

〔実践報告〕

子育て支援センターを利用する幼児をもつ母親の健康・生活習慣への 関心を高める看護活動

中村 伸枝¹ 遠藤 数江² 荒木 暁子³ 出野 慶子⁴
佐藤 奈保¹ 小川 純子⁵ 金丸 友⁴

Nursing Intervention for mothers with little children who utilize a parenting support center in the community to arouse their interests in their own health and lifestyles

Nobue NAKAMURA¹, Kazue ENDO², Akiko ARAKI³, Keiko IDENO⁴
Naho SATO¹, Junko OGAWA⁵, Tomo KANAMARU⁴

要 旨

本活動は、幼児をもつ母親が自分の健康に関心を寄せ生活習慣を整えていくことを促進することにより、母親の健康増進を図るとともに幼児の生活習慣が改善することを目指している。平成18年度に行なった事前調査では、1/3の母親が自身の健康への関心が向けられておらず、育児を含めた生活の仕方に慣れていない母親に対する支援や、母親が育児をしながら日常生活の中で身体活動を行ったり、定期的に検診を受検するための具体的な支援の必要性が示唆された。以上の結果をふまえて6ヶ月間に渡り「幼児を育てるお母さんの健康教室」：4回の講習会 “こどもの食について” “おむつがはずれるまで” “お母さんの健康と検診” “子どもの睡眠・生活リズム” の開催と、前後の母親の生活習慣調査、骨密度・体脂肪・血圧・身長・体重測定、および、子どもの身長・体重測定を実施した。健康教室の講習会へは毎回16～25人、4回で延べ77人が参加した。また、教室初回の調査と計測には22人、教室最終回の調査・計測には13人が参加した。健康教室のミニアンケート結果から、健康教室の開催が子どもへの関わり方や自分自身の健康を考えるきっかけになったことが示された。

Key Words : 幼児、母親、健康教室、子育て支援センター、検診

1. はじめに

小児の食習慣・生活習慣に関する問題が多様化するなかで、学童期から青年期に至るまで、小児の発達や生活状況にそった継続的な食教育・生活習慣改善のための学習を積み重ねる取り組みが必要とされている。平成17年には食育基本法が制定され、小児期から生涯に渡り「家庭、学校、保育所、地域等を中心に、国民運動として、食育の推

進に取り組んでいく」ことが示されている¹⁾。幼児期は基本的な生活習慣を身につけていく時期にあたり、周囲の環境として、特に母親の生活習慣が大きな影響を与えるといわれている。しかし、幼児をもつ親は多忙で、自分自身の健康や生活習慣に目を向ける余裕をもたないことが多い。幼児をもつ母親の生活習慣に関して昨年度に行なった先行調査の結果から、1/3の母親が自身の健康への関心が向けられておらず、育児を含めた生活の仕方に慣れていない母親に対する支援や、母親が育児をしながら日常生活の中で身体活動を行ったり、定期的に検診を受検するための具体的な支援の必要性が示唆された²⁾。そこで、母親が子育て支援センターを訪れた機会を利用して、母親自身の健康への関心を高め生活習慣改善を促すことを目的に、6ヶ月間に渡り「幼児を育てるお母さんの健康教室」を開催した。健康教室では4回の講習会を実施し、また、初回と最終回には母親の生活習慣調査、骨密度・体脂肪・血圧・身長・体重測定、

- 1 千葉大学看護学部
- 2 国立看護大学校
- 3 千葉県千葉リハビリテーションセンター
- 4 千葉大学大学院看護学研究科
- 5 淑徳大学看護学部
- 1 Chiba University, School of Nursing
- 2 National College of Nursing, Japan
- 3 Chiba Rehabilitation Center
- 4 Chiba University, Graduate School of Nursing
- 5 Shukutoku University, School of Nursing

および、子どもの身長・体重測定を実施した。今回は、健康教室での活動の実際と毎回のアンケート結果による評価について報告する。

Ⅱ. 目 的

幼児をもつ母親の健康への関心を高め生活習慣改善を促す支援を計画・実施し、その評価を基に、幼児と母親に対する有効な看護活動を明らかにする。

Ⅲ. 活動の内容

1. 対象者

A市のB子育て支援センターに来所している幼児をもつ母親。

2. B子育て支援センターの概要

B子育て支援センターはA市郊外の住宅地にあり、平成13年に、開設30周年を迎えた保育園と同じ敷地内に開所した。子育て支援センターは、長年に渡り地域の子育て支援を携ってきた保育所とともに地域の子育て総合施設の一部として位置づいており、1日平均約30組の親子を受け入れている。平日・土曜日は9時から12時に親子の自由遊び、平日13時から16時は親子のふれあいを意図したメニューを提供している。相談室での個別相談や電話相談も取り入れ、保健センターなど関係機関との連携も密に行なっている。

3. 「幼児を育てるお母さんの健康教室」における看護活動の実際

①健康教室での講習会

子育て支援センターにおいて、平成19年10月から平成20年3月にかけて毎月1回、11:30から約30分間の健康教室を開催した。講習会の内容は、昨年度に行なった先行調査の結果に基づき、母親が育児で感じる困難を解決しつつ母親自身の生活習慣

改善を目指した“こどもの食について”“おむつがはずれるまで”“子どもの睡眠・生活リズム”と、母親が健康に関心を向け検診の情報を得る“お母さんの健康と検診”の4回（表1）とした。毎回の内容は、持参しやすいことを考慮しA5版のパンフレットに要点をまとめ、ファイル帳と共に配布した。育児に関わる内容“こどもの食について”“おむつがはずれるまで”“子どもの睡眠・生活リズム”については、子育て支援センターの保育士も参加し、保育所での取り組みや子どもの様子などを加えて頂いた。また、どの内容においても、母親の努力や苦勞に配慮し様々な生活状況があることを認めたうえで、親子で無理なく生活習慣を整えていく具体的な工夫について話すよう務めた。また、検診については、乳がん認定看護教育にかかわる講師に依頼し、乳がん模型を用いた演習を加えると共に、市の検診情報や母親が検診をする際に利用できる託児の資源等をパンフレットに加えた。講習会は大部屋の一角で行い、子どもは同じ部屋で看護師や保育士と遊んで過ごすようにし、母親が子どもの様子を把握しながらも話に集中できるように工夫した。毎回、教室の後半には質疑の時間を設け、終了後、個別の相談にも応じた。パンフレットは、子育て支援センターの保育士に依頼し、参加できなかった母親や関心をもつ母親に配布してもらった。

②母子の計測と生活習慣調査

健康教室の初回（1回目）と最終回（6回目）には、母親の肥満度・骨密度・体脂肪等の測定と幼児の身長・体重測定を行なった。計測結果は、結果説明用のパンフレットを配布し、これらをもとに母親と健康状態・生活習慣を振り返り必要に応じて助言を行った。計測の待ち時間に、母親の健康への関心や生活習慣と幼児の生活習慣等に関

表1 「幼児を育てるお母さんの健康教室」のスケジュール

日 程	内 容		
	計 測	講 習 会	生活習慣調査
1 回目	母親・子ども	教室（講習会の内容・計測・調査）の説明	1 回目
2 回目		「こどもの食について」：幼児期の栄養、食べる機能の発達と離乳の流れ、食行動の自立、幼児期の食事の問題（年齢による偏食の原因等）と対応	
3 回目	子ども	「おむつがはずれるまで」：トイレトレーニングはその子なりの発達の過程であること、排便と排尿のしくみ、おむつが外れるまでの援助	
4 回目		「お母さんの健康と検診」：乳房の自己検診の方法、千葉市で行なっている検診、検診の際に子どもを預けられる資源、検診の申し込み方法	
5 回目		「子どもの睡眠・生活リズム」：生活リズムの大切さ、夜泣きや寝つきの悪さの原因と対応	
6 回目	母親・子ども	まとめ	2 回目

するアンケート調査を実施した。

③活動評価

毎回ミニアンケートを実施し、「健康教室の内容に関心があったか」「健康教室の内容は、子育てをするうえで役立ちそうか」「健康教室の内容は、母親自身に役立ちそうか」を3段階で回答を求めた。また、意見や感想について自由に記載してもらった。

3. 倫理的配慮

研究施設の倫理審査委員会の承認を得て内容を遵守し、参加の任意性やプライバシー保護、計測の安全性への配慮等について文書および口頭で説明を行った。同意書による署名を得た者を対象とした。

Ⅳ. 活動の実際と評価

1. 参加者の概要

初回の計測・アンケート調査には23人、最終回は13人の協力が得られた。健康教室の講習会には毎回16～25人、4回で延べ77人が参加した。初回に参加した23人は、30歳代が18人と最も多かった。また、20人が専業主婦、1人が育児休業中であり、有職者は2人のみであった。家族構成は、両親と子どもの核家族が19人と多く、約6割（14人）は子どもが一人であった。子どもの年齢は、1歳代が9人、2歳代が7人であり、乳児と幼児のきょうだいをもつ者も3人含まれ、幼稚園入園前の子どもをもつ母親が多く参加していた。

2. 健康教室のミニアンケート結果と評価

毎回のミニアンケートの「健康教室の内容に関心があったか」「健康教室の内容は、子育てをするうえで役立ちそうか」「健康教室の内容は、母親自身に役立ちそうか」を3段階で回答を求めた結果を図1～3に示した。健康教室の関心については、“子どもの睡眠・生活リズム”の関心が高く、“こどもの食について”は低かった。子どもの食については、近年の食育への関心の高まりからテレビや雑誌、インターネット等で情報を得て母親自身が気をつけたり実施していることが多いこと、睡眠の問題は家族の生活リズムにも影響が大きく対応が難しいことなどが考えられた。健康教室の事前説明ではテーマのみしか伝えていなかったが、今後は事前に具体的な内容や話し合いができることを示していくことが関心を高めるために有用と考える。4回の内容は全て「健康教室の内容は、子育てをするうえで役立ちそうか」で、とても役立

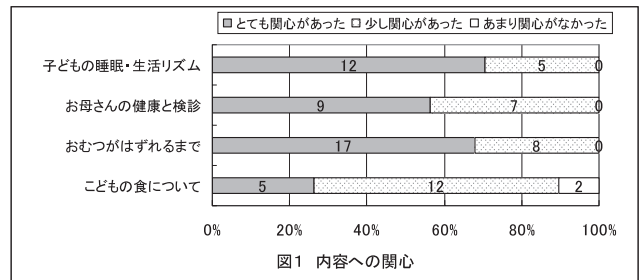


図1 内容への関心

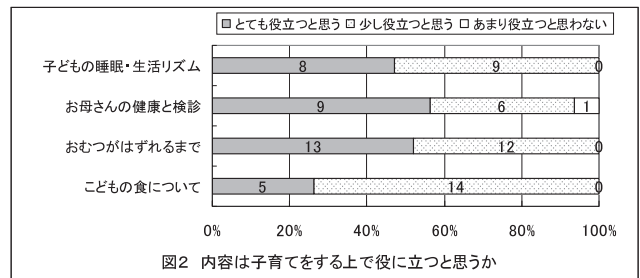


図2 内容は子育てをする上で役に立つと思うか

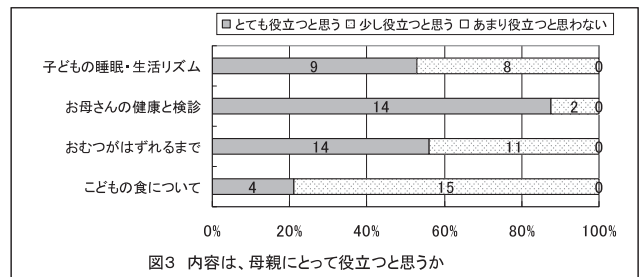


図3 内容は、母親にとって役立つと思うか

つ・少し役立つと回答があっただけでなく、「健康教室の内容は、母親自身に役立ちそうか」についても、とても役立つ・少し役立つと回答された。特に“お母さんの健康と検診”は8割以上がとても役立つと回答した。意見・感想についての自由記載においても、「子どもがいるのでなかなか病院へ行けなく困っていた。今後もこういう機会を作してほしい。」「乳がんの触診がこんなにも簡単にできるものなのかと勉強になった。早速やってみようと思う」等の記載もあった。プログラム中に初めて検診を受けたり乳がんの自己検診を始めた母親もいた。「子育ては自分の健康の上に成り立つので、これから自分の健康にも気をつけていきたい」と記載した母親もあり、子育てに多忙な幼児をもつ母親に対し、子育て支援センターを活用して母親が自身の健康を振り返る機会を提供すること、検診に関する具体的な情報や知識を提供する意義を確認できた。健康教室への母親の参加は、当日の子どもの体調や天候などにも左右されていたため、1回毎に完結する内容とすることや、参加できなかった母親に対しパンフレットなどの資料を配布する方法は適切と思われる。今後は、母親の生活習慣や計測による健康状態とその変化、

表2 「幼児を育てるお母さんの健康教室」ミニアンケートの意見・感想

【こどもの食について】 ・偏食が多くなってきて困っていたので、少し調理法を工夫してみたい ・あせらず子どもの様子を見ながら食事をしていけたらと思う ・子どもの食のことは常に不安があったが、他のお母さんのお話等で、不安が解消した ・子どもの食事はとても気になることの一つなので、いろいろな話を聞くことができて参考になった ・情報誌などで分かったつもりでも、実施に参加して話を聞く方が分かりやすいし安心する良かった ・食べ物の工夫をしようと思った ・しつけと栄養補給をどの程度重視してよいか、しつけを意識する年齢はどれくらいからか
【おむつがはずれるまで】 ・上の子のおねしょで悩んでいたのも、とても参考になり、安心することができた ・トイレトレーニングをやらなければいけないと、つい親が身構えてしまっていたので、もう少し気楽にやって、子どもにも楽しくしてもらおうと思った ・すぐにおむつが取れると思わなくていい、夜はすぐに取れなくてもいいことがわかった ・トイレトレーニングを始めるきっかけ、タイミングがよく分からなかったが、具体的な話が聞けてよかった ・年齢にこだわらないということを知り、ゆったり始めようと思った ・後日、試してみようと思う。おこらないように、子どもをほめながらがんばろうと思う ・本人の意思でできたらいいと思っているので、ゆっくりトイレに興味をもたせていきたい。今日の話で再確認できて安心した ・始めるポイントなど具体的に教えていただき、参考になった ・夏にトイレトレーニングしたが嫌がって止めてしまったので、来年がんばろうと思う ・まだ早いかと思ったけど、話を聞けてよかった
【お母さんの健康と検診】 ・実際に乳房を触診できて乳がんの感覚がわかり、とてもよかった（4人） ・日頃こわくて乳がんの特集から目をそらしていたが、今日は、質問もたくさんできて参考になった。今後、マンモグラフィー検診を申し込もうと思う ・先日、乳がん検診の触診のテレビを見て、触ってみたいと思っていた。実際に触ってみていい勉強になった。これから自分で毎月やってみたいと思う ・乳がんについて前から気になっていた。しかし、子どもがいるのでなかなか病院には行けなく困っていた。今後もこういう機会を作って欲しい ・乳がんの触診がこんなにも簡単にできるものなのかと勉強になった。早速やってみようと思う ・子育ては自分の健康の上に成り立つので、これから自分の健康にも気をつけていきたい
【子どもの睡眠・生活リズム】 ・なかなか一日のリズムを同じように生活するのは難しいと思うが、今日の話を知り、少しずつリズムを作っていきたいと思った。ついつい夜型の生活になってしまう ・ちょうど睡眠のことを考えていて、（最近寝坊気味）よかった ・ちょうど子どもの睡眠に関心があったので、とても勉強になった ・睡眠についての悩みが解決できてよかった ・睡眠は毎日のことなのでとても役立つと思った。改めて生活リズムの大切さがよくわかった ・長男がなかなか眠らず、夜、ドライブによく行っていた。今はリズムが出来てきたせいか、次男と一緒に眠れることが多い ・兄弟が一人で寝てくれるようにしたいが、なかなかうまくいかない

子どもの生活習慣の変化などの指標を用いながら、より効果的な看護活動を検討していくこと、子育て支援センターの中で短時間で実施可能な方法の洗練が必要と考える。

（本研究は、平成18～21年度科学研究費補助会基礎研究(C)、課題番号18592343を受けて行った）

引用文献等

1) 内閣府総括政策官（共生社会政策担当）、食育

推進ホームページ

<http://www8.cao.go.jp/syokuiku/more/law/law.html>

2) 中村伸枝、遠藤数江、荒木暁子、小川純子、佐藤奈保、金丸友：幼児と母親の生活習慣の実態と、母親の健康に関する認識。千葉大学看護学部紀要、30、25－29、2008。