

## 不登校の母親の会に参加する母親の焦りに関する研究 —アロマセラピーによるリラクゼーションと自己開示の視点から—

岩崎 多恵子・中地 展生

### 問題

文部科学省(2019)によると、小中高で不登校生が増加している。親は不登校初期には、わらをもすがる気持ちで相談機関を探しもとめるようになることが多い(親子支援ネットワーク♪あんだんて♪,2013)。その一つに不登校の母親の会がある。菅野(1994)によれば、不登校初期には親も焦る心にとらわれやすいと示している。そして親が焦ることで、不安が強い子どもはより不安を高めてしまう(中山,2006)。本研究は、不登校児をもつ母親の焦りに着目する。新明解国語辞典(2005)によれば、「焦る」とは「期待した結果が得られない時、そのことを早く実現させたくて普段の落ち着きを失う」ことをいう。小泉(2008)によれば、高機能広汎性発達障害の子どもを持つ母親に対して集団においてリラクゼーションを行い、抑うつや不安、怒り、疲労感などのネガティブな気分を短期間で改善させる効果があったと述べている。以上より、不登校の母親の会に参加する母親の「焦り」を低減するためには、リラクゼーションの必要性が高いと考えられる。リラクゼーションとは、筋肉の緊張状態を一定の訓練方法に従って体系的に弛緩させる技法で、通常心理療法の中の構成要素の一つである。今野・吉川(2015)によれば、心身のリラックス感と緊張、不安や焦りなどの解放とは関与していることを示唆している。リラクゼーションが先述した不登校児の母親の焦りを低減することにつながることは予想される。

本研究では、不登校の母親の会に参加する母親を対象にアロマセラピーを実施し、リラクゼーション効果を得られることで母親の焦りが低減するかどうかを検討し、併せて焦りとの関連により自己開示の促進についても検討を行う。

### 方法

**調査協力者** 近畿圏にある不登校の母親の会の母親 30名(40代=17名,50代=13名)であった。調査協力者全員を分析対象とした。

**調査手続き** 2019年6月-11月に実施した。母親に研究の概要を説明し、同意を得た母親に対し筆者がアロマセラピーを行い、事前事後で、焦り、自己開示の深さや緊張感などがどのように変化するか質問紙による回答を求めた。また併せてアロマセラピーの体験についての感想を自由記述により回答してもらった。帝塚山大学研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。

### 調査内容

#### 質問紙の構成

1)フェイスシート 母親の年代、子どもが不登校になってからの年数、子どもの年齢、親の会に入ってから年数を記入してもらった。

2)焦りについて「現在の状況に焦りを感じていますか」と尋ね、最小を1,最大を10として焦りの強さを評価してもらった。

3)自己開示の深さを測定する尺度 丹羽・丸野(2010)が作成した自己開示の深さを測定する「自己開示尺度」を用いた。趣味(レベルⅠ)、困難な経験(レベルⅡ)、決定的ではない欠点や弱点(レベルⅢ)、否定的性格や能力(レベルⅣ)などという、深さが異なる4つのレベルの自己開示を測定できる尺度である。

4)リラクゼーション評価尺度短縮版 榊原・寺本・谷(2014)が作成した尺度「リラクゼーション評価尺度短縮版」を用いた。生理的緊張、心理的安静、認知的不安の全15項目で構成されている。

5)自由記述 アロマセラピー介入前に、母親の焦りの内容について回答を求めた。さらにアロマセラピー介入後には、「アロマトリートメントを体験して、焦りや不安に何か変化がありましたか」と尋ね、感想と焦りに変化があったかについて回答を求めた。

### 結果と考察

焦りの度合いをアロマセラピー介入前後で検討を行うため、アロマセラピー介入前後を独立変数、焦りの度合いを従属変数として対応のあるt検定を行った。結果、介入後の方が焦りの度合いが低く、アロマセラピーにより焦りの度合いが低減することが示された(Table 1)。焦りの大きい変化を示した調査協力者の自由記述によれば、リラックス感や緊張がとれたことや「焦りに対しては…何とかなるさ」といった内容から、母親の会に参加する母親の焦りを低減することが示唆された。また量的な焦りの変化がなく、もともとの焦りの度合いが低い者の自由記述においても「…より一層心が安らいで…」 「焦りや不安にゆとりが持てる気持ちにもなった。」と、もともと感じていない焦りに対しても効果がみられることが示唆された。この矛盾について、アロマセラピーによる焦りの低減は感じているものの、一度のアロマセラピーの体験では今回の研究の量的な結果に結びつかず、継続して行う

ことで焦りの低減の効果がみられるのではないかと考えられる。

**Table 1**  
焦りの度合いのアロマセラピー介入前後の平均値の差

	前	後	t値	効果量(r)
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
焦りの強さ	5.27 (2.68)	4.73 (2.72)	3.00 **	0.49

注1) \*\* p<0.01 注2) 焦りの得点の範囲は1~10となっている。

次に、自己開示の深さ尺度の得点を介入前後で検討するため、アロマセラピー介入前後を独立変数、自己開示の深さを従属変数として対応のある t 検定を行った。「趣味」、及び「否定的な性格や能力」において、介入後では有意に得点が高いことが示された(Table 2)。これについて質問項目に劣等感や性格や能力について具体的に問うており、日常で、母親の会に参加する母親が考えていることで想定しやすさがあったと考えられる。

**Table 2**  
自己開示の深さ尺度の下位尺度ごとのアロマセラピー介入前後の平均値の差

	前	後	t値	効果量(r)
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
趣味	4.86 (1.13)	5.12 (1.14)	3.09 **	0.50
困難な経験	4.15 (1.64)	4.28 (1.67)	1.12	0.20
決定的ではない欠点や弱点	3.69 (1.34)	3.72 (1.49)	0.23	0.04
否定的な性格や能力	3.36 (1.41)	5.12 (1.14)	7.31 ***	0.81

注) \*\* p<0.01, \*\*\* p<0.001

次に、リラクゼーション尺度の得点をアロマセラピー介入前後で検討するため、アロマセラピー介入前後を独立変数、リラクゼーション尺度の得点を従属変数として対応のある t 検定を行った。「生理的緊張」及び「認知的不安」において、介入前の方が有意に得点が高いことが示された。また「心理的安静」において、介入後の方が有意に得点が高いことが示された(Table 3)。また「手のぬくもりがこちよくてリラッ

**Table 3**  
リラクゼーション尺度の下位尺度ごとのアロマセラピー介入前後の平均値の差

	前	後	t値	効果量(r)
	平均値 (SD)	平均値 (SD)		
生理的緊張	2.11 (0.96)	1.74 (0.90)	3.12 **	0.50
心理的安静	3.15 (1.08)	3.60 (1.15)	2.06 *	0.36
認知的不安	3.21 (1.13)	2.90 (1.00)	3.53 **	0.55

注) \* p<0.05, \*\* p<0.01

クスできました。」のように、調査協力者のほぼ全員がリラックス、気持ちよかったとの感想である。このことからアロマセラピーはリラクゼーション効果が高いことが示された。

不登校の子どもを持つ母親は、子どもの対応に追われ、日々しんどい気持ちを抱えている。アロマセラピーは母親の会に参加した母親の焦りを低減し、先行研究にあるような母親のネガティブな感情の解放を促進したと考えられる。焦りを抱える母親にとって、アロマセラピーにより気持ちの安定の一助となる可能性があることが本研究の臨床的意義であるといえる。しかし、本研究においては、焦りと自己開示との関連については、不明な点が多く今後の研究課題であるといえよう。

### 引用文献

今野 義孝・吉川 延代 (2015). 動作法によるマインドフルネスの態度が鏡映描写課題の遂行様式に及ぼす効果 人間科学研究, 37, 99-109.

小泉 晋一 (2008). 高機能広汎性発達障害の子どもをもつ母親に対するリラクゼーションの効果の検討 岐阜聖徳学園大学紀要, 47, 189-202.

文部科学省初等中等教育局児童生徒課 (2019). 児童生徒の問題行動・不登校等生徒上の諸課題に関する調査結果について Retrieved from [https://www.mext.go.jp/component/a\\_menu/education/detail/\\_icsFiles/fieldfile/2019/10/25/1412082-30.pdf](https://www.mext.go.jp/component/a_menu/education/detail/_icsFiles/fieldfile/2019/10/25/1412082-30.pdf) (2019年12月2日)

中島 義明・安藤 清志・子安 増生・坂野 雄二・繁樹 算男・立花 政夫・箱田裕司 (編) (1999). 心理学辞典 有斐閣

中山 文子 (2006). 不登校生徒に対するカウンセラーとしての関わり——地域相談機関で出来る援助と学校内で出来る援助—— 地域総合研究, 6, 147-158.

西村 詩織 (2007). 焦りに関する研究の概観と展望——焦りの包括モデルの提案—— 東京大学大学院教育学研究科紀要, 47, 251-258.

丹羽 空・丸野 俊一 (2010). 自己開示の深さを測定する尺度 パーソナリティ研究, 18, 196-209.

親子支援ネットワーク♪あんだんて♪ (2013). 不登校でも子は育つ～母親たち10年の証明～ 学びリンク

榊原 雅人・寺本 安隆・谷 伊織 (2014). リラクゼーション評価尺度短縮版の開発 心理学研究, 85, 284-29.

菅野 純 (1994). 登校拒否期の理解と支援——登校意欲の焦りへの対応—— 児童心理, 48, 800-804.

山田 忠雄・柴田 武・酒井 憲二・倉持 保男・山田 明雄 (編) (2005). 新明解国語辞典 三省堂