

# 孤育てから 子育て、 そして **個育て** へ



わたしの  
「困った」が、  
みんなを救う



みんなの  
「分かった」が、  
わたしに届く

## 生誕1000日見守り研究プロジェクト\*

\*文部科学省 Society 5.0 実現化研究拠点支援事業  
大阪大学 ライフデザイン・イノベーション研究拠点 (iLDi)

ライフスタイルプロジェクト・子育てしやすい社会をつくる



大阪大学



# ご挨拶

Society5.0は、日本政府が提唱する未来社会の構想で、サイバー空間（仮想空間）とフィジカル空間（現実空間）を高度に融合させることで、経済発展と社会課題の解決を同時に実現することを目指しています。この構想を母子保健分野に応用し、妊産婦や子育て中の親が安心して妊娠・出産・育児に臨める社会をつくるのが、私たちの目標です。

この目標を達成するために、私たちのプロジェクトでは、産婦人科や小児科といった臨床医学の専門家をはじめ、AIや統計学、文化人類学、臨床心理学など多様な分野の研究者が連携しています。また、自治体、医療機関、企業とも協力し、地域全体で子育てを支える新たな支援システムを構築することを目指しています。

プロジェクトの中心となるコンセプトは、妊娠・出産・育児という個人的な経験を「みんなの役に立つ資源」として活用し、逆に「みんなの知恵や経験」を個々の親に届けるという循環を生み出すことです。この仕組みがうまく機能すれば、「わたしの困った」が誰かを救い、「みんなの分かった」がわたしを支える社会が実現できると考えています。特に注目しているのが、「最初の1000日間」と呼ばれる、妊娠期から子どもが2歳になるまでの期間です。この期間は、母子の健康や子ど



遠藤 誠之  
(研究代表者)

もの成長において非常に重要とされています。しかし現代では、妊娠や出産、育児に多くの困難を感じている方が少なくありません。主な要因として、「孤立感」や「どうしてよいかわからない」といった不安が挙げられます。こうした不安を軽減するためには、必要なときに手を差し伸べられる環境づくりが欠かせません。

私たちのプロジェクトは、妊産婦や子育て中の親だけでなく、母子保健事業に携わる支援者にとっても重要な役割を果たします。具体的には、基礎的なデータを収集し、それを基にした新たな支援策を研究・実践することで、地域全体が一体となって子育てを支える仕組みづくりを目指しています。

Society5.0へ向けて、未来の母子保健の形をともに考え、地域全体でより良い子育て環境を実現していきましょう。

## 生誕1000日見守り研究の取り組み

これまでの育児支援対策は、高齢出産や虐待、育児放棄といった出来事に関連する、特別な配慮が必要な妊産婦さんに対する支援が中心でした。我々は、全ての妊産婦さんが妊娠・出産・育児に対し何らかの困難感を抱えており、それゆえ全ての妊産婦さんを対象とした支援が必要であると考えて研究活動を続けています。様々な妊産婦さんが経験された子育て体験や情報をたくさんサイバー空間に蓄積し、それをIoT技術を用いて、他の妊産婦さんの子育てに活用する。そのような、全ての妊産婦さんが安心して利用でき、体験・情報・知識が循環する育児を支援するつながりを作ることを目的としています。

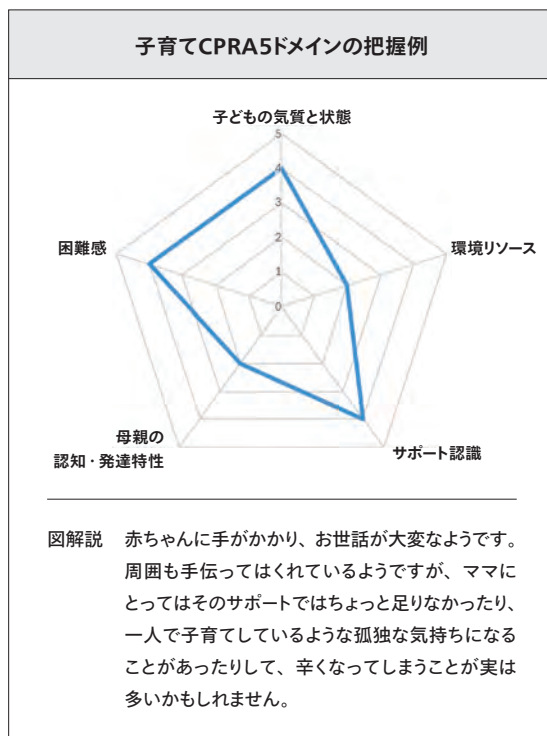
我々の基盤には、妊娠出産を経験する母親の育児に関する子育てCPRA®（子育て適応包括尺度 CPRA: Comprehensive Scale for Parenting Resilience and Adaptation : シーブラ）という、新しく開発したツールがあります。この子育てCPRAを中心に、妊産婦さん、ご家族、産婦人科医、小児科医、助産師、保健師、臨床心理士などが、育児支援に利用できる場をWEB座談会やその動画コンテンツとして提供しています。



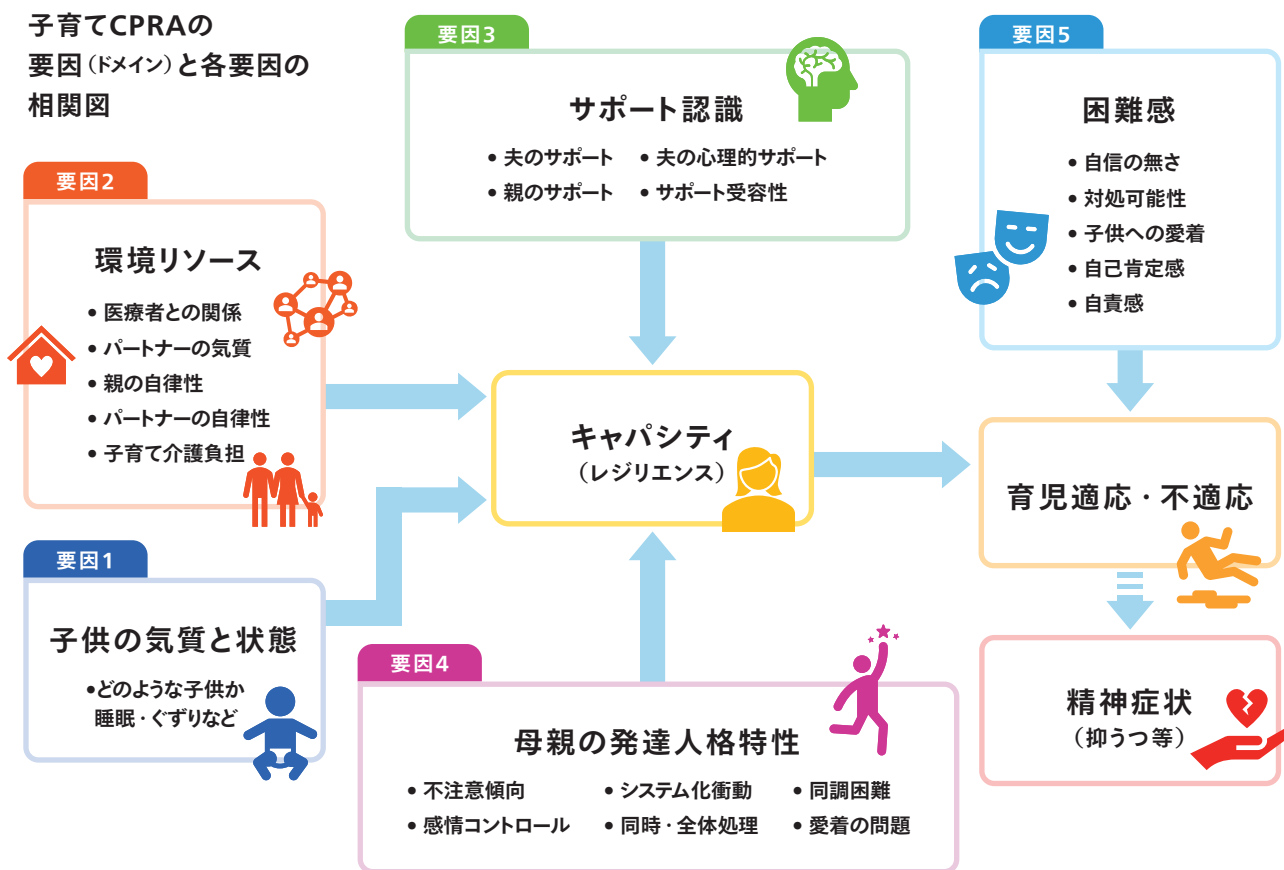
# 子育てCPRA®とは

子育てCPRA（子育て適応包括尺度：Comprehensive scale for Parenting Resilience and Adaption：シープラ）は妊産婦さんご自身に質問に答えてもらい、その結果からその人の現時点での育児に関連する状況や大変さ、強みなどを大きくは5つの側面（ドメイン）から、細かくは21の側面（因子）から把握する科学的根拠に基づいた尺度です。妊産婦さんや子育てをするお母さんに自分自身のことを知ってもらうため、また子育てに悩むお母さんへのサポートに役立てるため、大阪大学生産1000日見守り研究チームで開発しました。CPRAは子育てへの適応状況について個性をもって捉えることができるため、その人に合った具体的な子育て支援に役立てることができます。

例えば、5ドメインで表示した右の図のような回答結果となった妊産婦さんの場合、「子供の気質と状態」と、「サポート認識」の点数が高くなっており、お子さんに手が掛かること、周囲のサポートを得られていないと感じていることが分かります。それらに関連して「困難感」も強く感じる状況と考えられます。ただ、「環境リソース」の点数は低くなっており、周囲からサポートを受けやすい環境にはあるようです。それらを踏まえて、「図解説」のように支援者から妊産婦さんへ、一人一人の状態に応じたアドバイスが可能です。



## 子育てCPRAの要因（ドメイン）と各要因の相関図



現在、本研究グループでは様々な形で、子育てCPRAが妊産婦さんを支援する人にとって、また本人にとってどのような有効性を持つのかを、様々な形で検証しています。たとえば私たち研究班では妊産婦さんの参加する座談会を開催し、ホストである医師・助産師などの専門職者が妊産婦さんの質問に答えたり、相談に乗ったりする際に子育てCPRAを活用しています（p4、事例1）。また、多くの自治体のご協

力を得て本研究を進めています。特に岡山県奈義町では、保健師さんのご協力のもと、妊産婦さんに回答いただいた子育てCPRAの結果を保健師さんが確認し、健診の際の面談などで活用していただいています（p5、事例2）。そして大阪大学医学部附属病院、小阪産病院などでも活用する取り組みを始めています（p7、事例3）。

# WEB座談会の開催とCPRAの活用

## WEB座談会とは

WEB座談会とは、妊産婦さんが専門家や先輩ママ・パパに気軽に相談できるオンラインでのレクチャーとお話会です。

ホストメンバーは、大阪大学・生誕1000日見守り研究チームの産婦人科・小児科の医師、助産師、臨床心理士、保健師、医療人類学などの専門家で、それぞれの専門性を生かして様々な立場から相談に乗り、多様な角度からアドバイスをします。

## 開催実績

開催のきっかけはコロナ禍で、妊産婦さんの孤立をどうやって軽減し、支えるかという問題意識からでした。2020年6月に全国の妊産婦さんを対象として「第1回全国版WEB座談会」を開催しました。それ以降工夫を重ねて、これまでに59回（2025年2月現在）の座談会を開催しています。



## 座談会の特徴

座談会では、妊産婦さんが妊娠中や子育て中に感じている、悩みや不安、相談したいことなどについて、ホストの専門家から直接アドバイスを受けることができます。妊娠初期から育児期までのお話を聞くことができ、先輩ママ・パパのアドバイスも聞けます。座談会は、LINEから簡単に登録できます。また座談会はWEB会議システムのZoomを使って開催します。当日の座談会に参加する外にも、研究参加者はLINEから、個人情報を除いた過去の動画コンテンツをご覧いただくこともできます。そして現在は、座談会から得られた妊産婦さん、子育て中の方の様々な相談内容や経験などを蓄積し、それらを活用することであとにつづく妊産婦さん、子育て中の方に役立つコンテンツを作成しています。

形式	募集方法・対象者	開催期間	回数
全国版WEB座談会	webで全国から募集した妊産婦さん	2020.6～2023.2	22
ミニWEB座談会	大阪大学での縦断研究参加者から募集した妊産婦さん	2020.8～2023.8	23
地域版WEB座談会	研究協力自治体での研究参加者を対象として募集した妊産婦さん	2023.3	1
父親版WEB座談会	研究参加者のパートナーを対象としてLINEで募集	2024.9	1
統合版WEB座談会	LINEを通じて全国の研究参加者から募集した妊産婦	2023.5～現在	12
			延べ開催回数 59

## 子育てCPRAの活用

座談会では、ホストが申し込みをされた妊産婦さんの質問内容と子育てCPRAのデータについてあらかじめ把握し、参加します。子育てCPRAの結果（21因子をチャート図にて表示）を参照しつつ、具体的に以下のような対応がなされています。

### ケース1 育児トラブルと本人特性、パートナーとの関係性

(育児期)

**質問** 3歳の男の子がお父さんの言うことを聞かず暴れることが多いのですが、本来穏やかな夫が息子にイライラして、軽くではあるものついに頭を叩いてしまったようです…それは昭和のやり方だよ! 虐待だよ! と言っても全く響いていないようで、どうしたらいいのか困ってしまいました…

**回答 (抜粋)** 親だって人間なので、みんな腹が立つことがある。手を挙げてしまうこともあるかもしれないけど、それを避ける方法を考えたほうが良いですよ。大人になるといわれたことをそのまま受け入れるのは難しいかもしれないので、まずお父さんに「そっだね、イライラするよね」と共感を伝えましょう。子供が暴れるのも「お父さんを信頼しているから」というのを伝えて、「イライラしたら距離を取っていいよ」、「私が何とかするから」と伝え、冷静なママが対応できるかもしれないのでは。(ホスト・小児科医)

**CPRAの傾向とそれへの対応** 全般的に数値が高いが、対処可能性や自信のなさが特に高い。一方でパートナーの自立性や気質、夫のサポートの点数はそれほど高くなく、パートナーとの信頼関係があることがうかがえる。パートナーを責めるのではなく信頼して対応することや、具体的な対処法を提案し、自信を持ってもらうアドバイスが効果的であったと考えられる。事後アンケートでは「いつも本当にありがとうございます。座談会に出るといつも元気が出ます」との感想があり、満足度も「非常に効果があった」(5段階中5)で、それを裏付けている。

# 自治体との取り組み

本研究プロジェクトでは、さまざまな自治体のご協力を得ながら子育てCPRAの母子保健事業への活用について研究を行っています。大阪府豊中市と岡山県奈義町では、自治体のご協力と同意を得た妊産婦さんに研究参加者となってもらい、自治体保有の母子保健情報と子育てCPRAの状況を照らし合わせることで、CPRAの妥当性・有用性について検証を行っています。また、大阪府吹田市、大阪府豊中市、大阪市西淀川区からは後援をしていただき、参加者の募集にご協力をいただいております。そのほかにも多くの自治体や病院、クリニックに、私たちの研究の目的についてご理解をいただき、参加案内パンフレットの配布等、参加者募集にご協力をいただいております。



奈義町の健診風景



## 岡山県奈義町との取り組み

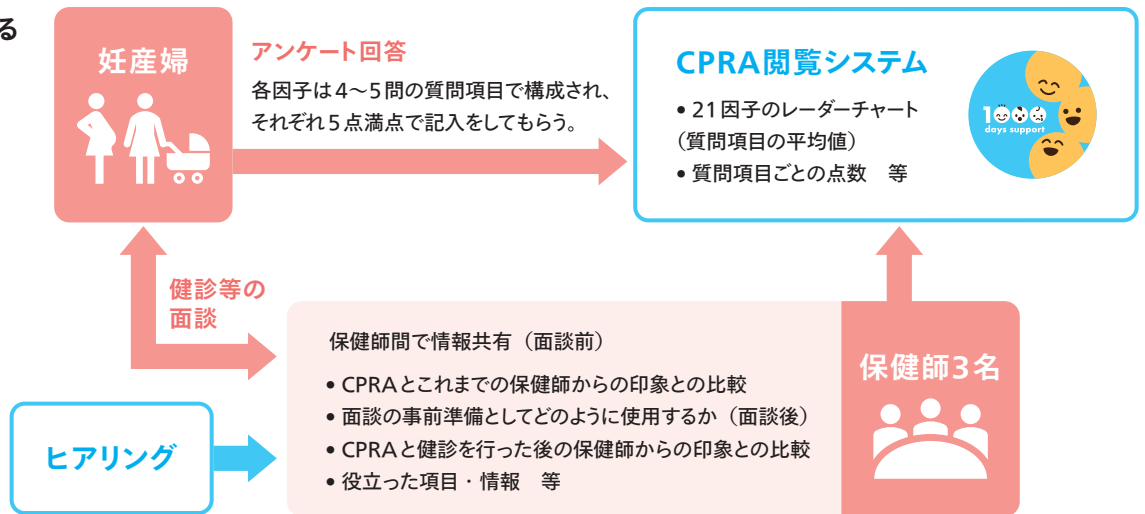
岡山県奈義町は、2019（令和元）年に、合計特殊出生率2.95を達成した、「子育て応援宣言のまち」です。奈義町では自治体保有の母子保健データを、当研究班が取得した子育てCPRAのデータと突合することにより、その妥当性を検証しています。また、保健師による妊産婦支援において、健診等の機会に子育てCPRAを活用してもらい、フィードバックをいただいてその有用性を検証しています。

保健師が健診でおこなう面談の前後で、対象者の子育てCPRAの得点状況を参照することで、以下のような形で支援上のニーズが達成され、また支援における有用性が確認されています。今後子育てCPRAが妊産婦支援で利用されることで、妊産婦の個性を把握した多面的な理解に基づく支援が可能になること、多職種連携の基盤が整備されること、そして保健師自身のケアや自己肯定につながることを期待されています。



### 奈義町保健師による 子育てCPRA 活用のしくみ

本研究は所属施設倫理委員会の承認を得て実施した（承認番号:19290,23059）。



### 子育てCPRA 導入による変化

#### 支援上のニーズ

- 特徴や状況を事前に把握したい
- 直接聞きづらいことを把握したい
- 面接後の疑問点を確認したい
- 母親自身の感じ方を把握したい
- 母親の特性や困難感を言語化したい
- 状況の変化を知りたい

#### CPRAの導入

#### 実現できること

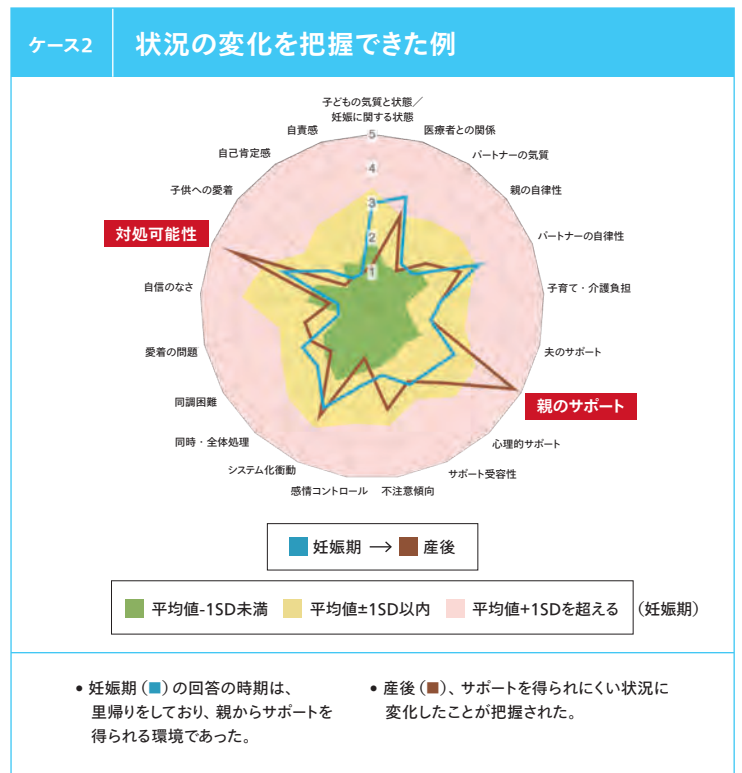
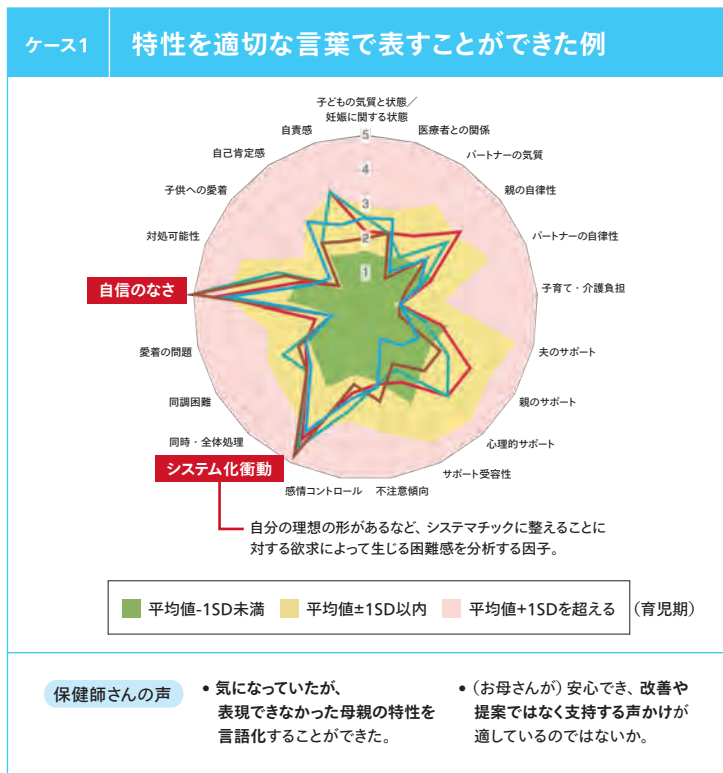
- 問診の優先順位をつけることができる
- 背景の具体的な把握ができる
- 保健師が自信を持って支援できる
- 母親の主観に基づいた支援ができる
- 多職種連携の基盤が提供される
- （複数回答で）状況の変化が分かる

## 奈義町での活用と個別性に応じた支援

奈義町の妊産婦支援の現場では、具体的に以下のような場面で成果が見られています。下記のケース1の妊産婦さんでは、保健師さんが相談を受けたときに不安感が強く、「何とも言えない印象」を受けたといいます。その後、子育てCPRAを確認したところ、「自身のなさ」と、「システム化衝動」の得点が高いことがわかりました。「システム化衝動」の得点が高い場合、自分の理想の形に整えたいという欲求が強く、それゆえそれができないときに困難感を感じることが考えられます。保健師さんは、気にはなっていたが表現できなかった母親の特性を、「システム化衝動」という言葉で適切に表すことができています。そして、「自身のなさ」も踏まえて、その後の支援において母親の子育

てを傾聴し、改善などを提案するのではなく、励ましながら今行っていることを支持するような声かけをすることを心掛けたといいます。

下記ケース2では、子育てCPRAの複数回の回答を確認することで母親の状況が変わったことが可視化されたケースと言えます。この場合、妊娠期には平均的だった「対処可能性」（自分で何とかやりくりできるという感覚・意識）と「親のサポート」の得点が大きく上昇していることがわかります。保健師さんは妊産婦さんが里帰り出産をしていたことを把握していましたが、産後しばらくしてサポートが得られにくい環境に変化していたことを把握できています。



これらの事例からも、子育てCPRAは支援者の母親に対する印象や気づきを言語化し、対象者の特性や状況を共有するための共通基盤となる可能性が確認できます。また保健師さんが対象者や家族の特性や環境に寄り添った支援をするうえで、有用性を持つことがわかります。

### 奈義町・保健師さんの声

実際に子育てCPRAを活用した奈義町の保健師さんからは、以下のような感想をいただいています。

#### 現場での活用例と感想

奈義町では主に、新生児訪問と乳幼児健診で子育てCPRAを活用しています。乳幼児健診では事前にこども園や健診スタッフに母親の気になる点を共有し、問診等で具体的に聞き取るようにしています。

子育てCPRAを導入して明らかになったことは、保健師が抱く印象と子育てCPRAの回答結果からの印象が異なる場合があるということでした。落ち着いて子育てをしている、実はパートナーからの心理的サポート不足を感じていたり、母親

が自身に苦しさを抱いたりする事例がありました。限られた面談時間の中で母の心理状態をアセスメントすることの難しさはありますが、子育てCPRAの回答結果から、より踏み込んだ質問ができたり、母親の苦しさに適した助言を行ったりと、今後につながる支援ができるようになり、導入して良かったと感じています。また、保健師として支援に悩むこともありますが、子育てCPRAの回答結果と保健師が持つ情報を合わせることで、支援のポイントがわかるようになったことは、支援者側の安心につながっています。

#### 活用現場の拡大

子どもや家族関係など様々な要因が母親の心身の状態を左右します。

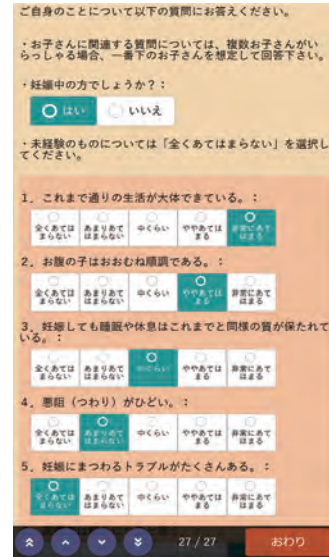
専門職と子育てCPRAの双方が合わさることで母子支援の体制強化へとつながっていくと考えています。

今後は、産後ケア事業に携わる助産師の方や、妊娠期からのカウンセリング事業を通じて心理士の方にも活用の幅を拡大していけたらと考えています。

# 病院での活用

## 大阪大学医学部附属病院での 子育てCPRAの活用

大阪大学医学部附属病院の産科外来では、初診の間診票の入力をiPadを用いて行なっています。2024年3月1日から、産科を受診される全ての妊婦さんに、間診票と併せて子育てCPRAを回答いただいています。子育てCPRAの回答結果は、通常の医療情報として電子カルテシステムで医療職が確認することができます。医師、看護師、助産師、臨床心理士などの妊産婦さんと直接関わる医療職が、子育てCPRAの回答からみえてくる妊産婦さんの特性に合わせた関わりを考える上で活用しています。また、病院での診療だけでなく、電子カルテにある様々な医療情報と子育てCPRAの回答結果の関係を検討することで、子育てCPRAの価値をより高めていくことができる研究を進めています。研究活動では、産科、婦人科に加え、医療情報部、保健学科といった大阪大学内の様々な部局が協力しています。



実際の阪大病院での子育てCPRAの入力画面

## 小阪産病院での共同研究

小阪産病院は、大阪府東大阪市に位置し、年間1912件（2024年）と、大阪でも有数の分娩数を扱う周産期医療施設です。小阪産病院では、通院中の妊婦さんを対象に研究への参加を募り、2022年3月の研究開始から2



年間で約2,000人の妊産婦さんが子育てCPRAに回答しました。妊産婦さんが円滑に研究に参加できるように、通院者向けに提供しているスマートフォンアプリ「ハローベビー小阪」を、大阪大学との共同研究のために改良し、通院期間中のアンケート調査を実施しました。

研究参加者には、妊娠中・産後1週間以内・産後1か月の各時期に、子育てCPRAおよびアンケート調査への回答を依頼しています。現在、これらのシステムを活用し、主に2つの課題に取り組んでいます。

### ① 妊産婦さん自身が子育てCPRAの結果や、

それに基づいた育児情報を活用できるかを評価すること。

妊娠中の子育てCPRAの回答結果を基に、個別化された育児サポート情報を作成し提供することが、産後1か月時点のEPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）や子育てCPRAで評価される育児困難感の低減に効果があるかどうかを検証しています。

### ② 医療機関のスタッフが妊産婦さんや、子育て中の母親ひとりひとりへの支援を提供する際に、子育てCPRAを活用すること。

妊娠中から産後1か月までの子育てCPRAの回答結果と、妊娠・分娩経過、さらには出産満足度などの医療情報との関連性を明らかにしたうえで、臨床の情報と子育てCPRAの回答結果をリンクさせて、CPRAの結果から妊産婦さんや、子育て中の母親の特性をより多角的に理解することを目指します。将来的にはこの研究で明らかになった、子育てCPRAによる妊産婦さんや、子育て中の母親の特性の評価を、医療スタッフが支援やケアに活用することを目指しています。

## 小阪産病院での 子育てCPRA活用研究



## 研究グループ概要

生誕1000日見守り研究・ホームページ

プロジェクトの概要、活動報告など随時更新しています。

また楽しく、ためになる出産・育児コンテンツも整備していきます。

ぜひお立ち寄りください。



## 研究成果

学会発表等の研究成果を、下記URLにて随時更新しています。

こちらもぜひご覧ください。



## お問い合わせ

本研究に関心のある皆様は、下記までご連絡ください

お問い合わせ：mimamoritai1000@sahs.med.osaka-u.ac.jp

子育てCPRAは大阪大学の登録商標です。

LINEはLINEヤフー株式会社の登録商標です。

発行：大阪大学 ライフデザイン・イノベーション研究拠点 (ILDi)  
ライフスタイルプロジェクト 生誕1000日見守り研究班

代表：遠藤誠之

責任編集：中本剛二

デザイン：聲山祐佳