

氏 名 大金 保穂（おおがね やすほ）
学 位 の 種 類 博士（学術）
学 位 の 番 号 博甲第 134 号
学位授与の日付 2026 年 9 月 4 日
学位授与の要件 学位規則第 4 条第 1 項該当
学 位 論 文 題 目 乳児の親子体操が母子の心身の健康に与える影響について —子どもの睡眠と母親の気分に着目して—

論文審査委員 （主査）桜美林大学教授 山口 創
（副査）桜美林大学教授 鈴木 平
桜美林大学教授 松田チャップマン 与理子
常葉大学教授 坂入 洋右

論文審査報告書

論文目次

目次

第 1 章

はじめに.....	1
第 1 節 子育て支援の重要性.....	1
第 2 節 生後早期からの身体接触.....	3
第 3 節 運動と睡眠.....	7
第 4 節 乳幼児の親子体操の効果.....	9
第 2 章 本研究の目的と構成.....	13
第 1 節 本研究の目的と意義.....	13
第 2 節 本研究の構成.....	14
第 3 章 【研究 1】乳児の親子体操が母子に与える影響について.....	17
第 1 節 目的.....	17
第 2 節 方法.....	18

第3節 結果.....	24
第4節 考察.....	47
第4章 【研究2】乳児が喜ぶ親子体操の種類の同定.....	55
第1節 目的.....	55
第2節 方法.....	56
第3節 結果.....	60
第4節 考察.....	74
第5章	
【研究3】乳児の親子体操が母子の気分と乳児の睡眠に与える影響について….....	79
第1節 目的.....	79
第2節 方法.....	81
第3節 結果.....	86
第4節 考察.....	108
第6章	
【研究4】乳児の親子体操と安静時における母子の気分および乳児の睡眠の比較.....	116
第1節 目的.....	116
第2節 方法.....	118
第3節 結果.....	122
第4節 考察.....	144
第7章 総合考察.....	153
第1節 本研究のまとめと考察.....	153
第2節 本研究の意義・限界・今後の展望.....	159
引用文献.....	164
資料.....	174
謝辞.....	202

論文要旨

1. 研究の背景と目的

近年、育児支援の必要性が社会的な注目を集める一方で、乳児期における児童虐待や、乳児の泣き・睡眠トラブルによる養育者の大きな負担が社会課題となっている。先行研究では、母子間の身体接触や運動が心身の健康および睡眠に好影響を及ぼすことが報告されている。そこで本研究は、身体接触を伴いながら親子で共に体を動かす「親子体操」に着目し、これが母子双方の心身や乳児の睡眠に及ぼす影響を多角的に検証し、子育て支援の手法としての有効性を実証的に明らかにすることを目的とした。

2. 研究の構成と各研究の成果

本研究は、親子体操の効果を検証するために以下の4つの研究で構成されている。

【研究1】では、親子体操を実施する介入群と実施しない統制群を比較し、母親の主観的幸福感や愛着、母子の健康状態および体操前後の乳児の様子を検討した。【研究2】では、親子体操と比較動作の動画を用いた印象評定により、乳児が笑う親子体操の動作を同定し、さらに母子の満足度を検討した。【研究3】では、親子体操後の乳児の睡眠状態を検討した。さらに、親子体操および寝かしつけの時間的变化に基づく群内比較により、乳児の生理指標、活動量、母親の対児感情および母子の気分の変化を検討した。【研究4】では、親子体操の介入群と安静状態の統制群を比較し、乳児の入眠割合、生理指標、活動量、母親の対児感情および母子の気分を検討した。加えて、母子の気分の関連性を分析した。

以下では各々の研究の概要と結果について述べる。

【研究1】母子の心身への基本的影響の検証

1ヶ月間の親子体操を行う介入群と行わない統制群を比較した結果、親子体操を高頻度で実施することで、乳児の日頃の泣きが軽減されることが明らかになった。また体操直後には乳児の楽しさやリラックス度（快反応）が向上することが示された。

【研究2】乳児が喜ぶ体操動作の同定

親子体操の動画分析から、乳児に笑いが引き起こされる特徴的な動作として「立ち姿勢の縦揺れ」と「立ち姿勢の高い持ち上げ」の2つが特定された。また実施後には母子双方の満足度が向上していた。

【研究3】母子の気分と乳児の睡眠への影響

親子体操実施後、寝かしつけ10分後までに83.3%の乳児が眠り始めることが確認された。心拍センサ等の測定により、親子体操は乳児の活動量を最も増加させることが示された。また、体操後は母親の対児感情（肯定・受容）や気分（活性度・快適度・覚醒度）が好転し、寝かしつけ後は母子ともに心理的安定度が向上することがわかった。

【研究4】安静状態との比較による効果の厳密な検証

親子体操の介入群と安静状態の統制群を比較したところ、介入群の方が寝かしつけ10分後の乳児の入眠割合が有意に多く、活動量も多いことが分かった。また、安静後に比べて親子体操後は母親の肯定的な対児感情や気分の向上が顕著であり、介入群では親子体操後から寝かしつけ後にかけて母子の気分が同方向に変化（同調）する傾向が示唆された。

3. 総合考察と結論

一連の研究を通じて、乳児の親子体操は乳児の活動量を適度に高めて睡眠を

促進し、情動に快い変化をもたらすだけでなく、母親の心理的健康や対児感情にも肯定的な変容を与えることが実証された。また親子体操は母子の情動的経験の共有を促し、相互作用を促進するプラットフォームとして機能していると考えられる。

以上の成果から、乳児期の親子体操は、日々の育児困難の緩和や虐待リスクの低減に寄与する実践的かつ有用な子育て支援の手法であると結論づけられた。

論文審査要旨

本論文は、従来の子育て支援の現場で不足していた、母親の育児支援に関する具体的な方法を提示し、親子の良好な関係性の構築に資する知見を有する社会的意義の高い独創的な研究である。テーマの設定については申請者が長年携わってきた子育て現場での経験が活かされており、基礎研究の観点だけではなく、子育て支援の視点からも新たな視座を提供する研究内容であると評価された。

審査ではまず論文自体はメカニズムの解明をしたものではないため、メカニズムを解明するための要因の検討といった記述への修正を求められた。また序論において睡眠に関する研究のレビューを増やすことが求められた。さらに心理尺度の選択理由やその妥当性についての記述を加筆することが求められた。また結果においては統計の記述や解釈において修正が必要な点が指摘された。また論文の内容と合致させる必要性から、副題の一部の文言を加筆する方がよいとの提案があった。具体的には「子どもの睡眠に着目して」から「子どもの睡眠と母親の気分に着目して」と修正することとした。

以上のことから、基礎的及び応用研究の両面において価値ある一定の成果が得られたと評価され、審査員全員一致で合格と判定した。

口頭審査要旨

口頭発表では、序論から各実験概要の説明、結果、考察の順に、パワーポイントを用いてわかりやすく丁寧に説明された。さらに各々の研究における問題点も含め、今後の可能性についても論じられた。発表は zoom を用いて行われ、一連の研究の発表について時間配分も適切で、制限時間 30 分を使って行われた口頭発表は、十分に練習を重ねて準備をした成果が伺えた。

その後の質疑応答は 30 分間で行われた。副査の各教員からの質問を中心に質疑が行われ、結果の記述の仕方や、論文の記述方法、統計結果の表記、具体

的な介入方法などの細部の点も指摘されたが、いずれの質問に対しても的確に納得できる回答が得られたと評価された。

さらに一連の口頭発表と質疑応答から、申請者が本研究全体の位置付けや問題点に関して、客観的な知見と見識を有していると評価された。

以上のことから口頭審査においても、審査員全員一致で合格と判定した。

以上