

母親の心の健康

チェックシート

ハンドブック

清水 嘉子  
Shimizu Yoshiko



育児相談をされる専門職者の皆さまに  
健康チェックシートをご活用いただくための  
ハンドブックです！

MOTHERS' PSYCHOLOGICAL HEALTH CHECKSHEET (MPHC)

Parade Books

## まえがき

育児中の母親の心の健康は、子どもや家族にとって大切なことです。母親の心の状態は、子どもとの関わりに反映します。家族や周囲のサポート者との関係性にも影響し合っていくものです。子育ては、人として成長していくうえでの発達課題でもあり、子どもが大人になって親世代になったときにも影響すると考えられています。

そこで、育児している母親への支援をしっかりと行っていくために、育児の研究に取り組んできました。子どもが生まれてから小学校入学前までの子どもの育児をしている母親を対象として、育児ストレスの研究を行いました。さらに、育児幸福感の研究を行いその成果を著書（育児で感じる幸せな気持ち 育児幸福感<sup>1)</sup>）として出版しています。これらの研究成果をふまえて「母親の心の健康チェックシート」の開発に取り組みました。

今回紹介する「健康チェックシート」は、育児相談時に活用することで、育児する母親の気持ちや思いを引き出し、母親の育児ストレスや育児幸福感の状態を知ることができます。そして母親の育児ストレスを減らし、育児幸福感を増やすことへの支援を行うことが可能となります。つまりは、母親の心の健康を保つことに役立てることが出来ます。

本ハンドブックでは、「健康チェックシート」の全体像や成り立ちについて説明すると共に、チェックシートを育児相談に活用した事例を紹介しています。チェックシートの使い方や注意点、相談時のかかわりの意図や対応などについて解説しています。また、チェックシートの普及版として、「母親の心の健康チェックシート（MPHC）乳児版／幼児版」を掲載しています。

本ハンドブックを活用していただき、育児する母親の心の健康への支援が広がることを願っています。

# 目次

まえがき

## I 母親の心の健康チェックシート

1 母親の心の健康チェックシートの作成 .....	1
2 健康チェックシートの名称 .....	2
3 健康チェックシートの特徴 .....	2
4 個人プロフィール表 .....	3
5 健康チェックシートの採点方法 .....	5

## II 健康チェックシートを構成する尺度

1 因子の命名 .....	7
1-1 育児幸福感短縮版尺度 (CHSS) .....	7
1-2 育児ストレス短縮版尺度 (CSSS) .....	9
2 解釈と対応 .....	11
2-1 育児幸福感 .....	11
育児の喜び .....	11
子どもとの絆 .....	12
夫への感謝 .....	13
2-2 育児ストレス .....	14
心身的疲労 .....	14
育児不安 .....	15
夫の支援のなさ .....	16

## III 健康チェックシートの活用

1 活用時の心得 .....	17
2 相談の進め方 .....	18
3 健康チェックシートの活用事例 .....	19
3-1 事例1 .....	20
健康チェックシートの解説	
3-2 事例2 .....	44
健康チェックシートの解説	

## IV 健康チェックシート 乳児版/幼児版

1 健康チェックシートの問題点と修正 .....	71
2 健康チェックシート 乳児版/幼児版 .....	72
「乳児版」母親の心の健康チェックシート (MPHC) .....	73
「幼児版」母親の心の健康チェックシート (MPHC) .....	74

引用文献..... 75

あとがき..... 76



# I 母親の心の健康チェックシート

## 1 母親の心の健康チェックシートの作成

育児をしている母親の心理状態を診断評価する尺度には、エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) <sup>2)</sup> が広く用いられています。これは評価得点に左右されることから、対象をしっかりと捉えることがおきざりにされる可能性があります。産後うつの高リスク者をピックアップする一次ツールとしては有効といえます。

しかし残念ながら、うつ病の高リスク者をピックアップすることは、あくまでも児童虐待予防の視点であり、母親のポジティブな感情を大切にそれらを積極的に引き出す支援にはつながりにくいと考えます。またその他の尺度には、子どもとの愛着をとらえる尺度 <sup>3)</sup> や母性心理質問紙 <sup>4)</sup>、PSI 育児ストレスインデックスなどがありますが <sup>5)</sup>、いずれも母親としての役割に着目しており、主に子どもに対する感情をとらえるものです。子ども総研式育児支援質問紙 <sup>6)</sup> は、母親自身の心理状態に加えて子どもの年齢に応じた項目が作成されており、対象となる子どもや夫との関係において回答するものとなっています。

そこで従来の尺度とは異なった、母親の心理的な健康状態を知るためのチェックシートを作成しました。これは、先に行った研究で開発した育児ストレス短縮版尺度 <sup>7)</sup> と育児幸福感短縮版尺度 <sup>8)</sup> に基づいた 29 項目の質問によって構成されています。実際、この「健康チェックシート」を用いて育児ストレスや育児幸福感に関する母親の気持ちを受け止め、母親が抱える課題について一緒に考えることが可能となります。この「健康チェックシート」を用いて研究的に取り組み <sup>6</sup> か月、1 歳半、3 歳の母親の心の健康についてまとめた論文を参照して下さい <sup>9)10)11)21)</sup>。



## 2 健康チェックシートの名称

正式名称は『母親の心の健康チェックシート－Mothers' Psychological Health Checksheet (MPHC)－』と呼びます<sup>12)</sup>。

このハンドブックでは、「健康チェックシート」と記述しています。

## 3 健康チェックシートの特徴

- 母親の生活に則した現実的なツールです
- 意図的な介入を可能にする
- 母親の心理的な状態を母親自身も認識できる
- 子どもの成長に伴った母親の心理的な変化がわかる



基となる尺度を作成する段階では、2~6歳の子どもをもつ母親を対象としましたが、育児している特定の子どもとの関係を母親が回答することとは異なり、子育て全般を通して感じている母親の心理状態に着眼している点では現実的なツールといえます。項目に対する一つ一つについて確認しながら、母親の気持ちや思いを相談の中で引き出していくことで、育児ストレスを減らして育児幸福感を増やすことへの支援につなげることができます。

相談者に加えて、母親の心理的な状態を母親自身が認識できる点では、この「健康チェックシート」を用いた育児相談が有益だと考えます。さらに、継続的にこのシートを用いて相談を行うことで客観的に母親の心理的な変化を知ることにもつながります。特にパーセントイルにより、一般的な母親の傾向から見た特徴を捉えることができます。



## 4 個人プロフィール表

### 算出に使用したデータ

母親の育児に伴う心理状態を診断するため、育児幸福感短縮版尺度 Childcare Happiness Short Scale (CHSS)、および育児ストレス短縮版尺度 Childcare Stress Short Scale (CSSS) の各下位尺度得点を、パーセンタイルに変換するための個人プロフィール表を作成しました。

各下位尺度得点のパーセンタイルを算出したデータは、東京近郊にある県に所在する人口 3~5 万規模の中核都市 A、B 市における調査で収集したものです。これらのデータの基本統計量と  $\alpha$  係数を表しています (表 1)。



表 1 CHSS と CSSS の下位尺度の記述統計量と  $\alpha$  係数

	CHSS			CSSS		
	育児の喜び	子どもとの絆	夫への感謝	心身的疲労	育児不安	夫の支援のなさ
	5 項目	4 項目	4 項目	6 項目	6 項目	4 項目
人数	675	669	662	672	673	656
平均値	23.04	17.89	16.77	14.79	12.44	9.43
標準誤差	0.10	0.09	0.14	0.23	0.19	0.17
中央値	24	19	18	15	12	9
最頻値	25	20	20	6	6	4
標準偏差	2.56	2.44	3.48	5.89	4.98	4.36
分散	6.56	5.96	12.09	34.73	24.79	19.01
歪度	-1.90	-1.46	-1.64	0.31	0.69	0.51
尖度	4.79	2.25	2.81	-0.64	0.10	-0.58
範囲	17	14	16	24	23	16
最小値	8	6	4	6	6	4
最大値	25	20	20	30	29	20
$\alpha$ 係数	0.82	0.77	0.86	0.88	0.82	0.88





## 留意点

CHSS の下位尺度項目の記述統計量の最頻値からも分かるように（表1）、本尺度には天井効果がでているため、下位尺度得点の値の解釈には、実際に回答した母親の面接時の様子も考慮して判断する必要がありますと考えます。正解・不正解はないので感じたとおりに考え込まずに回答することを伝えます。面談での聞き取りでなく、直接母親が記入する場合には、その旨を依頼する文面に明記しておきます。

## 言葉の意味

同じ言葉でも人によって少し違った解釈をすることがあります。ここでは言葉の意味を次のように考えます。

- 喜び 素直にうれしいと思う心
- 誇り 自慢したい気持ち 誇らしく思う心
- 勇気 ものおしせずに立ち向かう気力
- 希望 将来の幸せを思うことで心の中が明るくなれるもの
- 愛情 深く愛するあたたかな心
- 感謝 心にありがたく感じる心





## 5 健康チェックシートの採点方法

「健康チェックシート」は回答後、採点が簡易にできるように構成しました。また、個人プロフィール<sup>注i</sup>のCHSS得点とCSSS得点は、採点表から出た各下位尺度得点の値がそれぞれ、どれ位のパーセンタイル値に相当するか分かるように配列してあります。なお、個人プロフィール表の値は、それぞれの得点の表す意味により、CHSSは最大値から始まり、CSSSは最小値から始まるようにしています。

つまり、上部に個人の得点がプロットされているほど健康的であると解釈できるように作成しています<sup>12)</sup>。

『母親の心の健康チェックシート』をご覧ください（表2）。

Q1とQ2の質問(1)から(29)に○を付けた数値を、採点表の記入欄に書き入れ、A～Fの各合計点を出します。その得点を個人プロフィール記入表の、A～Fの得点に○をして、それぞれの得点をパーセンタイル<sup>注ii</sup>に変換します。



<sup>注i</sup> 個人プロフィール表（CHSS）子どもとの絆の（ ）内の点数について該当する質問項目は4問で最大値は20となります。しかし、乳児をもつ母親の場合4問中2問が無回答となるケースが生じたため、この場合の評価得点は（ ）で表示してあります。

<sup>注ii</sup> 全体を100として小さい方から数えて何番目になるのかを示します。数値で、50パーセンタイルが中央値です。つまり、「30パーセンタイルの人」は「100人のうち小さいほうから数えて30番目」ということになります。







## II 健康チェックシートを構成する尺度

### 1 因子の命名

#### 1-1 育児幸福感短縮版尺度 (CHSS)

育児幸福感短縮版尺度 (CHSS) の作成の過程で、集約された因子を踏まえて因子名を命名しました (表3、表4)。

表3 CHS 短縮版の確認的因子分析(モデル1及び2)の結果と各項目平均値(SD)

	モデル1	モデル2	n=637 平均値(SD)	
<b>第1因子 育児の喜び</b>				
子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びである。	0.71	0.68	4.83	(0.45)
生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。	0.72	0.74	4.79	(0.53)
子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。	0.71	0.74	4.73	(0.60)
子どもに生きる勇気をもたらしている。	0.74	0.70	4.47	(0.78)
子どもそのものが希望である。	0.69	0.69	4.23	(0.89)
日に日に必要とされ親という実感がわいてきて、子どもに愛情を感じる。	0.78	--	4.50	(0.77)
子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる。	0.49	--	4.93	(0.28)
子どもと一緒にいるだけで幸せだ。	0.62	--	4.59	(0.62)
子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ。	0.51	--	4.87	(0.37)
子どもを育てていることで、人間的に成長させてもらっていると感じる。	0.55	--	4.68	(0.62)
<b>第2因子 子どもとの絆</b>				
いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくと安心する。	0.87	0.82	4.47	(0.84)
子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる。	0.71	0.73	4.49	(0.81)
子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りに感じる。	0.60	0.64	4.63	(0.62)
叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。	0.53	0.56	4.29	(0.88)
どんなに叱っても「お母さん大好き」と一日に何回も言ってくれ、子育てしていて唯一安心する。	0.75	--	4.15	(1.02)
<b>第3因子 夫への感謝</b>				
夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。	0.81	0.82	4.36	(1.04)
夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している。	0.79	0.80	3.89	(1.21)
夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。	0.81	0.80	3.90	(1.09)
夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。	0.75	0.74	4.61	(0.78)
夫や周りの人が協力してくれたとき感謝の気持ちが湧いてくる。	0.60	--	4.61	(0.68)
	因子間相関		モデル1	モデル2
	第1因子 v.s.第2因子		0.67	0.69
	第1因子 v.s.第3因子		0.43	0.40
	第2因子 v.s.第3因子		0.30	0.30

note: 上記の因子負荷量と相関の推定値はすべて  $p < 0.001$  で有意

表4 モデルの適合度の比較

モデル適合度	$\chi^2$	df	GFI	AGFI	AIC
モデル1: 3因子モデル(20項目)	864.9	167	0.863	0.828	950.9
モデル2: 3因子モデル(13項目)	411.8	62	0.902	0.856	469.8

note: GFI= goodness of fit index, AGFI= Adjusted goodness of fit index, AIC= Akaike's information criterion.



尺度は開発の途上において母親の質的な記述から<sup>13)</sup>、段階を踏んで<sup>14)</sup>各因子の短縮版を作成し、因子項目の解釈を行いました<sup>7)</sup>。

### 第1因子 「育児の喜び」

「子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びである」「生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい」などの前尺度項目からなり、日々の育児の中で母親を感じる全般的な喜びとして「育児の喜び」と命名しました。この第1因子の項目は、前尺度（CHS）では、「希望と生きがい」、「親としての成長」、「必要とされること」、「出産や子育ての意義」といった多様な因子（下位尺度）の項目からなります。

### 第2因子 「子どもとの絆」

「いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する」、「子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる」など、子どもと母親あるいは他者との間に起こった出来事から、母親と子どもとの関係のゆるぎなさを実感して安堵する気持ちを表した因子と解釈して、「子どもとの絆」と命名しました。この因子の項目は、前尺度（CHS）の主に「必要とされること」の下位尺度項目でした。

### 第3因子 「夫への感謝」

「夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ」、「夫が疲れて帰ってきてても、今日の子どもの様子を尋ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している」など、子育てを通して夫や周りの人からの協力に対する感謝、そして子どもを通して感じる夫婦や家族の絆や誇りといった間接的な育児幸福感です。これらの因子の項目は、前尺度（CHS）の「夫への感謝の念」と同じものですが、尺度の名前を簡易にし、「夫への感謝」と命名しました<sup>7)</sup>。



## 1-2 育児ストレス短縮版尺度 (CSSS)

育児ストレス短縮版尺度 (CSSS) の作成の過程で、集約された因子を踏まえて因子名を命名しました (表 5)。

表 5 育児ストレス短縮版尺度 16 項目の因子パターン行列 (最尤法, プロマックス回転) と因子行列

n = 673

	1	2	3	平均値	SD
<b>1 心身的疲労 (<math>\alpha = 0.79</math>)</b>					
育児のために睡眠不足の日々が続いている。	<b>0.80</b>	-0.14	-0.04	12.59	24.22
育児で身体の疲れが溜まっている。	<b>0.75</b>	-0.03	0.07	11.95	23.75
子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる。	<b>0.75</b>	-0.01	0.04	13.06	27.01
子どもの世話で他のやりたいことができない。	<b>0.73</b>	0.09	-0.09	12.09	24.79
子どもの世話で自分の自由がきかないことがとてもつらい。	<b>0.70</b>	0.16	0.01	12.04	23.84
夜間、育児のために何度も起きなければならなくて困っている。	<b>0.66</b>	-0.04	-0.01	12.32	24.92
<b>2 育児不安 (<math>\alpha = 0.82</math>)</b>					
同じ年頃の子どもの様子を知って我が子が劣っているのではと不安に思う。	-0.06	<b>0.8</b>	-0.06	1079	18.23
子どもの性格に気がかりがある。	-0.02	<b>0.66</b>	0.01	1067	18.44
子どもの知的能力に気がかりがある。	-0.09	<b>0.65</b>	0.03	1069	18.70
子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。	-0.03	<b>0.61</b>	-0.02	1024	17.74
子どもにどう接していいかわからない。	0.05	<b>0.6</b>	0.05	1012	16.76
育児のことを考えると漠然とした不安を感じる。	0.16	<b>0.57</b>	0.01	9.85	16.96
<b>3 夫の支援のなさ (<math>\alpha = 0.88</math>)</b>					
夫が子育てに協力的ではない。	-0.05	-0.06	<b>0.89</b>	7.08	10.9
夫が子どもよりも自分の生活を中心に考えている。	0.00	-0.07	<b>0.83</b>	6.81	10.64
夫が私の育児生活の苦勞を理解してくれない。	0.06	0.08	<b>0.78</b>	7.06	10.77
夫の子育ては不完全でかえって迷惑なことをする。	-0.02	0.08	<b>0.70</b>	7.35	11.92
因子相関					
	1	2	3		
1 心身的疲労	1	0.434**	0.385**		
2 育児不安		1	0.313**		
3 夫の支援のなさ			1		



尺度は開発の途上において母親の質的な記述から<sup>15)</sup>、段階を踏んで<sup>16)17)</sup>各因子の短縮版を作成し、因子項目の解釈を行いました<sup>8)</sup>。

### 第1因子 「心身的疲労」

「育児のために睡眠不足の日々が続いている」「育児で身体の疲れがたまっている」「子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる」などの前尺度 (CHS) 項目からなり、この因子は身体的な疲労や心的束縛感と解釈して「心身的疲労」と命名しました。

### 第2因子 「育児不安」

「同じ年頃の子どもの様子を知ってわが子が劣っているのではと不安に思う」「子どもの性格に気がかりがある」「育児のことを考えると漠然として不安を覚える」などの前尺度 (CHS) 項目からなり、母親が持つ子どもの所々の発達への不安、および育児の漠然とした不安であると解釈して「育児不安」と命名しました。

### 第3因子 「夫の支援のなさ」

「夫が子育てに協力的でない」「夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている」「夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない」などの前尺度 (CHS) 項目からなります。子育てにおいて夫からサポートが得られていないことからくるストレスと解釈して、「夫の支援のなさ」と命名しました。





## 2 解釈と対応

### 2-1 育児幸福感



#### 育児の喜び

日々の育児の中で母親を感じる全般的な喜びの気持ちをさしています。子どもがいることへの感謝の気持ちや、子どもから勇気をもたらしていると感じ、子どもが希望であり、自分が出産できたことに誇りと自信の気持ちを持っていることを確認する項目です。

#### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、育児の喜びの気持ちをどのような時に感じるのか、どうしてそのように感じるのか、その時の気持ちや感じる頻度など聞いていく中で、母親自身が感じている育児の喜びを確かなものとなるように、その気持ちを認め受け止めていきます。

#### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、そのことを責めるのではなく、いつもどのような気持ちでいるのか、そのような気持ちを感じる場合はどのような時なのか、そしてその頻度などを聞いていく。母親の心の中にある育児しているの気持ちを引き出すことが大切になります。そうした気持ちがあることを認め受け入れていきます。さらに育児の喜びを感じられると思われる場面を例に挙げながら、母親自身が感じられていない育児の喜びの気持ちに気付くことが大切になります。



Dotted lines for writing.



## 子どもとの絆

母親が感じる子どもとの絆に対する受け止めをさします。母親が子どもとの関係において絆が深まっているか、強くなっているかなどを示すものです。母親と子どもとの関係のゆるぎなさを実感し安堵する気持ちであり、子どもとのかかわりの場面から、子どもが自分に対してどのような気持ちを持っているのか確かめたり、感じたりすることから得られる気持ちです。

### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、子どもとの絆をどのような時に感じるのか、どうしてそのように感じるのか、その時の気持ちや感じる頻度などを聞いていきます。子どもとの絆に対する気持ちを認め受け止めることで、母親自身が感じている子どもとの絆に対する気持ちを確かなものとなるようにしていきます。

### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、そのことを責めるのではなく、いつもはどのような気持ちでいるのか、そのような気持ちを感じる場合はどのような時なのか、そしてその頻度などを聞いていきます。母親の心の中にある育児しているの気持ちを引き出すことが大切です。そうした気持ちがあることを認め受け入れていきます。さらに、子どもとの絆に関する気持ちが感じられると思われる場面を例に挙げながら、母親自身が感じられていない子どもとの絆の気持ちに気付くことが大切になります。



## 夫への感謝

子育てを通して夫や周りの人からの協力に対する感謝、そして子どもを通して感じる夫婦や家族の絆や誇りといった間接的な育児に対する幸福感をさします。夫の育児している自分に対する具体的な協力や理解について、夫の生活態度など日常の生活から感じ取るのが大きいといえます。

### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、夫への感謝の気持ちはどのような時に感じるのか、どうしてそのように感じるのか、その時の気持ちや感じる頻度など聞いていきます。母親自身が感じている夫への感謝の気持ちが確かなものとなるように、その気持ちを認め受け止めていきます。

### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、そのことを責めるのではなく、いつもどのような気持ちでいるのか、そのような気持ちを感じる場合はどのような時なのか、そしてその頻度などを聞いていきます。母親の心の中にある夫に対する気持ちを引き出すことが大切です。そうした気持ちがあることを認め受け入れていきます。さらに、夫に対する感謝の気持ちを感じると思われる場面を例に挙げながら、母親自身が感じられていない夫の存在や支援に気づき、そのことに対する感謝の気持ちをもつことが大切になります。



## 2-2 育児ストレス



### 心身の疲労

母親が育児していて感じる身体的な疲労や心的束縛感をさします。睡眠不足、体調が悪くても育児を代わりにしてくれる人がいない、子育てから離れて息抜きする時間がない、疲労の実感があるなど、心と体にかかる疲労感全般を表します。

#### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、心身の疲労をどのような時に感じるのか、どうしてそのように感じるのか、その時の気持ちや感じる頻度、症状など聞いていく中で、母親自身が感じている心身の疲労を認め受け止めていきます。母親の心の中にある育児しているの気持ちを引き出すことが大切です。そうした気持ちがあることを認め受け入れていきます。さらに、サポート者の有無、具体的に助けられていることは何か、どうしてほしいのかなど、母親の心身の疲労を和らげるための対応も考えてみます。または母親自身の気持ちの持ち方や、もっとサポートをお願いしてよいのだということにも気づいてもらいます。

#### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、どのようにサポートされているのか、どのように物事を受け止めているのか、母親の心身の疲労がない状態を受け止めていきます。母親の生活上の工夫や母親の物事のとりえ方などで良いところを評価していきます。



## 育児不安

母親が持つ子どもの所々の発達への不安、および育児の漠然とした不安をさします。子どもの発達、性格、漠然とした不安な気持ちなど、育児している母親が常に持つ気持ちです。漠然としている不安も含めて、不安に対する内容や、対象など、発達に伴うものや他の子どもとの比較におけるものも含めます。

### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、育児不安は多くの母親が感じているものであることを伝えます。そのような気持ちをどのような時に感じるのか、どうしてそのように感じるのか、その時の気持ちや感じる頻度など聞いていく中で、母親自身が感じている育児不安の気持ちを認め受け止めていきます。具体的な不安に対しては、助言をしていきます。

### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、今の子育てがうまくいっていること、子どもさんが順調に成長していることなどを伝えるとともに、お母さんの子育てに対する努力を認めていきます。また、母親がサポートされているからこそ安心した育児ができていることを伝えます。



## 夫の支援のなさ

子育てで夫からサポートが得られていないことからくるストレスをさします。育児している自分に対する具体的な夫の協力や理解、生活態度など日常の生活から感じ取るものが大きいのです。

### あてはまる場合

あてはまると答えた場合、夫からの支援が得られていないこと、そのことに対する母親の気持ちを確認します。その上で、夫に対して求めているものについて確認するとともに、夫のできている部分にも気が付くことができます。夫に対して求めていることの内容や、できることへの期待に関する気持ちを確認します。そうした気持ちの背景にあるものを聞いていきます。母親の気持ちを受け入れながら、期待の程度を少し引き下げることや、考え方の修正が可能かどうか確認していきます。今の、夫の生活や支援の状況を聞き出し、母親が気づいていない夫の気持ちや行動を理解し支えられていることに気づき、感謝の気持ちをもてるようにかかわります。

### あてはまらない場合

あてはまらないと答えた場合、夫からの支援の内容や頻度を確認し、そのような気持ちをどのような時に感じるのか、どうしてそのような感じるのか、支援が受けられていることへの気持ちや感じる頻度など聞いていく中で、母親自身が感じている夫からの支援に対する気持ちを認め受け止めていきます。夫からの支援に対する感謝の気持ちをより確かなものにするとともに、支援を受けられていることには、母親の夫へのかかわりがうまくできていることを伝えます。



# Ⅲ 健康チェックシートの活用

## 1 活用時の心得



育児相談時に面談者（相談を受ける専門職者）が聞き取りながら回答を求めていきます。その際、一つ一つの質問項目に対して、母親に評価段階を確認した後、面談者は母親から様々な状況を確認し、質問に関連した思いを聞き出しながら進めます。

母親の気持ちを知るために、育児幸福感や育児ストレスの項目をきっかけに、その気持ちや関連している育児事情に注目しながら相談を深めていくことで、育児幸福感を高め育児ストレスの対応に結びついた支援に通じるものとなります。そして、評価得点の高い項目や低い項目に着目しながら母親の気持ちを引き出していきます。最終的には、母親と面談者が各下位項目得点を個人プロフィール表に基づいて確認し、改めて相談を進めていきます。特に基準となる値との比較により評価レベルが下方に位置している場合は、過度な不安とならないよう留意します。

ここで大切なことは、評価得点ではなく、評価項目にまつわる事情や思いを引き出しながら相談を進めていくことにあります。相談の最後には、「健康チェックシート」の項目以外に心配や確認したいことがないか確認して、それらにも相談にのります。加えて育児幸福感を高める働きかけの質問（表6の3）ができるとうれいでしょう。



## 2 相談の進め方

育児相談の進め方についての参考例です(表6)。必ずしもこのように進めなければならないということはありません。相談の状況に合わせて工夫して下さい。

表6 健康チェックシートを用いた育児相談の進め方

### 1. お母さんの心と身体の状態を知るために

- 1) 健康チェックシートの項目について聞き取りながら記入する。
- 2) 育児幸福感、ストレスの各3因子尺度項目の得点から、パーセントイルのどのあたりにいるのか確認する。上の方に位置すればするほど健康状態は良いと判断される。そのことを母親とともに確認する。
- 3) 育児幸福感、育児ストレスについての得点の感想を聞く。
- 4) 育児幸福感、育児ストレスのそれぞれの項目について回答されたことについて、状況や思いなど聞いていく。
- 5) 聞いた内容に対して、共感をする。
- 6) 育児幸福感を高め、育児ストレスを減らすためにどうしたら良いのかについて一緒に考えてみる。

### 2. 健康チェックシート以外の相談にのる

- 1) 子育てしていて気になっていること
- 2) 子育てしていて不安なこと

### 3. 育児幸福感を高める働きかけ

- 1) 子どもの頃のエピソードについて話してもらう。  
親からどのような子育てをされたのか、そのときの自分の気持ち
- 2) 子育てのことについて話してもらう。  
自分は頑張っているなど思うところ、自分のいいところ
- 3) 自分の子どもを見つめ直してみる。  
自分が親に似ているなど思うところ  
自分と子どもの似ているところ  
子どものいいところ
- 4) 自分を見つめてみる。  
自分が大切にしていること、宝もの
- 5) 自分の人生設計を考える。  
自分の将来の夢  
子どもはどんな人になっている。そのころ自分は何をしたい。



### 3 健康チェックシートの活用事例

「健康チェックシート」を活用する面談では、チェック表を用いた育児相談に加えて育児幸福感を高めるための、いくつかの設問を併せて試みることをお勧めします。今回は、表6健康チェックシートを用いた育児相談の進め方 3.4)の自分を見つめてみるの設問が面談に加わっています。

紹介する2事例は、「健康チェックシート表」を使って、継続的な家庭訪問による育児相談を行った3回目の面談内容です。面談者は母親に関心をもって接しており、母親は寄り添ってくれるという安心感が、お互いの信頼関係を生んでいます。

Q: は面談者（相談を受ける専門職者）記載は太字です。  
面談者は、看護大学の教員であったことから先生と呼ばれています。

A: は母親 ( ) は面談時の様子や状況です。

\_\_\_\_\_ はチェックシートの質問事項です。

は面談者  は母親の語りの解説です。

この2つの事例の面談者のかかわり方は、模範例ということではありません。事例1、2の面談者は30歳代の助産師です。面談者の対応の仕方にも注目してください。育児相談は、面談者の持つ経験や育児に対する考え方やコミュニケーション力、特に面談の際に相手の気持ちを引き出したり、気持ちを受け止めたりする言葉がけも大切になります。「健康チェックシート」は面談者の面談の力量によってもその効果は増減するものとなります。事例2では、相談の時間に限りがありました。どこでどのように母親の気持ちを引き出したらよいのかを考慮しながら、母親の気持ちを確認していくことができると良いでしょう。両者の関係性によるダイナミックスは、母親とつくられていくものです。

### 3-1 事例1

母親は、2人目の子どもを妊娠しています。つわりもひどく、身体も子育てもつらい日々が続いていると話しています。イライラするとつい感情的になってしまい、そして強く怒ったあとは深い後悔におそわれたり、気持ちに余裕がなくなっています。子どもの赤ちゃん返りがあり、気持ちの上でも今はその状況を受け入れてあげることができず、時には子どもに対して手を挙げてしまう自分がいることを話しています。

育児について夫の協力が見られるものの、十分に満足できない思いがあります。自分を責める場面がありながらも、面談者や友人に「そういうことはあるか」と確認し、共感してもらうことで、自分だけがひどい母親ではないということを確認して、安心する部分もありました。

面談者は、母親のつわりによる体調不良が育児幸福感を低下させることに大きく影響していると感じていました。現状がそういう気持ちにさせていること、自分を責めないでほしいという思いで対応しています。

母親の年齢	30 歳代後半	
子ども	幼児 1人	
家族形態	核家族	
就業の有無	無	
夫の年齢	30 歳代後半	
夫の勤務状況	出勤は 7 時前 帰宅は夜中過ぎ	

## 面談の場面

Q：お母さんご自身とお子さん含めて何かありましたら教えていただきたいんですけど。

面談者は、前回の面談から今回までに何か変わったことはないか最初に確認している。

A：一番は最近妊娠をしたということで、逆にこの子に対しての感情がコントロールできない。ぎりぎりいっぱい自分が・・・

Q：そうですね。

面談者は、母親の切ない気持ちを感じ取り直ぐ受け止めている。

A：それで、つわりで自分の体がきかないってのと、抱っこしてあげたいけど抱っこできない。でもすごく遊びを求めてくるので、気持ち的には今ピークは抜けたんです。いつも先生とお会いする時は、ピークは抜けたときです。

母親は、いつも面談の時は自分のつらかったり悩んだりしていることのピークを乗り越えたことになると話しながら、客観的に乗り越えた自分を感じている。

Q：そうでしたね。

面接者は、「そうでしたね」と言いながら母親のピークを乗り越えたことを受け止めている。

A：前も

Q：前はちょうど母乳をやめて、体がすごく楽になっているいろいろ自分のやりたいこともできるようになってきた感じ・・・とおっしゃっていましたね。

面談者は、前回のことも把握している。信頼と安心して話を打ち明けられる姿勢にある。

A：そうでした。

Q：その前のときは母乳をやめようかどうしようかって悩んでた。あとご飯の食べ具合とか。

A：そんなのありましたね～。

Q：ありました。1年ってね。

A：懐かしいね～。



母親は、過去にあった 母乳をやめたときのことを思い出している。

Q：そう

A：今はそんなふうで 正直かわいいとか思わなくて、すごく悩んだりしてる時期です。

母親が現在悩んでいることは 子どもをかわいいと思えないこと、子どもの成長と共に自分の意思を表し、いろいろなことを聞いていたりするので、親としての在り方のようなものを問われているように感じている。また、ピークは抜けたと言っているが、とても悩んでいる時期であることを受け止めている。

Q：ちょうどお子さんも2歳になってどうですか、自我の芽生えとか？

A：なにかやる？ やだ！ 歯磨きする？ やだ！ はっきりと自分の意思があるので。  
あと、私がつわりがひどくて寝ていると、私がいつもやだ～、助けてくれっていつてるんです。それをすごく何回も連呼するんですよ。そういうのとか、一人ぼっちになっちゃたとか言ったりするんです。

Q：お子さんが？

A：子どもがそういうことを発するようになってきたので、ほんとにいろいろなことが、モヤモヤなりにもわかってきているから。なんか親としてしっかりしなきゃいけないな～って、たぶんこういう話もすごく聞いていると思うんですよ。

Q：そうですね。

A：だからなんか、とても親に依存してきたので。今が一番頑張り時かな～っていうふうに思っているところですね。

母親は、いつまでも自分の親に甘え依存していることを振り返り、親としてしっかりしていかなければならないと考えている。

Q：そうですね、親ってご自分のご両親ですよ。

A：はい、今までは何でも相談すれば答えてくれたし。いよいよこの子の親としての自覚をもっと持って、自分の親とも。私の年だともう逝っちゃう人もたくさんいるので。そういう面で頼りすぎてた部分があるので、あったな～って。逆にこの子を育てている中で・・・

Q：自分の親子関係を見直す？

A：そうですね、気持ち的にはズ～ンって感じですね。

Q：ピークを脱したっていうのはつわりのピーク？

A : そうですね。

Q : 脱したのに伴ってその気持ちのピークもちょっと脱して、ちょっと？

A : 一週間前はギリギリきてる。

Q : わかります、存在していることが精一杯。

A : そうそう、ここで一日終わって。朝起きて寝るときなんかやっと一日が終わった。

Q : そうですね。

面接者は、「そうですね」と言いながら、母親の話を受け止めている。

A : 先生、仕事しているから余計じゃないですか。

Q : いやどうだろう。だけど仕事していると、仕事は仕事なんだけど。育児ってものをしてないじゃないですか。

A : その時間だけ、だけじゃないですけど。帰ったら前後はもちろんやってるけど。

Q : だから、仕事ってある意味自分のペースで調整ができたり、できるけど育児は自分のペースが。

A : できないね～。

Q : そう

A : 待ってくれないし、ストップきかないし、ちょっと後でがきかないし。

母親は、まったなしの育児の大変さについて話し、面談者と共感している。

Q : ねっ、ちょうどその時期ですね。

A : 時期？ わかるようでわかってない。甘えてくる。

Q : お子さんはわかってますか？

A : なんとなく、なんとなくですけど。昨日健診に行ってきたんです。子どもはおじいちゃんの家で待っていたのですが、「先生のところに行ってきたよ」って言ったら、赤ちゃん元気だった？ チクンしたって、血液検査したから覚えているんですね。こういう前後は覚えてる。こういう時期なんですね。

母親は、普段の様子を話しながら子どもの成長を感じている。

Q：そうですね、ちょっと時間差があるけれど、ちゃんと覚えてて。

A：そうなんですよね。

Q：そのときは反応しなくても、忘れたころにその時の事を言ったりとか。  
やっぱり記憶の部分が発達している時期なんですね。そこが大きな変化ですね。  
また同じように、こちらの健康チェックシートを使って今の気持ちをお聞きしていきますね。

面接者は、母親の話から子どもの大きな変化を受け止めている。

A：素直にね。パツと思うことでいいんですよ。

Q：そんなに難しく考えないで、直感で教えてください。

面談者が、チェックシートに対する取り組み方について説明している。

Q：今ここにね、お子さんが生まれてきていることに喜びとか感じますか。

A：はい、思います。

Q：はい、あてはまりますね。どうしても今のお母さんの心境では  
きつく叱っちゃうこととかありますよね。

A：あります。すごくある。

Q：そういう時でも、そのあとお子さんがなついてくると安心した気持ちになるってところは？

A：安心はできないですね今は、今はね。前は安心してたんですが。  
もう～勘弁って思っちゃってます。

母親は、チェックシートの項目に絡めて安心できない自分について話している。

Q：今はね、これはあてはまらないですね。

A：はい

Q：叱っちゃうこと多いですか。

A：多いです。正直毎日叱っちゃうっていうか、もう感情ですよ。  
もう本当にきついですよ。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(1)

📄 チェックシート  
質問 Q1-(2)

母親は、子どもを毎日のように叱ってしまうことを話している。

(子どもが物を投げた！)  
(そんな時お母さん悲しい感じでね、悲しい感じになっちゃうよね。)

Q：わかってますよね。

A：ごめんね 投げちゃったんだよね。

Q：〇ちゃん！ あれ拾ってこれる？ とってこれる？

面談者は、面談中も子どもにも目を向けかかわっている。

A：ポイしているのはなんだっけ？ ボール！

Q：〇ちゃん、ほらコップ スヌーピーさん痛い痛いになってる。とってくるか？

(母親が子どもをトイレに連れていく)

A：先生みてくれるって、今日おしっこ2回できたよって。

Q：すごいじゃ〜ん、早いんですね。すごいね〜〇ちゃん、やった〜すごい〜！

A：今日、先生に言うんだよ〜って。

Q：オムツ9月くらいまでには取れちゃう？

A：目標は9月くらいに。

Q：いっぱいおしゃべりできるようになったね〜。

A：先生のこと大好きなんです。そう、保育園に行けるようにがんばってるんだよ。

母親は、感情的になると言いながらも、物を投げたとき悲しい気持ちになると伝えたり  
子どもの行動に対して、優しく導くように話しかけている。

Q：そっか、来年から年少さんだもんね。

A：そうですね。

Q：大丈夫だ！

あと、旦那さんの育児の協力は相変わらずですか？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(3)

A：そうですね。

面談者が、夫の育児への協力について確認し、母親は今まで通りよくやってくれていることに感謝していることを話している。

Q：それに感謝、安心したりしていますか？

A：はい、あの人なりに一生懸命やってくれてんだな～っていう感じですよ。

Q：今、お母さんの体の自由がきかない中で協力してくれて、より感謝する気持ちの部分が強くなったとか。

A：もっとこうしてほしいのが多いんですけど、あの人なりにはどうしても自分がイライラしているせいか、こうじゃないっていうのが出てきちゃって。あ～そうじゃなくてこうしておいてほしいな～とか。たとえば気持ち悪くて、あやしてくれているとき、すごく大きな声で絵本読んでますよ。あれで頭が痛くて、もう少し向こうで読んでくれたらうれしいな～とかそういうことなんですけれど、彼なりに精一杯やってくれている。でもちょっとしたことなんですけれど。

母親は、心の中にもっとこうしてほしいこと思うことがあり、ついちょっとしたことにイライラしてしまうことを話している。

(子ども：これ何？ )

(Q：クリップ)

(これあげる、豚さん、豚さんのクリップ)

面談者は、面談中も子どもの問いかけに対応し子どもとかかわっている。

(A：先生くれるって。)

(Q：どうぞ)

(A：いいんですか？ )

(Q：どうぞ、すみません一個きりで。)

(A：やった～)

(Q：どうぞ)

(A：(子どもに) 紙に挟んで来たら？ )

(Q：女の子はこういうの大好きだよ。)

(A：大好きです。)

Q：旦那さんへの感謝は、あてはまるでいいですね。

そして、お子さんから生きる勇気をもらっていると感じますか？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(4)

A：勇気？

Q: 今、どうですか?

A: ×<sup>ぼっ</sup>点つて感じです。なんか吸い取られてる感じです。ほんとに今は勘弁、こんなに親って大変なのかって。どちらかというとないかな〜、正直でいいですか。

母親は、子どもから生きる勇気をもたらしているというよりも、吸いとられている感じだと話している。

Q: いいです、今はあてはまらない。

時期的なものっていうのがあるので。お母さんの今までの感じからするとそうではなく、ただ今どうしても体と気持ちがね。そうなっちゃっているのはしょうがないことなので ほんとに正直に教えてください。

面談者は、気持ちはまた変化していくことも伝え、母親の素直な気持ちをポジティブに受け止めている。

A: はい

Q: 旦那さんが帰ってきて日中のお子さんの様子を尋ねたり、話したりするとは今はどうですか?

📄 チェックシート  
質問 Q1-(5)

A: 逆に多くなった。

Q: 多くなりました?

A: どうだった? 気持ち悪かった? とか、途中で電話くれたりとか、そういう面は多くなってるかもしれないですね。

母親は、面談を始めてから夫の育児に対する関心が高くなっていること、帰宅時間や帰ってきて様子を聞くことも多くなっていると話している。

Q: 気にかけてくれてる感じですかね、そのことには感謝している?

A: はい、してますね。早く帰ってきてくれるようにしてるし、早く出て行ってやってくれてるので、それはそうですね。

Q: それはいいことじゃないですか。

A: 初めて気づきましたね。

母親は、夫が父親としての気持ちに気付いたことを感じていて、初めて気づいたことを話しながらその気持ちを確認している。

Q：旦那さんなりに夫として父としてね～。これはあてはまりますね！  
それに気づけてよかったじゃないですか、そういうことが支えになって。

A：先生のところは。お互いに忙しいから～、よく3人も。

母親は、面談者のところはどうか、気になり聞いている。

Q：叱ることが多くなって、そのあとどうですか？  
お子さん好き～お母さん好き～とか、その直後じゃなくても来ますか。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(6)

A：すごく来ます。

Q：そういう行動をみて安心しますか。

A：安心か？ 安心というよりそれでも来るんだっていう、第3者のになっちゃってる感じです。  
安心っていうより、それでも母親なんだな～って思います。

母親は、叱った後に子どもがなついてくるときに安心する気持ちよりも、それでもついてくるのかと。それでも母親として頼りにしているんだと客観的にとらえていることを話している。

Q：安心っていうよりもどちらでもないって感じですかね。

A：そうですね。

Q：どちらでもないですね！  
お子さんも産めたことに喜びと誇りを感じますか。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(7)

A：産めたことにはそうですね。新たに次の命がどうやって、どの方法で出してあげようかなとか考えるので。この子が無事に帝王切開でも普通に生まれてきてくれたってことに関してはそうですね。100%ではないですけど、やっぱり子どもって大変なんだな～っていうのが多いかもしれませんね。

母親は、子どもを産むということは大変だなということを実感している。

Q：そうか、そうですね。

A：一人とか、産むって選択しない人も。前はどうしても結婚したら子どもをって思っていたんですけど。ありだなんて、精神的にも体にも大変じゃないですか。簡単に子どもいるとか産むとか、すごく大変なことなんだな～って。

Q：そうけっこうね、あたりまえな。産み育てるのが、世の中があたり前のことかもしれないけど。

A：先生なんか余計、大学にいるから思うんじゃないですか？

Q：いや～それは一緒ですよ。どこにいても、命が授かるってこともすごく神秘だし、それもすごく。

A：神秘ですよ。

母親は、子どもを授かることの神秘、大変なことであることを面談者と共感している。

Q：喜びと誇りは少しあてはまるですね。

A：そうですね、じゃっかん。

Q：お子さんが周りの人にほめられたりとかあると思うんですけど、そういうときにお子さんに誇りを感じるってのはどうです？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(8)

A：それは感じますね。自分だって思っているのに、なんでだろうやっぱり褒められるとうれしいです。

Q：人がそう見てくれているそのところは、自分もそこを認めなきゃなって思えたりしますね。

面談者は、ほめられるとうれしいその気持ちを素直に受け止めることも大事であると伝えている。

A：そうですね。

Q：そういうのは私もありかな～って。家ではその部分がこの子にとってのマイナスなんでって思うことが、他の人がいいように言ってくれる、嬉しいことですね。  
次に、ご夫婦で協力して育児している姿をお子さんはみているわけですが、そこに誇りを感じるのはどうですか。旦那さんが協力してくれる。それをお子さんにみせているところは？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(9)

A：そういう育児をみせているって、そう客観的に見えてないかもしれません。全然ぎりぎりやってるって感じ。

Q：そうですね、今はほんとに。

A：でもそれを協力して見てるし、そういうふうと考えてる余裕がないです正直。

Q：わかりました。ないですよ今。生きてることが精一杯ですもん。

面談者は、母親に誇りを感じるかについて 気付かせるための声掛けをしているが、母親は、次の子どもを妊娠していてつわりも続いている状況のためぎりぎりの生活で、そのような気持ちは起こらないと話している。それに対して面談者は、そのままを受け止めている。



A：ほんとに。

Q：全てがそこにつきます。そうですね。

A：やっと一日が終わったって、みたいな・・・

Q：終わりは必ず来ますから。○ちゃんのときはつわりはいつまで？

A：みると16週から体重がわ〜っと上がっているの。

Q：やっぱりちょうど胎盤ができる。

A：そうなんですわね。

Q：それくらいですね。

A：もう1か月くらいはこんな感じですか？

Q：そうですね、だけどピークは脱したっておっしゃっていたので。そのピーク程の毎日のズドンっていう。

面接者は、「そうなんですわね」と言いながら 母親の話を受け止めている。

A：動けない、だる〜い、みたいな。

Q：段々と抜ける程度が軽くなるっていうかね〜。

A：あ〜

Q：そんな感じで。

A：16、17週が。

Q：そう、そこらへんがね。

A：それができるまでは体力が吸い取られる。

Q：やっばどうしてもね、体が妊娠した体が順応しようと。

面談者は、今はそういう時期だということを伝えながら、母親の大変な気持ちを  
受け止めている。

A : がんばって対応しようとしているんですね。

Q : そうです。

A : そういう時期なんですね。

Q : 今はね、誇りを感じるはどちらでもないですかね。

A : そうですね。

Q : お子さんそのものは希望である、はどうですか。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(10)

A : 希望か？ 元気でいてくれればいいかな、もうぐちゃぐちゃですね。

(いつもお母さんの触って、いつも怒られているよね～ (子どもに言う))

(Q : おっぱい痛くないです？ )

(A : 痛い！ 気持ちが悪くなっちゃうんですね 寝るときとさみしいときに引っ張ったりするんで。上のほうはいいよ～って言うてみたり。最初は痛いからダメっていうふうに言うてんですけれど、情緒不安定みたいになっちゃうので。)

(Q : そっか)

(A : しょうがないかな～って、吸われるよりはいいかって言われて。)

Q : そうか、叱ること多いっておっしゃってて、  
叱っちゃうけどかわいそうなことしちゃうってなってる気持ちも？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(11)

A : あります。

Q : ありますよね。

A : 一番犠牲かなって思っちゃって。

Q : 近くに常にいっしょにいるわけですね。 そういう時にむしろ愛情を感じるとかってのはどう  
です。

A : 愛情か？ 愛情は感じない。怒ったまま、正直ほんとイライラする。思ったままかもしれない  
ですね。

Q : その気持ちをコントロールして、整理するまでいかず？

A：全然いかずです。その時の気持ちのまま、ままた時間が過ぎていく。  
そのまま、だから余計に抱っこってまた来るんでしょうね。様子見て時間がたつと。

Q：そうですね、お母さんの気分をうかがってね。これはあてはまらないですか。

A：あてはまらない。いいですか？

Q：いいです。正直に今理由があるわけです、やっぱり。

面談者は、良い悪いではなく今は理由があるから正直に言っているんだと話している。

A：そうですね。

Q：この理由は大きいですよ。

A：大きいですか？ ほんとコントロールできなくて。  
けっこうハッピーな妊娠ライフを送る人いるじゃないですか。仕事もして楽しい～みたいな、  
どうしてそうなれるかなって思ってる。

母親は、子どもにかわいそうなことをしているという気持ちがあるものの、自分の体が  
いっぱいいっぱいなところで、子どもの甘えなどに答えられないで、イライラしている  
ことを話している。

Q：これからですよ。

面談者は、つらい状態が続いていることに対して、これから楽になると伝えている。

A：そうですか。

Q：今はつわりがあるのでね。お子さんがお父さんを見て喜んだり

A：すごいです。すごい喜びます。

Q：あっそうですか。

A：帰ってきたらすごく遊んでくれるので。帰ってくると隠れろ～から始まって、2階に上っちゃあ～。

母親は、夫が帰ってきて子どもとかかわってくれることがとても助かると話している。

Q：それを見てたぶん旦那さんも喜ぶ、笑顔になりますよね～。

A : はい

Q : そういう家族っていうのを自分を含めて、笑顔になる家族をみて幸せを感じるってあたりはどうですか。

A : そういう場は一瞬ありますね。だから私もきつくても頑張らなきゃいけないな~って思います。主人もそうやって見てくれているから自分も頑張ろうって、そういう感じですね。

面談者は、一瞬でも笑顔になれる瞬間があることを確認し、つらい中でもそのような時間があるということを気付かせている。

Q : これはあてはまるですか。

A : あてはまりますね。極端にはっきりしてますね。パコーンパコーンってどっちかはっきりしてますね。

Q : そうですね。 お子さんが産まれてきてくれたことにありがとうございますを言いたい。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(13)

A : う~ん今は言わないけど無事にいてくれることには、そうですね。でも正直言って、どちらでもないかもしれない。

Q : はい、どちらでもないですね今。

A : 正直きついから。もうちょっといい子でいてほしいな~とか。そうふうに思うことが多いかもしれないですね。

Q : 今はお家で過ごしていることが多い？

A : じいちゃんばあちゃんのところへ行ったりすることが多いかもしれないですね。

Q : 行ったほうが体、休める？

面談者は、今は良かったと思えないということを受け止めている。母親のつらい気持ちを聞き出している。

A : 行って預けて帰ってきちゃうんですね。向こうではあまり休めないの、思い切り休んでいいよ~って言うってくれるんですけど。その寝てる間にいろんなことをバツとやっちゃうとか、手伝っている仕事をやってみたりとか、行くことは多いですね。

Q : 子育てをされていて大変だつらいと感じること、睡眠不足は？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(14)

A : 睡眠不足

Q : ありますか？

A : すぐ起きちゃうんですね。

Q : トイレ？

A : トイレとそれにいろんなことを考えだしちゃうと止まらなくて。そうしてくるとそのうちおなかですいてくると気持ち悪くなり、あ～気持ち悪いな～と思いながら結構起きていると思うんですよ。

Q : そうですか。

A : まあ目を閉じていれば休まると思っているので、睡眠不足だと思います。

Q : 睡眠不足、育児のためにつわけじゃない？

A : はい、たぶん体の。

Q : でも睡眠不足なんだよね。育児のための睡眠不足じゃなくてたぶん体のね。あてはまるにしておきますかね。

面談者は、状況で判断させることも必要になる。

A : はい

Q : 昼間、その分を取り戻せたりとかはしていますか。

A : はい、寝てる間に横になったり。

Q : 一緒に？

A : してますね。

Q : お子さんと同じくらいの年齢の子、お友達の様子を知って自分の子が何か劣っているところがあるんじゃないかと、不安に思うことはありますか。

☞ チェックシート  
質問 Q2-(15)

A : でも意外と今この子、じいちゃんばあちゃん、友達とどっかに行ったりとかがないので。この一か月くらいはそういう機会がない。あんまりそういうの考える余裕がないですね。

Q : これはあてはまらない。

A : はい、不安になることはない。状況が比べる場がない。

Q : 旦那さんは子育てに協力してくれるってことなので、協力的でないってことは？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(16)

A : ない、あてはまらない。

Q : 育児で体の疲れが溜まっているっていうのは。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(17)

A : マックスですね。

Q : お母さんの顔をみるだけで。

A : ほんとに疲れて。

面談者は、母親がとても疲れていることを受け止めている。

Q : 疲れちゃいますよね。

A : 疲れます。

Q : あてはまりますね。 お子さんの性格で気がかりなところ、何かありますか。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(18)

A : 性格は意外と、私なんかははっきりしているタイプなんですけど、以外とトローンとしているところがあるんだな〜。この間友達と遊んでて遊具を取られたんですが、取られてどうするのかな〜って見てたら、ポーッとみてるというか。2か月差があるからこんなもんかな〜って。

Q : 段々と集団生活が始まっていくと、奪いあいが出てくるかも。そういうのもでてくるかもしれないし。でもまあそういうのもなくわりと人に譲っちゃって。そういうタイプなのかもしれないしね。気がかりってのはあてはまらないですかね。

旦那さんはお子さんの生活より自分の生活を中心に考えているってところは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(19)

A : 今はすごく協力的なのでそれはないですね、あてはまらないですね。

Q : 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎることは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(20)

A : 少なすぎることはないと思います。おじいちゃんおばあちゃんもすごく協力してくれるので、これが一番あれだと思います。今の環境として環境では最大限協力してくれている。

Q : ではそれもあてはまらないですね。

お子さんの何か知的能力で気がかりなところは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(21)

A : ないです。

Q : あてはまらない、旦那さんが協力的だっておっしゃってたので。

旦那さんが育児の苦勞を理解してくれてないところは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(22)

A : ひゃ〜理解してくれていると思います。あの人なりに。

Q : さっきのような感じですよ、これもあてはまらないでもいいですか。

面談者は、育児幸福感のところ質問していることと同じ様子なので簡単に済ませて質問を続けている。

A：あまりあてはまらないで。

Q：わかりました。お子さんのお世話で自分のやりたことができない？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(23)

A：今やりたいことがね～、したいことがないですね。

Q：あてはまらないですかね。お子さんの顔つき容姿容貌に気がかりはある？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(24)

A：ないですね。

Q：旦那さんの子育ては不完全でかえって迷惑なことをするって思うときは？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(25)

A：多少はありますがあの人なりに、少しあてはまる。

Q：はいそうですね お子さんのお世話で自分の自由がきかないのがつらい？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(26)

A：つらい。

Q：つらいですよ。

面談者は、育児で自分の自由がきかないと感じているつらい気持ちを受け止めている。

A：すごくつらい、今はとても。

Q：そうですね、つらいですね。  
お子さんとどう接していいかわからないってことは？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(27)

A：遊んでほしいんだな、かまってほしいんだなってすごくわかるので。  
とにかく、今は体がきつくないときにはなるべく一緒にいて遊んであげるって思っているので、それはないかもしれない。接し方がわからないわけではない、わかっているけど自分の体がつらい。

Q：体と気持ちが。

A：ですね、はい。ついていけない。

Q：これはあてはまらない。  
夜、育児のために何度も起きなくてはならなくて困っていますか？

☞ チェックシート  
質問 Q2-(28)

面談者は、体と気持ちがつらいということを受け止めている。育児のために夜間起きなければならぬというよりは、つわりのためにそうなっていることを受け止めている。

A : 育児のためではないです。

Q : よく寝てくれますか？

A : 寝ますけど、おばあちゃん家に長く預けたときは、やだ～っていうのがあったりして。最近は回復してきたのがあったのでよく寝てくれる。

Q : 育児のことを考えると漠然とした不安を感じますか？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(29)

A : ありますね。上の子二人になったらやっていけるのかな～って、皆、先生も仕事しながらやっているのに、やっていけるのかな～って思うことはあります。大いにあるかもしれない。協力して私自身も頑張らなきゃいけないっていうのがあってのうえですけど、だからみんなどうやってやっているのかな～って、そういうの聞きたいとかいろいろ工夫が。私保育園預ける気が全然なかったんですけど、そういうところに出してもいいんだって。

Q : そうですね。

A : おじいちゃんおばあちゃんだけにちょっとな～って思っただけで、預けるんだったら、自分達で決めたって、思い切って預けるのもありなのかな～。

Q : そうですね、変な話お金で解決じゃないんだけど。それはそれで気が楽っていうか。

面談者は、育児の不安について聞いている。  
保育園に子どもを預けることも良いと考える気持ちを受け止めている。

A : プロに預けられるので。

Q : そうすると最初はね泣くかもしれないけど、でもやっぱり、お子さんの意外な一面が見られたりして。

A : 新しい成長が見られるってみんな言いますね。  
おじいちゃんおばあちゃんは預かるって、送り迎えは私たちがやるんでしょって言われて、送り迎えするなら自分の家に連れてきたほうがいいのかなんて思ったりもしましたけど。でもそのほうが自分が気楽、もう～って思っちゃうし。

Q : 周りにも気をつかったりして、不安はありますね。

A : ありますね。

Q : ありがとうございます。それでは点数を計算しますね。  
今、ご自身が一番わかってらっしゃると思うんですけども、今回は育児幸福感の育児の喜びとお子さんとの絆は、やっぱりどうしても思えないところを一番実感されているので、全体を100としたときは下の方になっています。前回はとって高く出ていたんですけど。

A : 正直、そう。



Q：これはしょうがないことですよ、期間限定ということ。お腹が大きくなってくるとたぶん身体的なしんどさが出てくるかもしれませんが、つわりが落ち着いて体調がよくなれば気持ちも落ち着いて、ちょっとずつ盛り返してきますよ。

面談者は、今体調がすぐれないことによる期間の限られていることだと伝える。

A：動けない。

Q：思うように動けないとか？

A：そうですね。

Q：そういうところでたぶんイライラしちゃたりとか、お子さんの求めてくることに答えられない？

A：先生！ 教科書でいくと8か月、9か月ですか？

Q：そうですね、経産婦さんのほうがお腹一回大きくなってきます。赤ちゃんのサイズはあまり変わらなくてもお腹がより大きくなったりするので、臨月になってくると結構しんどくなってきますね。

A：きついつて感じですか。

Q：お腹が大きくなったところへ 抱っこしてと言われると？

A：絶対言いますよね。

Q：お子さんもお母さんの体調の変化だったり、見えていますよね。不安があると抱っこを求めてきたりします。座った状態で抱っこしてあげたり、ぎゅっと抱きしめるだけで子どもは安心します。家族が増えて環境も変わるわけですから、上の子の甘えが入ってきたり、いろいろなしんどさっていうのがまた出てくると思います。それも一つ一つ成長過程と思って乗り越えて、二人のお母さんになっていく。そして二人のお母さんとして育児の喜びを感じられる日が戻ってくると思います。元々つらいとか言うかたではないですし、体の変化が影響して、今だけ育児の幸福、幸せな気持ちがちょっと感じられていないだけだと思います。

面談者は、上の子どもの赤ちゃん返りについて話しながら、そうした気持ちが長く続かないことを伝えている。

Q : あと心身の疲労ですね。どうしても休めないところがあるので、やはり高いですね。前回は授乳もやめて楽になり、すっきりして疲労は感じてないっておっしゃっていました。育児不安は変化がないかな～、漠然とした不安があるということで、それがきいて35%のところ。お子さん自身への不安は感じていないのでそこはいいですね。旦那さんへの感謝は60%ですごく協力はしてくれるけど、自分の思わくとはちょっと違うかなって思っているようですが、あの人なりに頑張ってくれていると旦那さんに感謝しています。いいですね。どうですかこれを見てみて。

A : 半分以上あればいいかな～。

Q : いいです、いいです。

A : そうだろうな～通りの感じで、気持ちが持っていけない、体がきつっていうのもあるけど。もうなんか子どもが欲しい欲しいばかりでつくったはいいけどどうだったのかな～って。逆にそっちを思ったりして。でも、現実はそのうふうなんだな～って受けとめるしかしようがないかなって思います。これを今どうしようっていう時期ではないと思うんですよね～。先生そういう時期ありましたか？

母親は、面談者に自分と同じような気持ちになるときがあるのか聞いている。

Q : やっぱりありますよ。でもそればかり考えていても現実仕事も子育てもしなければならぬ。正直考えている暇がないです。が、子は授かりものだからうれしい、体はつらいけど今を乗り切ればつわりもそのうち落ち着くだろうって、無理しないで流れに任せたり

A : 先生は先が見れるから。

Q : でもそのときは指折り11週！ あと何週かって。あと一か月はこういう状態が続くのかとか、そう思ったりもしましたよ。

A : そうですか。

Q : 今は、じゃあ幸福の気持ちが低いけどそれを高めるために何かするのではなくて、時の流れに身を任せて今は生活をしてみては。

面談者は、私もつらいときやネガティブな考えがあった。同じなんだと伝えています。あまり深く考えすぎないで時間に任せてみればと過ごし方について助言している。

A : ほんと早く月日が流れて、早く一気に産まれてって思ってそれを願うばかり。

Q : ね～気候もこんなふうだし、あとどうですか？  
お話しした以外で何か気になっていることとか不安 そういうことはありますか。

A : 今は客観的に子どもをそういうふうに見えるいなんだなっていうのを自覚してる。

Q：そうですね、わかってらっしゃる。

A：私みたいな、自分を追い込んじゃうかな～って思うので。今限定なんだぞっていうふうに気持ちをもっていかないと、自分で自分を苦しめちゃうというか。

Q：そうですね、そうふうになっちゃいけないな～って思ったりするところですね。

A：ちょっとやめてよ！ パーンみたいな。旦那もそれはないんじゃないのって、もう効かない無理みたいな、友達にもさんざん言ったらあるあるって。

母親は、子どもに手を挙げてしまうことを話し客観的に自分を見つめている。

Q：あります、あります。

A：じいちゃんのところでも頭をパーンって叩いたりとか、後でなんでじいちゃんのところこんなことしちゃうんだろうとか、なんか逆にしっかりやってるんだぞ～みたいなのが出てんのかな～とか、変に自分が考えちゃったりすることもあります。とにかく手をあげることは良くないことなので、それだけは自分を律しなきゃって思うんですけど。

母親は、子どもの立場になって、子どもの気持ちも考えていることを話している。

Q：やっちゃいます。

A：友達が顔だけはやめときなよって、それはないけど。3日に1回は切れるときがあるんですよ～。

Q：そうそうありますよね。

面談者は、母親の切れる気持ちに同情している。

Q：ご自分を見つめてみるということで、ご自身が大切にしているもの、何かあればお聞きしたいのですが。

面談者は、チェックシート以外のところで幸福感を高めるための質問をしている。  
幸福感を高める上で大切な気持ちを母親が話すことで、自分の気持ちに気付くことができる。

A：自分が大切にしているもの？

Q：はい

A：話すことですかね。自分がこもっちゃまずいと思っているので。自分の気持ちを正直に話す友達とか、そういう気持ちを出していく。溜めちゃいかんな～って、話せるな～って思う仲間とかは手助けしてもらおうというか。こんなふうになっちゃうんだけど。不安を自分だけで溜めこまないように気を付けているかもしれないです。

Q: 大事ですよね。やっぱり1日の活動に疲れとか、そういうのもね〜。  
1か月、そう思って、たぶん暖かくなるころまでには改善していくと思いますよ。

A: そうですね。

Q: あと、お母さんご自身の将来の夢は今ありますか。

面談者は、チェックシート以外で幸福感を高めるための、新たな質問をしている。  
今の現実から少し離れて、自分の将来について考えてみる。

A: つわりのときになにか楽しいことを考えたらって、そう3年後にハワイに行こうとか。

Q: いいじゃないですか。

A: 子どもが大きくなったら二人で自転車、家族で夏休みはみんなでキャンプに行ってみようとか、  
そんなのは時々。前は余裕なんかなかったんですけど。赤ちゃんが出てきたらこんなの買ってあげたいな〜。

Q: ちょっと先が見えてき、ちょっとずついい方向へ。

A: はい、いい方向っていうか上向きになっては来てますね。

Q: そうですね、あせらないで。その夢があってそのころお子さんはどうなっているかとか、ご自身は何をしていきたいですか。

A: 私は40代、子どもはたぶん元気でやっていってくれるだろうって、その間育児も3年ぐらい頑張ればちょっと見えてくるだろうから。そこらへんが一番楽しめる時かな〜って希望を持っています。

Q: 見えてますね。

面談者は、少しずついい方向に変化していることを母親に伝え、母親自身で気持ちの確認をすることを促す。夢や希望を語らせることで、母親の気持ちが晴れていくのを実感することができる。

A: そうありがたいな〜と思って。30代後半まで仕事頑張ったし、ま〜あ主人を助けながら生活できる感じになっていきたい。あとは楽しみたいな〜って思ってます。

Q: 旦那さんと助け合いながら、思いやる気持ちいいですね。何か言い残したことは?

A: あとはないです。

Q: お大事になさってください。長い時間 ありがとうございます。





## 健康チェックシート表の解説

この面談で使われた、健康チェックシート表を前ページに紹介しています。各質問に回答（1. 2. 3. 4. 5）した得点を採点表に転記すると、育児幸福感のA「育児の喜び」、B「子どもとの絆」、C「夫への感謝」別に得点が集計できます。同じように育児ストレスのD「心身の疲労」、E「育児不安」、F「夫の支援のなさ」の得点を集計します。

採点表のA～Fの合計得点を、個人プロフィール表にあてはめて、A～Fの数値を○（まる）で囲むとパーセンタイルが示されます。

事例1の母親の心の状態を見ると、「育児の喜び」と「子どもとの絆」は2パーセンタイル、「夫への感謝」は60パーセンタイルになります。「心身の疲労」は65パーセンタイルに対して、「育児不安」と「夫の支援のなさ」は30～35パーセンタイルになります。

つまり、子育てをされていて育児の不安も少なく夫からの支援も比較的あり、夫や周りからの協力で感謝する気持ちがあるのに対して、育児して母親が感じる子どもとの絆や育児の喜びを感じられていないことがわかります。「育児の喜び」と「子どもとの絆」が低かったのは、妊娠でつわりが体調に影響を与えたことが要因であり身的疲労が比較的高い状況であると考えられます。育児の喜びや、子どもとの絆に関する気持ちが感じられない状況は、つわりが落ち着いてくれば変わってくることを母親に伝えます。夫に対する感謝の気持ちを持っていることは良いことであることを伝え、母親を安心させるとともに、今のつらい気持ちを受け止めていくことが大切になります。



## 3-2 事例2

母親は、2人目の子どもが3歳を迎え、子どもを保育園に預けて復職したばかりです。思っていたのと違う現実の中で頑張りすぎているところがあります。忙しく大変な日々ですが、夫の育児の協力も得られており満足しています。子どもたちの要求は母親でないと駄目で、夫になじまないことに困っており、一生懸命やってくれる夫をかわいそうに感じています。職場復帰したことで複雑な思いを抱きつつも、見えなかったことに気づかされるなど、気持ちとしては充実しています。また性格もポジティブ思考であり、自分自身の考えや女性としての生き方にも信念を持っています。

面談者は、母親の生き方を尊重したいと考え、仕事復帰してから感じるジレンマに対し、その気持ちを整理してもらい、現状を前向きに捉えられるように支援しています。

母親	40歳代前半
子ども	幼児 2人
家族形態	核家族
就業の有無	有
夫	40歳代後半
夫の勤務状況	平日残業あり



## 面談の場面

Q : 前回の訪問から変化したことなど何かありますか？

面談者は、以前の訪問から 何か変わったことはなかったか確認している。

A : やっぱり復職が大きかったですね。

Q : どんなふうに生活が変わられました？

A : も〜う全然！ 思っていた以上に大変でした。復職までに完全に早朝延長保育までもできるようにしようと思って、下の子を慣らし保育に入れ、やっぱり上の子と一緒に毎日一年間通っただけあったから。結構 一週間もすれば「バイバイ」って言ってくれるようになったら、あ〜親のほうが寂しい。

母親は、復職による生活の変化について話をしている。慣らし保育のこと、親としての寂しい気持ちなど話す。子どもがいやとも言わず頑張ってくれていることへの感謝や、その後風邪をひいたことなど話している。

Q : あ〜逆に寂しい。

A : そんなで過ごしてきて、全然イヤとも言わず保育園へ行くってすごくありがたいな〜って思って、しかも元気で行ってきて、風邪とかもひかなくて。でもいるうちに風邪ひいてほしいな〜って思ったり。

Q : 確かにちょっと、免疫つけて〜。

A : 思ってた復帰の一週間前から、上の子下の子って、ばあ〜つと風邪ひいちゃって。復帰の当日は下の子はインフルエンザになっちゃって。

Q : そうなんですか。

A : 今、子どもがインフルになったら親もいけないっていう、急きょ実家から母親に来てもらって、初日はふたりとも保育園休むような状態で、自分も具合が悪くて。

Q : インフルエンザですか？

A : 私は違うんですけど、復帰してもうほんとうになんだろうもう朝から夜までバタバタでした。まず起きて自分の用意をし、ご飯を食べさせ支度させて、時間からいうと主人のほうが送り迎えができるので保育園の行きは主人にお願いして、車別々で一緒4人で出発して、6時近くまで子ども預ける。私もしくは主人、今、陽が落ちるのが早いから6時過ぎるとかわいそうかな〜と思って6時ギリギリまでにして、6時を超さないように主人と協力してどっちかがダメな日はどっちかが迎えに行くとか。帰ってきてご飯作って、でも時間がないから前の日の夜にこの子達を寝かしてからご飯を作って、チンするだけにして、ご飯食べさせてお風呂入れて。早く寝かしてあげなくちゃいけないから、9時にはお布団に入れるようにしてっていうので、ずーっとそんなんでバタバタですね。



母親は、バタバタと過ごしていることを続けて話している。

Q：あ～凄い！ 聞いてるだけですごいと思って、ほんと息つく間もなく復職の前からずっと。

A：そうですね。だからもう自分の時間がとれるのなら早く寝たいってくらいで。

Q：そうですね。仕事の疲れもあるし。

A：そうはいつでもごはん作って、洗濯物も夜しちゃってっていうのをしていると結局 11 時半、もっと早く寝たいと思いながらも、次の日の保育園の用意をしたりしてれば…。もう～バタバタの平日ですね。

Q：たいへんでしたね。この土日は少し息抜きできそうですか？

面談者は、せめて土日にはゆっくり休むことができるのか、母親を心配して聞いている。

A：そうですね～。でもやっぱり週末はどこかっていうと。土曜日しかお医者さんいけないから、ちょっと具合悪いと週の中場で倒られるよりは、もう先に早くから薬もらっちゃえてって思っ。土曜日は毎週のように病院に行ったりとか。

母親は、週末もあつという間に過ぎていることを話している。

Q：そうですか！ そうするとそんなにのんびりもしてられないですね～。

A：そうそう、あつという間の週末で。

Q：たまった家事もあるし～とか、作り置きとかと思うとね～。

A：そうなんですよね。みんなどうやっているんだろうって思っって日々やっています。

Q：それはほんとうにお疲れ様です。ほんとに世の中の育児中の方はどうやって自分の時間を作っているんだろうって思うくらいですよ。

面接者は、母親を労っている。

A：ほんとそうですね。

Q：ご主人様も結構手伝ってくださるんですね？

A：そうですね。もう一人じゃ無理だと思っ。

Q : そうですね。

面接者は、「そうですね」と言いながら母親の話を受け止めている。

A : すごく指示してます。使ってる！

Q : ご主人、仕事もそんなに忙しくないですか？

A : そうですね。毎日 23 時くらい近くまで忙しかったんですけど、それが終わったら落ち着いたので、主人のほう融通が利いて、結構迎えに行ってくれるのでほんとうに助かってますね。

母親は、夫は忙しい時期が過ぎ時間の融通が利くので、とても助かっていると話している。

Q : ふ〜ん！ 素晴らしいですね二人で協力し合って。

面接者は、母親をほめている。

A : いいえ、こき使って。

母親は、夫に指示して、こき使っている。フル勤務で自分も働いているので、同じ立場だと思っていると話している。

Q : いいと思います。二人とも働くようになったら同じ条件ですもんね。

A : そう、そう思って。パートとか短時間っていうなら家事も育児もって思うけど、フルで復帰しているから、これは同じ立場だと思って。

Q : そうですねよほんとに。

A : 協力しながら、でも子どもが一番頑張ってくれてる。

Q : あ〜そうか、そうですね。

A : そう思って…、そうですね。

Q : そう思えるの素晴らしいですね。

面接者は、「そう思えることは素晴らしい」と言いながら、母親の話を聞きながら母親に気づかせている。ほめている。

A : いや、いや、いや。

Q : なかなかどうしたって自分のことでいっぱいになっちゃうけど、お子さんの気持ちまでしっかり配慮されててすごいなと。

A : ちょっと待ってねって言っちゃいけないんだけど、やっぱり、あ〜っこの洗い物しておけば楽だな〜って思っただけ。言われると「あ〜ちょっと待って」「あ〜ちょっと待って」っていっぱい、あ〜言ってるな〜と思ったりだとか、そこが気になるというか。見てあげられないし〜。

Q : わかってくださっているんじゃないんです。上の子に特に言うことが多いですか。

A : う〜〜ん、でも両方。う〜〜ん、でもまだ下の子は2歳だから、働いているから保育園にいつているだとか、だから延長で長くいるっていうのははっきり理解していないから言葉に出てこない。だからいいんですけど、いいというか、上の子のほうが結構敏感！

母親は、上の子どもの甘えや、お父さんじゃダメでお母さんじゃないと難しいことなど話している。

Q : そうですね。

A : だから、下の子が泣いているから抱っこすると、なんで下の子ばかり抱っこするのって言って。ぜんぜん上の子のこと抱っこしてくれないって、不公平じゃないけど自分も甘えたいけど〜っていうのがすごく今強くて。

Q : う〜〜ん、でもふたり一度にはね〜抱っこできないしってジレンマですね。

面接者は、「ジレンマですね」と言いながら、母親の話を受け止めている。

A : そうですね、パパの方に行けばいいんですけど、やっぱり今までママでいたから、やっぱりパパよりはママになっちゃって、それがさらに強くなったんですよ。最近ここ1か月で、何やる時でもママじゃなくちゃいやだとか、そうなるってると主人は自分はやってあげたいけどママじゃなきゃって言われると、おお〜って、じゃ〜やらないってなっちゃったり〜。子どもたちがうまくパパのほうに流れればいいんですけど、なかなか〜あれですね。

Q : ママって存在がどうしても大きいから、ありがたいけどちょっとしんどかったりですね。そういってもらってうれしいけどしんどいですよね。

A : そうですよ。それを我慢させてまで、自分が働きに行く意味があるのかな〜って、逆にちょっと葛藤のほうがありますね。

母親は、子どもに我慢させてまで、仕事にいく意味について考えている。

Q : なかなかちょっと切ないですね今の状況は。でもきつとお母さんが働いている姿をみて学び取っていくことがあると思うんですけど、私個人的には。

面談者は、子どもが我慢するだけじゃなくて子どもが親の姿を見て学んでいることもあるのではと、違った角度から話をする。  
チェックシートにそって質問を進めていく。

A : そうですね、う〜んそうであってほしいですが。

Q : 大丈夫です。いろんな物事感じ取っているから、わかっていくんじゃないかな〜。  
じゃ〜その辺これに出てくるかもですね。  
いつもの健康チェックシートにそってお尋ねします。  
子どもが生まれてきてそこにいること自体喜びである。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(1)

A : はい

Q : あてはまるですかね。

A : はい

Q : 子どもをきつく叱った後にすぐ懐いてきてくれると安心した気持ちになる。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(2)

A : はい

Q : これは最近特に？

A : はい

Q : けっこうイライラして叱っちゃうことありますか？

A : う〜ん、そこは制御しようと思って。きっと子どもも疲れているからいうんだな〜と思って、大きく受け止めてあげようと思うんですよね。そうは思うんですが、それが重なりすぎちゃうと1回目くらいは大きな心でいるんですけど、それが二人で「ぐわ〜」って来て、ママでなきゃダメだ、ママでなきゃダメだってくると、う〜ちょっと待て?! ってなってしまうので。もうちょっと心が必要だな〜って。

母親は、イライラしてしまうことについて状況を話しながら、自分を客観的に見つめている。

Q : いや〜それはもう十分じゃないですかね〜。聞いていると、どんな人でもふたりいっぺんに来たら待て〜ってなっちゃうますよ。それはその辺は仕方ないことで、お子さんに理解してもらうしかないかな〜。

面談者は、お母さんがイライラしてしまうのはよくわかると母親の気持ちに共感している。

Q : 次が、夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。これは？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(3)

A：思いますね。

Q：子どもに生きる勇気をもっている。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(4)

A：そうですね。はい

Q：夫が疲れて帰ってきても今日の子どもの様子を尋ねたり話に耳を傾けてくれることに感謝している。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(5)

A：そうですね。

Q：これはどうです。おふたりで働きに行くようになって、お子さんのことを話し合う時間って前に比べて。

面談者は、仕事を始めてからの変化について尋ねている。

A：そうですね。今までは私が全部送迎をしていたので、聞いたことを話すことが一方通行というか一方的な方が多かったんですけど、今、朝はパパだから。主人が行くので保育園の先生と話す機会は主人の方が多いですよね。

Q：そうですね。

A：迎えも私が毎日行けてないので、どっちかっていうともう主人の方が保育園の先生との会話がなくて、主人は保育園の先生から聞いたことを私に話してくれることが多くなったので、双方でのやり取りが増えたかな～と思いますね。

母親は、むしろ働くようになってからは、自分が夫に尋ねて子どもの様子を確認することが多くなったと話している。

Q：それってより旦那さんが、育児に協力してくれるきっかけになったような気がします。

面談者は、働くようになって、夫婦の関係は良くなったことを確認している。母親もそのことを受け止めている。

A：保育園の先生も「奥さん大変じゃない～」とか、「大丈夫～？」とか言ってくれるので、保育園の先生が気にしてたよ～とか話をしてくれます。保育園の先生方にもありがたいな～って、そうですね。

Q：そうなんですね。そうしたらこの辺は働いてよりよくなったって感じですね～。  
次に、いくら叱ってもお母さん大好きといてくると安心する。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(6)

A：そうですね。

Q：これはさっきのところと・・・

A : そうですね、つながってきますよね。

Q : 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(7)

A : そうですね。

Q : 子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りを感じる。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(8)

A : そうですね、感じますね。

Q : これはどうです。保育園にふたりとも通うようになって、特に多くなりましたか？

面談者は、より具体的にほめられる場面など聞いている。

A : そうですね、保育園の先生から褒められることも増えましたし、後、他のママ友さんたちから、上の子はこんな対応しているよ〜とか、こういうことをしてくれてうれしかったよ〜とか、間接的に言ってくれるので、上の子頑張っているんだな〜とか、あ〜成長したんだなって。すごいなって思いますね。

母親は、他の人から子どもの様子を聞くことで、自分では気が付かない子どもの成長を確認している。

Q : とてもうれしいですね。ご自分で子どもの成長を感じ取ってこうだな〜って思うより、他の人に成長を認めてもらったほうが。

A : より感じますね。

母親は、他の人にほめられることはとてもうれしいことを話している。

Q : そうですね、前回も上の子がほめられてきてすごい嬉しいみたいなことをおっしゃっていたので、成長してますね〜

A : でもやっぱり外でいい子でいる分、家ではしょうがないな〜と思うと、外で頑張っただけでも頑張られるよりも〜って思っただけ。

Q : 息抜きできる場が上の子にあって。

A : 大変ですけどね。

Q : ちょっとしんどいですけどね、お母さんがね。

面談者は、母親の大変さを一緒になって認めている。

Q : 次に夫婦が協力して育児している姿を子どもにみせていることに誇りを感じる。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(9)

A : そうですね、はい

Q : お母さんご自身も働くようになって、より夫婦で協力してやるが多くなったと思いますが、そういうことはありますか？

A : そうですね、子どもたちがそれを見てパパがしてくれてうれしいって感じるまでに子ども達がまだいってないかな～。

ママ今日迎えに来る？ って言われて、う～ん今日は行かれないかもしれないけどね～って言って「じゃ～やだ」とか、パパじゃ嫌とか言われると、う～～と思って。じゃ～ママ頑張るけどダメだったらパパがいくかな～といいながらも、パパが来てくれて、私と主人でどうにかして頑張ってるんだよっていうのには、まだ理解できなくて。ママが来てくれないと嫌みたいなの、パパじゃ嫌っていうのははっきり出ちゃうので、私ももうちょっと時間がかかるかな～とは思いますが。協力し合っているのがわかってくれるようになったら、うれしいな～と思いますね。

母親は、夫が一生懸命やっても子どもたちがどうしてもお母さんじゃないとダメとなるので、子どもたちはまだわかっていないと感じている。

Q : そうですね、それがわかってくれるのはもうちょっとそれこそ小学校に入ってもどうかな～、みたいなのがあるかもしれないですね。

A : そこは子どもたちがついていってないかな～。

Q : でもお母さんご自身としてはそういう姿をみせられるのはうれしい？

A : いいことですよ、だと思います。

Q : そうですね、次に、子どもそのものが希望である。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(10)

A : そうですね、そのものになっちゃうのは、う～んどうかな～。

Q : いつもこれはどちらでもないとか、そんな感じなんですね。

A : でも自分が働いている、働き出して自分はなんで働いているんだろうと思えば、子どものためもあるし、好きなことをやらせたいな～。自分たちがやりたいって言ったものをやらせてあげたいな～とか、そういうこともあるし、どうなんだろう？

Q : そうすると前よりは希望というか、子どもがいるから働けるっていうところでいうと少しあてはまるっていうことかなあ。

A : そうですね。

Q : 私、お母さんの考えかたに共感できて、私もそう思うんですよね。自分は女性としての人生ってものをしっかりもっていたいし、今自分は子どもいないけれど、子どもいたらやっぱり子ども中心になっていくと、子どもが希望っていう言い過ぎかもしれないですけど、そんな感覚にもなってくるのかな〜って思うのかな〜って。

面談者も、自分の考えや気持ちを話しながら共感している。

A : 希望は希望ですけど、それだけじゃない気もするし。私の母親は専業主婦で、私たちから手が離れて、それからパートで働いていたんですけど、子どもの方に中心になりすぎちゃって。私たちが結婚して親元を離れたときにすごく寂しそうなんですよね。だから逆に親が子離れできないような感じもするので、私たちはすごく感謝しているんですよ。けどなんか、たとえば仕事でもしていれば、それも自分の生きがいにもつながるし〜、そこで女性ってすごく難しいな〜って。

母親は、働くことで子どもに寂しい思いをさせているのでは、いつまでも子どものことばかりだと子どもが自立していったときに、今度は親が寂しくなることなど複雑な気持ちがあることを話している。

Q : う〜ん、難しいですね。私も母を見ていてそう思いましたよね。私の母もパートで子どもを育ててくれてたんですけど、子どもが一人いなくなり二人いなくなりってするとすごく寂しそうで、このままお母さんどうなっちゃうのかな〜って心配になったことがありました。

A : そう、そうなんですよね〜。でも今自分が働き出して寂しい思いを子どもにさせているのかと思えば、自分はこれが今正解なのかな〜って思うし。それを母は捨ててやってくれてたのかって思うし、う〜ん女性が働くっていうのは難しいって思いますね。

Q : 難しいんですね、思いますね。確かにどっちが正しいのかってそれはないと思うし、どんな生き方もその人にとって意味があればそれはそれで素晴らしいと思うし。選んでいく過程で葛藤はあるしね〜、難しいところですね〜。ここはね。

面談者は、女性の生き方はその人にとっての意味が大切なのではないかと、とても難しいことだと考えを話している。

次に、叱った後にかわいそうなことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。これはどうでしょうか？

📄 チェックシート  
質問 Q1-(11)

A : そうですね、逆にこっちがいっぱいいっぱい怒っちゃったときには「あ〜」とは思いますがね。

Q : それで後きてくれれば安心というか。

A : そうですね。

Q : これはあてはまる、ですかね。



A：はい

Q：夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(12)

A：そうですね、はい

Q：これも旦那さんと子どもの触れ合いじゃないですけど、そういうのも増えたっていうのが・・・

面接者は、夫がやってくれていることを話しながら母親に気づかせている。

A：そうですね。特に金曜日の夜にみんなでこうやっているときには、あ～いいな～って自分も気持ち的には次は休みだしとか、普通の平日の夜だと早く寝かせようと思うんですけど。ちよどこないだそうだったんですけど、着替え！ まっ～いいかって思って、まあ～いいやいつでもって思えたときに、こういうのもいいか～って思いましたね。

Q：翌日あるないで 確かに平日と金曜日は違いますね。

A：そう、そうですね。

Q：はい、次に生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。

📄 チェックシート  
質問 Q1-(13)

A：そうですね。

Q：はい、次に子育てしていてつらい大変だって感じることをお尋ねしていきます。  
育児のために睡眠不足の日々が続いているは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(14)

A：う～ん、今下の子が、環境が変わったら夜泣きじゃないですけど、何度も起きて「ママ～」って泣き出して。

母親は、下の子どもの夜泣きについて話をしている。

Q：そうか～。

A：それは特に昔の睡眠不足に比べたら全然大丈夫なんですけど、でも寝不足っちゃ寝不足ですけどちょっとだけ。

Q：少しあてはまるですかね。きっと気持ちが落ち着かないんでしょうね。元気なふりしてても、ふりっていうか普段は平気でも夜とかね～。

A：そうなんですかね。

Q：次に、同じ年頃の子どもの様子を知ってわが子が劣っているのではと不安に思う。  
これはどうでしょうか？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(15)

A : 最近他の子の状況がわかっていないので。

Q : そうですね。

A : ほんとに全然わかんなくてあれなんですけど、まあ聞くと不安になるかもしれない。(笑い)

Q : じゃ～少しあてはまるですかね～、たしかに今それどころじゃないって。

A : そうなんですよね、延長保育に同じ年頃の子どもがいないんですよ。

Q : そうなんですよ。

A : ▲保育園は延長の子が少ないのか。6時に迎えに行くと最後とか最後から2番目とかで、同じ学年の子がいると、今日何々君と何々ちゃんが延長だったんだよって、すごく楽しそうに話してくれるんですけど、比べる相手がなくて。

母親は、延長保育の子どもが少なくてちょっと子どもに寂しい思いをさせている気持ちを話している。

Q : そうですか、それは切なくなっちゃいますね。

A : そうなんですよね、この間知り合いの保育士さんに聞いたら、延長保育の子は減っているって言うんですよ。

Q : そうなんですか。

A : この時代によく減るな～って思って。結構たくさんいると預けやすいって思うんですけど、ちょっと多い保育園だといいな～と思いますけど。

Q : ほんとですね。

A : おじいちゃんおばちゃんと一緒に住んでいるかたが多いのか、みたいです。ちょっと預けにくい、申し訳ない感じになって。

Q : なんか一人で遊んでいるのかって、切ない。

A : そうそう切ないし、先生から下の子の場合はまだ2歳なんだからどうにか4時ごろまでに迎えに来れないかって言われて、えっそれは先生すごくわかっているんですけど～みたいな。

Q : こっちも迎えに行つてあげたいんですけど…みたいな。

A : 先生からもお願いされちゃったので、えっ預けにくいな～って結構。

母親は、保育園の先生からも、子どもさんが小さいので、早く迎えに来てくれないかと言われたりすることを話している。預けにくいところがあることをわかってほしい。

Q：そうか。でも働いててなんていうか、働いてなくて、いろいろな情報が入ってきて。子どもの情報が入ってきて不安に思うってのがなくなったのはいいっていうか、なんていうか。

面接者は、母親に保育園の良い面に気づかせようとしている。

A：いいんですかね！ いいような気もするし、でもやっぱり同じ位の子が字が書ける、自分の字を書けるとかいうのを聞くと、うちの子全然興味ない、興味はあるけれどあれだな～とか思うし。でも保育士がいうには、それは小学校で習うからいいんじゃないの～っていうし。そう言ってくれるとそうだよな～って思うし。でも優劣があればいい方に行ってくればって、やっぱり親心もあるし、って思いますね。

Q：そうかそうか、次の質問にいきますね。夫が子育てに協力的ではない。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(16)

A：協力的です。

Q：あてはまらないで。次に、育児で体の疲れがたまっている。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(17)

A：育児だけじゃないですけど、ま～疲労はありますね。

Q：じゃ～少しあてはまる。

A：慣れない環境で。

Q：そうですよね。次に、子どもの性格に気がかりがある。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(18)

面接者は、前もって家庭の変化を聞いているので、問いかけを最小にとどめ次の質問を行っている。

A：う～ん、気がかり？ う～～ん、で今のまま育ってほしいなと思いますが。今いろんな情報の中で、あ～道に外れて欲しくないな～とは思いますが、そうなってしまったらどうしようみたいな。今後の不安はすごくありますけど。そうですね、気がかりそれは無いとは言えないですね。

Q：そうですね、それは確かに大丈夫とは言い切れないですよ。

A：少しはあてはまりますね。

Q：前は上の子の特有のおっとりが気になるってお話があったかと思うんですが、そこらへんですかね。

A：ま～ガツガツいくのも心配だし、かといっておとなしく人よりも後ろに後ろにいつてしまうのも心配だし、そうですね、いじめもあるしいじめの側に入っても嫌だし、いじめられてもかわいそうだし、なんか難しいですね～と思って。

Q : そうですね。同じようにいじめる側になっても、いじめられてもいやだし、そうやってこれからわりといじめ問題とかもあるし、いろいろ情報がいっぱいある中で心配です～っておっしゃられるお母さんはいますね。

A : ほんとです。今通信機器も発達していて、自分たちの頃と違ってその中で生きていくのもすごく大変だなんて、すごく思っちゃうし不安です。

Q : そうですね確かに、ゲーム機から普通にネットができるとか、小学生でもラインをやっているんですよね。

A : ラインもできるんですか、小学生が？

母親は、情報化社会にあって、子どもの成育過程を心配している親は、情報社会についていけない。情報が乏しいと感じている。

Q : 友達とやっているみたいですが、親の考えている機能を超えて、いろんな外部と繋がる機能があるのかと思ったら、怖くなっちゃって。

A : すごく怖いですよ、今自分の子ども守れるのかっていう。怖いですね～。

Q : 小学校の保護者の方から聞いたのですが、保護者会に行ったらそれが問題になっていて、中には初めて知った親もいるみたいです。怖いですね。

A : ほんとですよ、え～ほんとに怖い。

Q : それはびっくりして、子どもを守るって事は難しいし～。正しい情報を知り早くから伝えていかになくちゃいけないのかな～って。

A : そうですね、ダメって言って反発されても困るし、難しいですよ。

Q : 難しいと思いますよね！ でも興味が出てくる時期だからいろんなこと知りたいし、いろんなこと友達が話したこと知りたい、とかってなってくるのは当然だし。

A : 自分だけ持ってないとか入ってないとか、それも不安だし。

Q : ほんと今子育てって難しいですよ～。

面接者は、母親が怖いと思う気持ちを大切に、それを自らの次の課題につなげると良いことに気づかせている。

A : あ～そうなんだ～、大きくなったら大きくなっただ、すごい心配になりますね。

Q : それは本当に難しいな～って思いましたね。

A：ですね。

Q：怖いつて思っていることが大事なのかもしれないですね。なのでその怖さを伝えてくことにもなるし、親がある程度選択するってことにもつながると思うし、今は何にどんな機能がっているのか。ちゃんと知ることが大事だと思いましたね。

次に、夫は子どもの生活より自分の生活を中心に考えている。これは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(19)

A：今の時期、趣味はオフなので、今のところ大丈夫。でも春の休日なんですけれど、そこに趣味の予定を入れているので、う？ と思いながらも今まで頑張ってきたから、ま〜いかな〜って思っているんですけれど。今後どうなるかわかりませんが、今はあてはまりません。

Q：では、あてはまらないにしておきますか。

A：はい

Q：そうか！ また趣味のシーズンになっちゃうと。

A：そうそうそう、どうなるかわかりませんが。

Q：少しね〜、お仕事始めたのもあるから、ちょっと控えてくれるとありがたいですね。

A：それを願っています。

Q：じゃあそれを願いつつ、次に、育児から解放させて息抜きできる時間が少なすぎる。これはどうでしょうか。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(20)

A：今ないですね、あてはまりますね。

Q：はい、あてはまるで、次に、子どもの知的能力に気がかりがある。これは？

📄 チェックシート  
質問 Q2-(21)

A：あの〜今の状態では特にはないですけど、やっぱり人と比べた時には気がかりになりますね。そうですね、さっきの比べて不安になるじゃないですけど。

Q：少しあてはまりますかね。次に、夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(22)

A：たぶん理解してくれていると思いますよ。

Q：これはあてはまらないで。はい、次に、子どもの世話で他のやりたいことができない。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(23)

A：できてないですね、でもできてないけれども、それを理由にしたくないなと思っているので、今は今でしょうがないと思っていますね。

面接者は、面談時間には限りがあるが、質問項目を確認するだけでなく、母親の話聞き出して気持ちを受け止めていくことが大切になる。

Q : そうするとあまりあてはまらないかあてはまらない？

A : あてはまらないですかね。

Q : はい、次に、子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。

☞ チェックシート  
質問 Q2-(24)

A : う～ん、まあ～前も言ったんですけど色が黒い。(笑い)  
それはいいんですけど、ま～そんな小っちゃいことで気にすることもないな～と思いながら元気でいてくれればいいのか～って思います。

Q : そうするとあてはまらない。

A : そういうことにこだわっている暇がない。ま～元気でいてくれればいいのか～って、そう思えるようになりましたね。

Q : そう思えたのは素晴らしい。お母さんご自身の気持ち切り替えかもしれないですね～。

A : そうですね～。

Q : 次に、夫の子育ては不完全でかえって迷惑なことをする。

☞ チェックシート  
質問 Q2-(25)

A : 今は私のことを思って手を出していることが多いので。  
はい、感謝しているのであてはまらない。

Q : 何かありますか、困ったこと。

A : 洗濯を干してくれるって、でも干したことがない人の干したのってそれじゃ乾かないだろうみたいな、そことそこと干すの？ みたいな。ちょっとイラッじゃないけど、ちょっとそこはさ～って注意すると、そんなうるさいことって、言っちゃいけないのはわかるけど、でもでもでもでって。

母親は、つい夫の協力に対して、小言のようなことを言ってしまう。

Q : それはわかります。私もつい言ってます。

A : そこ！ っていうのありますよね。

Q : それ乾かないよね～って手直しすると、もうやらない。

面接者は、「それわかります」と言いながら、母親と同じ気持ちを持っていることを伝えその気持ちを受け止めようとしている。

A : そうそう、こっちは教えてあげてるくらいなのに、そこは難しいですよ。

Q：確かに自分も細かすぎるかなって思いますが、そこはそうしてほしいなって。

A：そうそう、そこだけで変わるのにな。そう求めちゃいけないところなのかなあ〜って思いながらも、ありますよね。

Q：あります、とてもわかります。感謝もあるってことであてはまらないですね。  
次が、子どもの世話で自分の自由がきかないのがとてもつらい。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(26)

A：つらくはないですね。

Q：これはあてはまらない。次に、子どもにどう接していいかわからない。

📄 チェックシート  
質問 Q2-(27)

A：そうですね、ママママってなっているときにパパにいつてほしいけど。さっき話したけどママじゃないですか、その時にどう接していいのかわからないか、そこはわからなくなりますね。なんかパパがいいよ〜っていうわけにもいかないし、なんだろう、どうしたらこう分散じゃないけど、してくれるのかな〜ってところでは今すごく模索しているというか。じゃないとパパもかわいそうだし。

Q：そうですね。

面接者は、「そうですね」と言いながら、母親の話を受け止めている。

A：そうね〜そこはちょっと今悩みますね〜。

Q：そうですね、これで今パパと一緒にいる時間が増えていっているから、少しまた。

A：かわるんじゃないかな〜とは。

Q：気がしますよね〜。

A：思いますけどね〜、もちよっと時間をかけてあげるといいのかな〜って思うんですけど、そこを主人がわかってくれるといいんだけどな〜って。そこを、なんだよ〜ってなってしまうので、それだけいわれたらそうなるのもわかるんだけど、もうちょっと時間をかけてあげたいな〜って思いますね。

母親は、よくやってくれている夫に対して、もう少しすれば子どもたちもちゃんとわかってくれるということを伝えることが大切だと話している。

Q：確かに、そこらへんは上のお子さんから、今こういう時期だからもうちょっと時間とれば行くから頑張って！みたいな感じで言うしかないですかね。

A：そうそう、そう言うと〜甘いぐらいになつて。

Q：そうなんですか。

A : そう、もっとダメなときはダメでいいみたいなことを言うので。  
ま〜あんだけ、イヤー！ っっていわれてしまえば、結構自分を否定されてしまつて。

Q : 落ち込みますよね。

A : そう思いながら夫へのフォローと子どもたちのフォローで、今そうですね。

Q : そうですね確かにね、そうですね。旦那さんのフォローとか。

A : そうこっちもかって。

Q : どうしても男の人の方がそういうのには、弱いかな〜。

A : 弱いですよ、そうそう、そう思って。

Q : もうちょっと旦那さんに我慢してもらつて。

A : あんな時があつたね〜つて、笑えるくらいになればつて思っていますね。

母親は、面談者と話しながら自分なりに気持ちの整理をしている。  
時間が過ぎれば昔の思い出になること。

Q : そういった意味で、少しあてはまるですかね。  
次に、育児のために夜間何度も起きなくてはならなくて困っている。これは

☞ チェックシート  
質問 Q2-(28)

A : 困っているまでは言わないですが気になりますね。子どもの気持ちの方が気になっちゃう。  
今よりも子どもが不安定になっちゃうのが気になりますよね。

Q : そうですね確かに、まだ結構同じようなペースで夜起きるんですか。

A : 結構抱っこして〜つて起きるんですよ。ウワ〜つて思いますね。こっちも寝ぼけてますけど、むずかしいな〜。上の子のほうは夜はぜんぜんなんですけど、下の子は泣きますね。頑張ってくれているんだつて思います。

母親は、子どもが夜泣きをするので、子どもの気持ちを気にしている。

Q : そうですね、これをきっかけに強くなっていくんじゃないんですか。

A : そうですね、そう大事ですね。

Q : 今が試練の時ですね。そういった意味で少しあてはまるで。  
はい、次に、育児のことを考えると漠然とした不安を感じる。

☞ チェックシート  
質問 Q2-(29)

A : う〜ん、今後の育児について不安はありますが。でも今はそんな不安よりも毎日バタバタで〜、そうですね、不安じゃないつていえばウソです。このままの状態で子どもが育ってくればいいんですけど、それが育児の不安ですね。少しありますね。



Q：少しあてはまりますかね。お仕事は始めたばかりで、いろいろ上のお子さん自身も落ち着かないし、お子さんも落ち着かないし、旦那さんは旦那さんでフォローしなきゃいけないしっていう。結構しんどい時期ですね。

面談者は、母親の復帰したばかりのバタバタしていることの大変さを受け止めている。

A：そうですね～。

Q：では集計をしてみますね。お友達は結構マメに連絡とっているんですか？

A：う～んそうですね。お互い働いているので、平日とかは全然なんですけど。週末とかそういうときにすごくだらうお互いに時間がないので出来ないけれども、連絡入れてくれたりとか。会いたいときは時間作ってくれたりとか。ちょうど同じ学年で子どもがいて。

Q：二人ともですか？

A：そうなんです。高校からのずっと友達で。

Q：そうか、ほんとにいろいろ話せる。

A：そうですね、同じような立場ですし、彼女は自分の親が近くにいるのでその点は彼女はすごくいいな～って思うんですけど。だから余計友達も私のことを心配してくれる。

Q：自分は親がいるから何とかやれているけど、いないじゃ大変だよ～っていう。

A：そう、そうなんです、ありがたい友達ですね。

Q：そうですね、ほんとにそうやって気づかってもらえるだけでもうれしいですね。

面談者は、お互いの気持ちを知っている友達がいること、ありがたいことだと母親に気づかせている。

A：そうですね。

Q：今回は育児ストレスの得点がちょっと高いかな～と思いますが、育児幸福感はとて素晴らしい点数ですね。育児の喜びは24点で、子どもとの絆も満点で、夫への感謝も満点がつきました。素晴らしい！旦那さん喜んじゃう。

A：喜んじゃう、アハハハ。

Q : 育児ストレスは心身的疲労が 19 点、育児不安の方が 21 点なのでパーセンタイルは低いですね。夫の支援もあり、旦那さんに対してはすごく感謝が表れているっていう結果ですが。この結果ご自分で見てどうですかね

面談者は、いろいろなところが良い状態であることを伝え母親に感想を尋ねている。

A : やっぱりそうですね、仕事と育児の葛藤じゃないですけど、これでいいのかな〜っていうのがこれかな〜って。そうですね、大変だな〜って思います。仕事で同じような立場の人がいてくれば、またその理解もあっていいのかな〜って思うし。いつも女性がね〜って思っちゃいますね。

Q : なかなか社会としては女性が働けるようにとは言っているけれど。

A : 結局やっぱり子どもの求めるところは、ママの部分は大きいし。そうですね〜それを乗り越えていかなきゃいけないだろうな〜とは思っています。

母親は、いくつかのチェックシート項目については、母親自身しっかりとした考えをもっている。

Q : そこはすぐに答えは出ない部分が、今回こう〜。

A : 出ますね〜、きっと・・・

Q : 幸福感は十分高いのでいいのですが、こちらのストレスを減らすためにはどういうふうにしていったらいいのか少し一緒に考えられればいいな〜って思うのですが。心身的疲労ですね。この辺とかはどうですかね、全般的に睡眠不足だとか。あとは子どもの性格に気がかりがある。育児で体の疲れがたまっているとか、そういったところでは・・・

A : 今は慣れない生活だからかな〜って思いますね〜。

Q : 生活が1ヶ月経って、また2ヶ月ってなっていけば。

A : リズムもとれて楽になっていくのかな〜って思いますね。

Q : そうですね、確かにご主人の両親とかは少しお願いすれば。

A : そうですね。具合が悪い時はお願いして来てもらったり、基本的に主人とも話して自分たちで出来ることは自分たちでしょう。親には頼らずに自分たちで決めたことは自分たちの範囲でって言っているの。でもそうはいっても頼らざるを得ないときはありますし、最初はごはんが作れなくてどうしようとなった時に、じゃ〜ごはんもお願いするかって、そういうことも言っていたんですが、そこまでしてもらって働くの。ご飯も作らなくて働くの。そこまでして働くのは違うだろうと思って。夜ご飯を作って温めて食べるのであればいいのかな〜と思って、帰りにスーパーに寄って惣菜でもいいよって言っても二人連れて帰りに買い物して連れて帰ってくるより、夜作った方が楽じゃないかと思って。

Q : 確かに

面談者は、あてはまらないということを確認するだけでなく、相手のことを考えられていることに対して、とても良い状態であることを伝えることが必要になる。

A：一人で買って帰ってくるならそれはいいんだけど、子ども達を連れてスーパー、そこからってなるよりは、まあ夜作ってやるのもいいか〜って思っただけ。お惣菜だけ並べるのも嫌だし、そうするんだったら仕事しなくてもいいと私は思っている。体の疲れは別にどうってことないって言うか。

Q：また生活に慣れてくると違うと思いますけれどね。どうしても働きながら育児していると、ご飯とかもお願いしちゃいますって！

A：人いますね。

Q：お願いしている人は結構いて、そこらへんはある程度お願いしちゃってもいいのかな〜と思います。私の中では思う部分はあるので。もしそれはしたくないって強くあまりにも決めつけていて自分を追い詰めちゃうよりかは。

A：そうですね。ダメなときはお願いしないとね〜、自分が。

Q：そうパンクしちゃうかな〜って、頑張れば頑張れるけれど、後でいいことないって言うか。やっぱりお子さんにとって余裕なく接する事ができなくなっちゃっても、自分を責めちゃってもな〜って、気の毒なのがあるので。

A：ダメなときは頼りにするしかないですね。

母親は、大変な時は助けを求めるという考えもあることを受け止めることができた。

Q：そう思います。頼られることがうれしかったりしますよね。きつとおじいちゃんおばあちゃんにとっても、たぶん心配して見ているし。言って来ないようなものは手伝えないし、声出せない部分もあるし、聞いててお子さん大丈夫かな〜って心配になっちゃう部分があるので気持ちを楽に構えてもいいような気もしますね。体の疲れを気にされていないようですが、無理されているのを気が付かないお母さんもいますから、頑張りすぎないように。

面談者は、「協力」はそれで良いことを伝えている。

A：ありがとうございます。

Q：でも自分もこうしたいという気持ちも大事だし。そこらへんの折り合いをつけていこうってのが難しいと思いますけど、後は慣れていけば。育児不安のところは、あれこれ考えすぎるとやっぱり気になっちゃうから。性格だとか知的能力だとか、その辺かな〜。

A：特に普段見ている分には気にならないですけど。ま〜元気でいてくれればいいかな〜とは思いますがね。改めて聞かれると皆ね〜、どんなふうに着いていくのか。

Q：どんなふうに着いていくのか、楽しみでもあり不安でもありで。

A：そうですね、外的要因が今の世の中ありすぎて。

Q : 無駄に心配しちゃうのはありますけれど。

A : ね～

Q : きっとその社会にあったように育っていくんじゃないかな～って、思いますしね～。

A : 自分たちも、親はそう思ったんでしょうね。

Q : そうだと思います。

A : 自分たちの時代にもそんなものは無かったって言ってたんでしょうね。

Q : お子さんたちも素直に育っているな～って強く感じたので。あらゆる荒波も乗り越えていけるんじゃないかな～って、思いましたけどね。

A : 下の子は強くなっていくと思いますけれど、下は強いですね。そう思いました。何でも手を出していくので。そうあってほしいですね。

Q : きっと大丈夫ですよ。あと他に子育てしていて気になっていることとか、不安なことはありますか。

A : そうですね。う～ん、そうですね～。

Q : ないですかね～、たぶん思えばあれこれあると思いますが。

A : 子どもとの少ない時間をどう過ごすかっていうのが課題ですよ。  
あははは、そうですね～大切にしなきゃいけないな～って、思いますね～。

Q : 難しいですね、大切にして思ってもなかなかね～。

A : 他の不安は今までお話ししたことがメインです。

Q : 最後に自分を見つめてみるってことで、自分が大切にしていること、もしくはものってありますか？

面談者は、チェックシートの項目以外で幸福感を高めるための質問をしている。将来の夢など聞いている。母親は、精神性が高い方と感じられ、面談者は同じ女性として共感しており、同じ目線でやり取りをしている。

A : やっぱ家族ですよ。仕事に出て思うのは家族がいるから自分も仕事ができるし、自分も何のためっていったら家族のためだし。ありがたく思うし大切にしなきゃな～って、思いますね。

Q : そうですね、お話聞いていても家族を大切にしているのがわかります。

A : 仕事に出る前は結構主人は外にでてるから～とか、自分はずっとみてるからって自分にとってのストレスがあった気がするんだよね～。だから自分も外に出るようになってから、余計なんだろう、そういうストレスがなくなった分、今までの生活が大切なんだな～って感じられるようになったのかな～って、思いますね。

Q：なるほど、外に出たからなおさら。

A：みんな頑張っているんだな～と思うと、あ～自分も頑張んなきゃいけないな～ってすごい思える。だけど～それが子どもにとっていいのかどうか、そこがそうそうそうなんです。だからう～～ん、子どもにとったらいいのか悪いのかどうなのか、今は答えが出ない感じがしますけどね。

母親は、面談者に話すことで、自分の考えを確認している。

Q：今お話し聞いて、下の子にとっても上の子にとってもなんか同じようなことがあるのかな～って思いましたね。今まで家しか知らなかったけど、外の保育園ってところに出たってことで、お家でお母さんとお父さんと上のお子さんと下のお子さんとの生活が大事だな～って思えていたりするのかな～って。

A：そう思っていてくれるとうれしいな～。

Q：そんな気がしますけどね。

A：上の子は上の子なりに、下の子がはいってきたからすごくこう～保育園にいと下の子のことをよくみてくれるじゃないですけど、見てくれてるし。上の子を頼ってきてくれる下の子がかわいかったりしているみたいなんですけれども、保育園の先生もほんと気にかけてくれていて。上の子だけど、保育園でも上の子だからって頑張らなくていいよって言うてあるて。

Q：すごい素敵ですね。

A：ほんといい先生で。言うてあるから大丈夫だよっていってくれたりとか、連絡帳も筆が豆な先生で有名なんですけれど。ほんとうにいっぱい連絡帳に書いてくれて私も書けば、それになんか上の子の連絡帳なのに、私の悩み相談みたいになってるな～って、あははは、そうそうすごくほんとにいい先生に出会えたことも良かったな～って思ってますね～。

Q：なかなかそこまで言ってくれる先生っていないですよ～。

A：いい先生ですね～。そういう先生に出会えたのも良かったな～って。たぶん家にいた自分だったら、子どもって言うてるかもしれない。主人は入ってなさそうな、あはははって、ふと思っちゃいましたけど。

Q：逆に社会が広がったからこそ、大事なものが見えてきたんでしょうね～。

A：そう思ったら外にでて良かったのかな～って、子どもたちにも良かったのかな～って。ずーっと怒っているママじゃなくられるのかな～って。

Q：きっとお子さんと一緒にいる時間の長さじゃなくて、濃さなのかな～って私ずっと思つてて。いかに大事に過ごせるかって。全ての時を一緒に過ごせる訳じゃないと思うんですけど、大事さがいかにわかって生活してるか、そこが大事なかな～って思うので。ほんとにいい子育てしていると思います。

面談者は、母親は子どもとの深い絆を感じ、いい子育てをしていると認めている。

A : ほめられるようなことはしていないと思うんですけど。そうですね、続けられればいいんですけど。

Q : 旦那さんもしっかり支援されているようですし。

A : ありがたいですね。後はみんなが健康でいられるように大切だと思えるので、これで一人でも病んじゃえば今の生活はないです。そうですね、家族元気でいることが一番なのかな〜と最近思いますね〜。

母親は、幸せを感じていることを話すことで自身の生活を確認できている。  
夢を語ることで、育児の幸福感へとつながっている。

Q : 次に、お母さんの将来の夢ってなんですか。

A : 子ども達に尊敬してもらえるような母であり、かっこいいね！ って、働いててすごいね！ って言われる。女性っていうよりも何だろう、いい母親だけじゃなくて人間的にも尊敬できるような人になれたらいいな〜って思いますね。夢ですけどね。

Q : いや〜素敵ですね！ 凄く、難しいでしょけどね。確かにそうなれたら素敵！

A : 女性として自分だけ子育てでっていうのはあれだけど。一人の人として見られることも自分には大切なのかな〜って思いますね〜。子どももきつと家に帰ったらママいないんだよ〜とかそういうこともたぶん乗り越えていかなきゃいけないと思うんですけど、乗り越えて大きくなった時に良かったな〜って思えるようになっていたいな〜と思います。その道のりどうなるかって。

Q : そうなれたかって、答えがいつわかるかって、難しさがそういうのがあるでしょうし。そうやって頑張っている姿はお子さんたちに伝わるんじゃないでしょうかね。

A : 伝わるといいな〜って。〇〇ちゃんのお母さんって見られることも大切だし、一人の人として見てもらえることって大切ですよね。そう思って自分の人生の中には置いていきたい。

Q :素敵ですね。

A : いやいや、妄想だけです。

Q : なりたい自分がいるから頑張れるっていうか。最後に、自分の将来の夢、その頃お子さんはどうなっているのか、自分は将来何をしたいのか。

A : 行く行くは悠々自適な気持は。あははは、老後ですよ！ 老後は旅行に行ったりとか好きなことをしたりとか、過ごせる日々があるといいな〜と思いますし。子どもも自分のやりたいことを見つけて自分の人生を生きてくれてたらな〜って思いますし。子どもが育っていく人生の中に、母親の面と人間的なものをどこかに誇りじゃないですけどもっててくれたらいいな〜って思います。けどね、そうですね〜、そこまで考えがあれですけどね。老後は悠々自適で、子ども達も人として成長して立派な大人になってほしいな〜と思いますね。いろんなことを経て立派な人になってほしいな〜って。立派じゃなくてもいいんですけど、心のある気持のある人に育ってくれればいいな〜とは思いますけれど。

母親は、いろんなことを感じ思ったことを話す中で、最後には生きいきと希望を持った将来像を抱いていることを話している。

Q：素敵ですね、ほんとお母さんの生き方素敵です！

A：そんなことないです。それが自分勝手、仕事したい自分！ いや～でも～、専業主婦でいられるなら専業主婦でいたいと思うんですけど。お金にも余裕があつて、全然子どもだけを見ていいんだよっていうのであればそれでもいいんですけど。今自宅を建てたんですよね。

Q：そうなんですか。

A：▽月には引っ越せるので、そういう自分たちのやりたい、自分のやったことに対して、専業主婦でいられるわけないし。だから働かなきゃ生きていけないから働く、働くのが自分の中で嫌じゃないし。働いている姿もみせていきたいな～とは思ひ、答えがないですね。常に葛藤です。

Q：まだ復帰したてだから、なおさらですよね。  
お体に気を付けて無理しないでくださいね。

面談者は 母親が仕事・育児・生活環境の変化、本当に大変なことを受け止め、頑張っていることを労っている。





## 健康チェックシート表の解説

この面談で使われた、健康チェックシート表を前ページに紹介しています。各質問に回答（1. 2. 3. 4. 5）した得点を採点表に転記すると、育児幸福感の A「育児の喜び」、B「子どもとの絆」、C「夫への感謝」別に得点が集計できます。同じように、育児ストレスの D「心身的疲労」、E「育児不安」、F「夫の支援のなさ」の得点を集計します。採点表の A～F の合計得点を、個人プロフィール表にあてはめて、A～F の数値を○（まる）で囲むとパーセンタイルが示されます。

母親の心の状態を見ると、「育児の喜び」は 60 パーセンタイルに対して、「子どもとの絆」「夫への感謝」は 100 パーセンタイルになりました。

「心身的疲労」は 75 パーセンタイル、「育児不安」は 94 パーセンタイルであり、「夫の支援のなさ」は 1 パーセンタイルになりました。

つまり、育児幸福感のなかでも「子どもとの絆」や「夫への感謝」の気持ちはとても高く、育児ストレスでは「夫の支援のなさ」から感じるストレスがないことを示しています。しかし、「心身的疲労」は高く、それ以上に「育児不安」はより高い状態にあるということです。

育児幸福感についてはほぼ満点であり、夫の支援にも感謝の気持ちを強くもっています。「育児の喜び」をさらに実感するためにも、「心身的疲労」を軽減させ「育児不安」を和らげることが大切になります。職場復帰したばかりの生活の中で、今の大変な状況を受け止め、育児に対する不安な気持ちを聞きとりながら、良くやっていることを伝えていきましょう。





# IV 健康チェックシート 乳児版/幼児版

## 1 健康チェックシートの問題点と修正

「健康チェックシート」を使用して、0歳から6歳前までの子どもを持つ母親を対象に聞き取りをしてきました。その中で質問(2)(6)(11)は、乳児期の子どもをもつ母親が回答できないことから、無回答になることが課題でした。

そこで、乳児期と幼児期別に「母親の心の健康チェックシート(MPHC)」を作成することにしました。表2の母親の心の健康チェックシートは幼児期の子どもに対応できるため「幼児版 母親の心の健康チェックシート」としました。

乳児期は表2の健康チェックシートを基に、「子どもとの絆」についての質問3項目(下記)を修正し「乳児版 母親の心の健康チェックシート」を作成しました。

また、乳児版を作成したことに伴って、個人プロフィール表の( )表記(P5注i)は不要となったため、乳児版、幼児版では、削除しています。

今回の修正については、信頼性と妥当性を担保するために、母性看護を専門とする教員と育児中の母親2名に確認を依頼し、修正の内容に同意の得られたものとしました。

### 乳児版 母親の心の健康チェックシート 修正項目

(2) 子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる。

修正後→ イライラした感情のときでも子どもが見つめてくれると安心した気持ちになる。

(6) いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する。

修正後→ 泣いているときに自分が抱っこすると泣き止むので安心する。

(11) 叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。

修正後→ 子どもにかわいそうなことをしたなと思った後は特に愛情を感じる。

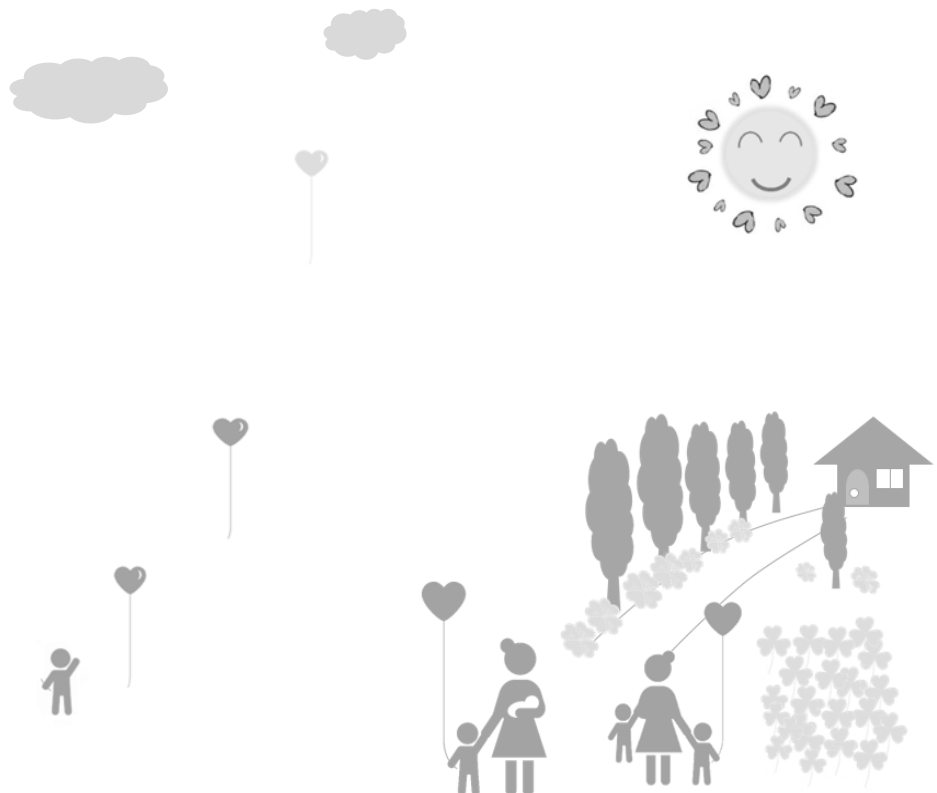
## 2 健康チェックシート 乳児版/幼児版

活用していただく「母親の心の健康チェックシート (MPHC)」を掲載しています。使用にあたって、乳児版は生後から1歳未満まで、幼児版は満1歳から小学校入学前の未就学児を対象としていますが、お子さんの成長に合わせて回答いただく母親が、質問文に迷わず回答できるチェックシートのタイプを選択してください。活用にあたってはコピーをして使用して下さい。

『母親の心の健康チェックシート—Mothers' Psychological Health Checksheet (MPHC) —』

「乳児版 母親の心の健康チェックシート (MPHC)」

「幼児版 母親の心の健康チェックシート (MPHC)」







## 引用文献

- 1) 清水嘉子(2016). 育児で感じるしあわせな気持ち 育児幸福感. 東京図書, 東京, p1-159.
- 2) 岡野禎治, 他(1996). 日本版エジンバラ産後うつ病自己評価票(EPDS)の信頼性と妥当性. 精神科診断学, 7, p525-533.
- 3) 中島登美子(2001). 母親の愛着尺度日本版の信頼性・妥当性の検討. 日本看護科学会誌, 21(1), p1-8.
- 4) 花沢成一(1996). 母性心理学. 医学書院, p14-17.
- 5) 兼松百合子, 他(2006). PSI 育児ストレスインデックス手引. 社団法人雇用問題研究会, p1-105.
- 6) 日本こども家庭総合研究所, 愛育相談所編(2003). 子ども総研式育児支援質問紙の利用手引き: because children grow up cheerfully. 母子保健事業団.
- 7) 清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子(2010). 母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発. 日本助産学会誌, 24(2), p261-270.
- 8) 清水嘉子, 他(2010). 母親の育児ストレス尺度-短縮版作成と妥当性の検討-. 子どもの虐待とネグレクト, 12(2), p261-270.
- 9) 清水嘉子, 佐々木美果, 塩澤綾乃, 他 5 名(2015). 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談における母親の語り. 母性衛生, 56(1), p146-153.
- 10) 清水嘉子(2015). 「母親の心の健康チェックシート」を用いた訪問による育児相談における育児幸福感を高める働きかけの評価. 小児保健研究, 74(1), p136-143.
- 11) 清水嘉子, 佐々木美果, 塩澤綾乃, 他 4 名(2015). 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談による働きかけの対応. 日本助産学会誌, 29(2), p272-282.
- 12) 清水嘉子(2014). 乳幼児を育児している「母親の心の健康チェックシート」作成. 母性衛生, 54(4), p580-587.
- 13) 清水嘉子, 伊勢カンナ(2006). 母親の育児幸福感と育児事情の実態. 母性衛生, 47(2), p344-351.
- 14) 清水嘉子, 他(2007). 母親の育児幸福感-尺度の開発と妥当性の検討-. 日本看護科学会誌, 27(2), p15-24.
- 15) 清水嘉子(2003). 育児ストレスの実態研究-ストレス情動反応を中心にして-. 母性衛生, 44(4), p72-78.
- 16) 清水嘉子, 西田公昭 (2000). 育児ストレスの構造研究. 日本看護研究学会誌, 23(5), p55-67.
- 17) 清水嘉子(2001). 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究. ストレス科学, 16(3), p176-186.
- 18) 清水嘉子(2015). 生後 1 歳 6 か月の子どもをもつ母親の育児への自信. 小児保健研究, 74(3), p453-459.
- 19) 清水嘉子(2013). 生後 3 か月の子どもをもつ母親の育児への自信-育児幸福感, 育児ストレス, 蓄積的疲労, 属性の検討-. 小児保健研究, 72(5), p672-679.
- 20) 清水嘉子(2017). 生後 3 歳の子どものもつ母親の育児への自信と心身の状態-, 属性, 育児のサポートの関連-. 母性衛生, 57(4), p672-679.
- 21) 清水嘉子(2017). 乳幼児の心身の状態に関する縦断研究. 日本助産学会誌, 31(2), 掲載予定

## あとがき

核家族化が進む今日では、皆で協力して子育てする環境を整えていくことが難しく、母親は、子育てをしていると孤独感やストレスを感じてしまいがちです。不安や孤独を感じやすい母親を、さらに追い詰めるのが、夜泣きやイヤイヤ期などの母親を悩ませる子どもの数々の行動があります。そして母親の育児ストレスは、身近にいるわが子に向かいがちです。育児ストレスを抱えがちな母親に、頑張っている母親のつらさを理解し、共感し、「よくがんばってるね」と認めていく“寄り添う”支援が大切なのです。そして、何よりも母親が抱えている育児幸福感を大切にす支援が大切になります。すでに感じている育児幸福感はもとより、母親が気づいていないポジティブな気持ちに目を向け育児幸福感を高められる支援を行いたいものです。専門職の皆様には、母親の心の健康に着目したこの「健康チェックシート」を活用して育児相談を行ない、育児ストレスを軽減し育児幸福感を高める支援につなげてほしいと思います。

最後になりますが、今回このハンドブックを出版するにあたり、赤羽さん、宮原さんのお二人には事例原稿の確認と助言をいただきました。また、調査にご協力下さいましたお母さま方に心より感謝申し上げます。

平成 29 年 10 月 1 日

清水 嘉子

## 著者略歴

しみず よしこ  
清水 嘉子 (旧姓島田)  
生年月日 1955年12月19日

## 学 歴

天使女子短期大学衛生看護学科 卒業  
天使女子短期大学衛生看護学科専攻科 卒業  
日本女子大学家政学部児童学科卒業 (家政学士)  
常葉学園大学大学院国際言語文化研究科修了 (国際教育学修士)  
横浜市立大学大学院国際教育学研究科修了 博士 (学術)

## 職 歴

函館厚生院中央病院勤務  
函館厚生院看護専門学校勤務  
社会福祉法人聖母病院勤務  
聖母女子短期大学 専任講師  
長泉町役場 (保健センター) 勤務  
静岡県立大学看護学部 専任講師  
長野県看護大学看護学部/大学院研究科 教授  
同大学 学部長  
同大学 学長 現在に至る

## 著 書

新版 助産師業務要覧第一版 育児支援 虐待予防 日本看護協会 2008 共著  
子宮癌乳癌 疾患から見た病態関連図 医学芸術社 2008 共著  
ハイリスク妊産褥婦と新生児のケア 助産師基礎教育テキスト第7巻 日本看護協会  
出版会 2009 共著  
乳児の発達と健診 助産師基礎教育テキスト第6巻 日本看護協会出版会 2009 共著  
新体系看護学全書 母性看護学 I 母性看護学概論 ウイメンズヘルスと看護 メジカ  
ルフレンド社 2010 共著  
育児で感じる幸せな気持ち 育児幸福感 東京図書出版 2016 単著  
いきいき子育て手帳 東京図書出版 2016 単著

## 母親の心の健康チェックシート ハンドブック

---

2017年11月15日 第1刷発行

著 者 清水嘉子 (しみずよしこ)

発行者 太田宏司郎

発行所 株式会社パレード

大阪本社 〒530-0043 大阪府大阪市北区天満 2-7-12

TEL 06-6351-0740 FAX 06-6356-8129

東京支社 〒150-0021 東京都渋谷区恵比寿西 1-19-6-6F

TEL 03-5456-9677 FAX 03-5456-9678

<http://books.parade.co.jp>

印刷所 創栄図書印刷株式会社

---

本書の複写・複製を禁じます。落丁・乱丁本はお取り替えいたします。

©Yoshiko Shimizu 2017 Printed in Japan

ISBN 978-4-86522-132-9 C2047



ISBN978-4-86522-132-9

C2047 ¥1000E

定価（本体 1,000 円+税）

発行 パレード



9784865221329



1922047010004

♡  
母親の心の健康  
チエックシート  
ハンドブック



清水  
嘉子