

マタニティ・プラネタリウムのプログラム開発に 向けた実践

松井 剛太・水津 幸恵*
(家庭科教育・保育学) (大学院教育学研究科)

760-8522 高松市幸町1-1 香川大学教育学部
*760-8522 高松市幸町1-1 香川大学大学院教育学研究科

A Developmental Study of Maternal Relaxation Program used Planetarium

Gota Matsui and Sachie Suizu*

Faculty of Education, Kagawa University, 1-1 Saiwai-cho, Takamatsu 760-8522

**Graduate School of Education, Kagawa University, 1-1 Saiwai-cho, Takamatsu 760-8522*

要旨 本研究の目的は、現在全国に広がりを見せているマタニティ・プラネタリウムのプログラムを開発するための知見を得ることであった。妊婦と同伴者を対象にプログラムを試行して、アンケートとフォーカス・グループ・インタビューを実施して評価を得た。結果、①プログラムの時間配分と内容の構成、②助産師の話を取り入れる際の構成、③参加者の属性として初産と経産による効果の違い、の3点が今後のプログラム開発の課題となった。

キーワード プラネタリウム 妊婦 リラックス

I. はじめに

本研究の目的は、現在全国に広がりを見せているマタニティ・プラネタリウムのプログラムを開発するための基礎資料を得ることである。

マタニティ・プラネタリウムは、妊婦やその配偶者などを対象にプラネタリウムを使用して、リラクゼーションや出産後の情報提供を主旨として実施されているプログラムである。マタニティ・プラネタリウムが広がりを見せたのは、2004年にNHKで長野県佐久市の取り組みが放映されたことがきっかけであった(片岡, 2004)。長野県佐久市では、助産師会が中心と

なって、妊婦のリラクゼーションを目的に、星の誕生の話、お腹の赤ちゃんの話、星空観賞を中心にプログラムを構成して実施した。その後、マタニティ・プラネタリウムは、各地で取り組まれるようになり、様々な内容で実施されている。例えば、神奈川県厚木市では、ハーブの生演奏とともに星空観賞を行ったり、島根県大田市三瓶町では、星空の鑑賞に加えて絵本の時間を設けたりしている。このような取り組みは、妊婦を対象としている点において特徴的な地域子育て支援の一つとしてとらえられるだろう。

これまで子育て支援に関する様々な実践や学

術研究が進められてきた。山縣（2010）は、20年ほど前から発展した地域子育て支援は、それまで事実上母親の責任とされてきた子育てという領域に社会的責任があることを周知したと述べている。地域での子育て支援に関して、多くの母親が望んでいるのは、「母親自身のリラクゼーション」である。就学前の子どもの多くは在宅であるため、必然的に母親が子どもと過ごす時間は増大する。そのため、地域での子育て支援も母親のための多様なサービスを充実させている。

しかし、これまでの子育て支援において、出産前の妊婦に対する支援はそれほど多くない。妊婦が妊娠に伴う、ホルモンバランスの乱れにより、情動不安定で、精神活動面の不適応症状が出やすいことは古くから知られているところである（長谷川、1968）。また、産後において抑うつが見られる場合があるが、産後1年時に抑うつが続いている者は、妊娠中か産後5週に抑うつであったことが知られている（安藤・無藤、2008）。このことから、妊娠期の精神安定が、妊娠中だけでなく産後にも重要であることがわかる。

さらに、妊娠期における母親役割への精神的適応が、出産後の子どもへの対応に影響することも明らかにされている。Rubin（1984）は、妊娠期を母親役割獲得過程の準備段階と位置付けた。そして、妊娠期の母親役割獲得は、自分と子どもとの状況を空想する中で子への愛着を高め、母親としての自己像を形成していくプロセスにより行われるとしている。

このようなことから、子育て支援は出産前から行われなければならないといえる。出産への希望とともに不安も同時に持っている妊婦に対して、リラクゼーションを目的とした支援の需要は少なくない。このような支援を地域資源の活用によっていかに創生していくかは、今後の地域子育て支援の重要な視点の一つになるだろう。

本研究では、地域子育て支援の一環として実施するマタニティ・プラネタリウムの効果的なプログラムを開発するための基礎資料を提供し

たい。そのため、まずマタニティ・プラネタリウムを地域の子育て資源と連携しながら試行するまでの過程を示す。そして、実際に試行して参加者に対する意識調査を行い、その結果から効果的なマタニティ・プラネタリウムのプログラムについて検討する。

II. 実施までの経緯

1. 原案の作成まで

(1) さぬきこどもの国との協働体制

香川県健康福祉部子育て支援課の協力の下、香川県高松市の大型児童館「さぬきこどもの国」のプラネタリウムでマタニティ・プラネタリウム実施の内諾を得た。その後、さぬきこどもの国の担当者との間で、会議とメールのやりとりを重ねて詳細を決定した。

まず、マタニティ・プラネタリウム実施までの日程について確認するため、さぬきこどもの国の担当者2名と筆者、大学生3名による最初の会議（平成22年5月11日）を行った。議題は、開催日時、参加人数、企画のタイトルや内容、広報活動などであった。

会議の結果、開催日時は平成22年9月19日の10時から11時に決まった。さぬきこどもの国では、毎月19日を「育児の日」としており、プラネタリウムを無料開放している。マタニティ・プラネタリウムの企画も参加者に無料で参加できるように配慮した。参加人数は妊婦30名（妊娠20週目以降）で夫の同伴も可能にすることとした。これは、妊婦の体調を考慮し、楽な体勢でプラネタリウムを見られる席を選択したこと、さらに、プラネタリウムは乗り物酔いに近い状態になる可能性があるため、妊娠の安定期に入った人を対象としたためである。また、妊婦のリラクゼーションを最優先の目的とするため、子どもがいる場合は入場を制限し、託児所を設けて対応することになった。企画のタイトルは、「マタニティ・プラネタリウムでリラックス」とし、広報用のチラシをさぬきこどもの国で作成することになった。参加者は実施日の一月前の

平成22年8月19日から先着順で募集することにした。

マタニティ・プラネタリウムの内容としては、片岡（2004）を参考に、助産師の妊娠出産に関する話とプラネタリウム鑑賞の大きく二つに分けることにした。実際にプラネタリウムの施設を視察し、使用できる機器や映像を確認した。2回目の会議（平成22年6月15日）で、映像（ショートムービー）を視聴し、プログラム内容を検討した。内容は、①助産師の話、②星空の鑑賞とリラクゼーションの音楽、③ショートムービー、④参加者の出産予定日ごろの星空の説明と12星座占いの紹介、の5つとなった。これらを組み合わせ、一つのプログラムを構成することが決まった。

（2）先進地の視察

平成22年6月27日にプログラム構成の参考にするため、マタニティ・プラネタリウムの実績がある兵庫県明石市立天文科学館を視察し、企画担当者にインタビューを行った。兵庫県明石市立天文科学館では、「マタニティ・リラクゼーションプラネタリウム」という題目で、毎年妊婦を対象とした企画を実施している。主にそのプログラム内容や実施にあたっての留意点を聞き取った。インタビューの結果から得られた点は主に次の3点であった。

第1に、企画の雰囲気づくりである。プラネタリウムを使用するものの、その周辺的环境も大切である。プラネタリウムの入口に赤ちゃんの写真を貼る、参加者に星や赤ちゃんに関連するお土産を渡す、壁面構成に配慮する、など全体の雰囲気づくりがプログラム自体にも相乗効果をもたらすとのことであった。

第2に、プログラムにストーリー性、メッセージ性をもたせることである。星空を鑑賞するにあたって、「赤ちゃんとお過ごし一夜」といったコンセプトを導入時に伝えるだけで参加者はプログラムに入りやすくなるとのこ

とであった。また、星の誕生を胎児の成長と結びつける話を入れるなど、漠然と星を見るのではなく、何か伝えたいメッセージを織り交ぜると効果的であるという話を聞いた。

第3に、プラネタリウムで使用する曲である。BGMに何を選曲するかでプログラムの雰囲気がかなり変わる。リラックスできるような曲ばかりでなく、参加者の世代になじみのあるJ-POPの曲を使用しても参加者の評判はよかったということであった。

その他にも、唐突に満天の星空を出すのではなく、かすかな星を写し、徐々に星が増えていった後に満天にするという方法や初産の母親は経験者に比べて神経質であること、赤ちゃんの写真をパワーポイントで投影するなど、多くのアイデアを聞き取ることができた。

（3）原案の作成

さぬきこどもの国との会議、および視察の結果を踏まえて、プログラムを考案した。原案は次のとおりである（表1）。

表1 マタニティ・プラネタリウムの原案

目的	妊婦にプラネタリウムの鑑賞を通して、リラックスをしてもらうこと
対象者	妊娠20週目以降の妊婦先着30名（同伴者大人1名まで）
参加者	無料（託児は1名200円）
内容	○助産師の話（15分） ・事前アンケートにもとづき、出産・子育てに関する悩みに答えるように話をする。 ○プラネタリウム（25分） 内容は巻末資料を参照のこと
その他	○壁面構成 ・赤ちゃんの写真を貼る ・星と赤ちゃんに関する絵本を展示 ○お土産 ・手作りのしおりを参加者に配布

2. プログラムの準備

（1）「語り」の考案

語りは、プログラムにストーリー性、メッ

セージ性をもたせることを念頭に置き、全体を通して参加者が出産・子育てに対して前向きな気持ちとなれるような内容となるよう配慮した。

ストーリー性においては「赤ちゃんとお過ごし一夜」というコンセプトのもと、プログラム冒頭に日の入り、最後に日の出のショートムービーを織り込んだ。また、視察で得られた、コンセプトを導入時に伝えるだけで参加者はプログラムに入りやすくなるという点を鑑み、日の入りのショートムービーの前に「みなさんお腹にやさしく手をあてて、赤ちゃんとお過ごし一夜をお楽しみください。」という語りを入れた。

プログラムで取り扱う内容においては「赤ちゃん」と関連する星や星座を調べ、構成を練った。その結果、語りの主要部分は、秋と冬の空の星座の説明と12星座占いの話という2部構成となった。秋と冬の空の星座の説明は、開催時期が秋、参加者の出産予定が冬であることを考慮したためである。また、冬の空の星座の説明では、赤ちゃん星が次々に誕生しているといわれるオリオン座大星雲を取り上げた。12星座占いでは、参加者の出産予定時期に該当する星座の性格占いの内容を紹介した。性格占いの内容は、複数のインターネットサイトを概観した上で、共通して言われていることをまとめた。

また、プログラム終盤には、赤ちゃんの星にまつわる話を提供するため、ジョナサン・ケイナー（2004）「お母さんをえらぶ赤ちゃん：ママ、またボクを生んでくれる？」を参考に、出産や子育てに前向きになれるようなメッセージを語りに織り込んだ。

（2）ショートムービーや写真・動画の活用

プラネタリウムは乗り物酔いに近い状態になることが危惧されたため、プログラムの要所でショートムービーや写真を入れた。

ショートムービーは2回目の会議（平成22年6月15日）で視聴したもののうち、プログラムの内容に合わせて日の入りと日の出の

ムービーを、また羊水をイメージさせるザトウクジラが水中を泳ぐムービーも用いることにした。

また、「赤ちゃんの成長」と題し、出産時の実際の映像、数名の協力者から提供された新生児期、乳児期の赤ちゃんの写真を、音楽に合わせて順に投影した。

（3）音楽の選択

プログラムで使用する音楽は、妊婦がリラックスできること、ストーリー性を持たせること、の2点に配慮して選択した。

まず、妊婦になることで自律神経に乱れが生じやすい（菊川、1989）ことを鑑み、「ヒーリングCD 自律神経にやさしい音楽：ラッツパック・レコード（株）」を選択した。プログラムにおける星空と音楽の部分で使用することにした。そして、プログラム全体を通してストーリーをイメージしてもらうため、参加者の世代になじみのあると思われるオルゴール曲を選んだ。入場は「木村カエラ：Butterfly」、赤ちゃんのスライドの場面では「Mr.Children：365日」、退場は「Mr.Children：しるし」で、参加者が、結婚、赤ちゃんとの生活、これからの出産をそれぞれ想起するように意図した。



写真1 写真の額縁

(4) 壁面構成

先進地視察で得た内容をもとに、乳児の写真を2Lサイズで現像したものを手作りの額縁に入れて、会場に飾ることにした。星、夜、赤ちゃんをイメージして作成した。

(5) お土産

先進地の視察から、参加者が参加したことの証をお土産として用意することにした。手作りのしおりを作成し、表にはマタニティ・プラネタリウムの表記とともに、星空をイメージする絵、裏には日時と場所、参加に対するお礼の言葉を載せた。

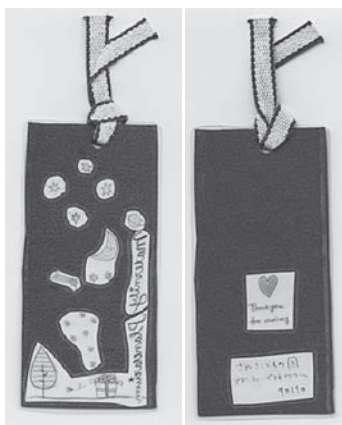


写真2 お土産のしおり

3. リハーサル

プログラムの準備を整えた後、本番に向けて平成22年9月2日にプレリハーサル、9月17日にリハーサルを行った。プレリハーサルでは、プログラムの流れに合わせて使用する映像や機器を確認し、リハーサルでは本番と同様に機器の操作状況や語りをを行い、本番に備えた。

4. 広報

県内初の試みだったため、参加者がどの程度集まるのか予想がつかなかった。そこで、県内の様々なメディアを活用して、広報活動を展開した。高松ケーブルテレビ、広報誌リビング高松、四国新聞を通して参加者を募った。結果として、募集開始から数日で妊婦30名の参加者を

得ることができた。

Ⅲ. マタニティ・プラネタリウムの実施

1. 事前アンケート

実施日当日に助産師の話の参考とするため、事前アンケートを募った。方法は、入場口にホワイトボードで「今、気になっていること」と記し、「体調の変化」、「お腹の赤ちゃんの成長」、「出産への不安」、「育児への不安」の4つのうち該当する項目にチェックするというものである。また、使用したホワイトボードに赤ちゃんの写真を貼付し、環境を整えた(図3)。

事前アンケートの結果、「育児への不安」が7票、「出産への不安」と「お腹の赤ちゃんの成長」が6票、「体調の変化」が2票となった。この結果を受けて、出産や育児への不安、お腹の赤ちゃんにとってよい環境について、助産師に話をしてもらった。

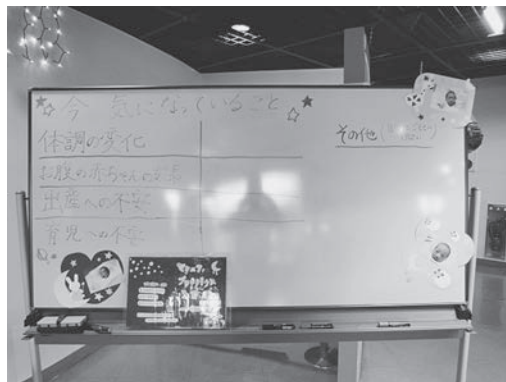


写真3 事前アンケートのホワイトボード

2. 絵本の展示

会場内にスペースを設けて、星と赤ちゃんに関する絵本を展示した(図4)。これは、マタニティ・プラネタリウムの雰囲気づくり、開始前の空き時間の利用、絵本の紹介、を兼ねたものであった。数名の参加者が絵本を手にする様子が見られたが、ほとんど活用されなかった。これは、展示場所が絵本を取りづらい位置であったことや、プラネタリウム内であったことによるものと思われる。入場口の前に置くな

ど、じっくりと見るための配慮が必要であった。



写真4 絵本の展示

3. 参加者の様子

受付時間前からプラネタリウム前に集まる様子が見られた。一人もしくは同伴者との参加が多く、館内に入ると、それぞれプログラムが始まるまで席について静かに待っていた。参加者同士での交流は見られなかった。妊婦同士の交流の場としてもプログラム全体の構成を考える必要があるかもしれない。

IV. マタニティ・プラネタリウムの評価

マタニティ・プラネタリウムの実施後に、プログラムに関して、参加者にアンケートとフォーカス・グループ・インタビュー（以下、FGI）を行った。アンケートは36名（妊婦22名、同伴者14名）の回答を得た。アンケート項目は、大きくフェイスシート、プログラムの内容、自由記述の3つである。FGIは医療や福祉サービスの改善に向けた情報収集のために行われる住民の意識調査などに活用されており（細川、1999など）、プログラムの評価に適している方法といえる。協力者は妊婦8名で、企画への参加を受け付ける段階で協力をお願いした。FGIはプログラム終了後、別室に移動して、30分程度で行われた。インタビューアー、記録係は著者が務めた。

ここでは、アンケートとFGIの結果を示し

て、マタニティ・プラネタリウムのプログラムに関する成果と課題を述べる。

1. アンケートの結果

(1) フェイスシート

回答者の妊娠月は、図1のとおりである。妊娠7ヶ月が9名と最も多かった。10ヶ月の者も3名いた。なお、参加予定だったが、出産のため参加できなくなった者が1名いた。体調を鑑み、参加者の妊娠月について再考する必要がある。

また、回答者が出産する子どもの出生順を尋ねた結果、第1子が18名と多く、第2子が3名であった（図2）。第1子の出産のほうが、それ以降より、妊婦が抱える不安感は大きくなる（西原ら、2008）。これは第1子の出産を控えた母親の参加希望が多かったのと無関係ではないだろう。プログラムの効果が、妊婦の出産回数とどのような関連があるのか、課題として考えなければならない。

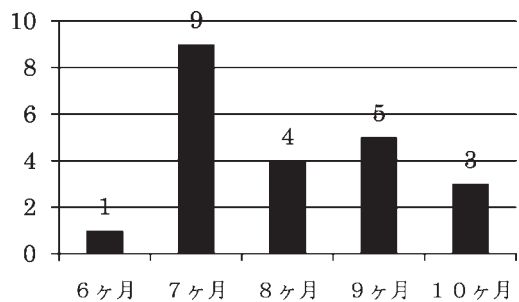


図1 妊娠月について

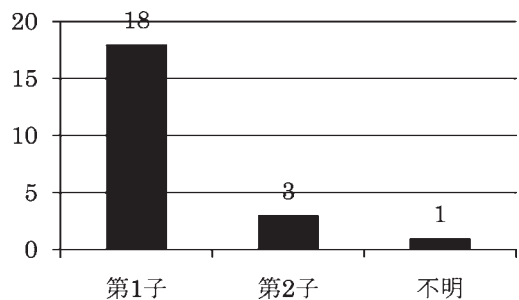


図2 子どもの出生順について

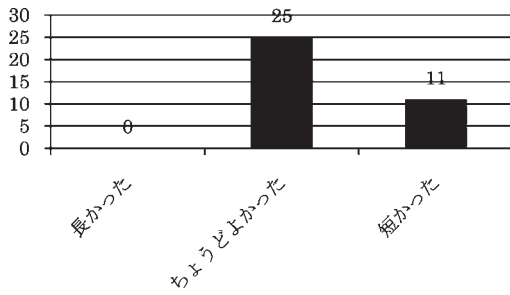


図3 プログラムの時間について

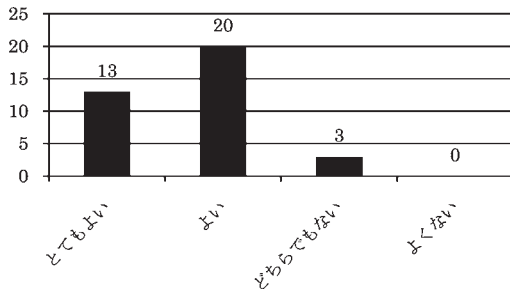


図4 満足度 (全体)

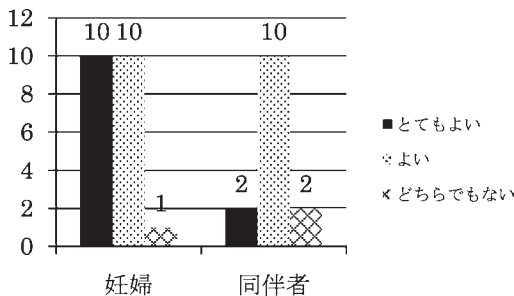


図5 満足度 (妊婦, 同伴者別)

(2) プログラムの内容について

プログラムの時間に関して得た回答が以下である(図3)。「長かった」と回答した者は1名もおらず、「ちょうどよかった」が25名、「短かった」が11名であった。本実践で行ったプログラムの全体の時間は40分で、助産師の話は15分、プラネタリウムの鑑賞が25分であった。自由記述の回答(表3)も参照して考えると、プラネタリウムの鑑賞時間が短かったものと考えられる。

また、プログラムに参加して満足できたかどうか尋ねた(図4)。「よくない」の回答はなかったため、参加者はおおむね満足したも

のとらえられる。しかし、「とてもよい」が13名に対して、「よい」が20名となり、十分に満足できたとは言えないことが考えられる。

妊婦と同伴者別の満足度を図5に示した。図5からは、妊婦については、「とてもよい」「よい」が同数であるにもかかわらず、同伴者については、「とてもよい」が2名に対して、「よい」が10名となった。つまり、本実践に対する満足度として、妊婦に比べて同伴者の満足度が低かったことが示唆された。

この結果から、今後マタニティ・プラネタリウムのプログラムを考える際に、同伴者の満足感を充足するような視点も含めることが求められるだろう。

もし、再びこのような企画が開催されたら参加したいかどうか尋ねた(図6)。次回参加の意欲については、「参加したい」が34名、「参加したくない」が0名、無回答が2名であった。この結果から、マタニティ・プラネタリウムのように、妊婦を対象としたリラクゼーション企画のニーズの高さがわかる。

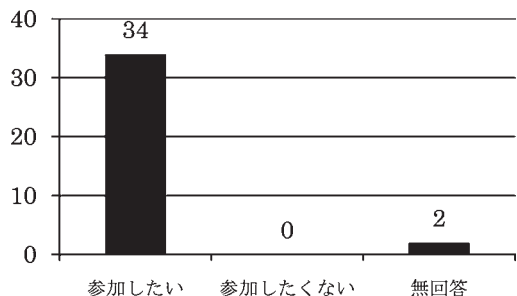


図6 次回参加の意欲

(3) 自由記述の結果

自由記述でプログラムについて、①助産師の話、②鑑賞プログラムの内容、の2点を尋ねた。

第1に、助産師の話に対する意見は、妊婦、同伴者の別にかかわりなく、すべて肯定的なものであった(表2)。助産師の話は、体の冷え、乳房マッサージ、夫婦関係が胎児に与える影響であった。季節や妊娠の時期、

表2 助産師さんの話について

回答者の別	回答内容
妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ・ 体重管理だけでなく、温度調整についても気を使おうと思います。 ・ とても為になる話で良かったです。出産までもう少しですが、体を冷やさないように気をつけて過ごしたいと思います。 ・ 体を冷やしてはいけないことやお乳のマッサージなど、これから役に立つ情報をきけてよかったです。ぜひ実践したいです。 ・ 身体を冷やすのは良くないと言われているけど、それが陣痛にまで影響するとは知らなかったの、ためになりました。 ・ 体を冷やしてはいけないということでしたが、冷やした場合、今後どう過ごせばいいのか、具体的なお話があるとなお有り難かったです。 ・ とても為になりました。今日からでも、体を冷やさないようにしたいと思います。おっぱいマッサージも始めたいと思います。 ・ 産前に気をつけなくてはならない事が良く分かりました。 ・ 短い時間で、要点（冷え、お乳、夫婦の仲の良さ）をしぼってお話して下さったのはよかったです。 ・ すごく為になりました。乳房マッサージしっかりしたいと思います。 ・ 体を冷やしてはいけないと知ってはいましたが、ついという気持ちが強かった。実際の話が聞けて良かった。 ・ 赤ちゃんにとって優しい体作りは大切だなと思いました。残りの時間赤ちゃんと一緒に笑って穏やかに過ごしたいです。つい、冷たい物を飲んだり食べたりしてしまった夏ですが、もう少しゆっくりお話が聞きたかったです。 ・ 為になるお話でした。体を冷やしてしまっていたので、これからは気をつけてきちんと靴下もはこうと思いました。おっぱいもやわらかくなるようにマッサージしたいと思いました。 ・ 冷え、胸のマッサージの話聞いて、今後の妊娠生活に注意し、取り組みたいと思いました。いい話を聞けてよかったです。ありがとうございました。 ・ 本でしか読んで理解していなかったことよりも実際にお話を聞くことで今まで自分がやってきたことが赤ちゃんにとっていろんな影響を及ぼしているんだということが分かりました。自分の都合だけで動かずにこれからは赤ちゃんのことを一番に考えて行動したいと思いました。
同伴者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 初めて助産師さんの話を聞いて、とても為になった。リラックスするようにケンカをしないようにしようと思った。 ・ 勉強になりました。母親のおなかの中において姿は直接見えないけれど一緒に生きているのだと実感します。 ・ 妻がよく氷を食べるのでいい話が聞けた。 ・ ポイントをおさえてよかったですと思います。 ・ 生の声が聞けてよかったです。 ・ 子どもを大切に思う心になれたのでは。よかったです。 ・ 大変ためになりました。妊婦さんにストレスを与えないように気を使います。ありがとうございました。 ・ 夫婦間の関係が子どもの心情に大きくかかわってくるのがわかった。体を冷やすことで出産や赤ちゃんの体調に影響しているのがわかった。

同伴者も関わる内容であったことから、満足したという回答が得られたと考えられる。また、参加者が入場の際に記入した事前アンケートの内容に応じた話をしたことも肯定的な回答の要因であると思われる。しかし、助産師の話の後に、質問の時間をとったときには、全く質問が出なかった。本実践では、プ

ラネタリウム内で助産師の話をしたのだが、そのことも質問しづらい要因になったのかもしれない。質問しやすいような空間を用意する、事前に質問時間があることを伝えておく、などの対応が考えられる。

第2に、プログラムの内容である（表3）。プログラムの内容に関する回答では、今後の

表3 プラネタリウムの内容について

回答者の別	回答内容
妊婦	<ul style="list-style-type: none"> ・ とてもリラックスすることができました。「赤ちゃんの成長」を見てたら涙が出てきました。 ・ 最後の「お母さんを選んだ」あたりのお話に感動しました。全体的にとてもキレイで、音楽もすてきで、リラックスできました。 ・ 映像がとてもきれいでよかったです。星空もよいですが、オーロラや海の様子などをゆったり見れたのがいいです。 ・ すごくリラックスできた。BGMもとてもよかったです。実際の赤ちゃんの映像があって実感がわきました。 ・ 久しぶりにプラネタリウムを見れてよかったです。 ・ 星をゆっくり見ていると、心がゆったりして気持ちよかったです。ありがとうございました。 ・ 夜、落ち着いた気持ちで赤ちゃんへの思いを深めるきっかけとなる内容でした。星座や最後の赤ちゃんがお母さんを選んでくれる話は印象的でした。 ・ 赤ちゃんの写真や映像、星座別の特徴を紹介されていたのが良かったです。音楽も映像にあわせてあり、非常によかったです。 ・ リラックスできてよかったです。 ・ リラックス出来た。優しい気持ちになれた。夫婦で参加できてよかった。 ・ <u>もう少し見たかったなと思いました（一つ一つの風景をもう少し長く）。音楽の感じを途中で変えたりすると、変化があつて良かったのでは…。色々な風景を見れたのは良かったです。</u> ・ <u>イメージ映像が多かったので、もっと星空の解説があつても良かったと思う。</u> ・ <u>プラネタリウム（星）をもう少し長めに音楽を聴きながら眺めていたかったと思います。</u> ・ <u>海のシーンがもっとあればいい。</u> ・ <u>何を意図しているのか分からない。「赤ちゃんの成長」???エコー一枚に。</u> ・ <u>あつという間に終わってしまった。テンポが悪い気がしたので、スムーズに出来たほうが良かった。一つの物語を見せてくれた方が集中出来て良かったかも。</u> ・ <u>妊婦の体調を気づかって頂いてちょうどいいのかもしれないけど…、もう少し長くても良かったかも！?</u> ・ <u>もう少し星のお話などが聞きたかった。</u>
同伴者	<ul style="list-style-type: none"> ・ とてもリラックスできました。 ・ よかったです。 ・ <u>リラックスできていいと思う。もう少し星空とかの映像が長くてもよいと思った。</u> ・ <u>もうちょっと星のことを話してくれるのかと思っていましたが…。</u> ・ <u>いろんなものを見てリラックスしてほしいという意図はわかるが、じっくり見たいシーンがどんどん切り替わってせわしい感じがした。「海」、「星座」、「自然」とかジャンル別に見せてどれがいちばんよいかとか考えてみてよいいのでは？</u> ・ <u>もう少し空（星）のことをお話（説明）がほしかった。</u> ・ <u>スケールに心がゆったりしたように思うが、内容はよく分からなかった。</u> ・ <u>もう少し時間が長ければ良いと思った（2倍ぐらい）。</u> ・ <u>もう少しゆったりと星の映像が欲しかったと思う。</u>

課題となるものが多く見られた（傍線部）。「あつという間に終わってしまった。」という意見があるように、プログラム全体の時間が短く、星空鑑賞が不十分であったことが推察される。さらに、「どんどん切り替わってせわしい感じがした。」という意見のように、時間が短いわりに内容が多かったと思

れる。参加者の願いとしては、ゆったりと星空を眺める時間を多くとってもらいたかったようであった。また、星の解説も適宜入れながら、飽きがこないような工夫も求められよう。

2. FGIの結果

高山・安梅(1998)を参照して、FGIの実施・分析を行った。なお、インタビュー内容はすべて録音して書き起こし、分析の資料とした。

FGIは半構成的インタビューの形式で実施される。事前にインタビューガイドを作成し、それにしたがって進行した。質問内容は、主にプログラムでよかったところ、改善してほしいところで、議論の流れに応じて適宜質問した。分析は協議の中で重要と思われる発言内容を「重要アイテム」としてできるだけ抽出し、その「重要アイテム」を類似した内容ごとに「重要カテゴリー」に分類する方法で行った。

分析の結果、抽出された重要アイテムは28であった。それらを分類した結果、重要カテゴリーは次の7つであった。第1に、「音楽のこと」、第2に、「テーマのこと」、第3に、「内容とストーリーのこと」、第4に、「広報との関連」、第5に、「助産師の話」、第6に、「初産かどうか」、第7に、「その他(室内環境、語りの声、絵本の読み聞かせ)」である。

「音楽のこと」に関しては、「オルゴールの音楽がすごく癒されました。」「音楽が良かったです。赤ちゃんがお腹をけていたので。」、というように、肯定的な意見が多かった半面、「クラシックの音楽があってもいいと思う。」という要望もあった。

「テーマのこと」では、「テーマがよくわからなかった。」「目的が不明。何を伝えたかったのか。」「リラックスっていうことですけど、一つ一つが何を意味しているのかよくわからなかった。」というように課題が多く出された。主催側が意図していたリラクゼーションというテーマと実施内容が一致しておらず、参加者に伝わりにくかったことが示唆された。

「内容とストーリーのこと」に関しては、「内容がとびとびだったので、一つ一つが短くてちょっと…」、 「いろいろ盛り込まれすぎていて、厳しい言い方をすれば中途半端だった気がする。リラックスっていうのだったら、満点の星空に音楽だけっていうのも良かったと思う。」「もうちょっと星空を長くみせてくれて

もいいのかなと思いました。」「プラネタリウムというと、物語があってそれにあわせて場面が変わるというイメージだった。よかったとは思いますが、ストーリーがよくわからなかったので場面が変わるたびにその場面の意味を考えてしまうことが多かった。だから、リラックスっていう意味では不満足だった。私の性格的には、シンプルに星空だけボーッと眺められたほうがリラックスできた。」「もうちょっと見たいなっていう内容が早く切りかわったり…」というように、プログラム内容を再考すべき意見が多く出された。アンケート結果と同様に多くの意見が、場面転換が早すぎて一つの場面をじっくりと見れないというものであった。インタビューでは、その理由として、場面が変わるたびにその意味を考えてしまってリラックスできなかったことが述べられた。

「広報との関連」では、「募集の広報とかでは助産師さんの話を書いてなかったので、それがあるかどうかわからなかった。広報を見ていると、1時間、星をずっと見れるのかと思っていた。」というように、募集の広報から参加者がイメージしていたことと実際の内容に齟齬があったことが指摘された。この点は、地域子育て支援を実施していくうえで複数の機関が関わる場合の協働体制の課題ともいえよう。広報についても、新聞、TV、HPなど媒体に応じて発信の仕方を考えていく必要がある。

「助産師の話」については、「助産師さんの話も違う場所で落ち着いた状態であればよかった。」というように、実施場所の指摘がなされた。アンケートの結果からわかったように、助産師の話す内容には満足しているものの、もう少し助産師が参加者の身近に感じられる工夫が必要だったと思われる。マタニティ・プラネタリウムの企画自体を1部、2部制にして、1部で助産師の話、2部でプラネタリウム鑑賞というようにしてもいいかもしれない。

「初産かどうか」については、「ちょうど長男の育児をしている時期であんまり考えたくない時期だったので、いろいろと内容が盛り込まれているよりはシンプルなものがいい。私は初産

ではないので、リラックスっていうことのがちよつと違っているかもしれない」という意見であった。アンケートからもわかるように、今回の実践では第1子の出産を控える妊婦の参加が多かった。鈴井ら（2010）が指摘しているように、初産婦と経産婦とでは、身体感覚に違いがみられる。身体の不自由性とストレスに関連があると仮定すれば、初産婦と経産婦ではストレスのありようは異なるだろう。マタニティ・プラネタリウムの実施に際し、初産婦と経産婦の参加の比率によってもプログラムを考慮しなければならないかもしれない。

「その他」については、「室内が暑かったので、リラックスしにくかった。」「展示していた絵本は見た。取りたいと思ったけど場所がちよつと。入口の受付付近で待っている時に見たらよかった。」というように、プログラム外の物理的な環境に関するものがあった。また、「語りの声がよかったので落ち着いた。星座の解説とかよりも、絵本の読み聞かせをしてもらおうとか、それだけでも満足できると思うし、胎教としてもいいと思う。」「最初の子どものとき、お腹にいたときから絵本を読んでいて、その絵本を生まれたあとでも読んだら『聞いたことある』とか言うので、絵本はいいと思います。」というように、プログラムの新たな内容として、絵本の読み聞かせを含むという提案がなされた。これは、本実践での語り口調が評価されたためと考えられる。

以上、FGIの結果であった。全体的に、アンケートと相違ないものであったが、アンケート結果の詳細を明らかにするうえで参考になるものであった。FGIでは、率直に課題となる部分が多く語られたため、この結果を踏まえてプログラムを精査したい。

V. おわりに

本研究の目的は、マタニティ・プラネタリウムのプログラムを開発するための基礎資料を得ることであった。そのため、マタニティ・プラネタリウムの実践を試行し、アンケート、FGI

によって評価をした。その結果、課題として主に次の3点が挙げられた。

第1に、プログラムの時間配分と内容の構成である。アンケートやFGIの結果からも25分のプラネタリウム鑑賞では短かったことが明らかになった。また、多くの内容を取り扱ったことにより、テーマ設定が不明瞭でせわしくプログラムが進んでいく印象を与えたようであった。この点について、ゆったりした流れを作る構成で行うことによって、妊婦がよりリラックスできるプログラムになると思われる。

第2に、助産師の話を取り入れる場合、プラネタリウムとは別の空間と時間を用意することである。事前の広報のあり方も含めて、参加者が助産師に質問しやすい空間を設定することに加えて、時間に制限を設けるようなことは避けたい。本実践では、プログラムの内容にかかわらず、このような物理的な要因が、参加者の満足度に大きく影響することが示唆された。

第3に、参加者の属性である。本実践では、参加者の多くが初産婦であった。しかし、FGIの結果で見られたように、初産と経産では同じ内容のプログラムでも効果が異なる可能性がある。また同伴者についても同様のことがいえるだろう。この点について、今後は参加者の属性に応じて、参加者全員が満足できることを目指したプログラムの検証も課題となるだろう。

最後に、プログラムの内容を充実させていくことも必要ではあるが、本実践のようなプログラムの存在そのものにも多少の意義があったことが考えられる。ストレスのある個人のソーシャルサポートにストレス緩衝効果があることは知られているところであるが（Cohen&Willis, 1985）、それは実質的なサポートだけでなく、「他者から援助を受ける可能性に対する期待、あるいは援助に対する主観的評価」という知覚的なサポートも含んでいる（Barrera, 1986）。つまり、自分の身の回りにある利用可能な援助を多く知っているだけでも、ストレスの軽減につながるということである。この点からも、マタニティ・プラネタリウムのように、妊婦へのリラクゼーションプログラムが地域に存在して

いるだけでも、妊婦にとってはサポートとなりえるといえる。

今後は上記の課題を踏まえて、より効果的なマタニティ・プラネタリアムのプログラムを開発していきたい。

引用文献

- 1) 安藤智子・無藤隆 (2008) 妊娠期から産後1年までの抑うつとその変化－縦断研究による関連要因の検討－. 発達心理学研究, 19 (3), 283-293.
- 2) Barrera, M. Jr. (1986) Distinctions between social support concepts, measures, and models. American Journal of Community Psychology, 14, 413-445.
- 3) Cohen, S. & Willis, T. A. (1985) Stress, Social support, and the buffering hypothesis. Psychological Bulletin, 98, 310-357.
- 4) 長谷川直義 (1968) 心身医学的にみた妊婦の特徴. 臨床精神医学, 2, 1155-1160.
- 5) 細川えみ子 (1999) グループインタビューによるニーズ把握－住民の本音を聞く方法－. 保健婦雑誌, 55 (10), 823-828.
- 6) ジョナサン・ケイナー (2004) お母さんをえらぶ赤ちゃん：ママ、またボクを生んでくれる？. 説話社.
- 7) 片岡啓子 (2004) 妊婦にリラックスできる時間を－マタニティ・プラネタリアムに取り組んで－. 助産雑誌, 58 (7), 50-55.
- 8) 菊川寛 (1989) 産婦人科領域における自律神経失調症の病態と治療. 心身医学, 29 (1), 55-61.
- 9) 西原由紀乃・小林康江・遠藤俊子・清水嘉子 (2008) 妊婦が抱く育児に対するイメージ－第1子を育児中の母親との比較から－. 母性衛生, 48 (4), 462-470.
- 10) Reva Rubin. (1984) Maternal Identity and the Maternal Experience. 新藤幸恵・後藤桂子訳 (1997) 母性論－母性の主観的体験－. 医学書院.
- 11) 鈴井江三子・久我原朋子・池田理恵・大橋一友・判治康代 (2010) 妊婦の身体感覚と胎児への愛着との関連性－初産婦と経産婦の比較検討－. 母性衛生 51 (2), 301-310.

12) 高山忠雄・安梅勅江 (1998) グループインタビュー法の理論と実際. 川島書店.

13) 山縣文治 (2010) 地域子育て支援施策の動向と実践上の課題. 季刊保育問題研究, 244, 6-18.

謝辞

本研究を行うにあたり、さぬきこどもの国の河野裕子さん、明石市立天文科学館の井上毅さん、香川県子育て支援課副主幹であった尾崎英司さんに多大なご協力をいただきました。また、川井裕美子さん、福島しおりさんを始め、スタッフとして協力してくれた学生の皆様にもここに記して感謝申し上げます。最後に、マタニティ・プラネタリアムに参加してくださった皆様に深謝いたします。

付記

本研究は、2010年度香川大学若手研究事業の助成を受けて行われた。

<資料：マタニティ・プラネタリウムのプログラム>

プログラムの流れ	BGM	語り・その他
○入場	♪butterfly	
○助産師さんの話		
○はじめに ○日の入り ○星と音楽のみ ○星の説明	♪ヒーリング	<p>それではみなさんお腹にやさしく手をあてて…。 赤ちゃんと過ごす一夜をお楽しみください。</p>
秋の星座の説明		<p>さて、今夜はこんな星空が見えるでしょう。 秋の星空は明るい星が少なく静かですが、味わい深い星座がたくさんあります。天頂付近を見上げてみてください。同じ明るさの4つの星がちょっとびつな四角形をつくっているのを見えたでしょうか。この四角形は、ペガサスの四辺形といい、秋の星空を案内してくれます。それでは少しだけ時間を進めてみましょう。</p>
冬の星座の説明		<p>これは冬の星空です。このころには赤ちゃんも大きくなって、もしかしたらご対面されている方もいるかもしれませんね。実はこの冬の星空には、星の赤ちゃんもたくさん見ることができんです。</p>
☆オリオン座		<p>少しだけご紹介したいと思います。 冬の星座の中でも特に有名なオリオン座。 横に3つ並んだ星、三ツ星を囲むようにして、2つの1等星と2つの2等星が四角形を作っています。ちょうど砂時計のような形をしていますね。この中心の三ツ星の下に、縦に3つの星が並んでいるのが見えるでしょうか。これは“小三ツ星”と呼ばれています。この3つの星のうち、真ん中の星をよく見てみてください。ポーッとかすんで見えます。実はこれは星ではなくて、オリオン座大星雲と呼ばれる星雲なのです。 拡大するとこのように見えます。この星雲の中で次々に赤ちゃん星が生まれているといわれています。まるで赤ちゃん星を優しく包みこんでいるゆりかごのようですね。肉眼でも見えますのでぜひ見てみてください。</p>
12星座占いの話		<p>さて、みなさんは星占いをご存じですか。朝のニュースや雑誌などでもよく目にしますね。例えば、今日9月19日生まれの方はおとめ座、という風に、誕生日によって12の星座に分け、性格や運勢を占う、というものです。それでは、皆さんの赤ちゃんが生まれるころはどんな星座が当てはまるのでしょうか。 西の赤い星座から順に見ていきましょう。 10月24日～11月21日生まれの赤ちゃんはさそり座。やわらかな印象ですが、内面には粘り強さと揺るぎない信念を持った情熱的な人。慎重でどんな困難も乗り越えていける性格だと言われています。</p>

<p>○ザトウクジラ</p> <p>○赤ちゃんのライド</p> <p>○流れ星</p> <p>○日の出（2分4秒）</p>	<p>BGM停止</p> <p>♪365日</p> <p>♪しるし</p>	<p>次に11月22日～12月21日生まれはいて座。チャレンジ精神旺盛で、さまざまな事柄に興味を持ち、熱中します。一つのことにはこだわらず、幅広い分野で活躍できる人が多いと言われていいます。12月22日～1月19日生まれはやぎ座。持ち前の持久力と堅実さで地道な努力を積み重ねていきます。現実的で計画性もあると言われていいます。</p> <p>最後に、1月20日～2月18日生まれはみずがめ座。自立心が強く、常識の枠に縛られない、自由な発想と独創性があります。統率力や信念が強いリーダータイプで交友関係も広いと言われています。</p> <p>みなさん、マタニティプラネタリウムはいかがでしたか。リラックスできましたか？お母さんがリラックスすることで、おなかの中の赤ちゃんも安心できます。</p> <p>最後に、赤ちゃんの星の不思議なお話を…。3歳の女の子がある日「私、お空からママを見ていたんだよ。たくさんのお母さんの中でママが一番好きだと思ったから、お星に乗ってママのところに来たの」と母親に言ったそうです。空から降ってくる星は、赤ちゃんがお母さんのもとに行っている様子なのかもしれません。たまには実際の星空もゆったり眺めてみて、赤ちゃんに想いを寄せてみてください。</p>
<p>○退場</p>		<p>（日の出のムービーが終わったら）</p> <p>本日はご参加いただき、まことにありがとうございました。以上で終了させていただきます。お配りしたアンケートは入り口にて回収しますので、ご協力お願い致します。</p> <p>お忘れ物のないよう、足元にお気をつけてお帰りください。</p>