

課題研究要旨

イナंकフル（倅せ）＊ママクラスの開催意義とその効果

加藤千恵子¹⁾* 平間朱莉¹⁾ 三浦萌里¹⁾ 石川貴彦²⁾ 南山祥子¹⁾ 佐々木俊子¹⁾

¹⁾ 名寄市立大学保健福祉学部看護学科 ²⁾ 名寄市立大学保健福祉学部教養教育部

キーワード：イナंकフル(倅せ)＊ママクラス 母親 自己効力感 自尊感情 ピア・カウンセリング手法

1. はじめに

リフレッシュ＊ママクラスは、高村が災害支援事業として、被災地の母子に対して、考案したプログラムである(高村 2015)。被災地で被災した母親たちを対象に、自己効力感、自尊感情、自己決定力を取り戻し、同じ地域に住み、子育てをする共感できる仲間を持ち、コミュニティの子育て力を培うことを目的として、仲間の力を借りながらエンパワメントを高める健康教育である(高村 2017)。高村は、「日本では子育てしている母親の自己効力感が低い傾向にあり、また、自己効力感の高さは子育て満足度と強い相関があり、母親の自己効力感を向上させることは、今日の子育て支援において被災云々に関わらず共通かつ緊急の課題である」と述べている(高村 2015)。本研究の目的は、各自治体在住の子育てをしている母親たちを対象に、イナंकフル(倅せ)＊ママクラス(以下、クラスとする)を開催し、自己効力感(坂野、東條 1986)、自尊感情(Rosenberg, M. 1965)、生き方(板津 1992)に関する調査を行い、クラスの有用性を検討することである。

2. 研究方法

- 1) 研究対象；2つの自治体(計3か所)に在住の2歳未満の乳幼児の母親、延べ28人。
- 2) 調査内容；本研究テーマに関連する先行研究のクラスの際に用いられていた自己効力感・自尊感情の質問紙と生き方尺度を使用し、クラス開催と参加者に対する量的質的質問紙調査を実施した。クラスの実施前・2回終了後に質問紙を配布し、回収箱を設けて回収した。クラス終了後1か月が経過した時点で質問紙を郵送し、返信にて回収した。
- 3) 分析方法；単純集計に加えて、IBM®SPSS®Statistics. Ver. 24を用いて、クラス実施前・2回終了後、終了1か月後の自己効力感と自尊感情、生き方に関する変化についてFriedman検定を行った。「フェイススケール」「自己効力感」「自尊感情」「生き方尺度」から特徴を量的に抽出した。プログラムで仕上げた作品、言動を観察し、自己効力感、自尊感情に寄与した内容の検討を行い、量的・質的に分析した。
- 4) 倫理的配慮；研究の趣旨・任意性・匿名性を説明し、承諾を得、名寄市立大学倫理委員会の承認を得た。

3. 結果および考察

- 1) クラスプログラムの概要
(表1参照)で、開催した。

表1 イナंकフル(倅せ)＊ママクラスのプログラム内容

1回目	2回目
(1) 質問票回答	(1) モーニングエクササイズ
(2) 開講式・オリエンテーション	「まねまね体操・ほめほめシャワー」
(3) オープニングエクササイズ「誕生日サークル・ほめほめシャワー・私とあなた、ここが似ているね！」	(2) 私の4つの窓
(4) 休憩	(3) 人生の夢を追いかけてエンカウンター：パート1 「私のたいせつなものは？」(以下、大切なもの)
(5) 自分発見エンカウンター「私のあこがれの人」	(4) 休憩
(6) イメージエクササイズ 「私の花は何の花？あなたの花は何の花？」	(5) 人生の夢を追いかけてエンカウンター：パート2 「あなたの人生の夢は？・夢を実現するために、まずやってみたいことは？」
(7) Happy Work「私は私のここが好き、なぜならば…、」 (以下、Happy Work)	(6) これからの私と仲間へのラブレター
(8) 私とあなたへのラブレター	(7) 質問紙回答

2) 参加者の背景

クラス参加者は1回目12人、2回目16人であった。2回参加した者は11人で、質問紙の有効回答は10人であった。参加者の年齢は、 32.0 ± 3.8 歳（23-37歳）で、乳幼児の平均月齢は 12.2 ± 3.8 か月であった。

3) 参加者の悩み

悩みが「ない」とした者は、増加傾向であった（ $p=0.05$ ）。悩みの解決度は、クラス実施前 $61.3 \pm 23.0\%$ 、2回終了後 $55.7 \pm 23.0\%$ 、終了1か月後 $64.0 \pm 18.2\%$ であった。解決度が低いものは、「職場復帰への不安」「義母との関係」「時間不足」などが挙げられた。解決度が高いものは、「生活状況が上向きになっている」「児のペースで育児ができる」「相談できる」「時間が解決する」「児の成長とともに解決できる」であった。

4) 自己効力感、自尊感情、生き方について

「私はいろいろな才略に長けているので、思いがけない場面に出くわしても、どうやってきりぬければよいかわかる」は、2回終了後に最も高くなる山型を示す傾向であった（ $p=0.062$ ）。「私はときどき自分がまるでだめだと思わない」とした者が、終了1か月後に最も高くなり、思いを有意に強化し、「ややだめだと思わない」と合わせると、2回終了後に最も高くなる山型を示した（ $p=0.016$ ）。「私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに立つだけの価値がある人間だと思う」では、「価値がないと思う」は、有意に減少した（ $p=0.042$ ）。

「自分の持っている潜在的可能性を全く追求しない」は有意に減少し、「しばしば・時々追及している」を合わせると、有意に頻度が増した（ $p=0.024$ ）。「自らを全く創造・開発していない」は有意に減少し、「しばしば創造・開発していく」は、クラスを機会に、頻度が有意に増加した（ $p=0.003$ ）。「過去の失敗をくよくよ後悔しない」で「いつも後悔する」の減少傾向が認められた（ $p=0.066$ ）。

5) 記述から

クラス参加による効果や変化に着目して分析した結果、Happy Workでは【自己の性格、嗜好、能力に関する承認】【生理的欲求（食・睡眠・清潔）を利用したストレス対処】【身内のサポートがなく、他者と関わり子育て、生活してきた経験】の3つのコアカテゴリが抽出できた。「今日のわたしへ」では、【自己発見と役割承認、賞賛】【自己尊重の視点と場の獲得】【今後のイメージ、方向性】の3つのコアカテゴリが抽出できた。「みんなへのラブレター」では、同じ育児仲間で悩みなどを語る中でストレス解消できたと記載していた。

4. 今後の課題と発展性

クラスは、内発的・外発的動機づけの両面から働きかけたことで、参加者の自己決定能力が向上し、自己価値（他人と同じレベルになる価値がある）の肯定、潜在的可能性の追求と自らを創造・開発する頻度の増加により、その後も自己決定能力が発揮できることに寄与したものと考える。クラスの効果は、終了直後が最も高い山型を示す自己否定（自分がまるでだめだ）の減少と、クラス後もその効果を維持するものがあり、参加者が高い自己効力感や自尊感情を維持して育児生活が送れるよう、継続的な取り組みが必要と考える。

今後、終了直後に効果が表れ、減退する（山型）と、終了1か月後に高くなる（右上がり型）と、終了直後に効果が表れ、その後も維持する（持続型）などのパターン分析を行い、プログラムの再構築をしたい。

引用・参考文献

- 板津裕己（1992）生き方の研究-尺度構成と自己態度の関わりについて. カウンセリング研究, 25, 85-93.
- Rosenberg, M. (1965): Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press.
- 坂野雄二, 東條光彦（1986）一般性セルフ・エフィカシー尺度の試み. 行動療法研究, 12 (1), 73-82.
- 高村寿子（2015）: リフレッシュ＊ママクラス実践マニュアル. 公益財団法人ジョイセフ.
- 高村寿子（2017）: 東日本大震災で被災した3県の被災地の母親たちを元気にするためのリフレッシュ＊ママクラス®を実施して. 公衆衛生, 81 (10), 851-861.