

修士論文（要旨）

2026 年 1 月

母親のセルフタッチが被援助志向性に及ぼす影響

指導 山口 創 教授

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

ポジティブ心理分野

224J2062

西山 尚子

Master's Thesis (Abstract)
January 2026

The Effects of Maternal Self-Touch Practice on her Help-Seeking Orientation

Naoko Nishiyama
224J2062
Master of Arts Program in Positive Psychology
Master's Program in International Studies
International Graduate School of Advanced Studies
J.F.Oberlin University
Thesis Supervisor: Hajime Yamaguchi

目次

第1章 研究の背景	1
1-1 思春期の子どもを持つ母親の社会的背景	1
1-2 母親の被援助志向性	2
1-3 セルフコンパッションと子育てレジリエンスが被援助志向性へ与える影響	3
1-3-1 セルフ・コンパッション (Self-Compassion) の定義と機能	3
1-3-2 レジリエンスと子育てレジリエンスの概念と機能	4
1-4 セルフタッチの心理的効果	5
1-4-1 セルフタッチの基礎研究	5
1-4-2 セルフハンドマッサージの有効性	6
1-5 本研究の目的と意義	6
第2章 研究方法	7
2-1 仮説	7
2-2 実験対象者と抽出方法	7
2-2-1 実験対象者と実施期間	7
2-2-2 抽出方法と群分け	7
2-3 手続き	7
2-3-1 介入前の手続き	7
2-3-2 介入手順	8
2-3-3 介入後の手続き	8
2-4 調査内容	8
2-4-1 対象者の基本的属性	8
2-4-2 被援助志向性尺度	8
2-4-3 日本語版セルフコンパッション反応尺度	8
2-4-4 子育てレジリエンス尺度	9
2-4-5 一時的気分尺度 (Temporary Mood States: TMS)	9
2-5 倫理的配慮	9
2-6 謝礼について	9
第3章 結果	9
3-1 対象者の属性	9
3-2 介入前における各群の等質性の検討	10
3-3 被援助志向性尺度における介入前後の効果	11
3-4 セルフコンパッション尺度における介入効果	12
3-5 子育てレジリエンス尺度における介入前後の効果	12
3-6 一時的気分尺度における介入前後の効果	13
3-7 因子ごとの相関関係	14
3-8 被援助志向性尺度得点と属性データ	16
3-9 共起ネットワーク分析「子どもへの対応で難しいと感じたこと」	17
3-10 共起ネットワーク分析「現在、もしくは今までの悩み事」	18

第4章 考察	19
4-1 介入による心理的变化の検討	19
4-2 母親の生活基盤と被援助志向性の関係（睡眠時間の視点から）	20
4-3 自由記述からみる母親の葛藤の構造.....	21
4-4 研究の限界	21
4-5 今後の展望	22

引用文献

資料

1. 研究の背景と目的

現代の日本における公的な子育て支援は、主に乳幼児期の親子を対象としており、思春期の子どもを持つ母親への支援は「支援の谷間」として十分ではないのが現状である。しかし、思春期は子どもが心理的自立を迎える時期であり、進路や友人関係、不登校といった深刻な問題が生じやすい。これに伴い、親も自身の養育役割の変化や、ダブルケア（介護と育児）、更年期障害といった多重のストレス要因に直面している。このような状況下で、母親が孤立せず適切に外部へ助けを求める「被援助志向性」を高めることは、親子関係の悪化や母親のメンタルヘルス不調、ひいては子どもの社会的孤立を防ぐために極めて重要である。しかし、母親には「家庭の問題は自分で解決すべき」という内面化された規範や、理想的な母親像との比較による自己批判が存在し、これが援助要請の心理的障壁となっている。

本研究は、自己への慈しみを育む「セルフ・コンパッション（以下 SC）」と、逆境への適応力である「子育てレジリエンス」に着目した。具体的な介入手段として、多忙な母親でも日常の中で短時間かつ容易に実施可能な「セルフタッチ（セルフハンドマッサージ）」を導入した。生理学的なリラクゼーション効果を伴うセルフタッチが、SC および子育てレジリエンス向上を媒介し、被援助志向性を向上させるか検証した。

2. 研究方法

思春期の子どもと同居する母親を対象に、2025 年 9 月から 10 月にかけて介入実験を実施した。分析対象者は 69 名（平均年齢 48.8 歳）であり、そのうち実験参加の意思を示した者を、セルフハンドマッサージを行う「実験群（ $N=9$ ）」と、書写課題を行う「統制群（ $N=12$ ）」に割り当てた。

実験群にはハンドマッサージの手順動画を見ながらの実践を、統制群にはペン字練習シートを用いた書写を、それぞれ 1 回 5 分間、週 3 回程度、1 ヶ月間にわたり自宅で実施するよう求めた。介入前後において、「被援助志向性尺度」「日本語版セルフコンパッション反応尺度」「子育てレジリエンス尺度」「一時的気分尺度（TMS）」への回答を求め、その変化を測定した。

3. 結果

(1) 介入による心理的变化

混合要因分散分析の結果、被援助志向性（援助欲求と態度）および子育てレジリエンス（ペアレンタル・スキル）において、課題の種類にかかわらず介入前後の主効果が有意であった。つまり、セルフハンドマッサージか書写かという手法の差にかかわらず、何らかの自己支援策を行うこと自体が被援助志向性を高めることが示された。

一方、SC の向上については、交互作用が有意であり、書写課題群においてのみ有意なスコアの向上が認められた。ハンドマッサージ群では、有意差は見られなかった。仮説には反するが、能動的に没頭する書写作业が、マインドフルネスな状態を誘発し、自己を客観的に受容するプロセスを促進した可能性を示唆している。

(2) 属性と被援助志向性の関連

属性データとの関連を分析したところ、睡眠時間が5時間程度の群は、6時間程度の群に比べて被援助志向性が有意に低いことが判明した。十分な睡眠という身体的基盤の不足が、他者に援助を求める心理的余裕を奪っている可能性が示された。

(3) 自由記述からみる葛藤の構造

共起ネットワーク分析では、母親の悩みが「不登校への不安」「経済的な懸念（進学資金等）」「親自身の人生と子供の将来」といった、長期的かつ深刻なテーマに深く根ざしている構造が浮き彫りになった。

4. 考察と今後の展望

本研究の結果、当初の仮説であった「セルフタッチがSCを高め、被援助志向性を向上させる」というプロセスは部分的にしか支持されなかった。しかし、身体的アプローチであるセルフタッチよりも、静的な没頭作業である書写の方がSCの向上には影響があることが示唆された。これは、書写という能動的な作業が「マインドフル」な状態、すなわち、「今ここ」に集中する状態を誘発し、母親が陥りがちな自己批判的な思考を一時的に停止させたためと考えられる。多忙な母親にとって、わずか5分であっても「自分のために時間を使う」こと自体が、日常の母親としての役割から一時的に離れる心理的な「ゆとり」を生み出し、それが他者の援助を受け入れる余地につながったと考えられる。

今後は、よりハイリスクな層へのアプローチや、セルフタッチの効果を十分発揮するために、動画視聴に依存せず、自身の感覚に集中できる教示方法の検討が求められる。また、本研究は小規模なサンプルによる研究であったため、今後はより大規模かつ多様な属性を持つ対象者での検証が不可欠である。母親の孤立を防ぐためには、相談窓口の周知といった情報提供以前に、「睡眠の確保（生理的基盤）」「心理的空白の確保」「自己受容の技法提供」という階層的な支援が必要であると考えられる。

引用文献

- Blos, P. (1971). *青年期の精神医学* (野沢 栄司). 誠信書房(Original work published 1962)
- 二見 雪奈・荒牧 草平 (2021). 母親の育児不安に対する育児ネットワークの多様な効果—支援機能と参照機能の違いに着目して—, *日本女子大学紀要, 人間社会学部*, 31, 37-50.
- Grotberg, E. H. (2003). *Resilience for today: Gaining strength from adversity*. Praeger.
- 平野 真理 (2012). 心理的敏感さに対するレジリエンスの緩衝効果の検討—もともとの「弱さ」を後天的に補えるか—, *教育心理学研究*, 60, 343-354.
- 子ども家庭庁 (2025). 地域子育て支援拠点事業について, (2025 年 11 月閲覧)
(<https://www.cfa.go.jp/policies/kosodateshien/shien-kyoten>)
- 厚生労働省 (2023). 令和 5 年版 厚生労働白書, 59-65. (2025 年 11 月閲覧)
(<https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/zentai.pdf>)
- Maratos, F. A., de Matos Duarte, J., Barnes, C., McEwan, K., Sheffield, D., & Gilbert, P. (2017). The physiological and emotional effects of touch: Assessing a hand-massage intervention with high self-critics. *Psychiatry Research*, 250, 221-227.
- 見谷 貴代・小宮 菜摘・築田 誠・細名 水生 (2018). 短時間のハンドマッサージによる生理的・心理的効果の検証—実施時間の差異によるランダム化比較試験—, *日本看護技術学会誌*, 17, 125-130.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016a). セルフコンパッション研究のこれまでの知見と今後の課題—困難な事態における苦痛の緩和と自己向上志向性に注目して—, *帝塚山大学心理学部紀要*, 5, 79-88.
- 宮川 裕基・谷口 淳一 (2016b). 日本語版セルフコンパッション反応尺度 (SCRI-J) の作成, *心理学研究*, 87(1), 70-78.
- 水野 治久・石隈 利紀 (1999). 被援助志向性, 被援助行動に関する研究の動向, *教育心理学研究*, 47, 530-539.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- 尾野 明未・奥田 訓子・茂木 俊彦(2012).子育てレジリエンス尺度の作成.ヒューマン・ケア研究,12(2),98-108.
- 佐藤 都也子 (2006). 健康な成人女性におけるハンドマッサージの自律神経活動および気分への影響, *Yamanashi Nursing Journal*, 4(2), 25-32.
- 白濱 あかね・江頭 愛・五位塚 和也・古賀 聡 (2017). 進路選択における親子間コミュニケーションと大学生のアイデンティティ形成および親子関係認知の関連, *九州大学心理学研究*, 18, 73-83.
- 山口 創 (2022). 皮膚感覚と心, *日本香粧品学会誌*, 46(1), 51-58.