

両親学級実施による親性準備性および育児自己効力感と育児不安の変化—性差、育児サポートにも着目して—

A Study on the Change in Parental Preparedness, Parenting Self-Efficacy and Parenting Anxiety through Parenting Workshop: Focusing on Gender Differences and Parenting Support

224J2011 野口 はるの
Haruno Noguchi

指導 山口 一 教授
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

国際学術研究科国際学術専攻心理学実践研究学位プログラム 臨床心理分野

Master of Arts Program in Clinical Psychology Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies J. F. Oberlin University

【問題と目的】現代の親は核家族化による孤立（岩田, 1997）や乳幼児とのふれあい経験の不足から、育児への自信喪失や不安を抱きやすい（阿部, 2015）。両親学級は重要な介入機会だが、既存のプログラムは医学的・技術的指導に偏り、親の内面的な自信を支える情動的側面へのアプローチは不十分である（ファザーリング・ジャパン, 2020）。そこで本研究では Bandura(1977)の自己効力感理論に基づく独自スライドを導入し、情動的アプローチの有効性を検証する。あわせて、参加者の属性やプログラムの評価が心理的変容に及ぼす影響を検討し、変容の規定因子とメカニズムを多角的に解明することを目的とする。本研究は、従来の知識・技術習得を中心とした支援を補完する新たな心理的支援のあり方を提示するとともに、参加者の属性やリソースに応じた実効性の高い両親学級の運営指針を提示する点で実践的意義を有する。

【方法】首都圏 A 市の両親学級に参加した初産婦とそのパートナー 223 名を対象に実施前後に質問紙調査を行った。介入効果の分析には 2 つ以上の欠損値がある者を除いた 201 名（女性 102 名、男性 99 名）を、独自スライド関連の分析にはスライド視聴者 169 名（女性 85 名、男性 84 名）を分析対象とした。主要尺度として親性準備性（佐々木, 2007; 八木・山口, 2025）、育児自己効力感（金岡, 2011）、育児不安（手島・原口, 2004）：「中核的育児不安」を実施前後に共通して用いた。また、実施後に、属性（年齢、妊娠週数：母親のみ）、背景（ふれあい経験、育児サポート、参加動機・意欲）、および各プログラム評価（沐浴、保育体験、メンタルヘルス、妊婦体験、独自スライド）を測定し、分析の独立変数とした。独自スライドは、Bandura(1977)の自己効力感理論に基づき、妊婦体験を待つ間の 10 分間に、乳児の写真と先輩父母のメッセージが書かれた 10 枚を投影する構成とした。分析では、尺度間相関および背景要因（ふれあい経験、参加動機、育児サポート）の性差を検証後、時期（前後）×性別の二要因混合分散分析にて介入効果を検証した。また、各尺度の「実施後得点」および「変化量（post-pre）」を従属変数とした重回帰分析により変容の規定因子を特定し、有意な関連が認められた変数については、高低 2 群×時期（前後）の二要因混合分散分析を行い、詳細に検討した。

【結果と考察】分析の結果、主要 3 尺度すべてにおいて時期の主効果が認められ、プログラム受講により男女共に親性準備性と育児自己効力感が有意に向上し、育児不安が有意に低減した（いずれも $p < .001$ ）。特に育児不安では時期と性別の交互作用が有意傾向にあり、事前の女性の高い育児不安が受講後には男性と同水準まで低下するという「性差の収束」が確認された。変容の規定要因には性差が認められた。女性では「保育体験」の評価や「独自スライド」の視聴が自己効力感の向上を予測しており、具体的実習と視覚的・情動的介入の双方が有効であった。一方、男性では受講時の「主体的な参加意欲」のみが親性準備性の向上を予測しており、内的動機付けが変容の起点となることが示された。

本研究の結果、両親学級は男女が等しく育児のスタートラインに立つための心理的な予防的介入として有効であり、自己効力感の複数の情報源への働きかけが多面的な変容を支えたことが示唆された。今後は、男性の当事者意識を高める動機付けの強化や、低リソース層への個別フォロー、さらには地域全体の到達率（現状約 23%）の向上が課題である。本知見は、対象者の特性に応じた個別最適化された支援プログラム開発の基礎資料として重要な意義を持つと考えられる。

参考文献

- 阿部 里美(2015). 厚生白書の「育児不安」からみた子育ての問題構造 日本社会福祉学会 第63回秋季大会, 241-242.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Journal of Psychological Review*, 84(2), 191-215.
- 岩田 美香 (1997). 「育児不安」研究の限界：現代の育児構造と母親の位置 教育福祉研究, 3, 27-34.
- 金岡 緑(2011). 育児に対する自己効力感尺度(Parenting Self-efficacy Scale : PSE 尺度)の開発とその信頼性・妥当性の検討 小児保健研究, 70(1), 27-38.
- NPO 法人ファザーリング・ジャパン (2020). 2歳以下の乳幼児をもつ父親母親への産前講座に関する全国調査結果報告書【完全版】 Retrieved January 2, 2026, <https://www.fathering-japan.com/%E8%AA%BF%E6%9F%BB-%E7%A0%94%E7%A9%B6/>
- 佐々木 綾子(2007). 親性準備性尺度の信頼性・妥当性の検討 福井大学医学部研究雑誌, 8(1-2), 41-50.
- 手島 聖子・原口 雅浩(2004). 育児不安の構造 久留米大学心理学研究, 3, 83-88.
- 八木 弘嗣・山口 一(2025). 青年期の大学生が認知する両親の養育態度と重要な他者のイメージが親性準備性に与える影響——内的作業モデルを介して—— 桜美林大学研究紀要 総合人間科学研究, 5, 45-60.