

# ボディコンタクトが母親にもたらす心理的効果

三上 光代<sup>1)</sup> 高嶋 明美<sup>1)</sup> 白川 幸代<sup>1)</sup>  
藤本 寛巳<sup>2)</sup> 牧野 雅美<sup>1)</sup> 山田 直江<sup>3)</sup>

**要 旨：**家庭にて母子間で積極的にボディコンタクトの一つ「手遊び」をする事が、母親の心理面に影響を与えるかを検討した。母親の気分の指標としては、POMS (Profile of Mood States) 短縮版を用いて判定した。その結果、母親全体の手遊び実施前後での指標で「不安－緊張」「抑うつ－落ち込み」「怒り－敵意」「疲労」の4つの尺度で有意な得点の低下を認めた。また、子どもの各年齢別母親の手遊び実施前後での指標では、1歳児、2歳児、3歳児、5歳児それぞれの年齢で有意な得点の低下を認めた。以上より、ボディコンタクトの一つ「手遊び」は、母親の心理面に良い影響を与える手段であることが示唆された。また、「手遊び」が、育児ストレスにも良い影響を及ぼし、特に1歳児の母親にはボディコンタクトがより重要な意味をもつと考える。

【Key words】 母親 ボディコンタクト POMS 短縮版

## 緒 言

近年、母親の社会進出、核家族化など母親を取り巻く環境の変化により、育児不安、育児ストレスがより深刻化している<sup>1)2)</sup>。一方、乳幼児期における親子間のボディコンタクトや遊びは、子どもの情緒の安定に深く関与する行為であると言われている<sup>3)</sup>。しかし、ボディコンタクトを行う側の母親自身への影響に関する研究報告はあまりされておらず、研究の有効性を考えるためには、尺度項目を用いた研究が必要だと言われている<sup>4)</sup>。

そこで今回、母と子のボディコンタクトの効果を、子どもへの影響という視点からではなく、尺度項目を用いて母親の気分の側面から検討した。

## 対 象

対象は、平成21年度に当園通園中の0歳児～5歳児134名（男63名 女71名）の保護者（家庭で子どもの育児に最も関わっている人）とした。方法は、ボディ

コンタクトの一つ「手遊び」を取り入れ、実施前に手遊びに関する情報提供を行った。内容は、保育園の送り迎えの時間帯を利用して4種類の手遊びをパネルで紹介し、手遊びの際に歌ううたを録音テープで流し聞いてもらった。また、実際に保育園で子どもが友達や保育士と手遊びを楽しむ様子を写真で紹介した。その後家庭において手遊びを楽しむ期間を5月中旬～下旬までの3週間設定し実施した。

手遊び実施前後で「POMS (Profile of Mood States) 短縮版」（以下、POMS）とする）と当園で作成した「触れ合い・育児に関するアンケート質問紙」を1セットにした調査表を配布し自己記入を依頼した。協力が得られた113名（母：105名、父：7名、祖母：1名）中、母親が記入したもので、すべての質問紙に記入漏れがないものの105名を分析対象とした。

母親の気分の程度は、POMSを指標とした。POMSとは、被験者がおかれた条件により変化する一時的（過去1週間）な気分・感情の状態を測定するためにつくられた質問紙法の一つで、「緊張－不安」「抑うつ－落ち込

<sup>1)</sup>新田塚保育園

<sup>2)</sup>福井医療短期大学

<sup>3)</sup>福井総合クリニック 小児科  
（受付日 2010年3月）



み」「怒り-敵意」「活気」「疲労」「混乱」の6つの気分尺度に分類される30項目の質問より構成される。被験者には0=全くなかった、1=少しあった、2=まあまああった、3=かなりあった、4=非常に多くあった、の5段階の中からいずれか一つ選択してもらい、気分尺度ごとに合計点数を算出する。「活気」以外は、高得点ほど「気分の程度」が高いということを示す。今回は手遊び実施期間前後で、母親全体の気分及び、子どもの年齢別にみた母親の気分を6つの気分尺度ごとに算出し、スコアリング表に基づいたt得点に変換した。統計的検定は、ウィルコクソン符号付順位和検定（対応あり）を用い、 $p<0,05$ を有意水準とした。

## 結 果

手遊び実施前後で母親全体のPOMSのt得点の変化では、「不安-緊張」は44, 47 $\pm$ 8, 71点から42, 11 $\pm$ 7, 18点へ、「抑うつ-落ち込み」は45, 00 $\pm$ 5, 68点から44, 12 $\pm$ 7, 22点へ、「怒り-敵意」は51, 20

$\pm$ 9, 31点から49, 06 $\pm$ 9, 25点へ、「疲労」は48, 30 $\pm$ 8, 64点から46, 62 $\pm$ 9, 19点へそれぞれ有意に減少した( $p<0,05$ ) (図1)。

手遊び実施前後で子どもの年齢別母親(表1)のPOMSのt得点の変化は、0歳児の群ではどの尺度も有意差は認められなかった(図2)。1歳児の群においては、「不安-緊張」は48, 67 $\pm$ 10, 81点から43, 73 $\pm$ 7, 04点へ、「疲労」は53, 80 $\pm$ 11, 41点から48, 73 $\pm$ 9, 50点へ、「混乱」は52, 60 $\pm$ 13, 41点から47, 20 $\pm$ 11, 02点へと有意に減少した( $p<0,05$ ) (図2)。

2歳児の群においては、「疲労」が49, 10 $\pm$ 7, 47点から45, 67 $\pm$ 8, 13点へと有意に減少した( $p<0,05$ ) (図3)。3歳児の群においては、「怒り-敵意」が52, 86 $\pm$ 11, 61点から48, 55 $\pm$ 10, 25点へと有意に減少した( $p<0,05$ ) (図3)。4歳児の群においては、どの尺度も有意差は認められなかった(図4)。5歳児の群においては、「不安-緊張」が47, 84 $\pm$ 7, 12点から44, 21 $\pm$ 7, 29点へと有意に減少した( $p<0,05$ ) (図4)。

表1：園児の年齢別による母親の人数

群	人(名)
0 歳	7
1 歳	15
2 歳	21
3 歳	22
4 歳	21
5 歳	19
計	105

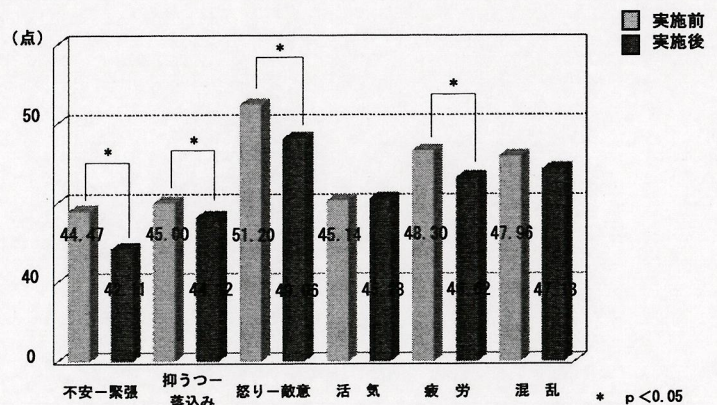


図1：手遊びを実施した前後での母親全体の各気分尺度T得点の変化

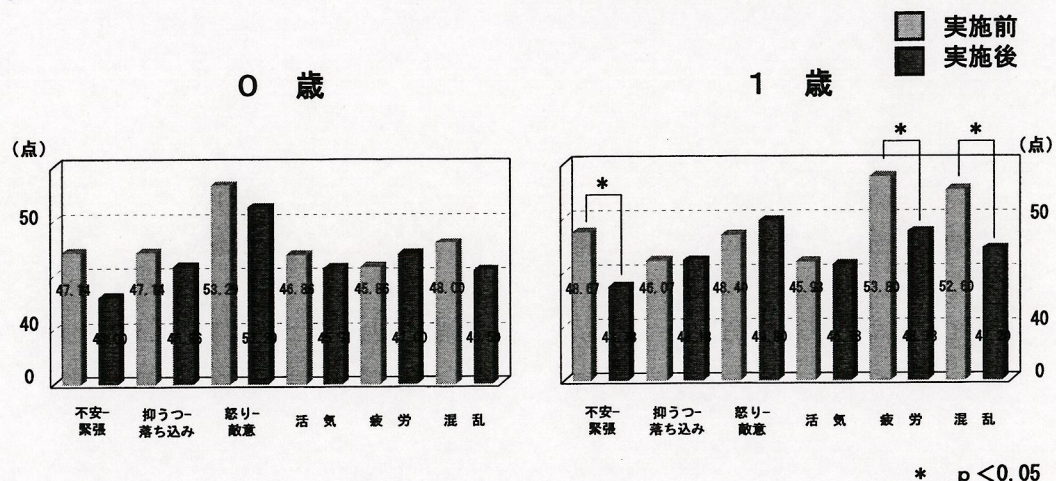


図2：子どもの年齢別にみた手遊び実施前後の母親の各気分尺度T得点の変化(0～1歳)



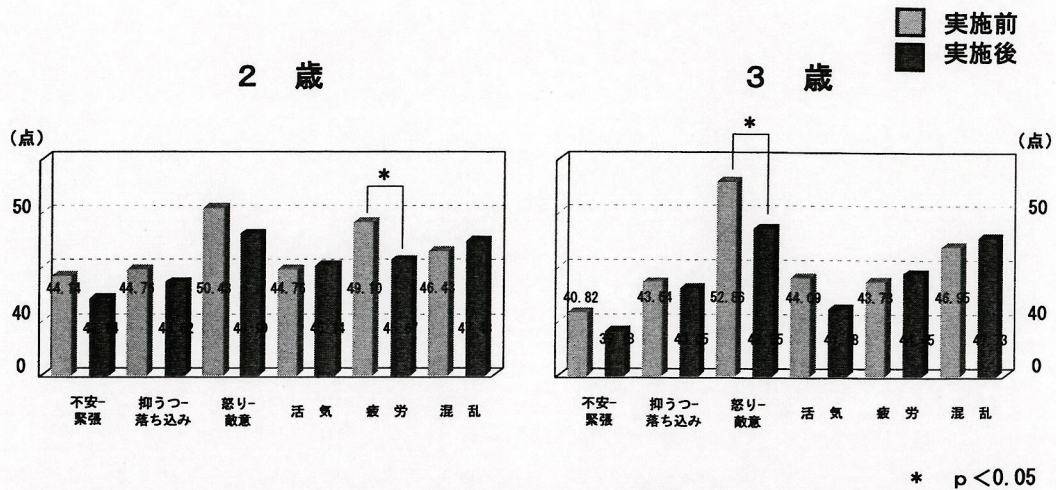


図3：子どもの年齢別にみた手遊び実施前後の母親の各気分尺度T得点の変化（2～3歳）

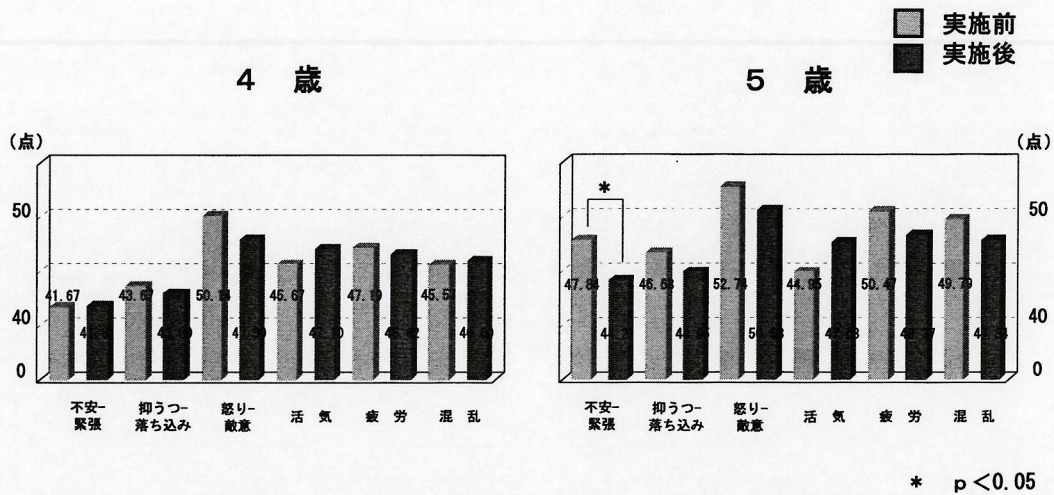


図4：子どもの年齢別にみた手遊び実施前後の母親の各気分尺度T得点の変化（4～5歳）

また、アンケート結果では肯定的な意見として母親の気分では、「子どもの笑顔に癒された。」などが、子どもの様子では、「手遊び以外の時間も子どもが落ち着いている。」などが挙げられた。

一方、「違ったスキンシップの方が喜んだ。」などボディコンタクトの手段としての「手遊び」に対し、疑問視する意見もあった（表2）。

表2：アンケート結果

質問： お子さんと手遊びを楽しませてみてどうでしたか。	
肯定的な意見	否定的な意見
<p>&lt;母親の気分&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・子どもの笑顔に癒された。</li> <li>・私（母）が優しい気持ちになった。</li> <li>・ユニークな手遊びは、コミュニケーションを滑らかにし、イライラ感を吹き飛ばす。</li> </ul> <p>&lt;母親から見た子どもの様子&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手遊び以外の時間も子どもが落ち着いているように見えた。</li> <li>・子ども自身安らぐようだ。</li> <li>・子どもが不機嫌な時、「いっぱんぱし」をしようすると、ケラケラ笑って機嫌もなおる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・手遊びをしようとしたが、子どもは違ったスキンシップの方が喜んだ。</li> <li>・手遊びよりも興味を持って遊ぶものが他にあるのではないかな。</li> </ul>



## 考 察

先行報告によると、乳幼児期における親子間のボディコンタクトや遊びは、子どもの情緒の安定に深く関与する行為であると言われている<sup>3)</sup>。一方、ボディコンタクトを行う側の母親自身への影響に関する研究報告はあまりされておらず、研究の有効性を考えるためには、尺度項目を用いた研究が必要だといわれている<sup>4)</sup>。

今回、POMSを用いて、母親全体の心理的变化を評価検討し、「不安－緊張」「抑うつ－落ち込み」「怒り－敵意」「疲労」の4つの尺度で得点に有意な低下を認めた。手遊びにより、「子どもの成長を実感することで、育児に自信がもてる。」「心理的ごちなさ解きほぐされ、子どもの反応に満足感が得られたことで、自尊感情が向上する。」「子どもの情緒が安定し、手遊びをする以外の時も子どもが落ち着いていることが、母親の心理に影響する。」等の効果が母親の心理面に良い影響を与えたと推測される。ボディコンタクトの1つである「手遊び」は、先行報告されている子どもへの良い影響と同様に、母親の心理面にも良い影響を与えることが今回の研究で示唆された。

次に、子どもの年齢別にみた母親の心理的变化で、今回、有意な得点の低下が認められた1歳児、2歳児、3歳児、5歳児それぞれの発達心理をみると、(表3)の通りであると言われている。これらの発達心理的要素は、普段育児を行っている母親に対し「気が休まらない。」「育児に自信がなくなる。」「なんとなくイライラする。」などの心理的ストレスを与える要因になっていると考えられる。今回実施した「手遊び」は、これらの育児スト

レスにも良い影響を及ぼしたと思われる。特に、複数の尺度で有意な得点の低下が認められた1歳児の母親にはボディコンタクトがより重要な意味をもつものになると考えられる。今後は、「手遊び」以外の手段でも分析検討する必要性を感じた。

## 文 献

- 1) 繁田進：子育て支援に生きる心理学－実践のための基礎知識－，新曜社，2009，p130－131
- 2) 北野幸子，立石宏昭：子育て支援のすすめ－施設・家庭・地域を結ぶ－，ミネルヴァ書房 2006，p15－18
- 3) 武藤安子：発達臨床－人間関係の領域から－，建帛社，東京，1993，p53－60
- 4) 江上園子，鈴木あきり：北海道教育大学紀要（教育学科編）2008；1：299－304

表3：年齢別にみた発達心理

年 齢	発達心理
1歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・外界への興味が強くなり、歩行可能となるため行動範囲が広がるが、飽きやすい。</li> <li>・この年齢に最も現れやすい現象に「かんしゃく」がある。</li> </ul>
2歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・第一反抗期</li> <li>・自己中心的な行動が多く見られ、対人関係での対立や争いなどが多発する。</li> </ul>
3歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集団生活が本格化するが、まだ自己中心的な行動が多く争いごとも多い。</li> <li>・生活面においての自立がまだ確立していない時期。</li> </ul>
5歳児	<ul style="list-style-type: none"> <li>・知的発達、情緒の問題、対人関係など、精神的、心理的問題が多くなってくる。</li> </ul>

(平井, 1979)