

福山市における「子育て見つめ直し体験プログラム」の効果（その2）

—— 半構造化インタビュー分析より ——

正保 正恵⁽¹⁾・八重樫 牧子⁽¹⁾・田丸 尚美⁽²⁾・平田 道憲⁽³⁾・今川 真治⁽³⁾

The effects of the child-rearing support program for reflective experience in Fukuyama City (2):

Based on the semistructured interview analysis of participant mothers

SHOUHO Masae⁽¹⁾, YAEHASHI Makiko⁽¹⁾, TAMARU Naomi⁽²⁾, HIRATA Michinori⁽³⁾, and IMAKAWA Shinji⁽³⁾

This study tried the program designated for reducing child-rearing anxiety and tried to analyze the effect by questionnaire survey and the semistructured interview. The purpose of the program is three points. (1) It promotes the growth of the mind of the both mother, child by performing mother-infant separation. (2) Through a series of lectures, participants get reflection for the child care of mother. (3) They share hardships of the child care with other mothers. As a result of having carried it out, following three points were confirmed. (1) Plural mothers talked about guilt for the mother-infant separation. (2) The almost mothers reflected their own child care and sympathized with each other. (3) The hardships of the child care were shared among most participants.

Keywords : child-rearing anxiety, child-rearing support, pre/post questionnaire survey the semistructured interview analysis

1. はじめに

第1報では、福山市立大学内において、2012年9月18日から11月19日まで、1歳半から1歳11か月の同年齢の子どもを持つ母親を対象に行った「子育て見つめ直し体験プログラム」（全7回）の背景、目的、方法、内容と事前・事後における母親たちの変化について記述している。第2報である本報においては、そのプログラムの最終回における半構造化インタビューについて、内容を分析する。

第1報でも言及したが、筆者らは、すでに2009年に福山市において、母親の育児ストレスの実態を把握し、どのような子育て支援ニーズを持っているか調べた結果をもとに試行的な子育て支援プログラム「ちいと待ちようてえ」を設計し実施している。都合2回のプレ・ポストアンケート調査による評価の結果、「育児不安得点」の「平準化」がみられた。「平準化」とは、すでに別稿（正保正恵, 2013）において論及したように、プログラムの第1回にお

いて育児不安得点が低かったものが最終回ではその上昇がみられ、逆に第1回では高かったものが最終回では下降している、という状況が2回のプログラムで見られた、ということである。参加者が少ないため、この傾向の確かさは予想という段階にとどまるが、グラフで表すと、図1、図2のとおりである。

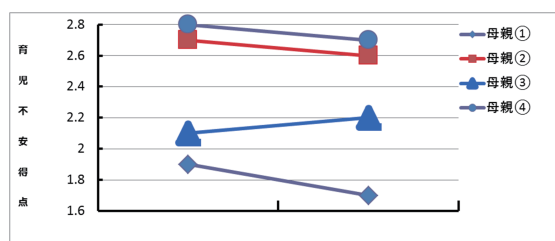


図1 2009年春プログラムにおける育児不安得点の変化

⁽¹⁾ 福山市立大学教育学部児童教育学科

⁽²⁾ 福山市立大学教育学部非常勤講師

⁽³⁾ 広島大学大学院教育学研究科

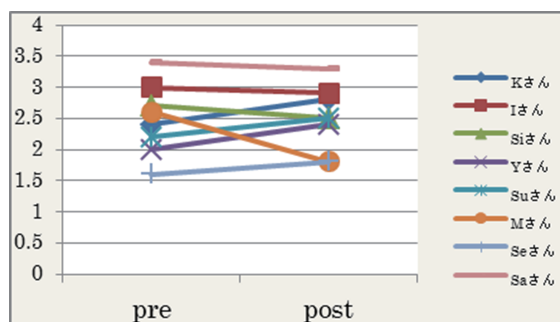


図2 2009年秋プログラムにおける育児不安得点の変化

今回の2012年プログラムでは、図3のように、多くの参加者の育児不安得点が上昇する、という結果になった。しかし変化がなかった、あるいは下降した参加者は第1回で高得点だった2名であった、という事実は、過去の「平準化」と同様の傾向があるともとれる。

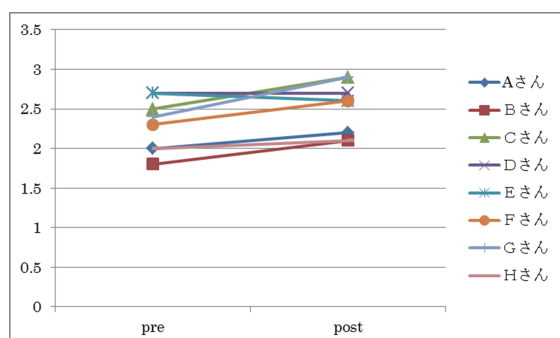


図3 2012年プログラムにおける育児不安得点の変化

そこで、本稿では、最終回で欠席した2名（Eさん、Hさん）を除いた6名の半構造化インタビューを分析するのに当たって、第1Gとして元々低かったがやや上昇したA、Bさん、第2Gとして元々高かったがさらに上がったC、F、Gさん、第3Gとして元々育児不安得点が高かったがプログラム終了後変わらなかった（上がらなかった）Dさんにわけて語られた内容を分析していく。

2. 研究方法

研究方法は以下の通りである。

- (1) 主な方法は第1報と重なるが、プログラム初回に実施したアンケート調査を実施し、最終回にもう一度同じ内容のアンケート調査を実施する。そして、プレ（第1回目アンケート）とポスト（最終回アンケート）の調査結果について比較検討を行う。調査内容のうち、育児不安得点の変化によってグループを3つに分けた。（既述）
- (2) 先述の図1～3にみるように、2012年プログラムでは、

2009年に行っていた2回のプログラムの結果とはやや傾向に相違が出たことより、2012年プログラムの環境と内容について検討する。

- (3) そのうえで、最終回のグループ全体での半構造化インタビュー調査の結果を先に取り上げた方法で分けた3つのグループごとに分析していくこととする。

倫理的配慮

倫理的配慮については、福山市立大学研究倫理規程（福山市立大学規程第74号）に従った。調査結果については、個人が特定されないように配慮した。

3. 講座の環境と内容が及ぼした影響

2009年の春・秋2回のプログラムは、福山市の子育て支援課の協力を得て、福山市子育て応援センター別館において実施された。応援センター別館は、かつての幼稚園を再利用して使用しており、その2階は広いお遊戯室であった。我々の2回のプログラムは、親子が一緒に遊ぶ→講師の簡単なレクチャーを受けて談話をする。（子どもは一緒に聞いても良いし、遊具で遊んでも良い。）子どもたちは母親が見えるスペースで自由に過ごす。→5組の親子でグループを作っており、そのうち親2人がリフレッシュをするためにその場を離れる。他の3人の親はお互いに話をしながら5人の子どもと遊ぶという、リフレッシュと、親子分離と、ミニ講座＋語り合いを実現したプログラムであった¹⁾。それらが大きな1部屋で実現できていたので、レクチャーの時も母親の膝の上で一緒に聞いたり、全体で2回ある親子分離も、それなりに泣きながらも他の母親や講師らの腕に抱かれて母親の帰りを待つことができたプログラムであった。

一方の2012年プログラムでは、2011年新設の福山市立大学の学舎を使用することとなった。また、環境の変化に伴いプログラムについても大きな変更をした。そのもっとも大きな変更点は、親子分離を徹底的に行うという点である。

- ①ウォーミングアップのために子育て支援室において一緒に遊ぶ。（約20分）
- ②多目的演習室で一緒にお茶を飲む。（約20分）
- ③親子分離して子どもたちは子育て支援室で保育士たちと遊ぶ。同時に親たちは家庭科調理室で講義を受ける。（紅茶とお菓子をいただきながら談話をする²⁾）。（約60分）
- ④親たちは子育て支援室に「再会」に行き、遊びをやって片付けをして帰る。（約20分）

レクチャー等の内容は、以下の通りである。

第1回：出会い・アイスブレイク・全講座での約束（ルール）を決める。ここで決まった約束（ルール）は、以下の5

点であった。

◇最後まで話を聞く。

◇批判・否定をしない。

◇共感しよう。

◇子どもの行動をあまり気にしない。

◇話した内容は、ここだけの秘密にする。(ただし我々の研究の一環であることはご承認いただいている。)そしてアンケート記入。(会場は第1回だけ多目的の広いフロアである演技演習室を使用した。)

第2回:「リフレッシュについて」(今川真治) 福山市のアンケート調査の結果に基づいた内容であった。子育て中の母親たちが時々ないし常時のリフレッシュを望んでおり、とくに育児不安との関係で育児不安が高い人が常時のリフレッシュを望んでいた。また、リフレッシュの効果を多く認識する人ほど育児に対する肯定感情点が高かった。というような内容が語られていた。

第3回:「忙しさについて考える」(平田道憲) 育児中の母親の時間の使い方とタイムプレッシャーという概念の説明。時間を上手に使うことで、育児不安も低下する。気持ちを楽にする方法など。

第4回:「海外の子育て支援、女性の生き方」(正保正恵) 本プログラムの下敷きにもなっている北米カナダのノーバディズ・パーフェクトというプログラムや、北欧で行われている出産前からの継続的子育て支援などの方法について紹介し、女性の生き方とのかかわりを考えた。

第5回:「親の心、子どもの心」について(田丸尚美) 育児中の母親たちの気持ちが3世代で大きな違いがあることを示し、現代の母親たちがサポートを得られずに負担感が大きいことがわかった。そのなかで、子どもの自我の芽生えにより「イヤ」というときにどう対処するのか。子どもの「我」を理解した関わりをすることで、理解されているという安定感が子どもの積極的な活動につながることが提案された。

第6回:「自分のイライラを見つめて」(八重樫牧子) 自分が日頃、イライラするのはどんな時か、どんな場面かを振り返る。イライラの原因を探り、イライラを減らすためにはどうしたらいいか考える。また、津守房江著『育てるものの目』が紹介され、苦しいとき、育児に迷いを感じたときにこの本を読んで心が和んだ経験が語られた。

第7回: 全体を通した感想を半構造化インタビューによって尋ねた。また、第1回で行ったアンケートと同じものを実施し、プレ・ポスト比較を行う。

以上の展開の中で、2009年の春・秋プログラムと比べたときに、育児不安得点の変化に違いをもたらしたのは、以

下の要因であろうと考えられる。

①環境の違いによる「親子分離」の意味の違い: 2012年プログラムでは、3部屋が並んでおり、子ども側から見ると親の姿が見えない場所に毎回置かれるという状況が続き、初めての分離による不安が大きな泣き声になってお互いに共鳴しあい、子どもたちの大きな泣き声が家庭科調理室にも響くような環境となり、そのことが親たちの分離不安につながった可能性がある。

②プログラムでのレクチャーと語り合いも以前より30分多く60分をかけて子どもと遮断した空間の中で行われたため、子との向き合い方についてより深い省察を招くことになった。

③母親たちはこのプログラムに参加することで、以下のようにさまざまな切り口から「育児不安」について考える機会を得た。時間ストレスが不安に重なっていること、リフレッシュすることで不安が低減しうること、不安の要因として、自我の育ちからくる子どもの扱いにくさや夫との関係もからむ自分自身のイライラ感について知ったこと、世界の子育てと照らし合わせて自分の子育て状況を捉え直す機会を得て、不安を生み出す社会的要因を考えたことなどである。

④また、語らいの中で同じテーマについて他の母親のとらえ方に接することになった。こうした設定によって、自身の子育てを「育児不安」という角度から振り返る作用を生み出したと考える。中には母親としての関わりかたの迷いと共に、「子どもを叩いていた」ことを語らいの場に差し出した人もいた。

⑤偶然ではあるが、本プログラム中に2名の母親の2人目の妊娠がわかり、2人は喜びと同時にこれから2人の子どもと向き合うことへの不安が重なったかもしれない。

4. 半構造化インタビューの結果

(1) 初回のルールづくりについて

半構造化インタビューで語られた要点は、以下の表1のとおりである。全体として、ルールづくりについて忘れていた人もいたが、肯定的な印象を持っていた。中でも育児不安得点の低い第1GのAさんは、下線部(a)にあるように、他のメンバーへの期待のようなものが見られ、Bさんからは、二重下線部(1)、(2)のような期待とも不安とも取れる発言があった。育児不安得点が高く、さらに上昇した第2Gのメンバーからは、二重下線部(3)～(4)に見られるような、不安がより語られていたが、下線部(b)のように「よかった」ことも語られた。

表 1 第 1 回のルールづくりについての語り³⁾

(1) 初回のルール作り等について		
第 1 G	A	最初に、ルールをつくったことによって、(a) 皆さんが、どんなふうな思いがあるのかっていうのを、知ることができたので、少し気持ちが楽になったというのもあるし、決まりごとがあると話しやすかった、というような感じだった。
	B	皆さんと一緒に、やっぱりテーマがあって話しやすかったのもありますし、最初に、付せん一言とか、自分で書く時間があったので、なんて言うんでしょう、いきなり言うてくださと言われてると、(1) <u>何、話していいかっていうのがあったんですけど</u> 、自分のところに自分の意見を持ってるので、それで話しやすかったし、皆さんが持ってるので、(2) <u>あ、まだ意見、お持ちなんだって</u> って、ほかの人にも目を向けられたなっていうのがあります。
第 2 G	C	かぶってしまうんですけど、どういうルールを決めようって、話し合いをしたことによって、いきなりじゃあ皆さんと話してくださいと言われるよりも、ちょっとワンクッションが入って、話がしやすくなったなと思うのと、あとなんだろう、ルールを共有できたというか、みんな同じ思いで話せるんだなっていうのを確認できたので、よかったなと思います。でも、正直あんまり覚えてなかったの、逆になんかもうすっかり忘れてたように、思うんですけど、●だから●(3) <u>心配になったりもしたんですけど</u> 。よかったなと思います。
	F	最初、どんな話をね、この会で、するのかなというのがあったので、そのなかで、みんなで、同じ目的というか、そういうテーマで、話ができ、それはやっぱりよかった。その最初のテーマとしては、やっぱりぴったりだったのかなという感じが、します。確かに話をするうちに、確かに忘れてましたけど。忘れてたんですけど、今言われた、ああそういえば(4) <u>どうしようかって</u> 。でも、だんだんね、そういうことも気にならないぐらい、皆さんと打ち解けられたのかなという気がします。
	G	私も、やっぱり、最初にそうやって、テーマを決めて、それで自分たちで、ルールを決めるっていうのはよかったのかなと思って。やっぱり、最初から、自分、何もないまま話せて言われたら、多分、話せなかったと思うので。(b) よかったな●●。
第 3 G	D	やっぱり、話し合うきっかけで、最初にああやって、決められたのはよかったと思うんですけど、やっぱり私も一緒に、忘れてましたね、そのルールを。だけど、それと、フェイスブックも、すごく、よかった●なと思いました●。約束とかも見ないできたりとかして。

(2) 第2回の「リフレッシュ」について

第2回について、特に心理学をベースに乳幼児の子育てにも造詣が深い男性講師のレクチャーを受け、お互いの(特に)夫の子育てへの関わり方によって自分たちの置かれた環境に違いがあることをお互いに認識した様子で、第1GのAさんは、(a)のように自分が恵まれていることの確認となったようであった。逆に第2Gと第3G(Dさんは第2回に欠席のため発言なし：以下、同様に発言が無い部分は欠

席のため)では、(1)～(6)のように、育児を自分だけの責任だと思い込んでいて、子どもを誰かに預けることに對する罪悪感が語られることとなった。

この第2回には、実は裏では初めての母子分離体験を行っており、大きな泣き声が響いてくるのを気にしながらのレクチャーであったため、印象もその時の不安感が大きく影響していたかもしれない。

表 2 第 2 回の「リフレッシュ」についての語り

第 2 回の「リフレッシュ」について		
第 1 G	A	リフレッシュのときは、皆さんのお話を聞いて、(a) 私の家庭は割と恵まれてる家庭なのかな、リフレッシュさせてもらいやすい環境にあるのかなっていうのをすごく感じました。
	B	私もやっぱり、なんか(1) <u>罪悪感があった</u> ほうなんですけど、お話を聞いて、やっぱり、預けて自分がリフレッシュすることで、いい面があるというか、そういうことを、なんて言うんでしょう、理屈というか、理論的に、感情だけじゃなくて、統計とかで、わかったので、すごく。私も、(2) <u>すぐにはやっぱり、変わらない</u> んですけど、でも前向きに、リフレッシュしようかなっていう気持ちにはなりました。
第 2 G	C	そうですね、引け目を感じずに、子供と離れて、自分がリフレッシュするっていうことに、前向きになれたというか、やっぱり、子供に辛い思いをさせて、自分が、自由な時間を持つっていうことに、やっぱりどうしても、(3) <u>なんかいけないのかな</u> と思うこともたくさんありましたけど、自分が前向きに、そういう時間を持つことで、子育てでもすごく前向きに取り組めるし、ちょっと離れることで、自分も冷静になれて、また新たに子どもへ愛情を注げるといふか、そういうふうになるんだなっていうのをすごく思えたので、その講座を受けてから、子どもと離れて、主人に預けて、ちょっと自分の買い物に行ったりとか、いう機会を持つときに、思いっきり楽しめるようになったというか、(b) それでいいんだなって、背中を押されたような感じで、すごくよかったと思います。
	F	そうですね、私も、自分自身も趣味の時間を楽しんだりとか、実家が両方近いので、預けて、ちょっと買い物に行ったりとか、割と一人の時間というか、短い間だけ、自分一人になる時間、つくれてるのかな、とは思ってたんですけど、それに対して、(4) <u>罪悪感がないかと言われると、まったくないわけではもちろんないし</u> 、でも、子供あつての趣味とかもしたりしてるので、そこら辺、バランスよくしていけたらいいなというのもあるし、あと、結構皆さんご主人がね、協力的な、先生なんかもね、すごく、すばらしいなと思ったんですけど、(5) <u>うちの旦那さんも、もうちょっと、してくれたらいいな</u> と思ったり。はい、そんな感じです。
	G	私も、やっぱり、いまだになんですけど、人に預けて、遊びに出るのは、ちょっと、気が、違うじゃないですけど、なんか、(6) <u>いいの</u> かなってまだ思うんで、話を聞いて、ああよかったなって面もあるんですけど、やっぱり現実、ちょっとまだ、難しいかなって、思ってます。
第 3 G	D	

(3) 第3回の「忙しさについて考える」について

第3回は、生活時間をご専門の講師によるレクチャーであったが、時間の使い方を上手にしていると認知している方とそうでない方がそれぞれ省察するような時間になったかもしれない。この日はこのメンバーのうち、お二人が欠席され、しかも前回の記憶を甦らせた子どもたちが最初から母親と離されるかもしれないという疑心暗鬼になっている状況もあり、親たちの印象も不安が大きかったように思う。

第1GのAさんは下線部 (a), (b) のように、自分の心の持ち方次第で忙しいながらも余裕をもって暮らしている様子が伺え、Bさんは (c) 頑張っている自分を褒めてあげたいという語りがあったが、第2, 第3GのCさんFさんからは (1) ~ (3) のように面倒であるとか、時間に追われてきていないことが語られた。

(4) 第4回の「海外の子育て支援、女性の生き方」について

第4回は、海外での子育て支援の中でも、とくに子育て支援先進国についての情報が主であったため、ある意味参加者の皆さんの目の前の現実にとって「遠いこと」のレクチャーとなった。加えて、女性の生き方を考えるという点も、現実の子育ての「格闘」からは少しまた「遠いこと」と感じられたかも知れない。第4回目ということで親子がそろそろ慣れ始めてあまり泣き声が聞こえにくくなった、ということもあり、そのためか、母親たちの感情をかき乱すこともなく、省察と言えるような語りは見受けられなかった。少し遠いところから日本の状況や将来への展望が (a) ~ (c) のように語られた。ただ、なかでも第3GのDさんからは、(d) 「もうちょっと勉強して、そういうのいろいろ知っていきたくなって思いました。」というように、勉強への意欲につながった点で、ある意味自分を外側から見る視点を獲得したかのような語りを得ることもできた。

表3 第3回の「忙しさについて考える」についての語り

第3回の「忙しさについて考える」について		
第1 G	A	忙しいってというのは、やっぱり普段からいつも感じているとは思ってたんですけど、でもそれはやっぱり、(a) 自分の心の問題とかも大きくて、同じことをするにしても、自分に余裕がなければ、やっぱり、忙しいと思うし、子どもたちのことでイライラもしてしまうので、(b) 自分の心を穏やかに過ごせる工夫が必要だなと思いました。
	B	毎日同じ時間に、同じように夜ご飯が出てくるっていうことの、が当たり前にやっぱり私も、思ってた部分があったんですけど、自分がする前は。それで、お話を聞いて、言われてみれば、毎日同じ時間に、同じくオリテイ、同じものっていうか、同じように出てくることのありがたさを、改めてこう、感じた部分もありますし、逆に、自分も割と今はそういうふうになっているので、自分で、なんて頑張ってるんだらうって、ふと料理とか洗濯とかしながら、同じように同じ毎日だけど、こなすというか、してるのが、なんか私すごい頑張ってるな、みたいな、誰も褒めてくれないから自分で褒めるみたいな、そんなふうになんか余裕を持てるようになって、忙しいながらも、(c) 自分で自分を認めてあげられるような部分が、お話を聞いてから増えたような気がします。
第2 G	C	先生が講義の中で、女子学生の、家庭科の先生を目指している女子学生の方が、お母さんが大変だってあまり。お父さんのほうが、お仕事も頑張ってるって、全然評価が違っているというお話をされていて、実際、私は別に父のことをそんなふうには思っていなかったんですけど、母がしてくれているいろんなこととか、に対して、正直、やってもらって当たり前で、食事が出てくるのも当たり前で、って、一緒に住んでるときは思っていたので、母のことは好きで尊敬してましたけど、同じ女性として、すごく申し訳ないことしたなと、自分のことを振り返ってみて思ったので、自分の息子にそういう母親の大変さをしっかりわからしておきたいというのは、ちょっと傲慢かなとも思うんですけど、でも、家事をすることに対して、壁をなくしてあげたいというか、小さい頃からそういうのを一緒にする機会をできるだけ持たせてあげて、することに対して抵抗がないようには、この子自身のためにも、●となる●と思うので、してあげたいなって、(1) どうしても今はうまくできないから面倒くさいんですけど、自分に余裕があるときは、できるだけそういう機会を持たせてあげたいなと思いました。
	F	(2) やっぱり日々、なんか時間に追われている。自分が時間を追ってるんじゃないって、やっぱり追われているという感じが、します。で、子どもが1人のときよりも2人になってからさらに、こう時間に追われるような感じになったなという感じがします。(3) 自分の時間の使い方も下手なのかもしれないし、もっと、工夫の、するところも、多分あるんだと思うんですけど、もっともっと要領よく、何でもこなせるようになっていきたくないとは思います。
	G	
第3 G	D	

表4 第4回の「海外の子育て支援、女性の生き方」についての語り

第4回の「海外の子育て支援、女性の生き方」について		
第1 G	A	北欧の国の体制みたいなものを紹介していただいて、私ももともと北欧の国、すごく好きだったんですけど、福祉がすごく充実していて、全然日本と違うなあっていうのは、すごく感じました。(a) 日本で同じようにやっていくのは、なかなか難しいんだらうなというのは、あまりに違い過ぎるので、すごく感じました。そういう体制にちょっとでも近づけていけたら、やっぱり、これからお母さんたちだいたい気持ちが変わらうなっていうように感じました
	B	北欧の、福祉は進んでいるよとか、いいよという話はよく聞いていんですけど、子育ての面に関して、詳しく聞いたのは初めてだったので、生まれる前、お腹にいるときから、ずっとサポートしてくれる人がいるっていうのは、すごく心強くていいなと、日本もこういう風になったらいいなと思いながらも、でもやっぱり (b) 海外から見たら日本も、もしかしたらいい面があるのかなと思って、あの国はいいな、この国はいいなっていう風に思うことも大事かもしれないけど、今の日本のいい面っていうのを、もっとも見つめ直してみたいなとも思いました。
第2 G	C	
	F	やっぱり、国によって、人種が違えば、もちろん考え方も変わりますよね、当然といえば当然なのかもしれないですけど。同じ日本人の中でも、例えば地域によっても、違いが出てきたりとか、するのかなあとも感じますし、(c) 世界中の女性の方が、いい意味で、向上できるというか、できればいいんじゃないかなって、●感じます●。
	G	そうですね。どうだったっけ。なんか忘れた。いろんな日とごちゃごちゃになって。
第3 G	D	あんまり、よその国は、とかいう意識がなくて、お金を今、支給されてるので、支給されててありがたいぐらい、思ってたけど、やっぱり、よその国をいろいろ知ったら、そういうふうな仕組みがあるんだなっていうのを知って、自分たちで不便で感じるけど、しかたないなという感じで捉えていたんで、自分、(d) もうちょっと勉強して、そういうものいろいろ知っていきたくなっていました。

(5) 第5回の「親の心、子どもの心」について

この回は、長きにわたって悩みを抱える母親たちの心のよりどころとなり救いとなってこられた講師の、多くの実践に裏打ちされたお話だけあって、すべての方が心を揺さぶられたという語りとなった。Aさんも (a) のように「す

ごく参考になりました。」と語り、Bさんは (b) のように「子どもと寄り添う大事さと難しさ」を語っているが、第2Gの皆さんはそれまで (1), (2) のように子どもと向き合う中で様々な葛藤を抱えてきたが、講師の話聞いて、(c), (d) のように、子どもと寄り添う方法を得たかのよ

表5 第5回「親の心、子どもの心」についての語り

第5回の「親の心、子どもの心」について		
第1 G	A	田丸先生のお話のときは、(a) すごく身近な話が多くて、ああ、これわかるという話ばかりで、すごく参考になりましたし、そうですね、個人的に、2人上の娘がいるので、2人に寄ってこられたときについていうことに対して、アドバイスももらったりして、上の子は抱きしめてあげて、下の子はじゃあ●●やってみるんですけど、完璧にできるような、納得いく状態でなくて、なかなか難しいんですけど、●●の話を聞くんっていうのは、すごく参考になって●●しました。
	B	すごく身近なことで、(b) 子どもに寄り添う、子どもの心に寄り添うということの、大事さもわかったし、難しさというか、言葉ではわかってても実際となると、やっぱり難しいんだなっていうのを感じて。きのうも、ご飯茶碗にご飯を、高いところに置いていたら届くようになって、自分のお茶碗を●ひゅっと●したんだけど、そのときに熱いからってすぐ怒ってしまっで、で、すごく泣いて、でも、ふと、これはいたずらしようと思ったんじゃないのかなと思って、いつもいろんなものを運んで、最近、くれるので、もしかしてお手伝いしようと思ったのと言ったら、ふーんと言って泣きやんで、少し話したというか、どこまでわかってるのかわからないんですけど、ママね、すぐ怒っちゃったけど、こうしたかったんだねとか言って話したら、少し落ち着いたので、ああ、これが先生が言ってたことなのかなと思って、なんでもかんでも、私の目線で、危ないからとめるのは当然なんだけど、なんでもかんでも私の目線で、駄目よとかって頭ごなしに言ったらいけないんだなっていうのを、実生活の中でも、役立つというか、●●お話しだったなと思います。
第2 G	C	すごく私も、共感できるというか、普段の生活に当てはまることがすごく多くて、ちょうど、子どもに対しての声かけの仕方とか、自分の関わり方に、これでいいのかなというか、いけないなと思うことが、どうしても日々、たくさんあって、というかすごく。どう表現していいかよくわからない。うまく育ててあげてないような感じを、すごく持ってたときがあったので、田丸先生のお話を聞いて、ちょっと、声かけの仕方一つで、子どもの捉え方も違うし、実際、家に帰って、お話にあったように、声をかけてみたら、子どもの反応がすごく明らかに違ったりとかして、やめてほしいこととか、●●とかは、やっぱり減らないというか、どうしても普段の生活であるんですけど、(1) 前からそれに自分もこう、イライラして、感情対感情で、向き合ってた部分がすごく多かったんで、(c) ちょっとそこで自分が一息置いて、声かけを変えることによって、子どもの、感情ばかりじゃなくて、ちょっと、子どもを冷静に見られるかなっていうふうな、すごく実感できたので、それでもやっぱり、うまくいかないことも、お互いうまくいかないことも、すごく多いんですけど、自分をいろいろ見つめ直せて、心が楽になったなと思った回でした。
	F	
	G	台所とかで (2) よく私も怒ってしまうんですけど、危ないから来ないでとか、あっちで遊んでとか、て言ってたんですけど、話を聞いて、いつも否定形だね、接してたなと思って、改めて、もうちょっとね、言葉回しをしてあげて、ちょっと、気を遣ってあげればよかったなと思って。最近、話を聞いて、一緒に遊ぶから、ね、ちょっとあっちで、一緒に遊ぶから先に遊んで、とか、いろいろ言葉には気をつけて接して。あと、イライラするとわあって言ってしまったのも、(d) 最近、一呼吸置けるようには、なってきたのかなと。まだぶつかることもあるんですけど。いい話、聞けたなと思って。
第3 G	D	

うな発見を語り、心が楽になったという気持ちを表していた。

環境に慣れてきたということに加え、講師が自分の失敗を踏まえてお話します、という始まりから終始穏やかな口調で、イライラを抱えてしまう母親たちの目線に立った心に滲みるレクチャーだった。心にストンと何かが落ちたような満足感が語られていた。

(6) 第6回の「自分のイライラを見つめて」について

この回は、第4回で取り上げたノーバディズ・パーフェクトの手法を取り入れて行われた。講師は長年子どもの福祉に携わっているエキスパートであるが、「イライラ」について真正面から取り上げ、自分のネガティブな感情を表現して語り合うところから話が展開した。人の話を聞くほどに、お互いに悩みは同じで子育てにイライラはつきものであることが理解された。

Aさんは、普段とは違って(a)「その日は怒らずにすんだ」といい、(b)共感することの大事さを語った。育児不安得点にかかわりなく、「イライラ」は母親たちの共通の課題であった。また、Bさんは(c)「イライラした時の選択肢解決策が広がった」という実感を語った。第2G、第3Gの方々も(d)～(f)のように、共通して分かり合えたことを嬉しく思った体験を語ったが、Dさんは同時に(1)のように「いっぱいいっぱい」感も語った。

(7) 全体を通して、子どもとの関係は変わったか

この質問に対しての答えに、育児不安得点との関連ははっきりと読み取れるように思われる。元々不安得点の低かったAさんは(a)のように「子どもに対して優しくなった、客観的に見て接することができるようになった」と語っているが、元々高かった第2GのFさん、Gさんは、「変わっていない」「やりたいのにできない」と、もやもやしたまままでいることが語られている。また、第3GのDさんは(c)のように「こういう場に来て、考える時間とかがあったら、私は、逆に、子育てをしてるなかで、自分も学ぶことが多くて、仕事だけっていう人生よりは、結構、充実できてるんじゃないかなということが、考える時間ができたことによって思えて、今回よかったなって思ったのと、ちょっと、離れる時間っていうのが、できて、見てくださっている方も、すごい、ベテランの方で、安心できて、すごいよかった」と、学んだことを心から吸収して振り返ることができた喜びを語っていた。

今回の2012年プログラムは、新大学の空間を使った初めての試みで、子どもの泣き声が届くという問題を抱えたままの運営であったが、その中にあって育児不安得点が元々低かった方、高かったがさらに上昇した方々、高かったがそのままだった(＝上がるということとはなかった)方それぞれの得点の変化と語りは重なっていたようであった。皆さんがDさんのような気持ちになれるまで、継続的な受け止めがプログラムに必要であったと思われる。

表6 第6回「自分のイライラを見つめて」についての語り

第6回の「自分のイライラを見つめて」について		
第1 G	A	八重樫先生のときは、イライラについてみんなで話をして、あの回が終わって帰ってから、(a) <u>その日は怒らずにすんだんですよ。それでやっぱり、みんなで話をして、(b) 共感するっていうことが本当に大事なんだと実感しました。いつもイライラしたことがあったりすると、夫に、こんなことがあってちょっとイライラして怒ってしまったみたいなことを。</u>
	B	つい2～3日前、すごくイライラすることがあったんですけど、でもこの話があって、皆さんと、とりあえずの対処法を、皆さんのを聞いたり、自分もこう思い起こしたりしてたんで、とりあえずどうやってテレビでも見ようかな、とりあえず知らん振りしてみようかな、ていうふうに、(c) <u>イライラしたときの選択肢というか解決策が広がったので、すごくありがたかったです。</u>
第2 G	C	最初のときと同じ、書き出して、それぞれ。皆さんの意見を聞いて、(d) <u>どなたの話聞いても、みんな、そうだよ、うんうん、やっぱり、みんな同じことで、悩んでいたり、イライラしたりということが、わかったっていうことも、よかったな。自分がどういうときにイライラしやすいのかっていうのを書くことも大事なかなって、それで、一呼吸おけるといいうか、言葉にしても、強く言わなくてもすむようになったり、ちょっと、冷静に、自分を見れるというか、みんな同じなんだっていうのもあるけど、見つめていきたいなと思いました。</u>
	F	
	G	みんな、やっぱりイライラするところは同じ。(e) <u>自分だけじゃないのかなと思って、あんまり深く考えずに、気楽にいたらいいかなと思って、今までどおりじゃないですけど、もうちょっと、楽観的にじゃないですけど、リラックスしていたらいいのかなと、思いました。</u>
第3 G	D	(f) <u>振り返って、考えるきっかけになってよかったなと思って、(1) 時間に追われた感じもすごいいつもして、一人で、いっぱいいっぱいになってイライラしてたこともあって、少し時間を早くしたりとか、本当にちょっとのことで、全然、思いとかも変わってくるようになって、子どもに対しても、ちょっと余裕が出てきたので、本当、振り返るってことも、忙しいって言ってしまってるなかで、考えるっていうのも大切だなと思いました。</u>

表 7 「全体を通して、子どもとの関係は変わったか」についての語り

全体を通して、子どもとの関係は変わったか		
第1 G	A	●●子育てに関して、悩んでたりすることがあったんですけど、今回参加させていただいて、今までは何となく頭でわかってたようなことでも、改めてお話を聞くと、ああそうだった、そうだったって、気づかされるのが、やっぱり多くて、今まで何気なく、過ごしてた時間を●●ことが●●なので、最近やっぱり、ちょっとイライラしてることも多かったんですけど、 <u>(a) ふと一歩とまって、ちょっと考えることで、子どもに対しての接し方も、優しくというか、おだやかに、客観的に見て、接することができるようになったかなと思います。</u>
	B	先生方のお話はもちろんなんですけど、ほかのお母さん方のお話しかとも聞けて、一つのことに関して、いろいろな価値観を知ったというか、一つのことに関して自分はこうしか思ってたなかったとか、いろんな見方があったりとか、自分は神経質に思い過ぎたりもしていたのかなとか、いろんなことを考えることが増えたので、三つ子の魂百まで、じゃないですけど、3歳までのすごく、大事な時期にこういう機会に参加させてもらったことは、すごくありがたかったなと思います。子どもとの関係は、やっぱりすぐにはなかなか、あれなんですけど、でもやっぱり、子どもに関して大らかになれるというか、どうしてもこうあってほしいとか、こういうふうにしてほしいっていうふうに、レールを敷いていたというか、型にはめていたというか、そう思っていたのが、 <u>(b) のびのび、この子のままでいいかっていうふうに、思えるようにはなりました。</u>
第2 G	C	
	F	この講座に参加したことで、何が変わったかって、(1) <u>すぐには確かに変わってないとは思いますが</u> なんですけども、こうやって毎回聞いて、子どもと離れる時間があったり、またこうやって、新しい出会いがあたりで、すごく本当、参加してよかったなと思ったし、こういう大学っていう場所に来るのも、なんかわくわくしたし、先生方のお話を聞けて、ちょっと、学生に戻った気分っていうか、それも楽しかったし。楽しかったのでもかったです。
	G	さっきの(正保)先生の話のとき、言えなかったこともあるんですけど、最近、働きたいと思ってて、それで、今のこの日本の状況じゃあちょっと難しいかなっていう。保育所にあずけても、熱が出たら迎えに行けとか、誰も周りに頼れる人がそういないんで。行けないねってことになって、でも今2歳になって、家に二人きりでいると、 <u>(2) やっぱり息がつまるから、どこかに行きたいと思うけど、やっぱり預けては出れない状況が、ちょっとしんどいなと思って、やりたいのにできない状況がちょっと●●。</u>
第3 G	D	私も、結婚して、すぐ子どもができてしまっって、働いていたのも、やめてというか、休んでという形で、育児をしてたら、やっぱり、旦那さんは仕事ばかりできて、私は育児をしながら仕事とかだったら、その仕事が好きだったんで、結構、負担に思ってた、 <u>(c) こういう場に来て、考える時間とかがあったら、私は、逆に、子育てをしてるなかで、自分も学ぶことが多くて、仕事だけっていう人生よりは、結構、充実できてるんじゃないかなんかということが、考える時間ができたことによって思えて、今回よかったなって思ったのと、ちょっと、離れる時間っていうのが、できて、見てくださっている方も、すごい、ベテランの方で、安心できて、すごいよかったんで、残念です。</u>

(8) 全体を通して、夫（その他の家族）との関係は変わったか

先の質問が自分と子どもとの関係についてであったのに対して、この質問はおもに夫との関係の変化を聞く形となった。結論を先取りして言えば、夫との関係というよりは、夫がどれだけ育児や家事に対して理解があり、実際に一緒に育児や家事を行っているか、という変数がそのまま妻の育児不安得点に影響しているかのような語りである。

Aさんの夫は元々家事・育児ができて妻との会話も穏やかな様子が語られていた。Bさんは(c)のように、夫育てに言及されていた。第2G、第3Gの皆さんは夫の家事・育児参加はそれほどでもなく、Dさん、Eさん、Fさんのように、夫への不満や学習の要望を語った方もおられた。葛藤の原因となった夫婦関係についても、夫の育児や家事への意識の啓発やそれぞれの能力を上げることで妻との関係は一段と良くなることが期待できる。

このことは、ワーク・ライフ・バランスにもかかわることなので、本人だけが啓発されれば済むたやすいことでは

ないが、問題の所在のひとつはこの実践的研究においても明らかになったように思われる。

5. おわりに

本研究は、母親の育児不安低減のためのプログラム設計を試行し、その効果についてアンケート調査と半構造化インタビューによる分析を試みたものである。プログラムの目的として、①母子分離を行うことで母・子双方の心の成長、②様々な領域からのレクチャーにより、母親たちの育児に対する省察、③講師の体験も交えた語り合いにより、苦しいのは自分だけではないという共感を得ることを想定した。

「母子分離」の研究は従来子どもの側に視点をおいたものが圧倒的に多く、愛着関係の形成という枠組みのなかで安全基地としての親からの分離のあり方が子どもにどんな影響をもたらすか、という点が議論されてきたが、近年、分離体験を母親の側から問題に据えた研究が見られるようになってきていた。乳児期に分離不安の高い母親は幼児期

表8 「全体を通して、夫（その他の家族）との関係は変わったか」についての語り

全体を通して、夫（その他の家族）との関係は変わったか	
第1 G	A さっきの話とかぶるんですけど、(a) <u>ちょっと冷静に、子どもに対して接することができたかなという感じがします、自分に関しては。夫との関係は、普通、夫は割と、前から、家のことも子どものももやってくれた感じだったんで、ここで話したこととかも、家で話したりしてて、僕やっぱりよくやってるね、そんな感じで、だからもう、周りの人たちもそういうふうになったらしいねえ、みたいな話をしてて、なかなか難しいんじゃない、みたいな感じの話はしてたんですけど。子どもに関してはやっぱり、お母さんの育て方で、そういうふうになってるのかなと思うから、やっぱり自分の子育て、どうやって育てていくかっていうのがすごく、大事ななだと思いました。</u>
	B 私に対しては、自分が変わったと思うのは、やっぱり、〇〇さんと一緒に、子どもを預けることが、本当、頭ごなしに、避けてきたというか、あまりいいことだと思ってなかった部分が多かったんですけど、前回は、泣く時間も少なく、ずっと遊んでたっていうのを聞いて、いつかは離れていくから、少しずつこういう機会があっても、いいんだと思うのと、自分が一番、(b) <u>預けてもいいんだなっていうのを、変わったかなと思います。で、夫との関係はそこまで変化はしてないんですけど、うちは、夫が自分はイクメンだと思ってるけど、実際は、さだまさしの歌のように亭主関白、一番やかいなタイプなんで、話を聞いて、あ、うちの夫もそう、うちの夫もそうだって、男の人はこういうところがあるって、先生方が話してるのを聞いて、ああ、うちもそう、うちもそうだって、すごく思ってたんですけど、もう、あきらめてというか。自分が子どもを育てるのと同時に、なんと言うんだろ、十月十日お腹にいたから、徐々に母親に、私はきつとなっていたんだけど、主人も今、話を聞くと、やっぱり子どもが生まれて実感したっていうの、本当に自分が父親になったって思うのは、やっぱり3〜4ヶ月経ってから。もう、生まれた子どもを見ても、なんか、パパになったという実感が、実はわかなかったっていうふうに、つい最近言ったので、(c) <u>ああ、男の人ってもしかしたら、急にパパにならなきゃいけないというか、女の人みたいに自然とママに母になっていくんじゃないかって、父親になるって難しいのかなと思って、自分も、上から母親じゃないですけど、自分が、子どもを育てるように、夫も、父親として、サポートというか、していった、自分好みの父親にしなきゃいけないのかなっていうのを、少し感じました。</u></u>
第2 G	C 正直、これに申し込んだときは、こんなちゃんとした講座だと思ってなかったんですよ。なんか最初に来て、こんな、ちゃんとした勉強が●●と思って、ちょっとびっくりしてしまっ。でも、子育てをしていて、そういう子育ての愚痴を話し合う場は、身内だったり家族だったりだとか、する場所はあるって、子育てについて学ぶ機会っていうのは、正直、なかなかなくて、そういうことに、育児だったりだとか、そういう家庭のことに関係している、勉強されてる先生方のお話を聞く機会っていうのは、すごく毎回新鮮で、すごくよかったと思うんだけど、私も毎回家に帰って、主人に今日こんな話だったよとか、ずっと話したら、うちもどちらかというと、手伝ってくれるほうだと思うんですけど、たいがい毎回、上を見ればきりがないよねって言うんですよ。自分は、中の上ぐらいに思ってた、やってないほうじゃないでしょ、みたいな感じだったので、やっぱり男の人は、こういう場がないので、愚痴を言い合う場も、子育てについて、お父さん同士で話し合う場もないので、本当に、お父さん同士で話す場があればいいのになあって思いました。私は、これに、参加して、(d) <u>それぞれいろんな家庭環境で、子育てをされてても、すごく共感できることが、たくさんあったりだとか、改めて、自分の家庭を振り返ったりだとか、皆さんのおうちの話を聞いて、教えてもらったこともたくさんあったので、そういうのが、参加できる機会が、あったらいいのになと思ったのと、そうですね、●●私もちょっと冷静に子どもと関わる面が、少しだけ持てるようになったかなと思います。声かけだったりだとか、自分の子育てに、自分がどういうふう子育で、毎日してたら、当たり前のように毎日が流れていくんですけど、ちょっと振り返る時間を持つことって大事だなって思えるようになったんで、●●機会が持てたと思います。あと●●、子育て支援とかで、お母さんとか知り合ったりしても、子どもさんの名前も覚えても、お母さんの名字とかは、なにになにちゃんのお母さん、なにになにくんのお母さんというふうな感じでしか、自分の中に残ってなかったんで、お母さんのお名前を、先に覚えてたのが、すごく新鮮で、もちろん子どもあつての出会いだとは思いますが、お母さん同士でちゃんとつながれたっていうのがすごく、新鮮でうれしかったなと思いました。以上です。</u>
	F うちの旦那さんはあまり協力的なほうではなくて、男子厨房に入らずみたいな、もう台所はもうまったく●●。子どもとまあ、遊んでくれたりはするんですけど、最初は、うちも上の子がいるんで、最初は、そういうことに対して、やっぱり、ちょっとイライラしたりとか。やっぱり、私もすごく期待してたというか、もっと、してくれるんじゃないかなって思ったんだけど、その辺のことは、自分の中で、あまり期待しないように、だんだんなくなってしまっていて、でも、(1) <u>皆さんの話を聞くと、結構ね、協力的な旦那さんもある、うらやましいなと思う反面、うちはうちだし、それはそれでいいのかなっていう気持ちもあつたり、でもその中でも、ちょっとでも、お父さんと子どもとの関わる時間みたいなのを、私もつくってあげるといって、ちょっとこういうことやってみてね、とか、声をかけてあげる、ことも、大事かなと思って。多分、何をしたいか、わからないと思うので、すよね。なので、すごく簡単なことですけど、おむつはかせてあげるとか、服を着せてあげてとか、そういうことでも、一言声をかけると、やってくれるので、ちょっと上手に、おだててじゃないですけど、していくことも大事かなと、最近、思ってます。</u> あと、さっき言われてましたけど、やっぱり、新しい出会いがあって、別の、この子の同じ年頃のお子さんを持ってるお母さんの知り合いが、あまりいなかったんで、今回、参加させてもらって、いろんなね、話を聞くこともできるし、同じぐらいの子どもだったということで、同じように成長が見れるのが、これから楽しみだなと思って、また、皆さんでね、集まれる機会を●●していきたいなと思います
第3 G	G うちの旦那もあんまり。子どもとは、すごく遊ぶんですけど、やっぱり、家の、家事とか、そういうことに関してはまったく、しないです。子どもと遊ぶっていても、都合のいいときだけ。しんどくなったら投げるんですよ。私がまた、そのときに、手を貸すんです。そしたら、関係が持てない、じゃないけど、都合のいいときだけの関係になるんじゃないかな、薄いつながりになるのかなと。いろいろ話を聞いて、このままでいいって思ってたんですけど、改めて、今の関係のままじゃ、もうちょっと、いい家庭じゃないですけど、もうちょっと子どもとのつながりとか、持たせるためには、もっとしんどいときには、子どもの面倒を見るじゃないですけど、目を向けるとか、そういうことも大切なのかな。(2) <u>私があんまり手を貸し過ぎてたから、そういうときにあえて、突き放すじゃないですけど、そういうことも必要なかなって、結構甘やかしてたのになって、思いました。でも、それがいいことなのか、悪いことかも、よくわかんないんですけど。もうちょっと、そうすね。</u>
	D 私も、旦那さんに対して、いろいろ思ってたことがあって、参加できなかったの、残念なんですけど、やっぱり、日々、どうやってやった、旦那さん、本当にうちも、初めての子で、(2) <u>旦那さんがやっぱり、子育て自体が全然できなくて、かわいがりた</u> いけど、かわいがり方とかがわかんなくて、だから、旦那さんも、こういう会があったら参加してほしいなっていうのを思いました。つくづく。ここで話したのとか、資料は一応渡して、読んでもらうので、隣で監視してたんですけども。実際、テレビとかも子育てのテレビと一緒に見てもらったりはしてるけど、見るだけ。私も見るだけよりは、こういった、話したほうが、やっぱり、全然違ったりしてたから、ぜひやってほしいなって。

に育児ストレスが高い傾向があること（水野，1998），就園前の子どもの分離を母親がどうとらえるかは，伝統的母親役割観や周囲のサポート，子どもの特徴や母親自身の要因が絡み合っていること（角張，2004）が示唆されている。今回のプログラムでは，子どもの年齢を1歳6か月から1歳11か月という限定で募集を行ったため，まだ母子が離れた経験がない親子も多く，母子分離に対する「罪悪感」を語る母親も複数いた。今回はかなわなかったが，それらがどこに起因するのか，グループインタビューではない単独インタビューの形でさらに詳しい聞き取りが必要であろう。

また，②省察について，親による子育ての省察に注目した研究の流れでは，親が日々の子育てとそれに伴う自分の認知や感情について理解することは，適切な育児態度をもたらして子どもとの安定的な関係を築き，「親としての成長」につながっていくことが示唆されている（朴・杉村，2009）。

今回もさまざまな側面からのレクチャーによって，あるいはお互いを参照しながらの語り合いを通して，省察をする場面は多く見られた。そのために育児不安得点が講座をとおして上昇することは，2009年のプログラムにおいても見られ，我々は「平準化」と名付けて省察による上昇が必ずしも悪いことではないと結論付けてきたところである。

③共感については，カナダをはじめとする子育て支援先進国がこのようなプログラムを多くの親たちに行っている（ジャンス・ウッド・キャタノ，2002）ことを踏まえれば，その効果は実証済みであるといつてよいが，我々の半構造化インタビューでもほとんどの方々によって語られた。

これらの目的は，プログラムの環境設定の問題でやや母親たちの分離不安（子どもの不安を慮ったもの）を掻き立てることになり，正しく達成されたとは言えない結果となった。しかしながら，育児不安得点の状況別にみてきた語りの結果からは，父親である夫の育児・家事への認知や実際の能力が不安得点に大いに影響を及ぼしていることが明らかになったといつてよいであろう。

このことは，米国ではすでに明らかにされており（C.コーワンとP.コーワン，2007），今後は，カップルを対象としたプログラムの可能性を探ることが求められる。

本研究は，課題研究番号23650446科学研究費助成事業（挑戦的萌芽研究）「リフレッシュによる育児不安低減のための『子育て共同化』プログラムの開発」（代表 平田道憲）の一環としての研究である。

注

- 1) これらのプログラムの詳細については，2009年日本家政学会中国四国大会，2010年日本家政学会全国大会等で口頭発表を行っている。
- 2) カナダ発祥のノーバディズ・パーフェクトでは，談話の際の「共食」を重んじている。我々の講師側のうち，2名がノーバディズ・パーフェクトの資格を有している
- 3) 表中の●●はテープ起こしの際，よく聞き取れない部分をさし，○●は個人を特定する固有名詞のため掲載の際あえて抜いた部分をさす。また，表中の語られた言葉は，文を補う必要があるものや言い換えた方が文脈に沿うものもあるが，あえて変更せずにすべてそのまま掲載している。

文献

- 角張慶子「乳幼児を持つ母親の分離不安」『家政教育研究所紀要』，26，2004
- C.コーワン・P.コーワン『カップルが親になるとき』勁草書房，2007
- 正保正恵「地方都市における既存ネットワークの活用と新しいネットワークへの展開－岡山市・福山市の子育て支援を中心として－」『家族関係学』No.32 2013，17-27
- ジャンス・ウッド・キャタノ『普及版 ～カナダ生まれの子育てテキスト～ 完璧な親なんていない！』ひとなる書房，2002
- 朴信榮・杉村伸一郎「幼児を育てている親の子育てに関する省察の3層モデルの検討」『発達心理学研究』20-2，2009，99-111
- 水野里恵「乳児期の子どもの気質・母親の分離不安と後の育児ストレスとの関連：第一子を対象とした乳幼児期の縦断研究」『発達心理学研究』，9，1998，56-65

（2013年11月18日受稿，2013年12月3日受理）