

研究ノート

## 親支援プログラムの有効性と今後の可能性

中山 文子

The Effectiveness and Future Possibilities of Parents Support Program

NAKAYAMA Ayako

### 要 旨

親子を孤立化させず虐待を予防するためには、子育てを社会で支えるシステム作りが必要である。本研究は乳幼児子育て中の親のための支援プログラムを実施し、成果の検証を行い、今後の可能性を検討した。プログラム (NP) 実施前後の効果測定とアンケート記述の分析を行ったところ、子育てについての「自己肯定感」と「活気」が高まり、「疲労回復」と「仲間作り」に役に立った。そしてこの結果をもとに、地域における親支援プログラムの役割と必要性を考察し、専門性を活かす新たなプログラムを提案した。

### キーワード

子育て支援 親支援プログラム 地域 仲間作り 助け合い

### 目 次

I. はじめに

II. 方法

III. 結果

IV. 考察

V. まとめ

文献

# I. はじめに

## 1. 子育て支援の必要性

2016年度、厚生労働省は2015年度に児童相談所が対応した虐待通告件数が10万3,260件と、初めて10万件を超えたことを公表した<sup>1)</sup>。統計を取りだした1990年の通告件数は1,101件であり、この25年で100倍近く増加しているという。中でも特に心理的虐待の占める割合47.2%と大きく、昨年度に比べても9,918件増加している。

2000年に児童虐待防止法が成立し、家族間のトラブルや親子の問題に対しても社会的介入が必要とされるようになり、市民意識が変化してきたことが通告に繋がった、との見方もある。しかしこれほどの虐待通告があったことは事実であり、更にデータでは捉えきれていない虐待が存在している可能性もあるため、通告後の介入・支援だけでなく予防的対策を増やす必要があるだろう。自分自身も虐待体験を持っている親、家庭内外で何らかの強いストレスを抱えている親、子育ての不安を上手く相談できない親もいる。地域住民同士の繋がりが減少してきている今、子育てを養育する親の意識と判断だけに任せることは難しく、様々な社会的支援の仕組みを構築することが虐待の防止や予防に繋がると思われる。

そして我が国はいま現在、少子化という問題にも直面している。少子化は近年、重要な継続課題となっており、社会基盤を作り維持するためにも、子育てしやすく子を増やしやすい社会づくりを進めなくてはならない。少子化に関しては、結婚意識、所得、就労、保育園、夫婦や家族の問題等様々な課題はあるが、エンゼルプランや子ども・子育て支援制度等の少子化対策がとられ、少しずつ変わってきた。しかし核家族や母子のみの孤立しやすい家庭が安心して子育てできるような取組みはまだ不足している。

以上から、今必要なのは子育てしやすい環境を

整備し、親子が孤立化しない社会を築きあげることだといえる。核家族化、孤立する家庭化が進む中、親子の抱える問題に目を向け問題解決のきっかけを作らなければ、小さなストレスが深刻な虐待に繋っていく可能性がある。虐待事例に詳しい西澤も社会の無関心が後々の重大事件に繋がる恐れがあるため、早期の予防が必要だと述べている<sup>2)</sup>。行政、各種専門家がそれぞれの立場でできる有効な取り組みを進めていくべきであろう。

## 2. 事前調査と育児不安研究

2016年、中山はS市乳幼児健診において養育に関する質問紙調査を行った<sup>3)</sup>。その結果約80%の人が核家族であり、週の半分以上子どもとだけ過ごす人が41%おり、子育て仲間が欲しいと思っている人が65%存在していることが明らかとなった。また、「子どもに育てにくさを感じている母親」の「疲れ」や「混乱」が強く、「発達を心配している母親」の「緊張不安」も高かったことから、子どもの成長発達に不安を抱える親へのサポートが必要であると示唆された。

さらにこの調査の自由記入欄の意見を分類すると内容は大きく3つの心配事に分類できた。それは「交流がほしい」「発達等子どもに関することへの心配」「家族に関するストレス」であった。

加えて保健師へのインタビュー調査からは相談していて気になることとして、①子どもの育ちの幅を狭く捉えて心配しすぎている母親②生真面目で一生懸命すぎて自分を追いつめてしまっている母親（姑さんとの関係もあり）③県外出身であったり、もともとの性格で友だちがうまく作れずに孤立している母親が挙げられた。そして「いまのお母さん方は心配事を抱え込んでしまう傾向があるので、色々な気持ちを共有できる横の繋がりが作れるといいのではないか」との意見があった。

他、阿部の研究では乳幼児健診でアンケート調査を行い、育児不安を抱える母親は「自分の悩み

を聞いてくれる場」を求めていることが示され<sup>4)</sup>、「仲間の存在」に関しては、渡辺<sup>5)</sup>が育児仲間の存在が育児不安の緩和要因として作用していること、申らの研究<sup>6)</sup>からは育児に関して気軽に相談できる人がいないことは育児困難感と関連すると明らかにされている。

長年育児不安研究に携わってきた吉田(2010)は、育児不安の要因として以下の8つを報告し、特に以下の3要素が不安に与える影響が大きいと述べている<sup>7)</sup>。順に①夫婦関係、家族関係②子どもの育てにくさ③相談相手のなさである。また同著で吉田は有効な支援方法を7つ挙げている。順に①具体的な支援方法の教育、情報提供②夫、友達などの相談相手、頼れる相手の確認③子育て支援の場に関する情報提供④母親相手が相談する場の提供⑤家庭訪問指導⑥継続的なカウンセリング⑦その他子どもや家事への具体的支援である。

以上、これまでの調査結果と研究報告から、子育て中の親の多くが孤立化していること、心配やストレスを抱えていること、相談相手や仲間を求めていることが明らかとなり、特に子育てへの不安の強い親御さんへのサポートと仲間作りが求められていることが確認された。

### 3. 親支援プログラム(Nobody's Perfectプログラム)について

本研究では親のストレス緩和や仲間作りを目的とした親支援(NP)プログラムを実施した。このプログラムは1980年にはカナダで開発され、1999年に日本に導入され普及したものである0~5歳の子どもの親がグループの中で互いの体験や不安を話しあうことによって、子育てのスキルを高め、講座終了後も子育て仲間としてつながっていくよう支援する役割を担っている。参加者が主体のプログラムであるということが大きな特徴であり、進行するのはファシリテーターと呼ばれる養成トレーニングを受けた者で、指導やリードはせず、全体を見守る役

割が主となる。実施方法は1グループ10人程度で週1回6~10回の連続講座、基本的に参加は無料、託児を別室で行い親のみで話し合うのが原則である。本プログラム用のテキスト<sup>8)</sup>があり、参考にしながら進めていくことができる。

また本プログラムは段階的に内容や関係性が深まるように構成されており、まずは簡単なアイスブレイクで緊張を解きほぐし、参加者同士が日頃の悩みや課題を出し合いお互いに気持ちを共有する。次にセッションごとの話し合いのテーマを参加者のニーズで決定する。そしてお互い意見交換をしながら解決法について考え、何でも安心して話せる関係を形成していく。解決法については問題解決サイクルに当てはめて具体的場面について話し合いを持つ。

本プログラムの大きな意義は他にもあるとされ、それは“子どもを地域みんなの力で育ていく”ための実践である。ファシリテーター力や親としての学びは「共通点を大事にしながら、互いの相違点を尊重し合う」助け合いの地域づくりに活かされるとされている。

2003年、日本導入後に行った事前事後の効果測定調査の結果からは、①自己評価が高くなる②育児不安が減少する③抑うつ感が減少するといった成果が認められた。しかしその後、成果が数字で示されている報告書の類はなく、効果があるのならばそれを明確にしていくことが今後の普及につながると思え、本研究では効果測定を行った。

### 4. 研究の目的

本研究ではS市と協力して親支援プログラム(NPプログラム)を2年間実施する。プログラム前後でアンケート調査を行い、結果をまとめ、成果と課題を考察し、今後の効果的な支援を模索する。

## II. 方法

### 1. 親支援プログラムの実施方法

S市子育て子育て支援センターの担当者、NPファシリテーターと共にプログラム実施についての打ち合わせを行い、担当を決定した。参加者の募集は2つの支援センター内、保健センター内に案内を置き、さらに担当者からも声を掛けて頂いた。対象は0～2歳程度の子を持つ母親とし、人との繋がりを求めている方や、育児不安を感じている方を中心に、興味を持たれた方はどなたでも参加可能とした。プログラムは全6回コースで原則マニュアルに基づいて行った。第2回目は6回終了後フォローアップ日を設けた。

2016年度プログラム実施期間は2016年11月～2016年12月であり、毎週月曜に開催し全6回コース、定員8名で募集を行った。2017年度プログラム実施期間は2017年6月～2017年7月であり、毎週月曜に開催し、全6回コース、定員10名で募集した。

### 2. アンケート調査

プログラムの実施前と実施後（1か月半後）に同じ内容の質問紙を用いて守秘義務を明記し、自記式のアンケート調査を行った。アンケート項目は実績のあるファシリテーターと検討して作成をし、利用した。

以下、アンケートの内容である。

#### ①育児に関するアンケート15項目

1～15の質問に対して5段階評価で回答した。5段階評価は「まったくあてはまらない-あまりあてはまらない-どちらともいえない-だいたいあてはまる-よくあてはまる」とした。質問項目は「1 子どものよいところをほめるようにしている」「2 子どもは小さいうちにしっかりしつけなくてはならない」「3 夫はもう少し子どもの事を考えてほしい」「4 自分は親として失格ではないかと思う」「5 善悪の区別は

早くから子どもにしっかり教え込むよことが大事である」「6 うちの子（達）は良い子だと思う」「7 子どもに対して、自分はどれほど力になれるか自信がない」「8 子どものことが気になるがどうしたらよいかわからない」「9 この子（達）の欠点ばかりが目につく」「10 子育てについて夫婦で意見が合わないことが気になる」「11 親が厳しくしつけなくても子どもは自然によく育っていく」「12 夫の子育てへの理解や協力がほしい」「13 子どもの発達や性格が不安になる」「14 子育てをされていて孤立感を感じる」「15 子育ては楽しく、生活が充実している」の15項目。

②気分に関する質問紙：POMSII (Profile of mood States) 成人用短縮版

最近の気分を測定するもので全35問。「不安-緊張」「怒り-敵意」「疲労-無気力」「活気-活力」「混乱-当惑」「抑うつ-落込み」「友好」の7因子があり、各因子5問ずつで構成されている。手順通りに実施し、5段階評価「全くなかった」～「非常に多くあった」で回答した。

#### ③NP公式アンケート（自由記述）

プログラム実施後に行う公式アンケートがあり、最終回に記入して頂いて回収した。項目は以下の内容である。以下の項目は5段階評価と自由記入欄があり「プログラムはどうでしたか?」「ファシリテーターはどうでしたか?」。以下の項目は自由記入欄のみであった。「このプログラムで一番役に立ったのはどのセッション/テーマでしたか?」「このプログラムに参加してどう変わりましたか（物の見方や考え方、行動など）?」「このプログラムに参加して新しく知った子育ての手法はありますか?」「役に立たなかったことは何ですか?」「役に立たなかったことは何ですか?」「役に立たなかったことは何ですか?」「よりよいプログラムにするためにはどうしたらいいと思いますか?」「そのほか、何でもご自由にお書きください」

## Ⅲ. 結果

### 1. プログラム実施報告

#### 1) 2016 年度実施報告

参加決定者は8名であったが直前キャンセルがあり、合計7名で実施した。母親は全員30代で子どもの年齢は第一子か下の子が0歳～2歳であった。参加者のニーズでテーマが決まり、以下のような流れで進められた。

- セッション1 「お互いを知ろう」
- セッション2 「子どもの生活習慣」
- セッション3 「子どもの要求への対応」
- セッション4 「時間の使い方」
- セッション5 「身近な人と人間関係」
- セッション6 「振り返りと今後に向けて」

自分自身のストレスや身近な人と関わり方などを悩んでいる参加者が多かった。また、4名の参加者が、子どもを2人以上持っていたため兄弟関係についても話し合われた。全員、同程度話すことができ、全ての回が和やかな雰囲気で行われた。

#### 2) 2017 年度実施報告

参加決定者は8名であったが、家庭の事情で来られなくなり合計7名で実施をした。母親は20代1人、30代5人、40代1人であった。参加者全員子どもは1人で子どもの年齢は6カ月～2歳半であった。参加者のニーズでテーマが決まり、以下のような流れとなった。

- セッション1 「お互いを知ろう」
- セッション2 「子どもの食習慣」
- セッション3 「周りの人との関係」
- セッション4 「仕事復帰後の育児について」
- セッション5 「時間の使い方」
- セッション6 「振り返りと今後に向けて」

仕事に復帰する予定の参加者が3名おり、そのメンバーは特にこれからの生活への不安が強かったので体験学習サイクルに当てはめて具体的に解決

方法を考えた。徐々に安心して話ができる場となり、人間関係の悩みが大きい参加者の悩みを皆で温かく聞くことができた。

### 2. アンケート調査結果

2016年度調査は2016年11月実施前と2016年12月実施後に行い、7名全員の結果が利用できた。2017年度調査は2017年6月実施前と、2017年7月の実施後に行ったが7名中1名はデータに欠損が多かったため利用せず、合計13名の結果を用いて分析した。

#### 1) 育児に関するアンケート調査結果

プログラム実施前後で平均得点を比較した結果を内容ごと分類し表1に示す。5%有意水準で有意差のあった項目は「子どもに対して、自分はどれほど力になれるか自信がない」であった。5%有意水準で有意差はなかったが、以下の3項目は $p$ 値が.05～.075の間であった。それぞれ「子どものことが気になるがどうしたらよいかわからない ( $p=0.069$ )」「子どもの発達や性格が不安になる ( $p=0.075$ )」「子育てをしていて孤立感を感じる ( $p=0.054$ )」であった。

#### 2) POM II調査結果

プログラム実施前後を比較した結果を表2に示す。5%有意水準で有意差のあった因子は「活気・活力」であった。「疲労・無気力」は $p$ 値が.051であった。

#### 3) 自由記述結果の集計

参加者14名の全ての意見・感想を集計した。「役に立たなかったこと」やファシリテーター、プログラムへの否定的意見は全くなかった。研究目的に合わせて特に以下の2項目に絞り、内容を分析・分類した。結果を表3に記す。分析した質問項目は「プログラムはどうでしたか?」「このプログラムに参加

表1 育児に関する質問項目別にみたプログラム実施前後の得点比較

		人数	平均値	標準偏差	P値	
育児不安感	子どもに対して、自分はどれほど力になれるか 自信がない	実施前	13	3.38	.870	0.044
		実施後	13	2.69	.947	
	子どものことが気になるがどうしたらよいかわ からない	実施前	13	3.31	1.032	0.069
		実施後	13	2.62	1.261	
	自分は親として失格ではないかと思う	実施前	13	2.77	.725	0.293
		実施後	13	2.38	.961	
子どもの発達や性格が不安になる	実施前	13	3.31	1.000	0.075	
	実施後	13	2.54	1.391		
子育て観	子どもは小さいうちにしっかりしつけなくては ならない	実施前	13	3.15	.899	0.337
		実施後	13	3.38	.506	
	善悪の区別は早くから子どもにしっかり教え 込むことが大事である	実施前	13	3.23	.927	0.165
		実施後	13	3.54	.519	
	親が厳しくしつけなくても子どもは自然によく 育っていく	実施前	13	3.15	.899	1
		実施後	13	3.15	.899	
子どものよいところをほめるようにしている	実施前	13	4.38	.506	0.337	
	実施後	13	4.23	.599		
夫婦関係	夫はもう少し子どもの事を考えてほしい	実施前	13	2.23	1.166	0.337
		実施後	13	2.46	.967	
	子育てについて夫婦で意見が合わないことが 気になる	実施前	13	1.92	.760	0.337
		実施後	13	1.69	.855	
	夫の子育てへの理解や協力がほしい	実施前	13	2.69	1.109	0.829
		実施後	13	2.62	1.387	
子ども評価	うちの子(達)は良い子だと思う	実施前	13	4.31	.480	0.673
		実施後	13	4.23	.725	
	この子(達)の欠点ばかりが目につく	実施前	13	2.54	1.330	0.131
		実施後	13	2.00	.816	
孤独感	子育てをしていて孤立感を感じる	実施前	13	3.00	1.316	0.054
		実施後	13	2.54	1.391	
充実感	子育ては楽しく、生活が充実している	実施前	13	3.08	.954	0.111
		実施後	13	3.54	.660	

表2 POMSのプログラム実施前後の因子別得点比較

		人数	平均値	標準偏差	P値
不安-緊張	実施前	13	13.08	4.051	0.325
	実施後	13	11.85	4.723	
怒り-敵意	実施前	13	13.85	4.413	0.233
	実施後	13	12.00	3.488	
疲労-無気力	実施前	13	15.23	5.052	0.051
	実施後	13	12.62	4.857	
活気-活力	実施前	13	12.62	3.969	0.025
	実施後	13	15.08	3.068	
混乱-当惑	実施前	13	11.00	4.143	0.573
	実施後	13	11.69	5.603	
抑うつ-落込み	実施前	13	8.77	3.345	0.443
	実施後	13	9.46	3.799	
F友好	実施前	13	14.46	2.696	0.009
	実施後	13	16.54	3.332	

表3 プログラム後の評価(自由記述)の分類

<p>「プログラムはどうでしたか？」</p> <p>(1) 話しができた</p> <p>①初めての人なのに安心して話せてすっきりしました。</p> <p>②たわいもないことから深い悩みまで話せました。</p> <p>③ママ自身のこと(悩み、ストレス等)を話せるのがよかった。子育ての悩みも含めて話が出来ました。</p> <p>④みんなやファシリテーターさんと仲良くなれて、いっぱい話せて嬉しかった。</p> <p>⑤セッションの初めに毎回ゲームがあって緊張が解けた。子育てのこと、自分のことをまんべんなく話せた。</p>
<p>(2) 共感し合えた</p> <p>①参加した人の思いや悩みを聞いて、自分も共感するところが多かった。</p> <p>②日常のもやもやを共有し合えました。日頃思っていたことが共感してもらえました。</p> <p>③他の方も同じ境遇、悩みを持っていて財産となりました。</p>
<p>(3) 役に立った</p> <p>①子供との関わり方が学べました。他のお母さんの考え方が知れてよかったです。</p> <p>②日常生活にすぐに役に立つプログラムでとてもよかったです。</p> <p>③自分を見る目直すきっかけとなりました。知識を得ることも出来ました。</p> <p>④自分たちで解決していくプログラムで面白かったです。</p>
<p>「このプログラムに参加してどう変わりましたか(物の見方や考え方、行動など)?」</p> <p>(1) 気持ちの安定につながった</p> <p>①私ひとりが悩んでいるのではないんだと安心できました。週一回参加できて前向きになりました。</p> <p>②毎回リフレッシュできて家に帰って実践もできました。</p> <p>③私だけじゃないと、ストレスを溜めにくくなりました。</p> <p>④子育ての悩みを気軽に話せる人ができて嬉しく、明るくなりました。</p> <p>⑤気持ちが前より穏やかになれた気がします。</p>
<p>(2) 子どもの見方や意識の変化があった</p> <p>①心の余裕が出来て子どもがイヤイヤしていてもイライラせず寄り添えるようになりました。 旦那さんとも冷静に話せるようになりました。</p> <p>②ガミガミ怒る前に一呼吸おけるようになった。子どもを客観的に見られるようになった。</p> <p>③子どもにイライラしなくなった。感情的にならなくなった。</p> <p>④人に自分の弱みを見せられるようになりました。</p> <p>⑥旦那さんに優しくしたいと思いました。</p>
<p>(3) 時間の使い方を見直した</p> <p>①時間を自分のためにも使えるようになりました。</p> <p>②時間をうまく使えるようになったと思います。</p>

してどう変わりましたか（物の見方や考え方、行動など）？」である。

その他「プログラムはどうでしたか？」について5段階評価の結果は参加者14名中「非常に良かった」が12名、「まあまあ良かった」が2名であった。

「よりよいプログラムにするためにはどうしたらいいと思いますか？」については、5名の記述に「回数を増やしてほしい」とあり、他の要望はなかった。

### 3. 日本で主に実施されている親支援プログラムの特徴の比較

現在日本で主に行われている親支援プログラムの特徴をまとめた（表4）。プログラムそれぞれに特徴があったが、全てのプログラムがメンバーは固定で、2時間程度×4回～20回程度の複数回必要とされていた。そして、共通するものとしてストレス緩和、子どもや自分理解、自尊心の低下を防ぐ、虐待や問題行動の防止、が効果や目標としてあり、参加者同士での話し合いが必ず組み込まれていた。その他の共通点としては「まめの木式」以外は市町村で参加者を募集しているプログラムも多かった。今回様々な開催要項に目を通して見たが参加者の受講利用料は少額もしくは無料、で行っていた。

また「まめの木式」と「コモンセンスペアレンティング」、「セカンドステップ」は子どもには問題行動があることを前提に対処法を学びスキルを身につけるといった特徴、「BPプログラム」は初めての子育てに限定し、参加者同士不安を和らげ知識を共に身につけるといった役割があった。

本研究で実施した「NPプログラム」は他のプログラムよりも参加者主体の意味合いが強く、基本的には誰でも参加でき、話し合うテーマを決定するところからスタートしていく部分に特徴がみられた。また、プログラム終了後も“グループとして存続してけるように”というねらいもあり、地域に住む者同士長く助け合っていけるようなルール作りも内容に含まれていた。

## IV. 考察

### 1. アンケート調査結果について

#### 1) 育児に対する意識の変化について

有意差のあった項目「子どもに対して自分はどれほど力になれるか自信がない」の平均値は実施前が3.38点実施後の得点が2.69であった。このプログラムは“育児に対する自己肯定感を高める”のに有効だと分かった。しかし今回、対象人数が13人であったため、統計的に有意差があったかどうかだけで結果を評価することは難しいと考えられ、そのため平均値だけで比べてみると、「育児不安感」に関する項目の得点は全て実施後の得点が下回った。プログラムを実施することで“不安が減少し気持ちに肯定的変化がもたらされる”と考えられる。「子育て観」に関する項目については実施前後ではほぼ同じくらいの得点であったことから変化が見られにくい所と考えられる。「夫婦関係」に関する項目も今回の実施で変化はほとんど見られなかった。

「この子の欠点ばかりが目につく」は平均0.54点低くなり、「子育てが楽しく充実している」は平均0.46点高くなっていた。プログラムを実施したことが点数の差に関与した可能性がある。「孤立感を感じる」は平均0.46点下がっていた。プログラムのねらいである、“仲間づくり”に効果があったのではないかと考える。

#### 2) POMSⅡ結果について

有意差のあった因子は「活気・活力」は実施後に活力に2.46点の差がありポジティブな感情が増えたことが明らかとなった。プログラムを行ったことで生活への活力が持てるようになったと考えられる。他の因子には有意差はなかったが、今回は対象者が少なかったので有意差の有無だけで効果がなかったとは判断できず、平均値の違いに注目してみる。すると「不安・緊張」は1.23点下がり「怒り・敵意」は1.85点下がり、「疲労・無気力」は2.61点

表4 日本で主に実施されている親支援プログラムの比較

<p>「NP (Nobody's Perfect) プログラム」</p> <p>NPO法人 コミュニティカウンセリングセンター ～カナダ保健省で開発され日本に導入されたもの～</p>	<p>目的「他の親と助け合いながら子育てスキルを高める」 0～5歳対象 10人程度 2時間×6回以上 子育て中の親対象で託児が原則 参加費と託児費は原則無料 効果：親の孤立感が減少する。自己肯定感が高まる。子育て仲間が出来る。子への関わり方が学べる。子育てについての不安が減少する。地域にとっても有益。 形式：テキストを使用しながらグループで学びあう 実施者：養成講座 (4日間) 終了後実践できるがその後審査がある</p>
<p>「まめの木式ペアレント・トレーニング」</p> <p>まめの木クリニック・発達臨床研究所 ～UCLA神経精神医学研究所で行われている内容を日本の現状に合わせて調整したもの～</p>	<p>目的「発達障害等の育てにくい特徴を持つ子どもへの理解を深め対応を学ぶ」 4～10歳の発達障害のある子どもの保護者5～10名 1時間半×全10回 受講費は保険対象もしくは参加者負担・託児は各自 効果：親子間のコミュニケーションをスムーズにして良い関係を築けるようになる。子どもの特性を理解できる。子育てのストレスを減らすことができる。具体的な対応を学びもめ事を減らし穏やかに暮らせるようになる。自己評価の低下を予防できる。参加者と相互に支え合える。 形式：行動理論に基づき成果を積み上げていくステップバイステップ方式「宿題の報告と振り返り」⇒「本日のテーマ」⇒「ロールプレイ」⇒「話し合い」 実施者：専門職がリーダー養成研修 (2～4日程度) 受講後に実践できる</p>
<p>「コモンセンス・ペアレンティング(CSP)」</p> <p>茅ヶ崎市導入 ～アメリカネブラスカ州の児童施設で被虐待児の保護者支援のためのトレーニングプログラムとして開発されたものを日本仕様にしたもの～</p>	<p>目的「虐待の予防や回復のためにしつけの方法を具体的に学ぶ」 幼児版と学齢期版がありそれぞれ保護者対象8名くらいまで 2時間×6～7回 参加費と託児費用は主催者による 効果：暴力や暴言を使わずに子どもを育てる技術を学び体験し、虐待の予防や回復を目指せる。子どもの「行動に」着目し問題行動を修正することができる。親子で社会的スキルを身につけられる。 形式：行動療法に基づく予防的教育法 DVDを使用して声掛けの連取などのロールプレイを繰り返し行う 実施者：トレーナー養成講座 (3日程度) 受講後実践できる</p>
<p>「セカンドステップ」</p> <p>NPO法人 日本こどものための委員会 ～米国ワシントン州のNPO 法人Committee for Childrenによって開発されたもの～</p>	<p>目的「加害者にならないためにキレない子どもを育てる」 3～16歳の子どもを対象 30分程度×20回程度 (対象によって異なる) 学校や児童養護施設などで中心に行われており受講費は主に所属先の負担 効果：対人関係等の社会的スキルを学び、問題を解決する能力・怒りや衝動をコントロールする能力を身につけられる。攻撃性が減る。 形式：ぬいぐるみやカードを使い、話し合いながら問題を解決していく 実施者：6ヶ月以上研修実践を行い資格審査を経て「指導員」として実践できる</p>
<p>「BP (Baby Program) プログラム」</p> <p>NPO法人こころの子育てインターねっと関西 (KKI) ～NPプログラムを基に0歳児向けに開発されたもの～</p>	<p>目的「初めての親子の絆づくり」 2～6ヶ月コース・5～8ヶ月コース各10名程度 2時間×4回以上 親子で参加するプログラム 参加費用は原則無料 効果：子育てや子どもの発達についてDVDやテキストから学習することができる。参加者同士で日頃の思いを語り合い助け合える。親子の絆が深まる。親のストレスが軽減されて孤立が防ぎ虐待の予防ができる。 形式：テキストとDVDを用いて子育てに必要な知識を学ぶ 実施者：養成講座 (2日間) 終了後実践できるがその後審査がある</p>

下がり「友好」は2.08点上がっていた。「混乱-当惑」「抑うつ-落込み」は上がっていたが違いは1点未満であった。2点以上の違いがあった「疲労-無気力」はプログラムを通して疲労感が減り活力が上がったと考えられ、「友好」もプログラムを通して他者へのポジティブ感情が高まったと考えられる。以上の比較から、このプログラムは“活気の高まりと疲労感の減少”、“他者へのポジティブ感情”に関与すると考えられる。

### 3) 自由記述の内容について

検討した結果「プログラムはどうでしたか?」は内容が大きく「話しができた」「共感し合えた」「役に立った」の3つのカテゴリーに分類でき、プログラムの目的が達成できたと思われた。自分のことを話す機会を作ること、他の人と共有すること、役に立つ知識を増やすことの効果がみられたと感じる。

「このプログラムに参加してどう変わりましたか(物の見方や考え方、行動など)?」は大きく3つのカテゴリーに分けられた。「気持ちの安定につながった」「子どもの見方や意識の変化があった」「時間の使い方を見直した」である。気持ちが落ち着き、イライラが減り、時間が有効に使えるようになったことがプログラムでもたらされた変化と考える。

## 2. NPプログラムの成果と課題について

本研究で協力を依頼した臨床心理士資格を持つファシリテーターと共にプログラムの成果を検討し見直しを行った。プログラムの一番の成果は、「日頃ゆっくり話す時間の持てないお母さん同士、じっくり話す機会が持てたこと。安心して気持ちを伝えられる関係が形成でき、お互いに悩みを共有できたこと」ではないかと考えられた。その他の感想には「子育てについてはもちろん子育ての以外の話ができただけよかった」とあり、日々の様々な悩

みを何でも(家事のこと・夫とのことなど)を話せたことが人間同士の関係づくりに活かされたのではないかと考えられた。

しかし、実際に2度のプログラムを実施したことで課題もみえてきた。まず、ファシリテーターは心理や保健師等の専門職でなくともなれるため、専門家として実施する場合、経験や知識がほとんど活かさないことであった。長年子育て支援に関わってきた立場として、色々な伝えたい思いや知識もあったがファシリテーターはグループを支え、見守る役割であるため、それを伝えるチャンスが基本的には持てなかった。参加者間の意見交換とテキストのみでは知識の限界があり、発想が出にくい時もあった。意見を引き出すようなサポートは行ったが、もう少し専門性を活かして知識の幅や視野を広げられるような仕組みがあっても良いのではないかとと思われる。ただし、進行役は誰でもできるかというところではなく、全体に気を配り、人や状況を見ながらスムーズに進行させるための手助けが非常に肝心で、臨床心理士としての経験は役に立った。今後はこのプログラムのためのスキルを積み重ねる必要性と、参加者主体であっても専門家としての経験をプラスすることが課題と思われた。

次に、以下のような課題が考えられた。回数が少ないという意見が多くあったが、増やすことで参加者や主催者への負担がかかる。特に実施する主催者側の費用負担が大きいため頻繁に開催できず対象者が限定されてしまう(少ない人数の参加者で固定することのメリットは大きい、かかる費用とのバランスをどう捉えるか)。

その他、影響力の強い個性的な参加者が存在した時には全体へ影響が大きく、仲間づくりが心配されると思われた。正解がないプログラムなのでメンバー構成によって話し合いの流れが大きく異なり、一人の話や結論に偏らないよう配慮が難しい。さらに終了後もグループとして維持していく場合、主催者はどこまで関与するのか、少しでも責任を求められる立場となるのか判断が難しい。プログラムの

は参加者同士に任せることになっているが、良好な関係が続き問題なく維持できればよいが、トラブルがあった場合やフォローを求められる場合にどう対処するか、心配される部分である。NPプログラム本部には相談日が設けられており、何かあれば相談できるようなバックアップ体制は作られているが、後々のグループ活動や参加者の個人的な相談までは関われない。

今回については日頃参加者が通うS市子育て支援センターの担当者と協力しながら進められたことで安心して実施ができた。守秘義務は守りつつも時々様子を共有する機会を持てたことで、それぞれ違う立場で支援に繋げられたと考える。“必要な情報を共有しておき、いざという時に協力体制を作れるようにしておく”ことが主催者、参加者の両方の安心のために必要だと思われた。

### 3. 親支援プログラムの今後の方向性について

子育て支援の基本として、色々な立場の人間が日頃から親や子の求めに気付き、応じることができれば問題が大きくならずにすむ。だがそれが難しく、支援が受けられるのに知らなかった、支援を求めていることに気付けなかった、チャンスがあっても有効な支援ができなかった、という実際がある。求められている支援の形は様々にあるが、いくつかの方略で多くの人にタイミングよく行き届く支援にしなければならないだろう。

今回の成果をまとめて、このような親支援プログラムは子育て中の親を助ける有効な手立てとなると考えられた。そして子育て中の親を支援するプログラムにはそれぞれ種類や目的、対象者の違いがあることが分かった。今後住んでいる地域で、必要な時に必要なプログラムを選択して受けられるような仕組みを作ることができれば、非常に効果的な支援となるだろう。そのためには行政はもちろん、なるべく多くの専門家や支援団体が力を入れて機

会を作らなくてはならない。実績を調べてみたところ、親を支援のためのプログラムへの取り組みは市町村によっても大きく差があり、今のところ受けられる人は限られている。この度、養成講座からの経験を通し、実践を増やすには非常にエネルギーが必要とされ、費用もかかり、人の協力が無くてはならないことが理解できた。今後さらに多くの人が受講できるようにするためには、分かりやすく効果をアピールし、取り組みが広まるよう組織に働きかけていく必要があるだろう。

### 4. 新しいプログラムの可能性について

プログラムの実践を重ね、ファシリテーターとして熟練することも必要だが、今回の実施をもとに、親支援に有効と思われる新しいプログラムを検討した。更に内容を具体化し、現実的に実施可能なものとし、完成後は成果を確かめていきたい。

#### 「新プログラムの概要とねらい」

- ①期間は3カ月程度のプログラムとする（徐々に間隔をあけて開催）
- ②参加者から出されたテーマと、専門家として知っておいてほしいこと、両方のニーズに対応できる内容にする
- ③毎回のセッションがストレス緩和になる（親の不安軽減と子どもの情緒安定が目標）
- ④不安や不満につながる考え方や行動を見直せるよう認知行動療法などの手法を利用する
- ⑤仲間を作りのきっかけとし、今後も助け合っている関係になること目指す（ただし強制はしない）
- ⑥地域のキーとなる人（センターの職員や保健師等）と必要に応じて連携をとりつつ進める

### V. まとめ

プログラムの効果測定を行い、「子育てについての自己肯定感」と「活気・活力」が高まった。また

プログラム実施は「疲労回復」と「他者へのポジティブ感情」につながることが予測できた。参加者からの評価も高く、以下の成果が認められた。主に「自分の話ができ」「仲間と共感し合えた」「気持ち安定した」「子どもの見方や子育てについて見直して役に立った」である。この結果から今回プログラムの目的が達成でき、効果が明らかになったと考える。

また終了後の経過を調べたところ、仲間関係が継続しお互いに助け合っていた。孤立して育児不安を募らせないよう、地域で支え合える仕組みを構築し提供していくことの重要性を改めて認識できた。親支援プログラムの実施は親のこころの負担を軽減し、親子関係の悪化の予防、改善に繋がるだろう。各市町村や各支援者がこのような機会をより多く持つことで親の意識が見直され、虐待へつながるケースも減少していくと思われる。今後は、臨床心理士としての専門性を活かした新たなプログラムを開発し、実践の場を作り、成果を検討していきたい。

## 謝辞

この研究を進める上で協力してくださったS市子育て支援センターの方々、プログラムの実施、調査全てにおいて快く力を貸してくださったカウンセリングルームあかりの上平加奈子様、調査に協力してくださった参加者の皆様、本当にありがとうございました。

## 文献

- 1) 厚生労働省, 子ども子育て支援見, 児童虐待防止対策, 児童虐待相談の対応件数及び虐待相談対応件数とその推移, (2016), <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000132366.pdf> (閲覧日2017.8.20)
- 2) 西澤哲, 『こども虐待』講談社現代新書, (2010)
- 3) 中山文子, 「乳幼児育児中の母親の現状と子育て支援に関する研究～塩尻市乳幼児健診アンケート調査～」『松本大学地域総合研究』17, pp.63-72, (2016)
- 4) 阿部範子, 「育児不安を持つ母親が求める子育て支援サービス」『日本赤十字秋田短期大学紀要』14, pp.23-27, (2009)
- 5) 渡辺弥生, 石井睦子, 「母親の育児不安に影響を及ぼす要因について」『法政大学文学部紀要』51, pp.35-46, (2005)
- 6) 申沙羅, 山田和子, 盛岡郁晴, 「生後2～3か月児がいる母親の育児困難感とその関連要因」『日本看護研究会雑誌』38 (5), pp.33-39, (2015)
- 7) 吉田弘道, 「親のメンタルヘルス (1) 育児不安」『子育て支援と心理臨床』1, pp.104-107, (2010)
- 8) ジャニス・ウッド・キャタノ (三沢直子監修, 幾島幸子翻訳), 『完璧な親なんていない』ひとなる書房, (2002)