

発表概要

発達障害児の母親の育児ストレスへのマインドフルネス介入

育児ストレスの問題が深刻である。わが国において、核家族が増え親や親戚と関わる機会の減少などにより育児ストレスが蓄積しやすい環境にあると報告されている(堀田・山口, 2005)。養育者の育児ストレスは虐待行為など様々な不適切な養育行動を生起させることが示されており(中谷・中谷, 2006), 養育者の精神的健康が悪いと、子どもの精神的健康にも影響があることが指摘されている(Kahn, Brandt & Whitaker, 2004)。また障害児の問題行動などにより、健常児の養育者に比べ育児ストレスが高いと指摘されている(渡部・岩永・鷺田)。育児ストレスは子どもの就学前の時期に最も強くなると報告されているため(湯沢・渡邊・松本, 2008), 発達障害児の母親への早期の支援が必要である。

そこで近年、第三世代の認知行動療法であるマインドフルネスが注目を集めている。海外において、マインドフルネスを取り入れた子育てであるマインドフル・ペアレンティングが行われている。マインドフル・ペアレンティングによってマインドフルな気付きを促進し、育児ストレスを減少することが示されている(Van, Bögels&Peijnenburg, 2012)。しかし国内での介入は極めて少なく、知見の蓄積が必要である。

そこで本研究は、マインドフル・ペアレンティングが、わが国の発達障害児の母親の育児ストレスに与える影響を検討することを目的とした。

介入時期は2018年5月下旬から10月下旬であった。対象者は発達障害の診断を受けたあるいは疑いのある、3歳から13歳までの子どもを持つ母親10名を対象とした。

分析の結果、介入によってマインドフルネス傾向が増加することが示唆された。

育児ストレスに関しては、マインドフルネスによって減少する可能性が示された。「抑うつ・不安」は、介入により減少した。これは武部(2017)のMBSRとMBCTはともにうつと不安といった代表的な精神的健康に対して、中程度から高い有効性を有しているというメタ分析の結果と一致した。また「不機嫌・怒り」において、Wright et al.(2009)は怒りに対する介入としてマインドフルネスが適応されうると示唆しており、本研究では有意な差は見られなかったが、高い効果量が見られたことからマインドフルネスが「不機嫌・怒り」に影響を与えたと示唆される。怒りは児童虐待に関する研究において、虐待のリスク要因として挙げられることが多い。本研究で「怒り・不機嫌」に高い介入の効果を得られたことから、マインドフルネスが怒りへの対処に有用である可能性が示された。

本研究は子育て場面でのマインドフルネスを測定する尺度(マインドフルな子育て尺度:水崎・佐藤・尾形, 2018)を使用し介入を行った初の研究であった。そしてマインドフルネスの効果を示唆されたことで、マインドフルネスが育児支援の一つの方法になる可能性が示された。

(1146字)

採用された方についてはウェブページ等で内容が公開される場合があります。

The effect of Mindfulness interventions on the parenting stress of mothers of children with developmental disabilities

Background and objectives

Recently, it was reported that Japanese culture is an environment where parenting stress is easy to accumulate. It is known that when the mental health of a caregiver is poor, it affects the mental and physical health of children. Parenting stress is reported to be strongest in the pre-school period and therefore, early support is necessary. It is also clear that mothers of children with developmental disorders have higher levels of parenting stress, and accordingly, they need further parenting support.

In previous studies, mindfulness training has been examined and promoting mothers' mindfulness has been shown to be effective in improving parenting stress. However, the effect of mindfulness interventions on Japanese parents remains unclear.

Therefore, the purpose of this research is to examine the effect of mindful parenting interventions on mothers of children with developmental disabilities in Japan.

Methods

The participants were ten mothers of children with developmental disabilities attending a development support facility. The final analysis targeted six mothers (aged 41-50, $SD = 4.00$). In the intervention program, mindful breathing and behavioral parent training were performed. The program was held once a week for 90 minutes, for a total of six sessions, in two groups consisting of approximately four mothers. We conducted psychological education and mindfulness training in the first three sessions and then psychoeducation and parent training in the latter three sessions. The participants were guaranteed anonymity and the protection of their personal information

The participants completed the Five Facet Mindful Parenting Questionnaire (FFMPQ; Mizusaki et al., 2018), Stress Response Scale-18 (SRS-18; Suzuki et al., 1997), and Parenting Scale (PS; Arnold et al., 1993). The participants completed these before the intervention (Pre) and one week after the intervention (Post).

Results

A total of six mothers completed the program and paired t -tests were conducted to compare the pre- and post-treatment scores. The FFMPQ scores increased from Pre to Post ($t(5) = -2.090, p = .091$), the Depression-Anxiety of the SRS-18 scores decreased from Pre to Post ($t(5) = 2.196, p = .08$), and the Irritability-Anger of SRS-18 scores did

not decrease from Pre to Post ($t(5) = 1.701, ns$), but a high intervention effect was evident (Cohen's $d = .728$). In addition, the helplessness scores in the SRS-18 did not decrease from Pre to Post ($t(5) = -0.255, ns$), the laxness scores in the PS did not decrease from Pre to Post ($t(5) = 0.07, ns$), and the over-reactivity of the PS scores did not decrease from Pre to Post ($t(5) = 0.518, ns$).

Discussion and conclusion

It was found that mindful parenting reduces the stress response of mothers and increases the mindfulness of mothers. From this, it was demonstrated that mindful parenting is effective for reducing parenting stress of mothers of children with developmental disabilities in Japan. Consequently, to support better parenting, mindful parenting should be incorporated into parenting support in Japan.