

研 究

子どもへの歌いかけと母親の育児自己効力感の関連

諸岡 由依¹⁾, 小花和 Wright 尚子²⁾

〔論文要旨〕

育児において母親が行う子どもへの歌いかけは、母親の情動と育児行動を安定させるといわれている。本研究の目的は、歌いかけが母親の育児自己効力感を向上させ、気分を安定させるという仮説を実証することである。方法は、0～1歳代の子どものもつ母親を対象に育児と自己効力感に関する質問紙調査を行い、定量的に解析した。歌いかけ頻度が他の母親に比べて多いか少ないかの自己評価は、育児自己効力感と関係していた。歌いかけが少ないと自己評価した母親が1週間の歌いかけを実践することで、育児自己効力感が上昇し抑うつ感が低下した。歌いかけ頻度の自己評価にかかわらず、歌いかけを実践することで、母親の緊張・興奮は低下し爽快感は上昇した。

Key words : 子どもへの歌いかけ, 育児自己効力感, 歌いかけ頻度の自己評価, 気分

I. はじめに

母親の声で子どもに「歌いかける」という行為は、子どもにとって大きな意味を持つ¹⁾。歌詞や旋律を持つ歌は、同じフレーズと音響特徴が繰り返される再現性が発話よりも高く、遊び歌にはリズムカル・微笑を伴う明瞭な発声、寝かせ歌には軽やか・スムーズ・鎮静的な発声という特徴がある²⁾。発話と異なるこれらの要素は、子どもの注意を惹き付け情動の安定を促すと考えられている³⁾。歌い手にとって対象者が不在または多数など不特定の場合を「歌唱」と定義するならば、「歌いかけ」は、意識的になんらかの対象に向けて歌いかける行動である。つまり、歌いかけは対象の様子や歌う目的によって歌い方が変化すると考えられる。本研究では、歌いかけを「母親が意識的に、歌詞が伴う曲を子どもに語りかけるように歌うこと」と定義する。

歌いかけには、母親の情動と育児行動を安定させる効果があることも指摘されている⁴⁾。歌唱は、歌い手のストレス緩和や情動の発散・浄化をもたらし、抑うつ、怒り、敵意を低下させる⁵⁻⁷⁾。子どもに対する母親の日常での歌いかけにおいても、歌うことによって、母親自身の気分の安定化が図られ、子どもに対して働きかける実感が育児に対する自信を向上させる可能性が考えられる。

育児において求められるさまざまな課題に対して、親としての能力を自覚する程度は育児自己効力感と呼ばれ⁸⁾、母親が感じる育児の困難さにかかわらず、育児への意欲を維持させる⁹⁾。しかしながら、これまでに歌う主体である母親の育児自己効力感に着目し、歌いかけによる効果を定量的に分析した先行研究はみられない。

2歳以上の子どもは、自分で歌を歌えるようになるため、歌いかけは母親主体の活動から、子ども主体の

Relationship between Mothers' Daily Experiences of Singing Nursery Rhymes and Parenting Self-efficacy [2764]

Yui MOROOKA, Naoko W. OBANAWA

受付 15. 8. 27

1) 社会福祉法人夢工房 (保育士/臨床心理士)

採用 16. 6. 9

2) 武庫川女子大学文学部心理・社会福祉学科 (研究職)

別刷請求先: 諸岡由依 社会福祉法人夢工房 〒659-0095 兵庫県芦屋市東芦屋町6番10号

Tel : 0797-23-9610 Fax : 0797-23-9620

活動へと変化していくが¹⁰⁾, 1歳までは, 子どもは母親と同じリズムを共有し, 働きかけに同調することによって, 母子の情動のやりとりが活性化される¹¹⁾。歌いかけによって, 母親の育児自己効力感が向上し, 気分が安定するとすれば, 母親に向けた育児支援の一環としても歌いかけを応用できる可能性がある。

そこで本研究では, 上記仮説を実証する目的で, 0～1歳代の子どもに対する母親の歌いかけと, 母親の育児自己効力感, および気分の関連について定量的検討を行った。その結果, 歌いかけによる母親への心理的影響が認められたので報告する。

II. 方 法

本研究では, 質問紙調査によって, 日常の各場面での母親の歌いかけ頻度, および他の母親と比較した歌いかけ頻度の自己評価を尋ね, 育児自己効力感との関連を検討した。さらに, 家庭で1週間の歌いかけ実践を行うよう依頼し, 意識的に子どもに歌いかけることが母親の育児自己効力感と気分を与える変化を検討した。

1. 調査協力者および手続き

2013年8～9月に, X市乳幼児健診, Y市立児童館を通じて, 0～1歳代の子どもの母親277名を対象に, 個別または紙面による調査依頼を行った。質問紙調査では, 承諾が得られた150名にその場で質問紙への回答を求めた。家庭での歌いかけ実践の依頼も行い, 115名から承諾を得た。実践後の郵送による質問紙回収では, 58名から回答を得た(回収率50.4%)。

2. 調査内容

1) 質問紙調査

①フェイスシート: 子どもの月齢と性別の記入を求め, 母親の年齢は, 10歳代, 20歳代, 30歳代, 40歳代からあてはまるものを選択するよう求めた。

②歌いかけの頻度: 歌いかけ場面は, 先行研究^{11,12)}を参考としながら, 歌いかけることが多いと予想される「子どもを寝かせる場面」と「子どもと遊ぶ場面」, さらに子どもの不機嫌な状態, 泣きに対応する手段として歌いかけをする「子どもをなだめる場面」の3場面を設定した。子どもを寝かせる場面, なだめる場面, 子どもと遊ぶ場面での歌いかけ頻度について, 「1. ほとんどしない」～「5. いつも必ずする」の5段階で求めた。

③歌いかけ頻度の自己評価: 日常での子どもの歌いかけの頻度について, 他の母親と比較して「少ないと思う」, 「同じくらいだと思う」, 「わからない」, 「多いと思う」の中から選択するよう求めた。母親による意識的な歌いかけに, 母親の情動と育児行動を安定させる効果があると考えられることから, 実際の歌いかけ頻度ではなく, 母親の主観的な判断を求めた。

④育児自己効力感: 先行研究で作成された調査票¹³⁾をもとに, 0～1歳代を対象とする表現に改め, 12項目を作成した。「1. そう思わない」～「5. そう思う」までの5段階で求めた。

歌いかけ実践の協力者には, 上記の質問項目に加えて, 以下の内容についても回答を求めた。

⑤気分状態: 気分調査票¹⁴⁾から, 「爽快感」, 「抑うつ感」, 「緊張と興奮」の3因子24項目を使用した。

本研究では, 気分を「状況との関わりの中で刻々と変動している心理的反応」¹⁴⁾として, 歌いかけ実践前および実践後に, 「過去1週間の気持ち」について「1. 全くあてはまらない」～「4. 非常にあてはまる」までの4段階で求めた。

歌いかけ実践後には, 育児自己効力感についても④と同じ項目によって質問を行った。

2) 歌いかけの実践内容

親子でよく歌われている曲の上位から^{12,15)}, 「ぞうさん」, 「どんぐりころころ」, 「きらきらぼし」を選曲し, いずれか1曲以上を含む歌いかけを, 子どもが起きている時に, 1日1回以上1週間続けて行うように依頼した。頻度設定の理由は, 毎日ではないにしても既に歌いかけを行ったことがある母親が多いこと, 毎日子どもと向かい合う育児生活の中で「歌いかけをいつも行っている」と自己評価するには, 少なくとも1日1回以上の歌いかけ実践が必要だと考えたためである。また, 協力者が知らない曲がある状況を回避するために, 希望があればCDと歌詞集を添付したが, CDに合わせて歌唱するのではなく, 母親が自分のペースで歌うように依頼した。

3. 分析方法

分析にはSPSS for Windows 20を用いた。育児自己効力感の得点化には, 因子分析(主因子法・プロマックス回転)を行った。歌いかけの経験頻度と育児自己効力感の得点間の検討にはSpearmanの順位相関係数を算出し, 歌いかけ頻度自己評価の3群間における育

児自己効力感の比較には、一要因分散分析を使用し、分散分析の結果が有意であった場合には、3群以上の平均を群間で比較する Bonferroni 法により修正を行い、5%水準で判断した。歌いかけ実践前および実践後の育児自己効力感と気分の群間比較には、Kruskal-Wallis 検定を使用した。歌いかけ実践による各群での変化の検討には、Wilcoxon の符号付順位検定を使用した。

4. 倫理的配慮

調査協力依頼書には、協力の任意性、協力の撤回の権利を明記し、調査用紙の提出をもって協力への同意とみなした。無記名式とし、集計結果フィードバックの希望者にはメールアドレスのみの記入欄を設けた。CD と歌詞集の作成にあたって、著作権の消滅していない「ぞうさん」(作曲・作詞)、「きらきらぼし」(作詞)の使用は、日本音楽著作権協会 (JASRAC) より許諾を受けた (許諾番号 第1308224-301号)。本研究は、武庫川女子大学大学院文学研究科臨床心理学専攻倫理委員会の承認 (2013年度第15号) を受けて実施した。

Ⅲ. 結 果

1. 日常の歌いかけ頻度と育児自己効力感の関連

子どもの平均月齢は10.8か月 (SD = 6.5, 男児67名, 女児74名, 記入なし9名), 母親の年齢は, 20歳代43.3%, 30歳代53.3%, 40歳代3.3%であった。

育児自己効力感尺度の2項目に天井効果 (平均 + SD > 5) が確認されたため削除し, 10項目についてスクリープロットを参考に因子数を1に固定し, 因子分析を行った。因子負荷量が0.35に満たない1項目を除き, 9項目による Cronbach の α 係数は0.87であったことから十分な一貫性があると判断し, 9項目の評定値合計を育児自己効力感得点とした (M = 35.0, SD = 5.17, Range = 17~45)。

表1に, 歌いかけに関する回答別に, 育児自己効力感得点の平均, 標準偏差, 95%信頼区間を示す。子どもを寝かせる場面では「ほとんどしない」または「歌いかけることがない」と回答した母親 (35.3%), なだめる場面では「たまにする」と回答した母親 (26.7%), 遊ぶ場面では「よくする」(47.3%) と回答した母親が最も多く, 子どもへの歌いかけは遊ぶ場面で多いことが示された。3つの場面で「ほとんどしな

表1 歌いかける頻度と自己評価による育児自己効力感得点の比較

回答選択肢	n	(%)	育児自己効力感得点		p 値
			平均 ±標準偏差	95%信頼区間	
寝かせる場面	ほとんどしない	53	(35.3)	34.0±4.8	n.s.
	たまにする	41	(27.3)	36.1±5.1	
	する時としない時がある	21	(14.0)	35.3±6.2	
	よくする	31	(20.7)	35.0±5.3	
	いつも必ずする	4	(2.7)	33.8±3.4	
なだめる場面	ほとんどしない	38	(25.3)	33.5±5.8	n.s.
	たまにする	40	(26.7)	36.4±5.1	
	する時としない時がある	28	(18.7)	34.1±3.9	
	よくする	36	(24.0)	35.9±4.1	
	いつも必ずする	8	(5.3)	33.8±8.4	
遊ぶ場面	ほとんどしない	11	(7.3)	32.5±4.5	n.s.
	たまにする	19	(12.7)	33.8±4.1	
	する時としない時がある	33	(22.0)	35.6±5.9	
	よくする	71	(47.3)	35.2±4.8	
	いつも必ずする	16	(10.7)	35.6±6.7	
歌いかけ頻度の自己評価	少ない (低群)	39	(26.0)	32.6±4.6	p < .05
	他の母親と同じ・わからない (中群)	89	(59.3)	36.0±5.2	
	多い (高群)	13	(8.7)	36.6±4.2	

歌いかけ頻度と育児自己効力感の得点間の検討は Spearman の順位相関係数を算出した。

歌いかけ頻度の自己評価3群間における育児自己効力感の比較は一要因分散分析を行った (Bonferroni 修正, 5%水準で判断)。

い」または「歌いかけることがない」と回答した母親は9名(6.0%)であった。

場面ごとの歌いかけの頻度と育児自己効力感得点との順位相関係数を算出した結果、寝かせる場面(rs(150) = .097, p = .237), なだめる場面(rs(150) = .076, p = .355), 遊ぶ場面(rs(150) = .155, p = .059)

のいずれにおいても、歌いかけの頻度と育児自己効力感に関連は認められなかった。一方、自分の歌いかけ頻度が他の母親と比較して「多いと思う」場合を高群、「同じくらいだと思う」または「わからない」場合を中群、「少ないと思う」場合を低群に分類し、これらの自己評価群によって育児自己効力感得点を比較した

表2 歌いかけ実践前後の育児自己効力感得点と気分得点

得点	歌いかけ頻度 自己評価群	実践前	実践後	実践前後 有意差
育児自己効力感	低群	31.6±6.1 (28.4~34.7)	34.6±4.7 (31.9~37.2)	p < .05
	中群	35.4±6.0 (33.4~37.3)	36.1±5.1 (34.4~37.8)	p < .05
	高群	36.8±5.2 (32.6~40.9)	38.0±4.9 (34.5~41.5)	n.s.
	群間有意差	n.s.	n.s.	
	全平均	34.6±6.1 (32.7~36.4)	36.0±5.0 (34.6~37.8)	p < .01
爽快感	低群	18.8±3.4 (16.9~20.7)	21.9±2.8 (20.4~23.3)	p < .01
	中群	19.8±3.7 (18.6~21.0)	21.6±2.8 (20.7~22.6)	p < .01
	高群	18.8±3.2 (16.2~21.3)	22.4±2.7 (20.4~24.3)	p < .05
	群間有意差	n.s.	n.s.	
	全平均	19.4±3.6 (18.0~20.2)	21.8±2.7 (21.1~22.8)	p < .01
抑うつ感	低群	14.1±4.8 (11.5~16.8)	12.0±3.3 (9.9~14.1)	p < .05
	中群	12.0±4.7 (10.3~13.6)	11.2±4.0 (9.9~12.5)	n.s.
	高群	13.6±5.8 (10.2~17.1)	11.4±4.4 (8.6~14.2)	n.s.
	群間有意差	n.s.	n.s.	
	全平均	12.7±4.9 (11.7~14.8)	11.4±3.9 (10.3~12.8)	p < .01
緊張・興奮	低群	15.2±3.6 (13.0~17.4)	12.9±2.8 (11.2~14.5)	p < .01
	中群	14.1±3.8 (12.8~15.5)	12.5±3.1 (11.4~13.5)	p < .01
	高群	16.3±6.2 (13.3~19.2)	11.5±3.6 (9.3~13.7)	p < .05
	群間有意差	n.s.	n.s.	
	全平均	14.7±4.1 (13.9~16.5)	12.4±3.1 (11.3~13.3)	p < .01

上段は平均±標準偏差, 下段は95%信頼区間の最小~最大。

低群 n = 14, 中群 n = 36, 高群 n = 8

歌いかけ実践前および実践後の育児自己効力感と気分の群間比較には Kruskal-Wallis 検定を使用し、歌いかけ実践による各群での変化の検討には Wilcoxon の符号付順位検定を使用した。

結果、低群と中群 ($p < .05$), 低群と高群 ($p < .05$) の間に有意差が示され, 子どもへの歌いかけの頻度が少ないと評価する母親の育児自己効力感は低いことが示された。

2. 歌いかけ実践による母親の育児自己効力感・気分の変化

歌いかけ実践に参加した母子の子どもの平均月齢は9.0か月 (SD = 4.39, 男児22名, 女児35名, 回答なし1名), 母親の年齢は, 20歳代 53.4%, 30歳代 44.8%, 40歳代 1.7%であった。

表2には, 歌いかけ頻度の自己評価群別に, 歌いかけ実践前後の育児自己効力感と気分の得点の平均, 標準偏差, 95%信頼区間を示した。歌いかけ実践に参加しなかった協力者も含めた育児自己効力感得点の95%信頼区間と比較すれば (表1), 実践に参加した協力者の実践前の育児自己効力感, 各群とも最小値は低いが最大値には差異がなく, 群内の得点幅が大きかった。歌いかけ実践に参加した協力者の実践前の育児自己効力感得点 ($M = 34.8, SD = 6.0$) は, 参加しなかった協力者の育児自己効力感得点 ($M = 35.3, SD = 4.57$) よりも低かったが, 統計的に有意な差ではなかった。

育児自己効力感得点の全平均は, 歌いかけ実践によって上昇したが ($p < .01$), 群別の実践前後比較では, この傾向は低群および中群に認められた (図)。また, 歌いかけ実践の協力者では, 歌いかけ頻度の自己評価による育児自己効力感の違いは, 実践前, 実践後のいずれにおいても認められなかった。実践前後の気分では, すべての群において爽快感の上昇, および緊張と

興奮の低下が認められた。抑うつ感の全平均は実践によって低下したが ($p < .01$), 群別の実践前後比較では, この傾向は低群のみに認められた。

IV. 考 察

日常生活の中で子どもに歌いかける頻度は, 母親の育児自己効力感に直接は関連していなかった。しかし, 自分の歌いかけ頻度は少ないと自己評価を行う母親は, 他の母親と同程度, あるいはより多いと評価する母親よりも育児自己効力感が低く, 歌いかけ頻度に関する自己評価と育児自己効力感には関連が認められた。すなわち, 本研究結果は, 実際の歌いかけ頻度そのものよりも, 歌いかけ行動に対して母親がどう意味づけし, 評価・認識するかの方が育児自己効力感にとって重要であることを示唆している。

1週間の歌いかけ実践では, 緊張と興奮の低下, 爽快感の上昇が認められ, 歌唱の効果に関する先行研究と同様の結果が得られた⁵⁻⁷⁾。また, 自分の歌いかけは多くないと自己評価を行う母親は, 育児自己効力感の上昇が顕著に認められた。さらに, 抑うつ感の低下は, 普段の歌いかけが少ないと自己評価する母親において特に顕著であった。普段から子どもに十分な歌いかけを行っていると感じる母親の場合には, 1週間だけの歌いかけ実践では, 育児自己効力感と抑うつ感を変化させるには, 十分ではない可能性が考えられる。

一方, 歌いかけ実践に参加した協力者では, 歌いかけ頻度の自己評価による育児自己効力感の違いは, 実践前, 実践後のいずれにおいても認められなかった。歌いかけ実践に参加しなかった協力者も含めた育児自己効力感と比較すれば, 歌いかけ実践に参加した協力者の人数は少なく, 育児自己効力感の得点幅が大きかったことが原因ではないかと考えられるが, 歌いかけ実践前の育児自己効力感には, 実践に参加しなかった協力者と実践に参加した協力者の間で差がなかったことから, 歌いかけ頻度に関する自己評価と育児自己効力感の関連については, 引き続き検討が必要である。

V. ま と め

子どもを寝かせる場面, なだめる場面, 遊ぶ場面で, 歌いかけをすることがほとんどないと回答した母親は少数であり, 母親が子どもに対して歌いかける行動は現代においても広く行われていると考えられる。育児ストレスを緩和する目的で, 母親による子守歌の歌い

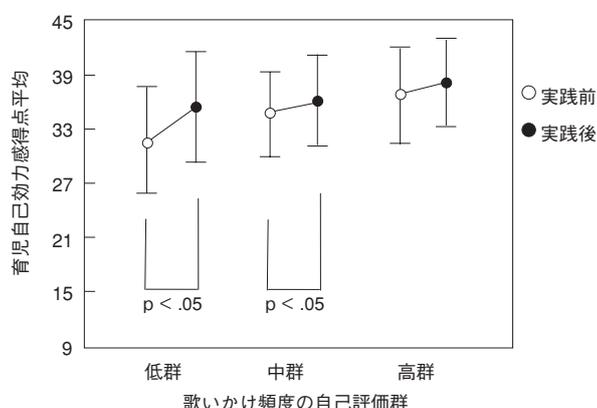


図 自己評価群別歌いかけ実践による育児自己効力感得点の変化

グラフ中の Error Bar は各群の標準偏差を示す。実践前後の変化の検定には, Wilcoxon の符号付順位検定を使用した。

かけを育児支援・周産期医療の場に導入する方法も提唱されているが¹⁶⁾、育児自己効力感が低下している母親には、子どもへの歌いかけが、抑うつ感の低下と育児自己効力感の向上にも利用できると考えられる。

しかしながら、本研究の調査協力者は、育児自己効力感が著しく低下している集団とは言い切れない。とくに歌いかけ実践への参加者は、実践に興味を持ったという点で、育児に対する関心が高く、育児自己効力感が上昇しやすい集団であった可能性もある。家庭で実践することができる子どもへの歌いかけが、育児支援に適用できるように今後も検討していきたい。

謝 辞

本研究にご協力いただきましたお母様、お子様、関連施設の皆様に心より感謝申し上げます。

本研究は、平成25年度武庫川女子大学大学院文学研究科臨床心理学専攻修士論文の一部を加筆修正したものである。また、本研究の一部は、第26回音楽の科学研究会において報告した。

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- 1) 吉永早苗, 無藤 隆. 育児における「語りかけ」, 「歌いかけ」の大切さ—養育者・保育者と乳幼児間の音声相互作用の視点から—. 思春期青年期精神医学 2012; 21: 110-124.
- 2) Rock A, Trainor L, Addison T. Distinctive messages in infant-directed lullabies and play songs. *Developmental Psychology* 1999; 35: 527-534.
- 3) Bergeson TR, Trehub SE. Absolute pitch and tempo in mothers songs to infants. *Psychological Science* 2002; 13: 72-75.
- 4) Standly J / 呉 東進訳. 未熟児の音楽療法. 大阪: メディカ出版, 2009.
- 5) 貫 行子. 歌唱による脳と精神への効果. *JOHNS* 2002; 18: 1051-1057.
- 6) 唐松明美, 安藤美華代. 歌唱活動における気分変容に関する研究. 日本心理学会大会発表論文抄録集 2011; 75: 897.
- 7) 高橋秀典, 中 磯子, 中谷 謙. 音楽聴取と歌唱による心理的効果の比較—大学生の調査から—. *日本音楽療法学会誌* 2011; 11: 49-64.
- 8) Coleman PK, Karraker KH. Self-efficacy and parenting quality: findings and future applications. *Developmental Review* 1998; 18: 47-85.
- 9) 佐々木瞳, 後藤あや, 矢部順子, 他. 乳児を持つ母親の自己効力感とその関連要因—乳児健康診査を活用した縦断研究—. *小児保健研究* 2010; 69: 666-675.
- 10) 中島 文, 田島信元, 佐々木丈夫. 母親の歌い聞かせによる子どもの言語発達と情動発達との関係. *白百合女子大学生涯発達研究教育センター紀要* 2010; 2: 65-75.
- 11) 田島信元, 中島 文, 岩崎衣里子, 他. 乳幼児の発達に及ぼす「歌い聞かせ・読み聞かせ」活動の構造と機能の発達—理論・仮説と検証研究—. *白百合女子大学生涯発達研究教育センター紀要* 2010; 2: 132-156.
- 12) 黒石純子, 梶川祥世. 現代の家庭育児における子守歌の機能—0~35か月児に対する母親の肉声による歌いかけとオーディオ等による音楽利用の比較検討—. *小児保健研究* 2008; 67: 714-728.
- 13) 金岡 緑. 育児に対する自己効力感尺度 (Parenting Self-efficacy Scale: PSE 尺度) の開発とその信頼性・妥当性の検討. *小児保健研究* 2011; 70: 27-38.
- 14) 坂野雄二, 福井知美, 熊野宏昭, 他. 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討. *心身医学* 1994; 34: 630-636.
- 15) 高松晃子. 子守歌の現在. *福井大学教育地域科学部紀要IV (芸術・体育学 音楽編)* 2002; 35: 1-19.
- 16) 小林 登, 松井一郎, 谷村雅子. 子育てと子守歌. *周産期医学* 1993; 23: 885-889.

[Summary]

The purpose of this study was to determine whether mothers' daily frequency of singing nursery rhymes was related to their parenting self-efficacy and daily mood. One hundred fifty mothers of infants less than two years old (67 boys, 74 girls, 9 no answer, mean age = 10.8 months) responded to a questionnaire concerning their daily frequency of singing nursery rhymes at home, subjective self-evaluation about singing frequency compared with other mothers, and their parenting self-efficacy. Among them, 58 mothers (children's mean age = 9.0 months, 22 boys, 35 girls, 1 no answer) participated in a one-week practice of singing nursery rhymes to

their own children at home ; they were asked to sing the most popular nursery rhymes, "The Elephant Song", "Twinkle, Twinkle, Little Star" and/or "An Acorn Rolling Down" at least once a day to their children. The results of the questionnaire survey showed that the score of parenting self-efficacy did not relate with actual frequency of singing nursery rhymes at home but did significantly relate with mothers' subjective self-evaluation about singing frequency compared with other mothers. Mothers who evaluated themselves as singing less frequently than other mothers showed lower parenting self-efficacy. The one-week practice of singing nursery rhymes at home increased mothers' refreshing mood,

and decreased their tension/excitement mood. Also, an increase of parenting self-efficacy and a decrease of depressive mood were significant among mothers who evaluated themselves as singing less frequently than other mothers, but not among mothers who evaluated themselves as singing at least as often or more often than other mothers. The possibility of introducing singing nursery rhymes at home to mothers with low parenting self-efficacy as a support of parenting was discussed.

[Key words]

nursery rhyme, parenting self-efficacy, self-evaluation of singing frequency, mood