

児童虐待防止に寄与するための養育者に対するマインドフルネス介入研究

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2024-05-22 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 高萩, 大熙 メールアドレス: 所属:
URL	https://tohoku-gakuin.repo.nii.ac.jp/records/2000264

児童虐待防止に寄与するための養育者に対するマインドフルネス介入研究
東北学院大学 大学院人間情報学研究科人間情報学専攻
博士課程前期課程1年 高萩大熙

問題

少子化が加速する現在の日本社会において、特に子どもは守られるべき存在である。厚生労働省によると、出生数は第二次ベビーブームの昭和48年に209万人を記録して以降減少しており、令和元年には87万人まで減った。しかし、児童相談所での児童虐待相談対応件数は平成2年以降増加の一途をたどり、令和4年度中の同件数(速報値)は219,170件となっている。その要因として、心理的虐待に係る相談対応件数の増加や警察等からの通告の増加が挙げられる。これは関係機関の児童虐待防止に対する意識や感度が高まり、通告が増えたものであると考えられる。

また、令和2年度の被虐待児の年齢内訳は、0~3歳未満で39,658件(19.3%)、3歳~学齢前で52,601件(25.7%)となっており、小学校入学前の子どもの合計は45%とほぼ半数を占めている。

社会福祉法人子どもの虐待防止センター(2024)によると、児童虐待はどこの家庭にも起こりうるもので、家族間のストレス、住居や経済的な問題、親子の孤立など、さまざまなことが虐待の引き金になる。子育てをする中で生じる不安や寂しさといった感情は、決して特別なものではなく、虐待をしている親自身が悩み、虐待をやめたいと望んでいる場合も多い。虐待をする親と子どもには、周囲の温かい支えと適切な支援が必要である。また、同センターは虐待を防止するためにできることとして、虐待をする親をひどい親と思いがちだが、子育ての大変さを家族や周囲に理解してもらえず、親自身も苦しんでいたり、孤独だったりして、そのストレスを子

もに向けてしまっていることも多い。したがって、親を責めるだけでは問題の解決は見込めず、虐待しているとみられて地域から敬遠されると社会から孤立して悪化してしまう。そのような家族にこそ、地域住民の温かい支援が必要であるとしている。

厚生労働省の「子ども虐待対応の手引き」(2007)によると、児童虐待は身体的、精神的、社会的、経済的等の要因が複雑に絡み合って起こると考えられている。しかし、それらの要因を多く有しているからといって、必ずしも虐待につながるわけではない。虐待のおそれを適切に判断するためには、リスク要因とともに、虐待を発生させることを防ぐ家族のストレングスとのバランスを意識してアセスメントすることが重要である。同文献では一方、虐待する保護者には、経済不況等の世相の影響、あるいは少子化・核家族化の影響からくる未経験や未熟さ、育児知識や技術の不足、さらに世代間連鎖等多岐にわたる背景がみられる。地域社会からの孤立や人的なサポートの希薄さもまた重要な原因となっている。これらのリスク要因を早期から把握して支援につなぐことが虐待の発生予防となるとしている。さらに、児童虐待は生命にかかわる問題であると同時に、本来最も安心できるはずだった場所、本来最も愛してくれるはずだった保護者から裏切られたと感じながらも、その場所で育っていかねばならないという、子どもにとって想像を絶する辛さがあることは想像に難くない。児童虐待は、発生後の長期にわたるケアに奮闘するばかりでなく、子どもの生命や人権を最初から傷つけずに守り抜く意識をもち、心身ともに健

全に成長・発達できるように支援していく体制を充実させていく発生予防の取り組みが大切とも述べている。

子どものための省庁として設立された子ども家庭庁では、地域のつながりの希薄化等により、妊産婦等の孤立感や負担感が高まっているなか、妊娠期から子育て期までの支援を切れ目なく提供するための子育て世代包括支援センターの整備を推進している。

以上のように、少子高齢化が問題となっている現在の日本において、虐待件数は減るどころか増加の一途をたどっている。背景には虐待という言葉と意識の普及やこれまで潜在していた事案が浮かび上がってきていることなど様々な理由があるが、早急に解決すべき課題であることは明白である。また、虐待には様々な要因が複雑に絡んでいるとされているが、養育者の心の健康や子育てに関する知識、同じように子育てをしている人たちとのつながりを作ることは虐待防止という点において重要な意味を持つと考えられる。

近年では、子育て支援にマインドフルネスを取り入れて、子どもと過ごす時間に注意を傾けるという試みがいくつか行われており、一定の効果が報告されている。マインドフルネスとは、今この瞬間に評価や判断を加えることなく、意図的に注意を向けることで得られる気づきのことであると定義づけられている(Kabat-Zinn, 2003)。マインドフルな状態になることで、子どもの問題行動や自身の心の動きに対して気づきを促し、価値判断や善悪に囚われることなく経験することができると考えられる。また、発達障害のある子どもの親に対する支援の一つにペアレント・トレーニング(PT)がある。厚生労働省によるとPTとは、環境調整や子どもへの肯定的な働きかけをロールプレイやホームワークを通して学び、保護者や養育者のかかわり方や心理的なストレスの改善を目的とした家族支援のアプローチのことである。PTにマイ

ンドフルネスを取り入れることが、PT受講者の日常の子育てにまで寄与していたのかという点について検討した研究では、マインドフルネス瞑想の呼吸に注意を向ける要素が子育て場面における怒りなどのネガティブ感情に対して効果的に作用することや、子どもの特性上その親が家庭内での時間を持つことが難しく、セッション外での瞑想の実践が困難な受講者がいたことが報告された(由留木ら, 2021)。つまり、マインドフルネスの一定の効果を認めながらも、子育てによる日々の時間的な余裕のなさから日常的な実践が難しいことが明らかとなった。

自閉症児とその親を対象とした海外の研究では、子どもの問題行動は母親の不安、抑うつ、ストレス反応、および父親の抑うつとストレス反応を悪化させるが、親のマインドフルネス特性が高いと、母親の不安、抑うつ、ストレス反応や父親の抑うつ程度が低くなることが示された。さらに親のマインドフルネス特性は、母親の不安と抑うつおよび父親の抑うつに対する子どもの問題行動の影響を消失させた(Jones et al., 2014)。

障害のある子どもがいる親でなくても、子育てにマインドフルネスを応用する方法を学ぶことができる「マインドフルペアレンティング」に関する書籍も発行されている。Bögels (戸部訳 2020)では、実践としてのマインドフルネスエクササイズを取り入れながら、子どもと自分に向き合い絆を深める術を学ぶことができる。また、マインドフルネスを定義したJonと妻のMylaは、マインドフルペアレンティングを「最終目的地ではなく、継続する創造的なプロセスである。育児を含め、生活の中で経験するすべての事柄に、できる限り意図的に、価値判断を加えずに、今この瞬間に気づき続けることが必要である。自分自身の思考や感情、体の感覚に気づくことと、子どもたちや家族、家庭、そして自分たちが暮らすより広い文化の風景に

も気づくことが含まれる。」と定義している。

養育者に対するマインドフル介入の 関連研究

マインドフルペアレンティングに関する本邦の研究はまだ少なく、効果検証が充分でないと考えられる。そこで、メタ分析を行った国外の研究に焦点を当てる。

Shorey & Debby (2021) は、PubMed や Embase など 6 つのオンラインデータベース上で「mindful」または「mindfulness」および「parent」または「parenting」を主な検索語とし、査読のある原著論文と英語の未発表論文のみを扱った。対象となる研究の条件は、

(1) 24 歳以下の子どもをもつ親（国連によると青少年は 15~24 歳）、(2) 親または子どもの臨床サンプルと非臨床サンプルの両方、(3) 親のマインドフルネスや子育て実践を改善することが主目的である、(4) ランダム化比較試験 (RCT) が行われている、(5) 自己報告によるマインドフルネス、対人関係、介入前後の子どもの行動のいずれかを含むものであった。最終的にレビューに含まれたのは、合計 1340 名の親を対象とした 11 の研究であった。

「育児マインドフルネス」において、何らかの診断を受けていない子どもが対象の研究では、介入群における介入後の育児マインドフルネススコアは対照群と比較して有意に高かった。診断を受けた子どもが対象の研究では、群間で有意差はなかった。

「育児行動」において、介入を受けた ADHD 児の父親は、対照群の父親よりも「親への服従スコア」が減少した。母親では有意差がなかった。また、マインドフルネス行動的ペアレント・トレーニングを受けた ADHD 児の親は、標準的な行動的ペアレント・トレーニングを受けた ADHD 児の親よりも介入後の「全体的な厳しい育児」のスコアが減少した。診断を受けていない子どもの親は、介入後に

「過剰反応的なしつけ」のスコアが減少した。

「育児ストレス」においては、介入直後に育児ストレススコアの改善はみられなかったが、介入終了 10 週間後に親の役割制限知覚スコアが低下した。また、ADHD 児と健常児の混合サンプルを用いた研究では、対照群と比較して介入群の「育児の苦悩」「親子の機能不全的相互作用」「困難な子ども」という点で育児ストレス全体のスコアがより大きく減少した。

「育児マインドフルネス」において、診断を受けた子どもをもつ親に介入の効果がみられなかったのは、マインドフル育児に対する意思や意欲の低さ、忙しい介護業務に追われるために時間の不足、ネガティブ感情が引き出される経験などに起因している可能性がある。そのため、マインドフルペアレンティングプログラムを、診断を受けた子どもがいる親のために調整する必要がある。

「育児行動」において、マインドフルペアレンティングは、親の実行機能の改善や親の反応性の低下と関連しており、特に ADHD などの実行機能障害がある子どもの親では、そのような障害の遺伝的要素が強いため、親自身も実行機能が低下している可能性が高い。これは、マインドフルネストレーニングが強い感情に対する耐性を養い、不適切な自動化された反応を抑制するのに役立つからであると考えられる。

「育児ストレス」において、マインドフルペアレンティング介入は、介入直後の全体的な育児ストレスとは関連しなかったが、介入 10 週間後に遅れて減少したのは、マインドフルネスペアレンティング介入による育児ストレス軽減の長期的な効果と持続性の可能性を示唆している。また、下位尺度について報告した個々の研究では、「生活制限の認知」「育児の苦悩」という点で有意な改善が認められた。これは、マインドフルペアレンティング介入が、育児ストレスの特定の構成要素

に対処する際に有効である可能性を示唆している。

今後の見通し

現段階では、実験・調査に至ることができず、情報収集に留まっているが、以上のような先行研究をもとに、国内の養育者を対象に子育てに関する心理教育とマインドフルネスによる実践的なエクササイズを伴う介入研究を構想している。しかし、国外で行われている研究を本邦にどのように適合させていくのか、そして基本となる枠組みをどのように組み立てていくのか熟考しなければならない。そのためにも、情報収集を続けながら、対象となる子どもの障害の有無や年齢、生活上での困りごとなどの研究対象となる条件を明確にしていかなければならない。

引用文献

- Bögels, S. (2020). 忙しいお母さんとお父さんのためのマインドフルペアレンティング (H. Tobe Trans.). 北大路書房.
- 発達障害教育推進センター(2020). 統計情報. 独立行政法人国立特別支援教育総合研究所. Retrieved January 18, 2024, from <http://cpedd.nise.go.jp/horei/tokei>
- Jones, L., Hastings, R. P., Totsika, V., Keane, L. & Rhule, N. (2014). Child behavior problems and parental well-being in families of children with autism: The mediating role of mindfulness and acceptance. *American Journal on Intellectual and Developmental Disabilities*, 119, 171–185.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- 厚生労働省 (2007). 子ども虐待対応の手引

き--第2章 発生予防-- Retrieved January 15, 2024 from <https://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv12/00.html>

厚生労働省 (2021). 令和3年度 出生に関する統計の概況 Retrieved January 18, 2024 from <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/tokusyuu/syussyo07/index.html>

Shefaly, S., & Esperanza, D. (2021). The efficacy of mindful parenting interventions: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, 121, 103996. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2021.103996>

社会福祉法人子どもの虐待防止センター. 虐待はなぜ起きるのでしょうか Retrieved January 15, 2024 from <https://www.ccap.or.jp/for-parent/childabuse>

由留木 健悟・山中 智央・井上 雅彦 (2021). 発達障害対象のペアレント・トレーニングへのマインドフルネス導入による日常場面の子育てへの寄与の検討. 鳥取臨床心理研究, 14, 87-96.