

前向き子育てプログラム受講による母親の意識変容

舟山 洋美*・藤田 一郎**

Changes of mother's self-consciousness by positive parenting program

Hiromi FUNAYAMA and Ichiro FUJITA

概要

前向き子育てプログラム「トリプルP」(Positive Parenting Program) グループワークを受講した3歳から15歳の子どもを育てる母親20名に対し、受講前後に私的自意識の質問紙調査を行った。参加者の私的自意識は高く、受講後もそれを維持していた。また、同意を得た母親2名に対しインタビュー調査を行い、得られた逐語録の分析を行った。〈肯定的な言葉に変えることによる自分の変化〉、〈家族への見方の柔軟化〉など意識変容が生じていた。母親が自分の子育てをふり返り、客観的に自分を見つめなおすことが分かった。週1回計7回のプログラムに継続して参加したことによって、子育てを①ふり返り、②気づき、③実践する、そして再びプログラムを受講してふり返るといった意識のサイクルが生まれ、よりプログラムの効果が得られたものと考えられる。

キーワード：子育てプログラム・母親・意識変容

I. はじめに

子どもや親が本来持っている自ら育つ力を発揮できる環境を保障するために、子育て支援のさまざまな取り組みが行われている。親は子どもの養育者であると同時に、人としての行動モデルであり、しつけをする人でもあり、子どもが社会に羽ばたいていけるように後押しする人でもあるという「親は子どもの最善の治療者である」という理念にのっとった「発達障害児を育てる人のための親訓練プログラムお母さんの学習室」¹⁾というペアレント・トレーニングがある。ペアレント・トレーニングの効果について井濶らは参加した親が自己効力感を獲得するプロセスとして、発達障害をもつ子どもの母親を対象にプログラム終了後半構造化面接を行い検討している。その中で、変容のプロセスの鍵となる概念は「振り返りによる発見」であると分析している²⁾。

オーストラリアのサンダース教授により開発された前向き子育てプログラム「トリプルP」(Positive Parenting Program) は、行動の問題、ADHD(注意欠陥多動性障害)、幼児期落ち込み、不安問題、友人関係、学業および学校の問題と他の社会的、感情的な問題に関連する困難を持つ親を支援することを目的としている。グループワークでは子どもの発達を促す10の技術や子どもの問題行動対応のための7つの技術を学ぶ³⁻⁵⁾。その介入効果について石津らは、子育て場面のふるまいに関する自己評

価や、親としてどう感じるかに関して有意な改善が見られたことから、子育てに関する自らの変容を強く自身が認識できていると考えられると述べている⁶⁾。また、子どもの行動を客観的に観察し、場にそぐわない行動に気づくようになったと同時に母親自身の心理的状況にも気づき表出できるようになった⁷⁾という事例もあることから、振り返りによる新たな視点の獲得もプログラムの内容として含まれていると考える。

興石は母親の自己注目傾向と育児不安について、自己注目傾向の高い人は対処不能感が低くて自分のペースで育児が進む場合育児不安は著しく低いのが、対処不能感を高く感じている人になると、急激に育児不安得点が上がってくると述べている⁸⁾。母親が子育てプログラムを受講することで子育て実践において子どもへの対応の仕方を具体的に学び、子どもへの関わり方、対処の仕方がわかることで、自己注目傾向の高い人の育児不安に影響があると考えられる。

自分自身に注目する自己注目の概念の中に自己意識がある。自己意識について菅原は、Fenigsteinらのスケールに基づいて日本語版自意識尺度の作成を試みている。その結果Fenigsteinらと同じ私的自意識と公的自意識の2因子が抽出されている⁹⁾。辻は、私的自意識が高まると、他者からは観察できない自己のプライベートな感覚、感情、動機、思考、理念などに注意を焦点づけることになるので、これらについてのより正確な自己知識

* 福岡女学院大学大学院

** 福岡女学院大学

が得られ、知識を攪乱するような情報に惑わされにくくなると思われるとしている¹⁰⁾。

II. 目的

平成23年社会生活基本調査（福岡県）では共働き世帯、夫が有業で妻が無業の世帯、夫が無業で妻が有業の世帯、夫も妻も無業の世帯に関して、2次活動に位置づけられている「家事」「介護・看護」「育児」「買い物」の合計時間である家事関連時間について、妻の分担割合は75%～91%であるとの調査結果が報告されている¹¹⁾。この調査には「夫婦のみの世帯」「夫婦と子供の世帯」「夫婦と親の世帯」「夫婦・子供と親の世帯」が含まれているため、一概に子育て世帯の生活状況と言い切ることにはできない。しかし、日本社会の現状として家事・育児役割の多くを女性が担っているのは確かだろう。

多様化する社会の中で子育てに困難を感じ、支援を必要としている母親は多い。しかし、子育てプログラムの効果の実証について、質的研究を行っているものは筆者の知る限りまだ少ない。また質的研究の中でも、子育てプログラム受講中の母親自身の変化についての研究は見当たらない。子育てプログラムを受講した母親の意識の変容を検討することで、プログラムの受け手である母親が印象に残ったプログラム内容を理解し、必要とされている支援を考察していく手がかりとなると考える。そのため、母親に対して有効な支援を行うためには、母親自身の自己意識がどのように変容していくのか知る必要があると考える。

そこで本研究では、育児役割の多くを担っている母親が、子育てプログラムを受講することによって、自身が自分の子育てを客観的に捉えられるようになり、子育てに対する意識が変化するという仮説を立て、意識変容の

プロセスを検討する。

III. 方法

1. 前向き子育てプログラムの内容

トリプルPグループワークでは週に1回2時間の講座を全7回行う。第1回は前向き子育て、子どもの行動のとりえ方を学び、目標を考える。第2回は子どもとの良好な関係をつくり、発達を促すための10の方法を学ぶ。第3回は対処が難しい子どもの行動をうまく取り扱うための7つの方法を学ぶ。第4回は子どもの問題行動が起こらないように備えるための活動を学ぶ。第5回・第6回は1人20分間の個別相談を行う。第7回は子どもの行動の好ましい変化について話し合い、ふり返りを行う。トリプルPグループワークで学ぶ17の子育て技術を表1に示す。

表1. 子どもとの関わり方がよくなる17の技術

子どもの発達を促す10の技術	問題行動に対応するための7の技術（単独で使うものではない）
1. 子どもとの建設的な関係をつくる ・子どもと良質な時を過ごす ・子どもと話す ・愛情を表現する	・分かりやすい基本ルールを作る ・対話による指導 ・計画的な無視
2. 好ましい行動を育てる ・子どもを褒める ・子どもに注目している気持ちを伝える ・夢中になれる活動を与える	・はっきり穏やかな指示 ・問題に応じた結果で対処する ・問題行動を扱うクワイエット・タイム
3. 新しい技術や行動を教える ・良い手本を示す ・時をとらえて教える ・アスク・セイ・ドゥ ・行動チャートを使う	・深刻な問題行動を扱うタイムアウト

表2. 菅原（1984）私的自意識尺度

年 月 日

氏名 _____

あなたの意識についての質問票

以下の項目は、あなたにどの程度あてはまるでしょうか。「1. 全くあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」のうち最も近いものひとつに○をつけてください。

	ま ら な い	全 く あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	ま や あ て は ま ら な い	い ち ら し も	ま ま あ て は ま ら な い	あ て は ま ら な い	は ま ら な い	非 常 に あ て は ま ら な い
1. 自分がどんな人間か自覚しようと努めている。	1	2	3	4	5	6	7		
2. その時々のお気持ちの動きを自分自身でつかんでいたい。	1	2	3	4	5	6	7		
3. 自分自身の内面のことには、あまり関心がない。	1	2	3	4	5	6	7		
4. 自分が本当は何をしたいのか考えながら行動する。	1	2	3	4	5	6	7		
5. ふと、一歩離れた所から自分をながめてみることもある。	1	2	3	4	5	6	7		
6. 自分を反省してることが多い。	1	2	3	4	5	6	7		
7. 他人を見るように自分をながめてみることもある。	1	2	3	4	5	6	7		
8. しばしば、自分の心を理解しようとする。	1	2	3	4	5	6	7		
9. つねに、自分自身を見つめる目を忘れないようにしている。	1	2	3	4	5	6	7		
10. 気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取るほうだ。	1	2	3	4	5	6	7		

2. 研究の対象

研究1. 質問紙調査

調査時期は2017年2月～8月、対象者は3回のグループワーク参加者①S県9名②S県4名③F県7名の計20名である。質問紙は菅原の自意識尺度のうち私的自意識10項目(表2)であり、受講前と受講後に行った。回答は「1. まったくあてはまらない」から「7. 非常にあてはまる」の7件法による回答を求めた。

研究2. インタビュー調査

調査時期は2017年6月～8月である。対象者は研究1の③F県でのグループワークを受講した母親のうち、研究の目的を説明したうえで同意を得た2名である。プログラム終了後に毎回6～15分間インタビュー調査(半構造化面接)を行った。

インタビュー項目は、①本プログラム受講を振り返って変化があったか。(母親自身の感じ方・考え方、行動、子どもの行動への感じ方・考え方、家族関係)。②前述1で挙げた内容についてきっかけとなったエピソードがあるか。または上記のような変化を感じた理由についてなどである。母親に自由に語ってもらうことを重視したため、聞き取りの順序は固定しなかった。

分析方法は木下のM-GTAを参考にした¹²⁾。インタビューをICレコーダーに録音し、逐語録として書き起こして分析を行った。その際、筆者の視点として【ふ

り返り】をキーワードにして分析を行った。西田は親子支援研究における内省とその類似概念について文献レビューを行い、内省や類似概念が親の情緒の安定と子どもの感情読み取りに関与していることが示されたとして、親の内省に焦点化した支援方法の構築を行う意義は高いと考察している¹³⁾。また、親の内省機能は自分側の要因に気づくことができ、それを認め表現できた場合に子どもへプラスの影響を及ぼすのだといえるとしている¹⁴⁾。今回は内省だけでなく、内省した結果実践へつなげる思考のプロセスを検討することを目的とするため、【ふり返り】という内省よりも包括的な概念をキーワードとした。M-GTAの技法として分析ワークシートを使用し、逐語録の内容を分析テーマに沿って概念化した。概念間の関係からカテゴリー化し、更に各カテゴリー間の関係から核となるコアカテゴリーとしてまとめた。分析ワークシートについて発達教育学専攻教員、子ども発達学科教員、発達教育学専攻院生と筆者の間で概念の内容が妥当であるか協議を行った。

3. 倫理的配慮

研究の目的、個人情報への配慮、回答内容は個人が特定されないように匿名化すること、研究結果は修士論文としてまとめることを文章と口頭で説明をして、同意を得た。本研究は福岡女学院大学の研究倫理審査委

表3. 私的自意識

	事前		事後	
	M	SD	M	SD
1. 自分がどんな人間か自覚しようと努めている	5.55	1.28	5.9	0.97
2. その時々のお気持ちの動きを自分自身でつかんでいたい	5.8	0.77	5.8	0.83
3. 自分自身の内面のことには、あまり関心がない	5.75	1.62	6.4	0.5
4. 自分が本当は何をしたいのか考えながら行動する	4.95	1.19	5.3	1.08
5. ふと、一歩離れた所から自分をながめてみることもある	4.45	1.54	5.05	0.89
6. 自分を反省してみることが多い	5.95	0.83	5.95	0.89
7. 他人を見るように自分をながめてみることもある	3.95	1.43	4.8	1.01
8. しばしば、自分の心を理解しようとする	5.05	1.39	5.45	1
9. つねに、自分自身を見つめる目を忘れないようにしている	4.8	1.11	5.45	1.1
10. 気分が変わると自分自身でそれを敏感に感じ取るほうだ	5.7	0.98	5.8	0.89
合計得点	51.95	7.20	55.90	4.60

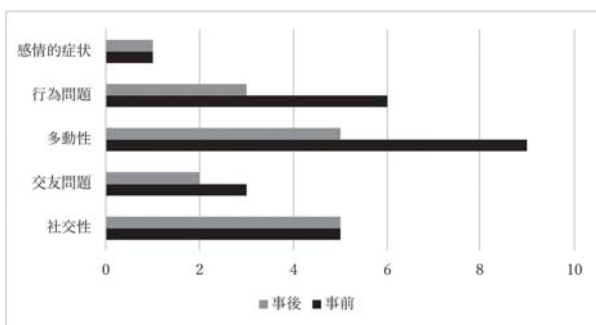


図1. AさんのSDQスコア

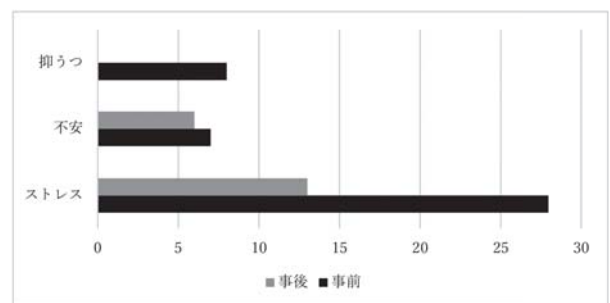


図2. AさんのDASSスコア

表4. Aさんの自意識概念(34項目)のまとめ

	1回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
コアカテゴリー	概 念					
カテゴリー	概 念					
	前向きな子育てとは	子どもの発達を促す	問題行動を取り扱う	前もって準備する	習ったことを実践していく (個別面談)	プログラム修了にあたって
	子どもと自分の性格の違いによる困難感	子どもの気になるところを焦点化することによる自分の苦しさ	子どもの気になる行動に対応することへの疲労		・初めての子育ての困難感 ・言葉での関わり合いの難しさ	
ふり返り	プログラム内容	・子育て経験からわかっていること ・自分なりの模索	子どものお手本になれていないこと	褒めるのは苦手だけれども認めてはいる		親子ともに納得できる対話
	対話		・対話して互いに納得できるルールづくりの大事さ ・これまで押しつけたルールづくりだったことへの気づき	・子どもと自分に合ったやり方を見つける ・子どもへの話し方の反省		自分の思いを押し付けるところでは子どもは納得しない
気づき	余裕	余裕があることの大切さ		プログラムに向き合えるゆとり		
	自分に対する気づき	感情のコントロールができるようになった実感		自分の中にある前向きさの発見		肯定的な言葉に変えることによる自分の変化
	他者に対する気づき	周りにいた助言者への気づき	気になる行動対応時の他の家族の反応		子どもの気になるところへ対する見方の変化	
実践	実践	・我が家なりのアレレンジ ・子どものよいところを忘れないための思考 ・出来て当たり前前なことを認める実践		・我が家なりにアレレンジ ・イライラを乗り越えるためにいいところをみる実践	いいところを見るを意識することによる子どものよい行動の出現	自分に合った方法にアレンジする

員会の承認を得た。

IV. 結果

1. 対象者の属性

専業主婦9名、フルタイム勤務5名、パート・アルバイト4名、自営業2名であった。家族構成は核家族12名、拡大家族8名であった。子どもの年齢は3歳～15歳であった。

2. 私的自意識の変化

プログラム実施前の私的自意識の合計得点は51.95±7.20であり、プログラム参加者の私的自意識は高かった(表3)。プログラム終了後の合計得点は55.9±4.63であり、統計的に(Hotelling-T²検定)有意な変化はなかったが、プログラム参加者の私的自意識は高かった。

3. インタビュー調査について

3-1. Aさん

トリプルPで使用される子どもの適応性についての質問紙 Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) のスコアは、プログラム実施前は社交性、交友問題、多動性、行為問題で臨床域にあったが、実施後は社交性、行為問題のみが臨床域であり、交友問題と多動性が改善した(図1)。また、親の適応性についての質問紙 Depression-Anxiety-Stress Scales (DASS) のスコアは、実施前はストレスで臨床域にあったが、実施後は臨床域にあるものではなく、改善がみられた(図2)。

Aさんのインタビューで内容を逐語録に起し、質的研究を行った。

全7回のプログラムのうち欠席した5回目を除く6回分のインタビューを分析対象とし、34の自意識概念を抽出した(表4)。そこから概念間の関係を考え7つのカテゴリーにまとめ、更に3つのコアカテゴリーにまとめた。コアカテゴリーは【ふり返り】とふり返りに基づき実践を促す【気づき】、そして子育て実践である【実践】である。【ふり返り】のカテゴリーは[子育ての困難感][プログラム内容][対話]である。【気づき】のカテゴリーは[余裕][自分に対する気づき][他者に対する気づき]である。【実践】には具体的な子育て場面のエピソードを抽出した。

以下に概念の説明をカテゴリーごとに述べていく。コアカテゴリーは【 】、カテゴリーは[] 概念は〈 〉対象者の語りは「 」で示す。

1) ふり返り

ふり返りとは、母親自身がこれまでの子育て実践やプログラム受講を通したふり返りである。

①子育ての困難感

1回目に抽出された子育て困難感の概念は「彼女には彼女の人間性をもって、それこそって生まれたものがあまりに違いすぎるので、そこがちょっと難しいなどは

思いますね。」などの語りから抽出した〈子どもと自分の性格の違いによる困難感〉であった。2回目は「子どもの気になるところを書き出して、それじゃあなんか自分も苦しいし」などの語りから抽出した〈子どもの気になるところを焦点化することによる自分の苦しさ〉であった。3回目は「なんでに疲れて(笑)、もういい加減にしてくださいと」などの語りから抽出した〈子どもの気になる行動に対応することへの疲労〉であった。4回目は抽出されず、6回目は「1番最初の子っていうのがどうしても気になります。」などの語りから抽出した〈初めての子育ての困難感〉と「言葉っていうのはやっぱ難しくって。(中略)前向き子育てプログラムっていう以上はなんだろ、そういう子どもを否定することなく、うまく、肯定的に、こう話していけばいいなっていう風に感じました。」などの語りから抽出した〈言葉での関わり合いの難しさ〉である。7回目は抽出されなかった。

②プログラム内容

1回目は「脅して実行しないってっていうのがよくない、っていう内容ですね。でそれは、多分、どのお母さんも？私も含めてするんですけど」などの語りから抽出した〈子育て経験からわかっていてもしてしまうこと〉と「聞きかじった内容について実は自分なりに自分の性格にはどういうやり方があってるのかっていうのが私の今の試行錯誤のテーマでして」などの語りから抽出した〈自分なりの模索〉であった。2回目は「自分が考えた、考えたことこそ実現可能なものだなと。ほんとにあの自分の実生活の中で感じています。」などの語りから抽出した〈実現可能なレベルを考えること〉と「褒められるとこそばゆいし、なんか照れくさいんですよね、だからできないのかなーっていう思いはちょっとあるんですけど」などの語りから抽出された〈褒めることへの抵抗感〉である。3回目は「私自身が割とかばんを一番こう(中略)多分それが原因でおそらく子どもも、真似をしているんだと思うんですよね」などの語りから抽出した〈子どものお手本になれていないこと〉である。4回目は「テンション高めで言っているとかは、苦手なので。まそこはちょっと、んー自分の課題かなとは思いますけど、(中略)私なりに、認めてるつもり。」などの語りから抽出した〈褒めるのは苦手だけれども認めてはいる〉である。7回目は「親子でルールを作るっていう目標を設定するために、ルールを作るために親子で対話する。言葉を交わす。っていうところが私にとっては、あ大事なんだなあって捉えていて」などの語りから抽出した〈親子共に納得できる対話〉である。

③対話

1回目、2回目は抽出されなかった。3回目は「しつこくって、わりと、大人から子どもへ一方通行なイメージがあるんだけど、ルールってなるとこう要は大人も子どものコミュニケーションとしての手段というか。」などの語りから抽出した〈対話して互いに納得できるルー

ルづくりの大事さ」と「今までこう子どもとルールを決めていったっていうことではなくって、まあ、ある意味私の押しつけじゃないですか。」などの語りから抽出した〈これまで押し付けのルールづくりだったこと〉である。4回目は「とりあえず今の方法で、しばらくずーっとやっていく？ nderろうなっていうのは考えてます。」などの語りから抽出した〈子どもと自分に合った方法を続ける〉と「私はやっぱり口調が強いのかなあ。子どもに対して。」などの語りから抽出した〈子どもへの話し方の反省〉である。7回目は「どう後は彼女を納得させられるかが私の今までの葛藤だったんだけど、それはこう自分の思いを結局押し付けるかたちで納得させてもしようがなくって」などの語りから抽出した〈自分の思いを押し付けることでは子どもは納得しない〉である。

2) 気づき

大西らは広汎性発達障害児をもつ母親の子どもの捉え方とその変容過程について子どものさまざまな特徴に対する「気づきの獲得」が母親に共通して見られたとしており、さらに「気づきの獲得」によって「今後の関わり方の見直し」を行っていた事例もある¹⁵⁾としていた。本研究では気づきとはこれまでの子育て実践やプログラム受講を通してふり返ったことから母親自身や子ども・周囲の人について、日常生活について生まれた母親の気づきであり、実践へとつながるものであるとする。

①余裕

1回目は抽出されなかった。2回目は「余裕があるところこれこれここが終わったら、必ずするから待っててねって言葉がちゃんと出るんですね。」などの語りから抽出した〈余裕があることの大切さ〉である。4回目は「聞き手の状態、受け取り方、そこに余裕があるとかないとかってというのは、子育てにおいてはほんとに大きいかかわってくるなと思っていて」などの語りから抽出した〈プログラムに向き合えるゆとり〉である。

②自分に対する気づき

2回目は「怒ることは怒るけどこう必要以上にカッカカッカしなくなった気がしました。」などの語りから抽出した〈感情のコントロールができるようになった実感〉である。4回目は「今回はできなかったけど次はできるかもしれんしみたいな、そういう意味での前向きさが多分私の中ではまあプログラムを受けることによって、あつたんだっていう風に、あー感じてます。」などの語りから抽出した〈自分の中にある前向きさの発見〉である。7回目は「否定的な言葉を使わないように心掛けるだけで、否定的な言葉が全くないわけじゃないんですよだからやっぱ。でも確実に私の中で減ってきている。」などの語りから抽出した〈肯定的な言葉に変えることによる自分の変化〉である。

④他者に対する気づき

2回目は「離れた目線でアドバイスしてくれる人は私の周りに常にいたんだなっていうのをすごくこの1週間感じて」などの語りから抽出した〈周りにいた助言者への気づき〉である。3回目は「注意的な感じっていうかこう、やりとりしてるときは、入ってこないですね不思議と」などの語りから抽出した〈気になる行動対応時の他の家族の反応〉である。6回目は「○じゃないけど×に見えなくなったっていうんですかね。」などの語りから抽出した〈子どもの気になるところへ対する見方の変化〉である。

3) 実践

実践とはプログラム受講をきっかけにふり返った内容から実践しようと母親が考えたことや、具体的な子育て実践のエピソードについて母親が語った内容である。

①実践

1回目は「猶予をつくることにしたんですね。(中略)このことに関して、10回言ってできなかったらもうほんとは行かないとか」などの語りから抽出した〈子どもと

表5. Aさんの自意識概念の出現回数

	1回目	2回目	3回目	4回目	6回目	7回目	合計
ふり返り	3	3	4	3	2	2	17
気づき		3	1	2	1	1	8
実践	2	3		2	1	1	9

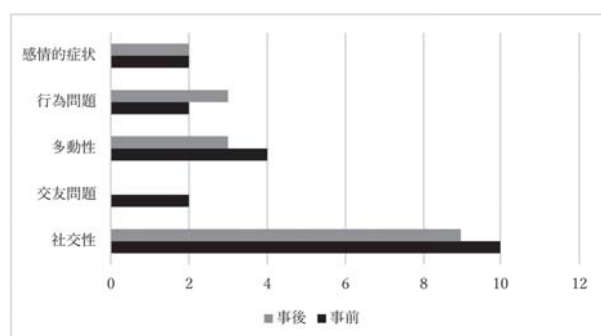


図3. BさんのSDQスコア

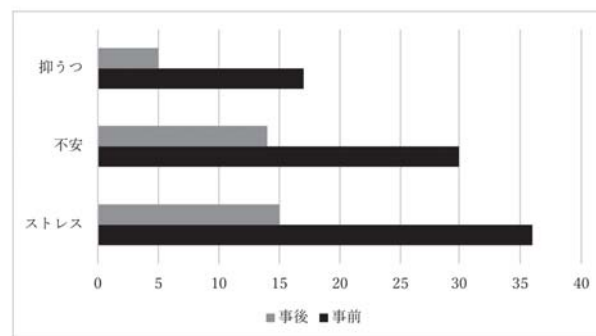


図4. BさんのDASSスコア

表6. Bさんの自意識概念(33項目)のまとめ

	1回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
コアカテゴリー	概念					
カテゴリー	概念					
	前向きな子育てとは	問題行動を取り扱う	前もって準備する	習ったことを実践していく (個人面談)	習ったことを実践していく (個人面談)	プログラム修了にあたって
	<ul style="list-style-type: none"> 子育て場面で感情コントロールのむずかしさ 子どもへの一貫性のない対応 	子育て場面で感情コントロールの難しさ		<ul style="list-style-type: none"> 自分自身の問題の明確化 親の状態が子どもに影響している 		
ふり返り	<ul style="list-style-type: none"> 自分と家族の気質 家族による協力 	子育てについての話やすさ	<ul style="list-style-type: none"> 家族へ伝える難しさ 家族に話せてすっきりした 	パートナーとの対話の難しさ	家族に伝える難しさ	家族への見方の柔軟化
	気にしていることの再確認	<ul style="list-style-type: none"> プログラムと現実の距離感 繰り返して身につけていくこと 感情コントロールの向上 	<ul style="list-style-type: none"> プログラムで習ったことを実践に応用するむずかしさ 生活の中でも子育てを優先すべきという思い 		ちょっとしたアドバイスが安心感につながる	これまでのプログラムの総まとめ
気づき	子どもとパートナーへの気づき	子どもの気になる行動減少	子どもの行動について分析する幅が増えた実感		パートナー協力	できることに注目するようになった
実践	子育て場面の想起		<ul style="list-style-type: none"> 家族への建設的な話 子育て実践 	最近空回りしている	<ul style="list-style-type: none"> 子どもが約束を覚えていくことによるやりがい 実践した子育て技術 	<ul style="list-style-type: none"> 子育てのやりがい 実践した子育て技術

共有しているルール」と「実行するときには必ず一応、約束もそうですけど、(中略) 確認とって、はしてます。」などの語りから抽出した〈子どもへの意思確認〉である。2回目は「今回の行動チャートの褒美は、まあこのやり方を続けても、芸がないから逆に(中略) ご褒美のレベルを変えてみようかなと、思いました。」などの語りから抽出した〈我が家なりのアレンジ〉と「よいところも、忘れずにいてあげるためには、どうしたらいいかなってずっと考えて」などの語りから抽出した〈子どものよいところを忘れないための思考〉と「当たり前のことを、ができた時も○みたいなのを、してたん、ですね。」などの語りから抽出した〈出来て当たり前なことを認める実践〉である。4回目は「今○の数に応じて、おこずかいを設定するようにしたんですね。」などの語りから抽出した〈我が家なりのアレンジ〉と「×を、×というのはそのよくないところ否定的なところを見ないんじゃないけど(中略) そればかりに目が、やっぱり行きがちになってしまうので、○をとにかく意識してみるようにしたっていうことかな。」などの語りから抽出した〈イライラを乗り越えるためにいいところをみる実践〉である。6回目は「自分から言われなくてもすることが増えましたよね。いわゆるいい子。っていうか私がああしてほしいな—って思うことを、自分からできるようになってます。」などの語りから抽出した〈いいところをみるを意識することによる子どものよい行動の出現〉である。7回目は「トリプルPの、をか、参考にしてる。真似を完全には実践できてないけど、それを意識した形のうーん生活はするようになったかなっていう気はしますね。」などの語りから抽出した〈自分に合った方法にアレンジ〉である。抽出された概念数の経過を表5に示す。

3-2. Bさん

トリプルPで使用される子どもの適応性についての質問紙SDQではプログラム実施前に臨床域はなかったが、実施後行為問題が臨床域になっていた(図3)。親の適応性についての質問紙DASSについて、実施前はストレス、不安、抑うつについて臨床域だったが、実施後はストレス、不安が臨床域となっており、抑うつに改善がみられた(図4)。

BさんもAさんと同様の手続きでインタビュー内容の分析を行った。欠席した2回目を除く6回分を分析対象とし、その結果33の概念を抽出した。そこで、概念間の関係を考えて5のカテゴリーにまとめ、更に3つのコアカテゴリーにまとめた。コアカテゴリーはAさんと同様である。【ふり返り】は[子育て困難感][同居家族][プログラム内容]、【気づき】は[子どもやパートナーへの気づき]、【実践】には具体的な子育て場面のエピソードを抽出した(表6)。

1) ふり返り

①子育ての困難感

1回目は「一生懸命冷静にとってるけど(中略) 自

分でもこう深呼吸しても怒りが収まらない(笑)」などの語りから抽出した〈子育て場面での感情コントロールの難しさ〉と「ぐずりに負けて(中略) じゃああと一個だけねとかやっぱ追加してしまいがちなので」などの語りから抽出した〈子どもへの一貫性のない対応〉である。3回目は「どっちかっていうとそちらの感情的になっていて、(中略) 今を収めるのに、離れたりとか」などの語りから抽出した〈子育て場面での感情コントロールの難しさ〉である。5回目は「自分の都合ででなんかこう変えてるような、感覚に自分もなるときがあるし」などの語りから抽出した〈自分自身の問題の明確化〉と「親がちょっとこう不安定になると子どもも一緒に、ちょっとこう不安定になるというか。」などの語りから抽出した〈親の状態が子どもに影響している〉である。

②同居家族

1回目は「いい意味で言えば江戸っ子のような感じのちゃきちゃきな感じで」などの語りから抽出した〈自分と家族の気質〉と「もし私が感情的になってその場を席離していても、誰かが気にかけてくれるっていう状況は、家族がいるときは、はいできています。」などの語りから抽出した〈家族による協力〉である。3回目は「結構前から話はできてたほうだと思うんですけど」などの語りから抽出した〈子育てについての話しやすさ〉である。4回目は「やめてほしいけど止められないっていうのがちょっと辛かったりするの。」などの語りから抽出した〈家族へ伝える難しさ〉と「一応トリプルPでこういうふうにならったよというふうに、(中略) 話はほんとに、あの。おかげでちょっとできました。」などの語りから抽出した〈家族に話せてすっきりした〉である。5回目は「中々ですってちょっと主人(笑)」などの語りから抽出した〈パートナーとの対話の難しさ〉である。6回目は「わかってもらえてない部分はあると思うんですね。なんか内容が。そのなんですかね。子育てについてなにかこういいアドバイスもらったり勉強してるっていうのは知ってるけど。」などの語りから抽出した〈家族に伝える難しさ〉である。7回目は「この二人の世界のやり取りとか、そういう風に思えるところも増えてきて、(中略) その時その時の状況っていうのをわたしももうちょっとこうなんですか柔軟にみれる」などの語りから抽出した〈家族への見方の柔軟化〉である。

③プログラム内容

1回目は「日ごろ、大体気にしているようなことを改めて認識させられたと思いました。」などの語りから抽出した〈気にしていることの再確認〉が抽出された。3回目は「場所から離れると、こういうなですかねあまりリアルじゃない」などの語りから抽出した〈プログラムと現実の距離感〉と「結局訓練みたいなので繰り返していくと身につけていくのかなって思います」などの語りから抽出した〈繰り返して身につけていくこと〉と「怒りとかをちょっとこうコントロールできてる気がします。

表7. Bさんの自意識概念の出現回数

	1回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	合計
ふり返り	5	5	4	3	2	2	21
気づき		1	1		1	1	4
実践	1		2	1	2	2	8

私が。」などの語りから抽出した〈感情コントロールの向上〉である。4回目は「起きてる現場でそういうことしようとしても、なんかうまくいかないなと思いつながら今日聞いてて」などの語りから抽出した〈プログラムで習ったことを実践に応用する難しさ〉と「日常生活に追われがちで、家事とかほかの雑務のほうが優先しがちなので、(中略)何してもまずはこう今やってるような内容のことを優先させる」などの語りから抽出した〈生活の中でも子育てを優先するべきという思い〉である。6回目は「気持ちもやり方も変わるといふか。ほんとちょっとしたアドバイスっていふか。」などの語りから抽出した〈ちょっとしたアドバイスによる安心感〉である。7回目は「全部ほんとに、総まとめという感じで、いろいろ思い出すことができましたし、今後? どうやって行ったらいいかっていふのがこう全部こうギュッと詰まっていた感じで」などの語りから抽出した〈これまでのプログラムの総まとめ〉である。

2) 気づき

①子どもとパートナーへの気づき

3回目は「いつの間にか、そうですね回数減りました。」などの語りから抽出した〈子どもの気になる行動減少〉である。4回目は「自分もその分、いっぱいいっぱいになるまでの時間が伸びたかなっていふのは(笑)あります。」などの語りから抽出した〈子どもの行動について分析する幅が増えた実感〉である。6回目は「主人だけに言えばちょっとこう話はしたので、やっぱこう言葉を選んでくれてるっていふ変化はあります。」などの語りから抽出した〈パートナーの協力〉である。7回目は「できることを注目してあげてってアドバイスもらってでそう思ったならなんかほんとに、かっとなったりすることも減ったし」などの語りから抽出した〈できることに注目するようになった〉である。

3) 実践

①実践

1回目は「向こうからもけしかけてくるというか、なにかこうアピールしてくるんですね」などの語りから抽出した〈子育て場面の想起〉である。4回目は「話してる時に子どもも居たんで、(中略)笑顔で会話してたので、子どもはそれは大丈夫だと思うんですけど。」などの語りから抽出した〈家族への建設的な話〉と「私が今日目標に立てたことなんですけど、(中略)やっぱその時間通りに帰らなくて、いつもその押し問答してるんですけど」などの語りから抽出した〈子育て実践〉である。

5回目は「頑張ってるというよりもなんかほんとに最近空回りしているような感じなんですよ。」などの語りから抽出した〈最近空回りしている〉である。6回目は「こっちが逆に忘れてるくらいあるのに。本人は一応そういうのはちょっと思い出したりしてるんだなあっていふので(中略)あやってきてよかったなあっていふか。」などの語りから抽出した〈子どもが約束を覚えていることによるやりがい〉と「今チャート表での目標は、あの一応食事のマナーなんですけど。」などの語りから抽出した〈実践した子育て技術〉である。7回目は「いつのまにか自分でこれやってるとかっていふのがほんとに増えて、なんかこうやりがいがあるっていふか。」などの語りから抽出した〈子育てのやりがい〉と「事前に準備しとくっていふことがありますけど、それもちょっと意識するようになったし(中略)多分うん細かく少しずつ身につけてるといふのがあります」などの語りから抽出した〈実践した子育て技術〉である。抽出した概念数の経過を表7に示す。

V. 考察

1. 私的自意識の質問紙調査について

私的自意識の質問紙調査の評価については、自意識高群の合計得点が 53.3 ± 3.3 、自意識低群の得点が 42.8 ± 7.1 であるという報告がある¹⁶⁾。本研究参加者の私的自意識の合計得点はプログラム実施前 51.95 ± 7.20 であり、実施後も 55.90 ± 4.63 であることから、高群に属していると考えられる。プログラムに参加した母親は、私的自意識が高かった。プログラム実施前から母親の私的自意識の得点が高く、プログラム終了後も高い得点を維持したままであった。また、プログラム実施前後の私的自意識の変化はみられなかったことから、2か月という短期間では自己への意識の特徴が変化するには至らなかったものと考えられる。名須川は親育てプログラムの効果について3年間の母親の子育て意識の変容を調査し、3年目の終わりに明らかな成長が見られたとしている¹⁷⁾ことから、意識の変容については長期的な調査が必要だと考える。

私的自意識10項目での変化はなかったが、プログラム受講がいずれかの項目に作用していると考え、探索的にHotelling-T²検定を行った。項目間の相関関係がなく、プログラム受講前と受講後の得点差の大きかった項目3(自分自身の内面のことには、あまり関心がない)、項目7(他人を見るように自分をながめてみる)がある)において有意差があった($p < .007$)。

2. インタビュー調査について

2-1. Aさん

Aさんはプログラムを受講してこのプログラムと自分の特徴との適応する点についてプログラム全体を通して考えていた。そして、褒めることへの苦手さや対話の難しさを感じながら、自分なりに当たり前なことでも認めたり自分の状態をかんがみたりしながら実践を続けたことにより、子どもへの見方や自分自身についても変化したと感じたことで、これからもプログラムの内容を参照しながら自分に合った実践を続けようという意識が生まれていた。この意識が生まれたのは、2回目で〈実現可能なレベルを考えること〉というプログラム内容について【ふり返り】のなかでプログラムへの適応がみられたことにより、余裕や自分・他者への【気づき】が生まれ、〈我が家なりのアレンジ〉という実践についての意識が芽生えたことが1度目のきっかけであったと考えられる。また、それが3回目での〈子どもの気になる行動に対応する疲労〉という自分の困難感についての深いふり返りへとつながり、[対話]という焦点化されたふり返りへとつながったと考えられる。そして、4回目には家庭の中で学んだ子育て技術を応用しようとするセッションがあったことが2度目のきっかけとなりプログラムをみて客観的に評価した〈褒めるのは苦手だけれども認めている〉という自分自身の特徴や〈子どもへの話し方の反省〉などといった対話についてのふり返りから今余裕があることや自分の中にある前向きさや他の家族への気づきがあり、それによって【実践】での具体的な方法である〈我が家なりのアレンジ〉へつながっていたと考えられる。その後のセッションで実践したことについてふり返り、また困難感も改めて認識し、今余裕があり、自分に余裕があると子どもの行動へも冷静に対応できることを認識しているために〈子どもの気になるところへ対する見方の変化〉が生まれたものと考えられる。また、〈いいところを見るを意識することによる子どものよい行動の出現〉が出てきたことにより、プログラムへの適応や自信にもつながり、7回目のまとめで〈肯定的な表現に変えることによる自分の変化〉を感じることにつながったのではないかと考えられる。そうして、プログラム受講後にも〈自分に合った方法にアレンジする〉ことを継続していこうという意識が生まれたのではないだろうか。

また、他者に対する〈周りにいた助言者への気づき〉や〈気になる行動対応時の他の家族の反応〉など自分と子どもだけでなく、視野の広がりが見られたことや[余裕]からAさんの気持ちにゆとりが生まれ、よりプログラム受講に対する意識や実践を試みようとする意識が深まったものと考えられる。

2-2. Bさん

Bさんはプログラム受講以前より〈子育て場面での感情コントロールの難しさ〉や〈子どもへの一貫性のな

い対応〉など自分に困難感の原因帰属をしている傾向があった。また、同居している家族について気質を自分なりに理解、認識し、家族から協力を得られていると感じていた。子育て場面についても子どもの問題行動がはっきりと語られていた。問題行動についての対応について考えるセッションではセッション中のロールプレイについても距離感を抱いており、プログラムへの抵抗と考えられる。個別相談に向けて事前に準備するセッションでは、家族への不満や自分自身の行動や感情や子どもの行動について困難を感じながらも、プログラムを媒介として家族と話ができたことには満足感を得ていた。しかし、ここまでのグループのセッション中はプログラムへの適応がまだされていなかったと考えられる。その状態でもセッションにそったふり返りをしたり、そのふり返りから自分の内省へとつなげていたりしたことにより、自分についての気づきも生まれ、まじめにプログラムで学んだ内容を実践しようとしていると考える。グループのセッションから離れ各家庭の子育てについてファシリテーターと話し合う個別相談のセッションでは、より自分の家庭の子育て困難感が抽出され、同居家族についてパートナーに限定された難しさが語られている。同居家族の中でもパートナーがBさんにとって重要他者となっていることが考えられる。実践では、家庭での実践の難しさが語られていた。続いての個別相談でプログラムへの適応と考えられる〈ちょっとしたアドバイスによる安心感〉が抽出された。また、前は難しさを感じていたパートナーへ対して〈パートナーの協力〉という気づき生まれ、〈子どもが約束を覚えていることへのやりがい〉や〈実践した子育て技術〉というプログラムで習ったことの実践や子どもからやりがいを得ていることが語られている。5回目のセッションでより難しさを感じたことにより6回目の気づきや実践につながったものと考えられる。

このような過程を経て、最終セッションでプログラム全体についてのふり返りと今後へむけてのしせいがみられる。またプログラムで難しさを感じたり、プログラムを媒介として話せるようになったり行きつ戻りつしていた家族への思いが一応のまとまりをみせている。子どもへの見方が変化していると母親自身が感じていると考えられる気づきが抽出され、〈子育てのやりがい〉と〈実践した子育て技術〉という前向きな【実践】が語られるようになった。

2-3. AさんとBさんについて考察

AさんBさん共に1回目ではプログラムへの共感のみられるものの、具体的な実践への思考には結びついていないようだった。2回目はAさんのみ出席し、Bさんは欠席した。Aさんが2回目でプログラムへの適応が見られたことに対し、Bさんはその後6回目まで適応が見られなかった事により、2回目のセッションを受講することはこのプログラムの適応に影響しているものと考えら

図5-1. 母親の意識変容プロセス

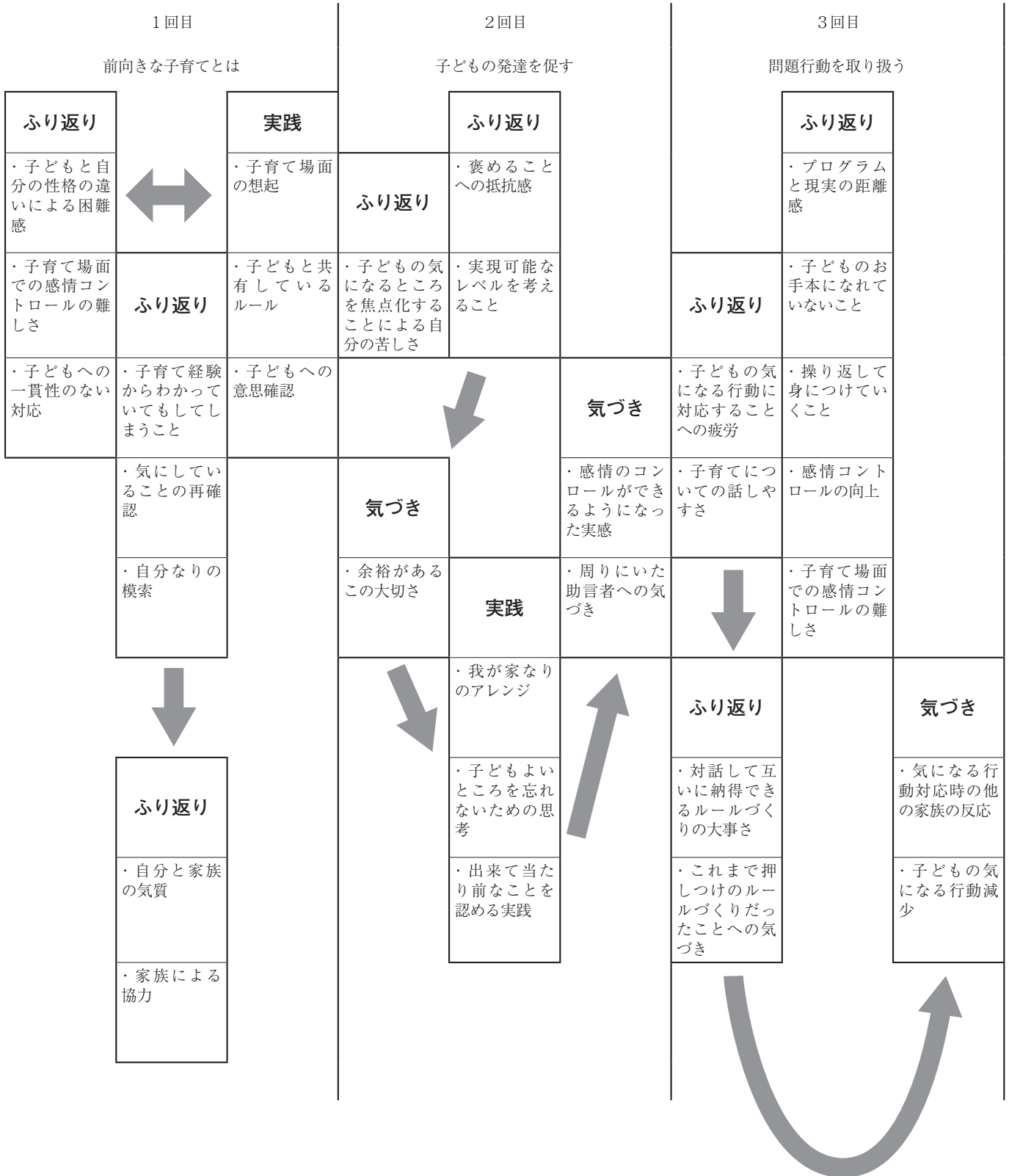
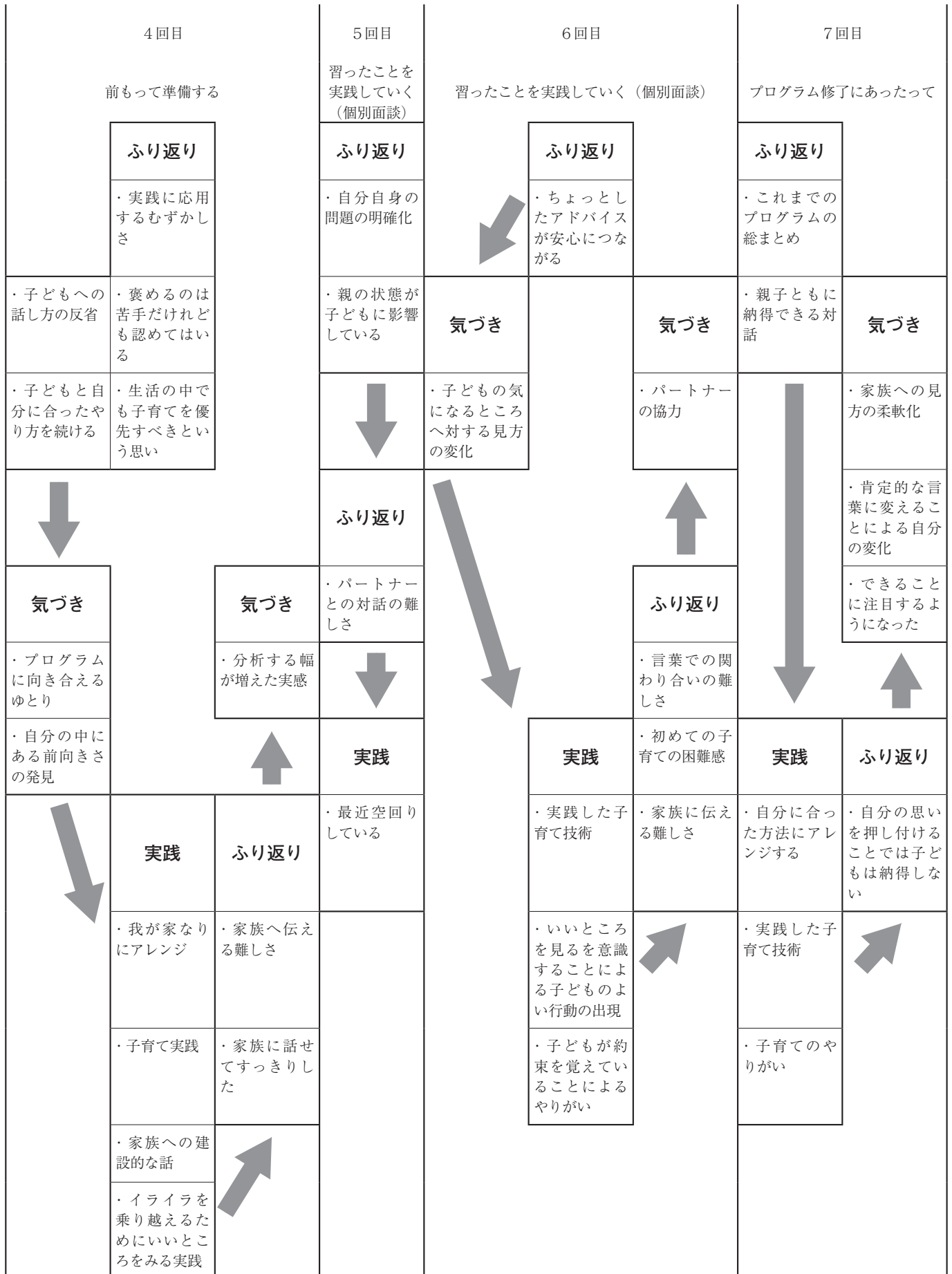


図5-2. 母親の意識変容プロセス



れる。2回目の内容は子どもの発達を促す10の技術を学ぶことである。2回目のセッションと3回目のセッションは連続性がある。2回目で子どもとの関係を作る建設的な子育て技術を学び、3回目で問題行動に対応するための子育て技術を学ぶため、2回目に出席することで3回目の心の準備をするものと考えられる。そう考えると2回目はプログラム全体を通して重要なセッションとなることも考えられる。

3回目でAさんBさん両名ともふり返りが多かったのは子どもの問題行動に対応する親の行動を考えるため、より自分の子育て実践と照らし合わせて内省的な意識が促進されたためと考えられる。動画の内容は一般的な子育てのハイリスクな状況（買う予定のないものを欲しがると、かんしゃくなど）を紹介している。そのことによって、母親は自分の子育て実践の中で思い当たる行動と、それに対応している自分自身の姿をふり返ったことにより、ふり返りの概念が多くなったのではないかと考えられる。そのふり返りのセッションを経て4回目でその後の2週間という短期間で達成できるような具体的な目標を立てるというセッションがある。それによって、これまで学んだ子育て実践をいかに実践するために考える。そのセッションでもう1度自分自身や子育て実践やプログラム内容についてふり返り、ふり返りの中から気づきが生まれ、そして実践についての具体的な思考へとつながっていったものと考えられる。つまり、4回目のセッションは否が応でも子育て実践について考えるセッションのため、参加者はこれまでの子育て実践について、プログラムや自分自身、子ども、家族についてふり返り、その中から生まれた気づきから、実践を考えるという思考がめぐるセッションとも考えられる。5回目、6回目は個別相談のセッションである。このセッションでは1人20分の個別相談が行われ、母親は実践した子育て技術や子育ての中で気になることについてファシリテーターに相談する。Aさんは個別相談で〈子どもの気になるところへ対する見方の変化〉や〈いいところを見るを意識することによる子どものよい行動の出現〉という自信を深めている様子が見られたが、Bさんの5回目は〈最近空回りしている〉という葛藤もみられる。その後の6回目で〈ちょっとしたアドバイスが安心感につながる〉というプログラムへの適応がみられる。グループワークでなかなか適応が見られなかった参加者も、この個別相談で自分の家庭の状況に応じたアドバイスを受けられることにより、プログラムへの適応が見られたと考えられる。7回目のセッションではこれまでのセッションのまとめとふり返りが行われる。2回目でプログラムへの適応がみられたAさんは〈肯定的な言葉に変えることによる自分の変化〉という自分自身の変化を感じているのに対しBさんは〈できることに注目するようになった〉という自分自身の変化を感じている。2名共に自分自身の変化を感じることにより、プログラム受講の達成感やこれからの子育て

への継続が促されていると考えられる。Aさんは〈自分に合った方法にアレンジする〉ことをこれからも継続していこうと考えている。Bさんは〈子育てのやりがい〉を感じ〈実践した子育て技術〉について語り満足感を得ていると考えられる。2名ともプログラムへの適応の時期はズレがあったものの、最後のセッションでは子育て実践し、自分や家族、子どもの変化を感じていた。

これらから、1回のみセッションではなく週1回7回のプログラムに継続して出席したことによって、①ふり返り②気づき③実践そしてまたプログラムを受講しふり返ると意識のサイクルが生まれ、よりプログラムの効果が得られたものと考えられる。特に4回目のセッションによってこのサイクルはより促されているものと考えられる（図5-1, 図5-2）。

VI. 総合考察

本研究では子育てプログラムを受講した母親の意識変容を私的自意識尺度とインタビュー調査から検討した。質問紙調査の結果、プログラム実施前後で私的自意識の変化は認められなかった。しかし探索的検定の結果有意差が見られた項目について検討を行っていくことで、プログラム受講における母親の意識変容を検討していく一助になると考える。

インタビュー調査から、意識変容の内容について分析を行った。子育て実践の中で子育て困難感を抱えた母親はプログラム受講で動画を見たり、他の母親から話を聞いたことで客観的に子育て実践をふり返り、実践につながる気づき生まれ、実践に活かそうとする意識が芽生えていた。経時変化をみると、1回目のセッションでは気づきは生まれず、2回目のセッションから気づきはうまれていた。さらに3回目でふり返りがより促され、4回目で実践に向けて思考を巡らせる。5回目と6回目の個別相談では実践でうまくいかない〈最近空回りしている〉という思いがありつつも週に1回子育てスキルの調整をすることによって、子育て実践をふり返り気づき

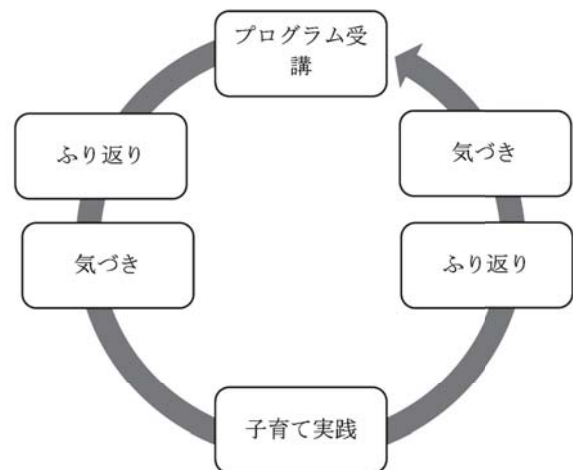


図6. 母親の自己意識の循環プロセス

が生まれ、7回目ではプログラム内容よりも実践からのふり返りや気づきが促されるようになっていた。

子育てプログラムを受講することにより、①ふり返り、②気づき、③実践のサイクルが生まれていた。はじめはプログラムを媒介して母親のふり返りや気づきが促されているものの、個別相談を経て実践からふり返りや気づきが促されるようになっていたと考えられる。サイクルが循環することによって、母親はプログラムの効果をより得ることができ、プログラム修了後に向けても意識が向いているものと考えられる(図6)。

Ⅶ. 今後の課題

本研究では子育てプログラムを受講した母親の意識変容を参加者の内2名のインタビューから質的分析を行った。しかし2名のデータによる般化は難しいため今後は研究データを蓄積していく必要がある。私的自意識尺度の中で、どの部分により効果があったのかも詳しく検討していきたいと思う。子育てプログラムを受講する母親と受講を希望しない母親では私的自意識に差があるのか、職業の有無や職種、家族形態でも差があるのかなど対象者を増やして検討したい。今後、女性の就労状況や少子化、家族形態の多様化などの社会背景により、養育者も多様化していくことが考えられる。父親や祖父母など他の対象者についても検討していきたい。今回のインタビューでは実際の子育ての様子を観察したものでなく母親の主観的語りから子育て実践の様子を抽出した。母親の意識という研究テーマゆえであるが、実際の子育て実践での様子の観察から客観的に評価し、母親の評価との比較も検討するべきかもしれない。

○謝辞

質的分析でご助言をいただいた森谷由美子先生、発達教育学専攻院生山下雅佳実さん、前向き子育てプログラムファシリテーター、参加者のお母さま方、快くインタビューを引き受けてくださった2名の母親に心より感謝申し上げます。

Ⅷ. 文献

- 1) 山上敏子：第1章, 1 親訓練の意義, 発達障害児を育てる人のための親訓練プログラムお母さんの学習室, 国立肥前療養所, 山上敏子監修, 二瓶社, 3-4, 1998
- 2) 井潤知美, 上林靖子: ペアレントトレーニングに参加した親が自己効力感を獲得するプロセスの検討—修正版グラウン

- デッド・セオリー・アプローチを用いて—, 児童青年精神医学とその近接領域54 (1), 54-67, 2013
- 3) 加藤則子: 前向き子育てプログラム(トリプルP)の紹介, 小児保健研究65 (4), 527-533, 2006
 - 4) Carol Markie-Dadds, Karen M.T. Turner, Matthew R. Sanders: グループトリプルP 前向き子育てプログラムグループワークブック, Triple P International, 2005
 - 5) 加藤則子・柳川敏彦編: 「ちょっと気になる」から「軽度発達障害」まで—, トリプルP~前向き子育て17の技術—, 診断と治療社, 2010
 - 6) 石津博子, 益子まり, 藤生道子, 加藤則子, 塩澤修平: 前向き子育てプログラム(Positive Parenting Program; Triple P)による介入効果の検証, 小児保健研究67 (3), 487-495, 2008
 - 7) 中島範子, 藤田一郎: 前向き子育てプログラム(トリプルP)が親子の心理行動面に及ぼす効果, 子どもの心とからだ22 (1), 69-75, 2013
 - 8) 興石薫: 母親の自己注目傾向と育児不安について, 小児保健研究6 (3), 475-481, 2002
 - 9) 菅原健介: 自意識尺度(self-consciousness scale)日本語版作成の試み, 心理学研究55 (3), 184-188, 1984
 - 10) 辻平次郎著: 第7章自己意識状態に関する実証的研究, 自己意識と他者意識, 北大路書房, 93-111, 1993
 - 11) 平成23年社会生活基本調査(福岡県)
http://www.pref.fukuoka.lg.jp/uploaded/life/21157_15373138_misc.pdf (2017.12.26閲覧)
 - 12) 木下康仁: ライブ講義 M-GTA, 実践的質的研究法, 修正版グラウンテッド・セオリー・アプローチのすべて, 弘文堂, 2003
 - 13) 西田千夏: 親子支援研究における内省とその類似概念についての基礎的研究, 子ども家庭福祉学 14, 25-34, 2015
 - 14) 西田千夏: 発達支援を受けている子どもの親が子どもを洞察するプロセス—親の内省機能が及ぼす影響の検討—, 日本小児看護学会誌24 (2), 10-17, 2015
 - 15) 大西慶子, 永田博, 武井裕子: 高機能広汎性発達障害児をもつ母親の子どもの捉え方とその変容過程—療育プログラムに参加した母親を対象とした質的研究—, 川崎医療福祉学会誌23 (1), 159-168, 2013
 - 16) 吉田 明日美, 高田 和子, 藤井 瑞恵, 戸谷 誠之: 女性陸上短距離選手における自意識と食事記録法によるエネルギー摂取量の評価誤差との関連, 日本栄養・食糧学会誌66 (2), 101-107, 2013
 - 17) 名須川知子, 楠本洋子: 親育てプログラムの効果に関する研究—3年間の母親の子育て意識の変容を中心に—, 兵庫教育大学研究紀要38, 1-8, 2011