

令和 5 年 5 月 13 日現在

機関番号：32663

研究種目：基盤研究(C)（一般）

研究期間：2017～2022

課題番号：17K01799

研究課題名（和文）子どもの健康増進を目的とした親のワークライフバランスとこころの健康への介入

研究課題名（英文）Parental work-life balance and mental health interventions aimed at improving their psychological wellbeing and their children's health

研究代表者

島田 恭子（SHIMADA, KYOKO）

東洋大学・現代社会総合研究所・客員研究員

研究者番号：30781380

交付決定額（研究期間全体）：（直接経費） 3,600,000円

研究成果の概要（和文）：本研究の目的は、子育て中の女性を対象に、新たに開発したオンデマンド型動画中心ウェブ版対人関係焦点型プログラムの、本人の心理的ウェルビーイングおよびメンタルヘルスの向上効果と、その子どもの健康増進を、ランダム化比較試験を用いて検証することである。学習内容は、メンタルヘルスセルフケア、ストレスマネジメント、認知再構成、対人関係療法の考え方、アサーションなどを、具体的な事例と共に、動画、音声、テキストを組み合わせで行った。検証目的の一つである、子育て女性の心理的ウェルビーイングは、プログラム施行群において有意に向上したが、その子どもの健康増進とは有意な関連が見られなかった。

研究成果の学術的意義や社会的意義

学術的意義：4つの学会発表、2つの論文の公表を行った。育児中女性を対象としたオンデマンド型メンタルトレーニング無作為化比較試験の結果、本人の心理的ウェルビーイングにおいて介入後の群間差は有意に認められたものの、その子どもへの健康増進効果は認められなかった。今後、同様のプログラム開発にあたっては、脱落を防ぐ取り組み、介入後のモチベーション維持に対する工夫、などが必要であると考えられた。

社会的意義：某自治体において、本プログラムの知見を用い、子育て女性のウェルビーイング向上を通してご本人およびその子どもたちの養育環境を向上させる取り組み（主に虐待予防）を開始したところである。

研究成果の概要（英文）：The purpose of this study was to examine, using a randomized controlled trial, the effects of a newly developed on-demand, video-centered, web-based interpersonal relationship-focused program for women raising children on improving the psychological wellbeing and mental health of the individuals and their children. Study content included mental health self-care, stress management, cognitive restructuring, interpersonal therapy concepts, and assertion, along with specific examples, using a combination of video, audio, and textbook. The psychological wellbeing of women raising children, one of the validation objectives, was significantly improved in the case group, but there was no significant association with improved psychological health of their children.

研究分野：精神保健学

キーワード：メンタルヘルス 対人関係 コミュニケーション 健康増進 心理的ウェルビーイング 無作為化比較試験

科研費による研究は、研究者の自覚と責任において実施するものです。そのため、研究の実施や研究成果の公表等については、国の要請等に基づくものではなく、その研究成果に関する見解や責任は、研究者個人に帰属します。

1. 研究開始当初の背景

近年の少子高齢化・共働き家庭の増加など社会構造の変化に伴い、産業保健の中で職場外要因、とくにワークライフバランス(以下WLB)を考慮することの重要性が指摘されている。これまでの先行研究からWLBの崩れが労働者の心理状態に悪影響を及ぼすこと(健康障害プロセス)や、WLBの相乗効果(例:週末楽しく過ごしたので週明け仕事も頑張る気持ちになる)が労働者の活力や健康増進につながる可能性(動機づけプロセス)が明らかになっている。さらに近年欧米で、WLBや心理状態が個人を超えて周囲の配偶者や子どもにまで波及するというクロス・オーバー効果についての研究も進んでいる。一方国内においては、女性の活躍推進やWLBの重要性、労働者のメンタルヘルス向上の必要性が指摘され、政府が働きかた改革や育児休暇取得を積極的に推し進めているにもかかわらず、それらの学術的エビデンスは非常に少ないのが現状である。そこで我々は、理論・メカニズムのレビューや紹介、大規模な縦断データを用いた規定要因の分析や性差検討などを行ってきた。これらの研究成果により、本邦においても前述の健康障害・動機づけプロセスが当てはまることや、労働者の仕事要因やこころの健康が、個人を超えて配偶者や子どもにまで影響を及ぼすクロス・オーバー効果の可能性が明らかになった。ところで育児中労働者にとって、配偶者や子どもは重要な他者である。また未就学児や学童期の子どもにとって、親は最大の庇護者であり理解者であろう。そこで我々はこれまでに親のWLBや心理的状态が子どもに及ぼす影響についても検討を行った。具体的には、母親のこころの健康と子どもの情緒との関連や、父親のワーカホリズムと子どもの肥満との関連について検討し、労働者のWLBやこころの健康が子どもの健康に影響を及ぼす可能性を明らかにした。

特に日本では少子高齢化や核家族化など社会構造の変化によって、地域社会での関係性の希薄化が進んでいるといわれて久しい。サポート希求が行えず孤立した母子の貧困や虐待死などがメディアでもクローズアップされ、大きな社会問題となっている。また未成年の子供を持つ母親の7割以上が就業している状況(厚生労働省「国民生活基礎調査」(2017))を鑑みると、家庭、仕事、それ以外の多重役割に対する負荷や、未だ根強く残る「女性は仕事も家事も育児も」という性役割観も相まって、仕事と家庭の両立に関する困難が母親の精神健康を悪化させている可能性も考えられる。加えて昨今の新型コロナウイルス感染症の蔓延は、私たちの生活や仕事環境に大きな変化をもたらし、見えないものへの怖れや将来への不安、「ソーシャル・ディスタンス」や孤立など、わたしたちにさまざまなストレスを生み出している。子どもを持つ女性にとってはこれらの状況が、さらなる困難さをもたらしていることは容易に想像できる。

2. 研究の目的

本研究ではこれまでの知見を応用し社会に役立てるためにこれらをさらに発展させた介入研究を計画した。具体的には、子どもの情緒や発達などの健康増進を見据え、その親、特に育児中女性の、働き方やWLB、こころの健康に資するメンタルトレーニングプログラムを作成することによって、双方の精神健康やウェルビーイング向上に繋がる介入を計画した。

また近年指摘されているのは、有意義で充実した人生を送ることの重要性である(日本WHO協会、2010)。メンタル不調の軽減だけでは不十分で、ポジティブによりよく生きる、いわゆるウェルビーイングの重要性が指摘されている。精神保健学の領域においても、メンタル不調や精神疾患をアウトカムとした健康障害プロセスと共に、ウェルビーイング、幸福感、活性化などのポジティブアウトカムに着目した動機付けプロセスに着目している。ウェルビーイングに関してはこれまでの先行研究によって複数の指標と理論モデルがあるが、中でも心理的ウェルビーイングは「人生全般におけるポジティブな心理機能」とされ、成人期全般における様々な心理的变化をとらえるのに適している(西田、2000)とされている。心理的ウェルビーイングを向上させる要因としては多くの可能性があるものの、心理的柔軟性を高め、価値の明確化を図るアクセプタンス & コミットメント・セラピーや、科学的根拠のあるストレスマネジメントや認知行動療法、対人関係療法の手法や考え方が活用できる。特に多重役割を持つ育児中女性にとって、対人関係の円滑化は重要なポイントであり、感情や役割期待を扱う対人関係療法の手法や考え方は有効となろう。また、昨今情報通信技術の革新により、インターネットを活用したメンタルトレーニングの有効性に関する効果検証が進んでいる。日本でもウェブベースの認知行動療法プログラムを用いて労働者の精神健康やワークエンゲイジメントを向上させた実証研究もある。子育て中の女性は、時間が捻出しづらく、場所も自宅に限定されるなど、場所的にも時間的にも制約の多い生活状況である。そのためストレスを感じていても、個別のカウンセリングや、セミナーを受けづらく、このようなインターネットを活用したトレーニングは利点が大いと考えられる。そこで本研究は育児中の女性を対象に、価値観の明確化や対人関係の円滑化を学べるオンデマンド型メンタルトレーニングを開発し、無作為化比較試験(RCT)により効果を検証した。時間的・空間的に柔軟な精神健康増進プログラムの可能性について検

討する。子どもにとって親は重要な他者であり、親の精神健康、ウェルビーイングやWLBは、子どもにとって重要な要因である。我々はこれまで未就学児を持つ共働き夫婦の調査において、母親の精神健康が、子どもの情緒に関連する可能性や、父親のワークホリズム(仕事中毒)が、子どもの肥満に及ぼす影響を明らかにした。以上のことをまとめ、本研究の目的は以下とした。

子どもの健康増進につながるような親のウェルビーイングやWLBの向上を目的とするメンタルトレーニングプログラムを開発し、その効果は無作為化比較試験により明らかに沿ううえでその有効性を積極的に発信し、社会に役立てるため普及に努めること

また本研究の成果により、考えられる意義として以下の2点が挙げられる。

1. 親の対人関係能力、対処能力など、様々なスキルが向上、ウェルビーイング、精神健康の向上を通して長期的には子どもの健康増進につながる可能性
2. 学術的な意義のみならず、自治体や事業所が地域・職域においてウェルビーイング、健康増進を行うための科学的根拠のあるツールを提供できる可能性。

3. 研究の方法

まず介入プログラムの試作版を作成した。先行研究のレビューや対象者のヒアリングにより、対象を子育て中の女性に絞り、彼女らの対人関係スキル向上に特化してプログラムを構成することとした。また研究途中に発生した新型コロナウイルス感染症拡大に影響を受け、動画中心のオンデマンドウェブプログラム、音声コンテンツ、そしてテキストという3種類を組み合わせることにより、育児や仕事に時間を取られる育児中女性の時間と空間を超えたプログラム提供を可能にした。数回にわたるパイロットスタディを通じたプログラムの修正を経て、4つのモジュールを含むプログラムが完成した。子育て中の女性400人をランダムに2群(対照群・待機群)に分け、介入を実施した。介入前後、3ヶ月、半年後にウェブによる調査を行い、データを収集した。より詳細な研究の方法について以下に記述する。

1 研究デザインと対象者

ランダム化比較試験のデザインを用い、一般事業所や自治体、SNS、プレスリリース等を通じて子育て中の女性を募集した。対象者の組み入れ基準は末子が20歳以下、インターネットに接続可能であること、除外基準は精神疾患で通院中ではないこと、とした。サンプルサイズは、関連する先行研究から想定される効果量($d=0.25$)、エラー(0.05)、検出力($1-\beta=0.8$)として算出した各群200名と算定した。基準を満たし同意が取れた対象者を介入群と対照群に無作為に割り付けし、全員にベースライン調査(T1)を行った。その後介入群は、約6週間の介入期間で4モジュールのプログラムを学習し、介入直後(T2)と12週間後にフォローアップ調査(T3)を実施した。対照群もT2・T3ともに介入群と同じタイミングで調査を行い、T2とT3の間でプログラムを施行した。なお無作為化に関しては、本研究から独立した、公衆衛生学および生物統計学を専門とする研究者がランダム表を作成、割り付けを行った。本研究は東洋大学社会学研究科倫理委員会の承認を得て実施され(P200015)、UMIN-CTRにて臨床試験登録を行っている(UMIN000041790)。また本研究は科研費基盤C研究(子どもの健康増進を目的とした親のワークライフバランスとこころの健康への介入：17K01799)の助成を受け行われた。

2. プログラム概要

本研究のプログラムは、HIPCom(ヒブコム：Healthy InterPersonal Communication)と名付け、健やかな対人関係を通して精神健康を増進させる目的で作成された。オンデマンド型ウェブ配信の動画中心プログラムで、ワークを含む4つのモジュールから構成される自己学習形式である。約1週間半に1回、1モジュールが配信され、介入期間は約6週間となった。各モジュールの前には参加登録しているメール、および携帯連絡アプリLINEにて周知された。忙しく、細切れの時間しか取れない傾向にある子育て女性に対応し、1モジュール当たりの学習時間を30分以内と設定した。また、短時間で効率よく学びを深められるよう、動画、音声、テキストといった複数のツールを用意し、各自の好みや生活環境、状況に応じた方法で学習可能となるようにした。学習効果を高めるために、オンラインによるモジュール解説を行ったり、学習したい内容を選択できる選択分岐型、タイプ別診断、コミュニケーションの疑似体験などを取り入れ、短時間かつオンデマンド方式であっても学習効果があがるような工夫を行った。HIPComは、心理学、精神保健学、行動科学の分野における科学的根拠のある精神心理療法やストレスマネジメントのためのツールを参考に独自に開発した。まず認知行動療法や対人関係療法、ストレスマネジメントに関する科学論文の系統的文献レビューを行い、主要な介入研究を検討し、概要およびワークを作成した。当事者である育児中女性6名に対し、対人関係や子育てに関するストレス、仕事と家庭の両立や将来に対する不安などについてインタビューし、聴取内容を、プログラムに組み込む事例やワーク

に反映させた。完成させた試作プログラムを、4名の専門家（精神科医、精神保健福祉士など）が精査・検討し、完成版を作成した。ヴィジュアルイゼーションを専門とするWebデザイナーを中心として、コンテンツのマッピング、音声編集、動画制作、テキスト化を行い、オンデマンド版を完成させた。プログラムの流れと外観、モジュール一覧を下図に示す。

図1. HIPComプログラムの流れと外観、モジュール一覧



枠内の説明文は以下の紀要論文より抜粋した。
 島田恭子, 桐生正幸 『育児中女性の心理的ウェルビーイング向上を目的としたオンデマンド型メンタルトレーニングの効果検証：ランダム化比較試験』 現代社会研究 第20号

調査内容は、年齢、居住都道府県、慢性疾患の有無、介護の有無、教育歴、子どもの数、末子年齢など基本属性の他、心理的ウェルビーイング、満足感、精神健康、子どもの発達などとした。

4. 研究成果

本研究の目的は、オンデマンド型動画中心ウェブ版対人関係焦点型プログラムを開発し、その心理的ウェルビーイングおよびメンタルヘルスの向上効果を、子育て中の女性を対象に、ランダム化比較試験を用いて検証することを通じて、子どもの健康増進につなげることである。検証目的の一つである、子育て女性のメンタルヘルス及びウェルビーイングは、プログラム施行群において有意に向上した。このことについて論文及び学会発表において公表した。残念ながら、子どもの健康増進との関連は見られなかったものの、今後某自治体において、本プログラムの知見を用い、子育て女性のウェルビーイング向上を通してその子どもたちの養育環境を向上させる取り組み（主に虐待予防）を行うべく、社会実装の取り組みがを開始している。また本研究で得られた知見をきっかけに、日本人の特性を考慮した新たなウェルビーイング尺度の開発に向け、活動を開始している。

参考として以下の情報を載せる。

- ・参加者募集、研究概要のウェブページ <https://kokoro-balance.com/hipcom/>
- ・テキスト版プログラム抜粋（例：モジュール2-1、1枚目）

5. 主な発表論文等

〔雑誌論文〕 計2件（うち査読付論文 1件/うち国際共著 1件/うちオープンアクセス 1件）

1. 著者名 島田恭子, 桐生正幸	4. 巻 20
2. 論文標題 育児中女性の心理的ウェルビーイング向上を目的としたオンデマンド型メンタルトレーニングの効果検証：ランダム化比較試験	5. 発行年 2023年
3. 雑誌名 現代社会研究	6. 最初と最後の頁 55-60
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 無
オープンアクセス オープンアクセスとしている（また、その予定である）	国際共著 -

1. 著者名 Shimada Kyoko, Shimazu Akihito, Geurts Sabine A. E., Kawakami Norito	4. 巻 21
2. 論文標題 Reliability and validity of the Japanese version of the Survey Work?Home Interaction ? NijmeGen, the SWING (SWING-J)	5. 発行年 2018年
3. 雑誌名 Community, Work & Family	6. 最初と最後の頁 1~17
掲載論文のDOI（デジタルオブジェクト識別子） 10.1080/13668803.2018.1471588	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 該当する

〔学会発表〕 計4件（うち招待講演 0件/うち国際学会 1件）

1. 発表者名 Kyoko Shimada, Mizue Someya, Masayuki Kiriu
2. 発表標題 A protocol for a randomized controlled trial: web-based Interpersonal PsychoTherapy (IPT) program (HIPCom) for Japanese mothers to improve their well-being and mental health.
3. 学会等名 16th International Congress of Behavioural Medicine (ICBM) (国際学会)
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 島田恭子, 染矢瑞枝, 桐生正幸
2. 発表標題 子育て女性の心理的ウェルビーイング向上を目的とした ランダム化比較試験（RCT） 対人関係焦点型ストレスマネジメント動画プログラム = ヒブコム（HIPCom）の開発および効果検証（優秀演題賞）
3. 学会等名 日本応用心理学会 第87回大会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 島田恭子, 染矢瑞枝, 桐生正幸
2. 発表標題 子育て女性の心理的well-being向上と健康増進を目的としたIPT動画プログラム開発と効果検証：無作為化比較試験(Protocol)
3. 学会等名 保健医療福祉における普及と実装科学研究会 第6回学術集会
4. 発表年 2021年

1. 発表者名 島田恭子, 染矢瑞枝, 桐生正幸
2. 発表標題 育児中女性の 心理的ウェルビーイング向上を目的とした メンタルトレーニングの効果検証：ランダム化比較試験
3. 学会等名 日本応用心理学会 第88回大会
4. 発表年 2022年

〔図書〕 計2件

1. 著者名 島田恭子	4. 発行年 2019年
2. 出版社 誠信書房	5. 総ページ数 200
3. 書名 わかる社会人基礎力 人生100年時代を生き抜く力	

1. 著者名 島津 明人	4. 発行年 2017年
2. 出版社 誠信書房	5. 総ページ数 178
3. 書名 職場のポジティブメンタルヘルス 2	

〔産業財産権〕

〔その他〕

参加者募集、研究概要のウェブページ
<https://kokoro-balance.com/hipcom/>

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
--	---------------------------	-----------------------	----

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
---------	---------