

1 事業名

子育てを楽しめるまちづくりを実現するためのストレスリリースイベントの提案
—育児ストレスサポートシステムの構築に向けて—

2 事業概要

草津市の就学前児童は、0歳児では約9割、1～2歳児では約7割が在宅で過ごしている（第二期草津市子ども・子育て支援事業計画）。これらの家庭で過ごす親子が交流・相談できる機会の充実は図られているものの、昨年度に行った草津未来研究所や子育て相談センターからの聞き取りの中で、支援が必要な保護者ほど利用率が低いとの話もあがった。実際、草津市では数多くの子育てサークルが様々な活動をしているが、「ぜひ参加したい」「参加したい」方の割合が6割近く一方で、「あまり参加したくない」「参加したくない」方の割合も4割近くになる（第二期草津市子ども・子育て支援事業計画）。したがって、育児ストレスや育児不安を抱える保護者が増加傾向にある今、サークル活動等のコミュニティで子育てを支援する以外に、保護者の育児ストレスを早期に把握する手立てを提供し、適切な育児支援をフィードバックする体制を整えることは喫緊の課題である。

我々は、昨年本事業を活用し、ICTやIOTを活用した育児ストレスサポートシステムを構築するための予備調査及びニーズ調査を行った。その結果、将来的にストレスケア・アプリを開発していく中で、個人の中で完結をするものではなく、仲間と共に参加をするイベントやワークショップと連携が出来たり、同じ立場にある子育て中の保護者同士が繋がったりすることが出来る仕組みを組み込んでいくことの必要性が明らかになった。

そこで、今年度の事業では、一人でも気軽に参加ができ、日常生活にも取り入れることが可能なストレスリリースに関する知識を身につけることが出来るイベントを開催し、その効果検証を行うことを目的とした。エビデンスのあるケアプログラムを開発し、育児ストレスサポートシステムへの組み込みを目指していく。

3 事業内容

※欄が不足する場合は、別紙（A4版縦型）を追加してください。

<社会実験の必要性>

本事業の実施を通して、サークル活動等のコミュニティに属さない保護者をサポートできるような育児ストレスサポートシステムの必要性が明らかになった。本事業で実施をしたような家庭で継続をすることが出来るようなマインドフル・コーピング手帳のような取り組みは有効な手段となり得るかもしれない。

<実施場所>

滋賀大学教育学部

※当初は草津川跡地公園 de 愛ひろば／草津川跡地公園 ai 彩ひろばで実施予定だったが、新型コロナウイルス感染拡大防止のための利用制限により、実施場所を変更して行った。

<実施方法>

調査Ⅰと調査Ⅱの実施を通して、日常生活にも取り入れることが可能なストレスリリースに関する知識を身につけることが出来るイベントや継続的なケアシステムによるストレス反応の短期的および長期的な軽減効果の検証を実施した。

<実施内容>

調査Ⅰ：ストレスとの付き合い方に関するミニレクチャー&日常生活の中に取り入れられるストレスリリースを体験できるイベントを開催した。なお、この調査は、滋賀大学倫理審査委員会で、調査方法に倫理的な問題がないことを承認された後に実施した。

調査Ⅱ：参加者をランダムに2群に振り分け、介入群にはイベント時に独自に作成したマインドフル・コーピング手帳を配布し、1ヶ月間、日々の生活の中の自分の状態への“気づき”を記録してもらった。コントロール群には、通常通りの生活を送ってもらった。

<効果測定の指標等測定方法>

調査Ⅰ：イベントの前後で、日々の育児ストレスを主観的かつ客観的に評価した。主観的なストレス評価では、育児ストレスやその要因を調査するために、質問紙を用いた。客観的なストレス評価調査では、イベントの前後のストレス状態の変化を評価するために、唾液に含まれる物質を分析した。

調査Ⅱ：1ヶ月後に、対象者全員の育児ストレスを主観的かつ客観的に評価した。この際、客観的なストレス評価調査では、介入前と介入期間に蓄積されたストレスを評価するために、髪の毛に含まれる物質を分析した。

<対象者や人数>

未就学児を子育て中の保護者20名

<実施のための費用>

146,000円（消費税および地方消費税含む）

<実現のための課題>

本事業のイベント終了後、「子どもを怒らなくて済むように、一呼吸入れて接したい」「早速子どもに『手当て』を試してみたい」等のように、日常生活の中で活用できる実践的な知識を身につけることができたとの意見が多くみられ、継続的な実施および実施の拡大の要望が寄せられた。今後は、昨年度と今年度の事業の中で得られたエビデンスを活用し、早期に育児ストレスサポートシステムの構築を実現させると共に、マネタイズできる仕組みづくりについても検討をする必要がある。

※文章を補うために、写真、イラスト、イメージ図を使用することができます。(カラー可)

4 事業のねらい、目標に対する到達度の自己評価

<ねらい、目標>

ねらい：本事業は、「健康活動を誘発する環境づくり」を目的とした社会実験計画である。申請者らは、一昨年滋賀大学発ベンチャーを創業しており、育児ストレスサポートシステムや子育て世代のメンタルヘルスを向上させるようなイベント運営を社会実装するための場を持っている。この事業を発展的に進めていくことで、将来的にはベンチャー企業に技術移転を行い、子育てを楽しめるまちづくりへの貢献を目指す。

目標：仲間と共に参加ができ、日常生活にも取り入れることが可能な知識を身につけることが出来るケアプログラムを実現するために、以下の2点の目標の達成を目指す。

1. ストレスとの付き合い方に関するミニレクチャー&日常生活の中に取り入れられるストレスリリースを体験できるイベントを開催し、その効果を検証する（短期的な効果の検証）。
2. 上記に加え、その後振り返りが出来るようなシステム&適度な情報提供等の継続的なフィードバックを実施することが、育児ストレスに及ぼす効果をする（長期的な効果の検証）。

<到達度の自己評価>

上記の目標を2点とも達成することができ、育児ストレスに向き合うことができる素養を培う可能性があるプログラムの開発ができた。しかしながら、長期的な効果においては、育児ストレスによるストレス反応の軽減を達成するまでには至らなかった。今後は、今回開発したプログラムの数ヶ月の介入による効果検証を実施する必要がある。

※文章を補うために、写真、イラスト、イメージ図を使用することができます。（カラー可）

5 草津市が支援した事項

今回の事業実施にあたり、草津市に依頼した事項について○をつけてください。

- () アーバンデザインセンターびわこ・くさつを研究拠点として提供
- () 草津市の公共施設の先行予約、施設および附属設備の使用料の減免
- (○) 公共施設へのチラシおよびポスターの設置依頼
- () 市ホームページ、UDCBKのFacebookでの事業の周知
- () その他 ※具体的に記載してください

[]

6 事業の実施期間

令和 3年 7月 1日 ~ 令和 4年 2月 26日