

富山県内の子育て支援センターでの  
「安心感の輪」子育てプログラム実践報告  
～その成果と今後の課題～

Practice of a Parenting Program “Circle of Security” at  
a Parenting Support Centre in Toyama Prefecture  
- Its Results and Future Challenges -

嶋野 珠生、前田 智子  
SHIMANO Tamao, MAEDA Tomoko

【要約】

アタッチメントの重要性が子どもをめぐる多方面で注目されているが、こうした親子関係や子育てに関する心理教育は当事者である養育者にこそ親子の生活に根差した日常の場で届けられる意義が大きい。そこで、射水市の地域子育て支援センターにて、アタッチメント理論を踏まえて開発された心理教育プログラム「安心感の輪」子育てプログラム（COS-P）を2つのグループに実施した。参加者は0歳児を持つ母親14名（第1子11名、第2子3名）であった。第1子の母たちの参加動機は「子育てがわからないから不安、だから学びたい、安心したい」だった。第1回受講後には、わが子の動きに「安心感の輪」が見えるようになり、いかに子どもが養育者を求めているかに気付きいとしさが増した。第2回受講後には、「気持ちにゆとりが持てる」ようになり、「子どもが求めているのはシンプルに気持ちに寄り添うこと」、「子どもの気持ちを大切に寄り添っていききたい」と変化が見られた。

キーワード 「安心感の輪」子育てプログラム COS-P アタッチメント  
地域子育て支援センター 心理教育

問題

2019年12月、出生数が90万人を割り、予想を超える勢いで少子化と人口減少が進んでいると発表された（厚生労働省、2019）。その一方で、子どもたちをめぐる問題は深刻さを増している。児童相談所での子どもの虐待相談対応件数は過去最多を更新し159,850件、重なる虐待死亡事例を受けて2019年6月児童福祉法及び子どもの虐待防止法に体罰禁止がようやく盛り込まれた。また、文部科学省（2019）の調査によると2018年度子

どもへのわいせつ行為やセクハラにより処分された教員は282人と過去最多となった。子どもの安全と安心を最も守るべき場所（家庭、学校）にいる大人が安全でないという事態は早急に解決すべき問題である。私たち大人はもっと真剣に子どもたちの安全と安心を考えていかなければならない。そのような中で、アタッチメントの重要性が医療、保健、心理、保育など子どもをめぐる多方面において注目されている。児童精神科医であった Bowlby（1969）が提唱したアタッチメント理論

は、Ainsworth、Main らを始めとする数多くの実証研究に裏付けられて発展した社会情動発達理論であるが、臨床的には子ども虐待が発生する過程の研究の中で、アタッチメント障害が重要視されるようになってきた経過がある（井上、2013a）。杉山（2013）は「子ども虐待とはアタッチメント障害と慢性のトラウマ」であると述べており、虐待を受けた子どもたちへのケアは、安定したアタッチメントの再形成とトラウマへの治療が不可欠となる。小児期の逆境体験と、成人後の身体疾患、精神疾患発症との間には明らかな科学的な因果関係があることが ACE 研究（逆境的小児期体験研究）により実証されている（ナカザワ,D.J., 2015 ; ケイン,K.L.&テレール,S.J., 2019）。虐待、ネグレクトを始めとする乳幼児期の逆境はその後の人生に大いに負の影響を与え、その回復のための治療に向けられるエネルギーは人的にも経済的にも膨大なものとなる。虐待は発生を予防する時代に入っており（井上、2013b）虐待やマルトリートメントと呼ばれる段階になる前に安定したアタッチメントを築けるよう養育者を支援することが不可欠だといえる。

一方、幼児教育保育の分野でもアタッチメントが注目されている。ノーベル経済学賞を受賞した J.Heckman により幼児期の「非認知能力」の獲得こそが将来の成功につながる重要な能力であることが明らかにされた（ヘックマン,J.J., 2015）。それに続く OECD（2015）の調査によると、「非認知能力」＝「社会情動的スキル」とは目標の達成、他者との協働、情動の制御であり、それらは認知能力獲得以前の乳幼児期にこそまず育まれる必要があるという。そして「非認知能力」の礎こそがアタッチメントなのである（遠藤、2017）。

世界的に乳幼児期の教育・保育の重要性が見直され、「非認知能力」への注目が高まる流れの中で日本でも保育所保育指針が 2017 年改訂され、保

育士養成課程での乳児保育、子育て支援の援助技術の習得の充実が図られた。最新のアタッチメント研究においては養育者のみならず、幼児は複数の重要な他者との間にアタッチメントを形成すると言われており、保育者が子どもたちの安全・安心の源になることは重要なことであるが、加えて、保育者には、子どもが最も求めている養育者との間に安定したアタッチメント関係が形成されるよう援助していくことも重要な責務とみなされよう。

このように、乳幼児期に養育者との間で形成される安全感、安心感という安定したアタッチメントがその後の心身の健康、対人関係や情動コントロールの基礎となり、そうした社会情動的な発達がその後の認知発達に大きく影響を及ぼし人生の成功や幸福を左右することがわかってきた。

ところで、これほど重要な親子関係における知識がどれほど当事者である親を始めとする養育者に伝わっているのだろうか。安定したアタッチメントを形成することは、虐待のハイリスク群への特別なケアのみならず、すべての子どもたちに、すべての養育者に届けられるべき基本的な子育て知識であり技術なのではないだろうか。

子育て中の養育者に養育技術を教えるペアレントトレーニングプログラムは米国を中心に多数開発されており、効果検証されて有効性が実証されているものの中で日本に取り入れられてきているものも複数ある（ECLKC,2020）。その中で、アタッチメント理論を踏まえて開発されたものが the Circle of Security Program (以下、COS)(Powell, Cooper, Hoffman,&Marvin,2009)である。しかしながら COS は「習得や実施におけるコストが高い」ことや心理治療と心理教育の両方の面を持っていることから、対象者が限られるが、COS の心理教育の面はすべての養育者に向けて「アタッチメント理論をわかりやすく伝えるのに役立つ」という臨床実感から、「心理教育的要素を中心とした

全 8 回の COS Parenting Program(Cooper, Hoffman,& Powell,2010) が開発された(北川、2013)。日本では、「安心感の輪」子育てプログラム(以下 COS-P)として 2013 年に北川らにより紹介された。心理教育の中心は、アタッチメント欲求と探索欲求の輪を行き来するシンプルでわかりやすい図を用いてアタッチメント理論を養育者に伝えることである。2013 年、北川らにより翻訳されたマニュアルと DVD 教材を使った第 1 回 COS-P ファシリテーター養成講座が開催された。第 1 筆者はこれを受講しファシリテーター資格を取得し、京都府内の子育て支援拠点等での実施を行ってきたが、こうした養育者の身近にある子育て支援拠点での COS-P 実践の報告はあまり見られない(子育ての文化研究所、2014;多川、2018)。このような「子どもを主体とした行動の観察」と「子どもと養育者の同調」を基本としたアプローチ(井上、2013a)で親子の安定したアタッチメント形成支援と子どもの感情調節に焦点を当てた COS-P が、初めての子どもの持つ養育者が気軽に日常的に子育ての手助けを得られる場所で提供されることの意義は大きいと考える。

さて、養育者の身近な子育て支援の場として発展してきたのが、地域子育て支援拠点である。少子化や核家族化の進行、地域のつながりの希薄化、自分の生まれ育った地域以外での子育ての増加、などの要因により、子育てが孤立化し、子育ての不安感や負担感が増加する状況はなかなか快方に向かわない。そうした養育者たちのために、1990 年代から主に保育所に併設されてきた「地域子育て支援センター」と草の根的運動から発展した「つどいの広場」の両事業を 2007 年に再編・統合して誕生したのが「地域子育て支援拠点事業」である。その後 2012 年の「子ども・子育て関連 3 法」での再編、2013,2014 年と発展的に再編が続いている。年々その数は増加し、全国 7431 か所(2018)

で実施されている。厚生労働省(2020)の地域子育て支援拠点事業実施要綱によれば、4 つの基本事業として、①子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、②子育て等に関する相談、援助の実施、③地域の子育て関連情報の提供、④子育て及び子育て支援に関する講習等を行うこととなっている。

富山県では、80 か所の地域子育て支援拠点が実施されており、0 歳～4 歳人口千人あたりでみると 2.2 か所と全国で 9 番目に多い。その中でも射水市には、9 か所の子育て支援センターがある。半数以上が地域の保育園、子ども園の中に設置され、身近な場所で気軽に利用できるようになっている。射水市全体では、2018 年度の統計で、0,1,2 歳児の約 54%が保育園に入園している状況があり、子育て支援センターの利用は、保育園入園前の 0,1 歳児とその養育者の利用ニーズが高いと推測される。実際、第 2 筆者の勤務する射水おおぞら保育園子育て支援センターの 2018 年度の利用者数をみても、1867 組 4036 人で、子どもの年齢別では、0 歳が 42.9%、1 歳が 35.5%、2 歳以上が 19.6%と利用者の多くが 0,1 歳の子どもと養育者となっている。

子育て支援センターの現場では、子育て中の養育者同士の交流や、ベビーマッサージなどその時期ならではの親子の活動を楽しみに利用する養育者が多い。一方、一人ひとりの養育者の話を聴くと、「話をしない赤ちゃんに、どう接したらいいのか。」「家で仕事もしているが、どの程度子どもに関わっていないと子どもによくないのか。」など、基本的な関わり方に疑問や不安を感じている養育者も少なくない。川崎市(2017)が実施した子育てに関するアンケートでは、子育て中の養育者の約半数が、自分の子育てに、「自信がない」(12.4%)、「どちらかといえば自信がない」(38.1%)と回答している。また、香川県で子育て支援センターを利用している母親を対象にした研究(野口他、

2015) では、「子どもの育て方に疑問をもつ」、「子どもをうまく育てられない」などの育児ストレスの項目への回答が親としての自己効力感に関連があることを指摘している。特に一人目の育児中の母親は二人以上育てている母親よりもストレスを感じやすい傾向がみられる。これらの結果からも、育児に不安を抱えながら育児をしている母親が多いことが分かる。

武田(六角)(2016)は、地域子育て支援拠点を「親子の生活に根差した日常の場ゆえ、親にとっては専門機関に比べると抵抗なく利用できる場所である」と同時に、支援者にとっては「親子の実際のやりとりの様子がよく見えるため、気になる親子に対して予防的な取り組みを行うには最適な場所と言える」と述べている。さらに「親準備性が育たないまま親になるケースが多い現状を考慮すると、子どもや育児について、集団で体験的に学ぶ場を提供できると充実した支援になる」とも指摘している。初めて子どもを持つ親たちが小グループで日常の生活圏にある支援拠点で、アタッチメントの安定を図れるように親子の関係性促進に早期に働きかける心理教育を気軽に受けられることの意義は大きいと言える。

### 目的

そこで本稿では、(1)射水市の子育て支援センターにて 0 歳児の養育者を対象に実施した COS-P プログラムの実施報告、および(2)参加した養育者の発言記録とアンケートから読み取れるプログラム成果と今後の課題を整理することを目的とする。

### 倫理的配慮

プログラム実施に当たり、調査協力の依頼を口頭で行った。個人が特定されることはなくプライバシーは保護されること、参加は自由意志であること、結果は当紀要にて公開されることを説明し、

口頭での同意を得た。アンケート実施にあたり、アンケート書面にもその旨記述し、回答をもって同意を得た。

## (1) COS-P プログラムの実施報告

### ①対象

射水おおぞら保育園子育て支援センターを利用する養育者 14 名。1 期参加者 9 名、2 期参加者 5 名。対象者の属性は図 1～図 3 の通りである。

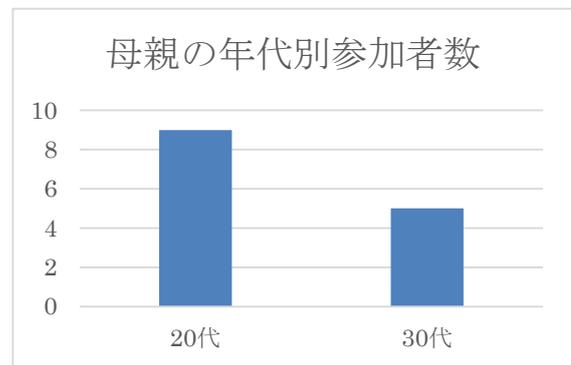


図 1 参加者の年代

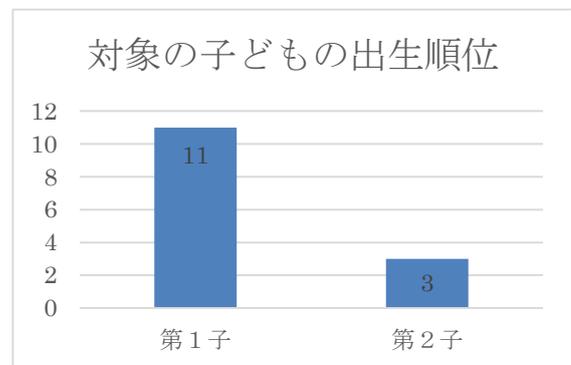


図 2 子どもの出生順

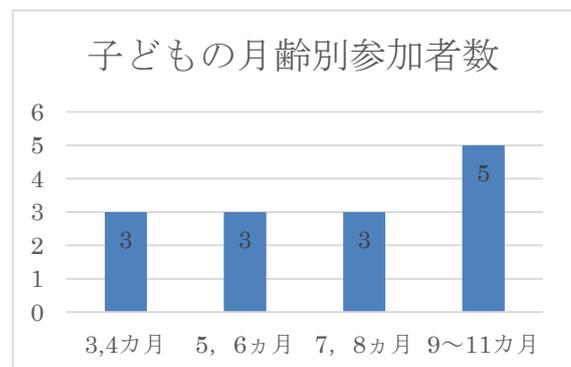


図 3 子どもの月齢

②実施時期

1 期 2019 年 9 月 20 日、27 日

2 期 2019 年 11 月 1 日、8 日

③参加者募集方法

参加募集は支援センターだより、ちらしの配布、および HP にて広報し募集を行った。募集は支援センター職員である第 2 筆者が行った。センターだよりとちらしの例は図 4、5 の通りである。

④プログラム内容

1 期、2 期ともに表 1、2 のようなプログラム構成とした。本来の COS-P プログラムは 8 回で構成されているが、対象者や実施の条件によってプログラムを短縮して使用することが可能となっている。初めての試みであり、赤ちゃんと一緒に参加する現実的な負担を考えたとき、養育者にも赤ちゃんにも無理なく参加できる学習機会を 2 回と設定した。アタッチメントの心理教育として第 1 回目には、「安心感の輪」の基本の動きを理解できることを目標に、第 2 回目は感情への「寄り添い」と、養育者自身の安心感の必要性について理解できることを目標にプログラムを構成した。プログラムの時間は 1 時間、母子同室で、カーペットを敷き真ん中に赤ちゃんが自由に遊べるようなおもちゃを用意し、参加者は車座になって座ってもらった。母から離れて遊ぶ姿、何かあればすぐに戻ってくる姿を目の当たりに見ることができるような配置とした。

プログラムの進行はファシリテーター資格を持つ第 1 筆者が、記録を第 2 筆者が担当した。両日とも、DVD を使い、参加者同士のペアワークや発言を聞き合う時間を取り、お互いに交流が進み学び合えるような雰囲気づくりを心がけた。第 1 回は、自己紹介のアイスブレイクで和んだところで、参加動機を交流した後、アタッチメント欲求と探索欲求についてシンプルでわかりやすく図示された「安心感の輪」の図を資料とし、DVD を見ながら、理解を深めた。何よりも、初めての場に来て最初は母にくっついていて赤ちゃんたちが徐々に離れておもちゃに向かう様子、お友達に興味を広げて顔を触ろうとする様子、大人に止められると泣いてぐずって母を求める様子など、「安心感の輪」を行ったり来たりする様子を目の当たりにできるので、母たちもわが子の動きを見ながら、これまで見えていなかった輪の動きが見えるようになって

2019年11月発行  
TEL: (0766)-51-6262  
開館時間 9:00~16:00

1日(金)	・リズムあそび (10:30~) ・『安心感の輪』子育てグループ① (14:30~15:30) ※要予約
5日(火)	おやつ作り＆誕生会 『簡単りんごのクッキー』
6日(水)	お話ア・フ・カルト
7日(木)	ベビーマッサージ＆発育測定
8日(金)	・リズムあそび (10:30~) ・『安心感の輪』子育てグループ② (14:30~15:30) ※要予約
19日(火)	離乳食の試食会
20日(水)	『好き嫌い、どうする?』 プレママプレパパ体験
21日(木)	9:30~受付開始、10:00~開始 ・お話ア・フ・カルト (10:30~) ・みんまでランチ! (11:00~)
22日(金)	リズムあそび

【お知らせ】  
☆ 行事は AM10:30~始まります。  
☆ ベビーマッサージの持ち物：バスタオル  
☆ おやつ作りは参加費100円が必要です。  
持ち物：エプロン、三角巾

**第2回『安心感の輪』子育てグループ**  
0歳のお子さんをもつ保護者を対象に子育てのプログラムを2回シリーズで行います。DVDを視聴ながらグループで親子の絆を深める「ほどよい」子育てについて学びます。  
日時：1回目 11月1日(金) 14:30~15:30  
2回目 11月8日(金) 14:30~15:30  
講師：富山短期大学 嶋野先生  
申し込み：予約制(10組)直接、子育て支援センター

**第3回 プレママプレパパ体験**  
妊婦さんとそのご家族を対象とした体験会です。実際に赤ちゃんの抱っこやおむつ替えなどをします。また先輩ママ達や看護師(助産師)、保育士と赤ちゃんとの生活や育児に寄り添ってほしいことを気軽に話し合っ、赤ちゃんとの生活に役立ててもらう予定です。  
日時：11月20日(水)

図 4 センターだよりの例

「安心感の輪」子育てプログラム  
～子ども自身も大切に 安心感の子育て～

9月に実施して好評だった子育てプログラムを行います。  
子どもに必要なのは完全な子育てではなく、「ほどよい」子育てです。DVDを見ながら、グループで親子の絆を深める「ほどよい」子育てについて学びます。(2回連続講座)

日時 1回目 令和元年 11月1日(金) 14:30~15:30  
2回目 令和元年 11月8日(金) 14:30~15:30

講師 富山短期大学幼児教育学科 准教授  
嶋野 珠生先生(臨床心理士)

場所 射水おおぞら保育園子育て支援センター

対象 0歳の子を育児中の母親と子ども10組

参加 要予約 ※参加希望の方は、子育て支援センターまで直接申し込みに来てください。

射水おおぞら保育園子育て支援センター  
☎ 0766-51-6262

図 5 ちらしの例

ていった。第1回が終了した後の1週間に家庭で子どもの様子をよく観察して、輪の動きを見つけてくることを観察宿題とした。

2 回目の最初には、自分が見つけた子どもの動きと、安心感の輪の動きと関連付けた観察報告が聞かれた。第2回の学習の中心は子どもへの感情調整であり、COS-Pでは「寄り添い」としてわかりやすい図とともに映像を交えて伝える。快感情も不快感情もいずれも大切な感情であり、寄り添ってもらうことで赤ちゃんはどの感情も扱える、自分で納めることができる、必ずどんな強い感情が来ても落ち着くことができる、自分では無理なときは誰かが助けてくるということを前言語的に、身体レベルで学んでいく。この養育者と子の相互作用は子ども自身が後の人生で感情を自分で調整する能力を獲得する基礎になる。「外からの調整、つまり他者に調整を頼っていた子どもが、自己調整の能力を発達させ、内なる調整をできるようになっていくことが初期発達の最も重要な段階である」と Schore(2001)は述べている。その他に、第2回では養育者自身が安心に支えられる必要があるということを「大きな手」のモデルで示し、子育ては一人で抱えずたくさんの支えの手を持つことを示した。また、子どもからある特定の感情を向けられたときに養育者自身が陥る落ち着かない感情を「シャーク・ミュージック」と名付けて映像やBGMの比喻で心理教育を行い、セルフケアの方法をいくつか共有した。2 回目の最後にアンケート記入を行った。

## (2) 参加養育者の発言記録とアンケートからの分析

### ①参加養育者の発言記録の分析

#### 方法

第1回の「プログラムへの参加動機」と第2回の「子どもの輪の動きを観察した報告」の記録

表1 第1回目のプログラム構成

第1回
月齢順の席替え
自己紹介
参加動機／期待をシェア
本日の学習
①子育てで大切な最初のメッセージ
アタッチメントと非認知能力
②安心感の輪の説明
③赤ちゃんは養育者を求めている
感想一言シェアリング
宿題

表2 第2回目のプログラム構成

第2回
出席
安心感の輪を見つけたエピソード紹介
本日の学習
①基本の輪の欲求の復習
②赤ちゃんの輪の説明
③寄り添い
④母の安心感の両手
⑤シャーク・ミュージック
感想一シェアリング
アンケート記入

をデータとして使用した。いずれのデータも、第1筆者と第2筆者それぞれにKJ法で分類レベルを付けた後、二人でその一致度を検討した。相違点については再度調整し、最終的に分類を決定した。

#### 結果と考察

「プログラムへの参加動機」の分類結果は表3の通りである。第1子の子育て中の養育者の多くが「わからず不安な子育てで安心したい」「よくわからないから学びたい」と言っている。武田(六角)(2016)が言うように、親準備性のないまま親になる現状で、初めて迎えたわが子をどう育てていいのか、わからず、さらにはとても不安で、子育てについて学んで安心したい思いが強いかかえる。新生児期にかなりメンタル的にしんど

い思いをした方が 2 名おり、「そのようにならないためにも学びたい」、「自分の精神面での安定やメンタルヘルスを保つ方法も学びたい」という思いを持っていた。第 2 子の参加者には「わからないから学びたい」という方はいなかった。一人育てることで得た知識、経験があるのだが、あらためて二人の「子育てにしっかり向きあいたい」という思いで参加されていた。

また、「ほかの人の話が聞きたい」という思いをもっており、仲間同士のつながり、同じ経験する者同士で学び合いたい思いがあることがわかった。

さらに、今回は保育士が 2 名参加しており、「仕事にも子育てにも役立てたい」という意欲的な参加動機も見受けられた。

総じて、初めての子育てで 0 歳児を抱える養育者が、子育てがわからないで不安な毎日を過ごしている姿が浮かぶ。このタイミングでこの発達段階時期に適した子育てプログラムを手近に提供することの意義はやはり大きいと考える。

表 3 プログラムへの参加動機の種類一覧

親自身が大変だから何が大切かわからない	生後1か月ころ、自分自身のメンタルが不安定になった。子育てで何が大切か、とともに自分のメンタルコントロールについても学びたいと思った。
わからず不安な子育て、安心したい	自分に余裕のないとき、特に新生児のとき大変だった。どんなふうに関わったらよいか学びたい。子育てで悩むこともある。一人目の子育てでもあり、どうしたらよいか学びたい。
よく分からないから、学びたい	初めての育児で、手探りの状態。どれが正解なのかわからず、不安な毎日。ちよつとでも安心したいと思った。
仕事にも役立ちたい	自分は保育士。自分が仕事復帰したときに役立てることができると思う、一人目の育児でもってできることがあるのかな、と思ったから。
他の人の話もききたい	子育てでどういことが大事か、また他のママの話もききたいと思った
第2子生まれ子育てでしっかり向きあいたい	初めての、これいいの、か、と思うことがある。いろんな人の話も聞きたくて参加した。
	二人目の子どももしっかり向き合うためにはどうしたらよいかについても学びたいと思った。
	子育てに少し慣れた。反面、手抜きどころも。だれている。初心に戻って、この子と上の子に携わっていきたく思ったから。

次に「子どもの輪の動きを観察した報告」の分類結果一覧が表 4 である。

表 4 第 1 回目終了後 1 週間での子ども観察結果からの気づき分類一覧

安心感の輪の動きが見える	子どもは3か月半なので、まだ動けないが、全然違うところを診ているな、と思うと、こちら(母親)を見る事が何度もあった。「お母さん」と目で確認して安心しているのだと思った。これまでは何気なく見ていたが、輪になっていたのだと思った。
	1人でゴロンと転がって遊んでいるな、と思ったら、こっち(母親)を見たり、大きな声を出したりして、関心を引いていた。
	うつぶせの状態でおなかを軸にして回るようになった。遊んでは、ママを見て、また遊んで…、と安心感の輪のサイクルが見えた。
	ハイハイが上達してきた。遊んでいるな、と思うと、ハイハイで近づいてくるとか、こちらの様子を見て安心する様子が見られ、こういうこと(安心感の輪)なんだ、と実感した。
	親のことが見えていると安心して遊んでいる。好き勝手にしているように見えるが、親の姿が見えていないと泣く。
	ママがトイレに行ったりすると、ついてきてそこで遊ぶ。ママがリビングに行けばリビングに行き遊ぶ。
	ビデオで見たとおり、一人で遊べる時もあるが、さびしくなると泣いたり、求めたりしていた。
子どもの行動の意味を読み取れられる	今、ハイハイのおにごっこがブーム。おにごっこ最後は、子どもが仰向けになり、自分(母親)がちょよちょよしてあげる。自分が疲れてしまっても、子どもは仰向けになってちょよちょよしてくれるのを待っている姿。
	見守る時間を増やすよう心がけた。最近、階段に興味がある。ハイハイで近づいていって、何度も振り返ってこちら(母親)を確認していた。寝かしつけのときは、自分が寝たふりをしていただけだったが、子どもが母のまぶたを開けようとしていて、求めていることがわかった。
	上の子と初めての公園に行った。はじめは親の周りで遊んでいたが、慣れてきたら親の目の届く範囲で、アビールしながら遊んでいる姿が見えた。下の子には、先週見たDVDと同じように、親の視線をそらす実験を試みた。目を離すと、ぐずるなどして、ビデオを同じようになっていた。
自分の存在が求められると実感	夫の実家に行ったとき、夫だけだとずっと泣いていた。でも、私が一緒に泣きやんで遊び出す姿が見られた。
	父や母の実家に行く、昼寝をしない。家ならば寝る。うちなら安心している、ママといると安心してのびのびと、と実感した。
	見えているだけで安心してらんだな、と思った。
	ママの目の届くところにいて安心を求めているんだな、と思った。
	自分では意識していなかったが、姑に母のことを目で追っていると、求められているんだな、と思った。
抱っこしなげやと思うことが減り楽になる	遊んでいて(母が)見えているといいが、寝返りでコロコロして見えなくなると、泣き出す姿があった。前はそうなるはずと抱っこしなくては行けないと思っていた。今回落ち着いたところでおろしたら、そのまま泣かなくなった。それでいいのだ、と少し楽になった。
	(子どもの)行動範囲広い。が、ある程度行ったら、振り返って確認する。わざと隠れてみたら、泣いて戻ってきた。戻ってきてまた母がいると分かると、ハグをしなくてもまた遊びに行き姿。
夫や家族との考えを共有	夫に安心感の輪のことを話したら、驚いなくて聞いていた。
	夫に話したら、「へー」と言っていた。
	前回学んだことについて、同じように子育て中の兄嫁さんにも話をした。

1 週間の間に子どもを観察した結果、何に気づき、自分自身にどのような行動の変化があったかが報告された。

多くの養育者が子どもの行動の随所に「安心感の輪の動きが見える」ようになっていた。また「子どもの行動の意味を読み取り伝えられる」ようになっており、楽しいやりとりの報告が多く聞かれた。こうした輪の動きや子どもの行動の意味が解

ると、子どもから「自分の存在が求められていると実感」することが増していた。子どもがいかに自分を見ているか、自分を追っていて、自分がいると安心して遊びだせるかが、安心感の輪の図の中で、「安全な避難所」であり「安心の基地」としての自分の存在を実感してくれたようだ。また、安心感の輪を知ったことで、子どもが求めたときに応えたら十分だとわかったので「抱っこしなきゃと思うことが減り楽になる」という報告も聞かれた。

たださえ初めてでわからない子育ての中、赤ちゃんが泣いたらすぐに抱っこしなきゃいけないと思い、四六時中抱っこし続けることのストレスは大きい。さらに言うなら、子どもが何で泣いているのかさえ感じ取る暇もなく、また赤ちゃんも自分の泣きに同調しながらなだめてもらえることも少ないとしたら、とても重要な感情の調整を親子の間で行うチャンスを逃してしまう危険もある。安心感の輪を知ったことで、求めたときに受け止め、探索欲求が出たら探索へ送り出せばいいと自信をもって関れることは、養育者のメンタルヘルスの上でも、親子のアタッチメント形成の上でも非常に有効であったと思われる。

安心感の輪の考え方を自ら夫や義姉と共有している方もおられ、わずか1回のプログラム受講でこうした前向きな行動変化が見られたことは参加者の子育てへの見方の変化と自信の表れの一端ではなかろうかと考える。

## ②アンケート分析

### 方法

#### <アンケート項目>

アタッチメント、安心感の輪についてどのくらい知っていたか、プログラム参加前後で子どもへのいとしさに変化があったか、COS-P プログラムで役に立ったものは何かを選択してもらう項目、

および今後の子育てにどう役に立ちそうかを自由記述してもらう項目で構成した質問紙を作成し、第2回の終了後に実施した。

#### <分析方法>

選択式の項目については、人数の集計を行い図表で整理した。

子育てにどう役立つかの自由記述については、①と同様の手続きで KJ 法にて最終的なカテゴリ一分類を行った。

#### 結果と考察

プログラム参加前に「アタッチメントについてどのくらい知っていたか」「安心感の輪についてどのくらい知っていたか」を4択で選択してもらった結果が以下の図6、図7である。

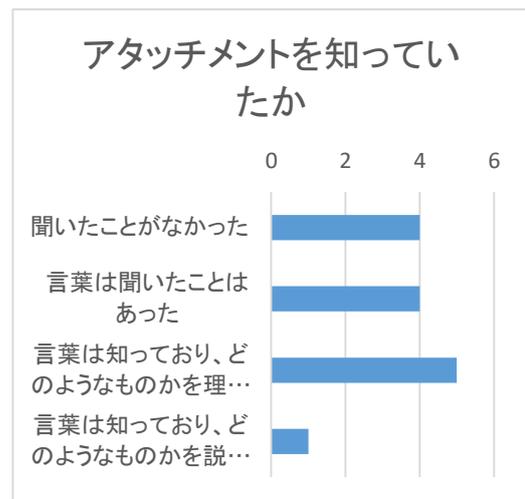


図6 アタッチメントを知っていたか

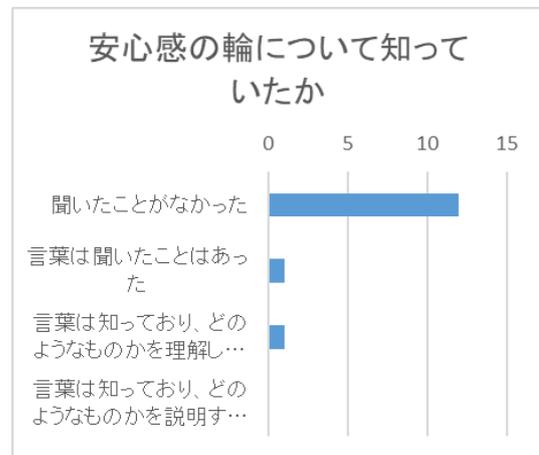


図7 安心感の輪について知っていたか

アタッチメントについては聞いたことがない人は 4 名のみで 10 名は何らかの形で知っており、養育者の間でも知られるようになってきたものと思われる。しかし、「安心感の輪」については今回初めて知った人がほとんどであった。アタッチメントについて養育者にわかりやすく説明するのは難しいと言われており、それを非常にシンプルかつわかりやすく示したのが「安心感の輪」の図である。アタッチメントの中身を「説明できる」レベル以上に「自分の子育てでそれを使って実践できる」レベルにまで短期間で心理教育できることがこの図の強みと考えられ、今後さらに広まることが養育者と子どものために望まれる。

次に、受講したプログラムで「今後の子育てに役に立つと思われる知識や考え方は何か」を複数選択で回答してもらった結果が図 8 である。

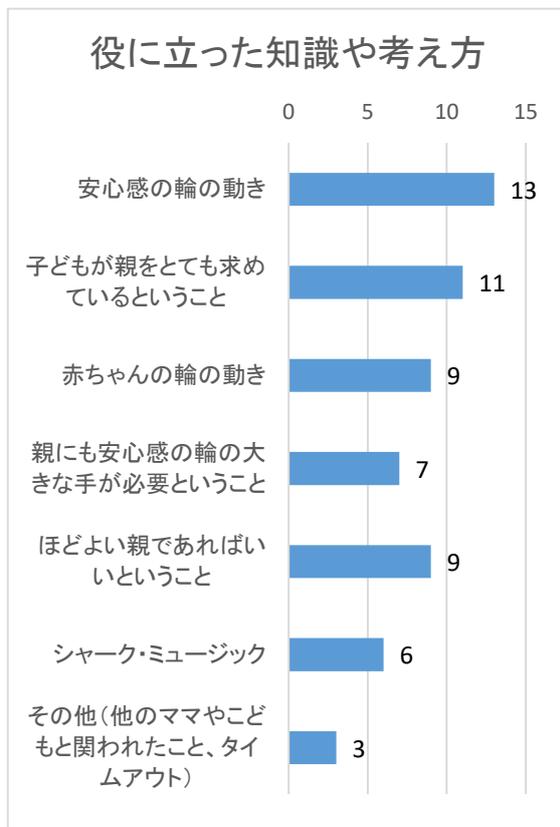


図 8 子育てに役立つと思われる知識や考え方

「安心感の輪」の動きについてはほぼ全員が役立

つと答えており、「子どもが親を求めている」ことも役立つと評価されている。注目したいのは、「ほどよい親であればいい」ということに 9 名の参加者が役立つと答えていることである。第 1 回の冒頭 DVD の中で、子育てで大切なことは、完璧な子育てではなく、「ほどよい子育てであること」というメッセージが流れる。ほどよさとは何割くらい？と参加者に問うと、最も多かったのが 7 割との回答だった。実際は 3 割でいいのだと伝えると驚く養育者がほとんどだが、それを聞いて「気が楽になった」「頑張りすぎなくていい」と安堵する養育者が多かった。はじめての子育てで肩に力が入り頑張っているところに、「間違ってもいい」というメッセージとともに養育者にはとても響くものである。

次に、プログラム受講前と受講後で子どもに対するいとしさに変化があったかを問い、何%から何%に変化したかを記述していただいた。結果は図 9 である。

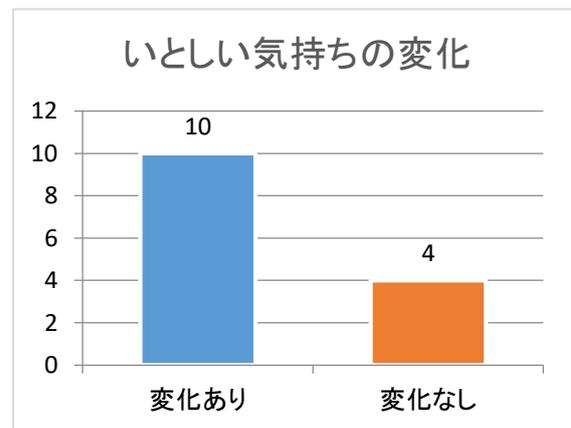


図 9 いとしさの変化

変化ありと答えた人が 10 名だった。もともとがいとしさが 90%、98%、100%だったものが、それ以上になったという人がほとんどであった。一方の変化なしの人は「もともといとしさから変わらずいとしさ」ということで 100%が 100%という記述であった。もともと愛情深いといしく感

じているわが子であるが、プログラム受講で子どもがいかに関わりを必要としていて、求めているのかというその行動の意味に気づき、よりいとしさが増したということが言えそうである。

最後にこのプログラム受講を今後の子育てにどのように役立てたいかを自由記述で回答していただいた結果を分類した結果が表 5 である。

表 5 プログラムを子育てにどう役立てたいか

子どもの気持ちを考え、寄り添い、共感したい	子どもの気持ちに今まで以上に寄り添ってあげられそうだと思う。
	輪をきちんと作るように、子どもの気持ちをもっと考えていきたいと思いました。
	寄り添うこと、共感してあげることが大切していきたい、大好きだよ、と伝えてあげたい。これからすぐに実践できる、子どもに助けを求められたら、寄り添ってあげる、ということをしていきたいです。
見守る	自分で思っている以上に子どもは親を求めていることに気づかされ、より愛おしくなりました。よりそいをもっと大切にしたいと思いました。
	あたたかく、見守ってあげたい。 今までよりも広い心で見守れるようになった気がします。
子どもとの関わりを見直す、考えるきっかけ	安心感の輪が今後の心身の発達に良い影響を与えることを知り、自分の子どもへの関わり方を見直すよききっかけになりました。
	育児にいっぱいいっぱい仲、立ち止まって、客観的に、冷静になれる時間を待たるのが良かったです。初めて聞いたことが多く、子どもとの関わり、周りの人への関わりに活かしていきたいです
気持ちにゆとりを持ってそう	気持ちに余裕ができ、完璧になくてもいい程度でいいと感じると、ゆったりと子どもと関われると思った。
	頑張りがなくていいということ 気持ちにゆとりを持って子どもとかがわれそう。イライラした時にもっと切り替えが上手になれるようにしたい。
	自分の感情を知り、上手に対応できそう。子どもにより大好きと伝えたい。
	ただシンプルに寄り添うことを一番子どもが求めていることと知れて、気が楽になった。

「子どもの気持ちを考え寄り添い、共感したい」という回答が多かった。輪の動きと感情への寄り添い（感情調整）という心理教育の二つの目標は伝わったと思われる。子どもの欲求に対して敏感に応答することを実践し、感情に寄り添っていきこうという養育者の言葉に、今後の養育者と子ども

の関わりの変化が期待される。

また、このようなプログラムに参加することの効果として「子どもとの関わりを見直す、考えるきっかけ」になるということがあった。普段は忙しい日常の中で立ち止まって考えるゆとりさえないのが第 1 子の子育てだろう。そんなときだからこそ、自分のためにもこの時期に必要なことを学び、仲間と語り合い、お互いにつながりを感じながら子育てができるようになることがまた、母親たちの安心感につながり、それが子どもの安心感へとつながっていく。

先にも述べたが、ほどよい子育ては 3 割でいいということを知り、安心したという養育者が複数いた。この「ほどよさは 3 割」というのは Tronick(1989)の研究結果であり、この知見を伝えることで過剰な養育のプレッシャーから解放される養育者が多く見受けられると報告されている(北川、2012; 多川、2018)。このように COS-P プログラムでは、提示する考え方やアタッチメントにまつわる様々な知識は科学的根拠に裏付けられており、それをわかりやすい言葉、モデルや比喩、映像を通して、それを最も必要としている養育者に届ける。その結果、特に初めての子育てでわからなくて不安だらけの養育者から無用な不安を取り去り、「気持ちにゆとりを」持って、頑張りすぎずに、子育てを楽しんでいくことができるように援助できるものと考えられる。それは何よりも養育者が安心してゆとりをもって子育てできることにつながり、養育者の安心は子どもの安心に同調して伝わり子どもの内なる自己調整による結果をもたらしてくれる(Schore,2001)。

### 総合考察

以上、射水市の地域子育て支援センターにおいて初めて実施した COS-P プログラムの実施報告および養育者の発言とアンケートの分析結果の考

察を行ってきた。それらを踏まえ、以下では、子育て支援センターにおける COS-P プログラム実施の成果と今後の課題について、①養育者にとって、②子育て支援センターにとっての二つの視点から整理し、総合考察とする。

### ① 養育者にとって

今回受講した養育者たちはおそらく虐待リスクの低い健全育成群であろうと推察する。しかし、参加動機に見たように、第1子の0歳児を育てる養育者は、子育てがわからず、不安であり、大切なことが何かを学びたい、そして安心したいと望んでいた。ネットで情報があふれる時代というのも、養育者自身が何が正しいのか何を信じたいのか混乱し、迷い、自信が持てない理由の一つかもしれない。出産前は出産にまつわることと、赤ちゃんのお世話の仕方は両親教室で習うが、いざ育てるとなるとそれだけでは立ち行かないことにすぐに気づかされる。赤ちゃんが泣く意味も、赤ちゃんの行動の意味も言葉を発しない乳児から読み取るには、乳児との接触経験がない養育者には海図のない航海をさせられているような気持ちになることだろう。だからこそ、今回の受講者は、シンプルでわかりやすい「安心感の輪」の図を手掛かりに、DVDを見て根拠に基づく解説を聞きながら、今学んだことと目の前のわが子たちの動きを照らし合わせて納得し、新しい知識を吸収していったものと考えられよう。また同じ0歳児を育てる同士、悩みも共通点が多い仲間と一緒に2回連続で顔を合わせてお互いの話を聴き合えたことは、グループ内におけるよりリラックスした安心できる雰囲気を高めたものと思われる。その結果、自分の子育てを振り返り、「ただシンプルに寄り添うことが一番大事とわかり気が楽」になり、「これまで以上に寄り添い」「見守り」、実践していきたいという前向きな気持ちを持つことができたのだろう。養育者が安心してゆとりをもって子どもに

関わるということが子どもに伝わり、子どもの安心になっていくことを考えると、2日間の受講で受講者の不安が減り安心できるようになったことが、最も大きな成果ではないかと考える。

また、通い慣れていて顔見知りの先生のいる支援センターだから気軽に参加できたものと思われる。子育て支援センターをはじめとする子育て支援拠点は「日常の文脈の中で「育てる支援」(青木、2015)と「予防的な支援」(吉田、2015)が可能となる貴重な場である」という(武田(六角)、2016)。その点においても、今回の取り組みは十分に、日常の文脈の中で親子を「育てる支援」ができ、かつ将来の問題を「予防する支援」の一端を担えたのではないだろうか。

今後は、継続して実施していくこと、他の拠点にも広めていくことで多くの養育者に COS-P を通じてアタッチメント形成の重要性を心理教育していくことが課題である。

### ② 子育て支援センターにとって

今回 COS-P プログラムに参加した養育者は普段支援センターを利用している母親たちである。第2筆者は日常場面で彼女たちと接し、言葉を交わして情報把握していたつもりであった。しかし、今回のプログラム中の様子を観察して、子どもとの関わり、興味をもつポイント、感想などは共通点もあるが、一人ひとり異なる点もよく見えてきた。同一のプログラムを受けたからこそ、その差異が明確に見え、気付くことができたのだと考えられる。普段の支援センターでの関わりだけでは分からない、養育者の特性や親子の関係性を深く理解することに役立った。子育て支援センターで COS-P プログラムを実施することは、養育者にとっても有益であると同時に、センター職員にとっても養育者理解、親子の関係性理解を助けることにつながり、それらの情報をもとにセンターでの今後の養育者支援に生かすことができると考えら

れる。支援センターでの COS-P プログラム実施は、養育者にとっても支援者にとっても双方に意義があると言えよう。今後は、今回得た情報も踏まえながら、日常の身近な子育て支援拠点としてセンターの運営をさらに考えていきたい。

#### 参考文献

- 青木紀久代 (2015). 親としての自尊感情を理解しながら援助すること. 子育て支援と心理臨床. 10. 福村出版. 110-113
- Bowlby, J.(1969). Attachment.Vol.1 of Attachment and Loss. New York:Basic Books. 黒田実郎他(訳)(1991). 母子関係の理論【新版】I 愛着行動. 岩崎学術出版社.
- Cooper,G.,Hoffman,K.T.& Powell,B.(2010) The circle of security parenting program. Unpublished manuscript, Marycliff Institute, Spokane, WA.
- Early Childhood Learning & Knowledge Center (ECLKC) (2020). Parenting Curricula for Group-Based Delivery. <https://eclkc.ohs.acf.hhs.gov/parenting/article/parenting-curricula-group-based-delivery>. 情報取得 2020.1.8.
- 遠藤利彦 (2017). 赤ちゃんの発達とアタッチメント—乳児保育で大切にしたいこと. ひとなる書房
- ヘックマン,J.J. (2015). 古草秀子 (訳) 幼児教育の経済学. 東洋経済新報社.
- 井上登生 (2013a). 子ども虐待とアタッチメント障害. 杉山登志郎 (編著). 子ども虐待への新たなケア. 学研. 21-37.
- 井上登生 (2013b). 周産期からの子ども虐待予防と小児科医の役割:ゼロ歳児からの死亡ゼロを目指して. 日本小児科学会誌, 117, 570-579.
- 泉谷朋子 (2019). 妊娠期からの切れ目のない子育て支援 ~保育所・認定こども園の役割とは. 保育士会だより, No.293, 2-5.
- ケイン,K.L.&テレール,S.J. (2019). 花丘ちぐさ, 浅井咲子 (訳). レジリエンスを育む. 岩崎学術出版社.
- 川崎市 (2017). 川崎市子育てに関するアンケート報告書.
- 北川恵 (2012). 養育者支援—サークル・オブ・セキュリティ・プログラムの実践. 数井みゆき (編著). アタッチメントの実践と応用 医療・福祉・教育・司法現場からの報告. 誠信書房. 23-43.
- 北川恵 (2013). アタッチメント理論に基づく親子関係支援の基礎と臨床の橋渡し. 発達心理学研究 24 (4), 439-448.
- 子育ての文化研究所 (2014). 未来につなげよう! 子育ての知恵. 25 年度京都府地域力再生プロジェクト助成金事業報告.
- 厚生労働省 (2019). 令和元年人口動態統計の年間推計 <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/suikai19/index.html> 情報取得 2020. 1.16.
- 厚生労働省 (2020). 地域子育て支援拠点事業実施要綱. [https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/kyoten\\_youkou\\_H30.pdf](https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-Koyoukintoujidoukateikyoku/kyoten_youkou_H30.pdf). 情報取得 2020. 1.5.
- 文部科学省 (2019). 平成 30 年度公立学校教職員の人事行政状況調査について. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/shotou/jinji/1411820\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/jinji/1411820_00001.htm). 情報取得 2020.1.16
- ナカザワ,D.J. (2015). 清水由貴子 (訳) .小児期トラウマがもたらす病 ACE の実態と対策. パンローリング
- 野口純子他 (2015). 子育て支援センターを利用している母親の育児ストレスと育児に対する自

己効力感の検討. 香川県立保健医療大学雑誌, 6, 29-36.

OECD(2015). *Fostering Social and Emotional Skills Through Families, Schools and Communities*. 宮迫浩子 宮本晃司 ベネッセ教育研究所 (訳). 家庭、学校、地域社会における社会情動的スキルの育成 国際的エビデンスのまとめと日本の教育実践・研究に対する示唆.

Powell,B.,Cooper,G.,Hoffman,K.T.&Mavin,B.(2009). The circle of security. In C.H.Zeanah (Ed.),*Handbook of infant mental health*(3rd ed.,pp.450-467).New York:Guilford Press.

武田 (六角) 洋子 (2016) 地域子育て支援拠点における支援力向上のための一考察 川口短期大学紀要 30 147-157

Schore,A.N.(2001). The Effects of Early Relational Trauma on Right Brain Development, Affect Regulation and Infant Mental Health. *Infant Mental Health Journal* , 22(1-2), 201-69.

杉山登志郎 (2013). 子ども虐待への新たなケアとは. 杉山登志郎 (編著). 子ども虐待への新たなケア. 学研. 3-19.

多川則子 (2018). 子どもの安全基地になるために—養育者と保育者の視点から—. 名古屋経済大学教職支援室報, Vol.1, 203-211.

Tronick,E.T.(1989). Emotions and emotion communication in infants. *American Psychologist*, 44, 112-119.

吉田弘道 (2015). 子どものまとまっている心を育てる子育て支援. 子育て支援と心理臨床, 10. 福村出版. 77-82.

## 謝 辞

今回会場提供をご快諾くださり、調査にご協力いただきました、射水万葉会射水おおぞら保育園 宮田やす子園長先生はじめ、職員の皆様に心より御礼申し上げます。また、プログラムに参加くださり、調査に快く協力してくださった養育者のみなさま、そしてママが学ぶことに全身で協力してくれた子どもたちに心から感謝申し上げます。ありがとうございました。