



札幌医科大学学術機関リポジトリ *ikor*

SAPPORO MEDICAL UNIVERSITY INFORMATION AND KNOWLEDGE REPOSITORY

Title	子育て支援「カルガモの会」の活動報告
Author(s)	吉田, 真奈美; 丸山, 知子; 吉田, 安子; 澤田, いずみ; 吉野, 淳一; 今野, 美紀; 杉山, 厚子; 上村, 浩太; 正岡, 経子
Citation	札幌医科大学保健医療学部紀要,第9号: 41-45
Issue Date	2006 年
DOI	10.15114/bshs.9.41
Doc URL	http://ir.cc.sapmed.ac.jp/dspace/handle/123456789/4926
Type	Journal Article
Additional Information	
File Information	n13449192941.pdf

- コンテンツの著作権は、執筆者、出版社等有します。
- 利用については、著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲内で行ってください。
- 著作権法に規定されている私的使用や引用等の範囲を越える利用を行う場合には、著作権者の許諾を得てください。

子育て支援「カルガモの会」の活動報告

吉田真奈美¹⁾、丸山知子¹⁾、吉田安子²⁾、澤田いずみ¹⁾、吉野淳一¹⁾、
今野美紀¹⁾、杉山厚子¹⁾、上村浩太¹⁾、正岡経子¹⁾、蝦名美智子¹⁾

¹⁾ 札幌医科大学保健医療学部看護学科

²⁾ 神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部看護学科

【はじめに】カルガモの会は、産後2年間の女性の心理社会的状態に関する縦断調査の協力者に対する子育て支援として2000年に立ち上げた。本報告は2005年3月から現在までに実施した計10回の主な内容と効果についてまとめた。【対象と方法】1回の参加者は乳幼児をもつ女性10~30名であった。会の内容は参加者のストレス緩和やリラクゼーションを目的に企画し、産後ヨガ・ティーセミナー・アロマセラピーなどを行った。その評価は、参加前後の感情を簡易的に把握するMCL-S1(10項目)、参加動機、感想等の自由記載欄からなる無記名自記式質問紙を用いた。【結果】延べ191名の女性が参加し183名より回答を得た(回収率は95.8%)。t検定の結果、MCL-S1の快情動とリラクセス感の得点は参加前より参加後の方が有意に高かった($p<0.01$)。また不安感の得点は参加後が有意に低い回が5回あった($p<0.05$, $p<0.01$)。参加動機は会の内容への興味・気分転換・託児がある等であった。その他の感想では、気分転換できた、リラックスした、日常生活に取り入れたい等であった。これらの結果から本会は育児期の女性の心身のリラクゼーションに有効と考える。【おわりに】今後の課題の一つとして、参加者同士の交流を図るため、より主体的・能動的な内容を企画し、ピアグループとしての活動につながるよう方向付けを行いたいと考える。

<キーワード> 育児期、女性、育児支援、心身の状態

「KARUGAMO NO KAI」 Supporting Childrearing Women

Manami YOSHIDA¹⁾, Tomoko MARUYAMA¹⁾, Yasuko YOSHIDA²⁾, Izumi SAWADA¹⁾, Junichi YOSHINO¹⁾,
Miki KONNO¹⁾, Atsuko SUGIYAMA¹⁾, Kouta UEMURA¹⁾, Keiko MASAOKA¹⁾, Michiko EBINA¹⁾

¹⁾ Sapporo Medical University, School of Health Science, Department of Nursing

²⁾ Kanagawa University of Human Services, Department of Nursing

We instituted a childrearing support program that is called "KARUGAMO NO KAI" in the year 2000. Participants are women in the 2-year period after delivery. Herein we report the contents of this program that we conducted 10 times since 2005. The purposes of this paper are to introduce the KARUGAMO NO KAI, to explore the effects of this program on women and to make suggestions for the future. From 10 to 30 women participate with their children in one course of the program. We offered various courses; for example, maternity yoga, a tea seminar and aromatherapy, in order to reduce their stress and help participants relax. To evaluate the effects on women data were collected using self-administered questionnaires including the Mood Check List-Short Form 1 (MCL-S1) that they responded to before and after each course, reporting their motivation for participation and comments. A total of 191 women participated and 183 responses (95.8%) were received. The data were analyzed statistically (t-test). The MCL-S1 score for a comfortable and relaxed mood significantly increased ($p<0.05$) and the anxiety score was reduced significantly ($p<0.01$, $p<0.05$) after participation. Reasons for participation were interest, change of mood and the existence of a person to care for their children. They wrote they could improve their mood and relax, and wanted to do it every day. It is suggested that the contents of program should be more active to form peer groups in the future.

Key Words : Childrearing women, Childrearing support, Psychosocial and physical conditions

Bull. Sch. Hlth. Sci. Sapporo Med. Univ. 9:39-43 (2006)

I はじめに

育児期にある女性への支援を考えるために、これまで妊娠末期から産後2年間における女性の心理社会的状態を縦断調査した。この調査を通して育児期にある女性は各時期で様々な課題や問題を抱えており、どの時期においても心身の健康状態の課題が多いことが示された^{1)~4)}。また育児期にある女性へのアプローチの視点として、女性のアイデンティティを軸とした自律へのサポートネットワーク作りの必要性が示唆された。そこで、育児期にある女性の心身の健康を促進する事を目的とした子育て支援を実践する機会として2000年に「カルガモの会」を立ち上げた。

本報告では、2005年3月以降に実施した「カルガモの会」の内容と参加者のアンケート調査結果についてまとめ検討した。

II 方法

1. 「カルガモの会」の対象者

「カルガモの会」の対象者は、就学前の子どもの育児をしている女性であり「出産後の女性の心理・社会的構造と育児問題の関連および家族支援の構築に関する研究（平成11~14年度科学研究費補助金：基盤研究C）」の協力者、「育児期の女性のストレスと家庭内暴力の関連要因および看護アプローチの構築に関する研究（平成12~14年度科学研究補助金：基盤研究C）」の協力者とその友人・広報による応募者であった。これらの対象者310名に案内を送付し希望者が参加した。

2. 開催方法

1) 開催日時・場所

平日10時30分から12時頃まで（約1時間30分）札幌医科大学保健医療学部（以下本学部）母性看護実習室・小児看護実習室において実施した。約1時間はテーマに沿った内容を行い、その後、参加者と教員、学生が共に歓談する時間をとった。

2) 企画・運営・支援体制

本学部看護学科母子看護学領域の教員が中心となり、精神看護学領域の教員の協力で会の企画・運営を行った。参加者は子どもを連れて参加出来るよう、無料の託児コーナーを設けた。託児コーナーでは、教員の指導のもとに学生ボランティア（本学部作業療法・理学療法・看護学科、医学部学生）と本学卒業生のボランティアの協力を得て運営した。参加費は無料とした。

3) 開催内容

2005年3月~2006年2月までに計10回実施した。開催内容は、「アロマでストレスマネジメント~香りの効用~」1回（講師：本学大学院修士課程修了生でアロマセラピストの出村由利子氏）、「みんなで楽しく笑おう!!」

1回（生花店を営んでいる落語家いけだ家大志氏の独演会）、「心身共にリフレッシュ産後ヨガ」計4回（講師：子育て中のヨガインストラクター西潟寿美代氏と飯田愛氏）、「香りにつつまれながら~ポップリ作りを楽しんでみませんか~ハーブティーを飲みながら」（講師：子育て中のアロマセラピスト北川仁美氏）1回、「ティーセミナー」1回（講師：カルガモの会に参加しているティーインストラクターの山崎理香氏）、「気軽にできるスッキリストレッチ」2回（講師：本学短期大学部卒業生で作業療法士・鍼灸師の鎌倉一氏）である。これらの内容は、育児期にある女性のストレスの緩和やリラクゼーションを主な目的として行った。各回共に、子どもは隣室に設けた託児コーナーでボランティアの学生や教員と過ごし年齢に合わせた遊びを行った。さらに「ティーセミナー」では、親子を対象に「親子で楽しくできる室内遊び」の体験も取り入れた。

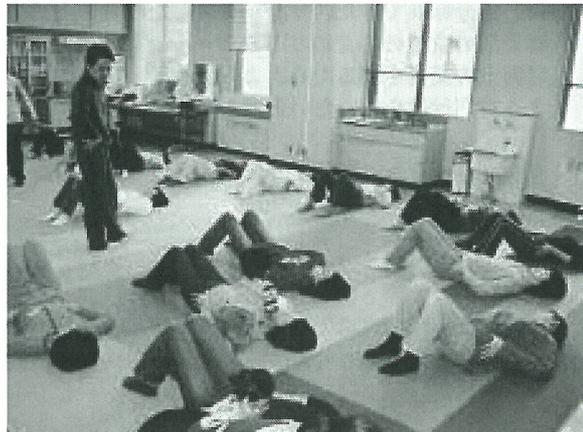


写真1：2006.2月 スッキリストレッチの様子



写真2：ボランティア学生が協力した託児の様子

4) 「カルガモの会」の評価

「カルガモの会」の評価を行うため、毎回、無記名自記式質問紙調査を行った。質問紙の内容は、会の参加への動機（7項目より選択。複数回答可）、参加前後の感情の変化を簡易に把握するためのMCL-S1（Mood

Check List-Short Form-1) 尺度、感想・意見 (自由記載) から構成した。

MCLS1は10項目からなる身体運動によって生じる特有の感情を測定する感情測定尺度の短縮版であり、「快感情」「リラックス感」「不安感」の3つの下位尺度で、回答は7の「まったくそうである」から1の「まったくそうでない」の7段階尺度で構成されている。尺度の作成者により「快感情」と「リラックス感」の信頼性と妥当性が認められている⁵⁾。データは数量化し、SPSSを用いてt検定を実施し、有意水準を5%とした。

5) 倫理的配慮

質問紙調査の目的とそのデータの使用については、あらかじめ口頭で説明し、了解を得て行った。説明の主な内容は、質問紙調査は「カルガモの会」の評価を目的とすること、記載は強制ではないこと、書かなくても不利益はないこと、データは統計的に処理されるので個人が特定されないこと、関連学会に発表することについて説明を行った。また、開催時に写真を撮影する際には了解を得て行い、写真は学会発表や会の紹介に使用する事を口頭で説明し承諾を得た。

Ⅲ 結 果

1. 参加者数

各回の参加者数を表1に示した。ヨガ、ストレッチは、各参加者に一定の空間が必要なため、会場の収容人数の関係上1回の参加者を15名前後にしぼった。そのため1回では参加できない人がいるため2回にわけて行った。その他のアロマセラピー・落語・ハーブティー・ティーセミナーは、各回25～30名が参加し参加希望者全員の参加を可能にした。2005年3月から2006年2月までの女性の参加者数は延べ191名、1名当たりの参加回数は1～8回であり平均2.33回であった。

2. 参加動機について

各回の参加動機を表2に示した。女性の参加者191名中183名より質問紙を回収した(回収率は95.8%)。参加動機について(複数回答)は、「会の内容に興味があったから」が最も多く92.6～55.0%(平均79.2%)であり、次いで「気分転換をしたかったから」が68.0～50.0%(平均59.6%)、「託児コーナーがあったから」が93.3～32.0%(平均50.3%)であった。一方で「他の人たちとの交流を楽しみたい」は平均9.3%と少なかった。

表1. 「カルガモの会」2005年3月～2006年2月 参加者数一覧

		アロマ	落 語	産後ヨガ		ハーブ ティー	産後ヨガ		ティー セミナー	ストレッチ	合 計	
開催時期		2005年3月	5月	6月	8月	9月	11月	2006.2月		—		
延べ参加 人数(名)	大人	30	25	15	10	29	12	15	25	18	12	191
	子ども	47	19	10	7	27	15	14	17	14	13	183

表2. 「カルガモの会」2005年3月～2006年2月 参加動機の回答者数と割合

会の内容 選択項目	アロマ n=30	落語 n=20	産後ヨガ (6月) n=24	ハーブ ティー n=29	産後ヨガ (9月) n=24	ティー セミナー n=25	ストレッチ n=28	合計(平均) n=183
会の内容に興味があったから	24 (80.0)	11 (55.0)	19 (79.2)	23 (79.3)	25 (92.6)	21 (84.0)	22 (78.6)	145 (79.2)
気分転換したかったから	19 (63.3)	11 (55.0)	14 (58.3)	18 (62.1)	16 (59.3)	17 (68.0)	14 (50.0)	109 (59.6)
託児コーナーがあったから	28 (93.3)	8 (35.0)	10 (41.7)	12 (41.4)	11 (40.7)	8 (32.0)	15 (53.6)	92 (50.3)
友達に誘われたから	10 (33.3)	7 (35.0)	6 (25.0)	8 (27.6)	2 (7.4)	9 (36.0)	12 (42.9)	54 (29.5)
日時が都合よかったから	3 (6.7)	6 (30.0)	8 (33.3)	6 (20.7)	5 (18.5)	11 (44.0)	8 (28.6)	47 (25.7)
他の人たちとの交流を楽しみたいから	3 (6.7)	2 (10.0)	1 (4.2)	2 (6.9)	2 (7.4)	4 (16.0)	3 (10.7)	17 (9.3)
その他	2 (6.0)	1 (5.0)	1 (4.2)	3 (10.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.6)	8 (4.4)

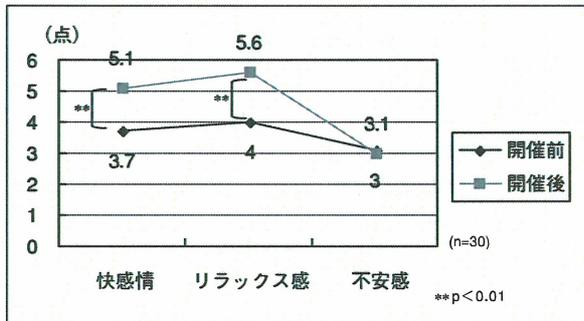


図1 2005年3月 アロマセラピー

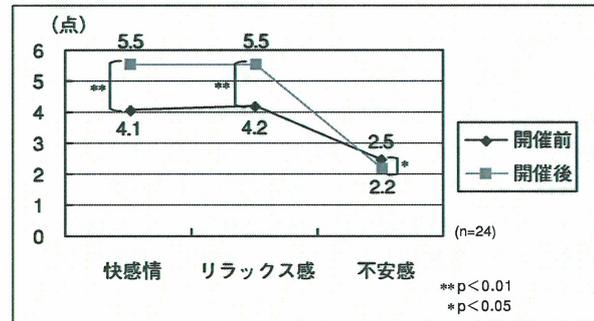


図5 2005年9月 産後ヨガ

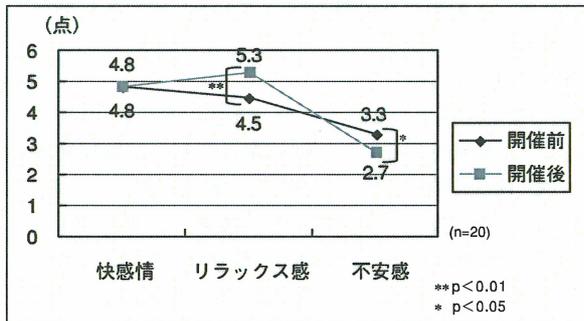


図2 2005年5月 落語

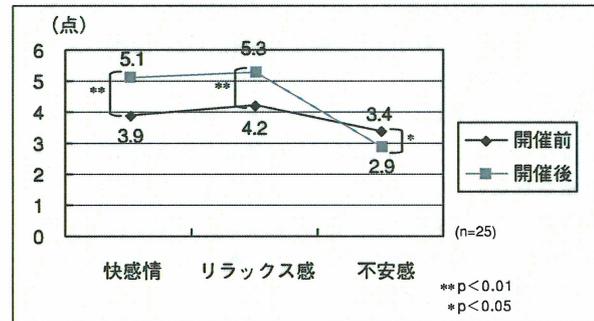


図6 2005年11月 ティーセミナー

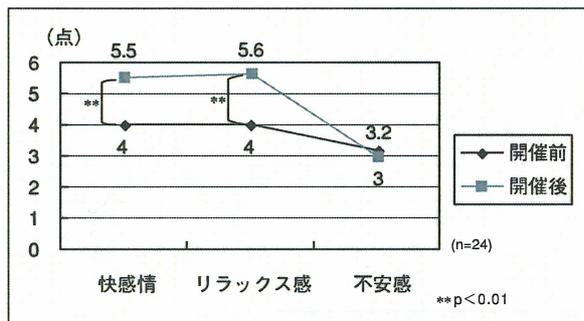


図3 2006年6月 産後ヨガ

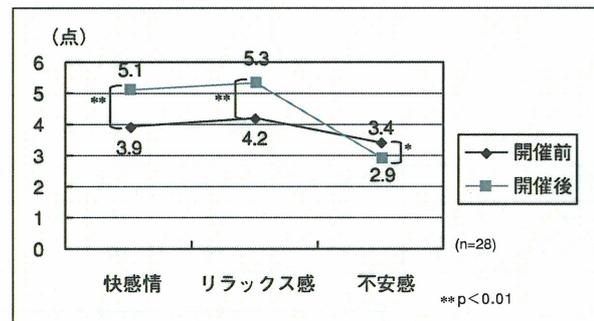


図7 2006年2月 ストレッチ

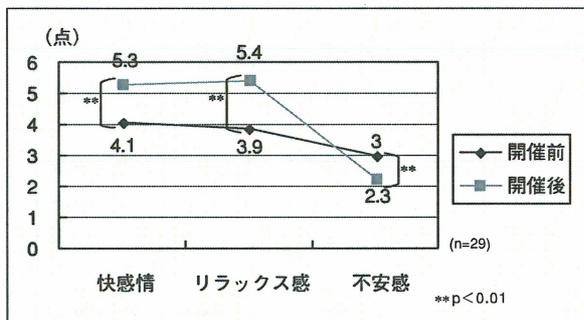


図4 2006年8月 ハーブティー

3. 参加前後の心理的变化 (図1~7)

参加前後の心身の変化を把握するために、身体運動によって生じる特有の感情を測定する感情測定尺度MCLS1の尺度10項目を用いた。会の開催前後に測定した結果を比較すると快感情の得点は、落語を除き開催前より開催後の方

が有意に高かった ($p<0.01$)。リラックス感の得点はいずれの回においても開催前より開催後の方が有意に高かった ($p<0.01$)。不安感、落語・ハーブティー・産後ヨガ (9月)・ティーセミナー・スッキリストレッチの回において開催前より開催後の得点が有意に低かった ($p<0.01$, $p<0.05$)。

4. 感想・意見について

自由記載の感想や意見について、「普段子どもの世話だけしてカチコチの体がほどかれてとても楽しかったです」(産後ヨガ)、「子供を預けて自分の時間を持ったことがないので楽しかったです。」(ハーブティー)、「とっても楽しかったです。また参加したいです。今日は子供とも離れられたのですっきりです。頑張る意欲がわかりました」(ティーセミナー)等、子どもから開放され気分転換ができた、リラックスできた等の感想が多かった。また「肩こりがすごかったのが少し楽になりました。寝る前、自然とリラッ

クスの呼吸をしています」(産後ヨガ)、「毎日少しずつでもやるようにしたい」(スッキリストレッチ)等、身体的な疲労や体の緊張がとれた、日常生活に取り入れていきたいという積極的な感想も多かった。

Ⅳ 考 察

これまでの育児期にある女性の調査結果^{1)~4)}から、疲労感や不安感、子どもとの関係等、ストレスの高い状態にあることがわかった。その多くは、24時間子どもと2人の時間が多く、自分の時間がもてないことや夫の育児への参加が限られており、1人で背負わなければならない心理的負担感等が強いことがわかった。このような状況におかれている女性の健康に対する支援として、これらの状態に直接対応するプログラムを計画実施すること、同時に、女性の育児期ライフステージとして、子育てを自己の成長に関連する肯定的な受けとめができるような心理的支援の必要性が考えられた。このような背景のもとで「カルガモの会」を立ち上げた。

会のプログラムの主旨は、女性が自分自身の五感を意識しながら身体を動かし、リラックスし、気分転換を図れることであった。会の評価の指標として、MCLS 1尺度を用いた結果から実施後の快感情やリラックス感が高い、自由記載等から参加者の多くは気分転換やリラックスができ日常生活に取り入れたいという前向きな反応を示した。このことから目的は達成されたと考える。

会の内容については、多くの参加者は主催者側のプログラムを継続してほしいという反応であった。特に体を動かすストレッチや、リラックスを目的とするアロマセラピーやティーセミナーは希望者が多かった。これらは、気軽に生活に取り入れることができる実践的な内容と関連していた。さらに、継続して参加したいと希望する女性も多く、短い時間でも家から離れ、子どもから開放され、自分の時間を作れることの意味の大きさが推察された。

今後の課題は、参加者の動機に「参加者との交流を楽しむ」という割合が非常に少なかったので、参加者同士がピアグループとして存在できるよう育成することや夫を含めた交流のあり方を考えたい。同時に地域における大学としての立場から、札幌市内および近郊の育児支援活動のデータベース化を図り、ネットワーク作りと情報提供等の活動へと発展させることが必要と考える。

Ⅴ おわりに

子育て期女性にとって、サポート内容の選択肢が多様にあることが大切であり、その選択肢の一つに本学部の「カルガモの会」を位置づけたい。この会に参加する女性を通して学生の教育にも生かせる可能性がある。実際にボランティアの学生は、教員の指導のもとで託児を行い子どもと

ふれあう体験を通して子どもへの接し方が上達し、子どもとの関係を深めることができていた。このような機会は学生にとって貴重な体験となり教育的効果につながると考える。また実際の母子のケアを含む母子看護実践的研究につながると考える。今後も会の継続とプログラムの発展、学生の教育的配慮等を含めて充実させていきたいと考える。

謝 辞

「カルガモの会」に参加し、調査にご協力くださいました参加者の皆様、ボランティアの学生の皆様に心から感謝致します。

(本報告は平成15~17年度科学研究補助金基盤研究(B)(2)(研究課題番号15390673)の助成を受けた研究の一部である。)

文 献

- 1) 丸山知子, 吉田安子, 杉山厚子, ほか: 出産後の女性の心理・社会的構造と育児問題の関連および関連および家族支援の構築に関する研究. 科学研究費補助金(基盤研究(C)(2))平成11~14年度研究成果報告書: 1-78, 2003
- 2) 吉田安子, 丸山知子, 杉山厚子, ほか: 妊娠期・出産後2年間の女性の心理・社会的状態に関する調査(第2報)産褥早期の心理・社会的状態. 女性心身医学6(1): 100-107, 2001
- 3) 吉田安子, 丸山知子, 杉山厚子: 妊娠末期から産後2年間の女性の心理・社会的状態(第3報)MCQ, EPDS, GHQ30の変化と関連. 女性心身医学8(3): 296-304, 2003
- 4) 丸山知子, 吉田安子, 杉山厚子: 出産後2年間の女性の心理・社会的状態に関する調査 第4報 産後2年目の夫婦関係と育児および心身の状態. 女性心身医学9(1): 74-81, 2004
- 5) 橋本公雄, 徳永幹雄: 運動中の感情状態を測定する尺度(短縮版)作成の試み—MCLS 1尺度の信頼性と妥当性—. 健康科学18: 109-114, 1996

