

報 告

育児不安を抱えた母親に対するグループ・ケアの試み

松野郷有実子¹⁾, 水井真知子²⁾
相田 一郎³⁾, 武井 明⁴⁾

〔論文要旨〕

育児不安を抱えながら子育てサークルなどの集団活動に積極的に参加できない母親に対してグループ・ケアを実施した。今回のグループは、参加者を市民広報などによって募集し、5~6人の人数で固定したメンバーで行った。実施回数は2週に1度の割合で計5回であり、託児も行った。グループのメンバーによってありのままの感情を受容される体験を通して、母親自身の自己肯定感が高まり、育児に対する不安も軽減されていった。このようなグループ活動では、個人面接よりも比較的短期間で母親の感情表現が促進され、心理的变化が行動上の変化に結びつきやすい印象を受けた。今回の結果から、育児不安を抱え孤立した母親に対して、枠組が明確で保護的なグループ・ケアが有効な育児支援のひとつであると考えられた。

Key words : 児童虐待, MCG, グループ・ケア, 育児不安, 保健所

I. はじめに

乳幼児を抱えた母親に対するグループ・ケアとして、「親と子の関係を考える会」(Mother and child group, 以下 MCG と略)が注目されている^{1)~6)}。MCG は、子どもの虐待防止センターが虐待問題を抱えた母親をケアすることを目的に1992年に開始した自助グループである¹⁾。その後、保健所や保健センター、児童相談所などの機関でも広く実施されるようになった^{1)~6)}。さらに最近では、子どもを虐待する母親だけではなく、育児不安を抱えながら子育てサークルなどの活動にも積極的に参加できず、孤立傾向のある虐待予備軍ともいえる母親に対しても、MCG によるケアが行われるようになってきている²⁾³⁾⁵⁾⁶⁾。

今回われわれは、育児不安を抱えた母親に対して MCG によるグループ・ケアを実施したので、その結果を報告し、グループ・ケアの有効性について考察する。

II. 対象と方法

1. 対 象

対象者は、乳幼児を抱えて育児不安や育児困難に直面していると感じている母親で、市民広報による募集、または乳幼児健診時に配布した募集案内を見て応募してきた者である。応募者に対しては、まず、地区担当の保健師がグループ活動の目的や具体的な活動の内容を説明し、グループ活動が母親自身の内面的な問題に触れるものであることを十分に理解してもらった。

Group Psychotherapy for Women with Difficulties in Mothering

[1546]

Yumiko MASTUNOGO, Machiko MIZUNO, Ichiro AIDA, Akira TAKEI

受付 03. 7. 22

1) 旭川市保健所 (保健師) (現・旭川市こども通園センター), 2) 旭川市保健所 (保健師)

採用 04. 6. 9

3) 旭川市保健所 (医師), 4) 市立旭川病院精神神経科 (医師)

別刷請求先: 松野郷有実子 旭川市こども通園センター (保健福祉部児童家庭課)

〒070-8525 北海道旭川市7条通10丁目第二庁舎5階

Tel : 0166-25-2650 Fax : 0166-26-5722 E-mail : y_matunogou@city.asahikawa.hokkaido.jp

2. グループ活動の方法

期間は平成14年11月から平成15年1月までとし、おおむね2週間に1度の割合で計5回実施した。10人以下の少人数のグループを作り、メンバーを固定したクローズドの会とした。グループ活動は、1回当たり1時間30分とした。グループのファシリテーターは精神科医で、その他の固定のスタッフとして保健師3人が参加し、参加者の承諾を得て参加者の発言内容を記録した。スタッフの介入はできるだけ控え、グループの自然な流れを大切にしたい。各メンバーは互いの発言に対して批判や非難をせず、受容的・共感的態度で聞くことを原則とした。また、母親のグループ活動と並行して、別室において保育士による託児も行い、母子分離中の子どもの安全の確保と遊び、児の状態の観察を行った。

Ⅲ. 結 果

1. 参加状況と参加者の特徴

母親7人(実数7人, 延べ20人)と子ども8人(実数8人, 延べ21人)が5回のグループ活動に参加した。

参加者自身が語った自分の性格や、対人関係の持ち方に基づいて分類すると、表面的な人付き合いはできるが本音を語ることが苦手である者7人(事例No. 1～7)、夫が育児に非協力的である者7人(事例No. 1～7)、他の市町村から引っ越してきたが近所に知り合いがおらず孤立している者4人(事例No. 2～5)、元来の性格が内向的・非社会的である者2人(事例No. 1, 3)、などがみられた。また、近親者との死別を経験して間もない母親が2人(事例No. 1, 6)含まれている。今回の参加者の中には明らかな虐待を行っている母親はみられなかったが、叱りつける時に手をあげてしまうということで悩んでいる母親が2人含まれていた。参加者の発言の要旨を表1に示す。

一方、子どもについては、月齢どおりの乳幼児健診を受診しており、発育・発達も順調であった。われわれが実施したグループ・ケアは、虐待問題を抱えた母親が対象ではなく、比較的病理の軽い母親を対象にした。

2. グループ活動の展開

5回のグループ活動の展開を表2に示す。初期の話題は具体的な育児方法に関してであったが、その後、回を重ねるごとに、自分の夫や夫の親への不満や怒り、子どもに対するネガティブな感情、近親者の死、自分自身の生い立ちにまつわる苦労や自分の性格上の悩みなどの話題が出されるようになり、徐々に深まりをみせた。

グループ活動では、毎回、1人の母親の発言をきっかけに、他のメンバーが自分も同じような体験をしたと発言するという形で展開した。そこでは、母親同士が互いに慰め合ったり、励まし合ったりするのではなく、「私も同じ体験をした」「私も同じ気持ちである」というように共感を示しながら、自分がこれまで抑えてきた感情を言葉で表現することが繰り返されていた。

継続参加できた母親は、参加を重ねるごとに感情表現が豊かとなり、子どもに対して余裕を持って接することが可能になった。さらに、5回のグループ活動終了後には、メンバー同士が誘い合って育児サークルに参加するようにもなっていた。

叱りつける時に子どもを叩く1人の母親は、グループ・ケアの終了に際して、自分の気持ちの表現が不十分で他のメンバーによって十分共感されなかったため、このような母親によるグループを開いてほしいと述べていた。また、1回で脱落したメンバーが2人いたが、彼女たちは初対面の段階から不満や怒りを涙を流しながら訴えていたのが特徴的だった。脱落した理由について、開催前に訪問した保健師と十分に話したことで気持ちの整理ができたこと、参加は1回限りだが誰かに聞いてもらえたことで気持ちが楽になったことを後日担当者に電話で語っていた。

3. 託児の状況

今回の参加者では、子どもを預けたことのない母親が多く、当初は子どもと離れることで母親自身が不安を示していたが、回を重ねるごとに不安は軽減された。5回のグループ活動の期間中に、子どもはお座りまたは後追いができるようになり、子どもの成長による変化とグルー

表1 グループ参加者の概要

	母親 年齢	子どもの年齢	参加理由	グループでの発言内容	参加後にみられた変化	参加 回数
1	30歳代	5 か月女児	家庭内の問題などの普段の世間話では話せないようなことを語り合いたい。	夫は再婚で先妻との間に2人の子がいる。夫は育児に非協力的で、時々夫婦喧嘩をする。母親自身人前で話をするのが苦手である。頼りになる親友を亡くした直後で寂しい。	回を重ねるにつれて発言が多くなり、夫や親戚に対する不満を積極的に口にするようになった。他のメンバーの話聞いて、自分の喪失体験を語ることができた。	5 回
2	20歳代	1 歳 3 か月男児	子どもがかんしゃく持ちなので、必要以上に叩いてしまうことがある。他のお母さんの話を聞きたい。	引っ越した直後で、知人がおらず、子どもと2人だけの孤立した生活。夫や姑に対する不満を持つ。母親の母は、相談相手になってくれないため、1人で悩みを解決してきた。	子どもの成長が著しい。他の母親からも家庭内における同様の様子を聞き安心。自分の母は仕事が多忙で余裕なかったのではないかと考えるようになった。	4
3	30歳代	5 歳女児 9 か月男児	親友がいない。子育てに追われる毎日である。愚痴をこぼせる相手がほしい。	世間話はできるが悩みを打ち明けられる親友がいない。夫や姑に対する不満が多い。子どもを叩いてしまうことがある。	子どもを叩くことを話し、メンバーに批判されることなく受け入れられ安心できた。誰にも頼れなかったり、裏表の差が大きい自分の性格上の問題を考えるようになった。	4
4	30歳代	5 か月男児	子どもと離れる時間を持ちたい。	引っ越した直後で、知人がおらず、自分の実家に頻繁に帰っていた。よく泣く子で困る。そんな子を目の前にすると子育てに向かないと思う。	子どもが大泣きする頻度が少なくなる。託児の利用によって、子どもと離れても大丈夫ということがわかり安心した。知り合ったメンバーとともに育児サークルに参加した。	3
5	30歳代	6 歳女児 3 歳男児	自分の気持ちを話す場がほしい。子育てを助け合える友達がほしい。	引っ越してきてから子育てを助け合う仲間がいない。1日中子どもと向き合うとイライラして、時に子どもに当たることもある。自分は子育てに向かないのかもしれないと思う。	他のメンバーよりも子どもが年長であったが、子どもが小さい頃の自分の体験をメンバーに語っていた。同年代の子どもを持つ母親と話がしたかった様子であった。	2
6	30歳代	4 歳男児 3 歳女児	何でも相談できる相手や本音を話すことのできる相手がほしい。	小学生時代に自分の父が死亡し、母が再婚。その母が数か月前に癌で死亡。これまで子育ての悩みを母に相談してきたが、これからは誰に相談したらよいのだろうかと不安。	未だに自分の母との死別体験が心の中で整理されておらず、子育てにも余裕がない。1回の参加であったが、喪失体験の話をメンバーに聞いてもらって安心した様子であった。	1
7	30歳代	8 か月女児	仕事を辞めて子育てに専念しているが、生活に張りがない。今の気持ちを整理したい。	出産後も働きたかったが、両立が難しかったので退職した。育児に励んでも生活に張りがない。夫が育児に非協力的。経済的にも厳しくなった。	1度参加した後に、担当保健師に十分話を聞いてもらうことができてホッとしたという。その後、担当保健師に話を聞いてもらったことで、気持ちの整理がついたため、グループから離脱している。	1

表2 グループ・ケアの展開

	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目
参加者数(人)	4	5	4	3	4
話 題	自己紹介。 アイスブレイク。 育児上の困りごと。	アイスブレイク。 夫や夫の親に対する不満。	自分の生い立ち。 子どもを叩いた経験。	正月の過ごし方。 結婚生活の理想と現実とのギャップ。 夫や夫の親に対する不満。	自分の性格上の嫌いな部分。 子どもを叩きたくなる時の気持ち。 育児サークルへの参加を誘い合う。
場の雰囲気	全員が緊張。 自発的な発言がとて少ない。	初回より発言が多くなる。 リラックスしたムード。	他のメンバーの話聞いて涙ぐむ場面がたびたびあった。	発言が多くなる。 メンバー同士の関係が深化。	最終回ということで、これまで抑えていたことを発言する者もみられた。

ブ活動が重なっていた。

毎回、母親グループ終了後に保育士から子どもの状態についての説明を受けたり、具体的な育児方法を保育士から教わっている母親も多かった。

Ⅳ. 考 察

1. グループ・ケアの必要性

最近の育児不安を抱えた母親は、母親自身が訴える育児をめぐる問題に対して、保健師からの解決方法を一問一答式の指導や助言では不安が解消されないことが多い⁷⁾。また、保健師から「子どもさんは順調に育っているので大丈夫ですよ」と言われ保証を与えられても、安心感を得ることが難しくなっている⁸⁾。

また、このような1対1のやり取りで満たされない母親が、子育て教室や育児サークルといった集団に加わって他の母親との交流を深められるわけでもない。

このように、子育て相談の助言や傾聴、遊びの場など母親同士の交流とは別の支援方法が必要になっている。したがって、対象者に合った支援方法が用意され選べるのがこれからの育児支援に必要であると考え。そこで他の母親集団の中にも入れない母親には、枠組みが明確で保護的なグループによるケアが必要になっている。

2. グループ活動の特徴

今回の母親グループの特徴は、①グループのメンバーを固定し、5～6人の少人数で行ったこと、②開催回数を5回にし、継続参加を原則としたこと、③参加前に保健師によってグループ活動の説明を十分行い、参加意志が明確な母親を参加者にしたこと、④精神科医が進行役を務め、グループ活動の枠組みを明確にし、保護的な雰囲気が作られるようにしたことであった。

グループ活動における初期の話題は、具体的な育児方法に関するものであったが、回を重ねるごとに、自分の夫や夫の親への不満や怒り、子どもに対するネガティブな感情、近親者の死、自分自身の生い立ちにまつわる苦労や自分の性格上の悩みなどの話題に変化し深まりをみせた。乳幼児健診や健康相談における母親と保健師とによる1対1の面接時よりも、グループ活動の方が比較的短期間のうちに母親の内面の問題へと進展し、その結果、日常の人間関係の中では抑圧されている感情表現が促進され、その心理的变化が育児や対人関係の持ち方といった母親の具体的な行動変化として現れやすい印象を受けた。

グループ活動の有効性について、中久喜は、①自己の人間関係についての習得、②集団としてのまとまりと信頼感の体験、③カタルシスなどを挙げている⁹⁾。今回の母親のグループにおいてもこれらの要因が作用し参加者に変化を与

えたと考えられた。すなわち、グループにおける保護的な雰囲気の中で、メンバーが互いに抑えていた感情を率直に表現し、ありのままの感情をグループによって受容・共有されることが重要な意味をもつ。これまで母親たちはそのような感情の共有体験を味わうことなく、孤独な状況のもとで育児に励んできたと考えられる。他人から受容されるという体験が自分の中に取り入れられることを通して、母親自身の自己肯定感が高まり、育児に対する不安が軽減され、子どもに対して余裕を持って接することができるようになるのではないだろうか。

さらに、育児サークルや子育て支援センターへの参加に当初は躊躇していた母親たちが、今回のグループへの参加を経て、互いに誘い合ってそれらに出掛ける変化もみられた。このような変化は、グループ全体の成長としてとらえることが可能であり、今回のグループ活動がメンバー同士の関係を深めてグループ全体の凝集性を高め、さらに自律的な行動へと発展していくための成長の場にもなっていたと考えられる。グループ活動の基本原則からすると、ミーティング以外での接触は禁止されているが、比較的病理の軽い母親がメンバーであったので、ミーティング以外での接触に関しては、柔軟に対応してもかまわないと考えられる。

3. 参加者の特徴

参加した母親の共通点として、表面的な人付き合いはできるが本音を語ることが苦手であること、夫が育児に非協力的であること、他の市町村から引っ越してきたが近所に知り合いがおらず孤立していること、元来の性格が内向的・非社会的であることなどが挙げられる。そのために、地域の育児サークルや子育て支援センターにおける遊びの場などへの参加に対する不安が強く積極的に参加できないまま、孤立無援の中で育児を行ってきた母親たちであった。

また、自分の母親や親友の死から日が浅く、モーニング・ワークの作業が十分になされていない母親が2人含まれていた。彼女たちは、目の前の育児に追われているために、自分にとって特別な人を亡くしたという悲しみの気持ちをじっくりと味わうことなくこれまで経過してき

たと思われる。一般的に、近親者の死は大きなストレスになるといわれているが^{§10)}、乳幼児を抱える母親にとっても喪失体験は大きな問題であり、育児を困難にさせる要因として重要である。

4. 託児の意義

今回のグループ・ケアでは、母親によるグループ活動だけではなく、子どもの託児も重要な役割を果たしていたと考えられる。参加した母親たちは、これまで子どもと離れたことがなく、子どもを他人に預けることに対しては不安や罪悪感を抱く者が多かった。しかし、今回のグループ活動によって子どもと別れて一定時間を過ごすことが可能になり、子どもを一時的に誰かに預けても何も問題がないということを体験できた。また、母親のグループ終了後には保育士から、母子分離後の子どもの様子を教えてもらうことで、これまで気がつかなかった子どもの特徴や成長の具合を気づききっかけにもなっていた。さらに、保育士から具体的な育児の方法を教わっている母親も多かったことから、母親と保育士との接触は母親の育児スキルの向上にもつながっていたと考えられる。

また、子どもは回を重ねるごとに自然な発達として、お座り、また、人見知りがみられるようになったりしていた。このように、母親の変化と子どもの発達とが互いに重なり合う様子がみられたことは、今回のグループ活動の大きな特徴であった。母子双方における成長や変化の相乗効果が母子関係や育児環境をより好ましいものへと変化させていったと考えられる。

子育ての力は、親になった時からすべての親に初めから備わっているわけではない。子どもが成人するまでの長い子育て期間中には一時期に手助けが必要とされる場合もある。その支援方法は従来の母子保健サービスでも十分に対応できる場合もあるが、補いきれない親もいる。育児不安を抱えたり、孤立傾向にある親には今回のようなグループ・ケアの手法が有効に働いたと考えられる。

保健所が行うMCGの必要性は高まってきている中、当市において初めての試みであるこのグループ・ケアの取り組みを今後も継続し、よ

り効果的なグループ・ケア活動のあり方について検討を重ねていきたい。

引用文献

- 1) 広岡智子. 虐待問題をかかえる親へのアプローチ—MCGの活動の意味と実際—. 小児看護 2001; 24(13): 1756-1765.
- 2) 広岡智子. 虐待問題をかかえる親へのグループアプローチ. 予防的グループから治療的グループへの展開. 生活教育 2003; 47(1): 14-21.
- 3) 中板育美. 母と子の育児グループによる虐待防止の試み. 保健婦雑誌 1998; 54(8): 631-636.
- 4) 薬師川厚子, 鷺ノ森奈芳美, 桂浩子. マザーサポートグループ—虐待予防の取り組み—. 大同生命厚生事業団第7回(平成12年度)地域保健福祉研究助成報告書 2001: 331-336.
- 5) 藤田美枝子, 福井彩乃, 鈴木葉子, 他. 不適切な養育の親へのグループ・ケア活動～福祉と保健による支援システム～. 第43回日本児童青年精神医学会総会抄録集 2002: 116.
- 6) 小島美保. 虐待防止のための地域と病院の連携を考える. 保健師としての取り組みから. 助産婦雑誌 2002; 56(12): 1000-1005.
- 7) 松野郷有実子, 島田美帆, 水井真知子, 他. 旭川市保健所における乳幼児健康相談の現状とその役割. 保健師ジャーナル 2004; 60(5).
- 8) 田中千穂子. 子育て不安の心理相談. 東京: 大月書店, 1998.
- 9) 中久喜雅文. 集団精神療法. 笠原嘉, 島蘭安雄編. 現代精神医学大系 5 A, 精神科治療学 I. 東京: 中山書店, 1978.
- 10) 小此木啓吾. 対象喪失. 悲しむということ. 東京: 中央公論社, 1979.