

平成 21 年 3 月 31 日現在

研究種目：若手研究（B）

研究期間：2007～2008

課題番号：19700553

研究課題名（和文） 子育て期の母親に対する運動プログラムの開発

研究課題名（英文） Development of exercise program for child-rearing mother

研究代表者

奥富 庸一（OKUTOMI, Youichi）

早稲田大学・人間科学学術院・助手

研究者番号：00375445

研究成果の概要：

本研究によって、就学前の幼児をもつ母親（子育て期の母親）は、家族や周囲からの支援をやや得ながらも、自分自身に満足しておらず、周りに合わせて、自分の気持ちを抑えながら、がんばって子育てをしていることを明らかにした。このような現状から、A.S.E.の要素を取り入れた親子ふれあい運動あそびプログラムを開発し、そのストレスマネジメント効果を検証したところ、母親の自分自身に対する自信感が向上することを確認した。

交付額

（金額単位：円）

	直接経費	間接経費	合計
2007年度	1,400,000	0	1,400,000
2008年度	1,800,000	540,000	2,340,000
年度			
年度			
年度			
総計	3,200,000	540,000	3,740,000

研究分野：総合領域

科研費の分科・細目：健康・スポーツ科学・応用健康科学

キーワード：親子ふれあい・運動あそび・プログラム・ストレスマネジメント・A.S.E.・幼児・母親・自己イメージ

1. 研究開始当初の背景

就学前の幼児をもつ母親（子育て期の母親）は、現在、都市化や少子化などの影響を受け、子育て不安や子育てストレスを多く抱えていることが、これまでに多数報告されている（牧野：1982/大日向：1989/奈良間：1999など）。子育て不安や子育てストレスは、母親自身の心身の健康を阻害しているだけでなく、子どもの心身健康にも関連する（川井ら：1985/1992など）ことが報告されていることから、この時期の母親に対するストレスマ

ネジメント支援は、永続的な課題である。

ストレスマネジメントには、リラクゼーションやカウンセリング、運動などストレス症状の予防と改善を目的とした様々な手法が存在する。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ほか、抗うつ効果やセルフエスティームの向上など心理的効果が、様々な角度から検証がなされており（Stephens:1988/Farmer:1988/Camacho et al:1991など）身体健康の獲得のみならず、ストレスマネジメントの手法のひとつとして、その有効性が報告されてきた。

運動に関するこれまでの研究は、一般成人やスポーツ選手など健常者を対象にしたものや疾病者を対象にしたものなど、広く適用されてきた。最近では、高齢者の心身の健康づくりのひとつとしての研究が盛んに行われ、その効果についてさまざまな報告がなされている（谷口：1988/安永ら：2002/Hashimoto et al：2006）。しかし、子育て期にある親、特に母親に対して運動を適用し、その効果を検証した研究は少ない。

Exercise, mental health, interventionのキーワードで2000年以降の文献検索をした結果（PubMed 2006.10 現在）子育て期の母親を対象とした運動プログラムに関する研究は、1件のみ確認できた。その中で、ソーシャルサポート介入グループよりも乳母車を使った運動プログラム介入グループのほうが、有意に抑うつ傾向を減少させていた（Armstrong K, Edwards H: The effectiveness of a pram-walking exercise programme in reducing depressive symptomatology for postnatal women. International Journal Nursery Practice 10(4), 177-194, 2004.）。

日本における子育て期の母親の平均的な年齢層は、20歳台後半から30歳台であり、その頃の女性のスポーツ参加は、全年齢帯から見ると底辺に位置しM字型曲線を取るといわれており、妊娠・出産・子育てといった女性特有のライフイベントが運動継続の阻害要因としてあげられている（SSF 笹川スポーツ財団：2002）。しかし、この時期の女性の運動・スポーツに対する実施意欲は高く、環境さえ整えば運動・スポーツ活動に参加する意欲を持っている（NPO 法人ジュース：2001）と報告されている。

2. 研究の目的

本研究では、子育て期の母親を対象に、子育て環境でも負担無く実施ができ、子育てのこの時期だからこそできる運動プログラムを開発し、その効果を検討することとした。また、子育て期の諸問題を支援するために、ストレスマネジメント効果をあげることが可能な、親子がともにできる運動プログラムを開発し、その効果を検討することとした。

これらの課題を解決するために、本研究では、2つの研究を実施した。研究1として、対象地域における子育て期の母親の心身の健康状態に関する実態を把握し、ストレスマネジメント効果をあげることのできる介入ポイントを検討することとした。そして、研究2として、研究1で検討された介入ポイントをふまえた運動プログラムを開発し、効果検証を行うこととした。

3. 研究の方法

(1) 研究1：対象地域の心身の健康状態に関する実態調査と介入ポイントの検討

埼玉県A市の保育園・幼稚園に通う子どもの保護者を対象に、心身の健康状態に関する無記名自記式質問紙調査を実施した。調査方法は、保育園・幼稚園を通じた託送配布郵送調査法である。調査期間は、2007年6月から9月であった。

調査内容は、母親の心身の健康状態を測定する尺度として、自己価値感（M. Rosenberg 宗像訳 1987）、自己抑制型行動特性（宗像 1990）、育児自信感（奥富ら 2007）、特性不安（Spielberger 1970, 水口ら訳）、抑うつ（Zung 1965, 福田ら訳）、育児不安感（奥富ら 2007）などを、子育てをめぐる人間関係に対する認知を測定する尺度として家族および家族以外からの手段的・情緒的支援認知（宗像 1990）を、子どもに対する認知として、子どもの日頃の様子（川井ら 1985）、子どもの朝の疲労症状（前橋 1992）などを用いた。

得られたデータは、統計的に処理し、分散構造分析によって変数間の因果関係の検討を行い、影響要因の検討を行った。

(2) 研究2：親子ふれあいプログラムの開発と効果検証

研究1によって検討された影響要因から、介入ポイントを設定し、親子でふれあいができる運動プログラムの開発を行った。

運動プログラムの開発は、2007年度中に、数回、予備的にプログラム開発を行い、幼児体育分野、子育て支援分野の専門家を交えて、プログラム内容について検討を重ね、2008年度に、プログラムの有効性を検討した。

運動プログラムは、埼玉県A市において、研究ボランティアとして参加した親子を対象に、週1回1時間から1時間半程度、全5回実施された。実施期間は、2008年7月と10～11月である。

運動プログラムの内容は、前橋らの考案した親子ふれあい体操を中心に、アイスブレーキングに始まり、親子がふれあう、複数の親子で空間を共有する、複数の親子が課題に取り組む、といったように各回に目的を設定し、実施された。

プログラムの効果測定には、自記式質問紙調査を行い、プログラム開始前、全プログラム終了後に研究1と同様の調査内容を、各回終了後の調査では、自己価値感や抑うつなどの尺度を用いて測定した。

(3) 研究の倫理的配慮

本研究は、早稲田大学人間科学学術院研究倫理委員会の承認を得て実施された。

4. 研究成果

(1) 研究1：対象地域の心身の健康状態に関する実態調査と介入ポイントの検討

調査票の回収状況と対象者の属性

調査票は、埼玉県A市の保育園・幼稚園33園に通う幼児の保護者に対して配布された。配布総数5,115票、回収数2,758票（回収率53.9%）であった。そのうち母親が回答した2,617票を分析対象とした。

調査票記入者の平均年齢は 34.7 ± 4.4 歳、同居家族の人数は 4.1 ± 1.0 人、子どもの人数は 1.9 ± 0.7 人、子どもの年齢は 4.0 ± 1.2 歳であった。

母親の心身の健康状態

自己価値感 6.3 ± 2.2 点、自己抑制型行動特性 9.5 ± 3.3 点、家族からの情緒的支援認知 8.1 ± 2.8 点、家族以外からの情緒的支援 8.1 ± 2.6 点、特性不安 44.1 ± 10.4 点、抑うつ 41.0 ± 8.1 点であった。心身疲労を測る疲労自覚症状は、なし54.6%、なにかしらの自覚症状のある45.4%であった。

このことから、家族や周囲からの情緒的な支援をやや得ているものの、自分自身に対する満足感が低く、周りにあわせながら、がんばって子育てをしている状況が伺えた。そのため、家族や周囲からの支援が十分でなくなると、不安やうつ気分を抱えやすく、心身疲労を訴える傾向があることが伺えた。

母親が認知する子どもの様子

母親評価の子どもの日頃の様子の平均点は 38.5 ± 4.8 点であった。また、子どもの朝の疲労症状は、なし85.5%、何かしらの症状を訴えているものが14.5%であった。

このことから、子どもの様子は、先行研究と比べて、感情のコントロールの困難な幼児が増加している傾向があり、以前よりも母親が、子どもの様子をよりネガティブに認知している可能性が示唆された。

仮説モデルの検討

これらの実態から仮説モデル（図1）を構築し、共分散構造分析によって、そのあてはまりについて検討を行ったところ、 $GFI=.973$ 、 $AGFI=.954$ 、 $RMSEA=.060$ となり、おおむね良好なモデルが得られた。

このことから、母親の心身の状態が子どもに対する認知に影響を与えていることが明らかとなり、母親自身の自分に対する自信や満足感を含む自己イメージを高め、心身の健康状態が良好に保たれている場合に、子どもに対する認知を良好に作用させることが明らかとなった。

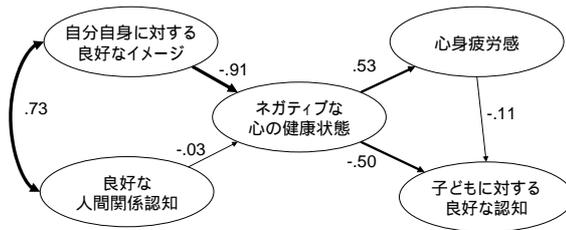


図1：子育て中の母親の心身疲労と子どもに対する認知に関する研究 (n=2,617)
第55回日本小児保健学会, 札幌, 2008.

(2) 研究2：親子ふれあいプログラムの開発と効果検証

研究1によって、母親自身に対する良好な自己イメージを向上させることが、心の健康状態を向上させ、子どもに対する良好な認知を向上させることが明らかとなったことから、母親自身の自己イメージを向上させるような親子ふれあい運動あそびプログラムを検討することとなった。なお、研究1で行われた調査対象者を対照群とし、介入群との比較を行い、運動プログラムの効果を検討することとした。

介入群および対照群の基本属性比較

介入群と統制群の基本属性の比較を行ったところ、母親の年齢は、介入群 32.7 ± 4.9 歳、対照群 33.7 ± 4.1 歳であり、有意な差は認められなかった ($Z=-0.903$, n.s.)。配偶者の年齢は、介入群 34.1 ± 5.7 歳、対照群 35.6 ± 5.4 歳であり、有意な差は認められなかった ($Z=-0.814$, n.s.)。同居している人数は、本人を含めて、介入群 3.2 ± 0.4 人、対照群 3.9 ± 0.9 人であり、対照群のほうが有意に多かった ($Z=-3.167$, $p<0.01$)。子どもの人数は、介入群 1.2 ± 0.4 人、対照群 1.7 ± 0.7 人であり、対照群のほうが有意に多かった ($Z=-2.879$, $p<0.01$)。また、第1子の年齢は、介入群 1.8 ± 1.1 歳、対照群 3.8 ± 1.1 歳であり、対照群のほうが有意に多かった ($Z=-5.005$, $p<0.001$)。

介入群においては、今回の親子ふれあいプログラム以外にも複数の子育て支援活動に参加していることが明らかとなった。

介入群および対照群の心理特性の比較

介入群のプログラム開始前と対照群の心理特性の比較を行ったところ、自己価値感は、介入群 6.63 ± 2.17 点、対照群 6.34 ± 2.16 点、自己抑制型行動特性は、介入群 10.32 ± 2.81 点、対照群 9.70 ± 3.32 点、家族からの情緒的支援認知は、介入群 8.84 ± 1.64 点、対照群 8.39 ± 2.47 点、特性不安は、介入群 40.68 ± 7.95 点、対照群 44.73 ± 10.54 点であり、いずれも有意な差は認められなかった ($Z=-0.586$, -0.895 , -0.311 , -1.406)。家族以外からの情緒的支援認知は、介入群 7.53 ± 1.93 点、統制群 8.40 ± 2.32 点であり、

対照群のほうが有意に高い値であった ($Z=-2.266, p<0.05$)。また、抑うつは、介入群 37.89 ± 6.07 点、対照群 42.26 ± 8.56 点であり、介入群のほうが有意に低い値であった ($Z=-1.987, p<0.05$)。

介入プログラム前後の心理特性の比較

5回の介入プログラム前後での心理特性の変化を比較すると、自己抑制型行動特性 (10.32 ± 2.81 点 9.95 ± 2.39 点 $Z=-0.765, n.s.$)、家族からの情緒的支援認知 (8.84 ± 1.64 点 8.89 ± 2.08 点 $Z=-0.345, n.s.$)、特性不安 (40.89 ± 8.13 点 40.39 ± 8.13 点 $Z=-0.428, n.s.$)、抑うつ (37.89 ± 6.07 点 36.42 ± 6.65 点 $Z=-1.555, n.s.$) において、有意な変化は認められなかった。一方、自己価値感では、良方向に有意な変化が認められ (6.63 ± 2.17 点 8.00 ± 2.05 点 $Z=-3.473, p<0.001$)、家族以外からの情緒的支援認知では、良方向への有意傾向が認められた (7.53 ± 1.93 点 8.32 ± 1.89 点 $Z=-1.903, p<0.07$)。

プログラム介入後の結果と対照群の比較をみると、自己価値感は、介入群 8.00 ± 2.05 点、対照群 6.34 ± 2.16 点であり、有意な差が認められた ($Z=-3.115, p<0.01$)。自己抑制型行動特性は、介入群 9.95 ± 2.39 点、対照群 9.70 ± 3.32 点、家族からの情緒的支援認知は、介入群 8.89 ± 2.08 点、対照群 8.39 ± 2.47 点、家族以外からの情緒的支援認知は、介入群 8.32 ± 1.89 点、対照群 8.40 ± 2.32 点、特性不安は、介入群 40.39 ± 8.13 点、対照群 44.73 ± 10.54 点であり、いずれも有意な差は認められなかった ($Z=-0.813, -0.683, -0.832, -1.338$)。また、抑うつは、介入群 36.42 ± 6.65 点、対照群 42.26 ± 8.56 点であり、介入群のほうが有意に低い値であった ($Z=-2.677, p<0.01$)。

介入プログラムの効果

介入プログラム前後での心理特性について検討すると、自己抑制型行動特性や特性不安においては、有意な変化は見られないものの、自己価値感においては有意に向上していた。つまり、自分を抑えて周りに合わせるといった、周囲の人に対する接し方や不安に感じやすいというその人が遺伝的に持っていると考えられる気質について、変化はなく、プログラムに参加することによって、今のありのままの自分自身に対して自信を感じ、自己イメージが向上したものと考えられる。今回のように1ヶ月という短期的な運動期間では、高強度の身体活動量が確保されていなければ、不安傾向を軽減させることは困難といわれており、低強度の身体活動量の場合は、ある程度長期的な運動期間がなければならぬとの説がある。したがって、不安を軽減

するには、ある程度の長期的・継続的なプログラムを展開するか、あるいは、短期的なプログラムでも不安部分に着目した内容を検討していく必要がある。自己イメージの向上については、運動プログラムに参加することによってセルフエスティームが向上することが、これまでも報告されているが、その構造は、ジョギングやフィットネストレーニングなどの身体活動によって、自身の身体的有能感や受容感が向上し、結果としてセルフエスティームの向上に影響しているといわれているが、今回の親子ふれあいプログラムでは、自覚的運動強度 (RPF) が10前後であることから、フィットネスの向上による自己イメージの向上ととらえることは難しい。したがって、今回のプログラムにおける自己イメージの向上には、運動以外の何かしらの影響が関わっているものと考えられる。

情緒的支援認知については、介入前後で、やや向上しており、周囲の人からの支援を、より感じやすくなっていることが示唆された。A. S. E.プログラムは、グループでのさまざまな活動を通して、他者受容感や自己受容感が向上することが報告されている。これらのことから、今回の親子ふれあいプログラムによる介入から、自己イメージと対人関係認知の向上にA. S. E.プログラムの要素を取り入れた親子ふれあいプログラムに一定の効果を得られることが示唆された。

これまでA. S. E.プログラムは、与えられた課題を解決していく中で、グループダイナミクスがはたらき、集団凝集性を高めることによって、他者受容感や自己受容感を高め、それを学級経営やチームスポーツにおける競技力向上などに応用されている。応用研究の中では、何かの目的を達成する、あるいはパフォーマンスを向上させるための前段階で取り組まれ、本研究のように、幼児とその親にそのまま適用することは難しい。しかしながら、複数の親子が同じ場所に集まり、親子が共に体を動かし、親子でふれあう機会をもつことにあわせて、A. S. E.プログラムの要素を取り入れて、積極的に他者受容感と自己受容感にはたらきかけることで、親子のふれあいによるコミュニケーションの促進のみならず、親同士のピアサポート(仲間支援)を向上させる効果を期待できるものと考えられる。

研究の限界

本研究では、A. S. E.プログラムの要素を取り入れた親子ふれあいプログラムの開発と、その効果の検証であった。その結果、自己価値感および家族以外からの情緒的支援認知の向上が確認されたが、不安や抑うつといった、精神的なゆとりを示す変数の向上が、十分ではなく、さらに親子ふれあいプログラ

ムの内容や期間などについて、さらに検討する必要があると考えられた。また、介入前後の比較だけでなく、一定期間後のフォローアップ調査を実施し、継続効果の検証を行うことが、今後の課題である。

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](計4件)

奥富庸一、國峯拓巳、A. S. E.プログラムの要素を取り入れた親子ふれあいプログラムの予備的実践とその効果、幼児体育学研究、2、pp.30 - 40、2009、査読有

泉 秀生、奥富庸一、前橋 明、母親の生活が子どもの生活に及ぼす影響、幼少児健康教育研究、14(1)、pp.28 - 34、2008、査読有

川島良子、奥富庸一、橋本佐由理、前橋 明、母親と子どもの疲労に関する研究、子どもの健康福祉研究、7、pp.83 - 89、2008、査読無

中根あゆみ、奥富庸一、橋本佐由理、前橋 明、乳幼児をもつ母親の「子育て」に関する悩みや不安感、子どもの健康福祉研究、7、pp.114 - 116、2008、査読無

[学会発表](計12件)

奥富庸一、A.S.E.の要素を取り入れた親子ふれあいプログラムの実践、シンポジウム たのしむ子ども支援 - 生き生き実践の知恵 -、第5回すこやかキッズ支援全国セミナー、筑波大学、2009

奥富庸一、橋本佐由理、子育て中の母親の心身疲労と子どもに対する認知に関する研究、第55回小児保健学会、札幌、2008

奥富庸一、泉 秀生、國峯拓巳、母子の睡眠リズムを決定する要因分析、日本幼児体育学会第4回大会、早稲田大学、2008

國峯拓巳、奥富庸一、A.S.Eプログラムの手法を取り入れた親子ふれあい体操の予備的実践、日本幼児体育学会第4回大会、早稲田大学、2008

奥富庸一、乳幼児をもつ母親の子育て支援活動への参加有無と心身健康状態に関する研究、日本子ども家庭福祉学会第9回全国大会、東洋大学、2008

奥富庸一、橋本佐由理、幼少期の養育イメージが自己および子どものイメージ認知に与える影響、第23回日本保健医療行動科学会学術大会、山梨学院大学、2008

奥富庸一、橋本佐由理、池田佳子、子育て期の母親の自己イメージと子どもイメージに関する研究 - 第2報 多母集団同時分析による地域別の検討 -、第4回すこやかキッズ支援全国セミナー、筑波大学、

2008

泉 秀生、奥富庸一、前橋 明、母親の生活が子どもの生活に及ぼす影響、第4回すこやかキッズ支援全国セミナー、筑波大学、2008

奥富庸一、橋本佐由理、池田佳子、前橋 明、乳幼児をもつ親の心身の健康に関する研究 - 第3報 多母集団同時分析による母親の自己イメージ認知と子どもに対する認知 -、第29回子どものからだと心・全国研究会議、神奈川、2007

泉 秀生、奥富庸一、前橋 明、母親の生活が子どもの生活に及ぼす影響、第29回子どものからだと心・全国研究会議、神奈川、2007

川島良子、奥富庸一、橋本佐由理、前橋 明、母親と子どもの疲労に関する研究、第29回子どものからだと心・全国研究会議、神奈川、2007

中根あゆみ、奥富庸一、橋本佐由理、前橋 明、乳幼児をもつ母親の子育てに関する悩み・不安感、第29回子どものからだと心・全国研究会議、神奈川、2007

6. 研究組織

(1) 研究代表者

奥富庸一 (OKUTOMI YOUICHI)

早稲田大学・人間科学学術院・助手

研究者番号：00375445