

養育者の内的作業モデルと自己内省の関連ⁱ

— 他の親子からの影響に着目して —

田代佳織ⁱⁱ・重橋のぞみ

Relationship Between the Child Caregiver's Internal Work Model and Self-Reflection — Focusing on the Influence of Other Parents and Children —

Kaori Tashiro・Nozomi Jyubashi

【問題と目的】

現代の日本社会は、核家族化や地域のつながりの希薄化により、育児に対して周囲の手助けを求めにくく、育児が孤立し、母親の負担が大きくなっている。特に養育者の持つ育児不安やストレスは深刻な問題の1つであり、児童虐待相談件数が増加していることから問題の深刻さが伺える。

育児困難になる要因の1つに、養育者の内的作業モデル (Internal Working Model : 以下 IWM) がある。IWM とは、幼少期に愛着対象との日々の持続的な相互交渉を通して、人の内部に形成される自己と他者に対する心的表象である (Bowlby, 1969)。Bowlby (1993) は、子どもがアタッチメント対象との具体的な経験を通して、アタッチメント対象の情緒的応答性等に関する主観的な確信、表象を有すると考え、この表象を IWM とした。アタッチメント経験の内在化は、自己に関するモデルも形成する。養育者が非応答的・拒絶的である時、子は養育者を悪いものとして内在化し、自分が愛され、助けられるに値しない存在であるという表象を作り上げる。これより養育者の不安定な IWM が育児を困難にさせるとの結果が示されてきた (浦山・西村, 2009)。

しかし、近年 IWM の変容に関する研究も進んでおり、世代間伝達が生じない要因、IWM を変容させる要因を検討することの重要性が示され (遠藤, 2010)、要因の一つとして養育者の内省機能が注目されている。内省機能とは、自己の心的状態や他者の心的状態から、自分や他者の行動の意味を認知し理解する能力のことである (岡本, 2010)。

林・横山 (2010) は、ネガティブな経験を持ちながらも IWM の不連続性を示す養育者は、自らの経験を振り返る力に長けており、されて嫌だったことを明確に意識すると同時に様々なサポートを積極的に享受し、他者の支えを得る力があることを示している。山岸 (2013) は、IWM の変容には重要他者の存在に加え、内省力、メタ認知的モニタリングが関連することを示している。ま

た、西田 (2015) は、親が子どもを洞察するプロセスを検討し、「親自身が不安や焦りから一歩引いて子どもをみることができる」ことの重要性を指摘している。さらに北川 (2013) は、アメリカにおける the Circle Of Security に関する一連の研究を紹介し、親の内省機能とアタッチメントとの関連を臨床実践例から指摘している。これより、子育ての悩みを抱える養育者に対し、自己を振り返る自己内省機能を高める支援も一つの有効な方法になり得ると考えられる。

ところで、内省には自己への脅威・喪失・不正によって動機づけられ自己へ注意を向けやすい特性としての反芻、知的好奇心によって動機づけられた自己へ注意を向けやすい特性としての省察の2つがある (高野・丹野, 2008)。朴・杉村 (2009) は、子育てにおける省察の影響を検討し、子どもの状態の正確な読み取りや他者の観察が、子育てにおいて重要であることを示唆している。また、省察をよく行う親は、否定的な内省 (自己反芻) と肯定的な内省 (自己省察) の両方を行うことも指摘している。すなわち省察を高めるだけでなく、反芻と省察の折り合いをいかにつけるかも子育て支援には重要だと考えられる。しかし、自己省察と自己反芻の2種類の視点から子育て支援との関連について実証研究されたものは少ない。

このことに対し、田代・重橋 (2018) は養育者の IWM と自己内省の3視点 (親・子ども・他者) に着目し、育児感情との関連を検討している。その結果、IWM のタイプ (不安定群・安定群) によって省察・反芻を行う傾向に差があることが明らかとなった。「不安定群は、安定群と比較して自己反芻を行いやすく、他の親子に視点が向きがちであり、他の親子との比較の中で自分のできなさに注意が向く可能性」が示された。また、育児感情の結果から、他者への注目は省察も反芻もネガティブな子育て感情に影響を及ぼしていた。これより IWM 不安定群への支援を検討するためには、「他の親子に注目した際の反芻の影響」について、さらに検討することが求められる。しかし、田代・重橋 (2018) は質問紙を用い

i 本論文は、2017年福岡女学院大学人文科学研究科臨床心理学専攻修士論文を加筆修正したものである。

ii 元福岡女学院大学人文科学研究科臨床心理学専攻大学院生

た量的な分析であり、反芻を行うことの効果に対する認識、反芻を行うことの影響などの検討は行えていない。

また、朴・杉村（2009）は省察をよく行う親は省察だけではなく反芻も行うことを指摘していることから、反芻は自分を責めることのみを使用されず、困難を乗り越えるための工夫に使用される可能性も考えられる。特に安定群は、反芻を子育てに活用しているのではないだろうか。しかし、反芻に対する両群の質的な違いについて検討はなされていない。内省を子育てに活かすには、安定群の反芻、特に他の親子に注目した際の反芻の在り方を検討することは重要な視点であろう。

そこで本研究では、養育者のIWMのタイプ別に自己内省の3視点（親・子ども・他者）の特徴、とりわけ他の親子に注目した際の反芻について自由記述を用いて検討する。なお本研究では、辻（2004）より、肯定的な振り返りを「自己省察」否定的な振り返りを「自己反芻」とする。

【方法】

1. 調査協力者 A施設の子育て講演会に参加した乳幼児を持つ保護者に対し、質問紙調査を実施した。不備回答を除く18名が分析対象者である。

2. 調査時期 2017年10月

3. 手続き A施設での子育て講演会の際に、質問紙を無記名方式で配布し、調査に同意を得た協力者の質問紙をその場で回収した。

4. 質問紙の構成

フェイスシート（年齢、家族構成、サポートの有無、子の人数、就労形態）に加え、以下の2つの質問紙から構成されている。

1) 成人版愛着スタイル尺度（詫摩・戸田, 1998）

3つの愛着スタイルの強さを測定し、個人内での相对比较によって愛着スタイルを類型化するもので、下位尺度は「安定型」「アンビバレント型」「回避型」である。下位尺度から2項目ずつ計6項目を抜粋し、6件法で尋ねた。項目は「私は知り合いができやすい方だ」「あまりにも親しくされたり、私が望む以上に親しくなることを求められたりするとイライラしてしまう」「人は、本当はいやいやながら、私と親しくしてくれているのではないかと思うことがある」「私はすぐに人と親しくなる

方だ」「ちょっとしたことですぐに自信をなくしてしまう」「どんなに親しい間柄であろうと、あまりなれなれしい態度をとられると嫌になってしまう」である。

2) 子育てにおける自己の振り返り（自由記述）

①子育てを振り返る際の3視点について

本研究では、朴・杉村（2009）と田代・重橋（2018）を参考に3視点を用いて子育てにおける自己の振り返りの回答を求めた。朴・杉村（2009）は、子育てに関する省察・反芻について「親・子・他者」の3視点から捉えられるとしている。質問紙では各視点の説明を行った（表1）。親自身の省察（以下、親視点と記載）は「自分が子どもに対してとった言動についての視点」、子どもに関する省察（以下、子視点と記載）は「子どもの態度・言動について感じる視点」、他者を通した省察（以下、他者視点と記載）は「他の親子との関わりに対して感じる視点」である。

②自己省察・自己反芻について

3場面に対する省察と反芻について回答を求めた。問題と目的で先述した通り、高野・丹野（2008）は、省察と反芻について定義している。本研究では、自由記述での回答を求める際、調査協力者が省察と反芻について理解しやすいように、省察を「前向きな振り返り」、反芻を「後ろ向きな振り返り」と記載した。本論文の末尾に資料として、質問紙の抜粋を添付した。

③質問項目

質問Ⅰ 子育てをみつめるきっかけ

3視点（親視点・子視点・他者視点）を100として、育児をみつめるきっかけが生じる割合について、記載例を示した上で回答を求めた（設問は資料に提示）。

質問Ⅱ 3視点別の省察・反芻の割合

今後の子どもの関わりに活かすための「前向きな振り返り」、後悔が繰り返され浮かんできるとような「後ろ向きな振り返り」の合計を100とした際の、各振り返りの割合を3視点別に書き込むよう求めた（資料参照）。また、他者視点による振り返りの具体的エピソードの記載を求めた。

質問Ⅲ 反芻に関する質問

反芻が子育てに与える影響および反芻を子育てに活かす方法を検討するため、以下の回答を求めた。フローチャートを用いて説明し、該当箇所のみ回答できるように、質問を設定した（資料参照）。

表1 育児をみつめる3つの視点

| きっかけ | 視点 |
|------------|---|
| 1. 親としての自分 | 自分が子どもに対してとった言動についての視点 (例) 子どもに何か伝える前に、自分の伝え方について考えることがある。 |
| 2. 子どもの気持ち | 子どもの態度・言動について感じる視点 (例) 子どもと話したあと、子どもがどのように受けとめたか考えることがある。 |
| 3. 他の親子と自分 | 他の親子との関わりに対して感じる視点 (例) 他の子どもが親と関わる様子を見て、自分の子育てが気になり頭からはなれない。 |

問1は、「後ろ向きな振り返りは必要か不要か」を問い、その理由を求めた。問2は、「後ろ向きな振り返りに対する行動」について、提示した8項目（誰かのせいにする、愚痴を言うなど）から該当する項目の回答を求めた（複数選択可）。問3は、反芻を行った後に気持ちが軽くなったエピソード、問4は反芻が自動的に生じる際に工夫している点について、回答を求めた。問5は、子育ての振り返りをうまくコントロールする為に今後心掛けたいことについて記入を求めた。

5. 倫理的配慮

本研究は、本学倫理審査委員会における審査の了解を得て実施した。事前に研究者間で確認を行い、協力者の負担を考慮し質問量および質問項目を選定した。与える影響についても検討を行った。回答は無記名・任意であること、回答しないことで不利益が生じないこと、研究以外の目的で使用されることがないことを質問紙に明記し、口頭および文章にて説明した。これらの説明を行った上で、同意を得た協力者のみに調査を依頼した。

【結果】

(1) 調査対象者の属性

調査協力者18名の属性を表2にまとめた。

(2) IWMの群分け

調査協力者のIWM傾向を調べるため、田代・重橋(2018)で用いたIWMの群分けに沿って分類することとした。そこで、成人版愛着スタイル尺度得点(詫摩・戸田、1998)を、田代・重橋(2018)のデータに加え、再度クラスタ分析を行った。その結果、IWM安定群(以下、安定群)とIWM不安定群(以下、不安定群)に分類された。安定群は全体の83%、不安定群は17%であり、講演会の参加者は安定群の割合が高く、不安定群は少数であることが示された。

(3) 3視点別の育児をみつめるきっかけ

3視点(親視点、子視点、他者視点)によって、自分の育児をみつめるきっかけに差があるかを検討するために、視点別の割合を各群別にまとめた。結果を表3に示す。

表2 調査対象者の属性

| 項目 | 分類項目 | % |
|---------|-----------|-----|
| 年代 | 20代 | 6% |
| | 30代 | 44% |
| | 40代 | 50% |
| 家族構成 | 核家族 | 89% |
| | その他(親と同居) | 11% |
| 子どもの数 | 1人 | 28% |
| | 2人 | 50% |
| | 3人以上 | 22% |
| サポートの有無 | あり | 50% |
| | 複数あり | 11% |
| | なし | 39% |
| 就労形態 | 専業主婦 | 67% |
| | パートタイム | 17% |
| | フルタイム | 11% |
| | 育児休暇中 | 5% |

表3 群別の「自分をみつめるきっかけ」および「各場面別の振り返り方」

| 項目 | 分類項目 | IWM安定群 | IWM不安定群 |
|-------------------------|-----------|--------|---------|
| 自分を見つめるきっかけ | 親として | 51% | 36% |
| | 子どもの気持ち | 33% | 37% |
| | 他の親子 | 16% | 27% |
| 親としての自分 (親視点) | 前向きな振り返り | 56% | 23% |
| | 後ろ向きな振り返り | 44% | 77% |
| 子どもを見つめた時の自分 (子視点) | 前向きな振り返り | 58% | 47% |
| | 後ろ向きな振り返り | 42% | 53% |
| 他の親子を見つめた時の自分 (他者視点) | 前向きな振り返り | 55% | 27% |
| | 後ろ向きな振り返り | 45% | 73% |

表3より、安定群は親としての自分をみつめるきっかけが最も高く、次に子ども、他者の順に続くのに対し、不安定群は親としての自分と子どもをみつめる自分が同程度であり、他者視点が安定群と比較し高いことが示された。

(4) 3視点別の育児の振り返り方

3視点(親視点、子視点、他者視点)における育児の振り返り方を、群別に表3にまとめた。安定群は親視点では前向きな振り返りが56%と5割を上回っていたが、不安定群は2割と低いことが示された。また、安定群は子視点で自分を振り返る際、前向きな振り返りが58%であるのに対し、不安定群は後ろ向きな振り返りが53%と5割を上回っていた。さらに、安定群は他者視点で自分をみつめる際、前向きな振り返りが55%と5割を上回っているのに対し、不安定群は後ろ向きな振り返りが73%と7割を上回っていた。

(5) 自由記述分類(他者視点のエピソード)

自由記述から得られた内容をグランデッドセオリーアプローチを用いて分類を行った。分類後、心理学を専攻している大学院生1名に協力を求め、結果の照合を行い、判定結果が不一致となった記載箇所については協議を行い、分類を行った。結果は、ラベル、自由記述例、各群別の出現率を記載している。

他者視点の前向きおよび後ろ向きなエピソードを表4にまとめた。前向きなエピソードから、安定群は他者の言動や情報を参考に、我が子への新しい発見を行っており、自分自身の子育てをより良いものに捉えることがわかる。一方、不安定群は全員未記入であった。また、他者視点時の後ろ向きなエピソードから、両群共に他者比較による反省、困惑、自己不全感、焦燥感を感じるこ

とが示された。

(6) 反芻の必要性に対する各群の認識

反芻に対する必要性の有無を各群で比較するため、群別に反芻の必要性への意識を問うた。その結果、安定群は反芻が必要であると感じている者が80%と8割に対して、不安定群は33%と低く、大半が不要であると回答した。

次に、回答理由について表5にまとめた。安定群は反芻を必要と回答する者が多く、理由として精神的な負担感を感じるものの、自己の反省の機会として受け止め、改善への期待を持ち、子どもの理解に繋げようとしていた。それに対し不安定群は、反芻を必要ないと回答した者が多く、理由として「考えすぎるから」「きつい」「気分がめいる」などの精神的負担感があげられた。

(7) 各群の反芻時の感情比較

反芻を行った際に生じる感情の数を各群で比較した。分類は生じた感情の回答が少ない場合(2以下)と複数の感情の回答があった場合(3以上)の2分類である。その結果、安定群は2以下が60%、3以上が40%であった。不安定群は、2以下が33%、3以上が67%であった。安定群は感情数3以上が4割であるが、不安定群は約7割であった。これより、不安定群は反芻を行った際に複数の感情が生じることが示された。生じる感情の詳細を表6に示す。

(8) 反芻により気持ちが軽くなったきっかけ

反芻により気持ちが軽くなるきっかけについて、群別にまとめた(表7)。ラベルと例、および群別の回答率を示す。

(9) 群別の反芻時の方略

反芻を行った際、どのような方略を使用していたかに

表4 各群の他者視点時のネガティブ・ポジティブ感情の例と割合

| ラベル | 例 | IWM安定群 n=15 (未記入9名) | IWM不安定群 n=3 (未記入3名) | |
|------------|---------------------|--|---------------------------|-------|
| 前向きなエピソード | 1.他者の姿勢からの学び | 我が子より年齢の高い人の子育てを参考にする | 20% | 0% |
| | 2.現実の受けとめ | 経済的にも環境的にも、他者と比較してもしかたないと行き着き、しあわせを感じる | 6% | 0% |
| | 3.他の子どもとの比較による新しい発見 | 他の子と比べて変わっているところをおもしろいと感じて探し、関心のあることをみつけようとする | 6% | 0% |
| | 4.未記入 | | 68% | 100% |
| | | (未記入2名) | (未記入0名) | |
| 後ろ向きなエピソード | 1. 他者比較からの反省・困惑 | 他の子と比較して変わっているところをみつけてしまい、心配や不安がよぎる/他者の子は賢いのうちの子とはネガティブな気持ちが湧く | 33.3% | 33.3% |
| | 2. 他者比較からの自己不全感 | 自分の子どもの困った行動に対してたしなめた後、他のママが同じような行動に優しく対応していた時自分のできなさをを感じる | 20.0% | 33.3% |
| | 3. 他者比較からの焦燥感 | 他の子ができることを我が子ができないとき/習い事をさせていないので、他の親の子話を聞いて焦る/すべての人ができる母親にみえて焦る | 33.3% | 33.3% |
| | 4.未記入 | | 13% | 0% |

表5 各群の反芻が必要・不要と感じる理由と割合

| 必要性 | ラベル | 例 | IWM安定群 n=15 | IWM不安定群 n=3 |
|-----|-----------------|---------------------------------------|----------------|----------------|
| 不要 | 1. 精神的負担感 | 考えすぎるから/きつい・気分がめいる | 13% | 67% |
| 不要 | 2. ネガティブ回避 | 基本的に前向きなので | 6% | 0% |
| 必要 | 3. 改善への期待 | 今後に活かせることがあると思う/改善できるかもしれないから | 31% | 0% |
| 必要 | 4. 自己をみつめる機会・反省 | 自分に気づくチャンス/誤った教育をしたことをきちんと認識し反省できるから | 44% | 0% |
| 必要 | 5. 子ども理解 | 子どもをみつめ直すきっかけになるから/ 子どもの就職などに関わるから | 6% | 33% |

表6 各群の感情別の割合

| ラベル | IWM安定群 n=15 | IWM不安定群 n=3 |
|-------------|----------------|----------------|
| 1. 原因を考える | 20% | 11% |
| 2. 自分を責める | 17% | 23% |
| 3. 愚痴を言う | 15% | 11% |
| 4. 感情的になる | 12% | 22% |
| 5. 家族に八つ当たり | 9% | 22% |
| 6. 誰かのせいにする | 9% | 0% |
| 7. 考え込む | 9% | 11% |
| 8. 何もできなくなる | 3% | 0% |
| 9. 考えない | 3% | 0% |
| 10. 平常心 | 3% | 0% |

ついて、群別にまとめた（表8）。ラベルと例、および群別の回答率を示す。

(10) 反芻を行った際に今後取り組みたいこと

反芻を行った際、今後どのような方略を使用したいと考えているか、ラベルと例を示し、群別の回答割合をまとめた（表9）。

【考察】

1. 子育てをみつめるきっかけ

18名のIWM傾向は、安定群15名不安定群3名に分類された。結果から、IWMのタイプによって自己省察・自己反芻を行う傾向に差があることが示唆された。表3より3視点（親、子ども、他者）の割合は、両群において特徴的であった。安定群の5割が親視点をきっかけに育児をみつめると回答したのに対し、不安定群は約3.5割に留まり、他者視点をきっかけに育児をみつめる割合が約3割であった。これに対し、安定群の他者視点は約1.5割であった。また、不安定群は安定群と比較し、3視点すべてにおいて後ろ向きの振り返りを行うことが

示され、不安定群は物事を前向きに捉えにくく、反芻を行いやすいことが示された。

田代・重橋（2018）は、不安定群は安定群より3視点全てにおいて有意に反芻を行うことが得られている。この結果は、本研究の結果と一致する。IWMのタイプによって自己反芻の行いやすさに差があることが本研究からも明らかになった。

2. 他者視点時に感じる感情の分類

表4（質問Ⅱ問4自由記述の分類）の他者視点時の後ろ向きなエピソードから、他者比較による反省・困惑、自己不全感、焦燥感を両群共に感じる事が示された。これより、他の親子に視点が向くことは、両群ともネガティブな経験となり得ると考えられる。なお、安定群は他者をみつめた際、「他者の姿勢からの学び」「現実の受けとめ」「他の子どもとの比較からの新しい発見」などの前向きなエピソードも体験していた。

しかし、不安定群は安定群で分類された前向きなエピソードの記述はなかった。不安定群は自己に対する信頼が低いため、育児に自信がなく、他者の子育てに注意が向いた際には安定群と異なり、自分のできなさへ注目し

表7 各群が反芻を行った際に気持ちが軽くなったきっかけと割合

| 必要性 | ラベル | 例 | IWM安定群 n=15 | IWM不安定群 n=3 |
|---------|----------------|--|----------------|----------------|
| 不要 / 必要 | 1. 気晴らし | ショッピング/友人との食事 | 11% | 67% |
| 必要 | 2. あきらめ | 自然消滅 | 0% | 33% |
| 必要 | 3. 自己成長の実感 | 子育て初期の自分と現在を比較し成長を感じた時 | 6% | 0% |
| 必要 | 4. 他者からの共感 | 友人や家族に親身になって聴いてもらった時 / 実母や友人が話を聴いてくれた時 | 17% | 0% |
| 必要 | 5. 解決策への行動 | 専門家に大丈夫と言ってもらえた時/先輩ママに相談した時 | 11% | 0% |
| 必要 | 6. 物理的なサポート | 一時預かりを利用し1人になれた時/子どもとケンカし、親が子どもをみてくれた時 | 11% | 0% |
| 必要 | 7. 普遍性の実感 | みんな同じように悩んできたことを知った時 / 大変なのは自分だけじゃないと知った時 | 11% | 0% |
| 必要 | 8. 子どもとの有意義な時間 | 親子で楽しんだ時/子どもと遊ぶと自然に忘れる | 11% | 0% |
| 必要 | 9. 他者からの賞賛・承認 | 頑張っていることを認めてもらった時/子どもについて他者が褒めてくれた時 | 11% | 0% |
| 必要 | 10. 発想の転換 | 失敗した時、もっと最悪な事態にならなくてよかったと思うようにする。/ほっといても子どもは育つと考える (おおらかさ) | 11% | 0% |
| 未記入 | | | 1名 | 0名 |

表8 群別の反芻時の方略と割合

| ラベル | 例 | IWM安定群 n=15 | IWM不安定群 n=3 |
|--|--|----------------|----------------|
| 1. 発想の転換 「期間限定の子育て」 | 今だけだと思えるようにする/良い機会だと捉えなおす | 9% | 50% |
| 2. 気持の言語化・整理 「今のキモチ 聴いて！」 | 誰かに話して気持ちを落ち着かせる/マイナスをプラスになるよう、気持ちを整理する | 23% | 50% |
| 4-3. 子どもとの物理的な距離 「ママ、ひとやすみして元気になるね」 | 寝る/たまに親に預かってもらうことで楽になるようにしている | 23% | 0% |
| 4. 子どもとの有意義な時間 「今しかできないことを」 | 子どもといっぱい遊ぶ/夕飯は子どもの好きなメニューを作る | 9% | 0% |
| 5. 他者への援助要請 「お願い 助けて！解決したい」 | 夫に話して協力してもらう/子育ての先輩に相談 | 18% | 0% |
| 6. 子どもの存在への感謝 「生まれて来てくれてありがとう」 | 子どもが幼い頃の写真を持ち歩き、疲れた時にみて頑張ろうと思う/子どもの成長を振り返る | 9% | 0% |
| 7. 自己成長の実感 「私って 頑張ってる」 | 過去を振り返り自分が成長したことを実感する | 5% | 0% |
| 8. 現実の受けとめ 「今を受けとめよう」 | とことん後ろ向きになる。いい意味でひらきなおることができないと楽にはなれないから | 5% | 0% |
| 未記入 | | 2名 | 1名 |

表 9 各群別の反芻を行った後に取り組みたい工夫

| ラベル | 例 | IWM安定群 n=15 (未記入2名) | IWM不安定群 n=3 (未記入2名) |
|--|---|---------------------------|---------------------------|
| 1. 自己受容 「これでいいのだ！」 | 自分を認める、褒める/人と比べず過去の自分を比べようと心掛ける | 27% | 0% |
| 2. 自分への期待・願望 (ポジティブな視点への注目) 「大丈夫 きっとできる」 | 学んだことを実践できるよう意識していきたい/余裕がもてるよう明るく前向きな姿勢で子どもに接すること | 53% | 100% |
| 3. 視野の広さ 「学びのスイッチ」 | 講演会などに出向き、視野を広く持つように/子育ての知識をつけたい | 13% | 0% |

やすく、ネガティブな情動が増幅されやすいと考えられる。他の親子の関りを観察する機会は、今後の育児に活かせるものとなるが、過剰な注目や偏った注目は、他者比較に繋がり育児ストレスを強める可能性が示唆される。とりわけ、反芻エピソードのみを記述した不安定群は、他者視点による振り返りが後悔や反省ばかりを生起し、前向きな振り返りへの視点の転換が難しいと考えられる。

3. 反芻の必要性に対する各群の認識

反芻が必要と回答した安定群は8割に対し、不安定群は3割であった。反芻は不要と回答した人は両群ともにみられ、その理由は「考えすぎるから」「きつい」「気分がめいる」などであった(表5)。これより、両群とも反芻によって「精神的負担感」を感じるといえる。

一方、反芻が必要だという回答も両群から得られた。安定群は、反芻を「反省の機会」「改善への期待」「子どもの理解」に繋がると前向きに受け止めていた。安定群も反芻を行うことで自己不全感、焦燥感を感じる事が示されていたことから(表4)、安定群はネガティブな情動が生じたとしてもその体験を前向きに捉えなおす力を持つ可能性が示唆される。これより、反芻はネガティブな体験のみを生じさせるものではなく、安定群にとっては自己成長や現状の改善へ向かう期待や希望へ転換できる力となるものだと考えられる。不安定群3名の内の1人は「子ども理解」に活かせるため必要だと回答しているが、安定群に比べると必要性を認識しづらいと考えられる。

4. 各群の反芻時の感情比較

表6より、不安定群は安定群と比較してネガティブ感情が非常に多く、反芻を行うことによって自分を責め、気持ちが高ぶり、家族に八つ当たりするとの回答が多かった。また、「感情的になる」「家族に八つ当たりする」「自分を責める」が安定群の2倍近くを占めた。このことから、感情のコントロールに困難さを抱えていると考えられる。

一方、安定群はネガティブな感情を持ちながらも、「原因を考えた」「考えないようにする」「平常心を心掛ける」など、前向きな姿勢が示された。

5. 反芻を行う際に気持ちが軽くなったきっかけおよび方略

表7より、不安定群は気持ちが軽くなったきっかけは「気晴らし」「あきらめ」に留まったが、安定群は「他者からの共感」「子どもとの物理的な距離」など様々なきっかけが示された。

表8より安定群は、気持ちの立て直しを行うために様々な方略を用い努力を試みていることが示された。また、安定群の記述内容から、親が反芻を行うことは自己をみつめる機会となり、自己の成長を実感し、現実を直視することに繋がる事が示された。さらに出来事に対し、思慮深く物事を考える傾向が窺え、反芻を行うことで子どもの存在に改めて気づき、感謝や喜びなどの肯定的な感情につながる回答もあった。これより、安定群は気持ちを切り替えるための「きっかけ」を多数持っているだけでなく反芻を活かす方略を用いており、量と質の両面で不安定群との違いがあると考えられる。

6. 反芻を行った際に今後取り組みたいこと

表9より、安定群の育児に対する意欲の高さが窺える。安定群は、何事も学びに変えようとする積極的な面や自己を肯定し受容することを心掛け、常に前進しようとする柔軟さを持ち合わせていると考えられる。不安定群の中にも「自分への期待・願望」と回答した人が1名いたことから、自分への期待と希望を持っている可能性も示された。不安定群が安定群のように反芻を子育てに活かすために必要な点について、今後さらに検討する必要がある

【まとめ】

本研究では、養育者のIWMと自己省察・自己反芻の3視点(親・子ども・他者)に着目した。その結果、IWMのタイプによって自己省察・自己反芻を行う傾向に差があることが示唆された。不安定群は、安定群と比較して自己反芻を行いやすく、他者視点に注目しやすい特徴が示された。自己と他者に対する表象が脆弱である不安定群は、育児に自信がないため他者に注意が向き、他の親子と自分を比較する機会となり、自分のできな

に注意が向く可能性がある。その結果、無力感や不快感、子どもに対する不安や焦燥感などのネガティブな感情を抱えやすいと考えられる。

このように自己反芻を行うことによって、精神的な負担感を抱えることは不安定群のみならず、安定群においても同様であった。しかし、不安定群の7割が反芻は不要と回答している一方で、安定群の8割が反芻は必要と回答した。これより安定群は、ネガティブな情動に捉われたとしても現実的な状況と照合しながら周囲にサポートを求め、ストレスに対する方略を用いながら折り合いをつけ、前向きに対処していく柔軟さを有していると考えられる。不安定群は、視野の狭さ、認知的方略の少なさが浮き彫りになった。これより両群ともに反芻を行うものの、その受け止め方に違いがあると考えられる。

安定群の結果より、反芻が子育てに活かされることが示されたが、不安定群は自己反芻が子育てに活かされにくいことが示された。また、不安定群は折り合いをつける手がかりが少なく、認知の転換が苦手であるため、閉塞感や孤立感が高まりやすいといえる。このような不安定群の養育者に対する子育て支援が必要である。その際、表8・表9で安定群から得られた反芻の活用方法は、子育て支援に示唆を与えるものになるのではないだろうか。幼い子どもの養育者に反芻を活かす方法が伝わりやすくなるために、表8・9には「今を受けとめよう」などの平易なラベルも合わせて表記した。育児に困難感を抱えやすい不安定な表象をもつ養育者が人に頼ることが可能になり、自信を獲得し、自分を信頼できるための臨床心理学的支援について、今後も検討が求められる。

今後の課題

本研究では、不安定群が3名と少数であった。調査協力者は、子育て講演会に参加した育児に意欲的でポジティブな人であったと考えられる。本来支援が必要である育児困難感を抱えた養育者の参加が少なく、対象に偏りがあったと考えられる。今後は育児困難感を抱える養育者を対象とした幅広い調査が必要である。また、本研究は反芻に注目して検討したが省察を高める要因についても検討が求められる。

さらに本研究の結果を臨床実践に活かす際には、1人ひとりの家庭の状況やソーシャル・サポートの程度などの背景も視野に含めて関わる視点が求められる。

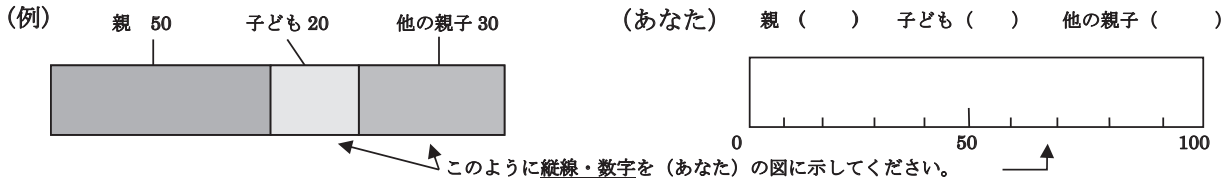
付記 本研究にご協力頂いた皆様に心より感謝申し上げます。

引用・参考文献

- 朴信永・杉村信一郎 (2009) 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), 99-111.
- Bowlby, J. (1969/1982). Attachment and Loss: Vol.1, Attachment. New York: Basic Books. (revised edition 1982) 黒田実郎・大羽泰・岡田洋子・黒田聖一 (訳) (1991) 新版母子関係の理論 I : 愛着行動 岩崎学術出版社
- Bowlby (1993) A secure base; Clinical applications of attachment theory. London; Routledge. 二木武 (監訳) 母と子のアタッチメント: 心の安全基地 医歯薬出版
- 遠藤利彦 (2010). アタッチメント理論の現在—生涯発達と臨床実践の視座からその行方を占う—教育心理学年報, 49, 150-161.
- 林裕美・横山恭子 (2010). ネガティブな被養育経験を持ちながら適切な情緒応答性を示す母親の特性について—負の世代間伝達を断ち切るために—, 上智大学心理学年報, 34, 33-42.
- 北川恵 (2013). アタッチメント理論に基づく親子関係支援の基礎と臨床の橋渡し 発達心理学研究, 24, 439-448.
- 西田千夏 (2015). 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.
- 岡本潤 (2010). 18ヵ月児との相互交流場面における母親の内省機能の検討 九州大学心理学研究11, 195-201.
- 高野慶輔・丹野義彦 (2008) Rumination-Reflection Questionnaire 日本語版作成の試み 日本パーソナリティ心理学研究, 16 (2), 259-261.
- 高橋靖子・瀬地山葉矢・本城秀次 (2015). 母親の内的ワーキングモデルは子どもへの愛情に影響するか? 幼少期の代理対象と現在の夫婦関係に着目して 心理臨床学研究, 33, 173-184.
- 詫摩武俊・戸田弘二 (1998) 「愛着理論からみた青年の対人態度—成人版愛着スタイル尺度作成の試み—」人文学報 (東京都立大学人文学会/編), 196, 1-15.
- 田代佳織・重橋のぞみ (2018) 養育者の内的作業モデルと自己内省が子育てに与える影響—自己省察と自己内省の視点から—福岡女学院大学大学院紀要 臨床心理学, 16, 51-57.
- 辻平治郎 (2004) 自己意識と自己内省: その心配との関係 甲南女子大学研究紀要, 40 9-18.
- 浦山晶美・西村真美子 (2009) 母親の内的ワーキングモデルと虐待的な養育態度の関連性 日本公衛誌, 56 (4), 223-230.
- 山岸明子 (2013) 青年期に記述された成育史の良好さと成人期の適応との関連—内的作業モデルを手がかりにして—青年心理学研究, 25, 29-43.

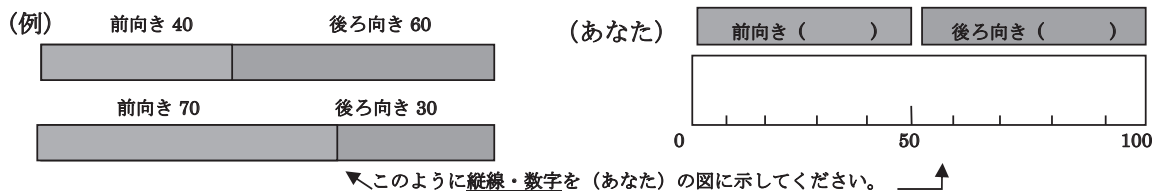
【資料】 質問紙抜粋

I. あなたは、日々の子育ての中で自分の育児をみつめる時、**親としての自分** **子どもの気持ち** **他の親子と自分の** 3つの中で、**どれがきっかけになる事が多いですか？**全体を 100 とした時、それぞれの割合を図に示してください。



II. 子育ての振り返りには、今後の子どもとの関わりに活かすための**前向きな振り返り**と、後悔が繰り返し浮かんでくるような**後ろ向きな振り返り**があります。以下はこの2つの振り返りについて教えてください。

1. **親としての自分**をみつめる際、2つの振り返り(前向きな・後ろ向きな振り返り)の割合を示してください。



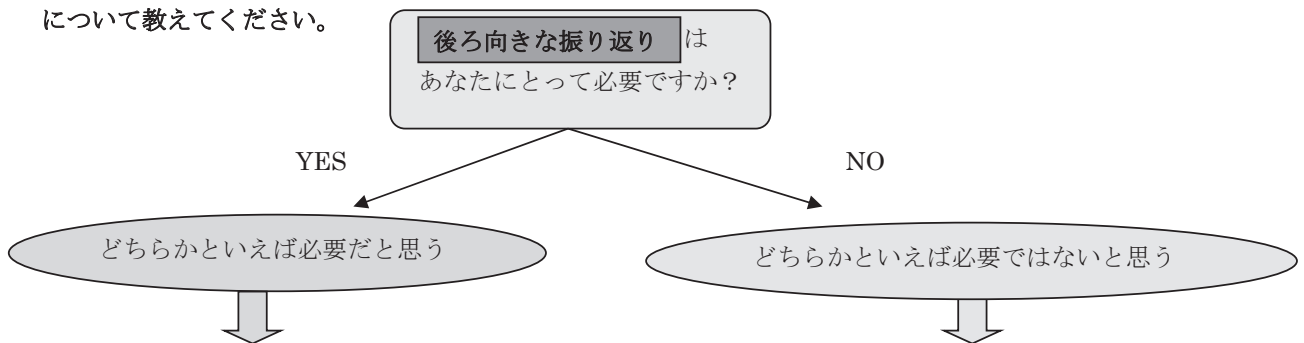
※以後、2. **子どもの気持ち**、3. **他の親子と自分**について問う。

4. 他の親や子どもを観た時、及び他の親子との関わりの中で感じる2つの振り返り(前向きな・後ろ向きな振り返り)の具体的なエピソードを教えてください。

※書ける範囲で構いません。具体的な個人情報はありません。

| | |
|--|---|
| 今後の子どもとの関わりに活かすための 前向きな振り返りエピソード | 後悔が繰り返し浮かんでくるような 後ろ向きな振り返りエピソード |
| | |

III. 以下は、子育てにおける後悔が自動的に繰り返し浮かんでくるような**後ろ向きな振り返り**について教えてください。



| | | |
|---|---------------------|--------------|
| 以下の質問にお答えください | | |
| Q1. なぜ必要だと思いますか？ | Q1. なぜ必要ではないと思いますか？ | |
| Q2. 後ろ向きな振り返り に対してあなたはどうなりますか？あてはまるものに○をつけて下さい。(複数回答可) | | |
| ・誰かのせいにする | ・愚痴を言う | ・家族に八つ当たりをする |
| ・ひたすら繰り返し考えこむ | ・原因を考える | ・何もできなくなる |
| ・自分を責める | ・感情的になる | |
| ～他にあればご自由にお書きください～ | | |

