

## 【論文】

# 子育て中の親が抱える育児不安の把握と その軽減のための親子体操の効果と今後の検討

## Investigation of Parents' Anxiety and Examination of Effects of Parent-Child Exercise towards Mitigating the Anxiety

原 まなみ 前島 美保

共働き世帯の増加、都市化、少子化などの子育て環境の変化により、子どもたちは屋外よりも屋内で遊ぶことが多くなった。幼児期を対象とした文部科学省の調査でも、幼児の体を動かす機会が減少傾向と報告されている。

本研究では、子育て支援イベントを通して、和歌山市在住の子育て中の親が抱える育児不安を把握すること、子育て支援イベントで行った「親子体操」の効果と今後の検討を行うことを目的とした。結果、親の不安や心配を解消するためにもこのような支援イベントは有効であり、親子体操のような運動を取り入れることで、親の体調管理やストレス解消にも繋がることが示された。子どもの動きを中心としたものだけでなく、親の視点や要求を取り入れたものをさらに開発する必要がある。

キーワード：親子体操、子育て支援、運動遊び、学生指導、運動指導

### 1 緒言

文部科学省が2007年度から2009年度に実施した「体力向上の基礎を培うための幼児期における実践活動の在り方に関する調査研究」において、幼児の体を動かす機会の減少傾向が報告された。このことから、文部科学省は幼児期の子どもに対し「様々な遊びを中心に、毎日60分以上楽しく体を動かすこと」を提案し、遊びの重要性を唱えている。また、幼児期に適切な運動をすると、丈夫でバランスのとれた体を育みやすくなり、運動習慣を身に付けると、肥満や痩身を防ぐ効果もあり、幼児期だけでなく、成人後も生活習慣病になる危険性が低くなる。また、体調不良を防ぎ、身体的にも精神的にも疲労感を残さない効果があると報告されている（文部科学省 2012）。

スポーツ庁の調査では、幼児期の外遊びは小学校入学後の運動習慣の基礎を培い、体力の向上につながる要因の一つであり、幼児期の外遊びは非常に重要であるとされてい

る（スポーツ庁 2020）。上岡（2016）の調査では、屋外であっても砂場遊びなど運動を伴わない遊びを中心に過ごしている園児は、家庭での運動遊びも行っておらず、身体活動を伴う遊びを常に行っている園児に比べ推定総運動時間が少なかったことを報告している。また、吉田（2017）は、幼児期において自由遊びの時に体を使う運動遊びをよくする群は、あまりしない群より運動能力が高いことを示し、運動能力と自信や積極性などの行動傾向に明確な関係が認められ、遊びとしての運動経験が子どもの行動傾向に大きく貢献していることが強く示唆されたと報告している。さらに遠藤（2007）は、児童対象の調査ではあるが、外遊びよりも内遊びをする方が、攻撃性が高くなる傾向にあり、内遊びよりも外遊びをする方が、社会性が高くなる傾向にあると報告している。このことから、屋外で体を動かす遊び経験が幼児期の体づくりだけでなく、それ以降の成長にとっても重要であると考えられる。

しかし、5歳6か月の幼児を対象に厚生労働省が行った調査では、「よく遊ぶ」が多い場所は、「自宅」が95.1%と

最も多い。また、「児童館や児童公園などの公共の遊び場」で「よく遊ぶ」が 15.1%、「ときどき遊ぶ」が 63.6%と、「遊ぶ」は計 78.7%である。一方、「遊ばない」が多い場所は、「空き地や路地」が 59.3%、「原っぱ、林、海岸などの自然の場所」が 40.8%となっている（厚生労働省 2007）。このことから、遊ぶ時間のほとんどが屋内であり、屋外で遊ぶ経験が減少していることがわかる。屋外で遊ぶ経験が確保できない原因として、共働き世帯の増加、都市化、少子化、交通事故や犯罪などの心配が挙げられ、それらが親の意識を変え、子どもの外遊び経験の減少に繋がっている可能性がある。総務省「労働力調査」によると、2019 年の女性の労働力人口は 3,058 万人と前年に比べ 44 万人増加（前年比 1.5%増）し、7 年連続の増加となっている。

（厚生労働省 2019）。また、1980 年に専業主婦世帯（1,114 万世帯）が共働き世帯（614 万世帯）の約 2 倍を占めていたが、2019 年にはその状況は逆転し、専業主婦世帯（575 万世帯）が共働き世帯（1,245 万世帯）の約半数となっている（労働政策研究 2019）。いわゆる専業主婦は少なくなり、家事や育児を専門に扱う機関や業者に委託するという外部化が進んでいる（富田 2010）。

このような社会環境で、子どもを育てるによる育児不安、育児負担については、3 歳以上の子どもを持つ母親は育児による困難な感じをもち、3 歳未満の子どもを持つ母親はそれに比べて不安はあっても、楽しさ・楽天的なポジティブな感覚をもって育児にあたっていると報告されている（井川ら 1994）。このことから、子どもの年齢によって、不安要素や困りごとが変わっていると言える。さらに、育児の悩みと育児の負の感情は関連し、特に、悩みが多い母親ほど疲労感や不安感を表していると報告されている（猪野 1995）。

親に疲労感などがあると、子どもと遊ぶ余裕がなくなり、子どもの運動体験・遊び体験のさらなる減少に繋がる可能性があると考えられる。白木（2005）は、親の肥満や運動不足が、運動嫌いによるものであれば、子どもと外で遊ぶ機会も少なく、子どもにスポーツを教える熱意や姿勢が弱いことを報告している。松岡（1998）は、親に運動習慣がある幼児は、親に運動習慣がない者に比べて屋外遊びや運動クラブへ加入する頻度が高いことが報告されている。さらに、親の運動嗜好は子どもの体力の強固な関連要因であり、子どもの運動・スポーツ参加が親の意思に依存する実状を考えると、親の運動嗜好が子どもの体力

に長期的に影響すると報告している（長野ら 2018）。

このような背景から、本研究では、子育て支援イベントを通して、和歌山市在住の子育て中の親が抱える育児不安を把握することと、子育て支援イベントで行った「親子体操」の効果と今後の検討を行うことを目的とした。

## 2 方法

### 2.1 調査対象

調査対象は、2019 年 11 月 30 日に行った子育て支援イベントに参加した親 55 名である。

### 2.2 子育て支援イベント

今回行った子育て支援イベント（図 1）は、和歌山信愛大学（以下、本学）と東京医療保健大学和歌山看護学部（以下、東京医療保健大学）との共同で開催した。イベントは、子育て支援イベントの利用実態（中岡ら 2017）を参考に、『日頃の子育ての思いを共有し、お子さまと一緒に楽しめる遊びの場を大学生の目線で考える』という学生主体のイベントであった。今回のイベントでは、親子で一緒に参加できることを目的にした「親子体操」、親同士の交流を目的にした「集いの場」、子ども同士の交流の場を目的にした「子どもたちの遊び場」、気軽に相談できるように配置した「子育て相談」の 4 つのブースを設置した。



図 1 子育て支援イベントの様子  
(左：受付の様子 右：絵本を学生が読む様子)

### 2.3 子育て支援イベント参加時の質問紙調査

子育て支援イベントに参加され、同意の得られた親に無記名自由記入質問紙調査を実施した。質問紙内容について

は、対象の属性、現在の不安や困りごと、どのようなイベントに参加したいか、どのような存在・場所が必要か等を調査した（表1）。

子育て支援イベント参加時の質問紙調査は、親55名に配布し、48名（母親43名、父親5名）から回答が得られた。回収率は87.3%であった。

表1 子育て支援イベント参加時の質問紙

<b>1. 保護者の方についてお尋ねします。</b>
(1) お子様との関係を教えて下さい。 母親 父親 その他（ ）
(2) 年齢を教えて下さい。 _____歳
(3) 就労状況に○をつけて下さい。 就労していない／フルタイム／フルタイムだが育児休業中／パートタイム／パートタイムだが育児休業中
<b>2. お子様についてお尋ねします。</b>
(1) お子様と遊ぶ時間をどれくらい取れているか教えて下さい。 一日平均_____時間程度
(2) その遊びの中で身体を使った遊びはどのくらい取れているか教えて下さい。 (例えば…音楽に乗りながらダンスする、散歩に行く、公園の遊具で遊ぶ等) 一日平均_____時間程度
<b>3. 親の子育てについてお尋ねします。</b>
現在の不安や悩み、困っていることには○をつけて下さい。（複数選択可）
1. 眠眠不足 2. 身体の疲れが取れない 3. 肩こり、腰痛、腱鞘炎などの身体の痛みがある 4. 家事が大変 5. 精神的に辛い（孤独を感じる等） 6. 自分の将来（仕事・生き方）に不安がある 7. 経済的な不安がある 8. 子育てを手伝ってくれる人がいない 9. 急用の時、子守りをする人がいない 10. 子どものができないから、イライラが増えた 11. 相談できる人がいない 12. 自分の育児方法が正しいのかわからない 13. 乳房・母乳に関するトラブルがある 14. 子どもの発育状態が心配 15. 日常の不満を言う人がいない 16. 子どもに自信がなくなることがある 17. 子どもをかわいいと思えない 18. 母乳やミルクの飲みが悪い 19. 子どもが泣き止まない 20. 子どもが犯罪・事故に巻き込まれないか心配 21. その他の（ ） 22. 不安や悩み、困っていることはない
<b>4. 子育て支援イベントについてお尋ねします。</b> どのような子育て支援イベントがあると参加したいと思います。（自由記載）
<b>5. 最後に、あなたにはどのような存在・場所があると良いと思いますか。（自由記載）</b>

## 2.4 親子体操

親子体操は、筆者が立案し、学生に運動の効果や方法を指導した後、学生が主体となり実施した。親子体操の目的は、親子のスキンシップを取ること、絆を深めること、今後親子で体操をするきっかけを作ることの3点である。また、不安ごとや困りごとの直接的な改善ではなく、気持ちを楽しむ、リラックスできるような場づくりを心掛けた。そのため親子体操を行う際は、子どもが自然と動きたくなる音楽や、親子共にリラックスできる音楽をかけて行った。さらに、子どもの年齢や発育状態に体操内容を合わせるために、「抱っこグループ」と「1人立ちグループ」に分け実施した。

### 1. 抱っこグループは、4つの運動内容。

① 親が三角座り、膝の上に子どもを乗せる。親が膝を伸ばしたり、曲げたりを繰り返す（図2）。

親子共にリラックスできる音楽をかけて、雰囲気づくりを工夫した。また、親子で目を合わすことなど、コミュニケーションのポイントも伝えながら行なった。

② 親があぐらの姿勢で、子どもを乗せる。膝を使って、左右に揺らす（図2）。

親の下半身のストレッチにも繋がる運動を取り入れた。子どもを負荷にして行うことで、ゆっくり無理せず行うことができる。



図2 ①、②の運動を親子で行う様子  
(左：①の運動 右：②の運動)

③ 親が膝立ちをする。子どもは床からスタート。親が子どもを持ち上げジャンプに挑戦する（図3）。

親も全身を使う運動である。大きな子どもでは難しいが、抱っこグループの子どもであれば、親も積極的に行なうことができる。子どもを持つ場所や、膝腰の使い方も見本を見せながら行なった。



図3 ③の運動を親子で行う様子

④ 余裕のある親子は、親が寝転がり膝を曲げて、その上に子どもを乗せる。親がゆっくりと左右前後に揺れる（図4）。



図4 ④の運動を親子で行う様子

2. 1人立ちグループは、3つの運動内容。

① いろいろな動きをやってみよう

親の足の間を跳ぶ。親の体の下を潜り抜ける（図5）。

親が、対応できない時は、学生が代わりを務めた。



図5 ①の運動を親子で行う様子  
(左:足の間を跳ぶ 右:潜り抜ける)

② どうぶつごっこ

絵の描いたカードを用意し、カードに書いてある動物の真似をする。親や学生にヒントをもらいながら子どもが行う（図6）。

○うさぎ：手で耳を作り、ピョンピョン跳ねる

○フラミンゴ：片足立ちをする

○ヘビ：床に寝ころびによろよろと動く

○リス：小さく丸くなる

○ゾウ：手を鼻に見立てゆっくり大きく動く など



図6 ②の運動を親子で行う様子（フラミンゴ）

③ Let's Dance

音楽に合わせ、学生や映像を見ながら踊る（図7）。



図7 親子踊っている様子

親子体操を作成する上で、参加する子どもたちの対象年齢や発達段階に合わせて内容を構成した。特に、個々の発達や興味に応じて、安全に留意した指導方法を工夫する必要があるため環境の整備を行った（米谷 2019）。安全マットを敷き、親が荷物を置いて活動できる場を作った。また、椅子を両サイドに置くことで、疲れた親が座れる休憩場所を作った（図8）。また、個々の発達に応じるために無理のない程度に親の参加を求め、親子で行うことを勧めた。ただ、親1人に子ども2人の場合は、学生が1人を預かって、親の近くで一緒に体操を行った。さらに、親子体操の作成では、できる限り子どもたちの五感を使った活動を目指した。音楽や学生の声を聴くこと、絵を見ること、親の肌を感じ、遊びの経験、楽しい活動へと誘導することを心がけた。

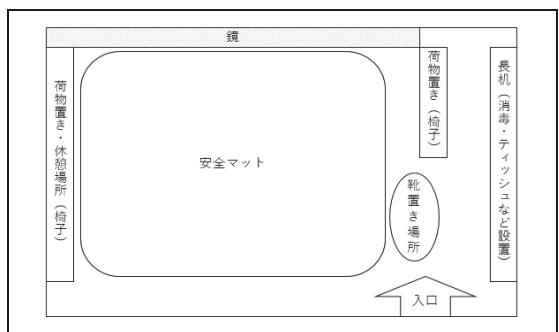


図8 親子体操開催場所の配置図

学生指導では、本学の学生の将来像を見据え行った。学生は、教育学部子ども教育学科所属であり、将来保育所、幼稚園、小学校に勤めることになるであろうことから、子どもたちの前で話す機会、親との会話、親子と一緒に活動する経験を増やすことを心がけた。学生の練習は、実施日までに5回行い、動画を撮り、客観的に見て、もう一度練習するという方法を取った。また、親子にわかりやすく伝えるため、見本を見せる学生と親子のそばでサポートする学生という役割分担の工夫を行った。

## 2.5 親子体操参加後の質問紙調査

親子体操参加者への質問紙調査の内容は、親の属性、親の運動への考え方、子どもの運動の様子、親子活動の様子、実施後の感想などである（表2）。

親子体操参加後の質問紙調査は、親35名に配布し、回収

率100%（母親33名、父親2名）であった。

表2 親子体操参加時の質問紙

1、保護者の方へ、該当するものに○をつけて下さい。
① 父 / 母 / その他
② 20歳以下 / 30歳以下 / 40歳以下 / 40歳以上
③ 学生時代に… 運動経験あり / 運動経験なし
④ スポーツ観戦が… 好き / あまり好きではない / 嫌い
⑤ お子様にしてほしいスポーツが… ある / ない
2、親子体操を行ってみて、該当するものに○をつけて下さい。
① 大変だった / 普通 / 大変ではなかった
② 楽しくできた / 普通 / 楽しくなかった
③ ぜひまたやりたい / どちらでもない / やりたくない
④ 学生の対応は… よかった / 普通 / 物足りない
3、今回の親子体操の感想やご意見をお願いします。（自由記載）

## 2.6 倫理的配慮

本研究は本学と東京医療保健大学における研究倫理委員会の承認を受けて実施された。研究協力は自由意思であり、協力の有無により不利益を被ることはなく、本人の意思を最大限尊重する。また、研究対象者が質問紙提出前は辞退可能であることを保障する。本研究では、質問紙への回答は無記名のため、質問紙が提出された後に、研究参加の同意撤回の申し出があった場合、対象者を分析対象から外すことは難しい。その旨を研究への参加を依頼する際に文書と口頭にて説明した。研究の目的、方法、予想される結果、社会への還元、個人情報の取り扱いについて書面で説明し、親から同意を得た。

## 3 結果

### 3.1 子育て支援イベント参加時の質問紙結果

子育て支援イベントに参加した、対象者の年齢は、「25歳以上30歳未満」4名(8.4%)、「30歳以上35歳未満」18名(37.5%)、「35歳以上40歳未満」10名(20.8%)、「40歳以上45歳未満」6名(12.5%)、無回答10名(20.8%)であり、平均年齢は32.7歳であった。就労状況は、フルタイム(育児休業中含む)28名(58.4%)、パートタイム(育児休業中含む)8名(16.7%)、就労していない11名(22.9%)、無回答1名(2%)であった。

親子の遊ぶ時間で一番多かったのが、一日2時間台で10名(22.7%)、二番目が1時間台で9名(20.5%)であった。

また、親子の身体を使っての遊び時間は、一番多かったのが、一日1時間台で19名(45.2%)、二番目が1時間未満9名(21.4%)であった(図9)。

この二つの結果から、初めに述べた文部科学省の提唱する「様々な遊びを中心に、毎日60分以上楽しく体を動かすこと」を、遊ぶという観点からみると到達しているが、体を動かして遊ぶという観点からみると到達していない親子も存在していることが分かった。

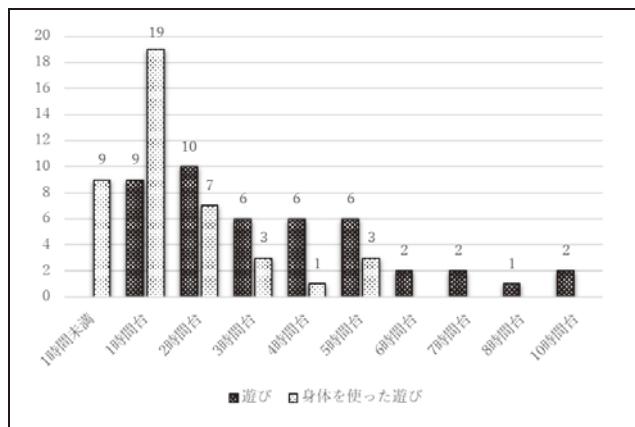


図9 1日の遊び時間(人)

現在の不安や悩み、困っていることに対する回答(複数回答可)は、「肩こり、腰痛、腱鞘炎などの身体の痛みがある」25名(52.1%)、「身体の疲れが取れない」22名(45.8%)、「睡眠不足」21名(43.8%)等であった(図10)。このことから、今回イベントに参加した子育て中の親の、現在の不安や悩み、困っていることとして、身体の痛み、身体の疲れ、身体を休めたい(睡眠)といった、親自身の身体面に関する不安・悩みが多い傾向にあることが分かる。

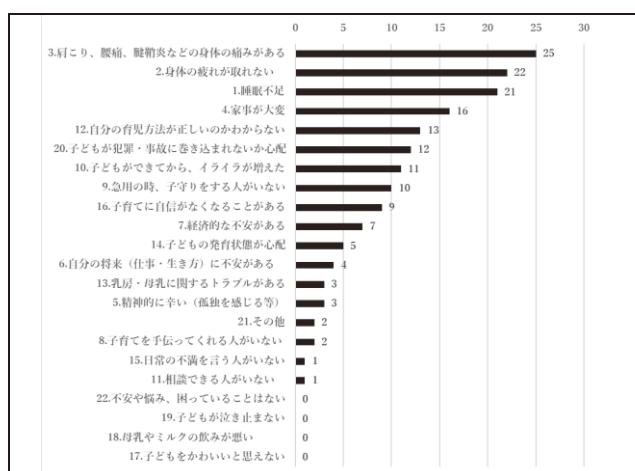


図10 現在の不安・悩み(人)

次に、親が今後参加を検討するイベントについての回答では、図11に示した通り、身体を動かす（リトミックを含む）イベント、今回のようなイベント、遊び相手がいるイベントを希望しており、中でも特に、身体を動かせるイベントに参加したいという意見が一番多く得られた。今回の子育て支援イベントで行った親子体操がそれに当てはまり、広い空間・場所の提供や親子共に適度な運動ができるなど、さらに工夫したイベントを行う必要があることが読みとれた。

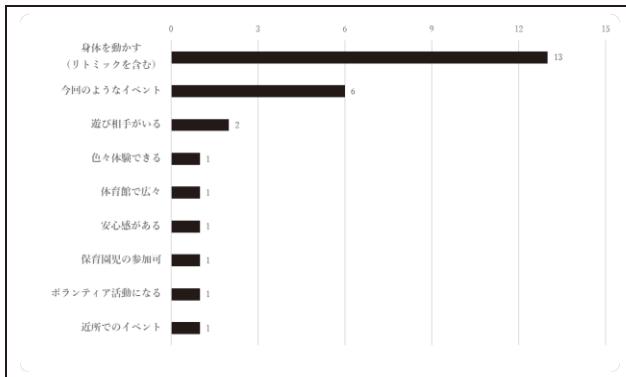


図11 今後参加したいイベント（人）

親にとってどのような存在・場所が必要か（自由記載）の項目では、18名（32.7%）の回答が得られ、表3に示す。

結果から、親にとってどのような存在・場所が必要かという質問については、子どもの為に必要な存在・場所として、安全で無料で制約がない遊べる場所を求める傾向があった。また、親自身が必要としている存在・場所として、親子共に楽しめる場という回答に加え、子どもと離れて過ごせる場や親同士で話せる場を求める記載も多くみられた。

表3 よりどのような存在・場所が必要か

1 無料開放、屋内で安全に遊べるスペース
2 今朝のように無料で屋内で遊べるところ
3 あふなきない公園
4 遊べる場所
5 年齢問わず、いろんな年齢の人が関われる場所
6 気軽に話せる友人
7 子供も保護者も一緒にになって楽しめる場所
8 子どもを置いてもらっている間 lunch or coffee タイム(温かいものを温かいうちにゆっくりご飯が食べたいです)
9 子どもと一緒にランチしたりお茶が出来る場所
10 色んなおさんと話せたり、子どもが自由に元気いっぱい遊べるような所
11 かるい気持ちで話せる人
12 リフレッシュできる場所
13 同じ頃の子どもをもう観ができる場
14 遊園らなくててもいい場所、ルールが少ないので
月がホッとするような場所になるような支援センター
困ったときに助けてくれる実直な業者の存在、色々教えてくれる人がいる存在、同年代の子をもつ人同士が集まる場所、できれば広さがあり、いろんなおもちゃをおいてくれているところ、時間になれば手遊びなど、場面時間の切り替えができるところ
16 おじいちゃんおばあちゃん近くにいて一緒に遊べる場所、子どもがいろんな人に関わってもらえる場所
17 有料託児施設(小町村施設で企業委託など)
18 実践センター

### 3.2 親子体操参加後の質問紙結果

親子体操の参加者は、母親33名（94.3%）、父親2名（5.7%）であり、年齢は「20歳以上30歳未満」12名（34.3%）、「30歳以上40歳未満」19名（54.3%）、「40歳以上」4名（11.4%）であった。

学生時代に運動経験がある親23名（65.7%）、運動経験がない親12名（34.3%）であった。スポーツ観戦が好きな親25名（71.4%）、あまり好きでない親10名（28.6%）であった。また、子どもに将来してほしいスポーツがある親25名（71.4%）、してほしいスポーツがない親8名（22.9%）、回答なし2名（5.7%）であった。

親子体操に参加してどう感じたかの結果については、大変ではなかった12名（34.3%）、普通20名（57.1%）、大変だった3名（8.6%）であった。親子体操を楽しくできた29名（82.9%）、普通5名（14.3%）、無回答1名（2.8%）であった。親子体操をぜひともやりたい33名（94.3%）、どちらでもない2名（5.7%）であった。

感想や意見等の自由記載回答数は、20名（57.1%）であった。その感想と意見を表4に示す。

表4 親子体操参加後の感想と意見

子どもが楽しすぎた。 子どもが楽しむところを探っていました。ありがとうございました。
子どもが楽しすぎて良かったです。
楽しかったです。
身体を動かすのが大好きなので、楽しすぎでした。
疲れながらですが、娘の子どもと一緒に踊っていたので楽しんで踊っていました。
子どもが好きなところなので、楽しかったです。
子どもも遊んでいる歌や動物など興味のあるもので体を動かさせて楽しかったです。
子どもが喜んでいましたばかりで良かったと思いました。
いい運動だった 私もいい運動になりました。疲れない時のためにしてみました。
学生の対応 運営などがなかなか体を動かさないので、汗をかきながら体操ができます。
子どもが入ったので、学生さんが一緒にしてくれてよかったです。パブリカルも好きなので貰って踊っていました。
大好物ハラミが食べれました。
2人並んで大変でしたが、下の子を体操させてもらえて子どもも物を楽しめました。
子供一人連れで来ていたので、大変でしたが、学生さんが子供を扶ってくれて助かりました。
学生さんと一緒に来てくれて、子供も笑っていました。
音楽に合わせて踊るパターンみたいでした。年齢別にしてもいいかも。

以上の結果の一部をクロス分析した。まず、表5に示すように、運動経験の有無と親子体操の負荷を分析した。運動経験がある親は、大変ではなかった9名（39.1%）、普通13名（56.5%）、大変だった1名（4.4%）であった。運動経験がない親は、大変ではなかった3名（25%）、普通7名（58.3%）、大変だった2名（16.7%）であった。このことから、運動経験がある親と比較すると、運動経験がない親には、今回の親子体操の負荷が重いことが示唆された。

表5 運動経験の有無と親子体操の負荷について

グループ	項目・N・%	大変ではなかった		普通		大変だった	
		N	%	N	%	N	%
運動経験あり (N=23)		9	39.1	13	56.5	1	4.4
運動経験なし (N=12)		3	25	7	58.4	2	16.7

次に、運動経験の有無と親子体操の楽しさを分析した。表6に示すように、運動経験がある親は、楽しかった19名(82.6%)、普通4名(17.4%)であった。運動経験がない親は、楽しかった10名(83.4%)、普通1名(8.3%)、無回答1名(8.3%)であった。このことから、親の運動経験有無に関わらず、今回の親子体操は楽しい内容であったことが示唆された。

表6 運動経験の有無と親子体操の感想について

グループ	項目・N・%	楽しい		普通		無回答	
		N	%	N	%	N	%
運動経験あり (N=23)		19	82.6	4	17.4	0	0
運動経験なし (N=12)		10	83.4	1	8.3	1	8.3

## 4 考察

### 4.1 子育て支援イベントの考察

子育て支援イベント参加時の質問紙から、遊び時間は多くても、身体を使った遊び時間が少ない傾向があり、今後は身体を動かせるイベントに参加したいという意見が多く得られた。このことから、身体を使った遊び（運動）が子どもにとって必要であるということを親は理解しているが、実践できていない状況にあることが示唆された。

さらに、親の困りごととして、「肩こり、腰痛、腱鞘炎などの身体の痛みがある」等、親自身の身体面の悩みが多くあった。また、親が必要としている存在・場所では、子どもが安全かつ無料で制約がない遊べる場所など、子どもの為に必要な存在・場所を挙げる一方、自分自身の悩み共有ができる場を求めており、友人作りや子育ての話ができる場も必要としていることが読みとれた。

回答上は、親の困りごとは身体面が多く、必要としている存在・場所は、子ども中心のものとして挙げられており、親は自身のことを後回しに捉えている可能性がある。このことは、安保（2020）の述べる、妊娠・出産を経て、自分

の人生に子どもの存在が加わったところから「子ども優先」の生活が始まるという考えに基づくものであろう。しかし、子育て支援を考える際に、親自身が豊かで楽しい生活を送っていることが大前提であり、親の精神的な安定は身体的な健康と同時に大切にされなければならない。子どもと一緒に活動することで、親のストレスが緩和でき、親同士の繋がりも整えられる場所や機会を作ることが必要だと考える。

以上のことから、子育て支援イベントにおける親子体操の活動は、子どもの運動面と親子のコミュニケーション、また、親たちの身体的な悩みを解消する場としても有効であると考える。今回の結果を反映し、今後、親子体操を作成する場合は、子どもを抱きかかえる際に負担がかかる身体部分を中心にストレッチや筋肉をほぐす親の運動などを意識し、ストレス発散やリラックス効果が期待できるものを取り入れることが大事である。親子で触れ合いながら楽しめる運動（運動遊び）や自宅に帰っても継続して行いやすい運動（運動遊び）を取り入れることが必要と考える。また、記載されていた意見を踏まえ、子育て世代の親同士が仲良くなれるようなイベントにつなげていきたい。

### 4.2 親子体操の考察

親子体操の質問紙の結果から、今回の親子体操の負荷レベルは、対象に適していたことが示された。また、今回の参加者は、運動経験がある親が23名と半数を超えていた。このことから、このようなイベント（親子体操）には運動経験がある親だからこそ積極的に参加したという可能性がある。長野らは、親の運動嗜好は子どもの体力の強固な関連要因であり、子どもの運動・スポーツ参加が親の意思に依存する実状を考えると、親の運動嗜好が子どもの体力に長期的に影響する報告している（長野ら 2018）。このことから、子どもの体力のことを考えると、運動経験がない親にも、参加しやすいイベント企画や親子体操づくりをしていかなくてはならないと考える。

最後に、主催者側は親子体操を行う上で、親には体を動かしリラックスできる場を提供し、子どもには親と体操を行ふことで親子の絆を深め、さらに新たな発見・成長できる場を作ることが重要だと考える。その二つの場づくりが実現でき、その場が豊かなものになることで、家に帰って

からの継続に繋がると考える。特に、これまでの親子体操は、子どもがメインで企画されていたが、親がメインの親子体操を企画することも重要ではないかとも考える。親子体操することで、親がリラックスすることができれば、子育てを楽しむきっかけに繋がると考えるからである。

## 5 今後の課題

- 以下 3 つを課題とし、今後の子育て支援に役立てたい。
- ①親の不安・困りごと、親が必要としている存在・場所の両方を反映した子育て支援イベントづくり。
  - ②親の運動経験を鑑みた親子体操づくり。
  - ③親自身が体を動かしリラックスでき、子どもは親と体操を行うことで新たな発見・成長できる、親子体操づくり。

## 謝辞

本研究に対してご協力いただきました子育て支援イベント参加者の皆様に心より感謝申し上げます。また子育て支援イベント実施に関してご協力いただきました東京医療保健大学和歌山看護学部の先生方、学生の皆様に心より感謝申し上げます。

本研究の子育て支援イベントは、2019 年度大学等地域貢献促進事業「学生共同プロジェクト研究」助成により実施したものである。

## 引用・参考文献

- 井川尚・庄司順一・千賀悠子他 (1994) 「育児負担に関する臨床的研究」『日本総合愛育研究所紀要』第 31 集 p.27-42
- 猪野郁子 (1995) 「母親の育児の悩みと育児感情との関係」『小児保健研究』第 54 卷第 4 号 pp.473-477
- 上岡尚代・橋本和幸・菅沼徳夫・宮島恵樹・伊藤マモル (2016) 「専門職のチームと保育園の協力による研究及び実践の試み：園児の運動発達について」『了徳寺大学研究紀要』第 10 号 pp.53-60
- 遠藤俊郎・星山謙治・安田貢・斎藤由美 (2007) 「遊びが児童の心身に与える影響について-児童の攻撃性・社会

性に着目して-」『教育実践学研究：山梨大学教育人間科学部附属教育実践総合センター研究紀要』第 12 卷 pp.25-34

厚生労働省「令和元年版働く女性の実情」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/koyoukintou/josei-jitsujyo/19.html> 2021 年 2 月 19 日閲覧

厚生労働省大臣官房統計情報部「第 6 回 21 世紀出生児縦断調査結果の概況」

<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/syusseiji/06/index.html> 2020 年 12 月 17 日閲覧

消費者庁消費者安全課「子供の事故防止関連「人口動態調査」 調査票分析～事故の発生傾向について～」

[https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer\\_safety/child/children\\_accident\\_prevention/pdf/children\\_accident\\_prevention\\_161102\\_0002.pdf](https://www.caa.go.jp/policies/policy/consumer_safety/child/children_accident_prevention/pdf/children_accident_prevention_161102_0002.pdf)

2021 年 1 月 7 日閲覧

白木まさ子・丸井英二 (2005) 「幼児期における親子の体型

の類似性と生活習慣に関する研究」『栄養学雑誌』 Vol.63No.6pp.329-337

富田寿人・森恵美子・藤原敬志他 (2010) 「母親と幼児のふれあいに及ぼす親子体操教室の影響」『静岡理工科大学紀要』第 18 卷 pp.67-75

独立行政法人労働政策研究・研修機構「専業主婦世帯と共働き世帯 (Excel)」

<https://www.jil.go.jp/kokunai/statistics/timeseries/html/g0212.html> 2021 年 2 月 19 日閲覧

中岡泰子・小川佳代・富田喜代子他 (2017) 「A 県における子育て支援イベントの利用実態」『四国大学紀要』(A) 49pp.13-22

長野真弓・足立稔 (2018) 「親の運動嗜好と子どもの体力との関連性の検討」『発育発達研究』第 78 号 pp.24-34

松岡優 (1998) 「幼児におけるライフスタイルと運動量に関する研究」『厚生省心身障害研究小児期からの総合的健康づくりに関する研究』平成 9 年度研究報告 pp.45-52

文部科学省スポーツ庁「令和元年度体力・運動能力調査委結果の概要及び報告書」

[https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k\\_detail/1421920\\_00001.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/chousa04/tairyoku/kekka/k_detail/1421920_00001.htm) 2020 年 12 月 15 日閲覧

文部科学省幼児期運動指針策定委員会「幼児期運動指針」

[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/undousisin/1319771.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/undousisin/1319771.htm) 2020年12月27日閲覧

安保真理子・川端愛子・西野美穂・佐藤志帆・佐藤信雄・

植木 克美(2020)「夫婦間における「子育てに対する考え方」の可視化」『北海道文教大学研究紀要』第44号 pp.37-46

吉田伊津美(2017)「幼児の運動発達と運動指導・運動経験との関係」『つくばリポジトリ』12102甲第8284号

米谷光弘(2019)「幼児体育における実践的研究から 実証的研究への転換 —「理論の実践化」と「実践の理論化」の両立を目指して —」『西南学院大学人間科学論集』第14巻第2号 pp.9-51