

## 地域研究

# イナクル(倅せ) \* ママクラスの開催(第2報)

## 3事例の自己効力感、自尊感情への影響要因と効果

加藤千恵子<sup>1)</sup>\* 石川貴彦<sup>2)</sup> 南山祥子<sup>1)</sup> 佐々木俊子<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 名寄市立大学保健福祉学部看護学科 <sup>2)</sup> 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(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<sup>®</sup>は、高村<sup>1)</sup>が災害支援事業として、被災地の母子に対し考案したプログラムである。平成23年に起きた東日本大震災で甚大な被害を受けパワーレスになった乳幼児を持つ母親が、自己効力感、自尊感情を取り戻し、人生の夢の再構築を目指して、生き生きと輝きながら住み慣れた地域で仲間と共に地域力を高めていることが実証され、その成果を踏まえ、商標登録を申請、受理されたものである。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<sup>2)</sup>。

高村<sup>1)</sup>は、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。

現在、日本ピアカウンセリング・ピアエデュケーション研究会ではモデル的に希望する数市で開催し、ファシリテーター養成のシステムを整備している。

### 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(倅せ) \* ママクラス(以下、クラスとする)を開催し、自己効力感<sup>3)</sup>、自尊感情<sup>4)</sup>、生き方<sup>5)</sup>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<sup>®</sup>；

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<sup>7)</sup>；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<sup>8)</sup>；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に在住の乳幼児を持つ母親、3人。

2) 調査内容；本研究テーマに関連する先行研究<sup>1,6)</sup>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；2021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。

\*責任著者 E-mail:chiekok@nayoro.ac.jp

- 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、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分析した（サンプルが少ないことを承知の上、変化の傾向を把握するために検定も行った）。

「フェイススケール」「自己効力感」「自尊感情」「生き方尺度」から特徴を抽出した（悩み解決度は10-100%を10%間隔で回答してもらい、フェイススケールは20段階で1-5段階が笑顔である。）。

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	(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	(2) 私の4つの窓
「誕生日サークル・ほめほめシャワー	(3) 人生の夢を追いかけてエンカウンター
・私とあなた、ここが似ているね！」	: パート1「私の大切なものは？」
(4) 休憩	(以下、大切なもの)
(5) 自分発見エンカウンター	(4) 休憩
「私のあこがれの人」	(5) 人生の夢を追いかけてエンカウンター
(6) イメージエクササイズ	: パート2「あなたの人生の夢は？・
「私の花は何の花？あなたの花は何の花？」	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…、」	(6) これからの私と仲間へのラブレター
(以下、Happy Work)	(7) 質問紙回答
(8) 私とあなたへのラブレター「今日のわたしへ」	

### 2) 参加者の背景

クラス参加者は1回目3人、2回目①2人、2回目②2人で、質問紙の有効回答は3人であった。

1か月後の郵送による質問紙の返送は2人であった。

参加者の年齢は、34.7±4.5歳（30-39歳）で、乳幼児の平均月齢は22.3±9.8か月であった。

### 3) 参加者の悩みと解決度、気分

#### (1) 悩みと解決度

悩みは、全員ありと回答した。

悩みの解決度は、クラス実施前 60.0±17.3%、2回終了後 63.3±11.5%、終了1か月後 70.0±14.1%で解決度は増していた（図1）。

#### (2) 悩みの解決度と気分（フェイススケール）

フェイススケールを示す（図2）。20段階中3-7の範囲で変化していた。2回目のクラス終了後、笑顔から平常心に変化した者がいた。

A氏はクラス後をピークに笑顔が増し、5から3に笑顔が増していた。悩みの解決度は70~80%と高かった。B氏は5-4-3と笑顔が増し、悩みの解決度も50-70-60%とクラス後、解決度が増していた。C氏の背景として、クラス後、通院時間が5分から90分となり、食事のサポートがなくなり、表情が3から7と笑顔から平常の表情に変化していた。解決度は50%で変化はなかった。

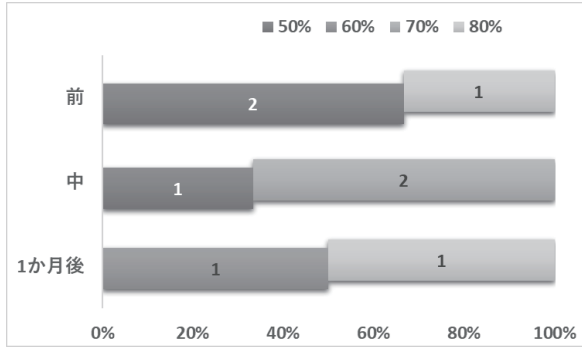


図1 悩みの解決度

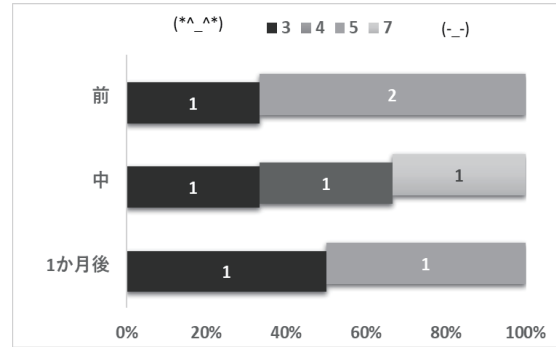


図2 フェイススケールの変化

#### 4) 自己効力感、自尊感情、生き方について

自己効力感、自尊感情、生き方の項目で変化のなかった項目は省略した。

##### (1) 自己効力感の変化 (図3)

全体図から自己効力感での有意な差は認められないが、「一生懸命困難を解決する」「ほしいもの手段を探す」「努力で問題は解決できる」の3項目が「全くその通り」とした者が、1か月後には減弱していた。

個別では、A氏はクラス前後での自己効力感の変化はない。

B氏はクラス後、「ほしいもの手段を探す」「苦境で解決策を考えつく」「どんなことでも対処する」が「あてはまらない」から「まああてはまる」に変化した。

C氏はクラス後、「予期せぬ出来事に効率よく対処できる」「苦境で解決策を考えつく」「どんなことでも対処する」が「あてはまらない」から「まああてはまる」に変化した。また、「一生懸命困難を解決する」「努力で問題は解決できる」が「全くそのとおり」から「まああてはまる」に変化した。さらに、「困難に取り乱したりしない」が「まああてはまる」から「あてはまらない」に変化した。「私は才略で切抜られる」が、「あてはまらない」から「まああてはまる」に変化した。

##### (2) 自尊感情の変化 (図4)

全体図から自尊感情の有意な差が認められたのは、「自分を尊敬できたならばと思う」の1項目であった。教室前と比べ教室後で強化された。

個別では、A氏はクラス後、「自分がまるでだめだと思う」が「ややそう」から「ややちがう」に変化し、1か月後も継続した。クラス後をピークに「たいていの人できることはできる」は「ややちがう」から「そう」に変化し、1か月後「ややそう」に変化した。クラス後「やや自分に満足している」から「ややちがう」に変化した。「自分は役立たずである」は「ややちがう」から1か月後「ややそう」に変化した。「自分を尊敬できたならばと思う」はクラス後をピークに「そう」から1か月後「ややそう」に変化した。

B氏は、「自分を尊敬できたならばと思う」は「ややちがう」からクラス後をピークに「ややそう」に変化し、1か月後、「ややちがう」に戻った。

C氏は、クラス後「自分に満足している」「自分は役立たずである」は「ややちがう」から「ややそうである」に変化した。「自分には見どころがある」は「そう」から「ややそうである」に変化した。「得意に思うことがない」は「ちがう」から「ややちがう」に変化した。「自分を尊敬できたならばと思う」は「ややちがう」から「そうである」に変化した。

##### (3) 生き方の変化 (図5-1, 図5-2)

全体図では有意差は認めなかったが「努力を惜しまず、完全燃焼する (以後、完全燃焼)」で、前と1か月後で強化された傾向が認められた ( $p=0.057$ )。

5段階表記の「いつもあてはまる」は以後、「いつも」、「しばしばあてはまる」は以後、「しばしば」、「時々

あてはまる」は以後「時々」、「たまにあてはまる」は以後「たまに」、「全くあてはまらない」と表記する。

個別では、A氏は、クラス後をピークに「完全燃焼」で「時々」から「いつも」に変化した。また、「自らを創造・開発していく(以後、創造・開発)」「何事も自分のことは自分でやる」で「時々」から「しばしば」に変化した。「最善の努力を尽くす」「自分のやるべきことは責任持ってやり遂げる(以後、責任を持ちやり遂げる)」で「しばしば」から「いつも」に変化し1か月後「しばしば」に戻っていた。「他者との関わりを大事にする」では、「たまに」からクラス後に「時々」そして1か月後に「しばしば」へと変化した。「過去の失敗を後悔しない」は「たまに」から1か月後「時々」に変化した。「他者と争いたくない」「他人をないがしろにしない」「自分の良い面は否定せず素直に受け入れる」は「いつも」からクラス後「しばしば」になり、その後も継続した。「失敗しても、混乱や絶望しない」では、「時々」から1か月後「たまに」に変化した。「利害関係を離れた付き合いをする」「興味や好奇心を持つ」は「しばしば」からクラス後「時々」に変化し、1か月後「しばしば」に戻っていた。「今という時を大切にする(以後、今が大切)」は「いつも」からクラス後「しばしば」に変化し、1か月後「いつも」に戻っていた。「自分自身にこだわりをもたない」は「時々」からクラス後「たまに」に変化し、継続した。

B氏は、クラス後をピークに「過去の失敗を後悔しない」「自分の好まない面を見つけたら隠すより良くしていく」が「時々」から「しばしば」1か月後「たまに」に変化した。「潜在的可能性を追求しつづける」「創造・開発」「お互いの協力を大事にする(以後、協力大事)」「希望や期待を抱いている」「今が大切」「いい面を否定せず受け入れる」では、「時々」から「しばしば」となり、1か月後も継続した。「失敗しても、混乱や絶望しない」は「まったくあてはまらない」からクラス後「しばしば」となり、1か月後「たまに」に変化した。「完全燃焼」は「時々」から1か月後「しばしば」に変化した。「時間やものを無駄にしない」「自分のこだわりをもたない」は「たまに」からクラス後「時々」となり、1か月後「たまに」に戻った。「事実を受け入れる」は「しばしば」から1か月後「時々」に変化した。「自分の行為に自信を持っている」は「時々」からクラス後「しばしば」となり、1か月後「たまに」に変化した。

C氏は、クラス後、「過去の失敗を後悔しない」「創造・開発」で「時々」から「しばしば」になり、「最善の努力」「時間やものを無駄にしない」では「時々」から「たまに」に変化した。「他人には誠実な心を持って接する(以後、誠実な心)」は「しばしば」からクラス後「いつも」に変化した。「事実を受け入れる」は「いつも」から「時々」に変化した。「自分こだわりをもたない」は、「たまに」から「まったくあてはまらない」に変化した。「欲望で他人に迷惑をかけてもかまわない」「自分のできることに専心する」「精一杯生きる」は、「しばしば」から「時々」に変化した。

##### 5) 記述から

「Happy Work」では自己の性格や強みを表現できていた。

「今日のわたしへ」では、自己表現できた自分を褒めて癒すことができ、ワーク自体が「褒める行為」が多いが自分は褒めることが苦手な中で頑張っている自分を褒めるという過重があったことがわかる。

日常で家事・育児に頑張っている自分を認め、やりたいことについて視野を広げていることがわかる。

「これからの私と仲間へのラブレター：みらいのみんなへ」では、いつも顔を合わせていたが、子どもを遊ばせる場であり、話こむことはなかったことから、話ができただけで前向きに育児を行っているお互いのことが理解でき、その明るさからエネルギーを得ていた。

「人生の夢」では、遠い未来の自分を思い描いたり、近未来的には家事・育児の場と違う場をつくり、人間関係を育み、仕事を考えたり、自立と自分づくりをイメージしていた。将来の家を想像し、倅せな日常を過ごしたいと考えていた。

「私の4つの窓」では、好きな場所に「思い出のデートの場」「家」「地元の公園」などが挙げられ、好きな人に「節目で支えてくれた犬」、「謙遜卑下しない言動の友人」、「幼なじみ」などがあり、好きなことは「裁

縫」「音楽」「一人の時間」などが挙げられた。好きな時間は「布団で子どもとまったりする」「小学校の夏休み」「祖母と行く親戚の家で過ごす時間」などが挙げられた。

「これからの私と仲間へのラブレター：みらいのみんなへ」では、ワークライフバランスの大切さや話の内容に共感し仲間意識の萌芽が表現されており、これからの未来に「人生これから」と意欲を燃やしていた。

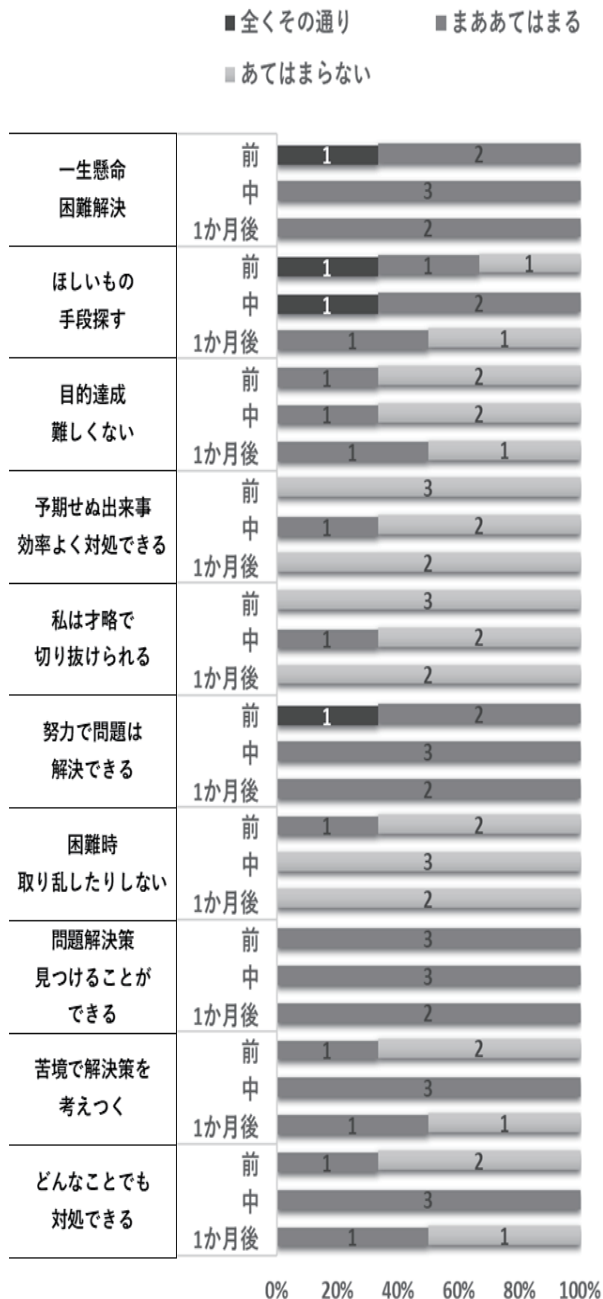


図3 自己効力感の変化

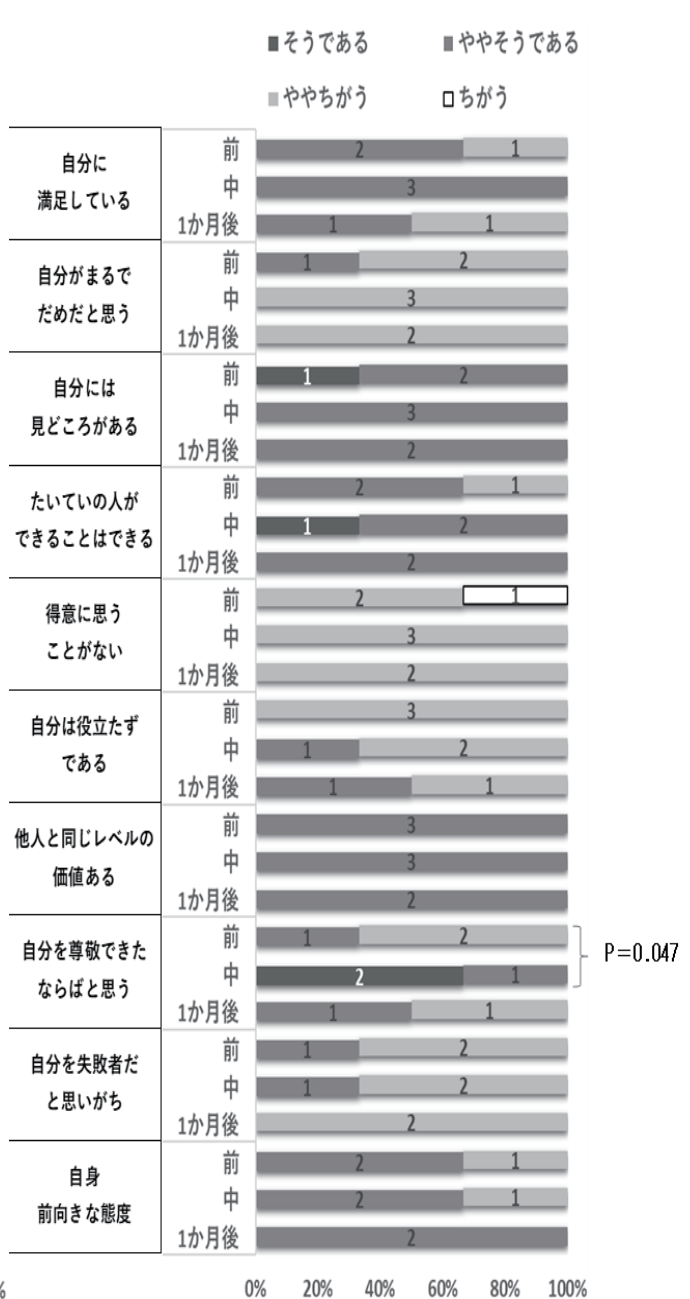


図4 自尊感情の変化

- いつもあてはまる
- しばしばあてはまる
- 時々あてはまる
- たまにあてはまる
- 全くあてはまらない

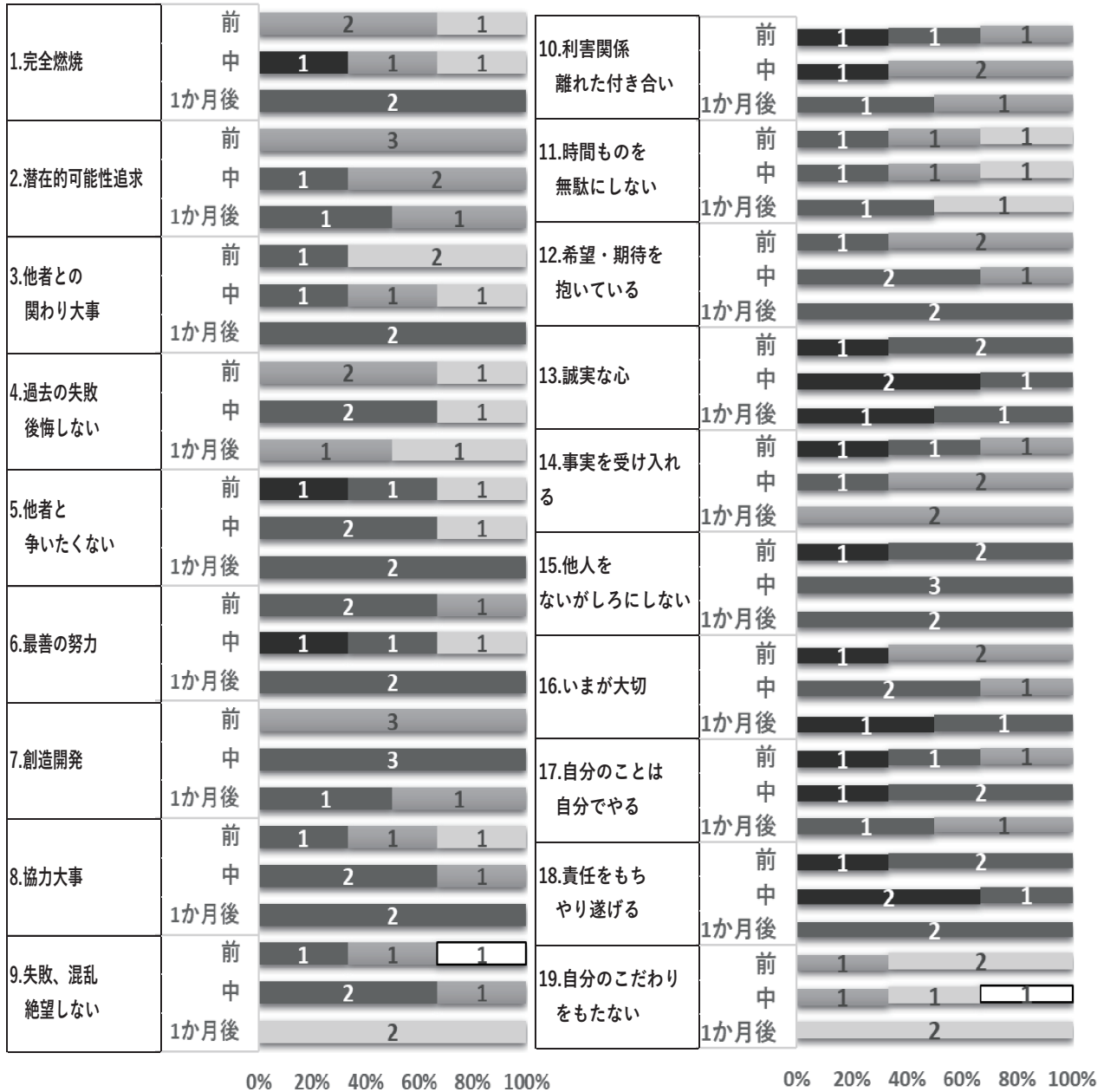


図5-1 生き方の変化1-19

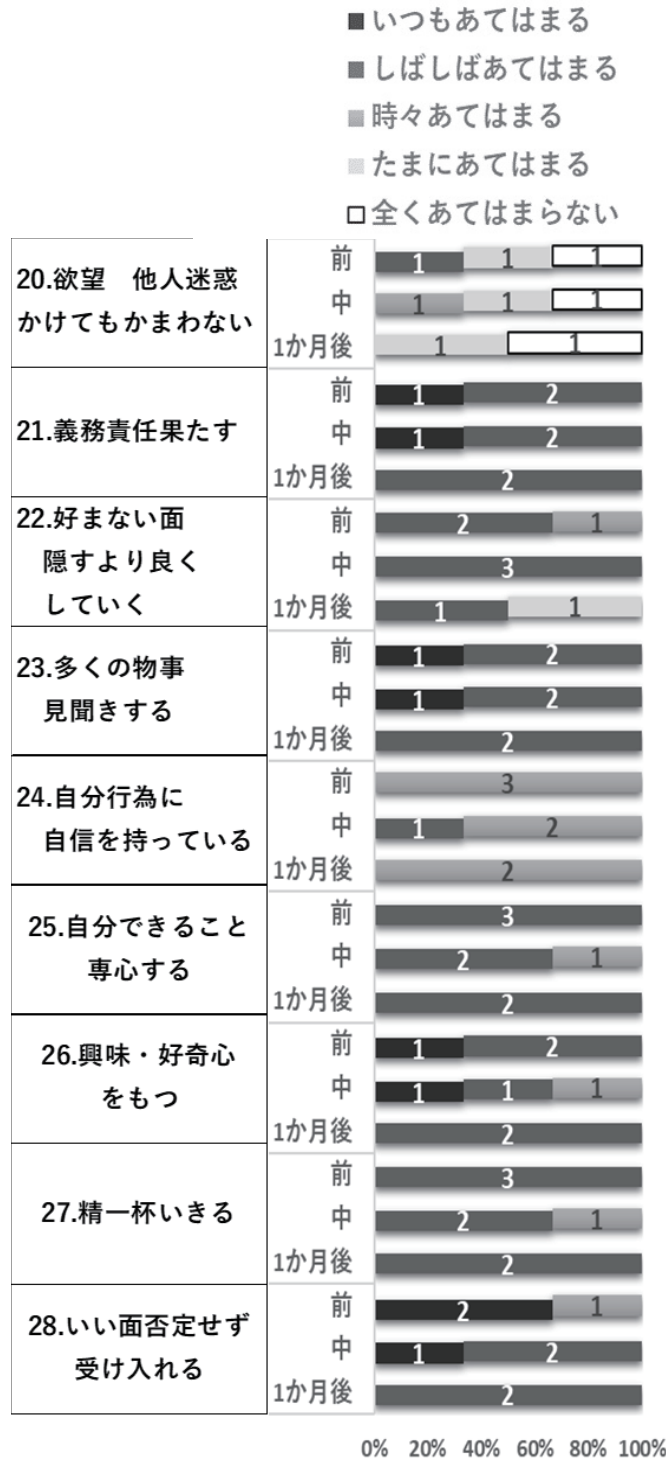


図5-2 生き方の変化 20-28

## 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<sup>1)</sup>。本研究では、個人の変化を1) クラス前からクラス後にかけて変化した項目（クラスの短期的効果）、2) クラス前から1か月後にかけて変化した項目（クラスの持続効果）の2つのグループに分けて特徴を述べる。

### 1) 前からクラス後にかけて変化した項目 (クラスの短期的効果)

自己効力感の項目では、「ほしいものの手探す」(1)、「苦境で解決策を考えつく」(2)「どんなことでも対処する」(2)、「予期せぬ出来事効率よく対処できる」(1)であり、目的を達成するための探索や解決を導き出すための思考、対処能力を強化する積極性と適応力を刺激していることがわかる。

自尊感情の項目では「自分を尊敬できたならばと思う」が強化され、また、「自分に満足している」(1)「自分はまるでだめだと思う (逆転項目、以後、逆)」(1)「たいいていの人ができることはできる」(1)であり、他者との協働作業の中で同じくできているという思いと自分に対する肯定の気持ちが増すことがわかる。

生き方の項目では、「努力を惜しまず、完全燃焼する」(1)、「潜在的可能性を追求しつづける」(1)、「過去の失敗を後悔しない」(2)、「最善の努力を尽くす」(1)、「自らを創造・開発していく」(3)、「お互いの協力を大事にする」(1)、「失敗しても、混乱や絶望しない」(1)「時間やものを無駄にしない」(1)、「将来の希望と期待を抱いている」(1)、「他人には誠実な心を持って接する」(1)、「今という時を大切に」(1)、「何事も自分のことは自分でやる」(1)、「自分のやるべきことは責任持ってやり遂げる」(1)、「自分自身にこだわりを持たない」(1)「好まない面を見つけたら隠すより良くしていく」(1)「自分自身の行為に自信を持っている」(1)、「自分の良い面は否定せず素直に受け入れる」(1)で、自らの意思決定したことに責任と自信を持ち、自らの潜在可能性を創造・開発し良くする意識と、そのための努力を継続追求する意識、他者との協力と誠実で素直さのある関係性を大事に、将来に希望・期待を持ち、今を大切にしている意識が増していることがわかる。

### 2) クラス前から1か月後にかけて変化した項目 (クラスの持続効果)

自己効力感の項目と自尊感情の項目では該当しなかった。

生き方の項目では、傾向として「完全燃焼」が強化され、また、「潜在的可能性を追求しつづける」(1)、「自らを創造・開発していく」(1)、「お互いの協力を大事にする」(1)、「将来の希望と期待を抱いている」(1)、「今という時を大切に」(1)、「自分の良い面は否定せず素直に受け入れる」(1)で、自らの潜在可能性を創造・開発し良くする意識と他者との協力と素直さのある関係性を大事に、将来に希望・期待を持ち、今を大切にしている意識が継続したことがわかる。

### 3) 個別変化

自己効力感で、A氏は全ての項目で変化はなく、自尊感情で変化があり、プログラム効果が自己効力感より自尊感情に現れ、生き方の変化のいくつかに影響を与えた可能性がある。B氏は、自己肯定感でいくつか変化した変化幅は小さく、クラス後は生き方の変化はいくつかの項目で変わったものの、中には1か月後に元に戻った項目もある。C氏は自己効力感の多くの項目で減少し、自尊感情の多くの項目で増加し、生き方も他者への項目では増すが自らに関しては減少に変化していた。背景要因の子どもの通院に関連した思いの影響があると考えられる。

### 4) プログラム内容と効果

自尊感情の「自分を尊敬できたならばと思う」は3人共に、クラス後、自己をもう少し尊重したらよいという認識に変化したことがわかる。また、クラス前と1か月後で生き方の「努力を惜しまず、完全燃焼する」の傾向があり、物事の取り組みに対し積極的な頑張りを示唆する。

記述から、「自己開示を頑張っている自分を褒める」と褒めることが苦手な自分を褒めていることがわかる。子どもと2人の育児を少し広い空間で子どもを遊ばせ、そこで、顔を見知った状態ではあったが、自らの思いを語るのは初めてであり、互いに育児中の者と話すことで共通点を見つけ、相手の良さを感じ、話すことのストレスはあるが、共に共通点を見つけ、理解し合えた喜びが笑顔となりエネルギーとなっていた。

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「ホメホメシャワー」や、自分の良いとこ



ろを見つめ直す「Happy Work」は、自分の良い面を保証され、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。クラスで、家事・育児に頑張ってきた生き方や経験を承認・賞賛する場となり、安心した居場所で自尊感情が高くなる想定で開催している。クラスで経験したことで、「自分を尊敬できたらな」と思えることに影響したと考える。

クラスでのワークは、ピアネームで呼び合い、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、自己を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ると考える。

「私の大切なもの」は、大切にしているものを想起し、普段意識していない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が意識化される。

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、参加者が未来へと視点をシフトできるようになっている。こ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るものである。

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

「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。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、体験を聞き、共感しケアの大変さに同調した。

「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。参加者が褒めるのを苦手とする中での賞賛はあげさなものでなく、自然な伝わりやすい表現であったことが素直に受け入れられ、共感し、少人数の中での仲間意識が増したものと考える。

日常で家事や育児に追われている毎日を過ごす者同士の激励が「みらいのみんなへ」で表現されている。

クラスは、内発的・外発的動機づけの両面から作用し、特に、1か月後まで継続した影響があることは思考過程や行動の変化を意味し、その後の生活場面へ影響するものと考えられる。買い物や風呂掃除のサポートが教室後、1か月後にあると変化しているものがあり、持続した他者との接し方の影響で協力が繋がった可能性がある。

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<sup>10)</sup>。クラス参加者は、未来に仕事に就くことを考えている者もおり、家事・育児と違う所属の場で人間関係を育む希望があった。

「これからの私と仲間へのラブレター：みらいのみんなへ」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で、リフレッシュできたと考える。

クラスの効果を見るためには、安全な環境と感染対策を講じ、その基盤の上で参加者の自己効力感や自尊感情を維持し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) クラスの短期的効果は自らの意思決定したことに責任と自信を持ち、自らの潜在可能性を創造・開発し良くする意識と、そのための努力を継続追求する意識、他者との協力と誠実で素直さのある関係性を大事に、将来に希望・期待を持ち、今を大切にしている意識が増していることが認められた。
- 2) クラス1か月後の長期的持続効果は自らの潜在可能性を創造・開発し良くする意識と他者との協力と素直さのある関係性を大事に、将来に希望・期待を持ち、今を大切にしている意識が継続されたことが認められた。
- 3) 褒めることが苦手な自分などの性格傾向を認識し、自己開示する中で、互いの共通点を見つけ、相手の良さを感じ、話すことでストレスはあるが、共に理解し合えた喜びがエネルギーとなっていた。
- 4) 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、家事・育児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

参加者の背景は、アンケート回収後にわかる。今回、通院時間が増し、食事のサポートがなくなり、笑顔が平常に変化した状態となった方がおり、2回目が経験できるように3回目をプラス開催し、ボランティアで、2度3回目をお手伝いしてくれたママがいた。コロナ禍でクラスの開催を3回できたことに感謝したい。参加人数が少なく、量的評価は厳しい。自己効力感、自尊感情、生き方からの項目変化から影響した内容を述べ、記述から、参加者同士の仲間意識と互いに語る中でエネルギーを得ている様子について述べた。

今後も感染対策を十分に行い、地域のニーズを把握し、クラス開催に繋げていきたい。

## 謝辞

本研究に同意し、クラスに参加して下さった乳幼児を持つ母親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2020年度課題研究の採択を受けたものである。

## 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) 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.
- 2) 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.
- 3) 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.