

# 子育てに不安を抱える保護者への心理的支援 —オンライン子育て相談会から見えてくるもの—

杏林大学 保健学部 臨床心理学科  
五嶋亜子・櫻井未央

## 1. 目的 および 活動概要

コロナ禍が長引き、子育ての孤立化、虐待の潜在化が懸念される中、就学前の子をもつ保護者を対象に、オンラインによる子育て個別相談会を開催した。

「もやもやが晴れるはじめての一步に」

「心の荷物をちょっと軽くするために」と案内し、コロナ禍でも可能なオンライン相談とすることで、気軽に参加しやすいことを趣旨とした。

図1のチラシを三鷹市内の幼稚園・保育園、小児科、子ども関連施設等に配布し、SNSでも配信した。

- \* 日時: 10月29日(金)・30日(土)
- \* 対象: 2歳～就学前のお子さんをもつ保護者
- \* 方法: Zoom または 電話
- \* 申込: メール→予約日時決定

図1: 案内チラシ



## 2. 実施状況

### 【参加者】

① 申込件数: 19件

全て母親からの申込  
内3件は両親で参加

② 子ども内訳: 計30名

男子: 20名・女子: 10名

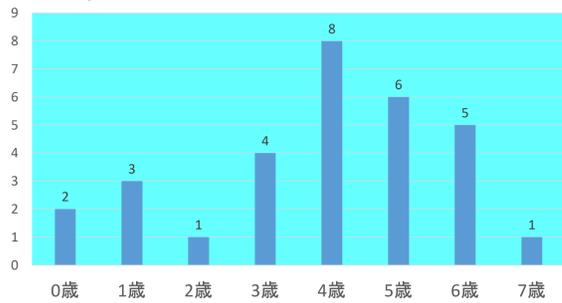


図2: 子どもの年齢

### 【相談内容】

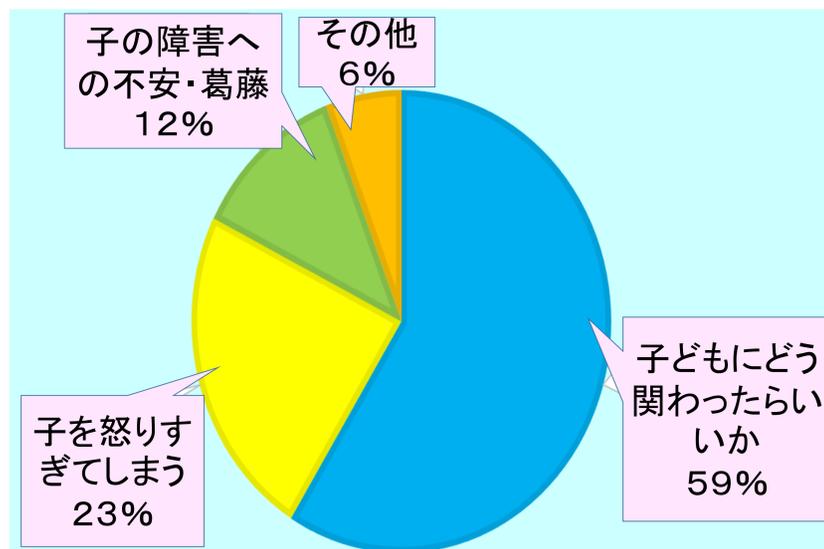


図3: 主な相談内容

① 子どもの癇癪・おねしょ・切りかえの苦手さ・登園しぶり・過敏さ・指しゃぶり・集団になじめなさ等に対し、どう関わったらいいかが約6割を占めていた。

② 次いで、子どもを怒りすぎ、止められなくなるという相談が多かった。

③ それぞれの相談には、夫婦の問題や人とのつながりの希薄さ、子育てで感じる罪悪感や不安、親子の愛着の問題等が背景にあることがうかがえた。

## 3. 参加者の感想(アンケート結果より)

相談者の8割以上が「相談してよかった」と回答した。自由記述をいくつかのカテゴリーにわけ抜粋する。

### 【相談して安心した】

- ・日頃悩んでいることを聞いてもらえてよかった
- ・分かってくれる人と話していると安心感がある
- ・親身になって一緒に方向性を探ってもらえた

### 【話をしてみることの良さに気づく】

- ・頭が整理された ・心に余裕ができた
- ・モヤモヤしていたが、試してみようと思えた
- ・肩の荷がおり、軽くなった感じがした
- ・夫にも伝え、話し合うことができた

### 【相談の場に対するご意見】

- ・市の子育て支援/発達支援センターや病院に行くほどではないが、専門家に相談したかったのでありがたかった
- ・ネットの情報や育児書の情報が本当なのか確認できた
- ・オンラインで相談できるのがよかった
- ・より具体的なアドバイスがもらえたかった

### 【子育て支援へのニーズ】

- ・心理の専門家に気軽に、継続的に相談できる場があるといい
- ・ほかのお母さんたちとも親子で気軽に交流したい

## 4. 考察

2年目となるこの相談会は、日常的な「ちょっとした困りごと」を相談できる場として機能した。そこからは、現在の保護者が抱える子育てにまつわる潜在的な課題がうかがえた。子どもの特性や子育てのサポートの少なさなどの状況要因もあるが、心理的要因として、多くの母親が「ほかのお母さんたちのように上手に子育てができない」という不安や、「自分はだめな母親」という自責感・罪悪感を抱え、それらが親子の愛着関係に影響し、子育てがしんどくなる悪循環が考察された。そうした中で心理的支援へのニーズは高く、今後も以下のニーズに応えられる心理的支援の在り方について検討していきたい。

**日常的な親子の関わりへのサポート**  
日常的に「これでよいのか」と子育てに不安を持っている親が多かった。“正解”のない子育てに対する不安は高く、誰かに認めてもらうことや安心感を得ることを求めている。

「ちょっとしたこと」を聞いてほしい  
気軽に思いを話せるようなつながりが希薄な現状がうかがえ、子育ての大変さや難しさを誰かに話し、共感してもらったり、ちょっとした助言をもらえる関係を求めている。

**安心してつながれる関係性**  
育児の不安をありのままに話せる関係性は、日常の周囲との関係性では体験されにくく、専門家やオンラインなど一定の距離があることでかえって安心してつながれる面もある。定期的にそうした場がほしい。