

「マインドフル育児」が持つ効果の実証的解明 —マインドフル育児を測定する日本語版尺度の開発に向けた予備研究— (中間報告)

東京成徳大学 関谷大輝

Results and outcome of mindful parenting: preliminary study for developing Japanese version mindful parenting scale.

Tokyo Seitoku University, SEKIYA Daiki

要 約

自分の経験や自分自身が感じていることに対し、その瞬間ごとに受容的で非判断的な注意を向ける心理的態度であるマインドフルネス概念を子の養育場面に応用した *mindful parenting*(マインドフル育児)は、育児に当たる親の忍耐力や柔軟性の向上をもたらす可能性が示唆されている。一方で、マインドフル育児を測定するための尺度は、主に米国においていくつかの尺度開発が行われているが、本邦では日本語版の尺度が未だに公開されていないため、マインドフル育児の効果を検証する実証的検討を十分に行うことができない。そこで本研究では、予備的研究として、マインドフル育児を測定するための尺度を構成する項目案の作成を行った上で、実際に育児に携わっている母親へのフォーカス・グループ・インタビューを通じ、尺度に用いる項目表現の洗練を行い、マインドフル育児測定尺度の案を作成した。

【キー・ワード】 マインドフル育児, 尺度, フォーカス・グループ・インタビュー

Abstract

Mindfulness means being able to bring direct, open-hearted awareness to what you are doing while you are doing it, moment by moment. Mindful parenting is an applied approach of mindfulness into child-raising context, and researches suggested it promotes parents' patience and flexibility. In the U.S., a few researches have been developed scales of mindful parenting. However, in Japan, Japanese version scales have not been developed yet, therefore few empirical study have been conducted to reveal effects of mindful parenting. In the present study, which was conducted as a preliminary research, beta version items of Japanese mindful parenting scale were developed based on previous researches, and through focus group interview with mothers who are raising their children.

【Key words】 mindful parenting, scale, focus group interview

問題と目的

本研究は、mindful parenting（以下，“マインドフル育児”とする）概念に着目し、その影響や効果について実証的に解明することを目的とする。マインドフル育児は、近年注目を集めているマインドフルネス（mindfulness）に基づいて、子の養育を行う諸姿勢を表す概念である。マインドフルネスとは、“今この瞬間ごとに自分が行っていることや、自分自身の心や身体が感じていることに対し、判断を加えず受容的な注意を向ける心理的態度を指す（Teasdale, Williams, & Segal, 2014）。

マインドフルネスは、認知療法に取り入れられてマインドフルネス認知療法（MBCT）として活用されているのをはじめ（e.g., Dimidjian, Kleiber, & Segal, 2010）、健康増進法の一環としても注目を集めている（春木・石川・河野・松田, 2008）。これを子の養育に取り入れたマインドフル育児は、親の忍耐力や柔軟性、一貫性などにつながる効果を持つことが示唆されている（Duncan, Coastworth, & Greenberg, 2009）。親がマインドフル育児に当てはまる態度を理解し、それを身につけることによって、親子双方のメリット享受につながることを期待される。

既存の主要な測定尺度

マインドフル育児の実証研究を進めるにあたり、測定尺度が必要となる。現在、尺度は主に米国において開発が進んでおり、代表的なものとして、McCaffrey, Reitman, & Black (2017)による Mindfulness In Parenting Questionnaire(MIPQ)や、未だ未公開の学位論文ではあるが Duncan(2007)による Interpersonal Mindfulness in Parenting(IEM-P)を挙げることができる。

IEM-P は、3 因子 10 項目から成る 5 段階尺度で、a) 今現在に注意を向けること、b) 判断しないこと、c) 反応しないこと、の 3 種類の下位因子が想定されている。一方の MIPQ は、2 因子 28 項目から成る 5 段階尺度であり、下位因子は、a) 親の自己効力感、b) 子どもとともにこの瞬間を生きる、という 2 種類が想定されている。

一方、本邦では、マインドフル育児について測定することが可能な日本語版尺度は未だに公開されておらず、体系的にマインドフル育児の程度を数量化することができない。そこで、本研究では、マインドフル育児の測定を可能にする日本語版尺度を開発する準備段階として、その尺度案の構成を行う。

本研究で想定するモデル

Duncan は、上述の尺度作成研究（Duncan, 2007）に続き、マインドフル育児の概念的な検討を行い（Duncan et al., 2009）、その中では、5 つの構成要素（因子）を想定した理論モデルが提唱されている。本研究では、今後の実証的な検討や、できるだけ多面的な視点に基づくマインドフル育児の啓発を企図することを最終的な目的としていることから、その内容には一定の多様性があることが望ましい。そこで、測定尺度案を構成する第一的な項目の作成には、5 因子を想定したモデルである Duncan et al.(2009)の理論に主に依拠し、既に信頼性や妥当性の検討も行われている IEM-P および MIPQ に含まれる諸項目も参考に、尺度項目のベースとする項目プールを作成する。

方 法

項目プールの作成

Duncan et al. (2009, p.259)に示されているマインドフル育児の構成要素（5 因子，計 20 種類の行動）を著者が日本語に訳した。翻訳にあたっては，用いられている単語の意味を踏まえながらも，一般の養育者が理解しやすいよう配慮して意識した。

フォーカス・グループ・インタビュー

スノーボールサンプリングにて，育児に携わっている母親 5 名にフォーカス・グループ・インタビューへ協力に承諾を得た。このうち 1 名は，子の体調不良により欠席したため，最終的な協力者は 4 名であった。実施日は，2017 年 12 月 9 日，実施時間は約 90 分であった。なお，インタビューは，IC レコーダーを用いて録音した。なお，協力者 4 名は 39 歳～40 歳で，高校卒 2 名，短大卒 1 名，大学卒が 1 名であった。また，全ての協力者はそれぞれ実子を 2 名養育していた。子の年齢は，1 歳～16 歳であった。

倫理的配慮

本研究およびインタビュー実施の主旨に関する説明書を示しながら，自由参加の原則，個人情報保護等に関する説明を行い，協力に関する同意書への記名を得てからインタビューを実施した。

質問事項

作成したマインドフル育児尺度項目の案を示しながら，主に以下の 3 点，すなわち，a) 各項目が意図することを理解できるか，b) 表現は分かりやすいか，c) どのような教示文が回答しやすいか，について半構造的に質問した。

結 果

項目の意図について

各項目が意図する内容は，“概ね理解できる”という回答が得られた。一方で，“項目の意味は分かるが場面による，時と場合による”といった意見が多く聞かれた。

項目表現の分かりやすさについて

“責任の所在”，“〇〇にしたがって”といった一部表現について，“堅い，分かりづらい，違和感がある”といった意見が聞かれた。より一般的で理解しやすい表現（たとえば，“原因”，“〇〇に向かって”など）への変更案についての示唆を得た。

教示文について

各項目に対して“どのような場面を想定して答えればよいのかが分かりづらい”，“全項目に一貫して該当するシチュエーションが想像しづらい”という意見があった。したがって，“様々な場面を自由に思い浮かべながら”回答してよいことを明記した方が答えやすいという示唆が得られた。また，教示文の文末表現として，“〇〇できていますか？”あるいは“意識していますか？”と問われても，自信を持ってない場合や，無意識である場合もあるという発言があった。これらを踏まえ，各項目に示

されていることを“行っていると思うか”という表現が好ましいという意見を得た。

尺度項目案

以上の手続きによって項目表現を見直すとともに、20種類の行動について逆転項目を併せて作成した。この計40項目を、マインドフル育児測定尺度案とした(表1)。

表1 マインドフル育児尺度項目の想定因子および項目案

教示文：普段、お子さんと関わる時のことをおうかがいします(様々な関わるの場面を自由に思い浮かべて結構です)。あなたは、お子さんと関わる時、以下に示すようなことをどのくらい行なっていると思いますか？もっともあてはまるものを選んでください。

第一因子 子に対する敏感さ (Listening with full attention)

1-1 子どもの様子や変化をできるだけ正しくとらえる
 1-1R 子どもが出す色々なサインを見逃さない
 1-2 子どもの話を最後まで聞かない
 1-2R 子どもが伝えたいことをしっかり理解する
 1-3 親が期待していることを子どもに求めすぎない
 1-3R 親が考えたとおりに子どもが動くように期待する

第二因子 非判断的な受容 (Nonjudgmental acceptance of self and child)

2-1 親が期待することと子どもがやりたいことのバランスをとる
 2-1R 「こんな親子関係がよい」というこだわりを持っている
 2-2 子育てをある程度うまくできていると感じられる
 2-2R これまでの子育てを失敗したと感じる
 2-3 子どもの特徴や性格を認める
 2-3R 子どもが持っている性質や特徴を受け入れない
 2-4 自分の都合を優先しすぎない
 2-4R 親や大人中心の考え方や判断をする
 2-5 子どもに対して、高すぎる期待を持たない
 2-5R 子どもが「もっと〇〇だったらよいのに」と思う

第三因子 感情への気付き (Emotional awareness of self and child)

3-1 子どもが親にして欲しいことに応えてあげる
 3-1R 子どもの気持ちや要求にしっかりと向き合わない
 3-2 できごとの原因を正しく理解する
 3-2R なにかあると「子どものせいだ」と思う
 3-3 子どもの思いを無視しないようにする
 3-3R 子どもの気持ちや思いを後回しにする
 3-4 親が嫌な気持ちになったことを理由に子どもを叱らない
 3-4R 自分の機嫌が悪いために子どもに当たる

第四因子 自己の統制 (Self-regulation in the parenting relationship)

4-1 子育ての中で起きる色々な気持ちをうまくコントロールする
 4-1R 自分の感情を抑えられない
 4-2 長い目で見た目標を意識して対応する
 4-2R その場しのぎの対応をする
 4-3 反射的に子どもに怒りをぶつけない
 4-3R 気付いたら子どもを叱っている
 4-4 子どもの喜怒哀楽に自分が振り回されない
 4-4R 子どもの気持ちの変化に影響を受ける

第五因子 親子関係の受容 (Compassion for self and child)

5-1 今の親子関係にあたたかな愛情が感じられている
 5-1R 親子関係があまりうまくいっていないように思える
 5-2 子育てをしている自分に対して、頑張っていると思う
 5-2R 自分の子育てに対して、これではダメだと思う
 5-3 怒ったり叱ったりなど、マイナスの感情ばかりを伝えない
 5-3R 嫌な気持ちや感情が顔や態度に出る
 5-4 うまくいかないことがあっても自分を責めない
 5-4R 思いどおりにいかないことがあると落ち込む

注) Rは逆転項目を想定した項目案。

選択肢：必ずしている、よくしている、少ししている、あまりしていない、ほとんどしていない、全くしていない(6段階)

今後の課題および研究方針

本研究では、マインドフル育児を測定する日本語尺度の作成の予備研究として、先行研究を参考にした尺度項目案を作成し、フォーカス・グループ・インタビューによって項目表現および教示文の洗練を行った。今後の課題および研究方針として、まず、予備調査を実施し、因子構造を確認しながら、最終的な尺度に使用する項目の絞り込みを行う。次いで、本調査（縦断調査）によって、マインドフル育児による効果や影響について実証的に明らかにすることを目指す。

引用文献

- Dimidjian, S., Kleiber, B. V., & Segal, Z. V. (2010). Mindfulness-based cognitive therapy. In N. Kazantzis, M. A. Reinecke, A. Freeman (Eds.), *Cognitive and Behavioral Theories in Clinical Practice* (pp. 307-331). New York: Guilford Press.
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting scale*. The Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, **12**, 255-270.
- 春木 豊・石川利江・河野梨香・松田与理子 (2008). 「マインドフルネスに基づくストレス低減プログラム」の健康心理学への応用 健康心理学研究, **21**, 57-67.
- McCaffrey, S., Reitman, D., & Black, R. (2017). Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ): Development and validation of a measure of mindful parenting. *Mindfulness*, **8**, 232-246.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook*. New York: Guilford Press.

