

P1-019

学童期における親のワーク・ライフ・バランスと児の問題行動との関連

細川 陸也、桂 敏樹

京都大学大学院 医学研究科

【目的】

近年、ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）の推進が重要な課題となっている。女性の社会進出等に伴い、共働き世帯の割合は増加傾向にあるが、保育や子育て支援などそれを支える社会システムの構築は未だに不十分である。親のワーク・ライフ・バランスは、児の心身の健康に影響を及ぼす可能性が指摘されている。そこで、本研究は、学童期における親のワーク・ライフ・バランスと児の問題行動（不適応行動）との関連を明らかにすることを目的とした。

【方法】

2019年10-12月、愛知県内の小学5年生（10-11歳児）1,414名を対象とし、その養育者に自記式質問紙調査を実施した。主な調査項目は、対象属性、日本語版ワーク・ライフ・バランス尺度（Japanese version of the Survey Work-Home Interaction: SWING-J）、児の問題行動（Strengths and Difficulties Questionnaire: SDQ）などであった。

【結果】

有効回答のうち、対象基準の児653名を分析対象とした。親のワーク・ライフ・バランスと児の問題行動との関連を検証するため、独立変数を親のワーク・ライフ・バランス、目的変数を児の問題行動、調整変数を性別、家族構成、世帯収入、親の教育歴とし、重回帰分析を実施した。その結果、仕事から家庭へのネガティブな影響（Work-family negative spillover: WFNS）が高いほど児の問題行動のリスクスコアが高くなる一方、仕事から家庭へのポジティブな影響（Work-family positive spillover: WFPS）が高いほど児の問題行動のリスクスコアが低くなる傾向がみられた。

【結論】

本結果より、ワーク・ライフ・バランスの崩れは、学童期における児の問題行動に繋がっている可能性が示唆された。ワーク・ライフ・バランスは、親のメンタルヘルスや家族関係・児へのかかわりなどを介して、児の情緒・行動問題に影響を及ぼしているかもしれない。母親・父親の仕事と生活のバランスを整えるための積極的な取り組みは、児の発達にとって重要であると考えられる。

P1-020

親子で取り組む睡眠障害予防・教育介入アプリの試み

石井 隆大、永光 信一郎、山下 裕史朗

久留米大学医学部小児科学講座

【目的】

日本人の睡眠時間は、世界で最も短いことが知られている。睡眠時間は社会生活リズムの影響を受けるため、幼少期においては母子保健にその課題を見出せる。日本では習慣的に添い寝が行われ、学童期におよそ半数が添い寝を必要としない。我々はこの学童初期に親子で睡眠教育に取り組むことが有用であると考えた。本邦では高校生までの学童思春期を対象とした睡眠教育介入が複数行われている。アプリケーションや教育資料などを導入し一定の教育の質を担保しながら、正しい睡眠に対するリテラシーを高めることが有用であると考えた試みであるが、評価尺度が定まらない課題があった。以上より我々は複数の評価尺度を導入し、親子で読み進めることのできる無料の睡眠障害予防・教育介入アプリケーション（以下：アプリ）の開発に着手した。今回はアプリ開発の過程と今後のパイロット研究の紹介を目的とする。

【方法】

開発者は睡眠障害予防介入についての文献検索を実施し、得られた課題からアプリに盛り込むコンセプトを決定した。外部委託企業と共同で睡眠障害予防・教育介入アプリを開発した。アプリ本体であるフロントエンドとサーバ側の管理システムであるバックエンドの構築を行い、実装することでアプリの完成とした。本研究は学術振興会の科学研究費補助事業の助成を受けている。（18K13250）

【結果】

開発コンセプトとして以下を盛り込んだ。認知行動療法の技法とゲーミフィケーションの概念を取り入れること。スクリーニング尺度として、睡眠日誌と子どもの睡眠習慣質問票（CSHQ）を採用することを定めた。年度内にアプリは完成し、翌年度からパイロット研究を計画している。

【結論】

評価尺度や親子で楽しく取り組めるコンセプトを盛り込んだアプリを開発した。今後はパイロット研究からの得たフィードバック反映させ、アプリの精度や内容を改善させる予定である。