

実践報告

# 母性看護学における家庭での育児疑似体験を 実践することでの学習効果

川内恵美子

兵庫医療大学看護学部

The Effect of Learning Simulated Parenting Experiences at Home in the Maternal Nursing

Emiko KAWAUCHI

School of Nursing, Hyogo University of Health Sciences

## 抄 録

本学における母性看護学教育で、家庭での育児疑似体験を実践し、その効果と課題について検討した。2020年6月に学生7名に対し、夜間も継続して4日間、家庭で育児疑似体験を実施した。そこで育児疑似体験での学生の学びとして、【体験しなければわからない育児の大変さに関する気づき】、【育児疑似体験中に考えた創意工夫の実際】、【家族の育児サポートの存在の大きさに関する気づき】、【育児疑似体験による学生自身の変化】が得られ、実感や体感を伴った学習から、母親の育児中の生活や、感情に気持ちを寄せることができていた。このことから、対象を深く理解することにつながっていたと考えられる。また、これまでの講義や実習において学んだ看護の視点や看護技術の原理原則を応用させ、主体的な学びにつながっていた。以上から、母性看護学における育児疑似体験による学習は有用であると考えられる。

キーワード：母性看護学、育児疑似体験

Key Words：maternal nursing, simulated parenting experiences

## I はじめに

リプロダクティブヘルスの観点から女性のライフサイクル全体を通して、性と生殖に関する健康の保持・増進を目指す看護が母性看護学と考えられている<sup>1)</sup>。幅広く女性のライフサイクル全体を母性看護学領域の中で教授しているが、各論授業や実習となると中心的となるのは妊娠・分娩・産褥・育児期の周産期看護で、

母子とその家族への看護活動の展開となる。現代社会において周産期の母子への看護は多様化しており、それぞれの社会・心理的背景にも寄り添っていく必要があり、切れ目ない育児の支援が求められている<sup>2)</sup>。しかしながら、出産や育児経験をした人が身近にいない学生も多い中、退院後も切れ目ない育児の支援を考えるということは学生にとっては難しいことであるようにも考えられる。そこで、学生が家庭内で疑似的に

育児体験をすることによって、周産期における対象者である母親やその家族の理解に役立つことが出来るのではないかと考え、4年次の統合看護学実習前に母性看護学領域を選択した学生に対し育児疑似体験を実践した。その内容を振り返るとともに、学生への効果的な教育や支援についての示唆を得ることとする。

## II 本学の母性看護学教育

本学の母性看護学のカリキュラムは専門科目として高度な専門性と深い学識を有することができるように表1に示す授業科目で構成されている。母性看護学の授業のねらいはリプロダクティブヘルス/ライツの観点から、女性の健康維持・増進・疾病予防・健康への回復を図り、特に周産期（妊娠期・分娩期・産褥期・新生児期）に焦点をあてた看護実践が展開できる能力を習得することである。このため、2年次の母性看護学概論から知識を積み上げ、3年次の母性看護援助論、母性看護学実習で専門性の高い看護実践能力を身につけることができるように設定されている。

## III 統合看護学実習における家庭での育児疑似体験への着想

4年次の統合看護学実習はこれまでに学んだ知識・技術・態度を統合し、看護専門職者としての理解を深め自己の看護実践能力を強化するために、学生自らが専門領域を志望し実習を行うものである。それまでの3年次での母性看護学実習では、病院での実習を行っており、外来健診や病棟で入院中の母子を対象として学習している。しかしながら、病院を退院してからの家庭や地域での育児についてや、母子をとりまく家族についての視点はどうしても希薄となっていることを課題としていた。今回コロナ禍でもあり、学生は家庭で過ごす時間が長かったこともあり、統合看護学実習

表1. 本学における母性看護学に関する授業構成と育児疑似体験の位置づけ

本学の母性看護学に関する授業構成		
母性看護学概論	2年次	後期
母性看護援助論	3年次	前期
母性看護学実習	3年次	後期
統合看護学実習	4年次	前期

**育児疑似体験**

前に学生が家庭内での育児を疑似体験することにより、母親の気持ちに気づき、さらによりよい育児の工夫を自分で考えてみるということにつながり、より母親に寄り添った看護を発展的に考えることにつながるのではないかと考えた。

## IV 実施内容

### 1. 事前準備

- 1) 家庭での育児に必要な物品を、学生にイメージし考えるよう促し、育児に必要な物品リストを作成するように求めた。その内容に基づき育児用品を揃え、各学生の家庭へ配送した（図1）。
- 2) 学生自身で、退院後の育児シチュエーションの設定を立案した。

### 2. 実施内容

- 1) 実施期間：2020年6月の4日間



	項目	個数	返却	双子の場合
1	赤ちゃんモデル	1		プラス1
2	短肌着	2		プラス2
3	長肌着	1		プラス3
4	コンビ肌着	1		
5	おくるみ	1		
6	ガーゼハンカチ	3		
7	粉ミルク	2		
8	哺乳瓶	1		
9	搾乳器	1		
10	清浄綿	1		
11	母乳バック	1		
12	おしりふき	1		
13	紙おむつ	1		
14	沐浴布	3		
15	湯温計	1		
16	ベビーバス	1		
17	沐浴剤	1		

図1. 学生の家庭へ配送した育児物品（例）



表2. 4日間の育児体験の学生コメント

	1日目	2日目	3日目	4日目
学生A	<ul style="list-style-type: none"> <li>・すぐに聞きたくても聞けない環境にやっぱり不安…すぐに助産師さんに聞けたらいいのに。</li> <li>・1日目が終わったけど、もうしんどい。</li> <li>・沐浴は実母に手伝ってもらい無事にはできた。でもイメージ通りにはいかなかった。リビングの机の上で沐浴をしたが、お湯を交換する際に重たい沐浴槽をキッチンの流し台に運ぶのがけっこうしんどかった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜間も起きて時間ごとに授乳。朝方の1回は実母に手伝ってもらった。やはり睡眠の必要性を実感した。少し寝たら自分にも少し余裕ができて、育児も笑顔で行える気がした。</li> <li>・明日からは実母の手伝いがいないことに不安。</li> <li>・今日の沐浴はほとんどを自分一人でしてみた。昨日のお湯を交換するときの苦労は、洗面器で何回かお湯を減らしてからすると楽になった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・一人で日中を過ごした。実母の存在がないことに辛いと感じた。</li> <li>・ママ友(学生)とオンラインで交流をした。みんな同じようなことに悩んでいた。まわりにほめられて気分が回復した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・気が付いたら1日が終わっていた。育児にバタバタする心境がわかる。</li> <li>・母乳バックをつかって冷凍保管を体験した。また、解凍をしたものを哺乳瓶に入れて授乳準備などの経験をした。</li> </ul>
学生B	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴やおむつ交換をする環境をどこでどのようにしていけばいいのか考えながらしていたら疲れた。実母にアドバイスをもらって一緒にした。もし一人ですると疲れも2倍となる。</li> <li>・授乳間隔が短いのでその間に自分のお風呂やごはんなどタイミングをみるのが難しと感じた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・授乳中やミルクをビン哺乳中に自分がトイレに行けないことに気づいた。</li> <li>・実母の手伝いがないと、買い物にいけないことに気づいた。</li> <li>・赤ちゃんは可愛いけど、一人で休憩をする時間がほしいと思った。</li> <li>・寝不足を感じ始めた。</li> <li>・搾乳を経験。痛かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・誰かの手が欲しいと思った。</li> <li>・夜に寝るというよりは、寝れるときに寝て体力を温存するのが良いと思った。</li> <li>・沐浴が楽しい！育児の中で楽しみを見つけると頑張れると思った。</li> <li>・家庭では兄の体重を毎日測るわけではないので、母乳が出ているかやミルクの追加量など心配だろうなと思った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実母にネグレクトせず頑張りたいと言われた。</li> <li>・ママ友(学生間)も心の支えとなっている。わからないことをすぐに聞くことができる。</li> <li>・買い物に行きたい。</li> <li>・気になりだしたことは、私の食事によって母乳栄養に偏りが出るのではないかと思った。</li> </ul>
学生C	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ミルクを飲ませたが排気させるのが大変。吐き戻しがあった場合のことが気になり、自分で調べた。</li> <li>・おむつの吸収性がすぐれていたのに驚いた。</li> <li>・リビングでミルクをあげていると、実母から「もう少し、身体をおこして飲ませてあげなさい」とアドバイスをもらった。</li> <li>・沐浴はお風呂場のふたの上でしてみたが、少し危ないと思った。腰が痛かった。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ずっと泣いていると仮定して長時間抱っこを試みたが肩と腕がだんだん疲れてきた。</li> <li>・母乳をあげる姿勢の時は授乳クッションがなくてもそこまでしんどくはなかったが、哺乳瓶で哺乳をしているときは授乳クッションがなければ結構きつかった。</li> <li>・ミルクを作った時、哺乳瓶がかなり熱くなっていたので驚いた。ミルクの粉が混ざるように哺乳瓶を振るときは、タオルで包むなどしたほうがよいと思った。</li> <li>・沐浴をしたあと、実母がバスタオルを持って待ちかまえてくれているのでとても助かっているが、一人で全部するとなるとどうしたらよいか考えなくてはいけないと思った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・沐浴の際の、最後のかけ湯はどうしたらいいのか疑問に思った。弱めにしたシャワーをかけているがこれでよいのかな…</li> <li>・自分が赤ちゃんの時はどうやってお風呂に入れてもらっていたのか気になった。実母に聞いたところ、父が私をお風呂に入れてくれていたことを知って少し安心した。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・4日間あつというまに過ぎていった。初日は何事にも慣れていなくて慌めたことが多かったが4日目にはだいぶ慣れて育児ができていた気がする。</li> <li>・4日間ですべて楽しかったことは、沐浴、一緒に寝ること。</li> <li>・4日間ですべてしんどかったことは、授乳、ミルク作り、哺乳瓶洗い。</li> </ul>
学生D	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ずっと赤ちゃんから目が離せず、結局テレビを見たり、他のことはできなかった。</li> <li>・1回の授乳とおむつ交換で40分程度かかっていたため、一日中授乳をしている気分だった。</li> <li>・授乳クッションを使用したのが前傾姿勢にならないと腕を枕に置けないことに気づいた。首肩腰が疲れ、沐浴もかがまなければならぬ姿勢で全身筋肉痛になりそう。</li> <li>・大変な事も心配なことも多いけど、初めから完璧なお母さんはいないと思え、自分も自分のペースで頑張りたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤ちゃんの洗濯物は、赤ちゃん用の洗剤で洗わないといけないので時間が余計にかかる気がした。</li> <li>・トイレに使用済おむつを置いていたが溜まってきて、二日目にして既に育児の大変さを実感している。</li> <li>・おむつは、サンタリーサイズのゴミ箱はすぐにいっぱいになってしまっているので、紙袋をおむつ用のゴミ箱として工夫した。</li> <li>・沐浴はシンクに置くことで、腰・腕が楽になった。</li> <li>・自分なりに子育ての工夫を感じられた一日となった。賢く育児をできるように頑張りたい。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二日連続で熟睡ができず疲労がたまってきた。特に夜が大変と感じた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・少しずつペースがつかめ、隙間の時間を使えるようになってきた。</li> <li>・赤ちゃんの世話をしていたら、自分の昼ご飯が手抜きになる。しかし、母乳を通して赤ちゃんにしっかり栄養をあげて大きくなってもらうためにも自分がしっかり栄養をとって食べないと、ということに気づいた。</li> </ul>
学生E	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実母が手伝ってくれているけど、私も少し休めたらいいな。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実母が横で沐浴を手助けしてくれるから安心する。</li> <li>・3時間おきの授乳で寝不足。一日中睡魔に襲われる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実母が不在で不安になった。</li> <li>・正しいミルクの量が分からず、多すぎないか心配。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3時間おきの授乳は意外とその間の時間が短くて赤ちゃん中心の生活になってしまうことを知り、実際は3時間あかないこともあるので大変さを想像することができた。</li> </ul>
学生F	<ul style="list-style-type: none"> <li>・双子の設定。二人一緒に泣き出すときは実母に協力してもらい、一人にはミルクをあげてもらうことにした。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜中に大声で泣いたら困るだろうなという事に気づいた。</li> <li>・二人連続で沐浴する大変さを知ったし、腕も痛かった。</li> <li>・さらに赤ちゃんが大きくなっていくと、どうなるだろうか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・どちらかだけが夜泣きしたら対応をどうしたらいいだろうか。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・実母の手助けがなくなると、さきさきの育児が心配。</li> </ul>
学生G	<ul style="list-style-type: none"> <li>・搾乳を体験。こんなに痛いものとは思わなかった。すぐに痛いという共有をしたくてママ友(学生)へ連絡をした。</li> <li>・しかし、実際の母親は「痛い」とか「眠たい」という感情をすぐに共有できない、夫などに共有できる人がいない可能性もあると思え、それがどれだけ辛いことなのだろうと感じました。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3時間おきに授乳を行うようにしていたが、家事や課題をしていると3時間があつという間だった。</li> <li>・睡眠不足や産後の体調が万全でない状態だと、育児は本当に24時間働いているのと同じ感覚なのだろうと感じた。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・3時間授乳を続けていて、3日目とてなると眠たい1日だった。</li> <li>・実際には育児しながら夫や上の子の世話や生活にも合わせねばならず、母親の休まる時間は少ないと思った。</li> <li>・だからこそ協力してくれる人やねぎらう声掛けが大切だと思った。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・夜の授乳は慣れてきたが1人でやるのはつらい。</li> <li>・4日間、育児はあらゆる方向に視点をあてて行わなければならないと感じた。</li> <li>・兄弟のいる育児体験をイメージすると、とにかく時間がない印象だった。</li> </ul>

とどうなるか、孤立して育児している母親だったらどうだろうか、母乳を通して赤ちゃんにしっかり栄養をあげて大きくなってもらうためにも自分がしっかり栄養をとって食べないとという気づきがあり、学生は体験を通してさらにその先の想像から発展的な思考へと結びつけていた。

## 2. 育児疑似体験中に考えた創意工夫の実際

「リビングの机の上で沐浴をしたが、お湯を交換する際に重たい沐浴槽をキッチンの流し台に運ぶのがけっこうしんどかった。翌日にはお湯を交換するときの苦労は、洗面器で何回もお湯を減らしてからすると楽になった」、「沐浴はシンクに置くことで、腰・腕が楽になった」、「おむつは、サンタリーサイズのゴミ箱はすぐにいっぱいになってしまうので、紙袋をおむつ用のゴミ箱として工夫した」、「ミルクを作った時、哺乳瓶がかなり熱くなっていたので驚いた。ミルクの粉が混ざるように哺乳瓶を振るときには、タオルで包むなどしたほうがよいと思った」などといった記述をしており、これらは実体験を通して生活の中から自ら考えた育児の工夫であり、統合看護実習での母親への育児指導などに活かすことができたと学生が事後に述べていた。

## 3. 家族の育児サポートの存在の大きさに関する気づき

一人で育児をすることの大変さを実感するとともに、学生は自ら家族に支援を求め実母の協力を得ていた。「実母に手伝ってもらって沐浴、横で手助けしてくれるから安心する」、「沐浴をしたあと、実母がバスタオルを持って待ちかまえてくれているのでとても助かっているが、一人で全部するとなるとどうしたらよいか考えなくてはいけないと思った」などと記述していた。また、実母の手伝いが無い日を体験して「一人で日中を過ごした。実母の存在がないことで辛いと感じた」、「実母の手助けがなくなると、先々の育児が心配」、「実母が不在で不安になった」と記述していた。このように学生は疑似体験であっても、一人で育児をすることの苦悩や不安な気持ちを体験し、育児サポートの必要性や、家族からの支援の大きさを実感していた。また、「すぐに聞きたくても聞けない環境にやっぱり不安…すぐに助産師さんに聞けたらいいのに」、「(学生同士のオンライン交流で) みんな同じようなことに悩んでいた。まわりにほめられて気分が回復した。」という記述内容から、学生は育児中の母親がすぐに不安が解消できる、もしくは不安を共有できると

いった母親同士の横のつながりがあることの必要性を理解していた。

## 4. 4日間の育児疑似体験による学生の変化

4日間の育児疑似体験を通じて学生個人の中で変化が得られた様子がうかがえた。「初日は何事にも慣れていなくて慌てるが多かったが、4日目にはだいぶ慣れて育児ができていた気がする」、「(初日) ずっと赤ちゃんから目が離せない状況だった… (4日目) 少しずつペースをつかめ隙間の時間を使えるようになった」という点からも4日間で育児技術にも慣れてきていることがわかり、思考錯誤を繰り返しながらも実践することで、家庭環境に適した育児技術の習得や育児の工夫を考えることができていた。また、「(4日目) 気になりだしたことは、私の食事によって母乳栄養に偏りが出るのではないか」、「搾乳器を使った体験から、自分がやってみて痛みがわかったから、母親への声掛けや搾乳を促す際の説明の仕方も変わってくると思う。今回の体験を通して授乳が母親にとってナイーブで大切なものであるかを感じることができたからこそ母親の気持ちを少しでも理解したいと思う」という記述から、4日間の学生の変化として、より母親の感情に近づいていたように思われる。疑似体験ではあるが母親となったような目線で一日の生活を送っており、母乳を与える動作から自分の食事や栄養に目を向けたり、赤ちゃんから目が離せず他のことが出来ないと言言があったり、搾乳の痛みから授乳がいかにナイーブなものか考えており、自分が体験したことによって一歩踏み込んだ母親の心情を理解することにつながっていた。

## VI 考察

本学の統合看護学実習前に育児疑似体験を学生が実践することで、より深くそして発展的に対象を理解することに繋がっていた。

看護教育において学生からみて受動的な教育方法ではなく、学生が主体的に考える力を育むことができるような教育方法が取り組まれている<sup>3)</sup>。また、対象者の理解を深めるための工夫として疑似体験を取り入れた授業も実践されている<sup>4-6)</sup>。疑似体験を行うことで、実感や体感を伴った学習を通して主体的に学び、これにより人の心を感じる力を育むことを促し、患者のニーズに沿った関わりへの多角的な視点の育成に役立つと言われている<sup>6)</sup>。本学で実践した育児疑似体験は

実際の体験を通してでなければ気づくことや考えることができなかつたこと事を数多く含んでおり、対象となる母親の心情を一步踏み込み深く理解していた。例えば、夜間授乳の疲労はどれほど身体的・精神的負担が大きいのかも想像してみることに実際に夜間も起きてやってみるとなれば全く異なる。3年次の母性看護学実習では朝、病棟に向かい、日中に病院で実習を行う。学生は夜間授乳している母親の大変さは想像したとしても、その大変さの理解はどこまでできているのだろうか。今回、夜間授乳を実際に体験することで、休みなく訪れる2~3時間おきの授乳時間、授乳するだけではなく調乳、排気やおむつ交換を含めると40分はかかることを知り、また自分のことではなく赤ちゃんのことで熟睡ができず疲労がたまってきた体験やそれがエンドレスで続く感覚、そして“しんどい”、“大変”という気持ちを他者にわかってもらいたいという心情に関する体験などは本来の母親が体験する気持ちに近いと考えられる。これらは、3年次の母性看護学実習では得られなかつた、母親の退院後の育児中の生活の理解や、母親の感情に深く気持ちを近づけ理解することに繋がっていたと考えられ、より対象者に寄り添った看護の実践へとつながると考えられる。

次に、育児疑似体験を通して学生は、3年次までの母性看護学概論、各論、実習で積み重ねてきた知識や技術を統合させ、家庭での育児を応用的に実践していた。これは、講義や実習において学んだ看護の視点や看護技術の原理原則を応用させ、家庭での育児の実際の体験を関連付けながら、実感や体感を伴った学習を通して主体的に学んでいたと考えられる。さらに、自分自身で創意工夫した経験は、今後看護職者として看護を行う上で大いに役立つと考えられる。

また、今回育児のサポートの必要性や家族の支援の大切さについて学ぶことができていた。学生の育児日記や記録から実母の協力が予想以上に、はるかに多かったことに驚いたが、学生たちは一人で育児をすることの苦悩や不安な気持ちを体感していたのではないだろうかと考えられる。孤立して育児をしている母親への支援について目を向けることができるようになり、のちの統合看護学実習でも幅広い視野で育児環境を考えることにつなげることが出来ていた。

最後に、興味深かつたのは今回ベビーモデル人形(多目的実習用新生児モデル、コーケンベビー)を使用し、リアルな重さや感触が体感できた。さらに退院後のシチュエーションの設定は学生自身で考え、名前を付けたり、愛着あふれた疑似育児体験をしていた。24時

間体制で長期間育児疑似体験をしていると、あたかも母親のような目線や思考となっていることに学生の記述から知り得ることができた。今後は、効果的な疑似体験という視点において、実施期間や設定についても検討していく必要があると考えられる。

## Ⅶ おわりに

母性看護学における家庭での育児疑似体験を実践することで、実感や体感を伴った学習を主体的に行え、母親の育児中の生活や、感情に気持ちを寄せることができ、対象の理解を深めることにつながっていた。また、講義や実習において学んだ看護の視点や看護技術の原理原則を応用させ、主体的に学んでいたと考えられる。これらの学びは統合看護学実習での実践に役立っていた。以上から育児疑似体験による教育は効果的であったと考えられる。しかし、限界としては、育児物品を学生に送ることは物理的にも経済的にも困難な点が多いため、限定された対象の学生にしか行えないが、学生全体に寄与できるような学習方法の在り方や部分的にでも3年次の母性看護学実習に取り入れることのできる工夫についても今後も検討していきたい。

## 文献

- 1) 松岡恵, 塩野悦子, 大久保功子ら. やさしく学ぶ看護学(改定3版). 日経研出版. 2007, 243p.
- 2) 厚生労働省. “妊娠・出産包括支援モデル事業の取組事例集” <http://www.mhlw.go.jp/file/06.Seisakujouhou.11900000.Koyoukintoujidoukateikyoku/h26nshnm.pdf>
- 3) 内田浩江. 看護教育における学生の主体性を育む授業に関する文献検討. 姫路大学看護学部紀要. 2018, vol.10, p.41-50.
- 4) 笹野京子, 加城貴美子, 高塚麻由ら. 看護学生における妊婦体験学習効果. 新潟県立看護短期大学紀要. 2005, vol.10, p.1-8.
- 5) 片倉裕子, 小堀ゆかり. 看護学生が学んだ妊婦像 - 疑似妊婦体験学習と母性看護学実習を通して -. 北海道文教大学研究紀要. 2018, vol. 42, p.113-122.
- 6) 西田三十一, 榎本麻里. 看護学生のストーマ造設疑似体験演習における生活体験からの学び. 聖徳大学研究紀要 聖徳大学 第28号 聖徳大学短期大学部 第50号. 2017, p.135-142.