

マインドフルな育児行動による効果の検討 ーマインドフル育児尺度の作成および知見のマンガ教材化の試みー

東京成徳大学 関 谷 大 輝

Effects of mindful parenting: Scale development and production of a manga-style reference book

Tokyo Seitoku University, SEKIYA Daiki

要 約

マインドフルネスに基づく姿勢を育児場面に応用した mindful parenting(マインドフル育児)は、親子双方にポジティブな影響を与える可能性が示唆されている。本研究では、研究 1 において日本語版のマインドフル育児尺度項目案をリストアップし、研究 2 における定量的な調査の実施によって、マインドフル育児尺度の作成とその影響の検討を行った。マインドフル育児尺度は、マインドフル育児行動 (9 項目)、マインドレス育児行動(7 項目)、2 因子計 16 項目から構成され、信頼性および妥当性が確認された。共分散構造分析によるパス解析の結果、マインドフル育児行動は、母親の育児幸福感の向上と、子どもの欲求不満行動の低減に寄与する可能性が示唆された。また、本研究で得られた示唆はマンガ教材としてまとめられた。

【キー・ワード】マインドフル育児, 尺度開発, 育児幸福感, 子どもの問題行動, マンガ教材

Abstract

Mindful parenting is the application of mindfulness to the child-raising context. Previous studies have noted its positive effects on both parents and children. The present research aims to construct a new Japanese mindful parenting scale and to show the benefits of mindful parenting. Study 1 determined the candidate items of the scale while study 2 involved the online distribution of a quantitative web-based survey to mothers (N = 613). As a result, a 17-item, 2-factor (F1: mindful parenting, F2: mindless parenting) mindful parenting scale was validated, and its effect on parental happiness and on children's behavioral problems was tested. Structural equation modeling showed that mindful parenting could lead to an increase in parental happiness and a decrease in children's behavioral problems. The study's recommendations were then used to create a manga-style reference book.

【Key words】 mindful parenting, scale development, parental happiness, children's behavioral problems among children, manga-style reference book

問題と目的

人々のメンタルヘルスの維持向上に効果がある視点として、近年注目を集めているのが“マインドフルネス(mindfulness; e.g., Kabat-Zinn, 1982)”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)。マインドフルネスに底流しているのは東洋的な禅の思想であるが、米国の Kabat-Zinn 博士がストレス低減に応用可能であると紹介したことが、広く注目を集める契機となった。その後、マインドフルネスは、抑うつ感の低減(勝倉・伊藤・根建・金築, 2009)や Well-being 向上(Brown & Ryan, 2003)など、多様なメリットをもたらすことが示されている。

現在では、マインドフルネスは個人を対象とした心理療法にも取り入れられ、マインドフルネス認知療法(Mindfulness-based Cognitive Therapy; MBCT)としてエビデンスの蓄積が進んでいる(e.g., Dimidjian, Kleiber, & Segal, 2010)。一方で、心理療法のみならず、一般を対象とした健康増進法の一環としても注目を集め(春木・石川・河野・松田, 2008)、日常的に取り組むことができるトレーニングプログラムも提唱されている。また、産業メンタルヘルス対策として企業研修等でも取り入れられ、インテルやグーグルなど、著名企業においてマインドフルネスの取り組みが導入されたことが話題になるなど、世界各国で数多くの研究や実践、応用が行われている。

マインドフルネスと育児行動

マインドフルネスの応用領域のひとつに、育児に携わる親の姿勢や行動にマインドフルネスの考え方を取り入れる“マインドフル育児(mindful parenting)”がある(Steinberg, 2004)。海外では、マインドフル育児が子どもの良好な発達に寄与する可能性や(e.g., Duncan, Coastworth, & Greenberg, 2009; Singh, Singh, Lancioni, Singh, Winton, & Adkins, 2010)、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 et al., 2009)。

このように、親がマインドフル育児を理解し、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。しかし、我が国におけるマインドフル育児研究は緒に就いたばかりであり、エビデンスの蓄積はほとんど進んでいない。吉益・大賀・加賀谷・北林・金谷(2012)は、親がマインドフルネスを意識して子と関わるのが、親子関係に良好な影響を与え得ることについて考察しているが、定量的なデータは示されていない。また、八橋・高瀬・小林(2016)は、育児場面に限定されない全般的な特性マインドフルネス傾向を母親が有していることが、子どもの問題行動の低下や社会的スキル獲得の促進と関連することを示しているが、育児場面に特化した具体的なマインドフル育児の在り方やその姿勢については、明示や測定がなされていない。このほか、マインドフルネスと育児を扱った一般向けの書籍(山口, 2017)が出版されるなど、“マインドフルネスに基づく育児”という考え方は本邦においても注目の度合いを高めている。

既存の主要な測定尺度

現在、マインドフル育児に関する測定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

して, McCaffrey, Reitman, & Black (2017)による Mindfulness In Parenting Questionnaire (MIPQ)や, 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。

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。また, 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。

育児場面に限定されない全般的なマインドフルネス概念の構造は, 理論モデルによって一定しない。主要な理論モデルに, マインドフルネスには 5 種類の側面が想定されるとする 5 因子モデルがある。これを測定可能な尺度として, 5 因子 39 項目で構成される Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006)が開発され, 日本語版も存在する (Sugiura, Sato, Ito, & Murakami, 2012)。同じく主要な測定尺度のひとつである Mindful Attention Awareness Scale (MAAS; Brown & Ryan, 2003)は 1 因子 15 項目から構成され(日本語版は, 藤野・梶村・野村, 2015), 単一因子が想定されている。このほか, 2 因子, あるいは 4 因子によってマインドフルネスを測定する尺度もあり, 現時点においてマインドフルネス概念の構造に関する理論的な結論は出ていない状況にある。

本研究の目的

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測定することができない¹。マインドフル育児について客観的かつ量的に測定が可能な尺度開発が, 当該領域のエビデンスを蓄積する一助になると考えられる。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し, その影響について定量的に検討することを目的とする。さらに, この成果を, 一般向けにも理解しやすい形で解説・啓発するマンガ教材化し, マインドフル育児の在り方を広く周知することにつなげたい。

なお, 育児は, 男性も父親として当然に携わるものであるが, 男性の方が家庭より仕事を優先する傾向があり(小堀, 2010), 女性は男性よりも高い頻度で家事を担い, 子どもがいる家庭では負担感が増す傾向にあるといわれる(藤田, 2016)ように, 育児における役割や負担感には, いまだ一定程度の性差が存在していることは否定できない。本研究は, 育児における性差の議論が目的ではないため, 対象を母親に限定し, より要因を統制した形でのマインドフル育児の効果の検討を行う。

研究 1 : マインドフルネス育児尺度(案)の構成

Duncan は, 尺度作成に関する研究(Duncan, 2007)に続き, マインドフル育児の概念的な検討を行

¹本研究の実施と並行して, 水崎・仲嶺・佐藤・尾形(2018)による, “マインドフルな子育て尺度”が新たに発表された。

い(Duncan et al., 2009), 5つの構成要素(因子)を想定した理論モデルを提唱している。本研究では、測定尺度案を構成する第一次的な項目プールの作成にあたってこの 5 因子理論を参考にする。まず、研究 1 では、マインドフル育児傾向を測定するための尺度項目を作成し、フォーカス・グループ・インタビューによって、マインドフル育児を測定する日本語尺度案の構成を行うことを目的とする。

方 法

項目プールの作成

Duncan et al. (2009)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)を著者が日本語訳した。これに加えて、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同時に参考にしながら、尺度項目のベースとする項目プールを作成した。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 名からフォーカス・グループ・インタビューへの協力に承諾を得た。全ての協力者はそれぞれ実子を 2 名養育しており、子の年齢は 1 歳～16 歳であった。このうち 1 名は、子の体調不良により当日欠席したため、最終的な協力者は 4 名であった。実施日は 2017 年 12 月 9 日、所要時間は約 90 分であった。インタビューは、協力者の許諾を得た上で録音した。協力者の年齢は 39 歳～40 歳、学歴は高校卒 2 名、短大卒 1 名、大学卒が 1 名であった。

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署名を得てからインタビューを実施した。

質問事項

インタビューは半構造的に実施し、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。その一方で、“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。すなわち、どのような場面

を想定して回答すればよいのかによって、回答しづらい項目が見られることが指摘された。

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

上述のとおり，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ことを踏まえ，教示文に関する示唆を得た。その結果，“様々な場面を自由に思い浮かべて差し支えない”ことを明示すれば，回答者が任意に特定の場面を想定して回答できるため，これを明記した方が答えやすいという意見が得られた。

また，教示文の文末の表現として，“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，無意識的に行っている場合があり得るという発言が聞かれた。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”という表現がより好ましいという意見を得た。

尺度項目案の構成

以上の手続きにより項目表現を見直し，量的調査後の分析によって基準に満たずに削除される項目が生じる可能性があるため，20種類の行動の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。項目の例を表1に示す。

表1 マインドフル育児尺度の想定因子および項目案の例（一部抜粋）

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（様々な関わり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)

- 1-2 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

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

- 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
- 2-5 子どもに対して、高すぎる期待を持たない

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

- 3-3 子どもの思いを無視しないようにする
- 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
- 4-4 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)

- 5-2 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
- 5-4 うまくいかないことがあっても自分を責めない

注) Rは逆転項目を想定した項目案。

選択肢：5件法（1: 全くしていない, 2: あまりしていない, 3: どちらともいえない, 4: 多少している, 5: よくしている）

研究2：マインドフルネス育児による効果や影響の解明

本研究では、研究1で作成したマインドフル育児尺度項目案を用い、実際に育児に携わる母親を対象とした量的調査を行う。これにより、マインドフル育児尺度を最終的に構成する項目を確定する。さらに、マインドフル育児が、母親と子どもの行動傾向に及ぼす影響について明らかにすることを目的とする。本研究では、母親の育児幸福感和子どもの問題行動に着目し、マインドフル育児行動によって、育児幸福感が増大し、子どもの問題行動が低減するという仮説について検討する。

方 法

実際に育児に携わっている母親 613 名(平均年齢 = 36.01 歳, $SD = 5.47$)を対象に、質問紙調査を実施した。調査はオンライン調査(クロス・マーケティング社)を活用した。なお、調査実施時において、尺度ごとに全項目に同一の選択肢で回答したいいわゆるストレートライン回答者は、不誠実回答である可能性があるとして判断し、収集時点においてデータから除外した。

協力者の属性

協力者は、すべて 8 歳以下の長子を養育している母親とした。兄弟の数や、夫(父親)の同居・別居、職業等は、本研究では不問とした。

質問紙の構成

a) **マインドフル育児**：研究 1 にて構成した(表 1)マインドフル育児尺度案(40 項目)を使用した。

b) **育児幸福感**：清水・関水・遠藤(2010)による育児幸福感尺度短縮版の 3 因子モデルを参照し、第一因子(育児の喜び)から 5 項目(例：生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい)、第二因子(子どもとの絆)から 4 項目(例：いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する)、計 9 項目を使用した。本尺度は、5 段階評定(あてはまらない—あてはまる)であった。

c) **子どもの問題行動**：子どもの問題行動について測定する ECBI から、辻野・雄山・田摩(2008)を参考に、“欲求不満行動”因子に含まれる 5 項目(例：怒鳴ったり叫んだりする)、“反抗的行動”因子に含まれる 5 項目(例：決められたことについて親に文句を言う)、計 10 項目を使用した。本尺度は 6 段階評定(決してない—いつもある)にて回答を求めた。

d) **マインドフルネス傾向**：マインドフル育児尺度の妥当性を確認する目的で、マインドフルネス特性を測定する既存の尺度として日本語版 Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)15 項目(藤野他, 2015)を用いた。本尺度は、マインドフルネスに当てはまらない 15 項目(例：生じていた感情に後から気づく、不注意や考え事が原因で物を壊したりこぼしたりする)から構成されており、6 段階評定(ほとんど全くない—ほとんど常にある)で回答を求めた。

結 果

マインドフル育児尺度の因子構造および信頼性の確認

分析には、エクセル統計 2016 および R3.4.1 を使用した。まず、40 項目の記述統計を確認し、すべての項目において、回答傾向に著しい天井効果(平均点 4.0 点以上)あるいは床効果(平均点 2.0 未満)が見られないことを確認し、40 項目全てを以下の分析対象として用いた。

研究 2 の主要目的のひとつであるマインドフル育児尺度の因子構造を確認するため、探索的因子分析(主因子法)を行った。プロマックス回転後の因子パターン行列を参照し、見出されたいずれの因子に対しても十分な寄与が見られない項目(すべて .40 未満)および、複数因子に対して同時に高い寄与を示した(.30 以上が複数見られる)項目を削除して、同様の探索的因子分析を繰り返した。また、この結果、因子を構成する項目数が 2 項目以下になった場合は、その因子を説明する項目数が不十分であると見なし、本尺度を構成する項目から除外することとした。

あわせて、項目内容について再検討し、以下の項目は尺度項目から除外することとした。除外した項目は、“これまでの子育てを失敗したと感じる”、“親子関係があまりうまくいっていないように思える”の 2 項目であった。除外理由は、これらがマインドフル育児行動に反する行動を表す逆転項目である一方で、マインドフルではないために“結果的にこれらの姿勢に至ってしまう”という従属変

数的な意味合いを含み、育児場面において母親が留意しづらい項目だと判断したためであった。

この結果、表 2 に示すとおり最終的に 2 因子解が採用され、第一因子は“マインドフル育児行動”を表す項目 9 項目($\alpha=.856$)、第二因子はマインドフルとは逆に“マインドレス育児行動”を表す 7 項目($\alpha=.823$)によって構成された。十分な内的一貫性が確認されたため、この 2 因子 17 項目をマインドフル育児尺度として確定した。

表 2 マインドフル育児尺度の因子パターン行列および最終項目

項目	因子1	因子2	当初の 想定因子	累積寄与
第1因子: マインドフル育児行動($\alpha=.856$)				31.60%
2 子どもが出す色々なサインを見逃さない	.655	.057	1	
1 子どもの様子や変化をできるだけ正しくとらえる	.654	.045	1	
4 子どもが伝えたいことをしっかり理解する	.652	.072	1	
19 できごとの原因を正しく理解する	.631	-.027	3	
7 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	.625	-.032	2	
21 子どもの思いを無視しないようにする	.623	.109	3	
27 長い目で見た目標を意識して対応する	.619	-.110	4	
17 子どもが親にして欲しいことに応じてあげる	.595	-.038	3	
11 子どもの特徴や性格を認める	.568	.076	2	
第2因子: マインドレス育児行動($\alpha=.823$)				40.71%
18 子どもの気持ちや要求にしっかりと向き合わない	-.036	-.699	2	
3 子どもの話を最後まで聞かない	.001	-.678	1	
22 子どもの気持ちや思いを後回しにする	-.021	-.664	3	
20 なにかあると「子どものせいだ」と思う	-.039	-.634	3	
12 子どもが持っている性質や特徴を受け入れない	-.047	-.615	3	
14 親や大人中心の考え方や判断をする	.122	-.572	2	
28 その場しのぎの対応をする	-.055	-.529	4	
因子間相関				
第1因子	—	.511		
第2因子	.511	—		

既存尺度の信頼性

本研究で用いた各尺度の信頼性係数 α を算出したところ、MAAS: $\alpha=.901$, 育児幸福感(育児の喜び): $\alpha=.908$, 育児幸福感(子どもとの絆): $\alpha=.738$, 子どもの問題行動(欲求不満行動): $\alpha=.827$, 子どもの問題行動(反抗的行動): $\alpha=.755$ であり、概ね良好な内的一貫性が確認された。なお、子どもの問題行動尺度を因子分析した結果、反抗的行動因子を構成する 1 項目の因子負荷量が.30 に満たず不十分であったため、この項目は分析から除外した。

記述統計量、変数間の相関およびマインドフル育児尺度の構成概念妥当性

本研究で用いた各変数の記述統計量および変数間の相関係数を表 3 に示す。マインドフル育児尺度のうち、マインドフル育児行動を構成する第一因子はマインドフルネス特性を測定した MAAS と正の相関を示し、マインドレス育児行動を構成する第二因子は負の相関を示したことから、想定どおり構成概念妥当性が確認されたと考えられる。

表 3 記述統計量および変数間の相関

	M	SD	1	2	3	4	5	6	7
1 年齢	36.01	5.47	—						
2 マインドフル育児行動	22.43	5.19	.072	—					
3 マインドレス育児行動	23.43	4.64	-.021	-.457 **	—				
4 マインドフルネス特性(MAAS)	44.45	10.87	.077	.398 **	-.354 **	—			
5 育児の喜び	20.52	4.45	.019	.326 **	-.341 **	.152 **	—		
6 子どもとの絆	15.19	3.07	.028	.081 *	-.090 *	-.043	.607 **	—	
7 欲求不満行動	15.62	5.03	-.141 **	-.273 **	.365 **	-.285 **	-.080 *	.081 *	—
8 反抗的行動	11.72	3.94	.107 **	-.229 **	.340 **	-.231 **	-.140 **	.017	.487 **

** $p < .01$, * $p < .05$

因果モデルの検討

マインドフル育児行動とマインドレス育児行動が、育児幸福感、子どもの問題行動に及ぼす影響を見るため、確認的因子分析も含めた因果モデルを想定した共分散構造分析を実施した。分析には、Mplus8.1を使用した。パス図を図1に示す。

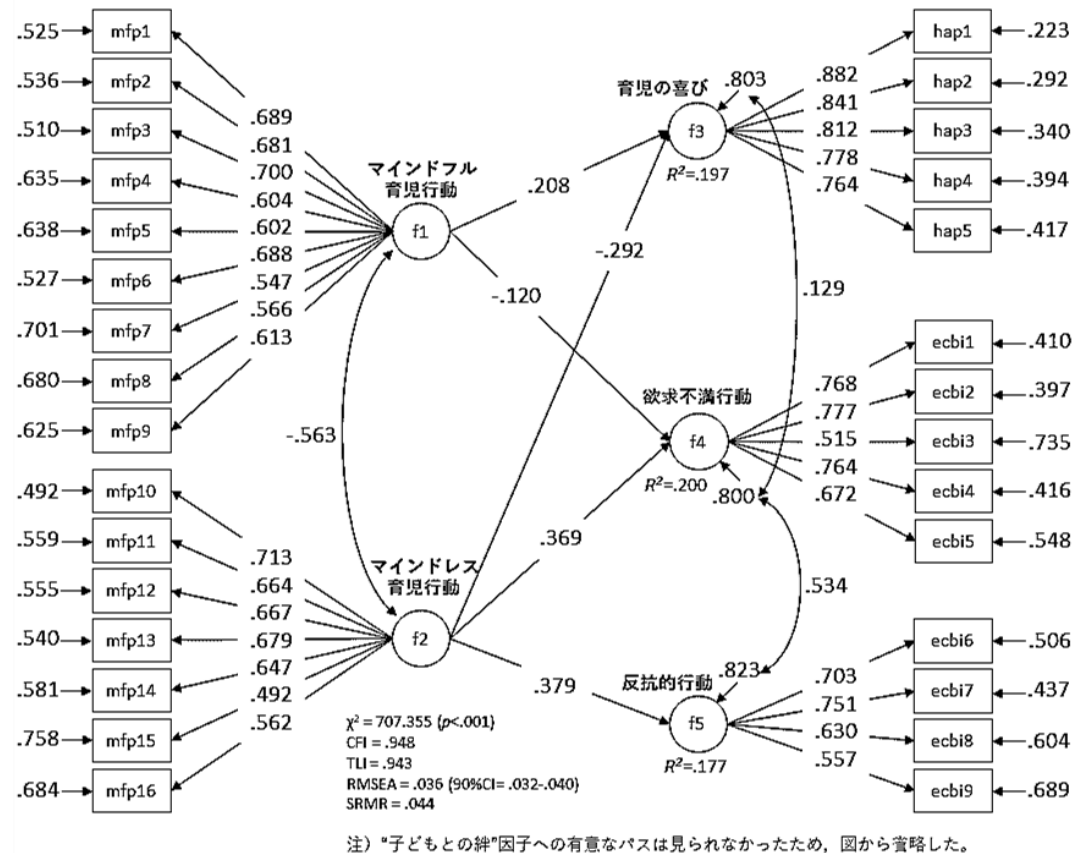


図 1 共分散構造分析によるパス図

マインドフル育児は、育児の喜びを増加させる一方で、子どもの欲求不満行動を低減させる働きを持つことが示唆された。一方、マインドレス育児は、育児の喜びを低減させ、子どもの欲求不満行動や反抗的行動を増加させる可能性が示された。

マンガ教材の構成

上記の研究結果を、育児に携わる母親をはじめとした一般向けに分かりやすく告知・啓発することを目的に、短編ストーリーとしてマンガ化した。クリエイターに作品制作のオーダーが可能なオンラインサイト“Skillots”(<http://www.skillots.com/>)を通じて漫画家を募集し、制作依頼が決定した漫画家に対して、尺度項目およびマインドフル育児に関する基本概念を伝達した。最終的に、計10ページから構成されるマンガ作品が制作された(図2)。なお、一般に向けた公開時には、マンガのストーリーに合わせてマインドフル育児の解説文をこれに補記する。





図2 マインドフル育児についてマンガ教材化された作品の一部

総合考察

本研究では、日本語版の“マインドフル育児尺度”の作成と、マインドフル育児が母親の育児幸福感および子どもの問題行動に及ぼす影響について検討を行った。マインドフル育児尺度は、“マイン

ドフル育児行動”および“マインドレス育児行動”の2因子から構成され、信頼性および妥当性が確認された。マインドフル育児行動は、母親の育児幸福感の向上と、子どもの問題行動の低減に寄与することが示唆された。

マインドフル育児尺度は、当初5因子モデルの因子構造が想定されていたが、最終的に2因子構造に整理された。なお、本研究の実施と同時期に公開された“マインドフルな子育て尺度”(水崎他, 2018)は、5因子25項目から構成される。理論的な検討の際には、多面的な構造による影響の差異を検証可能な5因子尺度の有用性は高いと考えられる一方で、臨床において母親が実際に活用する場面を想定した場合には、本研究で作成されたマインドフル育児尺度のように「推奨される行動」と、「避けることが望ましい行動」を端的に理解可能な2因子構造のメリットが認められるであろう。

本研究では、仮説のとおり、マインドフル育児は母親の育児幸福感を高めるのみならず、子どもの問題行動を低減する働きを持つ可能性が示唆された。これは、マインドフル育児が、親子双方に対してポジティブな影響を持つことを主張した先行諸研究とも一致する。マインドフルネス的な姿勢が育児場面でも有用であるという効果の頑健性が示されたといえよう。本研究で示したマインドフル育児行動因子に含まれる項目に該当する姿勢を心がけることとあわせて、マインドフルネスの在り方を学ぶことによって、より良好な親子関係や適応的な育児の実現につながると考えられる。また、マインドレス育児行動については、そのような姿勢を無自覚に取るべきではない望ましくない行動例として啓発する際に、理解しやすい諸項目から構成されたと考えられる。

今後の課題

本研究では、子どもの年齢や兄弟数といった要因は検討できておらず、また、父親のマインドフル育児行動についても扱っていない。本研究において作成された尺度も活用しながら、実証的検討を進展させていくことが今後の課題となるだろう。また、マインドフル育児を促進する具体的なツールとして本研究で作成を試みたマンガ教材に対する評価や効果についても、今後検討を加えていくことが望まれる。

引用文献

- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, **13**, 27-45.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, **84**, 822-848.
- 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.
- 藤野正寛・梶村昇吾・野村理朗 (2015). 日本語版 Mindful Attention Awareness Scale の開発および項目反応理論による検討 パーソナリティ研究, **24**, 61-76.
- 藤田朋子 (2016). 共働き夫婦の家事—職務評価ファクターを援用した測定の試み 女性学研究, **23**, 109-130.
- 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.
- Kabat-Zinn, J. (1982). An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: Theoretical considerations and preliminary results. *General hospital psychiatry*, **4**, 33-47.
- 勝倉りえこ・伊藤義徳・根建金男・金築優 (2009). マインドフルネストレーニングが大学生の抑うつ傾向に及ぼす効果—メタ認知的気づきによる媒介効果の検討— 行動療法研究, **35**, 41-52.
- 小堀彩子 (2010). 子どもを持つ共働き夫婦におけるワーク・ファミリー・コンフリクト調整過程 心理学研究, **81**, 193-200.
- 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.
- 水崎優希・仲嶺実甫子・佐藤 寛・尾形明子 (2018). マインドフルな子育て尺度の作成と信頼性・妥当性の検討 マインドフルネス研究, **3**.
- (早期公開< <http://mindfulness.jp.net/Journal/wp-content/uploads/2018/04/jjm31mizusaki180404.pdf>>) (2018 年 11 月 1 日)
- 清水嘉子・関水しのぶ・遠藤俊子 (2010). 母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発. 日本助産学会誌, **24**, 261-270.
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies*, **19**, 157-166.
- Steinberg, L. D. (2004). *The ten basic principles of good parenting*. New York: Simon and Schuster.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the Five Facet Mindfulness Questionnaire. *Mindfulness*, **3**, 85-94.
- Teasdale, J., Williams, M., & Segal, Z. (2014). *The mindful way workbook*. New York: Guilford Press.
- 辻野順子・雄山真弓・田磨みつ子 (2008). 子どもの問題行動と母親の愛着との関連性, 並びに子どもの問題行動に対する母親評価と保育士評価の相違性について 関西女子短期大学紀要, **17**, 1-9.

八橋孝介・高瀬美由紀・小林敏生 (2016). 母親の養育態度とマインドフルネスおよび幼児の社会的スキルと問題行動の関連性. 小児保健研究, **75**, 329-335.

山口 創 (2017). 子育てに効くマインドフルネス—親が変わり, 子どもも変わる— 光文社新書

吉益光一・大賀英史・加賀谷亮・北林蒔子・金谷由希 (2012). 親子関係とマインドフルネス 日本衛生学雑誌, **67**, 27-36.