

## 研究報告

# 地域で生活する児とその家族を対象とした ベビーマッサージの効果に関する文献検討

A Review of the Effect of Baby Massage on Children and Their Families in a Community

池尻都, 箕浦洋子, 井上寛子  
関西看護医療大学 看護学部 小児看護学

Miyako Ikejiri, Yoko Minoura, Hiroko Inoue

Kansai University of Nursing and Health Sciences, Faculty of Nursing, Pediatric Health Nursing

**要旨:**【目的】地域で生活する児とその家族を対象としたベビーマッサージの効果について文献を検討する。【方法】文献検索は、医学中央雑誌web版およびJDreamⅢを用いて「ベビーマッサージ」OR「タッチケア」をキーワードとした。目的に合った16文献を分析対象とした。【結果】ベビーマッサージの効果は母への効果14件、両親への効果1件、児への効果8件だった。そのうち、母親への心理・精神的効果が最も多く、特に育児不安や育児ストレスの軽減、リラクセスの効果についての報告がなされていた。また、児への効果として、ストレスの軽減などの心理・精神的効果、皮膚の角層水分量の増加、便秘の解消や入眠までの時間短縮などの身体的効果が報告されていた。しかし、父親やNICUを退院した児へとその家族への効果については明らかではなかった。【考察・結論】ベビーマッサージは母親及び児の心理・精神的効果や身体的効果が明らかとなっており、地域における子育て支援事業の一環として看護専門職によるベビーマッサージ教室は有効的であることが示唆された。父親やNICUを退院した児とその家族へのアプローチも必要であるが効果は明らかにされておらず、実施については今後の課題である。

**キーワード:** ベビーマッサージ, 効果, 地域

**Keywords:** Baby Massage, Effects, Township

## I. はじめに

本大学では私立大学研究ブランディング事業「セラピーアイランド淡路島の構築を基盤とした地域活性化と看護教育カリキュラム開発に向けた研究拠点の創設」が採択され、母性・小児看護学では、地域住民を対象に行う子育て支援事業を検討することとなった。

ベビーマッサージは1986年にアメリカのマイアミ大学医学部タッチケアリサーチ研究所でTiffany Field博士によって開発された。Field TM (1986) は未熟児や早産児を対象にベビーマッサージを行い、良好な体重増加や入院期間の短縮

の効果を明らかにした。日本でもNICUに入院中の低出生体重児を対象にタッチケアを行った結果、良好な体重増加(佐藤, 名辺, 対馬, 笹尾, 2009)や睡眠状態の安定(山内, 奥峪, 2005)が報告されている。さらに、西村, 中村, 稲田(2002)は母子愛着形成を促す有効な手段の一つとしている。

最近では、ベビーマッサージに対する母親のニーズが高くなっており、子育て支援センターや産科施設などが主催するベビーマッサージ教室が開催されている。八尾, 丸谷, 大平, 野口(2016)の文献によると児の家族の9割がベビーマッサージ

ジに興味があり、小西、長嶺、大浦（2018）は乳児を持つ母親に対し産後ケアサービスのニーズ調査を行った結果、90.3%の母親がベビーマッサージについて「とても受けたい」「少し受けたい」と肯定的に答えていると報告している。

現在、核家族化や地域コミュニティの希薄化が進み、育児体験を経験する機会が減少している（文部科学省、2005）。このような中で、育児中の母親は孤立しやすく、育児不安を抱える母親が増え、子育て支援事業の充実が求められている。

育児不安は、産後1カ月が高くなると言われており（水上、谷口、馬場、1994；大賀、山口、皆川、藤田、1996）、川井、庄司（1995）の研究によると、乳幼児の育児をしている母親の約5割が育児不安を感じていたと報告している。さらに、川島ら（2001）は「母親の身体的、精神的健康状態が虐待に強く影響を及ぼす」と報告しており（p.180）、育児不安や育児ストレスを軽減するための看護介入の必要性が示されている。また、香取、高橋（2010）は入院中の看護介入のみでは母親の育児自信を高めるには十分ではないため、退院後の支援について検討する必要があることを述べており、地域における切れ目ない援助の必要性が高いことが示唆される。

そこで、本研究では専門職によるベビーマッサージ教室が地域における子育て支援事業として有効か検討するために、地域で生活する児とその家族に行われているベビーマッサージの効果について先行研究を分析・整理することとした。

## II. 目的

地域で生活する児とその家族を対象としたベビーマッサージの効果について文献検討を行い、地域の子育て支援事業における、専門職によるベビーマッサージ教室の有効性を検討する。

## III. 用語の定義

本研究における「ベビーマッサージ」とは母親および父親が、手指や手掌全体を使い、児の全身をゆっくりと圧をかけながらマッサージする事とし、オイルの使用の有無は問わない。ただし、タッチングやホールディングは除く。

## IV. 方法

文献検索は国内文献を対象に、医学中央雑誌web版およびJDreamⅢを用いて「ベビーマッサージ」OR「タッチケア」をキーワードとし、原著論文から検索を行った。その結果、医中誌Webでは111文献、JDreamⅢでは27文献が抽出された。抽出された論文のうちタイトルや要約を検討し、内容が目的に沿わない論文を除外し、16文献を分析対象とした。

## V. 結果

### 1. 対象文献の概要

文献検討の結果、全ての文献が2000年以降であり、研究対象者は母親が10件、母児が4件、児が1件、両親が1件、父親が0件だった。

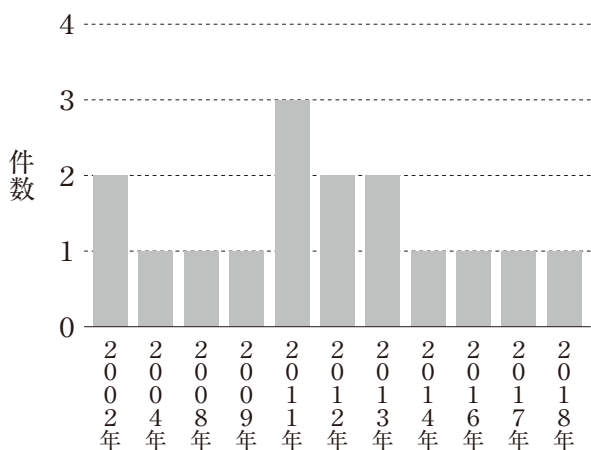


図1 年次推移

### 2. ベビーマッサージの母親への効果

ベビーマッサージの母親への効果について調査しているものが14件あり、「母親への心理・精神的効果」、「母と児の関係性に関するもの」の2つの側面から検討した。

ベビーマッサージの効果のうち、母親への心理・精神的効果の報告が最も多く、特に育児不安や育児ストレスの軽減、リラクセスの効果についての報告がなされていた。

母親への心理・精神的効果についてはPOMS（Profile of Mood States、以下POMSとする）やSTAI（State-Trait Anxiety Inventory、以下STAIとする）、エジンバラ産後うつ病自己問診票（Edinburgh Postnatal Depression Scale、以下EPDSとする）などの質問紙を使用した「主観

的指標」を用いて調査しているものが12件、心拍数や脈拍、心拍変動、血圧、体表面温度などの「生理学的指標」を用いて調査しているものが4件、唾液アミラーゼ、唾液コルチゾールなどの「生化学的指標」を用いて調査している文献が5件あった。また、主観的指標のみを調査している文献が11件、主観的指標・生理学的指標・生化学的指標を併せて調査している文献が3件であった。

ベビーマッサージの前後で調査した文献では、奥村、松尾（2011）はベビーマッサージ前後で心理・精神的効果を比較したところ、STAIの状態不安得点、「POMSの緊張」、「抑うつ」、「怒り」、「疲労」、「混乱」得点を低下させ、唾液アミラーゼ・脈拍の低下、体表面温度の有意な上昇を認めた。同様に、ベビーマッサージ前後で比較した香取、立岡（2018）の文献では、母親の唾液コルチゾールはベビーマッサージ前後では有意差を認めなかったが、POMS得点は「緊張-不安」「疲労」「混乱」の下位尺度において有意に得点が低下していた。さらに、光盛、山口（2009）はベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親ではマッサージを体験した母親の方がマッサージを体験していない母親よりも育児不安・育児ストレスが低かったことを明らかにしている。また、伊藤、笠置（2016）はベビーマッサージ前後でDAMS（Depression and Anxiety Mood Scale、以下DAMSとする）の肯定的得点は有意に上昇、不安得点、抑うつ得点は有意に低下し、ベビーマッサージ前に強い不安を示した母親が6名、強い抑うつを示した母親が1名いたが、ベビーマッサージ後には強い不安・抑うつを示す母親はみられなかったと報告している（p.405）。

継続して実施した効果を調査した文献では、ベビーマッサージを1か月継続することによる効果を調査した田中、渡邊（2014）は、POMSの「怒り-敵意」の低下、マッサージ後の心拍数、唾液コルチゾール値の低下を報告している。同様に、1か月ベビーマッサージを継続した伊藤、笠置、日高、北村（2017）の文献では、ベビーマッサージの前後でEPDS得点に有意な低下は認めなかったが、実施頻度に関わらず、EPDS得点は減少し、EPDS得点が9点以上の母親は有意にEPDS平均得点が低くなったことを報告している。岸田、林、中島、眞鍋（2008）の文献では、3週間のベビーマッ

サージ教室への参加では育児不安に変化がなかったことを述べているが、渡辺（2013）の文献では育児不安の下位尺度「子どもの育てやすさ」「自信のなさ」で有意差が認められたことを報告している。

対児感情や愛着、母子相互作用など、母と児との関係性について調査した文献は8件であり、奥村、松尾（2011）の文献ではベビーマッサージ前後で対児感情の回避得点が有意に低下していた。また、伊藤ら（2017）の文献では1か月ベビーマッサージを行った結果、児への接近感情が高まる傾向が明らかになったことを報告しており、伊藤、笠置（2016）の文献ではベビーマッサージ前後で愛着得点が有意に上昇し、接近得点・回避得点・拮抗指数の3つの指標の全てにおいて効果がみられたとしている。また、赤上、加納（2012）は観察法にて4つの観察項目（接触・声かけ・注視・児の状態）について1回目と3回目を比較すると、点数が上昇し、母親は徐々に抵抗なく児に触れるようになったことを明らかにしている。さらに、渡辺（2013）の文献ではベビーマッサージを1か月継続して行うことで、母子相互作用測定尺度（Nursing Child Assessment Feeding Scale、以下NCAFSとする）の下位尺度の「社会情緒的発達の促進」「養育者に対する反応性」において有意に差が認められたとしている。

### 3. ベビーマッサージの両親への効果

ベビーマッサージの両親への効果について調査している文献は1件であった。加藤ら（2006）は心理・精神的効果、母子相互作用について調査を行っており、中指皮膚血管幅はタッチケア施行前に比べ、タッチケア施行後に有意に拡張し、収縮期血圧も有意に低下していた。さらに、タッチケア施行前後で唾液分泌量に有意差は認められなかったが、CgA分泌量は有意に減少していた。また、加藤ら（2006）は母子相互作用（父子相互作用）についてインタビューを行い、4つのコアカテゴリを抽出している。そのうちの1つに「タッチケアを施行する中で赤ちゃんとの間に接近感情が生まれ、コミュニケーションが自然にとれる」が抽出され、赤ちゃんにも施行者側にも愛着形成や情緒の安定などの相互作用があるとしている（pp.82-83）。



#### 4. ベビーマッサージの児への効果

ベビーマッサージの児への効果について調査している文献は8件であり、そのうち心理・精神的効果についての文献3件、身体的効果について調査された文献5件、発達について調査された文献1件だった。

香取, 立岡 (2018) はベビーマッサージ前と終了後60分間で唾液コルチゾールの有意な低下を, 奥村, 松尾 (2011) はベビーマッサージ前後で唾液アミラーゼの低下や, 体表面温度 (体幹及び手掌) の上昇や心拍数の低下についても有意な差を認めていると報告している。しかし, 同様に唾液アミラーゼを用いて調査を行った能町, 田中, 土川, 渡邊 (2013) は1カ月間のマッサージ前後では唾液アミラーゼだけでなく, 心拍数や心拍変動の変化についても有意な関連はなかったことを述べている。

ベビーマッサージによる児への身体的効果として, 乳児の角層水分量を測定した山本ら (2002) は, ベビーマッサージを行うことにより, 顔面 (頬部) を除いて上腕屈曲部, 腹部, 大体伸側の3か所で直後に水分量が上昇したと報告している。赤上, 加納 (2012) は養育者である母親に対し母親の主観的な児の変化を聞いており, 「便の調子がよくなり, よく寝てくれる」や「児も手足をバタバタさせて喜び, 活発に動くようになった」などの発言がみられ, 児の身体的な面にも効果が現れていたと示している (pp.70-73)。また, 便秘の解消や寝つきについては石黒, 荻原 (2012) や中村, 有吉, 洲崎, 高山 (2011), 斎藤, 吉川, 飯野, 前川 (2002) の文献でも報告がみられた。

児の発達の効果として, 斎藤ら (2002) は津守・稲毛式発達検査および新版K式発達検査を用い, 6か月間ベビーマッサージを行ったところ, ベビーマッサージを高頻度で行った児は低頻度で行った児に比べ, 津守・稲毛式発達検査の「社会」, 新版K式発達検査の「認知・適応」「言語・社会」が上昇したことを報告している。

## VI. 考察

### 1. 年次推移

地域で生活する児とその家族を対象としたベビーマッサージの文献は, 全てが2000年以降に行われており, これは1997年に母子保健サービスが

市町村に移行し, 地域特性を活かしたサービスを行えるようになったことや2000年にすこやか親子21が策定されたことが背景として考えられる。さらには, 2010年に子ども・子育てビジョンの策定, 2015年からはすこやか親子21 (第2次) の基盤課題および重要課題で「切れ目ない妊産婦, 乳幼児への保健対策」や「子どものすこやかな成長を見守り育む地域づくり」「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」(厚生労働省, 2015) が設定され, 母親のニーズが反映されたことが増加している背景として考えられる。

### 2. 研究対象者

研究対象者については母親が最も多く, 両親に対する文献は1件であり, 父親に対する文献は見当たらなかった。現在, 女性の社会進出の増加に伴い, 共働き世帯が増えており, 父親の育児参加はこれまで以上に求められている。原田, 落合, 長谷川, 岡島, 渡辺 (1984) は父親としての子どもへの愛着の形成は, 「実際に子どもとの相互作用によって得られる」としており (p.281), 母子相互作用のあるベビーマッサージは父親と子どもの相互作用を促すことも示唆される。そのため, 今後父親に対するベビーマッサージの効果について実態を明らかにする必要があると考える。

### 3. ベビーマッサージの効果

母親の心理・精神的効果として, ベビーマッサージ前後の短期的な調査だけでなく, 1カ月継続した調査でも効果がみられており, ベビーマッサージが母親をリラックスさせる効果があることが示された。岸田ら (2008) の文献では育児不安に有意差を認めなかったと報告しているが, 奥村, 松尾 (2011) や渡辺 (2013) の文献では, 母親の不安が減少したと報告されており, ベビーマッサージが母親の育児不安やストレスに効果があることが明らかとなった。伊藤ら (2017) の文献ではEPDS得点の高い母親はベビーマッサージを行うことでEPDS得点は有意に低くなっており, 奥村, 松尾 (2011) の研究でも「ストレスの高い母親のほうがストレスがより緩和され, 気分によりリスクのある母親のほうがより気分が改善することが示唆された。」と報告されている (p.554)。岡野, 斧澤, 李Gunning M.D., Murray L. (2002) は「産

後うつ病の母親は愛情度が低く、乳児の行動に対する受容度が低く、乳児の要求を敏感に察知し、それに的確に反応することができなかつた。」と報告しており (p.178)、産後うつ病の母親は児とのコミュニケーションが上手くできていないことが考えられ、ベビーマッサージが産後うつ傾向にある母親に有効的な手段であることが示された。

田中、渡邊 (2014) はベビーマッサージを1か月継続して行うことにより、心拍数、唾液コルチゾールはマッサージ後に有意に低下したと報告しており、奥村、松尾 (2011) はマッサージ前後で唾液アミラーゼの有意な低下を認めている。これらはベビーマッサージを行うことで副交感神経が優位となり、リラックス効果があることやストレスを軽減する効果が明らかとなったことを示している。しかし、これらの指標は短期的なストレスを示す指標であり、育児ストレスなどの長期的なストレスを評価する指標としては限界があると示唆されている。また、今回の調査ではNICUを退院した児とその家族を対象としている文献は見当たらなかったが、NICUを退院した両親の4割は、育児に困難を感じており (白坂、越田、桑田、2017)、横田、佐々木、内藤 (2014) は「低出生体重児をもつ母親は正常新生児をもつ母親よりも産後の抑うつリスクが高いと推測された」と報告している (p.31)。そこで、NICUに入院経験のある児とその家族に対する継続した育児支援として適切であるか、ベビーマッサージの効果について調査する必要があると考える。

母子の愛着形成や対児感情については、ベビーマッサージは親子の肌と肌が触れ合いコミュニケーションを行う方法の1つであり、山口 (2013) は子どもの肌にふれることで、基本的な信頼感を育むと述べている (p.12)。赤上、加納 (2012) の文献ではベビーマッサージ教室に参加した母親にインタビューを行ったところ、「赤ちゃんが笑ったり表情をみせた時に楽しいと感じている。」や「赤ちゃんのことを前よりも理解することができ、児との良いコミュニケーションになっている。」などの母子作用に良い効果があったことが示されている (pp.70-71)。さらに、伊藤、笠置 (2016) の研究ではベビーマッサージ後は愛着が増強したとしており、石黒、萩原 (2012) はタッチケアは児への愛着形成を強化する作用があると示唆され

たと報告している (pp.54-55)。これらのことから、ベビーマッサージが対児感情や愛着形成に効果的であることが示された。

両親を対象にした文献は1件であったが、ベビーマッサージ後にCgA分泌量と中指皮膚血管幅、収縮期血圧に有意な差が認められており、ベビーマッサージを行うことで母親・父親にリラックスさせることが示された。しかし、対象者の内訳は母親19名、父親4名と父親の調査数が少なく、両親を対象にしている文献数も少ないことからさらなる検証が必要である。

児への心理・精神的効果として、ベビーマッサージを行うことにより、香取、立岡 (2018) は唾液コルチゾールの低下を、奥村、松尾 (2011) は唾液アミラーゼの有意な低下や、体表面温度の上昇や心拍数の低下についても有意な差を認めている。能町ら (2013) の文献では、児のHF値は有意に増加したと報告しており、ベビーマッサージによって児の副交感神経が優位な状態となり、児への心理・精神的効果が得られると示された。

児への身体的効果については児の皮膚の角層水分量の増加や、母親からは児の便秘の解消や寝つきの良さについて意見がみられている (山本、2002; 赤上、加納、2012)。川島ら (2001) の研究では1~3か月児をもつ母親にアンケート調査をおこなったところ、育児で気になることについて「皮膚トラブル (34.2%)」や「寝つきが悪い (26.4%)」などの意見がみられており、ベビーマッサージはマッサージを受ける児への身体的効果だけでなく、母親の育児不安を軽減することが示唆された。

山口創、山口あやこ (2013) はベビーマッサージにより「全身に刺激を与えることは、脳の発達を促し、脳を発達させることは運動神経をはじめとする、さまざまな器官を発達させる」と述べている (p.18)。児への発達については、斎藤ら (2002) の文献よりベビーマッサージが児の発達を促す効果があることが明らかとなった。しかし、発達について十分に調査された文献は少なく、さらなる検証が必要であると思われる。

今回の調査では母親の効果を調査しているものが多く、特に母親の心理・精神的効果が多かった。このことから、地域で行われているベビーマッサージの位置づけとして、母親への育児ストレス

や育児不安の改善，産後うつ予防などを目的として行われていることが改めてわかった。また，岸田ら（2008）は助産師が開催する教室は，母親が気軽に専門家に相談できる機会であると述べており（p.42），本大学でも私立大学研究ブランディング事業の教育カリキュラムの一環として助産師や看護師が行うベビーマッサージ教室を検討している。今回の調査より，専門職によるベビーマッサージ教室は地域における子育て支援事業の一環として有効的であることが明らかとなった。

## VII. 結論

1. ベビーマッサージは母親の育児不安・育児ストレスを軽減し，母子愛着形成に効果的であることが明らかとされている。
2. 児への効果として，ストレスの軽減や皮膚の角層水分量の増加，便秘の解消や入眠までの時

間短縮という心理・精神的効果および身体的効果が明らかにされている。

3. 父親に対するベビーマッサージの効果について実態を明らかにし，父親に対する子育て支援を検討していく必要がある。
4. NICUに入院経験のある児とその家族に対する継続した子育て支援としてベビーマッサージが有効か調査する必要性が示唆された。
5. 専門職によるベビーマッサージ教室は地域における子育て支援事業の一環として有効であることが明らかとなった。

## 利益相反

本研究において開示すべき利益相反（COI）はなし。

なお，本研究は平成31年度関西看護医療大学研究助成〔承認番号19002〕を受けて行った。

表1 文献一覧

	著者（発行年）	研究対象者	目的	研究方法	評価指標	結果
母親への効果						
1	岸田真由紀，林麻佐美，中島奈美，眞鍋えみ子(2008)	ベビーマッサージ教室に通っている母子(2カ月～腹ばいができるまでの児とその母親)	ベビーマッサージ教室への参加による乳児をもつ母親の情緒面および相談相手の変化を明らかにする	母親の相談相手，育児不安，気分や感情について初回のベビーマッサージ教室参加時と最終日の終了時の比較	育児に関する相談相手，教室への参加理由と参加による利点，1歳6か月児用不安スクリーニング尺度(6下位尺度)，POMS	母親の相談相手は実母や夫，友人が主であり，助産師や保健師などの専門家を相談相手と想定していながらも，実際には相談はしていなかった。教室参加後は助産師を相談相手とする母親が3割となった。教室への参加理由については「ベビーマッサージの習得」が最も多かった。POMSの「緊張-不安」，「混乱」，「疲労」は軽減したが，育児不安に有意差はみられなかった。
2	光盛友美，山口求(2009)	地域の子育て支援センターに参加する乳幼児(0～3歳)の子を持つ母親と地域の保育所に乳幼児(0～3歳)を預けている母親	母親のベビーマッサージ体験の有無で結果を比較し，虐待の予防につながるかを検討する	ベビーマッサージを体験した母親(介入群)と体験していない母親(対照群)の比較	母親の虐待リスク要因の質問紙	介入群において育児ストレス・育児不安の得点が有意に低く，夫の支援が高かった。介入群の方が愛着行動・情緒の安定性について高い傾向があった。
3	吉田真奈美(2011)	1歳未満の子どものほかに上の子どものいる母親	インファントマッサージ実習を受けることによって，上の子どものもつ母親の精神的健康状態と母親が抱く育児で大切にしていることや育児に関する悩みなどのような変化があるかについて明らかにする	初回実習前と最終回(4回目)実習後に質問紙を配布し，GHQ30を比較	GHQ30，育児に関する悩みなどの質問紙	GHQ30の総得点は，実習前平均12.0点から実習後平均4.0点となった。実習前は子どもの将来を見据えたアプローチが多かったが，実習後は現在の子どものニーズに沿った内容になっていた。



表1 文献一覧(つづき)

	著者(発行年)	研究対象者	目的	研究方法	評価指標	結果
母親への効果						
4	渡辺香織(2013)	正常な経過をたどった初産の母と子	産後1~2か月の正常に経過した母子に対し、母子相互作用の促進を目的としたタッチケアの知識や技術を提供し、母親のタッチケア継続状況と、児への愛着・育児不安・母子相互作用への影響について明らかにする	介入群(1か月間タッチケア継続)と対照群の児への愛着・育児不安・母子相互作用の比較	愛着尺度、育児不安スクリーニング尺度、NCAFS	介入群では母子相互作用測定尺度(NCAFS)の下位尺度の「社会情緒的発達の促進」「養育者に対する反応性」において、対照群では愛着尺度、育児不安尺度の「育児満足」において有意差が認められた。 「20日未満の継続であった群」において、育児不安尺度の「育児不安」が高くなった。また、「1日10分以上継続群」において育児不安尺度の「夫のサポート」「子どもの育てやすさ」「自身のなさ」に有意に差が認められた。
5	田中弥生, 能町しのぶ, 渡邊浩子(2014)	正期産, 単胎, 出生時2500g以上の児を分娩し, 産後の経過が順調な産後3か月の児をもつ母親で, マッサージ教室に参加意思を示した母子	1か月間のベビーマッサージが母親の自律神経活動と心理状態にもたらす効果を検証する	介入群(ベビーマッサージ)と対照群(着衣の児を20分間抱っこ)の自律神経活動と心理状態を1か月後のマッサージ前後での比較, および初回時と1か月後の比較	心拍数, 心拍変動, 唾液アミラーゼ, 唾液コルチゾール, POMS	介入群の心拍数, 唾液コルチゾール値はマッサージ後に有意に低下し, 対照群の唾液コルチゾール値は抱っこ後に有意に低下した。 唾液アミラーゼ値に有意差はなかった。 介入群と対照群で1か月後の唾液コルチゾールを比較すると, 介入群の方が値が低く, 介入群では1か月後のPOMSの「怒り-敵意」は有意に低下した。対照群ではPOMSに有意差はなかった。
6	伊藤良子, 笠置恵子(2016)	産後3~6か月の研究に同意の得られた母子	ベビーマッサージが愛着・対児感情・メンタルヘルスに与える影響を明らかにし, 育児支援となりうるか考察すること	ベビーマッサージ前後と, マッサージ前後1か月における愛着・対児感情・メンタルヘルスの比較 さらに, 1か月の調査で不安や抑うつが強い母親には電話で聞き取り調査	DAMS, 対児感情尺度, MAQ	ベビーマッサージ前後で愛着得点, 接近得点は有意に上昇し, 回避得点・拮抗指数は有意に低下した。DAMSの肯定的得点は有意に上昇し, 不安得点・抑うつ得点は有意に低下した。 1か月後の得点について, 週に「0~3回」の母親よりも「ほぼ毎日」行っている母親の方が愛着得点, 接近得点, 肯定的得点は高く, 不安得点と抑うつ得点は低かった。 ベビーマッサージ前にDAMSの抑うつ得点, 不安得点が高い母親がいたが, ベビーマッサージ後にはいなかった。
7	伊藤良子, 笠置恵子, 日高陵好, 北村教恵(2017)	地域で生活し, 研究に同意の得られた産後3~6か月の母親	ベビーマッサージが母親の産後うつ傾向に与える影響と, エジンバラ産後うつ病自己問診票の得点と母親の愛着・対児感情との関連を明らかにする	EPDSと対児感情尺度・MAQとの関連をベビーマッサージ前と1か月後で比較	EPDS, 対児感情尺度, MAQ	ベビーマッサージの実施頻度に関わらず, EPDS得点は減少し, 特にベビーマッサージ前にEPDS得点が9点以上だった母親のEPDS平均得点は有意に減少した。 EPDS得点が低くなった母親の対児感情の接近得点は有意に高くなり, 回避得点と拮抗指数は有意に低くなった。 愛着得点においては有意な変化はみられなかった。

表1 文献一覧(つづき)

	著者(発行年)	研究対象者	目的	研究方法	評価指標	結果
母親と児への効果						
8	斎藤和恵, 吉川ゆき子, 飯野孝一, 前川喜平(2002)	平成12年の6月から8月に東京都調布市の飯野病院で出産した29組の健康な母子	3か月児への6か月間のタッチケア施行の効果について調査を行い, 子どもの発達の変化と母親の不安, 母子関係の変化などについてコントロール群と比較を行い検討する	介入群(タッチケアを実施した母子)と対照群(行わなかった母子), さらにタッチケアの実施頻度によってタッチケア群を高頻度群と低頻度群に分けて, 子どもの発達の変化と母親の不安, 母子関係の変化について比較	津守・稲毛式発達検査, 新版K式発達検査, STAI, ビデオカメラ撮影による母子の行動観察, 日常生活に関する質問紙	母 6か月間実施した9か月時では, 母親の「特性不安」は有意に低くなっていた。 児 6か月間実施した9か月時では, タッチケア高頻度群の「社会」得点, 「認知・適応, 言語・社会DQ」が有意に高くなった。6か月間のタッチケアの効果は, 子どもの発達のキャッチアップと社会面, 認知面の発達促進, 母親の不安軽減という効果で確認できた。 アンケート結果より「子どもへの身体的健康への効果」「子どもの心理的健康への効果」「母子関係の効果」「その他」の4つのカテゴリが抽出された。
9	奥村ゆかり, 松尾博哉(2011)	正常経過の母児43組(単胎, 正期産, 妊娠高血圧症候群などの合併症がないことを選定基準とした)	ベビーマッサージが母児双方に及ぼす身体的・心理的ストレス反応への効果を検証する	身体的ストレス反応と心理的ストレス反応をベビーマッサージ前後で比較	唾液アミラーゼ, 体表面温度, 脈拍, 血圧, POMS, STAI, 対児感情尺度	母 唾液アミラーゼ値はマッサージ前後で有意に低下し, 体表面温度は有意に上昇, 脈拍は有意に低下したが, 血圧については有意差は認めなかった。 POMSは「不安-緊張」, 「抑うつ-落ち込み」, 「怒り-敵意」, 「疲労」, 「混乱」の得点が有意に低下した。 STAIの状態不安, 対児感情の回避得点は有意に低下した。 児 唾液アミラーゼ値はマッサージ前後で有意に低下し, 体表面温度は有意に上昇, 脈拍は有意に低下した。
10	中村登志子, 有吉浩美, 洲崎好香, 高山直子(2011)	地域の児童館, NPO法人育児支援団体でのタッチケア教室受講者	タッチケア教室を通して, 母親の育児意識の変化を明らかにする	タッチケア教室参加者の育児意識(育児肯定感, 身体的効果, 反応の理解, 育児不安)と関連する要因(こどもの出生順位やタッチケア教室受講経験の有無, タッチケア実施頻度)を比較	育児意識に関する質問紙	母 「育児肯定感」では, 「3回以上受講した」群が最も肯定感情が高かった。 児 家でタッチケアを一度も行ったことがない母親に比べ, 家でもタッチケアを行っている母親は寝つきが良い, 便秘が少ないなどの「身体的効果」において肯定感情が有意に高く, 実施頻度では「3回以上受講した」群が最も肯定感情が高かった。
11	石黒香里, 荻原暢子(2012)	タッチケア教室に妊娠中から参加し, 第一子を出産した母親12名	タッチケアの效果的要因を分析し, 育児支援への有用性について考察する	半構成面接法によるインタビュー	半構成面接法によるインタビュー	母 タッチケアを通じて得られた母親の感情レベルの語りから A.直接的な皮膚刺激により生まれる効果, B.母子相互作用による絆の形成, C.日常の育児への応用, D.健康的な生活リズムの意識化, の4つを見出した。対象とした全ての母親からカテゴリ-Aの効果のうち「母親の心の安定」と「児への肯定的な感情」が語られた。 児 カテゴリ-Dより, 母親の33%はベビーマッサージを行うことにより「児の寝つきが良い」と感じている。



表1 文献一覧(つづき)

	著者(発行年)	研究対象者	目的	研究方法	評価指標	結果
母親と児への効果						
12	赤上涼子, 加納尚美(2012)	Aクリニックで行われているベビーマッサージ教室に参加する初産婦の母親(ベビーマッサージ経験はなし)	1.ベビーマッサージを通して, 母親の児に対する感情・行動が変化するかを明らかにする 2.ベビーマッサージにおける児の心身的変化を明らかにする 3.ベビーマッサージによる育児への効果を明らかにする	マッサージ開始前と第3回のベビーマッサージ教室終了後に母親の自己評価について質問票を用いて点数化し比較, さらに母児の状態・行動に関する観察を行い, 点数化し比較, およびインタビュー	母親の自己評価に関する質問紙, 観察, インタビュー	母親: ベビーマッサージ後の母親の自己評価の点数が上昇した。観察にて母親の行動・児の反応も回数を重ねるごとに点数が上昇した。 児: インタビューより「便の調子がよくなり, よく寝てくれる」や「児も手足をバタバタさせて喜び, 活発に動くようになった」などの発言がみられた。
13	能町しのぶ, 田中弥生, 土川祥, 渡邊浩子(2013)	妊娠・分娩・産後の経過に問題がなく, ベビーマッサージ教室に訪れた3~4か月の母児	健康な3~4か月児へのベビーマッサージが, 母児の自律神経活動に及ぼす効果について検証を行う	介入群(ベビーマッサージ)と対照群(抱っこ15分)の母児の自律神経活動の1か月後のマッサージ前後, および初回時と1か月後の比較	心拍数, 心拍変動, 唾液アミラーゼ, POMS, EPSD	母親: 介入群では, 心拍数が有意に低下したが, 唾液アミラーゼ値に有意な変化は認められなかった。介入群のみ「緊張-不安」「怒り-敵意」が有意に低下した。EPDS得点に有意な差はみられなかった。 児: 介入群では, HF値は有意に増加したが, 唾液アミラーゼ値に有意な変化は認められなかった。
14	香取洋子, 立岡弓子(2018)	県内A施設で定期的開催されるベビーマッサージクラスに通う母子	母親が乳児に対して行うベビーマッサージの効果, 生理学的・心理学的指標を用いて測定し, 母子双方への効果について検討する	ベビーマッサージ前後(終了後は30分後と60分後の2回)の唾液中コルチゾール濃度の比較, およびベビーマッサージ前後(30分後)のPOMSを比較	唾液コルチゾール, POMS	母親: 唾液中コルチゾール濃度はマッサージ前よりも終了後30分が有意に高く, マッサージ前と終了後60分では有意差を認めなかった。POMSはマッサージ前後で「緊張-不安」「疲労」「混乱」の下位尺度において有意に得点が低下した。 児: マッサージ前と終了後60分間で唾液中コルチゾール濃度が有意に低下した。
児への効果						
16	山本一哉, 内田美香, 小栗剛, 岩松雅子, 三石知左子, 菅林直美(2002)	葛飾赤十字産院で出生し, タッチケアの指導を受けている生後3か月の健康乳児	マッサージによる乳児の皮膚への影響を測定する	マッサージ前後の皮膚の角層水分量の比較	各層水分量	児: 顔面(頬部)を除いて上腕屈曲部, 腹部, 大腿伸側の3か所で, タッチケア前に比して直後に角層水分量が上昇する。
両親への効果						
15	加藤千恵子, 高橋美聡, 納富円, 李澤好栄, 谷津万里, 八幡剛浩, 佐藤敬(2006)	タッチケア教室を受講し, 研究に同意してくれた25名中赤ちゃんに触れマッサージを施行した母親19名と父親4名(妻と共に参加)	CgA分泌量, 唾液分泌量, 中指皮膚血管幅, バイタルサンズの測定結果, タッチケア施行後の感想を併せて考えることにより, タッチケアのリラックス効果を知る	タッチケアの前後で中指皮膚血管幅, 血圧, 脈拍, 呼吸, 唾液分泌量, CgA分泌量の比較	唾液分泌量, CgA分泌量, 中指皮膚血管幅, バイタルサンズの測定結果(血圧, 脈拍, 呼吸)	両親: 唾液分泌量はタッチケア施行後にわずかに減少したが有意差は認められなかった。一方CgA分泌量, 中指皮膚血管幅および収縮期血圧に有意な差が認められた。アンケート結果から, 4つのコアカテゴリが抽出された。そのうち「タッチケアを施行する中で赤ちゃんとの間に接近感情が生まれ, コミュニケーションが自然にとれる」と親子の愛着形成を促進するような相互効果を示す内容が語られた。

## 【文 献】

- 赤上涼子, 加納尚美(2012). ベビーマッサージが母親の育児に及ぼす効果について. 茨城県母性衛生学会誌, 30, 68-73.
- 原田悦子, 落合幸子, 長谷川寛子, 岡島京子, 渡辺弥生(1984). 父性意識の形成過程. 日本教育心理学会第26回総会発表論文集, 280-280.
- 石黒香里, 萩原暢子(2012). 育児支援に活かすタッチケアの効果. 保育と保健, 18 (2), 53-56.
- 伊藤良子, 笠置恵子(2016). ベビーマッサージが母親の愛着・対見感情・メンタルヘルスに与える影響. 母性衛生, 57 (2), 401-409.
- 伊藤良子, 笠置恵子, 日高陵好, 北村教恵(2017). ベビーマッサージが産褥3~6か月の母親の産後うつ傾向に与える影響~対見感情・愛着との関連~. 母性衛生, 58 (2), 279-286.
- 香取洋子, 高橋真理(2010). 新生児に対する母親の応答過程促進に向けた看護介入プログラムの効果. 母性衛生, 50 (4), 531-542.
- 香取洋子, 立岡弓子(2018). ベビーマッサージの生理・心理学的評価-唾液コルチゾール濃度・気分プロフィール検証を用いた検討-. 女性心身医学, 23 (2), 138-145.
- 加藤千恵子, 高橋美聡, 納富円, 李澤好栄, 谷津万里, 八幡剛浩, 佐藤敬(2006). タッチケアが母親・父親に与えるリラックス効果. 日本看護学会論文集:母性看護, 37, 81-83.
- 川井尚, 庄司順一(1995). 育児不安に関する臨床的研究-幼児の母親を対象に-, 日本総合愛育研究所紀要, 31, 27-42.
- 川島美佳, 野田登美恵, 永松和恵, 西田裕美, 飯盛涼子, 和泉小百合, 新小田春美, 平田伸子, 野口ゆかり, 加来恒壽(2001). 乳幼児虐待の予防に向けた助産師としての援助, 母性衛生, 42 (1), 176-83.
- 岸田真由紀, 林麻佐美, 中島奈美, 眞鍋えみ子(2008). ベビーマッサージ教室への参加による育児期の母親の情緒面および相談相手の変化-助産師の開催する教室での検討-. 京都母性衛生誌, 16, 37-44.
- 小西清美, 長嶺絵理子, 大浦早智(2018). B市における産後ケアニーズの検討乳児を持つ母親を対象にした調査から. 名桜大学総合研究, 27, 149-155.
- 厚生労働省(2015). すこやか親子21について. <http://sukoyaka21.jp/about> (参照2020年8月12日)
- 光盛友美, 山口求(2009). 養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究-ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討-. 日本小児看護学会誌, 18 (2), 22-28.
- 水上明子, 谷口まり子, 馬場直美(1994). 産後の母親の不安. 熊本大学教育学部紀要 人文科学, 43, 89-97.
- 文部科学省(2005). 子どもを取り巻く環境の変化を踏まえた今後の幼児教育の方向性-第4章子どもの育ちの現状と背景-. [https://www.mext.go.jp/b\\_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1420140.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/attach/1420140.htm) (参照2020年8月12日)
- 中村登志子, 有吉浩美, 洲崎好香, 高山直子(2011). タッチケア教室に参加した母親の育児意識に関連する要因. 日本健康医学会雑誌, 20 (1), 15-22.
- 西村ゆかり, 中村真由美, 稲田信子(2002). 低出生体重児へのタッチケアが母子愛着形成に及ぼす影響. 日本看護学会論文集:母性看護, (33), 28-30.
- 能町しのぶ, 田中弥生, 土川祥, 渡邊浩子(2013). ベビーマッサージが母児の自律神経活動に及ぼす効果検証. 木村看護教育振興財団看護研究収録, 20, 45-50.
- 岡野禎治, 斧澤克乃, 李美礼, Gunning M.D., Murray L.(2002). 産後うつ病の母子相互作用に与える影響-日本版GMII(Global Rating of Mother-Infant Interaction at Four Months)を用いて-. 女性心身医学, 7 (2)号, 172-179.
- 奥村ゆかり, 松尾博哉(2011). ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究. 母性衛生, 51 (4), 545-556.
- 斉藤和恵, 吉川ゆき子, 飯野孝一, 前川喜平(2002). 3か月児への6か月間のタッチケア施行の効果-健常児の発達と母親の育児感情の変化-. 小児保健研究, 61 (2), 271-279.
- 佐藤摩奈美, 名辺田美紀, 対馬知美, 笹尾あゆみ(2009). 低出生体重児に対する保育器内での

- タッチケア導入の有効性タッチケアによる体重増加の検討. 北海道社会保険病院紀要, 8, 1-3.
- 白坂真紀, 越田繁樹, 桑田 弘美(2017). NICUを退院した子どもの子育てに関する両親へのアンケート調査. 滋賀医科大学雑誌, 30 (2), 1-5.
- 大賀明子, 山口由子, 皆川恵美子, 藤田八千代(1996). 褥婦の不安変動-STAIを尺度とした不安水分の分娩1カ月までの追跡-日本助産学会誌, 10 (1), 46-55.
- 田中弥生, 渡邊浩子(2014). 1か月間のベビーマッサージが母親の自律神経活動と心理状態にもたらす効果の検証. 母性衛生, 55 (1), 111-119.
- Field TM, Schanberg, F Scafidi, Charles R. Bauer, Nitza Vega-Lahr, Robert Garcia, Jerome Nystrom and Cynthia M. Kuhn(1986). Tactile/kinesthetic stimulation effects on preterm neonates. Pediatrics, 77(5), 654-658.*
- 山口創, 山口あやこ(2013). 脳と体にいいことづくめのベビーマッサージ. 12, 18, 東京:PHP研究所.
- 山本一哉, 内田美香, 小栗剛, 岩松雅子, 三石知左子, 菅林直美(2002). 日本小児皮膚科学会雑誌, 21 (1), 49-53.
- 山内美香, 奥峪満世(2005). ベビーマッサージの導入とその効果. 名古屋市立病院紀要, 28, 95-97.
- 八尾理恵, 丸谷晴美, 大平由紀, 野口幸美 (2016). 大学病院で実施したベビーマッサージ教室の実践報告. 滋賀母性衛生学会誌, 16, 24-26.
- 横田妙子, 佐々木睦子, 内藤直子(2014). 低出生体重児をもつ母親の抑うつと育児困難感の推移と関連. 香川大学看護学雑誌, 18 (1), 25-34.
- 吉田真奈美(2011). インファントマッサージ実習を受けた上の子どもをもつ母親の精神的健康状態と育児への効果の検証. 北海道母性衛生学会誌, 40, 1-7.
- 渡辺香織(2013). タッチケアが産後1~2カ月の母親の愛着・育児不安・母子相互作用に及ぼす影響. 母性衛生, 54 (1), 61-68.