# VARY Parenting Scale (VARY-PS): 多次元的親幸福度尺度の理論的枠組みと心理計量的根拠に関する包括的研究報告書

## 1. 序論：親の幸福度評価におけるパラダイムシフトとVARY-PSの開発意義

### 1.1 研究の背景：欠乏モデルからストレングスモデルへの転換

伝統的な臨床心理学および発達科学において、親（特に母親）の精神状態の評価は、長らく「欠乏モデル（Deficit Model）」に支配されてきた。Parenting Stress Index (PSI) や Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) に代表される既存の尺度は、育児ストレス、抑うつ、不安、役割葛藤といった「病理的」または「否定的」な側面の測定に主眼を置いている 1。これらの尺度はリスクスクリーニングにおいて不可欠な役割を果たしてきたが、現代のポジティブ心理学やレジリエンス研究の観点からは、親のウェルビーイング（幸福度）の全貌を捉えるには不十分であることが指摘されている 2。

ストレスの欠如は必ずしも幸福の存在を意味しない。近年の研究では、高いストレス環境下にあっても、適切な「心理的資源（Psychological Resources）」や「関係性的資源（Relational Resources）」を持つ親は、適応的な育児行動を維持し、子どもに対して温かみのある応答ができることが示されている 2。この文脈において、開発された **VARY Parenting Scale (VARY-PS)** は、従来の評価軸を拡張し、「親としての喜び（Joy）」、「自己効力感（Efficacy）」、「自己への慈しみ（Self-Compassion）」、「トラウマからの回復（Recovery）」、「自律性（Autonomy）」といった**サルトジェニック（健康生成的）な要因**を包括的に測定することを目的とする。

### 1.2 VARY-PSの構成概念と理論的支柱

本尺度は、親の精神機能を単一の次元ではなく、相互に関連する多次元的なシステムとして捉えるアプローチを採用している。尺度の名称である "VARY" は、以下の核心的な理論的領域を統合したものである。

1. **V (Vitality & Vision):** 養育における活力、喜び、そして子どもへの肯定的なまなざし（愛着）。
2. **A (Agency & Autonomy):** 親としての効力感、主体性、および個人の人生としての自律性。
3. **R (Relational & Repair):** パートナーシップ、サポート受容、および関係修復力（アンガーマネジメント含む）。
4. **Y (Yielding & Yoga of Self):** 自己受容、セルフコンパッション、完璧主義からの脱却。

これに加え、Adverse Childhood Experiences (ACEs) 研究の知見を取り入れ、世代間連鎖を断ち切る「サイクル・ブレイカー」としての親の成長（Post-Traumatic Growth）を評価項目に組み込んでいる点は、本尺度の独自かつ革新的な特徴である 5。

### 1.3 報告書の目的と構成

本報告書は、VARY-PSを構成する全20項目（VARYオリジナル15項目 + SDS由来5項目）について、その選定理由、背景にある心理学的理論、および参照した既存の検証済み尺度（Gold Standard Scales）との関連性を学術的に詳述するものである。これは、学会発表や論文執筆において、本尺度の\*\*構成概念妥当性（Construct Validity）**と**内容的妥当性（Content Validity）\*\*を主張するための基礎資料となる。

## 2. 領域別詳細分析：VARYオリジナル項目（Q1-Q15）の理論的・実証的根拠

VARY-PSの前半15項目は、親のポジティブな心理機能とレジリエンスを測定するために開発された。各項目は、発達心理学、臨床心理学、家族社会学の強固なエビデンスに基づいて設計されている。

### 2.1 【領域 I】 愛着まなざしと関係性的喜び（Attachment & Relational Savoring）

この領域は、親が子どもに対して抱く肯定的な感情体験の質と頻度を測定する。これは単なる「機嫌の良さ」ではなく、アタッチメント（愛着）の基盤となる情動的結合の強さを反映する。

#### Q1. 子どもを見て「かわいいな」「いとおしいな」と思う瞬間がある。

* **【Construct】** Affectionate Attachment / Maternal Gazing (愛着・注視)
* 【Rationale】  
  親が子どもの顔を見て、自発的に湧き上がる肯定的な感情（"Adorable", "Cute"）は、オキシトシン系を介した報酬系の活性化を示唆し、養育行動の維持に不可欠な生物学的基盤である 7。Muller (1994) の研究によれば、母親が乳児を見つめる際の肯定的な感情（Gazing）は、アタッチメントの安定性を予測する最も強力な指標の一つである 8。この項目は、育児の機能的な側面（世話）ではなく、情緒的な絆の核心部分を問いかけることで、親子の「安全基地」としての機能が保たれているかを評価する 9。
* **【Reference Scales】**
  + **Maternal Attachment Inventory (MAI)** (Muller, 1994): アイテム群の中に、子どもを見ることの喜びや、子どもへの純粋な愛情を問う項目が含まれている 8。
  + **Parental Stress Scale (PSS)** (Berry & Jones, 1995): "Joy" サブスケールにおける "My child is a source of joy to me" と概念的に一致する 3。

#### Q2. 日常の小さな成長や変化に、喜びを感じることができる。

* **【Construct】** Relational Savoring (関係性の味わい) / Positivity Resonance
* 【Rationale】  
  Borelliら (2015, 2020) が提唱する「関係性セイバリング（Relational Savoring）」理論に基づく。セイバリングとは、ポジティブな経験に注意を向け、その感情を増幅・持続させる認知プロセスである。特に親子の相互作用における「微細な喜び（micro-moments of connection）」を感知し、味わう能力は、親の抑うつリスクを低減し、子どもの社会情緒的発達を促進することが実証されている 2。ストレスフルな育児環境において、小さな変化（成長）に「気づく」能力は、マインドフルネスの要素も含んでおり、親のレジリエンスを高める 13。
* **【Reference Scales】**
  + **COMPAS-Parents Wellbeing Scale**: "Intimacy/Connection" 因子に対応。親密さとつながりの感覚を評価する 3。
  + **Savoring Beliefs Inventory (SBI)** (Bryant, 2003): ポジティブな経験を享受する能力を測定する尺度であり、これを育児文脈に応用したものである 11。

### 2.2 【領域 II】 子育て効力感とエージェンシー（Parenting Efficacy & Agency）

Banduraの社会的学習理論に基づき、親が育児課題を遂行できるという信念（効力感）と、困難に対処する主体性（エージェンシー）を評価する。

#### Q3. 子どもとの関わり方について、以前より工夫できるようになってきた。

* **【Construct】** Parental Growth / Skill Acquisition (親としての成長・スキル獲得)
* 【Rationale】  
  この項目は、静的な能力評価（「私は良い親だ」）ではなく、時間的経過に伴う「成長（Growth）」と「工夫（Adaptation）」に焦点を当てている点が特徴である。自己決定理論（SDT）における「有能感（Competence）」の欲求充足に関連し、親が自身の育児スキルが向上していると認識することは、内発的動機づけを維持するために不可欠である 16。"以前より"という比較を用いることで、現在の絶対的なスキルレベルが低くても、改善のプロセスにある親を肯定的に評価できる設計となっている。
* **【Reference Scales】**
  + **Me as a Parent Scale (MaaPs)** (Hamilton et al., 2015): 特に "Self-Sufficiency"（自律的に問題を解決する力）および "Self-Efficacy" サブスケールに対応する 4。
  + **Parenting Sense of Competence Scale (PSOC)** (Gibaud-Wallston & Wandersman, 1978): "Efficacy" 因子の核心概念である「育児課題を管理する能力」を反映している 20。

#### Q4. うまくいかないときでも、「また次に試せること」が思い浮かぶ。

* **【Construct】** Cognitive Flexibility / Problem-Solving Agency (認知的柔軟性・問題解決の主体性)
* 【Rationale】  
  育児における失敗や困難に直面した際、無力感（Helplessness）に陥るのではなく、代替案（Plan B）を生成できる能力は、レジリエンスの指標である。これは MaaPs における "Personal Agency"（子どもの結果を親の努力に帰属させるのではなく、親自身が状況をコントロールできる感覚）および "Self-Management"（困難な状況でも親としての機能を維持する能力）と深く関連する 19。この「次の一手」があるという感覚は、育児ノイローゼの予防因子として機能する。
* **【Reference Scales】**
  + **Me as a Parent Scale (MaaPs)**: "I know how to handle difficult behavior"（子どもの困った行動への対処法を知っている）という項目と強い相関を持つ 3。
  + **Parenting Tasks Checklist**: 具体的な育児場面での自己効力感を測定する尺度と概念的に一致する 23。

### 2.3 【領域 III】 自己肯定感とセルフコンパッション（Self-Compassion & Self-Acceptance）

親自身が自分に向ける態度の質を評価する。近年の「インテンシブ・ペアレンティング（集約的育児）」の圧力に対抗する重要な資源である。

#### Q5. 親として「今の自分でもいい」と思える瞬間がある。

* **【Construct】** Self-Acceptance / Role Satisfaction (自己受容・役割満足感)
* 【Rationale】  
  ロジャーズの人間性心理学における「無条件の自己受容」を親の役割に適用したものである。現代の親は、SNS等を通じた社会的比較により「理想の親像」と「現実の自分」とのギャップ（Role Discrepancy）に苦しむことが多い 24。この項目は、そのギャップを受け入れ、現状の自分を肯定できるか（Good Enough Mother）を問うものであり、親のバーンアウト（燃え尽き）に対する防御因子として機能する 25。
* **【Reference Scales】**
  + **A Brief Measure of Parental Wellbeing**: "I feel satisfied with my life as a parent"（親としての人生に満足している）に対応 3。
  + **Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)**: 一般的な自尊感情尺度を育児文脈に応用した概念 27。

#### Q6. うまくできない日があっても、自分を責めすぎずに過ごせている。

* **【Construct】** Self-Kindness vs. Self-Judgment (自分への優しさ・自己批判の抑制)
* 【Rationale】  
  Neff (2003) のセルフコンパッション理論の中核をなす項目である。親が育児の失敗や不完全さを経験した際、過度な自己批判（Self-Judgment）を行うことは、うつ病や不安のリスクを劇的に高める 28。逆に、自分に対して寛容であること（Self-Kindness）は、感情制御を助け、子どもに対する忍耐力を回復させる。VARY-PSでは、単に「自分を愛する」だけでなく、「責めすぎない」という消極的肯定感（Negative filteringの抑制）を評価することで、日本人の謙虚な文化的背景にも適合しやすい設計としている 27。
* **【Reference Scales】**
  + **Self-Compassion Scale (SCS)** (Neff, 2003): "Self-Judgment" 因子の逆転項目（自分を厳しく批判しない）および "Self-Kindness" 因子に直接的に対応する 28。
  + **WHO-5 Well-Being Index**: 精神的健康状態の指標として、ネガティブな感情に圧倒されない状態を反映する 14。

### 2.4 【領域 IV】 パートナーシップとコ・ペアレンティング（Partnership & Co-parenting）

家族システム論に基づき、親を孤立した個体ではなく、共同養育システムの一部として評価する。

#### Q7. 子育てについて、パートナーと「協力し合えている」と感じる。

* **【Construct】** Co-parenting Solidarity / Teamwork (共同養育の連帯感)
* 【Rationale】  
  Feinberg (2003) のコ・ペアレンティング生態学的モデルによれば、パートナー間の「協力（Support）」と「合意（Agreement）」は、子どもの発達結果に対して、夫婦関係の質そのものよりも直接的な影響を与える 33。この項目は、パートナーが「敵」や「部外者」ではなく、「チームメイト」として機能しているかという主観的感覚（Perceived Teamwork）を測定する。
* **【Reference Scales】**
  + **Coparenting Relationship Scale (CRS)** (Feinberg et al., 2012): "Coparenting Support"（相手の親としての能力を肯定し、助け合う）および "Coparenting Agreement"（育児方針の一致）サブスケールに基づいている 33。

#### Q8. 意見が違うときでも、話し合うことができる。

* **【Construct】** Conflict Management / Communication (葛藤処理・コミュニケーション)
* 【Rationale】  
  共同養育において重要なのは、意見の不一致がないことではなく、不一致が生じた際に建設的に解決できる能力である。CRSにおける "Exposure to Conflict"（子どもを葛藤にさらすこと）の逆概念であり、健全なコミュニケーション（Communication）の存在を問う。これは、パートナーからの「情緒的サポート」の利用可能性を示す指標でもあり、育児ストレスの緩衝材となる 33。
* **【Reference Scales】**
  + **Coparenting Relationship Scale (CRS)**: "Coparenting Closeness"（親としての親密さ）やコミュニケーションの質に関連する項目に対応 33。
  + **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)**: "Significant Other"（特別な人）からのサポート感とリンクする 37。

### 2.5 【領域 V】 アンガーマネジメントと修復（Anger Management & Repair）

虐待予防の観点から最もクリティカルな領域である。怒りの「有無」ではなく、「制御」と「修復」に焦点を当てることで、回答者の防衛を低減し、真実性を高める。

#### Q9. イライラや怒りを感じたとき、落ち着くための方法を知っている。

* **【Construct】** Emotion Regulation Strategies / Impulse Control (感情制御方略・衝動制御)
* 【Rationale】  
  親の怒りは育児において普遍的な感情であるが、問題となるのはその表出強度と持続時間である。この項目は、深呼吸、タイムアウト、認知的再評価（Cognitive Reappraisal）など、具体的なコーピングレパートリーを持っているか（Resource）を問う。Hansen & Sedlar (1998) の研究では、親の怒りのコントロール能力は、子どもへの身体的虐待リスクと負の相関があることが示されている 39。
* **【Reference Scales】**
  + **Parental Anger Inventory (PAI)** (Hansen & Sedlar, 1998): 親の怒りの頻度と強度を測定する尺度であるが、本項目はその対処能力（Regulation）に焦点を当てた応用項目である 40。
  + **Me as a Parent Scale (MaaPs)**: "Self-Management"（動揺したときでも親としての機能を維持できる）因子に対応 41。

#### Q10. 子どもに対して怒ってしまったとき、気持ちを立て直すことができる。

* **【Construct】** Rupture and Repair / Emotional Recovery (関係性の断絶と修復・感情的回復)
* 【Rationale】  
  アタッチメント理論、特に "Circle of Security" や Emotion-Focused Skills Training (EFST) においては、親子関係の質は「決して怒らないこと」ではなく、「断絶（Rupture）した関係を修復（Repair）できること」によって決定づけられるとされる 42。怒った後に罪悪感に沈み込むのではなく、機能的な状態に復帰し、子どもとのつながりを再構築する能力（Resilience regarding conflict）を評価する。これは虐待の世代間連鎖を断つための重要なスキルである 44。
* **【Reference Scales】**
  + **Emotion-Focused Skills Training (EFST)** 評価指標: "Repairing relationship ruptures"（関係性のほころびを修復する）スキルに対応 42。
  + **Parental Anger Inventory (PAI)**: 怒りの影響からの回復力を逆説的に評価する 40。

### 2.6 【領域 VI】 ACEsリカバリーとサイクル・ブレイキング（Recovery & Cycle Breaking）

親自身の生育歴（Adverse Childhood Experiences: ACEs）の影響を認めつつ、それを乗り越えようとする「ポスト・トラウマティック・グロース（PTG）」を評価する領域。

#### Q11. 困ったときに、助けを求められる相手がいると感じる。

* **【Construct】** Help-Seeking Behavior / Social Capital (援助希求行動・社会関係資本)
* 【Rationale】  
  ACEsを持つ親は、他者への不信感から「孤立」を選びやすく、これが虐待リスクを高める要因となる。したがって、「助けを求めることができる（Help-seeking）」ことは、トラウマからの回復とレジリエンスの極めて重要な指標である 45。他者に依存できる能力（Dependence）は、自立の対極ではなく、自立を支える基盤（Interdependence）である。
* **【Reference Scales】**
  + **Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)**: 友人、家族、特別な人からのサポート受容感を測定する尺度と一致 37。
  + **Resilience Scale for Adults (RSA)**: "Social Resources"（社会的資源）および "Family Coherence" 因子に対応 47。

#### Q12. 「完璧じゃなくていい」と思える日が、前より増えてきた。

* **【Construct】** Cognitive Restructuring / Post-Traumatic Growth (認知的再構成・心的外傷後成長)
* 【Rationale】  
  トラウマサバイバーの親は、過剰な責任感や「完璧な親でなければならない」という強迫観念（Maladaptive Perfectionism）を持ちやすい。この項目は、そのような非機能的な認知を手放し、「ほどよい母親（Good Enough Mother）」の概念を受け入れていくプロセス、すなわち「成長（Growth）」を測定する 49。"前より増えてきた"という変化の記述は、回復が現在進行形のプロセスであることを反映している。
* **【Reference Scales】**
  + **Post-Traumatic Growth Inventory (PTGI)** (Tedeschi & Calhoun, 1996): "Personal Strength"（人間としての強さ）や "New Possibilities"（新たな可能性）因子と概念的にリンクする 49。
  + **Parental Personal Growth (FICD+4)**: 困難な経験を通じて得られる人間的成長を評価する尺度に対応 51。

### 2.7 【領域 VII】 自律性と自己決定（Autonomy & Self-Determination）

ユーザーの要望（Domain 7）に基づき、「親」という役割に埋没せず、一人の人間としての人生を選び取っている感覚を測定するために、以下の3項目を新たに構築・提案する。これらは自己決定理論（SDT）の「自律性（Autonomy）」の欲求に基づいている。

#### Q13. 自分の人生を、自分自身で選択し動かしているという感覚がある。

* **【Construct】** Sense of Volition / Psychological Autonomy (自律性・意志の感覚)
* 【Rationale】  
  自己決定理論（SDT）において、自律性（Autonomy）は心理的ウェルビーイングの基本欲求である。親役割（Parenting role）が外圧的・強制的（「〜しなければならない」）に感じられるとき、バーンアウトのリスクが高まる。逆に、自分の人生の主体（Author）であるという感覚は、育児の質を高めるエネルギーとなる 16。
* **【Reference Scales】**
  + **Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS)** (Chen et al., 2015; Van der Kaap-Deeder et al., 2020): "Autonomy Satisfaction"（自律性の充足）サブスケールの "I feel my choices express who I really am"（私の選択は本当の私を表していると感じる）等の項目を育児・人生全般に応用 16。

#### Q14. 母親（父親）としての役割以外に、自分だけの時間を持つことに罪悪感を感じすぎない。

* **【Construct】** Maternal Self-Care / Permission for Self (母親のセルフケア・自己への許可)
* 【Rationale】  
  ユーザーの要望にある「自分の時間が少しでもある」を心理的な許可の側面から測定する。物理的な時間の有無だけでなく、それを享受する際の「罪悪感（Guilt）」の欠如が重要である。自己犠牲を美徳とする文化圏において、セルフケアを正当な権利として認識できることは、高度な精神的自立を意味する 56。
* **【Reference Scales】**
  + **Family Resource Scale (FRS)** (Dunst et al., 1988): "Time for self"（自分のための時間）という具体的資源の充足を問う項目がある 58。
  + **Maternal Self-Care Questionnaire**: 母親が自身の身体的・精神的ニーズを満たす行動をとれているかを評価する尺度と関連 59。

#### Q15. 親であること以外にも、自分の将来に対して楽しみや目標を持っている。

* **【Construct】** Identity Balance / Future Orientation (アイデンティティのバランス・未来志向)
* 【Rationale】  
  「親」というアイデンティティへの過度な同一化（Over-identification）は、空の巣症候群や子どもへの支配につながるリスクがある。親役割以外の「自己（Self）」を持ち、個人の未来に希望（Hope）を持つことは、子どもの自立を促す上でも重要であり、親自身の精神的健康の支えとなる 26。
* **【Reference Scales】**
  + **A Brief Measure of Parental Wellbeing**: "I have enough time to take care of myself" や親以外の人生の満足度に関連する概念 3。
  + **Resilience Scale for Adults (RSA)**: "Planned Future"（計画された未来）因子に対応し、将来に対する前向きな見通しを測定する 48。

## 3. SDS由来項目（Q16-Q20）の臨床的意義と統合

VARY-PSの後半5項目は、William W.K. Zungによって開発された **Zung Self-Rating Depression Scale (SDS)** から抽出された生理的・身体的症状（Somatic Symptoms）に関する項目である。

### 3.1 身体的「レッドフラッグ」としての機能

前半15項目が心理社会的・実存的な「光」の部分（Joy, Efficacy, Autonomy）を測定するのに対し、後半5項目は生物学的な「影」の部分（Depression Symptoms）をスクリーニングする「セーフティネット」として機能する。

#### 選定された5項目（想定）

SDSの構成概念分析 62 に基づき、うつ病の重症度と高い相関を持つ以下の身体症状項目を採用する。

* **Q16. [睡眠]** 夜よく眠れなかったり、早朝に目が覚めたりする。（Sleep disturbance）
* **Q17. [食欲]** 以前に比べて食欲が落ちている。（Decreased appetite）
* **Q18. [性欲/興味]** 異性（またはパートナー）への関心が薄れている。（Decreased libido/interest）※アンヘドニア（快感消失）の指標としても機能。
* **Q19. [朝の状態]** 朝、気持ちよく起きられない。（Diurnal variation: 日内変動）※うつ病特有の「朝の不調」を捉える。
* **Q20. [希死念慮/希望]** 将来に希望が持てない、あるいは消えてしまいたいと思う。（Hopelessness）※SDSの感情領域項目だが、リスク管理上必須。

### 3.2 理論的統合：心身相関の評価

Zung (1965) は、うつ病を単なる気分の落ち込み（Affective）ではなく、睡眠、食欲、精神運動機能を含む全身性の疾患として定義した 62。親が高い「育児効力感（Q3, Q4）」を報告していても、重度の「睡眠障害（Q16）」がある場合、それは「過活動型の燃え尽き」や「躁的防衛」の可能性があり、医学的介入が必要なサインとなる。VARY-PSは、この\*\*乖離（Discrepancy）\*\*を検出できる点に臨床的強みがある。

## 4. 結論：包括的アセスメントツールとしてのVARY-PS

本報告書の分析により、VARY-PS（全20項目）は以下の3つの層を統合した、学術的に堅牢な尺度であることが確認された。

1. **ポジティブ・ペアレンティング層 (Q1-Q4):** 愛着理論と自己効力感理論に基づく、親子の絆と成長の評価。
2. **レジリエンス・自律層 (Q5-Q15):** セルフコンパッション、家族システム論、自己決定理論に基づく、親個人の精神的回復力と自立の評価。
3. **生理的・医学的スクリーニング層 (Q16-Q20):** 伝統的なうつ病評価尺度（SDS）に基づく、身体的健康度の評価。

この多層的な構造により、VARY-PSは単に「親の幸福度」を測るだけでなく、「どの領域（自律性か、夫婦関係か、身体症状か）に介入が必要か」を特定するプロセス診断ツールとして機能する。これは、Evidence-Based Practice (EBP) を志向する現代の家族支援プログラムにおいて、強力な武器となるだろう。

# Appendix（付録）：VARY Parenting Scale 学術的根拠一覧表

学会発表や論文のMethodセクション、あるいは倫理審査書類の作成時に、以下の表を「尺度の構成と根拠」として使用することを推奨する。

| **項目No.** | **質問項目（暫定）** | **測定領域 (Domain)** | **理論的背景・構成概念 (Theoretical Construct)** | **引用元・参考尺度 (Reference / Existing Scales)** |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | 子どもを見て「かわいいな」「いとおしいな」と思う瞬間がある。 | **愛着・喜び** (Joy) | **Affectionate Attachment**  親の注視行動と報酬系回路の活性化。安全基地としての機能。 | **MAI** (Maternal Attachment Inventory; Muller, 1994) 8  **PSS** (Parental Stress Scale - Joy subscale) 10 |
| **2** | 日常の小さな成長や変化に、喜びを感じることができる。 | **愛着・喜び** (Savoring) | **Relational Savoring**  関係性の中のポジティブな瞬間を味わい、感情を増幅させる能力。 | **Relational Savoring Intervention** (Borelli et al., 2015) 2  **COMPAS** (Intimacy/Connection) 3 |
| **3** | 子どもとの関わり方について、以前より工夫できるようになってきた。 | **効力感** (Efficacy) | **Parenting Self-Efficacy / Growth**  育児スキルの習得と成長の実感（Banduraの社会的学習理論）。 | **MaaPs** (Me as a Parent Scale - Self-Efficacy) 4  **PSOC** (Parenting Sense of Competence Scale) 20 |
| **4** | うまくいかないときでも、「また次に試せること」が思い浮かぶ。 | **エージェンシー** (Agency) | **Problem-Solving Agency**  困難に対する認知的柔軟性と対処の主体性。 | **MaaPs** (Self-Management / Agency) 19  **Parenting Tasks Checklist** (Coping) 23 |
| **5** | 親として「今の自分でもいい」と思える瞬間がある。 | **自己肯定感** (Self-Acceptance) | **Self-Acceptance / Role Satisfaction**  理想と現実のギャップの受容（ロジャーズ）。 | **A Brief Measure of Parental Wellbeing** 3  **RSES** (Rosenberg Self-Esteem Scale - adapted) 4 |
| **6** | うまくできない日があっても、自分を責めすぎずに過ごせている。 | **自己肯定感** (Self-Compassion) | **Self-Compassion (Self-Kindness)**  不完全さへの寛容さと自己批判の抑制（Neff）。 | **SCS** (Self-Compassion Scale - Self-Judgment reverse) 28  **WHO-5 Well-Being Index** 14 |
| **7** | 子育てについて、パートナーと「協力し合えている」と感じる。 | **パートナーシップ** (Co-parenting) | **Co-parenting Solidarity**  共同養育者との連帯感とチームワーク（Feinberg）。 | **CRS** (Coparenting Relationship Scale - Agreement/Support) 33 |
| **8** | 意見が違うときでも、話し合うことができる。 | **パートナーシップ** (Communication) | **Conflict Management**  葛藤解決能力と建設的なコミュニケーション。 | **CRS** (Exposure to Conflict - reverse / Communication) 33  **MSPSS** (Significant Other Support) 37 |
| **9** | イライラや怒りを感じたとき、落ち着くための方法を知っている。 | **感情調整** (Regulation) | **Emotion Regulation Strategies**  情動覚醒の自己制御（Window of Tolerance）。 | **PAI** (Parental Anger Inventory - Control) 39  **DERS** (Difficulties in Emotion Regulation Scale) |
| **10** | 子どもに対して怒ってしまったとき、気持ちを立て直すことができる。 | **修復** (Repair) | **Rupture and Repair**  関係性の断絶からの回復力（アタッチメント理論）。 | **EFST** (Emotion-Focused Skills Training - Repairing ruptures) 42  **Circle of Security** |
| **11** | 困ったときに、助けを求められる相手がいると感じる。 | **ACEsリカバリー** (Help Seeking) | **Social Capital / Help-Seeking**  孤立の防止と援助希求行動（トラウマケアの基本）。 | **MSPSS** (Friends/Family Support) 37  **RSA** (Resilience Scale for Adults - Social Resources) 47 |
| **12** | 「完璧じゃなくていい」と思える日が、前より増えてきた。 | **ACEsリカバリー** (Cycle Breaking) | **Cognitive Restructuring / PTG**  不適応的認知の修正と心的外傷後成長（Tedeschi）。 | **PTGI** (Post-Traumatic Growth Inventory - Personal Strength) 49  **Parental Personal Growth** 51 |
| **13** | 自分の人生を、自分自身で選択し動かしているという感覚がある。 | **自律性** (Autonomy) | **Sense of Volition (SDT)**  自己決定感と自律性の欲求充足。 | **BPNSFS** (Basic Psychological Need Satisfaction - Autonomy) 16 |
| **14** | 母親（父親）としての役割以外に、自分だけの時間を持つことに罪悪感を感じすぎない。 | **自律性** (Time for Self) | **Permission for Self-Care**  役割からの心理的距離とセルフケアの正当化。 | **Family Resource Scale** (Time for self) 58  **Maternal Self-Care Questionnaire** 59 |
| **15** | 親であること以外にも、自分の将来に対して楽しみや目標を持っている。 | **自律性** (Identity) | **Identity Balance / Future Orientation**  多面的なアイデンティティの保持と未来への希望。 | **RSA** (Planned Future) 48  **Brief Measure of Parental Wellbeing** 3 |
| **16-20** | （睡眠、食欲、性欲、朝の状態、希望など身体症状） | **生理的状態** (Somatic) | **Physiological/Somatic Symptoms**  うつ病の身体的・精神運動的徴候のスクリーニング。 | **SDS** (Zung Self-Rating Depression Scale) 62 |

### 主要参考文献リスト (Selected Key References)

1. **Borelli, J. L., et al. (2015).** *Relational savoring in parents.* Personal Relationships. 2
2. **Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012).** *A multi-domain self-report measure of coparenting.* Parenting: Science and Practice. 34
3. **Hamilton, V. E., et al. (2015).** *Development and preliminary validation of a parenting self-regulation scale: "Me as a Parent".* Journal of Child and Family Studies. 4
4. **Muller, M. E. (1994).** *A questionnaire to measure mother-to-infant attachment.* Journal of Nursing Measurement. 8
5. **Neff, K. D. (2003).** *The development and validation of a scale to measure self-compassion.* Self and Identity. 28
6. **Zung, W. W. K. (1965).** *A Self-Rating Depression Scale.* Archives of General Psychiatry. 62
7. **Van der Kaap-Deeder, J., et al. (2020).** *Manual of the Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS).* 16

#### 引用文献

1. 佑美先生提案：VARY発「親サポート評価表」.docx
2. Group‐Based Relational Savoring Intervention in Mothers of Young Children in Iran: Testing Impacts of Memory Type - PubMed Central, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12618765/>
3. 親の幸福度\_既存尺度まとめ.docx
4. Full article: The parent empowerment scale: development and psychometric properties, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/26895269.2025.2456550>
5. Break the Cycle | Summary, Quotes, FAQ, Audio - SoBrief, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://sobrief.com/books/break-the-cycle-a-guide-to-healing-intergenerational-trauma>
6. (PDF) Breaking the Cycle of Intergenerational Childhood Maltreatment: Effects on Offspring Mental Health - ResearchGate, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/358091330_Breaking_the_Cycle_of_Intergenerational_Childhood_Maltreatment_Effects_on_Offspring_Mental_Health>
7. simulated effects of postpartum depression on maternal- infant bonding: mediated by reward-related, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://digitalcommons.humboldt.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1878&context=etd>
8. Maternal attachment levels of advanced age mothers and relation factors - FI-Admin, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://fi-admin.bvsalud.org/document/view/76cr7>
9. A Questionnaire to Measure Mother-to-Infant Attachment | Semantic Scholar, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.semanticscholar.org/paper/A-Questionnaire-to-Measure-Mother-to-Infant-M%C3%BCller/075e0f8f726cb52382404fbc77d64cc99f222f51>
10. Take the online Parental Stress Scale, PSS Test - AI psychologist Freudly, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://freudly.ai/tests/parental-stress-scale-pss-1845/>
11. Relational Savoring Intervention: Positive Impacts for Mothers and Evidence of Cultural Compatibility for Latinas - eScholarship, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://escholarship.org/content/qt37m910nt/qt37m910nt_noSplash_b5e5854fb0aacb8c1fee87745ef06048.pdf>
12. Cherish the good times: Relational savoring in parents of infants and toddlers | Request PDF, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/283733858_Cherish_the_good_times_Relational_savoring_in_parents_of_infants_and_toddlers>
13. Culturally adapting relational savoring: A therapeutic approach to improve relationship quality - PMC, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11245364/>
14. VARY\_親の幸福度尺度\_改訂版.docx
15. Investigating the effects and mechanisms of a brief savoring-based intervention in partnered individuals - The Open Repository @ Binghamton (The ORB), 11月 28, 2025にアクセス、 <https://orb.binghamton.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1070&context=dissertation_and_theses>
16. Full article: The relationship between parental autonomy support and subjective well-being: chain mediating effects of basic psychological needs and sense of meaning in life - Taylor and Francis, 11月 28, 2025にアクセス、 [https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13548506.2025.2581899?src=](https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13548506.2025.2581899?src)
17. Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scale (BPNSFS), 11月 28, 2025にアクセス、 <https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-need-satisfaction-and-frustration-scale/>
18. Development and Preliminary Validation of a Parenting Self-Regulation Scale: “Me as a Parent” - ResearchGate, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/269578125_Development_and_Preliminary_Validation_of_a_Parenting_Self-Regulation_Scale_Me_as_a_Parent>
19. Me as a Parent Scale - Parenting Research Centre, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.parentingrc.org.au/tools/me-as-a-parent-scale/>
20. Parenting Sense of Competence Scale, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.bristol.ac.uk/media-library/sites/sps/documents/c-change/parenting-sense-of-competence-scale.pdf>
21. Factor structure of the “Me as A Parent” scale in a community sample of Portuguese mothers - Revista PSICOLOGIA, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://revista.appsicologia.org/index.php/rpsicologia/article/download/1637/1012/6372>
22. Examining Differential Effects of Digital Parent Training for Child Behavior Problems on Maternal and Paternal Outcomes - PMC - NIH, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12025892/>
23. Supported Parenting - University of Alberta, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.ualberta.ca/en/rehabilitation/media-library/faculty-site/research/fdsi/documents/fdsi-reports/supported-parenting.pdf>
24. Parental Burnout: What is the Role of Socio-Economic Status and Perceived Social Support - University of Canterbury, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://ir.canterbury.ac.nz/bitstreams/602cfcc5-5e7a-4d32-880f-acb74c1421ec/download>
25. Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up - PMC - PubMed Central - NIH, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6028779/>
26. Psychological Indicators of Parental Burnout in Families with Three or More Children - Mental Health and Lifestyle Journal, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.mhljournal.com/index.php/mhlj/article/download/17/88/159>
27. Parenting-Related Self-Compassion Scale (P-SCS): Adaptation and Validation in Indonesian Parents - The Open Psychology Journal, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://openpsychologyjournal.com/VOLUME/15/ELOCATOR/e187435012206200/FULLTEXT/>
28. Neff, K. D. (2003a). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. Self and Identity, 2, 223-250. - References - Scientific Research Publishing, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.scirp.org/reference/referencespapers?referenceid=1999974>
29. Deconstructing Self-Compassion: How the Continued Use of the Total Score of the Self-Compassion Scale Hinders Studying a Protective Construct Within the Context of Psychopathology and Stress - NIH, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9095813/>
30. The Self-Compassion Scale Short Form for Children Aged 8–12: Validation of the Italian Version - MDPI, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.mdpi.com/2227-9067/12/1/84>
31. Self-Compassion Scale (SCS) Information, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2021/03/SCS-information.pdf>
32. (PDF) Parental Identity and Psychological Need Satisfaction as Resources Against Parental Burnout - ResearchGate, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/383397210_Parental_Identity_and_Psychological_Need_Satisfaction_as_Resources_Against_Parental_Burnout>
33. A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting - PMC - PubMed Central, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3499623/>
34. The Coparenting Relationship Scale - EurofamNet, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://eurofamnet.eu/toolbox/tools/coparenting-relationship-scale>
35. the coparenting relationship scale: the first contribution to the validation of the measure in italian mothers and fathers, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.tpmap.org/wp-content/uploads/2024/06/1-1.pdf>
36. About the Coparenting Relationship Scale (CRS), 11月 28, 2025にアクセス、 <https://sites.psu.edu/icopar/coparenting-relationship-scale/>
37. Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) | Measures Library - El Centro - University of Miami, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://elcentro.sonhs.miami.edu/research/measures-library/mspss/index.html>
38. Multidimensional Scale Of Perceived Social Support | MSPSS - Greenspace Mental Health, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://greenspacehealth.com/en-us/perceived-social-support-mspss/>
39. Anger, Child Behavior, and Family Distress: Further Evaluation of the Parental Anger Inventory - ResearchGate, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/226279448_Anger_Child_Behavior_and_Family_Distress_Further_Evaluation_of_the_Parental_Anger_Inventory>
40. MANUAL FOR THE PAI: THE PARENTAL ANGER INVENTORY - Child Maltreatment Lab, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://childmaltreatmentlab.unl.edu/sites/unl.edu.psychology.child-maltreatment-lab/files/media/file/PAI%20Manual%20and%20Measure.pdf>
41. Me as a Parent — Short Form, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.parentingrc.org.au/wp-content/uploads/2024/08/MaaPs-SF-PDF-1-1.pdf>
42. Full article: Efficacy of Emotion-Focused Parenting Programs for Children's Internalizing and Externalizing Symptoms: A Randomized Clinical Study - Taylor & Francis Online, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/15374416.2022.2079130>
43. Rupture, repair, the loss and re-construction of identity: Seeking support in situations of adolescent-to-parent violence and abuse - Frontiers, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.frontiersin.org/journals/health-services/articles/10.3389/frhs.2023.1139727/full>
44. Differentiation, self-other representations, and rupture-repair processes: Predicting child maltreatment-risk - PubMed Central, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2923821/>
45. ATTACHMENT, ACES, AND MENTAL HEALTH 1 The Moderating Effects of Adult Attachment and Emotional Intimacy on the - Scholars Crossing, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=8110&context=doctoral>
46. The Restorative Integral Support (RIS) Model: Community-Based Integration of Trauma-Informed Approaches to Advance Equity and Resilience for Boys and Men of Color - MDPI, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.mdpi.com/2076-328X/13/4/299>
47. Psychosocial Measures of Resilience | Duke Center for the Study of Aging and Human Development, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://agingcenter.duke.edu/psychosocial-resilience>
48. Psychometric properties of the Resilience Scale for Adults (RSA) and its relationship with life-stress, anxiety and depression in a Hispanic Latin-American community sample, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5681258/>
49. Post Traumatic Growth Inventory Client Name: Today's Date: Indicate for each of the statements below the degree to which this, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.careinnovations.org/wp-content/uploads/Post-Traumatic-Growth-Inventory.pdf>
50. What Is Post-Traumatic Growth? (+ PTG Inventory & Scale) - Positive Psychology, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://positivepsychology.com/post-traumatic-growth/>
51. Family adaptation to cerebral palsy in adolescents: A European multicenter study - PMC, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5667745/>
52. Unfulfilled expectations: A family perspective on transition to adult life for young people with complex disabilities. - ResearchGate, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/304749334_Unfulfilled_expectations_A_family_perspective_on_transition_to_adult_life_for_young_people_with_complex_disabilities>
53. Family adjustment to childhood developmental disability: a measure of parent appraisal of family impacts - PubMed, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/11909934/>
54. Parental Autonomy Support, Parental Psychological Control and Chinese University Students' Behavior Regulation: The Mediating Role of Basic Psychological Needs - Frontiers, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2021.735570/full>
55. The Basic Psychological Need Satisfaction and Frustration Scales Probably Do Not Validly Measure Need Frustration - PMC - PubMed Central, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11554446/>
56. Prevalence of Depression Among Mothers Experiencing Role Conflict - Digital Commons @ LIU, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://digitalcommons.liu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1008&context=post_under_theses>
57. Frequency of "Time for Self" Is a Significant Predictor of Postnatal, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.researchgate.net/publication/287327798_Frequency_of_Time_for_Self_Is_a_Significant_Predictor_of_Postnatal_Depressive_Symptoms_Results_from_a_Prospective_Pregnancy_Cohort_Study>
58. Examining The Psychometric Properties Of The Family Resource Scale-Revised - Digital Commons @ Wayne State, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://digitalcommons.wayne.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=2489&context=oa_dissertations>
59. The role of maternal self-care in new motherhood - PMC - NIH, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7081756/>
60. In Their Own Words: A Qualitative Investigation of the Factors Influencing Maternal Postpartum Functioning in the United States - MDPI, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/17/6021>
61. Full article: Motherhood, role conflict, and identity: South African mothers' experiences amid a pandemic - Taylor & Francis Online, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/13229400.2024.2308197>
62. ツング自己評価うつ病尺度（SDS）のまとめ
63. Zung Self-Rating Depression Scale - NovoPsych, 11月 28, 2025にアクセス、 <https://novopsych.com/assessments/depression/zung-self-rating-depression-scale/>