

科学研究費助成事業 研究成果報告書

令和 6 年 9 月 26 日現在

機関番号：32501

研究種目：基盤研究(C) (一般)

研究期間：2016～2023

課題番号：16K12171

研究課題名(和文) 乳児の「泣き」に起因する育児ストレスへのレジリエンス向上プログラムの構築

研究課題名(英文) Building a resilience improvement program for childcare stress caused by infant "crying".

研究代表者

伊藤 奈津子 (ITO, NATSUKO)

淑徳大学・看護栄養学部・准教授

研究者番号：00340117

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 3,700,000円

研究成果の概要(和文)：妊娠期の母親に「泣き」や育児期における情報提供を行うことができるホームページ(以下、HPと表記する)の開発を行った。構成としては、ホームページ：研究者と研究内容の紹介画面、「泣き」に関連する育児ストレスや不安の軽減を目的とした情報提供画面、育児期のリアリティショックを軽減するための動画サイト画面、メール配信：育児期の母親の育児不安軽減のための画面である。その他、乳児の発達状況やその時期に適した専門的な育児情報の提供が行えるシステムを導入した。生後4か月までの母親に対して、出産日より奇数週にGoogleフォームが配信され回答すると他の母親の回答結果と共に育児情報も閲覧できるものである。

研究成果の学術的意義や社会的意義

乳児の「泣き」については様々な特徴があり、健全な母子関係の構築には母親が妊娠期からある程度育児期の生活をイメージできた上で、「泣き」に対して過度な育児ストレスをいただくことがないように支援をしていくことが重要である。今回開発したHP内の育児情報や動画を閲覧することにより、妊娠期から乳児のいる生活や乳児の「泣き」の実際の理解、成長発達に関する知識を得ながら、育児期のこどもの「泣き」に対する知識や具体的なイメージ、そして「泣き」に関する対応策を学ぶことは、母親の「泣き」に対するレジリエンスの向上と育児期の泣きに関連する育児ストレスや育児不安を軽減できるものと考えられる。

研究成果の概要(英文)：We developed a website (hereinafter referred to as "HP") that can provide information to pregnant mothers on "crying" and the child-rearing period. It consists of: (1) a home page: a screen introducing the researchers and their research, (2) a screen providing information to reduce childcare stress and anxiety related to "crying," (3) a screen with a video website to reduce reality shock during the child-rearing period, and (4) an e-mail distribution: a screen to reduce childcare anxiety among mothers during the child-rearing period. Other systems were introduced to provide specialized childcare information appropriate to the infant's developmental status and the time of year. A Google form is sent to mothers up to 4 months of age in odd-numbered weeks from the date of birth, and when they respond, they can view the results of other mothers' responses as well as child-rearing information.

研究分野：乳児期の子どもの「泣き」

キーワード：乳児 泣き 育児ストレス 育児不安 育児支援 レジリエンス

1. 研究開始当初の背景

近年の社会的動向でもある少子化や核家族化、地域住民同士の交流の希薄化などにより、多くの母親は子どもと触れ合う機会がないままに母親となる。このような母親は「赤ちゃんがこんなに泣くと思わなかった」「子育てがこんなに大変だと思わなかった」といったリアリティショックを起こしやく、育児困難感を抱き、育児ストレスを増強させる要因となっている（伊藤,2013）。子どもの「泣き」に対しては様々な研究がなされているが、その大半は母親が「泣き」をどのように捉えていくのかといった情動反応を明らかにした研究が多く、「泣き」に起因した育児ストレスへのレジリエンス（以下、「泣き」に対するレジリエンス）を高める方法などを検討した研究は見当たらない。

本研究は、アプリケーションを用いた乳児の「泣き」に対するレジリエンスを向上させるためのプログラムの構築を目指した研究である。申請者は平成 23 年度より若手研究 B（課題番号：23792669）において生後 3-4 か月児を持つ母親への育児支援プログラムを開発した経験がある。携帯アプリケーションを用いた育児支援は汎用性がとても高く、その効果も実証されている。今回開発するアプリケーションと抱き合わせれば、妊娠期からの切れ目のない育児支援につなげることができ、育児不安やストレスを軽減できる可能性が高いと考えた。母親自身が妊娠期から携帯アプリケーションを用いて、「泣き」に対するレジリエンスの程度や子どもの成長発達や生活リズムに関する知識を得ながら、子どもの「泣き」に対する考え方や対応策を学べることは、「泣き」に対するレジリエンスの向上と、育児期全般の育児ストレスを軽減できる可能性があると考えた。レジリエンスを高めるためには「感情コントロールする力」「自尊感情」「楽観性」「自己効力感」が必要だといわれている。今回はこれらの 4 つの基軸も念頭に入れてプログラムを開発することとした。

2. 研究の目的

【研究 1】

乳児早期の子どもを持つ母親の我が子の「泣き」に対する捉え方と対処を明らかにする。

【研究 2】

乳児期の「泣き」に関連した育児ストレスを軽減させる育児支援プログラムを開発する。

3. 研究の方法

【研究 1】

研究者の所属する A 大学において、妊娠中に沐浴教室を開催し、産後にはベビーマッサージ教室を開催した。沐浴教室に参加した際に、研究の趣旨を口頭と文書で説明し、研究参加の同意を得た。沐浴教室に参加した 30 名のうち、産後に開催されるベビーマッサージ教室に参加し、本研究へ参加の承諾が得られた母親 10 名を研究の対象者とした。妊娠中に基礎情報、宮野らの開発した育児関連レジリエンス尺度を参考に質問紙調査を行い、ベビーマッサージ教室の終了後に半構造化面接を実施した。生後 2 か月間に母親が感じた困難感を自

由に語れるようにインタビューガイドを作成し、インタビュー調査を実施した。「泣き」に対する捉え方と対処について語られた内容の類似点、相違点を分別し、コード、サブカテゴリー、カテゴリーに集約し、我が子の泣きに向き合う力の構造を検討した。分析の過程では、小児看護と質的研究に精通した共同研究者と共に繰り返しデータを忠実に解釈し、カテゴリーの分類、命名の精選を繰り返し、研究の精度を高めた。

【研究2】

乳児期のこどもの「泣き」に関連した文献検討及び研究1における研究対象者の語りやデータを基盤に、小児科の経験を持つ看護師及び助産師、看護教員、保育士、育児経験者、アプリケーションやHP開発の専門家による専門家会議を行った。乳児早期の母親が我が子の泣きに直面した際の泣きの捉え方と対処方法、および、母親が妊娠中に得なかったと考える育児知識を抽出し、乳児期の「泣き」に関するレジリエンスを向上させるための育児支援プログラムを検討した。

- (1) 研究1における乳児早期の母子の24時間表を参考に、平均的なこどもの泣きの回数や時間、授乳時間、おむつ交換の回数などを、生後1週間、生後3週間、生後2か月と抽出し、同時に母親に協力を依頼し、乳児期早期に定点カメラで母子の様子を動画撮影した。妊娠期の母親が「赤ちゃんのいる生活」をより具体的にイメージできる方法を、小児看護の専門家や育児経験者と検討を重ね検討した。
- (2) 完成した動画やHPを実際に乳児期のこどもの母親に閲覧してもらい意見交換を行った。

4. 研究成果

【研究1】

生後2か月までの生活を振り返り、母親が感じた育児における困難感と我が子の泣きに関する思いとして語った内容から、我が子の泣きに関する語りを抽出し、我が子の泣きに対する捉え方と対処について着目し分析を行った。その結果、158データから、65コード、20サブカテゴリー、最終的なカテゴリーには【我が子の泣きを楽天的に捉える母親の姿勢】【我が子の泣きと対峙して培った母親の泣きと向き合う力】【我が子の泣きをコントロールしなければならない母親の義務感】【我が子の泣きをコントロールできない母親の困難感】【我が子の泣きと距離が取れない母親】【我が子の泣きに向き合う他者との思いの違い】【我が子の泣きに対峙する母を支える他者からのサポート】の7項目が抽出された。

我が子の泣きに向き合う力を向上させる方向に働く力を持つカテゴリーと低下させる方向に働く力を持つカテゴリーに分類され、それぞれ母親側の因子と外的因子が存在した。本研究で対象とした生後2か月では、生後1か月の段階よりは我が子の泣きに向き合う力も培われているが、生後2か月になっても尚多くの母親が【我が子の泣きをコントロールしなければならない母親の義務感】を感じ【我が子の泣きと距離が取れない母親】に表現されるように我が子の泣きと適切な距離が取れずに【我が子の泣きをコントロールできない困

難感】を感じていた。「我が子の泣きに向き合う力を向上させる」ための母親への支援としては、「パープルライニング期の特徴と泣きに対する対処法への教育的介入」や「乳児の発達的特徴の理解の促し」、「母親の心身の不調を整える支援」が有効であることが示唆された。

本研究において複数の母親が、赤ちゃんのいる生活や我が子の泣きに関する妊娠期のイメージが現実と異なり、現実に適したイメージが不足していたことで、育児における困難感やストレスを増大させていた。妊娠中の産後のイメージと実際の赤ちゃんのいる生活の実態が異なることは、母親のリアリティショックを引き起こすと考えられる。妊娠期に赤ちゃんのいる生活について、妊婦がより具体的に乳児の睡眠や泣き、授乳など加味した生活をイメージしやすいように説明すること、そして、乳児の外界からの刺激の取り入れ方などの発達的特徴に関する情報についても提供していく必要があることが示唆された。上記の結果を生かして、妊娠期の母親に「泣き」や育児期における情報提供を行うことができる HP の開発を行うこととした。

【研究 2】

(1) HP の構成

構成としては、フォーム画面：研究者と研究内容の紹介画面、「泣き」に関連する育児ストレスや不安の軽減を目的とした情報提供画面、育児期のリアリティショックを軽減させるための赤ちゃんのいる生活をより現実に適した形で認識するための動画サイト画面、メール配信：母親が出産日を登録すると乳児の発達や産後の心身の状況に適した育児情報（2週間に1度のペース）が自動送信されるしくみとした。

本研究においては、最終的に乳児期の母親の「泣き」に関するレジリエンスを向上させる目的もあるため、母親の「感情コントロールする力」「自尊感情」「楽観性」「自己効力感」を高められるような支援となるような HP とした。当初、泣いたり授乳をしたりする乳児のアプリケーションを開発し、それを育てることで「泣き止ませる」経験を積み、楽観性や自己効力感を高める予定であったが、様々な育成ゲームやアプリケーションがある中で、多大な開発資金をかけて開発するよりも多くの母親に閲覧してもらい末永く育児支援を行っていただける HP の内容充実を図ることにした。今回はこれらの4つの基軸を念頭に置きながら、母親がこれらの因子を高められるように情報提供や動画作成を行った。

研究者と研究内容の紹介画面

「泣き」に関連する育児ストレスや不安の軽減を目的とした情報提供画面

この画面では、主に研究1で明らかになった「泣き」に関連した知識の普及を行うことによる育児ストレスや不安を軽減させることを目的とした情報の提供画面であり、主に「パープルライニング期」を紹介しながら、乳児の「泣き」にも特徴や発達があることや具体的な「泣き」への対処方法の紹介、乳児の発達などに関連した情報提供を行った。

育児期のリアリティショックを軽減するための動画サイト画面

この画面では、妊娠期の母親が「赤ちゃんのいる生活」や「赤ちゃんの泣き」をより現実に即した形でイメージできるように動画作成を行った。特に工夫した点としては、育児期の

母親の24時間を3分間に縮尺して実際の母子の生活の様子がわかるようにした。この動画では、母親が眠っていた状況から赤ちゃんが泣くことで起き上がり、赤ちゃんに泣かれた状態で授乳をする様子や、育児書に「母乳やミルク」と表示されているだけの時間にもその行為に付随した様々な手間と時間、そして赤ちゃんが「泣く」「中々眠ってくれない」などという状況も容易に起こりうる事がイメージできるようにした。赤ちゃんの「泣き」についてもよりリアルな状況がイメージできるように、パープルクライング期の様子を動画にし、泣き止ませようと母親が働きかけをしても中々泣き止まない状況が伝わるような動画を作成した。また、実際に動画の母親にも協力を依頼し、乳児早期の我が子との生活を振り返ってインタビューをして動画に納めた。実際に経験をした母親に話してもらうことで、「泣き」の考え方や対処法などを身近に感じてもらうこと、そして、出産後の生活も少しずつ慣れて赤ちゃんも発達していずれ乗り越えていけるといったポジティブな感情も伝わるように工夫し、レジリエンスを高める要素である「感情コントロールするための工夫点」や「楽観性」「自己効力感」が育めるような情報を提供した。

メール配信：育児期の母親の育児不安軽減のための画面

母親の育児ストレスを軽減するためには、妊娠期から継続して母親の心身の状態を整えるための支援を行うことが必要である。そのため、こどもの発達状況やその時期に適した専門的な育児情報の提供が行えるシステムを導入した。生後4か月までといった孤立しやすい時期の母親に対して、出産日より奇数週にその時期の母親とこどもの状態を質問するフォームが配信されるようにした。母親がそのフォームに回答すると過去に他の母親が回答した回答結果がグラフで閲覧できる。その画面を確認することで現在の自身の状況と他者の状況が比較でき、自身の状況を客観的に把握することにつながり、育児不安の軽減や「大変状況は自分だけではない」という母親同士の連帯感も感じられるように工夫をした。

メールの自動配信は科学研究費若手B『携帯メール』を用いた育児支援プログラムの構築（課題番号 23792669）で開発したシステムを一部改良した。母親が自動的に送信されてきたフォームに回答を行うと、その週数に適した育児情報と他の母親の回答結果が下記のようなグラフで表示され、自分自身の状況と母親の状況も把握できるように工夫を行った。今回の研究はCOVID-19の影響があり、母親学級の開催や産後のベビーマッサージ教室の開催などが制限され、研究データを十分に収集することができなかった。今回、制作したHPの評価については現在データを収集している段階である。現在収集しているデータ数がある程度蓄積された段階で分析をして論文化する予定である。

[参考・引用文献]

- Barr RG, et al. Age-related incidence curve of hospitalized Shaken Baby Syndrome cases: convergent evidence for crying as a trigger to shaking. *Child Abuse and Neglect*.30(1):7-16,2006
- 伊藤奈津子(2013). 乳児期の母親に対する『携帯メール』を用いた育児支援プログラムの開発の試み(第1報) 携帯アプリケーションの作成過程の報告. 淑徳大学看護栄養学部紀要, 5, 89-97.
- 小塩真司他: ネガティブな出来事からの立ち直りを導く心理的特性 精神的回復尺度の作成、カウンセリング研究、vol.35:57-65,2002
- Kramer, M., Brewer, B.B. & Maguire, P. (2013). Impact of healthy work environments on new graduate nurses environmental reality shock. *Western journal of Nursing Research*, 35(3), 348-383.
- 宮野 遊子ら(2014). 育児関連レジリエンス尺度の開発, 日本小児看護学会誌, 23(1)P.1-7

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計1件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 0件/うちオープンアクセス 0件）

1. 著者名 伊藤奈津子 小川純子	4. 巻 14
2. 論文標題 母親の我が子の泣きの捉え方と対処-生後2か月に着目して-	5. 発行年 2021年
3. 雑誌名 淑徳大学看護栄養学部紀要	6. 最初と最後の頁 45-55
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） なし	査読の有無 有
オープンアクセス オープンアクセスではない、又はオープンアクセスが困難	国際共著 -

〔学会発表〕 計0件

〔図書〕 計0件

〔産業財産権〕

〔その他〕

ホームページは、下記 から の構成で作成した。

ホームページ：研究者と研究内容の紹介画面
研究者と研究内容の紹介では、HPの開設者も育児経験者であること、看護師であり助産師である等、妊娠期や育児期の母親が親近感や安心感を抱きやすいように工夫をした。

「泣き」に関連する育児ストレスや不安の軽減を目的とした情報提供画面
主に「パ-プルフライグ期」を紹介しながら、乳児の「泣き」にも特徴や発達があること、具体的な「泣き」への対処方法の紹介、乳児の発達などに関連した情報提供を行った。

育児期のリアリティショックを軽減するための動画サイト画面
この画面では、妊娠期の母親が「赤ちゃんのいる生活」や赤ちゃんの「泣き」をよりリアルにイメージできるように動画作成を行った。育児期の母親の24時間を3分間に縮尺して実際の母子の生活の様子がわかるようにした。この動画では、赤ちゃんに泣かれた状態でミルクを準備し授乳をしている様子や、育児雑誌などでは「母乳やミルク」と表示されている時間帯にも、授乳後には哺乳瓶を洗って消毒を行うなどの授乳に関連した時間も要すること等がイメージできるように工夫を行った。赤ちゃんの「泣き」についてもよりリアルな状況がイメージできるように、パ-プルフライグ期の様子を動画にし、泣き止ませようと母親が働きかけをしても中々泣き止まない状況が伝わるように動画を作成した。

また、実際に動画の母親にも協力を依頼し、乳児早期のわが子との生活を振り返ってインタビューをして動画に納めた。

メール配信：育児期の母親の育児不安軽減のための画面
母親の育児ストレスを軽減するためには、妊娠期から継続して母親の心身の状態を整えるための支援を行うことが必要である。そのため、こどもの発達状況やその時期に適した専門的な育児情報の提供が行えるシステムを導入した。生後4か月までといった孤立しやすい時期の母親に対して、出産日より奇数週にその時期の母親とこどもの状態を質問するフォームが配信される。母親が自動的に送信されてきたフォームに回答を行うと、その週数に適した育児情報と他の母親の回答結果が表示され、自分自身の状況と他の母親の状況も把握できるように工夫を行った。

バーチャル育児体験サイト「ララバイ」LULLABY
<https://www.lullaby-baby.net/>

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
研究分担者	鈴木 恵理子 (Suzuki Eriko) (20249246)	淑徳大学・看護栄養学部・教授 (32501)	辞退
研究分担者	小川 純子 (Ogawa Junko) (30344972)	淑徳大学・看護栄養学部・教授 (32501)	

6. 研究組織（つづき）

	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
研究分担者	徳永 聖子 (Tokunaga Seiko) (30761663)	常葉大学・その他部局等・講師（移行） (42503)	

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