

乳幼児期の第一子育児中の母親に対する  
ロールレタリングの効果に関する研究

21073303

榮田 絹代

## 論文要旨

乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果に関する研究

榮田絹代

本論文は、乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリング(以下 RL と略する)の効果を明らかにすることを研究目的とした。

乳幼児期の第一子を育てている母親は、特有の育児不安を持つといわれ、精神的に不安定になりやすい。国も産後ケア事業など、育児中の母親への支援の仕組みを整えているが、その多くが母親自身で出向いて支援を求めていかななくてはならないものである。子育て中の母親は、子どもの世話のために、自由に外出できないことを考えると、母親が活用しやすい支援の方法を検討する必要がある。その支援の方法として RL に着目した。RL は、役割交換書簡法といわれ、自分自らが自己と他者という両方の視点に立ち、役割を交換して手紙を書くものである。この往復の書簡を自分自身で行うことで、自身の内省を促すとともに、相手の立場になることで、新しい視点から自分を見つめ、自己及び他者理解が促進され、自己を受容していくものである。この RL を、第一子育児中の母親に活用し、その効果が明らかになれば子育て支援のツールとして活用できると考え、本研究に着手した。

本論文は全4章の構成である。第1章では、第一子育児中の母親を取り巻く現状と課題について、育児中の母親への支援に関する文献検討、並びに RL に関する文献検討を行い、本研究の意義と目的を示した。第2章では、就園前の第一子育児中の母親6名に対し RL を3回実施した後、半構造化面接を行い、得たデータを KJ 法により分析し、RL の効果を構造化した。また、RL に書かれた手紙の記述内容の変化を検討した。第3章では、0歳児の第一子育児中の母親26名に対し、RL3回実施群と対照群におけるランダム化比較対照試験から RL の効果の検証を行った。また、第2章と同様に、RL に書かれた手紙の記述内容の変化を検討した。第4章では、第2章、第3章で得られた知見から、乳幼児期の第一子育児中の母親に対する RL の効果について総合考察を行った。

これらの研究の結果をまとめると、乳幼児期の第一子育児中の母親が、自己と他者である子どもとの往復の書簡である RL を3回繰り返すことによる RL の効果は、手紙の相手である子どもに向かって制限を設けず自由に書くため、自己の感情を素直に表出することから自然と自分らしさを肯定できる。また、返信で子どもの立場に立って書くことにより、子どもの目線から、子どもの気持ちに気づくことができる。こうした営みは、子どもへの気持ちの肯定的感情の高まりや、母親自身の状態自尊感情の高まりにつながる。そうした感情の変化は、第一子を抱える母親にとって、自身の育児を認めることや、自信となる。そうした自信は、母親が親子の交流の場や、保健師などの相談の場に出向くといった外界と繋がる意欲と行動の変容につながる可能性があることが示唆された。

## Abstract

### A Study on the Effectiveness of Role Lettering on Mothers Raising Their First Child in Infancy

Kinuyo Sakaeda

This study examined the effects of role lettering (RL) on mothers raising their first child in infancy. Mothers raising their first child in infancy experience unique childcare anxiety and are prone to mental instability. The Japanese government has set up support systems for mothers raising children, such as postpartum care programs; however, many of these require mothers to go out to seek support. Considering that mothers raising children are unable to go out easily, it is necessary to consider ways to provide support that are more convenient for mothers. We focused on RL as a method to support this. RL is a role-exchange letter method in which one writes a letter from the perspective of both oneself and others, in this case, the mother and the child, respectively. By conducting this back-and-forth correspondence alone, one encourages self-reflection. Putting oneself in another person's shoes allows one to look at oneself from a new perspective, promotes an understanding of the self and others, and encourages self-acceptance. This study hypothesized that RL could be utilized by mothers raising their first child, and if its effectiveness could be clarified, it could be used as a tool to support child-rearing.

This paper consists of four sections. Chapter 1 presents the current situation and issues surrounding mothers raising their first child, a literature review on support for mothers raising their children, a literature review on RL, and the significance and purpose of this study. In Chapter 2, semi-structured interviews were conducted after RL was administered thrice to six mothers raising their first child before preschool. The data obtained were analyzed using the KJ method to structure the effects of RL. We also examined changes in the description of letters in the RL. In Chapter 3, we examine the effects of RL using a randomized controlled trial in a group of 26 mothers raising their first 0-year-old child in a group of three RLs and a control group. We also examined changes in the description of letters in the RL. Chapter 4 provides a comprehensive discussion of the effects of RL on mothers raising their first child during infancy based on the findings in Chapters 2 and 3.

In sum, the effects of RL done thrice by mothers raising their first child in infancy are as follows. First, mothers write freely to the child, the letter recipient, without restrictions, thus express their feelings honestly; this naturally allows the mother to affirm her own identity. Second, by writing from the child's perspective, the mother can think of how the child feels. These activities led to an increase

in the mother's self-esteem and positive feelings toward the child. Such a change in feelings gives the mother of a firstborn child a sense of recognition and confidence in her parenting. The results suggest that such confidence may lead to behavioral changes and willingness to connect with the outside world, such as mothers visiting places for parent-child interaction and consultation with public health nurses.

## 目次

はじめに

第1章 第一子育児中の母親を取り巻く現状と課題	1
第1節 育児中の母親の現状と支援の課題	1
・第1項 子育て支援における母子保健の変遷	1
・第2項 育児中の母親のメンタルヘルスの現状と課題	3
第2節 第一子育児中の母親の特徴と支援の必要性	15
第3節 ロールレタリングに関する文献検討	21
・第1項 ロールレタリングの理論的背景とロールレタリングの効果	21
・第2項 母親に対するロールレタリング研究に関する文献検討	27
・第3項 母親に対するロールレタリング研究の現状と課題	30
第4節 本研究の意義と目的	37
第2章 就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果の研究（研究1）	39
第1節 就園前の第一子育児中の母親の語りによるロールレタリングの効果の構造	39
・第1項 就園前の第一子育児中の母親からのデータ収集と分析	39
・第2項 就園前の第一子育児中の母親におけるロールレタリングの効果	44
・第3項 ロールレタリングの特性からみる、就園前の第一子育児中の母親へのロールレタリングの可能性	57
第2節 就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの実施回数による手紙の記述内容の変化	65
・第1項 就園前の第一子育児中の母親のロールレタリングとして書かれた手紙の記述内容の分析	65
・第2項 就園前の第一子育児中の母親のロールレタリングとして書かれた手紙の記述内容の変化にみるロールレタリングの効果	74

第3章 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果の研究（研究2）	80
第1節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリング実施群と対照群の2群 間ランダム化比較対照試験による効果の検証	80
・第1項 0歳児の第一子育児中の母親からのデータ収集と分析	80
・第2項 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果	89
第2節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの実施回数による手紙 の記述内容の変化	96
第3節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの可能性	105
第4章 乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果	113
第1節 乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果に関する総合 考察	113
第2節 本研究の結論および限界と今後の課題	122

おわりに

謝辞

付録

はじめに

母親に対する子育て支援のうち母子保健対策は、子育て世代包括支援センターを中心に行われている(厚生労働省, 2017)。特に、出産して初めて母親になった場合、自分と子どもとの関係性を含め、新たな家族関係を構築する必要がある。その育児の過程においては、試行錯誤を繰り返しながら、母親としてのアイデンティティを築いていくことになるであろう。言葉を話さない子どもへの対応は、不安や負担を伴い、産後うつや子ども虐待に繋がることも指摘されている(日本産婦人科医会編, 2021)。厚生労働省(2022)によると、2020年の児童虐待対応件数は20万件を越え、以降も年々増加していることから、母親へのメンタルヘルスは喫緊の課題になっている。

周産期の女性の自殺、うつ病や、児童虐待の現状をうけ、国は、とりわけ産後の母親へのメンタルヘルス対策を加速している。ハイリスク妊婦の支援は、母子健康手帳の交付時に支援の必要な妊婦をスクリーニングしハイリスク妊婦を支援する仕組みは充実してきている。加えて、子育て中の母親は何等かのストレスを抱えやすいことを鑑み、すべての母親に対するポピュレーションアプローチが重要とされ、特に産後ケア事業を強化し、子育て中の母親の育児不安・育児負担などに対応している(厚生労働省, 2017)。

以上のように、第一子育児中の母親は、育児に不慣れなことから、心身の負担を抱えやすく、子どもの月齢などに応じて母親が求める支援も異なることが予想され、それに合わせた支援が必要である。しかし、現状の支援は母親自身が情報を得て、事業に参加するものが中心となるため、子どもの体調の変化がいつ何時起こるかわからない育児中では、事業に参加したくてもできない場面がある。そのため、母親自身による対策も必要だと考える。すなわち、母親の子どもを含めた生活状況に合わせた子育て支援の方法を検討する必要があると考える。育児で多忙な中、直接的な支援を受けるだけでなく、自分自身で、育児不安などに対する対策ができ、かつ負担の少ない方法があれば、母親の支援の一助になると考える。

そこで、母親自身で自分の育児に関する不安など、精神面をサポートできる方法としてロールレタリング(以下、RLと略する)に着目した。RLとは、春口(2007)によると、自分自らが自己と他者という両方の視点にたち、手紙の差出人である自分の役割と手紙の相手である受取人の役割を自分自身で役割交換を重ねるといった技法である。RLの効果として春口(1995)は、①文章による感情の明確化②自己カウンセリングの作用③カタルシス作用④対

決と受容⑤自己と他者、双方からの視点の獲得⑥RL によるイメージの脱感作⑦自己の非論理的、敗北的、不合理な思考に気づくといった7つの臨床的仮説を挙げている。

以上のことから、博士論文において、子育て中の母親に対する精神面への支援の方法について、RL という方法が子育て支援に役に立つ可能性があるかどうか、研究を行うこととした。

本論文は4章の構成である。第1章は、研究の意義と目的を述べるにあたり、第一子育児中の母親を取り巻く現状と課題を述べるとともに、子育て支援の方法としてのRLを概観し、子育て支援方法としてRLの効果の可能性を述べる。第2章では、就園前の第一子育児中の母親に対し、RLを3回行った後のインタビューから、RLの効果の構造化を図るとともに、RLとしての手紙の記述内容を分析し、RLの回数による記述内容の変化を明らかにし、RLが子育て支援の方法として活用できるか検討する。第3章では、0歳児の第一子育児中の母親に3回RLを実施する群と実施しない対照群の2群間ランダム化比較対照試験を行うとともに、RLとしての手紙の記述内容を分析し、RLの回数による記述内容の変化から、RLの効果を明らかにし、子育て支援の方法として活用できるかを検討する。最後に第4章において、第2章及び第3章の研究結果をまとめ、乳幼児期の第一子育児中の母親へのRLの効果について総合考察を行い、本研究から得られる示唆をまとめた。

2023年4月に、こどもまんなかこども家庭庁が新設され、少子化や児童虐待相談の増加を背景に様々な対策が講じられることだろう。そのうち、すべての子どもが健やかに育つための対策の1つは、母親への支援である。育児中の母親は自由がままならず、既存の事業利用の困難性などの課題を鑑み、本研究が母親への子育て支援に貢献できると考える。

#### 【引用文献】

春口徳雄(1995). 役割交換書簡法 ロールレタリングの理論と実際. 16-18, チーム医療.

春口徳雄(2007). ロールレタリングの技法とは. 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 35-36.

厚生労働省(2017). 子育て世代包括支援センター業務ガイドライン.

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000->

[Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/senta-gaidorain.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/senta-gaidorain.pdf)

[2024/4/13 閲覧]

厚生労働省(2022). 厚生労働白書令和4年度版. 166-171.

日本産婦人科医会(編)(2021). 妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル～産後ケアへの切れ  
目ない支援に向けて～. 4-27, 中外医学社.

## 第1章 第一子育児中の母親を取り巻く現状と課題

第1章では、本研究の意義と目的を明らかにする。そのために第1節では、育児中の母親の現状と課題を明らかにし、第2節では、育児中の母親のうち第一子育児中の母親の特徴から支援の必要性を述べる。第3節では、第一子育児中の母親への支援の方法としてのロールレタリングを概観し、そのロールレタリングの特徴から第一子育児中の母親への活用の可能性について論じ、第4節で、本研究の意義と目的を述べる。

### 第1節 育児中の母親の現状と支援の課題

本節では、子育て支援における母子保健の変遷を述べ、現在の母子保健の課題を挙げる。その後、母子保健の課題の中心となっているメンタルヘルスの現状と課題について、文献検討を踏まえて言及する。

#### 第1項 子育て支援における母子保健の変遷

わが国の母子保健行政は、戦後、昭和22年(1947)の「児童福祉法」の制定により、母子衛生の進展が図られ、さらに昭和40年(1965)には、広く母性と乳幼児の保健を対象とした「母子保健法」が制定され、母子の一貫した総合的な母子保健対策が推進されることになった(厚生労働省, 2015 ; 小林, 2021 ; 国際協力機構国際協力総合研修所, 2004)。母子保健法の施行後は、母性・乳幼児の健康診査、母子保健推進員制度など多くの事業が進められ、その後も時代のニーズに沿って、事業の拡大・拡充が進められ、母子保健の水準は飛躍的に向上した(厚生労働統計協会, 2022a)。このようにわが国の母子保健は、「児童福祉法」、「母子保健法」の下で逐次施策が整備されるとともに、医学、医療技術等の進歩と相まって、乳児死亡率をはじめとする母子保健指標は、世界のトップレベルを示すに至っている(母子衛生研究会, 2021)。

一方、近年、少子化、核家族の進行や都市化、女性の社会進出等によって、子どもを産み育てる環境は大きく変化している。現在も出生率の低下、高齢化といった少子高齢化が進み、児童を健全に生み育てていくことがますます重要な課題となっている。厚生労働省の少子化対策を含む母子保健対策を概観すると、少子化対策は、「令和4年版 少子化社会対策白書」(内閣府, 2022)によると、以下のような対策が取られてきた。1989年に合計特殊出生率が1.57となったこと、いわゆる1.57ショックを発端に、1994年「エンゼルプラン」、1999

年「新エンゼルプラン」、2002年「少子化対策プラスワン」、2003年「次世代育成支援対策推進法」「少子化社会対策基本法」が成立するなど、少子化対策の拡充が図られてきた。しかしながら、少子化の流れは止められず、2010年には「チルドレンファースト」という基本的な考えのもと、「子ども・子育てビジョン」が閣議決定され、これまでの「少子化対策」から、「子ども・子育て支援」へと社会全体で子育てを支える方向になり、2017年「子育て安心プラン」、2020年「新子育て安心プラン」の策定に至っている(内閣府, 2022)。加えて、若い世代が結婚や子どもについての希望を実現できる社会を目指し、2020年に「第4次少子化社会対策大綱」が策定され、少子化対策が進められている(こどもまんなかこども家庭庁, 2020)。

また、母子保健対策としては、こどもまんなかこども家庭庁(2024)によると関係者らが一体となって推進する母子保健の国民運動として、平成13年(2001)より「健やか親子21(第1次)」のちに「健やか親子21(第2次)」が展開され、令和5年度(2023)以降は、育成医療等基本方針に基づく国民運動として位置づけ、医療、保健、教育、福祉などのより幅広い取り組みを推進している。さらに、産前・産後サポート事業ガイドライン産後ケア事業ガイドライン(2020)によると母子に対するきめ細やかな支援をするために、「子育て世代包括支援センター」を設置し、身近な相談者がいないなどの支援が必要な妊産婦等を対象に展開され、そのうち産後ケア事業は、周囲の援助もなく、育児不安などがある母子を対象にきめ細やかな支援を行っている。このように、現在の母子保健対策は、健康診査等、保健指導等、医療対策等に体系化され、思春期から妊娠、出産、新生児期、乳幼児期を通して、一貫した対策が講じられており(厚生労働統計協会, 2022a)、時代の変化に合わせて支援を拡充してきている。

こうした時代の変化に合わせて、母子保健対策が充実してきた結果、厚生労働統計協会(2022b)によると、令和3年(2021)では、乳児死亡率が1.7(対1000人)と世界トップレベルとなるなど母子衛生の水準は非常に高い(母子衛生研究会, 2021)。母子衛生の水準が高くなる一方で、近年は、核家族化や晩婚化、若年妊娠等によって、産前産後の身体的・精神的に不安定な時期に家族等の身近な人の助けが十分に得られず、不安や孤独感を抱いたり、うつ状態の中で育児を行う母親が少なからず存在しており、児童虐待につながるケースも散見される(厚生労働省, 2023)ことから、母親へのメンタルヘルス対策が重要視されており、母親へのメンタルヘルスが母子保健の課題のひとつとなっている。

次項では、近年課題となっている、育児中の母親のメンタルヘルスについてその現状と

支援の課題について述べる。

## 第2項 育児中の母親のメンタルヘルスの現状と課題

### 1. 育児中の母親のメンタルヘルスの特徴

周産期の女性は、妊娠・出産・育児を経験する中で、心理的・身体的・社会的に大きな変化を遂げる。吉田, 山下, 鈴宮(2017)によると、もともと女性には心身のバランスを保つために生理的な調節機能や独自の心理的な対処スキルがあり、妊娠・出産という多大なストレスに対しても適応できるように造られているが、出産後には、女性ホルモンの顕著な変化などから、一時的な気分の不安定さ(マタニティブルー)を引き起こし、ものの見方が否定的になったり、母親としての役割を加重に感じて、育児を一人で抱え込んだりしてしまいがちになる。森川(2021)は、このような生理的な変化に加え、新しい家族や母親という役割を得たり、反対に今まで築いてきた環境や対人関係を失ったり、妊娠や育児を通して過去の養育された体験を想起して葛藤するといった心理社会的な変化も大きいことから、精神的な不調を来しやすい時期と指摘している。また森川(2021)は、このようなメンタルヘルスの不調は、母親自身の問題のみならず、胎児及び新生児の心身の発達にも影響を及ぼし、養育不全や児童虐待、さらには母親の自死、嬰兒殺しにもつながる可能性があるため、その支援体制づくりは喫緊の課題と述べている。

妊産婦のメンタルヘルス対策が重要になった背景として、妊産婦の自死に関する竹田の報告(2017)があった。その報告(竹田, 2017)では、2005年から10年間の東京都内の調査において、周産期死亡数89名のうち63名、7割以上が自死と報告され、そのうち産後の自死は40名(63%)、うち6割は精神疾患を有し、そのうち約3割は産後うつ病であった。鈴木(2023)によると、他国との妊産婦自殺数との比較においても出生10万人あたり、スウェーデン3.7人、英国2.0人であるのに対し、東京都の妊産婦自殺件数は1年間に6.3人、出産10万人あたりの分娩件数にすると8.7件と、欧州と比べても3倍弱相当と高い値を示した。このように、わが国の妊産婦の自死は諸外国と比べても多く、産後うつ病などが一因であることを考えると、周産期のメンタルヘルス対策は、重要な政策課題となっている。

子育て中の不安から産後うつや子ども虐待に繋がることが指摘されている。厚生労働省(2022)によると、2020年の児童虐待対応件数は20万件を越え、以降も年々増加している。こどもまんなかこども家庭庁(2023)によると、児童虐待による死亡事例は毎年50件

超で推移し、2020(令和2)年度は66件(77人)となり、その内訳は、心中以外の虐待死における子どもの年齢は0歳が48.0%と最多であり、加害者は実母が最多で、40.0%であった。心中以外の虐待死における実母の心理的・精神的問題は、養育能力の低さ34.7%、育児不安34.7%、精神障害16.3%であった。これらのことから、産後の母親の育児不安などへの対策が急がれている。

では、実際の子育ての不安や悩みの実態はどのようなものであろうか。子育ての悩みや実態等について全国的に調査した文部科学省の報告(株式会社インテージリサーチ, 2021)によると、子育てに関して不安を感じる女性は76.4%と男性よりも14.6%高くなっており、悩みや不安をいつも感じる人のその内容は、「子どもとの接し方がわからない」、「家族で協力して子育てができない」、「子どもの気持ちがわからない」であった。山下, 山崎, 松岡, 金子(2022)も、母親たちの悩みは、「身近な人々から家事や育児のサポートを受けることが難しいこと」、「子育てに不慣れであること」、「母親になることに対しプレッシャーを感じていること」といった実態があり、多種多様であることを述べている。さらに、子育ての負担について、令和2年度文部科学省委託調査の「家庭教育の総合的推進に関する研究調査」(株式会社インテージリサーチ, 2021)によると、子育ての主体は平日・休日とも男性より女性が主体になる割合が9割近くとなっている。厚生労働省雇用環境・均等局の「令和4年版 働く女性の実情」(2023)によると、労働力総人口総数に占める女性の割合は44.9%と徐々に増加し、半数近くになっており、かつ第一子出産後に約7割の女性が出産後も継続就業している。近年、男女共同参画社会(内閣府男女共同参画局, 2023)によると、わが国は、男女が社会の対等な構成員としてあらゆる分野に参画する社会を目指している。このように女性の社会進出など時代は変化しつつあるが、先行研究によれば、いまのところ子育ての主体は、女性であることが多い。それに伴い、女性は育児の悩みや負担を感じていると考えられ、育児中の母親への支援が必要といえる。

それでは、子育ての悩みや不安について、誰に相談しているのであろうか。子育ての悩みや実態等について令和2年度文部科学省委託調査の報告書(株式会社インテージリサーチ, 2022)によると、子育てについて悩みや不安がある時の主な相談相手は、「配偶者」が76.6%と最も高く、次いで「実母」52.1%、「子育てをしている仲間」が25.3%、「行政などの公的機関」2.1%であった。一方、「相談相手がいない」が2.3%、「誰に相談していいかわからない」が0.9%、「相談しない」が5.1%、と相談に繋がっていない者もいる。このように多くの子育て中の者は、身近な人に相談しているが、相談者がいないなど

相談に繋がっていない者も 8.0%強いる。

以上のように、育児中の母親は心理的・身体的・社会的変化により、育児不安や負担を抱えやすく、メンタルヘルスの不調をきたしやすい。また、育児不安や負担を軽減させたくても、夫や家族、地域や専門家などの社会的サポートが得られなければ、さらに負担が大きくなることは予想できる。全国的な妊産婦メンタルヘルス調査報告書(三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2018)からも、多くの母親は、大なり小なり育児不安や負担を抱えているため、母親が自身をサポートする資源を増やし、育児不安や負担を軽減していくことも大切だと考える。

## 2. 育児中の母親へのメンタルヘルス対策

周産期の女性の自殺、うつ病や、児童虐待の現状をうけ、国は、とりわけ産後の母親へのメンタルヘルス対策を加速している。ハイリスクの妊婦等への支援は妊娠届および母子健康手帳の交付時に、保健師・助産師などの専門職による面談から、支援の必要な特定妊婦を把握し、関係機関と連携をしている。そして、出産後も母子への支援を継続していく取組みがなされ、心身のみならず、社会的にも支援を必要としているハイリスクの周産期女性への支援体制が整ってきている。

他方、育児中の母親への支援は、ハイリスクの特別な親子だけではなく、妊娠・出産・育児では、状況が日々変化し、誰にでも困難があるという認識で、すべての親子への支援をするというポピュレーションアプローチの必要性から子育て世代包括支援センターが設置されている(厚生労働省, 2017)。子育て世代包括支援センターでは、母子保健施策と子育て支援施策との一体的な提供を通じて、妊産婦等の健康保持及び増進に関する包括的な支援を行うため、地域の特性に応じた妊娠期から子育て期にわたる切れ目のない細かな相談支援などを実施し、虐待の予防及び早期発見に留意することも示されている(厚生労働省, 2017)。

妊娠・出産・育児等に係るメンタルヘルスの主な支援体制として、わが国では、妊娠の届出および母子健康手帳の交付を受けて、妊産婦健診、乳幼児健診など多様な母子保健事業が行われてきた(厚生労働統計協会, 2022a)。また、2016年には、「子育て世代包括支援センター」の設置が義務付けられ、すべての妊産婦等を対象に、予防的な視点を中心としたポピュレーションアプローチを行うとともに、母子保健や子育て支援を含む包括的なサービスを切れ目なく提供するようになっている(中根, 2019)。また、退院後の母子に対する心身のケ

アや育児のサポート等を行う「産後ケア事業」（こどもまんなかこども家庭庁, 2020）や、家庭や地域での妊産婦の孤立感の解消のための「産前産後サポート事業」（こどもまんなかこども家庭庁, 2020）、産後うつ予防や新生児への虐待予防等を図るための「産婦健康診査事業」（中根, 2019）が行われている。また、メンタルヘルスの支援の必要性を図るために、3つの質問票である①育児支援チェックリスト②エジンバラ産後うつ病質問票③赤ちゃんへの気持ち質問票の使用を勧めている（日本産婦人科医会, 2021a）。

これらのように、国の母子保健対策を中心に母親のメンタルヘルスへの支援体制は、ハイリスクアプローチのみならず、全ての親子が支援を必要としているとの前提に基づき、ポピュレーションアプローチも含め、子育て世代を包括的に支援してきている。

### 3. 育児中の母親の現状と支援の現状

これまで述べてきたように、周産期の女性への支援体制は整ってきているが、それを享受すべき母親はどういう生活を送っているのだろうか。

妊産婦に対するメンタルヘルスの全国調査（三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2018）によると、出産回数1回目の産後4か月の母親は、自分の時間がない38.2%、家事が思うようにできない39.2%という理由で育児負担を感じており、23.0%の母親は産後に十分な睡眠がとれず、31.8%の母親が育児などの体の疲れを感じながら産後を過ごしているのである。そのような状況から、日帰りで休息・利用できる場を利用できるサービスを57.4%という半数以上の母親が希望している（三菱UFJリサーチ&コンサルティング, 2018）。また、「家庭教育の総合推進に関する研究調査」（株式会社インテージリサーチ, 2021）によると、子育ての主体は女性が9割近くあることから、育児中の母親は、育児も家事も行っていると推察される。

次に、サービス提供者側の課題がある。サービス提供者側からは母子保健分野と子育て支援分野においては、連携の強化が進んでいる一方、妊産婦のメンタルヘルスケアの観点からは、まだまだ多職種での連携が十分とは言い難いのが現状である。その理由として渡邊, 榎原(2017)は3つの要因を挙げている。1つ目に専門家の違いによる精神科と産科、都道府県が管轄する「精神保健福祉」と市町村が管轄する「母子保健」など各専門機関の間において横の連携が十分とれていないこと、2つ目に、妊娠期、出産期、産後と関わる機関が異なり、支援が細切れになりやすいこと、3つ目に、母子の里帰りや家族の転居などで中心となる支援機関が変わってしまうことが挙げられ、体制整備の困難さが指摘されて

いる。

これらのように総合的には、周産期の女性、とりわけ産後の母親への支援は整ってきているが、公的な支援の多くは、母親が主体的にアクセスをし、参加することが主となっている。全国的な妊産婦メンタルヘルス調査報告書(三菱 UFJ リサーチ&コンサルティング, 2018)では、妊産婦のメンタルヘルスに特化した事業は 13.6%と少なく、内容は、子育てに不安を感じている親に対し相談事業やグループミーティング等であり、多くは母子保健事業等の機会を利用した妊産婦メンタルヘルスケアの観点からの受診勧奨であった。これらは、母親自らが、事業にアクセスする必要があるものばかりであった。母親が、子どもを同伴して移動するためには、子どものミルク、着替え、オムツ、移動のための手段(ベビーカー、チャイルドシート付の自転車・自動車など)などの準備が必要になるため、困難を要する。母親の中には、相談者が身近にいない、また、相談機関に行くためには、子ども同伴でバスにのるといった困難さを抱える母親もおり、相談機関へのアクセスに不便な人が少なくない。また、日々変化する育児状況に合わせて生活をしなくてはならない状況を鑑みると、母親自身による対策も必要だと考える。育児で多忙な中、直接的な支援を受けただけでなく、自分自身で、育児不安などに対する対策ができ、かつ負担の少ない方法があれば、母親の支援の一助になると考える。

#### 4. 育児中の母親へのメンタルヘルス支援に関する課題

ここでは、母親に対するメンタルヘルス支援に関する先行研究を概観し、母親のメンタルヘルス支援の課題について検討する。

文献の選定方法は日本の文献データベースとして医学中央雑誌 WEB と CiNii Article を用いた。キーワードは(子育て支援 OR 育児支援) AND (母親 OR 母) AND (メンタルヘルス OR 精神保健 OR 心の健康)とした。文献検索は 2022 年 7 月 1 日に行った。

言語は日本語とし、論文の種類は会議録を除いた。文献の選定基準は子育て支援のうちメンタルヘルスに関する文献を求めた。メンタルヘルスに影響を与える支援方法について検討するため、解説・総説を含め広く検索した。文献が刊行された期間は、子育ての孤立化のため育児に不安を持つ母親に対し母子保健と子育て支援を包括的に支える政策が始まったのが 2016 年以降(健やか親子 21 第 2 次が 2016 年の施行、子育て支援対策として子育て世代包括支援センターの設置義務化が 2017 年から施行)のため、2017 年以降を対象とし、2022 年 7 月 1 日までのものとした。

文献の選定方法は図1のとおりである。キーワード検索により72件が抽出され、タイトルや、要旨を精読し43件を除外し、本文精読の対象文献を25件とした。本文を再考し、6件除外し、レビュー対象文献が19件となった。さらに引用文献等を確認し、2件を追加し、最終的に21件がレビュー対象となった(表1)。

次にレビュー対象文献より、文献の記述内容からメンタルヘルスに関する支援内容を中心に分類を行った。分類の結果、重複を含み、1. 母親のメンタルヘルスの実態(7件)、2. 既存の保健事業による支援(2件)、3. 専門的個別支援(4件)、4. 新規事業による支援(7件)、5. メンタルヘルス支援事業の紹介(3件)と5つに分類された。1. 母親のメンタルヘルスの実態(7件)については、子どもの栄養状況から母親のメンタルヘルスとの関連を調査したもの(山本, 永橋, 大, 2017; 中橋, 池添, 井上, 加藤, 藤川, 眞鍋, 竹内, 2018)、育児期の産後うつなどのメンタルヘルスに関連する要因の調査(座波, 斉藤, 2019; 柘植, 2019; 周, 2019)、母親のうつなどの健康状態と子どもへの対児感情との関連を調査したもの(高木, 2018; 河下, 根間, 當間, 宮, 伊是名, 平田, 糸数, 2021)があり、調査の実態から、母親のメンタルヘルスの重要性を述べていた。2. 既存の保健事業による支援(2件)は、今ある保健事業のうち、乳幼児健診や家庭訪問による母親へのメンタルヘルスへの支援の有効性を述べたもの(立花, 2018; 池添, 井上, 藤川, 加藤, 中橋, 眞鍋, 竹内, 2018)であった。3. 専門的個別支援(4件)は、助産師などの専門家や専門的支援プログラムによる個別支援の有効性を述べたもの(小澤, 2017; 菊地, 小林, 本多, 齋藤, 西郡, 酒井, 松岡, 2018; 岡光, 鈴木, 2018; 麻生, 2019)であった。4. 新規事業による支援(7件)は、ペアレントトレーニングやNPプログラム、産前産後サポート事業など新規事業による効果を述べたもの(立元, 川瀬, 野崎, 後藤, 岩切, 坂邊, 岡本, 2021; 戸部, 井上, キタ, 2017; 山西, 上原, 千葉, 2019; 山脇, 後藤, 水野, 津富, 2018; 稲葉, 2019; 稲佐, 森田, 2018; 石井, 後藤, 渡邊, 津富, 佐々木恵, 小宮, 安村, 2021)であった。5. メンタルヘルス支援事業の紹介(3件)は、メンタルヘルスを含めた母子支援のうち海外のNFPなどの支援事業の紹介であった(岡光, 鈴木, 2018; 麻生, 2019; 高橋, 2019)。以上のように、メンタルヘルス支援に関する文献からは、メンタルヘルスの実態調査を含め、メンタルヘルスへの支援は子育て支援に関する事業(家庭訪問など)に包含されることが多いことが概観された。また、メンタルヘルスを含めた子育て支援事業について、家庭訪問以外は、母親自身がアクセスして事業に参加する必要があるものが多かった。

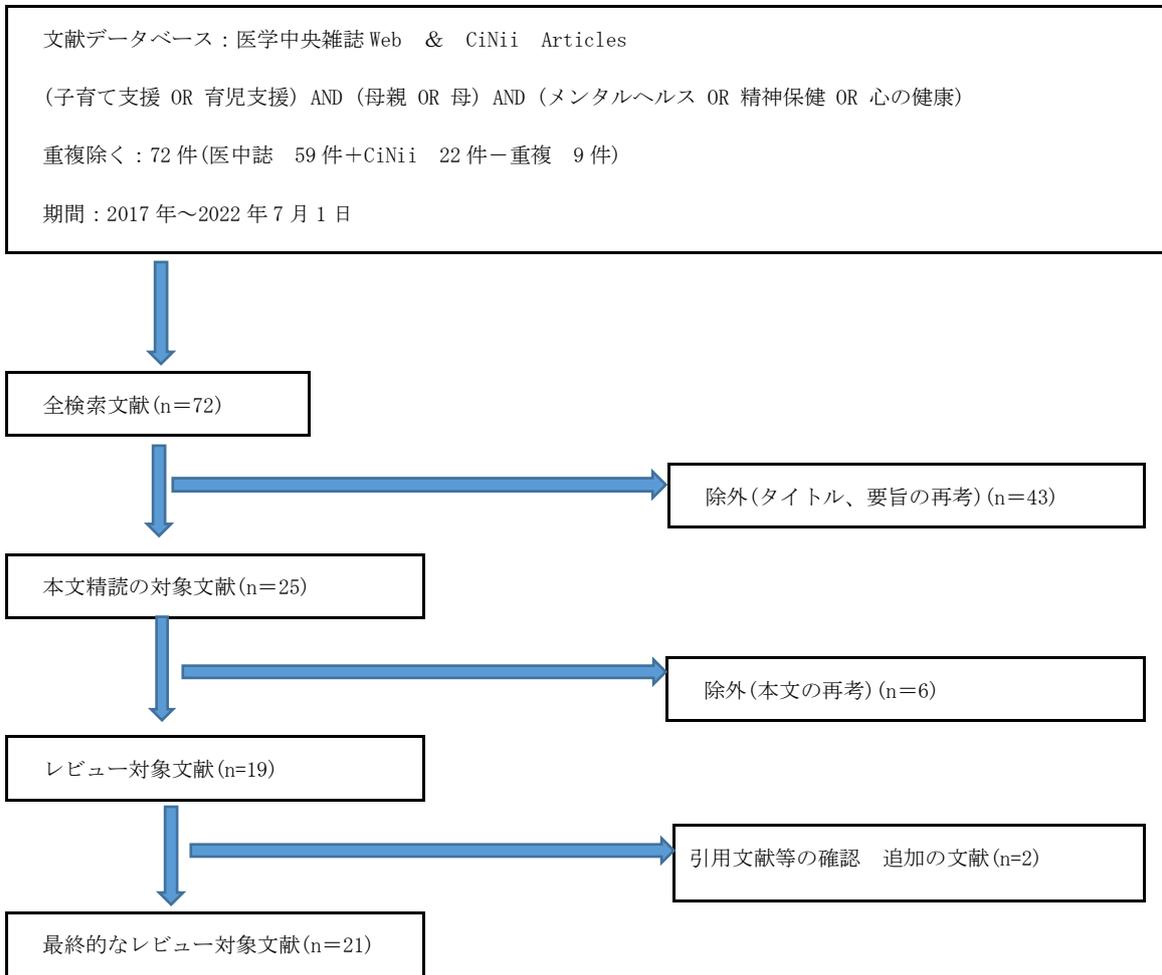


図1 メンタルヘルス支援に関するレビュー対象文献の選定手順

表1 母親のメンタルヘルス支援に関する対象文献

著者 (年) テーマ	目的	結果・考察等	支援の分類
1 山本直子, 永橋美幸, 大和代 (2017) 乳幼児を持つ女性の精神的健康と関連する要因-女性の食生活習慣に着目して-	乳幼児を持つ女性の食生活習慣に着目し、精神的健康不良に関連する要因を明らかにすること	乳幼児を持つ女性の精神的健康不良に関連する要因は食欲がないこと、食事が不規則であること、外食回数が多いことであった。専門家が乳幼児をもつ女性の精神的健康不良を予防するための早期介入の手助けになる。	1
2 中橋尚子, 池添結美代, 井上美智子, 加藤淑美, 藤川シズ子, 眞鍋由紀子, 竹内美由紀 (2018) 香川県内の母乳育児環境の現状と課題 助産師による乳児家庭全戸訪問時のアンケート調査より	香川県内の母乳育児状況を明らかにし、母親のメンタルヘルスを考慮した母乳育児支援を検討すること	平成28年度調査と平成20年度調査、厚生労働省「平成27年度乳幼児栄養調査」と比較した結果、県内の母乳栄養の割合は増加傾向にあり、全国平均より高かった。一方で初産婦は混合栄養が多く、メンタルヘルスでも「赤ちゃんがなむずかかったり、泣いたりしているかわからない」「赤ちゃんのためにしなないけないことがあるのに、おろおろしていいかわからない時がある」等の項目が混合栄養の母親に有意に高い結果となった。継続的に母乳育児支援が求められる。	1
3 歴波ゆかり, 斉藤ひさ子 (2019) 産後6~8週における母親のQOLの実態と妊娠期間の首尾一貫感覚(SOC)および産褥期うつ病傾向との関連性	妊娠前から予測した子育て支援、助産ケアへの示唆を得るため、育児期女性のQOLと妊娠後期のSOCおよび産褥期うつ病傾向との関連について明らかにすること	SOCの高い母親は産褥期うつ病傾向が低いという結果から妊娠後からの継続支援として、SOCを高く変化させる可能性をもつ関わりや支援の重要性が示唆された。	1
4 柘田紀美 (2019) 1歳6か月児をもつ夫婦の性役割分業観との関連	1歳6ヶ月児をもつ夫婦の性役割分業観と、母親のメンタルヘルスとの関連を明らかにすること	母親のメンタルヘルスに関連する要因には、母親の「主観的健康観」「経済的な満足度」「休日の家事時間」「休日の睡眠時間」「父親の育児支援行動得点」「夫婦関係の満足度」「母親のメンタルヘルス」に関連していないことが明らかになった。母親のメンタルヘルスに最も関連していたのは、母親の「主観的健康観」と「児の特性」であった。	1
5 周飛燕 (2019) 母親による児童虐待の発生要因に関する実証分析	全国からランダムに抽出された世帯調査の個票データに基づき、定量的なアプローチを用いて児童虐待の経済・社会要因を分析し、近年深刻さを増す児童虐待に対して、施策立案のためのエビデンスを提供すること	児童虐待が発生する背景には、母親の病理性要因(健康不良、うつ、DV被害)のみならず、貧困などの経済環境と周囲からのサポート不足などの社会環境も影響していることが分かった。いずれの種類の児童虐待についても、健康不良、メンタルヘルスの問題、未成年期の虐待経験など、母親自身の病理的要因の影響が確認される。一方、経済環境と社会環境の影響は、虐待の種別により若干の違いが見られる。「身体的虐待」は、貧困家庭というよりも、多子家庭で生じやすい。「育児放棄」は、低出生体重児のいる家庭やひとり親家庭で発生する確率が比較的高い。	1
6 高木梢子 (2018) 妊娠期と産後における父母の健康度と子どもへの感情との関連	妊娠期から産後における父母それぞれ健康度と子どもへの感情の関連を明らかにすること	子どもへの回遊的感情の強さを示す対児童感情尺度は、父母ともに産後に低下していたが、母親で変化がより緩やかであり、育児が始まる産後では二人以上子どもをもつ母親で最も高かった。さらに母親では、自己の心身の健康度と負の相関、自己の抑うつ状態と正の相関が認められた。父親の拮抗指数は自己と母親の健康度の低さと関連していた。父親に影響を与えているのは全て母親の姿勢であり、しかも父親ともに、妊娠期の父親の気遣いとそれに対する母親の認知が抽出され、父親の手段的・精神的支援の在り方が、夫婦双方の子どもへの感情に影響していることが明らかになった。	1
7 河下英子, 根間里佐, 菅間萌, 高尚子, 伊是名博之, 平田真由美, 糸数功 (2021) 当院における産婦健康診査導入の状況と問題点	産婦健康診査の内容を分析し、産後の母親のメンタルヘルス・ボンディングの状態を確認し、産後支援のあり方について検討を行うこと	生活リズムの慣れはEPDSの得点に、育児の慣れは赤ちゃんへの気持ち質問票の得点に関連していることが推察された。産後2週目でEPDS得点が高い群には、助産師外来、心理士面接等が有効。産後2週前・産後1か月の両方で赤ちゃんへの気持ち質問票の得点が高くなり、支援の方法を検討する必要がある。	1, 3
8 立花良之 (2018) 母親のメンタルヘルス	①乳幼児健診で留意すべき母親のメンタルヘルス不調の紹介②アセスメントツールの紹介③母親へのアドバイスや支援、多職種連携について	乳幼児健診は、メンタルヘルス不調の母親の早期発見・早期介入のゲートキーパーの役割を果たす。母親のメンタルヘルス不調にはうつ状態と厳格妄想状態があり、またメンタルヘルスアセスメントツールで、EPDSなどがある。保健師が乳幼児健診時に把握していた母親のリスクを情報共有し、多職種で支援を検討することが有益。母親のメンタルヘルスに留意した乳幼児健診は、子育て家庭の問題の予防に重要である。	2
9 池添結美代, 井上美智子, 藤川シズ子, 加藤淑美, 中橋尚子, 眞鍋由紀子, 竹内美由紀 (2018) 香川県の助産師による乳児家庭全戸訪問の母親評価と育児支援課題ー平成20年調査と平成28年調査の比較からー	助産師の資質の向上と助産師による乳児家庭全戸訪問の意義と課題を明らかにすること	母親の訪問への期待が75.5%、満足が79.7%、気持ちが落ちた87.9%と、助産師の訪問は高い評価を得ていた。相談内容は、授乳、母乳や育児の発育状態に関するものが最も多く助産師が訪問する意義は大きい。健康問題のほかに予防接種の受け方、保育園入所など乳児期の幅広い内容へと変化していた。メンタルヘルス調査では、「赤ちゃんがなむずかかったり、泣いたりしているかわからない」が53.7%を示し、エジンバラ産後うつ病質問票では9点以上が9.7%、赤ちゃんへの気持ち質問票は3点以上が26.6%と高いストレス状況の母親が多かった。また初産婦の得点が高かった。	2
10 小澤千重 (2017) 産後のスクリーニングと育児支援	妊娠後と接する機会の多い助産師が行う、産後のメンタルヘルスにおけるスクリーニングと育児支援について考えること	産後は妊娠中に意に気づかずに無かった女性でも、精神的不調を訴えることがあり、傾聴があり調整能力を高めていくことで、質の高い支援につながる。	3

著者(年) テーマ	目的	結果・考察等	支援の分類
11 菊地紗耶, 小林奈津子, 松奈美, 齋藤秀光, 西郡秀和, 酒井由里, 松岡洋夫 (2018) 産褥期メンタルケア外来(精神科)の経験から	産褥期の周産期メンタルヘルス支援の紹介と精神科医との連携と精神科医の責務	十分経験を積んだ10名産褥の助産師が日替わりで日暮わりで心理支援外来を担当し、妊産婦1人1人に時間程度の時間を確保し、不安の軽減、保健康指導を行い、ニーズに合わせ、臨床心理士と精神科医、メデイカルソーシャルワーカーへ紹介し、多職種ミーティングにて、心理支援外来利用中の妊産婦や、臨床心理士、精神科医がかかわっている妊産婦について、現状の確認と方針の検討、情報共有を行っている。	3
12 岡光憲子, 鈴木代子 (2018) 親と専門職者との介入効果に関する研究の検討	海外における予防的に提供されている支援プログラムの効果検証と、国内における認識からの早期支援のあり方の示唆を得ること	NFP (米国) に基づいた支援プログラムにより、産褥期報告件数を減少させ、子どもの健全な発達を促し、犯罪率や薬物使用率の低下をもたらした。FPM (英国) による産褥後支援プログラムにより、親子相互作用、言語的反応が高く、特に産前に抑うつ症状のあった母親の子どもでは、認知発達言語発達が良好な報告があった一方、有意な成果がないとの結果もある。地域で親子に開かれた支援プログラムをとりもつて最初コンタクトをとり、親の能力や知識を尊重した関わり的重要性を強調されており、看護職がFPMによる支援で、親の自己効力感を高め、親自身の問題に対する解決能力を高めることが示唆されていた。日本でもエビデンスに基づいた独自の早期支援プログラムの開発や変遷を検討する必要がある。	3, 5
13 藤生典子 (2019) 子育て支援に活かすタッチング: タッチが伝えるメッセージ	将来の日本の子どもを養育する保護者に①母親のメンタルヘルス②発達障害の内容を組む③子どもも行動への対処の対処の内容を組み込んだピアレンティングプログラムを作成し、その効果を検証すること	母親のタッチは、子どもがおかれています。養育文脈の性質より広域的に悪化し、タッチによる身体経験は親への気づきをもたらす。子どもが持っている養育文脈の悪化は、子どもも養育の二重性を帯び、親子関係に悪影響を及ぼす可能性がある。タッチングによる気づきを少なくし、子どもの養育文脈に不適切なタッチを多くする可能性が考えられる。	3, 5
14 立元真, 川瀬隆子, 野崎秀正, 後藤大士, 岩切祥子, 坂田達子, 岡本憲和 (2021) 乳幼児期の子どもの行動への介入—乳幼児版ベアラント・トレニングプログラムの試行—	1~3歳の子どもの養育する保護者に①母親のメンタルヘルス②発達障害の内容を組む③子どもも行動への対処の対処の内容を組み込んだピアレンティングプログラムを作成し、その効果を検証すること	乳幼児版ベアラント・トレニングに参加した母親は、子育てに対するネガティブな認知を有意に低下させ、ストレス反応のうち、絶望と焦燥のストレス反応を有意に低下させ、母親のメンタルヘルスに一定の効果があった。	4
15 戸部浩美, 井上裕美, キタ華子 (2017) 産褥期におけるマインドフルネスの活用	マインドフルネスの紹介と効果について	マインドフルネスとは、自分に気が付き、意識して呼吸、感覚、感情や思考に注意を向け、あるがままを受け入れるトレーニングを積み重ねること、しなやか、心を鍛えることができる。マインドフルネスのワークブックは通常クラス群に比べて、妊産褥期間中のうつ病や産後うつ病のスコアが低い事が示されており、意義のある人生を送るための手段として学ぶ機会を願う。	4
16 山西加織, 上原徹, 千葉千恵美 (2019) 育児を支援する母親の健康支援を目的に、ヨリ実践がメンタルヘルスに及ぼす即時効果を検証すること	育児を支援する母親の健康支援を目的に、ヨリ実践がメンタルヘルスに及ぼす即時効果を検証すること	専門家の指導によるヨリ実践後、POMSで評価された「緊張不安」「抑うつ」「怒り敵意」「疲労」「混乱」「有罪感」は有意に低下し、「活力」が有意に上昇した。身体感覚で「頭痛・頭重」「体の怠り」が有意に低下した。「育児への肯定的感情」が高い母親ほど、気分状態へのポジティブな効果が大いことが示された。	4
17 山脇功次, 後藤あや, 水野美文, 津富宏 (2018) ノンパバイティブな育児実践の即時効果	NPプログラムの効果の検討	NPプログラム開始時には、母親は自身の心身の調子と子どものコミュニケーションについて、子育てと家事を両立する中で悩んでいたが、プログラム終了時には、自分自身をふりかえり、子どもとの関わり方を参加者同士の意見交流から学び、その結果、自分の愛着と感情のコントロール、孤独感の軽減を認識していた。NPプログラムは体験学習サイクルを基盤として、自らの生活に開くテーマを設定して仲間づくりを行い、相互に学び合い気が合うという主要機序を想定している。本報告では、この主要機序が機能していることが確認された。	4
18 稲葉淳子 (2019) 伊東市における産前・産後サポート事業～NPO法人「子育てネットワーク」委託事業の家庭訪問型子育て支援事業と集団型子育て支援事業について～	産前産後サポート事業の紹介(経緯と成果等)	家庭訪問型子育て支援事業「ホームスタート」は専門家とは違う「ゆるい」のスタアツフによる傾聴を主とした支援による参加者の母親から「共感しええもしい、ダメな母親出ない」と思えて、イライラが減った」といった感想から母親のニーズに沿った支援ができて、集団型子育て支援「海カフェ」という子育てサロンの交流ができた。	4
19 稲佐郁恵, 森田せつ子 (2018) 某市における産褥期から1歳までの育児支援の現状と課題	産褥期から1歳までの育児支援の現状と課題を明らかにすること	妊産褥期における健康教育学(母学級)などの受講率は40%弱と少なく、育児中の母親が妊産褥中に「もっと知っておきたかった」講座は、「退院後の赤ちゃんと生活」などで、早期育児期に必要な知識や産後メンタルヘルスの知識などへのニーズが分かったが、これらは産褥後1週から2週間健診「こんにちは赤ちゃん」などで利用者が多く、産後4週間までの公的支援の支援が定着しており、利用者の感想から、これらの支援から情報サポート、道具サポートを受けたいことが分かった。	4
20 石井佳世子, 後藤あや, 渡邊一代, 津富宏, 佐々木美恵, 小宮ひろみ, 安村諒司 (2021) 夫婦を対象とした産褥期育児支援プログラムを実施し、介入前後比較を行った介入研究後に、プログラムに参加した母4か月児健康診査時点における特徴～非参加群と比較して～	夫婦を対象とした産褥期育児支援プログラムを実施し、介入前後比較を行った介入研究後に、プログラムに参加した母親の特徴を明らかにすること	本プログラムの参加者は、産褥中のうつ傾向、家庭内での困りごと、体調不良、行政や民間機関等への相談の割合が高く、ハイリスク者の可能性があること、本プログラムにはハイリスク者をスクリーニングする機能があるため、本プログラムへの参加を支援のスタートととらえ、産後にわたって切れ目のない支援が必要であることが示唆された。	4
21 高橋麗理 (2019) 産褥期メンタルヘルス向上を目指して(解説)	産褥期のメンタルヘルス問題にロールモデルを対象とした予防的変えを推進する役割のある看護職に対して、メンタルヘルスリテラシーの向上を目指すこと	産褥期におけるメンタルヘルスリテラシーについて、海外のPNDの取り組みを説明し、「パートナーとの関係性」「乳児のぐずり・泣き」に焦点を当て、ジェンダーからの性役割分業に促す気づきを促すWWWIからみたメンタルヘルスリテラシー向上への取り組みの紹介であった。	5

支援の分類 1 実態調査 (EPDS等) 2 既存の保健事業による支援 3 専門的個別支援 4 新規事業による支援 5 支援の紹介

表2 記述内容の分類

	1. 母親のメンタルヘルスの実態	2. 既存の保健事業による支援	3. 専門的個別支援	4. 新規事業による支援	5. メンタルヘルス支援事業の紹介
文献数 (重複含)	7	2	4	7	3

1. 母親のメンタルヘルスの実態とは産後うつなどメンタルヘルスに関する実態調査など
2. 既存の保健事業とは家庭訪問・乳幼児健康診査
3. 専門的個別支援とは専門家による予防的個別支援
4. 新規事業による支援とは既存の保健事業以外の事業による支援
5. メンタルヘルス支援事業の紹介とはメンタルヘルス支援に特化した事業の紹介

#### 【引用文献】

母子衛生研究会(2021). わが国の母子保健 令和3年. 18-32, 母子衛生研究会.

株式会社インテグリティサーチ(令和2年度文部科学省委託調査)(2021). 令和2年度「家庭教育の総合的推進に関する調査研究 ～家庭教育支援の充実に向けた保護者の意識に関する実態把握調査～」報告書 令和3年2月.

小林秀幸(2021). 母子保健行政の歴史を振り返り、これからの育成医療を考える. 子どもの健康科学, 21(1), 35-37.

こどもまんなかこども家庭庁(2020). 少子化社会対策大綱～新しい令和の時代にふさわしい少子化対策へ～2020年5月29日.

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/834d4ee3-212d-4f35-aefa-6b795ebc913a/452ed544/20230522\\_councils\\_shingikai\\_kihon\\_seisaku\\_JapZTAT7\\_08.pdf](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/834d4ee3-212d-4f35-aefa-6b795ebc913a/452ed544/20230522_councils_shingikai_kihon_seisaku_JapZTAT7_08.pdf) [2024/6/14 閲覧]

こどもまんなかこども家庭庁(2020). 産前・産後サポート事業ガイドライン産後ケア事業ガイドライン 令和2年8月

[https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic\\_page/field\\_ref\\_resources/ff38becb-bbd1-41f3-a95e-](https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/ff38becb-bbd1-41f3-a95e-)

3a22ddac09d8/aac7b7ba/20230401\_policies\_boshihoken\_78.pdf [2024/6/13 閲覧]

こどもまんなかこども家庭庁(2023). こども虐待による死亡事例等の検証結果等について  
(第19次報告)  
[https://www.cfa.go.jp/councils/shingikai/gyakutai\\_boushi/hogojirei/19-houkoku/](https://www.cfa.go.jp/councils/shingikai/gyakutai_boushi/hogojirei/19-houkoku/)  
[2024/1/4 閲覧]

こどもまんなかこども家庭庁(2024). 健やか親子 21.  
[sukoyaka21.cfa.go.jp/about/growth-sukoyaka21/](https://www.cfa.go.jp/about/growth-sukoyaka21/) [2024/6/13 閲覧]

国際協力機構国際協力総合研修所(2004). 保健医療の経験.  
[https://openjicareport.jica.go.jp/980/980/980\\_000\\_11764453.html](https://openjicareport.jica.go.jp/980/980/980_000_11764453.html). [2024/4/13 閲覧]

厚生労働省(2015). 厚生労働白書平成26年度版. 15-17.

厚生労働省(2017). 子育て世代包括支援センター業務ガイドライン.  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/senta-gaidorain.pdf>  
[2024/4/13 閲覧]

厚生労働省(2022). 厚生労働白書令和4年度版. 166-171.

厚生労働省(2023). 母子保健情報誌第8号 特集 周産期のメンタルヘルスと産後ケア事業.  
4-8.

厚生労働省雇用環境・均等局(2023). 令和4年版 働く女性の実情.

厚生労働統計協会(2022a). 国民衛生の動向2022/2023. 97-98.

厚生労働統計協会(2022b). 国民衛生の動向2022/2023. 67-69.

三菱UFJリサーチ&コンサルティング(2018). 妊産婦に対するメンタルヘルスケアのための  
保健・医療の連携体制に関する調査研究報告書.

森川真子(2021). 妊産婦のメンタルヘルスの実態と支援の方向性. 精神経雑誌, 123(11), 732-739.

内閣府(2022). 「令和4年版 少子化社会対策白書」  
<https://warp.da.ndl.go.jp/info:ndljp/pid/12772297/www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2022/r04pdfhonpen/r04honpen.html> [2024/6/17 閲覧]

内閣府男女共同参画局(2023). 男女共同参画社会とは.  
[https://www.gender.go.jp/about\\_danjo/society/](https://www.gender.go.jp/about_danjo/society/) [2024/6/13 閲覧]

- 中根恵美子(2019). 妊産婦に対する支援について. 4-7, 妊産婦のメンタルヘルスケア, 母子保健情報誌 04.
- 日本産婦人科医会(編)(2021a). 妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル～産後ケアへの切れ目ない支援に向けて～. 83-94, 中外医学社.
- 鈴木利人(2023). 周産期におけるメンタルヘルスの必要性. 母子保健情報誌 第8号 特集 周産期のメンタルヘルスと産後ケア. 9-14, 厚生労働省.
- 竹田省(2017). 妊産婦の自殺防止. 周産期医学, 47(5), 623-627.
- 渡邊博幸, 榎原雅代(2017). 精神保健と母子保健の連携はなぜ困難なのか?—3つの連携障壁とその解決—. 精神科治療学 32(6), 719-722.
- 山下華歩, 山崎圭子, 松岡あやか, 金子政時(2022). 母子保健コーディネーターが捉える母親達の悩みの実態. 南九州看護研究誌, 20(1), 9-16.
- 吉田敬子, 山下洋, 鈴宮寛子(監)(2017). 妊娠中から始めるメンタルヘルスケア. 22, 日本評論社.

## 第2節 第一子育児中の母親の特徴と支援の必要性

本節では、前節(第1節)における育児中の母親に対するメンタルヘルス支援の必要性から、最もその必要性が高い第一子育児中の母親の心理・社会面の特徴を挙げ、第一子育児中の母親が求める支援と支援の課題について言及する。

第一子育児中の母親と第二子以上の育児中の母親はそれぞれ以下のような心理的特徴を有している。

まず、育児不安について、第一子育児中の母親は、第二子以上の育児中の母親よりも有意に高く(都筑, 金川, 2001; 神谷, 2021)、子どもの月齢に関係がなく(谷口, 小倉, 高田, 2014)、不安は早期に出現し(都筑, 金川, 2001)、変化し(野原, 中田, 2019)、漫然としており(磯山, 2018)、また、子どもの泣きや睡眠等の子どもの要因と母親の生活リズムや睡眠時間等の生活要因が複合した育児ストレスを感じている母親の不安が高いこと(西海, 喜多, 2004)であった。また、この不安は育児が不慣れによる自信のなさからおきている(都筑, 金川, 2001; 磯山, 2018)ことが報告されている。そして、育児不安は育児の心配ごとから育児負担感や孤独感に繋がっており、母親として不適格と覚えることに繋がりやすいことを報告している(野原, 中田 2019)。

次に、育児負担感について、神谷(2021)は、初産婦の方が経産婦よりも有意に高く、野原, 中田(2019)は、子どもが思い通りにならないことや母親自身のことのできないことが育児負担感と感じており、Kristiina, Philip, Birgitta(2008)は、育児中の家事負担と夫婦関係の質に有意な関係があることを報告している。育児ストレスについては、龍野, 田口, 河原, 今松, 糸井, 臺, 田高(2012)は、夫や家族、同僚に理解を得られないと感じることや、子どもと2人きりの生活にストレスがあり、Margareta, Gabriella, Andreas, Birgitta, Birgitta, Pranee(2013)は、親のストレスが育児行動や親子相互関係に影響を及ぼし、さらに母親の方が父親より、ストレスを抱えやすいことを指摘している。育児の困りごとについては、初産婦は授乳に関することや子どもに関する事などで、経産婦は家事のことや上の子に関する事であり、育児経験による困りごとの違いを報告している(神谷, 2020; 高橋, 玉熊, 外, 2018)。また、第一子と第二子以上の育児について比較した報告もある。母親の育児経験の違いから、経産婦の方が初産婦より子どもに対する肯定的な感情を持ち(福澤, 山川, 2006; 宮良, 2021)、経産婦の方が心の健康度が高いとする(西出, 江守, 2011)報告がある。

第一子育児中の母親が育児にうまく適応できるかどうかは、母親が持つ資源と関連し (Tarkka, Paunonen, Laippala, 2000)、産後うつでは、信頼している人の有無が関連する (Cutrona, 1984) ことから、鄭, 谷口 (2020) は、母親は、単なる育児技術的な情報や方法だけでなく、育児に迷う自分の気持ちを支える周囲の存在や人間関係が重要であることを指摘している。

このように、第一子育児中の母親は、育児に不慣れなことから、育児不安や負担を抱えやすく、その気持ちを理解してもらえないことや子どもと 2 人きりの生活にストレスに感じるとともに、第二子以上の育児中の母親よりも子どもへの否定的な感情を持ちやすい傾向にあると考えられる。そのため子どもとの生活にうまく適応するには、信頼できる周囲の人からの技術的・情緒的なサポートが必要といえよう。

神谷 (2023) は、産後 1 年までの母親のサポート状況について、「家族など周囲のサポートが、不十分で出産後は孤独で様々な不安や悩みで大変だった」「産後は精神的に不安定で何らかのサポートが必要だった」ことを見出しており、「産後の状況にあったサポートが得られなかった」ことが示されていた。さらに神谷 (2023) は、現状の産後の支援は、産後の母親にとって新生児訪問の日程調整に時間がかかるなど利用したくても利用しにくいシステムと、「育児や家事で忙しく自らサポートを求めることが難しかった」ことや「サポートをうまく探せなかった」ことから、母親が自らサポートを求めること自体が困難であることを見出している。谷口, 小倉, 高田 (2014) は、第一子乳幼児の育児中の母親は、子どもの月齢が高い方が、同世代の子ども家族との交流の機会をより強く希望していたことから、育児不安に必要な支援は、地域における子育てネットワークの充実、母親同士の交流の機会や場を設ける必要性、夫のサポートの継続が必要だと述べている。芝崎, 芝崎 (2015) は、乳幼児の母親について、育児経験がない母親は育児経験のある母親よりも直接的な指導や叱責を好み、友人や近隣の他者など幅広いサポート源からサポートを期待することを明らかにし、中でも育児効力感と perceived support (社会的サポートの有用性の認識) が高い母親の方がその傾向が強かったことを指摘している。薊, 向井 (2016) は、第一子育児中の母親は誰かに直接子どもの世話をしてもらおうといった現状のサポートのみでは育児生活の負担が補いきれないと考えていること、この現状のサポートでは補いきれないとしても周囲のサポートを「助かる」「嬉しい」と好意的に評価することで育児肯定感につなげていたことから、母親が現状をポジティブにとらえることができる環境を整えるサポートの必要性を述べている。玉上, 小山田, 廣田 (2007) によれば、初産婦が経産婦に比べて、「育児の情報を提供し

あったり、不安を支え合ったりする友人が欲しい」というニーズを持っていることを明らかにしている。しかし現実には、第二子以上の育児の母親が、友達から情緒的サポートを受けつつ自分の時間も持ちながら余裕のある育児ができている(林, 2010)という報告もある。西出, 江守(2011)によると、育児経験の有無にかかわらず、育児期の母親は、夫や周囲の人からの情緒的サポートが多いことが母親の心の健康度に、有意に影響を与えることを見出している。また、Tarkka, Paunonen, Laippala(2000)は、初産婦が育児に適応していくには、保健師による支援も有効であると述べている。これらのことから、第一子育児中の母親は、母乳や育児技術のような専門的支援のみならず、身近な人たちと育児の不安や負担を共有するといった情緒的支援を求めているにも関わらず、「育児サークルに思うように参加できない」といった母親の発言にみられる(林, 2010)ように、そういった機会の得られにくさがあるようである。

一方、国の取り組みは、前述(p5)のように育児中の親への支援としては、子育て世代包括支援センターを中心に行われており、特に母親のメンタルヘルスを中心とした支援として産後ケア事業(厚生労働省, 2017)に力を注いでいる。この子育て世代包括支援センターはフィンランドの「ネウボラ」をモデルにし、地域ごとに工夫を凝らしながら進められている。その内容は、妊婦との最初の出会である、母子健康手帳交付時から、支援者である保健師・助産師が信頼関係を築き、切れ目ない支援を行っていることや、関係機関とネットワークを構築し、顔の見える関係性を築くこと、利用者である母親の経済的負担を軽減できる利用料の工夫をするなど、周産期のメンタルヘルスへの対策を着実に進めて、成果を挙げている(厚生労働省, 2023)。

これらのように、母親へのメンタルヘルス対策は、子育て世代包括支援センターを中心に充実してきている。しかし、これらは母親自らがアクセスして、情報を得、事業の場に出向く必要のあるものが中心である。保健師らの専門職が出向くような訪問事業も生後1か月から2か月までが多く、その後の支援は母親自らが支援を求めなければならないのが実情である。育児は子どもの状況に左右されるため、特に第一子の母親は子どもの世話に関し初めての経験が多く、子どもの状況に対し、母親の考えるようにうまくコントロールできないことが多い。そればかりでなく、サポートを求めること自体が困難なこともあると考えられる。

以上のように、第一子育児中の母親は、育児に不慣れなこととから、心身の負担を抱えやすく、子どもの月齢などに応じて母親が求める支援も異なるため、それに合わせた支援が必

要である。しかし、現状の支援は母親自身が情報を得て、事業に参加するものが中心となるため、子どもの体調の変化がいつ何時起こるかわからない育児中では、事業に参加したくてもできない場面がある。

そこで、母親の好きな時間に活用できる子育て支援の方法を検討する必要があると考える。

次節(第3節)では、第一子育児中の母親に対する子育て支援の方法としてロールレタリングに着目し、そのロールレタリングについて概観する。

#### 【引用文献】

- Cutrona, C. E. (1984). Social support and stress in the transition to parenthood. *Journal of Abnormal Psychology*, 93(4), 378-390.
- 林富公子(2010)「4カ月児を育児中の母親のソーシャルサポートに関する考察—友達との関係を中心に—」『園田学園女子大学論文集』44, 213-221.
- 福澤雪子, 山川裕子(2006). 産後1か月間の母親の胎児愛着と精神状態. *川崎医療福祉学会誌*, 16(1), 81-89.
- 磯山あけみ(2018). 産後1か月の母親の心身の自覚に関連する要因の検討. *上智大学総合人間科学部看護学科紀要*, 4, 13-21.
- 鄭香苗, 谷口初美(2020). 初めての出産、育児をしている女性の生きられた体験. *日本助産学会誌*, 34(1), 38-49.
- 神谷摂子(2020). 子育て中の母親が感じる出産施設退院後から出産後1年までの困難と求める支援. *愛知県立大学看護学部紀要*, 26, 123-135.
- 神谷摂子(2021). 出産施設退院後から出産後1年までの子育て中の母親の気持ちと基本属性との関連 —不安感, 負担感, 孤独感に着目して—. *愛知県立大学看護学部紀要*, 27, 55-64.
- 神谷摂子(2023). 出産施設退院後から出産後1年までの母親の産後のサポート状況 産後の実態調査における自由記述から. *母性衛生*, 64(1), 163-172.
- 厚生労働省(2017). 子育て世代包括支援センター業務ガイドライン.  
<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000->

- Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/senta-gaidorain.pdf [2024/4/13 閲覧]
- 厚生労働省(2023). 母子保健情報誌第8号 特集 周産期のメンタルヘルスと産後ケア事業. 34-57.
- Kristiina Moller, Philip C. Hwang, Birgitta Wickberg(2008). Couple relationship and transition to parenthood: Does workload at home matter? *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 26(1), 57-68.
- Margareta Widarsson, Gabriella Engström, Andreas Rosenblad, Birgitta Kerstis, Birgitta Edlund, Pranee Lundberg(2013). Parental stress in early parenthood among mothers and fathers in Sweden. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* Volume 27(4), 839-847.
- 宮良尚子(2021). 産婦健診を活用した産後の母親の抑うつ状態と対児愛着の問題に対する支援の検討. *沖縄の小児保健*, 48, 15-20.
- 西出弘美, 江守陽子(2011). 育児期の母親における心の健康度(Well-being)に関する検討—自己効力感とソーシャルサポートが与える影響について—. *小児保健研究*, 70(1), 20-26.
- 西海ひとみ, 喜多淳子(2004). 第1子育児早期における母親の心理的ストレス反応(第1報)—育児ストレス要因との関連による母親の心理的ストレス反応の特徴—. *母性衛生*, 45(2), 188-198.
- 野原真理, 中田久恵(2019). 母親のQOLと育児不安—産後1か月、6か月、12か月の縦断的研究から—. *小児保健研究*, 78(4), 305-314.
- 芝崎美和, 芝崎良典(2015). 母親が求める育児サポートとは—母親の特性と求められるサポートとの関係性—. *日本保健福祉学会誌*, 22(1), 1-12.
- 薊奈保子, 向井敦子(2016). 子育て中の養育者のニーズと育児支援のあり方についての一考察. *人間生活文化研究*, 26, 157-161.
- 高橋佳子, 玉熊和子, 外千夏(2018). A県妊産婦の産前産後ケアのニーズ調査(第2報)初産婦と経産婦の比較から. *青森中央学院大学研究紀要*, 29, 11-19.
- 龍野千歳, 田口(袴田)理恵, 河原智江, 今松友紀, 糸井和佳, 臺有桂, 田高悦子(2012). 第一子の育児休業中の母親が人とのつながりの中で求める感情面と情緒面のサポート. *横浜看護学雑誌*, 5(1), 63-70.
- 玉上麻美, 小山田浩子, 廣田麻子(2007). 妊婦の育児不安軽減のための援助方法に関する研究—初産婦・経産婦のニーズ調査より—. *大阪市立大学看護学雑誌*, 3, 25-31.

谷口美智子, 小倉由紀子, 高田理衣(2014). 東農地区 5 市において第一子乳幼児(3, 4 か月または 1 歳 6 カ月児)を育てる母親の育児不安と育児ソーシャル・サポートに関する調査. 中京学院大学看護部紀要, 4(1), 13-26.

Tarkka M, Paunonen M, Laippala P(2000). First-time mothers and child care when the child is 8 months old. *Journal of Advanced Nursing* (Wiley-Blackwell) (J ADV NURS), 31(1), 20-26.

都筑千景, 金川克子(2001). 出産後から産後 4 か月までの子をもつ母親に生じた育児上の不安その解消方法—第 1 子の母親と第 2 子以上の母親における比較—. *日本地域看護学会誌*, 3(1), 193-198.

### 第3節 ロールレタリングに関する文献検討

前節までは、第一子育児中の母親への支援の必要性を述べた。本節では、第一子育児中の母親に対する子育て支援の方法としてロールレタリングを概観し、文献検討を踏まえ、子育て支援の方法としての可能性について論じる。

#### 第1項 ロールレタリングの理論的背景とロールレタリングの効果

##### 1. ロールレタリングの理論的背景

###### 1) ロールレタリングの歴史(誕生から今日に至るまで)

ロールレタリング(以下、RLと略する)とは、春口(2007)によると、以下のような特徴と効果がある。自分自らが自己と他者という両方の視点にたち、手紙の差出人である自分の役割と手紙の相手である受取人の役割を自分自身で互いに交換するという役割交換を重ねながら、双方から交互に手紙で自分の気持ちを伝える技法である。一般的な手紙は、自分が書いた往信の書簡は相手に届き、それを読んだ相手が自分への返信を書くものであるが、RLは往信も自分で書き、返信も自分自身で書くものである。この往復書簡を重ねることによって、相手の気持ちや立場を思いやることができるようになるという技法である。また、気持ちを思いのまま書くという行為は自己カウンセリングの効果も期待できる。

RLは、1982年人吉農芸学院(矯正教育施設)において、義母からの引き取りを拒否されていることを知った出所間近の少年の心が傷つけられ生活が乱れたときに、その当時、人吉農芸学院の法務官だった和田が、集団に馴染み難く、個別的な指導が必要とされたその少年に対し、少年自身と義母という2人の立場に立って往復書簡を繰り返すという指導法を試みたことがRLの始まりとされている(春口, 小林, 目黒, 2007)。この往復書簡は、ゲシュタルト(Gestalt)療法の一技法としてパールズ(F. S. Perls)が創始した空椅子の技法を参考にしたものとしてされている(春口, 2007)。RLを用いた結果、少年は心理的に安定を取り戻したとされている。この時少年が書いた「お母さんからあなたへ」の手紙を巡回中の春口が見たのが動機となり、和田・春口らが実体験と臨床への応用を重ね、RLが開発され今日に至っている(春口, 2007)。

RLの理論的背景となっている、ゲシュタルト療法(パールズ, 1990a)とは、言葉や解釈を中心とするものではなく、経験を重視する立場をとっており、「今、ここ」で、現在でも未解決になっている問題を再体験して、対処し、問題を解決することを目指すものである。すなわち、過去がどうなっていたかというより、「今、ここ」での気づきが過去とどの

ように繋がっているかに気づき、未完の問題の解決を図ろうとするものである。このように、「今、ここで」の体験や感覚を見つめなおし、気づいていなかった自分の側面に目をむけることによって、個人を全体的に統合していこうとする療法である。

パールズが創始した空椅子の技法(パールズ, 1990b)は、自己の内部にある色々な感情や態度、特に相反するものを個人化(擬似化)し、それぞれの空椅子に座らせて、互いに対話させることで、気づきを促し、自分の気持ちや相手の気持ちに気づいた時、心のホメオスタシスが作用して、ジレンマが解消されるというものである。こうした技法を和田・春口らが応用したことで、否定的感情をもつ相手に手紙で訴える往復書簡を通じて、自己と他者である相手との役割交換を行うとき、自己のジレンマに気づき、問題の解決を促進することができることを経験したことから生まれたのが RL である(春口, 1987)。

矯正教育の中から生まれ発展してきた RL は、1984 年には日本交流分析学会全国大会に於いて「ロールレタリングー自己洞察の技法として」という演題で春口が初めて研究発表し、1987 年『役割交換書簡法』(春口, 1987)を発刊したことによって、矯正教育界に広まっていった。1992 年にロールレタリング研究会が発足し、2000 年には日本ロールレタリング学会が設立され、2015 年役割交換書簡法・ロールレタリング学会に引き継がれている。現在では、矯正教育に限らず、医療、福祉、教育関係などに広く活用されている。

RL は自分がお互いの立場に立って「手紙を書く」という行為を通して対人援助を行う技法である。Pennebaker(2000a)は、相手に向かって書くとき、また相手に身をおいて自分宛に手紙を書くとき、書き手は限りなく書き手の自己との対話を繰り返しながら書くため、自問自答を繰り返すことになり、そのプロセスを通して相手の気持ちを思い巡らすことになり、次第に内省が深まっていくと述べている。また小林(2007)は、書くことは深い思考を伴う大切な行為であり、書くことが書き手その人の人格形成にもつながり、内省を促し、考えや自分の洞察を深めさせてくれると述べている。これらのことから、RL の技法はお互いの立場に立って書くことを通して、内省が深まり、自己と他者の理解を促進するものと考えられる。

## 2. ロールレタリングの効果

### 1) 書くことを通じた自己との対話による心身の健康

Pennebaker(2000a)は、書くという行為はそれぞれの事柄について非常に詳細に考え込むことになり、心身の健康を改善し、内省を促し、考えや気分の洞察を深めさせ、現実世界

について学んだり対処したりするための非常に有益なスキルであると述べている。小林(2007)は、書くことが、自分自身の考えや感情に対して洞察を深めることになり、深い思考を伴う大切な行為となり、なぜ自分がある状況で気分が落ち込み、別の状況では怒りがこみ上げてくるのかがわかれば、時と場所に応じて感情をコントロールできると述べている。塩見(1988)は、書くことは、距離をとって物や人と対峙することであり、そうすることは自分を洞察する行為であるとも述べている。

書くという意味のもう一つの大きな役割は、言語的表出による心理的安定と癒しである。Pennebaker(2000a)は、感情を書くことで、気分が改善され、一層肯定的な見通しが生まれるため、思いを言語化し書くことそのものにセラピー効果があり、書くという言葉に置き換えることで出来事の意味付けができると述べている。加えて、Pennebaker(2000a)は、書くことは、自分が書こうと思い、紙と鉛筆があり静かな場所があれば誰にも批判されずに思いのまま書けるため、人はより感情を打ち明けやすくなると述べている。

さらに書くことの効果として Pennebaker(2000b)は、以下の4つを示している。①複雑課題に取り組む前に、考えや感情を書きだすことは、心を整理することになる。②重大な出来事について書くことは、出来事が整理され、心が解放され、他の課題に取り組めるようになる。③書くことにより他のアイデアなどを一層鮮明に記憶でき、学修や想起に役立つ。④書くことは問題解決を促進する。

このように、書くことは心身を健康的に過ごすための予防的な自己管理法と言え、日常生活や対人関係について学んだり対処したりするための、非常に有益なスキルであり、心身の健康を向上させ、生活の質を向上させる行為である(Pennebaker, 2000a)。

## 2) 役割交換による書き手の自己受容および他者受容

RLにおける役割交換とは、手紙の差出人としての私と手紙の受取人である相手との役割を自分自身で両方の役割をとるということである。自分とは違う人格に身を置くことになり、他者の別の新しい視点にたつということである。福島,阿部(1995)は、自分の中に出来上がっていた認知の構造を停止し、他者の世界に入り、新しい視界から事態を見つめ直すということであり、他者の視点を獲得し、他者を理解するということであると述べている。小林(2007)は、他者の視点から自分を見た時、初めて自分のありのままの姿が見えその問題も見えてくることで、自己理解と自己洞察ができるのであり、そこから得た知見を現在の自分に引き寄せて、自分の人格的成長に役立てていくことができるのであると述べ

ている。

相手の立場に立つことは、自分を他者の立場において、その相手がどう感じているかをイメージすることである。林(2006)は、「もし私が相手の立場だったら」ということが相手の立場に立つことだと考えている人は、相手の状況を自分に置き換え、自分を思考の中心に置く傾向があるため、相手の状況を客観視することが難しく、相手を自分の見方にあてはめる傾向にあるため、自分の考えを他者の考えと誤認識することがあると述べている。ゆえに、相手の立場に立つということは、私だったらではなく、あくまでも相手だったらという相手の視点に立つことが相手の理解には重要である。

春口(1995)は、RLの効果として7つの臨床的仮説である、①文章による感情の明確化②自己カウンセリングの作用③カタルシス作用④対決と受容⑤自己と他者、双方からの視点の獲得⑥RLによるイメージの脱感作⑦自己の非論理的、敗北的、不合理な思考に気づくを挙げている(表3)。カタルシス効果とは、岡本(2012)及び春口(1995)においては、心の奥底に抑圧した悩みなどを何等かの形で吐き出すことで、悩みが改善され、心理的に安定することであり、心の浄化作用といった意味で用いられている。

さらに、岡本(2012)は、RLの効果として、以下の7つを挙げている。①吐き出しによるカタルシス効果②自己理解③他者理解④自己受容と他者受容⑤自己表現力の向上⑥認知と行動の変化⑦性格の変化を挙げ(表4)、さらに、書くことによって「感情の明確化」や吐き出すことによる「精神的な安定」、自分と相手の気持ちがわかることによって、自己を客観的に見つめることによる「自己の客観視」の効果を挙げている。

表3 春口(1995)のRLの7つの臨床的仮説

7つの仮説	説明
①文章による感情の明確化	RLを行った患者は、自分の考えや感じをうまく表現できたと感じるとき、はじめて自分のそれまでの考えや思考が文章によって明確化されることを意味する。
②自己カウンセリングの作用	RLは単なる感想文や作文でもない。RLは過去を想起し、現実を直視することによって思考をめぐらし、当事者二者の立場に立って、それぞれの気持ちや考えを相手に伝えるという仮想書簡文である。したがってこの手紙は、自分自身が差出人であり、受け取り人なのである。相手が実際にこれを読むことはない。そこに自由な率直な表現が可能になる。守秘機能も期待される。ありのままの感情と思考の表現が許容されるなかで、それまであいまいであった感情や浅はかで見られた衝動的行為が徐々に明確化され、分化される。往復書簡を重ねるにつれ自己の問題に気づき、さらに成長する方向へと進む。
③カタルシス作用	RLは決して相手の目に触れず、相手からの反論もなく、思う存分自分の心情をさらけ出せるのである。RLでは目の前にいない相手に対し、それまで抑えてきた感情を思いきり訴えると、その後は相手への理解と受容を示すことが多くなる。その意味でRLはカタルシス作用が期待される。
④対決と受容	RLでは、はじめ役割交換によって相手の立場の身になって考え、これを受容する段になると、相手からの敵意など否定的な感情は素直に受容できないことを体験する。ここにアンバランスやジレンマが生じる。しかし、RLという自己による対決を重ねるにつれ、相手の身になっての洞察が深まり、そこから他者受容が促進される。
⑤自己と他者、双方からの視点の獲得	自分の中に相手の眼を持ち、その眼で自他を見直し、人間関係を客観視することができるようになる。
⑥RLによるイメージ脱感作	RLを重ねると、イメージが想起されるようになる。これまで誤っていた自己のイメージは客観視、妥協的、事実評価的なイメージへと変化する。
⑦自己の非論理的、敗北的、不合理な思考に気づく	RLによって自己と他者からの訴え、語りかけの過程を通して、これまでいかに非論理的、不合理で自己敗北、自傷的な思考を繰り返してきたかに気づく。気づきは治療そのものとなる。

表4 岡本(2012)のRLの効果

RLの効果	説明
①吐き出しによるカタルシス効果	RLの最大の効果はカタルシス効果であるとし、こころの病を持っている人だけでなく、普通に生活している人でさえ他者の目を気にして自分の本当の気持ち(本音)を抑圧して生活している者が少なくないため、心の奥底に抑圧していた感情を吐き出すことで、すっきりした気分、カタルシス効果が得られる。
②自己理解	相反する感情があることへの「気づき」や、自分の行動に対する「気づき」として、RLを通じて吐き出すことによって、なぜ自分がそのような問題に至ったのかを自分で気づくことができる。
③他者理解	RLを通じて、自分のことが理解できると、相手の立場を気遣う気持ちが生まれ、自然と相手のことが理解できる。
④自己受容と他者受容	RLは、自己理解と他者理解ができてくると、今の「ありのままの自分」でいいという気持ちに次第になってくるといって「自己受容」に繋がる。
⑤自己表現力の向上	RLで本音を出せると、自分の気持ちを素直に書く喜びや快感を覚え、自分の気持ちを上手に相手に伝える方法を自ら身に付けられる。
⑥認知と行動の変化	一方的な見方しかできなかった者がいろいろな視点から自己をみつめることになるので、認知のゆがみを修正することができる。そして認知の変化とともに起きるのが前向きな行動の変化である。
⑦性格の変化	認知が変わり、前向きな行動になると、性格が変容し、性格の変容とともに人間関係も改善する。

岡本(2012)より筆者作成

### 3) 第一子を育てている母親へのロールレタリングの効果の可能性

日本産婦人科医会(2012b)は、母親の自信のなさは、言葉を発せない子どもの気持ちがわからず、どう対応してよいかわからないことが、理由のひとつと述べている。母親にとって、言葉を話せない子どもとの関係を築くことは、簡単にできることではない。特に、第一子育児中の母親にとって、子どもの要求に答えられているのかわからず、育児に自信がもちにくい(都筑, 金川, 2001; 磯山, 2018)。

RLについて、小林(2007)は、出さない手紙として相手に向かって書くことによって、感情の表出が図られ、自己カウンセリング効果、カタルシス効果やセラピー効果による心身の健康が得られることが期待できると述べている。また、手紙の相手と役割を交換すること、すなわち相手である子どもの立場に立ち、子どもの気持ちや考えをイメージし、その子どもになりきって手紙を自分自身で書くことで、子どもの視点を獲得できることが期

待できると考える。加えて、金子(2020)は、RLは自らをケアする作業の時間を持ち、それに伴う人物イメージをしやすくすることを学習して、セルフケアを獲得することにも適している技法と述べている。

このように、RLは初めての育児で、子どもの気持ちがわからず対応ができずに自信が持てず、育児に不安や困難を抱えやすい、第一子育児中の母親の子育て支援の方法として効果が期待できる。

## 第2項 母親に対するロールレタリング研究に関する文献検討

### 1. 母親に対するロールレタリング研究の動向

本項では、母親に関するRL研究の動向を概観し、課題を明らかにするために、母親を対象としたRLの研究レビューを行った。

日本の文献データベースとして医学中央雑誌WEBとCiNii Articleを用いた。まず、RLの研究の全体の動向を知るために、キーワードを(ロールレタリング OR 役割交換書簡法 OR 想定書簡法)で検索し、187件の文献が抽出された。次に(ロールレタリング OR 役割交換書簡法 OR 想定書簡法) AND (母親 OR 母 OR 母子 OR 親子)とした。文献検索は2022.7.6に行った。

言語は日本語とし、論文の種類は会議録を除いた。文献の選定基準はRLに関する母親、子育てに対する効果に関する文献を求めた。期間はRLが発表になった年である1987年から2022年7月6日を対象にした。

文献の選定手順は図2のとおりである。キーワード検索により13件が抽出され、タイトルや、要旨を精読し8件を除外し、本文精読の対象文献を5件とした。本文を再考し、1件除外し、レビュー対象文献が4件となった。さらに引用文献等を確認したが追加する文献はなく、最終的に4件がレビュー対象(表5)となった。RLの研究内容の分類は表6の通りである。RLの方法と効果について、対象は胎児から児童までであった。RLの回数は1回、3回、個別継続支援では、面接と並行して54回実施されていた。方法について、質的分析は内容分析、量的分析は、子育て尺度やエゴグラムを活用した方法があり、対照群を比較検討したものもあった。効果として、母子相互関係の成熟や、自己受容、子ども受容、感情の表出、不安のコントロールができるようになるなど、一定の効果が見られていた。

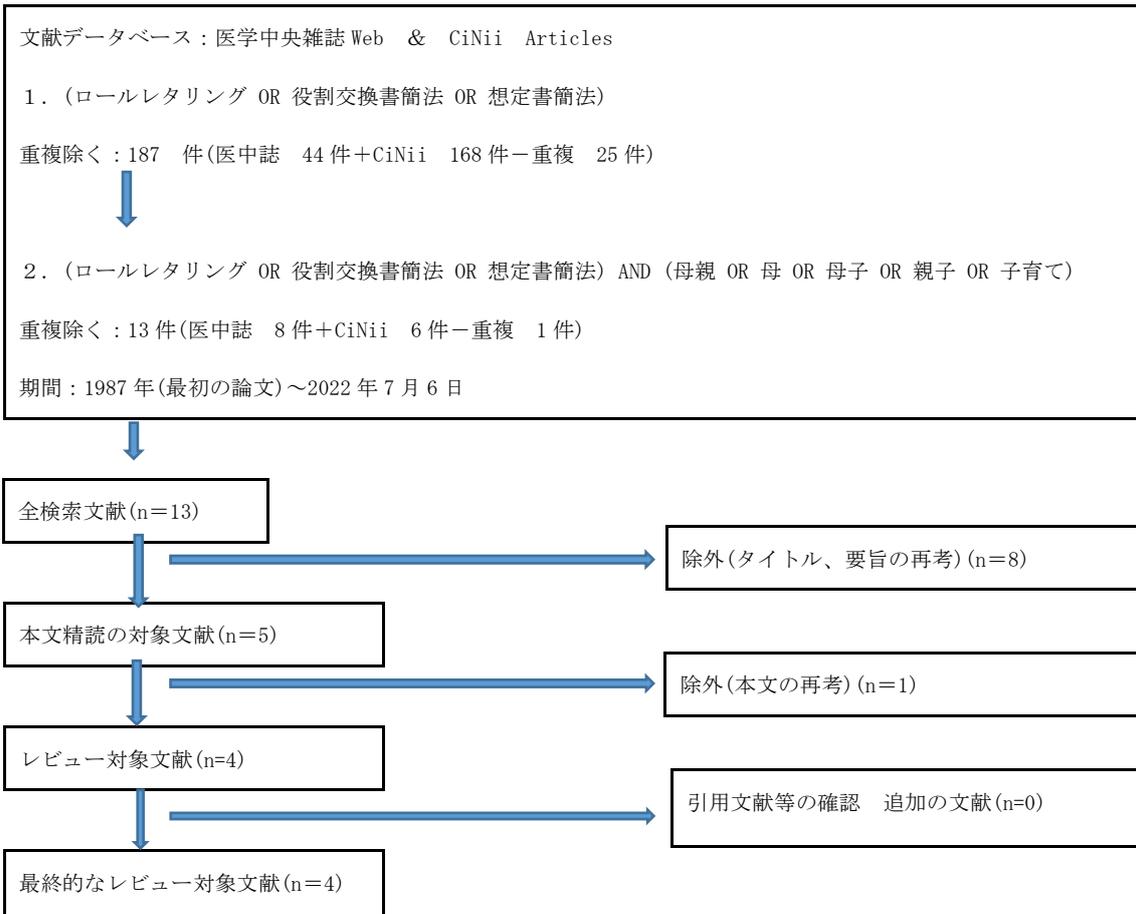


図2 母親に対するRLのレビュー対象文献の選定手順

表5 母子に対するRLの文献

著者(生) テーマ	目的	対象	方法	結果
橋本富子(2007)育児不安の大きい母親へのロールレタリング	実践報告(個別事例)によるRLの効果	【個別】育児休業中の母親27歳	RLの方法:産後4か月～、1回/2週、職場復帰～1回/月計54回、面接RL実施前と復帰前にエゴグラム 分析方法:【量】エゴグラム	前期(産後4～6か月)自宅中心:吐き出し(感情表出)、自己開示→中期1(6.5か月～7か月)自宅中心→職場復帰:他者受容→自己対決→自己受容→妥協(心理的統合) エゴグラムにはRL後は自由さのFCが善がりのびのびの感があるのでいる。感情表現ができていない。中期2(8か月～1歳2か月)自宅→保育所→職場、夫の仕事の迷いが:職場復帰で心身共に疲れている。自己否定と自己肯定感が入り乱れる後期(1歳6か月):自己受容・自己理解、前向きな妥協・自己成長、行動変容、親子(家族)否定→自己否定→子供を無条件に愛しにくい→緊張さいた子育て→不安が募る→RL後→親子(家族)受容→自己受容→子ども受容愛情→幸せな子育てへ
井頭久子(2007)ロールレタリングによる子育て支援	実践報告 RLの実施による母親の不安定感等の変化による効果検証	【集団】児童の母親、幼稚園年少児の母親・RL実施群(38名)対照群(38名)	方法:RL説明→RL3往復(母親⇔子ども) 内省報告16項目 分析方法:【量】RL前後に①川井の子育て尺度 ②SDS自己評価式抑うつ尺度③STAI状態不安20項目④SCT文章完成法⑤ローゼンバーグの自尊感情尺度 【質】内省報告(自由記述)分析:①分散分析、②と③分散分析⑥RL前後の分散分析	①子育て尺は、子どもへの統制不能感、家族間の不協和、拒否的態度、ネガティブな感情の4因子において交互作用が有意②SDS抑うつ尺度とSTAIは有意差なし③SCTにおける親子関係は「子の認知」に有意差あり④刺激文に対して、「何よりも大切に思っている」～⑤自尊感情はRL群と対照群は交互作用が有意だった。対照群と比較し、子どもへの統制不能感が減少、子育てで家族の人間関係の改善が見られ、ネガティブな感情も減少し、子育て困難感が減少する効果があった。母親の自尊感情の高まり、自己肯定感が増加した。RLは平易であり、子育てで多忙な母親にも取り組みやすい技法である。
松島久美子、田中紗子、清田裕子、清田宗利、坂梨京子(2010)産褥早期にロールレタリング(往復書簡法)を用いた親育て支援	母子相互作用を促進し母親の母性意識を高め、母親役割の積極的・肯定的受容を進め、親子のエクササイズの開発	正常分娩:RL群32名、対照群17名	RLの方法:SSEの中でRLを1回実施 分析方法:RL1回【量】RL後①母子相互作用…母子相互意識4項目2件法、母子関係意識6項目2件法②母親役割の積極的・肯定的受容…大方向の母性意識尺度、【質】感	1. EPDS有意差なし2. 母子相互意識「赤ちゃんと自分の気持ちを受け入れられている気がした」「赤ちゃんと自分が自分をとおしく思っている気がした」「自分が赤ちゃんとんの気持ちを受け入れた感じがした」の3項目で有意差あり3. RL後の母親の母子関係意識すべて肯定的回答「赤ちゃんとんの気持ちになれた実感がある」に対し思う・思う96.9%等4. RLの感想 内容分析肯定的(52):「母子一体感」「母性意識の高まり」「赤ちゃんとんの意識や感情の気づき」「その他」否定的(6)5. 母親役割の受容積極的・肯定的受容(MPR尺度)「母親としてふるまっている時が一番自分らしい」のみ有意差ありMN尺度(母性意識尺度)は有意差なし。母子一体感を高め、赤ちゃんとんの意識や感情に気づきを促し、母性意識を高める可能性が示唆された。
清田裕子、水野由香、松島久美子、清田宗利、坂梨京子(2013)妊娠中に胎児とのロールレタリングを用いた親育て支援	RLにより、妊娠の受容と母子相互作用を高めたかどうか	妊婦(初期・中期・後期)	RLの方法:感謝をテーマに胎児との1行メールによるRL3回実施 分析方法:【質】妊娠の受容と母子相互作用を高めるために「感謝」というテーマで胎児との一行メールレタリング(往復書簡法)を行なった。1行メールの内容を文節単位に分断し、文節に現れた内容を検討	妊娠初期の母親からの手紙では、「新しい命への感謝(妊娠の喜び・幸せ)」が52.6%、「自分を母親と選んでくれた事への感謝」を表す文節が31.6%であった。胎児からの返信では胎児から「(母親との)関係性の積極的な肯定」を表す文節が45.6%であった。またロールレタリングを行った感想では、「妊娠の肯定的受容」を表す文節が66.7%であった。妊娠中期の母親からの手紙では、「無事な妊娠継続への感謝(胎児について)」が66.7%であり、胎児からの返信では「(母親との)関係性の肯定」が27.3%、「無事な妊娠継続を母親に告げる」が27.3%であった。妊娠後期になると、胎児からの返信では、「母親の妊娠継続への満足感を肯定」する文節が41.4%、「関係性を積極的に強化」する文節が27.0%あり、母親は「無事な妊娠継続への満足感を高め」胎児との関係性をさらに高める行動への意思を表している。母親は胎児を「個人」としてイメージし、母子相互関係を生成し、関係性を成熟させていくことが示唆された。

表6 母子を対象としたRLの方法と効果について

	年	研究の方法				効果
		参加人数	手紙の相手	RL回数	方法	
1	2007	1(個別)	乳児・幼児	54 (面接)	量：エゴグラム	自己受容、子ども受容、親受容、不安のコントロール
2	2007	実施群 38 対照群 38	園児・児童	3	量：子育て尺度(川井)、SDS 自己評価式抑うつ尺度、STAI 状態不安尺度、SCT 文章完成法、自尊感情尺度 質：内容分析(RL後の自由記述)	感情の表出、自己理解、自己受容
3	2010	実施群 32 対照群 17	新生児	1	量：母性意識尺度(大日向) 質：内容分析(感想)	母性意識の高まり 母親役割の受容
4	2013	66	胎児(メール)	3	質：内容分析(感謝をテーマにした1行メール)	母子相互関係の成熟

### 第3項 母親に対するロールレタリング研究の現状と課題

文献の選定手順(図2)のとおり検討した結果、レビューの対象文献は4件であった。

対象である母親の手紙の相手であるわが子の年齢が胎児1件、早期新生児1件、幼児～学童期1件、合計3件はすべて集団で実施されていた。個別面談の事例1件は対象のわが子の年齢が、生後4か月から1歳6か月の時期の面談中にRLを活用したものであった。RLの回数は、1～3回と様々であった。研究の分析方法は、RL後の感想などの自由記述を内容分析する質的分析や、子育てに関連した母性、産後うつなどの評価尺度を用いて分析する量的分析による研究があった。RLの効果指標も手紙の相手の子どもの年齢を考慮し、母親役割や母子関係、不安に関する尺度などを指標としたものや、RLそのものの効果として、自己受容としての自尊感情尺度を評価指標としたものがあった。また、RLに書かれた手紙の記述内容を分析したものは1件と少なく、その内容は、妊婦である母親と胎児とのRL(往復書簡)を妊婦自身が「感謝」というテーマで、1行の文章(メール)を妊娠初期、中期、後期の3回、書くものであった。その他の3件は、RL後の感想などの自由記述を内容分析したもの

であった。金子(2013)によると、RL に書かれた手紙の記述内容について研究が少ない理由として、RL は、書いたものを読まない保証によって、告白機能と守秘機能の統合が図られることにより、RL の書かれた手紙の記述内容が分析の対象となりにくかったことを挙げている。しかしながら、金子(2013)は、RL の記述の分析(コード化)に基づく研究が記述全体にみられるプロセスやパターンの発見や質的及び量的研究に貢献できることを述べ、RL のコード化を行った。

金子の RL 記述コード表(2013)は、手紙として書かれた膨大な記述を書き手の動機や意図のレベルで要約できるツールとして活用することを目的に作成されたものである。作成にあたり、金子を含む RL の実践家や研究者から、省略されていない RL データからコード化を行い、コードの分割、統合、項目の追加、記述の修正を行った結果、[往信] コード 15 コード、[返信] コード 14 コードが抽出された。また、RL の専門家によって、①RL の記述をコード化するものとして必要かつ十分な内容があるか②コードがローデータを反映しているか③RL 記述コード表としての使用しやすさの面から検討し、その後、さらに①出現頻度②コード化のしやすさ③臨床的重要度を評価し、妥当性を得ている。[往信] の 15 コードは<1. 不満や怒り><2. 依存関係><3. 苦悩や苦境><4. 葛藤、複雑な心境><5. 相手への期待><6. 相手の気持ちの確認><7. 内省や内言、気づき><8. 好意や甘え><9. 心配や心情理解><10. 謝罪や反省><11. 感謝><12. 自立や成長の報告、決意><13. 関係継続の期待や展望><A. 過去の振り返り><B. 事実説明>であり、[返信] の 14 コードは<i. 不満や非難><ii. 自立への抵抗や執着><iii. 正当性の訴えや弁明><iv. 理解困難や対応困難><v. 異なる視点><vi. 「私」への期待や願い><vii. 心配><viii. 成長や努力への賞賛><ix. 感謝や好意><x. 謝罪や反省><xi. そのままの理解や尊重><xii. 関係継続の保証や展望><a. 過去の振り返り><b. 事実説明>である。このコード表のアラビア数字(往信)、ローマ数字(返信)のコードは RL の記述時(現在)に感じられている情緒の表現などが明確なものである。一方、アルファベットの A(往信)・a(返信)は、手紙の相手と共有している過去の話として距離をとって記述されるものであり、アルファベットの B(往信)・b(返信)は、現在の心の動きが読み取れない、あるいは読み取れても他のコードに合致しない場合のコードである(表 7)。コード分類を 3 名以上で行うことで信頼性を確保できるとされている。

RL に書かれた手紙の記述内容を金子の RL 記述コード表(2013)を活用し分析した文献は 2 件(宗本, 2012 ; 柴田, 森田, 2116)であった。宗本(2012)は、大学生を対象に、「今の私から 10

年後の私へ」「本音の私から建前の私へ」のテーマで、2回のRLを行い、<5.相手への期待><事実確認・事実説明(宗本による一部修正コード)><7.内省や内言、気づき><9.心配や心情理解>が多く表現されていた。柴田, 森田(2016)は、看護学生を対象に、実習の振り返りとして、重要他者(患者、指導者、教員、他)を選びRL1回実施し、<9.心配や心情理解><5.相手への期待><ix.感謝や好意><vi.「私」への期待や願い>が多く表現され、対象との好悪感情によって、自己理解・他者理解に影響を及ぼすことを見出していた。

RLとして書かれた手紙の記述全体にみられるプロセスやパターンの把握は重要であるため、金子のRL記述コード表(2013)を活用し、RLとして書かれた手紙の記述内容の回数による変化を分析し、RLの効果을明らかにすることも必要であろう。

以上のように、母子を対象とした研究論文が4件と少ないことから、研究の蓄積が必要といえる。また、研究対象者とする母親の手紙の相手である子どもの月齢や年齢といった発達段階の違いによってRLの効果の違いも推察される。子どもが歩く時期、言葉を話す時期、友達と遊べるようになる時期など発達段階によってその様子は異なり、母親はその子どもの状態や特徴に合わせた対応を迫られるため、母親の不安や負担は異なることが予想される。こうした手紙の相手である子どもの発達段階の違いによるRLの効果の研究が必要と思われる。また、対象者である母親の育児経験の違いによって、子どもへの気持ちに違いがあること(神谷, 2020 ; 高橋, 玉熊, 外, 2018)から、母親の育児経験の違いにもRLの効果に影響すると考える。

表7 ロールレタリング記述コード表(金子, 2013)

7-1 往信 (私から相手へ)

コード		記述
1	不満や怒り	①相手への不満・不信、嫌悪・怒り
		②相手から受けた被害や傷つけられたことへの訴え
		③相手への激しい忠告・要求
2	依存関係	①相手なしには無力な自分の表現
		②相手の考えや価値観の全面的受け入れ
		③自己犠牲的な貢献
3	苦悩や苦境	①きつさ、辛さ、悲しさなどの苦悩の表現
		②行き詰った状況や苦境の表現
4	葛藤、複雑な心境	①葛藤的で、アンビバレントな感情表現
		②複雑な心境や交錯した状況の表現
5	相手への期待	①相手に求めたい姿の要求、相手への願い
		②相手からの尊重や賞賛、気持ちの理解の期待
6	相手の気持ちの確認	①相手の考えや気持ちについての確認や質問
7	内省や内言、気づき	①気持ちやものごとの捉え直し、分析、解釈
		②不確かな推測やつぶやき、気づき
8	好意や甘え	①相手への好意・尊敬・尊重、長所の言及
		②甘えや信頼の表現、不安や強がりの告白
9	心配や心情理解	①相手への心配・気遣い、心情や背景の理解
10	謝罪や反省	①迷惑や苦勞をかけたことへの謝罪、反省、後悔
11	感謝	①相手からしてもらったことへの感謝
		②お世話になっていることの伝達
12	自立や成長の報告、決意	①自分の意志による決意や成長への願望
		②自立や成長、自分らしさの報告
		③頑張りや努力の報告、よい知らせ
13	関係継続の期待や展望	①今後の関係継続の示唆や展望
		②相手からの応援、見守りなどの期待
A	過去の振り返り	①共有されている思い出や過去の関係の振り返り
B	事実説明	①ものごとや出来事についての説明
		②自分自身についてや第三者についての説明

①～③の数字表記は著者が行った

7-2 返信（相手から私へ）（金子, 2013）

コード		記述
i	不満や非難	①「私」の態度や言動への不満や非難
		②「私」の短所や気づいていない欠点の指摘
		③「私」から迷惑を受けていることの伝達
ii	自立への抵抗や執着	①「私」の自立に対する否定的な表現
		②「私」が離れることへのしがみつきや不安の表現
iii	正当性の訴えや弁明	①自分の言動についての背景にある気持ちの説明
		②自分には悪気はないことなどの正当性の訴え
		③「私」のための貢献や努力の訴え
iv	理解困難や対応困難	①「私」の言動や考えを理解できないという表明
		②「私」の期待に応えることの困難さの表明
v	異なる視点	①「私」とは異なる考え方や視点の提示
		②人の様々な思いや捉え方の言及
		③「私」の気持ちや考えに対する驚きの表現
vi	「私」への期待や願い	①「私」の変化や成長への期待、応援、願い、祈り
		②気持ちや思いを理解してほしいという願い
vii	心配	①「私」の生活や体調などへの心配
		②「私」が元気で過ごしているかどうかの確認
viii	成長や努力への賞賛	①「私」の成長や努力に対する喜びや賞賛
ix	感謝や好意	①助けられていることなどへの感謝
		②「私」の良いところを伝える等の好意
x	謝罪や反省	①「私」を傷つけ、嫌な思いをさせたことへの謝罪
		②自分の言動や性格の振り返りや反省
xi	そのままの理解や尊重	①「私」の気持ちや考え、苦勞へのそのままの理解
		②「私」への尊重や信頼、苦勞への労い
		③「私」の言葉の繰り返し
xii	関係継続の保証や展望	①また会うことや連絡を取ることを保証
		②これからの関係についての展望
a	過去の振り返り	①共有されている過去の出来事や関係の振り返り
b	事実説明	①出来事や第三者についての説明や報告
		②自分の考えや気持ちの説明

①～③の数字表記は著者が行った

## 【引用文献】

- F. S. パールズ(倉戸ヨシヤ監訳) (1990a). ゲシュタルト療法. 76-87, ナカニシヤ出版.
- F. S. パールズ(倉戸ヨシヤ監訳) (1990b). ゲシュタルト療法. 137-155, ナカニシヤ出版.
- 春口徳雄(1987). 役割交換書簡法, 創元社.
- 春口徳雄(1995). 役割交換書簡法 ロールレタリングの理論と実際. 16-18, チーム医療.
- 春口徳雄(2007). ロールレタリングの技法とは. 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 35-36.
- 春口徳雄, 小林剛, 目黒信子(2007). 座談会ロールレタリングを語る. 現代のエスプリ ロールレタリング(役割交換書簡法), 482, 6.
- 林智子(2006). 場面想定法を用いた「患者の立場に立つ」思考内容の検討-看護学生を対象とした調査から-. 群馬保健学紀要, 27, 33-41.
- 福島修身, 阿部吉身(1995). カウンセリングと心理療法における書記的方法. カウンセリング研究, 28, 212-225.
- 磯山あけみ(2018). 産後1か月の母親の心身の自覚に関連する要因の検討. 上智大学総合人間科学部看護学科紀要, 4, 13-21.
- J. W. Pennebaker(余語真夫訳) (2000a). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康(第1版), 33-58, 北大路書房.
- J. W. Pennebaker(余語真夫訳) (2000b). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康(第1版), 261-282, 北大路書房.
- 神谷摂子(2020). 子育て中の母親が感じる出産施設退院後から出産後1年までの困難と求める支援. 愛知県立大学看護学部紀要, 26, 123-135.
- 金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.
- 金子周平(2020). 役割交換書簡法・ロールレタリングの機能分類と手紙使用の独自性. 九州大学総合臨床心理研究, 12, 85-90.
- 小林剛(2007). 「書くこと」による感情と思考の統合と自己洞察. 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 58.
- 日本産婦人科医会(編) (2021b). 妊産婦メンタルヘルスマニュアル～産後ケアへの切れ目ない支援に向けて～. 4-5, 中外医学社.
- 岡本茂樹(2012). ロールレタリング—手紙を書く心理療法の理論と実践. 28-45, 金子書房.

- 塩見稔幸(1988). 書くことと「優しさ」. 認知科学選書 16(第 1 版), 163-182, 東京大学出版会.
- 高橋佳子, 玉熊和子, 外千夏(2018). A 県妊産婦の産前産後ケアのニーズ調査(第 2 報)初産婦と経産婦の比較から. 青森中央学院大学研究紀要, 29, 11-19.
- 都筑千景, 金川克子(2001). 出産後から産後 4 か月までの子をもつ母親に生じた育児上の不安その解消方法—第 1 子の母親と第 2 子以上の母親における比較—. 日本地域看護学会誌, 3(1), 193-198.

#### 第4節 本研究の意義と目的

初めて子どもを育てている母親は、育児の経験もなく、授乳やオムツ交換などの直接的な育児技術に対する不安だけでなく、急激に成長・発達していく子どもの対応に不安や負担を抱きやすい(都筑, 金川, 2001 ; 磯山, 2018)。思い通りにならない育児に対し母親はストレスを抱えやすく(西海, 喜多, 2004)、育児や家事などのサポートを受けたくても受けにくい事情のある母親も少なくない(神谷, 2023)。現行の母子保健行政での母親への支援は、母親自身で関連機関や事業等に直接アクセスしていく方法がほとんどである(厚生労働統計協会, 2022a)が、育児中の母親は、子どもが急に熱を出したりすることや、子どもの同行に伴う授乳やオムツなどの子ども関連用品を携帯していく必要があるなど、外出がままならない状況もあると考える。そこで、多くの母親が精神的に不安定になりやすく、不安や負担を抱えやすい乳幼児期の第一子を育てている母親に子育て支援の方法としてロールレタリング(以下、RL と略する)に着目した。RL は役割交換書簡法と言われ、自分自身で重要他者との手紙のやりとりを行うものであり、それによる自己の気づきから精神的な安寧をもたらすなど様々な効果があるとされている(春口, 2007)。しかしながら、就園前や0歳児といった子を持つ第一子育児中の母親に特化したRLの効果に関する先行研究はわずかであるため、そうした母親へのRLの効果を検討することにより、母子の子育て支援のツールとして活用できる可能性がある。

よって、本研究の目的は、精神的に不安定になりやすい乳幼児期の第一子育児中の母親に対するRLの効果を明らかにし、子育て支援として活用できる可能性を検討することである。

次章からは、RLの効果について研究の成果を2つの研究から論じる。第2章では「就園前の第一子育児中の母親へのRLの効果についての研究」として、RLを3回実施した後の母親自身の語りからRLの効果の構造および、RLとして書かれた手紙の記述内容の変化から第一子育児中の母親への子育て支援の方法としてのRLの活用の可能性について、検討していく。第3章では、「0歳児の第一子育児中の母親へのRLの効果についての研究」として、RL実施群と対照群の2群間ランダム化比較対照試験および、RLとして書かれた手紙の記述内容の変化によりその効果を明らかにしていく。

## 【引用文献】

- 春口徳雄(2007). ロールレタリングの技法とは. 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 35-36.
- 磯山あけみ(2018). 産後1か月の母親の心身の自覚に関連する要因の検討. 上智大学総合人間科学部看護学科紀要, 4, 13-21.
- 神谷摂子(2023). 出産施設退院後から出産後1年までの母親の産後のサポート状況 産後の実態調査における自由記述から. 母性衛生, 64(1), 163-172.
- 厚生労働統計協会(2022a). 国民衛生の動向 2022/2023. 97-98.
- 西海ひとみ, 喜多淳子(2004). 第1子育児早期における母親の心理的ストレス反応(第1報)—育児ストレス要因との関連による母親の心理的ストレス反応の特徴—. 母性衛生, 45(2), 188-198.
- 都筑千景, 金川克子(2001). 出産後から産後4か月までの子をもつ母親に生じた育児上の不安その解消方法—第1子の母親と第2子以上の母親における比較—. 日本地域看護学会誌, 3(1), 193-198.

## 第2章 就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果の研究(研究1)

本章では、就園前の第一子育児中の母親を対象に、第1節では、RLを3回行った後のRLの効果に関するインタビューの結果をKJ法で分析するとともに、第2節では、RLとして書かれた手紙の記述内容について、RLの回数による変化を明らかにし、RLの効果を検討する。

### 第1節 就園前の第一子育児中の母親の語りによるロールレタリングの効果の構造

本節では、就園前の第一子育児中の母親に対し、3回のRL実施後のRLの効果に関するインタビュー結果をKJ法で分析しRLの効果の構造化を図り、就園前の第一子育児中の母親に対する子育て支援の方法としてのRLの可能性について言及する。

#### 第1項 就園前の第一子育児中の母親からのデータ収集と分析

##### 1. 調査時期

2022年5月～6月であった。

##### 2. 研究対象者の募集

A県B市にある、子育てをしている保護者やその子どもが同じような仲間と交流できる集いの場である子育てサロンC及びDにて参加者の募集を行った。募集の際には、第一子育児中であることと、児の年齢が就園前であることとした。このうち、母親及び児が病気・障害等を有する者は母親や子どもへのRL実施中の負担を考慮し除外した。研究参加の意思を示した参加者には、同意説明文書に基づき説明を行い、同意が得られた参加者を調査対象者とした。

##### 3. 本研究におけるRLの実施方法

RLは、対象者である母親が〔往信〕と〔返信〕の往復書簡を書くものである。〔往信〕は母親から子どもへ、実際には出さない手紙を書くものであり、〔返信〕は、往信を子どもが読んだと仮定して、子どもになりきって、子どもから母親へ実際には出さない手紙を母親自身が書くものである。RLの回数は、1回でも十分効果があるとされるものから、10回以上が効果的等、個人差が大きいとされている(金子, 高木, 松岡, 2012)。今回は、母親を

対象とした先行研究(井頭, 2007 ; 清田, 水野, 松島, 清田, 坂梨, 2013)から、この往復書簡を1～2週間程度の間隔をあけて計3回、対象者の好きな時間に実施することとした。

#### 4. 本研究の実施方法

1) 調査対象者には、①基本属性につて、母親および父親の年齢、家族の人数、子どもの月齢については、数を記入してもらい、就業については、有無または育児休暇中かどうかを選択してもらい、育児協力者については、有無と、有の場合は、夫・実母・その他から選択してもらい、栄養方法は母乳・母乳とミルク・ミルクを選択してもらうように求めた。②RL(往復書簡)のための調査票用紙3回分、③RL(往復書簡)後の気づきや感想を記述する調査票用紙3回分を郵送あるいは手渡して配布した。④RL3回目実施後のインタビュー時に、ライフイベントの有無についての答えを求めた。

2) 対象者は、RLを1～2週間ごとに3回実施し、全終了後に、1)の①～③(付録 資料1)のすべての用紙を研究者宛に郵送した。

3) 3回実施終了後に、インタビュー調査を対面形式で1回実施した。インタビューは、インタビューガイド(付録 資料2)に沿って行う半構造化面接の形式で実施した。なおインタビューは対象者から同意を得てICレコーダーに録音した。インタビュー内容は、「[往信]および[返信]を書いている時と書いた後の思考や気持ち」「RLによる子育てへの影響」「RLによる自身の思考や感情への影響」「RLによる子どもに対する思考や感情への影響」「実施回数の違いによる何らかの変化」であった。

RLの実施手順は図3の通りである。

RL 1 回目： RL の実施（20 分～30 分程度）と感想を調査票に記入

【往信】「自分（母）から子どもへ」・・・ 自身で自分の子どもに出さない手紙を書く

例：「子ども〇〇ちゃんのことを私は、」に対して続きを書く

【返信】「子どもから自分（母）へ」・・・【往信】で書いた手紙を自分の子どもが

読んだと仮定し、自分の子どもになりきって出さない手紙としての返事を書く

例：「お母さん（ママ）のことを〇〇（子ども）は、」に対して続きを書く

【実施上の注意点】

\* 体裁などを気にせず、自分の言葉で、書きたいように書きたいだけ書くこと



RL2 回目： 1～2 週間後に RL1 回目の内容を実施



RL3 回目： RL2 回目から 1～2 週間後に RL1 回目の内容を実施



3 回目の RL 実施後にインタビューガイドを用いた、45 分程度の半構造化面接

図 3 RL 実施手順

## 5. 分析方法

本研究では、インタビューで得られたデータを用いた。まず IC レコーダーに録音された記録から逐語録を作成した。逐語録をもとに KJ 法を用いて分析を行った。KJ 法は、計測された定量的なものだけでなく、混沌かつバラバラでさまざまな個々の定性的(質的)なデータを統合していく中で新しい意味を発想しながら、データ群の本質を捉える方法である(川喜田 2007a, 川喜田, 2007b)。そのため、本研究の育児中の母親が RL を実施することで得られる多様な効果とその本質を捉えるという目的に合致していると考えたため、本手法を用いた。

本研究で実施した【KJ 法の手順】を文献(川喜田, 2007b ; 渡辺, 田中, 2020)を参考に、以下のように分析を行った。

① ラベルづくり：逐語録を熟読し、データの質のバリエーションや重複感といった全体感を

把握したうえで「RLの効果」に関係がありそうな内容を対象者の意図を恣意的にゆがめないように留意して表現を整えた。次にその内容を適切に単位化・圧縮化して1枚のラベルに1つの「志」(全体感を背景としたシンボリックな訴えかけ)をもつようにラベルを作成した。その際、ただの分類へと横滑りしないように、体言止めを避けた。

② 探検ネット：①のラベルを模造紙に配置し、研究テーマを中心に、ラベルの質のバラエティを出し切るために、360度の視角から出ているかを確認し、全体感をつかんだ。

③ 多段ピックアップ：まず、最初に目標枚数を決めた。目標枚数の判断基準は、探検ネットからラベルを熟読し全体感を把握した後、テーマから活用のイメージを考慮した目標枚数とした。探検ネット上のラベルを段階的にピックアップし、ラベルを適切に精選した。テーマに対して「なんだか気にかかる」という基準でピックアップした。ラベルをピックアップする際は、ラベルを捨てるイメージではなく、拾うイメージで選んだ。具体的には、

- ・1回目のピックアップでは、すべてのラベルをよく読みながら、拾いたいラベルの左上端に赤ペンで印を1個つけた。

- ・2回目のピックアップでは、1回目の印付きのラベルだけ読んだ。やはり拾いたいと思うラベルに印を1個増やした(拾われたラベルには印が2個付く)。

- ・ピックアップを繰り返し、目標枚数に近づく(目標枚数の2~3割増)。

- ・最後のピックアップはどうしても拾いたいラベルを1枚だけ太く赤いマーカーで囲んだ。

- ・ラベルを清書し、元ラベルとなった。

④ グループ編成(ラベル広げ、ラベル集め、表札づくり)：

〔ラベル広げ〕元ラベルを並べ、数回よく読んだ。決して分類して並べないようにした。

〔ラベル集め〕元ラベルを2~5枚ずつセットにした。ピックアップしたラベル群の全体感をバックにして、ラベル同士の「志」の近さによってグループ化を行った。ストーリーを作ったり、理屈で集めないようにした。

〔表札づくり〕グループとなったラベル複数枚の「志」を統合した概念である「表札」を付けた。表札は、キーワードを論理的につなごうとしたり、キーワードの足し算にならないようにした。

一方、グループを形成しないラベルは「一匹狼(どのグループにも属さないラベル)」と呼ばれる。このグループ編成を、ラベル群が10束以内になるまで繰り返した。

## ⑤ 図解化、叙述化：

[図解化] グループ編成後、図解化にあたり、論理的に落ち着きの良い空間配置を行った。グループ編成の段階をそろえて配置した(表札右下隅に記入した段階ナンバーや一匹狼の印によって確認した)。島同士のラベルが入り混じらないように注意した。グループごとに囲み線をいれ、外側ほど太い囲み線にした。最終統合の島には、それぞれ「シンボルマーク」と呼ばれる象徴的な概念を与え、島と島は関係線で示し、図解全体のイメージを表すタイトルを考案した。図解中、ラベルの末尾の○の数字は、何段階目の統合による表札であるかを表す。①は第一段階目のグループ編成、②は第二段階のグループ編成による表札であることを示す。また、●は一匹狼の印であり、●の数が何段階目のラベル集めの際に一匹狼になったのかを表している。図解化した図の左上にタイトルを記入し、右下に四項目注記(時・所・データの出所・作成者)を記入した。

[叙述化] 最後に、完成した図解を十分に味わい、文章として叙述化した。叙述化の際は、全体のイメージを抽象的に伝え、次に各「島」のイメージを伝え、「島」同士の関係を伝えた。具体例としてラベルを引用した。

なお「狭義のKJ法」とはラベルづくり、グループ編成、図解化、叙述化の一連のプロセスをさす。

関係線は、は因果関係を、は対称関係を、は反対の関係を、は支える関係を示す。関係線の標記は四項目注記(時、所、データの出所、作成者)の上部に示した。

研究の確証性確保のため、霧芯館-KJ法教育・研修-主宰・川喜田晶子氏主催の研修を受けKJ法の基本的技法を修得した。その上でラベルづくり、探検ネット、多段ピックアップ、グループ編成、図解化、叙述化において、川喜田晶子氏のスーパーバイズを全過程で受け、齟齬が生じないように研究者3名で一致が見られるまで協議を重ねた。

## 6. 倫理的配慮

研究協力依頼については、同意説明文書を用いて、研究の目的、協力は任意である旨、協力しても直接的な利益はなく、協力をしない場合でも不利益はない旨、研究参加の途中であっても中断や取りやめが可能である旨、匿名性は確保される旨、得られた結果は学会発表や論文として公表する旨、データは適切に管理される旨、RLの実施方法、問い合わせ先について説明を行った。研究対象者との連絡や複数回に分けて入手するデータの統合のために個人情報、個人名をIDに置き換え、対照表を作成した。データと対照表は別々の鍵付き棚で

保管した。全てのデータの入手が完了した後は入手したデータから個人情報破棄し、個人情報を含まないデータのみを速やかに電子化して分析等に活用した。また、インタビュー時、同伴している子どもが泣いたりした時は調査を中止し、母親が子どもの対応に専念できるようにした。本研究は山口県立大学生命倫理審査会の承認を得て実施した【2021-37】。

## 第2項 就園前の第一子育児中の母親におけるロールレタリングの効果

### 1. 研究対象者の概要

研究対象者となった母親は、6名であった。母親の年齢は20代から40代、夫はいずれも30代であった。子どもの月齢は7か月から13か月であった。すべての対象者が、RLを3回行った後、1回のインタビューに参加した。インタビューは各々約45分程度であった。RLおよびインタビューの途中で協力を取りやめる者はおらず、研究実施に影響を及ぼすようなライフイベント経験者はいなかった。母親の基本属性は表8に示す。

表8 研究対象者の基本属性

	年齢	夫の年齢	家族数	就業	協力者	児の月齢	栄養
A	41	39	3	育児休業中	夫・実父母	8か月	母乳
B	31	32	3	育児休業中	夫	7か月	ミルク
C	29	30	3	無	夫	8か月	ミルク
D	35	39	3	無	夫・実母	8か月	母乳
E	37	33	3	無	夫	13か月	母乳+3食(幼児食)
F	26	36	3	育児休業中	実母・妹	10か月	母乳とミルク

### 2. インタビューに関するKJ法による図解化及び叙述化

逐語録から、【KJ法の手順】(p41)に従い、RLの効果というテーマをめぐって質のバラエティを出し切り、ラベル化したところ111枚のラベルが得られた(付録 資料3)。この6人のインタビューの時点のラベルを熟読し、全体感から、RLの効果というテーマから質のバラエティが出し切れたことを、研究者3人で確認した。これを「探検ネット」として、111枚のラベルを模造紙に配置し、ラベルのまとまりを島として線で囲った。この探検ネ

ットは、あくまでも適切なインタビュー取材ができているかを確認するものであるため、ラベルの配置はラフな感じに配置し、島の名前も軽く付す程度でよいものである。「探検ネット」のラベルの全体感を把握した上で、「多段ピックアップ」という技法により、テーマをめぐって、質のバラエティーのバランスに配慮して段階的にピックアップを繰り返した。具体的には、まず、最初に目標枚数を決めた。目標枚数決定の判断基準は、全体感の把握と活用のイメージから決定するものであり、今回は研究者3名で検討し、目標枚数を30枚に決定した。ピックアップの留意点は、全体感の把握のために、ラベルをよく読むことや、ラベルを無理に減らそうとせず、欲しいラベルはどんどん拾うこと、また理屈で選択基準を設定せず、「何だか気にかかる」を大切にすることである。1回目のピックアップは、すべてのラベルをよく読みながら、拾いたいラベルの右上端に赤ペンで印を一個つけ、111枚から88枚になった。2回目のピックアップは、1回目の印付きラベルだけを読む。やはり拾いたいラベルに印を一個増やす(拾われたラベルは印が2個つく)ことで、88枚から72枚になった。同様に繰り返すと、3回目のピックアップで72枚から57枚、4回目のピックアップで57枚から45枚、5回目のピックアップで45枚から36枚になった。目標枚数の2~3割増(36枚~39枚)になったとき、今回は36枚になったところで、最後のピックアップとして、36枚の中から、どうしても拾いたいラベルを太く赤いマーカーで囲い、最終的に30枚のラベルを精選した。この30枚のラベルが狭義のKJ法における元ラベルになった。選び抜いた元ラベルの30枚で狭義のKJ法を行うが、その時、探検ネットの枠にとらわれないことが重要である。元ラベルの30枚から狭義のKJ法を行い図解化したものを図4に示す。文中ではラベルは「」、第一段階表札は< >、第二段階表札は《 》、シンボルマークは【】で示す。文中および、図4の(a)(b)(c)(d)(e)は各島(I~X)で語られたラベルを示す。

RLという、自分と子どもとの往復書簡を母親自身で行うことを、母親がどのように認識していたかについて、インタビュー結果をKJ法で図解化した結果、図4のようになった。第一子を育てている母のRLによる効果について、10個の島が得られ、図解全体のタイトルは、「自分らしさを肯定できる育児へ~子ども目線と書くことの威力~」とした。その構造をシンボルマークを用いて以下のように叙述化する。

第一子の子育て中の母親は、これまで、誰にも【**I 認めてもらえない育児**】と捉え、慣れない育児によって自己否定が強く、【**II 抱え込むメンタル不全**】に苦しんでいた。

母親にとって、RL は人に言えないようなさまざまな感情について【Ⅲ 素直な表出】ができる手段と感じられていた。また自分や子どもや育児そのものを、言葉を使って書くという行為で捉え直すことにより、母親自身の視点が俯瞰的、肯定的に変わるという【Ⅳ 書くことで変わる視点】といった気づきを得ていた。RL で、子どもが出来るようになったことを書いていると、おのずと沸き起こる子どもへの愛しさや喜びによって心が支えられ、RL は【Ⅴ 糧となる成長の記録】のように感じていた。また、書くことで子どもの成長の早さを再認識するため、子どもの世話ができる今を【Ⅵ かけがえのない時間】として大切にしたい思いが改めて喚起していた。こうした事実レベルの記録による効果が RL にあることが見いだされた。加えて、RL で『子どもの気持ちはこうであってほしい』と想像して書くことはおのずと母親自身による【Ⅶ 自分を認めるストーリー】となっていた。子どもが思っていて欲しいことを母親自身が想像して書くということは虚構の対話であることも母親は認識していたが、それでも自身に制約を課すことなく書くことによって支えられていた。書くことで自分や子どもの気持ちを振り返り、整理され、自分の育児を俯瞰し相対化でき、子ども目線で子どものことを考えられるようになり【Ⅷ 子ども目線で生まれる余裕】が生まれた。その余裕は、育児・人間関係全般について意欲的・開放的な行動、すなわち【Ⅸ 外界と関わる意欲の増進】に繋がった。このように、RL を行うことで、育児への否定的な意識や無理ながんばりを払拭し、【Ⅹ 自然体の容認】という目線も生まれた。母親は、RL を通して、自分や子ども、そして育児のあり方に対して自然体のまま全受容できるような視点を獲得させてくれるものと認識していることがわかる。このことから、図解全体のタイトルを、「自分らしさを肯定できる育児へ～子ども目線と書くことの威力～」とした(図4)。

狭義の KJ 法による結果の図解の概要をシンボルマークと、関係線から述べる(図4)。

まず、母親は RL を実施する以前は、【Ⅰ 認めてもらえない育児】から(→)【Ⅱ 抱え込むメンタル不全】という自己否定の状態にあった。

RL を行うことで、母親は RL を通して【Ⅲ 素直な表出】が出来ていた。この【Ⅲ 素直な表出】は書きたいことを書くという RL の手法としての特徴であり、基盤である。

RL による【Ⅲ 素直な表出】を支えに(∩)【Ⅳ 書くことで変わる視点】につながった。

また、RL による【Ⅲ 素直な表出】により(→)、手紙に記述したものは、母親にとつ

て【V 糧となる成長の記録】であるとともに、【III 素直な表出】によって(→)、育児中である今が、【VI かけがえのない時間】であることに気づきを向けていた。こうした【V 糧となる成長の記録】を書くことは(→)、母親にとって児の成長を振り返る【VI かけがえのない時間】でもあった。RLが【V 糧となる成長の記録】であること、育児が【VI かけがえのない時間】であるという気づきは(↔)、同時に自分の育児や自分を認めるといった【VII 自分を認めるストーリー】であった。

さらに、前述の【III 素直な表出】を支えに(↓)、【IV 書くことで変わる視点】から、子どもの視点に立ち、あるがままの子どもを受け入れることは(→)母親にとって【VIII 子ども目線で生まれる余裕】であった。そうした余裕は(→)【IX 外界と関わる意欲の増進】へと続いており、あるがままの育児で大丈夫といった(→)【X 自然体の容認】となった。また、子ども目線で書くというRLの特徴による【IV 書くことで変わる視点】によって、(→)、【X 自然体の容認】となった。

母親の持つ、RLを経験した後の感覚として、RL以前は、【I 認めてもらえない育児】のように自己を否定的にとらえていたが、反対に(↔)、RLにより【VII 自分を認めるストーリー】や【X 自然体の容認】といった、自己を肯定的にとらえる様子がみられた。



以下に、Ⅰ～Ⅹの島ごとの詳細を述べる。

【Ⅰ 認めてもらえない育児】の島では、母親は、今までの「④育児は、毎日やっても、誰に認められるわけでもない」と捉え、慣れない育児から強い自己否定が見受けられた(図 4-1)。

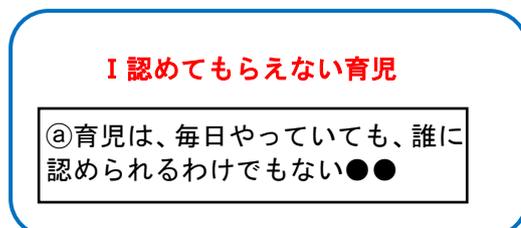


図 4-1

【Ⅱ 抱え込むメンタル不全】の島では、<慣れない育児は、親の責任感から子どもにうまく対応できない自分をもてあまし、メンタルが不安定になりやすい>ことが見いだされた。母親は、今まで「④産後1、2か月のときは、育児が初めてだし、子どもは大事だし、このか弱い子をどうやって守ろうかっていう気持ちや、ちょっとしたことで気持ちが切れたり、人の一言が気になったりとかがあった」ように他人を気にしていた。「⑥往信では、子どもを泣かせたり、病気にさせたりという子育てがうまくできないことを書いていると、子どもに申し訳ない気持ちが湧いてきた」ように自分を否定したり、「⑦初めての育児だし、ちょっとしたことで異常なのかな、これでいいのかなと不安になってしまう」といった育児不安を示すなど精神的な不安定さがみられた(図 4-2)。

**<慣れない育児は、親の責任感から子どもにうまく対応できない  
自分をもてあまし、メンタルが不安定になりやすい>①●●**

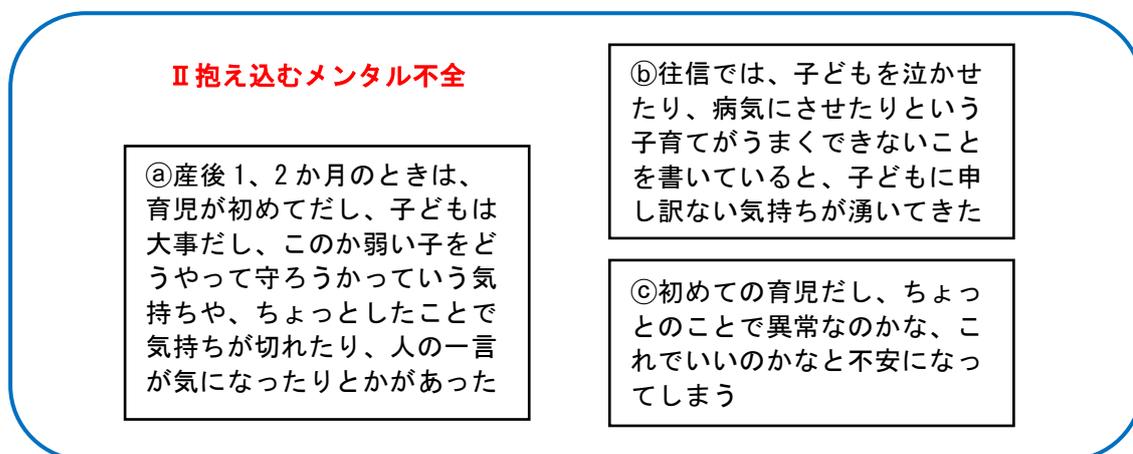


図 4-2

【Ⅲ 素直な表出】の島では、<RL は、人に言えない思いや感情までも苦痛なく、素直に表出できる、自然で肯定的な行為である>ことが見出された。即ち、「㉔手紙に、妊娠から今までの人に言えない溜まった思いを書き、気持ちがすっきりした」「㉕手紙に思ったこと、素直に自分の思いや考えたことを書けた」「㉖子どもを思いながら書く手紙に、苦痛は全くない」といったことや、「㉗会話は得意ではない自分が、手紙には、自分が育児に向いていないんじゃないか、とか自分の不安な気持ちを素直に書けた」「㉘自分は感情を口に出すタイプではないが、手紙は、幸せ、と感じながら書けた」といったように、母親は、RL は自分の思いや考えたこと、感じたことを素直に表出できる行為であると肯定的に捉えていた(図 4-3)。

＜RL は、人に言えない思いや感情までも苦痛なく、素直に表出できる、自然で肯定的な行為である＞①●●

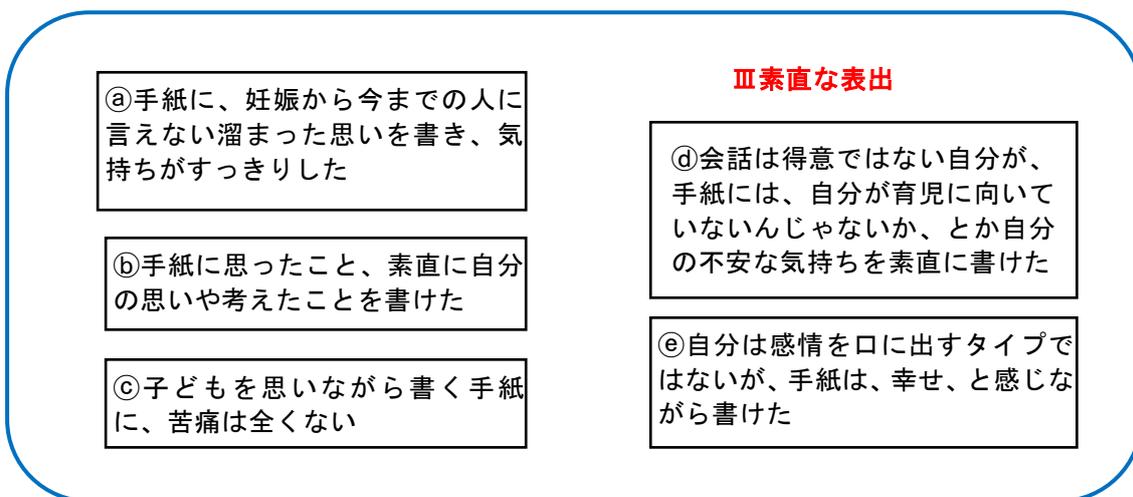


図 4-3

【IV 書くことで変わる視点】の島では、《整理して、考えて、言葉にする「書く」という行為で、育児への視点が変わった》ことが見出された。母親は、＜書くことで、自分や子ども、成長過程への気づきが整理され、育児全般を俯瞰してみるができる＞という自身の変化の気づきに加え、「㉑今の時代、手紙を書かないので、手紙を書く内容を考えて言葉にする行為が新鮮と感じた」といったように、書くという行為を見直していた。RLで書く行為を通し、「㉒手紙を書くことは、冷静になって、自分が子どものことを考えることができているかどうかを振り返ることができる行為だと思う」「㉓手紙を書くことで、食べたり食べなかったりした時期を思い返すため、過去と現在をおのずと比較して捉えることができ、子どもの成長の過程に気づけた」といったように、自然と、自身の子どもへの態度の振り返りとなり、子どもの成長にも気づく視点への変化がみられた。「㉔これから先も悩みや葛藤が出てくるので、自分や相手(子ども)の考えや気持ちを整理できるRLを活用しようと思う」というように、RLで書くという行為が、自分の考えも子どもの気持ちも整理できるという実感を持っており、今後の悩みや葛藤への対処法として活用していく姿勢がみられた(図4-4)。

《整理して、考えて、言葉にする「書く」という行為で、育児への視点が変わった》②

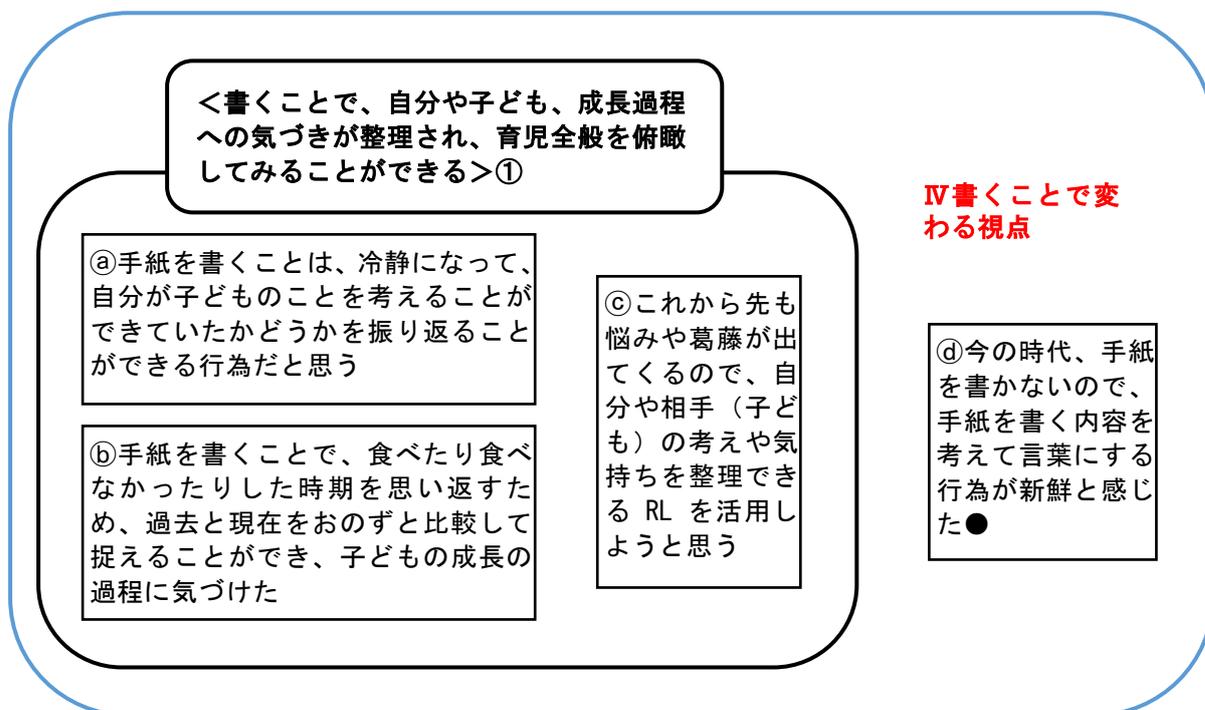


図 4-4

【V 糧となる成長の記録】の島では、＜子どもが何かできたことを言葉にして記すと、愛しさや喜びが育って、心が支えられる＞ことが見出された。母親は、「③子どものできた時のことを手紙に書いておくと、しんどい時見返し喜びが蘇るから、しんどさを乗り切れる」「⑥RLの経験により、子どもができるようになったことを確認しながら言葉にすることで、愛しい、という感情が湧き起こってくる」というように、子どもの成長を書いて残すことの大切さを感じていた(図4-5)。

＜子どもが何かできたことを言葉にして記すと、愛しさや喜びが育って、心が支えられる＞①●●

**V 糧となる成長の記録**

<p>③子どものできた時のことを手紙に書いておくと、しんどい時見返し喜びが蘇るから、しんどさを乗り切れる</p>	<p>⑥RLの経験により、子どもができるようになったことを確認しながら言葉にすることで、愛しい、という感情が湧き起こってくる</p>
--	--

図4-5

【VI かけがえのない時間】の島では、＜子どもの成長の早さを思うと、世話ができる今しかない時間を大切にしたい＞ことが見出された。母親は、「④手紙を書くことで、子どもの急激な成長に気づき、現在子どものためにやっていたことが大きくなるとできなくなるのを想像して寂しくなった」ことから、「⑥手紙を書くことで過去の育児を振り返ると、育児終了時期の気分になるせいか、しんどい部分も含め、今しかない子どもとの時間を大切にしたいと思えた」というように、子どもの成長の早さを再認識するためにも、今しかない時間を大切に考えていた(図4-6)。

＜子どもの成長の早さを思うと、世話ができる今しかない時間を大切にしたい＞①●●

**VI かけがえのない時間**

<p>④手紙を書くことで、子どもの急激な成長に気づき、現在子どものためにやっていたことが大きくなるとできなくなるのを想像して寂しくなった</p>	<p>⑥手紙を書くことで過去の育児を振り返ると、育児終了時期の気分になるせいか、しんどい部分も含め、今しかない子どもとの時間を大切にしたいと思えた</p>
--	---

図4-6

【Ⅶ 自分を認めるストーリー】の島では、＜子どもの気持ちはこうあってほしい、という内容を想像して書いたことで、癒された＞ことを見出された。母親は、「㉓返信では、『歯の生え始めが理由で泣いたのであって、ママのせいで泣いたんじゃない』、『いっぱい泣いてごめんね』とか、都合のよい想像かもしれないけれど、そう書いたことで慰められた」ということや、「㉔往信も返信も、こう思ってくれたらいいなという希望的観測で書いた」というように、子どもが本当にそう思っているのかわからなくても、母親自身が望んだ虚構の対話によっても、癒しが得られる側面も認識していた(図 4-7)。

＜子どもの気持ちはこうあって欲しい、という内容を想像して書いたことで、癒された＞①●●

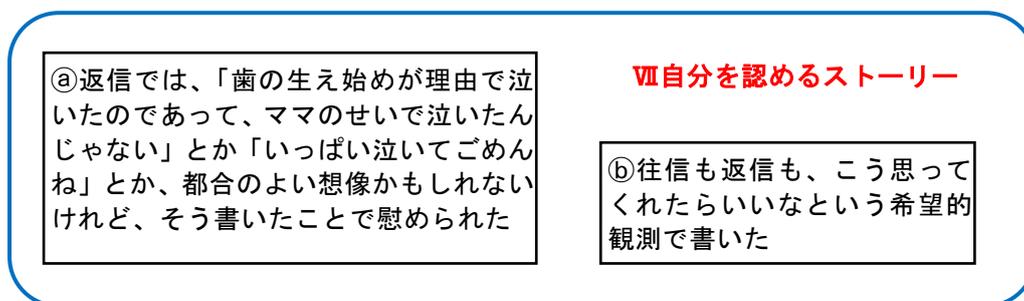


図 4-7

【Ⅷ 子ども目線で生まれる余裕】の島では、《子ども目線になることで、余裕のある気持ちや対応に変わった》ことが見出された。母親は、＜大人目線でなく子ども目線で考えられるようになった＞という新たな視点を獲得していた。つまり、「㉑子どもは言葉を発せない時期なので、手紙を書くことで、子どもの気持ち、見方、思いをくみ取ってあげようと思う」と子ども目線でみる視点を身につけた。「㉒RL後は、子どもの気持ちを考えるようになり、大人側の、一人になりたいとか子どもにこうして欲しいなど一方的な気持ちが強くならずにすんだ」ように、大人側は独りよがりな目線になりがちとなることへの気づきがみられた。また「㉓往信では、子どもが散らかして食べても、『食べてくれてありがとう』という気持ちで書いたが、返信では、散らかしたのは『食べたい気持ちと食べ物への興味があったから』という違う視点に気づき、離乳食に対する気持ちに余裕ができた」ように、大人と違う子どもの目線に気づくことで、気持ちに余裕が生まれた。さらに、「㉔往信では危険なことを制止する親の理由などを書いたが、返信で子どもの興味・関心を考えるようになると、こちら(親の方)が子どもの行動を見守り、より安全な環境を整えるようになった」とあるように、子どもの行動の意味、気持ちに思いを馳せることができるようになったことで、子ども目線を考えた対応に変化した(図4-8)。

《子ども目線になることで、余裕のある気持ちや対応に変わった》②

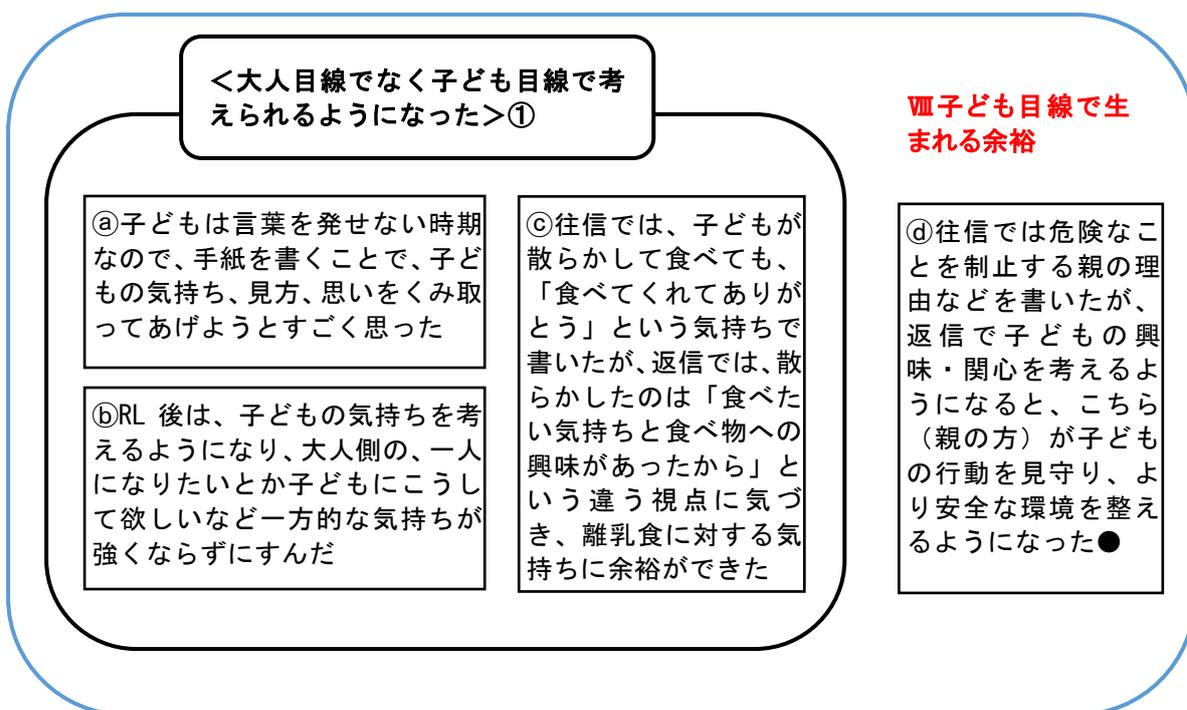


図 4-8

【IX 外界と関わる意欲の増進】の島では、＜心が元気になり、意欲的・開放的な行動に繋がった＞ことが見出された。母親は、「㉔RLによって気持ちに余裕が持てるので、子どもと一緒に『でかけようかな』とか『やってみようかな』といった意欲が持てるようになった」ことで、「㉕RLにより気持ちに元気がでて、以前より子育てサロンで保育士、保健師と気軽に話せるようになり、心配事が減ったり、共有でき、気持ちが軽くなった」というように、人間関係全般に意欲的・開放的な行動に繋がっていた(図4-9)。

＜心が元気になり、意欲的・開放的な行動に繋がった＞①●●

IX外界と関わる意欲の増進

㉔RLによって気持ちに余裕が持てるので、子どもと一緒に「でかけようかな」とか「やってみようかな」といった意欲が持てるようになった

㉕RLにより気持ちに元気がでて、以前より子育てサロンで保育士、保健師と気軽に話せるようになり、心配事が減ったり、共有でき、気持ちが軽くなった

図4-9

【X 自然体の容認】の島では、《育児の振り返りから無理の無い自然体の育児でよいと思えた》ことが見出された。親は、＜RLで育児を振り返ると、自分や子どものダメな部分よりもできている部分が見え、自分のありのままの育児で大丈夫と思えた＞といった気づきを得ていた。つまり、「㉖往信では自分の駄目なところしか見えなかったが、返信で子どもの気持ちで考えると子どものためにやっているし、できていることもあると思えた」ように子どもの視点から見ると自身の行動で、できている部分を意識し、「㉗RLをする前は、子どもとの関わり方で『自分がダメだった』と感じて終わることが多かったが、RLの後は『自分の育児は大丈夫』と思うことが多かった」ように自分の育児を肯定的に捉えられるようになった。「㉘よその子と比べなくなり、ありのままの子どもをうけ入れられるようになった」ように子どもも受容でき、「㉙RLを通して子ども自身には変化はないが、自分が『育児はどうにかなるじゃないか』『なんかまあ大丈夫』『この子はこの子の

ペースでいい』と思えた自分の変化が大きい」とあるように、RLの振り返りにより自分のありのままの育児で大丈夫と思えるように自身の変化を認識していた。さらに、「㊦以前は、子どもが集中力のない食べ方をして時間がかかっても食べ終わるまで待つなど、子ども主体で育児をしていたが、RL後は頑張りすぎない育児をすることにした」というように、無理な頑張りを払拭し、自然体の育児でよいと思えるようになった(図4-10)。

### 《育児の振り返りから無理の無い自然体の育児でよいと思えた》②

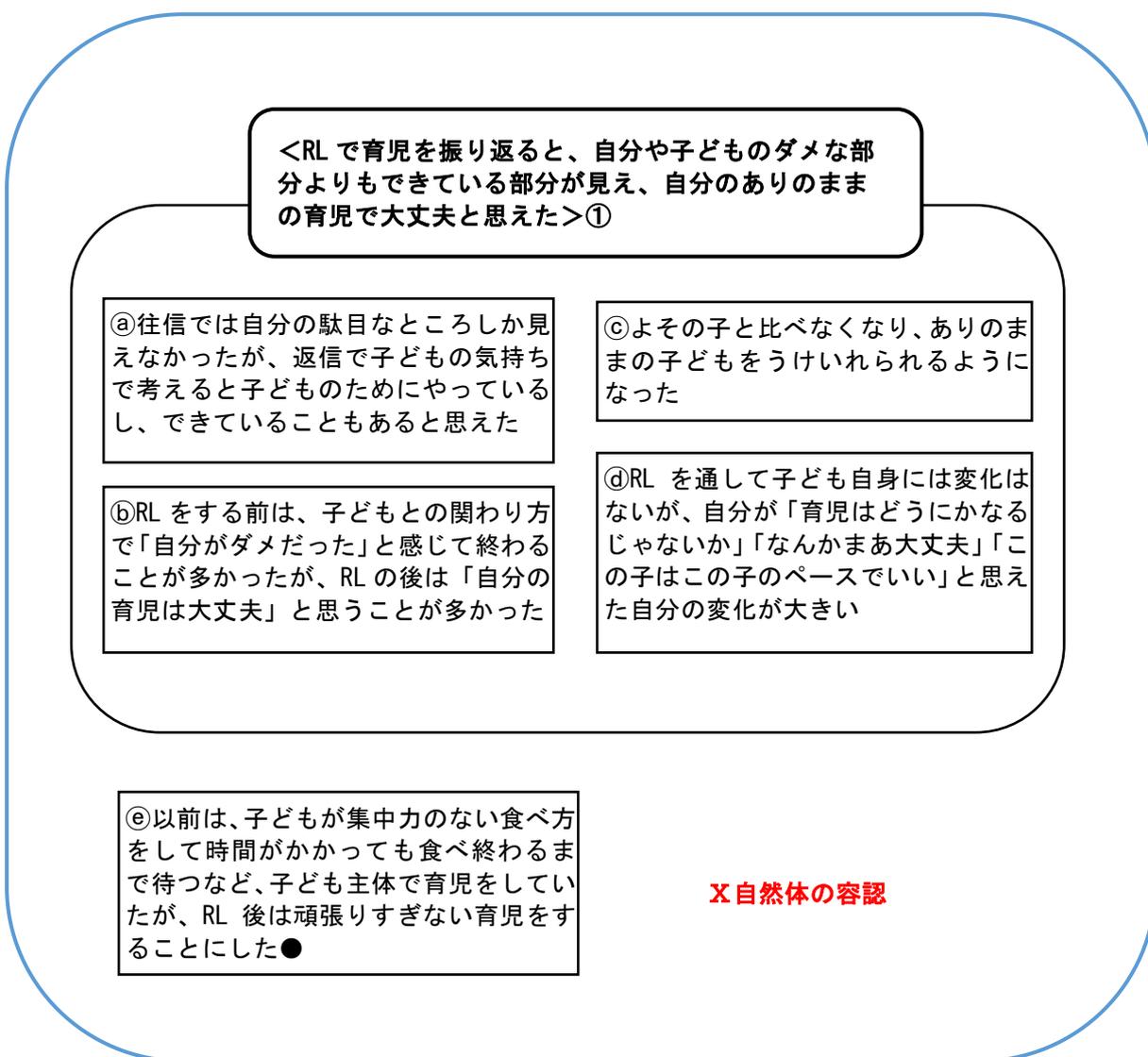


図4-10

### 第3項 ロールレタリングの特性からみる、就園前の第一子育児中の母親へのロールレタリングの可能性

就園前の第一子育児中の母親に対し、3回のロールレタリングを実施後の、インタビューをもとにKJ法によるRLの効果の構造から、RLが子育て支援の方法として活用できるかどうかを論じていく。ここでは2つの側面から考察を行い、就園前の第一子育児中の母親へのロールレタリングの可能性について論じる。1つ目は、KJ法の図解の島に表れた、今までの育児、素直な表出による自己受容、書くことによる視点の変化、行動の変容、ありのままの育児という5つの観点を、先行研究の知見に照らして論じる。その上で2つ目として、RLの、自身の視点と相手の視点で手紙を書くということ以外は自由であるという性質が、自身や相手の受容に繋がるという、母親へのRLの子育て支援の方法としての可能性について、KJ法の図解全体の構造から論じる。

#### 1. KJ法の図解にもとづく第一子育児中の母親へのロールレタリングの効果について

##### 1) 今までの育児：【I 認めてもらえない育児】から【II 抱え込むメンタル不全】

RLによる振り返りから、今までの育児は、誰にも【I 認めてもらえない育児】と捉え、慣れない育児によって自己否定が強く、【II 抱え込むメンタル不全】に苦しんでいた。

母親にとって、言葉を話せない乳児と関係を築くことは、自分の母親としての能力と向き合うことでもあり、自己肯定感が揺らぎやすい(日本産婦人科医会, 2021)。また神谷(2021)は、第一子育児中の母親は第二子以降の育児中の母親に比べて「不安感」「孤独感」が強いことを明らかにしている。本研究においても、RLを実施する前の状態を母親が振り返った時には、先行研究と同様の心情であったことがうかがえた。

##### 2) 素直な表出による自己受容：【III 素直な表出】から【V 糧となる成長の記録】

##### 【VI かけがえのない時間】【VII 自分を認めるストーリー】

RLを経験し、母親は<RLは、人に言えない思いや感情までも苦痛なく、素直に表出できる、自然で肯定的な行為である>という【III 素直な表出】ができるものと捉えていた。また、書くことは、子どもができるようになったことを思い起こす作業であるため、書いているうちに愛しさや喜びが育って、心の支えとなり、【V 糧となる成長の記録】

でもあると感じていた。また、書くことによって子どもの成長の早さを再認識することとなり、世話ができる今を【VI かけがえのない時間】として感じられるようになっていた。

Pennebaker(2000b)は、書くことは、感情の発散、思考の深まり、自己の洞察に繋がること、そして他者に相談することが苦手と感じる場合は、話すことよりも書くことの方が洞察が深まることを指摘している。本研究においても、「@手紙に、妊娠から今までの、人に言えない溜まった思いを書き、気持ちがすっきりした」「㊦会話は得意ではない自分が、手紙には、自分が育児に向いていないんじゃないか、とか自分の不安な気持ちを素直に書けた」などのラベルにあるように、RLには肯定的感情だけでなく、否定的な感情も素直に表出できていた。

また、子どもが歩行など何かできた時のことをRLに書く場合、それは母親自身の支えでもあり、かつ子どもの成長を再認識できる【V 糧となる成長の記録】ともなりうること、過去を振り返りつつ書くため、今しかない育児の時間が【VI かけがえのない時間】であることを実感することにつながっていた。鈴木,小林(2009)は、母親が、「子どもの成長・発達・健康」を感じる出来事を通して愛情や喜び、感謝などを感じることを報告しており、田中(2019)は、成長を母親自身が感じ取りながら子育てすることが愛着及び母親役割達成感、ひいては母親としての自信に繋がることを明らかにしている。本研究においても子どもの成長を感じる出来事の経験をRLに書いていることから、先行研究で述べているような子どもへの愛情や感謝の感情、母親役割達成感を得ていると考えられる。このように、育児を【VI かけがえのない時間】として捉え、RLを【V 糧となる成長の記録】と認識していることは、RLの先行研究では、明らかにされていなかった点である。

さらに、RLで母親は、子どもの気持ちはこうであってほしい、という内容を想像して書くという【VII 自分を認めるストーリー】によって慰められ癒されていた。子どもがこういう気持ちであってほしいという内容を書くということは、母親にとって、自身の苦勞をねぎらい、苦勞に理解を示すということのようである。このように母親自身が自分のありのままを表出し、尊重するということは自己受容につながっていたと考えられる。

3) 書くことによる視点の変化：【Ⅲ 素直な表出】から【Ⅳ 書くことで変わる視点】

【Ⅳ 書くことで変わる視点】のラベルには、「◎これから先も悩みや葛藤が出てくるので、自分や相手(子ども)の考えや気持ちを整理できる RL を活用しようと思う」「@手紙を書くことは、冷静になって、自分が子どものことを考えることができていたかどうかを振り返ることができる行為だと思う」とあるように、母親は、書くという行為で冷静さを取り戻し、自分や子どもの気持ちを整理し、子どもの成長も客観的に理解できるという気づきを得ていた。飯田(2008)は、初産婦が育児情報の日記を書くことは乳児の個性などを理解するうえで有用であると述べている。このように、書くという行為は育児を俯瞰することや母親自身や子ども理解において有効に活用できる手段であると考えられた。

4) 行動の変容：【Ⅷ 子ども目線で生まれる余裕】から【Ⅸ 外界と関わる意欲の増進】

RLにおける「返信」とは、往信にて手紙を書いた相手の立場になって、書き手である自分に向けて書くものである。本研究において、「@子どもは言葉を発せない時期なので、手紙を書くことで、子どもの気持ち、見方、思いをくみ取ってあげようと思う」というラベルにみられるように、母親は子どもの立場で「返信」を書くことを通し、子どもの気持ちや思いをくみ取ることが大切であるとの気づきをおのずと得ていた。また、「◎往信では、子どもが散らかして食べても、『食べてくれてありがとう』という気持ちで書いたが、返信では、散らかしたのは『食べたい気持ちと食べ物への興味があったから』という違う視点に気づき、離乳食に対する気持ちに余裕ができた」というラベルにみられるように、食べ物を散らかすという行為に対して多角的な理解や視野の広がりが見られており、それによって育児に余裕が生まれていると考えられた。そして、他のラベルでも、「⑥RL後は、子どもの気持ちを考えるようになり、大人側の、一人になりたいとか子どもにこうして欲しいなど一方的な気持ちが強くならずすんだ」ことや、「@往信では危険なことを制止する親の理由などを書いたが、返信で子どもの興味・関心を考えるようになると、こちら(親の方)が子どもの行動を見守り、より安全な環境を整えるようになった」というラベルもみられた。小林(2007)は、他者との関わりにおいて、相手の視点に我が身を置いてみることで、相手の心情や感情、感覚をあるがままイメージでき、他者理解の促進に繋がることを指摘している。未就園児は言葉での表現が未発達であるため、母親

が子どもの様子から判断したり察する場面が多く、母親中心の視点で子どもを見てしまう場合も多くあると考えられる。そうした時に、母親が自身の感情や思考を一旦横に置いて、相手の立場になってみるということは、母親自身にとって気持ちに余裕が生まれることでもあり、同時に、子どもにとってより良い環境の醸成へと繋がると考えられた。

こうした母親自身の感情や思考を一旦横に置くことによって生まれた余裕は、【IX 外界と関わる意欲の増進】に繋がったと考えられる。この島には、「①RLによって気持ちに余裕が持てるので、子どもと一緒に『でかけようかな』とか『やってみようかな』といった意欲が持てるようになった」「②RLにより気持ちに元気がでて、以前より子育てサロンで保育士、保健師と気軽に話せるようになり、心配事が減ったり、共有でき、気持ちが軽くなった」というラベルを含んでいる。このいずれのラベルも、RLによって気持ちに余裕ができたことや元気が出たことが、子どもとの外出意欲や子育てサロンでの他者との交流意欲につながったことが示されていた。即ち、そうした余裕や元気がなければ、子どもと外出して気分転換する機会や、他者や専門家からの支援の機会を得ることもままならない可能性があることが見受けられた。

また、母親を対象としたRLに関する先行研究では、手紙の相手である子どもの視点で物事を捉えられるようになり、ありのままの子どもや母親自身を受容する点は概ね先行研究で明らかにしているが、このようなRLによる行動変容は、1年間にわたるRLを活用した面談(橋本, 2007)においてのみ確認されていた。しかし本研究において、母親の行動変容への意識や実行は3回のRLでも見られることが明らかとなった。渡邊, 平石(2007)は、母親の自尊感情が高いと養育スキルも高いことを見出しており、母親は子どもとの良好な関係を構築・維持するため、子どもの発達とともに母親は養育スキルを変化させ、子どもとの関係性を調整していると指摘している。また、加藤, 中島(2017)は、自尊感情が高い母親は、子どもとともにいることや活動することに積極的であり、さらに子どもに気を配り、子どもの考えや意見を聞くようにしていることを見出していた。これらより、母親の自尊感情が高いと子どもと積極的にかかわり、子どもに合わせた養育行動を行うことが考えられた。

##### 5) ありのままの育児：【X 自然体の容認】

RLを通して、母親は、自分や育児や子どものあり方に対して、自然体のまま受容でき

のような【X 自然体の容認】の視点を獲得していた。「㊦RLを通して子ども自身に変化はないが、自分が『育児はどうにかなるんじゃないか』『なんかまあ大丈夫』『この子はこの子のペースでいい』と思えた自分の変化が大きい」「㊧よその子と比べなくなり、ありのままの子どもを受け入れられるようになった」というラベルにみられるように、母親は、うまく子育てできていない自分というセルフイメージに基づいた育児不安を持ち、他の子どもと自身の子どもを比較するなどRL実施前は、まさに自身を追いつめていくような育児を行っていたと考えられる。しかしRLを実施することで、子どもの個性や育ちのペースを尊重し、それを受け入れていく育児スタイルへと変化がみられた。鈴木,小林(2009)は、母親として自信を得るプロセスとして、試行錯誤しながら自分に合わせた育児方法を確立することが重要であることを挙げており、頭川,安田(2011)は、母親が理想を追うのではなくありのままの自分を受け入れることで養育態度が肯定的に変化すると述べている。本研究において、RLにより、子どものありのままを受容しつつ、母親自身も、自分の育児で大丈夫という容認、受容がみられたと考えられる。

## 2. ロールレタリングの子育て支援の方法としての可能性

ここでは、KJ法の結果の図解によるRLの効果の構造から考察する。

1) RLは、感想文でも作文でもなく、過去を想起し自分と相手との立場になって自己の気持ちや考えを訴えるという仮想書簡であり、相手が実際に読むことがないため自由で率直な表現が可能になる(春口,1995)。RLによる手紙では、形式ばった内容ではなく、自分自身が書きたいことを好きなように、好きなだけ書くこと、即ち自由で率直な表現が可能になる。自分の書いたものをだれも批判しないという安心感があれば、より気持ちや感情を打ち明けるようになる(Pennebaker,2000a)。**【III 素直な表出】**には、**【VII 自分を認めるストーリー】**にあるように、「㊦往信も返信も、こう思ってくれたらいいなという希望的観測で書いた」といった、虚構であっても、自分自身で自分を認めることができる。RL実施以前は、「㊦育児は、毎日やっても、誰に認められるわけでもない」「㊦産後1、2か月のときは、育児が初めてだし、子どもは大事だし、このか弱い子をどうやって守ろうかっていう気持ちや、ちょっとしたことで気持ちが切れたり、人の一言が気になったりとかがあった」とのラベルにあるように、**【I 認めてもらえない育児】**や**【II 抱え込むメンタル不全】**から他人の評価が気になり、自分自身を認められない様子がうかがえ

た。しかし、RLとして書かれた手紙に、事実であれ、虚構であれ、自分自身で好きなように書くという【Ⅲ 素直な表出】で、自分自身が認められるようになったと考える。本研究では、RLの実施において、“好きなように好きなだけ書けばよいこと”“書きたくないことは書かなくてよいこと”等を教示したが、こうしたRL上の制限のなさは、母親にとって、ありのままの自分らしさを表出することを肯定するものであったと考える。

2) 【Ⅲ 素直な表出】により、自分、子ども、育児などを振り返る機会になり、子どもの成長などを客観的に見つめる中で、「◎手紙を書くことで過去の育児を振り返ると、育児終了時期の気分になるせいか、しんどい部分も含め、今しかない子どもとの時間を大事にしたいと思えた」ように、主観的に【Ⅵ かけがえのない時間】として認識されていた。さらに、書くことが自分と子どもとの【Ⅴ 糧となる成長の記録】としての意味のある物語りともなりうることに気づいたと考える。

3) RLの特徴である、相手の立場に立ち書くことで、【Ⅳ 書くことで変わる視点】のように、子どもの目線を取得することであるがままの子どもを受容できる。また、あるがままの子どもを受容できると【Ⅷ 子ども目線で生まれる余裕】や心が元気になることによる【外界と関わる意欲の増進】、【Ⅵ かけがえのない時間】にみられるように母親自身の気持ちと行動がポジティブに変化する。これらを含め育児全般を振り返ることで、《育児の振り返りから無理の無い自然体の育児でよいと思えた》などがあるように、【Ⅹ 自然体の容認】となったと考える。

以上のように、RLの効果の構造は、書くことに制限をかけずに自由に書くことから、育児全般を振り返るなかで、自分、子ども、育児をあるがまま、自然体として容認し、母親の心と行動をポジティブに変化させる「自分らしさを肯定できる育児へ」がRLの効果の構造と考える。また、育児を【Ⅵ かけがえのない時間】として捉えRLを【Ⅴ 糧となる成長の記録】と認識している点や3回のRLでも行動変容が促されるといった可能性が得られた。

これらのことから、第一子育児中の母親への子育て支援の方法として役立てることができるものと考えられる。

## 利益相反

本研究における利益相反はない。

本研究(第2章第1節)は、日本看護福祉学会誌, 28(2)に掲載された論文を再構成したものである。

#### 【引用文献】

- 春口徳雄(1995). ロールレタリング(役割交換書簡法)の理論と実際. 17, チーム医療.
- 橋本富子(2007). 育児不安の大きい母親へのロールレタリング. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 174-185, 至文堂.
- 井頭久子(2007). ロールレタリングによる子育て支援. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 164-173, 至文堂.
- 飯田美代子(2008). 「産褥早期における日記の有用性—初産婦を対象とした出産直後3か月間の縦断的調査—」『小児保健研究』67(4), 583-594.
- J. W. Pennebaker(余語真夫訳)(2000a). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康(第1版). 33-58, 北大路書房.
- J. W. Pennebaker(余語真夫訳)(2000b). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康(第1版). 37-42, 北大路書房.
- 神谷摂子(2021). 出産施設退院後から出産後1年までの子育て中の母親の気持ちと基本属性との関連—不安感、負担感、孤独感に着目して—. 愛知県立大学看護学部紀要, 27, 55-64.
- 金子周平, 高木春仁, 松岡洋一(2012). ロールレタリングの適用対象・方法論・効果検証に関する分析と課題. ロールレタリング研究, 12, 21-33.
- 加藤悠, 中島美那子(2017). 母親の自尊感情と養育態度—子どもの自尊感情を育むために—. 茨城キリスト教大学紀要, 45, 119-129.
- 頭川典子, 安田喜恵子(2011). 育児の悩みを話し合いグループに参加した3人の母親の経験. 日本地域看護学会誌, 13(2), 38-45.
- 川喜田二郎(2007a). 発想法—創造性開発のために—. 中央公論新社.
- 川喜田二郎(2007b). 続・発想法—KJ法の展開と応用—. 中央公論新社.
- 清田裕子, 水野由香, 松島久美子, 清田宗利, 坂梨京子(2013). 妊娠中に胎児とのロールレタ

- リングを用いた親育て支援. 熊本県母性衛生学会雑誌, 16, 13-20.
- 小林剛(2007). 「書くこと」による感情と思考の統合と自己洞察. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 58, 至文堂.
- 鈴木由紀乃, 小林康江(2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. 日本助産学会誌, 23(2), 251-260.
- 田中和子(2019). 子どもの成長に伴う子どもの愛着と母親役割達成感の縦断的調査. 母性衛生, 59(4), 386-841.
- 渡辺綾子, 田中秀樹(2020). 初産婦の産後早期の眠れないことへの認識とその対応. 応用心理学研究, 45(3), 189-197.
- 渡邊賢二, 平石賢二(2007). 中学生の母親の養育スキル尺度の作成 ―学年別による自尊心との関連―. 家族心理学研究, 21(2), 106-117.

## 第2節 就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの実施回数による手紙の記述内容の変化

前節(第1節)の研究から、就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果として、子ども目線で書くという行為を通して子どもと母親自身の受容に繋がること示唆された。しかし、それは3回のRL終了後に、母親が自身のRL経験の振り返りのインタビューによる結果であり、3回のRLとして書かれた手紙のどの時点で、母親の気持ちや視点にどういった変化が生じてきたのかについては明確になっていない。そうした変化を検討するためには、RLとして書かれた手紙の記述内容そのものに着目し分析していくことが必要と考えられた。そこで、第2節では、RLとして書かれた手紙の記述内容のデータを用いることとし、第1節の対象者のRLとして書かれた手紙の記述内容に着目し検討を行う。すなわち就園前の第一子育児中の母親を対象としたRLの実施回数によって、手紙に記述される内容の表現にいかなる変化が生じるのかを明らかにすることを研究目的として、金子のRL記述コード表(2013)にもとづいて記述内容の分析を行うこととする。

### 第1項 就園前の第一子育児中の母親のロールレタリングとして書かれた手紙の記述内容の分析

#### 1. RLの記述内容について

① [往信]・[返信]の内容を金子のRL記述コード表(2013)に基づき [往信]と[返信]の内容の意味を読み取り、分類した。[往信]とは、母親が自分の子どもに向けた手紙をさし、[返信]とは、[往信]の手紙を子どもが読んだと仮定して、子どもになりきって自分自身に向けた手紙をさす。

金子のRL記述コード表(2013)は、膨大な記述を書き手の動機や意図のレベルで要約できるツールとして活用することを目的に作成されたものである。作成にあたり、金子を含むRLの実践家や研究者から、省略されていないRLデータからコード化を行い、コードの分割、統合、項目の追加、記述の修正を行った結果、[往信]コード15コード、[返信]コード14コードが抽出された。また、RLの専門家によって、①RLの記述をコード化するものとして必要かつ十分な内容があるか②コードがローデータを反映しているか③RL記述コード表としての使用しやすさの面から検討し、その後、さらに①出現頻度②コード

化のしやすさ③臨床的重要度を評価し、妥当性を得ている。〔往信〕の15コードは<1. 不満や怒り><2. 依存関係><3. 苦悩や苦境><4. 葛藤、複雑な心境><5. 相手への期待><6. 相手の気持ちの確認><7. 内省や内言、気づき><8. 好意や甘え><9. 心配や心情理解><10. 謝罪や反省><11. 感謝><12. 自立や成長の報告、決意><13. 関係継続の期待や展望><A. 過去の振り返り><B. 事実説明>であり、〔返信〕の14コードは<i. 不満や非難><ii. 自立への抵抗や執着><iii. 正当性の訴えや弁明><iv. 理解困難や対応困難><v. 異なる視点><vi. 「私」への期待や願い><vii. 心配><viii. 成長や努力への賞賛><ix. 感謝や好意><x. 謝罪や反省><xi. そのままの理解や尊重><xii. 関係継続の保証や展望><a. 過去の振り返り><b. 事実説明>である。このコード表のアラビア数字(往信)、ローマ数字(返信)のコードはRLの記述時(現在)に感じられている情緒の表現などが明確なものである。一方、アルファベットのA(往信)・a(返信)は、手紙の相手と共有している過去の話として距離をとって記述されるものであり、アルファベットのB(往信)・b(返信)は、現在の心の動きが読み取れない、あるいは読み取れても他のコードに合致しない場合のコードである(表7)。コード分類を3名以上で行うことで信頼性を確保できるとされている。

本研究においては、コード分類にあたり、記述量は個人差が大きいため、コードの記述の有無で分類を行った。金子のRL記述コード表(2013)は〔往信〕が15コード、〔返信〕が14コードある。記述内容のコード分類の信頼性を高めるため、研究者3名による協議・検討を繰り返し精度を高めた。

②RL 1回目、2回目、3回目のそれぞれにおいて、記述されたコード(例えば、〔往信〕であれば<1. 不満や怒り><2. 依存関係>)ごとに、3時点(1回目、2回目、3回目)での記述の有無についてコクランのQ検定を実施し、5%を有意水準とし $\chi^2$ 値を算出した。有意差がみられた場合にはボンフェローニ(Bonferroni)法により、3時点のペアごとの多重比較を実施した。

表7 ロールレタリング記述コード表(金子, 2013) (再掲)

7-1 往信 (私から相手へ)

コード		記述
1	不満や怒り	①相手への不満・不信、嫌悪・怒り
		②相手から受けた被害や傷つけられたことへの訴え
		③相手への激しい忠告・要求
2	依存関係	①相手なしには無力な自分の表現
		②相手の考えや価値観の全面的受け入れ
		③自己犠牲的な貢献
3	苦悩や苦境	①きつさ、辛さ、悲しさなどの苦悩の表現
		②行き詰った状況や苦境の表現
4	葛藤、複雑な心境	①葛藤的で、アンビバレントな感情表現
		②複雑な心境や交錯した状況の表現
5	相手への期待	①相手に求めたい姿の要求、相手への願い
		②相手からの尊重や賞賛、気持ちの理解の期待
6	相手の気持ちの確認	①相手の考えや気持ちについての確認や質問
7	内省や内言、気づき	①気持ちやものごとの捉え直し、分析、解釈
		②不確かな推測やつぶやき、気づき
8	好意や甘え	①相手への好意・尊敬・尊重、長所の言及
		②甘えや信頼の表現、不安や強がりの告白
9	心配や心情理解	①相手への心配・気遣い、心情や背景の理解
10	謝罪や反省	①迷惑や苦勞をかけたことへの謝罪、反省、後悔
11	感謝	①相手からしてもらったことへの感謝
		②お世話になっていることの伝達
12	自立や成長の報告、決意	①自分の意志による決意や成長への願望
		②自立や成長、自分らしさの報告
		③頑張りや努力の報告、よい知らせ
13	関係継続の期待や展望	①今後の関係継続の示唆や展望
		②相手からの応援、見守りなどの期待
A	過去の振り返り	①共有されている思い出や過去の関係の振り返り
B	事実説明	①ものごとや出来事についての説明
		②自分自身についてや第三者についての説明

①～③の数字表記は著者が行った

7-2 返信（相手から私へ）（金子, 2013）（再掲）

コード		記述
i	不満や非難	①「私」の態度や言動への不満や非難
		②「私」の短所や気づいていない欠点の指摘
		③「私」から迷惑を受けていることの伝達
ii	自立への抵抗や執着	①「私」の自立に対する否定的な表現
		②「私」が離れることへのしがみつきや不安の表現
iii	正当性の訴えや弁明	①自分の言動についての背景にある気持ちの説明
		②自分には悪気はないことなどの正当性の訴え
		③「私」のための貢献や努力の訴え
iv	理解困難や対応困難	①「私」の言動や考えを理解できないという表明
		②「私」の期待に応えることの困難さの表明
v	異なる視点	①「私」とは異なる考え方や視点の提示
		②人の様々な思いや捉え方の言及
		③「私」の気持ちや考えに対する驚きの表現
vi	「私」への期待や願い	①「私」の変化や成長への期待、応援、願い、祈り
		②気持ちや思いを理解してほしいという願い
vii	心配	①「私」の生活や体調などへの心配
		②「私」が元気で過ごしているかどうかの確認
viii	成長や努力への賞賛	①「私」の成長や努力に対する喜びや賞賛
ix	感謝や好意	①助けられていることなどへの感謝
		②「私」の良いところを伝える等の好意
x	謝罪や反省	①「私」を傷つけ、嫌な思いをさせたことへの謝罪
		②自分の言動や性格の振り返りや反省
xi	そのままの理解や尊重	①「私」の気持ちや考え、苦勞へのそのままの理解
		②「私」への尊重や信頼、苦勞への労い
		③「私」の言葉の繰り返し
xii	関係継続の保証や展望	①また会うことや連絡を取ることを保証
		②これからの関係についての展望
a	過去の振り返り	①共有されている過去の出来事や関係の振り返り
b	事実説明	①出来事や第三者についての説明や報告
		②自分の考えや気持ちの説明

①～③の数字表記は著者が行った

## 1) 研究対象者の概要

研究対象者となった母親は、第2章第1節と同様の対象者であり、6名であった。母親の年齢は20代から40代、夫はいずれも30代であった。子どもの月齢は7か月から13か月であった。すべての対象者が、RLを3回行った。研究実施に影響を及ぼすようなライフイベント経験者はいなかった。母親の基本属性は表8(p44)に示す。なお、各コードの記述例について、〔往信〕は表9-1に、〔返信〕は表9-2に示す。記述例の○○部分は子どもの名前、●は数字が記述されている。

## 2) 〔往信〕および〔返信〕のRL1回目～3回目に手紙として記述されたコードの内容について

ここでは、RL1回目、2回目、3回目において、手紙として記述されたコードの内容について〔往信〕、〔返信〕の順に挙げる。〔往信〕のコードの結果を表10-1、〔返信〕のコードの結果を表10-2に示す。なお表10-1、表10-2の数値は、コードの内容を記述した人数であり、数が大きいほど多くの人数が記述したことを指す。また、以下の文中では、金子のRL記述コード表(2013)に基づくコードを〈〉、また記述例を「」で表す。

### (1) 〔往信〕について

〈8. 好意や甘え〉はRL2回目に比べて1回目の方がコードの出現回数が有意に多かった( $p=0.04$ )。また〈11. 感謝〉は、2回目、3回目に比べて1回目の方がコードの出現回数が有意に多かった( $p=0.02$ )。

RL2回目は、〈12. 自立や成長の報告、決意〉は1回目に比べてコードの出現回数が有意に多かった( $p=0.05$ )。RL2回目、3回目は、1回目に比べて〈7. 内省や内言、気づき〉のコードの出現回数が有意に多かった( $p=0.04$ )。

またRL1回～3回を通して、〈1. 不満や怒り〉〈2. 依存関係〉〈3. 苦悩や苦境〉のコードに関する出現はみられなかった。

表 9-1 RL における往信のコードと記述例

コード	記述例
1. 不満や怒り	なし
2. 依存関係	なし
3. 苦悩や苦境	なし
4. 葛藤、複雑な心境	・ 早く大きくなってほしいけど、まだ赤ちゃんでいて下さい。
5. 相手への期待	・ 沢山食べて、元気で成長してね。次、何ができるか、楽しみです。 ・ あなたの人生が健やかで幸せであることを心から願っています。
6. 相手の気持ちの確認	・ ○○は、パパとママを選んで来てくれたのよね。
7. 内省や内言、気づき	・ 「子育ては大変」と思うことが沢山あるけれどもそれ以上に幸せを沢山くれる。 ・ ○○は、日々できることが少しずつふえて、ママが言っている事をなんとなく理解しているようにも見えるよ。
8. 好意や甘え	・ ○○のことが大好きで、大好きで、可愛くて仕方ありません。
9. 心配や心情理解	・ もうすぐ、仕事を始めるので、悲しい思いをさせてしまうのではないかと心配です。
10. 謝罪や反省	・ ママが家事ばかりして、遊んであげなくてごめんね。
11. 感謝	・ 生まれてきてくれて、元気でいてくれてありがとう。
12. 自立や成長の報告、 決意	・ もっと、○○が遊びやすいように部屋を整えたり、離乳食を食べてくれるように頑張るよ。 ・ まだまだ、小さい○○を側で支えていくよ。
13. 関係継続の期待や 展望	・ これからも仲良く幸せに生きていこうね。
A. 過去の振り返り	・ 妊娠中に入院している時は辛く、○○に申し訳なかったけど、先生に順調に育っている事を聞いた時は嬉しかった。 ・ 産まれた時は、「お母さん」としてやっていけるか不安だった。 ・ 初めて抱っこした時は、自然と「かわいい」と言葉が出て涙が止まらなかった。
B. 事実説明	・ ●人家族になって、一緒に暮らして●か月経つね

表 10-1 往信 1 回目、2 回目、3 回目のコードの出現(コクランの Q 検定の結果)

コード	1 回目	2 回目	3 回目	$\chi^2(df=2)$	$p$	多重比較( Bonferroni 法による)
1. 不満や怒り	0	0	0	-		
2. 依存関係	0	0	0	-		
3. 苦悩や苦境	0	0	0	-		
4. 葛藤、複雑な心境	1	2	1	0.05	0.78	
5. 相手への期待	5	2	4	3.50	0.17	
6. 相手の気持ちの確認	1	1	1	0.00	1.00	
7. 内省や内言、気づき	1	5	5	6.40	0.04	1 回目 < 2 回目、3 回目
8. 好意や甘え	5	1	2	6.50	0.04	2 回目 < 1 回目
9. 心配や心情理解	2	2	4	2.00	0.37	
10. 謝罪や反省	1	2	2	0.50	0.78	
11. 感謝	5	1	1	8.00	0.02	2 回目、3 回目 < 1 回目
12. 自立や成長の報告、決意	1	5	3	6.00	0.05	1 回目 < 2 回目
13. 関係継続の期待や展望	3	0	1	4.67	0.10	
A. 過去の振り返り	3	1	2	2.00	0.37	
B. 事実説明	2	2	2	0.00	1.00	

1 回目～3 回目の数字は、そのコードに該当することを RL で記述した人数を示す

(n=6)

(2) [返信] について

RL 3 回目は、1 回目よりも <b. 事実説明>の方がコードの出現回数が有意に多かった (p=0.05)。

また RL 1 回目の [往信] に対する [返信] においては、統計検定は行っていないが、「これからどんどん大きくなるから〇〇を見守って応援してね！ <vi. 私への期待や願い>」、「いつも〇〇のためにお世話をしてくれてありがとう。〇〇もママが大好きだよ <ix. 感謝や好意>」といったコードを表現した者が6名のうち5名いた。RL1回~3回を通して、<ii. 自立への抵抗や執着> <iv. 理解困難や対応困難>のコードに関する表現はみられなかった。

表 9-2 RL における返信のコードと記述例

コード	記述例
i. 不満や非難	・最近一人で遊ぶことが多かったから少し寂しかったよ。
ii. 自立への抵抗や執着	なし
iii. 正当性の訴えや弁明	・楽しくて、遊びに夢中になっている時に、ママに止められると悔しくて涙が出るよ。
iv. 理解困難や対応困難	なし
v. 異なる視点	・〇〇は、手でさわって口に入れて触覚を確かめて、冒険しているんだ。
vi. 「私」への期待や願い	・これからどんどん大きくなるから〇〇を見守って応援してね！ ・〇〇はママが笑ってくれるから、色んなことを頑張れるんだよ。
vii. 心配	・(ママ)泣かないでね。
viii. 成長や努力への賞賛	・パパ、ママの愛情は十分にぼくに伝わっているから安心してね。 ・嫌いな食べ物を食べられるように工夫してくれたり、寝返りしたときなど成長を喜んでくれたり、褒めてくれるととても嬉しいよ。
ix. 感謝や好意	・いつも〇〇のためにお世話をしてくれてありがとう。〇〇もママが大好きだよ。
x. 謝罪や反省	・夜泣きしたり、心配かけてごめんね。
xi. そのままの理解や尊重	・ちゃんとママの気持ち、分かっているから安心してね。
xii. 関係継続の保証や展望	・いつか、言葉でちゃんと気持ち(大好きなど)を伝えたいな。
a. 過去の振り返り	・妊娠中のお腹の中は快適だったよ。
b. 事実説明	・動ける範囲が広がって、とっても楽しいよ。

表 10-2 返信 1 回目、2 回目、3 回目のコードの出現(コクランの Q 検定の結果)

コード	1 回目	2 回目	3 回目	$\chi^2(df=2)$	$p$	多重比較 (Bonferroni 法による)
i. 不満や非難	0	0	2	4.00	0.14	
ii. 自立への抵抗や執着	0	0	0	-		
iii. 正当性の訴えや弁明	2	0	2	2.67	0.26	
iv. 理解困難や対応困難	0	0	0	-		
v. 異なる視点	2	2	1	1.00	0.61	
vi. 「私」への期待や願い	5	3	4	1.20	0.55	
vii. 心配	0	1	0	2.00	0.37	
viii. 成長や努力への賞賛	1	1	3	2.67	0.26	
ix. 感謝や好意	5	4	3	2.00	0.37	
x. 謝罪や反省	1	2	1	0.67	0.72	
xi. そのままの理解や尊重	3	1	3	2.67	0.26	
xii. 関係継続の保証や展望	0	1	2	2.67	0.26	
a. 過去の振り返り	1	0	0	2.00	0.37	
b. 事実説明	1	3	5	6.00	0.05	1 回目 < 3 回目

1 回目～3 回目の数字は、そのコードに該当することを RL で記述した人数を示す

(n=6)

## 第2項 就園前の第一子育児中の母親のロールレタリングとして書かれた手紙の記述内容の変化にみるロールレタリングの効果

ここでは第1項の就園前の第一子育児中母親のロールレタリングとして書かれた手紙の記述内容の分析結果にもとづき、[往信]、[返信]のそれぞれに関して、出現したコードについて検討した後、[往信]と[返信]の両面からみた子育て支援におけるRLの実施回数にともなう記述内容の変化について考察を行い、就園前の第一子育児中母親へのロールレタリングの効果について論じる。

### 1) [往信]について

RL1回目は「○○のことが大好きで、大好きで、可愛くて仕方ありません<8.好意や甘え>」「生まれてきてくれて、元気でいてくれてありがとう(表9-1:<11.感謝>より抜粋)」といったコードが多くみられ、RL2、3回目になると、「まだまだ小さい○○をそばで支えていくよ(表9-1:<12.自立や成長の報告、決意>より抜粋)」や、『子育ては大変』と思うことが沢山あるけれどもそれ以上に幸せを沢山くれる(表9-1:<7.内省や内言、気づき>より抜粋)」のコードの出現が増えていた。

飯田(2001)は父親とお腹にいる胎児とのRLを行った経過を報告している。その報告では、8か月の胎児に対して、[往信]で「生まれてくるのが楽しみ」と表現し、誕生後には、生まれてきたことの喜びや「とうとう本当の父親になった」といった表現がみられていた。これについて飯田(2001)は、にじみ出る責任感と一挙にあふれ出る父性の表現と論じているが、本研究においても、飯田(2001)と同様の結果が本研究の対象者である母親とわが子とのRLでも得られたと考える。すなわち、RL1回目では<8.好意や甘え><11.感謝>といった子どもが生まれてきてくれたことや成長に対する喜びや愛情が率直に表われており、RL2、3回目では<12.自立や成長の報告、決意><7.内省や内言、気づき>といった子どもの存在によって生じる母親自身の大変さや幸せの振り返りや、小さなわが子が快適に過ごせるように環境を整え、そばで支える母親としての自覚や責任ある姿勢が表現されていることが見てとれた。

またRL1回~3回を通して、<1.不満や怒り><2.依存関係><3.苦悩や苦境>を示すコードに関する表現がみられなかった点については、分析対象の6名の母親は、母子ともに健康障害などは確認されず、子育てサロンに子ども同伴で来所できる健康的な母子であることが要因と考える。また、第1節の母親へのインタビューによるRLの効果の構造化

においても、RLとして書かれた手紙で言葉にし、母親自身の感情の表出によって、癒されている様子がみられていた。なお、RL中において、＜1. 不満や怒り＞＜2. 依存関係＞＜3. 苦悩や苦境＞を示すコードは、RLに表現されていないが、これについては、そうしたコードに関する状況がなかったのか、あるいはあったが母親がRLに書きたいと思わなかったのかは不明である。

## 2) [返信] について

RL1回目よりも3回目において、「動ける範囲が広がって、とっても楽しいよ(表10-1: <b. 事実説明>より抜粋)」といったコードの出現が多くみられ、それは、母親から見た子どもの行動や様子を事実として表現したものであった。

飯田(2001)は、子どもが誕生した後に夫婦がこれまでのRLを振り返り、父親は「RLをしていなければたった3か月前のことなのにその時のその気持ちを思い出そうとしてもほとんど思い出せない。いつでもその時の気持ちを振り返ることが出来るRLは自分が親として初心に帰る」と述べたことを報告している。本研究でみられた事実説明は、日々の子どもの成長と変化が著しい中で、そうした子どもの成長を書き残しておく育児記録の側面も有していると考えられる。飯田, 宮里, 福岡, 星山, 日暮(2002)は、育児日記が、母親の精神的安定に効果があると示していることから、RLは、書くことを通した母親の精神的健康だけでなく、RLを残しておいて読み返すことでいつでも当時に体験したそのままの感情や子どもの成長を振り返ることが出来るという長期的な利点もあるといえるかもしれない。

RL1回～3回を通して、金子のRL記述コード表(2013)の＜ii. 自立への抵抗や執着＞＜iv. 理解困難や対応困難＞の[返信]のコードに関する表現はみられなかった。[返信]の＜ii. 自立への抵抗や執着＞は、「『私』の自立に対する否定的な表現」「『私』が離れることへのしがみつきや不安の表現」であり、＜iv. 理解困難や対応困難＞は、「『私』の言動や考えを理解できないという表明」「『私』の期待に応えることの困難さの表明」である(金子, 2013)。こうしたコードは、手紙の対象である相手との関係性に課題を抱えている場合に出現しやすいと考えられる。

## 3) [往信] と [返信] の両面からみた子育て支援におけるRLの回数にともなう記述内容の変化

春口(2007)は、RLの臨床的効果の多くは、自分の感情の思いの丈を吐露するところにあるとしている。本研究において、[往信] RL 1回目は、<11.感謝><8.好意や甘え>が出現し、母親による子どもへの成長の感謝や愛情の表現が特徴的であった。清水(2012)は、育児幸福感の中心となる気持ちは、愛情、喜び、感謝などであると述べている。また、「愛おしさ」「守りたい」「親密さ」などの肯定的な感情は子どもとの情緒的絆を築く(日本産婦人科医会,2021)とされる。またRL 1回目の[往信]の後の[返信]の記述では<vi「私」への期待や願い><ix.感謝や好意>について6名中5名のコードの出現がみられた。この結果に関する一つの知見として、RL1回の[往信]、[返信]のやりとりは、いずれも母親による子どもへの愛情の表現とみられ、相手に対する率直な感情表出とそれに伴う情緒的な絆への気づきを促す可能性があると考えられる。

[往信] RL2回目は<12.自立や成長の報告、決意>が増え母親としての責任や姿勢の表出が、[往信] RL 2、3回目は、<7.内省や内言、気づき>のコードの出現が有意に増加していることが特徴的であった。一方、[返信] RL 3回目は<b.事実説明>のコードの出現が多かった。飯田(2001)は、子どもが誕生後の父親のRLにおいて父親としての自覚、実感、自信が表現されたことから、RLは父親としてのアイデンティティが芽生えていく過程であったと述べている。本研究においても、RL 2回目では<12.自立や成長の報告、決意>のコードの出現が増えており、RLが母親としての自覚を促す可能性があると考えられる。

ここで、RL 1回目に比べてRL 2、3回目でコードの出現が増加した<7.内省や内言、気づき>について以下に考察する。水野,乾,金子,寺井(2018)は、RLの1番の中心は「気づき」であるとし、自分のとらわれた視点からそうではない別の新たな視点を見つけることであり、それを導き出していくことが重要であると述べている。また、橋本(2007)は、RLにより母親に「気づき」が深まると、自己の問題に気づくようになり、母親としての成長が促されるとともに、他者である子どもの視点の獲得により相互受容が見られ、親子の未来への展望が見え、育児不安が軽減され肯定的感情をもたらすことを示唆している。このことから子育て支援において、母親が自身の感情や物事を捉え直したり、気づくことは重要な視座であるといえる。本研究では、RLを通して内省や内言、気づきの深まりに関する表現の増加が有意に増みられるのはRL2回目からであった。こうしたRLによる内省や内言、気づきは、前原(2005)や鈴木,小林(2009)が述べているような、母親が子どもと自分にあった育児方法を試行錯誤し模索することは母親の役割を受容し、自信を得るこ

とや、母親としてのアイデンティティの形成(飯田, 2001)に繋がると考えられる。

RL としての手紙の記述内容の変化に着目した先行研究は、子育て支援への取り組み以外の対象においてもなされている。例えば、馬場(1995)は、女子非行少年に対し、母との関係を考えるために、母を相手とした「往信」、「返信」、「往信」の3通のRLを実施し、その記述内容を分析した結果、対象者のうち7割以上の者が3通目のRLで母親に対して肯定的あるいは否定回避へと変化がみられたことを報告しており、自身や母親の感情理解としての手段の有効性を論じている。また、福島, 高橋(2003)は、大学生が、自身の日常生活における思考と感情について、「優しい理解者」を手紙の相手として想定したRLを2回行った場合、2回とも書き手の肯定的感情は促進され、否定的感情は低減されたことを報告しており、RLがカウンセリング機能を持つと考察している。このようにRLの実施回数によって得られる変化は、さまざまである。RLの実施回数については、1回でも十分効果があるとされるものから、10回以上が効果的等、個人差が大きいとされている(金子, 高木, 松岡, 2012)。それは、RLの書き手の特性、想定した相手の特性や双方の関係性など、結果に影響する要因が多岐にわたるためであろう。本研究においても、実施回数による効果の変化は見ることは出来ておらず、実施回数による内容の変化の検討までにとどまっている。しかしその検討を通して、RL 1回では、母親の子どもへの愛情や感謝といった表現がみられ、母子の情緒の絆への気づきを促す可能性があること、また2回以上のRLでは、内省や内言、気づきといった表現の増加がみられ、母親の気持ちの振り返りや自身や子どもの感情への気づきを促す可能性があることが考えられた。

子育て支援に関して、猪野塚, 綿(2009)は、第一子育児を経験した母親の一側面として、子どもと2人だけという密着した状態に対して、母親は「逃げたい」「圧迫感がある」「なんでも目についてしまう」と感じることを見出し、一時的にでも子どもから離れることや、外部から支援を得ることの重要性を指摘している。本研究のような母子を対象としたRLは、「返信」という、「往信」を子どもが読んだと仮定して、子どもになりきって手紙を書くことに特徴がある。「子どもが読む」と仮定することは、母親の思いを子どもが受け止めてくれたように感じられることであると考えられる。そして「子どもになりきる」ということは、一時的に、意識的に、母親の役割から離れることである。このように、母親が自分の人格を離れ、相手が例え自分の子どもであっても、自分ではない別の人格になりきって気持ちや思いを考えることは、自然と子どもの気持ちに寄り添うことになり、子どもの気持ちを踏まえた対応に繋がることが期待できる。これは、育児不安

の一因である言葉を発せない子どもの気持ちがわからずにいる場合において、母親の不安の解消に繋がるといえる。しかし、猪野塚, 綿(2009)が述べているような外部支援といった環境調整も重要である。そうした調整が困難な場合においては、RL を活用することが有用であり、さらに外部支援と RL を併用するといったことも母親のメンタルヘルスの低下の予防にむけて有効といえよう。

#### 利益相反

本研究における利益相反はない。

本研究(第2章第2節)は、役割交換書簡法・ロールレタリング研究第6巻に掲載されたものを再構成したものである。

#### 【引用文献】

馬場 明子(1995). 女子非行少年の母子関係—ロールレタリングを通して—. 日本犯罪心理学, 33, 78-79.

春口徳雄(2007). ロールレタリングの技法とは. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 30-42, 至文堂.

橋本富子(2007). 育児不安の大きい母親へのロールレタリング. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 174-185, 至文堂.

福島脩美, 高橋由利子(2003). 想定書簡法の感情効果に関する実験的研究—カウンセリング研究, 36(3), 321-239.

飯田美代子, 宮里和子, 福岡秀興, 星山佳治, 日暮眞(2002). 改訂版・育児日記の利用状況に関する実態調査. 母性衛生, 43(2), 300-307.

飯田良子(2001). 子育て支援におけるロールレタリング—胎児と両親との往復書簡— 香蘭女子短期大学研究紀要, 44, 47-54.

猪野塚容子, 綿祐二(2009). 母親と子どもの関係性からみる支援のあり方に関する研究—学童期に至るまでの関係性に着目して—. 文京学院大学人間学部研究紀要, 11(1), 213-232.

金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.

- 金子周平, 高木春仁, 松岡洋一(2012). ロールレタリングの適用対象・方法論・効果検証に関する分析と課題. *ロールレタリング研究*, 12, 21-33.
- 前原郁江(2005). 産褥期の母親役割獲得過程—母子相互作用の経験を通して母親役割の自信を獲得していくプロセス—. *日本母性看護学会誌*, 5(1), 31-37.
- 水野邦夫, 乾智彦, 金子周平, 寺井アレックス大道(2018). シンポジウム 役割交換書簡法・ロールレタリングの本質を探る—役割交換論—. *役割交換書簡法・ロールレタリング研究*, 1, 5-25.
- 日本産婦人科医会(編)(2021). *妊産婦メンタルヘルスマニュアル～産後ケアへの切れ目ない支援に向けて*. 4-5, 中外医学社.
- 清水嘉子(2012). 子育て中の母親はどのようなときに幸福感を抱いているのか 「母親の育児幸福感と育児事情の実態」から. *保健師ジャーナル*, 68(5), 434-440.
- 鈴木由紀乃, 小林康江(2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. *日本助産学会誌*, 23(2), 251-260.

### 第3章 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果の研究(研究2)

就園前の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果として、子ども目線で書くという行為を通して子どもと母親自身の受容に繋がることが示唆された。また、RLとして書かれた手紙の記述内容の変化から、RL1回では、母親の子どもへの愛情や感謝といった表現がみられ、母子の情緒の絆への気づきを促す可能性があること、また2回以上のRLでは、内省や内言、気づきといった表現の増加が見られ、母親の気持ちの振り返りや自身や子どもの感謝への気づきを促す可能性があることが考えられた。しかしながら前章(第2章)は対照群を確定していなかったため、本章(第3章)では、対象を0歳児の第一子を育てている母親に限定し、第1節では、RL実施群と対照群を設定しランダム化比較対照試験を行うことで、RLの効果を検証するとともに、第2節ではRLの回数による手紙の記述内容の変化について、内容分析を行い、RLの効果について検討を行う。第3節では、0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの可能性について言及する。

#### 第1節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリング実施群と対照群の2群間ランダム化比較対照試験による効果の検証

本節では、0歳児の第一子育児中の母親に対し、RLを実施する群とRLを実施しない対照群を設け、2群間のランダム化比較対照試験により、RLの効果を「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の3つの尺度から検証し、考察する。

#### 第1項 0歳児の第一子育児中の母親からのデータ収集と分析

##### 1. 研究デザイン

RL実施群と対照群の2群間比較を行う、ランダム化比較対照試験である。

##### 2. サンプルサイズ

サンプルサイズの計算には、検定力分析ソフトウェア(G\*power3)を用いた。検定力の文献(水本, 竹内, 2022; 葛西, 2018)により、検定力分析において推奨している数値を入れた結果24名が算出された。0歳児の母親を対象とした調査であることから、参加中の中断の可能性を鑑み30名(各15名)とした。

### 3. 調査時期

2023年9月～2024年1月であった。

### 4. 研究対象者の募集

#### 1) 協力施設について

A県B市及びC市で協力の得られた施設に、「研究参加者募集」の案内ポスターを留置するとともに、口頭での説明の許可が得られた施設では口頭での説明を行った。なお、施設への協力は、依頼文を用いて研究概要を口頭で説明し、自由意思での協力と拒否しても不利益とならないこと、研究途中でも研究協力の撤回ができる旨を丁寧に説明した。

#### 2) 参加者の募集について

A県B市にある、子育てをしている子どもが同じような仲間と交流できる集いの場である複数の子育てサロンや産前産後サポートセンター、およびC市の4か月児健康診査の会場にて参加者の募集を行った。募集の際には、第一子育児中の母親であること、児の年齢が0歳児であることとするが、児の性別は問わないこととした。このうち、母親及び児が病気・障害等を有する者は母親や子どもへの実施中の負担を考慮し除外した。研究参加の意思を示した参加者には、研究の目的および方法、研究期間、研究参加の任意性と参加撤回の自由、個人情報保護、得られたデータの利用範囲および研究成果の公表、研究に参加することで得られる利益と不利益、研究の科学的価値や当該領域・社会に対する貢献、研究参加に関わる経費や謝礼等、問い合わせ・連絡先について、同意説明文書に基づき説明を行い、同意が得られた参加者を調査対象者とした。

### 5. 本研究における実施方法

RLは、対象者である母親が[往信]と[返信]の往復書簡を書くものである。[往信]は母親から子どもへ、実際には出さない手紙を書くものであり、[返信]は、[往信]を子どもが読んだと仮定して、子どもになりきって、子どもから母親へ実際には出さない手紙を書くものである。RLの回数は、研究1の結果などに基づき、3回の実施とした。この往復書簡を2週間程度の間隔をあけて計3回、対象者の好きな時間に実施することとした。

### 6. 本研究の実施方法

1) 研究者が、乱数表を作成し、無作為に2群に割り付けた。

2) 研究手順(図5調査スケジュール)

《実施群》

実施群には、RLを2週間に1回の頻度で計3回実施を求めた。そして、「(A)RL(往復書簡)とアンケート協力の方へ」(付録 資料4-1)の実施を求めた。

「(A)RL(往復書簡)とアンケート協力の方へ」では、ベースライン時を【0回目】とし、その1週間後に【1回目】、その2週間後に【2回目】、その2週間後に【3回目】、計4回の記入を促した。図5は調査スケジュールを示している。

RL実施群の対象者に配布したアンケート調査票の内容は以下の通りである。

#### 【0回目】について

基本属性調査①～⑤(①自身(第一子子育て中の母親)の年齢、夫の年齢、子どもの月齢

②家族の人数、③就業の有無、④育児協力者の有無、⑤子どもの栄養摂取方法)

⑥赤ちゃんへの気持ち質問票、⑦育児不安尺度、⑧状態自尊感情尺度

#### 【1回目、2回目】について

①RL(往信・返信)の記入、②RL実施後の気づきや気持ちの記入、③赤ちゃんへの気持ち質問票、④育児不安尺度、⑤状態自尊感情尺度

#### 【3回目】について

①RL(往信・返信)の記入、②RL実施後の気づきや気持ちの記入、③赤ちゃんへの気持ち質問票、④育児不安尺度、⑤状態自尊感情尺度、⑥研究参加期間中に生じた、普段の日常生活とは異なる経験や出来事があれば記入

以上とした。

#### 《対照群》

対照群には、「(B)アンケート協力の方へ」(付録 資料4-2)の実施を求めた。

「(B)アンケート協力の方へ」では、ベースライン時を【0回目】とし、その1週間後に【1回目】、その2週間後に【2回目】、その2週間後に【3回目】、計4回の記入を促した。図5は調査スケジュールを示している。

RL対照群の対象者に配布したアンケート調査票の内容は以下の通りである。

#### 【0回目】について

基本属性調査①～⑤(①自身(第一子子育て中の母親)の年齢、夫の年齢、子どもの月齢

②家族の人数、③就業の有無、④育児協力者の有無、⑤子どもの栄養摂取方法)

⑥赤ちゃんへの気持ち質問票、⑦育児不安尺度、⑧状態自尊感情尺度

#### 【1回目、2回目】について

①赤ちゃんへの気持ち質問票、②育児不安尺度、③状態自尊感情尺度

### 【3回目】について

① 赤ちゃんへの気持ち質問票、②育児不安尺度、③状態自尊感情尺度、④研究参加期中に生じた、普段の日常生活とは異なる経験や出来事があれば記入

以上とした。

3) 調査対象者は、0回目～3回目のアンケート調査票を、各回の回答終了ごとに研究責任者に返送した。

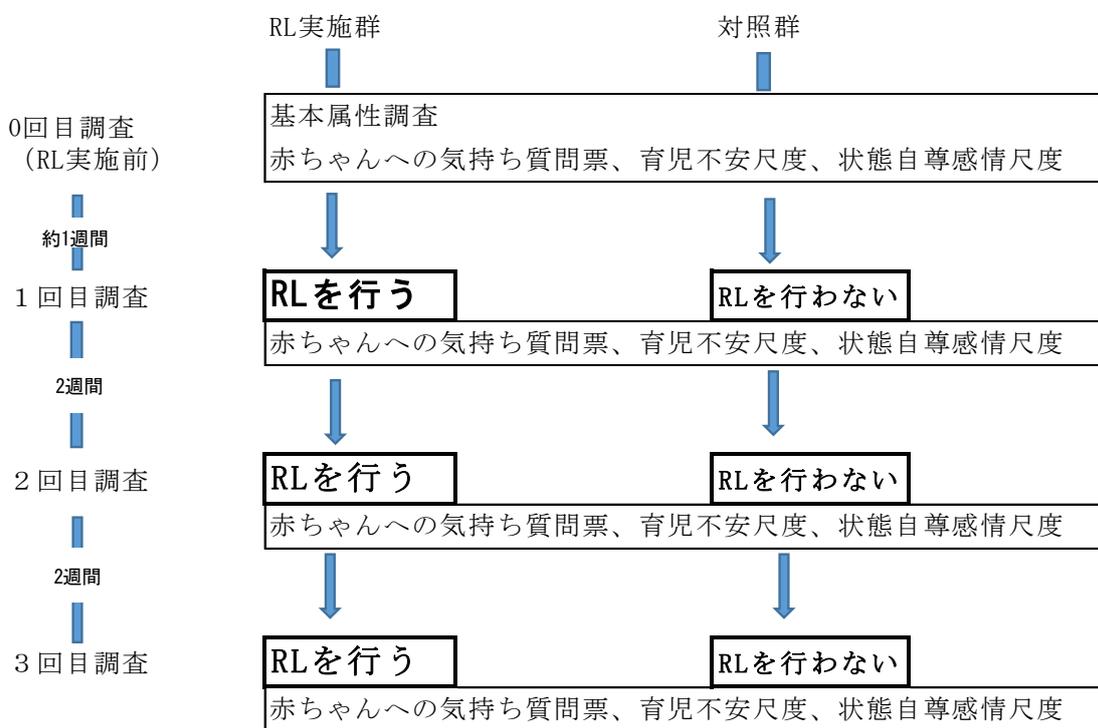


図5 調査スケジュール

### 7. アンケート調査票について

(1) 赤ちゃんへの気持ち質問票(日本産婦人科医会, 2021a)

この質問票の原著者は、Marks MNであり、吉田らによって日本語に翻訳され、臨床的妥当が確認されている(鈴宮, 山下, 吉田, 2003)。本質問票の項目は、親密な絆の感情の欠如(質問1. 6. 8. 10の4つの項目)、怒りや拒絶の感情(質問2. 3. 5. 7の4項目)などを評価する10項目の簡便な自己質問票で、1歳未満の児を持つ母親に実施するものであり、日本語版は、国内の産科医療や母子保健など周産期メンタルヘルスケアの実践の場で広く用いられてい

る。10項目で各項目が肯定的な気持ちから否定的な気持ちの順に0点、1点、2点、3点となる4件法であり、合計点は0点から30点となる。得点が高いほど赤ちゃんへの否定的な感情が強く、得点が低いほど赤ちゃんへの肯定的な感情が高いことを示す。

本研究では、RLにより、子どもの気持ちや子どもの視点に気づき、子どもと親密な感情を引き起こし、再認識できることが期待できるため、本質問票を用いることにした。

なお本質問票は、著作者が該当欄に○をつけることを求めているため、各項目欄は空欄にしている。

### <赤ちゃんへの気持ち質問票>

今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも 感じる	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じ ない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちがわからない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

### (2) 育児不安尺度(牧野, 1982)

この尺度は、牧野(1982)が「蓄積的疲労徴候調査」による6つの特性を参考に、育児期の母親たちが自分たちの生活感情や意識を表明した言葉を、新聞の投書、乳幼児学級等での発言を中心に収集し、5つの特性に対応する表現に分類していく作業を通して作成された。5つの特性とは、Ⅰ. 一般的疲労感を測定する項目(質問1.2の2つの項目)、Ⅱ. 一般的気力の低下を測定する項目(質問3.4の2つの項目)、Ⅲ. イライラの状態を測定する項目

(質問5.6の2つの項目)、IV. 育児不安徴候を測定する項目(質問7.8.9.10の4つの項目)、V. 育児意欲の低下を測定する項目(質問11.12.13.14の4つの項目)の14項目からなり、比較としてポジティブな感情も含まれている。評定尺度は「よくある」～「全くない」各1点～5点の5件法であり、合計点は14点から56点となる。得点が高いほど育児不安が高いことを示す。

本尺度は、育児不安の研究で広く用いられ、信頼性が確認されており、他の報告とも比較しやすいことや育児中の母親の負担を考えると簡便な方法が望ましいと考えた。また、RLの効果は母親の育児不安の軽減にもつながるものであり、効果判定に使用することにした。

#### <育児不安尺度>

この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		あ よ く	あ 時 々	ほ ん と な い	な 全 く な い
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1

### (3) 状態自尊感情尺度(阿部, 今野, 2007)

本尺度は、阿部, 今野(2007)が、Rosenberg (1965) のself-esteem scale の日本語版自尊感情尺度(山本, 松井, 山成, 1982)をもとに、教示文および項目文を一部改変して状態自尊感情尺度を作成したものである。

阿部, 今野(2007)は、特性自尊感情を「時間や状況を通した自分に対して感じる全体的な評価であり、比較的安定しているもの」、状態自尊感情を「現時点の自分に対して感じる全体的な評価であり、日常生活の出来事などに対応して変動するもの」と定義したうえで、一次元性や妥当性が確認されているRosenberg (1965)の項目に「いま」という語句を追加し、教示に「いま」の状態を答えるよう指示するという改変を加えて「状態自尊感情尺度」を開発した。Rosenberg (1965)の「もっと自分自身を尊敬できるようになりたい」の項目を除く9項目について、高い内的一貫性と実験操作による状態自尊感情の変動を尺度がとらえていることを確認し、状態不安と状態自尊感情、特性不安と特性自尊感情の関連から、状態自尊感情尺度と特性自尊感情尺度の弁別妥当性を明らかにした。本尺度は、質問項目が9項目あり、「あてはまる」～「あてはまらない」の各1点～5点の5件法であり、合計点は9点から45点となる。高い得点ほど状態自尊感情が高いことを示す。本研究では、RLの実施後の時点で状態自尊感情を測定することによって、RLの影響による効果を測定できると考え、状態自尊感情尺度を使用した。

また、Rosenberg (1965)の自尊感情尺度は、RLの効果判定でしばしば使用されているものである(井頭, 2007 ; 榮田, 眞崎, 松原, 古賀, 服部, 今田, 2020)。

<状態自尊感情尺度>

これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。あてはまるところに○をつけてください。

		あてはまる	どちらかという あてはまる	どちらとも いえない	どちらかという あてはまらない	あてはまらない
1	いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる	5	4	3	2	1
2	いま、自分は色々な良い素質があると感じる	5	4	3	2	1
3	いま、自分は敗北者だと感じる	5	4	3	2	1
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	5	4	3	2	1
5	いま、自分は自慢できるところがないと感じる	5	4	3	2	1
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	5	4	3	2	1
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	5	4	3	2	1
8	いま、自分はダメな人間であると感じる	5	4	3	2	1
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	5	4	3	2	1

これら3つの質問票における著作権への許諾は得ている。

## 8. データの分析方法

### 1) アンケート調査について

アンケート調査票は必要な逆転項目処理を行い、「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の各得点を算出する。

次に、RL0回目(ベースライン時)に、RL実施群と対照群のグループ間に、有意な差がないかどうかを「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の調査を行い、RL0回目(ベースライン時)に差がないか確認する。

①RL0回目(ベースライン時)の「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の3つの尺度に関して、Shapiro-Wilk検定を用いて正規性の確認を行う。

②「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の3つの尺度に関して、0回目の実施群と対照群が統計的に等質であるかを検討する。

①で正規性が確認できた場合は、t検定を行う。

②で正規性が確認できなかった場合は、Mann-WhitneyのU検定を行う。

次に、③「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の3つの尺度に関して、0回目(ベースライン時)および3回の調査回数による変化を検討する。

①で正規性が確認できた場合は、2要因分散分析を行う。

①で正規性が確認できなかった場合は、Friedman 検定を行い、有意差がみられた箇所において、Wilcoxon の符号付き順位検定を行う。

## 2) 実施群におけるRLとして書かれた手紙の記述内容について

実施群におけるRLとして書かれた手紙の記述内容については、金子のRL記述コード表(2013)を参照し、[往信]と[返信]の内容の意味を読み取り、分類した。コード分類にあたり、記述量には個人差が大きいため、コードの記述の有無で分類を行った。記述内容のコード分類の信頼性を高めるために、研究者3名が別々にコード分類を行った後、結果を持ち寄り、コード分類が一致しているかどうか審議した。コード分類が異なっている部分については、再度持ち帰り、別々にコード分類の検討を行うといった協議を、最終的に3名のコード分類が一致するまで繰り返した。次に、RL 1回目、2回目、3回目のそれぞれにおいて、記述されたコード(例えば、[往信]であれば<4.葛藤、複雑な心境><5.相手への期待>)ごとに、3時点(RL1回目、2回目、3回目)での記述の有無についてコクランのQ検定を実施し、5%を有意水準とし $\chi^2$ 値を算出した。有意差がみられた場合にはボンフェローニ(Bonferroni)法により、3時点のペアごとの多重比較を実施した。

データの分析にはSPSSver24 を使用し、すべての有意水準は5%とした。これに関する詳細は第2節で述べる。

## 9. 倫理的配慮

研究対象者には、「同意説明文書」を用いて、研究の目的および方法、研究期間、研究参加の任意性と参加撤回の自由、個人情報保護、得られたデータの利用範囲および研究成果の公表、研究に参加することで得られる利益と不利益、研究の科学的価値や当該領域・社会に対する貢献、研究参加に関わる経費や謝礼等、問い合わせ・連絡先について、事前に説明し、研究参加同意書への署名をもって研究参加同意とした。また、研究終了後、対照群であるRL未実施となった参加者には、RL実施の希望があれば、RL(往復書簡)

を送付することとした。

本研究は、日本赤十字広島看護大学研究倫理・審査委員会の承認を得て実施した(承認番号2207・令和5年7月11日)。

## 第2項 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果

### 1. 対象者の属性

研究参加募集について、参加希望者は30名であった。研究者が乱数表を作成し、無作為に2群に割り付けた。2群に振り分けた後、辞退の申し出が、実施群から1名、対照群から3名あったため、研究参加者は実施群14名、対照群12名となった。研究参加後は、2群とも脱落者はおらず、分析対象者は、実施群14名、対照群12名であった。研究対象者のうち、RL実施群の母親は、14名であった。

実施群の母親の年齢は20代から30代( $30.79 \pm 3.886$ )であった。夫は20代から40代( $33.54 \pm 4.294$ )であり、夫のいない者が1名であった。子どもの月齢は、3か月から10か月( $6.14 \pm 2.107$ )であった。家族数は2人から4人でほとんどが3人家族であった。就業中のものはおらず、ほとんどが育児休業中であった。育児の協力者は夫が主で実父母、義父母、妹であった。栄養は母乳、混合、ミルクとほぼ同数であった。全員が3回のRLを行い、質問紙にすべて回答した。

対照群の母親は12名であった。母親の年齢は20代から40代( $33.50 \pm 6.613$ )であり、夫は20代から40代( $34.83 \pm 6.617$ )であった。子どもの月齢は1か月から9か月( $4.92 \pm 2.151$ )であった。家族数は3人がほとんどであり、4人のものが1名だった。育児の協力者は夫が主で、実母と義母、姉であった。栄養は母乳、混合、ミルクとほぼ同数であった。全員が質問紙に全て回答した。

RL実施群及び対照群ともに、研究実施に影響をおよぼすようなライフイベント経験者はいなかった。母親の基本属性を表11に示す。また、両群の基本属性に差はなかった(表12)。なお、本研究における分析対象者の決定までの流れを図6に示す。

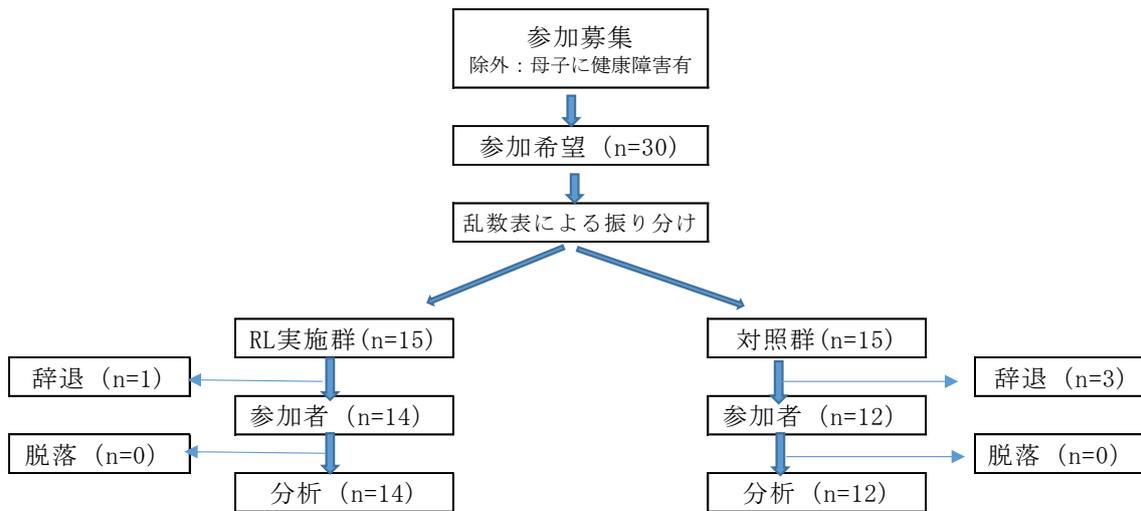


図6 本研究における分析対象者の決定までの流れ

表 11 研究対象者の基本属性

	年齢	夫年齢	子の月齢	家族数	就業	協力者	栄養	
実施群	A	32	31	6	3	育児休業中	夫・義母	混合
	B	32	35	10	4	育児休業中	夫・実母	母乳
	C	26	31	5	3	育児休業中	夫・義母・義父	混合
	D	23	無	9	2	無	実母・実夫	ミルク
	E	29	33	5	3	育児休業中	夫、実母、妹	ミルク
	F	35	35	5	3	育児休業中	夫・実母・妹	混合
	G	32	32	6	3	育児休業中	夫	ミルク
	H	28	33	6	3	無	夫・義母	母乳
	I	34	36	10	3	無	夫	ミルク
	J	28	28	4	3	育児休業中	夫	母乳
	K	29	32	6	3	育児休業中	夫・実母	母乳
	L	38	46	3	3	育児休業中	夫・実母・実父	混合
	M	32	33	6	3	育児休業中	夫・実母	ミルク
	N	33	31	5	3	育児休業中	夫	ミルク
対照群	O	29	32	9	4	育児休業中	夫・実母・義母	ミルク
	P	30	30	8	3	無	夫	ミルク
	Q	27	26	4	3	育児休業中	夫	混合
	R	27	37	4	3	育児休業中	夫・実母	母乳
	S	40	35	5	3	無	夫	混合
	T	38	37	4	3	育児休業中	夫	ミルク
	U	26	27	5	3	育児休業中	夫	母乳
	V	31	34	4	3	育児休業中	夫・実母・義母	母乳
	W	45	46	7	3	育児休業中	夫・実母	母乳
	X	29	30	1	3	育児休業中	夫・実母	混合
	Y	41	47	4	3	無	夫・実母・姉	混合
	Z	39	37	4	3	育児休業中	夫	ミルク

表 12 実施群と対照群の基本属性の比較

	実施群 n=14	対照群 n=12	p 値 <sup>1)</sup>
	平均値(±標準偏差)	平均値(±標準偏差)	
年齢	30.79(±3.886)	33.50(±6.613)	0.228
夫年齢	33.54(±4.294)	34.83(±6.617)	0.564
子ども月齢	6.14(±2.107)	4.92(±2.151)	0.156
家族数	3.00(±0.392)	3.08(±0.289)	0.549

1) t 検定

## 2. RL 実施群および対照群の正規性の検定(表 13)

RL 実施群および対照群の 0 回目(ベースライン時)「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の 3 つの尺度に関して、Shapiro-Wilk 検定を用いて正規性の確認を行ったところ、「育児不安尺度」は実施群の有意確率が  $p=0.667$ 、対照群の有意確率が  $p=0.372$ 、「状態自尊感情尺度」は実施群の有意確率が  $p=0.653$ 、対照群の有意確率が  $p=0.352$  であり正規性がみられた。しかし「赤ちゃんへの気持ち質問票」は、実施群の有意確率が  $p=0.021$ 、対照群の有意確率が  $p=0.077$  であり、実施群には正規性がみられなかったため、「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の分析には Mann-Whitney の U 検定を用いることとした。

表 13 RL 実施群および対照群の正規性の検定

対象	Shapiro-Wilk			
		統計量	自由度	有意確率
赤ちゃんへの気持ち 0 回目	実施群	0.848	14	0.021
	対照群	0.876	12	0.077
育児不安 0 回目	実施群	0.957	14	0.667
	対照群	0.929	12	0.372
状態自尊感情 0 回目	実施群	0.956	14	0.653
	対照群	0.927	12	0.352

### 3. 実施群および対照群の0回目(ベースライン時)の等質性の検討

RL 実施群と対照群の「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」の0回目(ベースライン時)は、Mann-Whitney のU 検定を行った結果、「赤ちゃんへの気持ち質問票」は  $p=0.940$ 、「育児不安尺度」は  $p=0.781$ 、「状態自尊感情尺度」は  $p=0.742$  となり有意差がなかったため、0回目(ベースライン時)の「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」について、実施群と対照群が等質であると考えられた(表 14)。

表 14 RL 実施群および対照群の0回目の各質問票の得点(ベースライン時)

項目	実施群(n=14)					対照群(n=12)					Z	p
	中央値	最小値	最大値	平均値	SD	中央値	最小値	最大値	平均値	SD		
赤ちゃんへの気持ち	1.5	0	5	1.8	1.5	2	0	5	1.7	1.45	-0.11	0.940
育児不安	32.5	23	44	33.9	6.5	34.5	27	41	33.1	4.40	-0.28	0.781
状態自尊感情	30.0	10	45	28.9	8.8	30.0	18	39	29.9	7.17	-0.34	0.742

### 4. 「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」に関する調査回数による得点について

実施群の「赤ちゃんへの気持ち質問票」の得点は、0回目は1.5点、1回目は1.0点、2回目は1.0点、3回目は0.5点であった。「育児不安尺度」の得点は、0回目は32.5点、1回目は33.5点、2回目は33.0点、3回目は33.5点であった。「状態自尊感情尺度」の得点は、0回目は30.0点、1回目は30.5点、2回目は30.5点、3回目は32.0点であった。

対照群の「赤ちゃんへの気持ち質問票」の得点は、0回目は2.0点、1回目は2.0点、2回目は2.0点、3回目は1.5点であった。「育児不安尺度」の得点は、0回目は34.5点、1回目は34.0点、2回目は34.0点、3回目は34.0点であった。「状態自尊感情尺度」の得点は、0回目は30.0点、1回目は31.0点、2回目は30.0点、3回目は29.5点であった。

各群内で、回数によって差があるかを検討するため、Friedman 検定を行いその結果、RL 実施群では、「赤ちゃんへの気持ち質問票」の得点で有意差が認められ( $p=0.044$ )、「状

態自尊感情尺度」の得点でも有意差が認められた(p=0.005)。「育児不安尺度」の得点では有意差が認められなかった(p=0.285)。一方、対照群では、「赤ちゃんへの気持ち質問票」(p=0.092)、「育児不安尺度」(p=0.782)、「状態自尊感情尺度」(p=0.771)と、全ての調査項目で有意差はなかった。

Wilcoxon の符号付き順位検定による RL 実施群内の検定の結果、「赤ちゃんへの気持ち質問票」の、0 回目と 2 回目(p=0.011)に有意差が認められ、2 回目の方が、有意に得点が低下し、赤ちゃんへの肯定的感情が高まった。「状態自尊感情尺度」は、0 回目と 2 回目(p=0.025)、0 回目と 3 回目(p=0.002)に有意差が認められ、各々得点が上昇したことから、RL の 2 回目と 3 回目で、状態自尊感情が高まった。(表 15)

表15 RL実施前後の各質問票の得点

	実施群 ( n=14)		対照群 ( n=12)	
	アンケート回数	中央値 (25%-75%タイル)	アンケート回数	中央値 (25%-75%タイル)
赤ちゃんへの気持ち 質問票	0 回目	1.50 (0.00-2.50)	0 回目	2.00 (0.25-2.00)
	1 回目	1.00 (0.00-2.00)	1 回目	2.00 (1.00-3.00)
	2 回目	1.00 (0.00-1.25)	2 回目	2.00 (0.25-3.75)
	3 回目	0.50 (0.00-2.00)	3 回目	1.50 (0.00-2.75)
p=0.011				
育児不安尺度	0 回目	32.50 (28.50-39.75)	0 回目	34.50 (28.50-35.00)
	1 回目	33.50 (27.75-27.00)	1 回目	34.00 (31.00-38.50)
	2 回目	33.00 (26.75-36.00)	2 回目	34.00 (30.50-39.75)
	3 回目	33.50 (27.75-37.00)	3 回目	34.00 (31.00-36.75)
状態自尊感情尺度	0 回目	30.00 (25.50-33.25)	0 回目	30.00 (22.50-36.75)
	1 回目	30.50 (24.25-36.50)	1 回目	31.00 (25.25-36.25)
	2 回目	30.50 (25.75-36.25)	2 回目	30.00 (24.50-36.50)
	3 回目	32.00 (28.00-38.50)	3 回目	29.50 (24.50-37.75)
p=0.025				
p=0.002				

## 【引用文献】

- 阿部美帆, 今野裕之 (2007). 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, 16 (1), 36-46.
- 井頭久子 (2007). ロールレタリングによる子育て支援. 松岡洋一, 小林剛 (編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 164-173, 至文堂.
- 金子周平 (2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.
- 葛西俊治 (2018). 反復測定分散分析と G\*power,  
<http://www.relak.net/psy/power/RManova/index.htm> [2023/3/11 閲覧].
- 牧野カツコ (1982). 乳幼児をもつ母親の生活と〈育児不安〉. 家庭教育研究所紀要, 3, 34-56.
- 水本篤, 竹内理 (2022). 効果量と検定力分析入門: 統計的検定を正しく使うために. 2010 年度部会報告論集「より良い外国語教育のための方法」, 47-73.
- 日本産婦人科医会 (編) (2021a). 妊産婦メンタルヘルスケアマニュアル～産後ケアへの切れ目ない支援に向けて～. 170, 中外医学社 .
- Rosenberg M. (1965). Society and the Adolescent Self-image. Princeton, NJ: Princeton Univ Press.
- 榮田絹代, 眞崎直子, 松原みゆき, 古賀聖典, 服部智子, 今田菜摘 (2020). 自己の気づきを促すロールレタリングの教育効果—保健師教育課程に学ぶ学生の公衆衛生看護学実習の振り返りから— . 日本赤十字広島看護大学紀要, 20, 1-11.
- 鈴宮寛子, 山下洋, 吉田敬子 (2003). 出産後の母親にみられる抑うつ感情とボンディング障害. 精神科診断学, 14(1), 49-57.
- 山本真理子, 松井豊, 山成由紀子 (1982). 認知された自己の諸側面の構造. 教育心理学研究, 30, 64-68.

## 第2節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリング実施回数による手紙の記述内容の変化

第2節では、第1節の研究の対象者である母親のRLとして書かれた手紙の記述内容がRLの回数によって、どのように変化していったのかを、金子のRL記述コード表(2013)から分類していく。

ここでは、RL1回目、2回目、3回目において、手紙として記述されたコードの内容について〔往信〕、〔返信〕の順に挙げる。以下の文中では、金子のRL記述コード表(2013)に基づくコードを〈〉、また記述例を「」で表す。なお、各コードの記述例について、〔往信〕は表16-1、〔返信〕は表16-2に示す。記述例の〇〇の部分は子どもの名前、●は数字が記述されている。また、〔往信〕のコードの結果を表17-1、〔返信〕のコードの結果を表17-2に示す。なお表17-1、表17-2の数値は、コードの内容を記述した人数であり、数が大きいほど多くの人数が記述したことを指す。

### 1) 〔往信〕について

手紙の記述内容におけるコードの出現回数について、分類されたコードは、出現回数の多い順に、〈8. 好意や甘え〉が、RL1回目12名、RL2回目10名、RL3回目11名、延べ33名と出現回数が最も多かった。次いで、〈7. 内省や内言、気づき〉がRL1回目6名、2回目13名、3回目11名、延べ30名、次いで〈5. 相手への期待〉が、RL1回目10名、RL2回目6名、RL3回目7名、延べ23名、次いで〈11. 感謝〉が、RL1回目8名、RL2回目7名、RL3回目5名、延べ20名、〈9. 心配や心情理解〉が、RL1回目3名、RL2回目8名、RL3回目5名、延べ16名、〈12. 自立や成長の報告、決意〉が、RL1回目4名、RL2回目4名、RL3回目7名、延べ15名、〈13. 関係継続の期待や展望〉が、RL1回目6名、RL2回目2名、RL3回目3名、延べ11名、〈4. 葛藤、複雑な心境〉が、RL1回目2名、RL2回目4名、RL3回目3名、延べ9名、〈10. 謝罪や反省〉が、RL1回目4名、RL2回目2名、RL3回目2名、延べ8名、〈A. 過去の振り返り〉が、RL1回目6名、RL2回目1名、RL3回目1名、延べ8名、〈6. 相手の気持ちの確認〉が、RL1回目3名、RL2回目2名、RL3回目2名、延べ7名、〈B. 事実説明〉が、RL1回目2名、RL2回目2名、RL3回目0名、延べ4名の順であった。

またRL1回～3回を通して、表現が全くなかったコードは、〈1. 不満や怒り〉〈2. 依存関係〉〈3. 苦悩や苦境〉であった。

有意差があったコードについて、＜7. 内省や内言、気づき＞はRL1回目6名、RL2回目13名、RL3回目11名であり、RL1回目に比べて2回目の方がコードの出現が有意に多かった( $p=0.020$ )。また＜A. 過去の振り返り＞は、RL1回目は3名、RL2回目は1名、RL3回目は1名と、RL2回目、3回目にくらべて1回目の方がコードの出現が有意に多かった( $p=0.016$ )。

他のコードは有意差がみられなかった。

表7 ロールレタリング記述コード表(金子, 2013) (再掲)

7-1 往信 (私から相手へ)

コード		記述
1	不満や怒り	①相手への不満・不信、嫌悪・怒り
		②相手から受けた被害や傷つけられたことへの訴え
		③相手への激しい忠告・要求
2	依存関係	①相手なしには無力な自分の表現
		②相手の考えや価値観の全面的受け入れ
		③自己犠牲的な貢献
3	苦悩や苦境	①きつさ、辛さ、悲しさなどの苦悩の表現
		②行き詰った状況や苦境の表現
4	葛藤、複雑な心境	①葛藤的で、アンビバレントな感情表現
		②複雑な心境や交錯した状況の表現
5	相手への期待	①相手に求めたい姿の要求、相手への願い
		②相手からの尊重や賞賛、気持ちの理解の期待
6	相手の気持ちの確認	①相手の考えや気持ちについての確認や質問
7	内省や内言、気づき	①気持ちやものごとの捉え直し、分析、解釈
		②不確かな推測やつぶやき、気づき
8	好意や甘え	①相手への好意・尊敬・尊重、長所の言及
		②甘えや信頼の表現、不安や強がりの告白
9	心配や心情理解	①相手への心配・気遣い、心情や背景の理解
10	謝罪や反省	①迷惑や苦勞をかけたことへの謝罪、反省、後悔
11	感謝	①相手からしてもらったことへの感謝
		②お世話になっていることの伝達
12	自立や成長の報告、決意	①自分の意志による決意や成長への願望
		②自立や成長、自分らしさの報告
		③頑張りや努力の報告、よい知らせ
13	関係継続の期待や展望	①今後の関係継続の示唆や展望
		②相手からの応援、見守りなどの期待
A	過去の振り返り	①共有されている思い出や過去の関係の振り返り
B	事実説明	①ものごとや出来事についての説明
		②自分自身についてや第三者についての説明

①～③の数字標記は著者が行った

## 7-2 返信（相手から私へ）（金子, 2013）（再掲）

コード		記述
i	不満や非難	①「私」の態度や言動への不満や非難
		②「私」の短所や気づいていない欠点の指摘
		③「私」から迷惑を受けていることの伝達
ii	自立への抵抗や執着	①「私」の自立に対する否定的な表現
		②「私」が離れることへのしがみつきや不安の表現
iii	正当性の訴えや弁明	①自分の言動についての背景にある気持ちの説明
		②自分には悪気はないことなどの正当性の訴え
		③「私」のための貢献や努力の訴え
iv	理解困難や対応困難	①「私」の言動や考えを理解できないという表明
		②「私」の期待に応えることの困難さの表明
v	異なる視点	①「私」とは異なる考え方や視点の提示
		②人の様々な思いや捉え方の言及
		③「私」の気持ちや考えに対する驚きの表現
vi	「私」への期待や願い	①「私」の変化や成長への期待、応援、願い、祈り
		②気持ちや思いを理解してほしいという願い
vii	心配	①「私」の生活や体調などへの心配
		②「私」が元気で過ごしているかどうかの確認
viii	成長や努力への賞賛	①「私」の成長や努力に対する喜びや賞賛
ix	感謝や好意	①助けられていることなどへの感謝
		②「私」の良いところを伝える等の好意
x	謝罪や反省	①「私」を傷つけ、嫌な思いをさせたことへの謝罪
		②自分の言動や性格の振り返りや反省
xi	そのままの理解や尊重	①「私」の気持ちや考え、苦勞へのそのままの理解
		②「私」への尊重や信頼、苦勞への労い
		③「私」の言葉の繰り返し
xii	関係継続の保証や展望	①また会うことや連絡を取ることの保証
		②これからの関係についての展望
a	過去の振り返り	①共有されている過去の出来事や関係の振り返り
b	事実説明	①出来事や第三者についての説明や報告
		②自分の考えや気持ちの説明

①～③の数字標記は著者が行った

表 16-1 RL における往信のコードと記述例

コード	記述例
1. 不満や怒り	なし
2. 依存関係	なし
3. 苦悩や苦境	なし
4. 葛藤、複雑な心境	・出来る事が増えるのが、うれしい反面、お母さん達はもっとゆっくりでいいよーと赤ちゃんから大きくなっていくことを少し寂しくも思います。
5. 相手への期待	・〇〇ちゃんには、元気に、自分も周りの人も大事にできる優しい子に育ててほしいなと思います。 ・〇〇くんの気持ちや考えが知りたいなと思いました。これからたくさん教えてね。
6. 相手の気持ちの確認	・もうこの世にきてから半年過ぎたね。楽しい？幸せ？
7. 内省や内言、気づき	・ママの両親もこのような思いをして一生懸命育ててくれたんだと感ずることができました。 ・幸せな思いと同時に子供を育てることがいかに大変なのかも感じています。 ・●か月になり、〇〇くんはたくさん事ができるようになりました。最近は抱っこひもを持ったり、脇の下に手を入れると喜んで足をばたばたするようになりました。他にも知らない人に抱っこされると緊張してかたまってしまうようにもなりました。色々な事が理解できるようになりました。
8. 好意や甘え	・ママは〇〇ちゃんの事がとっても大好き いつも一緒に過ごせて「嬉しい！」って思っているよ。 ・ママの顔を見つけるとにこっと笑いかけてくれる顔がたまらなく可愛くて愛おしいよ。
9. 心配や心情理解	・ケガをしないか病気になってないかなかなんでも心配になります。 ・最近は寝返りや寝返り返りが上手になってどこでも行ってしまうから少し心配です。 ・ここ最近、夜泣きが出てきましたね。夜中さみしいのかな？お腹空いて？夜が怖くて？
10. 謝罪や反省	・ママも1年生だからわからないことばかりでたくさん心配になってしまうから時々笑顔じゃないときがあるけど許してね。
11. 感謝	・生まれた時から可愛くて、とっても良い子で、お母さんたちの所に来てくれて本当にありがとう。 ・いつも頑張ってる姿を見せてくれてありがとう。
12. 自立や成長の報告、決意	・ママたちも頑張って、〇〇ちゃんがこのリズムで安定して生活できるように動くようにするね。 ・〇〇ちゃんはパパとママの宝物ですごく大事な存在だからこれらからも元気でいられるように守っていくからね。
13. 関係継続の期待や展望	・これからも一緒にたくさん楽しく、幸せに生きて行こうね。
A. 過去の振り返り	・〇〇ちゃんがお腹から出てくるときは本当大変だったけど、出てきてくれた瞬間が本当に幸せだったよ♡。
B. 事実説明	・●回目のお手紙です。

表 17-1 往信 1 回目、2 回目、3 回目のコードの出現(コクランの Q 検定の結果)

コード	1 回目	2 回目	3 回目	$\chi^2(df=2)$	$p$	多重比較(Bonferroni 法による)
1. 不満や怒り	0	0	0	-		
2. 依存関係	0	0	0	-		
3. 苦悩や苦境	0	0	0	-		
4. 葛藤、複雑な心境	2	4	3	1.000	0.607	
5. 相手への期待	10	6	7	2.889	0.236	
6. 相手の気持ちの確認	3	2	2	0.333	0.846	
7. 内省や内言、気づき	6	13	11	7.800	0.020	1 回目 < 2 回目
8. 好意や甘え	12	10	11	1.200	0.549	
9. 心配や心情理解	3	8	5	3.800	0.150	
10. 謝罪や反省	4	2	2	1.333	0.513	
11. 感謝	8	7	5	1.400	0.497	
12. 自立や成長の報告、決意	4	4	7	2.250	0.325	
13. 関係継続の期待や展望	6	2	3	3.250	0.197	
A. 過去の振り返り	6	1	1	8.333	0.016	2 回目 < 1 回目, 3 回目 < 1 回目
B. 事実説明	2	2	0	2.667	0.264	

(n=14)

## 2) [返信] について

手紙の記述内容におけるコードの出現回数について、分類されたコードは、出現回数の多い順に、< ix. 感謝や好意 > が、RL1 回目 14 名、RL2 回目 10 名、RL3 回目 11 名、延べ 35 名と最も多く、次いで < vi. 「私」への期待や願い > が、RL1 回目 11 名、RL2 回目 10 名、RL3 回目 12 名、延べ 34 名、< iii. 正当性の訴えや弁明 > が、RL1 回目 4 名、RL2 回目 4 名、RL3 回目 4 名、延べ 12 名、< v. 異なる視点 > が、RL 1 回目は 3 名、2 回目は 1 名、3 回目は 8 名、延べ 12 名、< xi. そのままの理解や尊重 > が、RL1 回目 1 名、RL2 回目 6 名、RL3 回目 2 名、延べ 9 名、< xii. 関係継続の保証や展望 > が、RL1 回目 1 名、RL2 回目 2 名、RL3 回目 5 名、延べ 8 名、< vii. 心配 > が、RL1 回目 2 名、RL2 回目 2 名、RL3 回目 1 名、延べ 5 名、< viii. 成長や努力への賞賛 > が、RL1 回目 1 名、RL2 回目 0 名、RL3 回目 1 名、延べ 2 名、< a. 過去の振り返り > が、RL1 回目 2 名、RL2 回目 0 名、RL3 回目 0 名、延べ 2 名、< b. 事実説明 > が、RL1 回目 1 名、RL2 回目 1 名、RL3 回目 0 名、延べ 2 名、< x. 謝罪や反省 > が、RL1 回目 0 名、RL2 回目 1 名、RL3 回目 0 名、延べ 1 名の順であった。

また、RL1回～3回を通して、表現が全くなかったコードは、  
< i 不満や非難 > < ii . 自立への抵抗や執着 > < iv . 理解困難や対応困難 >であった。

有意差があったコードについて、< v . 異なる視点 >のみであり、RL 1 回目は3名、RL 2 回目は1名、RL 3 回目は8名と、RL2 回目にくらべてRL3 回目にコードの出現回数が増え、有意差があった( $p=0.013$ )。

他のコードは有意差がみられなかった。

表 16-2 RL における返信のコードと記述例

コード	記述例
i. 不満や非難	なし
ii. 自立への抵抗や執着	なし
iii. 正当性の訴えや弁明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・今までより動き方がわかってきたから動き回りたいんだよ。見るもの全部がおもしろいの。</li> <li>・〇〇はママにもっとずっとそばにいてほしいよ。〇〇のママだから。ママが離れると不安になるの。見えなくなると不安になるの。</li> </ul>
iv. 理解困難や対応困難	なし
v. 異なる視点	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママは心配するけど、毎日、いろんなものに出会えてわくわくするよ。早く自分で動きたいな。いろいろさわってみたいよ。</li> <li>・ママとパパが難しそうに保育園悩んでいるよね。ママはずっと過ごせないのは、寂しいけど、〇〇は働いているかっこいいママも好きだよ。</li> </ul>
vi. 「私」への期待や願い	<ul style="list-style-type: none"> <li>・もっと一緒に遊んでほしいよ。キッチンにいて顔は見えるけど、傍らにいて一緒に遊んでほしいです。</li> <li>・朝はもう少し早く起きてほしいな 呼んだら起きるけどいつも「もうちょっとねかせて～」って言わずにあそんでごはんちょうだいね。</li> </ul>
vii. 心配	<ul style="list-style-type: none"> <li>・この間、ママのおっぱいイタイイタイなあって、ママおねつも高くて心配したよ。</li> </ul>
viii. 成長や努力への賞賛	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ママがいつも一生懸命頑張っているのは わかっているよ。</li> </ul>
ix. 感謝や好意	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お母さんのことを〇〇は、出来る事が増えて一緒に喜んでくれるのが嬉しいよ。</li> <li>・いつも〇〇の事大切に思ってくれてありがとう。</li> </ul>
x. 謝罪や反省	<ul style="list-style-type: none"> <li>・〇〇も誕生日の次の日から熱をだしてママを心配させちゃった。</li> </ul>
xi. そのままの理解や尊重	<ul style="list-style-type: none"> <li>・毎日ごはんやミルクを作ってくれて、苦手なものもあるけど楽しく食べさせてくれるから頑張ってるよ。</li> </ul>
xii. 関係継続の保証や展望	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まだまだ、大変なこと、困る事迷惑をかける事もあると思うけど、お付き合いよろしくお願いします。</li> </ul>
a. 過去の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> <li>・急に「お腹出る時間だよー」って言われたから、お腹から出るの不安だったけど、頑張ってる出てきたらママがいて安心したよ。</li> </ul>
b. 事実説明	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パパの事も大好きです。</li> </ul>

表 17-2 返信 1 回目、2 回目、3 回目のコードの出現(コクランの Q 検定の結果)

コード	1 回目	2 回目	3 回目	$\chi^2(df=2)$	$p$	多重比較(Bonferroni 法による)
i. 不満や非難	0	0	0	-		
ii. 自立への抵抗や執着	0	0	0	-		
iii. 正当性の訴えや弁明	4	4	4	0.000	1.000	
iv. 理解困難や対応困難	0	0	0	-		
v. 異なる視点	3	1	8	8.667	0.013	1 回目<3 回目, 2 回目<3 回目
vi. 「私」への期待や願い	11	11	12	0.286	0.867	
vii. 心配	2	2	1	1.000	0.607	
viii. 成長や努力への賞賛	1	0	1	1.000	0.607	
ix. 感謝や好意	14	10	11	4.333	0.115	
x. 謝罪や反省	0	1	0	2.000	0.368	
xi. そのままの理解や尊重	1	6	2	5.250	0.072	
xii. 関係継続の保証や展望	1	2	5	4.333	0.115	
a. 過去の振り返り	2	0	0	4.000	0.135	
b. 事実説明	1	1	0	1.000	0.607	

(n=14)

### 【引用文献】

金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.

### 第3節 0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの可能性

本節では、0歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果検証としてのRL実施群と対照群の2群間ランダム化比較対照試験の結果および、RLの回数による手紙の記述内容の変化の結果から、0歳児育児中の母親に対するロールレタリングの可能性について考察する。

#### 1. 赤ちゃんへの気持ちについて

赤ちゃんへの気持ち質問票は、母親が子どもに抱く気持ちについて調査する簡便な質問票であり、得点が高いほど子どもへの否定的な感情が強いことを示し、得点が低いほど子どもへの肯定的な感情が強いことを示す。赤ちゃんへの気持ち質問票は対照群には有意な差がなく、実施群についてはRL0回目と比較して2回目のRL実施後に、合計得点があり低くなり、子どもへの肯定的な感情が向上したことが示された。

周産期、とりわけ産後は、母子関係を築いていく重要な時期であり、吉田, 山下, 鈴宮(2017)によると、妊娠中から準備され出産直後から始まる献身的な養育行動は乳児に向けられる強い情動に動機づけられていると述べている。その母親の子どもへの肯定的感情が母子間の情緒的絆に繋がっていく。日本産婦人科医会(2021c)によると、母子の情緒的絆は出産直後の接触に始まり、交流を重ねごとに「愛おしさ」「守りたい」「親密さ」などの肯定的な感情として表現されるが、母子の情緒的絆(ボンディング)形成の過程で生じる心理的困難は周産期のメンタルヘルスにおける重要な問題の一つとしている。また、吉田, 山下, 鈴宮(2017)は、母親による赤ちゃんへの気持ちが否定的であれば、乳児のニーズを読み取れなくなりケアやかかわりの動機付けが乏しくなったり、現実の乳児の泣きなどの欲求のサインを読み誤り、怒りや拒絶などの否定的な感情が極端に強くなり、虐待のリスクになる危険性を述べている。日本産婦人科医会(2021c)によれば、母親から子どもへ情緒的絆を育てる過程は、出生直後の最初の週から1年間の成長の過程で形成されるといわれており、この情緒的絆は、後の子どもの健全な育成につながるとされる。

この情緒的絆は、どうすれば促進されるのであろうか。神谷(2013)は、言語を持たない幼児の情緒を読み取り、適切に応答する能力である「情緒応答性」の重要性を指摘している。小島(2019)は、子どもの情緒への有効な応答は、乳幼児期における養育者と乳幼児の感情的な交流における養育者側の必要な態度であるとし、小島(2019)は情緒応答性の基礎となるものとして内省機能を挙げている。内省機能とは、自己と他者の行動を認知

し理解する能力のことである。岡藤(2009)は、内省機能の高い人は、乳幼児の表情の読み取りやそれに対する応答反応において偏りや歪曲がみられず、バリエーション豊かな反応ができるのではないかと述べている。

本研究において、実施群でRL0回目と2回目で、赤ちゃんへの気持ち質問票の促進変化がみられたことから、RLによって母親の赤ちゃんに対する肯定的感情の向上に寄与する可能性が示唆された。

## 2. 育児不安について

育児不安について、対照群は有意な変化がなく、実施群においても、RL3回実施において有意な変化はみられなかった。

RLを実施することで不安が低減するという報告もある(橋本, 2007; 井頭, 2007)。これらの研究では対象が母親と未就学児、小学生といったように、本研究の対象よりは年齢が高いため、ある程度、子ども自身でも身の安全の確保が意識でき、また言葉や身振りで体調や感情を表現することができる。しかし0歳児は、母親が子どもの様子を察するためには、母親が持続して五感を集中させておく必要があり、常に一定の不安は伴うものと考えられる。先行研究では、育児不安と子どもの月齢の関係では、影響があるとするもの(北村, 小田, 2017)もあれば、影響がないとするもの(谷口, 小倉, 高田, 2014)もある。岩田(1997)によれば、子育てをしていく上での不安は乳幼児期の子どもをもつ母親に限ったことではなく、子育て全般にわたっており、子どもの発達段階に応じてその内容は変化しながら存在するが、育児不安をもちやすいとされている母親が育てている子どもの年齢は乳幼児である場合が多いことを挙げている。また本村, 磁田, 内田(1985)は、育児不安が低いほど健康な、望ましい母親であるとは言えないと述べ、育児不安は母親ならば誰もある程度は持っているものであること、そして不安があることが問題なのではなくその不安が病的に高いことで通常の判断力や感覚のバランスを失うことだと述べている。

本研究の手紙の相手である対象児は0歳児であり、母親も第一子育児中である。そのため、子どもの体調や子どもが出来るようになることも日々変化する日常の中で、母親はその場その場で、子どもの様子を見ながら、もっとも適切な行動を選択し、育児を行っていると考えられる。本村, 磁田, 内田(1985)が述べているように、育児における不安が母親に適度にあるからこそ、子どもの安全を確保しながら育児が出来ているともいえるかもしれない。しかし、特に育児不安の一因である言葉を発せない子どもの気持ちがわからずに

いる場合において、RL は母親の不安の解消につながる可能性が考えられるため、RL による育児不安への影響は、今後、継続した検討が必要といえる。

### 3. 状態自尊感情について

状態自尊感情尺度は、対照群は有意な変化がなく、実施群においては、RL0 回目と 2 回目の間、RL0 回目と 3 回目の間に有意な差が認められ、得点も RL0 回目よりも 2 回目、3 回目の方が状態自尊感情尺度の得点が高かった。今回測定した、状態自尊感情(阿部, 今野, 2007)は、現時点での自己に対する全体的な評価であり、普段ではなく今の自分に対する自尊感情を測定するものである。そのため、本研究では、各 RL 実施後に状態自尊感情を測定したため、RL そのものの影響を反映できるものと考えた。

自尊感情 とは WHO /川畑ら監訳(1997)によれば、他者との比較や他者がどう思うかではなく、自分が自分自身の長所や短所を含めて、どのように受容し、感じているかという感じ方のことであり、自尊感情が高いということは、自分が価値ある存在と感じ、自分に対して肯定的感情をもっていることである。梶田(1988)は自己の感情を知ることは自己理解の上で重要であるとし、対人関係は自己や他者をどのように感じているかに影響され、自己受容性が高いと他者と健康的な関係を構築できるとしている。すなわち、母親の自尊感情が高いと、他者である子どもとの健康的な関係性が構築できるのである。岩田, 森谷(2005)は、妊娠をして母親になり子育てすることにおいて、自己に対して「これでよい」と感じる自尊感情が高いことが母親になる過程で生じる様々な問題への対処能力を高め、適応していく鍵になると述べている。遠藤, 井上, 蘭(1992)は、子どもの自尊感情は親がどのように子どもを扱うかに影響され、自尊感情が高い親は子どもに関心を持ち、子どもの行動に受容的であり、子どもを尊重して育てていると述べている。加藤, 中島(2011)も同様に、自尊感情の高い親ほど好ましい養育態度であることを示唆している。このように育児において母親の自尊感情は重要といえ、本研究において、RL はそうした母親の自尊感情の向上に寄与できる可能性が示唆された。

### 4. 0歳児の第一子育児中の母親のロールレタリングとしての手紙の記述内容の分析

まず、[往信]の金子のRL記述コード表(2013)で有意差のあったコードとして、<7.内省や内言、気づき>がRL1回目より2回目で出現回数が有意に多かった。RLの[往信]のコードである<7.内省や内言、気づき>は、「気持ちやものごとの捉え直し、分析、解

積」、「不確かな憶測やつぶやき、気づき」を意味する(金子, 2013)。本研究における記述例では、「ママの両親もこのような思いをして一生懸命育ててくれたんだと覚えることができました(表 16-1: <7. 内省や内言、気づき>より抜粋)」というものであった。この記述例にみられるように、自分も母親から世話をされ愛情を向けられていたことへの気づきと考えられ、こうした気づきは、WHO /川畑ら監訳(1997)のいう自分が価値ある存在と感じ、自分に対して肯定的感情をもてることにつながると考えられる。また、<7. 内省や内言、気づき>の他の記述例として「●か月になり、〇〇くんはたくさんの事ができるようになりました。最近はおっこひもを持ったり、脇の下に手を入れると喜んで足をばたばたするようになりました。他にも知らない人に抱っこされると緊張してかたまってしまうようにもなりました。色々な事が理解できるようになりました。(表 16-1: <7. 内省や内言、気づき>より抜粋)」もある。第一子で、かつ 0 歳児の子どもとの日々は、育児中の母親にとって、慌ただしく過ぎていく日常であり、子どもの成長を母親の目で捉えていたとしても意識して記録することが難しい可能性がある。飯田(2001)の文献は、父親は「RL をしていなければたった 3 か月前なのにその時のその気持ちを思い出そうとしてもほとんど思い出せない。いつでもその時の気持ちを振り返ることができる RL は、自分が親として初心に帰る」と述べている。また、鈴木, 小林(2009)は、母親が「子どもの成長・発達・健康」を感じる出来事を通して愛情や喜び、感謝などを感じることを報告している。よって、0 歳児を持つ第一子育児中の多忙な中でも、RL を実施し、手紙を媒体にして子どもと向き合う時間と意識を持つことで、母親は子どもの成長を改めて捉え直すことが出来、それが[往信]の<7. 内省や内言、気づき>の表現の増加につながったと考える。このように、RL を繰り返すことで、<7. 内省や内言、気づき>の表現が増加し、子どもの成長を改めて捉えなおし、子どもと自分に対する肯定的感情をもたらす可能性が示唆された。

次に、[往信]の RL2 回目、3 回目よりも RL1 回目のコードの出現が有意に多かったのが<A. 過去の振り返り>であった。<A. 過去の振り返り>は、「手紙の相手である子どもと共有しながら、心的距離をとって記述されているものであり、共有されている過去の出来事や関係の振り返りである」(金子, 2013)。<A. 過去の振り返り>は、記述例としては、「〇〇ちゃんがお腹から出てくるときは本当大変だったけど、出て来てくれた瞬間が本当に幸せだったよ(表 16-1: <A. 過去の振り返り>より抜粋)」というものである。このように、RL の[往信]で子どもに向けた手紙を書くという行為において、子どものことを

考えた時に、子どもの成長を改めて再認識し、子どもが生まれた時の母親としての気持ちを振り返って表現していると考えられる。金子(2011)は、受容的な人物との RL では、はじめに「ここにこれたのはQちゃんのおかげです」といった『関係性』のテーマが表れたと報告されていたことから、前述の記述例「〇〇ちゃんがお腹から出てくるときは本当大変だったけど、出て来てくれた瞬間が本当に幸せだったよ(表 16-1 : <A . 過去の振り返り>より抜粋)」にあるように RL1 回目に子どもとの関係性を表現した母親が多かったと考える。

次に、[返信]の金子の RL 記述コード表(2013)で有意差のあったコードとして、<v. 異なる視点>が RL1 回目より 3 回目、RL2 回目より 3 回目で出現回数が有意に多かった。[返信]のコードである<v. 異なる視点>は、『私』とは異なる考え方や視点の提示「人の様々な思いや捉え方の言及」「『私』の気持ちや考えに対する驚きの表現」を意味する(金子, 2013)。本研究の記述例として「ママとパパが難しそうに保育園悩んでいるよね。ママはずっと過ごせないのは、寂しいけど、〇〇は働いているかっこいいママも好きだよ。(表 16-1 : <v. 異なる視点>より抜粋)」というものである。このような表現が RL の 3 回目では RL1 回目、2 回目より有意に増えていたことから、子どもの立場で RL を書くことで、子どもの気持ちや子どもの行動、ひいては自分と子どもの関係を振り返り、母親が自分とは異なる、子どもの視点を見出したものと考えられる。また、別の記述例では「ママは心配するけど、毎日、いろんなものに出会えてわくわくするよ、早く自分で動きたいな、いろいろさわってみたいよ(表 16-2 : <v. 異なる視点>より抜粋)」というものであった。この記述例からは、子どもが別の場所に行こうとする行動は、母親目線でみた「危ない」という一面だけでなく、子ども目線でみた「好奇心や探索行動」とも捉えることができおり、そのような視点の広がりによって、母親は感情的になりすぎず落ち着いた状態で子どもを見守り対応することが出来ると考える。そうした母親の余裕は、岩田, 森谷(2005)のいう、自分に対して「これでよい」と感じる感覚や、遠藤, 井上, 蘭 (1992)のいう、子どもに関心をはらい、受容、尊重的態度といった自尊感情の向上につながる可能性があると考えられた。

最後に、金子の RL 記述コード表(2013)において、本研究で表現されなかったコードは次の通りである。[往信]の、<1. 不満や怒り>は「相手への不満・不信、嫌悪・怒り」「相手から受けた被害や傷つけられたことへの訴え」「相手への激しい忠告・要求」の表現であり、<2. 依存関係>は「相手なしには無力な自分の表現」「相手の考えや価値観の

全面的受け入れ」「自己犠牲的な貢献」であり、＜3. 苦悩や苦境＞は「きつさ、辛さ、悲しさなどの苦悩の表現」「行き詰った状況や苦境の表現」である。[返信] の、＜i 不満や非難＞は、「『私』の態度や言動への不満や非難」「『私』の短所や気づいていない欠点の指摘」「『私』から迷惑を受けていることの伝達」であり、＜ii. 自立への抵抗や執着＞は、「『私』の自立に対する否定的な表現」「『私』が離れることへのしがみつきや不安の表現」であり、＜iv. 理解困難や対応困難＞は、「『私』の言動や考えを理解できないという表明」「『私』の期待に応えることの困難さの表明」である。これらのような否定的感情を示すと考えられる内容のコードは全くなかった。これらについては、母親がこうしたコードに表現される状態にないという可能性だけでなく、こうしたコードに表現される状態にあるが、RL には書きたくないといった可能性も否定できない。これについては、RL の実施回数を重ねてみることで検討できる可能性がある。

#### 5. 0 歳児の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの可能性

本研究は 0 歳児の第一子育児中の母親を対象に 3 回の RL 実施群と対照群のランダム化比較対照試験および RL の回数による手紙の記述内容の変化の結果から、「赤ちゃんへの気持ち」の肯定的感情を高め、母親の「状態自尊感情」を高めることが明らかになった。

0 歳児で言葉が話せず、子どもの態度や行動から母親が察することが中心の育児において、RL の[往信]というのは、母親が子どもに向けた手紙を書くという行為である。また、RL の[返信]というのは子どもの立場になって母親である自分自身に向けて母親目線で手紙を書くという行為であり、「この子はどう思っているかなあ」「こう思っているだろうなあ」といった想像や推測のもと記述するものである。こうした視点の転換は、普段の生活においては、相手の立場に立つことを意識しなければ難しい。それを RL では、手法としてそれを行うことで、おのずと子どもの立場になれる。それは母親自身の考えや感情の表出という [往信] の土台があることによって、[返信]で相手の立場にたつことができるものとする。

また、春口(1995)は、RL の臨床的仮説として、①文章による感情の明確化②自己カウンセリングの作用③カタルシス作用④対決と受容⑤自己と他者、双方からの視点の獲得などを挙げている。RL の [返信] による相手の立場に立つことで、他者である子どもの視点を獲得し、子どもの理解と、子どもからみた母親である自分の理解が進み、状態自尊感情が高まったと考える。先行研究における母子に RL を活用した研究の評価で、自尊感情

尺度を用いたものは、1件あり、児童・年長の親に3回RLを行い、RLの前後で自尊感情が有意に高まったものがあった(井頭, 2007)。RLの効果については、対象が母子以外においても、自尊感情の高まりや自己受容がみられていた(岡本, 2000; 榮田, 眞崎, 松原, 古賀, 服部, 今田, 2020)。本研究のように対象が0歳児の第一子育児中の母親であっても同様の効果が見られたといえる。

これらの結果は、RLが自己と他者の役割を交換しながら書くことからもたらされる内省機能としての気づきによるものと考えられる。RLにより内省力を高め、赤ちゃんへの肯定的な感情を促進させることや状態自尊感情が高まることにより、自己と他者である子どもをありのまま受容し、育児に自信がもたらされる可能性が見出された。

#### 【引用文献】

遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋(編)(1992). セルフ・エスティームの心理学. 初版第1刷, 168-177, ナカニシ出版.

春口徳雄(1995). ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際, 16-18, チーム医療.

橋本富子(2007). 育児不安の大きい母親へのロールレタリング 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 174-185, 至文堂.

井頭久子(2007). ロールレタリングによる子育て支援. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ ロールレタリング 482, 164-173, 至文堂.

飯田良子(2001). 子育て支援におけるロールレタリング—胎児と両親との往復書簡—. 香蘭女子短期大学研究紀要, 44, 47-54.

岩田銀子, 森谷潔 (2005). 初妊婦の不安とソーシャル サポート効果の検討. 北海道大学大学院教育学研究科紀要, 97, 57-68.

岩田美香(1997). 「育児不安」研究の限界: 現代の育児構造と母親の位置. 教育福祉研究, 3, 27-34.

梶田叡一(1988). 自己意識の心理学(第2版), 82, 東京大学出版会.

神谷美南子(2013). 育児ストレスと母親の情緒応答性. 臨床心理学研究, 11, 93-107.

金子周平(2011). 受容的な人物とのロールレタリングを用いた大学生の予防的援助の一事例. ロールレタリング研究, 11, 17-28.

金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研

- 究, 13, 19-26.
- 加藤悠, 中島美那子(2011). 母親の自尊感情と養育態度—子どもの自尊感情を育むために— . 茨木キリスト教大学紀要人文科学, 45, 119-129.
- 北村亜希子, 小田慈(2017). 幼児健診に参加した母親の予期不安に影響する要因の検討—母親へのアンケート調査結果より—. 新見公立大学紀要, 38, 39-44.
- 小島賢子(2019). 母親と子どもの情緒応答的な関わりについての文献レビュー . 千里金蘭大学紀要, 16, 109-119.
- 本村汎, 磁田朋子, 内田昌江(1985). 育児不安の社会学的考察—援助システムの確立に向けて—. 大阪市立大学生活科学部紀要, 33, 231-243.
- 日本産婦人科医会(編) (2021c). 妊産婦メンタルヘルスマニュアル～産後ケアへの切れ目ない支援に向けて～. 23-25, 中外医学社 .
- 岡藤円春(2009). 妊婦の内省機能と情緒応答性の関連—インタビューと日本版 IFEELPictures を用いて—. 日本女子大学大学院人間社会研究科紀要, 15, 171-188.
- 岡本泰弘(2000). 生徒のメンタルヘルスを促進するロールレタリング—中学校学級経営への導入を通して—. 松岡洋一, 小林剛(編), 現代のエスプリ—ロールレタリング 482, 58, 至文堂.
- 榮田絹代, 眞崎直子, 松原みゆき, 古賀聖典, 服部智子, 今田菜摘(2020). 自己の気づきを促すロールレタリングの教育効果—保健師教育課程に学ぶ学生の公衆衛生看護学実習の振り返りから—. 日本赤十字広島看護大学紀要, 20, 1-11.
- 鈴木由紀乃, 小林康江(2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. 日本助産学会誌, 23(2), 251-260.
- 谷口美智子, 小倉由紀子, 高田理衣(2014). 東濃地区5市において第一子乳幼児(3、4ヵ月または1歳6ヵ月児)を育てる母親の育児不安と育児ソーシャル・サポートに関する調査. 中京学院大学看護学部紀要, 4(1), 13-26.
- WHO(1997)/川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘 他監訳:WHO・ライフスキル教育プログラム. 20, 大修館書店.
- 吉田敬子, 山下洋, 鈴宮寛子(監) (2017). 妊娠中から始めるメンタルヘルスマニュアル—多職種で使う3つの質問票—. 21-22, 日本評論社.

## 第4章 乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果

本研究では、乳幼児期の第一子育児中母親へのロールレタリングの効果を検証するために、第2章では、就園前の第一子育児中の母親に対しRLを3回実施後にインタビューを行い、KJ法によりRLの効果の構造化を図るとともに、RLとして書かれた手紙の記述内容の変化を検討した。第3章では、RLを3回実施群と対照群の2群間のランダム化比較対照試験を行い、RLの実施効果と、効果の内容について明らかにするとともに、RLとして書かれた手紙の記述内容の変化からRLの効果について検討した。

本章の第1節では、第2章および第3章の研究結果の総合考察を行う。第2節では、本研究の結論として、RLの効果として新しい知見も含めて言及する。また、子育て支援の方法としてRLの活用するにあたり、残された課題について述べたい。

### 第1節 乳幼児期の第一子育児中の母親に対するロールレタリングの効果に関する総合考察

RLの特徴は、自分自身で、重要他者に向けて手紙を書き、その手紙を読んだと仮定して、その相手になりきって返事を自分に向けて自由に書くという行為から、素直な感情の表出に繋がり、カタルシス効果、自己カウンセリング効果、自己理解・他者理解、自己受容・他者受容から望ましい行動へ変化し人間関係を良好にしていくことが期待される技法である(岡本, 2012)。このRLの持つ特徴から、育児不安など精神的に不安定になりやすい乳幼児期の第一子育児中の母親への子育て支援の方法として活用できないかと考え研究を行った。ゆえに、本研究の目的は、対象である乳幼児期の第一子育児中の母親に対してRLを3回実施し、RLの効果を一明らかにし、子育て支援として活用できるか検討することであった。本節(第1節)では、1. 就園前の第一子育児中の母親に対しRL3回実施した後のインタビューの結果をKJ法により分析し、RLの効果を一構造化した結果をまとめる。2. 0歳児の第一子育児中の母親に対しRLを3回行った群と行わない対照群の2群間ランダム化比較対照試験の結果をまとめる。3. 就園前および、0歳児の第一子育児中の母親に対しRLを3回実施した場合に、RLの回数による手紙の記述内容の変化を金子のRL記述コード表(2013)による分析を行った結果をまとめる。4. 第一子育児中の母親に対するRLの効果の特徴について、春口のRLの臨床的仮説(1995)をもとに就園前の第一子育児中の母親へのRL後のインタビューをKJ法で分析した結果の図解(図4 p 48)から検討する。

1. 就園前の第一子育児中の母親に対しRL3回実施した後のインタビューの結果をKJ法により分析し、RLの効果を構造化した結果のまとめ

RLによる手紙では、形式ばった内容ではなく、自分自身が書きたいことを好きなように、好きなだけ書くこと、即ち自由で率直な表現が可能になる。自分の書いたものをだれも批判しないという安心感があれば、より気持ちや感情を打ち明けられるようになる(Pennebaker, 2000b)。RL実施以前は、「@育児は、毎日やっても、誰に認められるわけでもない」「@産後1、2か月のときは、育児が初めてだし、子どもは大事だし、このか弱い子をどうやって守ろうかっていう気持ちや、ちょっとしたことで気持ちが切れたり、人の一言が気になったりとかがあった」とのラベルにあるように、【I 認めてもらえない育児】や【II 抱え込むメンタル不全】から他人の評価が気になり、自分自身を認められない様子がうかがえた。しかし、RLとしての手紙に、事実であれ、虚構であれ、自分自身で好きなように書くという【III 素直な表出】で、自分自身が認められるようになったと考える。【III 素直な表出】には、【VII 自分を認めるストーリー】にあるように、「㊦ 往信も返信も、こう思ってくれたらいいなという希望的観測で書いた」といった、虚構であっても、自分自身で自分を認めることができる。本研究では、RLの実施において、“好きなように好きなだけ書けばよいこと”“書きたくないことは書かなくてよいこと”等を教示したが、こうしたRL上の制限のなさは、母親にとって、ありのままの自分らしさを表出することを肯定するものであったと考える。また、【III 素直な表出】により、自分、子ども、育児などを振り返る機会になり、子どもの成長などを客観的に見つめる中で、「㊧手紙を書くことで過去の育児を振り返ると、育児終了時期の気分になるせいか、しんどい部分も含め、今しかない子どもとの時間を大事にしたいと思えた」ように、主観的に【VI かけがえのない時間】として認識されていた。さらに、書くことが自分と子どもとの【V 糧となる成長の記録】としての意味のある物語りともなりうることに気づいたと考える。

そして、RLの特徴である、相手の立場に立ち書くことで、【IV 書くことで変わる視点】のように、子どもの目線を取得することであるがままの子どもを受容できる。また、あるがままの子どもを受容できると【VIII 子ども目線で生まれる余裕】や心が元気になることによる【IX 外界と関わる意欲の増進】、【VI かけがえのない時間】にみられるように母親自身の気持ちと行動がポジティブに変化する。これらを含め育児全般を振り返ることで、「育児の振り返りから無理の無い自然体の育児でよいと思えた」などとあるよう

に、【X 自然体の容認】となったと考える。

以上のように、RLの効果の構造は、書くことに制限をかけずに自由に書くことから、育児全般を振り返るなかで、自分、子ども、育児をあるがまま、自然体として容認し、母親の心と行動をポジティブに変化させる「自分らしさを肯定できる育児へ」がRLの効果の構造と考える。また、育児を【VI かけがえのない時間】として捉えRLを【V 糧となる成長の記録】と認識している点や3回のRLでも行動変容が促される可能性が見出された。

これらのことから、第一子育児中の母親への子育て支援の手法として役立てることができると考えられる。

## 2. 0歳児の第一子育児中の母親に対しRLを3回行った群と行わない対照群の2群間ランダム化比較対照試験のまとめ

0歳児の第一子育児中の母親を対象に3回のRL実施群とRLを行わない対照群の2群間ランダム化比較対照試験の結果から、RL実施群は、「赤ちゃんへの気持ち」の肯定的感情を高め、母親の「状態自尊感情」を高めることが明らかになった。対照群にはどちらも変化がなかった。また、両群とも「育児不安」は変化がなかった。

「赤ちゃんへの気持ち」の肯定的感情の高まりについて、産後は、母子関係を築いていく重要な時期であり、母親の子どもへの肯定的感情が母子間の情緒的絆に繋がっていく。この情緒的絆を築いていくには、「情緒応答性」が重要であり、小島(2019)は、情緒応答性の基盤になるのが、自己と他者の行動を認知し理解する能力である内省機能であると述べている。0歳児で言葉が話せず、子どもの態度や行動から母親が察することが中心の育児において、RLの[往信]というのは、母親が子どもに向けた手紙を書くという行為である。また、RLの[返信]というのは子どもの立場になって母親である自分自身に向けて子ども目線で手紙を書くという行為であり、想像や推測のもと記述するものである。こうした視点の転換は、普段の生活においては、相手の立場に立つことを意識しなければ難しい。それをRLでは、手法としてそれを行うことで、おのずと子どもの立場になれる。この立場の変換を通して、他者である子どもの視点を得て、自己と他者の行動を認知し理解する能力である内省機能を高めたのではないかと考える。内省機能が高まると同時に試行錯誤の繰り返しである育児についても子どもとの交流を重ね、赤ちゃんへの気持ちに対する肯定的な感情も高まっていったと考える。

「状態自尊感情」の高まりについて、自尊感情とは WHO /川畑ら監訳(1997)によれば、他者との比較や他者がどう思うかではなく、自分が自分自身の長所や短所を含めて、どのように受容し、感じているかという感じ方のことであり、自尊感情が高いということは、自分が価値ある存在と感じ、自分に対して肯定的感情をもっていることである。自己受容が高いと他者と健康的な関係を構築できる。母親の自尊感情が高いと他者である子どもと健康的な関係が築けるのである。岩田, 森谷(2005)は、妊娠をして母親になり子育てすることにおいて自尊感情が高いことが母親になる過程で生じる様々な問題への対処能力を高め、適応していく鍵になると述べ、遠藤, 井上, 蘭 (1992)は、自尊感情が高い親は子どもに関心を持ち、子どもの行動に受容的であり、子どもを尊重して育てていると述べている。このように自尊感情が高いことが、子どもとの関わりにおいて重要であると考えられる。今回は RL を行った時点での効果を知るために「状態自尊感情」を測定した。RL 直後の状態自尊感情の高まりがその後も持続するのかわからないが、本研究は母親の自尊感情の向上に寄与できる可能性が示唆された。

これらのことから、RL によって、「赤ちゃんへの気持ち」への肯定的感情の向上や「状態自尊感情」を高めることが明らかになり、言葉を話せない子どもの気持ちがわからず不安になってしまうような第一子育児中の母親に子どもと自分に対する肯定的な感情をもたらす可能性が見出され、子育て支援の方法として活用できることが示唆された。

### 3. RL の回数による手紙の記述内容の変化について、金子の RL 記述コード表(2013)のコード分類による分析のまとめ

まず、第2章第2節で述べた、就園前の第一子育児中の母親に対する RL の回数による手紙の記述内容の変化は、RL1 回目の [往信] では、<11. 感謝><8. 好意や甘え>が多く表現されていた。このことから子どもが生まれてきてくれたことや成長に対する喜びや愛情の率直な表出がなされていたと考えられた。RL2 回目の [往信] では、<12. 自立や成長の報告、決意>が RL1 回目よりも有意に多く表現されていた。これには、小さなわが子が快適に過ごせるように環境を整え、そばで支える母親としての自覚と責任ある姿勢が見てとれた。また RL2、3 回目の [往信] では<7. 内省や内言、気づき>が RL1 回目よりも有意に多く表現されていた。RL1 回目の返信で、子どもの気持ちを考えて書くことにより、自分の育児を振り返り、子どもの成長や自分の考えなど様々な気づきが得られたとを RL 2 回目の往信で記述したのではないかと推察する。RL3 回目の [返信] では、<b. 事実説

明>が有意に多く表現されていたことから RL には、多忙により忘れてしまいがちな、育児の喜びや感動といった自身の感情や子どもの成長の記録としての利点もあると考えられた。

次に、第3章第2節で述べた、0歳児の第一子育児中の母親に対する RL の回数による手紙の記述内容の変化は、[往信]の金子の RL 記述コード表(2013)で有意差のあったコードとして、<7.内省や内言、気づき>が RL1 回目より2回目で出現回数が有意に多かった。0歳児を持つ第一子育児中の多忙な中でも、RL を実施し、手紙を媒体にして子どもと向き合う時間と意識を持つことで、気づきが促され、母親は子どもの成長を改めて捉え直すことが出来、子どもと自分に対する肯定的感情をもたらす可能性が示唆された。また、[往信]の RL2 回目、3 回目よりも RL1 回目のコードの出現が有意に多かったものが<A.過去の振り返り>であった。受容的な人物との RL では、はじめに『関係性』のテーマが表れたと報告されていた(金子, 2011)ことから RL1 回目に子どもとの関係性を表現した母親が多かったと考える。そして、[返信]の金子の RL 記述コード表(2013)で有意差のあったコードとして、<v.異なる視点>が RL1 回目より3回目、RL2 回目より3回目で出現回数が有意に多かった。子どもの立場で RL を書くことで、子どもの気持ちや子どもの行動、ひいては自分と子どもの関係を振り返り、母親が自分とは異なる、子どもの視点を見出すとともに、子どもの視点の獲得は、子どもに関心を払い、受容、尊重的態度といった自尊感情の向上につながる可能性(遠藤, 井上, 蘭, 1992)があると考えられる。

続いて、2章2節で論述した就園前の第一子育児中の母親および3章2節で論述した0歳児の第一子育児中母親への RL の記述内容に関して、それらから共通してみられた<7.内省や内言、気づき>に着目して述べる。就園前の第一子育児中の母親および0歳児の第一子育児中の母親の両者ともに有意差が見られたコードが、[往信]<7.内省や内言、気づき>であり、RL2 回目に有意に出現回数が増加していた。RL の[往信]のコードである<7.内省や内言、気づき>は、「気持ちやものごとの捉え直し、分析、解釈」、「不確かな憶測やつぶやき、気づき」を意味する(金子, 2013)。水野, 乾, 金子, 寺井(2018)は、RL の1番の中心は「気づき」であるとし、自分のとらわれた視点からそうではない別の新たな視点を見つけることであり、それを導き出していくことが重要であると述べている。また、橋本(2007)は、RL により母親に「気づき」が深まると、自己の問題に気づくようになり、母親としての成長が促されるとともに、他者である子どもの視点の獲得により相互受容が見られ、親子の未来への展望が見え、育児不安が軽減され肯定的感情をもたらすことを示唆

している。第一子で、かつ0歳児の子どもとの日々は、育児中の母親にとって、慌ただしく過ぎていく日常であり、子どもの成長を母親の目で捉えていたとしても意識して記録することが難しい可能性がある。飯田(2001)の文献は、父親は「RLをしていなければたった3か月前なのにその時のその気持ちを思い出そうとしてもほとんど思い出せない。いつでもその時の気持ちを振り返ることができるRLは、自分が親として初心に帰る」と述べている。また、鈴木,小林(2009)は、母親が「子どもの成長・発達・健康」を感じる出来事を通して愛情や喜び、感謝などを感じることを報告している。よって、0歳児を持つ第一子育児中の多忙な中でも、RLを実施し、手紙を媒体にして子どもと向き合う時間と意識を持つことで、母親は子どもの成長を改めて捉え直すことが出来、それが[往信]の<7.内省や内言、気づき>の表現の増加につながったと考える。

これらのことから子育て支援において、母親が自身の感情や物事を捉え直したり、気づくことは重要な視座であるといえる。本研究では、RLを通して内省や内言、気づきの深まりに関する表現の増加が有意に増みられるのはRL2回目からであった。こうしたRLによる内省や内言、気づきは、前原(2005)や鈴木,小林(2009)が述べているような、母親が子どもと自分にあった育児方法を試行錯誤し模索することは母親の役割を受容し、自身と子どもに対する肯定的感情をもたらすとともに、自信を得ることや、母親としてのアイデンティティの形成(飯田,2001)につながると考えられることから、RLが子育て支援の方法として活用できることが示唆された。

#### 4. 第一子育児中の母親に対するRLの効果の特徴の検討

第一子育児中の母親に対するRLの効果について、春口のRLの臨床的仮説(1995)をもとに、第2章第1節で述べた就園前の第一子育児中の母親へのRL後のインタビューをKJ法で分析した結果の図解(図4p48)から検討する。

まず、以下に、春口(1995)の臨床的仮説を概観した後に、本研究について検討する。春口(1995)の臨床的仮説は、①文章による感情の明確化(自分の考えや感じを文章にうまく表現できること)②自己カウンセリングの作用(あいまいであった感情や浅はかと思われた衝動的行為が明確化され、自己の問題に気づき、成長へと進むこと)③カタルシス作用(抑えてきた感情を思いっきり訴えることにより癒されること)④対決と受容(RLにより自己による対決を重ねるにつれ、相手の身になっての洞察が深まり、そこから他者受容が促進されること)⑤自己と他者、双方からの視点の獲得(自分の中に相手の眼を持ち、その眼

で自他を見直し、人間関係を客観視することができるようになること)⑥RLによるイメージ脱感作(RLを重ねると、誤っていた自己のイメージが客観視、妥協的、事実評価的なイメージへと変化すること)⑦自己の非論理的、敗北的、不合理な思考に気づく(RLによって自己と他者からの訴え、語りかけの過程を通して、自分が非論理的で自傷的な思考を繰り返してきたかに気づくこと)である。

本研究において、RLを行う前の自分を振り返った母親は、【I 認めてもらえない育児】や【II 抱え込むメンタル不全】といった慣れない育児にうまく対応できない自分があったと感じていた。これは春口のいう②自己カウンセリングの「感情や問題への気づき」と考えられる。そうした自身の感情に気づきを向けつつ人にいえないような感情や素直な気持ち、不安な気持ちなど気持ちをRLによって文字にすることで【III 素直な表出】が出来た。こうした表現は春口のいう心情をさらけ出せるという③カタルシス作用であろう。母親は子どもに向けた手紙(往信)を書いたり子どもの目線で手紙を書くこと(返信)を通して、自分や子どもの気持ちや気づきが整理されるという【IV 書くことで変わる視点】を獲得した。またそれによって、子どもの目線で子どもの気持ちを考えることが自然と出来るようになり、【VIII 子ども目線で生まれる余裕】となった。これらは春口のいう②自己カウンセリングとしての「想定書簡法(RL)そのものの実施方法による効果」や⑤自分の中に相手の目を持ちその目で自他を見直すという自己と他者の双方からの視点の獲得であると考えられる。RLによって母親が自身や子どもとの向き合うことは、母親の愛情と支えのもと成長する子どもを再認識する機会となり、【V 糧となる成長記録】、【VI かけがえのない時間】となっていた。これも春口のいう②自己カウンセリングの作用の「気づき」あると考える。また、子どもが思っていて欲しいことを母親自身が想像して書くという【VII 自分を認めるストーリー】を書くことは、春口のいう①文章による感情の明確化であり、感情を伴って自分を認めるストーリーを書くことで、母親自身が癒されている様子がうかがえ、③カタルシス作用にもなっていると考えられた。母親は、書くことで自分や子どもの気持ちを振り返り、自分の育児を俯瞰できたことから、子ども目線で子どものことを考えられるようになり【VIII 子ども目線で生まれる余裕】は、育児・人間関係全般について意欲的・開放的な行動、すなわち【IX 外界と関わる意欲の増進】に繋がったものと考えられる。RLを行うことで、育児への否定的な意識や無理ながんばりを払拭し、【X 自然体の容認】という目線も生まれたことは、春口のいう、ダメな自分という自己のイメージから頑張っている自己のイメージへ⑥RLによるイメージ脱感作になっていると

思われた。また、RLを繰り返し、自分と子どもとの語りかけを通して、自分の育児を根拠もなく否定していた自分に気づくといった春口のいう、⑦自己の非論理的、敗北的、不合理な思考への気づきに繋がったと考える。

これらのように、今回の研究から、春口の臨床的仮説(1995)と同様の効果がうかがわれた。一方、就園前の第一子育児中の母親のRLの効果の特徴として、【VI かけがえのない時間】の島の表札に代表されるように<子どもの成長の早さを思うと、世話ができる今しかない時間を大切にしたい>ように、育児を今しかないかけがえのない時間ととらえている点や、【V糧となる成長の記録】の島の表札に代表されるように<子どもが何かできたことを言葉にして記すと、愛しさや喜びが育って、心が支えられる>ように、育児を振り返ったときに、子どもの成長を記録しておくことが、その時の子どもの様子や自分の気持ちなどがよみがえり、困難を乗り越えられると認識している点があげられる。水野, 乾, 金子, 寺井(2018)は、RLの1番の中心は「気づき」であり、自分のとらわれた視点からそうではない別の新たな視点を見つけることであると述べている。育児の多忙な中、今までの子どもの関係を振り返り、今この時の育児に意味を見出しているものと考え。今の自分の育児に意味を見出すことから、これから先の未来の良好な親子関係を展望できると考える。

これら春口の臨床的仮説(1995)が確認されたことから、第一子育児中の母親の特徴である子どもの気持ちがわからずにいることによる不安や自信のなさがある場合、RLを通して、自己と他者である子どもの視点を考えること、自分の感情を吐き出すことによる癒しが得られること、自分と子どもを受容し、育児に自信をもたらすといった可能性があることが示唆された。これらはRLが持つ気づきの効果であり、子育て支援の方法として活用できると考える。

#### 【引用文献】

- 遠藤辰雄, 井上祥治, 蘭千尋(編)(1992). セルフ・エスティームの心理学. 初版第1刷, 168-177, ナカニシヤ出版.
- 春口徳雄(1995). ロール・レタリング(役割交換書簡法)の理論と実際, 16-18, チーム医療.
- 橋本富子(2007). 育児不安の大きい母親へのロールレタリング 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 174-185, 至文堂.

- 飯田良子(2001). 子育て支援におけるロールレタリング—胎児と両親との往復書簡—. 香蘭女子短期大学研究紀要, 44, 47-54.
- J. W. Pennebaker (余語真夫訳) (2000b). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康(第1版), 261-282, 北大路書房.
- 金子周平(2011). 受容的な人物とのロールレタリングを用いた大学生の予防的援助の一事例. ロールレタリング研究, 11, 17-28.
- 金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.
- 小島賢子(2019). 母親と子どもの情緒応答的な関わりについての文献レビュー. 千里金蘭大学紀要, 16, 109-119.
- 前原郁江(2005). 産褥期の母親役割獲得過程—母子相互作用の経験を通して母親役割の自信を獲得していくプロセス—. 日本母性看護学会誌, 5(1), 31-37.
- 水野邦雄, 乾智彦, 金子周平, 寺井アレックス大道(2018). 役割交換書簡法・ロールレタリングの本質を探る—役割交換論—. 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 1, 5-25.
- 岡本茂樹(2012). ロールレタリング 手紙を書く心理療法の理論と実践. 金子書房. 28-36.
- 鈴木由紀乃, 小林康江(2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. 日本助産学会誌, 23(2), 251-260.
- WHO(1997)/川畑徹朗, 西岡伸紀, 高石昌弘 他監訳:WHO・ライフスキル教育プログラム. 20, 大修館書店.

## 第2節 本研究の結論および限界と今後の課題

第1節では、乳幼児期の第一子育児中の母親へのRLの効果を、1. 就園前の第一子育児中の母親に対するRL3回実施した後のインタビューの結果をKJ法により分析したRLの効果をもとに構造化した結果、2. 0歳児の第一子育児中の母親に対しRLを3回実施群と対照群の2群間ランダム化比較対照試験、3. RLの回数による手紙の記述内容の変化を金子のRL記述コード表(2013)による分析、4. 春口のRLの臨床的仮説(1955)との比較といった4つの視点から総合的に考察した。本節では、本研究の結論および限界と課題について言及する。

本研究の目的は、対象である乳幼児期の第一子育児中の母親に対しRLを3回実施し、RLの効果をはっきりと示し、子育て支援として活用できる可能性を検討することであった。

RLは出さない手紙として相手に向かって書くことによって、感情の表出が図られ、自己カウンセリング効果、カタルシス効果やセラピー効果による心身の健康が得られることが期待できる(小林, 2007)。そのRLの中心的な効果は内省による気づきとされている(春口, 2007; 水野, 乾, 金子, 寺井, 2018)。このような効果に着目し、第一子育児中の母親に対してRLを実施した場合にどのような効果を発揮するのか検証したいと考えた。

この第一子育児中の母親は、第二子以上の育児中の母親に比べ、育児経験のなさから、育児不安や育児負担、育児ストレスなど抱えやすく、対児感情も否定的であることなど、メンタルヘルスに課題を抱えやすいと言われている(都筑, 金川, 2001; 磯山, 2018; 宮良, 2021)。また育児不安などは、特別な支援を必要とする特定妊婦などハイリスクといわれている女性のみには起こるわけではなく、一般的な妊娠中・産後の母親に大なり小なりあるものとされ、どの母親に対しても支援が必要とされている(厚生労働省, 2017)。母親へのメンタルヘルスに対する支援は、現況では公的機関による支援がほとんどであり、生後1か月ころの新生児訪問のように自宅に支援に来てもらう時期以降は、母親自身がアクセスして事業に参加しなくてはならず、参加にあたり子どもの状況に左右され外出がままならない乳幼児期の母親にとっては、必要な時に必要な支援を受けられない状況もある(神谷, 2023)。そこで、本研究ではRLに着目した。RLの実施方法は紙と鉛筆さえあれば、好きな時間に好きなように自由に書くことができるため、子どもの状況に左右される第一子育児中の母親の子育て支援への活用できると考えられた。まず、研究1(第2章第1節)では就園前の第一子育児中の母親へのRLではどのような効果があるのかを検討するため、イ

インタビューを通して KJ 法による分析を行い、RL の効果について検討した。さらに研究 1(第 2 章第 2 節)では RL として書かれた手紙の記述内容を金子の RL 記述コード表(2013)を使用し、RL の回数に応じた、手紙の記述内容の変化を検討することで、RL の回数による手紙の記述内容の変化を見出した。それを踏まえ、研究 2(第 3 章)では、0 歳児の第一子育児中の母親への RL の効果を検討するために、RL 実施群と対照群の 2 群間ランダム化比較対照試験を行うとともに RL として書かれた手紙の記述内容の変化を金子の RL 記述コード表(2013)による検討を通して明らかにした。

研究 1(第 2 章)では、就園前の第一子育児中の母親に対し、RL を 3 回行い、RL3 回目の実施後に、インタビューを行い、KJ 法で分析した。その結果、RL の特徴である書くことに制限を設けずに自由に書くことから、感情を素直に表出でき、育児全般を振り返るなかで、RL を通して、自分、子ども、育児をあるがまま自然体として容認し、母親の心と行動をポジティブに変化させ「自分らしさを肯定できる育児」への効果が認められた。また、RL の回数ごとに手紙の記述内容を金子の RL 記述コード表(2013)で分類しどのように変化していったかをコクラン Q 検定を用い  $\chi^2$  値をもとに検討を行った。[往信]について、RL1 回目の [往信] では<11. 感謝><8. 好意や甘え>RL2 回目の [往信] では<7. 自立や成長の報告、決意>、RL2 回目・3 回目の [往信] では<内省や内言、気づき>の出現回数が有意に増え、[返信]について、RL3 回目の [返信] では<b. 事実説明>が多く表現されていた。これらのことから、母親は子どもが生まれてきたことや、成長の喜び、愛情を率直に表出することを可能にし、子どものために環境を整えるなど母親としての自覚や責任ある姿勢が見て取れた。これは RL として子どもとの往復書簡を自分自身で繰り返すことで、母親自身が子どもや母親自身、育児などについての様々な気づきを得たことによるものと考えられる。

次に、研究 2(第 3 章)では、0 歳児の第一子育児中の母親に対し、RL を 3 回実施した群と対照群による 2 群間ランダム化比較対照試験を行い、「赤ちゃんへの気持ち質問票」、「育児不安尺度」、「状態自尊感情尺度」の 3 つの指標により、RL の効果を検証するとともに、RL の回数ごとに手紙の記述内容を金子の RL 記述コード表(2013)で分類し、出現回数の変化をコクラン Q 検定を用い  $\chi^2$  値をもとに検討を行った。その結果、「赤ちゃんへの気持ち質問票」「育児不安尺度」「状態自尊感情尺度」について、対照群はいずれも有意差は認められなかった。一方 RL 実施群は、「赤ちゃんへの気持ち質問票」「状態自尊感情尺度」に有意差が認められ、母親の赤ちゃんへの肯定的感情および状態自尊感情が高まるこ

とが明らかになった。

「赤ちゃんへの気持ち質問票」の得点については、RLにより、母親自身で子どもとの手紙のやり取りをする中で、子どもの気持ちを考え、自己を振り返り、それを繰り返すことで、子どもへの肯定的な感情が高まったと考える。

「状態自尊感情尺度」の得点が向上した点について、自尊感情とは、自己への尊重や価値を評価するもので、「これでよい」と感じる程度が自尊感情の高さを表すものである(Rosenberg, 1965)。RLの手法である子どもに向けて手紙を書くこと、子ども目線で母親である自分自身に手紙を書くことを通して、子どもの変化や成長に気づくとともに、自身が子どもを支える大切な存在であることに改めて意識を向ける機会となったと考えられる。育児は、慌ただしい日常の中で過ぎていくため、意図的に時間をとり、手紙を前にして、日々を振り返り文字にすることで、母親にとって、子どもとの出来事や状況を客観的に捉え整理する機会となったと考えられる。RLはこうした「かけがえのない育児記録」としての価値も有していた。

「育児不安尺度」において、RL実施群と対照群では有意差がなかった点について、子育てをしていく上での不安は乳幼児期の子どもをもつ母親に限ったことではなく、子育て全般にわたっており、子どもの発達段階に応じてその内容は変化しながら存在するものである。本研究の手紙の相手である対象児は0歳児であり、母親も第一子育児中である。そのため、子どもの体調や子どもが出来るようになることも日々変化する日常の中で、母親はその場その場で、子どもの様子を見ながら、もっとも適切な行動を選択し、育児を行っていると考えられる。よって、育児不安の一因である言葉を発せない子どもの気持ちがわからずにいる場合において、母親の不安の解消につながる可能性が考えられる。また、「状態自尊感情」と「状態不安」は負の相関を示す(阿部, 今野, 2007)ことから、RLによる育児不安への影響は、今後、継続した検討が必要といえる。

また、研究2(第3章)における、0歳児の第一子育児中母親に対し、RL3回行い、RLの回数ごとに手紙の記述内容を金子のRL記述コード表(2013)で分類しどのように変化していったかをコクランQ検定を用い $\chi^2$ 値をもとに検討を行った。その結果、金子のRL記述コード表(2013)におけるコードの出現回数について、[往信]では、<7.内省や内言、気づき>がRL2回目では1回目と比べ有意に増加し、[返信]では、<v.異なる視点>がRL3回目には有意に増えた。これは、RLで相手の立場に立ち書くことにより、自分と子どもとの関係を振り返るなかで、自分とは異なる子どもの視点や、母親自身が過去に受けた自分の母親か

らの愛情に気づく過程で、子どもや自分自身への肯定的な感情をもたらす可能性が見出された。この研究2(第3章)の対象者のRLとして書かれた手紙の記述内容と研究1(第2章第2節)の対象者のRLとして書かれた手紙の記述内容の共通点として、〈7.内省や内言、気づき〉のコードが、RL2回目の[往信]で、どちらも有意に表現回数が増加したことから、RL2回行うことによって、RLのもつ内省機能が高まる可能性が示唆された。

以上のように、就園前の第一子育児中の母親に対しRLを3回行った研究および0歳児の第一子育児中の母親に対しRLを3回行った研究の結果をまとめると、乳幼児期の第一子育児中の母親が、自己と他者である子どもとの往復の書簡であるRLを3回繰り返すことによるRLの効果は、手紙の相手である子どもに向かって制限を設けず自由に書くことにより、自己の感情を素直に表出することで自然と自分らしさを肯定できる。また、返信で子どもの立場に立って書くことにより、子どもの目線から、子どもの気持ち、異なる視点に気づくことができる。こうした営みが子どもへの気持ち肯定的感情の高まりや、母親自身の状態自尊感情の高まりにつながる。そうした感情の変化は、第一子を抱える母親にとって、自身の育児を認めることや、自信となる。そうした自信は、母親が親子の交流の場や、保健師などの相談の場に出向くといった外界と繋がる意欲と行動の変容につながる可能性があることが示唆された。ゆえに、乳幼児期の第一子育児中の母親への子育て支援の方法としてRLは活用できるものとする。

本研究の限界として、RL3回の実施後時点までの調査実施であり、その後の効果がどの程度持続するのか、変化するのかという点が検討できていない。子どもの成長に伴い母親の心配事なども変化するため(野原, 中田, 2019)、継続的なフォローアップによる検討が必要といえる。

今後の課題として、以下があげられる。

まず、参加者について、今回は、母親だけだったこと、父親や同じ第一子であっても、子どもの年齢が高くなると、自我が発達してくる(永田, 2001)ため、今回と同じ「言葉が発せない相手」とのRLとは違ったRLの効果の構造が見られる可能性がある。

次に、RL実施方法について、RLは書くことに意味がある(Pennebaker, 2000a)が、書くことに慣れない母親もいるため、RLの実施の汎用性に関する検討が必要である。また、RL実施回数が3回だったが、5回、10回と回数を重ねることによってどのような変化が見られるか。今回現れなかった、不満や怒りなど否定的感情が現れる可能性もなくはない。そうした否定的感情を表出することも、ありのままの表現である。こうした回数による記述内容

の変化を継続的にみることにより、自己カウンセリングとしてのRLの作用を検討できると考えられる。

続いて、女性の産後うつは知られているが、男性の産後うつも課題として報告(今西, 2023)され、子どもを母親とともに育てていく父親の産後うつ予防を含めてメンタルヘル스에効果があるのかどうかを検討していくことも課題である。

今後、これらの限界と課題を考え、育児支援の方法として、RLの可能性を検討していく必要がある。

#### 【引用文献】

- 阿部美帆, 今野裕之(2007). 状態自尊感情尺度の開発. パーソナリティ研究, 16 (1), 36-46.
- 春口徳雄(2007). ロールレタリングの技法とは. 現代のエスプリ ロールレタリング(役割交換書簡法), 30-51, 至文堂.
- 今西洋介(2023). 父親の存在・父親の育児休暇. 周産期医学, 53(12), 1755-1759.
- 磯山あけみ(2018). 産後1か月の母親の心身の自覚に関連する要因の検討. 上智大学総合人間科学部看護学科紀要, 4, 13-21.
- 神谷摂子(2023). 出産施設退院後から出産後1年までの母親の産後のサポート状況—産後の実態調査における自由記述から—. 母性衛生 64(1), 163-172.
- 金子周平(2013). ロールレタリング記述コード表の作成とその活用. ロールレタリング研究, 13, 19-26.
- 小林剛(2007). 「書くこと」による感情と思考の統合と自己洞察. 現代のエスプリ ロールレタリング, 482, 58.
- 厚生労働省(2017). 子育て世代包括支援センター業務ガイドライン. <https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11908000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Boshihokenka/senta-gaidorain.pdf> [2024/4/12 閲覧]
- 宮良尚子(2021). 産婦健診を活用した産後の母親の抑うつ状態と対児愛着の問題に対する支援の検討. 沖縄の小児保健, 48, 15-20.
- 水野邦雄, 乾智彦, 金子周平, 寺井アレックス大道(2018). 役割交換書簡法・ロールレタリングの本質を探る—役割交換論—. 役割交換書簡法・ロールレタリング研究, 1, 5-25.
- 永田雅子(2001). 自我の発達と母子関係. 小児科診療, 4(61), 503-508.

野原真理, 中田久恵 (2019). 母親の QOL と育児不安—産後 1 か月, 6 か月, 12 か月の縦断的研究から—. 小児保健研究, 78 (4), 305-314.

J. W. Pennebaker (余語真夫訳) (2000a). オープニングアップ 秘密の告白と心身の健康 (第 1 版), 33-58, 北大路書房.

Rosenberg M. (1965). *Society and the Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton Univ Press.

都筑千景, 金川克子 (2001). 出産後から産後 4 か月までの子をもつ母親に生じた育児上の不安その解消方法—第 1 子の母親と第 2 子以上の母親における比較—. 日本地域看護学会誌, 3 (1), 193-198.

おわりに

本研究は、精神的に不安定になりやすい乳幼児期の第一子育児中の母親に対し、ロールレタリングを3回実施することで、どのような効果があるのかを明らかにし、子育て支援の方法として活用できるかどうか検討するために、研究を行った。その結果、就園前の第一子育児中の母親を対象にRLを3回実施することで、育児を振り返る中で、自分、子ども、育児をあるがまま、自然体として容認し、母親の心と行動をポジティブに変化させる「自分らしさを肯定できる育児へ」といったRLの効果の構造化を示すことができた。また、0歳児の第一子育児中の母親を対象に、RL実施群と対照群のランダム化比較対照試験では「赤ちゃんへの気持ち」の肯定的感情の向上ならびに「状態自尊感情」の向上が明らかとなった。そして、RLの回数による手紙の記述内容の変化では、RL2回目の往信で、＜内省や内言、気づき＞の表現が有意に増えていた。これらは、RLのもつ内省機能による気づきからもたらされたと推察された。ゆえに、RLは、乳幼児期の第一子育児中の母親の子育て支援の方法として活用できるものと考えられる。

第一子育児中の母親、特に成長著しい乳幼児期の子どもと過ごす時間はかけがえのない時間であるとともに、自分の時間が持てず、不自由な時間と捉えられる可能性もある。子どもの世話のみならず、家事の負担も考えられる中で、精神的にストレスを抱えやすいであろう。RLとして、自分自身で子どもとの手紙のやりとりを、好きな時間に好きなところで好きなように自由に書くことで、少しでも育児の不安やストレスが軽減し、育児は「何とかやれそう」「楽しい」と少しでも感じていただけることを願う。

本研究で得られた知見が、子育て支援のツールとして、母親に活用していただけるとともに、子育て支援を行っている看護職や関係機関の方々にも役立てていただけることを期待したい。

## 謝辞

本研究において、子育てサロンに参加されていた6組の就園前の第一子育児中の対象者様については、3回のRLの後、快くインタビューに応じてくださいました。また、RLの実証試験にご参加くださいました、26組の0歳児の第一子育児中の対象者様には、ご多忙中にもかかわらず最後までご参加いただき、心より感謝申し上げます。RLによって自分や子どもへの気づきを得て、行動が変化したことなども伺うとともに、RLそのものに関心を寄せていただいた対象者様もいらっしゃり、心より感謝申し上げます。

また、研究協力施設の皆様に心よりお礼を申し上げます。施設の方々には、研究参加者の募集にあたり、ご助言、ご協力をいただきましたことを深く感謝申し上げます。

今後も、育児中の対象者様が、安心して自分らしい育児ができるように研究を進めていく所存です。

## 付録

資料 1 : 就園前の第一子育児中の母親へのロールレタリング調査票

資料 2 : インタビューガイド

資料 3 : 就園前の第一子育児中の母親への RL 後のインタビューのラベル一覧

資料 4-1 : 0 歳児の第一子育児中の母親への RL 実施群のアンケート調査票

(A) RL (往復書簡) とアンケート協力の方へ

資料 4-2 : 0 歳児の第一子育児中の母親への RL 対照 (RL 未実施) 群のアンケート調査票

(B) アンケート協力の方へ

## ロールレタリング調査票 (1回目・2回目・3回目) 【お名前: \_\_\_\_\_】

### <ロールレタリング法としての手紙の書き方と留意点>

\* 自分のお子さまとの手紙のやり取りを自分自身で行います。

#### 1. 書き方

【往信】母親（自分）から自分のお子さまへの手紙を書きます（実際には出しません）。

例：「お子さま（〇〇）ちゃんのことをお母さん（ママ）は、……………」のようなはじまりで書いてみましょう。思考や感情を明確にし、気づきが表現できるように、「〇〇ちゃんのことをこう思っている（こう考えている）」というように、具体的な内容を含めましょう。

【返信】往信の手紙をお子さまが読んだと仮定してお子さまになりきって、お子さまから母親（自分）に向けて自分自信で手紙を書きます（実際には出しません）。

例：「お母さん（ママ）のことを〇〇（お子さま）は、……………」のようなはじまりで書きましょう。自分のお子さまが手紙を読んでどう感じたのか（どう思ったのか）を正直に考えて、書いてみましょう。

#### 2. 留意点

- ロールレタリングとしての手紙の内容は研究データとして分析に用いますが、それ以外では誰も見ないので、体裁などを気にせず、自分の言葉で書きたいように書きたいだけ書きましょう。用紙が足りない場合は、紙面の空いているところや裏を利用してください。
- 気づきや気持ちの欄では、書いている間または書き終わった後で、どんな気持ちなのか（温かい気持ち、すっきりした、楽しい、感謝、苦しい、考えさせられた、謝罪など）を書いてください。また、そのほかに気づいたこと（感情や考えのくせなど）なども書いて下さい。

#### I. 以下の質問に答えてください。

1. ご自身の年齢 満（ ）歳  
夫の年齢 満（ ）歳（いない場合は空欄にしてください）
2. 自分を含めて何人家族か （ ）人
3. 就業の有無（該当箇所に○をつけてください）  
有 ・ 無 ・ 育児休業中
4. 育児協力者の有無（該当箇所に○をつけてください）  
有：夫 ・ 実母 ・ その他（ ） ・ 無
5. 手紙の相手であるお子さんの年齢と何番のお子さんか  
年齢（ ）歳（ ）か月 第（ ）番目
6. 現在のお子さまの栄養（該当箇所に○をつけてください）  
母乳 ・ 母乳とミルク ・ ミルク

Ⅱ. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

<往信>

Ⅱ. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

<返信>

Ⅲ. ロールレタリング(手紙の往復)を行った率直な気づきや気持ちなどを自由に書いてください。

## インタビューガイド

## I インタビュー方法

## 個別の半構造化面接

## II インタビューの手順

## 1) 面接の導入

①RL の 3 回実施と面接協力への謝辞

② (必要に応じて) 研究目的、面接内容、面接データの取り扱い、研究結果の活用方法、面接時間、倫理的配慮について、再度説明する。

③面接内容の録音について研究参加者の意向を確認

④インタビューのルールの説明

- ・お母さまの率直な思いや意見を伺いたいので、言いたいことを自由に言ってよいこと。
- ・言いたくないことは言わなくてよいこと。そのことで不利益にはならないこと。
- ・途中で心身の負担が生じた場合は中止できること。
- ・知りえた情報を他言しないこと。

## 2) インタビュー内容

## (1) RL 後の率直な感想等

- ・素直に自分の思いや考え、感じたことを書くことができたか。
- ・書きやすかったこと、書きにくかったことはなかったか、あればその内容。
- ・RL をやってみて気づいたことは何か。
- ・RL 1 回目から 3 回目へと回数によっての変化。

## (2) 往信：自分から子どもへの手紙の内容について

- ・子どもへの思い、感情などについて書いたことの確認。

## (3) 返信：子どもから自分（母親）の手紙の内容について

- ・子どもは自分（母親）についてどう思っていたか。感じたかなど書いたことの確認。

## (4) 自分の子育てについて気づいたこと、感じたこと

## (5) RL の実施がメンタルヘルスにつながったか

- ・自分や子どもまたは自分の育児を肯定的に捉えられる（受容できる）ようになったか。
- ・育児不安や負担感が軽減できたか、など。

## (6) その他

- ・RL の実施やインタビューなど全体を通して気づいたことや感じたことなど。

## 3) 面接の終了

① (必要に応じて) 収集させていただいたデータの取り扱いと研究結果の活用方法について、再度説明する。

② 面接への協力に対する謝辞

就園前の第一子育児中の母親のインタビューの逐語録からのラベル一覧（111 枚）

\*ラベルの右上端の●は多段ピックアップで拾った回数である。具体的には、1 回目のピックアップで拾われたラベルは●、2 回目にも拾われたラベルは●●、3 回目にも拾われたラベルは●●●、4 回目にも拾われたラベルは●●●●、5 回目にも拾われたラベルは●●●●●となる。最後のピックアップでどうしても拾いたいラベルを**太字**としている。最後にピックアップしたラベル 30 枚が狭義の KJ 法における元ラベルになった。

●●●●●● <u>産後 1、2 か月のときは、育児が初めてだし、子どもは大事だし、このか弱い子をどうやって守ろうかっていう気持ちや、ちょっとしたことで気持ちが切れたり、人の一言が気になったりとかがあった</u>	● 世の中には、不妊の人のいるし、切迫流産で入院中の人もいるから、「育児は疲れる」なんて言うてはいけないと思ってしまう	●●●● 社会にはいろいろな人がいるので、育児の大変さを話しても、「大変アピール」みたいに思われそうだし、聞くのが嫌な人もいる
● 普段は、現在のことだけでなく、過去の自分の子どもへの接し方や子どもの成長のことで、長い時間悩む	●●●● 普段は、子どもが泣いたり騒ぐと、他の子と比べてしまい、自分の育て方が悪い、自分のせいだと思ってしまうやすい	●●●●●● <u>初めての育児だし、ちょっとしたことで異常なのかな、これでもいいのかなと不安になってしまう</u>
●● 返信で子どもの気持ちを想像して自分で書いたが、本当に合っているのかと思う	●●●●●● 返信が難しいのは、子どもの気持ちをこれまで自分が察してあげてなかったからだ、と思った A	●●●● 返信は、普段から観察して、子どもの状態・気持ちを察してあげることが出来ていたら、書きやすかったかと思った
● RL2 回目は子どもをケガさせてしまった自分の失敗を書きながら、情けない気持ちになった	●●●●●● <u>往信では、子どもを泣かせたり、病気にさせたりという子育てがうまくできないことを書いていると、子どもに申し訳ない気持ちが湧いてきた</u>	● 手紙で子どもの事が大事だと言っている割に、食事の内容を他の母親のインスタグラムと比べるとバランスなどできていないと思えて、育児について反省させられた
●●●●●● <u>育児は、毎日やっけていても、誰に認められるわけでもない</u>	●● 子どもの考えを察するのは難しく、誰かになりきって手紙を書くのは、たいへんだと思った	●●●●●● 返信は、親に対して子どもがどう思っているのかについて想像しながら書いた
● 返信は、子供が何を考えてるのか、何を感じてるのかについて想像して書いた	●● 返信のように子ども目線で書くと子どもの立場になれるから良かった	●●●●●● 手紙は、子どもの立場で書いたもので、前に RL で書いた出来事と同じことがあっても冷静になれたし、子どもの気持ちの想像もできたのでよかった
●●●●●● 返信は、表情が分かりやすい子であり、月齢でもあるので、子どもの表情を読み取って書いた	●●●● ⑤返信では、「あの子はどう思ってるんだろうか」と考えながら書いたが、「子どもの気持ちを、これまでこんなに真剣に考えることがなかったな」と気づいた	●●●●●● 自分の職場復帰を目前にして、RL 前は自分の不安が中心だったが、RL3 回目は「子どもは母親が仕事でいなくなることをどう思うんだろう」とはじめて子どもの視点に立って考えた

<p>●●●●●  <u>子どもは言葉を発せない時期なので、手紙を書くことで、子どもの気持ち、見方、思いをくみ取ってあげようと思う</u></p>	<p>●●●●          我が子が他の子を叩くと、以前と同じように今もすぐ止めるが、RL後は何でそうしたのかなと子どもの気持ちを考えるようになった</p>	<p>RLしたことで、コミュニケーションが取れない分、子どもの気持ちを考えるようになった</p>
<p>手紙を書くことで否定的な感情は起こらなかった</p>	<p>●●●●●  <u>子供を思いながら書く手紙に、苦痛は全くない</u></p>	<p>●          往信は、親から子供にむけて、今思っていることを書けばよいので、書きやすい</p>
<p>●●●●●  <u>往信では、子どもが散らかして食べても、「食べてくれてありがとう」という気持ちで書いたが、返信では、散らかしたのは「食べた気持ちと食べ物への興味があったから」という違う視点に気づき、離乳食に対する気持ちに余裕ができた</u></p>	<p>●●●●          以前は、「子どもがこの時期にはこうなっていないやいけない」という育児課題を自分に課していたが、RLを経験したら、「このペースでいいか」「様子を見るか」という気持ちの余裕が出てきた</p>	<p>●●●          普段は、自分の気持ちや子どもの気持ちを考えることはなかったが、RLを経験して、それができるようになったことが、気持ちに余裕のできるきっかけだと思う</p>
<p>●●●●●          手紙を書くと気が晴れて、子どもを子育てサロンに連れていき、いろんな人や物に触れて楽しく過ごさせてあげたい、と思うようになった</p>	<p>●●●●●          手紙を書く前は「時間通りに食べてくれない」ことやぐずりによって育児に行き詰りを感じることもあったが、書いてからは余裕ができ、子どもにはそれも大事な時間と思えるようになった</p>	<p>●●●●●  <u>手紙を書くことで過去の育児を振り返ると、育児終了時期の気分になるせいか、しんどい部分も含め、今しかない子どもとの時間を大事にしたいと思えた</u></p>
<p>●●●●●          RL後は、将来は子どもに手がかからなくなる時があるので、今、自分の時間がないとかしんどいばかりと思うのはもったいないと感じるようになった</p>	<p>●●●●●  <u>RL後は、子どもの気持ちを考えるようになり、大人側の、一人になりたいとか子どもにこうして欲しいなど一方的な気持ちが強くならずにすんだ</u></p>	<p>●●●●●          RLによって気持ちに余裕が持てるので、こどもと一緒に「でかけようかな」とか「やってみようかな」といった意欲が持てるようになった</p>
<p>●●●●●          RL後は、人の気持ちを考えることが増えた</p>	<p>●●●●●  <u>往信では危険なことを制止する親の理由などを書いたが、返信で子どもの興味・関心を考えるようになると、こちら(親の方)が子供の行動を見守り、より安全な環境を整えるようになった</u></p>	<p>●●●●●          RLにより気持ちに元気がでて、以前より子育てサロンで保育士、保健師と気軽に話せるようになり、心配事が減ったり、共有でき、気持ちが軽くなった</p>
<p>●●●●●          手紙は過去の事を書くので、ああすればよかったという振り返りになり、書いた後は、気づきを活かした関わりができた</p>	<p>●●●●●  <u>以前は、子どもが集中力のない食べ方をして時間がかかっても食べ終わるまで待つなど、子ども主体で育児をしていたが、RL後は頑張りすぎない育児をすることにした</u></p>	<p>●          以前は子どもの気持ちを漠然と想像していたが、手紙で文章に起こすと具体化され、もっと子供に寄り添えるようになった</p>
<p>●●●●●          RLをする前は、育児を頑張りすぎている自分に、周囲の家族も声をかけにくかったようだが、RLの経験後、「育児を頑張らないことにした」と話したら「いいんじゃない」と言ってくれた</p>	<p>●●●●●          夫を手紙の相手にしたRLをする時、子どもと同じように、夫に対しても気持ちの余裕が持てると思う</p>	<p>●●●●●          夫が行き詰ったら、夫にRLを試してみるように勧めたい</p>

<p>● 子どもの気持ちをくみ取れるようになったら、夫や祖父母に、今、子どもが喜んでいるよ、などと伝えてあげられるのではないかと 思う</p>	<p>●●●●● 手紙に書いた内容を中心に、夫との会話が盛り上がる</p>	<p>●●●●● <u>これから先も悩みや葛藤が出てくるので、自分や相手（子ども）の考えや気持ちを整理できるRLを活用しようと思う</u></p>
<p>● 子どもが0歳の頃の、自分が産後のホルモンバランスが崩れてしんどい時にRLをやっていたら、もっと自分のメンタルが良かったと思う</p>	<p>RLによる振り返りで、子どもの急激な成長に気づき、寂しくも嬉しくもあった</p>	<p>●●●●● <u>手紙を書くことで、子どもの急激な成長に気づき、現在子どものためにやっていたことが大きくなるとできなくなるのを想像して寂しくなった</u></p>
<p>手紙を書くと、子どもの成長に感動しながらも、赤ちゃんじゃなくなっていくことを思い、寂しく感じる自分がいた</p>	<p>●●●● 手紙を書いておくと、その時の私の気持ち、思い、気づきを将来思い起こすことが出来る</p>	<p>●●●●● <u>子どものできた時の事を手紙に書いておくと、しんどい時見返し喜びが蘇るから、しんどさを乗り切れる</u></p>
<p>●● 1回目の手紙を書いた後、2回目の手紙を書くまでの間を振り返ると、その間に子どもが出来るようになったことがよく分かる</p>	<p>●●●●● <u>手紙を書くことで、食べたり食べなかつたりした時期を思い返すため、過去と現在をおのずと比較して捉えることが出来、子どもの成長の過程に気づけた</u></p>	<p>⑨RLの経験を経て気づいた子どもの成長を母子手帳に記録として残したい</p>
<p>●● 日常に紛れて忘れてしまうような子どもの成長を書き残しておくことの大切さをRLを通して再確認した</p>	<p>手紙を書いたことによって、子どものできるようになったことを覚えておこうと思うようになった</p>	<p>●●●●● <u>手紙を書くことは、冷静になって、自分が子どものことを考えることができていたかどうかを振り返ることができる行為だと思う</u></p>
<p>●● 写真は気持ちまでは残せないの で、書くことは忘れないためにも大事である</p>	<p>●●●●● 書くことで、気持ちの整理に繋がるので、書くことは大事だ</p>	<p>手紙を書くことで日ごろの振り返りになった</p>
<p>● 普段は何気なく過ごしているが、RLをすることで出来事を振り返る良い機会になった</p>	<p>●●●●● <u>RLの経験により、子どもが出来るようになったことを確認しながら言葉にすることで、愛しい、という感情が湧き起こってくる</u></p>	<p>手紙を書くこと、特に、第1子は初めてのことばかりで、1年の子どもの成長のすごさに気づき改めて感動する</p>
<p>毎回、往信の手紙を書くと、子どもへの大事で愛おしい気持ちが溢れ、涙が出てしまう</p>	<p>●● 普段は慌ただしく日常が過ぎていくが、手紙を書いている最中はゆっくりと俯瞰して子どものことを考えるので、改めて子どもの大切さを感じた</p>	<p>● RL1回目は産まれて来てくれたことに感謝する内容を書きながら、感情が溢れ出た</p>
<p>●● 手紙を書いた後は、生まれてきてありがとうといった子どもへの感謝と成長の楽しみ、存在そのものまるごと大事とすごく思えた</p>	<p>●●●●● 手紙を書いた後は、すっきりして、大丈夫どうにかなると思えた</p>	<p>RLで子どもに対する気持ちをたくさん書いたので、RL後はすっきりした</p>

<p>●●●●● <u>手紙に、妊娠から今までの人に言えない溜まった思いを書き、気持ちがあすっきりした</u></p>	<p>●● RL1回目の方が2回目3回目よりも思い入れが強く、感情が溢れ、書いた後のすっきり感が強かった</p>	<p>● 日頃、一人で子どもをみていて上手くいかないエピソードも結構あるが、手紙を書いた後は子どもの大事さに改めて気づき、涙がでて気持ちもスッキリする</p>
<p>●● 返信は、自分が書いたことだと分かっているが、嬉しい</p>	<p>●●●●●● <u>自分は感情を口に出すタイプではないが、手紙は、幸せ、と感じながら書けた</u></p>	<p>● 冷静になって手紙を書くと、書いている間も書いた後も温かい気持ちに浸ることができた</p>
<p>●●●●●● <u>返信では、「歯の生え始めが理由で泣いたのであって、ママのせいでは泣いたんじゃない」とか「いっぱい泣いてごめんね」とか、都合のよい想像かもしれないけれど、そう書いたことで慰められた</u></p>	<p>●● 返信には、子どもに思っていてほしい願望を書いたことで、自分が楽になった</p>	<p>●●●● 返信は、自分が上手くできなかった子育てについて、自分で考えていることを書くことではあるが、「ママ感謝しているよ」と書くことで、救われた</p>
<p>●● 自分は子どものことを見ているか心配だったが、RLを書いていると、自分は思っていたよりも子どもの事をちゃんと見ていることに気づいた</p>	<p>自分の育児をRLで振り返ると、ネット情報通り神経質に環境や食事に注意してなくても、子どもは大きくなっているし、意外とイケてると感じた</p>	<p>●●●●●● <u>往信では自分の駄目なところしか見えなかったが、返信で子どもの気持ちで考えると子どものためにやっているし、できていることもあると思えた</u></p>
<p>RLの経験で、子育てでうまくいかないことでも「私のせいではない」と思えるようになった</p>	<p>●●●● 返信で、子どもの立場になって自分を癒す言葉を書くと、自分の育児が悪いのではないと思えてくる</p>	<p>● よく自分を責めていたが、今はいいように考えようとするようになった</p>
<p>返信で「お母さんいつもありがとう」と書くと、子どもへの自分の接し方が悪いのではないと思えた</p>	<p>●● 以前はyoutubeを見て他の子と比べて我が子を心配していたが、RL後は、自分の育児でよいと思えるようになった</p>	<p>●●●●●● <u>RLをする前は、子どもとの関わり方で「自分がダメだった」と感じて終わることが多かったが、RLの後は「自分の育児は大丈夫」と思うことが多かった</u></p>
<p>●●●● 以前は食事時間を30分ときめていたが、手紙の後は、色々実験して学ぶ大事な時間と思えて、時間にこだわらなくていいと思えた</p>	<p>●●●● RLを書く前は、子どもが言う事をきかないとイライラしていたが、RL後はこうしなきゃダメといった思い込みがなくなり、結構自由にさせるようになり、自分もイライラしなくなった</p>	<p>●●●●●● <u>RLを通して子ども自身には変化はないが、自分が「育児はどうにかなるじゃないか」「なんかまあ大丈夫」「この子はこの子のペースでいい」と思えた自分の変化が大きい</u></p>
<p>●●●●●● <u>よその子と比べなくなり、ありのままの子どもをうけいられるようになった</u></p>	<p>●● 以前は他の子と比べて我が子はできていないと思っていたが、RL後は、この子もできていることもあるし、この子のペースでやっていけばよいと思えるようになった</p>	<p>●●●● 返信では、子どもは嬉しい、楽しいといった素直な気持ちを持っていると想像して、「抱っこしてくれてありがとう」などを書いた</p>
<p>●●●●●● <u>往信も返信も、こう思ってくれたらいいなという希望的観測で書いた</u></p>	<p>返信は、こう思ってくれたらいいなといった期待を書いた</p>	<p>返信は子どもがこう思ってくれたらいいなという思いで書いた</p>

<p>●●●●●  <u>会話は得意ではない自分が、手紙には、自分が育児に向いていないんじゃないか、とか自分の不安な気持ちを素直に書けた</u></p>	<p>●●●●●  <u>手紙に思ったこと、素直に自分の思いや考えたことを書けた</u></p>	<p>●  手紙に、子どもに伝えたい内容を素直に書いた</p>
<p>手紙には自分の感じたことは書けた</p>	<p>手紙には素直な気持ちを書くことが出来た</p>	<p>手紙に思ったこと、考えたことを素直に書けた</p>
<p>●●●●●  子どもの歯が生えたとか、どこかへ行ったとか、普段は忙しくて振り返らないような瞬間瞬間の出来事を思い出して書いた</p>	<p>往信では、子どもが出来るようになったこと、子どもが嬉しそうな様子を思い出しながら、楽しく書けた</p>	<p>●  RL は毎回、一番印象に残っている出来事を書いた</p>
<p>●●●●●  RL の回数を重ねることで手紙を書きやすくなった</p>	<p>子どもの気持ちになって書くのが、筆者の考えを書くような国語や道徳みたいでおもしろかった</p>	<p>●●●●●  <u>今の時代、手紙を書かないので、手紙を書く内容を考えて言葉にする行為が新鮮と感じた</u></p>



・このページをめくると、3つの質問文が出てきます。

それぞれの問いを読んで、あてはまるところに○をつけてください。

回答を終えたら、回答していない箇所がないか、確かめてください。

それでは、回答をお願いします。

1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまめがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1

3. これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。あてはまるところに○をつけてください。

		あてはまる	あてはまる どちらかというと	いえない どちらとも	あてはまらない どちらかというと	あてはまらない
1	いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる	5	4	3	2	1
2	いま、自分は色々な良い素質があると感じる	5	4	3	2	1
3	いま、自分は敗北者だと感じる	5	4	3	2	1
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	5	4	3	2	1
5	いま、自分は自慢できるところがないと感じる	5	4	3	2	1
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	5	4	3	2	1
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	5	4	3	2	1
8	いま、自分はダメな人間であると感じる	5	4	3	2	1
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	5	4	3	2	1

今日はこれで終わりです。ありがとうございました。

返信用封筒にてご返送ください。

**次回のお知らせ**

次回は、1週間後の「\_\_\_\_\_」に【1回目】のご記入をお願いいたします。



I. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

<往信> 母親（自分）から自分の子どもへの手紙を書きます（実際には子ども宛てに投函はしません）

## Ⅱ. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

＜返信＞ 往信の手紙を子どもが読んだと仮定して子どもになりきって、子どもから母親（自分）に向けて自分自身で手紙を書きます（実際には自分宛てに投函はしません）。

Ⅲ. ロールレタリング(手紙の往復)を行った率直な気づきや気持ちなどを自由に書いてください。

ありがとうございました。

・このページをめくってください。3つの質問文が出てきます。  
それぞれの問いを読んで、あてはまる場所に○をつけてください。  
回答を終えたら、回答していない箇所がないか、確かめてください。

1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近を感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1





I. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

<往信> 母親（自分）から自分の子どもへの手紙を書きます（実際には子ども宛てに投函はしません）

## Ⅱ. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

＜返信＞ 往信の手紙を子どもが読んだと仮定して子どもになりきって、子どもから母親（自分）に向けて自分自身で手紙を書きます（実際には自分宛てに投函はしません）。

Ⅲ. ロールレタリング(手紙の往復)を行った率直な気づきや気持ちなどを自由に書いてください。

ありがとうございました。

・このページをめくってください。3つの質問文が出てきます。  
それぞれの問いを読んで、あてはまる場所に○をつけてください。  
回答を終えたら、回答していない箇所がないか、確かめてください。

1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1





I. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

<往信> 母親（自分）から自分の子どもへの手紙を書きます（実際には子ども宛てに投函はしません）

## Ⅱ. ロールレタリングとしての手紙を書いてください。

＜返信＞ 往信の手紙を子どもが読んだと仮定して子どもになりきって、子どもから母親（自分）に向けて自分自身で手紙を書きます（実際には自分宛てに投函はしません）。

Ⅲ. ロールレタリング(手紙の往復)を行った率直な気づきや気持ちなどを自由に書いてください。

ありがとうございました。

・このページをめくってください。3つの質問文が出てきます。  
それぞれの問いを読んで、あてはまるところに○をつけてください。  
回答を終えたら、回答していない箇所がないか、確かめてください。

1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしいと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまめがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1

3. これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。あてはまるところに○をつけてください。

		あてはまる	あてはまる どちらかというと	いえない どちらとも	あてはまらない どちらかというと	あてはまらない
1	いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる	5	4	3	2	1
2	いま、自分は色々な良い素質があると感じる	5	4	3	2	1
3	いま、自分は敗北者だと感じる	5	4	3	2	1
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	5	4	3	2	1
5	いま、自分は自慢できるところがないと感じる	5	4	3	2	1
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	5	4	3	2	1
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	5	4	3	2	1
8	いま、自分はダメな人間であると感じる	5	4	3	2	1
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	5	4	3	2	1

これで終わりです。ありがとうございました。

続いて、次のページにすすみましょう。

この研究に参加している期間中に、あなたの身体や気持ちに影響を与えたような、普段の日常生活とは異なる経験や出来事がありましたら、書ける範囲でお書きください（例：引っ越し、親しい友人の入院、仕事を始めるなど）。こうした出来事があっても、特にあなたの身体や気持ちに影響を与えていないと感じる場合は記入されなくて大丈夫です。特にない場合は「なし」と書くか、空欄をお願いします。

ありがとうございました。これですべて終了です。

RLでお書きになられた手紙（往信・返信）の返却をご希望されるか、希望されないか、どちらかに○をおつけください。

返却を希望する      ・      返却を希望しない

書き終わったら、返信用封筒にてご返送ください。

このたびは、お忙しい中、ありがとうございました。



・このページをめくると、3つの質問文が出てきます。

それぞれの問いを読んで、あてはまるところに○をつけてください。

回答を終えたら、回答していない箇所がないか、確かめてください。

それでは、回答をお願いします。

1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近を感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまる場所に○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1





1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近を感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまる場所に○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1

3. これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。あてはまるところに○をつけてください。

		あてはまる	あてはまる どちらかというと	いえない どちらとも	あてはまらない どちらかというと	あてはまらない
1	いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる	5	4	3	2	1
2	いま、自分は色々な良い素質があると感じる	5	4	3	2	1
3	いま、自分は敗北者だと感じる	5	4	3	2	1
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	5	4	3	2	1
5	いま、自分は自慢できるところがないと感じる	5	4	3	2	1
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	5	4	3	2	1
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	5	4	3	2	1
8	いま、自分はダメな人間であると感じる	5	4	3	2	1
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	5	4	3	2	1

今日はこれで終わりです。ありがとうございました。

返信用封筒にてご返送ください。

次回のお知らせ

次回は、2週間後の「\_\_\_\_\_」に【2回目】のご記入をお願いいたします。



1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしいと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないといけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまる場所に○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまめがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1





1. 今のあなたに一番近いと感じられる表現に○をつけてください。

		強く 感じる	ほとんど いつも	たまに 強く 感じる	たまに 少し 感じる	全然 そう 感じない
1	赤ちゃんをいとしいと感じる					
2	赤ちゃんのためにしないとけないことがあるのに、おろおろしてどうしていいかわからない時がある					
3	赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる					
4	赤ちゃんに対して何も特別な気持ちが わかない					
5	赤ちゃんに対して怒りがこみあげる					
6	赤ちゃんの世話を楽しみにしながらしている					
7	こんな子でなかったらなあと思う					
8	赤ちゃんを守ってあげたいと感じる					
9	この子がいなかったらなあと思う					
10	赤ちゃんをととても身近に感じる					

2. この頃、あなたが感じることについて、あてはまるところに○をつけてください。

		ある よく	ある 時々	ほとんど ない	全く ない
1	毎日くたくたに疲れる	4	3	2	1
2	朝、めざまがさわやかである	4	3	2	1
3	考えことがおっくうでいやになる	4	3	2	1
4	毎日はりつめた緊張感がある	4	3	2	1
5	生活の中にゆとりを感じる	4	3	2	1
6	子どもがわずらわしくて、イライラしてしまう	4	3	2	1
7	自分は子どもをうまく育てていると思う	4	3	2	1
8	こどものことで、どうしたらよいかわからなくなることがある	4	3	2	1
9	子どもは結構一人で育っていくものだと思う	4	3	2	1
10	子どもをおいて外出するのは、心配で仕方がない	4	3	2	1
11	自分一人で子どもを育てているのだという圧迫感を感じてしまう	4	3	2	1
12	育児によって自分が成長していると感じられる	4	3	2	1
13	毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う	4	3	2	1
14	子どもを育てているために我慢ばかりしていると思う	4	3	2	1

3. これは、あなたが「いま」この瞬間に考えていることを測るためのものです。普段ではなく「いま」の自分が考えていることです。あてはまるところに○をつけてください。

		あてはまる	あてはまる どちらかというと	いえない どちらとも	あてはまらない どちらかというと	あてはまらない
1	いま、自分は人並みに価値のある人間であると感じる	5	4	3	2	1
2	いま、自分は色々な良い素質があると感じる	5	4	3	2	1
3	いま、自分は敗北者だと感じる	5	4	3	2	1
4	いま、自分は物事を人並みにうまくやれていると感じる	5	4	3	2	1
5	いま、自分は自慢できるところがないと感じる	5	4	3	2	1
6	いま、自分に対して肯定的であると感じる	5	4	3	2	1
7	いま、自分にほぼ満足を感じる	5	4	3	2	1
8	いま、自分はダメな人間であると感じる	5	4	3	2	1
9	いま、自分は役に立たない人間であると感じる	5	4	3	2	1

これで終わりです。ありがとうございました。

続いて、次のページにすすみましょう。

この研究に参加している期間中に、あなたの身体や気持ちに影響を与えたような、普段の日常生活とは異なる経験や出来事がありましたら、書ける範囲でお書きください（例：引っ越し、親しい友人の入院、仕事を始めるなど）。こうした出来事があっても、特にあなたの身体や気持ちに影響を与えていないと感じる場合は記入されなくて大丈夫です。特にない場合は「なし」と書くか、空欄でお願いします。

ありがとうございました。これですべて終了です。

今回、普段の日常生活を送っていただきアンケートにご協力をいただきましたが、もし、ロールレタリング法の体験を希望される場合には、以下に○をおつけください。追って、資料をお送りし内容の説明をさせていただきます。なお、ロールレタリング体験の分につきましては、謝礼はございませんことをご了承ください。

ロールレタリング法の体験を希望する

書き終わったら、返信用封筒にてご返送ください。

このたびは、お忙しい中、ありがとうございました。