

母親の自己効力感を刺激するベビービクスプログラムの検証

学籍番号 13073301

三谷明美

## 論文要旨

### 母親の自己効力感を刺激するベビービクスプログラムの検証

三谷 明美

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。このような背景の中で、産後の子育て支援プログラムの一環として発展したプログラムにベビービクスがある。ベビービクスはベビーマッサージと児の発達段階を踏まえ自然な発達を促進する動きを合わせたプログラムであり、これまでの研究では、母親の心理的側面に及ぼす影響として、リラックス効果を中心に検証されてきた。

本研究では、本研究者が取得したベビービクスのインストラクターのライセンスを活かし、ベビービクスプログラムの実践による母親の自己効力感へのアプローチを考えた。本論で捉える自己効力感とは、「母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）」と捉え論を進めた。まず、母親の心身の安定性の検証としてベビービクスプログラムの縦断的な介入（1回/週、2か月間）が母親の心理的側面や養育姿勢に及ぼす影響の検討に取り組んだ。結果として、各心理尺度によるリラックス効果等が検証されたことから、母親の心身の安定性が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される可能性が示唆された。次に、本研究の参加者において、ベビービクスが母親自身への効果として、どのように育児に臨む姿勢や意識が変化し自己効力感が刺激されたかについてフォーカスグループインタビュー法による質的研究に取り組んだ。結果として6カテゴリーが抽出され、ベビービクスプログラムへの満足感や充実感により良好なメンタルヘルスが維持され、自己流ベビービクスとして変化し日常生活に定着したことが示唆された。また、時間の流れと共に自己効力感は高まった可能性が示唆された。さらに、集団教室および個人教室の質的研究で抽出された各カテゴリーを比較すると共通性が認められ、実施形態に関わらず、母親としての自己効力感が刺激されていることが示唆された。

ベビービクスプログラムは、集団/個人教室といった実施形態に関わらず、統一したプログラムを定期開催することで、自然に手技が習得され自己流のベビービクスとして日常生活に定着し母親としての自信につながった。また、母親自身の生活の変化や社会参加に繋がった。さらに、ベビービクスプログラムそのものの楽しさや子どもの成長を実感する機会となり、母親役割を遂行できることへの満足感や充実感により肯定的な感情が促進された。これらのことから、母親の心身の安定性につながるだけでなく、母親の自己効力感を刺激する肯定的な影響が認められる社会資源としての可能性が示唆された。

## Abstract

### Verification of BABY-BICS Program to promote maternal self-efficacy

Akemi Mitani

The social environment surrounding child rearing in Japan has a background of a declining birthrate, increase in double-income households, progression toward nuclear families, and dilution of relationship in regional community, an area where mothers tend to feel isolated. Due to having such a background, BABY-BICS has developed as a program for child care support. BABY-BICS is a program combining baby massages and the movements promoting natural develop for keeping up with the baby's developmental stage. In the research thus far, the program's relaxing effect, in particular, has been verified as its effect in mothers' mental aspect.

In this research, the researcher considered the approach regarding the mothers' self-efficacy through practices of the BABY-BICS program, taking advantage of the licensed instructor whom BABY-BICS acquired. The self-efficacy sensed by mothers in this research was regarded as, "Mothers can improve the mental and physical stability, which leads to positive educational attitudes, and the process of their role acquisition as mother can be promoted (expectation and confidence to become good mother)." This led to the argument that, first, the researcher worked on the influence of longitudinal intervention of BABY-BICS program (once a week for two months) on the mothers' psychological aspects and educational attitudes as the verification of the mothers' mental and physical stability. As a result, because the relaxing effect was verified by various psychological scales, it was suggested that mothers were possibly mentally and physically stabilized, which may lead to their positive educational attitudes and the process of their role acquisition being promoted. Second, as the effect of BABY-BICS on mothers themselves, the researcher conducted a qualitative research with the participants in this research through the focus group method. The research discussed how BABY-BICS changed mothers' attitudes and consciousness facing rearing children and how their self-efficacy was stimulated. As a result, six categories were extracted, and it was suggested that good mental health was maintained due to the satisfaction and the sense of fulfillment with the BABY-BICS program and it changed to a self-style BABY-BICS which became fixed in daily life. It also was suggested that the self-efficacy may have strengthened over time. Furthermore, commonalities were observed in the categories extracted in the quantitative studies in group class and private class and

it was suggested that self-efficacy as mothers were stimulated, regardless of its embodiments.

It was revealed that the techniques of BABY-BICS can be naturally acquired by the consistent implementation of programs being regularly held, regardless of their embodiments, such as group class and private class, and BABY-BICS was fixed in daily life as self-type BABY-BICS. This is to encourage the mother's confidence. BABY-BICS' regular sessions led to life changes in the mothers themselves and their social participation. Furthermore, it became an opportunity to enjoy BABY-BICS itself and realize the growth of their child. The program further helped their positivity by providing them with a sense of satisfaction and fulfillment that they can play a role as mother. From these, it was suggested that BABY-BICS does not only lead to mothers' mental and physical stability, but also it is possible to recognize the program as a social resource which positively stimulates a mother's self-efficacy.

## 目 次

はじめに	1
第1章 ベビービクスの現状と課題	4
第1節 ベビーマッサージとしてのベビービクスの歴史的背景	4
第1項 わが国におけるベビーマッサージの発展	
第2項 ベビービクスの歴史的発展と特徴	
第2節 ベビービクスに関連したプログラムによる研究の概要と課題	7
第3節 本研究の目的と意義	12
第2章 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の量的検討	15
第1節 検証方法の実際	15
第2節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の検証結果	21
第1項 研究対象者の属性	
第2項 自己効力感としての心身の安定性	
第3項 自己効力感としての養育姿勢の変化	
第4項 ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果	
第3節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の考察	38
第1項 研究対象者の属性	
第2項 自己効力感としての心身の安定性	
第3項 自己効力感としての養育姿勢の変化	
第4項 ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果	
第3章 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響 ～集団教室に参加した母親を対象として～	48
第1節 研究方法の実際	48
第2節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響の結果	50
第1項 研究対象者の属性	
第2項 データの切片化からカテゴリーの生成	
第3項 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響	

第3節	ベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼした影響の考察	63
第1項	集団教室によるプログラムが母親の自己効力感に及ぼした影響	
第2項	実施期間および実施頻度における影響	
第4章	ベビーボックスの実施形態が母親の自己効力感に与える影響	
	～集団教室と個人教室の比較検討～	68
第1節	集団教室と個人教室のカテゴリー間の比較検討	69
第2節	カテゴリーの類似性や共通性から検討したベビーボックスが 母親の自己効力感に及ぼす影響	72
第3節	カテゴリーの相違点から検討したベビーボックスが 母親の自己効力感に及ぼす影響の検討	75
おわりに		77
謝辞		
資料		

はじめに

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「こども心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」について、保健水準指標である「子育てに自信が持てない母親の割合」「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親の割合」の総合評価においては策定時の現状と「変わらない」と評価され育児不安の指標は改善してい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」を示した。重点課題の1つとして、子育て中の親が育児に対して少しでも余裕と自信を持ち親としての役割を發揮できる社会の構築に向け「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」が示された<sup>2)</sup>。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>。このような環境は、育児の負担感や不安の増大、児童虐待リスクの一要因となることが指摘されている<sup>3~5)</sup>。

そこで、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>6)</sup>。育児困難感・育児不安を感じる要因に関する先行研究では「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>7)</sup>。母子保健の重要課題である育児不安や児童虐待に対する対策としては、母親が心理的に安定を維持しながら母親役割を遂行できることが重要であり<sup>8)</sup>、母親のメンタルヘルズに焦点を当てた社会資源の増大が課題である。また、乳児の愛着発達における視点からも、母親の精神的な安定の維持と、乳児に対して適切なケアとあたたかい人間的なコミュニケーションを供給できるように支えていくことの重要性が指摘されている<sup>8)</sup>。そのため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辿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>9)</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、2010年（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<sup>1)</sup>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。

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ベビーマッサージを導入する施設が増加している。ベビーマッサージはタッチケアと称し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>10)</sup>、ベビーマッサージ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>11)</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>12)</sup>。Fieldらによるタッチケアは独自の名称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「ベビーマッサージ」や「タッチケア」と認知し、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。さらに、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として、産後うつの母親への介入によりメンタルヘルスへの効果<sup>12)</sup>や乳幼児の虐待予防の観点<sup>13)</sup>からも期待できること示唆している。ベビーマッサージを育児の中に取り入れることは、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取る時間ともなる。このことで母親としての自己効力感が刺激され、母親役割を順調に獲得する可能性がある。

そこで本研究では、わが国において行われているベビーマッサージプログラムの中でも、特に「ベビービクス」を取り上げ、ベビービクスプログラムが母親の自己効力感に及ぼす影響を明らかにしたい。ベビービクスプログラムが母親の自己効力感へ好影響を及ぼすことが明らかになれば、わが国で推進されている「健やか親子21（第2次）」を



促進させることが期待でき、意義深いと言える。

【引用・参考文献】

- 1) 我部山キヨ子編：地域母子保健・国際母子保健，医学書院，78－108，2018
- 2) 前掲書 1)，25－33，2018
- 3) 横尾京子編：産褥期のケア/新生児期・乳児期のケア，日本看護協会出版会，100－120，2014
- 4) 我部谷キヨ子編：助産診断・技術学Ⅱ [2]分娩期・産褥期，医学書院，302－334，2013
- 5) 前掲書 1)，25－33，2018
- 6) 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，日本看護協会出版会，115－117，2011
- 7) 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
- 8) 我部山キヨ子，菅原ますみ編：母子の心理・社会学，医学書院，76－110，2018
- 9) 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
- 10) TiffanyM,Field,SaulM.Schanberg, Frank Scafidi et al,Tactile/Kinesthetic Stimulation Effects on Preterm Neonates, PEDIATRICS, 654－658, 77(5), 1986
- 11) TiffanyM,Field,Nancy Grizzle, Frank Scafidi et al,Massage Therapy for Infants of Depressed Mothers, Infant Behavior And Development, 19, 107－112, 1996
- 12) 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
- 13) 光森友美，山口求：養育期における母親の子ども虐待予防に関する研究－ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討－，18(2)，22－28，2009

## 第1章 ベビービクスの現状と課題

ベビービクスの現状と課題について、本章では、第1節として、ベビーマッサージとしてのベビービクスの歴史的背景を述べる。第1節において、わが国におけるベビーマッサージの発展について概要を捉え、第2節においてベビービクスの歴史的発展と特徴を述べる。次に、第2節では、ベビービクスに関連したプログラムによる研究の概要と課題について述べ、3節では本研究の目的と意義について論じる。

### 第1節 ベビーマッサージとしてのベビービクスの歴史的背景

#### 第1項 わが国におけるベビーマッサージの発展

我が国におけるベビーマッサージはどのように発展したのであろうか。ベビーマッサージのプログラムであるタッチケアは、アメリカのマイアミ大学医学部タッチリサーチ研究所（1992年設立）のField,T博士によって開発された<sup>1)</sup>。日本には、1998年（平成10年）新生児医療の現場においてディベロップメンタルケアの包括概念の下に、NICUなどで用いられる「入院中の赤ちゃんから乳児早期まで」のタッチケア手順と生後早期以降および正常な幼児に用いられる「2～3か月以上の赤ちゃん対象」のタッチケア手順の2種類が紹介されている。いずれも、児の体にそっと手をおくホールディング、児の体へのゆっくりとしたマッサージそして四肢をゆるやかに動かす運動を組み合わせた運動感覚刺激法である。その後、NICUの極低出生体重児への早期介入（育児支援）退院後の養育を中心に医師、助産師、保健師などからなる日本タッチケア研究会が発足し、日本独自の「タッチケア」という名称とした。その背景には、特別な資格をもった治療者が特殊な手技を用いて行うという意味合いをなくし、両親にわが子に日常生活の中で自然なかたちで行ってほしいとの意図があるとされている。このベビーマッサージは、主に、母子分離を余儀なくされるNICUでの早期介入として、本来自然に深められていく親子の相互的ケア場面を提供するアクティブタッチによる体験の機会を増やすことでわが子を認識する機会を増やす意義の大きさから発展した。しかしながら、日本において、「ベビーマッサージ」と「タッチケア」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「ベビーマッサージ」「タッチケア」として認知し、同義語として使用されている。また、マッサージオイルやローションの使用についても、母親の任意とし、必ずしも使用することを義務づけていない。このような背景の

中で多くの団体は「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。特に、2010年代に入ると医療施設における産後教室や子育てセミナーなどでの実践報告が増えている<sup>2)</sup>。

## 第2項 ベビービクスの歴史的発展と特徴

本項では、ベビービクスの発展に関する歴史的検討を行う。ベビービクスは、1998年日本マタニティビクス協会（現 日本マタニティフィットネス協会 2008年～）で産婦人科医である田中康博氏と小児科医である塩塚瑛子氏を中心に開発されたプログラムである<sup>3,4)</sup>。プログラムは、ベビーマッサージと児の発達段階を踏まえ自然な発達を促進する動きを合わせたプログラムで構成されており所要時間は約30分である。対象となる児は出生直後より可能であるがおおむね生後1か月～12か月である。インストラクターとしてのライセンスは、本協会が主催する養成講習会受講後の資格試験により取得することができる。2018年4月現在、日本で登録されたインストラクター485名であり、個人主催、病院主催、スポーツ施設等の施設（178か所）で実施されているほか、産後ケアクラスや子育てセミナーとして大学や子育て支援拠点としての講座で展開されている<sup>3)</sup>。また、「ベビービクス」のプログラムは、2014年以降、「ベビービクス&ベビーヨガ」へとリニューアルされ、母親の身体全体を使うことにより、母親にとっても筋肉の柔軟性や強化ができるプログラムに進化している。現在、登録されたインストラクターは199名であるが、全国的には、2つのプログラムが展開されている。

ベビービクスのプログラムの特徴は、子どもと母親のスキンシップを基本に、ベビーマッサージと月齢に応じた自然な発達を促進する動きを合わせたエクササイズとのコンビネーションプログラムで構成されていることである。使用するマッサージオイルは、母親の任意である。ベビーエクササイズは、子どもの発達や月齢に応じた内容であり、個別プログラムとしての対応や月齢に応じた対応も選択できるようになっている。したがって、個人教室や集団教室の両方に対応できる。ベビーマッサージと同様に親子の絆を深め、愛情と信頼関係を育てることも目的としている一方、母親から受けるマッサージだけでなく、月齢に応じたベビーエクササイズが子どもの知的発達や情緒性の発達にも効果があることが期待されていることに意義がある。

以上より、ベビーマッサージから分派しベビービクスとして確立された方法は、子どもに対する直接的効果として、能動的な動きや生理的機能を活発にするほか、食欲や睡眠等の日常生活のリズムを整える。そして母子のコミュニケーションによる効果として、子どもの情緒的な安定感や信頼感が構築されることや子どもの好奇心を引き出し、応答性を高めることも期待されている。さらに母親自身への効果として、育児に臨む姿勢や意識が積極的になり、子どもと過ごすことが楽しくなることも期待されている。このことは、母親にとって前向きな養育姿勢へと繋がり、母子双方への身体的効果や精神的な効果として意義が大きい。また、核家族化や地域支援への期待が持てない今日的な社会状況に鑑みても意義深いといえる。

本研究者は、ベビービクスインストラクターの資格を有し、これまでに地域母子保健活動の一環として、地域子育て支援拠点からのニーズに応じ「ベビービクス」講座を50回以上開催している。こうした実践を通して、ベビービクスプログラムそのものが母親自身を癒す時間や空間となり、母親が自然に乳児への関わり方を習得するようになるなどを数多く経験してきた。このように実践活動から明らかにされた経験的知見は豊富であるが、ベビービクスの効果を科学的に説明するものは不足している。そこで、ベビービクスの特徴を総合的に捉えるのみに終始するのではなく、母親を支え・育てるための母親の自己効力感への刺激の効果について、科学的根拠として意味ある説明を行うことが重要になる。

## 第2節 ベビービクスに関する研究の概要と課題

本節では、これまでに行われたベビービクスの先行研究を概観し、どのような課題があるのか検討する。ベビービクスをはじめとしたベビーマッサージプログラムによる母親の自己効力感に及ぼす影響と可能性の観点から文献を考察する。

なお、本論で捉える自己効力感とは、「母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）」と捉え論を進める。

まず、先行研究の絞り込みを行った。医学中央雑誌を文献データベースとし、ベビービクスに限定された論文は本研究者が公表した論文の1件のみであった。そこで検索キーワードを「ベビーマッサージ」or「タッチケア」とし、ベビーマッサージのプログラムとしてみた先行研究における概要と課題について明示しているものを選択した。2005年以降、ベビーマッサージに関連した研究は増加しているが、母親としての自己効力感そのものを検証している論文はなかった。今回、抽出された原著論文100文献の中から、タイトルと抄録により、ベビーマッサージやタッチケアの対象となる子どもが正常な経過を辿った新生児であること、母親の自己効力感に影響を及ぼす因子に関する内容として吟味し、最終的に10件<sup>5~14)</sup>の論文をレビューの対象とした。

その結果、対象者の選定基準について、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<sup>6,7,12,14)</sup>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。対象者の選定にあたって、育児期のメンタルヘルスに及ぼす影響の要因は、母親本人の背景だけでなく、児の成長や発育状態、家族形態など多岐にわたる。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。したがって、健常児の母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。そのため先行研究においては、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<sup>15,17)</sup>。

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>6,8,13)</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>5,7)</sup>。介入における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>7,14)</sup>。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>10)</sup>。このことから、実施頻度、実施時間については、多い方に効果があるという一定の見解が得られていない。また、タッチケア教室などの受講回数による検討は1件のみであり、受講回数3回以上の母親は、タッチケアを自分のものとしてできる母親が増え、肯定的な育児意識が増えている<sup>10)</sup>。

縦断的な介入で研究では、ベビーマッサージの手技や方法などが明確に示されておらず、実施頻度については、自宅で毎日実施することを前提とし、自己申告に委ねられていた。手技については、プログラムと手技や手法が統一されている論文は日本アタッチメント研究会<sup>7,10,13)</sup>およびベビービクス<sup>8)</sup>の4件であり、統一されていない。また、1回当たりの実施時間については、5～20分とばらつきが大きかった。ベビーマッサージに関連した多くの研究において、実施期間、頻度、継続時間、オイルの使用の有無や種類など、介入方法の詳細について明確にされていないことが指摘されており<sup>16,17)</sup>、本研究においても同様の結果が示されている。介入の条件である自宅でのベビーマッサージの実施については、結果として、毎日実施できておらず実施頻度が少ない人の割合は25%であり、一定の見解が得られなかったことも報告され<sup>7)</sup>、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。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。今回の文献レビューでは、施行者はもとより、集団教室か個人教室あるいは自宅での実施かな

ど、実施形態について検討されておらず、個人教室と集団教室が混在して検討している研究もある。

さらに、特定の介入による特定の効果として検証するためには、対象者の選定基準の他、介入方法の統制、コントロール群の設定など、よりエビデンスレベルの高い方法での検証が重要である。また、定期的かつ継続的な効果としての検証については、検証されていない。今後は、統一されたプログラム内容と同一施行者を条件とし、検証していくことも課題である。

母親の自己効力感に影響を及ぼす因子としては、母親のメンタルヘルスを検討する尺度があり、既存の心理尺度として、状態・特性不安検査(State-Trait Anxiety Inventory、以下、STAI とする)が 2 件<sup>9,14)</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>6,8,9,13)</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>8,9)</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」の低減していた<sup>6)</sup>。

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>7)</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た論文は 2 件である<sup>10,11)</sup>。渡辺が作成した質問紙では、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>7)</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>10)</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>11)</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されている。

児に対する愛着については、花沢の対児感情尺度を用いたものが 2 件<sup>9,12)</sup>、母親に対する即時的な効果として児に対する接近得点の上昇、もしくは回避得点が減少する可能性について報告している。

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は、

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>6,8,9,13)</sup>。結果として、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>6)</sup>。1ヶ月後のコルチゾールの値では、介入直後の値は抱っこ群の方が有意に低い<sup>6)</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>6,8,9)</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>6,8,9)</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>7,14)</sup>。評価方法としては、母子相互作用尺度(NCAFS)<sup>6)</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>14)</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>7)</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>14)</sup>。これらのことから測定項目としては、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・生化学的・生理学的側面が重要である。また、母親のメンタルヘルスに及ぼす影響に対する測定項目としては、育児ストレスや育児不安を軽減するため、リラックス効果の視点が重要になる。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も重要である。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、児に対する感情を客観的な側面からの効果判定として、愛着尺度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、即時的な効果として検証されているが、長期的な効果については一定の見解



が得られていない。

その他、母親のメンタルヘルスの検証には、POMS が最も多く利用されており、即時の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、即時的効果として一定の見解が得られている。しかし、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、育児期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、詳細に条件をコントロールした場の設定を検討する必要がある。

以上、第2節のまとめとして、先行研究における母親の自己効力感そのものを検証した論文はなかった。しかし、母親の自己効力感において、母親の心身の安定について評価できる心理学的指標、生化学的指標、生理学的指標が用いられ、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への期待が明らかにされている。また、母子相互作用が検証されており、介入群は、養育者に対する反応性が高いことなどが示された。一方で、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、実施頻度による検討は十分されていない。また、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。

このような意味から、介入プログラムに関する手技や手法の統一、実施時間や実施形態（個人教室・集団教室）を限定し検証することによって、ベビービクスの効果判定を明らかにする。また、ベビービクスを実施することで母親への自己効力感がどのように変化するかを明らかにすることは、これまで指摘されてきた主観評価に加え客観的評価も行うこととなり、ベビービクスプログラムの介入意義を一層明確にすることに貢献できる。

### 第3節 本研究の目的と意義

ベビービクスに関連したプログラムによる研究の概要と課題を概観し、ベビーマッサージの長期的な効果（2か月以上等）についての前向きコホート研究による検証の必要性、介入プログラムについて手技や手法の統一、実施頻度、実施時間、実施形態（個人教室・集団教室）による検討の必要性が示唆された。そこで、本研究の目的を示す。

先行研究においては、ベビーマッサージが母親に対する効果として、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示唆されている<sup>18)</sup>。また、子どもの変化を捉え、自信をもって育児が行えるようになる効果も期待されている<sup>17,19)</sup>。このように母親に対する効果を客観的に評価することは注目され始めたばかりで、ベビーマッサージの手技や手法が統一されているとはいえ、一致した見解は得られていない。よって乳児に行うプログラムを統一し、母親に対する効果を客観的に評価する必要がある。本研究では、ベビーマッサージを拡充し、企画化したベビービクスに注目し、母親の自己効力感にどのような影響があるかを明らかにする。このことは母親役割取得過程のプロセスにおける積極的かつ継続的な介入が母親の良好なメンタルヘルスの維持の可能性についてエビデンスをふまえて示し、母子保健事業として確立することを目指し提案をすることができる。特に、母親役割取得過程において、母親としての自己効力感は、育児を肯定的に捉えるといった観点からも重要であると考え、今回の研究構想に至る。

本研究においては、企画化されたプログラムであるという実験的研究として必要な条件を満たし、科学的根拠が高いものとなることを目指す。さらに本研究の独創性としては、統一されたプログラム内容による定期的な実践である。母子双方にとって、定期開催は場所やプログラムに慣れることでリラックスした環境となることが考えられる。また、母親にとって統一したプログラムの経験を重ねることで手技や技術を習得しやすいことも考えられた。さらに、統一したプログラムでは、場面に応じた子どもの成長や反応の変化に気づくことで母親としての自己効力感に影響を及ぼす可能性も高いことも推察された。先行研究においては、同一の研究対象者が継続して定期開催した研究は見当たらず、研究としての意義は高い。

そのため本研究で明らかにできることは、乳児を育てている母親と子どもにエビデンスをふまえた介入プログラムの構築である。このことは、母児共に健全な心身の発育の促進や育児期の多大なストレスを軽減するプログラムとして啓発、普及することも期待できると考える。

【引用・参考文献】

- 1) 井村真澄, タッチケア, 我部山キヨ子編, 母子の基礎科学, 医学書院, 201-217, 2018
- 2) 井村真澄, 三石知左子, 大城昌平ほか, タッチケアの新たな時代, 助産雑誌, 医学書院, 68(7), 571-606, 2014
- 3) 横手直美, いま知りたい!産後ケア・育児支援としてのエクササイズ活用「ベビビクスと子育てミニレッスン」の意義と効果, 助産雑誌, 医学書院, 70(8), 640-645, 2016
- 4) 田中康博監修, ベビビクステキストブック, 一般社団法人 日本マタニティフィットネス協会, 2010
- 5) 伊藤良子, 笠置恵子, 日高恵子ほか:ベビーマッサージが産褥3~6か月の母親の産後うつ傾向に与える影響~胎児感情・愛着との関連~, 母性衛生, 58(2), 279-286, 2014
- 6) 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
- 7) 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
- 8) 三谷明美, 田中マキ子:ベビ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
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 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
- 12) 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
- 13) 加藤千恵子, 高橋美聡, 納富円ほか:タッチケアが母親・父親に与えるリラックス効果, 母性看護, 37, 81-83, 2006
- 14) 斉藤和恵, 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

- 15) 川崎千春, 井田歩美: ベビービクスの効果からみた研究の動向と課題—国内文献レビューから—, ヒューマンケア研究学会誌, 6(2), 69-72, 2015
- 16) 飯島 梢, 井上みゆき: 日本におけるベビーマッサージの効果に関する文献レビュー, 日本小児看護学会誌, 24(1), 68-75, 2015
- 17) 三谷明美, 長坂祐二, 田中マキ子: 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, 山口県立大学学術情報, 8, 135-143, 2015
- 18) 我部山キヨ子 編著: 地域母子保健活動の意義, 地域母子保健・国際母子保健, 医学書院, 7-16, 2012
- 19) 伊藤良子, 笠置恵子: ベビーマッサージが正常新生児をもつ母親に及ぼす影響に関する文献レビュー, 母性衛生, 332-339, 57(2), 2016

## 第2章 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の量的検討

第1章では、ベビービクスに関する文献検討を行い、母親役割取得過程におけるベビービクスの自己効力感に与える効果の可能性について論じた。また、エビデンスレベルの高い研究として必要な検証方法の課題として、対象者の選定基準や評価項目、企画化されたプログラムによる実践の必要性、実施形態、実施頻度、実施期間の統制などの課題を明らかにした。また、本研究において、ベビービクスの定期開催を長期間（2か月）実施することの独創性と意義について論じた。

第2章では、ベビービクスが母親の自己効力感として母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進されているかを実験的に検証する。

第1節では検証方法の実際として、研究目的および研究方法（測定項目、実験プロトコル等）、分析方法、ベビービクスのプログラムおよび実施方法、倫理的配慮について述べる。第2節では自己効力感として各測定項目の実験結果を述べる。第3節では自己効力感に及ぼす影響について考察を論じる。

### 第1節 検証方法の実際

本研究の目的は、ベビービクスによる母親の自己効力感に及ぼす因子として心理的側面や養育に与える短期的、長期的効果について実験的に検証することである。研究方法は、実験的研究（前向きコホート研究）で、実施方法はベビービクスを毎週1回（同曜日、同じ時間帯）で2か月間実施した。実施形態は、集団プログラムまたは個人プログラムとして固定した実施形態による参加である。調査内容および測定項目については、基本情報として母親の年齢、内服薬の有無、初産・経産の別、就業の有無、家族構成について調査した。児においては、月齢および性別を調査した。

測定項目は、心理学的尺度である日本語版 POMS (Profile of Mood States, 以下 POMS とする) を用いた。POMS は、自記式で 6 尺度 (緊張-不安、抑うつ-落ち込み、怒り-敵意、活気、疲労、混乱) 30 項目で構成され、対象者がおかれた条件による気分の状態を評価する指標として信頼性、妥当性は検証されている<sup>1)</sup>。スコアについては、性別・年齢別の標準化得点を採用した。また、Total Mood Disturbance 得点 (以下、TMD 得点とする) として、活気以外の 5 尺度の得点の合計から活気得点を差し引いたものも算出した。また、生化学的指標として唾液コルチゾール濃度を用いた。唾液コルチゾール

濃度は、視床下部－下垂体－副腎皮質の内分泌系の急性のストレス反応を鋭敏に反応を評価する指標であり<sup>2)</sup>、唾液コルチゾール濃度は周産期における育児ストレス評価の指標として国内外で活用されている<sup>3)</sup>。試料の採取にあたってはサリベット管（アシスト社）を使用した。採取方法は管内の綿を1分間咀嚼してもらい、採取後冷凍保存（－80℃）において管理した。唾液コルチゾール濃度の分析は専門の検査機関へ委託した。

養育姿勢に及ぼす心理的側面として、日本語版エジンバラ産後うつ病自己評価票（Edinburgh Postnatal Depression Scale, 以下 EPDS とする）を用いた。この尺度は、周産期におけるメンタルヘルスにおける産後うつ病のスクリーニングに用いられる尺度である。EPDS（資料1）では、ベビービクスを実施することによって母親の抑うつや不安が軽減し、心身の安定を図ることを評価することができると考えた。

質問項目は「笑うことができたし、物事のおかしい面もわかった」「物事を楽しみにして待った」「物事が悪くいった時、自分を不必要に責めた」などの短文10項目で構成されている。1項目は0～3点で採点され、10項目の合計得点が9点以上の場合は「うつの可能性が高い」と判断される<sup>4)</sup>。

養育姿勢からみた指標としては、日本語版「母親としての自信質問紙」（14項目）（資料2）および母親の子どもに対する「愛着－養育バランス」尺度（30項目）（資料3）を使用した。

日本語版「母親としての自信質問紙」は、Maternal Confidence Questionnaire（以下 MCQ とする）として、既にインドネシア語、スペイン語、中国語等の9か国語に翻訳使用されている。日本語版「母親としての自信質問紙」は、小林らによって翻訳され、信頼性と妥当性は検証されている<sup>5,6)</sup>。本尺度は、育児技能と子どもの要求を見分ける能力の2つの観点から母親の自信を測定するものである。因子は【こどもにあった世話の仕方がわかる】【母親として満足し安定している】【子どもの世話ができる】の3つで構成されている。項目として「いつ子どもが私と遊びたいかがわかる」「他の誰より子ども世話の仕方がわかる」「子どもの機嫌がよくない原因がわかる」「育児中に子どもにイライラすることがある」「けっこういい親になれそう、母親業に向いていると思う」「親となり母親として子育てをしている自分に満足している」など、育児中に感じる感情や子どもの世話ができる自信、母であることに対する満足感に対する質問である。回答方法は、「全くそうでない」（1点）から「いつも」（5点）の5件法で、逆転項目（2項目）を逆転処理したのち14項目の合計得点（14点～70点）で示され、得点が高い

ほど母親の自信が高いことを示している。本尺度は、母親になる過程で得られる自信と  
 いった育児の肯定的な側面を評価することが可能であるとされ<sup>5,6)</sup>、母親の自己効力感  
 を検討する尺度としての可能性を考えた。また、本研究にあたって作成者である小林氏  
 には本尺度の使用にあたって許可を得ている。

次に「愛着—養育バランス」尺度<sup>7)</sup>は、親の養育者としての発達を「愛着システムか  
 ら養育システムへのシフト」と捉え、その発達状況を測定する尺度である。乳児期の母  
 親が養育者として発達する過程では「愛着システム」と「養育システム」が混在する<sup>7)</sup>。  
 本尺度における用語の定義として、母親から子どもへの「愛着」は、母親としての自己  
 意識が形成される途中においては、母親は自分自身の関心が強く、母親という存在に対  
 して不安を感じる。支えを必要とし、母親としての不安を子ども（子どもの反応）を通  
 して軽減しようとする<sup>7)</sup>とされている。また、母親から子どもへの「養育」については、  
 子どもに関心を示し、子どもの持つ（潜在的なものを含め）不安や脅威に対して保護し  
 安心や慰めを与え子どもの不安や脅威を軽減させ、欲求を満たしてあげること、母親と  
 しての自分を受容することとしている。

本尺度では「親の養育システムは愛着システムの成熟した変容である」ことから「愛  
 着」と「養育」の構成因子は共通していると考え【適応】【敏感性】【親密性】の3因子  
 を構成因子とし、3因子それぞれの愛着的因子・養育的因子を抽出した6因子構造とな  
 っている（表2-1-1）。各因子5項目の合計30項目で構成されており、「よくあては  
 まる」（7点）～「全くあてはまらない」（1点）の7件法で各因子の合計得点（5点～  
 35点）を算出し、その因子の得点としている。本尺度の信頼性と妥当性については検  
 証されている<sup>7)</sup>。また、本研究にあたって、作成者である武田氏に本尺度の使用にあた  
 って許可を得ている。

表2-1-1 「愛着—養育バランス」尺度の構成因子の定義(6因子構造)

	因子	定義
「適応」	愛着 「子どもへの依存」	母親になったことに自信がもてず、子どもとの関係性が不安定な状態
	養育 「役割受容」	母親という立場で、子どもとの関係性の安定と子どもの成長発達を考えられること
「敏感性」	愛着 「自分への関心」	自分への関心がより強くなっている こと
	養育 「子どもへの関心と理解」	子どもの状態を察知し、要求を満たしてあげられること
「親密性」	愛着 「自分に対する支え」	自分への支えや助け、癒しが必要な状態
	養育 「子どもへの愛情と支え」	子どもを愛し支えたいと思うこと

(文献<sup>7)</sup>より引用)

また、ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果について検証する目的で本研究者が独自に作成した自記式のアンケート「ベビービクスの実施アンケート」を作成した。質問項目として「ベビービクスの実施の仕方がわかるようになった」「ベビービクスを行っていて楽しい」「ベビービクスを行っているときの、子どもの体の状態がわかる」「ベビービクスを行っているときの、子どもの気持ちがわかる」「ベビービクスを行っているとき、他の親子の様子が気になって不安になる」「ベビービクスを行っているとき、他の親子に対して仲間意識を感じる」「家に帰って自分でもベビービクスを行ってみようと思う」「家に帰って配偶者や家族にもベビービクスを教えようと思う」の8項目で構成されている。回答は「大変そうだ」(4点)から「まったくそうではない」(1点)の4件法である。また、自由記述として、実施後の感想に関しても回答を求めた。2か月後の最終日にのみ、2か月を通して、こどもに対する気持ちの変化に関する自由記述として回答を求めた。

次に、研究方法の全体像として実験プロトコルを示す(図 2-1-1)。前向きコホート研究による長期効果として、母親としての自己効力感に影響を及ぼす因子を評価する指標として心理尺度3種(EPDS、日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着—養育バランス」尺度)を4週間ごとに測定した。また、ベビービクスの介入による短期効果として、ベビービクス実施前後に唾液コルチゾール濃度を4週間ごとに合計3回、POMSは2週間ごとに合計5回測定し、実施直後のリラックス効果の検証を行った。長期効果として、同じ場所や環境による統一されたプログラムで回数を重ねることによるリラックス効果の可能性としてPOMSおよびベビービクスの実施アンケートにおいて2週間ごとに合計5回調査した。



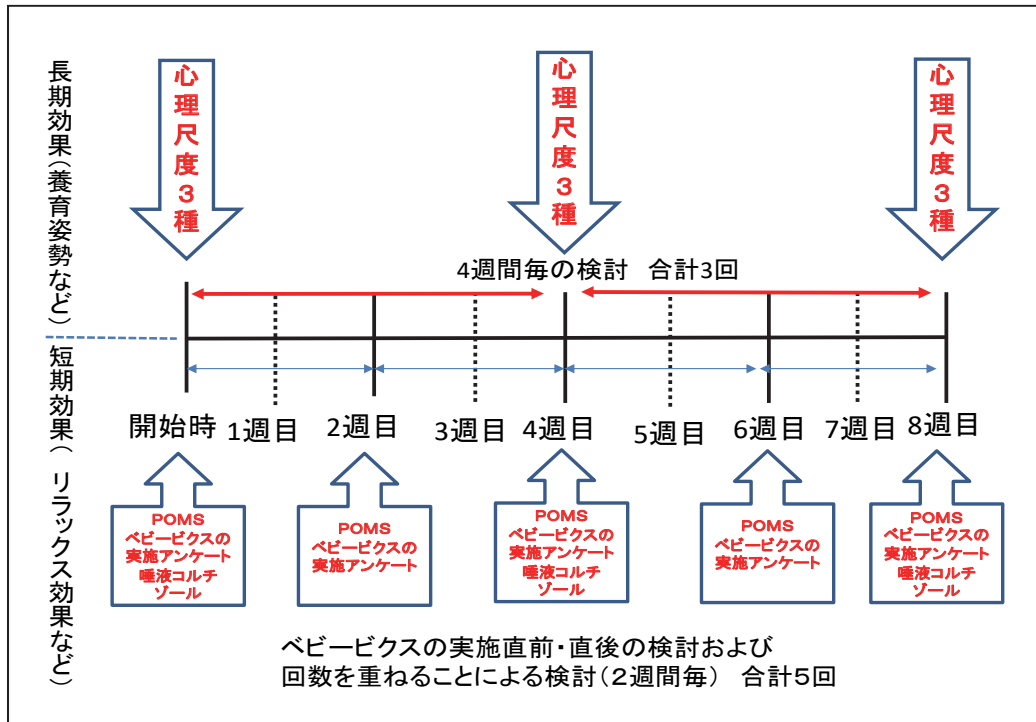


図 2-1-1 実験プロトコル

分析方法については、統計ソフト SPSS(Ver.22) を使用し、ベビービクス実施前後の比較には Wilcoxon の符号付順位検定を用い、一元配置の分散分析には Friedman 検定を用いた。有意水準は 5%未満とした。倫理的配慮については、研究対象者に、研究の目的、実験方法、研究不参加への自由、研究途中の撤回の自由、得られたデータは統計的に扱い個人が特定されずプライバシーは確保されること、結果の公表については関連学会に発表することを文書に明示、説明を行い、同意を得られた者にのみ調査を行った。

なお、本研究は山口県立大学生命倫理委員会の承認を受けて実施した（承認番号 25-46 号）。研究期間は 2013 年 10 月～11 月である。

研究対象者については、市内の子育て支援拠点に依頼し、書面による研究協力者の募集を行い、研究協力に同意が得られた母子を対象とした。

ベビービクスの実施手続きとしては、大学の付属施設において研究者（インストラクター）が対面式で生後 1 か月相当のモデル人形を用い、毎回同じプログラムを対象者と共に行った。マッサージオイルはグレープシードオイルを使用し、初回にパッチテストを行い安全性を確認した。内容は、児が仰向けの状態で児にベビービクス開始の声かけをしがら側頭部を軽くホールディングする。続いて顔、肩、上肢、胸、腹部、下肢の順

番でマッサージを行う。声のかけ方やマッサージの手技やポイントなどについては、マッサージの部位ごとに説明しながら行う。胸部のマッサージでは、「ぞうさん」の歌でリズムをとりながらマッサージを行う。下肢のマッサージが終了後、児の機嫌を確認しながら、腹臥位もしくは抱っこの状態で背部のマッサージを行いマッサージのプログラムは終了する。次に、ベビーエクササイズとして、再度、仰臥位をとり児の上肢を胸の前で交差する運動を「むすんでひらいて」の歌に合わせて行う。次に、母親が児の足首を軽くホールディングし、下肢の運動として「どんぐりころころ」の歌に合わせて屈伸を行う。すべての内容については、児の機嫌を確認しながら行うことが大切であることを伝え、周りの人に動きを合わせることに意識を向けず、親子のペースで行うことを伝えた。ベビーボックスの内容については図解で示した手引書を初回に渡して実施した。

## 第2節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の検証結果

第1節では、ベビービクスによる定期開催が母親の自己効力感を評価する方法として心理的側面や養育姿勢に与える短期的、長期的効果の検証方法について実験的研究（前向きコホート研究）を行うことを示した。また、測定項目等を含めた研究方法については、実験プロトコルを示し、分析方法、倫理的配慮およびベビービクスのプログラムおよび実施方法について記述した。

第2節では、ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響について、心理的側面や養育姿勢に与える影響を述べる。まず、研究対象者の属性について述べ、次に、メンタルヘルスの指標として POMS および唾液コルチゾール濃度、EPDS の結果について述べる。次に、養育姿勢を評価する指標として日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着－養育バランス」尺度の結果について述べる。最後に、ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果について本研究者が独自に作成した自記式のアンケート「ベビービクスの実施アンケート」の結果について述べる。

### 第1項 研究対象者の属性

研究対象者は研究協力に同意が得られた母子 16 組である。研究対象者の基本的属性について表 2-2-1 に示す。母親の平均年齢は  $31.3 \pm 4.4$  歳で、児の月齢の平均は 4.8 か月（範囲 1～9）で男児 4 名、女児 8 名である。初産・経産の別では、初産婦が 8 名（50%）で、経産婦が 8 名（50%）である。家族形態は核家族 14 名（87.5%）、拡大家族 2 名（12.5%）であった。職業については、「あり」と回答した人が 7 名（43.7%）で全員が育児休暇取得中であった。「なし」と回答した人が 9 名（46.3%）である。常用薬を内服している人はいなかった。実施形態は、集団教室 13 組、個人教室 3 組である。各回の参加人数については、表 2-2-2 に示す。各回 13 名（81.2%）以上の参加状況であり、すべてのベビービクスプログラム（9 回）に参加できた母子は 8 組である。

表2-2-1 対象者の属性

		n=16
母親の平均年齢		31.3±4.4歳 (範囲23～40)
子どもの平均月齢		4.8か月 (範囲1～9)
初産・経産の別	初産婦	8名(50%)
	経産婦	8名(50%)
家族形態	核家族	14名(87.5%)
	拡大家族	2名(12.5%)
職業の有無	あり	7名(43.7%)
	なし	9名(46.3%)

表2-2-2 ベビーボックス参加状況

実施回数	(人)								
	初回 (1回目)	2回目	3回目	4回目	5回目 (1か月後)	6回目	7回目	8回目	9回目 (2か月後)
集団教室	13	10	12	12	13	12	12	11	12
個人教室	3	3	3	3	3	2	3	3	3
合計	16	13	15	15	16	14	15	14	15
参加率	100%	81%	94%	94%	100%	88%	94%	88%	94%

## 第2項 自己効力感としての心身の安定性

まず、ベビーボックス実施直前と直後の POMS の得点（性別・年齢別標準化得点）の変化について述べる。POMS の測定はベビーボックス実施前後において、初回、2週間後、4週間後（1か月後）、6週間後、8週間後（2か月後）の合計5回である。

各6尺度（緊張－不安、抑うつ－落ち込み、怒り－敵意、活気、疲労、混乱）の2週間ごとのベビーボックス実施前後の標準化得点において平均値および統計処理の結果について表2-2-3-①～表2-2-3-⑦に示す。ベビーボックス実施前後の比較において「緊張－不安」「抑うつ－落ち込み」「混乱」の3項目については、有意に低下したケースと低下しなかったケースがあるが、総体的にみると低下している。「怒り－敵意」「疲労」「TMD得点」の3尺度については、毎回有意な低下が認められた。ポジティブな感情を評価できる「活気」得点については、全てのケースにおいて有意差は認められなかった。

表2-2-3-① 緊張-不安

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	45.5 ± 6.8	40.0 ± 10.9	P=0.028	*
2週間後	41.9 ± 5.0	38.3 ± 5.7	P=0.050	n.s
4週間後	41.8 ± 8.0	38.8 ± 6.7	P=0.064	n.s
6週間後	40.0 ± 5.5	38.1 ± 5.5	P=0.048	*
8週間後	39.3 ± 5.3	36.3 ± 5.9	P=0.031	*

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

表2-2-3-② 抑うつ-落ち込み

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	49.5 ± 8.6	44.0 ± 8.8	P=0.040	*
2週間後	45.4 ± 6.8	41.3 ± 3.2	P=0.020	*
4週間後	44.1 ± 5.7	42.1 ± 5.6	P=0.042	*
6週間後	44.2 ± 6.1	41.3 ± 2.4	P=0.042	*
8週間後	42.5 ± 3.5	41.0 ± 4.0	P=0.179	n.s

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

表2-2-3-③ 怒り-敵意

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	52.2 ± 10.2	42.1 ± 10.0	P=0.011	*
2週間後	47.6 ± 9.4	40.2 ± 5.6	P=0.008	**
4週間後	49.2 ± 10.3	43.3 ± 11.5	P=0.001	**
6週間後	45.5 ± 7.3	40.4 ± 9.2	P=0.016	*
8週間後	44.8 ± 7.3	39.7 ± 7.4	P=0.005	**

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

表2-2-3-④ 活気

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	51.0 ± 9.9	50.8 ± 13.4	P=0.529	n.s
2週間後	51.9 ± 11.3	49.6 ± 12.2	P=0.415	n.s
4週間後	52.6 ± 13.9	52.2 ± 14.4	P=0.776	n.s
6週間後	52.1 ± 15.0	50.7 ± 14.7	P=0.152	n.s
8週間後	49.3 ± 14.4	51.2 ± 15.4	P=0.283	n.s

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

表2-2-3-⑤ 疲労

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	49.5 ± 12.2	41.4 ± 11.7	P=0.004	**
2週間後	46.4 ± 8.6	40.0 ± 6.0	P=0.010	*
4週間後	45.9 ± 10.9	42.5 ± 10.8	P=0.013	*
6週間後	45.6 ± 12.2	40.2 ± 10.4	P=0.005	**
8週間後	43.2 ± 9.3	40.1 ± 10.7	P=0.050	*

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

表2-2-3-⑥ 混乱

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	50.1 ± 9.0	46.9 ± 9.1	P=0.154	n.s
2週間後	48.4 ± 8.9	43.3 ± 6.5	P=0.011	*
4週間後	47.2 ± 8.5	43.2 ± 8.2	P=0.040	*
6週間後	45.4 ± 7.5	43.3 ± 6.3	P=0.232	n.s
8週間後	45.3 ± 7.0	41.9 ± 7.5	P=0.007	**

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

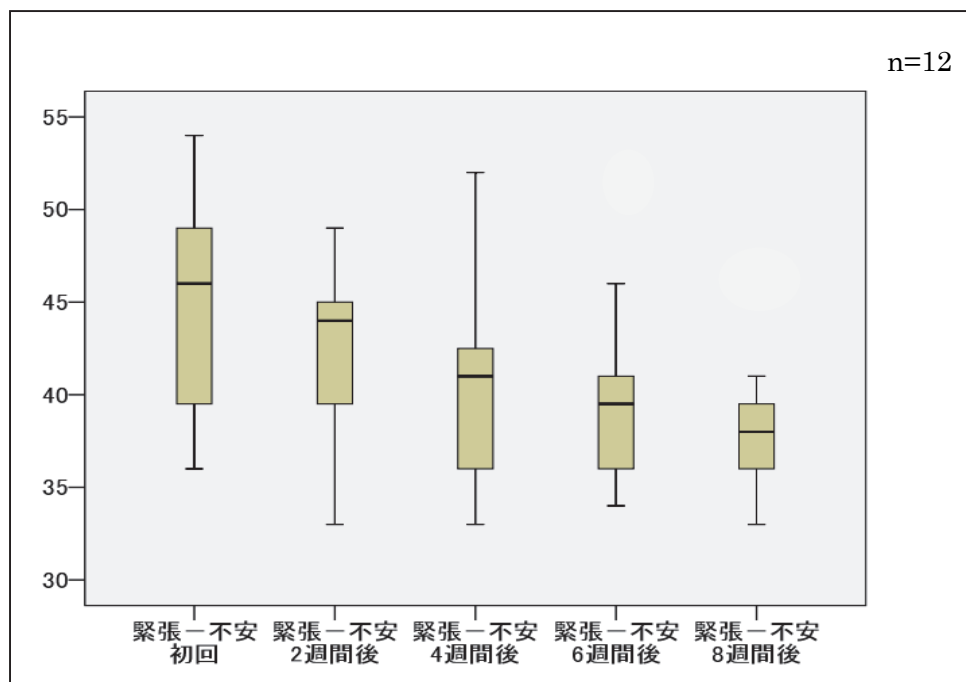
表2-2-3-⑦ TMD得点

	ベビービクス	ベビービクス	有意確率	
初回	16.9 ± 13.9	4.3 ± 19.1	P=0.010	*
2週間後	10.1 ± 14.5	0.8 ± 10.6	P=0.002	**
4週間後	9.2 ± 16.1	2.3 ± 16.8	P=0.006	**
6週間後	6.4 ± 15.0	0.2 ± 13.5	P=0.013	**
8週間後	5.4 ± 12.1	-1.5 ± 14.5	P=0.004	**

Wilcoxonの符号付順位検定 \*P<0.05 \*\*P<0.01

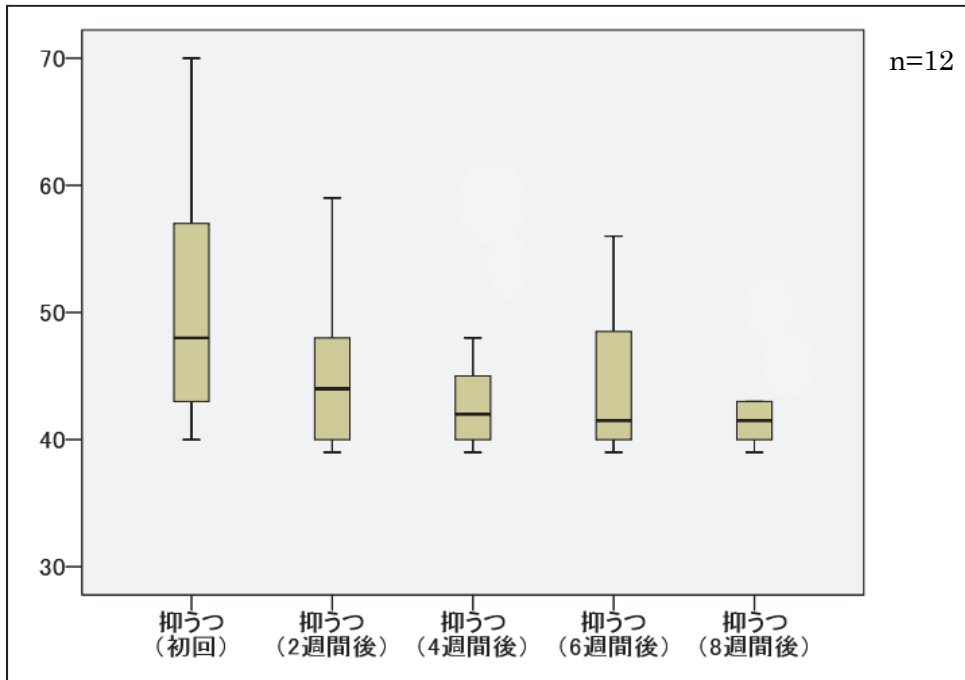
次に、継続的な効果の検証として2か月間（8週間）のベビービクス実施前のPOMSの値の変化について述べる。

初回から2か月後にかけての得点変化を検討する目的で、ベビービクス実施前の各尺度の値において一元配置の分散分析（Friedman検定）による統計処理を行った。結果として「緊張－不安」（ $P=0.000$ ）、「抑うつ－落ち込み」（ $P=0.001$ ）、「疲労」（ $P=0.001$ ）の3尺度および「TMD得点」（ $P=0.009$ ）において有意に低下した。「怒り－敵意」（ $P=0.06$ ）、「活気」（ $P=0.221$ ）、「混乱」（ $P=0.111$ ）の3尺度については有意差は認められなかった。各尺度の変化について図2-2-1-①～図2-2-1-⑦に示す。



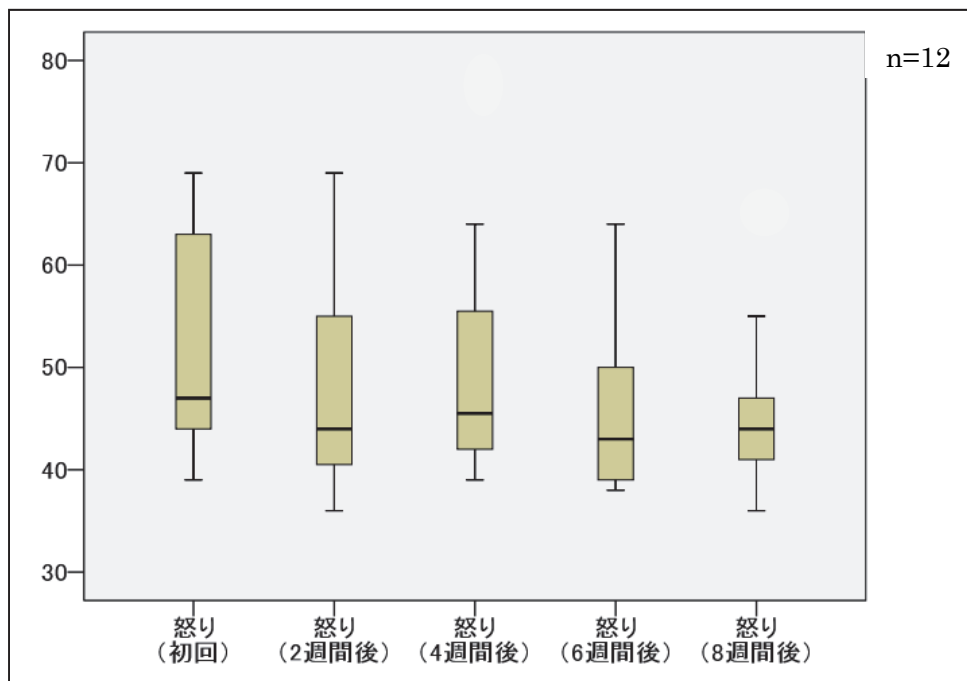
Friedman 検定 \*\*\* $P<0.001$

図2-2-1-① 緊張－不安（2か月の変化）



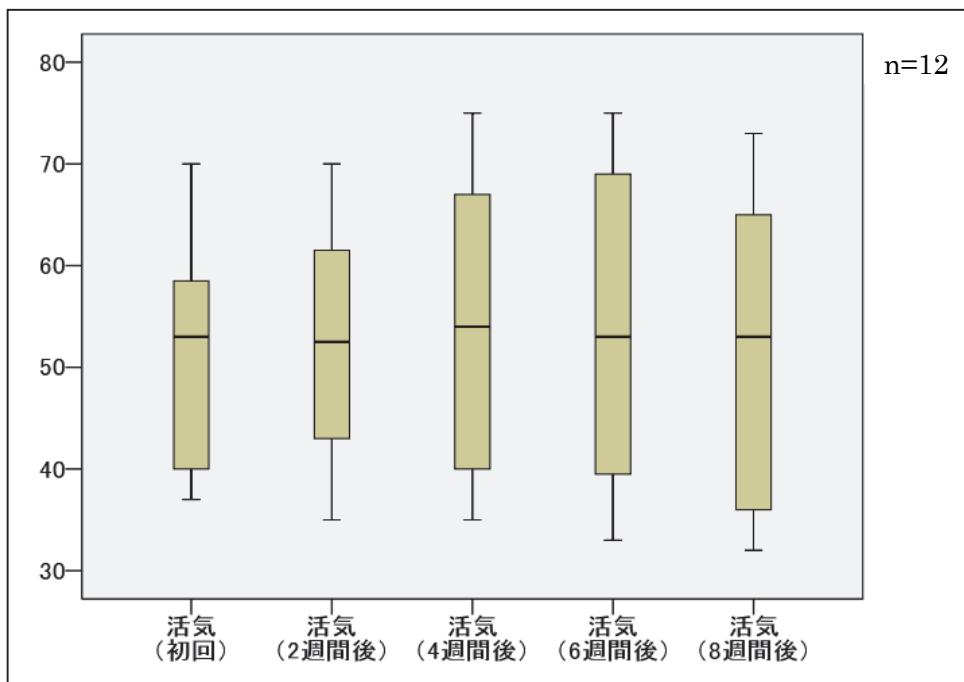
Friedman 検定 \*\*P<0.01

図 2-2-1-② 抑うつ-落ち込み (2か月の変化)



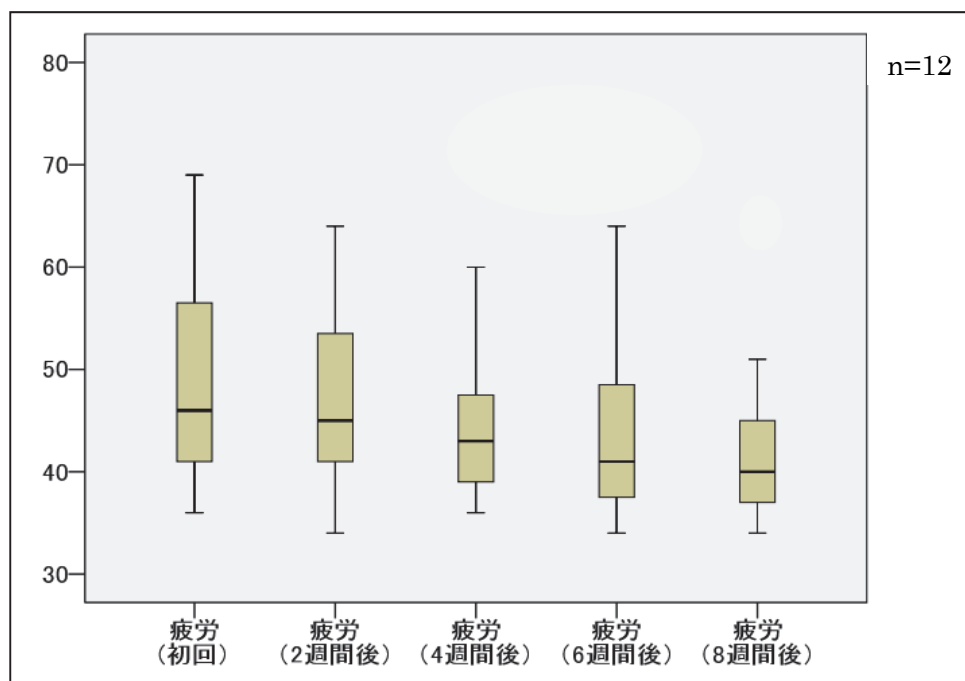
Friedman 検定 n.s

図 2-2-1-③ 怒り-敵意 (2か月の変化)



Friedman 検定 n.s

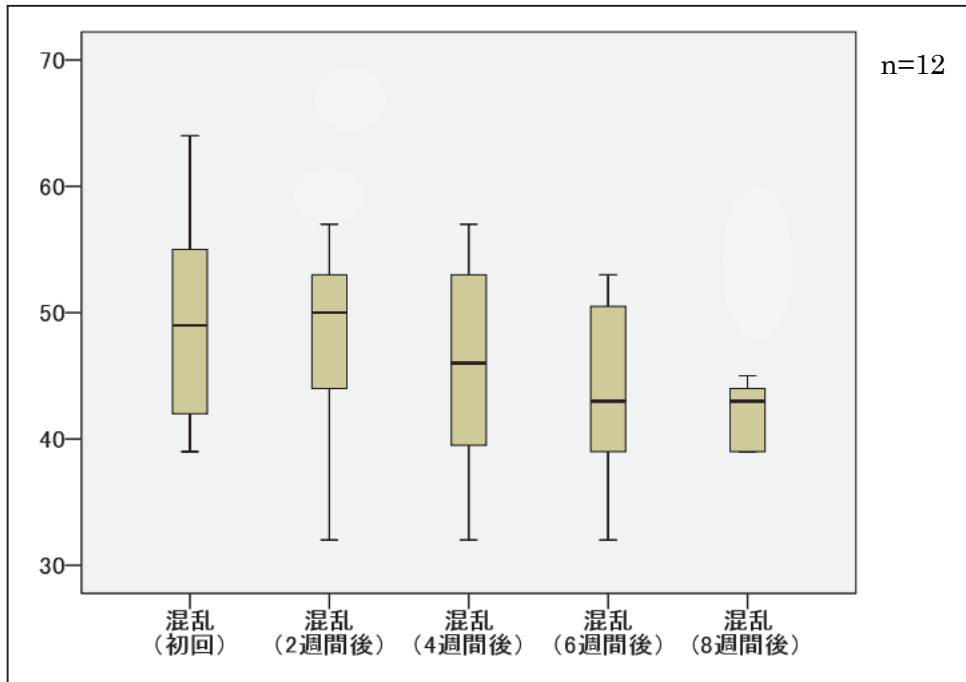
図 2-2-1-④ 活気 (2 か月の変化)



Friedman 検定 \*\*P<0.01

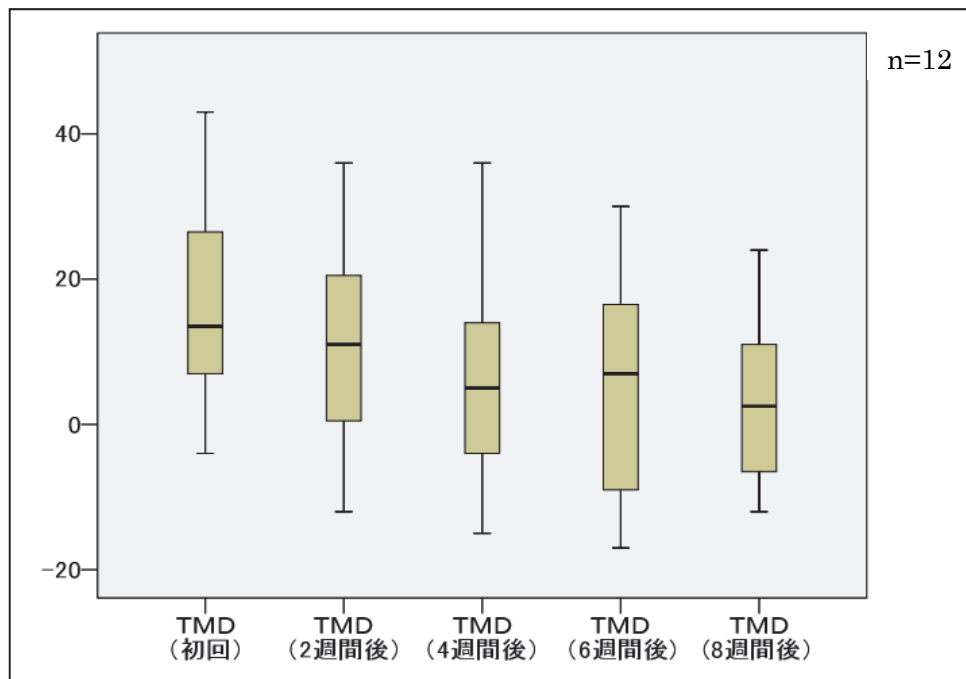
図 2-2-1-⑤ 疲労 (2 か月の変化)





Friedman 検定 n.s

図 2-2-1-⑥ 混乱 (2 か月の変化)



Friedman 検定 \*\*P<0.01

図 2-2-1-⑦ TMD 得点 (2 か月の変化)

次に、ストレス反応として生化学的指標であるコルチゾール濃度の変化について述べる。唾液コルチゾール濃度は、ベビービクス実施前後の測定を初回、4週間後（1か月後）、8週間後（2か月後）の合計3回行った。ベビービクス実施前後の比較について、唾液コルチゾール濃度の平均値および統計処理の結果を表 2-2-4 に示す。ベビービクス実施前後の比較においては、初回、4週間後、8週間後の全てにおいて唾液コルチゾール濃度は有意に低下した。

( $\mu\text{g/dl}$ )

表2-2-4 ベビービクス実施前後の唾液コルチゾール濃度の変化

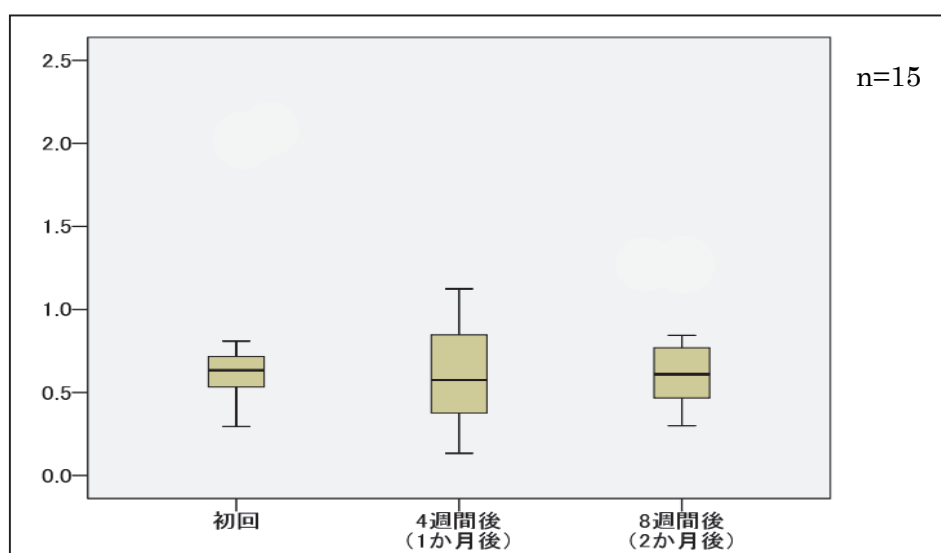
	ベビービクス実施前	ベビービクス実施後	有意確率
初回	0.671 ± 0.395	0.411 ± 0.190	P=0.001 **
4週間後	0.616 ± 0.328	0.437 ± 0.256	P=0.002 **
8週間後	0.639 ± 0.238	0.411 ± 0.139	P=0.001 **

Wilcoxonの符号付順位検定

\*P<0.05

\*\*P<0.01

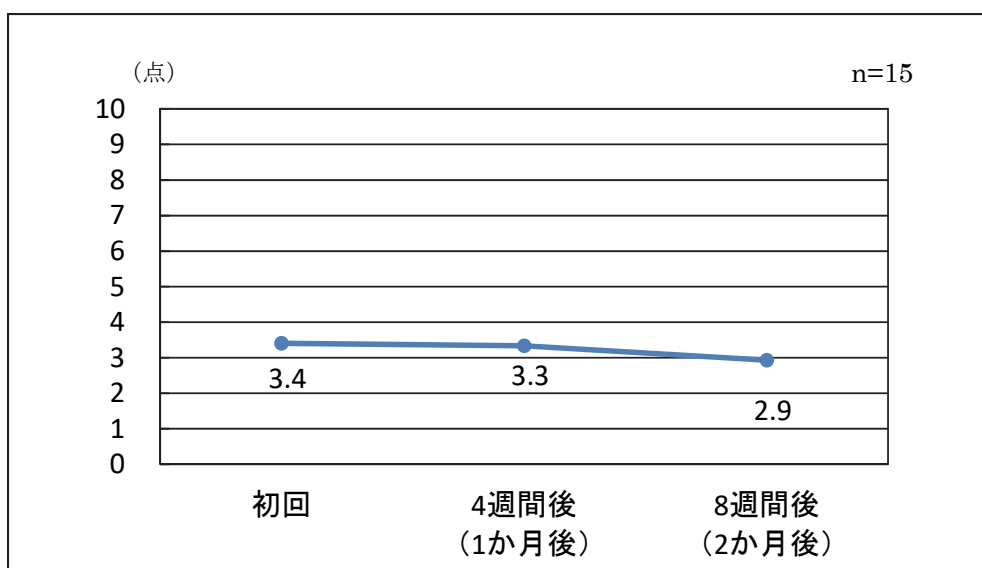
次に、初回から2か月間の唾液コルチゾール濃度の変化を検討する目的で、ベビービクス実施前のコルチゾール濃度の値において一元配置の分散分析（Friedman 検定）による統計処理を行った。ベビービクス実施前の唾液コルチゾール濃度の値において有意差は認められず、生体反応に及ぼす長期的な効果としては認められなかった（P=0.420）。唾液コルチゾール濃度（2か月の変化）については図 2-2-2 に示す。



Friedman 検定 n.s

図 2-2-2 唾液コルチゾール濃度（2か月の変化）

EPDS の平均得点については、初回  $3.4 \pm 2.2$  点（範囲 0～7）、1 か月後  $3.2 \pm 2.2$  点（範囲 0～7）、2 か月後  $2.8 \pm 2.3$  点（範囲 0～7）であり、合計得点の 2 か月の変化については図 2-2-3 に示す。初回から 2 か月後の得点の変化として一元配置の分散分析（Friedman 検定）による有意差は認められなかった（ $P=0.856$ ）。また、研究対象者として産後うつの傾向（9 点以上）のあるものはいなかった。



Friedman 検定 n.s

図 2-2-3 EPDS 合計得点の変化（2 か月の変化）

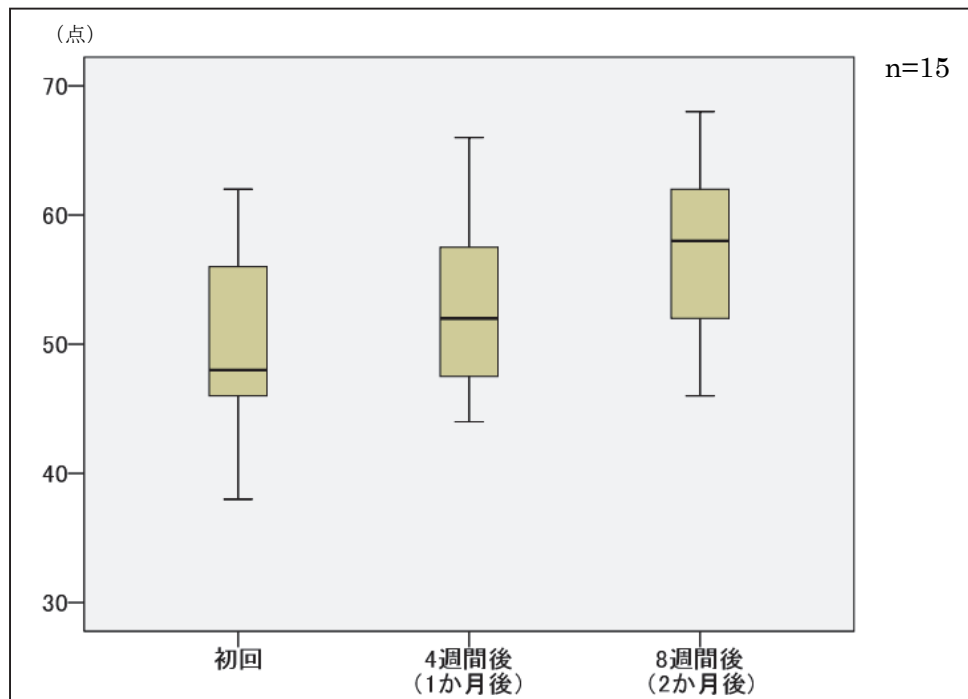
### 第 3 項 自己効力感としての養育姿勢の変化

次に、養育姿勢を評価する指標として日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着—養育バランス」尺度）の結果について述べる。結果として、各尺度において、欠損値がなかったもの 15 名を結果の対象とした。

まず、日本語版「母親としての自信質問紙」の得点の結果について表 2-2-5 に示す。合計得点は、初回  $50.9 \pm 7.3$  点（範囲 38～62）、1 か月後  $54.1 \pm 7.4$  点（範囲 44～66）、2 か月後  $57.5 \pm 6.7$  点（範囲 46～68）であった。ベビービクスの実施による 2 か月間の合計得点の変化については、1 か月後、2 か月後において有意に上昇した（ $P<0.001$ ）。初回から 2 か月にかけての合計得点の変化について図 2-2-4 に示す。

表2-2-5 母親としての自信質問紙 n=15

	平均値	標準偏差	(最小値-最大値)
初回	50.5	±7.3	(38-62)
4週間後 (1か月後)	53.4	±7.1	(44-66)
8週間後 (2か月後)	57.5	±6.7	(46-68)



Friedman 検定 \*\*\*P<0.001

図 2-2-4 母親としての自信質問紙の合計得点 (2 か月の変化)

この結果をふまえ因子ごとの合計得点において一元配置の分散分析 (Friedman 検定) で検討したところ【こどもにあった世話の仕方がわかる】(P=0.000)【母親として満足し安定している】(P=0.002)【子どもの世話ができる】(P=0.007)の3因子全てにおいて有意に上昇していた (P<0.05)。

次に「愛着－養育バランス」尺度の結果について述べる。尺度の6因子は各因子において、5項目で構成されており合計得点を算出し、平均値の変化について表2-2-6に示した。愛着的因子では、「愛着」適応の因子において有意差が認められた ( $P<0.05$ )。

「愛着」適応の因子については、母親になったことが自信を持たず、子どもの関係性が不安定な状態にあると高い得点を示すため、減少傾向にあることは、母親としての自信と子どもの関係性の安定性が示された。また、愛着「感性」、愛着「親密性」の2因子については、有意差は認められず、自分への関心高さや自分に対する支えに対するニーズは変化していない。養育的因子においては、3因子のうち養育「適応」、養育「感性」の2因子において有意差が認められた ( $P<0.05$ )。養育「適応」の因子については、母親という立場で子どもとの関係性の安定と子どもの成長・発達を考えられることが上昇していることを示された。養育「感性」の因子においては、子どもの状態を察知し、欲求を満たしてあげられる状態が高くなっていることが示された。養育「親密性」因子として、子ども愛し支えたいという思いについての変化は認められなかった。

表2-2-6 「愛着－養育」バランス 6因子の変化

		n=15			
2因子	6因子	初回	4週間後 (1か月後)	8週間後 (2か月後)	有意確率
愛着的因子	「愛着」適応	11.5±5.0	10.5±4.8	8.5±4.6	P=0.001 *
	「愛着」感性	16.1±6.0	15.9±6.2	14.3±5.7	P=0.223 n. s
	「愛着」親密性	18.2±6.0	18.0±6.0	17.5±7.1	P=0.708 n. s
養育的因子	「養育」適応	28.5±5.0	29.0±5.3	30.4±4.7	P=0.028 *
	「養育」感性	28.8±3.7	28.9±3.8	30.5±4.0	P=0.001 **
	「養育」親密性	31.3±3.4	31.1±4.7	32.1±3.5	P=0.096 n. s

一元配置の分散分析 (Friedman検定)

\* $P<0.05$

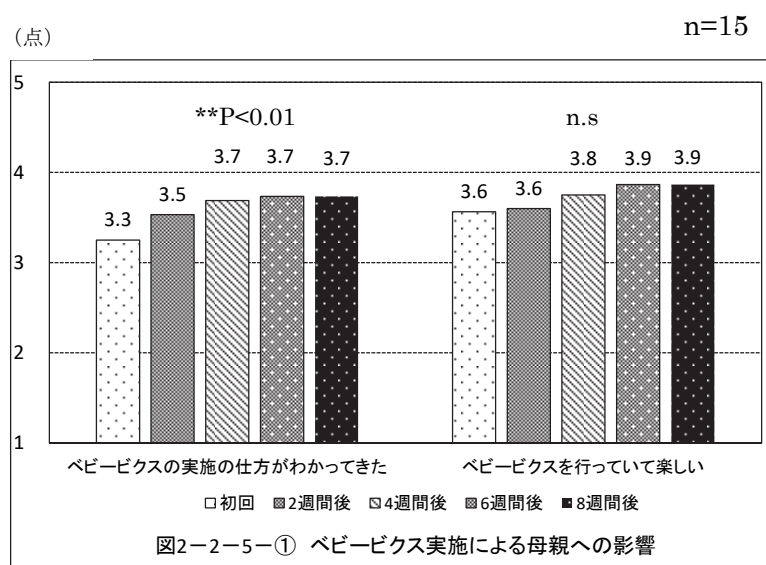
\*\* $P<0.01$

#### 第4項 ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果

(アンケート調査)

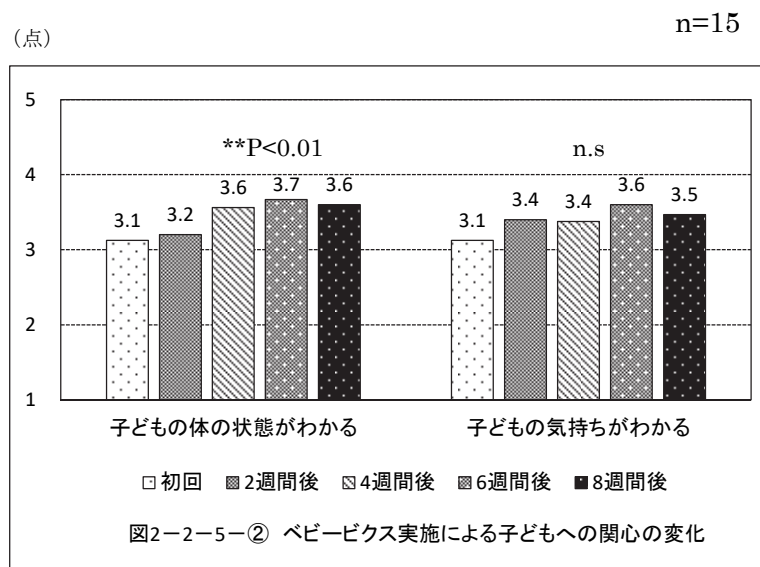
ベビービクスプログラムによって期待される効果について検証する目的で本研究者が独自に作成した自記式のアンケート「ベビービクスの実施アンケート」の結果について述べる。

まず、ベビービクスの実施による母親への影響として、「ベビービクスの実施の仕方がわかるようになった」「ベビービクスを行っていて楽しい」の項目の結果について、図2-2-5-①に示す。各項目について、一元配置の分散分析 (Friedman 検定) による統計処理を行った。「ベビービクスの実施の仕方がわかるようになった」の得点については、初回の平均得点が3.3点で2か月後の平均が3.7点となり有意に得点が上昇した(P=0.001)。「ベビービクスを行っていて楽しい」得点については、初回の平均得点が3.6点で2か月後は3.9点で上昇しているものの有意差は認められなかった。

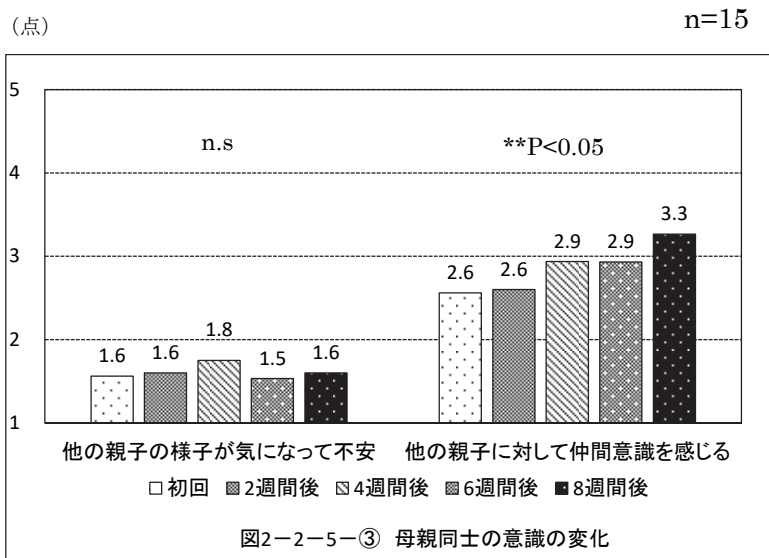


次に、ベビービクスの実施による子どもへの関心の変化として、「ベビービクスを行っているときの、子どもの体の状態がわかる」「ベビービクスを行っているときの、子どもの気持ちがわかる」の項目の結果について、図2-2-5-②に示す。「ベビービクスを行っているときの、子どもの体の状態がわかる」の得点については、初回の平均得点が3.1点で2か月後の平均が3.6点となり有意に上昇した(P=0.002)。「ベビービクスを行っているときの、子どもの気持ちがわかる」の項目については、初回の平均得点が

3.1 点で 2 か月後の平均が 3.5 点で上昇したが有意差は認められなかった(P=0.153)。



次に、ベビービクス実施中の母親同士の意識の変化として「ベビービクスを行っているとき、他の親子の様子が気になって不安になる」「ベビービクスを行っているとき、他の親子に対して仲間意識を感じる」の項目について図 2-2-5-③に示す。「ベビービクスを行っているとき、他の親子の様子が気になって不安になる」の得点については、初回の平均得点が 1.6 点で 2 か月後の平均も 1.6 点であり、低い得点で推移した(P=0.406)。一方、「ベビービクスを行っているとき、他の親子に対して仲間意識を感じる」については、初回の平均得点が 2.6 点で 2 か月後の平均が 3.3 点で有意に上昇した(P=0.011)。

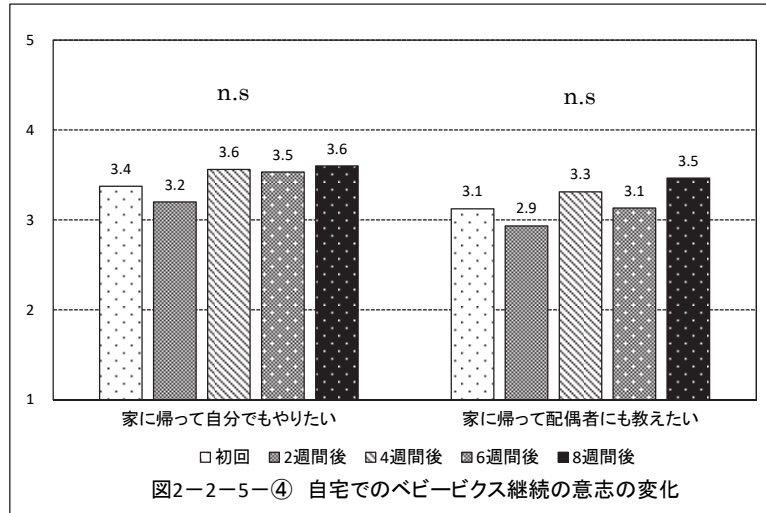


最後に、自宅でのベビービクス継続の意志として「家に帰って自分でもベビービクスを行ってみようと思う」「家に帰って配偶者や家族にもベビービクスを教えようと思う」の項目の結果について図 2-2-5-④に示す。「家に帰って自分でもベビービクスを行ってみようと思う」の得点については、初回の平均得点が 3.4 点で 2 か月後の平均が 3.6 点であり、高い得点で維持された( $P=0.497$ )。「家に帰って配偶者や家族にもベビービクスを教えようと思う」の項目については、初回の平均得点が 3.1 点で 2 か月後の平均が 3.5 点で上昇したが有意差は認められなかった( $P=0.077$ )。



(点)

n=15



次に、自由記載として、「実施当日の感想」および最終日には「2 か月を通しての児に対する気持ちの変化」や「児のベビーボックスに対する反応の変化」などを想起し回答を求めた。

実施当日の自由記載としては、「楽しかった」「コミュニケーションがとれて楽しかった」「笑顔になる子どもの姿をみて嬉しくなる」(2名)「歌ったり声掛けをしながらなので子どもとよりコミュニケーションがとれるので良いと思った」といったベビーボックスによる子どもとのコミュニケーションによる肯定的な感情についての記載が中心であった。また、「帰ってから少しでも実践しようと思う」「家でも積極的にできたらいいなと思います」「家でも毎日やっていると楽しそう」など自宅での継続の意志についても記載されていた。3 回目(4 週目)以降の調査では「慣れてスムーズにできるようになった」「段々慣れてきたこともあり、私自身も子どもも楽しんでできるようになった」「慣れてきて時折嬉しそうな顔をするようになったので安心している」「今日は今まで一番できたように思います」「どんどん関わってあげたいと、ますます思うようになりました」「初回に比べできる動きが増え、成長を感じました」など、母子ともにプログラムや環境に慣れてきている記述があった。また、子どもの体に関する内容として「便秘が解消した」「子どもの状態がよくわかる」等の記載もあった。

最終日の自由記載として「2 か月を通しての児に対する気持ちの変化」について「大きくなったなあとしみじみ思いました」「2 か月でもこんなに成長するんだなあと改め

で実感しました」「成長を感じるので楽しくなった」と子どもの成長を感じていた。また「マッサージをすることで子育てに対する自分に余裕が生まれた気がする」「自分の心が少し穏やかになったような気がします」「気持ちに余裕ができて、子どもとのコミュニケーションを大切にしたいと思った」といった母親自身のメンタルヘルスが穏やかになった記載もあった。母親の養育姿勢への変化として「カタカナの言葉を使うようにしたり、体の名称を言葉にしたり、今まで行わなかったことをするようになりました」「2 か月間同じ時間に同じことをしたことで“今、こういう風にしたいんだろうな”とか“今は、眠たいんだろうな”とか癖というか習慣みたいなものがわかって、より子どもに愛着がわくようになりました」といった記載もあった。また、経産婦では「3 人目にかかる時間が少ないのでこういう機会が貴重だと思いました」という記載があった。

その他、子どもに対する肯定的な感情の記載が多く「反応が増えたので嬉しい」「声掛けやタッチングの大切さがよくわかりました」「もっとコミュニケーションをとっていったらいいなと思いました」「子どもの嬉しそうな顔や気持ちよさそうな顔をみるとこちらも癒されました」「より一層愛情がわきました」「赤ちゃんの肌に触れることでかわいいなあと改めて感じられました」といった記載があった。

次に「児のベビービクスに対する反応の変化」などとして「自分も上手になり、嫌がらずにやってくれるようになった」「最初は慣れないのもあり、ちゃんとできていないと思いましたが、子どもが楽しめるようになって私自身も来るのが楽しみになりました」「初回と比べて私自身慣れてきて、どうすれば喜ぶかとかがわかってきたのでベビービクスの反応も豊かになった」「とても表情が豊かになり、反応をみるのも嬉しかった」など、定期的実施することで環境や手技に慣れていったことで、母子にとってメンタルヘルスに肯定的な影響を及ぼしたことの記載があった。プログラムとして「ゾウさんを歌いながらすると喜ぶようになり、歌を歌いながらマッサージをしてスキンシップをとるようになった」「キュッキュッとするとすごく反応する」「むすんでひらいてがお気に入りみたいで、家でもやってあげると喜んでいきます」といったプログラム自体に慣れてきた児の反応に関する記載もあった。

身体的な影響として「よく笑い声を出すようになってきました。ベビービクスをするときに力を抜いてくれることもあります」「マッサージをした日は心なしか穏やかに眠っているように思います。お通じもよくなっているように思いました」などの記載もあった。

第2節のまとめとして、ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の結果について概要を述べる。

母親の自己効力感の検証として、心理尺度である POMS では、ネガティブな項目について減少する傾向が示された。しかし、ポジティブな側面を評価する活気得点については上昇することはなかった。リラックス効果の生体反応を示す唾液コルチゾール濃度の結果については、実施前後の比較において毎回有意に低下した。しかし、その低下したストレス反応は生体反応として低下した状態で維持されることはなかった。EPDS については、研究対象者全員が初回より低い得点を示し2か月間維持された。

次に、養育姿勢を評価する指標として日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着—養育バランス」尺度の結果について述べる。

日本語版「母親としての自信質問紙」の得点については、継続的な効果として有意に上昇した。「愛着—養育バランス」尺度の結果については、愛着的因子の母親としての自信と子どもの関係性の安定性が示された。また、養育的因子として、母親という立場で子どもとの関係性の安定と子どもの成長・発達を考えられることが上昇していることを示された。さらに、こどもの状態を察知し、欲求を満たしてあげられる状態が高くなっていることが示された。ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果として、統一されたプログラムを定期的実施することによりベビービクスの実施の仕方がわかるようになったことやベビービクスを行っているときの、子どもの体の状態がわかるなど、ベビービクスが母親の自己効力感を刺激する肯定的な影響が認められた。

以上の結果を踏まえ、第3節では、それぞれの結果について考察する。

### 第3節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の考察

第3節では、ベビービクスによる定期開催が母親の心理的側面や養育に与える効果の考察について論じる。まず、研究対象者の属性について述べ、次に、心身の安定性について POMS および唾液コルチゾール、EPDS の結果について考察する。次に、養育姿勢を評価する指標として心理尺度（日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着—養育バランス」尺度の結果について考察する。最後に、ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果について本研究者が独自に作成した自記式のアンケート「ベビービクスの実施アンケート」の結果について考察する。

#### 第1項 研究対象者の属性

本研究の研究対象者の平均年齢は 31.3 歳であり、2016 年度のわが国の第 1 子出生時の母親の平均年齢が 30.7 歳<sup>8)</sup>であることから、育児期にある母親としてのサンプルとして妥当である。初産婦と経産婦の比率としては偏りも認められていない。常用薬を使用している母親も認められず、健常な母親をサンプルとしている。児の月齢については、研究対象者ベビービクスの実施対象範囲として生後 1 か月から 1 歳未満の児を募集したことから、範囲は 1~9 か月であり児の発達月齢については統制がとれていないことは、本研究としての限界と課題である。家族構成については、核家族が多く、職業がある母親も 43.7%であり、育児休業取得している母親が増加していることなど、近年の社会背景が反映されているサンプルである。

ベビービクスの参加状況については、毎回 13 名 (81.2%) 以上の参加状況であり高いといえる。

#### 第2項 自己効力感としての心身の安定性

まず、ベビービクス実施直前と直後の POMS の得点の変化について考察する。POMS の測定はベビービクス実施前前後において、初回、2 週間後、4 週間後 (1 か月後)、6 週間後、8 週間後 (2 か月後) の合計 5 回である。

先行研究においては、本研究者は単発的なベビービクスの実施により「緊張—不安」「怒り—敵意」「疲労」「混乱」の 4 項目の標準化得点において有意に低下したことを報

告した<sup>9)</sup>。本研究では「怒り－敵意」「疲労」の2項目において、先行研究<sup>9)</sup>と同様の結果が得られた。また、全てケースで有意に低下しなかったものの「緊張－不安」「抑うつ－落ち込み」「混乱」の3項目においても有意に低下する傾向が示唆された。それぞれの尺度は、全て育児ストレスにつながる要因である。したがって、ベビービクスプログラムは、様々なネガティブな気分や感情を低減することができ、母親にとって良好なメンタルヘルスを維持することが期待できるといえる。また、奥村ら<sup>10)</sup>の研究において、ベビーマッサージにおける母親のストレス反応を検証した結果 POMS において同様の結果が示されていることから、ベビービクスプログラムにおいてもマッサージによる効果の可能性がある。また、独自に作成したアンケートでの自由記載からは「楽しかった」、「笑顔になる子どもの姿をみて嬉しくなる」といった陽性感情が記述されていることから、様々なネガティブな感情を低減しているのかもしれない。一方で、活気得点については、全5回の測定において、有意に上昇することはなかった。本研究における単発的なベビービクスの実施<sup>9)</sup>や奥村らの研究においても活気得点に有意差は認められず<sup>10)</sup>、今回の研究と一致した。先述した自由記載からみると陽性感情の増加の可能性はあるが、活気という肯定的な側面への影響は認められない。また、本研究において TMD 得点として、活気以外の5尺度の得点の合計から活気得点を差し引いたもので算出された尺度は、全て有意に減少し、先行研究の結果と一致した<sup>9)</sup>。この TMD 得点の変化のイメージについて図 2-3-1 に示し、考察する。TMD 得点については POMS の活気得点は維持され、ネガティブな要素が減少し、総体的に得点が下がったと考えられる。

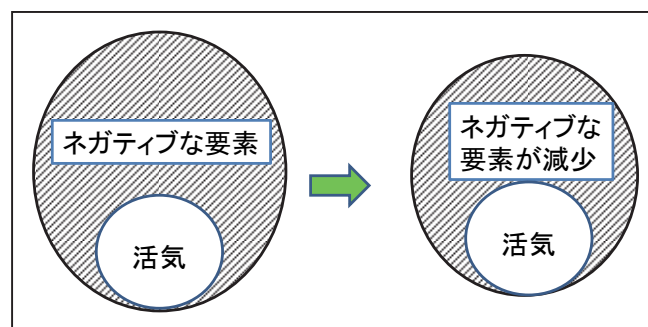


図 2-3-1 ベビービクス実施前後の TMD 得点の減少のイメージ

次に、定期開催における縦断的な介入による心身の安定性における長期的効果の検証について考察する。「緊張－不安」(P=0.000)、「抑うつ－落ち込み」(P=0.001)、「疲労」(P=0.001)の3尺度において有意に低下した。2週間ごとに実施した「ベビービクスの実施アンケート」による自由記載からは、定期的な実施することで環境や手技に慣れていったことで母子にとってメンタルヘルスに肯定的な影響があったことが記載されていた。そのため、週に1度の定期開催は、回数を重ねることで、場の雰囲気や手技に慣れ、不安や緊張、抑うつ的な感情や育児の疲労感に対して徐々に軽減する効果が期待できるかもしれない。特に「緊張－不安」の尺度においては、ベビービクスを行う場所やプログラム、インストラクター、母親同士の交流などに慣れてくるといった環境的要因において経験を重ね減少する可能性が高いのではないだろうか。また、藤田<sup>11)</sup>のベビーマッサージでの先行研究においては、生後1か月の児において自宅でのベビーマッサージを可能な限り毎日5分間3か月間実施し、初日と3か月後のPOMSの値を比較検討した結果「緊張－不安」、「抑うつ－落ち込み」、「疲労」の3尺度で有意に低下している。また、「活気」の尺度では有意に上昇している<sup>11)</sup>。ネガティブな尺度について、低減できる可能性としてはプログラムや実施形態としては異なるものの縦断的な介入による結果としては同様であり、母子に提供するベビーマッサージのプログラムの1つとして共有できる示唆であろう。一方で、田中ら<sup>12)</sup>は、生後3か月の児において自宅でのベビーマッサージを約15分1か月間実施した研究において、有意に減少したのは「怒り－敵意」の1尺度のみであった。本研究を含めた3つの研究では、対象となる児や背景が異なると研究としての一定の見解は得られないことも示唆された。先行研究<sup>10~12)</sup>においては、「TMD得点」について、検討している研究はなかったが、本研究において有意に低下していることは、縦断的な介入により総体的にネガティブな感情を低減され、肯定的な感情は維持されることは、母親の自己効力感として心身の安定性に向けた社会資源としての意義は大きい。

次に、唾液コルチゾール濃度の変化として、ベビービクス実施前後の比較において、初回、4週間後、8週間後の全てにおいて唾液コルチゾール濃度は有意に低下したことから、母親のストレスの低減にむけた効果について期待できる。先行研究<sup>9,12)</sup>においても、単発的な介入において有意に低下することが報告されており、同様の結果が得られた。一方で、2か月間の縦断的な介入による効果としての比較検討としては、有意差は認められなかった。先行研究においても<sup>10,11)</sup>有意差は認められていない。これらのこと

から唾液コルチゾール濃度は、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。本研究においても育児期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、生体反応として心身の安定性を検証することはできなかった。

次に、日本語版エンジンバラ産後うつ病自己質問票（EPDS）の得点変化として、初回の EPDS の平均得点は 3.4 点であり、全員全ての調査において 9 点以上のうつ傾向のあるものはいなかった。本研究では、地域子育て支援拠点において研究対象者を募集していることから、育児期における社会的な関わりに対して積極的なパーソナリティを持ち合わせていることが推察される。そのため EPDS の得点においては低い状態でベビービクスを実施し、2 か月の研究期間において産後のメンタルヘルスとしては良好な状態が維持された。伊藤ら<sup>13)</sup>による研究による EPDS を用いた縦断的な比較においては、産後 3～6 か月の母親を対象にベビーマッサージ教室で 15 分のベビーマッサージを体験後、自宅で実施回数を強制せず約 1 か月後の得点と前後比較を行っている。マッサージ前の平均値は 3.7 点、1 か月後は 3.18 点<sup>13)</sup>で、本研究における介入前の平均値としては同様の値であった。さらに、実施頻度が「ほぼ毎日」であっても縦断的な介入による有意な低下は認められなかった<sup>13)</sup>。一方で、伊藤ら<sup>13)</sup>は、EPDS が高い群は有意に得点が減少していることを指摘している。これらのことからもうつ傾向がない母親にとってのベビービクスの介入は EPDS の得点に対しては影響がない可能性が高い。

### 第 3 項 自己効力感としての養育姿勢の変化

日本語版「母親としての自信質問紙」は、育児技能と子どもの要求を見分ける能力の 2 つの観点から母親の自信を測定するものである<sup>5,6)</sup>。因子は【こどもにあった世話の仕方がわかる】【母親として満足し安定している】【子どもの世話ができる】の 3 つで構成されている。14 項目の合計得点（14 点～70 点）で示され、得点が高いほど母親の自信が高いことを示している<sup>5,6)</sup>。

本研究において、ベビービクス実施前（初回）において、平均値は  $50.5 \pm 7.3$  点である。小林<sup>5)</sup>は産後 1 か月  $50.1 \pm 6.1$  点、産後 2 か月  $49.0 \pm 6.0$  点、産後 5 か月以上  $53.5 \pm 7.2$  点の 3 群間に有意差が認められていないことを報告している。本研究との比較においてベビービクス実施前（初回）の平均値は先行研究<sup>5)</sup>と一致している。また、小林<sup>5)</sup>の報告では、月齢による 3 群間に有意差が認められていないが、本研究においては、1 か月後、2 か月後の得点が有意に上昇していることについて、ベビービクスプログラ

ムの介入による可能性も考えられる。本尺度は、産後の母親に対する介入研究のアウトカム指標として用いることが可能であることが報告されているが、汎用できる尺度としては2012年に公表されたばかりである。したがって、先行研究と比較できる論文は見当たらず、本研究との比較検討はできなかった。今後、様々な介入による検討が望まれる。しかし、因子ごとの合計得点の検討から、3因子の全てが有意に上昇していることから、ベビーピクスは総体的に母親としての自信を高めていくことを支援できるプログラムとしての可能性が示唆された。

次に「愛着—養育バランス」尺度の得点変化について考察する。「愛着—養育バランス」尺度<sup>7)</sup>は、親の養育者としての発達を「愛着システムから養育システムへのシフト」と捉え、その発達状況を測定する尺度である。「親の養育システムは愛着システムの成熟した変容である」ことから「愛着」と「養育」の構成因子は共通していると考え【適応】【敏感性】【親密性】の3因子を構成因子とし、3因子それぞれの愛着的因子・養育的因子を抽出した6因子構造となっている。

まず、愛着的因子3因子の2か月の変化について考察する。先行研究<sup>14)</sup>において、報告されている各因子の平均値の比較において、愛着的因子3因子は養育的因子3因子に比べ低く、産後1年までは養育的因子の方が常に高いことが示されている。本研究の研究対象者も同様の平均値であり、同様の傾向が認められた。先行研究では、産後1か月、産後3～4か月、産後6～7か月、産後1年の縦断的な調査である。本研究においては、先行研究の平均値を標準値として考察する。本研究では、本尺度の因子ごとの介入による変化として愛着的因子では、「愛着」適応の因子において有意差が認められた( $P<0.05$ )。「愛着」適応の因子については、母親になったことが自信を持たず、子どもの関係性が不安定な状態にあると高い得点を示すため、減少傾向にあることは、母親としての自信と子どもの関係性の安定性が示された。この尺度は、「育てていけるか不安」「泣くと自信がゆらぐ」といった因子で構成されていることから、この尺度が低減することと前述の母親としての自信尺度の得点が増加していることに関連があるのかもしれない。また、愛着「敏感性」、愛着「親密性」の2因子については、有意差は認められず、自分への関心高さや自分に対する支えに対するニーズは変化していない。先行研究<sup>13)</sup>においては、愛着「敏感性」、愛着「親密性」の平均得点としては産後1か月から1年にかけてほとんど変化しておらず、本研究においては有意差がないことにおいては、正常な経過としてとらえることができる。



次に、養育的因子 3 因子の 2 か月の変化について考察する。養育的因子の 3 因子のうち、養育「適応」、養育「敏感性」において有意に上昇した。「養育」適応の因子については、母親という立場で子どもとの関係性の安定と子どもの成長・発達を考えられることが上昇していることが示された。「養育」適応の項目は「母親であることを誇りに思っている」「子育ては大変ではあるが、それ以上にやりがいを感じる」「子どもを持って、自分は成長したと感じる」で構成されており、この項目の得点が高くなることは、母親としてのアイデンティティが形成されている過程が促進されている可能性を考えた。また、養育「敏感性」の因子においては、こどもの状態を察知し、欲求を満たしてあげられる状態が高くなっていることが示された。養育「敏感性」の項目は、「子どもが何を求めているのかはわかる」「子どもが求めていることにはうまく応えてあげられる」「子どもとはよく目が合う」「自分と子どもはいい関係を保てていると思う」といった項目で構成されている。ベビーボックスでは、ベビーマッサージとベビーエクササイズの 2 つのプログラムで構成されている。今回は、マッサージや歌いかけといった様々な場面構成をプログラムとして 2 か月間統一することで母子ともにプログラムに慣れていった。2 週間ごとのベビーボックスに関する自由記載では、プログラムに慣れてくことで児の反応や成長に楽しさや喜びを感じている記載があり、そのことが本尺度の得点が有意に上昇した可能性もある。また、子どもの反応を敏感にとらえることができるようになっていくことは、母親としての自信にもつながっていることも考えられ、本尺度の上昇が、前述した母親としての自信尺度の得点に影響を与えた一要因になっているかもしれない。ルヴァ・ルービン<sup>15)</sup>は子どもとの絆の形成においては、母親と子どもとの間の直接的な経験や母親に対する話しかけや反応によって女性は子どもの母親になることの意味や目的を与えられることを指摘している。母子の自然な関わりの中で形成されているとされる中で、本研究者は、近年、助産師という職業を通し初産婦が子どもへの声のかけ方や関わり方に戸惑いを感じていることを目の当たりにする機会も多い。ベビーボックスプログラムは、声のかけ方や関わり方をインストラクターからモデルとして学びながら自分のものとしていくことができる。したがって、このようなプロセスを経て母親としての自己効力感が刺激され、母親役割取得過程の促進（良き母親になれるという期待や自信）につながる社会資源となる可能性がある。

#### 第4項 ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果

##### (アンケート調査)

ベビービクスプログラムによって母親役割取得過程に期待される効果を検証する目的で本研究者が独自に作成した自記式のアンケート「ベビービクスの実施アンケート」の考察について述べる。

まず、ベビービクスの実施による母親への影響として、「ベビービクスの実施の仕方がわかるようになった」項目については、2週間後(3回目)に上昇し、4週間後(5回目の実施)では、母親なりに内容や手技、コツなどをつかんでいるのではないだろうか。2週間ごとに行われる実施後の感想の自由記載の欄にも2週間後(3回目)、4週間後(5回目)のアンケートから、慣れてきてスムーズにできるようになったといった記述が散見されるようになっていたことから得点の上昇の背景が推察される。また、「ベビービクスを行っていて楽しい」の項目においては、有意差は認められないものの初回より得点は高くプログラムに慣れていくことや子どもの反応が増えていくことによって高い得点が維持されたのではないだろうか。

次に、ベビービクスの実施による子どもへの関心の変化として、「ベビービクスを行っているときの、子どもの体の状態がわかる」の項目が有意に上昇したことは、プログラムにおいて、児は裸になり各部位ごとにマッサージをする構成において、母親はからだを観察する機会となり、児の体調に合わせながらプログラムを進行していくことから体の状態がよくわかるようになっていく可能性もある。「ベビービクスを行っているときの、子どもの気持ちがわかる」の項目について、有意な上昇は認められていない。母親は、ベビービクスに対する子どもの反応を表情や体の動きなど、双方向で感じる事ができた時には子どもの気持ちを推察することはできるが、そのことを子どもからの言葉として確認がとれないことに対して自信がもてない状況があるのかもしれない。

次に、ベビービクス実施中の母親同士の意識の変化として「ベビービクスを行っているとき、他の親子の様子が気になって不安になる」の項目については、他の子どもと成長や発達と比較に対する不安、あるいはベビービクス実施中の他者の様子などに対する不安が示されるが、平均得点は低い状態で維持されていた。したがって、ベビービクスプログラムの実施の際には、母子のみの関係性の中で実施できていたことが推察される。一方で「ベビービクスを行っているとき、他の親子に対して仲間意識を感じる」の項目については、得点が有意に上昇している。会場内は1歳未満の乳児の母親であるという

ピアとしての環境があり、ベビービクスプログラムの中で、一緒に童謡を歌う場面があることは仲間意識を高めた要因となっているのかもしれない。

次に、自宅での継続意志については、初回より高い得点が維持されていることは、ベビービクスのプログラムは母親にとって手技が難しくないことや楽しさ、子どもの反応のよさや、子どもに対する効果への期待が要因として推察される。「家に帰って配偶者や家族にもベビービクスを教えようと思う」の項目については、平均得点は上昇したが有意差は認められなかった。配偶者や家族などにベビービクスを教えたいという意志の背景には、配偶者や家族などの関係性、時間的な要因などが整う必要もあり、母親を通しての配偶者への普及は難しいかもしれない。

最後に、長期的効果として「2 か月を通しての児に対する気持ちの変化」や「児のベビービクスに対する反応の変化」などを想起した回答について考察する。ベビービクスによる子どもとのコミュニケーションによる肯定的な感情についての記載が中心であったことは、ベビービクスプログラムにおける声かけや歌いかけの場面が主体となっていることが、背景にあるのではないだろうか。また、統一されたベビービクスプログラムによる影響として、アンケートの回答からは3~4 回目の実施以降から、母子ともに慣れてきている様子が伺えた。ベビービクスプログラムが子どもにとって楽しみとなるためには数回の体験が必要かもしれない。また、アンケートから、2 か月という短期間においてもベビービクスを通して母親自身のメンタルヘルスや母親の養育姿勢への変化が、それぞれの母親に認められたが、結果として、具体的にどのような場面で影響があったかは明確にならなかった。また、本研究終了後も継続の意志のある母親も多く、定期開催による母親への日常生活へどのような影響があったかについても明らかにする必要があることが課題となった。

第3 節のまとめとして、ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼす影響の考察について概要を論じる。

母親の心身の安定性の検証として、POMS および唾液コルチゾールの結果については、本研究をはじめとした先行研究と一致するものであり、ベビービクス実施前後の短期効果としてリラックス効果が検証された。長期的効果としては POMS において、「緊張-不安」、「抑うつ-落ち込み」、「疲労」の3 尺度および「TMD 得点」において有意に低下したことは、ベビービクスにより育児不安や育児による疲労が低減でき、総

体的にネガティブな感情が低減できるプログラムであることが示唆された。

次に、養育姿勢を評価する指標として心理尺度 3 種（EPDS、日本語版「母親としての自信質問紙」、「愛着－養育バランス」尺度の結果について考察した概要を論じる。

EPDS については、研究対象者のサンプルがうつ傾向が認められず、良好なメンタルヘルスが維持されていた。しかし、うつ傾向のない研究対象者においては、ベビービクス等の介入による指標として用いることは限界があることが推察された。日本語版「母親としての自信質問紙」については、合計得点が有意に上昇していることから、ベビービクスプログラムの場面構成の中で、子どもとの反応をとらえる機会等が増えるによる影響が示唆された。「愛着－養育バランス」尺度の結果については、愛着「適応」、養育「適応」、養育「敏感性」の 3 因子に有意差が認められ、ベビービクスプログラムにより母子のコミュニケーションや児の反応を読み取るなどの機会となったことが影響を与えた可能性もあるかもしれない。

以上の考察をまとめると、ベビービクスの介入により期待される効果として、肯定的な影響が示唆された。しかし、本研究は、対象者の月齢などの背景が統制されていないことやコントロール群を設定していないことから、本研究の結果としてベビービクスそのもの効果として示すことはできない。したがって、ベビービクスそのもの効果を明らかにするためには、コントロール群を設定する等、エビデンスレベルの高い実験的検証を行う必要がある。

また、自由記載については、子どもに対する身体的効果や母親にとって心理的側面や養育姿勢に影響を及ぼす可能性が示唆されたが、明確にはならなかった。また、本研究終了後も継続の意志のある母親も多く、母親の自己効力感へどのような影響があったかについても明らかにする必要がある。

#### 【引用・参考文献】

- 1) 横山和仁編著, POMS 短縮版手引きと事例解説. 東京, 金子書房, 2005
- 2) 井澤修平, 城月健太郎, 菅谷渚, 唾液を用いたストレス評価－採取及び測定手順と各唾液中物質の特徴－, 日本補完代替医療学会誌, 4(3), 91－101, 2007
- 3) 金子一史: 育児不安および育児ストレスに関する最近の研究動向, 周産期学, 519－595, 38(5), 2008

- 4) 岡野禎治, 宗田聡: EPDS 活用ガイド, 南山堂, 2017
- 5) 小林康江: 日本語版「母親としての自信質問紙(maternal confidence questionnaire)」の信頼性妥当性の検討, 山梨県母性衛生学会誌, 9, 34-40, 2010
- 6) 柳井晴夫, 井部俊子: 母親としての自信を図る, 看護を図る因子分析による質問紙調査の実際, 朝倉書店, 98-111, 2013
- 7) 武田江里子, 小林康江, 加藤千晶: 母親の子どもに対する「愛着-養育バランス」尺度の開発-尺度としての信頼性と妥当性-, 日本看護科学会誌, 32(4), 22-31, 2012
- 8) 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, 2018
- 9) 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
- 10) 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
- 11) 藤田 愛: 産後3ヶ月までの母親における気分、唾液中コルチゾールの変化からみたベビーマッサージの効果, 明治安田こころの健康財団, 38, 221-227, 2002
- 12) 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
- 13) 伊藤良子, 笠置恵子, 日高恵子ほか: ベビーマッサージが産褥3~6か月の母親の産後うつ傾向に与える影響~対児感情・愛着との関連~, 母性衛生, 58(2), 279-286, 2017
- 14) 武田江里子, 小林康江, 弓削美鈴: 産後1年までの母親の「愛着-養育バランス」の特徴, 母性衛生, 55(4), 689-699, 2015
- 15) 新道幸恵, 後藤桂子訳: ルヴァ・ルービン 母性論 母性の主観的体験, 医学書院, 62-82, 1997

### 第3章 ベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼした影響

～集団教室に参加した母親を対象として～

第2章では、ベビーボックスを継続的に行うことで母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり自己効力感を刺激する可能性について定量的に検証した。評価指標として心理尺度や生化学的指標を用い、分析の結果、短期的効果および長期的効果として母親の心理的側面や養育姿勢に影響を及ぼす可能性が示唆された。しかし、量的な検証においては、母親自身への効果として、どのように育児に臨む姿勢や意識が変化し自己効力感が刺激されたかについて明らかにすることはできない。また、第1章で論じたように、先行研究においては、縦断的な介入が終了した後の母親役割取得過程に及ぼした影響について明らかにされていない。そこで第3章では、ベビーボックスが母親自身への効果として、どのように育児に臨む姿勢や意識が変化し自己効力感が刺激されたかについて質的研究により検討する。今回は、実施形態を特定し集団教室において焦点をあて検証する。

#### 第1節 研究方法の実際

本研究の目的は、集団教室による定期開催（2か月）終了後の母親を対象に、定期的に参加した体験を通して、どのように育児に臨む姿勢や意識が変化し母親の自己効力感が刺激され母親役割取得過程に影響を及ぼしたかを明らかにすることである。本研究では、質的記述的研究としてフォーカスグループインタビュー法（Focus Group Interview法；以下 FGI と略す）を用いた。FGI は、研究者と研究対象者の1対1のインタビューでは得られにくい当事者間のやりとりから、より自然体に近い方法で醸し出された情報を把握できる特徴がある。本研究においては、ベビーボックスの場面構成に関する想起において、研究対象者同士のやり取りがきっかけになり気持ちや生活の変化が表出できたり、共感的なやり取りの場面においては、文脈の重みを検討することができるのではないかと考え FGI を実施した。

データ収集方法については、FGI に際し、インタビューは、インストラクターである本研究者が行い、想起しやすい環境としてベビーボックス実施会場で半構成的面接を行った。インタビューにより、90分程度でデータが飽和に達し収集を中止した。

研究対象者には研究に関する説明書と同意書に基づき、研究目的や方法等を同意説明文書並びに研究者が口頭で説明し、同意書により同意を得た。インタビュー内容は、[定期開催に対する期待][集団教室のプログラムに対する期待][ベビーボックスに参加しているときの気持ち][定期的に参加したことでの児への関わり方への変化や日常生活の変化]等であった。研究対象者の同意を得て IC レコーダーに録音した。データの分析方法は、本研究者が母親の語られた日常生活の場面での言葉の内容分析を行った。本研究として、意味内容を IC レコーダーの録音内容を逐語録として文章に起こし、プログラムに関する内容や定期的に参加したことでの児への関わり方への変化や日常生活の変化に対するデータを抽出し、意味内容の類似性と相違性、関連性に基づきコード化を行った。さらに、各コード間の比較を行いながら抽象度を上げサブカテゴリー、カテゴリーへと生成した。コード化からカテゴリーへの生成過程および結果について、質的研究に精通している指導教員からスーパーバイスを受けながら確証性を確保した。倫理的配慮として、研究協力にあたっては、研究に関する説明書に基づき、研究目的や方法、研究に参加しなくても不利益を受けないこと、一旦インタビューが開始しても、研究協力の中断も含めて自由意志であること、得られたデータは個人が特定できないよう匿名化することを研究者が口頭で説明し、同意書に署名を得た上で実施した。なお、本研究は、山口県立大学生命倫理委員会の審査を受けて実施した（承認番号 26-42 号）。

## 第2節 ベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼした影響の結果

第2節では、まず、研究対象者の基本属性および背景について述べ、次にデータの切片化からカテゴリーの生成について述べる。次に、母親役割取得過程への影響として、カテゴリー間の相互作用や自己効力感への影響について述べる。最後に、集団教室によるプログラムにおいて母親の自己効力感に及ぼした影響について実施期間および実施頻度の視点で考察する。

### 第1項 研究対象者の属性

研究対象者は、2013年10月5日～11月30日の2か月間、毎週土曜日（全9回）に開催した集団教室のベビーボックスに参加した母親13名のうち、全て参加し研究協力の同意が得られた母親4名である。実施された集団教室の人数は11～13名の範囲で平均開始月齢は4.9か月（範囲1～9）であった。インタビューは、2014年9月（定期開催終了後10か月）に行った。

研究対象者4名は全て初産婦であり、家族形態は核家族であった。開催当時の児の月齢は、A氏は生後4～6か月、B氏生後1～3か月、C氏生後8～10か月、D氏生後5～6か月であった。インタビュー時点（定期開催終了の10か月後）におけるベビーボックスの実施状況は3名がマッサージを中心に実施していた。研究対象者の概要を表3-2-1に示す（表3-2-1）。

表3-2-1 対象者の属性

対象者	年齢	子どもの月齢	子どもの性別	家族形態
A	34歳	4～6か月	男児	核家族
B	30歳	1～3か月	女児	
C	31歳	8～10か月	女児	
D	25歳	4～6か月	女児	



## 第2項 データの切片化からカテゴリーの生成

インタビュー内容から研究対象者のデータにおいて、ベビービックスの体験を通して感じた気持ちや日常生活の変化に関し、統一されたプログラムに定期的に参加した側面から切片化した。切片化したデータからは83コードが抽出された。コード化したものは意味内容の類似性に基づき、サブカテゴリーを検討し、カテゴリーへと生成を図った。結果として、83コードから、25サブカテゴリー、6カテゴリーへと生成された。以下、カテゴリーに添って、研究対象者の語りは「斜対文字」、コードは[ ]、サブカテゴリーは<>、カテゴリー【】示し、その内容を述べる。コード、サブカテゴリー、カテゴリーについては表3-2-2に示す(表3-2-2)。

### 1) 【定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】

研究対象者は「とにかく楽しければいいと思って(D)」と[漠然とした楽しみとしての期待]や「家ではやっぱり1対1でずっと生活をしていて、新たな目標というのはなかなか立てれなくて、毎週通うという目標もそうなんですけど・・・(A)」といった[孤立しがちな育児期の新たな目標となったベビービックス]への期待も表出された。このコードをまとめてサブカテゴリー<母親自身の生活の変化に対する期待>とした。

ベビービックスの定期開催に参加以降の生活の変化として、「その毎週1回、同じ時間にここに来るということで、毎週土曜日は(赤ちゃんは)これぐらいの時間にごはんを食べて、準備するのにこのぐらいかかるだろうから、これぐらいで準備してとかという。その時間の立て方が何となくわかってきたかなっていうのはあります(C)」と[段階的に上手になった外出前の段取り調整]について語った。また、「この子を何時に起こして、こう着替えて御飯を食べさせてとかという、逆算ができるので、それが毎週だと、先週このパターンだったから今回はこうでとか・・・(A)」といった[定期開催で広がった外出に向けての段取り]についても語った。このコードをまとめてサブカテゴリー<スムーズにできるようになった外出前の段取り>とした。ベビービックス参加前の状況において「結構、まだ小さいから何かどうやって出かけていいかもわからないし(A)」と語り[育児期の子どもとの外出に対する不安]を語った。また、「それまでは、もうほとんど家にいたんです(B)」といった[引きこもりがちな育児期]として社会的に孤立しがちな当時の状況を振り返った。2か月間の定期開催が及ぼした生活への影響として、「小さいと外出が億劫になってしまうので、そのいい機会かなと思って・・・(A)」と[億劫になり

がちな外出のきっかけ作り] となったことや「毎日出るのが当たり前みたいな感じになってきていて、そういう習慣にもつながったと思います (B)」と[外出の習慣化につながったベビービクス]といった母子の社会参加に繋がっていったことも表出した。そのため外出に対するネガティブな感情が変化したことからサブカテゴリー<ベビービクスの定期開催により好転化し習慣となった母子の外出>が抽出された。これら4つのサブカテゴリーから【定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】が抽出された。ベビービクスの定期開催参加前の状況としては、社会的にも孤立しがちな乳児期であったことが表出された。プログラムへの参加が決まると、子どもへの効果だけでなく、自分自身の生活の変化が期待された。2か月間の定期開催は、母子ともに生活のリズムを整える機会となっただけでなく、スムーズな社会参加に繋がった。

## 2) 【長期間の定期開催による満足感と充実感】

2か月間の定期開催について、参加前の母親の思いとして、「多分1回だけだと、もうそのときにやって、そのとき楽しかったねっていうので終わりかなって思ったんですけど・・・(C)」とイベント的に行われるプログラムのデメリットとして[単発のベビーマッサージでは一時的な楽しさで終わってしまうという思い]を語った。長期間の開催のメリットとして「マッサージは、ちょっと楽しくなってきたかなというのも1か月過ぎてから。本当、(2か月間のプログラムが) 終わる間際ぐらいのほうは、慣れてきて終わっちゃったみたいな、そんな感じでした (D)」と[子どもにとってマッサージが楽しくなるまでの期間として必要な1か月]として、期間の長さに対する満足感を語った。そのためサブカテゴリー<長期間の定期開催による満足感>とした。

また、B氏は「首がちょっと持ち上げられるようになったのが、あ〜成長したんだなと(実感しました)・・・(B)」など[終了時に実感した子ども成長][経時的に感じていた子どもの発達][子ども成長の早さを実感した2か月]について語った。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<子どもの成長に向き合えた2か月>とした。

D氏は、ベビービクスプログラムの定期開催は、本人にとって肯定的な感情を維持できる機会となり[長期開催により毎週の楽しみとなったベビービクス][定期開催されたベビービクス参加による母親自身のポジティブな感情]を語った。B氏は、[定期開催により母子ともにかめた生活リズム]による充実感を語った。長期開催による子どもへの影響として「お座りでき始めたら、やっぱり子供も視点が変わってくるし、だんだん反応も結構変わってきたから (D)」と[子どもの目線や興味に連動して変化するベビービ

クスに対する反応]について母親としての子どもの成長を感じた充実感を表出した。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<長期間の定期開催による充実感>とした。

C氏は「自分の中ではせっかくそうやって2か月やってきたから、どこかのタイミングで何かそれは使えるときがあったらなあと思って、気がついたときにやってるという感じですか(C)」とベビービクスプログラム終了に伴い[自分の中で確立されたベビービクス継続の意志]が確立されていったことを語った。また、「やっぱり教えていただいた分はやりたいなとかと思って・・・(A)」といった[定期開催終了後のベビービクス継続の意欲]に繋がったことも語られた。その一方で、自分の中で継続の意志が確立された背景には長期開催自体が母親の心理に与える影響だけでなく「継続的にやることで(中略)週に1回やる時間が強制的に持たれているということはよかったんじゃないかと思えますけど(C)」といった環境的要因として定期開催であることが自然と自分の継続の意欲に繋がったことも語った。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<定期的な参加により確立された終了時の継続の意志>とした。

D氏は、わが子の特性について触れ[ベビーマッサージの受け入れに時間がかかるタイプの子どもの存在][場所やマッサージに慣れるプロセスが必要な子どもの存在][子どもが順応できる期間として必要な1か月]といった子どもにとって場の雰囲気への順応に対する優先度の高さを語った。D氏の語りに対し、母子ともに順応する期間に対して母親同士の共感が認められた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<場所・人・マッサージに慣れる期間の必要性>とした。これら5つのサブカテゴリーから【長期間の定期開催による満足感と充実感】が抽出された。

### 3) 【母子ともに交流の場として期待される集団教室】

B氏は、最も早い月齢1か月で開始しており、「赤ちゃんなのでそんな難しいことはできないんですけど、少しずつ何か内容が高度になっていったりするのかな、少しずつこんな動きもできるようになるとか特別的な感じですか(B)」とベビービクスの定期開催に対する期待について語った。参加前は成長に伴い経時的に変化するプログラムをイメージしており[子どもの成長に伴うプログラム内容を期待した特別な思い]があったことも語った。さらにB氏は[子どもの成長過程を事前学習する機会となった他の子の成長と発達][早期乳児期の子どもの反応の少なさが楽しみへと変化][発達に応じた児への関わり方を学べた満足感]について語った。D氏も同様に、[月齢が先の子を見ることでわくわが子の発達イメージ]を語り、そのことによる[発達に親子で向き合える長期開

催のメリット]も語った。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<わが子の成長を連想しながら楽しみが増える教室>とした。

集団教室の特性として B 氏は[月齢が近い子ども同士の集団教室による安心感]を語り、D 氏は「赤ちゃん同士でコミュニケーションというわけじゃないけど、きつと寝ている赤ちゃん同士はふんふんとやったりとかもするから・・・(D)」といった[集団教室による子ども同士のコミュニケーションの萌出]を語った。10人以上の集団教室に対して[子どもの発達に応じたグループ分けに対する期待]も語られた。そこことから C 氏の開始月齢が 8 か月であったことから[動き回るわが子が他児のプログラム進行に影響する罪悪感][子どもが動き回ることを制止するストレスの存在][動き回る子ども同士のプログラム構成に対する期待]が表出された。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<月齢が近い子ども同士の集団教室に対する安心感と満足感>とした。

集団教室(11~13名)の人数に対する思いとして[子ども同士の名前を覚えて参加したいという思い][少人数教室によるコミュニケーションの取りやすさに対する期待][少人数教室による母親同士の顔が見える関係性に対する期待]が表出された。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<コミュニケーションがとりやすい少人数教室への思い>とした。

その背景には「たくさん人がいらっしゃるので、育児を皆さんとかかわる中で、やっぱりいろんなお子さんがいて、いろんな育児があってというので、そういうコミュニケーションをとれたらよかったなどは思っていたんですけど・・・(D)」といった[集団教室に対する母親同士のコミュニケーションへの期待]を語った。また、「シャッフルとか、先生のほうから、今日はこの席で・・・とかでも(決めてもらって)よかったかなと(思います)(B)」といった[集団教室に対する様々な人とのコミュニケーションに対する期待]など集団教室に対する多くの期待が語られた。その他 [集団教室による母親同士の情報交換に対する期待][居住地区情報で感じる母親同士の親近感][プログラム以外に期待していた母親同士のコミュニケーション作りの場面設定]も語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<母親同士の交流の場として期待した集団教室>とした。

集団教室における達成感として[集団でベビーボックスを実施する達成感][母親同士でベビーボックスを成し遂げている満足感]を表出した母親もあり、これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<集団教室により高まった仲間意識とベビーボックスの達成感>

とした。

集団教室では、子どもの月齢範囲だけでなく、発達においても個性があり、他者比較される状況がある。このことについて研究対象者は期待感として[子育て支援の場での参加による他者比較のメリットに対する思い][他者比較のない自宅環境での子どもの成長に対する不安]を語った。一方で[他者比較による些細な不安][集団教室による他者比較で混在する安心感と不安感]についても表出したが、育児不安となる要因には至らなかった。

これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<集団教室により混在する他者比較のメリットとデメリット>とした。これら6つのサブカテゴリーから【母子ともに交流の場として期待される集団教室】が抽出された。

#### 4) 【ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】

A氏は、「自分は、母親なのに歌が歌えないと思って、ちょっといろんなところでの歌を聞くようになって、(中略)子守唄とかを知るようにはなりました(A)」と[子守唄を歌う母親像に対する憧れ]や[子守唄を歌うことで果たせる母親役割][子守唄を歌うきっかけとなったベビービクス][子守唄への関心の高さ]といった良き母親になれるという期待が語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<自分なりに思い描く理想とする母親像の存在>とした。

C氏は、現在の状況として「ぞうさんとかベビービクスで使われていた歌を歌ったら結構安心して泣きやんだりとかしていたんで、すごいよく使わせてもらっています(C)」と[ベビービクスで習得した歌で泣きやむ子ども]について語った。また、「それは何か自信というよりは、強みみたいなのを「持ってるぞ」みたいな、何かあったときに、おもちゃとかなくても、車とかでもよく泣いていたんですけど、チャイルドシートでごめんってなったときもずっと歌いながら運転したりとか、どんぐりころころとか、そしたら何か気持ち(少し)泣きやんだりしていたかわからないんですけど、私的には泣きやんでいるなみたいな、ちょっと強みにはなりました(C)」と[母親としての強みとなったベビービクスで習得した歌]について語った。A氏は、C氏の語りをきっかけに子どもの機嫌が悪い時に使える母親としての強みとして「今も機嫌が悪くても今週はずっとぞうさんをエンドレスで歌っているんですけど、それかなと思って(A)」と、A氏と同様の状況を想起して共感しながら[体調不良時に泣きやむベビービクスの歌いかけ]について語った。これらのコードは良き母親になれるという自信が語られており、サブカテ

ゴリー<母親としての強みへと変化したベビービクス>とした。これら3つのサブカテゴリーから【ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】が抽出された。

#### 5) 【日常生活に定着した自己流ベビービクス】

A氏は、日常生活の現実として「理想はあったんですけど、やっぱりそのときの子供のタイミングと自分が今というタイミングはやっぱり合わなくて、たかが5分とか10分とかと思っても、全然合わなくて(A)」と[理想としたベビービクスの実施時間と親子のタイミングの現実的なずれ]を語った。C氏は共感する形で[マッサージのタイミングをつかみきれずに流れてしまう生活][自宅でのマッサージ時間確保の困難感]を表出し、他の研究対象者において相槌などにより共感が認められた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<自宅でのベビーマッサージをする時間確保の難しさ>とした。

しかしながら、研究対象者たちは、そのような環境にあっても「何か改めてこう時間をとって、さあまたやるぞとかはなかなか(できない)ですけど、ちょっとしたときに、何かなでてやったりとか、私がこう気分次第ですけど、やろうかなといったときにちょっと(実施している)(B)」ことを語った。また「気がついたときに、手だけこうちょっとやってみたりとか、お風呂に入っているときに、石鹸がついているところを、こうきゅっきゅっとかつるつるとかやったりという程度だったんですけど、それで本人が喜んでいただかどうかというのはちょっとわからないんですけど(C)」といった語りにも、A氏も同じ状況で実施していると共感し、生活の中に取り入れようとしている状況を語った。コードとして[自分の気分で実施できるベビービクス][入浴時に継続しているベビービクス][実施場面を模索しながら生活に定着したベビービクス]が抽出された。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<実施場面を模索しながら生活に定着したベビービクス>とした。

ベビービクスプログラム終了後10か月経過した時点において、研究対象者4名のマッサージの環境としては[ベビービクス終了後の心地よい眠りの習慣][ベビービクスの心地よさや安心感に対する子どもの記憶の存在][継続している子どもの好きなマッサージ][今なお、子どもが好きだと思うマッサージの存在][眠りの導入となるマッサージ][生活の中で今なお継続されるベビービクス]といった状況が語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<今なお継続されるマッサージ>とした。

ベビービクスのプログラムについて「毎回違うことではなくて同じことをやっている

から家でもすぐできるし、ここでまた同じことができる (D)」といった[統一されたプログラムによるスムーズな手技の習得]につながったことを語った。また、[子どもにとっても覚えやすいリズム]であったことで子どもへの馴染みやすさを語り[統一されたプログラムによるスムーズな手技の習得]に繋がったことを語った。A氏およびC氏も時間の流れとともに[統一されたプログラムにより習得できたマッサージの手技][定期開催で自然に身についたベビービクスの手技]を経て、[自己流にアレンジした手技]に変化したプロセスについて振り返り、統一されたプログラムによるメリットが語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<統一したプログラムによる覚えやすさ>とした。

プログラムの内容として「大して戸惑いはなくて結構すんなり入っていったというような感じ (D)」と[戸惑いのない童謡の歌いかけによるマッサージ]について語った。母親にとって[抵抗感のない童謡での歌いかけによるマッサージ][効果音やインストラクターとの同調による手技の覚えやすさ]であったことが語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<童謡や効果音による覚えやすさと馴染みやすさ>とした。これら5つのサブカテゴリーから【日常生活に定着した自己流ベビービクス】が抽出された。

#### 6) 【ベビービクス参加によるメンタルヘルスへの好影響】

母親にとってのベビービクス参加によるメンタルヘルスへの影響として「歌もそうですし、歌も自分が歌って、何となくストレスを発散じゃないけど・・・(D)」といった[童謡を歌うことで解消されるストレス]状況や「歌うことで、なんか結構自分で楽しくなっているというのがある (D)」といった[歌うことで楽しくなるベビービクス]が母親の心身の安定につながったことが語られた。これら2つのコードをまとめて、サブカテゴリー<母親自身の良好なメンタルヘルスの維持>とした。また、マッサージオイルを使用することによって子どもへのマッサージは[マッサージオイルで感じる赤ちゃんの肌の心地よさ][オイルを通して赤ちゃんの肌を触れる癒しの瞬間][使用するオイルの贅沢感と癒し][オイルの使用による子どもの肌への安心感]があり、視覚的な要素としては[集団の赤ちゃんの裸姿に癒される心]が語られた。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<オイルの使用によるタッチの心地よさと視覚的な癒し>とした。

育児期の母親にとっての日常において、B氏は自分主体で生活をコントロールする状況の中でベビービクスに参加しているときの自分は[受け身体制でできるベビービクス

は脳の休息时间][自宅にはないゆっくりとした時間の流れ]を感じていたことを語った。これらのコードをまとめて、サブカテゴリー<母親自身が癒される時間と空間>とした。このように育児期の母親にとって多様な母親の心身の安定につながる影響が語られ、3つのサブカテゴリーからカテゴリー【ベビービクス参加によるメンタルヘルスへの好影響】をもたらした。



表 3-2-2 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響のカテゴリー化

カテゴリー(6)	サブカテゴリー(25)	コード(83)
定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出	母親自身の生活の変化に対する期待	漠然とした楽しみとしての期待(D) 孤立しがちな育児期の新たな目標となったベビービクス(A)
	スムーズにできるようになった外出前の段取り	段階的に上手になった外出前の段取り調整(C) 定期開催で広がった外出に向けての段取り(A)
	ベビービクスの定期開催により好転化し習慣となった母子の外出	乳児期の子どもとの外出に対する不安(A) 引きこもりがちな育児期(B) 億劫になりがちな外出のきっかけ作り(A) 本格的な外出へのきっかけとなったベビービクスの終了(B) 外出の習慣化につながったベビービクス(B)
長期間の定期開催による満足感と充実感	長期間の定期開催による満足感	単発のベビーマッサージでは一時的な楽しさで終わってしまうという思い(C) 子どもにとってマッサージが楽しくなるまでの期間として必要な1か月(D) 1か月の定期開催では短いという思い(D)
	子どもの成長に向き合えた2か月	終了時に実感した子ども成長(B) 経時的に感じていった子どもの発達(B) 子ども成長の早さを実感した2か月(B)
	長期間の定期開催による充実感	長期開催により毎週の楽しみとなったベビービクス(D) 定期開催されたベビービクス参加による母親自身のポジティブな感情(D) 定期開催により母子ともにつかめた生活リズム(A) 子どもの目線や興味に運動して変化するベビービクスに対する反応(D)
	定期的な参加により確立された終了時の継続の意志	ベビービクス終了後の自宅での継続意欲(C) 自分の中で確立されたベビービクス継続の意志(C) 定期開催終了後のベビービクス継続の意欲(A)
	場所・人・マッサージに慣れる期間の必要性	ベビーマッサージの受け入れに時間がかかるタイプの子どもの存在(D) 場所やマッサージに慣れるプロセスが必要な子どもの存在(D) 子どもにとって優先度の高い場の雰囲気への順応(D)
母子ともに交流の場として期待される集団教室	わが子の成長を連想しながら楽しみが増える教室	子どもの成長に伴うプログラム内容を期待した特別な思い(B) 子どもの成長過程を事前学習する機会となった他の子の成長と発達(B) 早期乳児期の子どもの反応の少なさが楽しみへと変化(B) 発達に応じた児への関わり方を学べた満足感(B) 発達に親子で向き合える長期開催のメリット(D) 月齢が先の子を見ることでわがわが子の発達イメージ(D)
	月齢が近い子ども同士の集団プログラムに対する安心感と満足感	月齢が近い子ども同士の集団プログラムによる安心感(B) 集団プログラムによる子ども同士のコミュニケーションの萌出(D) 動き回るわが子が他児のプログラム進行に影響する罪悪感(C)
	コミュニケーションがとりやすい少人数クラスへの思い	子ども同士の名前を覚えて参加したいという思い(A) 少人数プログラムによるコミュニケーションの取りやすさに対する期待(D) 少人数プログラムによる母親同士の顔が見える関係性に対する期待(D)
	母親同士の交流の場として期待した集団教室	集団プログラムに対する母親同士のコミュニケーションへの期待(D) 集団プログラムに対する様々な人とのコミュニケーションに対する期待(B) 集団プログラムによる母親同士の情報交換に対する期待(C)
	集団教室により高まった仲間意識とベビービクスの達成感	集団でベビービクスを実施する達成感(A) 母親同士でベビービクスを成し遂げている満足感(A) 子育て支援の場での参加による他者比較のメリットに対する思い(A)
	集団教室に混在する他者比較のメリットとデメリット	他者比較のない自宅環境での子どもの成長に対する不安(A) 他者比較による些細な不安(C) 集団プログラムによる他者比較で混在する安心感と不安感(B)
ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感	自分なりに思い描く理想とする母親像の存在	子守唄を歌う母親像に対する憧れ(A) 子守唄を歌うことで果たせる母親役割(A) 子守唄を歌うきっかけとなったベビービクス(A)
	子どもと1対1で向き合える時間に対する満足感	定期的に子どもと触れ合う時間が確保できた満足感(C) 日常生活以外に触れ合う時間が確保できた満足感(C) 長期間ベビービクスに通うことで母親役割が果たせる達成感(C) 自分ではマッサージ時間を確保できないがゆえの満足感(C) 子ども自身と1対1で向き合える時間確保の大切さ(D)
	母親としての強みへと変化したベビービクス	ベビービクスで習得した歌で泣きやむ子ども(B) 母親としての強みとなったベビービクスで習得した歌(B) 体調不良時に泣きやむベビービクスの歌いかけ(A)
日常生活に定着した自己流ベビービクス	自宅でのベビーマッサージをする時間確保の難しさ	理想としたベビービクスの実施時間と親子のタイミングの現実的なずれ(A) マッサージのタイミングをつかみきれずに流れてしまう生活(C) 自宅でのマッサージ時間確保の困難感(C)
	実施場面を模索しながら生活に定着したベビービクス	自分の気分ですることができるベビービクス(B) 入浴時に継続しているベビービクス(お風呂で実施できるベビービクス)(A,C) 実施場面を模索しながら生活に定着したベビービクス(C)
	今なお継続されるマッサージ	ベビービクス終了後の心地よい眠りの習慣(C) ベビービクスの心地よさや安心感に対する子どもの記憶の存在(D) 継続している子どもの好きなマッサージ(D) 眠りの導入となるマッサージ(D)
	統一されたプログラムによる覚えやすさ	統一されたプログラムにより習得できたマッサージの手技(C) 統一されたプログラムによるスムーズな手技の習得(D) 自己流にアレンジした手技(A) 子どもにとっても覚えやすいリズム(D) 定期開催で自然に身についたベビービクスの手技(A)
	童謡や効果音による覚えやすさと馴染みやすさ	戸惑いのない童謡の歌いかけによるマッサージ(D) 抵抗感のない童謡での歌いかけによるマッサージ(A) 効果音やインストラクターとの同調による手技の覚えやすさ(C)
ベビービクス参加によるメンタルヘルスへの好影響	母親自身の良好なメンタルヘルスの維持	童謡を歌うことで解消されるストレス(D) 歌うことで楽しくなるベビービクス(D)
	オイルの使用によるタッチの心地よさと視覚的な癒し	マッサージオイルで感じる赤ちゃんの肌の心地よさ(D) オイルを通して赤ちゃんの肌を触れる癒しの瞬間(C) 集団の赤ちゃんの裸姿に癒される心(C) 使用するオイルの贅沢感と癒し(B)
	母親自身が癒される時間と空間	受け身体制でできるベビービクスは脳の休憩時間(B) 自宅にはないゆっくりとした時間の流れ(B)

### 第3項 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響

以下、カテゴリ間の相互作用や母親の自己効力感に及ぼした影響のカテゴリの関連を図3-2-1に示す(図3-2-1)。まず、【①定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】では、参加前の母子においては、ベビービクスのプログラム自体に対する効果を期待していたが、生活の中に取り込まれたことで徐々に外出に向けての段取りがうまくなり、育児中心の自宅での生活から母子ともに行動範囲の拡大へとつながった。このように外出の段取りがうまくなることや母子ともに行動範囲が拡大されることは、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進されているといえる。さらに、【②母子ともに交流の場として期待される集団教室】として、母親同士の交流の場としてのみならず、同じ月齢あるいは先をいく月齢の児の発達や関わり方を学習機会となり、安心感や満足感を得ていた。このことは【①定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】へのフィードバックとともに【③長期間の定期開催による満足感と充実感】へとつながり、集団教室に対する満足感にもつながっていた。ベビービクスのプログラムについては、統一されていることから、毎週繰り返すことで自分なりに手技を習得する機会となり、母親として日常生活の中での実践を試みるようになっていった。このことにおいても前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進されることが明らかになった。しかしながら、自宅ですべてのプログラム内容を実施する時間を確保することは困難な状況もあり、結果として自分なりにできる方法を試行錯誤しながら生活の中に取り入れ【④日常生活に定着した自己流ベビービクス】となった。このことは、【③長期間の定期開催による満足感と充実感】へとフィードバックされている。【⑤ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】では、【④日常生活に定着した自己流ベビービクス】の実施により、良き母親になれるという期待や自信が語られ、母子相互作用を促進する機会が増加したことを示している。このような背景から母親役割獲得過程が促進され【⑤ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】へとつながったことが推察された。このことは、結果として【④日常生活に定着した自己流ベビービクス】や【③長期間の定期開催による満足感と充実感】へとフィードバックされていながら、最終的に【①定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】を促進していた。さらに、ベビービクスプログラム終了後(10か月現在)においても、【④日常生活に定着した自己流ベビービクス】として継続されている状況も明らかになった。

また、【①定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】【②母子ともに交流の場として期待される集団教室】【③長期間の定期開催による満足感と充実感】【④日常生活に定着した自己流ベビーピクス】は全て【⑤ベビーピクス参加によるメンタルヘルスへの好影響】へとつながっている。つまり、2 か月間の継続的な定期開催は子どもの成長や反応は、母親としての充実感や達成感や自信となり【⑥ベビーピクスにより刺激された母親としての自己効力感】へとつながる。

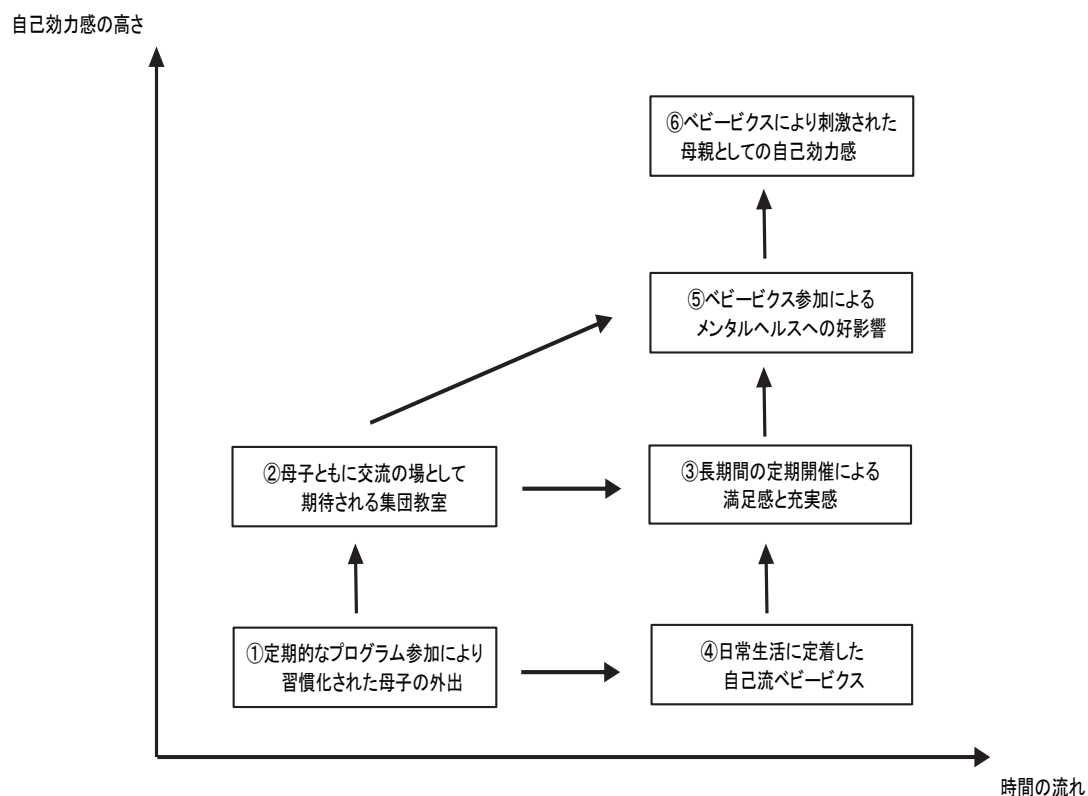


図 3-2-1  
ベビーピクスが母親の自己効力感に及ぼした影響の категорииの関連

第 2 節のまとめとして、全てのプログラム（合計 9 回）に参加できた母親 4 名にフォーカスグループインタビュー法を用いて半構成的面接を行った結果の概要を述べる。

結果として 6 カテゴリー【定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】【長期間の定期開催による満足感と充実感】【母子ともに交流の場として期待される集団教室】【ベビーピクスにより刺激された母親としての自己効力感】【日常生活に定着し

た自己流ベビーボックス】【ベビーボックス参加によるメンタルヘルスへの好影響】を抽出した。【定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】により母子ともに社会につながり、定期開催（集団教室）の効果として【母子ともに交流の場として期待される集団教室】【長期間の定期開催による満足感と充実感】が認められ【日常生活に定着した自己流ベビーボックス】へと変化した。その結果【ベビーボックス参加によるメンタルヘルスへの好影響】【ベビーボックスにより刺激された母親としての自己効力感】が促進された。

### 第3節 ベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響の考察

第3節では、考察としてベビービクスがどのように育児に臨む姿勢や意識が変化し母親の自己効力感が刺激されたか母親役割取得過程に及ぼした影響について集団教室および実施期間および実施頻度における影響の2つの視点から考察する。

自己効力感とは、Bandura によって体系化された社会学習理論であり、個人が感じる役割遂行感、自分自身がやりたいと思っていることの実現可能性に関する知識、自分には、このようなことがここまでできるといった考えである<sup>2)</sup>。わが国では医療現場において不安や抑うつのマネジメント、糖尿病患者の自己管理、看護教育の場面などで認知行動療法として応用されている<sup>2)</sup>。人間の行動を決定する要因には「先行要因」「結果要因」「認知要因」の3者があり、これらの要因が絡み合っ、人と行動、環境という3者間の相互作用が形成されていることが示されていることから<sup>2)</sup>、近年、育児期の母親においても育児行動、育児環境という視点から母親の自己効力感に視点をあてた研究も散見される<sup>3,4)</sup>。本論で捉える自己効力感とは、「母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）」と捉えて考察を論じる。

#### 第1項 集団教室によるプログラムが母親の自己効力感に及ぼした影響

研究対象者は、定期開催されるベビービクスに参加できることをきっかけに子どもや自分自身の生活の変化に対する期待など、肯定的な感情が促進され、個人教室による先行研究と同様の結果が得られた<sup>5)</sup>。今回の研究対象者は全て初産婦であったことから、母子の外出に対する経験の少なさによって戸惑いや不安が生じ、母子の外出が億劫になりがちだったことが語りから推察された。しかし、定期開催されるプログラムに参加するため、半ば義務的な生活において外出前の段取りがスムーズにできるようになり、その経験が自信につながり母子の外出が習慣化されていった可能性がある。その結果、2か月のプログラム終了時には、【定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】により、本格的な外出へとつながっていった。

自己効力感は、自然発生的に生じるものではなく、高める方法として①参加モデリングによる遂行行動の達成（振る舞いを実際に行い、成功体験をもつこと）、②代理体験（他人の行動を観察することによって「これなら自分にもできそうだ」と感じる）、③言語的説得（自己強化や他者からの説得的な暗示）、④情緒的喚起（情意面の安定と意

欲の喚起) が示されている<sup>2,3)</sup>。その中でも、①参加モデリングによる遂行行動の達成は最も効果的な方法であることが指摘されている<sup>2)</sup>。研究対象者は、ベビービクスプログラムの開催時間に合わせて外出する段取りを自分なりに工夫しながら成功体験を重ね、母子で本格的な外出をするという行動を通して母親としての自己効力感が刺激され上昇した可能性があるかもしれない。

次に、カテゴリー【母子ともに交流の場として期待される集団教室】のサブカテゴリーとして<母親同士の交流の場として期待した集団教室><わが子の成長を連想しながら楽しみが増える教室>について考察する。研究対象者から語られた【月齢が先の子を見ることでわが子の発達イメージ】というコードも示され、集団教室という実施形態は、わが子より月齢が先である母子の観察をする機会となり、このような代理体験によっても自己効力感が高められた可能性があるかもしれない。

また、集団教室の実施場面では母親同士というピアとして肯定的な感情が促進され、ベビービクスの達成感につながった可能性があると考えた。また、研究参加者は、子ども同士の社会性の萌出を感じている母親もおり【母子ともに交流の場として期待される集団教室】に対する満足感が表出された。したがって、集団教室という実施形態そのものによって得られた達成感や満足感が情緒的喚起の役割を果たし自己効力感を刺激した可能性がある。一方で、個人教室の参加者は主に継続して関わるインストラクターとの一対一のコミュニケーションによる満足感から母親自身に心の余裕が生まれ良好なメンタルヘルスが維持されていたことから<sup>2)</sup>、母親の情緒的サポートを目的とする社会資源としての実施形態の選択は重要な視点かもしれない。集団教室の参加者の中には、子ども同士の比較によるメリットやデメリットを考えつつ、自宅で他者比較がないがゆえに子どもの成長や育児に対する不安を語っている母親もいた。一方で、個人教室参加者は、他者比較がないことに対する満足感があり<sup>5)</sup>、このことから母親のパーソナリティに応じた実施形態の選択が望まれる。

長期間の定期開催は母親のメンタルヘルスへの影響として、子どもの成長にしっかり向き合えた充実感や子どものプログラムに対する反応の変化により、母親にとって毎週のプログラムが楽しみとなったことなど、個人教室による先行研究と同様<sup>5)</sup>に肯定的な感情が維持された。自己効力感、抑うつ感や不安感が改善することも指摘されており、メンタルヘルスとの密接な関係がある<sup>2)</sup>。このような肯定的な感情が促進されることは、さらなる情緒的喚起(情意面の安定と意欲の喚起)の役割を果たしている可能性もある。

研究対象者は、単発では一時的な楽しさで終わってしまう可能性や子どもがプログラムや場所や人、マッサージに慣れるまでの時間の必要性についても語った。集団プログラムの現実として、毎回、わが子の機嫌が最良の状態プログラム通りに実施することは困難であり、一部分しかできない日も少なくない。こういった状況の中でも【長期間の定期開催による満足感と充実感】が抽出された背景には【ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】や【日常生活に定着した自己流ベビービクス】があるのかもしれない。研究対象者の中には、母親役割移行のプロセスとしてよき母親としての自己の理想像を語り、役割遂行に向けての模倣行動が認められている。このことはルービンによる母親らしさ（母性性）として母親役割移行過程において自己システムの中に母親役割を統合していくプロセスである可能性が示唆された<sup>6)</sup>。したがって、集団教室によるベビービクスは、他の母親や児の発育から自分自身の生活と重ねながら予期的に客観視することができ、模倣しながら子どもの成長発達に応じた母親としての成長を促進する機会となるかもしれない。

母親への日常生活に対する影響として、日常生活以外にわが子と共有する楽しい時間と空間が定期的に確保された。ベビービクスは、インストラクターのリードにより、意図的に母親の手技に合わせ「キュッキュッ」「のびのび、ばってん」といった子どもにとってタイミングのよい声掛けや子どもの気持ちを代弁して言葉にする場面が多い。鯨岡は、母との間に培われていく絆について、子どもの様々な様子を捉える育児経験を重ねながら、子どもを解釈し、それを満たされることを子どもが喜ぶという関係の中で育児への自信を深めていることを指摘している<sup>7)</sup>。ベビービクスの実施場面において、児のプログラムに対する児の喜ぶ反応が増えていくという経験により参加モデリングによる遂行行動の達成感や育児への自信を積み重ねている状況かもしれない。さらに、母親役割獲得過程において、マーサーは、母親役割期待をイメージ化し学習し始める段階から、自分なりのやり方を工夫しながら役割関係を発達させ、その人なりの母親像を確立していく理論モデルを明らかにしている<sup>8)</sup>。研究対象者らは、対象となる児の月齢は異なっても、ベビービクスという新たな育児行動をきっかけに、日常生活での実施場面を模索しながら試行錯誤を繰り返し自己流のベビービクスが定着している。プログラム終了後10か月の時点においても、子どもの機嫌や体調が悪い時に母親がベビービクスで習得した歌により泣きやむ子どもの反応が語られ、参加モデリングによる遂行行動の達成を重ねていることが示唆された。また、自己効力感を高める方法として、不安

が生じても自分でコントロールできるという自信を高めることの重要性が指摘されている<sup>2)</sup>。このような育児場面で母親に不安が生じても自分でコントロールできるという自信を高めている可能性が伺えた。このように様々な経験を積むことで、母親としての自信や強みとして維持され、自己効力感が刺激されていく可能性が推察された。

## 第2項 実施期間および実施頻度における影響

先行研究では、タッチケア教室などの受講経験者は、マッサージの実施頻度は異なるものの自宅で実施しており、集団教育による学習効果がみとめられている<sup>9,10)</sup>。本研究において、研究対象者の語りから、ベビービクス<sup>®</sup>の定期参加により、日常生活での実施場면을模索するようになっていったことが明らかになっており、このような背景が母親の育児行動へ影響を与えているのかもしれない。また、先行研究において、受講経験が浅い間は育児に対する低い肯定感情となることが指摘されている<sup>10)</sup>。研究対象者から子どもにとってプログラムや場の雰囲気への順応できる期間の必要性が語られており、そのことが要因になっている可能性がある。したがって、母親への肯定的な育児感情の促進に向けても、回数を積み重ねる経験が必要である。受講回数が増えることは、本研究の結果からも、ベビービクスを自分のものとしてできる母親が増え、日常生活に定着することによって、児に対する反応の理解が深まる機会が増え、母親としての自己効力感が刺激される可能性がある。

育児期における母親のメンタルヘルスは子どもの認知や情緒、行動の発達などに影響を及ぼし、その影響から育児の困難感を引き起こすという悪循環も懸念されている<sup>10)</sup>。したがって定期開催されるベビービクスプログラムの普及により母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）可能性がある。

本研究の限界として、研究対象者が4名のFGIの結果であり、対象となった母子の背景として、全員初産婦である。初産婦と育児経験のある経産婦とは異なること、また、児の月齢が異なることから普遍化することは困難である。今後は、研究対象者の背景を統制し、研究対象者数を増やした研究が必要である。

第3節のまとめとして、定期的にベビービクスに参加する習慣を重ねることで母子ともに社会につながるきっかけとなっている。また、集団教室は、母子ともに交流の場と



して期待され、母親の心身の安定を図る社会資源となる可能性がある。さらに、統一されたプログラムによる長期間の定期開催は、満足感と充実感が出現することで、良好なメンタルヘルスが維持されるだけでなく、自己流ベビービクスとして変化し日常生活に定着していった。ベビービクスプログラムは、参加モデリングによる遂行行動の達成、代理体験、情緒的喚起が定期開催されることによって様々な場面で誘導される可能性が示唆された。また、母親としての自己効力感が刺激されることによって、さらに良好なメンタルヘルスが維持されていく可能性も示唆された。

#### 【引用・参考文献】

- 1) 安梅勅江編：グループインタビュー法Ⅲ 科学的根拠に基づく質的研究法の展開/論文作成編， 医歯薬出版株式会社， 2010
- 2) 坂野雄二， 前田基成編著：セルフエフィカシーの臨床心理学， 北王子書房， 2005
- 3) 藤野裕子：産後1カ月間でうつ傾向を呈した母親の育児体験の質的研究， 母性衛生， 53(2)， 259-267， 2012
- 4) 金原緑：育児に対する自己効力感尺度 (Parenting Self-efficacy Scale : PSE 尺度) の開発とその信頼性・妥当性の検討， 小児保健研究， 70(1)， 27-38， 2011.
- 5) 三谷明美：ベビービクスのプログラムによる定期開催が母親のメンタルや日常生活に及ぼした影響～個人教室(個人プログラム)に参加した母親を対象として～， 母性衛生， 58(1)， 682-692， 2018
- 6) 新道幸恵， 後藤桂子訳：ルヴァ・ルービン 母性論 母性の主観的体験， 医学書院， 45-61， 1997
- 7) 鯨岡 峻：原初的コミュニケーションの諸相， ミネルヴァ書房， 83-128， 2003
- 8) 新道幸恵， ラモナ T. マーサー：母親役割移行過程理論(Becoming a Mother)， 筒井真優美編， 看護理論家の業績と理論評価， 東京， 医学書院， 329-342， 2015
- 9) 伊藤良子， 笠置恵子：ベビーマッサージが母親の愛着・対児感情・メンタルヘルスに与える影響， 母性衛生， 57(2)， 401-409， 2016
- 10) 中村登志子， 有吉浩美， 洲崎好香他：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
- 11) 吉田敬子監修.産後の母親と家族のメンタルヘルス， 母子保健事業団， 2005

## 第4章 ベビーボックスの実施形態が母親の自己効力感に与える影響

### ～集団教室と個人教室の比較検討～

第3章では、集団教室においてベビーボックスが母親自身への効果として、どのように育児に臨む姿勢や意識が変化し自己効力感が刺激されたかについて質的研究により検証した。その結果、集団教室は、母親同士の交流の場となり、母親の心身の安定を図る社会資源となる可能性が示唆された。

さらに、定期的にベビーボックスに参加する習慣を重ねることで社会につながるきっかけとなっていた。また、統一されたプログラムによる長期間の定期開催は、時間の流れと共に自己流ベビーボックスとして変化しながら日常生活に定着し、長期間の開催に伴い満足感と充実感が出現した。このことは良好なメンタルヘルスが維持されるだけでなく、母親としての自己効力感がプラスに刺激された結果にも至った。

また、母親としての自己効力感が刺激されることによって、さらに良好なメンタルヘルスの維持へとつながる可能性も示唆された。

本最終章では、ベビーボックスが母親の自己効力感を刺激するのか否かについて、質的分析から明らかとなったカテゴリーについて比較することで、集団/個人教室といった実施形態との影響について検討したい。

## 第1節 集団教室と個人教室のカテゴリー間の比較検討

まず、第1節では実施形態ごとで抽出した集団教室と個人教室のカテゴリー間の比較をすることで母親の自己効力感に及ぼした影響を検討する。実施形態ごとカテゴリー間の比較について、図4-1-1に示す。

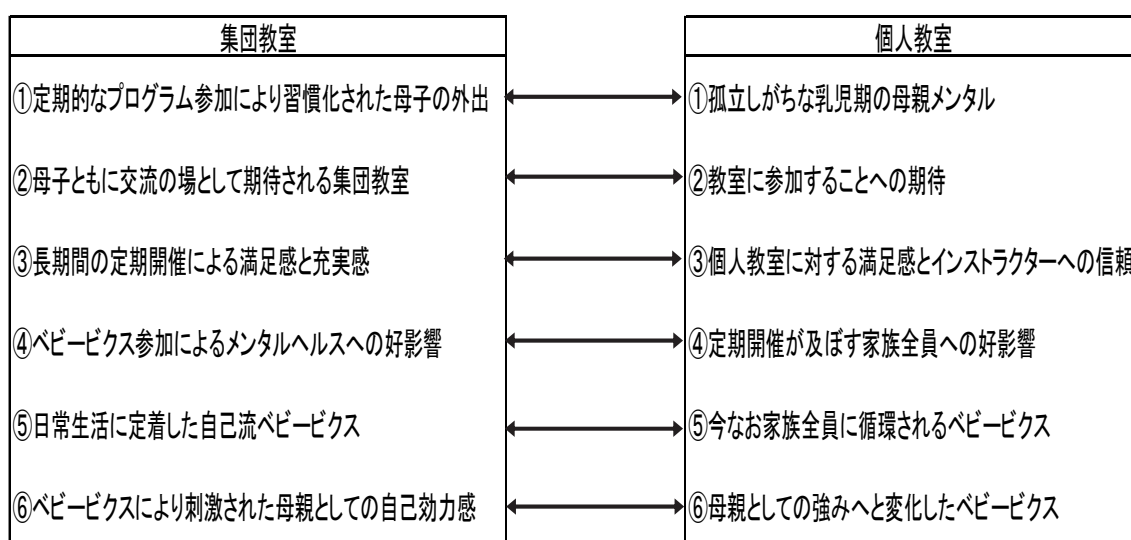


図4-1-1 集団教室と個人教室のカテゴリー間の比較

両教室ともに、定期開催されるベビーピクスプログラムに参加することをきっかけに、母子で外出する行動範囲の拡大につながったことを示すカテゴリーとして、集団教室では【①定期的なプログラム参加による習慣化された母子の外出】、個人教室では【①孤立しがちな乳児期の母親メンタル】において、研究対象者の背景の社会的に孤立しがちな育児環境が時間の流れと共に母子の外出が習慣化され、母親自身の生活も変化していったことが類似している。また、このことにより、集団教室では【②母子ともに交流の場として期待される集団教室】、個人教室では【②教室に参加することへの期待】において類似性が認められ、実施形態に関わらず両教室ともに子どもや母親自身の生活の変化に対する期待により肯定的な感情が促進されている。この2つのカテゴリーは、わが子の成長を連想しながら楽しみが増えていることやこどもの身体的な効果を期待していることが背景にあることから、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進されていることが推察された。また、定期開催されたベビーピクスに継続的に参加することで時間の流れとともに、集団教室において【③長期間の定期開催による満足感と充実

感】へと繋がり、個人教室においては【③個人教室に対する満足感とインストラクターへの信頼】へと繋がった。両教室においてメンタルヘルスに及ぼす影響として集団教室では【④ベビービクス参加によるメンタルヘルスへの好影響】、個人教室では【④定期開催が及ぼす家族全員への好影響】において、心身の安定に繋がっていることを示すカテゴリーとしての類似性が認められた。ベビービクスプログラムにおける母親役割遂行場面として、集団教室では【⑤日常生活に定着した自己流ベビービクス】個人教室では【⑤今なお家族全員に循環されるベビービクス】で類似性が認められた。また、自己効力感に及ぼした影響として集団教室では【⑥ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】個人教室では【⑥母親としての強みへと変化したベビービクス】のカテゴリーで類似性が認められた。

このようにカテゴリー間を比較すると、実施形態に関わらず、定期開催されるベビービクスプログラムは、自然に手技が習得され生活の中に浸透したという特徴が共通して認められた。また、両教室において、実施形態が異なることによって、母親自身が期待している効果も異なるが、時間の流れと共にメンタルヘルスへの好影響に繋がっていることも共通していた。つまり、実施形態は異なっても、ベビービクスプログラムは母親の良好なメンタルヘルスの維持にも繋がっている可能性が示唆された。

集団教室では、母親の心身の安定が図れ【⑥ベビービクスにより刺激された母親としての自己効力感】に至るプロセスを明らかにしたが、個人教室においてもこのプロセスは同様である。【⑥母親としての強みへと変化したベビービクス】はサブカテゴリー＜長期の定期開催による充実感と達成感＞＜母親役割が遂行できる機会としての満足感＞＜母親としての自信や強みへとつながる子どもの成長や反応の変化＞の2つで構成されている<sup>1)</sup>。また、時間の流れと共に＜長期の定期開催による充実感と達成感＞が促進されることによってメンタルヘルスへの好影響に繋がり、ベビービクスを実施することで＜母親役割が遂行できる機会としての満足感＞＜母親としての自信や強みへとつながる子どもの成長や反応の変化＞によって母親としての自己効力感が刺激されることが推察された。このようにカテゴリー間を比較検討することによって認められた共通性からベビービクスプログラムを実施することによって前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）ことが明らかになった。

第1節のまとめとして、実施形態ごとで抽出した集団教室と個人教室のカテゴリー間には共通性が認められ、実施形態に関わらず、自己流のベビービクスとして変化し、母親としての強みや自信となり、このことによって母親としての自己効力感が刺激されていることが明らかになった。また、長期間のベビービクスプログラムによる定期開催は母親の満足感、充実感、達成感につながり、母親の良好なメンタルヘルスの維持に繋がった。

第2節では、カテゴリーの類似性や共通性をもとにベビービクスが母親の自己効力感に及ぼした影響について、カテゴリー間の相互作用や関連を検討する。

第 2 節 カテゴリーの類似性や共通性から検討したベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼす影響

以下、個人教室と集団教室において母親の自己効力感に及ぼした影響について、抽出された類似のカテゴリーを基に関連を図 4-2-2 に示す (図 4-2-2)。

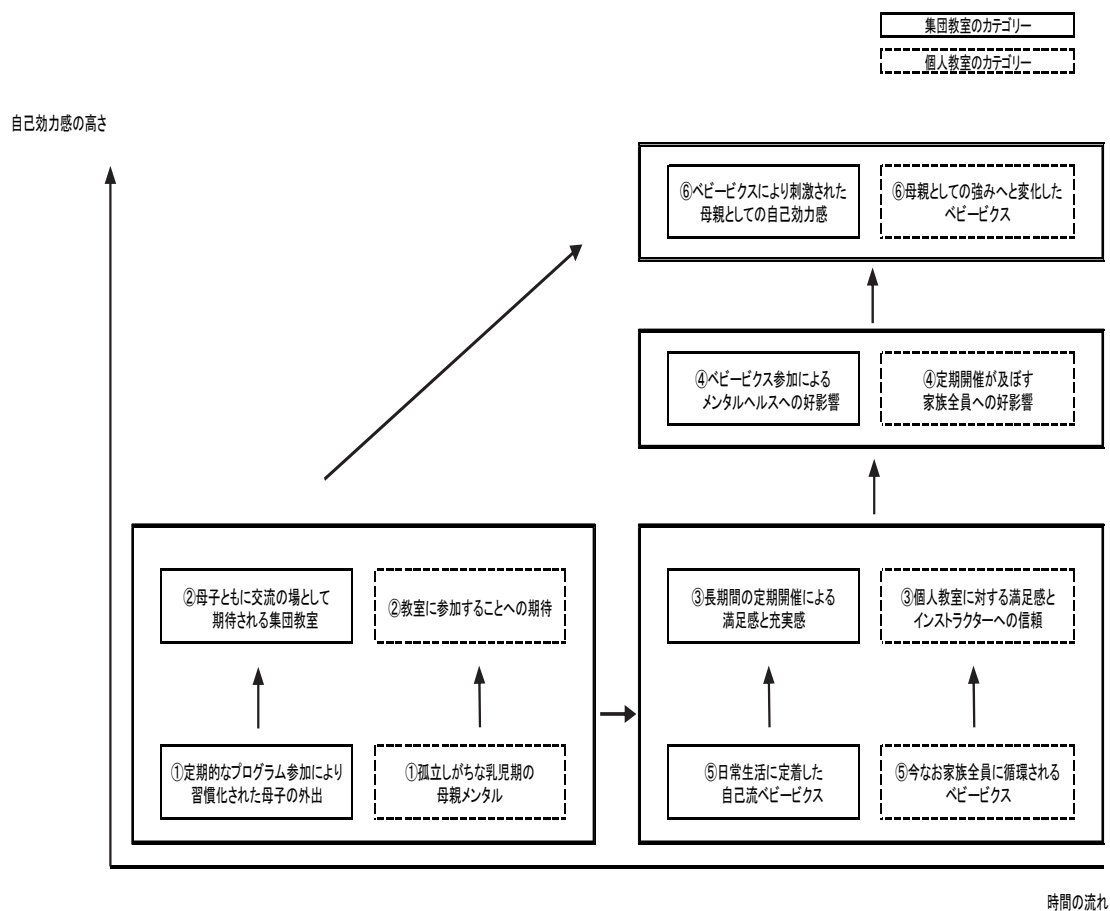


図 4-2-2 実施形態別カテゴリーの相互作用や母親の自己効力感に及ぼした影響

まず、集団教室において【①定期的なプログラム参加により習慣化された母子の外出】では、徐々に外出に向けての段取りがうまくなり、育児中心の自宅での生活から母子ともに行動範囲の拡大へとつながった。集団教室では、同じ月齢あるいは先をいく月齢の児の発達や関わり方を学習機会となり、これなら自分にもできそうだという代理体験を経験することによる安心感や満足感によって自己効力感が上昇した可能性がある。個人

教室においては【②教室に参加することへの期待】において、代表的コードとして[ベビーボックスで感じた子どもの可愛さや成長への願い][子どものためにいいことはやってあげたいという意欲]が示されており、母親の自己効力感が刺激されていた可能性がある。また、集団教室では時間の流れと共に【⑤日常生活に定着した自己流ベビーボックス】として、生活中で実施場面を模索しながら自己流のベビーボックスが定着した様子が伺えたが、個人教室の研究参加者も同様に、ベビーボックスプログラムに参加当初から継続して実施していることが語られた。時間の流れと共に集団教室では、【③長期間の定期開催による満足感と充実感】として、ベビーボックスプログラムに2か月間継続して参加できたことによって満足感や充実感に繋がり、肯定的な感情が促進された。また、集団教室という実施形態そのものによって得られた達成感や満足感が情緒的喚起（情意面の安定と意欲の喚起）の役割を果たし、自己効力感を刺激した可能性がある。一方で、個人教室では【③個人教室に対する満足感とインストラクターへの信頼】において、1対1の環境そのものによる満足感や継続して関わるインストラクターに対する癒しや信頼関係の構築により、肯定的な感情が促進されている。また、サブカテゴリー<定期開催により自然に習得できたベビーボックス>が抽出されていることから、インストラクターとの手技や語りかけを同調しながら習得し、子どもの反応によって成功体験を重ねること（遂行行動の達成）で、母親の自己効力感が刺激された可能性がある。

さらに、集団教室では【③長期間の定期開催による満足感と充実感】によって【④ベビーボックス参加によるメンタルヘルスへの好影響】につながり、リラクゼーションや良好なメンタルヘルスの維持によって情緒的喚起（情意面の安定と意欲の喚起）が誘導され母親の自己効力感の高さに繋がった。個人教室においても、同様の状況が認められ、インストラクターとのコミュニケーションによって定期的にネガティブな感情がリセットされることで良好なメンタルヘルスの維持につながった。このような母親の良好なメンタルヘルスの維持により情緒的喚起（情意面の安定と意欲の喚起）が誘導され、集団教室では【⑥ベビーボックスにより刺激された母親としての自己効力感】、個人教室では【⑥母親としての強みへと変化したベビーボックス】として、時間の流れと共に母親の自己効力感が上昇すると考えられた。したがって、実施形態に関わらず、自己効力感が刺激されるプロセスには、時間の流れの中で継続的な関わりと良好なメンタルヘルスの維持がベースとして必要かもしれない。

第2節のまとめとして、ベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼした影響について、集団教室と個人教室のカテゴリー間の相互作用や関連を検討した結果、両教室共に、実施形態は異なっているにもかかわらず、それぞれの教室の特性に応じて、時間の流れと共に前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される可能性が考えられた。

第2節では、集団教室と個人教室の自己効力感に及ぼした影響についてカテゴリー間の関連を検討した。そこで第3節では、集団教室と個人教室のカテゴリーから、相違点を検討することで、実施形態によって自己効力感に及ぼす影響を検討する。



### 第 3 節 カテゴリーの相違点から検討したベビーボックスが母親の自己効力感に及ぼす影響の検討

第 3 節では、集団教室と個人教室のカテゴリー間の相違点を検討することで、実施形態による母親の自己効力感に及ぼした影響を検討する。

集団教室は、インストラクター1名対10～13組の母子であり、個人教室はインストラクター1名に対し1組の母子によるプログラムである。母親にとっては、実施形態に応じて教室に期待する目的が異なり、集団教室では【②母子ともに交流の場として期待される集団教室】として、母親同士の情報交換の場となることや子ども同士のコミュニケーションの萌出が促進されること等が時間の流れと共に促進されることを期待していた。また、先をいく月齢の子どもの発達をみることや同じ月齢の子ども同士で比較できることを母親自身がメリットとして感じていた。一方で、個人教室では【③個人教室に対する満足感とインストラクターへの信頼】として、個人教室の母親は他者比較がないことへの安心感を期待している。さらに、インストラクターの存在の大きさやインストラクターに求める資質や信頼関係の構築に対して重みを置いていたことが語られていた。また、ベビーボックスを実施する環境として、個人教室では、1対1のゆったりとした時間や空間によって母親にとっての満足感にも繋がっていた。ベビーボックスプログラムの実施状況では、個人教室では母子のペースで進めることができるが、集団教室では、限られた時間の中で統一したプログラムを行い、参加した子どものその日の気分によっては、部分的なマッサージしか実施できないまま終了することもある。しかしながら、研究参加者の継続的な参加率の高さから、それぞれの実施形態の特徴を理解していること可能性が推察された。したがって、それぞれの実施形態の特徴をネガティブに捉えることはなく良好なメンタルヘルスが維持される結果に至った。このような実施形態による特徴の違いは、母親のパーソナリティによってはネガティブに捉え、メンタルヘルスへ影響する可能性も考えられる。母親に社会資源としてベビーボックスプログラムの情報提供をする際には、実施形態による特徴を考慮する必要があるかもしれない。しかし、母親にとって、実施形態の選択は、個人教室の場合は集団教室より開催場所が少ないだけでなく、集団教室よりコストも高く、経済的な側面が優先せざるを得ない状況は社会的な課題の1つである。

第4章のまとめとして、実施形態ごとで抽出した集団教室と個人教室のカテゴリー間に共通性が認められ、実施形態に関わらず、自己流のベビービクスとして変化し、母親としての強みや自信となり、このことによって母親としての自己効力感が刺激されていることが明らかになった。また、母親は、それぞれの実施形態の特徴を理解し、良好なメンタルヘルスの維持に繋がっている可能性が考えられた。

これまでのベビーマッサージやタッチケアに関する先行研究では、母親の心理的側面に及ぼす効果として、自宅で継続して実施することによる効果に主眼が置かれてきた<sup>2</sup>~<sup>6)</sup>。しかし、地域におけるこのような社会資源の普及は、育児不安や育児ストレスを抱え込むことなく孤立化を防ぐことに加え、ベビービクスにより母親の心身の安定を図りながら母親の自己効力感を刺激することに繋がっていく可能性があることが示唆された。

#### 【引用・参考文献】

- 1) 三谷明美：ベビービクスのプログラムによる定期開催が母親のメンタルや日常生活に及ぼした影響～個人教室（個人プログラム）に参加した母親を対象として～，母性衛生，58(1)，682-692，2018
- 2) 伊藤良子，笠置恵子，日高恵子ほか：ベビーマッサージが産褥3～6か月の母親の産後うつ傾向に与える影響～胎児感情・愛着との関連～，母性衛生，58(2)，279-286，2014
- 3) 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
- 4) 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
- 5) 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
- 6) 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

おわりに

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。また、晩婚化により、両親の高齢化や夫の仕事が多忙な時期が重なる場合は、産後のホルモンが不安定な時期における育児期のサポート体制などが懸念される状況がある。このような環境は、育児の負担感や不安の増大、児童虐待リスクの一要因となることが指摘されている。乳児期の母親のメンタルヘルスへの支援は社会的な課題であり、社会全体で子育て家庭を支える環境づくりが重要である。

産後の子育て支援プログラムの一環として発展してきたプログラムの1つに、ベビービクスがあり、母親自身のリラックス効果をはじめ育児に臨む姿勢や意識が積極的になることも期待され、母親役割が順調に経過するための一助となる可能性がある。しかし、これまでの研究では、リラックス効果を中心に検証され、母親役割取得過程に及ぼす効果は明らかにされていない。また、長期的な介入による縦断的な検討は少なく、エビデンスを踏まえた子育て支援のプログラムとしとしての構築が課題であった。

本研究では、母親役割取得過程のプロセスへの支援として、ベビービクスプログラムが母親の自己効力感を刺激する可能性について検討した。本論で捉える自己効力感とは、「母親の心身の安定が図れ、前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される（良き母親になれるという期待や自信）」と捉え論を進めた。母親の自己効力感を高めるには成功体験を重ね自信をつけることが最も重要であり、2か月間の縦断的な研究に取り組んだ。結果として、育児不安や育児による疲労が低減でき、母親の心身の安定性を図るプログラムであることが実験的に検証できた。また、ベビービクスプログラムにより母子のコミュニケーションや子どもの反応を読み取るなどの機会が増えたことによって前向きな養育姿勢に繋がり母親役割取得過程が促進される可能性も検証できた。さらに、集団/個人教室といった実施形態に関わらず、統一したプログラムを定期開催することで、自然に手技や技術を習得され、自己流のベビービクスとして日常生活に定着しながら母親としての自信に繋がった。また、母親自身の生活の変化や社会参加に繋がるだけでなく、ベビービクスプログラムそのものの楽しさやプログラムによるこどもの反応や子どもの成長を実感し、母親の自己効力感が刺激されることによって、さらに良好なメンタルヘルスが維持されていく可能性も示唆された。

したがって、ベビービクスプログラムこそが、母親の育児期の多大なストレスを軽減

し、心身の安定を図りながら自己効力感を刺激する可能性がある社会資源として位置づけることができる。乳児期に母親の自己効力感が高められることは、発展的に乳児期以降の発達に伴う多くの養育の課題においても向き合いながら対処できるスキルを持ち合わせていく可能性も期待できる。

本研究における限界として、サンプル数が少ないこと対象者の月齢などの背景が統制されていないことやコントロール群を設定していないことから、ベビービクスそのものの効果として示すことはできない。また、母親の自己効力感への影響は、本人のパーソナリティや育児のサポート体制、育児経験の有無、児の成長・発育状況など、様々な交絡因子が考えられ、一般化には課題が残る。今後の研究として、サンプル数を増やすことや発達月齢による比較検討、あるいは初産婦、経産婦といった育児経験の差による比較検討をする必要がある。また、今回の質的研究においては、1年後に記憶を想起した研究であり、タイムリーに時間の流れに応じた自己効力感への影響を検討するという視点の課題も残り検討していきたい。また、このような産後の育児支援プログラムは、母親自身が自主的に探して参加するケースが多く、産後のメンタルヘルスが不調な母親や社会的に孤立しがちな母親など、潜在的なハイリスク要因を抱える母親への支援のあり方も含めて検討していきたい。

妊娠期から子育て期までの支援においては、地域の子育て支援機関とも連携・協働し、子育ての不安や孤立等に対応する母親のメンタルヘルスに焦点を当てた社会資源の増大は喫緊の課題である。そのためにはエビデンスをふまえた子育て支援のプログラムとしてベビービクスプログラムの普及が、社会資源としての役割を担うことができるといえるのではないだろうか。

## 謝辞

本論文は、山口県立大学大学院健康福祉学研究科博士後期課程で行った研究成果をまとめたものです。

本論文をまとめるにあたり、長きにわたり研究の方向付けを、それぞれの研究成果をもとに詳細にご指導いただきました田中マキ子教授に深謝いたします。常に、見守っていただいている安心感に、時には、甘えてしまい執筆が進まない状況でしたが、折々に声をかけていただき最後まで論文と向き合うことができました。特に、質的研究に取り組むのは初めての経験であり、語彙力の低さから戸惑いも多くありましたが、コード化、カテゴリー化へのご助言をいただきながらまとめることができました。また、研究者としてのあるべき姿勢を学ことができ、今後の研究活動に活かしたいと思えます。

副指導教員である上白木悦子教授は、生命倫理講究のゼミの際に、研究の方向性や分析の方向性について、温かく受けとめながらご助言をいただきました。佐々木直美准教授には、研究枠組みの方向性をはじめ、長期的に介入するベビービクスの効果を評価する目的で独自で作成したアンケートの作成にあたってご指導いただきました。いつもあたたかく応援してくださっていることの声かけをしていただき頑張ることができました。

また、研究参加者として縦断的な研究にご協力いただいた、16組の親子に心から感謝いたします。研究参加にあたって、毎週同じ時間帯に母子ともに参加するためには、体調やメンタルの維持だけでなく様々な生活の調整も必要だったと思います。また、研究参加者のリクルートは、想像以上に困難もあり、心も折れそうなこともありましたが、参加してくださったお母さま方の笑顔に支えられて研究を終えることができたことに心から感謝申し上げます。

今後は、研究者として自立し、今後も助産師教育をはじめ、地域の母子保健の向上につながる研究をテーマとした研究者として邁進したいと思います。



資料

## 日本語版エジンバラ産後うつ病自己評価票

最近のあなたの気分をチェックしてみましょう。今日だけでなく、過去7日間にあなたが感じたことに最も近い答えに☑をつけてください。必ず10項目全部にお答えください。

1	笑うことができるし、物事の面白い面もわかった。	0 1 2 3	<input type="checkbox"/> いつもと同様にできた。 <input type="checkbox"/> あまりできなかった。 <input type="checkbox"/> 明らかにできなかった。 <input type="checkbox"/> 全くできなかった。
2	物事を楽しみにして待った。	0 1 2 3	<input type="checkbox"/> いつもと同様にできた。 <input type="checkbox"/> あまりできなかった。 <input type="checkbox"/> 明らかにできなかった。 <input type="checkbox"/> ほとんどできなかった。
3	物事がうまくいかない時、自分を不必要に責めた。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、たいていそうだった。 <input type="checkbox"/> はい、とどきそうだった。 <input type="checkbox"/> いいえ、あまりたびたびではない。 <input type="checkbox"/> いいえ、そうではなかった。
4	はっきりとした理由もないのに不安になったり、心配したりした。	0 1 2 3	<input type="checkbox"/> いいえ、そうではなかった。 <input type="checkbox"/> ほとんどそうではなかった。 <input type="checkbox"/> はい、時々あった。 <input type="checkbox"/> はい、しょっちゅうあった。
5	はっきりとした理由もないのに恐怖に襲われた。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、しょっちゅうあった。 <input type="checkbox"/> はい、ときどきあった。 <input type="checkbox"/> いいえ、めったになかった。 <input type="checkbox"/> いいえ、まったくなかった。
6	することがたくさんあって大変だった。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、たいてい対処できなかった。 <input type="checkbox"/> はい、いつものようにはうまく対処できなかった。 <input type="checkbox"/> いいえ、たいていうまく対処した。 <input type="checkbox"/> いいえ、普段通りに対処した。
7	不幸せなので、眠りにくかった。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、ほとんどそうだった。 <input type="checkbox"/> はい、ときどきそうだった。 <input type="checkbox"/> いいえ、あまりたびたびではなかった。 <input type="checkbox"/> いいえ、なかった。
8	悲しくなったり、惨めになったりした。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、たいていそうだった。 <input type="checkbox"/> はい、かなりしばしばそうだった。 <input type="checkbox"/> いいえ、あまりたびたびではなかった。 <input type="checkbox"/> いいえ、全くそうではなかった。
9	不幸せで、泣いていた。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、たいていそうだった。 <input type="checkbox"/> はい、かなりしばしばそうだった。 <input type="checkbox"/> ほんの時々あった。 <input type="checkbox"/> いいえ、まったくそうではなかった。
10	自分自身を傷つけるのではないかという考えが浮かんできた。	3 2 1 0	<input type="checkbox"/> はい、かなりしばしばそうだった。 <input type="checkbox"/> 時々そうだった。 <input type="checkbox"/> めったになかった。 <input type="checkbox"/> まったくなかった。



1から5のうち、あてはまると思う数字1つに○をつけてください。

	項目	全くそう ではない	たまに	ときどき	わりとよく	いつも
1	いつ子どもが私と遊びたいかがわかる。	1	2	3	4	5
2	他の誰より子どもの世話の仕方がわかる。	1	2	3	4	5
3	子どもの機嫌がよくない原因がわかる。	1	2	3	4	5
4	子どもが疲れて眠りたくてぐずるのがわかる。	1	2	3	4	5
5	子どもを安心させ、穏やかな気持ちにさせるにはどうしたらいいかわかる。	1	2	3	4	5
6	子どもをおふろにいれることができる。	1	2	3	4	5
7	月齢相応にちゃんと授乳できることや離乳食を与えることができる。	1	2	3	4	5
8	子どもをだっこすることができる。	1	2	3	4	5
9	子どものからだが悪そうなとき、すぐわかる。	1	2	3	4	5
10	育児中に子どもにイライラすることがある。	1	2	3	4	5
11	他のお母さんたちに子育てのことを上手に教えてあげられると思う。	1	2	3	4	5
12	子育て中の母親は「労多くして報われない」と思う。	1	2	3	4	5
13	けっこういい親になれそう。「母親業にむいていると思う」	1	2	3	4	5
14	親となり母親として子育てをしている自分に満足している。	1	2	3	4	5

「愛着－養育」バランス

資料 3

1から7のうち、あてはまると思う数字1つに○をつけてください。

項目	よくあてはまる	まあまああてはまる	どちらかというとあてはまる	どちらともいえない	どちらかというとあてはまらない	あまりあてはまらない	全くあてはまらない
1	7	6	5	4	3	2	1
2	7	6	5	4	3	2	1
3	7	6	5	4	3	2	1
4	7	6	5	4	3	2	1
5	7	6	5	4	3	2	1
6	7	6	5	4	3	2	1
7	7	6	5	4	3	2	1
8	7	6	5	4	3	2	1
9	7	6	5	4	3	2	1
10	7	6	5	4	3	2	1
11	7	6	5	4	3	2	1
12	7	6	5	4	3	2	1
13	7	6	5	4	3	2	1
14	7	6	5	4	3	2	1
15	7	6	5	4	3	2	1
16	7	6	5	4	3	2	1
17	7	6	5	4	3	2	1
18	7	6	5	4	3	2	1
19	7	6	5	4	3	2	1
20	7	6	5	4	3	2	1
21	7	6	5	4	3	2	1
22	7	6	5	4	3	2	1
23	7	6	5	4	3	2	1
24	7	6	5	4	3	2	1
25	7	6	5	4	3	2	1
26	7	6	5	4	3	2	1
27	7	6	5	4	3	2	1
28	7	6	5	4	3	2	1
29	7	6	5	4	3	2	1
30	7	6	5	4	3	2	1