

第4章

リフレッシュ・ママクラスの評価

1. はじめに

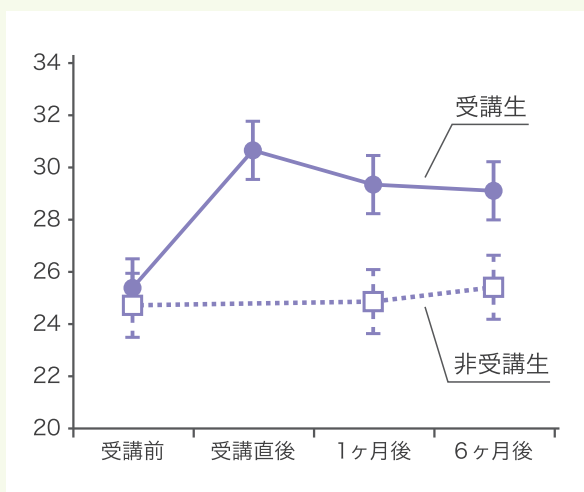


リフレッシュ・ママクラスには、一体どんな効果があるのでしょうか…。実際にリフレッシュ・ママクラスに参加してくださった方々が実感する「あの気持ち」、そのほんの一部でも科学を使って表すことができれば、この取り組みをもっと多くのお母さんに届けることができるはず…。そんな思いのもと、たくさんの方々のご協力のおかげで、なんとかリフレッシュ・ママクラスの一面を科学的に描くことができました。アンケートに答えてくださった方々や関係者の方々に、この場を借りて御礼申し上げます。

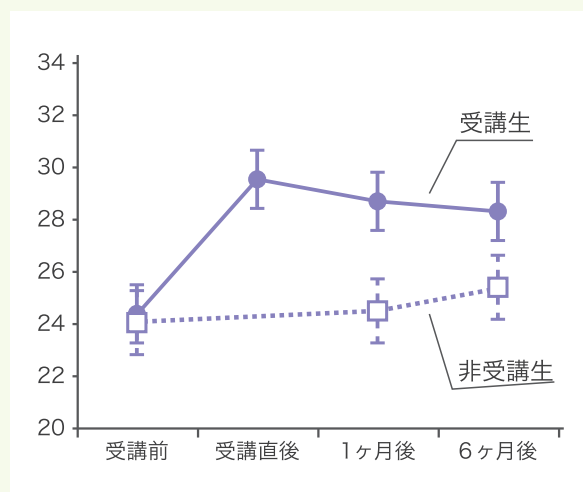
2. リフレッシュ・ママクラスを受講すると何がどう変わるのか？



まずは(図4)と(図5)をご覧ください。これは、リフレッシュ・ママクラスの受講生(130人)の自己効力感と自尊感情の変化を捉えた図です。また、その変化をわかりやすく表すために、リフレッシュ・ママクラスを受講しなかった方々(57人)の自己効力感と自尊感情も合わせて載せてあります。これらの図から、リフレッシュ・ママクラスを実施する前は、受講生と受講しなかった方々との間に大きな違いはなかったけれど、実施直後から、受講生の自己効力感と自尊感情が驚くほど高くなったことが読み取れます。さらに、受講後6ヶ月の月日が経ってもなお、受講生の自己効力感と自尊感情は高いままでした。リフレッシュ・ママクラスの効果は様々で、その全てを科学で捉えることは難しいのですが、リフレッシュ・ママクラスには、受講生の自己効力感と自尊感情を高める効果があることがわかりました。



(図4) 自己効力感の変化
(縦軸は自己効力感の点数で、横軸は時間経過を表しています。)



(図5) 自尊感情の変化
(縦軸は自己効力感の点数で、横軸は時間経過を表しています。)

●追加説明●

1. 受講生とは：育児サークルなどを通じてリフレッシュ・ママクラスの開催を周知した、末子の年齢が0-3歳程度の母親で、リフレッシュ・ママクラスを受講した方のことです。リフレッシュ・ママクラスは2日間行われますが、2日目からの受講であっても受講生と考えました。その場合、事前にアンケートを提出してからリフレッシュ・ママクラスに参加してもらいました。
2. 受講しなかった方々とは：育児サークルなどを通じてリフレッシュ・ママクラスの開催を周知した、末子の年齢が0-3歳程度の母親で、リフレッシュ・ママクラスを受講しなかった方のことです。
3. 図4、図5について：リフレッシュ・ママクラスを受講生、受講しなかった方々に対して、リフレッシュ・ママクラス実施直前、実施直後(受講生のみ)、1ヶ月後、6ヶ月後のタイミングで自己効力感と自尊感情について同じアンケートに繰り返し回答していただき、その平均点をそれぞれプロットしたものです。なお、事前に検討した、受講生と受講しなかった方々との間の違い(他の講習の受講、震災前後の転居、子どもの数、子どもの年齢)を調整した後も、自己効力感と自尊感情はそれぞれ図4、図5と同様に変化しました。

●調査票について●

1. 自己効力感の把握：日本語版一般自己効力質問票
これは、ストレスを感じさせる様々な生活上の出来事や悩みに対処する自信の程度を、10-40点の範囲で点数付けする質問票です。得点が高いほど、回答者の自己効力感が高いことを表します。
2. 自尊感情の把握：自尊感情尺度
これは、自分自身に対する尊厳や愛情の程度を、10-40点の範囲で点数付けする質問票で、得点が高いほど、回答者の自尊感情が高いことを表します。

3. どんな人に効果が出やすいのか？（受講前～受講1ヶ月後）



80%以上の受講生は、受講1ヶ月後の自己効力感や自尊感情が、受講前よりも高まっています。これはとても心強い結果でした。なぜなら、リフレッシュ・ママクラスは、ほとんどの受講生に良い変化をもたらすことができることがわかったからです。また、それと同時に、リフレッシュ・ママクラスの効果が特に出やすい方の特徴を少しだけ知ることができました。自己効力感は、お母さんが何かしらの仕事（常勤、非常勤、自営業のいずれか）を持っている方で特に高まりやすく、自尊感情は、お母さんが初婚の場合に特に高まりやすいようです。

リフレッシュ・ママクラスは、ほとんどの受講生に良い変化をもたらすことができますし、普段気になる方や支援したい方が専業主婦だったりシングルマザーや離婚したことのある方だったりした場合は、リフレッシュ・ママクラスへの参加をより積極的に促してもよいでしょう。

●追加説明●

1. 自己効力感が特に高まるとは：受講1ヶ月後の自己効力感の点数と受講前の点数との差の60パーセント以上を、自己効力感が特に高まったとしました。
2. 自尊感情が特に高まるとは：受講1ヶ月後の自尊感情の点数と受講前の点数との差の60パーセント以上を、自尊感情が特に高まったとしました。

また、上の記載は、自己効力感が特に高まったことと自尊感情が特に高まったことを従属変数にそれぞれ設定し、ロジスティック回帰分析を用いて受講前の自己効力感と自尊感情を調整しながら様々な関連要因を検討した結果です。

4. どんな人だと効果が持続しにくいのか？（受講1ヶ月後～6ヶ月後）



45%程度の受講生は、受講6ヶ月後の自己効力感や自尊感情が、受講1ヶ月後よりも低くなっていました。受講後の時間が経過するほど、その効果も少なくなってしまうのは、考えてみれば当たり前のことかもしれません。特に、お母さんが何かしらの仕事（常勤、非常勤、自営業のいずれか）を持っている場合や末子の年齢が高い（2歳以上）場合には、自己効力感が低下しやすいようです（自尊感情についてはまだよくわかっていません）。普段気になる方や支援したい方

が何かしらの仕事を持っている場合や末子の年齢が高い(2歳以上)場合には、リフレッシュ・ママクラス受講後も特に気にかけて様子を伺うなどしてもよいでしょう。

●追加説明●

1. 自己効力感が低くなるとは：受講6ヶ月後の自己効力感の点数と受講1ヶ月後の点数の差をとり、マイナスになった場合を自己効力感が低くなったとしました。
2. 自尊感情が低くなるとは：受講6ヶ月後の自尊感情の点数と受講1ヶ月後の点数の差をとり、マイナスになった場合を自尊感情が低くなったとしました。

また、上の記載は、自己効力感が低くなったことと自尊感情が低くなったことを従属変数にそれぞれ設定し、ロジスティック回帰分析を用いて受講前の自己効力感と自尊感情、母の年齢を調整しながら様々な関連要因を検討した結果です。

5. まとめ

リフレッシュ・ママクラスには、自己効力感と自尊感情を高める効果があることを示しました。また、効果が出やすい人や効果が持続しにくい人の特徴を(わずかではありますが)示すことができました。しかし、わからないこともたくさんあります。例えば、どうすればもっと自己効力感や自尊感情を高めることができるのか、どうすればその効果をもっと持続させることができるのか、その他にはどんな効果があるのか…。また、「リフレッシュ・ママクラスのどんな点が特に重要なのか」についてはとても興味深いところです。受講生の中には、その後、受講生の自主的な集まりを企画し活動している方もいらっしゃる伺いました。ひよっとすると、このリフレッシュ・ママクラスを通じて、地域の中で「人と人とのつながり」が強まり、自己効力感や自尊感情が高まり、持続しているのかもしれない。

わからないことや知りたいことはまだまだたくさんありますが、ひとまず分かったことをここに記し、結びとさせていただきます。

