

# ベビーマッサージが父親・母親の心理的側面・発達の側面に及ぼす影響に関する文献レビューの一考察

Review of some literatures regarding the effects of baby massages by fathers and mothers upon their psychological and developmental states

三谷明美<sup>1)</sup> 田中マキ子<sup>2)</sup> 長坂祐二<sup>2)</sup>  
Akemi Mitani<sup>1)</sup>, Makiko Tanaka<sup>2)</sup>, Yuji Nagasaka<sup>2)</sup>

- 1) 山口県立大学大学院 健康福祉学研究科 博士後期課程  
2) 山口県立大学大学院 健康福祉学研究科  
1) Graduate School of Health and Welfare ,Yamaguchi Prefectural University  
2) Graduate School of Health and Welfare ,Yamaguchi Prefectural University

## 要旨

本研究の目的は、ベビーマッサージを行った父親・母親の心理的側面や発達の側面に及ぼす影響に関する文献の調査、検討を行い、今後の課題と研究の方向性について考察を加えることである。国内文献を検索の対象とし、文献収集媒体は、医学中央雑誌、Google scholar の文献データベースとした。検索キーワードには、「ベビーマッサージ」、「タッチケア」AND「ベビー」を用いた。タイトルと抄録により、内容を吟味し、最終的に、12件の論文を、レビューの対象とした。

実験的な研究報告から、即時的な効果として、心理学的指標、生化学的指標、生理学的指標を用いリラックス効果や愛着形成促進効果が期待できることがわかった。その観察法としては、ビデオ撮影による母子の行動から、母子相互作用が検証され、介入群は養育者に対する反応性が高いことが検証されている。また、長期的効果として、ベビーマッサージは毎日実施することが期待されており、育児不安や育児ストレス低減効果が期待できることが指摘されていた。

今後の研究において、長期的効果の検証、ベビーマッサージの施行条件の検討、養育者の発達側面の評価尺度等の開発が求められていることが課題として明らかになった。

キーワード：ベビーマッサージ、タッチケア、母親・父親に及ぼす影響

## Abstract

The purpose of this study was to review some literatures about the psychological and developmental states-related effects upon fathers and mothers performing baby massages. From our review, we suggested the future challenges and the orientation in this study. The literatures were retrieved from Japanese studies published in the Medical Central Magazine and the Google Scholar using the retrieval expression of [ 'baby massage' OR 'touch care' ] AND 'baby' . 12 literatures were carefully chosen by considering their titles and abstracts suitable for the purpose of this study. Some intervention studies employing psychological, biochemical, and physiological indexes confirmed that baby massages could bring about the instantaneous effects of relaxing and promoting for attachment. In their observational studies, the video shooting of some behaviors of the children and mothers clearly demonstrated their mutual interactions as well as high reactivities to the rearers in the investigation group. For their long-term effects, it was also pointed out that baby massage should be daily given, which could mitigate the child care uneasiness and the child care stress. For future works on this subject, we highly recommend researchers to study the long-term intervention by considering and developing the baby massage conditions as well as the evaluation criteria related to the rears' development aspects.

In intervention study, it has showed the effect of relaxing and promoting for attachment. Also, in the observational study, it has showed mother and child interaction is inspected by the action of the mother and

child by the video shoot, the intervention group has showed high reactivity. A lot of researchers have hoped mothers perfume baby massage every day, it have pointed the reduction effect of the child care uneasiness and the child care stress.

We have appeared that it is recommended to find the effect of the long-term intervention, the condition of performing baby massage and the indicate of developing about parenting in the future research.

Key words:

Baby massage ,Touch care, The effect of baby massage on mother/father

## I . 緒言

わが国における母子保健の主要な取り組みである「健やか親子21」は、2001年（平成13年）から2010年（平成22年）までの国民計画運動として提示された。21世紀に取り組むべき4つの主要課題毎に目標と具体的な数値目標が示されており、中間報告、計画期間の延長を経て2013年（平成25年）11月に最終報告書が示された。厚生労働省は結果として、課題4「子ども心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」の指標である「子育てに自信が持てない母親の割合」については、3～4か月児では、最終評価19.3%であり、目標値12%との乖離があるなど、総合評価としては策定値の現状と「変わらない」と報告している<sup>1)</sup>。また、「ゆったりとした気分子どもと過ごせる時間がある母親の割合」についての総合評価においても策定値の現状と「変わらない」ことを報告している<sup>1)</sup>。このような現状を受け、「健やか親子21（第2次）」として、2014年（平成26年）、新たに、育児をとりまく環境における基盤課題として「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」、重点課題として「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」を示した。

このような政策にありながらも、わが国の育児をとりまく社会環境は少子化、共働き世帯の増加、核家族化の進行、地域社会での関係性の希薄化といった背景があり、地域の中で母親が孤立しやすい環境にあるといえる<sup>3)</sup>。このような環境にあって育児不安や育児ストレス低減に向けての支援の重要性や地域での支援ネットワークの重要性が指摘されている<sup>4)</sup>。こうした育児困難感・育児不安を感じる要因に関し先行研究においては、「子どもに対してイライラしてしまうこと」や「頑張らずにはいられない」と報告され、これらに関係する要因として「母の子育ての自信のなさ」などを報告している<sup>5)</sup>。母親が育児に自信を持つことは母親役割取得過程が順調に進むためにも重要であり、地域における社会資源の意義として母親役割が順調に迎えられるプロセスを支援することも求められる。

この他、育児ストレスを積極的に解消できる母親は育児困難感を低減できる可能性が報告されており、母親にとってリフレッシュできる環境の重要性も報告されている<sup>6)</sup>。このように育児をとりまく社会環境の改善に向けて母親の精神的側面に有用な社会資源の普及が課題であるといえる。こうした状況を受けて、平成22年度には、「子ども・子育てビジョン」として社会全体で子育てを支えるための地域子育て力向上に向けて、具体的な数値目標が示されていることから社会資源の普及に対するニーズや意義は大きさが伺える<sup>3)</sup>。

こうした中、近年、地域における子育て支援事業の一環としてタッチケアを導入する施設が増加している。タッチケアはFieldらにより入院中の未熟児や早産児におけるマッサージの効果として体重の増加や新生児の行動評価における有用性を明らかにし<sup>7)</sup>、タッチケアのプログラムとして開発された。成熟児においては、社会経済的地位が低いなどの社会的にハイリスクな状態にある母親においても、児に対して同様な結果を報告している<sup>8)</sup>。日本では1998年に日本タッチケア研究会がプログラムとして導入し、NICUの極低出生体重児への効果や正常新生児に対する効果として良好な体重増加、コルチゾールの低下などを報告している<sup>9)</sup>。タッチケアは独自のプログラムではあるが、一般的に認知されている「ベビーマッサージ」の手技と同等の内容である。日本において、「タッチケア」と「ベビーマッサージ」については、厳密な区別はされておらず、一般的に「乳児に行うマッサージ」を「タッチケア」「ベビーマッサージ」認知し、同義語として使用されている。そのため多くの団体は、「ベビーマッサージ」という名称を用い、それぞれが独自のプログラムを開発し、資格の認定等を行いながら普及・啓蒙している。

しかしながら、ベビーマッサージの効果は、マッサージを受ける児への影響ばかりではなく、施行する親への効果も期待できる。ベビーマッサージを育児の中

に取り入れることで、親にとっては積極的に児と向き合いながら児の体調や児の喜ぶ反応を感じとる時間ともなる。このことでリラックス効果や親役割を順調に経過するための一助となる可能性がある。そこで、ベビーマッサージを行った父親・母親の心理的側面や発達の側面に及ぼす影響に関し文献検討から明らかにしたい。

## II. 研究目的

ベビーマッサージが父親・母親に及ぼす影響について、

先行研究をレビューする中から研究課題を明らかにする。

## III. 用語の定義

ベビーマッサージとは、母親が乳児に対するマッサージの総称であり、ベビーに実施するタッチケアも含む。ベビービクスとは日本マタニティフィットネス協会が開発したベビーマッサージが含まれたプログラムである。

表1 ベビーマッサージに関する研究 (対象者: 母親・父親)

著者	年	対象者	研究デザイン、比較、観察期間	測定項目	主な結果	結論
1 田中弥生ほか	2014	正常な経過を辿った産後3ヶ月の母子  介入群 25組 対照群 26組	実験的研究 (縦断研究) 期間: 1ヶ月 毎日15分間 実施 介入群: マッサージ 対照群: 抱っこ  1ヶ月間の前後比較 (縦断) 1ヶ月後の単発的な介入前後比較	心拍数、心拍変動 POMS 唾液コルチゾール 唾液アミラーゼ	1ヶ月後、単発的な介入前後比較 マッサージ群では心拍数 コルチゾールが低下 マッサージ群と抱っこ群で1ヶ月後のコルチゾールを比較するとマッサージ群の方が値が低い。  1ヶ月の継続結果 マッサージ群のみ 「怒り-敵意」のみ低下	単発的な効果として副交感神経優位な効果期待できる。  継続的にマッサージを行うことで母親自身の否定的感情が改善された。
2 渡辺香織	2013	正常な経過を辿った初産の母子 産後1ヶ月の母子 介入群 母子26組 対照群 母子30組  対象の割り付けは便宜的に行った。	実験的研究 (縦断研究) 期間: 1ヶ月 介入群 産後1か月目にタッチケアの手技を伝え1か月間、継続的にタッチケアを行う (1日10分以上) 対照群: 実施なし 産後1か月 (介入前) と1か月後の比較	愛着尺度日本語版 (MAI-J) の合計得点 育児不安スクリーニング尺度の合計得点 家庭訪問時のビデオ撮影により 母子相互作用尺度 (NCAFS) を評価	母子相互作用尺度の下位項目である「社会情緒的発達の促進」「養育者に対する反応性」が介入群において有意に高まった。日数については「20日以上」または「1日10分以上」継続した群において育児不安が提言する。	タッチケアによって母子相互作用の「社会情緒的発達の促進」「養育者に対する反応性」が高まる。  日数については「20日以上」または「1日10分以上」継続することが望ましい。
3 三谷明美, 田中マキ子	2012	母子13組 月齢: 特定なし	実験的研究 介入前後の比較	唾液アミラーゼ値, 唾液コルチゾール 脈拍, 血圧, POMS	唾液アミラーゼ値 脈拍, 血圧は有意差なし。 唾液コルチゾールは有意に低下 POMS (不安-緊張, 怒り-敵意, 疲労, 混乱, TMD 得点は有意に低下	コルチゾールおよび POMS の結果から、ストレス軽減効果が期待できる。

ベビーマッサージが父親・母親の心理的側面・発達の側面に及ぼす影響に関する文献レビューの一考察

4	奥村ゆかり,松尾博哉	2011	正常な分娩経過を辿った母子 43 組 月齢：特定なし 自宅または集団教室で 1~5 組で実施	実験的研究 介入前後の比較 各測定値の変化率の相関係数, 各群 (児の月齢 4 か月未満と 4 か月以降、初・経産婦の 2 群、母親アミラーゼ高い群と低い群、POMS の高い群と低い群) とマッサージ前後の測定値の分散分析	母児の唾液アミラーゼ値, 体表面温度, 脈拍, 血圧, POMS, STAI, 対児感情尺度	母児共に唾液アミラーゼの低下、POMS (不安-緊張, 抑うつ-落ち込み, 怒り-敵意, 疲労, 混乱得点, 対児感情回避得点の減少	ベビーマッサージが母児双方に及ぼす身体的・心理的ストレス反応は軽減する。 POMS の怒り、疲労得点は、4 か月以降の方が、4 か月未満より低下。
5	細井香	2011	ベビーマッサージ参加者 62 名 月齢：特定なし	実験的研究 参加者の母性理念 介入前後の対児感情の変化	花沢の母性理念質問紙 27 項目 花沢の対児感情尺度 28 項目	母性理念は対象児の月齢により異なる。 対児感情 接近得点の有意な上昇 回避得点の有意な低下	ベビーマッサージをすることで対児感情が肯定的になる。
6	中村登志子, 有吉浩美ほか	2011	タッチケア教室受講者 162 名 月齢：特定なし	アンケート調査 項目は独自に作成 既存の尺度から引用	自宅での実施の有無と頻度 育児意識尺度 1 項目 虐待リスク要因質問紙から「情緒安定」2 項目 「育児不安、ストレス」3 項目 育児困難尺度から「difficult baby」「育児困難感」から 3 項目 児に対する身体的効果「便秘」など 5 項目	自宅でも実施している実施群の方が虐待要因でもある育てやすさに関連する「身体的効果」が高かった。3 回以上上の受講回数で理解が深まり効果が高まった。自宅での実施頻度は「時々」行う程度が肯定感情が高い。「身体的効果」「反応の理解」は頻回受講により肯定感情へ変化していた。	「育児肯定感」因子に関連したものはタッチケア実施の有無、タッチケア受講頻度であった。タッチケアを行っている母親の方が「身体的効果」に関連した肯定的な育児意識が高かった。
7	山本正子, 御嶽真砂枝	2008	母子 110 組 産後 3 日目から 1 か月後 実施群 18 組 対照群 53 組	実験的研究 (縦断研究) 産後 3 日目にタッチケアの手法を伝え 1 か月間、継続的にタッチケアを行う。15 回以上実施したことを分析の条件とする。 (1 日 5 分以上) 産後 3 日目 (介入前) と 1 か月後の比較実験的研究  対児感情	花沢の対児感情尺度 28 項目	平均値 (-1SD 以下) を低体重群とし、(+1SD 以上) を高体重群とした結果、1 ヶ月健診時の接近得点が高い。年齢が 25 歳未満の母親および人工栄養の母親において実施群は接近得点が高い。回避得点は有意な差はない。	継続的なタッチケアは接近得点の有意な上昇の可能性がある。
8	光盛友美, 山口求	2009	母親 246 名	症例対象研究	母親の虐待リスク要因質問紙の作成 (合計 58 項目) 育児ストレス・育児不安 13 項目 養育態度・育児行動 23 項目 家族や夫婦関係 16 項目 児の発達に関する項目 6 項目	マッサージ群において育児ストレス・育児不安の得点が有意に低く、夫の支援が高い。 マッサージ群の方が愛着行動、情緒の安定性については高い傾向があった。	ベビーマッサージは、育児ストレス・育児不安を軽減する可能性がある。また、母子相互作用を促進し母親の安定した子育てに有用である。

9	根本さや香, 新山陽子	2008	父親 35名 入院中(早期新生児期)にベビーマッサージを実施	実験的研究 介入前後の比較	愛着尺度日本語版(MAI-J) 「わが子をもつ幸福感」 「わが子への接近・接触」 「わが子と時間や気持ちの共有」「わが子の世話・保護」 「わが子を誇らしく思う」 5因子合計得点(愛着得点) 手技の難易度、楽しさ、感想の自由記載	「わが子への接近・接触」 「わが子と時間や気持ちの共有」「わが子の世話・保護」について有意に上昇。5因子合計得点(愛着得点)は有意に上昇  力加減が難しい 緊張した 楽しんで実施できた やさしい気持ちになれる	早期新生児期において父親の児に対する愛着形成を促進する可能性がある。
10	加藤千恵子, 高橋美聡, 納富円ほか	2006	タッチケア教室受講者 23名 月齢: 特定なし (父親4名、母親23名)	実験的研究 介入前後の比較 タッチケア実施後アンケート調査 (自由記述)	唾液分泌量, CgA 分泌量, 中指皮膚血管幅, バイタルサイン	唾液分泌量は有意差なし。CgA 分泌量、中指皮膚血管幅、収縮期血圧は有意に減少  アンケート結果 「タッチケアを理解し、これからの育児でタッチケアを導入する機会に繋がる」「タッチケアを施行する中で赤ちゃんとの間に	交感神経活動の低下によりリラックス効果が期待できる。  タッチケア教室は施行者をリラックスさせ、良好な親子関係を築く一つの「場」となっていた可能性がある。
						接近感情が生まれ、コミュニケーションが自然にとれる」	
11	藤田愛	2002	産後1か月介入群19名、対象群20名	実験的研究(縦断研究) 介入群とコントロール群をランダムに割り付け、介入群には産後3ヶ月まで可能な限り1日5分以上のベビーマッサージを行うよう指導。 期間: 3ヶ月 産後5~6週(開始前)、1週間後、産後3ヶ月目の2群の比較	POMS 唾液中コルチゾール	POMS 実験群 3ヶ月後 緊張-不安、抑うつ 疲労の3項目で有意に低下。 活気は有意に高い。 コントロール群 ネガティブな項目5項目に変化なし。 活気は有意に高い。 コルチゾール 実験群・コントロール群ともに有意差なし	ベビーマッサージは母親のネガティブな感情を軽減するために有効



1 2	齊藤和恵, 吉川 ゆき子, 飯野孝 一ほか	2002	産後 3 か月～産後 9 か月 介入群 母子 23 組 対照群 母子 6 組	実験的研究 (縦断研究) 介入前後に面接を行う。 期間: 6 ヶ月  介入群 ・高頻度群 (毎日 1 回以上) ・低頻度群 (2 日に 1 回以下) 対照群  3 群の比較 あるいは高頻度群、低頻度群 2 群の比較	日本版 STAI 面接時、ビデオカメラ 撮影による母子の行動 「声」「目・手・口」 「身体の動き」「母から 子への関わり」「子から 母親への関わり」  母親が感じるタッチケ アの効果	STAI 得点はタッ チケア高頻度群、 低頻度群、対照群 に有意差はない。 子どもの発達に影 響する「母から子 への関わり」の低 さや「状態不安の 高さを抑制する。 「子どもの身体的 ・心理的健康へ の効果」「母子関係 の効果」「母親自身 の満足感や家族関 係の効果」	6 か月間のタッチケ アは母親の不安の 軽減などに有効で あり、母子相互作用 を促進させる支援 方法として適切で ある。
--------	-----------------------------	------	---	--	--	--	--

#### IV. 研究方法

文献収集媒体は、医学中央雑誌、Google scholar の文献データベースとした。検索キーワードは、「ベビーマッサージ」、「タッチケア」AND「ベビー」とした。

#### V. 結果

第 1 段階として「ベビーマッサージ」をキーワードにして、医中誌で検索した結果、原著論文は 31 件、「タッチケア」で 30 件、「ベビーピクス」で 1 件と少なかった。このことから、第 2 段階で「ベビーマッサージ」、「タッチケア」をキーワードにして解説 / 総説で検索し 47 件が抽出された。第 3 段階で Google scholar においては「ベビーマッサージ」174 件、「タッチケア」AND「ベビー」22 件が抽出された。タイトルと抄録により、内容を吟味し、最終的に、12 件の論文を、レビューの対象として抄録テーブルを作成した。

##### 1) 対象者について

対象者については、対象者数、サンプリング方法、除外基準、無作為化などについて検討した。

対象者では、産後 1 年未満の母親を対象としており、サンプリング方法としては、保健センターや出産施設での 1 か月健診、乳児健診等で対象者を選ぶ方法が最も多かった。サンプル数としては実験的研究の場合は無作為化されている研究は 4 件で、介入群、コントロール群をそれぞれ 25 組程度とする論文が多かった。対象者の選定基準は、正期産、単胎、出生時体重 2,500g 以上など、健常児を対象としている研究が多かった。

##### 2) 研究方法について

研究方法では、実験的方法、事例報告、症例対照研究、コホート研究、介入研究などを検討した。

実験的研究では、即時的な効果として、ベビーマッサージの介入前後比較によって検証されていた<sup>10,12,13,14,18,19</sup>。縦断的な介入で研究では、介入の初回にベビーマッサージの手技や方法などは、最初に手技を示すなどの方法により自己管理や自己の記録に委ねられていた<sup>11,16,20</sup>。

ベビーマッサージの 1 回当たりの実施時間については、5～20 分とばらつきがある。実施頻度については、毎日実施することを前提とし、実施頻度が多いほど育児不安が低減するとの報告がある<sup>10,21</sup>。実施については、1 ヶ月間で「1 日 10 分以上」または「20 日以上」実施できた人は 75% であった。しかし、「毎日行う」より「時々」「たまに」の方が、児の身体的効果（寝つきのよさ、便秘の少なさなど）における肯定的な感情は高いことを報告しているものもある<sup>15</sup>。このことから、実施頻度、実施時間については、多い方が効果があるという一定の見解が得られていない。この他、タッチケア教室などの受講回数による検討は 1 件あり、受講回数 3 回以上の人は自己肯定感が高かった。

##### 3) 測定項目について

母親の心理的側面を評価する尺度として、既存の心理尺度が用いられ、状態・特性不安検査 (State-Trait Anxiety Inventory、以下、STAI とする) が 2 件<sup>13,21</sup>、日本語 Profile of Mood States 短縮版 (以下、POMS とする) が 4 件であった<sup>10,12,13,20</sup>。STAI については、特性不安は変化が認められなかったが、状態不安では有意な低下を認めている。POMS については、即時的な効果としてネガティブ側面を評価する項目では有意に低下している<sup>12,13</sup>。長期的な効果では田中らの報告によると 1 ヶ月では「怒り—敵意」の低減<sup>10</sup>、藤田の報告では 3 ヶ月では「緊張—不安」「抑う

つ—落ち込み」「疲労」について有意に低下している。「活気」については有意に上昇している<sup>20)</sup>。

母親の発達の側面を評価する目的では、既存の母性理念質問紙を使用しているものが1件であった<sup>14)</sup>。母性理念質問紙では月齢による比較検討を行っており、月齢により異なることを報告している。

その他には既存の育児不安スクリーニング尺度(吉田ら,1999)を用いたり<sup>11)</sup>、先行研究で検討された育児意識尺度(坂本ら,2006)などから、一部を引用し組み合わせるなどをし、独自の質問紙を作成しているものも2件あった<sup>15,17)</sup>。育児不安スクリーニング尺度は母親の「育児満足」「育児不安」「夫のサポート」「子どもの育てやすさ」「相談相手の有無」「自信のなさ」6因子で構成されている。渡辺は、育児不安スクリーニング尺度において、1か月間の介入前後比較においては変化が認められなかったとしている<sup>11)</sup>。一方で中村らは、母親の育児意識について、タッチケア受講回数に関する検証をし、回数が増えることで肯定的な育児意識が高まる傾向にあることを報告している<sup>15)</sup>。光盛らは、作成した質問紙の1因子である「育児不安・育児ストレス」において、マッサージ群が有意に低いことを報告している<sup>17)</sup>。以上より、育児不安・育児ストレスを軽減できる可能性も示唆しており、安定した子育てに有用であるとしている。

児に対する愛着については、愛着尺度日本語版(以下、MAI-Jとする)を使用したものが2件<sup>11,18)</sup>、花沢の対児感情尺度を用いたものが3件であった<sup>13,14,16)</sup>。MAI-Jについては、父親に対する即時的な効果として得点が有意に上昇したことを報告している。一方で渡辺は母親に対する効果として、1ヶ月のタッチケアでは変化は認められなかったことを報告している<sup>11)</sup>。

生化学的側面からベビーマッサージによるリラックス効果を検証する項目として唾液アミラーゼ濃度、唾液コルチゾール濃度、CgA分泌量が測定されている<sup>10,12,13,19)</sup>。結果としては唾液コルチゾール濃度については、全ての結果が一致しており有意に低下している。このことから、ベビーマッサージを単発的に実施することで、母親に対するリラックス効果が期待できると明らかにしている。一方で、田中らはコントロール群として抱っこ群と比較しているが、抱っこ群も同様に低下している<sup>10)</sup>。1ヶ月後のコルチゾールの値で、介入直後の値は抱っこ群の方が有意に低く<sup>10)</sup>、3ヶ月の縦断的な結果においても唾液コルチゾールが用いられているが有意差は認められていない<sup>20)</sup>。また、唾液アミラーゼについては、有意に低下しているものと、低

下していないものがあり、一定の見解は得られていない<sup>10,12,13)</sup>。

生理学的側面の評価としては心拍数、心拍変動、血圧が測定されているが、心拍数、心拍変動、収縮期血圧が低下するという結果と変化しないという結果が混在し、一定の見解が得られていない<sup>10,12,13)</sup>。

また、観察法として、ビデオ撮影を用いた方法では、母子の相互作用を観察する論文が2件あった<sup>11,21)</sup>。評価方法としては、母子相互作用尺度(NCAFS)<sup>11)</sup>を用いたもの、この他は、母子の行動を10分間行動観察し、単位10秒のone-zeroサンプリング法という方法で表情、声などの行動生起率を評価していた<sup>21)</sup>。行動観察においてはNCAFSの下位尺度である「社会情緒的発達の促進」「養育者に対する反応性」において有意差が認められている<sup>11)</sup>。また、タッチケアを高頻度で行うことは「母から子への関わり」の生起率の低さや母親の「状態不安の高さ」を抑制していた<sup>21)</sup>。

## VI. 考察

### 1) 対象者について

育児期のメンタルヘルスに及ぼす影響は多岐にわたる。特にわが子の成長や発達状態は母親の心理的側面に影響を及ぼす可能性が高い。また、分娩様式や社会的支援の有無など多くの要因に影響を受けやすい。先行研究では、主にハイリスク母親に対するベビーマッサージの効果が報告されていることから、健常児の母親・父親に及ぼす影響を検討していく必要性が示唆される。健常児の母親・父親を対象とする場合、正常な分娩経過を辿った母親や成熟新生児など、健常児の定義や分娩経過に対する一定条件を設定することが重要となる。そのため、未熟児については除外基準している研究が多い。近年、出産年齢の高齢化に伴い、不妊治療後の妊娠、合併症妊娠などのハイリスク妊娠は増加しており、多様な背景にも考慮しながら検討していくことが臨まれる。また、対象となる児の月齢あるいは児の発育や発達段階に応じて、母親の育児不安の内容も変わる場合もあることを念頭に入れる必要がある。したがって、児の月齢、もしくは児の発達や初産婦・経産婦の属性を統制した介入研究あるいは月齢や初産婦・経産婦別の比較等、対象者の選定についての検討が重要である。

この他、施行者に関しては、施行者によるバイアスを避けるためにも、手技の統一が図られるための同一の施行者による介入研究が必要と考える。仮に、保健センターや病院などでの定期的かつ継続的な効果を検

証する場合は、統一されたプログラム内容と同一施行者を条件とすべきであろう。今回の文献レビューでは、施行者をもより、実施形態について検討されておらず、個別プログラムと集団プログラムが混在して検討しているものもある。

さらに、介入効果を検討するためには、コントロール群の設定は重要と考える。施行が長期になれば、種々の母親や父親の心理的変化が表れるため、コントロール群を設定する意義がある。

## 2) 測定項目について

測定項目としては、条件としてのベビーマッサージの実施時間と頻度、効果としての不安等の心理的・生化学・生理学的側面が重要になる。

ベビーマッサージの実施時間と頻度は、先行研究では、1回当たりの実施時間や実施頻度が研究者によるばらつきが大きかった。毎日実施できていない人の割合が25%あったことから、日常生活の中でベビーマッサージを一定時間取り入れることの難しさがあるといえる。実施時間・頻度についても検討する必要がある。

効果に関する測定項目としては、養育者における育児ストレスや育児不安を軽減するため、リラックス効果が重要になる。育児期にある母親のメンタルヘルスが良好であることは、児が心身ともに健全に発育するための基本として重要である。ベビーマッサージの特徴として、継続的に実施することで、児の体調の変化を感じとる機会が増えたり、どんな風に触ったり、声をかけると児が喜ぶかわかることなどがある。このようにベビーマッサージは、意識的にわが子を見つめ、直接肌に触れる機会を得ることで愛着形成が促進されることが期待できる。そこで、両親と児のベビーマッサージを通しての関わりは、主観世界での効果として判定されやすいが、客観的な側面からの効果判定としてMAI-Jや花沢の対児感情の尺度を用いることが妥当と考える。しかし、両尺度は、即時的な効果が認められているが、長期的な効果については一定の見解が得られていない。

リラックス効果の検証には、POMSが最も多く利用されており、即時的な効果としてネガティブな側面の低減効果は検証されているが、長期的な効果の検証は十分であるとはいえず、コントロール群を設定した検証が必要である。

ストレス反応の評価としては、唾液アミラーゼ濃度、唾液コルチゾール濃度等生化学的指標が多用される。この測定では、即時的効果が検証されている他、長期的な効果についてはストレスの低減効果として期待す

ることは難しいという一定の見解が得られている。これらの2つ評価指標は一時的な急性ストレスの評価尺度として使用されることが多いことから、育児の慢性的なストレスを長期的に評価する指標としての限界が推察される。

生理学的指標では、自律神経活動を中心とした評価が中心となり効果が検証されており、副交感神経優位の効果が期待されている。しかしながら、血圧および心拍数については、ベビーマッサージ中は座位による姿勢が維持による可能性もあり、コントロール群を設定し、詳細な検証が必要である。

## VI. 結論

- ①測定項目は心理学的指標、生化学的指標、生理学的指標を用いて検証しており、単発的な研究において副交感神経優位のリラックス効果や愛着形成の促進効果が期待できる。
- ②観察法としては、ビデオ撮影による母子の行動から、母子相互作用が検証され、介入群は養育者に対する反応性が高いことなどが検証された。
- ③縦断的な研究の多くは1か月間毎日実施することを期待し、育児不安や育児ストレスの低減効果が期待できているが、実施頻度による検証は十分されていない。
- ④長期的な効果として、愛着形成の促進効果や育児に対する自信など、様々な効果が期待されているが、客観的に評価できる尺度は開発されていない。
- ⑤介入プログラムについては手技や手法は統一されておらず、実施時間や実施形態（個人・集団）による検証はされていない。

以上、先行研究レビューから、以後の研究においては、①ベビーマッサージの長期的な効果（2ヶ月以上等）についての縦断的な検証が少ないため、コントロール群の設定を長期効果について検証を重ねる必要がある。②実施時間・頻度・形態（個人・集団）について、妥当な研究方法を検討する必要がある。③ベビーマッサージが養育者に及ぼす効果として、養育者の発達の側面が評価できる尺度の開発が望まれる。

## 文献

- 1)「健やか親子21」最終評価報告書について、厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000030389.html> (2014年12月9日アクセス)
- 2)「健やか親子21(第2次)」について 検討会報告書、



- 厚生労働省  
<http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000044868.html> (2014年12月9日アクセス)
- 3) 公益財団法人母子衛生研究会, わが国の母子保健, 母子保健事業団, 2014
  - 4) 横尾京子編, 母親への育児不安への支援, 産褥期のケア新生児期乳幼児期のケア, 115—117, 日本看護協会出版会, 2011
  - 5) 東雅代, 西村真実子, 米田昌代ほか: 乳幼児をもつ母親の育児困難感の状況—母親および子育て支援に関わるエキスパートへのグループインタビューから—, 石川看護雑誌, 6, 1—10, 2009
  - 6) 高田谷久美子, 佐野まゆ: 0歳児の母親の育児困難感と母親の考え方, 山梨看護大学看護学会誌, 11(2), 9—14, 2013
  - 7) Tiffany M, Field, Saul M, Schanberg, Frank Scafidi et al, Tactile/Kinesthetic Stimulation Effects on Preterm Neonates, PEDIATRICS, 654—658, 77(5), 1986
  - 8) Tiffany M, Field, Nancy Grizzle, Frank Scafidi et al, Massage Therapy for Infants of Depressed Mothers, Infant Behavior And Development, 19, 107—112, 1996
  - 9) 我部山キヨ子編: タッチケア, 母子の健康科学, 医学書院, 152—167, 2013
  - 10) 田中弥生, 熊町しのぶ, 渡邊浩子, 1か月間のベビーマッサージが母親の自律神経活動と心理状態にもたらす効果の検証, 母性衛生, 55(1), 111—118, 2014
  - 11) 渡辺香織: タッチケアが産後1～2カ月の母親の愛着・育児不安・母子相互作用に及ぼす影響, 母性衛生, 54(1), 61-67, 2013
  - 12) 三谷明美, 田中マキ子: ベビービクスが母親自身に及ぼすストレス反応の検討, 山口県立大学学術情報, 5, 73—77, 2012
  - 13) 奥村ゆかり, 松尾博哉, : ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究, 母性衛生, 51(4), 545-555, 2011
  - 14) 細井香: ベビーマッサージ教室の実践とその効果, 淑徳短期大学研究紀要, 50, 51-67, 2011
  - 15) 中村登志子, 有吉浩美ほか: タッチケア教室に参加した母親の育児意識に関連する要因, 日本健康医学会雑誌, 20(1), 15—22, 2011
  - 16) 山本正子, 御嶽真砂枝: 新生児期のタッチケアが母親の対児感情に及ぼす要因, 母性衛生, 49(2), 261—266, 2008
  - 17) 光盛友美, 山口求: 養育期における母親の子ども虐待予防の予防に関する研究, 日本小児保健看護学会誌, 18(2), 22—28, 2009
  - 18) 根本さや香, 新山陽子: 父親の愛着形成促進—ベビーマッサージの効果—, 母性看護, 39, 108—110, 2008
  - 19) 加藤千恵子, 高橋美聡, 納富円ほか: タッチケアが母親・父親に与えるリラクセス効果, 母性看護, 37, 81—83, 2006
  - 20) 藤田愛, : 産後3ヶ月までの母親における気分唾液コルチゾールの変化からみたベビーマッサージの効果, 明治安田生命こころの健康財団研究助成論文集, 38, 221-227, 2002
  - 21) 齊藤和恵, 吉川ゆき子, 飯野孝一ほか: 3か月児への6か月間のタッチケア施行の効果—健常児の発達と母親の育児感情の変化—, 小児保健研究, 61(2), 271—279, 2002

