

親支援プログラム“Nobody's Perfect(完璧な親なんていない)” を用いた家族へのアプローチに関する考察

○田川佳名子、五坪千恵子、西村広美、山崎麻子（彦根市健康推進課）

I. はじめに

彦根市では乳幼児健康診査時に育児に関するアンケートを実施している。その結果、「子育てをされていてイライラやつらいと感じるか？」の質問に「はい」と答える保護者が、どの健診でも1割前後存在する。また、子どもの虐待増加、子育ての孤立化が進む中、育児不安の軽減は大きな課題となっている。

II. 研究目的

育児不安を感じている家族へ実施している親支援プログラム“Nobody's Perfect(完璧な親なんていない)”（以下、「NP」と略称する）について、継続的な効果を検証するとともに、今後の育児不安を持つ家族へのアプローチのあり方を検討することを目的とする。

III. 親支援プログラムの概要

当市ではこころの子育てインターねっと関西(KKI)によるNPを以下の規定、手法により実施しており、平成23年12月現在、91名の保護者が参加した。

- ①対象者：育児不安が強く、周囲に子育ての相談ができない物理的、精神的に孤立をしている0～5歳の子どもを持つ親で、参加を希望するもの。
- ②参加回数：1クール原則週1回（約2時間）、連続して8回。
- ③最大人数：1クールにつき、14人以下。
- ④スタッフ：保健師2名、保育スタッフ5～7名程度。
- ⑤内容：参加者のニーズに基づき設定されたテーマ（しつけの方法、親のストレスなど）について、日々の育児体験を出し合い、「体験学習サイクル」に沿ってのグループディスカッションを行う。「体験学習サイクル」とは子どもや参加者自身がどうしてそのような行動を取ったのかを振り返って分析する手法であり、保護者自身の力で問題を解決できるように促している。また、NPのフォローとして、原則3～6ヶ月後に同窓会を開催することも推奨されている。

IV. 研究方法

平成19年から22年まで実施したプログラム7クール73名について、NP終了直後のアンケートと、終了から4～8ヵ月後に実施した同窓会のアンケートに対して（表1）

時期	大カテゴリー	小カテゴリー
NP 終了直後	①感情・攻撃衝動性の低下	子どもの気持ちに向き合うようになった、子どもを叩かなくなった
	②孤立感の解消	自分だけではないという安心感、仲間を求める思い
	③育児への自信	皆同じように悩んでいる共有感、自分の育児を認めてもらった安心感
同窓会	①感情・攻撃衝動性の低下	子どもの気持ちに向き合うようになった
	②孤立感の解消	外出するようになった、友達ができた
	③楽観的思考への変容	気楽に考えるようになった、イライラすることが減った

し、それぞれの自由記述欄の分析を行った。（なお、分析には修正版グランデッド・セオリー・アプローチを用いた。）

NP 終了直後のアンケートでは1役に立ったテーマ、2.NP参加による知識の変化、3.NP参加による行動の変化について聞き56名分（回収率76.7%）の回答があった。また、同窓会でのアンケートでは、1役に立ったNPの経験、2.NPの参加による自己の変化について聞き、54名分（回収率74.0%）の回答があった。

V. 結果

表1のとおり。

VI. 考察

NP参加者には孤立感の解消や育児への自信といった直接的な効果が生じているだけでなく、感情・攻撃衝動性の低下が継続的に認められた。これは参加者同士で具体的なしつけの方法を考えるだけでなく、「体験学習サイクル」が日々の育児の中でも活用され、困りごとを自分で解決していく力を身につけていると言える。アンケートでも「子どもがどう思って行動しているのかを考えるようになった」など、「体験学習サイクル」を自然と活用している回答が見受けられた。

また、先行研究（河野順子.2011.母親が抱える育児不安に関する要因）から母親の「完璧主義」「対人不信感」「生真面目」といった認知様式の変容が、育児不安の軽減に繋がると示唆されている。NP終了直後には見られなかった楽観的思考への変容が徐々に出現したことから、NPが長期的に育児不安の軽減をはかる可能性が高いことを示している。

VII. まとめ

NPに参加することで、継続的に育児不安の軽減が図られていることがわかった。一方で、NPには最大人数など、概要に述べたような制約がいくつかあり、当市の育児不安を抱える家族の現状から見ても、NPだけでは育児不安を抱える家族に対するアプローチが十分だと言えない。今後は幅広い支援を組み合わせるために、多くの対象者が参加できるプログラムの導入などの検討をしていきたい。