

祝

2018年3月 東京大学博士号(保健学)取得

## 戸部浩美さん(取得時53歳)

【論文テーマ】育児中の親のレジリエンスを高めるプログラムの効果 —怒りの情動に焦点を当てて— ランダム比較試験

# 自分の研究の意義を信じ、どう社会を良くすることにつなげるか

## ■子育てだけでなく、自身を見つめ直すプログラム

東京大学のGNRC(グローバル・ナッシング・リサーチセンター)特任助教が戸部浩美さんの現在の肩書。自身の研究推進とともに、通訳・翻訳の経験を活かし、外国からの要人や研究者をアテンドする機会も多く、やりがいを感じる仕事だ。

取材直前の週末、戸部さんは「イライラ・怒りを笑顔に変える」感情の整え方・癒やし方」と題した講演会・研究報告会を、茨城県牛久市で行った。会場には、研究協力者のほか育児や家族関係で悩む母親を中心に、150名以上が訪れた。

戸部さんは、育児中の親のレジリエンス(精神的回復力)を高めるプログラムを開発し、地元である牛久市と、市民活動が盛んな静岡県三島市において、子育て中の親を対象に、プログラムの効果を見る介入研究を行なった。茶話会で話し合うグループと比較して、プログラムを受けたグループは、介入直後、2か月後において、レジリエンス、怒りのコントロール、コーピングなどが有意に改善。特に自尊心は、直後よりも2か月後にさらに大きく改善していた。親が自分を大切にすることが、子どもの自尊心やレジリエンスを高めることを理解したのだろう。

## ■4人の子の母親から東大博士課程へ

4人の子供を育ててきた戸部さん。子育てをしながら塾を開く中で、不登校の子供や子育てに悩む母親に頻繁に出会った。自身の経験も含め、悩んだり思いつめたりする親の支援をしたいと考え、茨城県立医療大学で看護学を学んだ。家事をしながら昼間

は大学、夜は塾に翻訳の仕事と大忙しだったが、看護師と保健師の資格も取った。さらに科学的に追求したいと、筑波大学の修士課程にて研究を開始。アングラー・マネジメントと出会い、育児中の怒りのコントロールをテーマに介入研究に取り組み。まだ博士号は念頭になかったが「子育て支援という保育園などのハード面に目が行きがちだが、親のメンタル面の支援も欠かせない。育児健診や予防接種のようになれども受けられるプログラムにしなければ」と、2015年、東京大学の博士課程に進んだ。

## ■より広く役立つためのワークブックも開発中

悩んでいるのはまじめなお母さんが多い。将来への不安やしつけなくてはという責任感から、つい怒ってしまう。正しいことでもぶつけてしまうと、子どもの脳にダメージを与え逆効果になることも多



理論や正論で終わらず、自身の失敗談や参加者の変化を伝え、「私にもできるかも」と思ってもらうことが鍵。

い。怒りに気づき対処や伝え方を変えること、見方を変えることで怒りにくくなるのがプログラムの目的の一つだ。頭ではわかっているのに、がんばっているのに、うまくいかないと悩む人も多い。繰り返し学び、実践し、振り返ることが大切だ。

アンケートでは親子のことだけでなく、「夫婦仲や嫁姑関係が良くなった」「切れやすい社会なので皆が学んでほしい」「自分も人に教えたい」など、うれしい声がたくさん届いている。現在、講演のほか、保健師さんの指導やお母さん同士のグループ学習に使えるワークブックを開発中だ。夫婦で書き込んで理解し合うようなシーンも想定している。

## ■四の五の言わずにやってみる

「助成金の多くが年齢制限があるため、ために『50歳 研究 助成金』とネット検索したら出てきたので驚きました。松田妙子先生には『博士号を取って終わりではなく、そこからがスタート』と強く励ましをいただきました。それがあったからこそ、思いがけず、今のポストをいただけたと思います。松田先生の遺志を多くの女性と分かち合い、子育ての悩みを和らげるとともに、自分の人生をどう歩みたいかを考えるお手伝いできたらと願っています。

無理・無駄・無謀と言われても、四の五の言わずにやってみるのが私のモットー。多くの方に支えられ、信じて続けたことで博士号に届き、思ってもみなかった扉が開かれました。自分の研究の意義を信じ、成し遂げ、どう社会を良くすることにつなげるか、常にフォーカスしていくことが大切です」