

2025年度 研究成果報告書

所属機関名	明星大学
申請者氏名	藤井 靖
分担者氏名	松井 美夏、田口 遥、澤野 礼於
研究課題名	思春期の子どもを持つ保護者に対する子育てストレス低減アプリの開発



Figure 1 アプリ画面（一部抜粋）

尺度	<i>F</i>	<i>p</i>	偏 η^2
ストレス合計	6.82	.014*	.196
抑うつ・不安	2.39	.133	.079
不機嫌・怒り	10.6	.003**	.275
無気力	4.5	.043*	.139
認知：過干渉・統制	1.22	.278	.042
認知：受容・自立促進	6.24	.019*	.182
認知：無責任・放任	1.02	.322	.035
行動：過干渉・統制	0.56	.459	.020
行動：受容・自立促進	10.59	.003**	.274
行動：無責任・放任	0.63	.436	.022

p* < .05, *p* < .01

Table 1 ANCOVA（31名）preを調整したpost時点の結果

尺度	群 <i>p</i>	時期 <i>p</i>	群×時期 <i>p</i>
ストレス合計	.029 *	<.001	.088 †
抑うつ・不安	.172	<.001	.247
不機嫌・怒り	.071 †	<.001	.063 †
無気力	.023 *	.002	.303
認知：過干渉・統制	.881	<.001	.108
認知：受容・自立促進	.735	.005	.036 *
認知：無責任・放任	.863	.032	.287
行動：過干渉・統制	.701	<.001	.147
行動：受容・自立促進	.732	<.001	.024 *
行動：無責任・放任	.832	.132	.812

p* < .05, *p* < .01

Table 2 LMM（31名）の結果（介入前～2ヶ月後の推移）

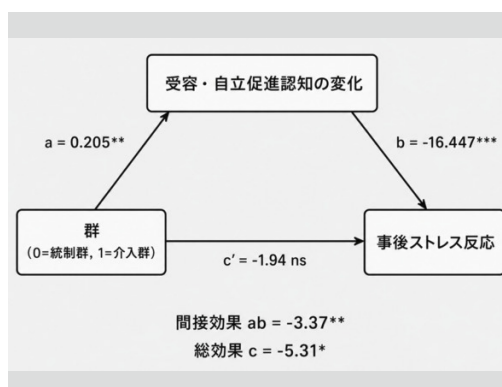


Figure 3 媒介分析モデル（46名データ）

【研究の概要】

申請者は、思春期の保護者を対象に、認知行動療法を援用した子育て支援プログラムを紙媒体の形式で開発し、子育てストレスの低減、保護者の認知や行動の変容に一定の効果を確認した。本研究ではそのプログラムをスマートフォンで利用できるアプリケーション形式にし、効果の検討を行った。介入群は約30日間、心理教育、認知再構成、スキルトレーニングに取り組んだ。統制群には尺度測定を4回実施した。その結果、介入群では介入後にストレス反応が有意に低下し、特に不機嫌・怒り、無気力に効果が示され、認知や行動にも変容がみられた。この効果は2ヶ月後まで維持されていた。群間比較では、介入後に有意差がみられたが、統制群も1ヶ月後から低下がみられたため、2ヶ月後には有意差が消失した。また、受容・自立促進的な認知の増加がストレス低減につながる可能性が示唆された。さらに、従来のワークブック形式と比較してドロップアウト率が大幅に低下した。以上より、アプリ形式のプログラムは保護者のストレス反応の低減、認知や行動の変容、ドロップアウトの減少に一定の効果があることが示唆された。また、尺度測定だけでも一定の効果がある可能性が考えられる。

【研究の内容及び成果の詳細】

1. 研究内容及び成果（本研究によって得られた新知見、成果等）

本研究は、思春期の保護者を対象に、認知行動療法を援用した子育て支援プログラムをスマートフォンで利用できるアプリケーション形式にし、プログラムの効果を検証することを目的とした。具体的には、アプリを用いて参加者が個別に取り組むセルフヘルプと心理士による遠隔的サポートを行った。その結果、保護者の認知や行動が変化したり柔軟化したりすることにより、子育てストレスが低減することを目指した。また、副次的な効果として、親子関係の改善や子どもの行動変容も期待した。

【対象】中学生の子どもを持つ保護者約47名（介入群24名、統制（WL）群23名）

【内容】対象者は各自のスマホから個別にアプリに取り組んだ。所要時間は1日約15分、期間は約30日間であった。プログラムの内容は(1)心理教育、(2)子どもや子育てに対する認知を多面化・柔軟化する認知再構成ワーク、(3)子どもに対する態度や子育て行動を試すスキルトレーニングワーク、の大きく3つのパートから構成されていた。

【データ収集方法】Web上のフォームを用いたアンケートにより、介入前・介入後・1ヶ月後・2ヶ月後の計4時点で下記指標を収集した。

【尺度】①ストレス反応(SRS-18)、②保護者の認知パターン尺度、③保護者の行動パターン尺度④インタビューによる質的データ

【結果】

ドロップアウトは1名であった。心理士による遠隔サポートはスケジュール管理や操作方法の説明程度であった。

本研究では、介入効果の検討にあたり、床効果の影響を軽減するため、介入前のストレス反応合計が平均-0.5SD未満の対象者を除外した。これにより、分析対象は31名となった。内訳は、介入群16名、統制群15名であった。

介入前得点を共変量としたANCOVAを行った結果、介入後時点では、介入群は統制群に比べて、ストレス反応合計が有意に減少した。また、下位尺度では、「不機嫌・怒り」および「無気力」において有意な群間差が認められ、いずれも大きな効果量を示した。一方、「抑うつ・不安」では有意な群間差は認められなかった。認知および行動パターンでは、認知・行動ともに介入群は統制群に比べて「受容・自立促進」が有意に高く、大きな効果量を示した（Table 1）。2ヶ月後までのストレス反応の推移を検討するため、LMMを行った結果、ストレス合計と「無気力」で群の主効果が有意、「不機嫌・怒り」は有意傾向であり、介入群は統制群よりも全体として低い得点を示した。また、平均値の推移から、介入群におけるストレス反応の低下は2か月後まで概ね維持されていたが、統制群においても1ヶ月後から減少がみられたため、2ヶ月後には有意差はなくなり、ストレス反応合計と不機嫌・怒りに有意傾向がみられるにとどまった。認知および行動パターンでは、「受容・自立促進」において群×時期の交互作用が認められ、介入群で特徴的な改善がみられた（Table 2）。

変化量同士の相関分析では、認知の「受容・自立促進」の変化が、ストレス合計、「抑うつ・不安」、「不機嫌・怒り」、「無気力」のすべての変化と有意に関連していた。行動変化も一部関連したが、認知変化ほど一貫していなかった。

探索的な分析として、介入群・統制群を合わせたデータで重回帰分析、媒介分析を行った。その結果、介入前のストレス反応や受容・自立促進行動の変化を調整しても、認知の「受容・自立促進」の変化がストレス反応と有意に関連していた。また、探索的媒介分析では、介入が認知「受容・自立促進」の変化を介してストレス反応を低減する間接効果が認められた（Figure 3）。

質的データからは、介入後には22名(96%)が自身に変化があると感じ、17名(74%)が親子関係にも改善を感じており、2ヶ月後には18名(78%)が子どもに変化があったと回答している。また、「考え方を変えることでイライラ、怒ること自体が減ったので、自分のストレスも家族のストレスも減り、家事、体調管理もはかどるようになった。」「自分のイライラを抑えるのではなく、自動思考の時点で別の考えを持てるようになったので、イライラが減って自分自身も快適に過ごせるようになった。」「毎日のように自分の気持ちや子供の気持ちを考える事で気持ちの整理ができるようになった。また子供のできてるところもみえるようになったし、悩んでいた事が実はそんなに頻度がなく、悩むほどではなかったという事がわかった。」などの声が寄せられた。

【考察】

介入群では、介入後にストレス反応全体、不機嫌・怒り、無気力が有意に減少し、認知・行動の「受容・自立促進」にも改善がみられた。平均値の推移からは、介入群の改善は2か月後まで概ね維持されていたが、統制群も1か月後以降に低下したため、2か月後の有意な群間差はみられなかった。したがって、本プログラムの効果は、2か月後まで統制群との差が明確に維持されるものではなかったものの、介入直後のストレス反応の低減および認知・行動の変容を促す点において、一定の効果があることが示唆された。

また、認知「受容・自立促進」の変化は、ストレス反応の低減と一貫して関連しており、全データを用いた媒介分析でも有意な間接効果が認められた。以上より、CBTアプリ介入により、子どもに対する認知が柔軟化し、そのことがストレス反応の低減と関連した可能性が示唆される。

なお、尺度測定のみ（統制群）でも認知が変容した。保護者の認知パターン尺度、保護者の行動パターン尺度はストレス場面での具体的な認知や行動を示しており、質的データから、統制群の過半数が尺度内容を意識して生活したことで変化したと感じていた。この結果から、定期的な尺度測定により、保護者の認知や行動が変容し、ストレス反応が低減する可能性が考えられる。

介入群と統制群の変化の推移から、アプリに取り組むことで、ストレス反応が早期（post）に低減したと考えられる。このことは、保護者の心理的負担の軽減や子どもへの否定的な関わりを早期改善につながる。また、早期に効果を実感できることで、ドロップアウト率の低下につながる可能性がある。

さらに、紙媒体と比較し、アプリのドロップアウト率が大幅に減少した（29.6%→4.0%；Fisher, $p=.025$ ）。スマートフォンで取り組めるため、取り組みを想起しやすく、想起した時点ですぐに取り組めること、場所も時間も自由に選べることから、取り組みやすかったことが考えられる。

副次的な効果として、親子関係の改善や子どもの行動変容もみられ、ひいては親子関係に起因する子どもの情緒の問題や不適応問題の改善・予防に結びつく可能性も考えられる。

以上より、本研究で作成したアプリは、思春期の子育てストレスを低減させるプログラムとして、一定の効果があるこ

とが示唆された。

2. 今後の研究の見通し

今後は、本研究で得られた知見をもとに、プログラム内容の改善と効果検証の精度向上を進める予定である。

第1に、対象者数を増やし、より安定した効果検証を行う必要がある。本研究では、介入群において介入後のストレス反応の低下が示され、特に不機嫌・怒りや無気力に対する効果が認められたが、サンプルサイズが十分とはいえない。今後は、より多様な背景をもつ保護者を対象に実施し、子どもの年齢、性別、学校適応の状況、保護者のストレス水準などによって効果が異なるかを検討する必要がある。

第2に、統制条件の設定を工夫する必要がある。本研究では、統制群においても1か月後および2か月後の時点でストレス反応の低下がみられた。この背景には、反復測定によって子どもに対する考え方や子どもへの関わりを振り返る機会が生じたことが考えられる。今後は、待機群だけでなく、情報提供のみを行う群などを設定し、アプリ介入に特有の効果をより明確に検討することが望まれる。

第3に、介入によってどのような変化過程が生じたのかを詳細に検討する必要がある。本研究では、認知「受容・自立促進」の変化がストレス反応の低下と一貫して関連しており、探索的媒介分析においても、認知「受容・自立促進」を介したストレス低減効果が示唆された。一方で、認知、感情、行動がどのような順序で変化したのか、またそれらがどのように影響し合うのかについては、十分に明らかにできていない。今後は、4時点の縦断データを用いて各変数の変化の推移を検討するとともに、30日間のアプリ入力内容を質的に分析し、保護者の認知の柔軟化、怒りや無力感の低減、子どもへの関わり方の変化がどのように生じたのかを探索的に整理したい。また、副次的な効果として、親子関係の変化や子どもの行動変容にどのようにつながっていったのかも検討する。具体的には、保護者が子どもの行動をどのように理解し直し、日常の困りごとに対してどのような対処を試みたのか、その結果として親子間のやりとりや家庭内の雰囲気はどのような変化が生じたのかを整理する。これにより、本プログラムが単にストレス反応を低減するだけでなく、保護者の自己効力感の向上、親子関係の改善、家庭生活における安心感やWell-beingの向上にどのように寄与しているのかを、多面的に検討していく予定である。

第4に、実装可能性の検討も重要である。本研究では、アプリケーション形式のドロップアウト率が従来のワークブック形式よりも有意に低く、アプリ形式が保護者にとって継続しやすい支援方法である可能性が示された。仕事や家庭の事情により対面相談に通いにくい保護者にとって、スマートフォンで短時間に取り組める支援は、時間的・心理的負担の少ない支援方法となる可能性がある。今後は、本研究の成果を学会発表や論文等で公表するとともに、所属大学近郊の自治体、学校、教育相談機関、子育て支援機関等と連携し、中学生の子どもを持つ保護者への利用促進を図る。特に、保護者会、PTA主催の思春期の子育てに関する講座、教育相談事業等においてアプリを紹介し、保護者が子どもへの関わり方を確認し、自己を振り返るきっかけとして活用できるようにする。さらに、実践を通じて得られた利用状況や感想をもとに、内容の分かりやすさ、継続しやすさ、入力負担、個人情報の取り扱いなどを検討し、アプリの改修を継続する。これらの取り組みにより、保護者が無理なく利用でき、地域の子育て支援の中で活用可能な支援ツールとして整備していく予定である。

第5に、プログラムの普及方法についても検討する。アプリの元となった紙媒体のワークブックについては、内容を整理・改訂したうえで書籍化し、保護者が自宅で取り組めるセルフヘルプ教材として提供することを考えている。また、書籍内にアプリへのアクセス方法を掲載することで、紙媒体とアプリを組み合わせた支援が可能になる。書籍は無料配布または低価格での提供を検討し、支援を必要とする保護者が利用しやすい形を整える。さらに、オンラインカウンセリングや保護者向け相談の場において、アプリや書籍を併用することで、面接場面での心理教育に加え、日常生活の中で認知や行動を振り返る機会を提供できると考えられる。これにより、思春期の子育てにストレスを抱える保護者に対して、より早期に、かつ継続的な支援を届けることが可能になる。今後は、研究成果を社会実装につなげるとともに、利用者の反応や効果を継続的に検討し、安心して子育てができる環境づくりに貢献していきたい。

3. 本年度の学会発表・論文、刊行物・著書名等（今後、発表等を予定しているものも含む。）

松井 美夏、田口 遥、藤井 靖（2026）. 思春期の子どもを持つ保護者を対象とした「保護者の行動パターン尺度」の作成、認知療法研究、19(2)（掲載決定済）

松井 美夏、田口 遥、澤野 礼於、藤井 靖（2026）. 思春期の子どもを持つ保護者に対する認知行動論的子育て支援アプリケーションの効果、日本認知・行動療法学会第52回大会、ポスター発表（発表決定済）

藤井 靖、松井 美夏（2026）. 思春期の子どもを持つ保護者を対象とした認知行動療法を援用したストレス低減アプリの効果、認知行動療法研究（投稿予定）

石井 雄吉・梅原 碧・岡田 あずさ・高橋 恵一・滝澤 毅矢・田口 遥・藤井 靖・古谷 大樹・堀井 麻衣・富田 昌明・油谷 元規（2026）. 心理的アセスメント・ガイドブック多摩心理臨床研究会、行動論的アセスメント他担当。

田口 遥・藤井 靖 意図的・非意図的マインドワンダリングに対する注意制御および感情制御の関連プロセス 認知療法研究（査読中）