

発達障害対象のペアレント・トレーニングへのマインドフルネス導入 による日常場面の子育てへの寄与の検討

由留木 健悟・山中 智央・井上 雅彦
鳥取大学大学院医学系研究科臨床心理学専攻

要約

近年、マインドフルネスをペアレント・トレーニングへと導入する試みが報告され、その効果が検討されている。しかし、ペアレント・トレーニングへのマインドフルネス導入が実際の子育て行動の変容に寄与するか否かは明らかではない。本研究では、マインドフルネスを取り入れた発達障害対象のペアレント・トレーニングの参加者23名を対象にアンケート調査を行い、マインドフルネスの子育てへの影響についてKJ法を用いた質的分析を行った。分析の結果、参加者の日常の子育てにおいて、脱中心化や感情調節といったマインドフルネスによる寄与が認識されていたことが示された。一方で、マインドフルネスの概念的または瞑想の実施面における難しさ等により、寄与の認識に繋がりがづら参加者がいたことが明らかとなった。これらの結果から、ペアレント・トレーニングの効果を高めるためのマインドフルネスの導入方法について考察した。

キーワード：発達障害, ペアレント・トレーニング, マインドフルネス

I. はじめに

1. 発達障害児の親への心理的支援

自閉スペクトラム症 (Autism Spectrum Disorder: ASD) や注意欠如・多動症 (Attention Deficit Hyperactivity Disorder: ADHD) 等を含む発達障害の子を持つ親は、特徴的な心理的な困難を抱えている。わが国においても、ADHD児の親の抑うつや不安が他の親に比較して高い傾向にあること、広汎性発達障害 (Pervasive Developmental Disorder: PDD) 児の親は子供の将来への心配や手探りの子育てといった養育上の困難を抱えていること等が示されている (芳賀・久保, 2006; 松岡ら, 2013)。また、発達障害児の親が抱える抑うつは専門機関からのサポートの少なさとも関連することが示されており、情報提供を始めた発達障害児の親への心理的支援の必要性が示されている (道原・岩本, 2012)。わが国において平成17年に施行され平成28年に改正された発達障害者支援法においても、発達障害児者の家族に対する支援の重要性が明記されており、相談、情報提供、助言といった支援が都道府県や市区町村の責務として掲げられている (文部科学省, 2016)。先の発達障害児の親が抱え得る

心理的な困難を踏まえれば、発達障害者支援法に明記されている「家族」の中でも、子どもと成長を共にする親への心理的支援は、特に重要であると言える。

2. ペアレント・トレーニングとは

発達障害のある子どもの親に対する支援の1つとして、ペアレント・トレーニング (以下、PTと略記) が挙げられる。PTとは、「環境調整や子どもへの肯定的な働きかけを学び、親や養育者のかかわり方や心理的なストレスの改善、子どもの適切な行動の促進と不適切な行動の改善を目的としたプログラム」である (日本障害ネットワーク JDDnet 事業委員会, 2020)。PTはこれまでに、親の養育スキルの獲得、ストレスの減少、親子関係の改善、子どもの日常生活スキルの獲得、適応行動の増加や問題行動の減少などに効果が認められている (原口ら, 2013)。

3. PTへのマインドフルネス導入

近年、PTにマインドフルネスの要素を導入する試みがいくつか行われている (Coatsworth et al., 2015; 中村・佐田久, 2016; Gershy et al., 2017; Raulston et al., 2019; Mah et al., 2021)。マインドフルネスとは、今ここでの経験に評価

や判断を加えることなく能動的な注意を向けることである (Kabat-Zinn, 2003)。マインドフルネスは、マインドフルネス・ストレス低減法 (Mindfulness-Based Stress Reduction : MBSR) やマインドフルネス認知療法 (Mindfulness-Based Cognitive Therapy : MBCT) 等の Mindfulness Based Interventions (MBIs) というアプローチが確立され、寛解期のうつ病や不安症といった疾患に対して効果が認められている (Crane, 2008/2010 ; Strauss et al., 2014)。

PTにマインドフルネスを導入した研究においては、無作為化比較試験 (RCT) によりマインドフルネスの要素を追加することによる定量的な効果が示されている。たとえば、従来のPTと比較して親の厳しいしつけの低減や自己調節の改善に効果があることや (Mah et al., 2021)、特に父親に対しては、子どもの感情への気づきの向上、共感的な受容の向上、感情調節の困難さの低減、ネガティブ感情の低減に従来PTよりも効果が認められることが報告されている (Coatsworth et al., 2015 ; Gershy et al., 2017)。これらの効果は、マインドフルネスに基づく介入において生じる効果としても認められているものであり (Snippe et al., 2017 ; Schumer et al., 2018 ; Potharst et al., 2019 ; Chaplin et al., 2021 ; Keng et al., 2021)、PTへマインドフルネスを導入した研究においても、マインドフルネスによる類似した効果が認められていると言える。

4. 本研究の目的

このように先行研究においては、マインドフルネスをPTに導入した場合の定量的な効果がすでにいくつか示されている。その一方で、PTがターゲットとする日常生活の子育てにおいて、マインドフルネスが具体的にどのように役立つのかという点については、明らかにされていない。近年PTにマインドフルネスを導入する試みが増えている中で、マインドフルネス導入が参加者の実際の子育てにまで役立つものであったかを検討することは重要な視点であると考えられる。しかし現時点では、マインドフルネスが日常生活の子育てにおいて具体的にどう役立つのかを測定する尺度が存在しない。そのため、こうした参加者の主観

的な観点に基づく知見を明らかにするためには、質的な分析手法を用いることが望ましいと考えられた。

そこで本研究では、PTにマインドフルネスを導入することが、PT受講者の日常生活の子育てにまで寄与していたのかという点について、マインドフルネスの要素を取り入れたPT受講者の主観的な認識から質的に検討することを目的とした。

II. 方法

1. 研究対象者

本研究では、マインドフルネスの要素を取り入れた鳥取大学式PTに参加したことのある、発達障害児の親23名を対象とした。対象者の性別の内訳は男性4名、女性19名であり、年齢層は30代が3名、40代が15名、50代が5名であった。これらの対象者は、マインドフルネスの要素を取り入れた2種類の鳥取大学式の遠隔PT (未就学児から小学校低学年の子どもの親用・小学校高学年から中高生の子どもの親用) のいずれかに参加経験があった。2種類の鳥取大学式PTはそのセッション数及び実施された内容が異なるものであった。表1に各PTのプログラム内容を示す。

2. マインドフルネスの内容

マインドフルネスの要素としては主に、マインドフルネスの定義や期待される効果の説明などの心理教育、マインドフルネスの実践法の紹介、そしてマインドフルネス瞑想の練習を行った。PTの講義セッション1回目では、マインドフルネスの定義の説明や期待される効果の説明を行った。まず、マインドレスな状態になっている具体例を示しながら、心ここにあらずで、ストレスfulな状態のことをマインドレスな状態と呼ぶこと、その対極にあり、今自分がどのような状態にあるかに気づき、リラックスしているような状態のことをマインドフルな状態と呼ぶことを説明した。そしてより具体的に、マインドフルネスは批判することなく観察し、自分自身に思いやりを向けることであるということや、今、この瞬間に注意を向ける心の状態であるということを説明した。また、「空に浮かぶ黒い雲が過ぎ去っていくのを、好奇心をもって眺める」というメタファーを用いなが

表1 鳥取大学式PTのプログラム内容

未就学児～小学校低学年用PT	小学校高学年～中高生用PT
1. オリエンテーション ほめ上手になろう①(上手なほめ方)	1. オリエンテーション 聴き上手になろう(子どもの気持ちを尊重する話の聴き方)
2. ほめ上手になろう(上手なほめ方) トークンエコノミー, リフレーミング, ABC分析	2. ほめ上手になろう(上手なほめ方) 行動契約
3. 観察上手になろう(行動の機能の理解)	3. 整え上手になろう(行動しやすい環境の整え方)
4. 整え上手になろう(行動しやすい環境の整え方)	4. 伝え上手になろう(子どもが反発しにくい伝え方)
5. 伝え上手になろう(理解しやすい伝え方) 手続き作成表の作り方	5. 対応上手になろう(これまでのポイントの総復習・応用) 修了式
6. 教え上手になろう①(達成感のある教え方) 課題分析, プロンプティング	6. フォローアップセッション(近況報告)
7. 教え上手になろう②(達成感のある教え方) プロンプティング	
8. 上手な約束の仕方・修了式	
9. フォローアップセッション①(近況報告)	
10. フォローアップセッション②(近況報告)	

ら、不安などの感情に対し、批判することなく過ぎ去っていくのをただ眺めるようにするという、マインドフルネスにおける重要な心的態度に関する説明を行った。その後、気分や幸福度などにプラスの影響があるというように、マインドフルネスにより期待される効果について、研究知見を用いながら説明を行った。マインドフルネスに関する種々の説明を行った後は、土屋(2017)により作成されたマインドフルネス瞑想のガイド音声を用い、身体と呼吸への気づきを高めるエクササイズという名称で、約5分間のマインドフルネス瞑想を行った。マインドフルネス瞑想の内容は、身体感覚や呼吸に意識を向けることを中心的に教示するものであった。マインドフルネス瞑想の際は、Zoomのビデオとマイクをオフにすること、落ち着いた姿勢で取り組んでもらうことを教示した。マインドフルネス瞑想は毎セッション練習を行ったが、ホームワークとしてセッション外でマインドフルネス瞑想を実施することは求めなかった。マインドフルネス瞑想の実施後には、Zoom上で

Google フォームを配布し、マインドフルネス瞑想を実施した感想の記入を求めた。収集した感想データは、次のセッションでのマインドフルネス瞑想時に匿名でシェアリングを行い、うまくできたと感じる部分や難しかったと感じている部分についてフィードバックを行った。その後の各セッションでは適宜マインドフルネスに関する補足説明を行い、マインドフルな状態にあることで頭に浮かぶ様々な思考や感情と距離を取ることができるようになること、子育て場面で生じるイライラなどにも活用できること、マインドフルネス瞑想は継続を重ねていくことが重要であることを伝えた。また、フォローアップセッションでは、それまでに取り組んでいたマインドフルネス瞑想のエクササイズの他に、3分間呼吸空間法やボディスキャン、歩く瞑想など、様々なマインドフルネスの実践法の紹介を行い、日常生活への導入を推奨した。

3. データ収集

データは、PTの全セッション終了後に取得し

たものを後方視的に収集し分析した。分析にあたっては鳥取大学医学部倫理委員会の承認を受けて行った。PTの全セッション終了後に参加者に対してEメールにてGoogleフォームを配布し、質問項目への回答を求めた。フォームではまず、PT内で学んだマインドフルネスが実際の子育てに役立っていたと感じるかどうかを「はい」か「いいえ」かの択一式で尋ねた。質問項目は「マインドフルネスの考え方はあなたの日々の子育てに役立ちましたか?」であった。調査への協力が得られた23名の内、子育てに役立っていたと回答した参加者11名(男性2名、女性9名)には、マインドフルネスがどのように子育てに役立っていたのかを、役立たなかったと回答した参加者12名(男性2名、女性10名)にはそのように感じる理由を尋ね、自由記述にて回答を求めた。質問項目はそれぞれ、「あなたの子育てにマインドフルネスの考え方はどのように役立ちましたか?」「あなたの子育てにマインドフルネスが役に立たなかったと感じている理由を教えてください」であった。

4. データ分析

本研究では、PTにマインドフルネスを導入することによる子育てへの寄与について、参加者の主観的な認識から検討することを目的としているため、質的な分析を行うことが適切であると考えられた。そこで、収集した自由記述に対してKJ法(川喜田, 1967)に基づく内容分析を行った。

まず、各質問項目について、得られた自由記述回答の中から語りを抜き出す作業を行った。次に、抜き出した語りを何度も読み、意味の近いと考えられる語りを収集してグループ化した。そして、グループ化した語り全体を見渡し、それらに共通する表札をグループに1つずつ付けた。以上の作業を第1著者と第2著者で行った。

Ⅲ. 結果

KJ法に基づく分析の結果、抜き出された語りの数は合計で33個であった(どのように役立ったか:18個、役に立たなかった理由:15個)。最終的な総カテゴリ数は15であった。カテゴリは高次のものから順に【】、『』、「」で示し、切片は“ ”で示す。また、図解においては、グループ

間の関連について、「関連あり」を一方向矢印、「互いに関連あり」を両方向矢印で表記した。以下に、質問項目ごとの回答の分析結果を述べる。

1. マインドフルネスが子育てにどう役立ったか

「あなたの子育てにマインドフルネスの考え方はどのように役立ちましたか?」という質問項目への回答については、分析の結果、【思考や感情と距離を取ることができる】、『心配や不安から距離を取る』、「心配や不安から気を逸らす」,「少し間を置く」,『視野の広がり』,「落ち着いて考えることができる」,「思考を柔軟にすることができる」,「ペアレント・トレーニングで学んだことがうまく行かなくても1人じゃないと思える」,「リラククス」という9つのカテゴリが示され、5つの島に統合された。図1に、分析結果及び図解を示す。

【思考や感情と距離を取ることができる】というカテゴリを構成していたのは、『心配や不安から距離を取る』という下位カテゴリや、“怒りから一旦距離を置く感覚を意識できるようになった”といった切片であった。『心配や不安から距離を取る』というカテゴリはさらに、「心配や不安から気を逸らす」「少し間を置く」という下位カテゴリから構成されていた。「心配や不安から気を逸らす」というカテゴリは、“子供の心配ばかり考え続けるよりも、ちょっと気を逸らす、一息入れるという考え方は、自分にとってもいいことなのかもと思えました”といった切片から構成されていた。また、「少し間を置く」というカテゴリは、“感情的になる前に深呼吸してから話すことにした”といった切片から構成されていた。

『視野の広がり』というカテゴリを構成していたのは、「落ち着いて考えることができる」,「思考を柔軟にすることができる」,「ペアレント・トレーニングで学んだことがうまく行かなくても1人じゃないと思える」という下位カテゴリであった。「落ち着いて考えることができる」というカテゴリは、“意識して力を抜くためにただそれだけを受け入れる、ということも必要だということ”といった切片から構成されていた。「思考を柔軟にすることができる」というカテゴリは、

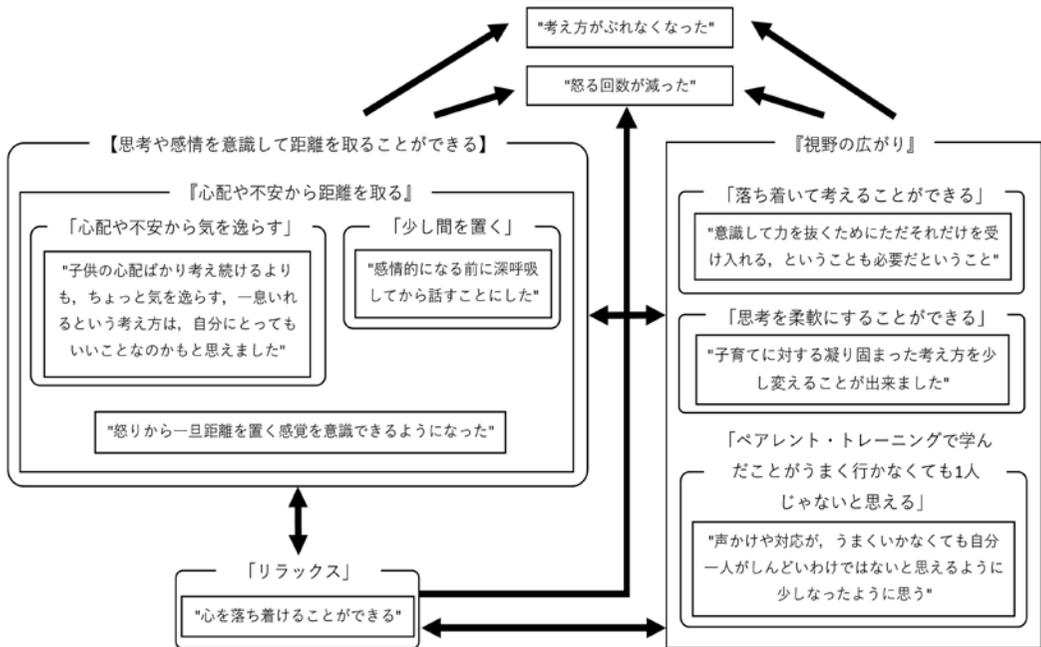


図1 マインドフルネスが子育てに寄与した側面

“子育てに対する凝り固まった考え方を少し変えることが出来ました”という切片から構成されていた。また、「ペアレント・トレーニングで学んだことがうまく行かなくても1人じゃないと思える」というカテゴリーは、“声かけや対応が、うまくいかなくても自分一人がしんどいわけではないと思えるように少しなったと思う”といった切片から構成されていた。

「リラックス」というカテゴリーは、“心を落ち着けることができる”といった切片から構成されていた。また、いずれのカテゴリーにも属さないものとして、“考え方がぶれなくなった”、“怒る回数が減った”という切片が示された。

2. マインドフルネスが子育てに寄与しなかった理由

「あなたの子育てにマインドフルネスが役に立たなかったと感じている理由を教えてください」という質問項目への回答については、分析の結果、『余裕が無い』、『自分のための時間が無い』、『心の余裕が無い』、『マインドフルネスの難しさ』、『マインドフルネスの曖昧さ』、『必要が無い』という

6つのカテゴリーが示され、3つの島に統合された。図2に分析結果及び図解を示す。

『余裕が無い』というカテゴリーを構成していたのは、「自分のための時間が無い」、「心の余裕が無い」といった下位カテゴリーや、“余裕が無い”という切片であった。「自分のための時間が無い」というカテゴリーは、“申し訳ないのですが、日々のことに埋もれてしまい、講座を終了してからマインドフルネスを実行しようという考えが全く浮かばなかったです”といった切片から構成されていた。また、「心の余裕が無い」というカテゴリーは、“マインドフルネスに向き合う時間と心の余裕が無かった”といった切片から構成されていた。

『マインドフルネスの難しさ』というカテゴリーを構成していたのは、「マインドフルネスの曖昧さ」という下位カテゴリーや、“身体感覚に注目することができなかった”という切片であった。「マインドフルネスの曖昧さ」というカテゴリーは、“ABC分析で言うところのBがマインドフルネス、Cが結果と捉えると、Aの先行条件が

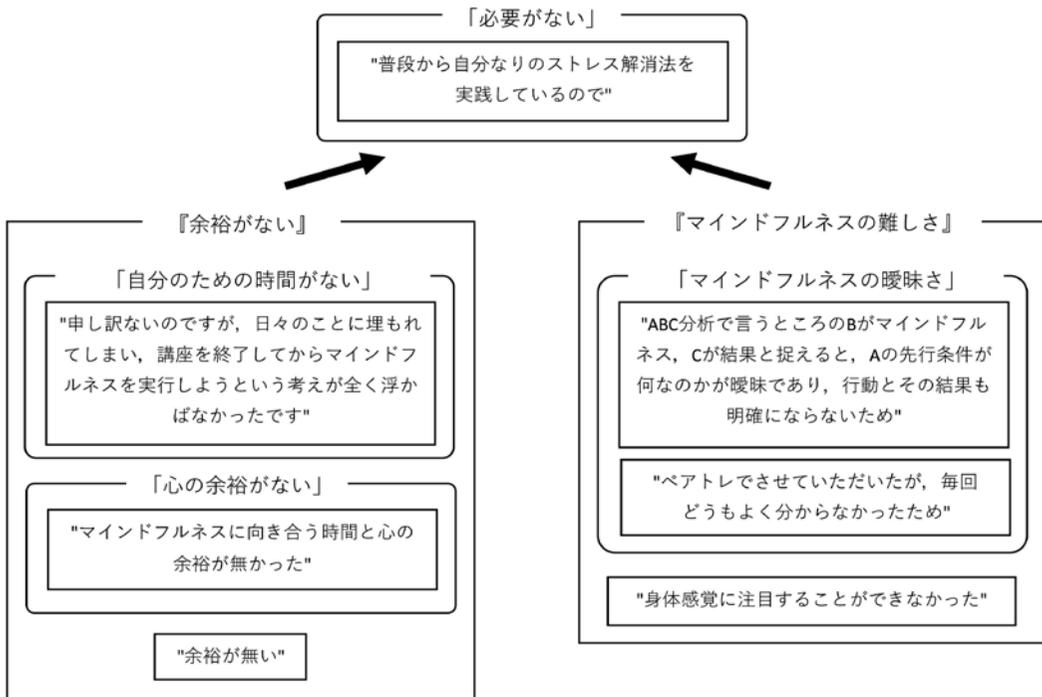


図2 マインドフルネスが子育てに寄与しなかった理由

何なのかがあいまいであり、行動とその結果も明確にならないため”、“ペアトレでさせていただいたが、毎回どうもよくわからなかったため”といった切片から構成されていた。

「必要が無い」というカテゴリーは、“普段から自分なりのストレス解消法を実践している”といった切片から構成されていた。

IV. 考察

本研究では、PTにマインドフルネスを導入することが、PT受講者の日常生活の子育てにまで寄与していたのかという点を明らかにするため、PT内のマインドフルネスに関する参加者の認識を問う2つの質問項目について、その回答をKJ法に基づく内容分析により分析した。その結果、参加者の日常の子育てにおいて、マインドフルネスによる寄与が認識されていたことが示された。一方で、マインドフルネスの難しさにより、寄与の認識に繋がりがづらい参加者がいたことが明らか

となり、PTへのマインドフルネス導入にあたっての課題や導入の際の留意点が同時に示唆された。

1. 子育てへの寄与

分析の結果、日常の子育てに対しては、主に【思考や感情を意識して距離を取ることができる】、『視野の広がり』、『リラックス』といった部分で、マインドフルネスの寄与が認識されていたことが明らかとなった。

【思考や感情を意識して距離を取ることができる】、『リラックス』というカテゴリーが示されたことから、今回の参加者において、マインドフルネスやマインドフルネス瞑想が、脱中心化や副次的なりラックスの効果をもたらすことで子育てに寄与していた可能性が考えられた。脱中心化とは、自分の思考や感情を心の中の一過性の体験ととらえて距離を置くことであり、マインドフルネスの目的とされるものである(田中ら, 2013)。『心配や不安から距離を取る』というカテゴリーや、“怒りと一旦距離を置く感覚を意識できるように

なった”といった切片が示されたことは、今回のPTの参加者においてもマインドフルネスによる脱中心化の効果が生じていた可能性がある。また、“感情的になる前に深呼吸してから話すことにした”などの切片からは、呼吸を媒体とした感情調節が行われていたと考えられた。PTで実施したマインドフルネス瞑想には、呼吸という要素が多分に含まれているが、今回の参加者の場合、瞑想内の呼吸の要素を子育て場面に応用していた可能性がある。そのため、マインドフルネス瞑想の中でも、特に呼吸をすることや呼吸に注意を向けるといった要素が、子育て場面における怒りや心配、不安などのネガティブ感情に対して効果的に作用するものの1つとなり得ることが示唆されたと言える。

「リラックス」というカテゴリーが示されたことから、マインドフルネス瞑想によりリラックスの状態がもたらされることが子育て場面においても寄与していたことが示された。リラックスの状態が生じることはあくまでマインドフルネスによる効果の1つであり (Baer, 2003)、マインドフルネスの主目的ではないが、子育て場面においてはこちらも重要な寄与になり得るということが示されたと言える。

一方、『視野の広がり』については、一概にマインドフルネスによりもたらされたものであるとは言い難い。“子育てに対する凝り固まった考え方を少し変えることができました”や“声掛けや対応が、うまくいなくても自分一人がしんどいわけではないと思えるように少なくなったように思う”といった切片に着目すると、PT自体を受けたことで子育てへの新たな視点を得たことや、同じような状況にある親と共にいるということによるピアサポート的な効果 (O'Donovan et al., 2019) といったものにより生じた可能性もあると考えられる。

2. 子育てに寄与しなかった要因

以上のように、PTにおけるマインドフルネスの意義を示唆するデータが示された一方、マインドフルネスが子育てに役に立たなかった理由として示されたデータからは、PTへのマインドフルネス導入に際しての課題が示唆された。PT内

のマインドフルネスが役立たなかった理由としては、主なものとして『余裕がない』、『マインドフルネスの難しさ』というカテゴリーが示された。

『余裕が無い』というカテゴリーには、「自分のための時間が無い」、「心の余裕が無い」という下位カテゴリーが含まれており、マインドフルネスが子育てに寄与しなかったと感じていた参加者は、時間的及び心的という2側面で余裕の無さを感じていたと考えられる。これら2つの下位カテゴリーには、“申し訳ないのですが、日々のことに埋もれてしまい、講座を終了してからマインドフルネスを実行しようとする考えが全く浮かばなかったです”や“マインドフルネスに向き合う時間と心の余裕が無かった”という切片が含まれており、時間的・心的な余裕の無さからマインドフルネスの実践にうまくつながっていなかった可能性がある。Lansky et al. (2017) は、成人発達障害者の親を対象としたマインドフルネスプログラムを実施した中で、子どもの特性上その親が家庭内での時間を持つことが難しく、セッション外でマインドフルネスの実践を行うことが難しい参加者がいたことを報告している。今回のPTの対象となる児童は幼児期から中高生にかけてであるため、Lansky et al. (2017) の場合とは厳密には異なる可能性があるが、特性上養育の負担が大きいという点では類似した困難さを抱えている可能性がある。また、PTではセッションごとに、講義内で学んだ子どもとの関わりを家庭場面で実践するホームワークが提示される。これらの点で、PTを受講する親は時間的にも心的にもマインドフルネスに割く余裕を持ち合わせていなかった可能性が高い。そのため、PTにおけるマインドフルネスについては、後述するようにより負担の少ない形での実践法の提示を行っていくということが1つの重要なポイントとなると考えられる。

『マインドフルネスの難しさ』というカテゴリーには、「マインドフルネスの曖昧さ」という下位カテゴリーや“身体感覚に注目することができなかった”といった切片が含まれており、参加者がマインドフルネスに対する概念的な理解とマインドフルネス瞑想の実践における理解の両側面で難しさを感じていたと考えられた。これらの点に

については、マインドフルネスに関する心理教育をより詳細に行うことや、マインドフルネス瞑想の手続きの説明を行うことで、理解面での難しさの解消に繋げ、PT内で学んだマインドフルネスの実践を後押し、寄与の認識に繋げていくことが必要であると考えられる。

3. より効果的なPTへのマインドフルネス導入の提案

本研究における分析結果からは、今回のPTにおけるマインドフルネスの導入方法の課題点や、PTへマインドフルネスを導入する際の留意点を提案することができる。まず1つとして、心理教育の拡充が挙げられる。今回のPTでは、マインドフルネスに関する詳細な心理教育は初回セッションのみに限られ、その後は、マインドフルネス瞑想に関するフィードバックを中心的に行っていた。しかし、分析の結果においてマインドフルネスの概念的側面での難しさが示されていたことから、心理教育の内容をより拡充し、理解の促進を図る必要があると考えられる。具体的には、用いる具体例を子育て場面に焦点化し、身近な部分で活かせるものであることを提示することが挙げられる。先行研究においては、マインドフルネスの教示内での主なテーマとして子育て場面での怒り感情や衝動的な反応を取り上げており、それらが子育て場面で生じる具体例も提示して説明を行っている (Gershy et al. 2017)。また、毎セッションでマインドフルネスの概念について復習を行い、理解の定着を図ることも重要であると考えられる。このような導入を行うことで、身近な問題と結びつけて参加者の動機づけを高め、それにより理解の定着を図りやすくなり、実践を後押しすることが可能になると考えられる。さらに、分析において示されたマインドフルネス瞑想の実践面での難しさに対しては、マインドフルネス瞑想の手続きの説明や、瞑想と心の持ち方としてのマインドフルネスの関係性などを詳細に説明することにより、実践のハードルを下げることを図っていく必要があると考えられる。

このような心理教育の工夫に加え、実践法の工夫も必要であると考えられる。分析においては、時間的・心的な余裕の無さによる実践の難し

さが示されたため、実践法の提案について工夫を設ける必要性が考えられる。発達障害者の親を対象にマインドフルネスのプログラムを実施した Lansky et al. (2017) では、親の負担を考慮し、1) 他の技法よりも3分間呼吸空間法を強調し、その練習を定期的に行う、2) 生活のスケジュールを変更して強度の高い実践を行ってもらうのではなく、現在の生活状況に実践を入り込ませる方法を探索する、という2点に留意してプログラムを実施している。PTにおいても、本来のホームワークの負担等を考慮し、このような時間的・心的負担の少ない実践法を提示していくことが必要と考えられる。今回のPTでも、3分間呼吸空間法を含め多様な実践法の提示を行ったが、そのタイミングが全講義終了後のフォローアップセッションにおいてであった。そのため、より早期の段階で実践法を提示し、早い段階で実践のハードルを下げることで、寄与の認識に繋がるように実践を後押しすることが可能になると考えられる。

今後の研究では、主にこれらの点に留意してマインドフルネスの導入方法を再検討し、参加者がよりマインドフルネスの寄与を認識しやすい形で提示を行いながら、マインドフルネスがPT参加者へもたらす寄与の検討を行っていくことが重要であると考えられる。

4. 本研究の限界点・今後の課題

本研究における限界点としては、主に以下の4点があげられる。まず、本研究では得られた質的データとマインドフルネスに関する尺度得点との照合を行っていない。そのため、本研究で示された結果が、PTで実施されたマインドフルネスの達成にどのように影響を受けているかを正確に評価することができない。今後の研究では、子育て場面に焦点化したマインドフルな子育て尺度 (FFMPQ; 水崎・仲嶺・佐藤・尾形, 2018) 等の指標を用いて検討を行う必要がある。

次に本研究では、得られた結果がマインドフルネスによりもたらされた結果であるのか、PTそのものを受講することによりもたらされた結果であるのかを完全に弁別することができない。本研究の結果マインドフルネスの寄与として示された「脱中心化」、「感情調節」、「子どもの受容」とい

った要素は、本来のPTの中で明確に扱われるものではないため、これらはマインドフルネスを導入したことによりもたらされた可能性が高い。一方で、「視野の広がり」といった要素のように、PT受講による効果との弁別が難しいと考えられるものもある。今後は、マインドフルネスとPTとの効果を比較しつつ、それぞれによりもたらされる効果を分化し、マインドフルネスによりもたらされる寄与の検討の精度を高めていく必要性もあると考えられる。

最後に本研究では、今回明らかになったマインドフルネスに関する分析結果と、研究対象者の詳細なデモグラフィックデータやPTにおける他の指標との紐づけを行うことができない。そのため、対象者のマインドフルネスに関する認識が、対象者の抑うつや対象者の子ども障害種、年齢層、その問題行動といった指標と関連があるのかといった部分までは検討することができない。また、研究対象者それぞれが、今回実施した2種類の鳥取大学式PTのどちらに参加したかを特定することができないため、マインドフルネスを行ったセッション数の違い等が結果に影響を与えている可能性も検討できない。今後は、対象者の抑うつや子どもの特徴、または参加プログラムの特徴といった要因との紐づけを行い、関連性を検討しながら、マインドフルネスに対する認識をより精緻に検討していく必要がある。

今後の研究では、これらの限界点の改善に加え、先に述べた導入方法の改善を行いながら、PTにおけるマインドフルネスの実際の子育てへの寄与について、さらに検討を重ねていく必要がある。

VI. 引用文献

Baer, R. A. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review. *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10(2), 125-143.

Chaplin, T. M., Turpyn, C. C., Fischer, S., Martelli, A. M., Ross, C. E., Leidtweis, R. N., Miller, A. B., & Sinha, R. (2021). Parenting-Focused Mindfulness Intervention Reduce Stress and Improves Parenting in Highly

Stressed Mothers of Adolescents. *Mindfulness*, 12, 450-462.

Crane, R. (2008). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy : Distinctive Features (CBT Distinctive Features)*. London : Routledge. 家接 哲次 (翻訳) (2010). 30のキーポイントで学ぶ マインドフルネス認知療法入門—理論と実践—. 創元社.

Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger, K. T., Berrena, E., Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training : effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Developmental Psychology*, 51 (1), 26-35.

Gershny, N., Meehan, K. B., Omer, H., Papouchis, N., & Sapir, I. S. (2017). Randomized Clinical Trial of Mindfulness Skills Augmentation in Parent Training. *Child Youth Care Forum*, 46, 783-803.

芳賀 彰子・久保 千春 (2006). 注意欠陥／多動性障害、広汎性発達障害児をもつ母親の不安・うつに関する心身医学的検討. *心身医学*, 46(1), 75-86.

原口 英之・上野 茜・丹治 敬之・野呂 文行 (2013). 発達障害のある子どもの親に対するペアレントトレーニングの現状と課題—効果評価の観点から—. *行動分析学研究*, 27, 104-127.

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Interventions in Context : Past, Present, and Future, *Clinical Psychology : Science and Practice*, 10(2), 144-156.

川喜田 二郎 (1967). 発想法—創造性開発のために. 中公新書

Keng, S., Tong, E. M. W., Yan, E. T. L., Ebstein, R. P., & Lai, P. (2021). Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction on Affect Dynamics : a Randomized Controlled Trial. *Mindfulness*, 12, 1490-1501.

Lansky, Y., Hasting, R. P., Weiss, J. A., Palucka, A. M., Hutton, S., & White, K. (2017). Comparative Effects of Mindfulness and Support and Information Group Interventions for Parents of Adults with Autism Spectrum Disorder and

- Other Developmental Disabilities. *Journal of Autism Developmental Disorder*, 47(6), 1769-1779.
- Mah, J. W. T., Murray, C., Locke, J., & Carbert, N. (2021). Mindfulness-Enhanced Behavioral Parent Training for Clinic-Referred Families of Children With ADHD : A Randomized Controlled Trial. *Journal of Attention Disorders*, 0(00), 1-13.
- 松岡 純子・玉木 敦子・初田 真人・西池 絵衣子 (2013). 広汎性発達障害児をもつ母親が体験している困難と心理的支援. *日本看護科学会誌*, 33(2), 212-220.
- 道原 里奈・岩本 澄子(2012). 発達障害児をもつ母親の抑うつに関連する要因の研究：子どもと母親の属性とソーシャルサポートに着目して. *久留米大学心理学研究：久留米大学文学部心理学科・大学院心理学研究科紀要*, 11, 74-84.
- 水崎 優希・仲嶺 実甫子・佐藤 寛・尾形 明子 (2018). マインドフルな子育て尺度の作成と信頼性・妥当性の検討. *マインドフルネス研究*, 3(1).
- 文部科学省(2016). 発達障害者支援法の一部を改正する法律の施行について. https://www.mext.go.jp/a_menu/shotou/tokubetu/main/1377400.htm(2022年1月9日取得)
- 中村 康子・佐田久 真貴(2016). ヨーガを組み込んだペアレント・トレーニングの効果. *発達心理臨床研究*, 22, 23-33.
- 日本障害ネットワークJDDnet事業委員会 (2020). ペアレント・トレーニング実践ガイドブック. <https://www.mhlw.go.jp/content/12200000/000653549.pdf>(2022年2月9日取得).
- O'Donovan, K. L., Armitage, S., Featherstone, J., McQuillin, L., Longley, S., & Pollard, N. (2019). Group-Based Parent Training Interventions for Parents of Children with Autism Spectrum Disorders : a Literature Review. *Review Journal of Autism and Developmental Disorders*, 6, 85-95.
- Potharst, E. S., Boekhorst, M. G. B. M., Cuijltis, I., van Broekhoven, K. E. M., Jacobs, A., Spek, V., Nyklíček, I., Bögels, S. M., & Pop, V. J. M. (2019). A Randomized Control Trial Evaluating an Online Mindful Parenting Training for Mothers With Elevated Parental Stress. *Frontiers in Psychology*, 10, 1550.
- Raulston, T. J., Zemantic, P. K., Machalicek, W., Hieneman, M., Kurtz-Nelson, Barton, H., Hansen, S. G., Frantz, R. J. (2019). Effects of a brief mindfulness-infused behavioral parent training for mothers of children with autism spectrum disorder. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 13, 42-51.
- Schumer, M. C., Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2018). Brief Mindfulness Training for Negative Affectivity : A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 86(7), 569-583.
- Snippe, E., Dziak, J. J., Lanza, S. T., Nyklíček, I., & Wichers, M. (2017). The Shape of Change in Perceived Stress, Negative Affect, and Stress Sensitivity During Mindfulness-Based Stress Reduction. *Mindfulness*, 8, 728-736.
- Strauss, C., Cavanagh, K., Oliver, A., & Pettman, D. (2014). Mindfulness-Based Interventions for People Diagnosed with a Current Episode of an Anxiety or Depressive Disorder : A Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials. *Plos ONE*, 9(4), e96110.
- 田中 圭介・神村 栄一・杉浦 義典(2013). 注意制御, マインドフルネス, 脱中心化が心配へ及ぼす影響. *パーソナリティ研究*, 22(2), 108-116.
- 土屋 政雄(2017). 身体と呼吸への気づきを高めるエクササイズ. https://researchmap.jp/multidatabases/multidatabase_contents/detail/230084/4aab8c5a2d22b211f14b5b758f90c8b6?fname_id=565479(2022年2月3日閲覧)