

ベビーフラダンスが母親の気分状態と親子関係に与える影響

千葉千恵美・林 由美子¹⁾・大塚真理²⁾・渡辺俊之

(受理日 2014年9月29日, 受稿日 2014年12月18日)

Influences of Baby Hula on Mood State of Mothers and Mother -Infant relationships

Chiemi CHIBA・Yumiko HAYASHI¹⁾・Mari OTSUKA²⁾・Toshiyuki WATANABE

(Received Sept. 29, 2014, Accepted Dec. 18, 2014)

要 旨

今回の報告はベビーフラダンスが母親の気分状態に与える影響について検討することである。

フラダンス講座への参加し研究の同意の得られた6組の親子を対象に、ベビーフラダンス前後に気分評価尺度である「Profile of Mood States (POMS)」短縮版を実施し、同時に親子の態度や行動を記録するためにDVDに録画と写真撮影を行った。

6名の母親については、フラダンス終了直後の気分状態は、①緊張・不安、②抑うつ、③怒り・敵意の得点は減り、④活気は上昇し、⑤疲労と⑥混乱の得点は減少、気分の改善が認められた。またベビーフラダンス後には、子どもの行動や親子関係にも若干の改善が認められた。

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. はじめに

これからの保育士や幼稚園教諭は、子どもの特性や発達状況を充分理解することに加え、親に対しても注意を向けて、親子関係形成を促進していく子育て支援の技法が求められる¹⁾。

親子関係づくりにおいて、親子が一緒に体を

動かすことの重要性は経験的にも知られているし、特にダンスの効果については実証的研究も行われている。

ダンスセラピーは米国でダンスムーブメントセラピーという名称等で、精神科病棟などで始まり、日本には、日本ダンス・セラピー協会²⁾が設立され学術雑誌でもある「ダンスセラピー研究」が発行され資格認定も行っている。

Lefco³⁾は、踊りの根源的な姿には、他者との時空間の完全な共有世界があり、他者の存在を許容する状態であると述べている。またダンス

1) ㈱高崎カルチャーセンター専任インストラクター
高崎健康福祉大学外部講師

2) 子ども・家族支援センター

セラピーは人間が持っている、踊る事への基本的な欲求に支えられた心身療法の一つであると捉え、神経症や精神病、アルコール依存症、薬物中毒症、障害を持つ子どもに働きかける治療に取り入れることの重要性を述べている。

フラダンスの心身状態へ有効性については、すでに報告がある。森口ら⁴⁾は、中高年女性を対象にフラダンス効果について調査し、すべての陰性気分が減少し、中高年女性への心理的生理的効果を示している。原⁵⁾も同様にフラダンスを行う中高年層者を対象に POMS で調査し、緊張、抑うつ、怒り、疲労、混乱の各スケールがレッスン後有意に下がり、活気の尺度が有為に上がったと述べ、フラダンスの心理的効果は、セロトニン神経活性化効果と又下肢の筋力増加効果、そして生活習慣病予防効果も今後期待できると述べている。医学領域では、2014年にハワイ大学の Maskarinec CG ら⁶⁾が、心臓手術を行った患者 35 人を対象にした調査で、身体、心理、社会、そしてスピリチュアルに効果があることを報告している。

親子を対象にしたベビーフラダンスは、ゆっくりとしたリズムの中で踊る事が出来る誰もが出来る運動である。曲の揺らぎの中でリズムを感じ、親は子どもを抱き寄せスキンシップを図り互いに心地よさを体験できるといった特徴を持つ。初心者でも簡単に踊れるフラダンスであり、日本でも相模原市等で実践されている⁷⁾。

日本ではベビーフラダンスが親や子どもの影響について実証的報告は筆者の知る限り認めていない。

今回の報告はベビーフラダンスが親の気分状態、親子関係の安定に寄与するのではないかという仮説に添い検証を行うものである。

2. ベビーフラダンスの実際

今回親子ふれあい教室で行ったベビーフラダンスとは、0歳児(首の座った6か月以降)から3歳までの乳幼児で兄弟姉妹を含めた子ども達と母親を対象に、「プアマナ」という代表的な曲に合わせて、ゆっくりと母親と乳幼児とがふれ合い体感できる活動とした

ベビーフラダンスの公認指導資格を持つ外部講師を招き、「フラダンス講座」として参加者を募った。

実施期間は2014年5月から7月までの3か月間で月1回、合計3回行った。参加者は予定が合う会を選択し、好きな回数だけ参加できるように配慮した。11:00~11:45までの約45分間、親子は10:30からプレイルームに集まり自由遊びをしながら11:00から始まるフラダンス講座の開催を待つ。実施場所は「子ども・家族支援センター」のプレイルームを2回使用、8号館の1階のイベントホールを1回だけ使用した。

外部講師の紹介と今後指導について説明があり11:00から開始した。セッションの最初は、フラダンスの説明を10分間行い、フラダンスの歴史やフラダンスの概要を参加者全員に知ってもらうことにした。身体をほぐすストレッチを10分間行った後、初心者でも踊れる簡単な振り付けに合わせ曲をCDにより流し活動が始まった。

フラダンスの基礎姿勢ポーズを取り、ゆっくりと右手、左手、右足、左足の振りを曲に併せて踊る。

最初興味をもっていなかった子どもの中には、曲に合わせて、母親が講師の真似をしながら踊りが始まると、騒々しい雰囲気が一転して

静かになり、泣いていた子ども達や騒いでいた子ども達の声が聞こえなくなった。子ども達の中には玩具に夢中で遊んでいる子ども達もいたが、子ども達は絶えず母親の姿を確認しながら、母親の存在を目視しながら安心して遊んでいる様子を認めた。最後はストレッチを行い活動が終了した。

3. 調査方法

参加する親子に対して、事前に調査の目的を説明し、調査協力が得られた親子を対象にした。

1) POMS 短縮版について

「Profile of Mood State (POMS)」⁸⁾とは、McNair らが開発し、横山和仁らにより日本語版の標準化が行われ、1994 年から販売され活用されている気分評価尺度である。医療現場、職場、学校などで、不安障害やうつ病の治療経過、職場でのメンタルヘルスのスクリーニング、運動やリラクゼーション効果などの評価測定などに活用されている。現在は 30 問からなる POMS 短縮版が頻用されており、対象者の気分を①緊張・不安、②抑うつ、③怒り・敵意、④活気、⑤疲労、⑥混乱の 6 項目について点数化して測定することができる。

2) DVD 録画と写真撮影

録画と写真撮影への承諾許可については、父親母親両方のサインを依頼した。セッション中も二人のスタッフ（千葉、大塚）が親子の様子を観察し、更に録画した DVD については後日、二人で録画内容の検討を行った。

当該研究は、本学疫学研究倫理委員会に平成 26 年 5 月に許可されている研究である（承認番号 2601 号）。事例については特定できないように、母親の年齢を年代とし、発達水準に沿うように考えた上で年齢の若干の変更などを行った。

4. 結果

①対象者

5 月から 7 月まで、3 か月間 12 組の親子 32 名の参加があったが、子どもの状況で、途中で抜けたり、途中あら参加したりする親子も多く、研究への同意が得られベビーフラへの参加前後に評価ができた親子は 6 組 11 名であった。

母親の平均年齢は 35 歳 1 か月で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。

② POMS 得点の 6 人の平均値の変化

参加者 6 名の気分状態の平均値の変化については以下である。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前平均	8.5	6.5	9.8	8.2	11.5	9.3
参加後平均	5.5	4.8	7.5	12.0	5.8	7.2

③事例について

参加の様子は、二人の観察者による現場での観察と DVD 記録の確認により記述されている。

事例 1

参加者：母親 30 代

長女 5 歳、長男 2 歳、次女 0 歳

〈家族背景と参加の様子〉

3 人目が生まれ、周囲の協力者が思うように得られず、育児が大変であった。長男は生後 6 か月の次女に噛みついたり、叩いたりするなどの行為があり、次女の手足には菌型の青あざが数多くついていていた。母親は長男を大きな声で叱り、長男は長女にも噛みつき、活動参加中、子どもたち 3 人が大泣きする声が響いていた。母親はこの状況が家でも日常茶飯事であると語った。その状況下でフラダンス活動に長女、長男、次

女と母親の4人で参加をした。長男に噛みつかれている次女を抱っこ紐で抱きかかえ、母親とスキンシップを取れる体制を取り踊り始めた。ゆっくりした揺らぎの曲にあわせて、1曲終わる前に次女がすやすやと眠りだした。長男は、ゆっくりとした曲を聴いているうちに、母親の動きを見ながら、真似をして踊り始めた。玩具をいじっていた長女は、母親のことを確認しながら、3人の傍をくるくると回り、踊りに参加し始めた。子ども達3人の泣き声はなく、静かにゆっくりと曲に合わせて親子で踊った。

	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

参加者：母親30代 長女4歳、長男2歳
〈家族背景と参加の様子〉

第1子の長女は、結婚後9年目に出産した子どもであった。その2年後に生まれた長男は、こだわりが強く、すぐ癇癢をおこした。母親は、子育てにストレスを感じているようであった。長男のこだわりがでてくると、次の行動に移れず、母親の育児にストレスの原因になっていた。2回目のフラダンスに参加した。活動が始まる前の状態で、長男は室内の遊具(うさぎブロック)が上手に組み立てられないことで騒ぎはじめ、途中まで作ったブロックを投げたり、踏んだりするといった行動を示していた。母親はその様子を見ながらため息をついていた。2,3分はその様子で状態が続いていた。フラダンスの曲が始まると、母親は長男の癇癢には、関わらずに曲に合わせて踊り始めた。床に寝そべって癇癢を起して騒いでいた長男は、ダンスを踊っている母親の表情をしばらく見ていた。1曲目

が終わったところで、床に寝そべっていたがすっと立ち上がり母親の傍で、母親の表情を見ながら、母親と同じ動きを真似て右手を上げ踊りだした。長男は母親と同じ動きをすることで、母親の表情をするのか確認をしており、母親の穏やかな表情を確認した後、長男の表情は安心したように変化し、一緒に踊りだした。母親と長男は目を見ながら確認しあい、2人で穏やかに曲を最後まで踊ることができた。長男はフラダンスを踊っている時間に関しては、癇癢を起さず母親と一緒に踊った。

	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

事例3

参加者：母親40代 長女5歳、次女3歳
〈家族背景と参加の様子〉

結婚して不妊治療を受け長女を出産、2年後に次女を出産していた。母親は2人の子どもの出産には成功したが、子育てに関して悩んでいた。次女は分離不安が強く、母親から離れることを極端に嫌がった。母親は、次女の行動を「しつこさ」として受け止め、次女を意図的に遠ざけているように見受けられた。そのような母親の行動を、次女は察知し不安を高め、更にしがみつくといった悪循環に陥っていた。

フラダンス準備段階で、長女は同じ年齢の女兒と講師の傍に立ち、すでに踊る体制を作っていた。フラダンスの踊りを自分なりに楽しんでいる様子が伺われた。一方の次女は、長女の様子を見ながら、母親の傍から離れず母親の服の裾を右手で握り、左手は口の中に入れ、母親の様子を見ながら動かずにいた。次女は袖口をしっかりと掴んでいるため、自由に動けないこ

との怒りを次女に向けた。怒鳴るように叱られた次女は母親の袖口を握り続けた。

1曲目が始まり、ゆっくり流れに合わせた「ブアマナ」の曲に、右手、左手、右足、左足を動かしたりリズムを取る動きを母親が行うと、次女は母親の動きに引きずられるように動き出した。裾口は右手で掴んでいたが、動きに合わせて口に入っていた左手が、口から離れ、母親の動きに合わせて左手を動かし始めた。2曲目、3曲目が終わった段階で、掴んでいた袖口から右手は離れ、母親の傍で、右手を上げ一緒にダンスを始めた。次女は、母親にのどが渴いたと訴え、予め持参していた水筒の飲み物を、母親から渡されると口にして、嬉しそうに笑い、母親も一緒に飲んでいました。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	11	9	8	8	16	10
参加後	6	7	4	11	6	10

事例 4

参加者：母親 40代 女児 5歳

〈家族背景と参加の様子〉

不妊治療を行い、10年目に女児を出産した。長女が生まれた時は、夫、夫の両親、夫の親戚関係すべての人たちに祝ってもらった。子どもが中心となり、2歳を過ぎてから、子どもは言う事を聞かなくなり、気に入らないことがあると大きな声で騒ぎ、それをやめさせるために、子どもの言いなりになる生活が問題になっていた。親子は「親子ふれあい教室」に以前から参加し、幼稚園就学に終了したが、母親からは娘の対応について相談を受けていた。1回目のフラダンスには母親のみ参加した。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	10	6	8	6	8	6
参加後	6	4	8	7	10	6

事例 5

参加者：母親 30代後半

長女 6歳、次女 1歳

〈家族背景と参加の様子〉

次女が1歳4か月の時に、家を引っ越し、その後より夜泣きが続くようになる。次女は長女をやっていることに、常にちょっかいを出し、6歳の長女は、なんとか対応するものの、我慢の限界がくると、泣きだすことが度々あった。母親は2人に同時に泣かれると困ると語った。この母親は、次女妊娠中は母親1人が「プレママ講座」に参加していた。現在は次女と一緒に「親子ふれあい教室」に参加しており、1回目のベビーフラダンスに参加した。最初、次女はフラダンスに興味を持たず玩具で遊び、母親は次女が遊んでいる脇で次女を見ながら踊った。次女は時折母親の顔を見ながら、ブロック遊びに夢中であつた。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	2	2	9	9	5	7
参加後	3	2	9	9	4	6

事例 6

参加者：母親 30代半ば

長女 6歳半ば、次女 1歳

〈家族背景と参加の様子〉

母親と子ども達二人は最初からステージセンターに上がり、講師の先生や同じ年齢の子どもたちと一緒にフラダンスの準備をしていた。曲が始まると次女は母親の傍に行き、何度も母親の様子をみながら玩具をいじっていた。次女は

音楽を聴いて雰囲気を楽しんでいたが、長女が次女の傍にきて、遊んでいた玩具を取りあげたことで次女が泣きだし、母親が長女を怒ると子ども2人が泣き出した。その間も「プアマナ」の曲は流れていた。母親は大泣きしている二人の子ども達には関わらず踊り始めた。長女は泣き止み、先ほど立っていた講師の脇に立ち踊り始めた。

	緊張・不安	抑うつ	怒り・敵意	活気	疲労	混乱
参加前	14	16	19	6	19	17
参加後	14	13	15	20	13	13

5. 考察

今回の実践報告は、親子を対象にした報告である。参加者6名の母親たちは、ベビーフラグダンスの直後の気分状態においては、一部変化はないものの陰性の気分状態は改善され、活気も高まっていた。またDVD録画観察に示されたように、親が関わっている様子と同様に子どもが親の様子や態度を伺っている状況も観察され、親子関係にプラスの変化が認められた。

育児不安には、子どもの特性や発達段階による扱いづらさが背景にあり、継続的にそれが続くことで、ストレスが高まることも母親からの話で理解した。

子育てのストレスを改善していく方法の1つにベビーフラグダンスを取り入れることで、継続されていた状態の気分が変化し、親子関係が変化する。

フラグダンスのゆっくりとした流れる曲のリズムや動きが、母親をリラックスさせ、その影響がそばにいた子どもたちの行動にも変化を起こさせ、相乗効果になっていることが伺われた。

子どもたちにとっては、傍にいる母親の穏や

かな表情を見ることで情緒の安定につながり、同時に母親も子どもの変化した様子を間近で観察できることで、感情的な怒りが少なくなる等、同じ空間の活動による変化も見られた。

「プアマナ」曲の開始とともに、子ども家族支援センターのプレイルームの雰囲気が一転し、それまで続いていたプレイルームで響く子どもの泣き声や親の怒る声が消え、参加している親子全員に聞こえる音楽が全体を包み込んでいた。

ベビーフラグダンスは一時的な介入ではあるが、母親の気分を変え、結果として子どもは落ち着きをとりもどし、悪循環に陥っていた母子関係を改善することが出来た。

活動後は、参加した親子同士でランチの約束をしたり、持参したお弁当を親子で一緒に食べたりする姿があり、ベビーフラグダンスについて親同士が会話しながら、また子どもも親の傍で持参したお弁当を楽しげに食べる姿も観察された。

6. まとめ

ベビーフラグダンスは母親の気分や親子関係に有効であることが、母親の気分状態の改善とDVDに録画された子どもの態度や親子関係にも変化を起こした。

虐待予防の支援として今後は、症例を増やし、ベビーフラグダンスの普及や自宅で行えるプログラム開発やトレーニング用DVDの作成等にも取り組みたいと考えている。

謝辞

データ整理とセッションへの参加をお手伝いいただいた高崎健康福祉大学博士後期課程吉田亜矢さん、子ども・家族支援センター長そして

小児科医として多くの支援と助言をいただきました田島貞子教授に感謝致します。

本研究の一部は日本社会福祉学会第62回大会で報告している。

文献

- 1) 千葉千恵美 (2009 年度) 博士論文
保育士による子育て支援にむけた教育プログラムに関する研究 高崎健康福祉大学大学院健康福祉学研究科保健福祉学専攻博士後期課程
- 2) 日本ダンスセラピー研究
<http://www.jadta.org/dance/index.html>
- 3) Helen Lefco 著・平井タカネ監修、ダンスセラピーグループセッションのダイナミクス 創元社, 1994
- 4) 森口哲史・藤田 勉・市村志郎・永澤 健・田中 博史・今給漆希人・福田 潤・前田雅人 (2008) 中高年者のフラダンスが与える心理生理的効果—重心動揺と気分プロフィールの変化について, 鹿児島大学教育学部研究紀要 自然科学篇 60, 19-28, 2008
- 5) 原久美子・有田秀穂 (2012) フラダンスの身体・心理両面における効果, Journal of International Society of Life Information Science (ISLIS), Vol. 30, No.1, March 2012
- 6) Maskarinec GG1, Look M, Tolentino K, et al.: Patient Perspectives on the Hula Empowering Lifestyle Adaptation Study: Benefits of Dancing Hula for Cardiac Rehabilitation. Health Promot Pract. 2014 March 27.
- 7) 子連れフラサークル
<http://ameblo.jp/makanani-baby/>
- 8) POMS 短縮版 手引きと事例解説、金子書房, 2005

Abstract

This report is to examine the influence that baby hula gives on mood state of 6 mothers. We carried out Profile of Mood States-Brief Form Japanese Version before and after the hula lecture participations.

At the same time, we recorded the situation of mothers and children with DVD and Photo

The all mood states (① Tension-Anxiety, ② Depression, ③ Anger, ④ Vigour, ⑤ Fatigue and ⑥ Confusion) of mothers and the relationships between mothers and children were improved after the Baby hula.