

## 令和6年度 山形県母性衛生学会 委託研究報告書

研究テーマ:子育てイベントにおけるモジュール版コペアレンティング促進プログラムの試行

中村康香(山形県立保健医療大学)

### I. 背景

核家族化、晩産化が進む中、育児へのストレスを抱える母親にとって、夫である父親のサポートは必要不可欠である。また、男性も育児を積極的に行う傾向が強まり、令和元年度雇用均等基本調査によると、男性の育児休業取得率は2010年度の1.38%から、2022年度は17.13%と飛躍的に増加している。夫婦関係への評価が高い母親は積極的に母親役割を受容すること、母親が父親の間接的な育児行動を評価するほど、父親は自分の親役割を受容することがわかっており(1-3)、良好な夫婦関係が育児行動に好影響をもたらすと考えられる。これらの親教育に効果がエビデンスとして確立されているツールとしてアメリカのペンシルベニア大学で開発された Family Foundation Program®の日本語版であるコペアレンティング促進プログラム(4)やオーストラリアで開発され、日本語訳された共感セッションプログラム(5)がある。しかしこれらのプログラムは、1回が90分から180分であること、ライセンス契約などがあるため気軽に取り入れることが難しいことなどから、より多くの人が使用するにはなかなか難しい。

そこで、我々はこれらのプログラムを日本人夫婦に適した内容で、既存の両親学級に取り入れやすいように、1コンテンツが20分程度で構成される、「モジュール型出産前教育プログラム」として開発することとした。本研究は実際に両親学級を実施している育児支援団体と協力し、開発した出産前教育プログラムを実施可能なプログラムに改訂し、さらに妊娠中や産後の夫婦に試行し、実現可能で効果的なプログラムかを確認することを目的とする。

### II. 研究方法

#### 1. 研究対象者

子育てイベントを企画した開催者及び、子育てイベントに来所した妊娠期および育児期の親

#### 2. 研究調査期間

2024年12月～2025年3月

#### 3. 調査方法

研究対象者に対して研究協力を依頼し、アンケートについてはQRコードを読み取り、アンケートサイトにアクセスしてもらう。研究参加登録webサイトにアクセスすると、研究機関の承認を得た説明文書を読んで理解したか、参加に同意するかを尋ねられ、理解した(はい)、同意する(はい)の意思表示を回答する。回答後に属性などの個人情報登録するサイトにアクセスできるようになる。登録と質問紙回答はWeb上で行われ、回答を終えた際に再び「送信する(参加に同意)」が提示され、それをクリックすることで本研究協力を同意したものとする。

#### 4. モジュール型出産前教育プログラム内容

モジュール型コペアレンティング&共感セッションプログラムとして開発され、その内容は、1つが5分程度の講義モジュールが4つ、1つが20分程度の夫婦で行うペアワークを含む実践モジュールが9つある。内容に関しては下記表1を参照。これらのモジュールプログラムについて、開催団体側の意向に沿い、自由に組み入れて構成することができる。

表1 モジュール型コペアレンティング&共感セッションプログラム

タイトル	内容
L1 コペアレンティングとは(4分)	コペアレンティングの言葉の定義と、構成要素の説明、コペアレンティングの効果について
L2 夫婦のもめごとの子どもへの影響(6分半)	育児期のもめごとはなぜ起きるのか、もめごとの子どもへの影響、子どもにとっての安全基地について
L3 育児にはコミュニケーションが大事(5分半)	日本独自の、「察する」文化の紹介、男性の考え方と女性の考え方の違い、言語化する大切さについて
L4 全てをだめにする言葉(5分)	育児期のイライラはなぜ起きるのか、すべてをだめにしてしまう言い方、ポジティブな考え方について、お互いを認め合い感謝することの大切さについて
W1 誰が何をする?	児出生後の、家事育児分担について考える 出産後に利用できる資源(社会資源も)
W2 生活はどう変わる?	1日の生活リズムについて考える。削れるもの(諦められるもの)は何かを考える、2人の時間を大切に
W3 どんな親になる?どんな子どもになってほしい?	どんな親になりたいか、目標を共有する。どんな子どもになってほしいか、その理由をふくめ、お互いの考えを共有し、理解をする
W4 育児シチュエーション①	大変な日を想定したシナリオを基に、NGワード、OKワードについて考える。お互いの気持ちに共感することの大切さ(共感プログラム)
W5 育児シチュエーション②	お風呂上がりの一場面を想定し、お互いの立場の行動の良い点、悪い点を考える。穏やかにコミュニケーションを始める大切さ
W6 育児シチュエーション③	父親が帰宅時の一場面から、お互いの主張がぶつかる時(毎日の習慣を大事にする vs 少しでも子どもと触れ合いたい)の状況を考える
W7 育児シチュエーション④	子どもの食事の一場面を想定し、お互いの良い点、悪い点、子どもにとって良いことを考える。
W8 感謝の気持ち	相手のいいところをその理由をエピソード付きで1~3つ挙げる、感謝をすることの大切さ、子どもにもポジティブにフィードバックが大切
W9 パートナーの悩みを知ろう	妊娠中から話し合うこと大切さ、悩みを持つことは当たり前、お互いの悩みを言語化して話し合う(共感プログラム)

#### 5. 調査内容

##### 1) プログラム開催概要

概要として、対象者、使用プログラム、実施時間、参加人数を独自の質問紙を用いて収集した。

## 2) プログラムに関する評価

プログラムに関する評価として、独自に作成した質問紙を用いて収集した。具体的には、スライドやワークシートについてのご意見、プログラムが含まれたクラス運営の評価である。

## 3) 属性

属性として、年代、性別、就業状況、クラス受講立場を収集した。

## 6. 分析方法

数値データについては単純集計を行い、自由記載データについては要約し簡潔な文章とし、分類した。

## 7. 倫理的配慮

山形県立保健医療大学倫理委員会の承認を得ている(承認番号 2409-18)

## Ⅲ.結果

### 1. モジュール型出産前教育プログラム開催概要

プログラムは合計3つのイベントで行い、その概要を表2に示した。1つ目は子育て支援センター主催のふたご、みつごの妊婦ご夫婦、両親を対象にした全体で120分のイベントであり、その中の20分の枠で行った。プロジェクターは使用できなかったため、モジュールプログラムとして作成されたパワーポイントの資料を作成しなおしたA4サイズ1ページの資料と、ワークシートを両面印刷とした。子どもたちが動き回る中での開催であり、参加者の合計は双子のご夫婦親子7組、そのきょうだい2人、みつごのご夫婦1組、ふたごの母子4組、そのきょうだい1人合計48名であった。

表2 出産/育児イベントの概要

開催日時	開催時間	クラス対象者	使用したプログラム内容
2024/12/1	20分 (全体は120分)	双子の、 妊娠期のご夫婦 未就学児を持つご夫婦	講義 3(L3)「育児にはコミュニケーションが大事」 実践 1(W1)「誰が何をする？」
2025/3/13	80分	妊婦対象 (予約なく、クリニック スタッフ)	講義 1(L1)「コペアレンティングとは」 実践 1(W1)「誰が何をする？」 実践 2(W2)「生活はどう変わる？」 実践 5(W5)「育児シチュエーション②お風呂上がりの場面」 実践 8(W8)「感謝の気持ち」
2025/3/19	60分	1歳児を持つご夫婦 1歳児のママ	講義 1(L1)「コペアレンティングとは」 実践 2(W2)「生活はどう変わる？」 実践 7(W7)「育児シチュエーション④子どもの食事場面」 実践 8(W8)「感謝の気持ち」

2つ目はクリニックにおける妊娠期のパパママクラスとしてモジュールプログラムだけで構成された80分であった。クリニックでの初めての開催であったためか、参加予約が0名であり、興味を示したクリニックのスタッフが6名参加した。ワークシートはそのまま用いたが、手元資料

として A4 サイズ 1 ページに作成しなおし、ホームワークを追加した教材とした。3 つ目は子育て支援センター主催の、育児休業を復帰するご夫婦を対象とした 60 分のクラスで託児を設定して行った。予約は 8 人の託児であったが、当日思いがけず雪が降り、キャンセルが相次ぎ、最終的には夫婦 1 組と母親 2 名であった。こちらもモジュールプログラムを育児期バージョンに微修正したプログラムで構成した。手元資料として A4 サイズ 1 ページに作成しなおし、ホームワークを追加した教材とした。

## 2. アンケート回答者の概要

全部で 30 名の参加者のうち、アンケートに回答したものは 14 名であった。男性が 3 名、女性が 11 名であり、妊婦が 2 名、妊婦のパートナーが 2 名、育児中の親が 4 名、育児支援者が 6 名であった。就労中のものが 8 名、産休/育児中のものが 6 名であった。

## 3. モジュール型出産前教育プログラムへの評価

教材評価を図 1 に示した。スライドのデザイン、ワークシートデザインともに、とても良い、まあ良いで 100% を占めた。

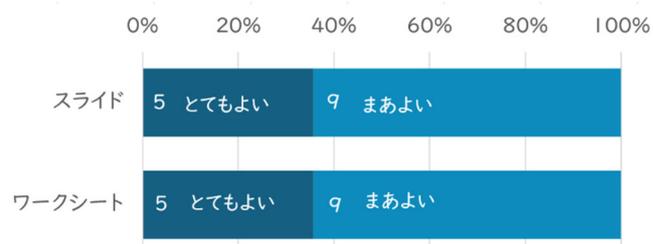


図 1 教材の評価(n=14)

クラスの運営評価について図 2 に示した。講義の長さはクラスによりさまざまであったが、ちょうどよいか短いという意見であった。内容としては必要だととても思う、まあ思うで 100%、他人には非常にあるいはまあ勧めたいで 100%、全体の講義の満足度はとても満足、まあ満足で 100%、クラスはとても役立つ、まあ役立つで 100%、このようなクラスの集まりはとても有益、まあ有益であるで 100% の評価であった。



図 2 クラス運営評価

そのほかの自由記述として、以下の意見があった。

改善案として、教材に関しては、レジメがあるとよい、資料が細かすぎてわかりづらい、「コペアレンティング」という言葉が難しい印象だった（実際は楽しかった）という意見があった。またクラス運営については、60分では短く、2時間くらいあってもよかった、1時間半設定でもよかった、夫婦で参加できる開催日や時間設定にしてほしい（平日の午前中設定だったため）という意見があった。

#### IV. 考察

モジュール版コペアレンティング促進プログラムを子育てイベントに実装する試みを3回行うことができた。うち1回は実際の子育てを担う対象者ではなかったが、子育てを支援する立場として受講いただき、意見を収集することができた。3回の開催についてその対象者は妊娠期から育児期、そして多胎児の親と多岐にわたり、本プログラムが、育児期にある様々な対象に応用できる可能性を示唆することができた。プログラムを行う時間の長さとしては、モジュール版のプログラムのため、20分から80分と様々であったが、「ちょうどよい」または「短い」という意見から、多様な長さのクラス運営へと活用することの可能性も示唆することができた。今回クラスを実施したものは、モジュール版コペアレンティング促進プログラムを作成した研究者たちであったため、講義やワークシートの使用についても問題なく進められた可能性もある。

モジュール版コペアレンティング促進プログラムは、教材、クラス運営の評価共に、高評価であったことから、出産前教育はもちろんのこと、子育てイベントにおいても本プログラムが実装可能であることが示唆された。また本プログラムが妊娠中に行う出産前教育あるいは育児教育（親教育）について必要な内容であること、育児に役立つ内容であること、イベントとして有益であるという意見であったことから、今後も継続して実施できることが望まれる。

しかしながら、子どもと一緒に受講する場合、効果的なレジメがあるとよいことや、スライド内の言葉が難しいことため、より平易な言葉の教材とすることが課題として挙げられた。開催日については夫婦で参加しやすい日時の設定が望ましいため、開催側へのフィードバックとした。

#### V. 結論

「モジュール型出産前教育プログラム」として開発されたプログラムをすでに行われている出産前教室あるいは育児教室のイベント内で使用できるよう改訂するとともに、対象者を妊娠中から育児期の夫婦とし、山形県内で3回開催した。その結果、対象者として妊娠期から育児期、そして多胎児の親と多岐にわたり実施可能であったとともに、教材、クラス運営としても評価が高かった。教材内の平易な言葉遣いや効果的なレジメの提供、そして開催日時が課題として挙げられた。

#### 謝辞

本調査にご協力いただきました施設および対象者のみなさまに心より感謝申し上げます。（本研究は、山形県より山形県母性衛生学会への委託を受けて実施した。本研究に関連する利益相反事項はない。）

## 文献

1. 門田慧, 母親の母性観と夫婦間での役割分担の関連, 保育学研究, 2019, 57(2), p. 137-147.
2. 盛山幸子, 島田三恵子:妊娠先行結婚の育児期における母親の丁寧感情, 母親役割意識と行動, および夫婦関係に及ぼす影響, 小児保健研究, 70(2), 280-290, 2011
3. 渡邊タミ子, 鈴木奈緒, 長嶋純子, 横森愛子, 茂手木明美, 比江島欣慎:父親の育児協力・夫婦の対話と母親の育児満足度との関連性, 山梨医科大学紀要, 18, 47-53, 2001.
4. 武石陽子, 中村康香, 吉沢豊予子. 出産前教育としてのコペアレンティング促進プログラムを実施して. 助産雑誌. 73(9):762-767, 2019.
5. 渡邊 一代, 石井 佳世子, 石田 久江, 太田 操, 後藤 あや, 産後うつ病予防を目的とした妊娠期からの“夫婦の共感性を高めるセッション”の試行, 日本健康学会誌, 85(2), 80-89, 2019.