

中部大学における子育てセミナー「ベビービクスと子育てミニレッスン」の 開催報告と今後の展望

横手 直美・山下 恵・岡倉 実咲

1 はじめに

現在、わが国では子育て支援に関する様々な取組の活用や連携が必要とされており、母親の育児ストレスを軽減するための多様なアプローチが試みられている。筆者らは、乳児をもつ母親の育児ストレスを軽減するために、子どもの健やかな成長発達とともに母親の乳児とのコミュニケーション力の向上など、母子相互作用の促進を図る子育て支援が効果的ではないかと考えている。

筆者らはその具体的方策として、乳児と母親のスキンシップを基本として、ベビーマッサージに乳児の自然な運動発達を促すためのエクササイズを加えたベビービクス¹⁾に着目した。子育てセミナーを本学のエクステンションセンターと共催するようになってから、今年で3年が経過した。2015年度は7月に国際学会での発表、9月の学生による活動報告会開催と、子育てセミナーにとって大きな節目となる年であった。

そこで、関係各位に感謝の意を込めて、これまでの開催状況と今後の展望について報告する。なお、本セミナーに関する研究は、中部大学倫理審査会の承認を受けた（承認番号240037）。写真の掲載と結果の公表については、参加者から了解を得ている。

2 「子育てセミナー」開催までの経緯

2.1 ベビービクス講習会としてスタート

ベビービクスとは、赤ちゃんとお母さんのスキンシップを基本に、ベビーマッサージに赤ちゃんの自然な運動発達を促すためのエクササイズを加えたプログラムであり、親子のきずなを深め、愛情と信頼関係を育てるものである¹⁾。

筆頭著者（横手）は日本マタニティフィットネス協会認定ベビービクスインストラクターであり、前任校で地域住民の母子にベビービクス講習会を開催しており好評であった。そのため、本学に異動した2011年から、当時の母性看護学領域・小島照子教授のご理解とご協力を得て、「ママもベビーもHappyになれるベビービクス講習会」（2回シリーズ）を開催した。同時に本学の競争的資金である特別研究Aによる助成も得て、母性看護学領域の研究課題としても取り組んだ。

乳児を大学内に受け入れるということで、会場の安

全面にはとても留意して準備した。ベビーカーでも会場に入りやすいようにと51号館1階の実習室を借りたり（現在は同館4階母性・小児看護学実習室で開催）、できるだけ近い駐車場を使用できるように警備員に依頼したり、施設課には冷暖房の温度設定を変更してもらったりした。

また、学外の関係者が大学施設を使用するということで、当時の生命健康科学部・宮原事務長には起案まで作成いただき、万一に備えて傷害保険にも加入した。肝心の参加者募集は春日井市の子ども政策課にご協力いただき、乳児の4か月健診時にチラシを配布してもらい、満員御礼となった。慣れないことばかりで手続きが要領よく進まないこともあったが、多くの教職員や関係者にご協力いただき、大変有難かった。さらに、研究としてベビービクスの身体的効果を検討するために、サーモグラフィで母子の体表面温度を測定したり、ストレスレベルを測定するために母子の唾液採取を行ったりしたのだが、これには本当に苦労した。乳児の安全確保には細心の注意を払い、どうしたらスムーズにデータ収集できるか、試行錯誤の2年間で、ゼミ生にも協力してもらった。



写真1 サーマグラフィによる測定：赤ちゃんをなだめているお母さんとスタッフ



写真2 サーモグラフィ撮影時の赤ちゃん：なかなかじっとしてくれない



写真3 唾液採取の様子：乳児は唾液量が多く、安定したデータを取るのに苦労した



写真4 調査票を確認する学生スタッフたち：卒業研究のゼミ生が大活躍

また、参加者が声をかけやすいようにとオリジナルのスタッフTシャツも作成した。ピンクが目を惹くように参加者からも好評であり、学生スタッフの意識も高まるようで、現在も着用している。

2.2 メルボルンの研究視察

ベビービクス講習会では、実践での反応と母親に対する質問紙調査の結果から、母親の心理的效果を実感した。そのようなとき、産後うつ予防的介入として母親に対するエクササイズと育児教育を組み合わせた

メルボルンの介入研究²⁾を知り、幸運にも現地で、その'Mother & Baby Program'を視察することができた。

このプログラムの中心であるNorman氏は理学療法士であるが、助産師、小児科医、栄養士、言語療法士といった専門家、そして学生をも含む多くの他職種がコラボレーションしていた。ちなみに、オーストラリアの理学療法士はそのキャリアや能力によって、4段階のグレードがある。Grade 1は大学院生や新人スタッフ、Grade 2およびGrade 3はさらに経験年数を積んだスタッフ、Grade 4はスーパーバイザーで、病院では主任クラス以上でマネージャーやより専門領域のスペシャリストとして活躍している。大学の基礎教育では、理学療法に必須である解剖学、生理学、運動学といった学問を習得し、その後、スポーツや小児、女性といった各分野のうちのいずれかを選択して学習する。Norman氏はGrade 4を有しており、二児の母親でもある。ウイメンズ・ヘルスケアのスペシャリストとして病院勤務していた際に、自身の経験も活かして、産後うつ予防のためにこのプログラムを立ち上げた。

当時、本学のベビービクス講習会も「子どもと外出できて気分転換になった」、「子どもとのふれあい方が分かった」など好評を得ており、母親自身ももっと運動したいという意見も多かった³⁾。そこで、メルボルンの視察を経て、エクササイズと育児教育を結びつけた介入プログラムは日本でも効果が期待できるし、医療系の学科が複数ある本学ならそれができると考えた。



写真5 Box Hill Hospital, Mother & Baby Programでのエアロビクス：理学療法室にて

2.3 子育てセミナーに発展

こうした経緯を小児看護学領域の畑中めぐみ助教、スポーツ保健医療学科の山田恵子助教（当時）に話したところ、賛同いただいて講師に加わってもらった。こうして、子育てセミナー「ベビービクスと子育てミニレッスン」（4回シリーズ）へと発展した。

ベビービクスは毎回約40分で、乳児の月齢に合わせ

てプログラムを構成している。その後、母親のリフレッシュ・タイムとして、肩こりや腰痛軽減、疲労姿勢改善のためにストレッチを行う。子育てミニレッスンは、子育てを楽しみながら月齢に応じた悩みを共有・解決できること、万一の緊急事態に子どもを守る心構えをもててことをねらいとし、第1回は「ママ&ベビーのためのアロマ」、第2回は「おっぱいと離乳食」、第3回は「赤ちゃんの発育発達とおもちゃ」、第4回は「赤ちゃんのもしもの時の備え」というテーマで、約20分を行っている。



写真6 エクササイズ「ママのプランコ」でベビーは体幹を、ママは全身の筋力トレーニング

3 参加者の状況とセミナーの評価

ベビービクス講習会と子育てセミナーを含めて、2011～2015年の5年間で、延べ102組の母子、すなわち204名にご参加いただいた。改めて累計を算出して、筆者ら自身も驚いた。子育てセミナーとなってからは1か月に1回の開催であるため、忙しい母親たちが忘れずに来てくれるかどうか心配したこともあったが、「カレンダーに印をつけていました」、「楽しみにしていました」と言って、大事な赤ちゃんと大きなマザーズバッグを抱えて来てくださる。



写真7 子育てミニレッスン：「おっぱいと離乳食」の座談会

そうした参加者のほぼ全員が核家族である。夫の他に実母や友人など、身近に育児の相談相手がいる人が多いが、普段は母親一人で育児を頑張っている。こうした背景を反映して、参加動機としては、ベビービクスや子育てミニレッスンに対する興味だけでなく、気分転換や友だちづくりが多い。さらに、参加者募集の際に初産婦を優先しているため、子育ての何もかもが初めての人が多く、赤ちゃんの成長は嬉しい反面、それに伴った新しい悩みや不安も生じるようだ。また、育児休暇中の場合は復帰後の両立や保育園のことも考えねばならない。このため、母親同士の交流や情報交換ができることも好評を得ている要因となっている。

子育てセミナーでは、乳児の体調確認のために、毎回体温と体重測定も行っている。母親にとって、わが子の成長や体調を客観的に確認できることも安心できるようである。母性看護学の教員は全員助産師であるため、しばしば乳児の体重増加や栄養方法、皮膚のトラブルなどについての相談もある。具体的な話をよく聞き、「ちゃんと体重増えてるし、元気もあるから、それで大丈夫ですよ」という一声で、母親の暗い表情がパッと明るくなり、「よかったね!」とわが子をおおしく抱きしめる。こうした嬉しい場面も学生スタッフと共有することができている。子育てミニレッスンの間は学生スタッフと教員が子守りを頑張って、母親は様々なワークや会話を楽しんでいる。「久々に抱っこから解放されました」という声もよく聞く。

研究としては、現在は母親に対する心理的效果に焦点を置いて、データ収集し分析している。質問紙の結果では、母親の抑うつ気分が低下し、活気が上昇するという傾向が認められた。また、子どもの成長発達に改めて気づいたり、子どもとの関わり方が上手になったという意見もあった。このような効果が相俟って、セミナー終了時には産後うつハイリスク者が半減した年もあった。

4 国際学会で成果発表

本セミナーの実践と成果を2015年7月に横浜で開催されたThe 11th ICM Asia Pacific Regional Conference（第11回ICMアジア太平洋地域会議・助産学術集会）で、2題発表した^{4,5)}。

産後うつは世界的な問題であり、いったん母親が産後うつに陥ると本人の苦悩だけでなく、乳児の健やかな発育発達にまで支障があり、家族全員の健康に影響を及ぼす。筆者らは、本学での子育てセミナーをその予防のためのよりポジティブなアプローチ方法として紹介し、前述した心理的效果を発表した。

フロアからは、どのように参加者を募っているのか、参加費はいくらか、ベビービクスのインストラクター

資格はどのように取得するのか、といった多くの具体的な質問をいただいた。



写真8 発表会場にてゼミ生との記念写真

5 今後の展望

以上から、子育てセミナーのプログラムや運営は概ね好評であり、母親に対する心理的効果も明らかになってきた。今後も開催を継続してデータを蓄積していきたいと考えている。

また毎年、母性看護学のゼミ生、大学院生が子育てセミナーの学生スタッフとして活躍している。参加者の母親からも（おそらく乳児からも）好評で、学生のほうでは病院での母性看護学臨床実習では得られない貴重な経験となっているようである。毎回の振り返りでは「ちょっと抱っこしてただけで腕がだるいのにお母さんって大変」、「その方や赤ちゃんの月齢によっていろんな心配事がある」、「お母さん同士の交流の場になっていると思った」などたくさんの気づきがある。せっかくの機会をもっと学生自身の成長に役立てたいと思っていたところ、2015年度COC地域志向教育研究活動として、「中部大学で開催する乳児と母親に対する子育てセミナーによる看護学生の共学・共育プロジェクト」を採択いただいた。早速、2015年9月13日（日）に外部の方も交えて、学生による「子育てセミナー活動報告会」をコモンズセンターで開催することができた。今後も、本セミナーの運営を通して、生後2～8か月頃までの乳児の発育発達の過程と母親の子育ての悩み等について、学生に実例で学ばせることを計画している。地域における子育て支援の一端を経験することで、学生も母子と共に学び、成長できると期待している。

また、現在は子育てミニレッスンの講師を保健看護学科の教員で担当しているが、他学科とコラボレーションできれば幸いである。



写真9 4回目終了後の集合写真

謝辞

本セミナーにご参加いただいた素敵なお母様方と可愛らしい赤ちゃんたちに、心から感謝します。

また、参加者募集にご協力いただいている春日井市子ども政策課母子保健担当の皆様、子育てセミナーを共催いただいているエクステンションセンター次長種村育人氏、小木曾さおり氏、学生スタッフとして協力いただいた母性看護学領域の学部ゼミ生と発達看護学専攻の大学院生、学生に活動報告の場を提供いただいたコモンズセンター長の伊藤守弘先生、その他関係各位に深謝いたします。

参考文献

- 1) 日本マタニティフィットネス協会：ベビービクス
<http://www.j-m-f-a.jp/mama/fitness/withbabies/babybics> [アクセス日2015/9/15]
- 2) Norman E. et al. (2010) An exercise and education program improves well-being of new mothers: a randomized controlled trial. *Physical Therapy*, 90(3): 348-355.
- 3) 横手直美、池戸梨香、山下恵他（2013）乳児とその母親に対するベビービクス講習会の大学における実践報告. 愛知県母性衛生学会誌, 第30巻, 86-91.
- 4) Yokote N., Yamashita M., Okakura M., et al. (2015) The psychological effects of parenting support and brief childcare education for Japanese mothers with infants: An evaluation of the BABYBICS program. *The ICM Asia Pacific Regional Conference, Program & Abstract Book*, page 252, July 2015, Yokohama, Japan.
- 5) Yamashita M., Yokote N., Okakura M., et al. (2015) New approaches to parenting support and brief childcare education for Japanese mothers with infants: The BABYBICS Program. *The ICM Asia Pacific*

Regional Conference, Program & Abstract
Book, page 337, July 2015, Yokohama,
Japan.

准教授	生命健康科学部	保健看護学科	横手 直美
講 師	生命健康科学部	保健看護学科	山下 恵
助 手	教育支援機構	看護実習センター	岡倉 実咲