

## 報 告

初めての子育てに困難を抱えた母親を対象とした  
支援プログラムの効果

—愛知県豊山町における実践—

小島 康生<sup>1)</sup>, 志澤 美保<sup>2)</sup>

## 〔論文要旨〕

子育てに対する不安や困難感が強い母親, もしくは仲間づくりに対して苦手意識があると思われる母親に参加を呼びかけ, 月1回, 連続5回のグループディスカッションの実践を行った。参加者はいずれも, 第一子を育てている母親であった。参加前に実施した質問紙調査のデータからクラスター分析(Ward法)を行い, 抽出された各グループの母親にとって本プログラムへの参加が効果的であったかを検討した。分析の結果, 自己肯定感の向上, 子育てに対する不安からくる苛立ちの減少, 子育てを楽しむ気持ちの増加など, 一定の成果が確認された。

Key words : 支援プログラム, グループミーティング, 初めての子育て, 育児感情, 自己肯定感

## I. 問題と目的

1994年に母子保健法が改正されて以降, 自治体の保健センターが子育て支援に果たす役割はますます重要になってきている。子育て支援策の充実は, 女性の社会進出や少子化対策とも関係が深く, 多様なニーズに応えるべく, いまなお試行錯誤が続いている。

そうしたなかでの先駆的な取り組みの一つが, 育児に問題を抱えた母親たちを対象としたグループアプローチによる支援である。1990年代に始まったこの種の支援は, 当初, 虐待防止をターゲットとしたものに集中していたが<sup>1)</sup>, その後は, 支援の対象を育児に困難感を抱える母親たちへと広げていった経緯がある<sup>2,3)</sup>。例えば三上は, 数名からなる母親グループを構成し, 講義や啓蒙書の紹介等も交えた心理教育的なプログラムを展開している<sup>3)</sup>。一方, 支援者がある程度の方向付けを行いつつも, 実質的には母親自身が体

験的に子育てのスキルや知識を学べるよう意図されたグループ実践もある。Nobody's Perfectはその代表であり, 研修を経て資格を取得したファシリテーターがグループを運営する点が特徴である<sup>4,5)</sup>。

以上の取り組みとは対照的に, 支援者はあくまで補助的な役割に徹し, 母親同士が自由な会話や交流を通して問題や困難, 不安等を語り合えるよう企画されたものもある。こうした集まりは親支援グループ(Mother's Support Group)などと呼ばれ, 母親たちの不安の解消や仲間づくり, 自己肯定感の向上に効果的であることが指摘されている<sup>6)</sup>。

全体的な傾向として, 1990年代に始まったグループアプローチによる育児支援は, 虐待など比較的深刻なケースを対象としたものと, そうでないものに二極化しており<sup>7~12)</sup>, 後者の取り組みは, 母親のエンパワメントの実現を目指したものとなっている<sup>13,14)</sup>。

ところでわが国では, 2004年に厚生労働省が「子ど

Effects of a Support Program on the Psychological Well-being of First-time Mothers

Who Show Difficulties Parenting

Yasuo KOJIMA, Miho SHIZAWA

1) 中京大学心理学部(研究職/教育職)

2) 京都大学医学部(研究職/教育職/保健師)

別刷請求先: 小島康生 中京大学心理学部 〒466-8666 愛知県名古屋市中区八事本町101-2

Tel: 052-835-7430 Fax: 052-835-7144

[2543]

受付 13. 7. 11

採用 13.12.25

も・子育て応援プラン」を提唱し、より早期からの子育て支援の充実を呼びかけた。「乳児家庭全戸訪問事業」、「養育支援訪問事業」などがそれに該当し、ハイリスク親子の早期発見と継続的援助を目指している。このことの背景には、出産直後からの子育て不安や望まない子の妊娠・出産、孤立した育児、スキルの未熟さ、育てにくい子への対応など問題の多様化があり、いっそう個別的な対応の必要性も高まっている<sup>6)</sup>。介入が必要な母親を可能な限り早い段階で特定し、個別的な関係を形成したうえでグループ参加を呼びかけるという流れが今後、重要になってこよう。

われわれは、以上の流れを踏まえ、ただちに虐待が心配されるような深刻なケースではないものの、初期の子育てに不安や困難が認められる母親たちによるグループづくりを企画し、定期的な話し合いを通して子育てに対する肯定的な意識の向上や自己肯定感の改善を図る試みを実践してきた。保健師、助産師等の現場従事者がカンファレンス等で情報交換し、子育てに対する不安要素が強いと思われる母親や、仲間づくりに対して苦手意識が強いと思われる母親を選定して参加を呼びかけ、月に1回、連続5回の交流実践を展開してきた。本研究の目的は、その効果を確認し、今後の活動に対する指針を得ることである。

## II. 方 法

### 1. 母親支援グループの概要と調査対象

愛知県豊山町保健センターが主体となって実施している母親支援グループへの参加者に対し、調査を実施した。この活動は、2008年4月にスタートし、本年度(2013年度)で6年目を迎える。本センターの保健師のほか、地域の助産師、発達心理学を専門とする研究者等が連携し、グループを運営している。

母子健康手帳の交付以後、妊娠健康相談、出産後の新生児・乳児訪問、3か月児健康診査に至るまでの経過を踏まえ、保健師、助産師等の見立てにより、子育てに特に強い不安を抱えていると判断された母親、もしくは比較的少人数での仲間づくりの場が必要と考えられた母親に、本グループへの参加を呼び掛けた。同意が得られた場合に限り、下記に記す質問紙を手渡し、初回の集まりまでに記入を済ませ返却するよう伝えた。

グループへの参加者は第一子の子育てを開始して間もない母親4～6名で、月1回、連続5回(つまり5

か月)の集まり(これを1クールとする)に参加した。メンバーは原則固定で、4月開始の年度前半クール(4～8月)と10月開始の年度後半クール(10～2月)があった。本研究の対象は、2008年度前半クールから2012年度後半クールまでの10クールに参加した母親であった。分析対象人数については後述する。

### 2. スタッフ

保健師1～2名、助産師1名、発達心理学専門の研究者1～2名のほか、地域母子保健推進員2～4名が加わって、下記のプログラムを実施した。

### 3. プログラム

各回の集まりは、平日の午前10時～11時半ごろにかけて行われた。当日は、参加者である母親がそろい次第、全員が車座に座り、10～15分程度、助産師の指導でベビーマッサージが行われた。その後、子どもは当日の担当託児スタッフに預けられ、母親は子どもと離れて別室へと移動し、約1時間の話し合いに参加した。話し合いが行われた部屋は、子どもが過ごす部屋とは別の階にあり、子どもの泣き声等が一切聞こえない位置にあった。

母親同士の話し合いには、原則として保健師1～2名と研究者1名が同席し、話し合いが円滑に進行するよう側面的な補助を行った。話し合いの開始にあたっては、自由にどんなことでも話してよいこと、ただし相手を中傷してはいけないこと、その場で出た話題は決して口外しないこと、などの注意事項が保健師により説明された。

話題はたいてい任意で、話したいことのある母親が口火を切り、その話題について別の母親もコメントするといったスタイルで進められた。おもな内容は、離乳食や寝かしつけなど子どもの世話に関すること、夫への不満、祖父母との関係などであった。同席したスタッフは、特定の母親が一方向的に話すぎるようなことがないように方向付けを行うことはあったが、全員が話をするよう無理強いすることはなかった。話し合いは11時15分ごろまで行われ、その後、子どものいる部屋に移動して母子が再会し、その日のプログラムを終了した。

### 4. 質問紙

この活動が、参加者にとってプラスに働いたかどうか

かを評価するため、参加前、参加後の2回にわたって質問紙調査を行った。荒牧<sup>15)</sup>、平石<sup>16)</sup>、山川・柏木<sup>17)</sup>、永久<sup>18)</sup>を参考に、子育てで感情、育児不安、育児サポート、自己肯定感などに関する25項目からなる質問紙尺度を作成し、回答を求めた。このほか、参加前の調査では、グループに参加した動機について(2項目)、参加後の調査では、この集まりに対する満足度について(7項目)も尋ねた。いずれの項目に対しても「1. 全くそうでない」～「5. 全くその通りである」までの5件法で、もっともよく当てはまるところに○をつけて回答してもらった。

5. 分析対象者

10クルールの活動に参加した母親のうち、参加前、参加後のいずれの質問紙調査においても回答が得られた46名を対象に分析を行った。母親の平均年齢は30.8歳 (range: 21~40歳)、子どもの平均月齢は6.3か月 (range: 3~9.5か月齢) であった。なお、分析に際しては、本プログラムに参加した時点での子どもの月齢をもとに対象者を3つのグループ(5か月未満, 7か月未満, 10か月未満)に分けた。

6. 分析方法

母親の意識の変化を明らかにするため、参加前に実

施した質問紙調査のデータをもとに因子分析(主因子法, プロマックス回転)を行った。天井効果ないしフロア効果が確認された項目を除外して分析したのち、複数の因子にまたがって因子負荷量が高かった項目や、いずれの因子にも負荷が低かった項目を除いて再度分析を行った。また、比較的タイプの似通った母親をグループ化するため、これらの因子の尺度得点を用いてクラスター分析(Ward法)を行い、本プログラムへの参加の効果をグループごとに比較した。分析にはSPSS Ver. 22を用いた。

7. 倫理的配慮

協力者には本プログラムへの参加は任意であること、質問紙調査への回答も強制ではないこと、さらに調査結果をまとめるにあたっては個人情報取り扱いに十分、留意することを事前に説明した。なお、本研究の成果発表に関しては、第一著者の所属する中京大学心理学部研究倫理審査委員会の承認を得ている。

III. 結 果

1. 因子の構成と尺度得点の計算

i) 因子分析の実施

因子分析の結果、最終的に4因子とするのが妥当と判断し、表1に示す結果を得た。

表1 因子分析の結果

項目内容	因子負荷量			
	第1因子	第2因子	第3因子	第4因子
第1因子:「他者とつながりながら子育てを楽しむ気持ち」				
他人と壁を作っている	<u>-0.90</u>	-0.12	-0.17	-0.18
人に気を遣いすぎて疲れる	<u>-0.64</u>	0.16	-0.26	0.24
世話を楽しんでいる	<u>0.58</u>	0.02	0.01	0.09
子育てに役立つ情報をくれる人がいる	<u>0.57</u>	0.03	-0.19	0.03
生活がすごく楽しい	<u>0.50</u>	0.32	-0.07	0.14
人前でもありのままの自分を出せる	<u>0.49</u>	0.08	-0.01	0.07
自分の子育てを認めてくれる人がいる	<u>0.45</u>	-0.07	-0.24	-0.07
第2因子:「自己肯定意識」				
自分の個性を素直に受け入れている	0.02	<u>0.81</u>	0.07	-0.14
自分の良いところも悪いところありのままに認めることができる	0.10	<u>0.75</u>	0.04	0.05
社会から取り残されているようで不安	0.08	<u>-0.74</u>	0.05	0.20
第3因子:「夫の無理解・夫への不満」				
自分がリフレッシュすることに協力してくれる人がいる	-0.05	0.07	<u>-0.77</u>	0.18
夫が手伝わないのが不満	0.11	0.18	<u>0.74</u>	0.03
些細な悩みや焦りについて夫が理解してくれない、さびしい	-0.02	-0.17	<u>0.70</u>	0.05
第4因子:「子育てに自信が持てないことからくる苛立ち」				
ほかの人はうまく子育てしているようにみえる	0.31	-0.17	-0.15	<u>0.74</u>
子育てに自信が持てない	-0.11	-0.17	0.07	<u>0.61</u>
やりたいことができずイライラ	-0.36	0.17	0.19	<u>0.60</u>

注: 因子負荷量の絶対値が0.40を超えたものにアンダーラインを付した。

表2 クラスターごとの各因子の尺度得点

	第1クラスター	第2クラスター	第3クラスター
第1因子：「他者とつながりながら子育てを楽しむ気持ち」	4.14 (0.33)	3.23 (0.48)	3.29 (0.25)
第2因子：「自己肯定意識」	4.04 (0.47)	3.21 (0.80)	2.92 (0.92)
第3因子：「夫の無理解・夫への不満」	1.45 (0.55)	2.46 (0.76)	2.04 (0.55)
第4因子：「子育てに自信が持てないことからくる苛立ち」	2.55 (0.53)	3.59 (0.50)	1.96 (0.55)

注：平均値（標準偏差）

因子ごとに負荷量が高かった項目を吟味し、第1因子から順に、「他者とつながりながら子育てを楽しむ気持ち」、「自己肯定意識」、「夫の無理解・夫への不満」、「子育てに自信が持てないことからくる苛立ち」と命名した。

## ii) 尺度得点の計算

以上4因子について、因子負荷量が0.4を超えた項目から加算平均値を求め、尺度得点とした。なお、因子負荷量が負の値であった場合は、6から回答の数値を減じた値を計算に用いた。これら4因子の尺度得点と母親の年齢との間には相関がみられなかった。また、子どもの性別と尺度得点の間にも関連はなかった。

次に、参加前のデータ分析で得られた4因子が参加後のデータにおいてもそのまま適用できるか検討した。すなわち、参加後のデータについても、各因子を構成する項目から信頼性係数を計算し、基準を満たしているか確認した。いずれの因子においてもほぼ基準

を満たしていることがわかった ( $\alpha_s > 0.73$ )。

## 2. 参加前のデータに基づくクラスター分析の適用

参加前データの4因子の尺度得点をもとに、Ward法によるクラスター分析を行った。平方ユークリッド距離をもとにデンドログラムを描き、参加者同士の類似性を検討した結果、3クラスターに分類するのが妥当と判断した。各クラスターに属する参加者の人数は、それぞれ17名、21名、8名であった。

各クラスターに分類された参加者の特徴を確認するため、クラスターを独立変数、4因子の尺度得点を従属変数とする一元配置の分散分析を行った(表2)。その結果、第1クラスターは、他者とつながりながら子育てを楽しむ気持ちが強く、自己肯定感も比較的高いうえで、夫に対する不満も少ない母親、第2クラスターは、子育てを楽しむ気持ちや子育てへの自信が相対的に低く苛立ちが強いことに加え、夫への不満も

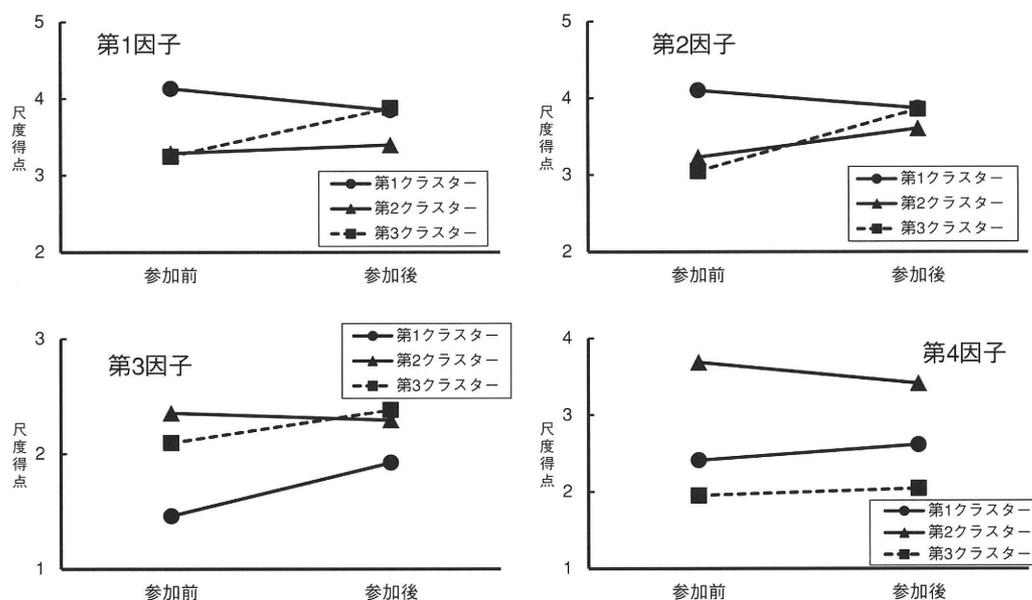


図 クラスターごとにみた本プログラム参加による尺度得点の変化

強い母親、第3クラスターは、子育てに自信が持てないわけではないが他者とのつながりが少なく、自己肯定感も低い母親で構成されていた。クラスター間で母親の年齢に違いはなく、子どもの性別による偏りもなかった。

### 3. 参加前後のデータの比較

分散分析により、本グループへの参加前後での尺度得点の比較を行った。被験者間要因は、子どもの月齢とクラスターの2つであった。被験者内要因は、因子分析で得られた4つの因子の尺度得点であった。

分析の結果、4つの因子すべてにおいて、クラスター分類と尺度得点との交互作用が有意であったため ( $F_s(2,27) > 4.64$ , 第4因子は  $p < 0.05$ , その他3因子は  $ps < 0.01$ ), 下位検定を実施した (図)。

第1因子において、参加前、参加後それぞれについて、クラスター間の比較を行った結果、参加前のデータではクラスターの単純主効果が有意であったが ( $F(2,27) = 14.99$ ,  $p < 0.001$ ), 参加後のデータでは有意でなかった ( $F(2,27) = 1.51$ , ns)。ボンフェローニの修正による多重比較を行ったところ、第1クラスターと第2, 第3クラスターとの間に差が認められた (第1クラスター  $>$  第2, 3クラスター)。次に、クラスターごとに参加前後のデータの比較を行った。第3クラスターにおいてのみ単純主効果が認められ ( $F(1,27) = 9.38$ ,  $p < 0.01$ ), 参加前の数値より参加後の数値のほうが高いことがわかった。

第2因子においても、参加前のデータでのみクラスターの単純主効果が有意で ( $F(2,27) = 6.39$ ,  $p < 0.01$ ), 多重比較の結果、第1クラスターと第2, 第3クラスターとの差が有意であった (第1クラスター  $>$  第2, 3クラスター)。参加後のデータでは、クラスター間の差は認められなかった ( $F(2,27) = 0.07$ , ns)。一方、クラスターごとに前後比較を行った結果からは、第2, 第3クラスターにおいて時期 (参加前後) の単純主効果が認められた (それぞれ  $F(1,27) = 5.22, 9.59$ , 順に  $ps < 0.05, 0.01$ )。参加前の数値より参加後の数値のほうが高かった。

第3因子においても、参加前のデータに関してのみクラスターの単純主効果が有意で ( $F(2,27) = 5.49$ ,  $p < 0.05$ ), 第1クラスターと第2クラスターの差が有意であった (第1クラスター  $<$  第2クラスター)。また、クラスターごとの参加前後の数値の比較では、第1ク

ラスターにおいてのみ単純主効果がみられた ( $F(1,27) = 8.83$ ,  $p < 0.01$ )。参加後のほうが高い値であった。

最後に第4因子では、参加前、参加後のいずれのデータにおいてもクラスターの単純主効果がみられた (それぞれ  $F_s(2,27) = 24.34, 7.94$ , 順に  $ps < 0.001, 0.01$ )。参加前のデータでは、第2クラスターと他の2つのクラスターとの差が有意で (第2クラスター  $>$  第1, 3クラスター), 参加後のデータでは、第2クラスターと第3クラスターの差が有意であった (第2クラスター  $>$  第3クラスター)。クラスターごとの参加前後のデータ比較では、第2クラスターでのみ単純主効果がみられ ( $F(1,27) = 6.49$ ,  $p < 0.05$ ), 参加後のほうが値が低かった。

## IV. 考 察

本研究の目的は、不安傾向が強かったり、仲間づくりの場が必要と判断されたりした母親たちの定期的なグループ交流が、子育て感情その他、参加者の心理に与える効果を検討することであった。愛知県豊山町保健センターが主体となって実施してきた母親支援グループへの参加者を対象に行われた質問紙調査のデータを分析した。

まず、本グループへの参加前のデータ分析から、参加者は大きく3つのグループに分類された。第1グループは、全体の37%にあたる17名の母親から構成され、夫はじめ他者から十分なサポートを受けて充実した子育て生活が送れていると自覚しており、自己肯定感も高かった。第2グループを構成するのは21名 (46%) で、自分の子育てに自信が持てず、他者とのつながりも希薄なうえに、夫に対しても強い不満を抱えている点が特徴的であった。第3グループは8名 (17%) からなり、他者に支えられて子育てしているという実感が少なく、他の2グループに比べて自己肯定感が低い点が特徴的であった。第2グループと第3グループは、いずれもネガティブな特徴を持っていたが、第3グループの母親は、子育てそのものに自信がないというのでは必ずしもなく、他者とかかわることがやや苦手で自己肯定感も低い点が、第2グループと異なっていた。

本グループへの参加前後のデータ比較から、全体的な傾向として、第2グループと第3グループの母親に期待どおりの効果が認められた。第2グループの母親は、子育てへの自信を高め、自己肯定感が向上したう

え、他者とのつながりを意識しながら子育てしているという充実感も高まった。結果的に第1グループの母親とほぼ同じレベルに転じたのは大きな成果と考える。一方、第3グループの母親たちは、他者とつながりながら子育てを楽しんでいるという実感が増し、自己肯定感もおおいに向上した。第2グループの母親と同様、第1グループの母親との隔たりが統計上なくなり、本グループへの参加が有意義であったことがうかがえた。

近年では、子育てへの不安や困難感を抱えた母親が増加しており、より早期からの介入の必要性が指摘されてきている<sup>19)</sup>。そうした母親たちにとって、本グループでの交流が効果的であることを改めて確認できた点は大きな成果と考える。従来、この種の取り組みは保健師はじめ現場従事者を中心に行われてきた感がある。本研究のように、発達心理学を専門とする研究者が現場従事者と連携し、実践の効果や問題点を確認しながら、事業を展開していくことは今後ますます重要となろう。本研究は、そのような意味でも一つのモデルを示したと考えたい。

## V. 今後の課題

最後に、本研究を踏まえ、今後こうした活動をより有意義に展開していくための指針をいくつか提示しておきたい。第一に、参加者の選定方法についてである。すでに述べたとおり、われわれの取り組みにおいては、保健師と助産師が相談してグループへの参加者を選定してきた。このようなやり方は、カンファレンス等を通じて情報を共有することにより、ある程度の客観性を担保している。だが、本研究の分析で確認された第1グループの母親たちのように、実践の主旨からして、この種の活動への参加が果たして適当であったか疑問が残るケースもあった。そのような意味では、参加者を選定する際、より客観性の高い方法を開発することも今後、考えなくてはならない。なお、比較的問題の少ない母親がグループ内に一定数いることがプラスの効果を生んだ可能性も否定できず、どのようなメンバー構成が効果的であるかの検討も含め、今後の課題としたい。

第二に、データの量や比較対照のデータの必要性についてである。子育て開始期はそもそも悩みや問題を抱えやすい時期で、今回のようなグループに参加してもしなくても、それなりに問題は改善されていく可能

性がある。今回の分析では、子どもの月齢による効果の違いは確認されなかったが、さらにデータ数を増やして検討を重ねることに加えて、グループに参加しなかった母親たちとの比較検討も必要であろう。この点も今後の課題としたい。

本研究は、豊山町保健センター職員の牧 聡子さん、太田あゆみさん、長友妙子さん、篠原久美さん（以上、保健師）、ならびに佐々木幸恵さん、櫻井和代さん（以上、助産師）と共同で行ったものである。

利益相反に関する開示事項はありません。

## 文 献

- 1) 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. へるす出版生活教育 2003; 47: 14-21.
- 2) 鈴木信子. 育児困難感をもつ母親へのグループ・アプローチによる子育て支援. 帝京平成大学紀要 2011; 22: 107-117.
- 3) 三上直子. 母子関係の悪化に対する予防的アプローチ (続報)「幼い子を持つ母親のための講座」におけるグループ・カウンセリング. 心理臨床学研究 1995; 13: 333-338.
- 4) 原田正文. 親支援プログラム“Nobody's Perfect”とは?—日本の親にぴったり! 虐待予防にもなるプログラム. 保健師ジャーナル 2007; 63: 774-777.
- 5) 岸田泰子, 田村 毅, 倉持清美. 乳幼児をもつ母親グループを対象とした親支援活動の評価. 東京学芸大学紀要, 総合教育科学系 2010; 61: 45-50.
- 6) 徳永雅子. 子ども虐待の予防とネットワーク—親子の支援と対応の手引き. 東京: 中央法規出版, 2007.
- 7) 冨家禎子. 子育て中のハイリスク女性に対する出会い・共感・安心・気づきと振り返りの場づくり. 小児看護 2001; 24: 1766-1775.
- 8) 村家朋子, 山田恵子, 矢野純子. 虐待予防事業「マザーグループ」の評価と有効性に関する研究. 子どもの虐待とネグレクト 2007; 9: 225-235.
- 9) 上野昌江, 榎木野裕美, 鈴木敦子. 保健機関における親支援の取り組み状況—全国保健所における虐待予防のためのグループ支援の実態調査. 子どもの虐待とネグレクト 2005; 7: 31-38.
- 10) 徳永雅子. 親への支援—親支援グループと個別支援.

発達 2009 ; 30 : 66-73.

- 11) 益邑千草. 地域における育児グループの育成・支援のありかた. 共栄学園短期大学研究紀要 2004 ; 20 : 153-169.
- 12) 杉山 静. 活動報告—三鷹市における母親支援グループ活動. 保健師ジャーナル 2008 ; 64 : 366-370.
- 13) 原田紀子. 子育てをしている母親のサポートグループを通じたエンパワーメント. 看護研究 1996 ; 29 : 47-58.
- 14) 菅田貴子. 子育てサークルの運営を通じた母親のエンパワーメントについて : Mサークルの事例から. 幼年教育研究年報 2007 ; 29 : 41-48.
- 15) 荒牧美佐子. 育児への否定的・肯定的感情とソーシャル・サポートとの関連—ひとり親・ふたり親の比較から—. 小児保健研究 2005 ; 64 : 737-744.
- 16) 平石賢二. 青年期における自己意識の発達に関する研究 (I) : 自己肯定性次元と自己安定性次元の検討. 名古屋大学教育学部紀要, 教育心理学科 1990 ; 37 : 217-234.
- 17) 山川玲子, 柏木恵子. 母親の子ども・育児感情—虐待の温床としての育児不安の要因. 文京学院大学研究紀要 2004 ; 6 : 185-200.
- 18) 永久ひさ子. 専業主婦における子どもの位置と生活感情. 母子研究 1995 ; 16 : 50-57.
- 19) 原田正文. 子育ての変貌と次世代育成支援 : 兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防. 愛知 : 名古屋大学出版会, 2006.

### [Summary]

This study examined the effects of a support program for first-time mothers on their psychological well-being. Mothers with infants less than 1 year of age, who appeared to be under child-rearing stress or who were having trouble making friends, were recruited through

evaluation by public health nurses in a regional health-care center. Groups included four to six mothers, and they freely talked about various topics including parenting stress and child-related concerns. The same members met as groups once a month for 5 consecutive months. To evaluate the effects of the program, self-reported questionnaires were obtained before and after participation in the program, and covered child-rearing stress, support from their husband or others, and self-esteem. A hierarchical cluster analysis (Ward's method) for the pre-participation data and an examination of a dendrogram suggested a three-cluster solution : cluster 1 (n = 17) was characterized by high scores on self-esteem and fulfillment from child-rearing along with connectedness to others, and a low score on dissatisfaction with their husband, cluster 2 (n = 21) had a low score on fulfillment from child-rearing along with connectedness to others, and high scores on irritation arising from child-rearing anxiety as well as dissatisfaction with their husband, and cluster 3 (n = 8) had low scores on self-esteem and fulfillment from child-rearing along with connectedness to others, and a moderate score on irritation arising from child-rearing anxiety. The results showed that, in clusters 2 and 3, the score for self-esteem increased after participation in the program. For cluster 3, the score for fulfillment from child-rearing along with connectedness to others increased. Finally, irritation due to child-rearing anxiety decreased in cluster 2. These findings showed that our support program helped first-time mothers to adapt to the difficulties of parenthood.

---

### [Key words]

support program, group meeting, first-time mothers, psychological well-being, self-esteem