

## 乳幼児を養育する母親に対する健康保持増進への支援

|       |                                                                                                             |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2018-03-06<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 三浦, 美奈子, 櫻田, 章子<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.20780/00031845">https://doi.org/10.20780/00031845</a>                           |

# 乳幼児を養育する母親に対する健康保持増進への支援

三浦美奈子 櫻田章子

## 要旨

静岡県掛川市内およびその近隣に住み乳幼児を養育する母親を対象に、子どもが病気やけがをした際の対処能力の向上と、母親自身の健康を保持増進するためのセミナーを実施した。セミナーの実施概要、および本調査から明らかになったことを以下に述べる。

1. セミナーは、平日・土曜日各2回の計4回、掛川市内で実施した。時間は10～12時であった。内容は、子どもが病気やけがをした際の対処法に関する講習会と、リラクゼーションを目的としたタッピングタッチ体験であった。合計22名の母親が参加した。セミナー中は託児サービスを設け、参加者が無料で利用できるようにした。
2. 子どもが病気やけがをした際の対処について、講習会終了後、参加者の9.1%は「とても自信が持てた」、90.9%は「自信が持てた」と答えた。また、知りたいこととして【受診の目安やタイミング】【けがや事故の対処法】【症状への対処法】【スキンケアについて】などが挙げられた。
3. タッピングタッチ体験の前後で、「いらいら」「疲れ」「緊張」「痛み」「肩こり」「不安感」は有意に低く、「おだやかさ」「楽しさ」「思いやり」は有意に高くなった。また、【温かい気持ちになった】【ゆったりした気持ちになった】などの変化を感じていた。
4. 子どもが病気やけがをした際の対処では、母親が理解しやすく、日常生活に役立つような知識の提供や専門職が相談にのるなどの支援、そして学び、かつリラクゼーションの時間を持てるようなセミナーを、継続的・定期的に開催する必要性が示唆された。

## I. 研究の背景

近年、少子高齢化、核家族化や女性の社会進出など、育児中の保護者を取り巻く環境は目覚ましく変化している。さらに、小児外来や小児病棟の縮小などにより、子どもが受診できる場所が減少している。そして、保護者は育児経験が乏しいため不安が強く、様々な育児情報が氾濫する中で、子どもの病気への対処行動や受診の目安について迷い、自分の判断に不安を抱えている<sup>1)</sup>。子どもが病気になった時の母親の心配事の一つに、病気にどのように対処するか、があると報告されている<sup>2)</sup>。さらに、筆者らが子どもを養育している母親を対象として、子どもが病気やけがをした際の対処について調査した結果<sup>3)</sup>でも、約75%の母親は、病院や診療所への受診を決める時に誰かに相談していた。その際、相談する理由は、【受診の必要性の判断】【受診する科、病院の選択・判断】【自分の判断に自信がない】などであった。さらに、小児救急電話相談（#8000）の利用経験のある母親

に、小児救急電話相談に期待したことを聞いたところ、【対処・対応について知りたい】【受診の必要性の判断】【緊急性の判断】などが挙げられた。

これらのことから、自分の子どもが病気やけがをした際、母親が自信を持って対応することができていない現状が明らかになった。そのため、子どもが病気やけがをした際の母親の対処能力を高めるための支援を行う必要があると考えた。

また、子育てをしている母親は、いわゆる壮年期にあり、家庭においても社会においても中核となる存在で多くの役割を担っている。ゆえに社会的な責任や期待も大きく、公私ともに多忙な生活を送っている。特に就学前の子どもを養育する母親の忙しさは、他のライフステージのものとは比べても抜き出ており、家事や育児に費やす時間が非常に長い反面、休養等も含め自分が自由に使える時間は限られている<sup>4)</sup>。壮年期は非常に充実した時期であるが、その一方でス

トレスの多い世代ともいえる<sup>5)</sup>。そしてこの年代では、加齢による身体の諸機能の低下に生活習慣の乱れが加わり、生活習慣病を引き起こす可能性が高まる。そのため、悪性新生物や心疾患、脳血管障害の有病率も増加する時期である。

しかし、乳幼児を育てる母親のうち約3分の1は、自分自身の健康に関心が向けられておらず<sup>6)</sup>、加えて睡眠時間が短く、定期的な運動習慣を持てておらず<sup>7)</sup>、健康な生活習慣を保持することが難しい。また、自身の健康状態は良好であると自己評価する人が多い<sup>8) 9)</sup> 一方で、疲れやストレスを自覚している母親も多く<sup>8) 10)</sup>、概して健康状態は良好とはいえない。

静岡県掛川市にて筆者らが実施した調査<sup>3)</sup>でも、3歳児を養育する母親の75%は何らかの症状を自覚しており、その代表的なものに肩こり、いらいらしやすい、腰痛、体がだるい、常に疲れている、などがあった。このように母親らは、全身あるいは局所の身体的な不調に加えて精神的な不調を感じており、その症状は多岐にわたっていた。また、自身の健康を保つうえで困難に感じることで、十分な睡眠がとれないことが挙げられた。つまり、様々な役割を果たしているがゆえの多忙さに加えて十分な休息の時間が取れず、これらがあいまってさまざまな症状が出現していると考えられた。さらに母親らは、運動不足、ストレスが発散できないなどの困りごとを抱えていた。これらのことから、天候に左右されず特別な道具も必要とせずに、短時間で簡単にできるリラクゼーション法を母親自身が身につけ、日常的に継続していくことができれば、健康状態をより良い状態に保つことができるのではないかと考えた。

「タッピングタッチ」は、臨床心理学者により1999年に考案されたケアの技法<sup>11)</sup>である。基本形は、二人一組になり肩や背中を左右交互に軽くタッチするもので、子どもから大人まで簡単に実施できる。これにより、不安や緊張感が減りリラックスする、肯定的な感情が増え否定的な感情が減るなどの心理的效果、体の痛みや緊張などの身体的ストレスが減る、血行が良くなり体が温くなるなどの身体的効果、親しみ

が湧き安心や信頼感を感じる、場がなごやかになり交流が深まるなどの人間関係における効果がある、とされている<sup>11)</sup>。そこで、乳幼児を養育する母親らがタッピングタッチを体験する機会を設けることにより、母親らの感じている不調を緩和するための一助になるのではないかと考えた。さらに、この間、託児サービスを実施することにより、一時的に子どもと離れてゆったりとした時間がもてることも期待できる。

今回、乳幼児を養育している母親を対象として上記の内容の支援をセミナーとして実施することにより、母親ならびに子どもの健康保持増進に寄与すると考えられる。

## II. 研究目的

本研究は、静岡県掛川市内およびその近隣において乳幼児を養育している母親に対して、子どもが病気やけがをした際の対処能力を高めるための支援、および母親自身の健康保持増進のための支援のセミナーを実施し、その効果とともに支援のあり方を検討することを目的とした。

## III. 研究方法

### 1. 研究対象者

静岡県掛川市内およびその近隣に在住し、乳幼児（0～6歳）を養育している母親を対象とした。

### 2. 研究期間

平成28年7月29日～平成28年8月27日

### 3. 研究方法

#### 1) セミナー実施方法

##### (1) セミナーの目的

子どもが病気やけがをした際の母親の対処能力を高めること、母親自身の健康を保持増進するためのリラクゼーション法（タッピングタッチ）を体験的に実施し、日常生活に取り入れるきっかけを作ることを目的とした。

##### (2) セミナー参加者の募集方法

①チラシを掛川市内の保健センターや幼稚園、保育園等にて配布、②掛川市の広報紙「広報かけがわ」への掲載、③掛川市子育て総合

案内サイト「かけっこ」への掲載、④静岡新聞のポータルサイト「アットエス」への掲載を通して参加者の募集を行った。なおチラシには、本セミナーを研究の一環として行うこと、アンケートの記入を依頼することを明記した。なお、参加申し込みは電子メールにて受け付けた。

### (3) セミナー実施日時・場所

上記研究期間中の平日2回、土曜日2回の計4回、時間はいずれも10～12時に行った。場所は、静岡県掛川市内の東京女子医科大学看護学部大東キャンパス校舎の教室で実施した。

### (4) セミナー実施内容・所要時間・実施者

①はじめに、挨拶および研究の同意説明文書、調査用紙を配布し、今回のセミナーの趣旨と調査についての説明を行った。

②子どもが病気やけがをした際の対処法に関する講習会を行った(約40分)。内容は、子どもの病気への対処法、子どものけがへの対処法、子どもが病気やけがをした際の受診の目安、情報を得るときのポイントについてであった。ポイントを記載した資料を配付し、パワーポイントを用いて、参加者の反応を確認しながら対話形式で進めた。研究者のひとりである小児看護学の教員が実施した(図1)。



図1 子どもが病気やけがをした際の対処法

③休憩後、タッピングタッチの体験を行った(約50分)。パワーポイントを用いてタッピングタッチの紹介を行い、デモンストレーションを実施した。その後、二人一組になり15分ずつ、相互にタッピングタッチを行った。一般社団法人タッピングタッチ協会の認定インストラクターが実施した(図2)。終了後に資料を配付した。



図2 タッピングタッチ

④終わりに、挨拶および調査用紙の提出依頼を行った。

### (5) セミナー実施上の留意事項

参加者の疲労がないように様子をみながら行い、途中で適宜休憩をとった。

### (6) セミナー実施中の託児について

セミナー当日は、セミナー実施場所の隣室で託児サービスを提供した。託児サービスは、出張託児を行っているNPO法人等に依頼した。参加者は、自己負担なく託児を依頼できた。

## 2) 調査実施方法

### (1) 調査方法

調査方法は、独自で作成した無記名による自己記入式質問紙法とした。

セミナー実施前に同意説明文書および調査用紙を配付し、調査の目的や概要、倫理的配慮について説明した。セミナー実施中に適宜記入時間を設け、全セミナー終了後に記入済みの調査用紙を回収箱に入れてもらった。

### (2) 調査内容

#### ①基本的属性

年齢、職業、子どもの人数と年齢

#### ②子どもが病気やけがをした際の対処法の講習会について

セミナー終了後に子どもが病気やけがをした際の対処に自信が持てたかの選択式項目。子どもの病気やけがの際の対処法について知りたいことの自由記載。

#### ③タッピングタッチの体験について

タッピングタッチ実施前後に、心身感覚(いらいら、疲れ、緊張、痛み、肩こり、不安感、

おだやかさ、楽しさ、思いやりの9項目)において、「とても強い」から「なし」までを Visual Analogue Scale で測定。タッピングタッチ実施直後の感想の自由記載。

#### ④セミナー全般について

セミナーを知ったきっかけ、内容への満足度、時間の長さ、開始時刻の選択式項目。セミナーへの感想・意見・要望の自由記載。

#### 4. データ分析方法

基本統計量の算出を行い、タッピングタッチ前後の変化についてはウィルコクソン符号順位検定を行い、 $p < 0.05$  をもって有意差ありとした。

自由記述については、記述内容から内容の類似性ごとにカテゴリー化した。また、セミナーへの感想や意見については、記述されている内容ごとに項目別に分類した。

#### 5. 倫理的配慮

以下の点を同意説明文書に明記した。①調査の目的、②調査は無記名で行い、答えたくない質問には回答しなくてよいこと、③調査への協力を拒否した事により不利益を被ることはないこと、④調査用紙の回答箱への投入をもって調査協力への同意を得られたこととする。

なお、本調査は東京女子医科大学倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号 3959)。

### IV. 結果

合計 22 名がセミナーに参加し、全員から調査用紙が提出された(回収率 100%)。

#### 1. 対象者の属性(表1)

対象者は全員が母親で、年齢は 30~34 歳が最も多く 8 名(36.4%)であり、次に 25~29 歳 5 名(22.7%)、40~44 歳 5 名(22.7%)、平均年齢は 34.1 歳(標準偏差 5.19)であった。

職業は、常勤で働いている人が 10 名(45.5%)、家事育児に専念している人が 10 名(45.5%)であった。

子どもの人数は 1 人が 12 名(54.5%)、2 人が 6 名(27.3%)であり、家族で最も小さい子どもの年齢は 4 か月~4 歳 6 か月であった。また、双子を育てている母親は 2 名いた。

表1 対象者の属性

|        |           | n=22 |       |
|--------|-----------|------|-------|
|        |           | 人数   | %     |
| 年齢     | 25~29歳    | 5    | 22.7% |
|        | 30~34歳    | 8    | 36.4% |
|        | 35~39歳    | 3    | 13.6% |
|        | 40~44歳    | 5    | 22.7% |
|        | 無回答       | 1    | 4.5%  |
| 職業     | 常勤        | 10   | 45.5% |
|        | 家事育児に専念   | 10   | 45.5% |
|        | パート・アルバイト | 1    | 4.5%  |
|        | その他       | 1    | 4.5%  |
| 子どもの人数 | 1人        | 12   | 54.5% |
|        | 2人        | 6    | 27.3% |
|        | 3人        | 4    | 18.2% |

#### 2. 子どもが病気やけがをした際の対処法の講習会について

##### 1) 子どもが病気やけがをした際の対処への自信(図3)

セミナーを受講して、子どもが病気やけがをした際の対処に自信が持てたかと、4段階で尋ねたところ、「とても自信が持てた」と答えた母親は 2 名(9.1%)、「自信が持てた」は 20 名(90.9%)であった。

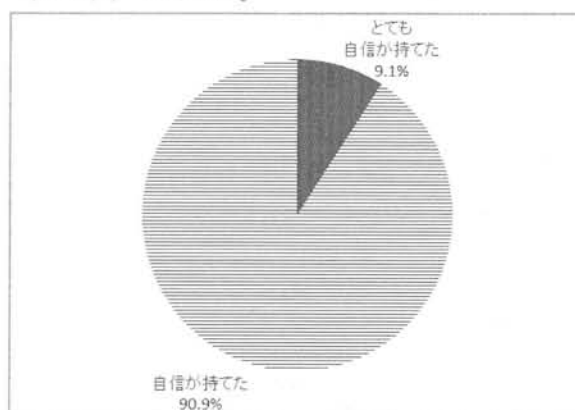


図3 対処への自信

##### 2) 子どもが病気やけがをした際の対処法について知りたいこと

子どもが病気やけがをした際の対処法について知りたいことを尋ねたところ、15 名から自由記載が得られた。自由記載の文脈にそって、対処法について知りたいことが記述されている部分から知りたいこと 19 件を抽出した。さらに、類似性に基づき分類整理し【受診の目安やタイミング】、【けがや事故の対処法】、【症状への対処法】、【スキンケアについて】、【虫刺されの対処法】、【水分補給の選び方】、【癖への対処法】、

【救急救命処置の習得】の8つのカテゴリーが導かれた。

### 3. タッピングタッチの体験について

#### 1) タッピングタッチ実施前後の心身感覚の比較 (表2)

タッピングタッチの実施前後で、心身感覚の9項目(いらいら、疲れ、緊張、痛み、肩こり、不安感、おだやかさ、楽しさ、思いやり)について、「とても強い」から「なし」までをVisual Analogue Scaleで測定した。Scaleは10cmとし、「とても強い」を10、「なし」を0として、0点からの長さを小数点以下1桁まで計測し測定値とした。

その結果、9つのすべての項目において、タッピングタッチの実施前後の平均値に統計的な有意差が認められた。いらいら、疲れ、緊張、痛み、肩こり、不安感の項目については実施後の平均値が実施前に比べて有意( $p < 0.05$ )に低かった。また、おだやかさ、楽しさ、思いやりの項目については、実施後の平均値が実施前に比べて有意( $p < 0.05$ )に高かった。

表2 タッピングタッチ前後の心身感覚の比較

|       | 実施前           |  | 実施後           |  | p値     |
|-------|---------------|--|---------------|--|--------|
|       | 平均値 (標準偏差)    |  | 平均値 (標準偏差)    |  |        |
| いらいら  | 4.568 (3.143) |  | 1.745 (2.024) |  | 0.000* |
| 疲れ    | 7.414 (2.135) |  | 3.486 (2.487) |  | 0.000* |
| 緊張    | 4.173 (3.118) |  | 1.505 (1.657) |  | 0.000* |
| 痛み    | 4.050 (3.206) |  | 2.177 (2.253) |  | 0.001* |
| 肩こり   | 7.236 (3.157) |  | 4.500 (2.642) |  | 0.000* |
| 不安感   | 3.595 (3.039) |  | 1.536 (1.688) |  | 0.000* |
| おだやかさ | 5.632 (1.509) |  | 8.250 (1.562) |  | 0.000* |
| 楽しさ   | 6.968 (1.762) |  | 8.373 (1.529) |  | 0.000* |
| 思いやり  | 6.005 (1.496) |  | 8.486 (1.134) |  | 0.000* |

\* $p < 0.05$  検定: ウィルコクソン符号順位和検定による

#### 2) タッピングタッチ実施直後の感想 (表3)

タッピングタッチの終了後に、感想を自由記載で尋ねた。記載された文章を内容ごとに吟味した結果、タッピングタッチによる変化、タッピングタッチの特性、タッピングタッチの取り入れ、いつもと違う時間をもてた、同室の子どもが気になった、の5項目に分類された。さらに項目ごとに、内容の類似性に基づき分類整理

し、カテゴリーが導かれた。以下、項目を『』、カテゴリーを【】、記載内容を「」で示す。

『タッピングタッチによる変化』では、「触ってもらえると気持ち良くておだやかな気分になった」、「初めての感覚でおだやかな気持ちになった」などの【おだやかな気持ちになった】、【温かい気持ちになった】、【ゆったりした気持ちになった】、「やってもらっているときはうれしい気持ちでいっぱい」などの【嬉しい気持ちになった】、「マッサージとは違った気持ち良さを感じることができた」などの【気持ちが良かった】、【気持ちが落ち着いた】、「手のあたたかさが実感できた」、「人のぬくもりが手から感じられた」などの【人の手のぬくもりや温かさを感じた】、「体がポカポカした」などの【からだが温かくなった】、「とても心地良く眠くなってしまった」などの【眠くなった】、【無になれた】、【元気になった】、【手の力を再認識した】、【ゆったりとした時間を相手と共有した】、【相手を思いやる時間になった】の14のカテゴリーが導かれた。

次に、『タッピングタッチの特性』では、「優しくさわるだけの感じ」などの【優しくそっと触れる】、「動物の名前が付いていて楽しくできた」の【親しみやすく楽しくできた】、「道具もいらずお互い優しい気持ちになれてすごい」の【道具もいらず効果がありすごい】、【子どもだけでなく大人もすると良い】、「強さが難しかった」、「左右同じように手を動かすことが難しかった」などの【強さや左右のバランスが難しい】の4つのカテゴリーが導かれた。

さらに、『タッピングタッチの取り入れ』では、「ぜひ、家に帰ってやってみたい」、「難しくないの、家族にもやってみたい」などの【家族にやってあげたい】、「子どもや夫にもやってあげたくなつたし、自分もやってほしいなと思った」などの【家族でやったりやってもらったりしたい】の2つのカテゴリーが導かれた。

また、『いつもと違う時間を過ごせた』では、「素敵な時間の使い方ができた」などの【素敵な時間を過ごせた】、「ゆっくり、ゆったりした時間をすごせた」などの【ゆったりした時間を過ごせた】の2つのカテゴリーが導かれた。



表3 タッピングタッチ実施直後の感想

| 項目             | カテゴリー              | ( )内は回答数 |
|----------------|--------------------|----------|
| タッピングタッチによる変化  | おだやかな気持ちになった       | (9)      |
|                | 温かい気持ちになった         | (1)      |
|                | ゆったりした気持ちになった      | (2)      |
|                | 嬉しい気持ちになった         | (2)      |
|                | 気持ちが良かった           | (3)      |
|                | 気持ちが落ち着いた          | (2)      |
|                | 人の手のぬくもりや温かさを感じた   | (7)      |
|                | からだが温かくなった         | (2)      |
|                | 眠くなった              | (5)      |
|                | 無になれた              | (1)      |
|                | 元気になった             | (2)      |
|                | 手の力を再認識した          | (1)      |
|                | ゆったりとした時間を相手と共有した  | (1)      |
|                | 相手を思いやる時間になった      | (1)      |
|                | 優しくそっと触れる          | (3)      |
| タッピングタッチの特性    | 親しみやすく楽しくできた       | (1)      |
|                | 道具もいらず効果がありすごい     | (1)      |
|                | 子どもだけでなく大人もすると良い   | (1)      |
|                | 強さや左右のバランスが難しい     | (4)      |
|                | 家族にやってあげたい         | (10)     |
| タッピングタッチの取り入れ  | 家族でやったりやってもらったりしたい | (2)      |
|                | 素敵なお時間を過ごせた        | (2)      |
| いつもとは違う時間を過ごせた | ゆったりした時間を過ごせた      | (1)      |
|                | 子どもが気になり疲れが増した     | (1)      |

最後に、『同室の子どもが気になった』では「子どもが気になり迷惑をかけないようにと思い疲れが増した」の【子どもが気になり疲れが増した】の1つのカテゴリーが導かれた。

#### 4. セミナー全般について

##### 1) セミナーを知ったきっかけ (図4)

セミナーを知ったきっかけは、「チラシ」が9名(37.5%)、「友人・知人から」が9名(37.5%)、「広報かけがわ」が3名(12.5%)であった。

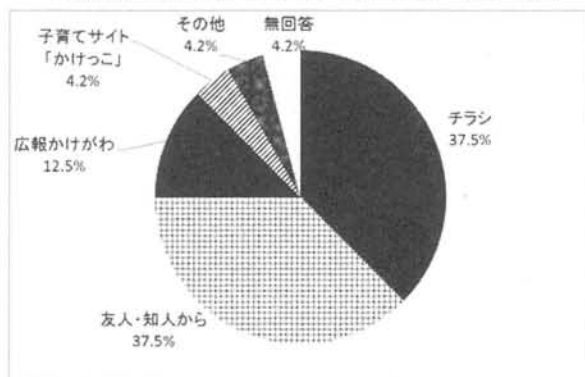


図4 セミナーを知ったきっかけ

##### 2) セミナーの内容への満足度 (図5)

セミナーの内容への満足度を「満足」から「不満」の5段階で尋ねたところ、子どもの病気やケガへの対処法の講習会(以下〈対処法〉とする)、タッピングタッチの体験(以下〈タッチ〉とする)ともに「満足」17名(77.3%)、「ほぼ満足」4名(18.2%)であり、「どちらともいえない」「やや不満」「不満」は0名であった。

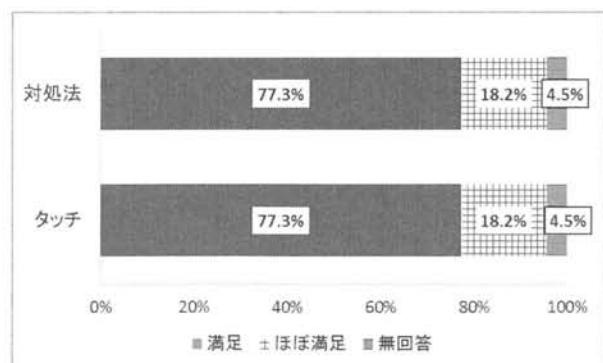


図5 セミナーの内容への満足度

### 3) セミナーの時間の長さ (図6)

セミナーの時間の長さを「短い」から「長い」の5段階で尋ねたところ、〈対処法〉は「ちょうどよい」が18名(81.8%)であった。〈タッチ〉は「ちょうどよい」が10名(45.5%)、「やや短い」が9名(40.9%)であった。また、どちらも「やや長い」「長い」は0名であった。

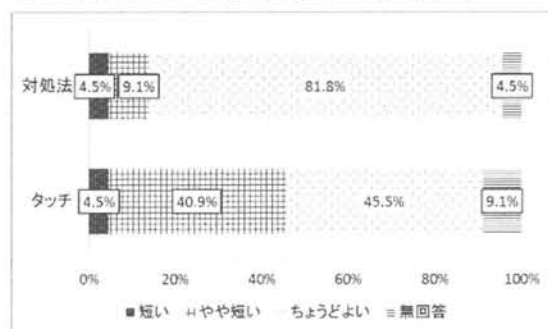


図6 セミナーの時間の長さ

### 4) セミナーの開始時刻 (図7)

セミナーの開催時刻を「早い」「ちょうどよい」「遅い」の3段階で尋ねたところ、「早い」が4名(18.2%)、「ちょうどよい」が17名(77.3%)であった。

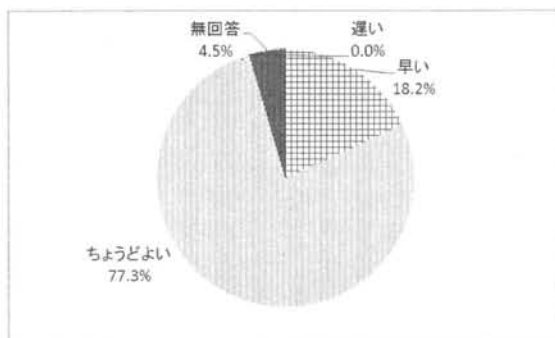


図7 セミナーの開始時刻

### 5) セミナーへの感想・意見・要望

セミナーの全プログラム終了後に、セミナーの感想や意見、要望について自由記載で尋ねた。記載された文章を内容ごとに吟味した結果、セミナー全般について、セミナー中の託児や子どもの居場所について、子どもの病気やケガの際の対処法の講習会について、タッピングタッチの体験について、今後のセミナー開催についての5項目に分類された。さらに項目ごとに内容を分類し、下位項目とした。以下、項目を『』、下位項目を下線、記載内容を「」で示す。

『セミナー全般について』は、「とてもよかつ

た」「とってもリフレッシュできた」「いろいろ学ぶことができて良かった」「とてもおもしろく、ためになった」「子育ての不安が和らいだ」などのセミナーの評価、「とても良い内容だった」、「テーマの量がちょうどよかった」などのセミナーの内容や量、「子どもと離れて自分の時間がもてるのがリフレッシュになった」、「子どもと離れてゆっくりできた」などの自分の時間がもてたこと、「人数が少なくのんびりできた反面、もったいないと思った。もっと知られると良い」との広報の必要性、「ありがとうございました」などの開催者に対する感謝などがあつた。

『セミナー中の託児や子どもの居場所について』は、「託児がありとても助かった」「託児つきがとても有難かった」などの託児の要望、「(セミナーと)同じ部屋で子どもといたかった」との子どもとの同室の要望、「子どもを連れての参加は難しかった」との子どもとの同室の感想があつた。

『子どもの病気やケガの際の対処法の講習会について』は、「普段疑問に思っていることを、細かく丁寧に話してくださって分かりやすかった」、「知っていることも再確認でき、さらに詳しく知れて良かった」、「病気やけがについて、あらかじめ知っておくことで落ち着いて対処できるようになると思う」、「傷口を乾燥させないキズパワーパッドなどを貼ることを学べて良かった」などの評価・得られたことがあつた。

『タッピングタッチの体験について』は、「気持ち良かった」、「眠くなった」、「温かい気持ちになった」などの心地良さ、「タッピングタッチがゆったり気持ちいいものだとして知れて良かった。もっとゆっくり、じっくり学びたい」の更なる学びの希望、「今日帰ったら、さっそくやってみようと思った」、「職場でも自然なかたちで取り入れてみたいと思った」などの生活への取り入れがあつた。

『今後のセミナー開催について』は、「またぜひ開催してほしい」、「こういうセミナーがあつたら、またぜひ参加したい」などの再度の開催要望、「シリーズで何回か学べたらいいと思った」の開催形式の要望、「〇〇市(居住地)でも開催



してほしい」の開催場所の要望があった。

## V. 考察

### 1. 母親の健康保持について

本セミナーにおいて、タッピングタッチ実施前後の心身感覚を比較検討したところ、いろいろ、疲れなどの不快な心身感覚は有意に低下し、おだやかさ、楽しさなどの心地良い心身感覚は有意に高まった。実施直後の感想からも、おだやかな気持ちになった、温かい気持ちになったなどの肯定的な評価が多く聞かれた。また、「家族にやってあげたい」という感想が多かったことから、その効果を実感できたことがうかがえる。今回の参加者は、本セミナーで初めてタッピングタッチを体験した人がほとんどであった。しかし、タッピングタッチの「シンプルで、誰でもできる」<sup>11)</sup>という特徴ゆえに、初めてであってもこのような効果を感じることができたと考える。タッピングタッチの基本形にかかる時間は、お互いに15分間ずつ実施するという短い時間である。今回のセミナーでも説明を含めて50分間という短い時間ではあったが、忙しい日々を過ごしている参加者らは、一時的にでもゆったりした時間を持つことができ、リフレッシュにつながったのではないだろうか。さらに今回の調査では、タッピングタッチを受けたことに対する、参加者らの否定的な反応はきかれなかった。これは、副作用がないものにしようとした<sup>11)</sup>という、タッピングタッチ開発者の中川の意図とも一致する。

また、タッピングタッチは幼児でも行うことのできる簡単な方法だといわれている。そのため、子どもが興味を示すようであれば、母親と子ども、父親らがお互いにケアし合うことも可能である。つまり、今回のセミナー時のみならず、自宅へ帰ってからも継続的に行うことにより、家族全員の健康状態を向上させることができる可能性があると考ええる。

乳幼児を育てている母親は多忙であり、自分のための自由な時間を持つことは難しく、子どもを連れて外出することさえままならないこともある。そのような状況において、簡単に習得でき、短時間でも実施可能であり、道具も必要

としないタッピングタッチは、日常生活に取り入れやすく、非常に効果的な健康保持法の一つであるといえる。

### 2. 子どもが病気やけがをした際の対処について

子どもが病気やけがをした際の対処法に関する講習会を実施したところ、9.1%の母親は「とても自信が持てた」、91.1%の母親が「自信が持てた」と答えていた。さらに、セミナーへの感想・意見・要望でも、「知っていることも再確認でき、さらに詳しく知れてよかった」「あらかじめ知っておくことで落ち着いて対処できるようになると思う」など、講習を受けることにより、母親の子どもが病気やけがをした際の対処への自信につながったことがわかる。

また、母親は子どもが病気やけがをした際の対処法について知りたいことは、【受診の目安やタイミング】、【けがや事故の対処法】、【症状への対処法】、【スキンケアについて】、【虫刺されの対処法】などであった。難しい知識や内容ではなく、子どもの発達段階や状況に応じた、ちょっとした誰にでも起こることや対処について母親は知りたいと思っているのである。さらに、情報化社会の中で病気やけがをした際の対処についても、情報が溢れており、母親は自身の知識や経験を元に試行錯誤しながら、子どもの病気やけがに対応している。そのため、母親にも分かりやすく、日常的に使える子どもの病気やけがをした際の対処についての知識を提供することや、それぞれの知りたいことや不安なことに対して、看護師や保健師、保育士などの専門職が適宜、相談に乗っていくなどの支援が必要であると考ええる。

### 3. セミナー全般について

#### 1) セミナー全般に対する評価

本セミナーの内容への満足度を尋ねたところ、どちらの内容も、無回答者1名を除くすべての参加者が、「満足」または「ほぼ満足」と答えた。このことから、参加者らのセミナーの内容に対する満足感が高かったと評価できる。また、時間の長さについては、〈対処法〉については「ちょうどよい」が81.8%と多くを占めており、内

容量と時間が適切だったといえる。一方で、〈タッチ〉は、「ちょうどよい」が45.5%、「やや短い」が40.9%とほぼ同数であった。このことから、母親らは、リラクゼーションの時間をより多く求めているとも考えられる。短時間で行えるタッピングタッチではあるが、前後の休憩時間を長くするなどして、意図的にゆっくりさせる時間を作ることも効果的かもしれない。

また、参加者からは再度の開催や、シリーズでの開催を望む声も聞かれた。今回は1回のみのセミナーで、しかも単年度の実施であったが、今後、定期的かつ継続的に、母親が学べ、そしてリラクゼーションの時間がもてるようなセミナーを開催することが望まれる。

#### 2) セミナー開催時の託児体制について

本セミナーでは、母親に子どもと離れて一人の時間を持ってもらうことを目的として、隣室で無料の託児サービスを行った。託児サービスを受けるか、子どもと同室でセミナーに参加するかは参加者の自由とした。その結果、多くの参加者が託児サービスを利用し、子どもと同室でセミナーを受講した方は1名であった。

参加者からは、託児があり助かった、託児つきが有難かった、などの声が聞かれ、安心できる人に子どもを託し、たとえひとときでも自分一人の時間を持つことに対するニーズが高いことが分かった。反面、子どもと同じ部屋にいたかったとの声もあったことから、このようなセミナーを開催する際には、母親の希望に応じてどちらも選択できるような体制を整えることが望ましい。

#### 謝辞

本セミナーにご参加のうえ調査にご協力いただいたお母様方、また、本セミナーのチラシ配布等にご協力いただいた掛川市健康福祉部保健予防課母子保健係の皆様、広報にご協力いただいた掛川市こども希望部部長様に、心より感謝申し上げます。

#### <引用文献>

- 1) 山村美枝, 田川紀美子: 子どもの状態がいつもと違うときの母親の対処行動の要因, 日本赤十字広島看護大学紀要, 4, 1-8, 2004.
- 2) 筒井真優美: 子供が病気になった時の母親の心配と関連要因に関する研究, 第22回日本看護学会集録(小児看護), 35-37, 1991.
- 3) 櫻田章子, 三浦美奈子: 3歳児を養育する保護者と子どもの受診行動の現状と困難について, 掛川市健康調査報告書(平成27年度), 11-20, 2016.
- 4) 総務省: 平成23年社会生活基本調査, 2012.
- 5) 大西和子, 岡部聡子編: 成人看護学概論第2版, 41-48, ヌーヴェルヒロカワ, 2013.
- 6) 中村伸枝, 遠藤敦江ほか: 幼児と母親の生活習慣の実態と母親の健康に関する認識, 千葉大学看護学部紀要, 30, 25-29, 2008.
- 7) 中村友香, 松岡由貴ほか: 大阪市鶴見区における乳幼児を育てる母親の生活習慣の実態および子育て状況との関連, 保健師ジャーナル, 66(9), 832-839, 2010.
- 8) 大槻優子, 石村由利子ほか: A市における育児期にある女性の保健行動について, 順天堂大学医療看護学部 医療看護研究, 4(1), 89-94, 2008.
- 9) 大島由美, 金山時恵: 乳幼児を持つ母親の健康意識と予防的保健行動, インターナショナルNursing Care Research, 10(4), 35-44, 2011.
- 10) 藤生君江, 神庭純子ほか: 幼児を持つ母親の育児機能の特徴, 岐阜医療科学大学紀要, 1, 37-45, 2007.
- 11) 中川一郎: 心と体の疲れをとるタッピングタッチ, 青春出版社, 2012.