

論文の内容の要旨および論文審査の結果の要旨

学位申請者氏名：山西 加織
学位の種類：博士（保健福祉学）
学位記番号：博（健）甲第18号
学位授与年月日：平成30年3月7日
審査委員：主査 高崎健康福祉大学教授 上原 徹
副査 高崎健康福祉大学教授 安達 正嗣
副査 高崎健康福祉大学教授 千葉 千恵美

論文題目

育児期の母親における育児感情および不定愁訴の実態と運動支援の可能性

Mothers' Feelings toward Child Rearing and Their Unidentified Complaints: The Effects of Yoga Exercise to Support for Mothers

【論文の内容の要旨】

本論文は第I章から第VI章で構成され、4つの課題研究に取り組んでいる。I章では、本研究の背景と目的を総括している。育児期にある母親の子育て支援に向けて、育児感情や不定愁訴、精神的健康度の特徴を明らかにし、健康生活習慣や運動実践との関連を検討することを目的にあげている。さらに、具体的な健康支援としてのヨガ実践介入が母親の心身に及ぼす即時および継続的影響を、対照研究で検証することを目指している。

第II章では、育児をする母親の育児感情と不定愁訴の特徴を、幼稚園と保育園での比較を通じて明らかにした。1歳から6歳児の母親739人において、幼稚園児の母親は『育児への束縛による負担感』が高く、保育所児の母親は『育て方への不安感』が高かった。何らかの不定愁訴を自覚する割合は全体の7割と大きく、特に保育所児の母親で高かった。精神的健康度が低く不定愁訴を自覚する母親は、育児への否定的感情が高く肯定的感情が低い傾向にあり、心身の健康と育児感情は密接に関係していた。また、否定的な育児感情に対して、幼稚園児の母親では家族形態や生活習慣の実践状況等の外部要因が影響し、保育所児の母親では不定愁訴が影響を及ぼしていた。これらのことから、育児に関する情緒的負担を軽減するためには、保育機関別に母親の実態に即した育児支援策や、母親の育児感情や不定愁訴を踏まえた健康支援が必要であることが示唆された。

第III章では、母親の育児感情と健康生活習慣との関連を検討した。幼稚園、保育所、こども園に通園する1歳から6歳児の母親719人を分析した結果、『育児への束縛による負担感』は睡眠時間が適正であるほど低かった。『育て方への不安感』は、睡眠時間が短く運動を行っていない母親で高かった。『育児への肯定感』は運動を定期的に行っている母親で高かった。育児感情には、適正な睡眠時間の確保と運動習慣の確立が強く関連していた。育児への否定的感情を抑制し肯定的感情を高めながら子育てをするには、睡眠や運動実践等の健康生活習慣を形成し、維持していくための健康教育が重要である。

第IV章では、母親の運動実践状況を明らかにし、関連する諸要因を検討した。幼稚園、

保育所、こども園に通園する1歳から6歳児の母親763人を対象とした結果、週2回以上の運動習慣者は10.0%で、妊娠前、妊娠中と比べて減少していた。実践者は散歩・ウォーキングやストレッチ等、身近な場所でできる低強度の運動を行っていた。月1回以上の運動実践群では非実践群に比べて、幼稚園児の母で、妊娠前・妊娠中に運動実践があり、運動好き、精神的健康度が良好、不定愁訴が少ない、育児への否定的感情が低い、肯定的感情が高いことが示された。母親の運動行動変容の段階は無関心期と関心期がほとんどを占め、運動実践条件として「時間」を必要とする者が多かった。今後実践したい運動は散歩・ウォーキングやヨガで、自宅周辺で実践したいという回答が多くみられた。育児期の母親の運動実践は十分でないが、運動したいと思っている状況が示唆された。多変量解析により、育児期においては頻度に関わらず運動を実践することが、精神的健康度向上や不定愁訴の軽減、育児感情への対処に効果があることが示された。育児をする女性の運動実践を促進するためには、妊娠前からの運動習慣形成を促す健康教育と、運動時間を確保するための育児協力や支援が必要であると考えられる。

第V章では、乳幼児の母親を対象にヨガ教室を定期的に開催し、ヨガ実践が育児感情および心身の健康に及ぼす影響について、即時効果と継続実践効果から検証した。60分のヨガ実践による即時効果として、気分状態では「緊張－不安」「抑うつ」「怒り－敵意」「疲労」「混乱」の軽減と「活気」の向上、「疲労感」「肩こり」「腰の痛み」「頭痛・頭重」「体のだるさ」といった身体的愁訴の軽減が示された。また、育児への否定的感情が高い母親ほど「緊張－不安」「怒り－敵意」「疲労」「混乱」の抑制効果が大きいことがわかった。週1回60分間のヨガを継続して実践した効果を対照比較試験により検証した結果、精神的健康度全般の改善、「体のだるさ」「肩こり」「腰の痛み」「むくみ」「無気力」といった身体不調および『育て方への不安感』の軽減が示された。これらから、育児期のヨガ実践は心理情緒面および身体的不調に対する即時効果とともに、継続的な心身の健康度や育児感情の向上をもたらす可能性が示唆された。

VI章にまとめられているが、育児期の母親は子どもの養育環境や生活特性によって育児感情や不定愁訴、精神健康度の特徴が異なり、これらは関連し合っていること、さらに良好な育児感情や不定愁訴軽減に運動実践が関連していることが示された。運動実践の乏しい育児期の母親を対象にヨガ介入を行ったところ、ヨガは母親のネガティブな気分状態および身体的不調の軽減とポジティブな気分状態の向上に有効であり、精神的および身体的健康度の改善と育児感情のコントロールに寄与する可能性が示唆された。

【論文審査結果の要旨】

本論文は、系統立てた4つの量的研究により構成されており、充実した論が完遂されている。研究方法に大きな問題はなく、結果の解釈も妥当である。育児中の母親の心身の健康にかかわる育児感情や生活習慣を明らかにし、精神保健の向上にヨガ運動実践が寄与することを対照試験によるエビデンスとして提示している。健康科学領域では、大変優れたレベルの研究と言える。2月5日午前に、学位申請者による本論文内容のプレゼンテーションおよび3名の審査委員による質疑が、2時間弱にわたり行われた。そこでは、多数例に

対する質問紙調査に基づく実証的な分析に、高い評価がなされた。特に、育児期の母親の心身両面に着目し、育児感情と不定愁訴という2つの因子に子供を預ける状況が関係すること明らかにしたことは、大きな成果である。また、健康生活習慣の中でも運動習慣がこれら2因子や精神的健康度に大きな影響を与えることを多変量解析により明らかにしたことも同様に評価された。これに基づき、オープン・デザインではあるがヨガ介入をおこなった情緒状態や育児感情への変容効果を実証した。さらに、無作為ではないものの対照比較により精神的健康度への継続的な影響を明らかにしたことは、優れた知見である。一方で、一部の統計手法に再検討の余地があり、よりの確な多変量解析を用いる可能性が議論された。また運動実践としてヨガを選択した根拠や、このデザインではヨガ特異の効果とまでは結論づけられない点、父親や社会階層など他に影響を与える要因の考察も、今後の課題として指摘された。こうした集団育児教室における母親同士の関わりを通じて、通常はストレス発散や情緒的サポートを得られることを考えれば、参加バイアスを排除するための無作為対照試験が必要である。特に、対照群としてヨガ以外の運動実践手法やリラクゼーション、グループワークなどを行った効果との比較や、運動支援に特異的なアウトカム指標の導入が求められる。最終報告会では、こうした点に加え、日常生活上の身体活動も広く運動実践に含めた検討も重要であるという意見が出された。

総括すると、主題設定は適切で興味深く、先行論文を充分総説し、対象と方法は妥当であり、得られた結果に基づく考察の論理的記述は適切であること、研究倫理上の問題はなく、質疑に対して今後の課題や展望、本研究の限界を明確に返答できていることが確認された。以上により、論文審査および最終試験の結果に基づき、審査委員会において慎重に審査した結果、本論文が博士（保健福祉学）の学位に十分値するものであると判断した。