨毯やマット上)で、薄手の衣類で寒くない室温で行う。プログラム実施中は童謡や参加者が慣れ親しんでいる曲を使用する。母子でふれあい、母子相互作用が高められるような進行とする。

第1回目：ベビーマッサージ(全身)、ベビエクササイズ(上半身)、母子体操(ストレッチ、上半身エクササイズ、バランスエクササイズ)

第2回目：ベビーマッサージ(全身)、ベビエクササイズ(下半身)、母子体操(ストレッチ、下半身エクササイズ、バランスエクササイズ)

第3回目：ベビーマッサージ(全身)、ベビエクササイズ(寝返り)、母子体操(ストレッチ、全身エクササイズ、バランスエクササイズ)

### (2) 調査 1：乳児をもつ母親における親子体操プログラム試案の実施・評価

対象者：乳児と母親10組程度

調査時期：平成25年2月~3月

親子体操プログラム試案(上記(1))：

内容は、ベビーマッサージ・エクササイズおよび母子体操とし、同一対象者に1回45分程度、計3回、毎回異なる内容を1~2週毎、1回5組以内で実施

調査内容：

属性：母親の年齢、子どもの月齢、分娩回数・様式、栄養法、家族形態、周囲からのサポートに対する認識、主観的健康状態、心身の不快症状の有無。

産褥期育児生活肯定感尺度(島田ら,2003)産褥期の母親が自己の育児中心の生活に対して抱く肯定的感情の程度を知る尺度。「親としての自信」「自己肯定感」「生活適応」「夫のサポートに対する認識」の4因子で構成される。「全くそう思わない」(1点)~「とてもそう思う」(5点)の5段階リッカート尺度。否定的感情を問う項目は得点を逆転し、点数が高いほど現在の認識が肯定的である度合いが強いことを示す。19~95点。

MCL- S.2(Mood Check List- Short.2:橋本ら,2011)

感情状態を知る尺度で、「快感情」「リラックス感」「不安感」の3つの下位尺度(各4項目)12項目で構成される。「まったくそうでない」(-3点)~「まったくそうである」(3点)までの7段階リッカート尺度。「快感情」「リラックス感」は正の値はポジティブな感情、負の値はネガティブな感情を示す。逆に、「不安感」は、負の値はポジティブな感情、正の値はネガティブな感情を示す。-12点~12点。

唾液アミラーゼ:(唾液アミラーゼモニター,ニプロ社)

交感神経興奮状態の強さからストレスレベルを評価する生理学的指標である。非侵襲性で随時性、簡便性に優れている。

育児行動負担感:育児行動負担感(田中,2007)を参考とし育児行動の苦痛の程度を知る項目とした。「抱く」「あやす」「風呂入れ」「授乳および離乳食」「おむつ交換」の5つの育児行動で構成される。「全くそう思わない」(1点)~「とてもそうである」(5点)の5段階リッカート尺度。点数が高いほど苦痛が高いことを示す。

調査方法:

プログラム1回目開始前に調査内容、各回のプログラム実施前後に調査内容、プログラム終了時に調査内容をそれぞれ調査した。

分析方法:

IBM SPSS Statistics 21を使用し、単純集計、Wilcoxonの符号付順位検定を行った。統計学的有意水準は5%とした。

倫理的配慮:

プログラム参加希望者に、研究趣旨、協力・中断の自由、個人情報保護について喉頭および文書で説明し、協力の同意を得た上で実施した。所属大学倫理委員会の承認を得て実施した(第24073号)。

### (3)調査2:乳児をもつ母親における親子体操プログラムの実施・評価

対象者:乳児と母親20組程度

調査時期:平成25年12月~平成26年3月

親子体操プログラム:

調査1の結果をふまえ、プログラム内容を改良した。

調査内容・調査方法・分析方法・倫理的配慮:調査1同様

### (4)調査3:乳児をもつ母親における親子体操プログラムの継続状況およびその影響要因の把握

対象者:親子体操プログラム参加者(調査2と同一対象者)

調査時期:

平成26年1月~平成27年4月

平成26年6月~9月

調査方法:

プログラム終了後、1か月毎、12か月間、縦断的にプログラム内容の実施状況について質問紙調査を実施した。

プログラム参加後、6か月経過した母親に、プログラムや運動の継続にかかわる要因について、グループインタビューを実施した。毎回、託児環境を用意した。インタビュー内容は、親子体操プログラムの継続状況、継続に影響する事柄について、とした。

分析方法:

調査3-プログラム継続状況は調査1同様。

調査3-プログラムの継続に影響する要因は質的帰納的手法で分析した。録音した内容から逐語録を作成し、逐語録からプログラムの継続に影響する要因について抽出し、意味内容を損なわないように簡潔な短文に修正しコード化した。コードを意味内容の同質性・異質性に基づいて分類・カテゴリー化した。

## 4.研究成果

### (1)調査1:乳児をもつ母親における親子体操プログラム試案の実施と評価

対象者:生後5~9か月の乳児と母親9組

調査時期:平成25年2月~3月

親子体操プログラム試案の実施:

プログラム内容は、ベビーマッサージ・エクササイズおよび母子体操とし、同一対象者に1回45分程度、計3回、5~14日毎に、1回2~5組で実施した。

母親の年齢は平均31.8±3.9歳、子どもの月齢は平均6.3±1.1か月、初産婦8名、1回経産婦1名であり、全員が核家族であった。

育児肯定感

プログラム1回目開始前と3回目終了後の産褥期育児生活肯定感尺度の結果は、「総得点」開始前70.4±10.1点、終了後70.3±7.8点、「親としての自信」18.8±2.6点、終了後18.6±1.3点、「自己肯定感」25.0±5.3点、終了後26.3±4.3点、「生活適応」18.2±4.7点、終了後17.1±3.6点、「夫のサポートに対する認識」8.4±1.6点、終了後8.3±1.3点、であった。

プログラム開始前・終了後の比較では、総

得点および「親としての自信」、「自己肯定感」、「生活適応」、「夫のサポートに対する認識」の4因子ともに有意差は認められなかった。

快感情 (MCL-S.2)

プログラム1回目から3回目の各回実施前後で比較した結果、「快感情」、「リラックス感」は、1回目~3回目のすべての回において実施後に有意に向上していた ( $Z=-2.320 \sim -2.032$ ,  $p=0.020 \sim 0.042$ )。「不安感」は、1回目で実施後に有意に低下した ( $Z=-2.392$ ,  $p=0.017$ )。

唾液アミラーゼ値

1回目から3回目のべ26名の実施前後を比較した結果、実施前  $40.7 \pm 42.3$  (中央値 29.0) KIU/L、実施後  $39.3 \pm 41.5$  (中央値 25.0) KIU/L、実施前後の唾液アミラーゼ値に有意差は認められなかった。

参加回数毎に実施前後を比較した結果、1回目から3回目全ての回で有意差は認められなかった。

心身の健康状態

主観的健康度は、プログラム開始前「非常に健康」3名、「まあまあ健康」6名、プログラム終了後は「非常に健康」2名、「まあまあ健康」6名、「あまり健康でない」1名であった。心身の不快症状は、肩こり8名(88.9%)が最も多く、次いで体力低下4名、腰痛3名であり、プログラム前後で大きな変化はなかった。

育児負担感

育児行動5項目の苦痛の程度は、平均点1.4~1.8であり、育児行動の苦痛が少なく、プログラム前後での変化は認められなかった。

自由記述

プログラム終了後、「マッサージを子どもが気に入って笑ってくれるので楽しかった」、「子どもとの遊び方やあやし方がわかった」、「エクササイズはわかりやすく歌いながらできたので自宅でも行っている」、「身体を動かすことで気持ちも明るくなる」、「これからも様々な子育て支援教室に参加したい」など、肯定的な意見が多く聞かれ、積極的に子育てを楽しもうという意識の変化もみられた。毎回異なるマッサージやエクササイズを行うことで、「いろいろな方法を知れて良かった」とする一方、「1回だけでは忘れてしまう」という意見も見られた。

## (2)調査2：乳児をもつ母親における親子体操プログラムの実施・評価

対象者：生後2~7か月の乳児と母親19組。  
調査時期：平成25年12月~平成26年3月  
親子体操プログラム改良版を実施し質問紙調査および唾液アミラーゼ測定を実施した。

プログラムの主な改良点は、全3回とも同様の内容、1回60分、1回の最大参加組数8組、とする。具体的な内容は、ベビーマッサージ・エクササイズ(全身)、ストレッチ、エクササイズ(座位 立位 座位 臥位)、リラクゼーションとした。

母親の年齢は平均  $32.7 \pm 3.5$  歳、子どもの月齢は平均  $4.4 \pm 1.2$  か月、初産婦9名、1回経産婦8名、3回経産婦2名であり、核家族16名であった。

育児肯定感

プログラム1回目開始前と3回目終了後の産褥期育児生活肯定感尺度の結果は、「総得点」開始前  $62.9 \pm 9.7$  点、終了後  $62.6 \pm 10.1$  点、「親としての自信」開始前  $16.5 \pm 3.1$  点、終了後  $16.8 \pm 3.2$  点、「自己肯定感」開始前  $22.7 \pm 5.8$  点、終了後  $23.4 \pm 5.3$  点、「生活適応」開始前  $16.4 \pm 4.1$  点、終了後  $15.2 \pm 3.3$  点、「夫のサポートに対する認識」開始前  $7.3 \pm 2.3$  点、終了後  $7.3 \pm 2.2$  点であった。

プログラム開始前・終了後の比較では、総得点および「親としての自信」、「自己肯定感」、「生活適応」、「夫のサポートに対する認識」の4因子ともに有意差は認められなかった。

快感情 (MCL-S.2)

プログラム1回目~3回目の各回実施前後で比較した結果、「快感情」、「リラックス感」は、1回目から3回目のすべての回において実施後に有意に向上していた ( $Z=-3.448 \sim -2.839$ ,  $p=0.001 \sim 0.005$ )。「不安感」は、1回目・2回目で実施後に有意に低下した ( $Z=-2.643 \sim -2.418$ ,  $p=0.008 \sim 0.016$ )。

唾液アミラーゼ値

1回目から3回目のべ54名の実施前後を比較した結果、実施前  $55.8 \pm 46.1$  (中央値 38.5) KIU/L、実施後  $39.0 \pm 29.6$  (中央値 30.5) KIU/L、実施後に有意に低下した ( $Z=-2.833$ ,  $p=0.005$ )。

参加回数毎に実施前後を比較した結果、2回目の実施後に有意に低下した ( $Z=-2.069$ ,  $p=0.039$ )。

心身の健康状態

主観的健康度は、プログラム開始前「非常に健康」2名、「まあまあ健康」14名、「あまり健康でない」2名であり、プログラム終了後は「非常に健康」1名、「まあまあ健康」16名、「あまり健康でない」1名、「健康でない」1名であった。心身の不快症状は、プログラム開始前では肩こり12名(63.2%)が最も多く、次いで体力低下・腰痛・疲れやすいがそれぞれ8名(42.1%)であった。プログラム前後で大きな変化はみられず、1人1~9つの症状を訴えていた。

育児負担感

育児行動5項目の苦痛の程度は、平均点数1.4~2.0であり、プログラム開始前は風呂入れ、抱く行動をそれぞれ2名が苦痛としていた。プログラム終了後は、風呂入れ3名、抱く1名が苦痛を訴えていた。プログラム前後での変化は認められなかった。

自由記述

プログラム終了後、多くの感想・意見がみられた。「子どもがとても楽しそうに笑う。私自身(母親)も楽しみ。」「子どもも親もリラックスできた」、「歌や体操は参加した子どもだけでなく、上の子どもも大変喜ん

でいる」、「子どもが笑顔になり、それを見ていると私も癒される」など、プログラムに参加したことで乳児だけでなく同胞や母親自身への効果も実感していた。「遊び方やあやし方が良く分からなかったが、歌に合わせて体をさわったり、リズムに乗って体を揺らしたりするととても楽しそうだった」など、子どもの好みやかかわり方の理解が深まっていた。また、「子ども中心のプログラムには参加していたが母親が身体を動かすプログラムもとても楽しく、いろいろと探して参加したい」と、母親自身が楽しむことが子どもにも良い影響があることも実感し、積極的に子育てを楽しもうという意識の変化もみられた。「ママのエクササイズは3回教えてもらって実践したので、覚えたぞという感じがよかった」との意見もあり、全3回同様の内容としたことで習得が容易となり自宅での継続につながることを期待できる。

### (3)調査3：乳児をもつ母親における親子体操プログラムの継続状況およびその影響要因の把握

対象者：調査1と同一対象者

継続状況の把握

プログラム終了後12か月間の縦断調査の結果、プログラム終了後1か月は19名(100%)がベビーマッサージや母子体操のうち何らかの内容を実施していた。

実施者は、3か月頃から15名(78.9%)と減少するが、6か月では11名(57.9%)および歌のみを活用している者4名(21.1%)であった。12か月後は11名(61.4%)が、ベビーマッサージや座位でのエクササイズ等を母子なりに工夫して実施していた。また、プログラム内容以外のヨガや体操の実施者もみられた。

継続の影響する要因の把握

プログラム終了後6か月のグループインタビューの結果、継続に影響する要因は90コードが抽出され、31サブカテゴリー、7カテゴリーに集約された。カテゴリーは【母子関係への効果の実感】、【自分自身への効果の実感と期待】、【子どもへの効果の実感】、【習得の容易さ】、【母と乳児に適した内容】、【時間の有効活用】、【家族のすすめ】であった。

乳児をもつ母親が継続できる支援には、母子双方に効果を実感でき、習得や実施に負担感や困難感が最小限となるような方法、家族を含めた支援が有効と考える。

## **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〕なし

〔学会発表〕(計 2件)

山本英子、大月恵理子、高橋紀子：乳児をもつ母親の育児肯定感を高める親子体操

プログラムの作成と試行，第29回日本助産学会学術集会，2015年3月29日，きゅりあん 品川区立総合市民会館（東京都品川区）

山本英子，森美紀，大月恵理子，高橋紀子：乳児をもつ母親における親子体操プログラムの有用性の検討，第30回日本助産学会学術集会，2016年3月19日，京都大学百年時計台記念館（京都府京都市）

## 6. 研究組織

### (1)研究代表者

山本 英子 (YAMAMOTO, Eiko)

埼玉県立大学 保健医療福祉学部看護学科・講師

研究者番号：60448652