

P-073

眠りへの支援を通じて子育てに伴走するアプリ「ねんねナビ」の社会実装

吉崎亜里香¹、斉藤まなぶ²、村田 絵美¹、田中 早苗³、平田 郁子⁴、橘 雅弥⁴、毛利 育子⁴、駒谷 和範⁵、谷池 雅子⁴

¹大阪大学大学院 連合小児発達学研究科附属
子どものこころの分子統御機構研究センター

²弘前大学大学院保健学研究科 心理支援科学専攻

³金沢大学 子どものこころの発達研究センター

⁴大阪大学大学院 連合小児発達学研究科

⁵大阪大学 産業科学研究所

【背景と目的】

乳幼児期の睡眠習慣は発達上非常に重要である。日本の子どもは世界有数の短睡眠時間で知られ、子どもの眠りに悩む家庭は多いが、小児睡眠の専門家が少なく支援が行き届かないことも大きな課題と言える。我々は、養育者と小児睡眠の専門家間に双方向性を有する睡眠啓発アプリ「ねんねナビ」を開発し、高い使用継続性や睡眠改善効果・養育者支援効果等を確認した後(Yoshizaki et al., 2023)、指導システムにAI技術を導入し自治体等での運用を開始した。本発表ではアプリの支援内容を紹介し、AI指導の有用性を予備的に報告する。

【方法】

アプリでは睡眠と育児リテラシーの教材を備え、機械学習とルールベースを併用しAI技術を導入した支援システムで以下①～④を半年間繰り返す。①養育者が毎月8日間分の生活習慣を入力する、②現状の生活の課題と先月からの改善点を自動で解析する、③スモールステップの目標になるよう個別に調節した助言を複数抽出し、養育者への労いや褒めのメッセージとともに返信する、④養育者は助言のうち1件を「今月トライする項目」に選び翌月まで実行する。2022年9月より弘前市でねんねナビのAI指導による社会実装を行い、睡眠習慣の指導を要する(就寝22時以降、夜間睡眠9時間未満、頻繁な中途覚醒、不整な睡眠リズム)1歳半～2歳代の児とその養育者を弘前大学にて募集し、半年後の継続率と事後調査での有用性を確認する。本研究は大阪大学医学部附属病院倫理審査委員会の承認を得て実施した。

【結果】

2023年12月迄に25名が脱落なく参加を完了した。有用性に関するアンケート調査から、約80%が「子どもの睡眠に改善があった」、約60%が「寝かしつけしやすくなった」、約50%が「子育てしやすくなった」と回答した。インタビューより、AIの支援の個別性や自然さ・人間らしさが継続使用や行動変容を促したことや、子どもに苛立つことが減り養育者自身の眠りも改善した等の回答を得た。

【考察】

予備評価では十分な継続性が確認され、幼児の睡眠改善に双方向性AIの支援が有用な可能性が示唆された。家庭ごとに調節した助言や継続的メッセージ等子育てに伴走型の支援システムが奏効したと考えられる。今後症例数を増やし有効性を検証し、眠りの支援を通して健やかな子育てを支えていく。

P-074

不登校傾向にあるこどもの親の養育行動の変化に焦点を当てたペアレントトレーニングの有効性について

鈴木ミナ子

沖縄県立看護大学

【序論】

本研究では、不登校傾向にあるこどもの親に対して精研式ペアレントトレーニングを実施し、養育行動の変化に焦点を当て、その有効性について検討を行った。

方法：対象者は不登校傾向にある学童期から思春期のこどもをもつ親11名(母親10名、父親1名)である。対象者には精研式ペアレントトレーニング実施前後に日本版GHQ12、肯定的・否定的養育行動尺度(PNPS)、NIMH原版準拠/CES-D Scale【うつ病(抑うつ状態)/自己評価尺度】への回答を依頼した。統計分析はIBM SPSS Statistics Ver.29を用いて、ウィルコクソンのT検定を行った(有意水準0.05)。

【結果】

GHQ12、CES-D Scaleにおいて改善が認められ、特にペアレントトレーニング前に臨床域を示していた対象者ほど改善の幅が大きかった。養育行動に関しては、ペアレントトレーニング前後で否定的養育行動が有意に低下し、下位項目のうちこどもへの対応の非一貫性が有意に低下した。

【考察】

本研究では不登校傾向にあるこどもの親へペアレントトレーニングを実施し、養育行動の変化に焦点を当て、その有効性について検討を行った。対象者はペアレントトレーニングに参加することで、精神的健康及び抑うつ状態が改善された。その結果、親自身の気持ちが安定することで、こどもへの対応に一貫性が保たれるようになり、否定的養育行動の変化につながったと推察された。親の精神的安定が図られることで、親はこどもの不登校傾向という問題に前向きに対応しようという思いが生じ、養育行動の変化につながったと考える。今後は、今回変化が認められなかった肯定的養育行動の変化を促すために必要なプログラムの内容について検討を行う必要があると考える。

【結論】

本研究の結果、不登校傾向にあるこどもの親がペアレントトレーニングに参加することで、親のこどもへの対応に一貫性が保たれるようになり、否定的養育行動の変化に関しては有効性が認められた。