

子育て支援にむけた取り組み

ーベビーフラダンスに参加した母親の気分状態の効果ー

○ 高崎健康福祉大学 氏名 千葉千恵美 (001532) 渡辺俊之 (高崎健康福祉大学・005823)

キーワード：子育て支援、ベビーフラダンス、母親の気分状態

1. 研究目的

少子化により親子同士が出会う機会は減り、多くの母親が不安を持ちながら子育てを行っている。高崎健康福祉大学は、「子ども・家族支援センター」を文科省の助成で設置し、地域子育て支援活動を行っている。今回の発表のその活動の一つを紹介するものである。0歳から親子で参加できるベビーフラダンスを取り入れ、親子の関係性、親同士の関係性を深めるための支援を行った。

0歳児（首の座った6か月以降）から3歳までの乳幼児（兄弟姉妹を含めた子どもたち）を対象に、フラダンスの曲に合わせてゆっくりと母親が乳幼児とふれあい、体感できるスキンシップを通じて、親子関係や母親の気分にとどのような変化や影響があったかを観察と気分評価尺度で検討した。

2. 調査の視点および方法

親子関係におけるアタッチメント形成の必要性についてはボウルビー (J. Bowlby) によりその重要性が指摘されてきた。育児不安が強い母親の不安感やイライラ感は、子どもに伝わり、子どもの情動に影響することが知られている。親子で心地よい体験を持つことは、母親の気分を安定させると同時に、親子関係の安定にも繋がると考えている。

ベビーフラダンスは、比較的誰でもができるゆっくりとしたリズムの中で踊ることができるもので、体験される揺らぎのリズムが親子に良い影響をもたらすと仮定して行った。

世界的にみても親子を対象にしたベビーフラダンスの効果に関する実証的な報告は見られず、事例数はまだ少ないが報告することに意義があると考えた。

指導者：ベビーフラダンスは、フラダンスの指導資格を持つ外部講師

実施期間：平成26年5月から7月まで3か月 月1回 計3回 時間11:00～11:45

実施場所：イベントホール

調査方法：調査に協力が得られた親子を対象に、調査協力についての承諾書を得て、開始前と開始後に日本語版 POMS TM 短縮版を使用 30 質問項目への記入を依頼した。イベントホールでの親子の様子は DVD への録画と写真撮影を行った。

3. 倫理的配慮

個人名は出さないこと、親子が特定できないように配慮して報告するなどを考慮し、本学疫学研究倫理委員会に研究許可願いを提出し、平成26年5月許可されている。尚事例年齢に関しては個人の特定につながらないように配慮をして記述した。

4. 研究結果

5月～7月まで3か月間12組の親子32名の参加があった。参加前・参加後の両方参加できた親子は6組11名であった。母親の平均年齢は35歳1か月、子どもの平均年齢は3歳4か月であった。第1子が6名 第2子が4名 第3子が1名であった。

参加者6人の気分状態の変化

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	5.5	2	4.1	7.1	6.3	4.1
参加後	2	0	2.8	9	2.1	3.5

個別事例への検討

事例1 母親30歳代、長男1歳代

3人目が生まれ協力者がなく育児が大変である状況にいる母親

活動前の状況から長男が次女に噛みつく、叩くという行為があり、母親はその都度大きな声で長男を叱り、叱られた長男は母親や姉に噛みつき、母親は育児に苛立ちを感じていた。

フラダンス開始直後、次女を母親が抱き踊り始めると次女はすやすやと寝始めた。荒れていた長男は、母親のそばに寄り添い母親に触れるように傍で母親の真似をし始め、母親の表情を伺いながら活動に参加した。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	9	5	9	10	12	13
参加後	2	3	9	10	2	5

事例2 母親30歳代 長男3歳代

こだわりが強く関わりが難しく手のかかる子どもを持つ母親

玩具が上手く組み立てられないと長男は癇癪を起した。母親がフラダンスを踊り始めるとそばで、母親の表情を伺いながら母親の真似をしながら踊りだした。しばらく母親と同じような動きを真似ていると同じ空間で言葉はなく同じ動きをする事で互いに気持ちが落ち着いていく様子が伺われた。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	5	1	6	10	9	3
参加後	2	0	0	15	0	3

5. 考察

参加者6人はベビーフラダンスの直後の気分状態は改善し活気も高まっていた。事例により、改善する気分は異なることが理解できた。事例1では疲労と混乱がベビーフラダンスにより改善し、事例2では怒り・敵意、疲労が顕著に改善した。一時的なベビーフラダンスの介入であるが、こうした体験が自宅でも活用できることが目的である。