

通过提供育儿建议的方式来适度支持 被证实有助于减轻家长的育儿压力

花王株式会社
立命馆大学

花王株式会社（社长 长谷部佳宏）感觉科学研究所、卫生研究所和立命馆大学（校长 仲谷善雄）综合心理学部的矢藤优子教授的研究团队，共同研究证实了通过提供育儿建议的方式给予家长适当的支持，可有助于减轻其育儿压力。

此次共同研究在婴幼儿亲子互动方式的相关专业知识基础上，结合此前研究发现的对儿童社会性发展产生良性影响的互动方式，编制成易于在日常生活中即时实践的全新育儿建议。在对家长获得这些建议后，在亲子互动方式、育儿压力上会受到何种影响的问题展开调查后证实，与没有得到建议的家长相比，获得建议的家长在更换纸尿裤时的笑容和言语量有所增加，同时育儿压力有所减少。

该研究成果已于日本心理学会第85次大会（2021年9月1日～9月8日、在线召开）上发表。

■背景

作为婴幼儿用品开发研究的一环，花王一直以来致力于深入理解婴幼儿的相关研究。而立命馆大学的矢藤教授则以孩子与周围环境间的相互作用的视点出发，推进对孩童在婴幼儿阶段的行为发展的研究。自2018年起，双方共同就亲子互动方式与婴幼儿的发育成长开始了研究，期间的研究报告中就提出过“更换纸尿裤不单是父母对孩子的照料过程，还可以成为亲子互动的重要场景^{*1}”这一新观点。

家长对孩子的互动方式对于婴幼儿期儿童的社会性发展至关重要。然而，随着孩子成长到1岁前后，家长的焦躁和抑郁程度也随之升高，对互动方式的自信趋于下降。针对这一问题，虽然自治体等团体也组织开展各类育儿支援项目，但存在着诸如一次出席难以解决问题，多次出席时间上难以配合等使家长望而却步的难点。

本次研究通过把亲子互动的专业知识，以日常生活中立即可实践的形式编制成新的育儿建议提供给家长，并调查了获得育儿建议的家长在亲子互动方式、育儿压力上将会受到如何的影响。

※1 更换纸尿裤时来自父母的言语交流与子女的社会性发展之间的关联性得到确认

<https://www.kao.com/content/dam/sites/kao/www-kao-com/jp/ja/corporate/news/2020/pdf/20201019-001-01.pdf>

■测试内容

测试参加者： 20组亲子（12～14月龄的婴幼儿20名，及其母亲20名，且皆为初次育儿）

测试方法： 将测试参加者分为获得建议组和未获建议组。获得建议组在家实践所获建议3周，未获建议组则按既往方式度过3周。在测试的前后，分别对家长为孩子更换纸尿裤时的状况进行行为观察并评估家长的育儿压力，之后将2组的结果进行比较。

<新编育儿建议>

将发展心理学领域中的婴幼儿的特征与育儿相关知识，结合本研究团队此前研究中所得出的、能对儿童社会性发展产生积极影响的家长互动行为方式的信息，并将其具象化，转换成“面对孩子常带笑容”、“情感诉诸言语表达”等能在日常生活中立即实践的行动范例。

获得建议组参加者在测试开始前分别接受了为时1小时的个别指导^{※2}。

<更换纸尿裤时的行为观察>

让家长像平时一样替孩子更换纸尿裤，并拍摄视频。观看视频，统计家长在更换纸尿裤全过程（包含穿脱衣服的时间）和换下纸尿裤的时间内的微笑次数和言语量（图1）。

<评估育儿压力>

本次研究采用PSI育儿压力量表^{※3}，从孩子和家长的视角评估了压力指数。

※2 对于未获建议组，在试验结束后我们也向其提供、指导了同样资讯。

※3 由美国Abidin博士开发的评估家长育儿压力的有效测试工具。该测试在世界范围被广泛使用，能早期发现处于紧张状态下的亲子关系，对减缓压力的早期介入等具有积极作用。测试由孩子角度（从孩子的状态感受到的压力）和家长角度（从自身角度出发感受到的压力）2部分问题构成，针对每个问题，在1-5五个分值选项中进行选择。



图1 更换纸尿裤时的行为观察

■测试结果

<更换纸尿裤场景下家长的微笑次数和言语量>

结果显示获得建议组在更换纸尿裤的整个过程中的微笑次数有所增加（图2），在穿脱纸尿裤时间段的言语量也增加了。

由此可见，让家长获取亲子互动知识并付诸实践，可切实地使之在照料孩子时的表情、言语量等行动上的发生变化。

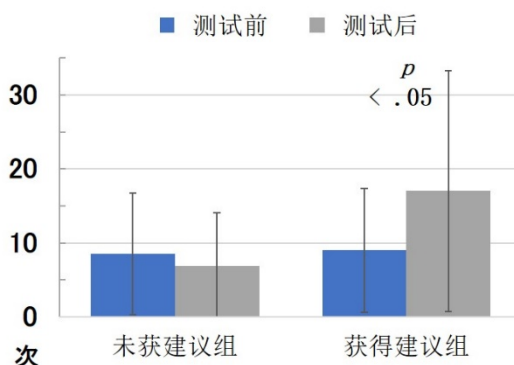


图2 更换纸尿裤整个过程中家长的微笑次数

<育儿压力的比较>

在“从孩子的状态感受到的压力”部分，未获建议组在测试后呈现较测试前压力增加的倾向，获得建议组则没有反映出增加倾向（图3左）。特别是“粘着大人不放/不配合”和“孩子注意力涣散”项目最为明显。而另一方面，在“从自身角度出发感受到的压力”部分，获得建议组在“为人父母而受到了牵制”（图3右）以及“社会性孤立”项目中呈现压力减缓的倾向。

一般而言，1岁前后的孩子的父母，其育儿压力有增加的倾向，而此次也证实了提供上述建议可以有效抑制此类压力。

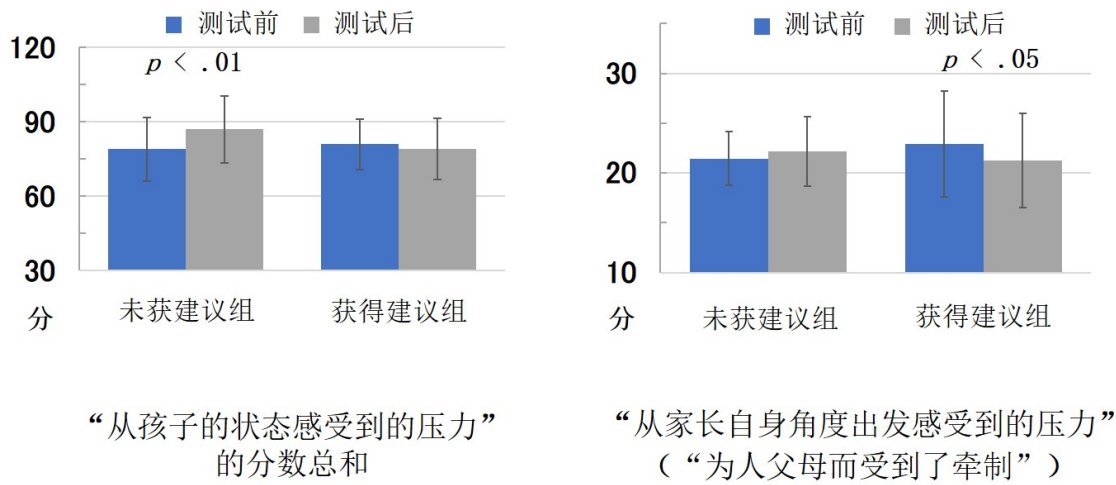


图3 评估育儿压力（PSI量表）

■总结

此次研究结果表明，通过提供婴幼儿亲子互动的相关建议来为家长提供适当支持，可影响其亲子互动的方式，减少其育儿压力。特别是，通过向家长讲解在日常生活中易于立即实践的、与亲子互动相关的最新专业知识，对让家长充分理解其必要性，并积极在日常行动中实践，具有重大的意义。

这种形式的育儿支持有望助力解决育儿问题。今后，我们还将在充分利用此次编制的育儿建议的同时，通过向家长提供育儿支持，继续深化研究有益儿童社会性发展的方案。

（完）