

研究ノート

乳幼児育児中の母親の現状と子育て支援に関する研究 ～塩尻市乳幼児健診アンケート調査から～

中山 文子

Research on The Present Conditions of Mothers Rearing Young Children and
Regional Child Care Support -Evidence from the Questionnaire Survey for
Young Children Conducted by Shiojiri-city

NAKAYAMA Ayako

要 旨

本研究の目的は乳幼児育児中の母親の置かれている現状を明らかにし、求められている支援を探ることである。対象者は塩尻市乳幼児健診（4ヶ月、10ヶ月、1歳半）を受診した母親合計99名であった。育児に関する生活実態と現在の気分（POMS）についてアンケート調査を行った結果、「趣味を楽しめている人」と「仲間がいる人」は気持ちが安定している傾向があった。また「子どもの特徴に不安を感じている」場合に「疲れ」や「混乱」が高いことが明らかとなった。求めている支援については約半数の人が「専門家との相談」や「家事育児のサポート」を希望しているが利用に結びついていない実態、また半数以上の方が気軽に話ができる仲間がほしいと思っていることが明らかとなった。

キーワード

乳幼児育児 母親相談 育児不安 乳幼児健診 子育て支援

目 次

- I. はじめに
- II. 目的
- III. 方法
 - 1. 対象
 - 2. 調査方法
 - 3. 調査内容
- IV. 結果
 - 1. 育児サポートと育児に対する気持ちの評価
 - 2. 母親のライフスタイルの実態（月齢ごとの割合）
 - 3. 育児に対する気持ちと最近の気分（POMS）の関係
 - 4. 趣味・仲間の存在・仕事・子ども向け施設の利用と最近の気分（POMS）
 - 5. 自由記入欄のコメントのまとめ
- V. 考察
- VI. まとめ
- 謝辞
- 文献

I. はじめに

近年わが国では少子化や核家族化の問題、児童虐待件数の増加などの現状があり、子育てへの行政による支援や心理的サポートの必要性が高まっている。特に児童虐待により子どもが死亡した件数は、厚労省の調査によるとH15年の第1次報告以来現在まで増え続けており高い水準で推移している¹⁾。このような状況下で早期対策や予防に有効な子育て支援が求められる時代となり、国や地方自治体、福祉・医療・心理等の専門家により多くの取り組みがなされてきている。

親の育児不安に対する研究については1980年代から盛んに行われるようになり²⁾、子どもの特徴、家族関係、仕事の有無、ソーシャルサポートと育児不安との関連などが報告されている。その中でも吉田(2010)は長年育児不安研究に携わり、育児不安の要因として以下の8つを報告している³⁾。順に①夫婦関係、家族関係②子どもの育てにくさ③相談相手のなさ④親のもともとの性格傾向⑤精神科既往歴⑥母親自身の子どもの頃の被養育体験⑦出産前の母親の生きがいの持ち方⑧母親の抱いている「良い母親」観である。このなかでも特に①②③は育児不安の大きな要因であると述べ、このことはその他の研究からも示されている。

また吉田(2013)は育児不安を定義し、子どもの月齢により有効な項目が異なるとして年齢別育児不安尺度を作成し母親の感じている不安を調査している⁴⁾⁵⁾⁶⁾。更に育児不安研究の現状や課題を分析しており、その中で母親の性格傾向との関係を研究しているものが多くサポートの影響を確認するものが少ないと述べている⁷⁾。

このサポートの影響については母親への家族や第三者からの支援が育児不安の軽減に繋がると言われているが先述の吉田は有効な支援方法を7つ挙げている³⁾。順に①具体的な支援方法の教育、情報提供②夫、友達などの相談相手、頼れる相手の確認③子育て支援の場に関する情報提供④母親同士が相談する場の提供⑤家庭訪問指導⑥継続的なカウンセリング⑦その他子どもや家事への具体的支援である。そしてこれらの支援を1つの専門家だけで対応するのではなく連携しながら母親の不安の程度に対応していく並行して行う必要があると述べている。

本研究では、塩尻市の乳幼児健診で調査協力が得られた。そこで地元地域で乳幼児育児中の親

が今どのような状況の中で生活していてどのような気持ちでいるのか、また求めている支援は何なのかを探る。アンケート実施後は今までの育児不安や支援の研究成果と比較検討して分析し、さらに市の担当者の方々と連携しながら子育て中の親の助けとなるような支援を考えていきたい。

II. 目的

塩尻市乳幼児健診にて乳幼児を子育て中の親に対して、育児サポートや子育てに関する日常生活の実態、育児に対する日頃の気持ちを調査し、健診月齢ごとの育児状況を把握する。更に最近の気分を測定し、育児状況との関連を検討し求められている支援を考える。

III. 方法

1. 対象

平成26年12月～平成27年1月に塩尻市保健センターにて行われた4ヶ月健診、10ヶ月健診、1歳半健診に参加した母親99名。

2. 調査方法

健診会場に直接伺い健診受付時にアンケート用紙を配布し、待ち時間や終了後に記入して頂いて健診終了時に回収した。アンケートは匿名で行い調査への参加は自由であること、結果は今後の育児支援のためのみに利用することを明記した。

3. 調査内容

アンケート調査の内容は以下の1)～7)である。調査開始前から結果報告まで担当の保健師と随時話し合いを持ちながら進めていった。

- 1) 被験者の属性：「子どもの人数」「子どもの年齢」「同居している家族」「年齢」「仕事の有無」「仕事の日数」を記入。
- 2) 育児サポートの有無：「精神的サポート(夫・実父母・義父母)が得られていると思うか」と「生活(家事・育児)サポート(夫・実父母・義父母が得られていると思うか)」について5段階評価「全く思わない」～「とても思う」で回答。
- 3) 育児に対する現在の気持ち：「疲れを感じているか」「苛立ちを感じているか」「不安を感じているか」「喜びを感じているか」「子どもの発達が心配であるか」「子どもに育てにくい特徴があると感

じているか」について5段階評価「全く思わない」～「とても思う」で回答。

4) 母親の育児中のライフスタイル：(趣味・施設利用・人との接触の頻度等について)

「趣味を楽しめているか」「育児サークル等で定期的に会う仲間がいるか・その仲間とは気軽に子育てについての話や情報交換や相談ができていますか」「子どもとだけほぼ一日過ごす日は週どのくらいあるか」「地域の子ども広場等の子ども向け施設を使用しているか」「専門家(医師・保健師・心理士等)と相談しているか」「地域にある育児サポート(ファミリーサポート・一時保育等)を利用しているか」について「はい・できている」「いいえ・ほぼできていない」の選択肢からどちらかを選択。頻度については具体的に記入。

5) 求めているサポート：「気軽に話したり相談できる仲間がほしいか」「専門家に定期的に話を聞いてほしいか」「育児や家事のサポートがほしいか」について「思う」「ほとんど思わない」の2択から選択。

6) 自由記述：「どのような支援を求めているか」「育児で心配していることについて」について自由に回答する。

7) POMS調査票：POMS短縮版(Profile of mood States) 30項目。

過去1週間の気分を測定するもので、「不安・緊張」「怒り・敵意」「疲労」「活気」「混乱」「抑うつ・落ち込み」の6因子で構成されている。手順通りの5段階評価「全くなかった」～「非常に多くあった」で回答。

8) 母子相談担当保健師へのインタビュー：結果を元に母子相談の現状や課題等をお聞きする。

IV. 結果

アンケートを回収結果は、4ヶ月健診35名、10ヶ月健診33名、1歳半健診31名の合計99名であった。一部に未記入の箇所もあったが、実態調査でもあるので使用できるデータはなるべく用いて集計・分析した。回答者は母親のみであり、属性は表1に示す。母親の平均年齢は33.3歳であった。

その他、表2に「子どもの人数」「同居している家族」、表3に「仕事の有無」「仕事の日数」を示す。同居は夫の親の方が多く、約80%の人が核家族であり仕事をしている人は20%以下であった。仕事の日数は平均4.3日であった。

1. 育児サポートと育児に対する気持ちの評価

1) 身近な人からのサポートの現状(表4)

全体平均では夫からの精神的サポート得点が一番高く平均で3.91点(5段階評価)であった。次に実母からの精神的サポート、夫からの生活面のサポート、実母からの生活面のサポートと続き、義父母からのサポート得点が他よりも低かった。

月齢によるサポートの差を検討するために4ヶ月、10ヶ月、1歳半の3群で各サポート得点の一元配置の分散分析を行ったが、有意差は見られなかった。

2) 育児に対する気持ち

全体平均で見ると育児に喜びを感じている得点

表1. 対象者の属性

健診月齢	人数	平均年齢
全体	99人	33.3歳
4ヶ月	35人	32.7歳
10ヶ月	33人	34歳
1歳半	31人	33.1歳

表2. 子どもの人数と同居している家族(夫・親)

子どもの人数	人数	同居の家族	人数(%)
1人	43人	夫のみ	78人(79%)
2人	46人	実父母	9人(9%)
3人	7人	義父母	12人(12%)
4人	2人		
5人	1人		

表3. 仕事の有無と日数

健診月齢	仕事している	仕事していない	仕事の日数(17人中)	
全体	17人(17%)	82人(83%)	1日	2人
4ヶ月	7人(20%)	28人(80%)	2日	0人
10ヶ月	3人(9%)	30人(91%)	3日	3人
1歳半	7人(23%)	24人(77%)	4日	1人
			5日	9人
			6日	1人
			7日	1人

表4. 身近な家族からの育児サポート(全体・健診月齢ごと)

	月齢	人数	平均値	標準偏差
	全体	98	3.91	1.02
夫のサポート (精神面)	4ヶ月	35	3.94	1.16
	10ヶ月	33	4.18	0.88
	1歳半	30	3.57	0.90
	全体	98	3.76	0.97
夫のサポート (生活面)	4ヶ月	35	3.80	1.18
	10ヶ月	33	3.97	0.73
	1歳半	30	3.47	0.90
	全体	98	3.69	1.31
実父母の サポート (精神面)	4ヶ月	35	3.63	1.31
	10ヶ月	33	3.76	1.39
	1歳半	30	3.70	1.26
	全体	98	3.90	1.13
実父母の サポート (生活面)	4ヶ月	35	3.71	1.25
	10ヶ月	33	4.00	1.00
	1歳半	30	4.00	1.11
	全体	98	3.03	1.40
義父母の サポート (精神面)	4ヶ月	35	3.00	1.57
	10ヶ月	33	3.00	1.32
	1歳半	30	3.10	1.30
	全体	98	2.96	1.42
義父母の サポート (生活面)	4ヶ月	35	2.94	1.53
	10ヶ月	33	3.06	1.39
	1歳半	30	2.87	1.36

表5. 育児に対しての気持ち(全体・健診月齢ごと)

	月齢	人数	平均値	標準偏差
	全体	99	2.63	0.91
疲れ	4ヶ月	35	2.57	0.78
	10ヶ月	33	2.64	1.03
	1歳半	31	2.68	0.94
	全体	99	2.53	0.92
苛立ち	4ヶ月	35	2.49	0.89
	10ヶ月	33	2.58	0.94
	1歳半	31	2.52	0.96
	全体	99	2.52	0.99
不安	4ヶ月	35	2.49	0.98
	10ヶ月	33	2.61	1.06
	1歳半	31	2.45	0.96
	全体	98	4.31	0.88
喜び	4ヶ月	35	4.37	0.84
	10ヶ月	32	4.34	0.94
	1歳半	31	4.19	0.87
	全体	99	2.38	1.03
発達心配	4ヶ月	35	2.69	0.99
	10ヶ月	33	2.33	0.99
	1歳半	31	2.10	1.04
	全体	99	2.10	1.09
育てにくさ	4ヶ月	35	2.06	1.08
	10ヶ月	33	2.27	1.21
	1歳半	31	1.97	0.98

が4.31と一番高かった。育児に対してのマイナス感情の中では疲れが一番高く、苛立ち、不安と続いた。発達を心配している平均得点は2.38、育てにくさを感じている平均得点は2.10であった。

月齢による得点の差を検討するために4ヶ月、10ヶ月、1歳半の3群で各サポート得点の一元配置の分散分析を行ったが、有意差は見られなかった。

2. 母親のライフスタイルの実態 (月齢ごとの割合)

以下、調査対象者のライフスタイル(主に育児に関する)について月齢ごとの結果を記す。

1) 趣味等を楽しめているか(表4・図1)

健診月齢ごとの結果を見ると1歳半児育児中の母親の楽しめている割合は35%であり一番低かった。4ヶ月児と10ヶ月児の割合はほぼ40%で同じであった。

2) サークルなどで定期的に会う仲間がいるか(表7・図2)

10ヶ月児育児中の母親は半数以上の方が仲間がいると回答。4ヶ月児と1歳半児は割合がほぼ45%で同じであった。

3) ほぼ子どもだけと過ごす日は週どのくらいか(表8・図3)

0～3日と4～5日に分類し結果をまとめた。4ヶ月児を持つ母親の4～7日の割合が高く半数以上であった。10ヶ月児を持つ母の人と会っている割合が多かった。

表6. 趣味を楽しめているか

	はい	いいえ
全体 (98人)	39人 (40%)	59人 (60%)
4ヶ月 (34人)	14人 (41%)	20人 (59%)
10ヶ月 (33人)	14人 (42%)	19人 (58%)
1歳半 (31人)	11人 (35%)	20人 (65%)

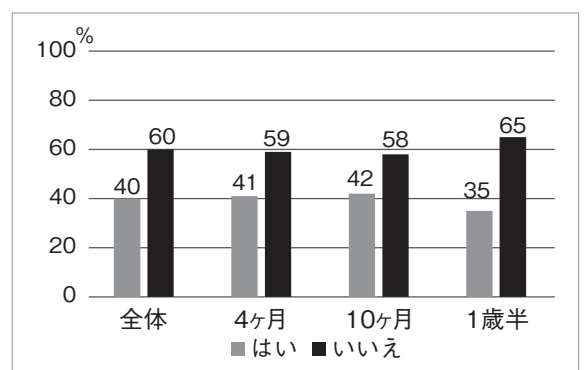


図1. 趣味等を楽しめている人の健診月齢別割合

4) 児童センター等の施設を利用しているか (表9・図4)

4ヶ月児を持つ母親の利用が一番少なく、次が1歳半であった。10ヶ月児のみ「はい」が「いいえ」を上回った。

5) 育児について専門家との相談を行っているか (表10・図5)

育児の専門家と相談を全体では約20%の母親が行っていた。具体的に利用している専門機関は

表7. 定期的に会う仲間がいるか

	はい	いいえ
全体 (98人)	51人 (52%)	47人 (48%)
4ヶ月 (34人)	15人 (44%)	19人 (56%)
10ヶ月 (33人)	22人 (67%)	11人 (33%)
1歳半 (31人)	14人 (45%)	17人 (55%)

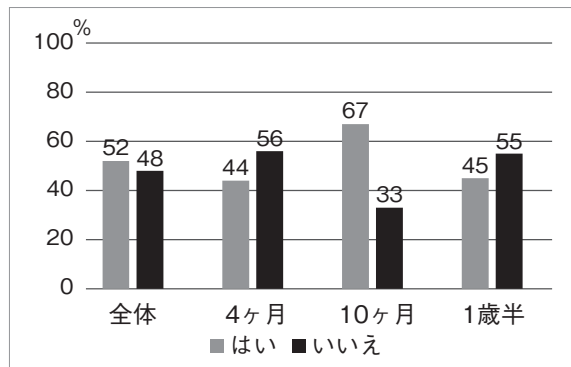


図2. 定期的に会う仲間がいる人の健診月齢別割合

表8. 一日ほほ子どもとだけ過ごす日がどのくらいあるか

	0~3日	4~7日
全体 (95人)	56人 (59%)	39人 (41%)
4ヶ月 (33人)	15人 (45%)	18人 (55%)
10ヶ月 (31人)	23人 (74%)	8人 (26%)
1歳半 (31人)	18人 (58%)	13人 (42%)

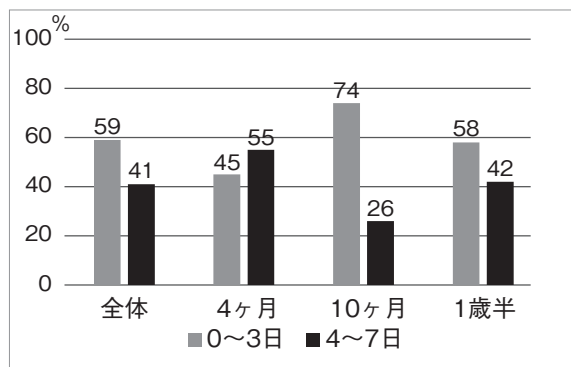


図3. ほほ子どもとだけ過ごす日の健診月齢別割合

調査しなかったため不明であるが10ヶ月児の相談割合が一番多かった。

6) 地域の育児サポートを利用しているか (表11・図6)

ファミリーサポートや一時保育の利用等を聞いたがほとんどの人が利用していなかった。4ヶ月児、10ヶ月児共に1人で、1歳半児のみ4人 (13%) であった。

表9. 児童センター等の施設を利用しているか

	はい	いいえ
全体 (94人)	31人 (33%)	63人 (67%)
4ヶ月 (34人)	5人 (15%)	29人 (85%)
10ヶ月 (31人)	19人 (61%)	12人 (39%)
1歳半 (29人)	7人 (24%)	22人 (76%)

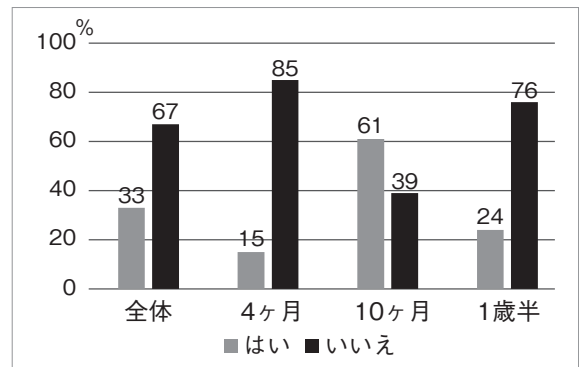


図4. 児童センター等の施設を利用している人の健診月齢別割合

表10. 専門家との相談を行っているか

	はい	いいえ
全体 (97人)	21人 (22%)	76人 (78%)
4ヶ月 (34人)	6人 (18%)	28人 (82%)
10ヶ月 (32人)	8人 (25%)	24人 (75%)
1歳半 (31人)	7人 (23%)	24人 (77%)

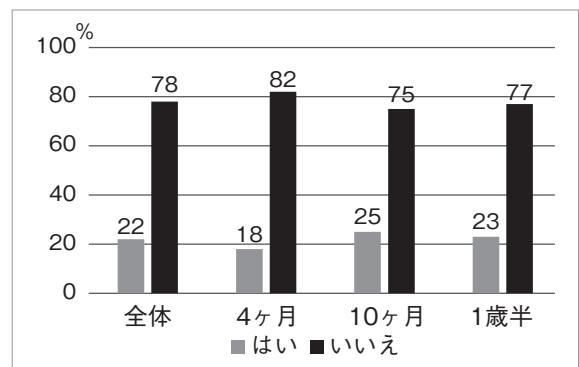


図5. 専門家との相談を行っている人の健診月齢別割合

7) 子育ての仲間がほしいと思っているか (表12・図7)

気軽に話ができる子育ての仲間を求めているかについては「はい」の割合がどの月齢でも「いいえ」より多かった。特に4ヶ月児を持つ母親の「はい」の割合が74%と高かった。

8) 「専門家との相談を希望する人」の割合 (表13・図8)

子育てに関して専門家との相談を希望するかに

表11. 地域のサポートを利用しているか

	はい	いいえ
全体 (97人)	6人 (6%)	91人 (94%)
4ヶ月 (34人)	1人 (3%)	33人 (97%)
10ヶ月 (32人)	1人 (3%)	31人 (97%)
1歳半 (31人)	4人 (13%)	27人 (87%)

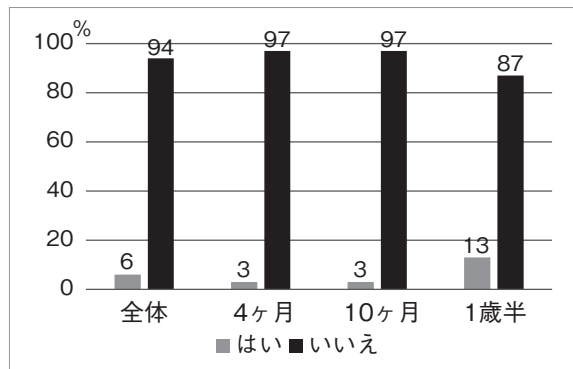


図6. 地域のサポートを利用している人の月齢別割合

表12. 子育ての仲間がほしいと思うか

	はい	いいえ
全体 (97人)	63人 (65%)	34人 (35%)
4ヶ月 (34人)	25人 (74%)	9人 (26%)
10ヶ月 (32人)	21人 (66%)	11人 (34%)
1歳半 (31人)	17人 (55%)	14人 (45%)

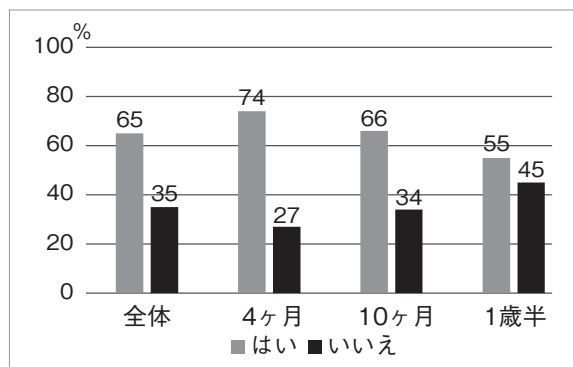


図7. 子育ての仲間がほしいと思っている人の健診月齢別割合

ついては、全体で47%、特に4ヶ月児を持つ母親の「はい」の割合が多かった。月齢が高くなると共に「はい」の割合は少なくなっていた。

9) 「家事・育児のサポートがほしいと思っている人」の割合 (表14・図9)

ほぼ半数の人が家事・育児等のサポートを求めている。月齢による割合の違いはほとんどなく、約半数の母親が生活への具体的サポートを必要としていた。

表13. 専門家との相談を希望するか

	はい	いいえ
全体 (94人)	44人 (47%)	50人 (53%)
4ヶ月 (33人)	19人 (58%)	14人 (42%)
10ヶ月 (30人)	14人 (47%)	16人 (53%)
1歳半 (31人)	11人 (35%)	20人 (65%)

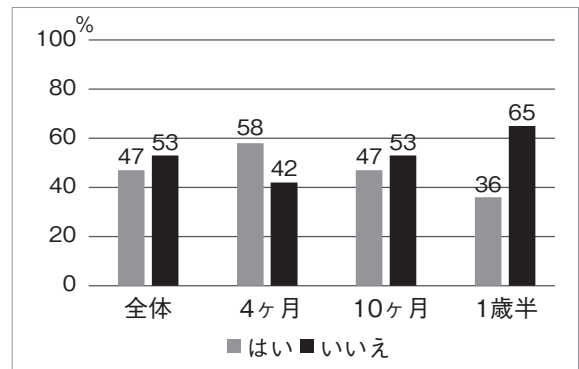


図8. 専門家との相談を希望する人の健診月齢別割合

表14. 家事や育児のサポートがほしいか

	はい	いいえ
全体 (95人)	49人 (52%)	46人 (48%)
4ヶ月 (34人)	18人 (53%)	16人 (47%)
10ヶ月 (30人)	15人 (50%)	15人 (50%)
1歳半 (31人)	16人 (52%)	15人 (48%)

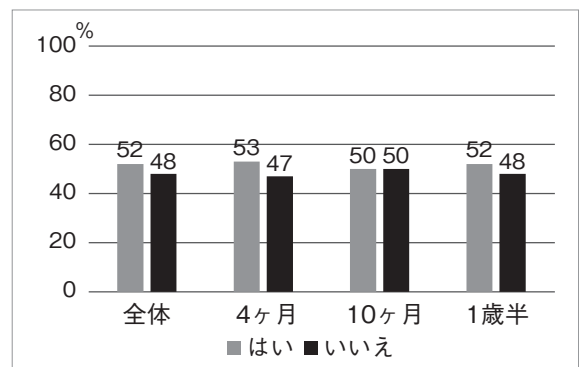


図9. 家事や育児のサポートがほしいと思っている人の健診月齢別割合

3. 育児に対する気持ちと最近の気分(POMS)の関係

育児に対する気持ちと最近の気分について(POMSの各因子)の相関を求めた(表15)。結果多くの部分に高い相関関係があった。特に.5以上の高い相関関係が認められた箇所は「育児の苛立ち」と「不安緊張」「怒り敵意」、「育児の疲れ」と「疲労」、「子どもに育てにくさを感じる」と「混乱」「不安緊張」であった。他にも育児疲れはPOMS

全てのマイナス気分の因子と.4以上の中程度の相関関係があった。

その他、「子どもの発達を心配している」と「不安緊張」に中程度の相関関係($r=.414p<.01$)、「子どもに育てにくさを感じる」と「抑うつ落ち込み」に中程度の相関関係($r=.485p<.01$)があった。「育児に喜びを感じる」に関してはPOMS因子との関係はほとんどなかった。

表15. 育児に対しての気持ちと現在の気分(POMS)の相関関係

	育児に対する気持ち					
	疲れ	苛立ち	不安	喜び	発達心配	育てにくさ
緊張不安	.482 **	.557 **	.479 **	-.118	.414 **	.544 **
抑うつ落ち込み	.446 **	.405 **	.343 **	-.079	.232 *	.485 **
怒り敵意	.402 **	.522 **	.450 **	-.132	.338 **	.397 **
活気	-.168	-.342 **	-.283 **	.245 *	-.229 *	-.393 **
疲労	.571 **	.447 **	.461 **	-.048	.329 **	.368 **
混乱	.482 **	.341 **	.455 **	-.225 *	.350 **	.522 **

** $p<.01$, * $p<.05$

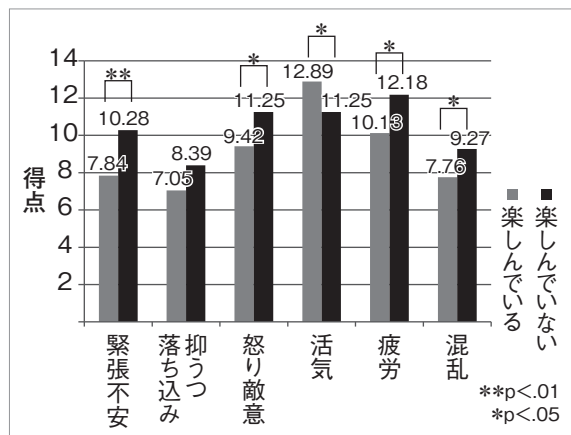


図10. 「趣味を楽しめているか」と最近の気分

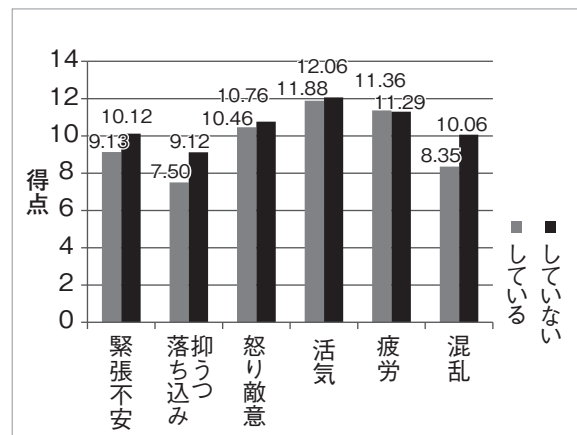


図12. 「仕事をしているかどうか」と最近の気分

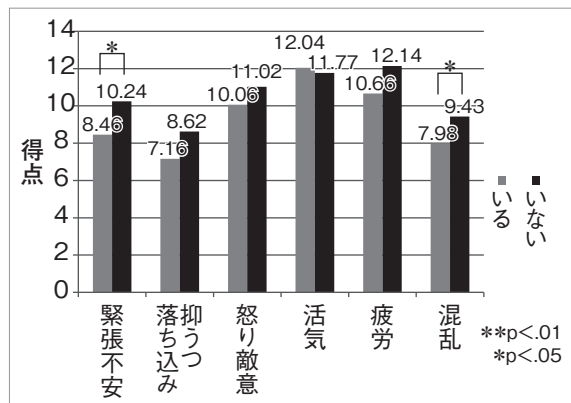


図11. 「定期的に会う仲間の存在」と最近の気分

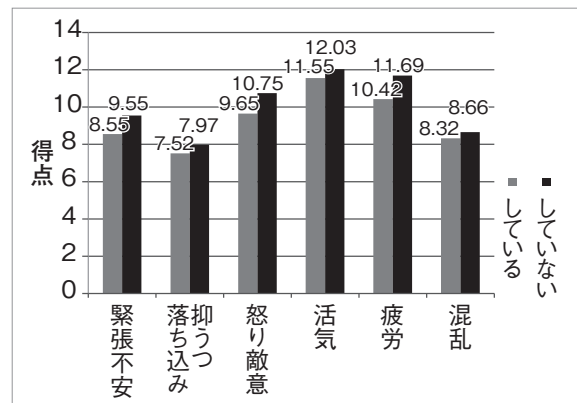


図13. 「子ども向け施設を利用しているか」と最近の気分

4. 趣味・仲間の存在・仕事・子ども向け施設の利用と最近の気分 (POMS)

調査対象者全体で平均の差の検定を行った(図10~13)。「趣味」を楽しんでいる群(39人)と楽しめていない群(59人)とで得点を比較したところ「緊張不安」で特に有意差があり($p<.01$)他にも「怒り敵意」「活気」「疲労」「混乱」で有意差があった($p<.05$)。「活気」以外は趣味を楽しんでいる人の方が得点が低かった。

次に「定期的に会う仲間の存在」がある群(51人)・なし群(47人)とで比較したところ「不安緊張」「混乱」に有意差があった($p<.05$)。仲間の存在がある人の方が得点が低かった。その他の部分も有意差はなかったが仲間がいる人の方がマイナスの気分に関連する因子の得点が低かった。

「仕事」をしている群(17人)・していない群(82人)との比較したところ結果有意差は出なかったが特「不安緊張」「抑うつ落ち込み」「疲労」「混乱」因子で仕事をしている群の方が得点が低かった。

「子ども向け施設の利用」をしている群(31人)としていない群(63人)では有意差はなかったものの利用している人の方が得点が低かった。

5. 自由記入欄のコメントのまとめ

「心配していること」についての自由記述を以下に記す。コメントはそれぞれ別の対象者からのものである。

“東京から引っ越してきて友達がいないので友達がほしい。同月齢のお母さんや子どもとの交流がほしい。成長がゆっくりで本人のペースと思いつつも心配している。着せる服がよく分からない。言葉が出なくて心配。双子なのでひきこもり状態になってしまっている。義家族との同居がストレス。”

内容は大きく3つの心配事に分類でき「交流がほしい」「発達等子どもに関することへの心配」「家族に関するストレス」であった。

6. 母子相談の現状について(担当保健師から)

母子相談を担当している保健師の方にインタビューを行った。以下に内容をまとめる。

「支所ごと相談を行っているが相談の必要性を感じ、常時相談できる場所を作った。生身の人間から大丈夫と言ってもらえることがお母さん達には大事ではないかと感じる。相談をしていて気掛かりなのは

子どもの育ちの幅を狭く捉えて心配しすぎている母親、生真面目で一生懸命すぎて自分を追いつめてしまっている母親(姑さんとの関係もあり)、市外から来たりももとの性格で友だちがうまく作れずに孤立している母親の存在である。今後も相談にのれるような機会を増やしていこうと考えているが、お母さん達にとっては横の繋がりも作れるといいのではないかとのご意見を頂いた。

V. 考察

1. 乳幼児育児中の母親を取り巻く状況とライフスタイルについて

核家族の割合が80%で基本的には夫婦のみで子育てをしている現状が分かった。そのため家事・育児への実際的な支援が得られにくく、特に子どもの月齢が低い母親は日中子どもと2人だけで過ごすことも多く孤立気味であることが考えられる。義父母と同居していてもそれがストレスとなることもあるので(自由記述より)核家族と育児ストレスが必ずしも関係するとは言えないが家族形態がほぼ核家族社会となった今、家族以外の人や場所からのサポートが必要かつ重要であると思われる。

趣味を楽しんでいる人は約40%であった。阿部の研究結果⁸⁾では趣味に時間を割いている母親は52%であり阿部の結果より割合が少なかった。半数以上の人趣味等に費やす気持ちや時間の余裕がないと考えられる。自分ための時間も持てるように頻繁でなくとも地域のサポートを活用することを考えてもよいのではないかと感じる。

他に、現在子育て仲間がいる人は約半数、仲間がほしいと思っている人は半数以上であった(重複あり)。特に4ヶ月児を持つ母親は人と接触が少なく孤独を感じており、同じ年ごろの子をもつ人と関わりたいと思っていることが推測される。専門家との相談についても約半数の人が相談を希望しているのに対し実際相談できている人は20%前後であった。何かしら不安を抱え相談のニーズがあるのに実際は相談に繋がっていない実態があるようだ。阿部の研究でも乳幼児健診でアンケート調査を行い、育児不安を抱える母親は「自分の悩みを聞いてくれる場」を求めていることが明らかとなっている⁹⁾。やはり核家族が多く近隣の人との繋がりが希薄になってきている今、気楽に話ができる仲間や不安や疲れを訴える場所を求めている人が多いのだと思われる。

また育児や家事のサポートを求めているにも関わらず利用している人は非常に少ないことも分かった。なぜ利用に結びついていないか、更に調査する必要があるが金銭的な面や利用の不安等があり、サポート制度があっても利用できにくいのではないかと考えられる。

2. 子どもの特徴に不安を抱える親への支援について

育児ストレスや育児不安と、最近の全般的な気分と分けて考えるのが適当かどうかについては過去に研究もされており今回は触れないが、本調査では育児に対する気持ちと日頃の気分とは関連があるという結果となった。特に子どもに育てにくさを感じている母親の疲れや混乱が強く、発達を心配している母親の緊張不安も高かったことから、子どもの特徴に不安を抱える親へのサポートが必要であると感じられた。今までに障害児や発達障害児を育てる母親のストレスは健常児を持つ母親に比べ優位に高いとする研究結果が示されてきている。特に刀根は、そのような子どもについて情報や対応スキルを伝える必要性を示唆している¹⁰⁾。他にも水野は子どもの気質がストレスに影響することを示し¹¹⁾、園田は母親の否定的養育態度と子どもの気質の育てにくさとの関係を明らかにしている¹²⁾。

乳幼児健診は子どもに対しての親の気持ちに耳を傾けられる良い機会であるので、強く心配される項目がなくとも母親が子どもの発達を心配していたり育てにくさを感じている場合はなるべく個別にゆっくりと話を聞き、必要があれば専門相談に繋がられるようなシステム作りができればよいと思われる。また保健師へのインタビューからも育児に対して母親が生真面目に考えすぎていたり、発達の幅を余裕をもって捉えることができないことが不安に繋がっていることが推測できた。そのような母親の気持ちに寄り添い、安心を与えられるような支援が求められていると感じた。

3. 最近の気分（気持ちの健康度）に関連する状況の分析から考えられること

結果から「趣味」「仲間の存在」が不安や混乱の解消に繋がることが分かった。阿部の研究からも、趣味に時間を割いている母親は育児不安が弱いことや、外出する頻度が高いほど育児不安が弱くなる傾向が示されている⁸⁾。こういう結果から、自分のやりたいことができている状況であると育児

にのみ気持ちが捉われず不安が軽減されるのだと考えられる。

「仲間の存在」に関しては渡辺が育児仲間の存在が育児不安の緩和要因として作用していることを明らかにし¹³⁾、申らの研究は育児に関して気軽に相談できる人がいないことは育児困難感と関連すると示している¹⁴⁾。やはり乳幼児育児中の孤立気味な母親にとっては、子どもについての情報を共有したり気持ちを通じ合える機会や場があることが不安の減少に繋がるのだと考えられる。インタビューにもあったが、生活地域に慣れていない人や人間関係作りが得意でない人が孤独で不安を感じている傾向があるため、育児で孤立しないように仲間作りのきっかけを提供するような支援が必要なのではないかと思われる。

また「仕事をしている人」の方がやや気持ち的には安定していた。仕事と育児不安の関係については仕事を持っている母親の方が育児不安が低いことが牧野らの研究¹⁵⁾から、専業主婦の方が母親の非統制的養育態度に影響することが園田の研究から¹²⁾示されており、本調査はこれらの結果と類似する結果となった。他にも過去に専業主婦の方が育児ノイローゼが多い¹⁶⁾とした結果もあり、特に子育てにのみ向き合っている専業主婦の母親に対して第三者からのフォローが大切であると考えられた。

4. 今後の課題

今回の調査では対象人数が少なかったためできる分析に限られ、差の検定や健診別の分析等が効果的に行われなかった可能性もある。今後は対象者を増やして第1子と第2子の比較や、家族からのサポートについても更に深く追求していきたい。また、求めているのに相談に繋がっていない要因やサポートが活用できていない要因を探り、必要な時に外との繋がりを持てるような支援を行政と共に考えたい。地域も松本市に拡大して情報を収集し、母子相談に関わっているその他の関係者からも直接課題やニーズを探りたい。

そしてまずは臨床心理士としてできる有効な支援をできるところから行っていきたいと考えている。現在は、仲間作りの支援を市と連携して参加者を募り行う予定である。

VI. まとめ

4ヶ月健診、10ヶ月健診、1歳半健診を受診した

母親を対象に育児に関する生活の実態を調査し、同時に現在の気分について質問紙を実施した。結果、半数以上の方が子育ての仲間を求めていること、約半数の方が専門家との相談を希望しているが相談に繋がっている人が少ないこと、約半数の人が家事育児の実際的なサポートを求めているが実際はほとんど利用していないことが分かった。

また子どもの発達を心配していたり育てにくさを感じている人の疲れや混乱が高いことが明らかになり、ここから親が子どもの特徴に不安を感じている場合には特にサポートが必要であると考えられた。その他「仕事」や「地域の子供向け施設の利用」が心の健康にプラスに関係することが示唆され、「趣味」「仲間の存在」が不安や混乱の解消に繋がることが示された。

以上、乳幼児育児中の母親は孤立気味な環境のなかで人との繋がりや専門的なサポートを求めていることが明らかとなった。

謝辞

この研究を進める上で協力して下さった塩尻市健康づくり課の方々、調査全てにおいて快く力を貸して下さったカウンセリングルームあかりの上平加奈子様、調査に協力して下さった対象者の皆様、本当にありがとうございました。

文献

- 1) 厚生労働省, 子ども子育て支援児, 虐待防止対策, 児童虐待相談の対応件数及び虐待による死亡事案件数の推移, (2015), http://www.crc-japan.net/contents/situation/pdf/situation_graph01.pdf (閲覧日2016.5.1)
- 2) 牧野カツコ, 「乳幼児をもつ母親の生活とく育児不安」『家庭教育研究所紀要』3, pp.34-56 (1982)
- 3) 吉田弘道, 「親のメンタルヘルス (1) 育児不安」『子育て支援と心理臨床』1, pp.104-107 (2010)
- 4) 吉田弘道, 山中龍宏, 巻野悟郎, 太田百合子, 山口規容子, 牛島廣治, 「育児不安尺度の作成に関する研究 その1—4・5か月児, および, 10・11か月児の母親用モデル—」『小児保健研究』72 (5), pp.680-689 (2013)
- 5) 吉田弘道, 山中龍宏, 巻野悟郎, 太田百合子, 山口規容子, 牛島廣治, 「育児不安尺度の作成に関する研究 その2—1歳半児, および, 2歳児の母親用モデル—」『小児保健研究』72 (5), pp.690-698 (2013)
- 6) 吉田弘道, 「育児不安尺度の作成に関する研究 その3—3歳児, および, 4歳児の母親用モデル—」『小児保健研究』72 (6), pp.780-788 (2013)
- 7) 吉田弘道, 「育児不安研究の現状と課題」『専修人間科学論集心理学篇』2 (1), pp.1-8 (2012)
- 8) 阿部範子, 「母親のライフスタイルおよび充実感と、育児不安の関係」『日本赤十字秋田短期大学紀要』12, pp.2-6 (2007)
- 9) 阿部範子, 「育児不安を持つ母親が求める子育て支援サービス」『日本赤十字秋田短期大学紀要』14, pp.23-27 (2009)
- 10) 刀根洋子, 「発達障害児のQOLと育児ストレス—健常児との比較—」『日本赤十字武蔵野短期大学紀要』15, pp.17-23 (2002)
- 11) 水野里恵, 「乳幼児の子どもの気質 母親の分離不安と後の育児ストレスとの関連: 第一子を対象にした乳幼児の縦断研究」『発達心理学研究』9, pp.56-65 (1998)
- 12) 園田菜摘, 「母親の育児不安に関する研究: サポート、子どもの気質、養育行動との関連」『横浜国立大学教育人間科学部紀要』14, pp.41-47 (2012)
- 13) 渡辺弥生, 石井睦子, 「母親の育児不安に影響を及ぼす要因について」『法政大学文学部紀要』51, pp.35-46 (2005)
- 14) 申沙羅, 山田和子, 盛岡郁晴, 「生後2~3か月児がいる母親の育児困難感とその関連要因」『日本看護研究会雑誌』38 (5), pp.33-39 (2015)
- 15) 牧野カツコ, 中西雪夫, 「乳幼児をもつ母親の育児不安—父親の生活および意識との関連」『家庭教育研究所紀要』6, pp.11-24 (1985)
- 16) 榎本妙子, 福本恵, 堀井節子, 小松光代, 塩見武雄, 「育児不安の実態と関連要因の検討 (第2報) —育児不安測定項目の因子分析—」『京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要』8 (2), 163-172 (1999)