

研究報告

イナクル（倖せ）＊ママクラスの自己効力感、自尊感情への影響要因と効果

加藤千恵子¹⁾* 平間朱莉²⁾ 三浦萌里³⁾ 石川貴彦⁴⁾ 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⁾ 札幌禎心会病院脳神経外科病棟

³⁾ 町立中標津病院 ⁴⁾ 名寄市立大学保健福祉学部教養教育部

キーワード：イナクル（倖せ）＊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¹⁾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。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²⁾。

高村¹⁾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。

2. 研究目的

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、イナクル（倖せ）＊ママクラス（以下、クラスとする）を開催し、自己効力感³⁾、自尊感情⁴⁾、生き方⁵⁾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。

3. 用語の定義

1) リフレッシュ＊ママクラス⁶⁾；

ストレスを感じ、パワーレスに陥っている母親一人ひとりに寄り添い、母親同士の仲間づくりで、自己効力感や自尊感情を取り戻し、地域で夢を持って子育てができることを目的としたピア・カウンセリング活動。

2) 自己効力感⁷⁾；社会的学習理論あるいは社会的認知理論の中核概念の一つ。ある状況で結果を達成するために必要な行動をどの程度行うことができているかという予期や確信。

3) 自尊感情⁸⁾；自分自身を自ら価値あるものとして感じる事。

4. 研究方法

1) 研究対象；北海道道北地域の名寄市、西興部村の2自治体（名寄市、風連町、西興部村の計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^{1,6)}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、クラス参加者に対する量的質的質問紙調査を実施した。

3) 調査時期；2019年6～7月開催のクラスの実施前・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。

4) 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、

*責任著者 E-mail:chiekok@nayoro.ac.jp

終了1か月後の自己効力感と自尊感情、生き方に関する回答の変化についてFriedman 検定を行い、その後、多重比較 (Bonferroni 法) 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。

プログラムで参加者が記述した自己効力感、自尊感情に寄与した内容を整理し、カテゴリ化を行った。

5) 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 (承認番号 19-014)。

5. 結果

1) クラスプログラムの概要 (表1)

表1に示したプログラムに則り、開催した。

表1 イナクル (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 (2) 開講式・オリエンテーション (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!」 (4) 休憩 (5) 自分発見エンカウンター 「私のあこがれの人」 (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?」 (7) Happy Work 「私は私のここが好き、なぜならば…」 (以下、Happy Work) (8) 私とあなたへのラブレター「今日のわたしへ」	(1) モーニングエクササイズ 「まねまね体操・ほめほめシャワー」 (2) 私の4つの窓 (3) 人生の夢を追いかけてエンカウンター : パート1「私の大切なものは?」 (以下、大切なもの) (4) 休憩 (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?」 (6) これからの私と仲間へのラブレター (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 (図1)

悩みが「あり」とした者は、減少傾向であった ($p=0.05$)。

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」で、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

自己効力感について、「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 ($p=0.062$ 、図2)。

自尊感情について、「私はときどき自分がまるでだめだと思う」を「だめだと思わない」とした者が、終

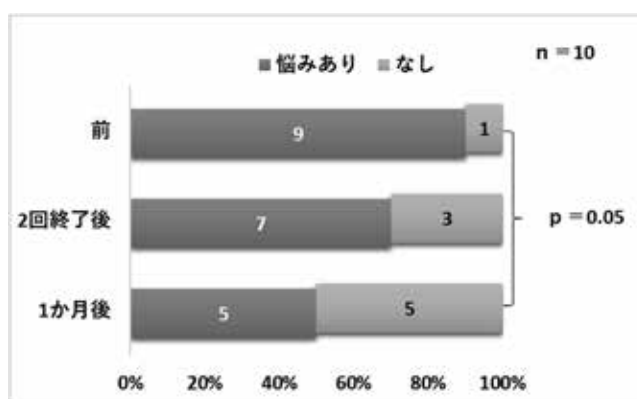


図1 現在の悩みの有無について

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、図3)。「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、図4)。

生き方について、「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、図5)。「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、図6)。「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、図7)。

Friedman 検定後の多重比較の結果、有意差は認められなかったが、グラフの人数分布ではクラスの効果が高まった傾向にあった。

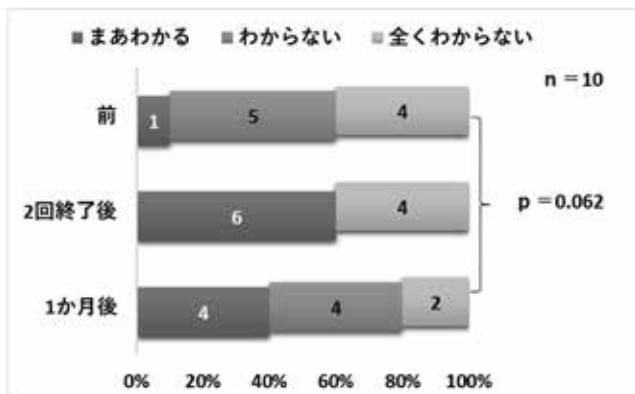


図2 自己効力感について

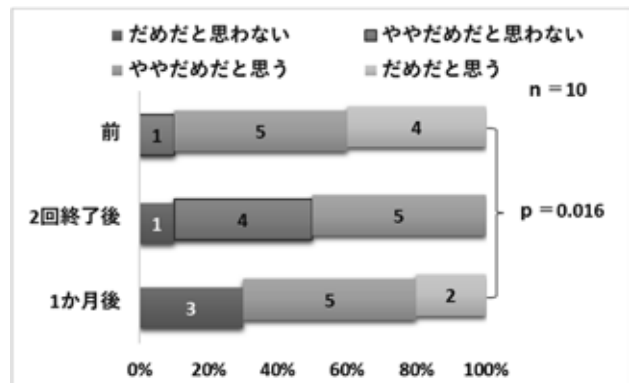


図3 自尊感情について

「私はときどき自分がまるでだめだと思う」

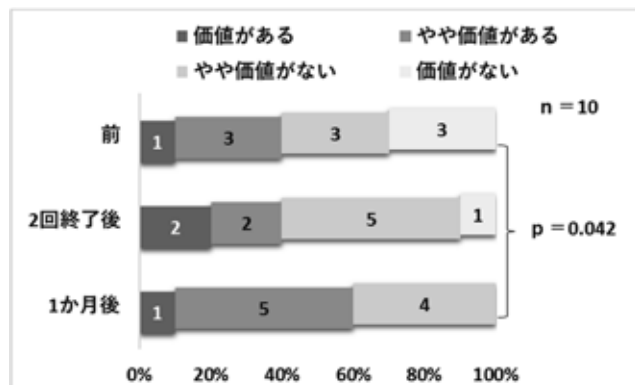


図4 「私は少なくとも、自分が他人と同じレベルに立つだけの価値がある人間だと思う」

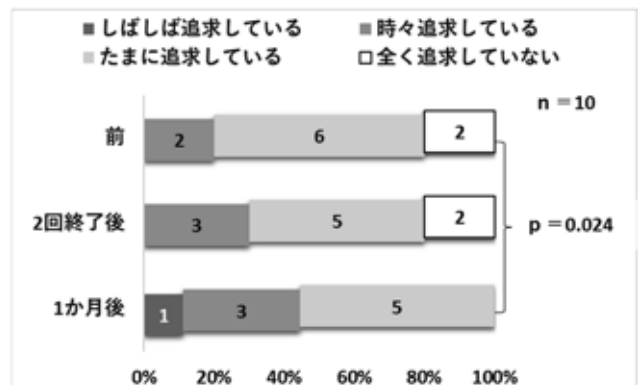


図5 生き方について

「自分の持っている潜在的可能性を追求しつづける」

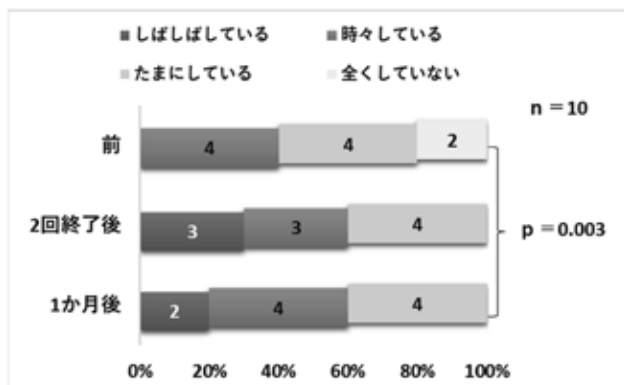


図6 「自らを創造・開発していく」

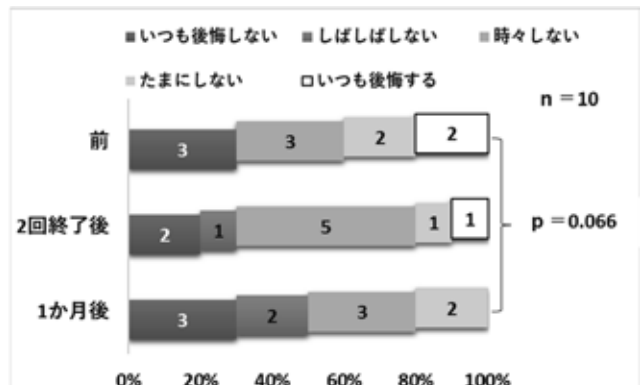


図7 「過去の失敗をくよくよ後悔しない」

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 (表2) 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」(表3) 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。

表2 Happy Work の記述内容

回答率 100% (12/12)

サブカテゴリ<36>	カテゴリ《13》	コアカテゴリ【3】	
前向き (2)	自分の気質 (前向き、明るい、元気、おおざっぱ、わがまま、甘え上手、おだやか、楽観的、マイペース) (10)	自己の性格、嗜好、能力に関する承認 (18)	
明るい			
元気で明るい			
おおざっぱなところ			
わがまま = 筋が通っている			
甘え上手で得することが多い			
おだやか			
楽観的			
マイペース			
丈夫な身体と美しい目 (2)			健康な身体・容姿の維持 (3)
おやつを控える(自制)	やるときめたらその方針に向かって努力する (2)		
やると決めたら辛くてもやる			
文句を言ってもやることはやる	食の好みと連動した節約傾向		
うにが嫌いが高価な食材を好まないから経済的			
子どもが好き	子どもが好きな自分		
器用なところ	上手く処理する能力		
食べものの好き嫌いが無い (2)	食べる、寝る (5)		生理的欲求(食・睡眠・清潔)を利用したストレス対処 (12)
よく食べる			
くだものが好き			
どこでも寝れる	食べる、寝るで引きずらず、切り替えが早い (4)		
切り替えが早い			
嫌なことはすぐ忘れる			
おいしいものを食べると嫌なことを忘れ、引きずらず過ごせる			
寝たら嫌なことを忘れ、クヨクヨしない	洗濯、風呂で清潔にする (2)		
洗濯が好き			
お風呂が好き	愚痴を我慢する		
主人へのグチを3割で我慢している			
誰でも分け隔てなく話す	人見知りせず、誰とでも話ができ、友人が多い (4)	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 (8)	
誰とでも話せる			
人見知りをしない			
友人が多い	身内のいない土地で子育てし、毎日を楽しく過ごす (3)		
身内のいない土地で子育てしてきた			
身内のいない土地で毎日過ごしていること			
3年目転勤族、楽しくやっている	周囲に助けがある		
周囲の人が良く助けてくれる			

表3 私とあなたへのラブレター「今日のわたしへ」記述内容

回答率 100% (12/12)

サブカテゴリ<18>	カテゴリ《10》	コアカテゴリ【3】
毎日頑張っているね	よく頑張った、偉い、凄い（毎日、人前で話す） (6)	自己発見と役割承認、賞賛 (9)
偉い		
よく頑張りました。		
人前で話すの苦手だけど頑張って話していて凄かった		
子どもが元気に可愛く成長しているのはあなたのおかげ		
わからないことばかりで大変なこともあるけど、おつかれ様		
自分の良いところを再発見できた(2)	自分の良い側面の再発見 (3)	
社会人になり結婚して色々あったけど、今の自分も好きな部分があって良かった		
たまには自分の良いところを見つけてほめてあげることしましょう	自分のいいところを褒める (2)	自己尊重の視点と場の獲得 (6)
自分の悪い面だけでなく良い面も見れるようになって下さい		
リフレッシュ大事。頑張らずにしよう	無理せず、自己を見つめ直し、自分を大切にする (2)	
なかなか自分を見つめ直すことができないけど、たまには、自分を大切にしていきましょう	自己尊重	
自分を褒めてくれるのは自分しかない	母親ではなく、個人として尊重	
“〇〇ちゃんのママ”ではなくて、私個人としてたくさん尊重してもらえた		
自分も”こうなりたい”という理想が見えた	自分がなりたいモデルのイメージを獲得	今後のイメージ、方向性 (4)
育児をしていると、不安になったり自分の悪い所ばかり考えてしまうけど、ポジティブに頑張っていけそう	前向きな方針	
大丈夫、なんとかなるさ	今後の見通し	
自分の好きなことを考えるのは、他の人への興味もでてくるのだと思う	好きなことを考え、興味関心の萌芽	

6. 考察

被災地で実施されたリフレッシュ*ママクラスでは、参加直後の自己効力感と自尊感情が、参加者全員が参加前と比べて高くなっており、終了1か月後、6か月後の結果でも緩やかに低下していたが高い状態を維持していた¹⁾。本研究においても、参加者の自己効力感や自尊感情が高まり、同様の効果が認められた。

他者から1分間褒められることで自分自身の価値を再認識する「ほめほめシャワー」や、自分の良いところを見つめ直す「Happy Work」は、参加者から自分の良い面を保証されることで、安心した環境で自分自身を見つめ直すことができるプログラムである。参加者の「Happy Work」の内容から、【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】が抽出され、クラスがこれまでの生き方や経験を承認・賞賛する場になっていたと考える。安心した居場所で自尊感情が高くなることで過去を後悔する割合が減少傾向となり、自己否定の感情を打ち消す割合が有意に増加したと考える。見知らぬ土地でサポートがない中、夫婦の絆を強化し、家事育児に専心してきた自分自身に対するご褒美の場となっていると考える。

「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】が抽出され、過去の育児や家事に格闘してきた自分への賞賛、承認ができ、自分自身をいたわるの

は自分しかいない、自分の悪い側面ではなく良い側面を意識して注目するように変化したことから、さらに自己否定の感情が減少し、偏りのない自己認識に繋がったものと考ええる。

クラスの参加は、〇〇ちゃんの母親としてではなく、その人本人の参加として尊重される。また、ピアネームで呼び合うことで、この場での仲間意識が強化される。この居場所で個人として見つめ直し、尊重することができ、参加者の今後の生き方の再考につながっていたと考える。

「私の大切なもの」は、大切にしてきたものを意識し、普段意識していなかった自己を発見するプログラムである。自分の大切なものがなぜ大切なのかを示す3つの言葉を表現し、その言葉が自分を表すものとわかる時、自分がなぜ大切にしてきたのか腑に落ち、意識していなかった自分の3側面が意識化される。この二重に腑に落ちる感覚が自尊感情を後押ししているものと考ええる。

自分の夢や、夢を実現するために実施すべきことを考える「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?」を通して、参加者が過去ではなく未来へと視点をシフトできるようになっており、これらのプログラムは参加者の自己効力感や自尊感情を高め、自己を再発見できる内発的動機づけにつながったと考える。

自己効力感に影響する情報源には、4つの次元があり、その中に「代理的経験」、「言語的説得」がある⁹⁾。

「代理的経験」は、自分と同じような属性を持っている人の成功体験、問題解決法の学習である。本研究のクラスにおいて参加者は、“子育てをしている母親”という同じ属性の中で、育児に関する情報を共有し、成功体験を聞き、解決策を模索した。

「言語的説得」は、成功できると思わせる専門家や、自分と同じような体験をした人による正確な評価、激励、賞賛である。本研究のクラスで、母子保健に精通しており、自身も子育ての経験があるファシリテーターから承認を受けることで、参加者の自己効力感が高まり、外発的動機づけの機会となったと考える。

以上のことからクラスは、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されることに寄与したと考える。

専業主婦の母親では、有職の母親に比べて心の健康度が低く、子ども中心の生活の中で自分の時間を持つなど、気持ちを切り替えることが精神的な疲労を軽減できる策と考えられる¹⁰⁾。クラス参加者は、専業主婦のみならず育児休業中の者もいたが、現在は子ども中心の閉塞的な育児生活を送っていることによるストレスがあると考ええる。「みんなへのラブレター」の内容から、クラスを機会に同じ子育て中のママと接することで、ピアな気持ちでの仲間意識と出会いの刺激により、リフレッシュできている状態があり、気持ちの切り替えにつながったと考える。

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。

7. 結論

- 1) クラスの効果は、クラス終了後をピークとする山型を示す「自己否定の減少」と、終了1か月後も継続、強化される「自己価値の肯定」「潜在的可能性の追求」「自らの創造・開発」「悩みの軽減」であった。
- 2) 子育て中の母親にとってクラスは、【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】のコアカテゴリが抽出され、自己の役割を承認・賞賛する場となる。また、【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】のコアカテゴリが抽出され、自分自身の価値を発見し、未来へ目を向け、自己効力感や自尊感情を高め、今後の生き方を再考する機会となる。

3) クラスは、同じ育児をしている仲間との出会いや交流の機会となり、生活における一時的なリフレッシュの場となることから、今後も継続的な開催が望まれる。

8. おわりに

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ていた。クラスの概要、プログラム効果について述べた。

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。

謝辞

本研究に同意し、クラスに参加して下さった各自治体の乳幼児の母親の皆様、快く研究に協力して下さった各自治体の保健師や職員の皆様に厚く御礼申し上げます。

付記

本稿は、名寄市立大学コミュニティケア教育研究センター2019年度課題研究の採択を受けたものである。

尚、本稿の内容の一部は2020年度日本看護科学学会学術集会にて、発表した。

引用文献

- 1) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.
- 4) Rosenberg, M. (1965) Society and the adolescent self-image. Princeton Univ. Press.
- 5) 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.
- 6) 大石美和（2016）震災後の母親たちが元気に子育てできるように南相馬市における体験型健康教育「リフレッシュ・ママクラス」の取り組み. 保健師ジャーナル, 72（8）: 651-658.
- 7) 熊谷たまき, 小竹久実子, 藤村一美（2019）看護師における特性的自己効力感尺度の方法因子を用いた因子構成の検討. 大阪市立大学看護学雑誌, 15 : 1-7.
- 8) 中間玲子, 伊藤正哉, 伊藤崇達, 安達智子, 半澤礼之, 畑野快, 佐久間路子, 石津憲一郎, 小塩真司, 池田幸恭, 西田裕紀子, 溝上慎一, 佐藤徳（2016）第1章「自尊感情」とは何か, 第5章動機づけ—自律的な学びを支える, 自尊感情の心理学理解を深める「取扱説明書」. pp. 10-12, 72-83. 金子書房, 東京都.
- 9) 吉田ゆり（2015）第3章母親の外出を説明する理論の整理と研究の枠組み, 子育て期の母親の自己効力感を支える都市環境整備の研究. pp. 127-128. 風間書房, 東京都.
- 10) 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.

参考文献

- 1) 廣田幸子, 矢島正榮, 大野絢子, 小林亜由美, 小林和成（2011）乳幼児をもつ母親の転入に伴う困難. 群馬パース大学紀要, 12 : 27-33.

- 2) 飯田恵子(2018) 単胎初産婦の産後1か月までの育児不安. 森ノ宮医療大学紀要, 12:21-34.
- 3) 伊藤正哉, 川崎直樹, 小玉正博(2011) 自尊感情の3様態-自尊源の随伴性と充足感からの整理-. 心理学研究, 81(6):560-568.
- 4) Lazarus, R, Folkman, S (1984) Stress, Appraisal and Coping, 本明寛, 春木豊, 織田正美(1996) 第1章ライフ・サイエンスにおけるストレスの概念: pp. 16-22. 実務教育出版, 東京都.
- 5) 内閣府男女共同参画局(2017) 平成28年社会生活基本調査の結果から～男性の育児・家事関連時間～, http://www.cao.go.jp/wlb/government/top/hyouka/k_42/pdf/s1-2.pdf (2019年11月15日閲覧)
- 6) 中島義明, 安藤清志, 子安増生, 坂野雄二, 繁樹算男, 立花政夫, 箱田裕司(1999) 心理学辞典. pp. 622-623. 有斐閣, 東京都.
- 7) 名寄市保健センター, 保健係資料(2019).
- 8) 高村寿子(2008): 健康教育プログラム実践マニュアル. 日本家族計画協会, 東京都.