

母乳育児自己効力感

母乳育児

母乳育児は児の発育と発達にとって最適の栄養方法であり、母親の心身の健康にも利点がある[1-3]。そのため、WHO や各国の保健機関は生後 6 か月間母乳だけで育てることを推奨している[4]。日本では、96%の女性が母乳で育てることを希望する[5]一方で生後 1 か月時に主に母乳で育てられている児は 52%であり[6]、希望と現実とにギャップがある。

母乳育児は自然な栄養方法であるが、自然にできるようになるというよりは、母乳で育てようという気持ちをもって何度も授乳するうちに徐々に覚えていく行為である。初めて母乳育児をする母親は、他の女性が母乳育児している様子を見たり、経験のある人や医療従事者から助言をもらったりしながら、児の抱き方や乳房への吸い付け方などを覚え、児が授乳を欲しているかどうかや十分に飲んだかどうかを児の様子から察することができるようになっていく。

また、母乳育児は、女性が授乳する技術を身につけられるかどうかだけではなく、その母子がどのような状況に置かれているかにも大きく影響される[7]。例えば、家族が母乳育児に賛成で、手助けや情緒的なサポートを得られ、育児休業や授乳・搾乳の時間のとれる女性は母乳育児を続けやすい。逆に、家族の理解がなく、早期に職場に復帰し、児と離れているときに搾乳する時間や場所のない女性は母乳育児を続けるのが難しい。

先に述べた母乳育児の希望と現実とのギャップは、母乳育児のやり方を覚えたり、母乳育児を続けるための状況を整えたりするときに、多くの女性が越え難い困難に直面していることを示していると言える。

母乳育児自己効力感とは？

母乳育児自己効力感とは「母乳育児していけそうだ、という母親自身の自分の能力への見立て」と定義されている[8]。母乳育児自己効力感の高い女性は、困難にあってもそれを何とか乗り越え、母乳育児を続ける可能性が高いことが示されている[9]。

母乳育児自己効力感は、4つの情報源に基づいて形成されると考えられている。すなわち、(1)成功体験（例：母乳育児の上手くいっている面に注目すること）(2)代理的経験（例：他の女性の母乳育児の経験を見聞きすること）(3)言語的説得（例：あなたならできると励まされること）(4)生理的・情動的状態（例：授乳することにより気持ちよくなったり赤ちゃんとの絆を感じたりすること）である[8, 10]。これまでの研究で、これらの4つの情報源に働きかけることにより、母乳率を上げることが示されている[11]。

母乳育児自己効力感尺度

母乳育児自己効力感は、14項目からなる The Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form (BSES-SF) で測定できる[12]。この心理尺度は、カナダで 2003 年に開発された後、種々の言語に翻訳され研究に使われている。

日本語版母乳育児自己効力感尺度（以下、日本語版 BSES-SF）は、BSES-SF を大塚（名西）らが翻訳し再翻訳により整合性を確認した上で作成され、同時にその信頼性と妥当性も検証された[13]。信頼性については、262 名の産後早期（産科退院前）の女性を対象として Cronbach の係数が十分に高値であった（ $\alpha=0.95$ ）。妥当性については、3 名の専門家により内容的妥当性が検討され全員が全ての項目について妥当であると判断した。また、産後早期の日本語版 BSES-SF が高値であるほど、1 ヶ月後に母乳だけで育てている率が高いことから予測妥当性のあることが確認された。探索的因子分析により、BSES-SF も日本語版 BSES-SF も 1 因子構造を持つことが確認されている。

日本語版母乳育児自己効力感尺度（日本語版 BSES-SF）の評価方法

日本語版 BSES-SF は、14 項目 5 件法で構成される自記式質問票で所要時間は 3 分程度である。「赤ちゃんが十分に母乳を飲んでいるかどうかを判断できる」「母乳育児したいという気持ちをいつも持っていられる」「家族の居る前でも、気持ちよく母乳をあげられる」などの各質問項目に「とても自信がある」（5 点）から「まったく自信がない」（1 点）の 5 段階で回答する。合計点は、14 点から 70 点を取り、高得点であるほど母乳育児自己効力感が高い。早期に母乳育児を中止する女性をスクリーニングするためのカットオフ値として、日本語版 BSES-SF では 50 点以下とすることが提案されている[14]。

いつ、どのような対象に適用することができるか

BSES-SF は、これまでにカナダ、アメリカ、オーストラリア、プエルトリコ、日本、中国などで使用されており、妊娠中から産後 3 ヶ月ごろまでの女性に適用することができる。各質問項目は平易であり、10 代の女性にも適用できる。自己効力感は、その行為に習熟するにつれ高まってくる。母乳育児自己効力感スケールの得点も産後授乳を開始してから時間がたつにつれ高くなっていくのが通常である。

早産であったり病気があったりして NICU に児が入院している母親を対象とする場合には、そのような女性を対象に作られた The modified Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form を使用することが勧められる[15]が、日本語版は今のところ開発されていない。

著作権の帰属

日本語版母乳育児自己効力感スケールの著作権は、名西恵子に属します。研究等で使用される場合には、名西までご連絡下さい（keiko50[アットマーク]m.u-tokyo.ac.jp）。

1. Horta BL, Victora CG. Long-term effects of breastfeeding. Geneva, Switzerland: World Health Organization, 2013.
2. Victora CG, Horta BL, Loret de Mola C, Quevedo L, Pinheiro RT, Gigante DP, et al. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. *Lancet Glob Health*. 2015;3(4):e199-205..
3. Kramer MS, Aboud F, Mironova E, Vanilovich I, Platt RW, Matush L, et al. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry*. 2008;65(5):578-84.
4. Kramer MS, Kakuma R. Optimal duration of exclusive breastfeeding. *Cochrane Database Syst Rev*. 2012;8:CD003517.
5. Equal Employment CaFB, Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare,. Reports on infant and young child feeding 2005. Tokyo,Japan: Japanese Ministry of Health, Labour and Welfare, 2006.
6. Ministry of Health Labour and Welfare. Survey on the growth of infants and preschool children in Japan, 2010. Tokyo: Equal employment, Children and Families Bureau, Ministry of Health Labour and Welfare, 2011.
7. Meedya S, Fahy K, Kable A. Factors that positively influence breastfeeding duration to 6 months: a literature review. *Women Birth*. 2010;23(4):135-45.
8. Dennis CL. Theoretical underpinnings of breastfeeding confidence: a self-efficacy framework. *J Hum Lact*. 1999;15(3):195-201.
9. Blyth R, Creedy DK, Dennis CL, Moyle W, Pratt J, De Vries SM. Effect of maternal confidence on breastfeeding duration: an application of breastfeeding self-efficacy theory. *Birth*. 2002;29(4):278-84.
10. Bandura, Albert. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 1977;84(2):191-215.
11. Otsuka K, Taguri M, Dennis CL, Wakutani K, Awano M, Yamaguchi T, et al. Effectiveness of a Breastfeeding Self-efficacy Intervention: Do Hospital Practices Make a Difference? *Matern Child Health J*. 2013.
12. Dennis CL. The breastfeeding self-efficacy scale: psychometric assessment of the short form. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs*. 2003;32(6):734-44.
13. Otsuka K, Dennis CL, Tatsuoka H, Jimba M. The relationship between breastfeeding self-efficacy and perceived insufficient milk among Japanese mothers. *J Obstet Gynecol*

Neonatal Nurs. 2008;37(5):546-55.

14. Nanishi K, Green J, Taguri M, Jimba M. Determining a Cut-Off Point for Scores of the Breastfeeding Self-Efficacy Scale-Short Form: Secondary Data Analysis of an Intervention Study in Japan. PLoS One. 2015;10(6):e0129698.
15. Wheeler BJ, Dennis CL. Psychometric testing of the modified breastfeeding self-efficacy scale (short form) among mothers of ill or preterm infants. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2013;42(1):70-80.