

乳幼児をもつ母親の育児自動思考が養育行動に及ぼす影響 — マインドフルネスの媒介効果 —

上原 舞子¹・清水 寿代²

How automatic thoughts among mothers raising young children influence their parenting style
— focusing on mindfulness as a mediator —

Maiko UEHARA¹, Hisayo SHIMIZU²

Abstract: In recent years, attention has been paid to inappropriate parenting styles, with some studies showing that these are related to children's problem behaviors. Previous studies have pointed out the relationship between parenting style and negative automatic thoughts of mothers, but there may be factors that change such thinking in the process from cognition to behavior. Therefore, in this study, we examined the mediating effect of mindfulness on the relationship between negative automatic thoughts about parenting and parenting style. The study sample comprised 170 mothers whose children were between the ages of 0 and six years. The mothers' mean age was 34.0, with the range being 21–47, while the children's mean age was 2.2 years. The study was conducted online—we performed correlation analysis. Our results showed that automatic thoughts was negatively related to Observing and Nonreactivity; in addition, Observing was not significantly related to parenting style. Additionally, we performed mediation analysis. The results showed the indirect effect of Nonreactivity, which partially mediated the association between automatic thoughts and Overreaction. A limitation of this study is the possibility of the sample including mothers of children not in the age range 0–6 years because it was conducted online.

Key words: mindfulness, automatic thoughts, parenting style, mothers raising young children

目的

近年、不適切な養育への注目が高まっており、子どもの問題行動との関連が指摘されている。Galambos, Marker, & Almeida (2003) は青年期の子どもと両親を対象に、Morris, Silk, Steinberg, Sessa, Avenevoli, & Essex (2002) は小学1、2年生の子どもと母親を対象に、親の養育行動が外在化行動や内在化問題と関連していることを示した。本邦における不適切な養育に関する研究には、親の自動思考について扱った研究がある。

自動思考とは、日常のある出来事の結果に対

する認知過程において次々と浮かんでくる考えのことである。古川・佐藤(2006)は、育児中の母親におけるネガティブな自動思考、養育スキル、ストレス反応の関連について検討し、自動思考と養育スキルの下位尺度のうち「罰」との間に中程度の正の相関があることや、自動思考高群の母親の方が低群の母親よりも抑うつや不安、不機嫌や集中困難が高いことを明らかにした。このように、自動思考と養育行動の間には関連が見られるが、認知から行動に至る過程で自動思考をネガティブあるいはポジティブにする要因がある可能性がある。例えば、マインドフルネスは自動思考によって引き起こされた反すうや感情から距離をおくという心のあり方であることが知られている。

1 広島大学大学院人間社会科学研究所
2 広島大学大学院人間社会科学研究所附属幼年教育研究施設

マインドフルネスとは「判断することなく、今この瞬間に意図的に注意を向けること」(Kabat-Zinn, 2003)と定義されており、今この瞬間の自分の思考や感情に気付き、それらにとらわれない心のあり方であるといえる。マインドフルネスは認知行動療法の第3世代として登場した。第1世代の行動療法では目標となるのは不適応行動の修正で、操作対象は行動である。第2世代の認知療法では目標となるのは気分や感情の変容で、操作対象は思考である。そして第3世代のマインドフルネス認知療法では、目標となるのは気分や感情のコントロールで、操作対象は注意であり、不快な気分や感情の生起をコントロールするわけではなく、何にどのように注意を向けるかを操作することで、不快気分と距離をおく(久本, 2008)。マインドフルネス瞑想は注意を操作対象としているため、他の認知行動療法のようにネガティブな認知に直接働きかけるわけではないという点が特徴である(杉浦, 2008)。マインドフルネスと反すうの関連について、問題解決という目的をもって行われる原因分析的反すうと、自動化された非機能的な反すうである制御不能反すうのうち、マインドフルネスは後者の反すうの低さを予測することが示され、マインドフルネスの下位因子の中でも Nonreactivity と Describing が制御不能反すうの生起を防止することが明らかになっている(松本・望月, 2018)。

マインドフルネスへの注目が高まるにつれ、子育てとの関連についても議論されるようになった。マインドフルネスを意識した子育て(マインドフルな子育て)とは、子どもたちと対話する際に全ての注意を注ぐ態度、子育ての過程で生じる感情の意識化やセルフコントロールの能力、さらには子どもとの関係で共感や判断をしないで受容する能力を開発しながら進める子育てである(吉益, 大賀, 加賀谷, 北林, 金谷, 2012; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009)。先行研究では、マインドフルネスが養育行動や親の精神的健康に影響を与えることが明らかになっている。Gouveia, Carona, Canavarró, & Moreira (2016)は、親のマインドフルネス傾向とセルフコンパッション、マインドフルな子育て、育児ストレス、養育スタイルの関連について検討した。その結果、マインドフルネス傾向はマインドフルな子育てを促進し、育児ストレスを低減させることが示された。また、マインドフルネス傾向やマインドフルな子育ての高

さは、統制と応答性のバランスがとれた養育スタイルである権威主義的態度(authoritative parenting style)の高さと関連し、統制はするが応答は少ない権威的態度(authoritarian parenting style)や応答はするが統制が少ない許容的態度(permissive parenting style)の低さと関連していることが示された。また、Benn, Akiva, Arel, & Roeser (2012)は、ASDやADHD、LDなどの発達障害または知的な遅れのある子どもを持つ親と教師に対して、MBSRをもとに作成した5週間の介入プログラムを実施した。その結果、介入後と2か月のフォローアップ時に介入群は統制群と比較して抑うつや不安、ストレスが低いことが示された。

このように、マインドフルネスと養育行動には関連があることが示されているが、自動思考と養育行動の関連をマインドフルネスが媒介することを示した研究はほとんどない。そこで、本研究では0~6歳の未就学児をもつ母親を対象に、育児における自動思考、マインドフルネス、不適切な養育行動の関連について検討する。仮説は以下の通りである。ネガティブな育児自動思考は不適切な養育行動を促進するが、マインドフルネスが媒介変数として作用することによって不適切な養育は低減すると予測した。

方法

調査対象 クラウドソーシングサービス「クラウドワークス」にアンケートのURLを掲載し、参加者を募集した。対象は0~6歳の乳幼児をもつ母親で、208名がアンケートに回答し、170名を分析対象とした。参加者の平均年齢は34.0歳($SD = 5.4$, 範囲: 21-47)で、末子の平均年齢は2.2歳($SD = 2.1$, 範囲0-6)であった。

調査時期 2020年12月8日にアンケートを記載し、同年12月9日に募集件数に達したため締め切った。

調査内容

(1) フェイスシート

母親の年齢、母親の就労形態、末子年齢、子どもの人数、子どもの所属する園の種類を尋ねた。

(2) 育児自動思考

岡島・佐藤・鈴木(2011)の育児自動思考尺度を使用した。この尺度では、育児中の母親のストレス場面として食事場面、就寝場面、公共での要求場面、家事妨害場面を挙げ、各場面に直面した時に生じるポジティブな自動思考とネガティブな自動思考について尋ねるものであ

Table 1. 各尺度の因子数と適合度

	因子数	χ^2	df	p	CFI	RMSEA	AIC
育児自動思考	2	17.627	8	.024	.951	.086	44.109
FFMQ	5	458.244	320	.000	.907	.058	791.251
PS	2	140.671	64	.000	.902	.087	200.599

Table 2. 各尺度間の相関

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. 母親の年齢	1.00									
2. 末子年齢	.46 **	1.00								
3. 不安・怒り関連	.06	.08	1.00							
4. Describing	.12	.03	-.10	1.00						
5. Acting with awareness	.09	.03	-.12	.35 **	1.00					
6. Nonjudging	.17 *	.13 *	-.12	.32 **	.44 **	1.00				
7. Nonreactivity	-.04	-.12	-.22 **	.33 **	.15 *	.18 *	1.00			
8. Observing	.10	.10	-.18 *	.22 **	-.03	-.09	.22 **	1.00		
9. 過剰反応	.11	.13	.31 **	-.27 **	-.41 **	-.25 **	-.32 **	-.08	1.00	
10. 緩さ	-.03	-.16 *	.18 *	-.12	-.27 **	-.32 **	.03	-.03	.21 **	1.00

** $p < .01$, * $p < .05$, $p < .10$

る。本研究では項目数を考慮し、食事場面のみを使用した。食事場面では、「夕食の時間に、あなたの子どもが自分の好きなものだけを食べ、他のものは残そうとしています。あなたが『〇〇もおいしいから食べようね』と言ったところ、子どもは食べ物に手をつけましたが食べようとせず、食べ物で遊びだしました。あなたが食べるのを手伝おうとすると、子どもは嫌がり、イスから降りようとしています」と教示し、この場面に出くわした際に浮かんでくる言葉として各項目がどのくらいあてはまるか5段階で回答を求めた。下位尺度は2つで、ネガティブな自動思考である不安・怒り関連は11項目（項目例：「また好きなものだけ食べて、わがまま言ってるわ」）、ポジティブな自動思考である希望的観測は4項目（項目例：「大きくなったら食べられるようになるわ」）であった。得点が高いほど各下位尺度の傾向が高いことを示している。また、相関分析と媒介分析には不安・怒り関連のみを用いた。

(3) マインドフルネス

Sugiura, Sato, Ito, & Murakami (2012) の日本語版 Five Facet Mindfulness Questionnaire (以下 FFMQ) を用いた。下位尺度は5つで、Observing は8項目（項目例：「髪に吹く風や、顔に当たる日光などの感覚に注意を向ける」）、Nonreactivity は7項目（項目例：「つらい考えやイメージが浮かんだとき、大抵それらに気付くだけで放っておく」）、Nonjudging は8項目（項目例：「自分の考え方に対して、そんなふうを考えるべきではないと自分に言い聞かせる」、

逆転項目）、Describing は8項目（項目例：「自分の感情を表現する言葉を見つけるのが得意である」）、Acting with awareness は8項目（項目例：「何かをする時、意識がどこかに逸れて簡単に気が散る」、逆転項目）であった。得点が高いほど各下位尺度の傾向が高いことを示している。

(4) 不適切な養育行動

井濤 (2010) の Parenting Scale 日本語版 (以下 PS) を用いた。下位尺度は2つで、過剰反応は10項目（項目例：「声を上げたり、怒鳴ったりする」）、緩さは8項目（項目例：「しつこくせがまれたらそれを無視できない」）であった。得点が高いほど各下位尺度の傾向が高いことを示している。

結果

以下の分析には清水 (2016) の HAD (Version. 16_302) を用いた。

探索的因子分析 各尺度について、最尤法、プロマックス回転による探索的因子分析を行った。因子数とモデルの適合度は Table 1 に示した通りで、全て許容範囲とした。また、質問項目はどの尺度も原版と同様の因子に分かれたため、因子名は原版の通り命名した。

育児自動思考尺度は8項目を削除し、7項目で構成された。 α 係数は不安・怒り関連因子で $\alpha = .68$ 、希望的観測因子で $\alpha = .68$ であった。FFMQ は、8項目を削除し31項目で構成された。 α 係数は、Describing 因子で $\alpha = .86$ 、Acting with awareness 因子で $\alpha = .81$ 、Nonjudging 因子で $\alpha = .85$ 、

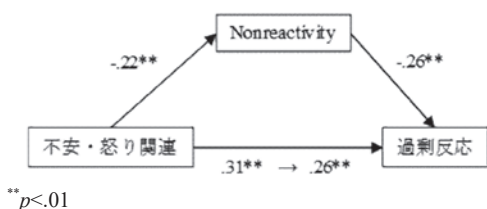


Figure 1. 過剰反応に対する媒介分析

Nonreactivity 因子で $\alpha=.72$, Observing 因子で $\alpha=.73$ であった。PS は、4 項目を削除し、14 項目で構成された。 α 係数は過剰反応因子で $\alpha=.88$, 緩さ因子で $\alpha=.63$ であった。

相関分析 尺度間の関連を検討するために相関分析を行った (Table 2)。末子年齢と緩さに弱い負の相関が見られた ($r=-.16, p<.05$)。ネガティブな育児自動思考である不安・怒り関連と過剰反応、緩さに弱い正の相関が見られた ($r=.31, p<.01; r=.18, p<.05$)。FFMQ のうち、Describing と過剰反応に弱い負の相関が見られ ($r=-.27, p<.01$)、Acting with awareness と過剰反応に中程度の負の相関が、緩さとは弱い負の相関が見られた ($r=-.41, p<.01; r=-.27, p<.01$)。Nonjudging と過剰反応、緩さには弱い負の相関が見られ ($r=-.25, p<.01; r=-.32, p<.01$)、Nonreactivity と過剰反応に弱い負の相関が見られた ($r=-.32, p<.01$)。

媒介分析 仮説を検討するために媒介分析を行った (Figure 1)。不安・怒り関連から過剰反応への直接効果を検討したところ、パス係数は有意であった (total effect=.31, $p<.01$)。次に、Nonreactivity を媒介変数とし、不安・怒り関連から過剰反応への直接効果を検討したところ、パス係数は有意であるが減少した (direct effect=.26, $p<.01$)。説明変数、目的変数、媒介変数の関連を検討した結果、不安・怒り関連から Nonreactivity へのパス係数は $-.22$ ($p<.01$)、Nonreactivity から過剰反応へのパス係数は $-.26$ ($p<.01$) であった。最後にブーストラップ法 (標本数2000) による間接効果について検討した結果、Nonreactivity による間接効果が認められた ($.06, p<.10, 95\%$ 信頼区間: $.02-.29$)。

考察

本研究の目的は、0～6歳児をもつ母親を対象に、育児自動思考、マインドフルネス、不適切な養育行動の関連を検討することであった。仮説では、ネガティブな育児自動思考は不適切な養育行動を促進するが、マインドフルネスが

媒介変数として作用することによって不適切な養育は低減すると予測した。

相関分析の結果、ネガティブな自動思考である不安・怒り関連は不適切な養育行動である過剰反応と緩さのどちらとも正の相関を示し、古川・佐藤 (2006) の先行研究と合致する結果が示された。不安・怒り関連とマインドフルネスの関連について、Nonreactivity と Observing で負の相関が見られた。抑うつや心配に関する自動思考とマインドフルネスの関連について検討した Frewen, Evans, Maraj, Dozois & Partridge (2008) の研究では、マインドフルネスの全ての下位因子と負の相関が見られたのに対し、本研究では2つの因子しか相関が見られなかった。その理由として、本研究の自動思考の対象が子どもであることが考えられ、マインドフルネスとの関連を検討する際には自動思考の内容まで考慮する必要性が示唆された。また、自動思考の程度そのものではなく、ネガティブな自動思考が生じた際の認知的な柔軟性とマインドフルネスが関連しているため、一部の因子でしか相関が示されなかった可能性がある。

マインドフルネスと不適切な養育行動の関連について、Observing は過剰反応と緩さのどちらとも相関が見られなかった。Observing は瞑想経験者と未経験者で諸変数との関連が異なることが示されている。Baer, Smith, Lykins, Button, Krietemeyer, Sauer, Walsh, Duggan & Williams (2008) によると、瞑想経験者では Observing と心理学的症状には負の相関が、wellbeing には正の相関が見られたのに対して、瞑想未経験者では無相関または逆方向の相関が見られた。これに対して筆者らは、Observing が思考などの内部の刺激と環境などの外部の刺激の両方に注意を向けることであることから、瞑想を日常的に実践している人は全ての刺激に対して偏りなく注意を向けることができると考察している。本研究の参加者は瞑想未経験者であると考えられることから、本研究ではこれらの変数に相関が見られなかったと推察される。また、Describing と Nonreactivity は過剰反応とは負の相関が見られた一方で、緩さとは関連が見られなかった。Describing と Nonreactivity が制御不能反すうの低さを予測することから (松本・望月, 2018)、これらはマインドフルネスの下位因子の中でも特に思考や感情と距離をおくという認知的側面の強い因子であると考えられる。一貫した対応

がとれずその場をやり過ごすという緩さは、適切な養育スキルの不足によるものであると考えられるが、DescribingとNonreactivityは行動よりも認知的側面と関連しているため、相関が見られなかったと推察される。

次に仮説を検討するために媒介分析を行った。その結果、マインドフルネスの下位尺度のうちNonreactivityの間接効果が示され、ネガティブな育児自動思考である不安・怒り関連と過剰反応の関連を部分的に媒介することが示された。これは、マインドフルネストレーニングの前後で過剰反応的な養育行動が低減したというOord, Bögels, & Peijnenburg (2012)の知見と整合性のあるものであると言える。Nonreactivityとは、子どもの行動やそれによって生じる親自身の思考・感情から意図的に注意をそらし、反応しないという態度である。このことから、食事中に子どもが言うことを聞かないというストレス場面でネガティブな自動思考が生じても、それに対して反応しない態度をとることができれば、感情的で冷静さを欠いた養育行動をとらずに済むようになると考えられる。

Bögels, Lehtonen, & Restifo (2010)によると、子どもの精神障害やそれに起因する子どもの問題行動があると、親の注意はそれらに向きやすく、そのような注意の偏りは子どもの肯定的な行動への注意を妨げ、それによって親はますます問題行動に注意を払いストレスを感じるようになる。本研究では子どもの精神障害、発達障害の有無に関わらず、子どもが親を困らせる一般的なストレス場面を使用した。このような場面に何度も直面することによって過去の子どもの行動と結びついたイメージが構築され、少しでもそのような行動があると「またこんなこととして」とイメージによって子どもを理解したりする。しかし、そのイメージは今この瞬間とはかけ離れたものである。マインドフルネスの心構えで子育てをすることは、ストレス場面において、過去の体験に基づく子どもに関する記憶やイメージにとらわれるのではなく、今この瞬間に子どもが何を求めているのか、自分はどのような感情や思考になっているのかに気付くことであると言える。それによって、より適切な接し方は何か冷静に判断したり、落ち着いた気持ちで子どもと接したりすることができるようになると考えられる。

本研究の課題として、web調査であることから参加者が属性を偽っている可能性が挙げられ

る。分析にあたって、記入ミス等を確認し参加者をできるだけ絞ったが、報酬を目的に06歳児をもつ母親以外にも回答している可能性は否定できない。その点を留意した上で結果を解釈する必要がある。

引用文献

- Baer, R. A., Smith, G. T., Lykins, E., Button, D., Krietemeyer, J., Sauer, S., Walsh, E., Duggan, D., & Williams, J. M. G. (2008). Construct validity of the five facet mindfulness questionnaire in meditating and nonmeditating samples. *Assessment, 15*(3), 329-342.
- Benn, R., Akiva, T., Arel, S. & Roeser, R. W. (2012). Mindfulness training effects for parents and educators of children with special needs. *Developmental psychology, 48*(5), 1476-1487.
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness, 1*, 107-120.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child family psychology review, 12*, 255-270.
- Frewen, P. A., Evans, E. M., Maraj, N., Dozois, D. J. A., & Partridge, K. (2008). Letting go: mindfulness and negative automatic thinking. *Cognitive therapy and research, 32*, 758-774.
- Galambos, N. L., Barker, E. T., & Almeida, D. M. (2003). Parents do matter: Trajectories of change in externalizing and internalizing problems in early adolescence. *Child development, 74*, 578-594.
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarró, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting. *Mindfulness, 7*, 700-712.
- 久本博行 (2008). 行動、思考から注意へ—行動療法の変遷とマインドフルネス (Mindfulness)— 関西大学社会学部紀要, 39(2), 133-146.
- 古川純子・佐藤容子 (2006). 育児中の母親における自動思考、養育スキル、ストレス反応の関連性の検討 日本行動療法学会大会発表論文集, 32, 104-105.

- 井潤知美 (2010). Parenting Scale 日本語版の作成および因子構造の検討. *心理学研究*, *81*(5), 446-452.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology science and practice*, *10*(2), 144-156.
- 松本 昇・望月 聡 (2018). マインドフルネス特性は反すうの悪化を防止するのか? *感情心理学研究*, *25*(2), 27-35.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Sessa, F. M., Avenevoli, S., & Essex, M. J. (2002). Temperamental vulnerability and negative parenting as interacting predictors of child adjustment. *Journal of marriage and family*, *64*, 461-471.
- 岡島純子・佐藤容子・鈴木伸一 (2011). 幼児を持つ母親の育児自動思考尺度の開発とストレス反応の関連. *行動療法研究*, *37*(1), 1-11.
- 杉浦義典 (2008). マインドフルネスにみる情動制御と心理的治療の研究の新しい方向性. *感情心理学研究*, *16*(2), 167-177.
- Sugiura, Y., Sato, A., Ito, Y., & Murakami, H. (2012). Development and validation of the Japanese version of the five facet mindfulness questionnaire. *Mindfulness*, *3*, 85-94.
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their parents. *Journal of child and family studies*, *21*, 139-147.
- 吉益光一・大賀英史・加賀谷亮・北林蒔子・金谷由希 (2012). 親子関係とマインドフルネス. *日本衛生学雑誌*, *67*, 27-36.