

育児で感じる 幸せな気持ち

育児幸福感

Childcare Happiness

清水 嘉子

Shimizu Yoshiko



育児幸福感研究の集大成!!

東京図書出版

育児で感じる幸せな気持ち

育児幸福感

清水 嘉子

Shimizu Yoshiko



東京図書出版



母親が幸せであることは子どもの幸せに通じる

母親が幸せであるために

私たちは母親に十分な愛を注ぐ

母親に愛を注ぐためには

私たちが幸せであること

幸せは自分のうちにある

愛により幸せは広がっていく

清水嘉子



目次

まえがき.....	i
第1章 母親の育児幸福感を高める支援	
1 子育ては次世代に向けた大切な支援のテーマです。そしてその対象は母親です.....	2
1-1 子育ての特質と支援の現状.....	2
1-2 子育てを取り巻く環境の変化.....	3
2 研究に取り組むいきさつ.....	5
3 育児ストレスの研究のまとめ.....	7
4 育児ストレス研究から育児幸福感研究へ.....	10
4-1 なぜ育児幸福感の研究が大切なのか.....	10
4-2 育児幸福感研究の概要.....	11
第2章 母親が育児幸福感を感じる時	
1 育児幸福感について.....	16
1-1 育児中に安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りの気持ちを感じる頻度.....	16
1-2 育児幸福感を感じる時の気持ち別にみた育児事情.....	17
2 育児幸福感を感じる気持ちと育児事情の関連.....	22
3 考察.....	23
3-1 育児にともなう母親の育児幸福感を感じる時の気持ち.....	23
3-2 気持ちのメカニズムから.....	25
3-3 幸福論の視点から育児に伴う幸福について考える.....	26
第3章 母親の育児幸福感を高める工夫、阻害するもの、もたらすもの	
1 子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫.....	31
1-1 無理をしない範囲での生活の工夫.....	31
1-2 他者からの育児体験のレスポンスと安心.....	32
1-3 時間のコントロールから得る心のゆとり.....	33
1-4 大変なことを乗り越えたという自己評価.....	34
1-5 ストレスが報われる実感.....	35
1-6 同居者への依存と感謝.....	35

1-7 子どもとの時間, 空間, 気持ちの一体感.....	36
2 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難.....	38
2-1 複合化したストレスからくる疲れとイライラ.....	38
2-2 あれもこれもと思う自分の性分.....	39
2-3 人に任せられない自分がやるという気負い.....	39
3 育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果.....	40
3-1 癒される.....	40
3-2 思いやりの心.....	41
3-3 育児の原動力.....	41
4 考察.....	42
4-1 子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫.....	42
4-2 育児幸福感の効果.....	44
4-3 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難.....	45
第4章 母親の育児幸福感を捉えるツール	
1 はじめに.....	49
2 調査に用いた尺度.....	50
2-1 育児幸福感尺度.....	50
2-2 主観的幸福感尺度.....	50
2-3 育児ストレス尺度.....	50
3 分析方法.....	51
4 育児幸福感尺度の作成.....	52
4-1 各因子の解釈.....	52
4-2 信頼性の検討.....	54
4-3 育児幸福感尺度の下位尺度得点.....	56
4-4 妥当性の検討.....	56
5 まとめ.....	58
第5章 母親の短縮版育児幸福感尺度の活用	
1 はじめに.....	63
2 調査に用いた尺度.....	64

3 分析方法.....	64
3-1 CHS 短縮版.....	65
3-2 信頼性の検討.....	67
3-3 妥当性の検討.....	69
4 考察.....	72
4-1 尺度の信頼性について.....	72
4-2 尺度の妥当性について.....	72
4-3 育児幸福感短縮版尺度の活用に向けて.....	75
第6章 育児幸福感を高めるプログラム	
1 研究の概要.....	81
2 研究方法.....	83
3 結果.....	90
3-1 研究参加者の属性.....	90
3-2 測定の結果.....	90
4 考察.....	96
5 まとめ.....	102
第7章 育児幸福感を高めるコースプログラム	
1 取り組みの概要.....	110
2 はじめに.....	111
3 研究方法.....	112
3-1 研究期間とプログラム開催場所.....	112
3-2 研究参加者.....	113
3-3 研究参加への依頼方法.....	113
3-4 プログラムの内容.....	113
3-5 プログラム評価の時期.....	116
3-6 評価項目.....	117
3-7 分析方法.....	120
4 結果.....	121
4-1 研究参加者の属性.....	121

4-2	心理学的指標に対する二要因分散分析.....	122
4-3	生理学的指標に対する二要因の分散分析.....	124
4-4	プログラム参加者の自由記述.....	126
5	考察.....	129
5-1	心理学的効果.....	129
5-2	生理学的効果.....	131
6	本研究の限界と今後の課題.....	132
7	まとめ.....	133
第8章 母親の就労が育児幸福感に及ぼす影響		
1	はじめに.....	137
2	用いた尺度.....	139
3	対象の属性.....	139
4	就労形態別の母親の属性による2種類の幸福感への影響.....	140
5	まとめ.....	147
第9章 父親の育児幸福感		
1	はじめに.....	150
2	調査項目.....	151
3	分析方法.....	151
4	対象の属性.....	152
5	父親の育児幸福感.....	152
5-1	育児中に感じる肯定的な気持ちの頻度.....	152
5-2	育児幸福感を感じる時の気持ち別育児事情.....	153
6	育児幸福感に関連する要因の検討.....	157
6-1	育児信念とその強さ.....	157
6-2	育児幸福感と育児信念の相関.....	158
6-3	育児信念の強さと育児幸福感を感じる時の気持ちの相関.....	158
7	まとめ.....	159

7-1 父親が育児幸福感を感じる時の気持ち.....	159
7-2 親の育児幸福感と育児信念について.....	160
7-3 父親の育児幸福感を高めるために.....	160

第10章 中国人の育児幸福感との比較

1 はじめに.....	165
2 調査方法.....	167
2-1 調査地域並びに調査施設.....	167
2-2 用いた尺度.....	167
2-3 分析方法.....	167
3 対象の属性.....	168
4 日本の母親との比較.....	168
5 中国の母親の育児幸福感および結婚の“現実”と属性検討.....	170
6 考察.....	173
7 まとめ.....	176

第11章 “育児幸福感を高める” 視点を育児支援に取り入れる

1 育児支援のベースとなることは.....	179
1-1 母親に寄り添うことから始まる.....	179
1-2 育児には夫や周りの人々の協力が欠かせない.....	180
1-3 母親が幸せであることへの支援を忘れない.....	180
2 育児幸福感を引き出して高めることへの支援のポイント.....	181
2-1 母親の体験に寄り添うことで母親がもつ本来の力を引き出す.....	181
2-2 育児する中で喜びや愛情を感じた時の子どもの様子を母親が意識し大切にできる.....	182
2-3 子どもの成長に関する肯定的な側面から、母親の努力や能力を認め自信につなげる.....	183
2-4 母親が育児の協力を周囲の人々に求められるようにする.....	184
2-5 母親が支援をうけた周囲の人々に感謝する気持ちをもてるようにする.....	184
2-6 母親の仕事の状況に応じた育児幸福感を高めるための支援を心がける.....	185
3 プログラムを運営した保健師さんのインタビューから.....	186
3-1 プログラムの良かったこと.....	187
3-2 プログラムを運営して難しいと感じたこと.....	187
3-3 母子保健活動のなかで母親の育児幸福感を大切にしていこうとは.....	187

3-4 お母さんと関わるときに大切にしていること.....	188
第12章 “母親の心の健康チェックシート”を用いた育児相談	
1 母親の健康チェックシートの開発.....	191
1-1 チェックシート作成について.....	192
1-2 パーセンタイル算出に使用したデータ.....	194
1-3 チェックシートの留意点.....	194
1-4 チェックシートの構成.....	195
2 家庭訪問による育児相談への活用.....	195
2-1 母親の語り.....	196
2-2 相談者の働きかけの対応.....	202
2-3 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談の評価.....	211
3 考察.....	216
3-1 チェックシートを用いた育児相談による効果.....	216
3-2 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談の課題.....	217
4 その他のチェックシートを活用した研究.....	218
4-1 3か月・1歳6か月・3歳児をもつ母親の縦断的な変化について.....	219
4-2 3か月の子どもをもつ母親.....	219
4-3 1歳6か月の子どもをもつ母親.....	232
4-4 3歳の子どもをもつ母親.....	241
はしがき.....	251
あとがき.....	254
—索引—.....	256

第 1 章



母親の育児幸福感を高める支援





1 子育ては次世代に向けた大切な支援のテーマです そしてその対象は母親です

1-1 子育ての特質と支援の現状

子どもを育てることは、誰もが初めての体験です。加えてその過程は長い年月をかけて行われます。さらに、親としての責任を伴うものです。親は、育児の過程を通して、自分自身の生き方の修正や変更、あるいは、問い直しが迫られていて、いわば、人としてどのように、我が子に対峙するのかという、根元的なあり方が求められています。また、育児は人としての発達課題としても重要な意味を持っています。

子育てしている母親は子どもの成長の段階に応じて、様々な対応が求められています。新生児、乳児は、親に全面的に依存しているので、母親と子どもは一体感を持ちやすく、乳児への養護や絶え間ない配慮をしなければなりません。子どもが幼児期になると、様々なしつけや事故への配慮、反抗期など、個々に新たな問題に直面します。子どもの性格はもとより、子どもの特長としての、活動性、待たなしの要求、ぐずやダダをこねる、泣き、甘えといったものへの対応が求められます。なおかつ、母親のおかれている環境・状況が、育児に与える影響は大きいのです。社会的・物理的環境の他に、人間関係、特に、夫や実義父母との関係については見逃すことができないのです。

子育ては次世代に向けた大切な支援のテーマであり、その対象は母親であることを忘れてはなりません。現在目の前にいる母親への支援をしっかり行っていくことは、育てられている子どもが親世代になったときに、心に残った親からうけた愛やその記憶が自身の子育てにまでも引き継がれていくものなのです。

現在、子どもへの虐待が注目されるようになって、虐待を予防するための取り組みや早期発見のためのチームによる活動や発見時の対応など整備されつつあります。残念ながら虐待は減ることはなく、産みの親である母親のわが子に対する虐待が存在しています。母親は虐待の最も多



い加害者となっています。

一般的な虐待の要因には 1) 親が幼少時に虐待か拒否をされ育ってきたこと, 2) 何か生活上のストレスがあり危機に陥っていること, 3) 困ったときに助けを求められる援助者がいないこと, 4) 親にとって育てにくい児であることなど, 家族の抱える社会・経済的, 心理・精神医学的なものが複合的に重なったときに起こりやすいといわれています。こうしたことから, 子育て支援の必要性は認識されています。しかし, 認知症や精神疾患, がん, その他様々な疾患の治療やリハビリなど在宅に暮らす人々への支援に対するニーズは高まっていて, それらに対する支援の優先度は高いことから, 先に対応せざるを得ません。そして, マンパワー不足の中, 目に見える形で支援の効果が見えてこないファジーな子育て支援に対するエネルギーの配分は抑えられてしまうという現実があります。

1-2 子育てを取り巻く環境の変化

子育てに対する社会の認識はそう変わっていないのですが, 子育てを取り巻く環境は大いに変化しているということを, 私たちは認識しなければなりません。

一昔前の子育てについて, 横山りによる明治から大正の生まれのおばあさんへの「育児に関する聞き取り」から紹介したいと思います。

「とにかく, 自分でつくって自分で生んだ子だから, 責任もって, 皆さんに迷惑をかけずに, なるべく自分の力で育てようという, その信念が今と昔は違う。」育児については男性に協力も求めなかったし, また, 期待もせず強い信念のもと育てるしかありませんでした。「子どもは, 仕事の合間に自然に育っちゃうようだね. 大勢あると一人くらいは知らないうちに育っちゃうね. 上の姉さんが面倒みたり, 兄さんがみたりするから一人ぐらいいね, どうして育ったのだろうと思うふうだね. 子どもなんか育つのね. いつの間にか, 気にしないで育っちゃうようだね.」それはつまり育児を一生懸命すると言うより, 生活の中で自然の営みの



中で子どもは育っていくものという考えがあったといえます。

昔の女達は、12-13歳頃からほぼ一生、育児の体験を続けてきました。そして、昔の育児の知恵と呼ぶものが生み出され、受け継がれてきた基盤が、女性達の育児の積み重ねと交流（大家族、多産、暮らしの共同体）の中にありました。「兄弟でいてもね、気の合うのと合わないのとあってね。仲の悪いのもあるし、わりと気の合うのもあるし、それも人間ですからね。」均質的で標準的な関係というのではなく、多種多様な人との関わりの中で育っていく、または育てていくという、他人を受け入れ、その一人一人の持つ違いを承認する「おおらかさ」がありました。これらは、現代の子育てで失いかけている大切な原点ともいえます。

戦後、家制度が崩壊し、1960年代頃から明らかに進んだ核家族化（3世帯同居比率の減少）に加えて、さらに地域の弱体化（特に、大都市の子育て力の低下）や、母親をバックアップしていた育児支援体制が動揺しているといわれています。育児している母親の地域からの孤立、そして「家庭内子育て力」の低下によって地域との関係性が薄れ、育児に関する親から子への伝承が十分とはいえない状況があります。

一方では様々な情報が入手できるようになり、得られた情報の判断は母親自身にゆだねられています。子どもとの接触経験不足、出産に伴う生活の激変、そして、夫婦の対話と相互理解の不足、子どもとの関わりへの迷いなど相まって、母親は一人で悩みがちです。インターネットや携帯電話の普及によって瞬時に新たなつながりが生まれる環境にもかかわらず、母親と子どもだけの密室での育児が行われています。

そうした中で、女性の生き方の多様化は無視できません。第一次石油危機後の低成長に伴い、家計の主な維持者である成年男子の賃金が伸び悩むようになり、女性の職場進出が始まりました。女性の高学歴化もすすみ、それが女性の収入を得る能力を高めた結果、永久就職としての結婚の魅力の低下につながり、女性の生き方の多様化が進んでいきました。

つまり結婚以外の生き方が選べる時代になりました。そして若年世代の母親ほど自分の生きがいと育児は別のもつと認識しており、育児に対



する親の意識が半世紀ほどの間に変わってきています。

加えて、男性の性役割に対する意識の問題があります。夫は妻の役割に同化する傾向がみられ、育児に参加する夫が増えつつありますが夫の家事協力が諸外国に比較してかなり遅れています。つまり、夫の母親への支援は必ずしも十分とはいえません。結婚後の家事・育児負担がかなりの部分で女性に負わされている現実があります。伝統的な性役割観を持つ男性と、家事も育児も、そして仕事に対しても性差を認めなくなっている女性との性役割意識には大きな差が生じています。

現在、働く女性が増える中で、育児期に専業主婦として育児に専念している母親が多く見られています。ところが社会には「育児は女性の仕事、母親は子どもをうまく育ててあたりまえ」との考えが根強くあります。これは、日本特有の社会の傾向といえます。母親である女性に家事・育児の負担は大きいのしかかかっていて、そのためか育児をうまくやらなければという母親のプレッシャーも大きいと考えられます。

2 研究に取り組むいきさつ

現在、看護教育に携わっていますが、看護職としての社会人の第一歩は助産師として病院に勤務したことから始まります。病院で出産の援助をする中で、子どもを産む母親としての喜びや希望に満ちた姿とともに、母親の不安な姿に接してきました。妊娠期にある妊婦は、安全に出産することに精一杯であったと思います。

その後、自身も2人の子どもの出産を経て、職場も変わり地域保健センターで保健師として活動しました。子どもの健診や母親の育児相談、母子を対象とした家庭訪問を行う中で、育児をしている母親の迷いや悩み、イライラ、怒り、疲れ、あきらめ、悲しみ、むなしさ、不満の声を目の当たりにしました。その間に、自身はさらに1人の子どもの出産を経験しました。3人の子どもの育児を体験しながら、ときには専業主婦として過ごした時期もありましたが、そのほとんどは仕事との両立の中



で、仕事を通じて接してきた母親への共感ともいえる気持ちをもちました。特に働きながらの核家族での子育てでしたので、保育園や学級担任、友達の親など多くの人に助けられたという実感に加えて、理解が得られずつらい思いをした苦い経験もありました。

母親が「産痛をのりこえるため」に専門職者から援助をうけることで、母親にとって出産が「達成感のある満足した体験」となったとしても、その後続く育児への適切な相談や援助がなされていかなければ、真の意味での母親への援助とはならないことを実感しました。なぜなら出産の後に続く育児は長く、変化に富んだものだからです。

こうして自身の助産師としてのお産の援助への関心は、しだいに育児に向けられていきました。育児は、楽しく喜びに満ちたものであるにもかかわらず、育児がストレスとなることがあります。一方では、母親自身の育児と家事や仕事への葛藤に満ちた心は、母親自身の成長へとつながり、人としての発達に影響をおよぼすと言われています。一方で、ストレスに満ちた母親の育児は、子どもにとって良い影響をもたらすことはありません。

そこで育児する母親の声に耳を傾け、何が起こっているのか、それはどのようなことから起こるのかについて着目することによって、自身の臨床経験から断片的に感じていたことを明らかにできるのではないかと考えました。

諸外国を含めてこれまでの育児に関する研究は、主として子どもの発達の視点から研究されており、その対象の多くは子どもでした。わが国では、母親の視点からの育児不安についての研究が多く散見されるようになったのが1980年頃です。母親が育児の中でどのような不安を抱いているのかという研究の中で、育児ストレスの概念が持ち込まれて研究されるようになったのは1995年頃で、自身の研究もこの頃にスタートしています。



3 育児ストレスの研究のまとめ

今回取り上げる育児幸福感の研究に先立って、母親の心理的な側面に着目した研究に取り組んでいます。心理的な側面には、「広く行われていた子どもの現状や将来、あるいは育児の方法や結果に対する漠然とした恐れを含む情緒の状態」としての育児不安や育児困難感、育児に対する心配事などの限定された事柄ではなく、産後のうつ病やノイローゼ、マタニティブルーからとらえたものでもありません。それはその人にとって、感じるという主観的な体験をすることが、何よりも重要であるとする Lazarus&Folkman²⁾ のストレス研究によって明らかにされた、「ストレスは、ストレッサーが認知評価という媒介によって、脅威として認知された度合いによる」という考え方に基づいています。育児でストレスを感じたときに生じた情動反応に着目した心理的育児ストレスの視点から、包括的に母親の育児の問題を取り上げました。この母親に対する育児ストレスの視点は、育児不安を中心とした先行研究ではみられなかった取り組みです。母親の育児不安としての研究が行われている中で、不安をも包含したストレスの概念を持ち込んで、母親の育児生活環境に対するアプローチを可能にする研究であり、ある意味従来の研究の育児不安の視点から、生きていること、生活していることの視点から捉えていく画期的な取り組みといえます（表 1-1）。



表 1-1 育児ストレス研究の軌跡

- a 清水嘉子・西田公昭：育児ストレスの構造研究．日本看護研究学会誌 23:55-67, 2000.
- b 清水嘉子・増田末雄：在日ブラジル人の育児ストレス研究．母性衛生 42 : 73-80, 2001.
- c 清水嘉子：育児環境の認知に焦点を当てた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究．日本ストレス科学学会誌 16 : 46-56, 2002.
- d 清水嘉子：在日韓国・中国・ブラジル人の母親の育児ストレス：日本の母親との比較から，母性衛生 43 : 30-40, 2002.
- e 清水嘉子：母親の育児ストレスと育児信念の関係．小児保健研究 46 : 58-68, 2003.
- f 清水嘉子：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 : 72-78, 2003.
- g 清水嘉子：母親の育児ストレスと夫の家事育児協力の関係．子どもの虐待とネグレクト 5 : 96-106, 2003.
- h 清水嘉子：在日韓国・中国・ブラジル人の母子保健：故国における出産・育児をふまえて，横浜市立大学国際文化研究科紀 9 : 77-98, 2003.
- i 清水嘉子：母親の育児ストレス国際比較：韓国（京畿道）・中国（北京）・ブラジル（ブラジリア）・日本（静岡）から，母性衛生 45 : 159-169, 2004.
- j 清水嘉子：海外在留邦人の育児ストレス：中国（北京），ブラジル（ブラジリア）から，小児保健研究 63 : 13-22, 2004.
- k 清水嘉子：養育ストレス対処行動．日本道徳心理学研究 18 : 10-18, 2004.
- l 清水嘉子：父親の育児ストレスの実態に関する研究，小児保健研究 65 : 26-34, 2005.
- m 清水嘉子：母親の育児ストレスにおける相談と対処の実態とその関連性，小児保健研究 VI5 : 54-60. 2006.
- n 清水嘉子：母親の心理的育児ストレスとその対処：尿中ストレスホルモンの関係，母性衛生 47 : 47-53. 2006.
- o 清水嘉子：母親の育児ストレスと怒り．日本道徳心理学研究 20 : 10-18, 2006.

この研究では質問紙調査法により，日本人の乳幼児期（0-6 歳）の育児をしている母親，在日外国人の乳幼児期（0-6 歳）の育児をしている母親および在日外国人の母国の母親を対象にした調査を行いました．その結果，以下のことが明らかになっています（表 1-2）。



表 1-2 育児ストレス研究で明らかになったこと

- 1 育児ストレスの高い母親の背景には、若い母親で、子どもは1人、末子の年齢が低く、専業主婦に関係していることがわかりました**文献a**。以下ストレスの因子項目別にみた特徴を整理しました。
 - ① 「子供に対するコントロール不可能感」「育児への苦手意識」では、子ども数が増えることや母親の年齢が低いことが関係していました。育児経験の豊かな人にとっては、兄弟を巧く使って自己の育児ストレスを高めないようにしたり、末子の年齢が高まると、兄弟がいると子ども同士で遊んだり面倒をみたりして、母親はストレスをいくぶん緩和できると考えられました。若い母親では育児経験が比較的不足する傾向にあり、それが育児に対する自信の低さや不安ないし戸惑いとなると考えられました。
 - ② 「夫の育児態度に対する不満」では、専業主婦にこのストレスが高く、また核家族であること、母親が若く子どもが多いことが関係していました。特に子どもが多いとその感情は高まり、育児経験の少ない若い母親にとってその傾向が強まると考えられました。また、核家族では夫が支援者としてもっとも頼りにされやすいため、母親の協力の要請も高くなると考えられました。
 - ③ 「育児環境の不備に対する不満」では専業主婦に高く、また、末子の年齢の低い母親にこのストレスが高いことから、年齢の低い子どもにとって住みやすい環境が整っていないことへの不満を感じやすい状況にあると考えられました。
 - ④ 「周囲の人々への協力や理解不足」では末子の年齢が低いほど高かったことから、低年齢の子どもをもつ母親に対する支援不足が影響していると考えられました。
 - ⑤ 「アイデンティティ喪失の脅威」は、末子の年齢が低く専業主婦で若い母親に高い傾向にありました。出産を境に大きく生活パターンが変化して自己概念が揺らぎ、自分の人生の先行きの不安や、予測が困難な状態にあることが原因と考えられ、社会参加が少ないことが関係していると考えられました。
 - ⑥ 「子どもの発達に対する懸念」は、一般的なストレスであり、この育児ストレスはかなり避けがたいものと考えられました。
 - ⑦ 「体力不足・体調不良」では、専業主婦で子どもは1人、末子の年齢の低い母親が強く訴えていました。専業主婦として子どもと接する時間が長いと考えられる中で、体力体調不足を実感したり、育児の経験不足や兄弟交流のないことが母親の身体的拘束を厳しくさせることで、ストレスを高めていると考えられました。
- 2 「子育ては自分にとって価値がある」という信念に対し、絶対変わると考えている母親は、「育児への苦手意識」と「夫の育児態度に対する不満」のストレスが高い母親に弱い相関しか認められませんでした。その他の信念でも、独立的関係が示唆されました。つまり母親の育児信念は、育児ストレスと関係がないと考えられました。**文献e**。
- 3 休日の夫の家事・育児協力時間と協力内容に関連が認められました。夫の休日の家事・育児協力時間を確保すること、具体的な夫の家事協力があることが母親の育児ストレスの軽減に有効であることが示唆されました**文献g**。
- 4 在日外国人やその故国の母親、日本の母親の育児ストレスをみると、文化や社会環境に影響されない育児ストレスの一般項目として、「育児のことを考えると漠然とした不安を覚える」、「不可解な事件や犯罪に子どもが巻き込まれるか心配である」、「就労している母親に対する社会や行政の配慮が足りない」の3項目がありました。日本と共通している項目としてブラジルの母親とでは「育児環境に対するストレス」、中国の母親とでは「子どもに対するコントロール不可能感のストレス」が高いことが明らかになりました**文献b d h i**。
- 5 在留邦人の母親に育児ストレスが低く、育児幸福感が高いことがわかりました。異文化での生活は、母親にとり日本で暮らすより子育てしやすいことが示されました**文献j**。



これらの結果は、地域保健センターなどで行われている乳幼児健診や育児相談、助産所や病院での関わり、保育園や幼稚園での保育や教育にあたる上で役立てられると考えます。さらに、母親の育児ストレス因子をふまえた育児環境の改善に向けた取り組みの検討の基礎資料になると考えます。そして多くの在日外国人が在住している地域での活動に生かされると考えます。研究の詳細は直接論文を読んでいただいで参考にして下さい(表 1-1)。

4 育児ストレス研究から育児幸福感研究へ

4-1 なぜ育児幸福感の研究が大切なのか

母親の育児ストレスの研究が一段落した頃に、新しい研究の視点を模索していました。育児中の母親は育児ストレスを感じながらも、一方では育児によってもたらされる様々なポジティブな感情を抱いていることに気づきました。わたしたち専門職者は、ネガティブな感情に注目するあまり、母親が抱いている幸せな気持ちに注目して、しっかりと受け止めていたのだろうかと疑問をもちました。

子どもの虐待などに目を向けがちな子育て支援は、もっと育児によってもたらされるプラスの効果や感情を大切にして、そのことを引き出していく支援が大切ではないのかと考えました。

そこで、喜び、幸せ、楽しいなどの感情を総称して「育児幸福感」と定義し、従来の育児ストレスの対処に対する支援に加え、この育児幸福感をより高めるための支援を検討することへの研究テーマに関心が移行していきました。

大日向ら³⁾の研究によると、育児を「つらいまたは子どもをかわいと思えない」母親が 50-60%いて、そのうち「子どもにきつい口調である」母親が 70-80%を占めているとあります。ごく普通に育児をしている母親が、育児のつらさを子どもにぶつけていることがわかっています。もっとも身近な存在としての子どもは、母親のストレス発散の対象となり



がちであるという実態が浮き彫りにされています。しかし残念ながら、その心理プロセスやその背景にある事柄についての研究はみあたりません。また、育児幸福感を高める援助についての報告も少ないといえます。

母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性としての発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要であると考えます。育児に悩む母親が増えている現状にあって、育児不安や育児ストレスへの対処の支援に加え、多くの母親が実感している育児に対する幸福感をより高める支援としての、新たな試みが求められているのではないかと考えます。

4-2 育児幸福感研究の概要

育児幸福感に関して積み上げてきた研究は、まず母親の育児幸福感の実態を明らかにすることからスタートしました。同じく父親の育児幸福感について特に育児信念との関係で検討しました。ついで、母親の育児幸福感を高めるための母親自身の工夫や、母親の育児幸福感に関連した要因の探求、母親の育児幸福感を高めるための支援プログラムの開発と評価、母親の育児幸福感を客観的にとらえるための尺度開発を行いました。特に、尺度開発では、臨床での汎用性を高めるための短縮版の作成を試み、併せてすでに開発した育児ストレス尺度の短縮版を作成することで、母親の心理状態を幸福感とストレスの両面からとらえるための「母親の心の健康チェックシート」を作成しました。そして最後に、母親の育児幸福感を高めるためのコースによる支援プログラムを開発し、その評価を試みました。

次章から第 11 章までは研究のプロセスを整理しなおして読者向けに順番を組み直して紹介しています。第 11 章では育児支援に「育児幸福感」の視点を取り入れるためのアドバイスとなっています。これらは保健師ジャーナル（「育児幸福感」を高める 母親支援の新しい形. 医学書院 VOL68 NO4 ~VOL69 NO3, 2012.4-2013.3）の 12 回の連載を基に内

第1章



容を見直して掲載しています。第12章は、連載以降に取り組んだ研究を中心にまとめています。本書では、育児プログラムや、いきいき子育て手帳、母親の健康チェックシートなど、是非活用していただきたい内容についても紹介しています。



文献

- 1) 横山浩司.(1986).子育ての社会史.勁草書房,p126-191.
- 2) Lazarus R.,Folkman S.(1984/1991).本明寛他監訳,ストレスの心理学,(p269-277)実務教育出版.
- 3) 大日向雅美.(1989).育児に伴う母親の不安.小児看護,12(4), p415-420.
- 5) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・1 育児幸福感とは 子育て期をより幸福に過ごすために.保健師ジャーナル,68(4),p338-343.
- 6) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・2 子育て中の母親はどのようなときに幸福感を抱いているのか—「母親の育児幸福感と育児事情の実態から」—.保健師ジャーナル,68(5),p434-440.
- 7) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・3 母親が自身の幸福感を高めているためにしている工夫—幸福感を阻害するもの, 幸福感をもたらすものとは—.保健師ジャーナル,68(6),p530-536.
- 8) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・4 母親が自覚している育児幸福感をとらえる —ツールとなる尺度の紹介—.保健師ジャーナル,68(7),p624-629.
- 9) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・5 母親の育児幸福感をとらえる—「短縮版」育児幸福感尺度を活用しよう—.保健師ジャーナル,68(8),p716-723.
- 10) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・6 母親の育児幸福感を高めるプログラムの紹介.保健師ジャーナル,68(9),p810-817.
- 11) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・7 母親の育児幸福感を高める「コースプログラム」の紹介.保健師ジャーナル,68(10),p917-923.
- 12) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・8 母親の就労形態別に見た属性が育児幸福感にもたらす影響.保健師ジャーナル,68(11),p998-1003.
- 13) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・9 父親の育

第1章



児幸福感はどうなっているの？.保健師ジャーナル,68(12),p1090-1096.

- 14) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・10 母親の育児幸福感の社会や文化の影響—中国人の母親との違いから—.保健師ジャーナル,69(1),p70-75.
- 15) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・11 育児支援に「育児幸福感」の視点を取り入れるためのアドバイス.保健師ジャーナル,69(2),p146-151.
- 16) 清水嘉子.(2012).「育児幸福感」を高める母親支援の新しい形・12 母親の育児幸福感を高めるための発展的取り組み.保健師ジャーナル,69(3),p224-230.

第 2 章



母親が育児幸福感を感じる時





最初に“母親の育児幸福感と育児事情の実態¹⁾”研究について紹介します。育児している母親がどんなときにどのような気持ちを抱いているのかを知ることは、母親を支援する専門職者にとって大切なことだと考えます。そこで、今回は対象理解を深めるために調査した結果から明らかになったことを取り上げます。

Lazarus の理論²⁾より育児している母親の肯定的な情動（以下気持ちとします）を「育児幸福感」として、育児幸福感を感じるときの育児事情から、その実態を明らかにしました。調査は3歳以下の子どもの育児をしている母親に調査用紙を配布して、育児中に安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りをどの程度感じているか5段階評価をしました。これらの気持ちは、幸福感を感じるときにもつ気持ちであることから研究はスタートしています。調査ではさらに、それぞれの気持ちを感じるときの育児事情について自由記述による回答を求めました。調査用紙は188名に配布して101名（回収率53.7%）から回収され、結果として次のことが明らかになりました。

1 育児幸福感について

1-1 育児中に安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りの気持ちを感じる頻度

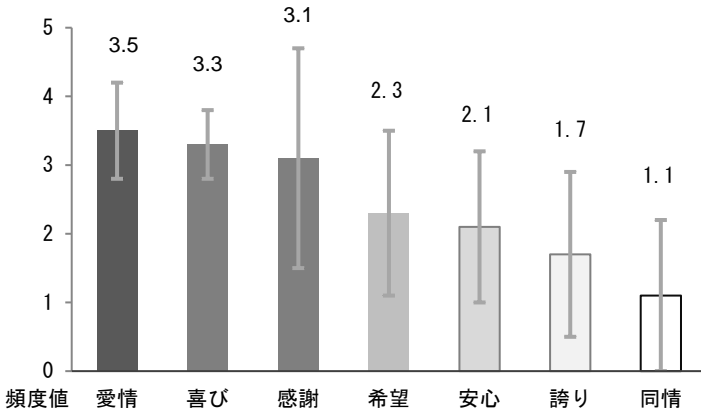
気持ちを感じる頻度について「ある」が4点、「ある程度ある」が3点、「たまにある」が2点とした場合、気持ちの7項目の頻度の合計平均値は16.5（最小値は3，最大値は27）、標準偏差（以下SDとします）は5.7でした。

気持ちの項目別にみた頻度では、それぞれの平均値とSDでは、安心は2.1（SDは1.1）、希望は2.3（SDは1.2）、愛情は3.5（SDは0.7）、喜びは3.3（SDは0.5）、感謝は3.1（SDは1.6）、同情は1.1（SDは1.1）、誇りは1.7（SDは1.2）で、最高値は愛情の3.5で、最小値は同情の1.1でした。全項目の平均値は2.4で、「たまにある」から「ある程度ある」



の範囲にあつて、SDは0.8でした(図2-1)。

図2-1 育児幸福感をもつときの母親の気持ちの頻度



1-2 育児幸福感を感じる時の気持ち別にみた育児事情

母親の感じる気持ち別にみた育児事情件数は計796件で、そのうち喜びが212件(26.6%)、愛情が182件(22.9%)、感謝が160件(20.1%)、安心が71件(8.9%)、誇りが67件(8.4%)、希望が61件(7.7%)、同情が43件(5.4%)、平均114件でした(表2-1)。



表 2-1 育児幸福感を感じる時の気持ち別にみた育児事情件数

育 児 事 情	気 持 ち の 項 目							合計件数 (%)
	愛情	喜び	感謝	希望	安心	誇り	同情	
子どもの成長・発達・健康	6	91	20	28	22	5	0	172(21.6)
子どものしぐさ	47	36	0	2	9	4	0	98(12.3)
周囲の援助・声かけ・つながり	9	8	55	0	3	2	0	77(9.7)
子どもの存在	8	5	36	4	13	4	0	70(8.8)
子どもの優しさ・愛情	16	15	11	2	4	7	0	55(6.9)
子どもとのコミュニケーション	22	21	2	0	5	0	0	50(6.3)
妊娠・出産・育児の経験	0	4	4	0	0	37	0	45(5.7)
物事への共感	0	0	0	0	0	0	43	43(5.4)
子どもに必要とされる	29	5	0	0	6	0	0	40(5.0)
家庭円満・日常生活	10	19	4	0	3	1	0	37(4.6)
自然に感じる	33	3	2	0	0	0	0	38(4.8)
自分の生き方・成長	1	0	25	2	0	6	0	34(4.3)
子ども・自分・家族の将来	0	0	0	23	0	0	0	23(2.9)
心身の余裕	1	5	1	0	6	1	0	14(1.8)
合計件数	182	212	160	61	71	67	43	796
％	22.9	26.6	20.1	7.7	8.9	8.4	5.4	

それぞれの自由記述の内容を整理し、育児幸福感を感じる時の事情を14項目に分類しました。育児幸福感を感じる時の事情では「子どもの成長・発達・健康」が172件（21.6%）で最も多く、次いで「子どものしぐさ」が98件（12.3%）、以下「周囲の援助・声かけ・つながり」が77件（9.6%）、「子どもの存在」が70件（8.8%）、「子どもの優しさ・愛情」が55件（6.9%）、「子どもとのコミュニケーション」が50件（6.3%）、「妊娠・出産・育児の経験」が45件（5.6%）、「物事への共感」が43件（5.4%）、「子どもに必要とされる」が40件（5.0%）でした。さらに少ない育児事情では「家庭円満・日常生活」が37件（4.6%）、「いつも自然に」が38件（4.8%）、「自分の生き方・成長」が34件（4.3%）、「子ども・自分・家族の将来」が23件（2.9%）、「心身の余裕」が14件（1.8%）でした（表2-2）。



表 2-2 育児幸福感を感じる際の事情別内容とその頻度

No. 事情 内容（頻度順）	合計件数（%）
1. 子どもの成長・発達・健康 （体・心）の成長、（精神）健康、できることが増える、昨日できなかったことが今日できる、言葉が出る、元気に生まれた、何かやり遂げた、周りより優れている、その時しか見れない	172 (21.6)
2. 子どものしぐさ 笑顔、寝顔、しぐさ、喜ぶ姿、頑張っている、挨拶できる、ごはんをおいしそうに食べる、子どもどうし遊んでいる、無心に遊んでいる、笑う、挑戦と失敗、楽しそう、一生懸命、賢い行動、母親の絵を描く	98 (12.3)
3. 周囲の援助・声かけ・つながり 夫の協力、子どもの協力、周囲の協力、実父母の協力、家族の協力、義父母の協力、周囲が子どもを可愛がる、周囲の人に子どもがほめられる、子どもを通した人とのつながり、ママ友達が出来ると、ママ友達に悩みを励まされる、他人に声をかけられる、友達に大切にされる	77 (9.6)
4. 子どもの存在 生まれてきてくれたこと、自分の子どもである、子どもを授かったこと、血のつながり、子どもがもたらした幸せ、子どもがいるから頑張れる、家族がいる、おなかの中で育ち痛みを耐えて産んだ子ども、自分や夫に似ている、嫌なことがあっても子どもに癒される、元気をくれる	70 (8.8)
5. 子どもの優しさ・愛情 優しさ、素直さ、「ママ（一番）好き」と言う、よい子に育っている、愛情、心配してくれる、進んで手伝う、感謝される、「おかえり」と言う、命を大切にしている	55 (6.9)
6. 子どもとのコミュニケーション 一緒にいるとき、話ができる、子どもが抱きついてくる、抱きしめるとき、一緒に遊んでいるとき、コミュニケーションが取れる、気持ちを分かち合う、子どもと接するとき、「〇〇できた（した）」と報告されたとき、チューしたとき、心のつながり、ありのままの付き合い	50 (6.3)
7. 妊娠・出産・育児の経験 自分の育児、（母乳）授乳時、（2児・3児）の母であること、子育てで生きる実感がわく、親である、1男1女を産めた、自然分娩、母乳育児、楽しんで育児している、頑張って育児している、夫が協力している、思った通りに行かない育児を達成したとき	45 (5.6)
8. 物事への共感 虐待のニュース、育児ストレスのニュース、子どもに関わる悲しいニュース、ママ仲間の悩み、育児の悩み、子どもの成長の悩み、子どもの嫌な体験、子どもの失敗、子どものしたい事が思い通りにいかない様子、夫の叱りすぎ、子どもが比べられている様子、産後うつの人、育児疲れで子どもに当たってしまう人、子どもを愛せない人、双子のママ、障害児とその家族、怪我・病気の子どものその家族、ぐずっている子どもとその母親、上の子を十分かまっていられない、兄弟喧嘩しているとき、戦争・難民キャンプの子ども、一人っ子、流産した人、子どもがほしいのにいない人	43 (5.4)
9. 子どもに必要とされる （他の誰より）必要とされる、頼られる、泣いて母を求める、甘えられる、「ママ」と言う、後を追われる、慕われる、遠くからでも「ママ」と見つける、愛をほしがると、上の子へのやきもち、保育園に迎えに行くとき嬉しそう	40 (5.0)
10. 家庭円満・日常生活 姉妹で助け合う、夫・祖父母と子どもが楽しそう、日々の生活、家族の絆、夫の子どもへの愛、些細なこと、賑やかな時間、家族からの信頼、喧嘩してもうまくやれる、夫の自分への愛、夫と接するとき、四季を感じる	37 (4.6)
11. 自然に感じる いつもある、何もかも、愛がなければ育児はできない、わが子を守りたい、叱るときも愛がある、今までにない愛、母性愛、見ているだけで、お金で買えない宝物、育児に懸命な自分を振り返って、疲れたりイライラしていても子どもを嫌ったり憎んだりできない	38 (4.8)
12. 自分の生き方・成長 実父母が育ててくれたこと、自分の成長、義両親が夫を育ててくれたこと、実母が産んでくれたこと、自分の人生を考えられた、自分の心の変化、人を思いやれるようになった、自分への親からの愛情、自分自身、自分の生き方、仕事に対する思い、頑張ってるねと言われる	34 (4.3)
13. 子ども・自分・家族の将来 子どもの将来・未来、自分の将来・未来、将来・未来に対して、家族の将来	23 (2.9)
14. 心身の余裕 心に余裕があるとき、仕事を終えて家に帰って子どもの顔を見たとき、子ども・家族が寝静まっているとき、自分がイライラしているときはうらさく思う	14 (1.8)

事情別合計数 796



育児幸福感を感じる際の育児事情で最も多かったものでは「子どもの成長・発達・健康」として“（体・心の）成長、（精神の）健康、できることが増える、昨日できなかったことが今日できる、言葉が出る、元気に生まれた、何かやり遂げた、周りより優れている、その時しか見られない成長が見られた”でした。

次いで、「子どものしぐさ」として“笑顔、寝顔、しぐさ、喜ぶ姿、表情、頑張っている、挨拶できる、ごはんをおいしそうに食べる、子どもどうし遊んでいる、無心に遊んでいる、笑う、挑戦と失敗、楽しそう、一生懸命、賢い行動、母親の絵を描く”でした。この2事情が全体の約3割を占めていて、かつ全体の件数に対する割合が10%を超えていました。

次に、「周囲の援助・声かけ・つながり」として“夫の協力、子どもの協力、周囲の協力、実母の協力、実父母の協力、家族の協力、義父母の協力、育児協力に、周囲が子どもを可愛がる、父母の協力、周囲の人に子どもがほめられる、子どもを通じた人とのつながり、ママ友達が出来る、ママ友達に悩みを励まされる、独身の友達、育児相談に、夫の家族に、他人に声をかけられる、友達に大切にされる”でした。

また、子どもに関連した4つの育児事情がありました。

「子どもの存在」として“子どもの存在、生まれてきてくれたこと、自分の子どもである、子どもそのもの、子どもを授かったこと、血のつながり、子どもがもたらした幸せ、子どもがいるから頑張れる、家族がいる、おなかの中で育ち痛みを耐えて産んだ子ども、自分や夫と似ている、嫌なことがあっても子どもに癒される、元気をくれる”でした。

「子どもの優しさ・愛情」として“優しさ、素直さ、「ママ（一番）好き」という、よい子に育っている、愛情、心配してくれる、進んで手伝う、感謝される、「おかえり」と言う、命を大切にしている”、「子どもとのコミュニケーション」として“一緒にいるとき、話ができる、子どもが抱きついてくる、抱きしめたとき、一緒に遊んでいるとき、コミュニケーションが取れる、気持ちを分かち合う、子どもと接するとき、「〇〇できた（した）」と報告されたとき、チューしたとき、心のつながり、ありのままの付き合い”、「子どもに必要とされ



る」として“（他の誰より）必要とされる，頼られる，泣いて母を求める，甘えられる，「ママ」という，後を追われる，慕われる，遠くからでも「ママ」と見つける，愛をほしがる，上の子へのやきもち，保育園に迎えに行くと嬉しそう”でした。

さらに，母親自身の経験や気持ちとして，「妊娠・出産・育児の経験」として“妊娠・出産・育児の経験，自分の育児，（母乳）授乳時，（2児・3児の）母である，子育てで生きる実感がわく，親である，1男1女を産めた，自然分娩，母乳育児，楽しんで育児している，頑張ってる育児している，夫婦協力して育児している，思った通りに行かない育児を達成したとき”，「物事への共感」として“虐待のニュース，育児ストレスのニュース，子どもに関わる悲しいニュース，ママ仲間の悩み，育児の悩み，子どもの成長の悩み，子どもの嫌な体験，子どもの失敗，子どものしたい事が思い通りにいかない様子，夫の叱りすぎ，子どもが比べられている様子，産後うつの人，育児疲れで子どもに当たってしまう人，子どもを愛せない人，双子のママ，障害児とその家族，怪我・病気の子どものその家族，ぐずっている子どもとその母親，上の子を十分にかまっていられない，兄弟喧嘩しているとき，戦争・難民キャンプの子ども，流産した人，子どもがほしいのにいない人”でした。

数としては少ないけれど，「家庭円満・日常生活」として“姉妹で助け合う，夫・祖父母と子どもが楽しそう，日々の生活，家族の絆，家族，夫の子どもへの愛，些細なこと，賑やかな時間，目まぐるしい日々，家族一緒にいられる，子どもに囲まれている，家族の喜ぶ姿，家族の笑顔，家族からの信頼，喧嘩してもうまくやれる，夫の自分への愛，夫と接するとき，四季を感じる”，「自然に感じる」として“いつもある，何もかも，自然に感じる，愛がなければ育児はできない，わが子を守りたい，叱るときも愛がある，今までにない愛，母性愛，見ているだけで，お金で買えない宝物，育児に懸命な自分を振り返って，疲れたリイライラしていても子どもを嫌ったり憎んだりできない”，「自分の生き方・成長」として“実父母が育ててくれたこと，自分の成長，義両親が夫を育ててくれたこと，実母が産んでくれたこと，自分の人生を考えられた，自分の心の変化，人を思いやれるようになった，自分への親からの愛情，自分自身，自分の生



き方、仕事に対する思い、頑張っているねと言われる”、「子ども・自分・家族の将来」として“子どもの将来・未来、自分の将来・未来、将来・未来に対して、家族の将来”でした。

最後に、育児事情というよりも、母親の気持ちの部分で、「心身の余裕」として“心に余裕があるとき、仕事を終えて家に帰って子どもの顔を見たとき、子ども・家族が寝静まっているとき、自分がイライラしているときはうるさく思う”など記述されていて、各事情に整理できる内容もありましたが、育児事情に伴う特筆すべき特徴としてカテゴリとして取り上げています。

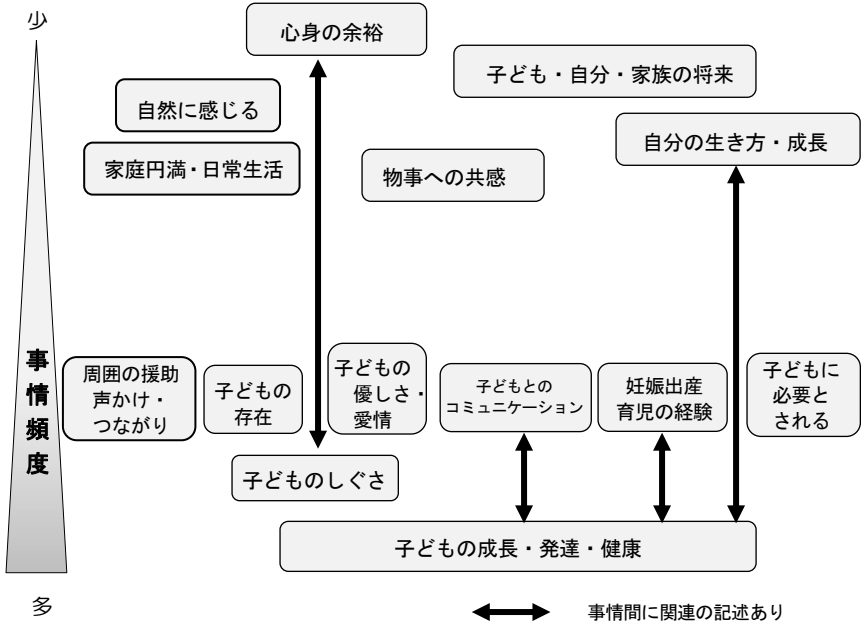
2 育児幸福感を感じる気持ちと育児事情の関連

全ての気持ちが伴っている育児幸福感を感じる事情はありませんでした。最も多くの気持ちを伴った育児幸福感を感じる事情では「子どもの成長・発達・健康」，「子どもの存在」，「子どもの優しさ・愛情」に，安心・希望・愛情・喜び・感謝・誇りの6つの気持ちが伴っていました。次に「子どものしぐさ」で，安心・希望・愛情・喜び・誇りの5つの気持ちが伴っており，「周囲の援助・声かけ・つながり」，「子どもとのコミュニケーション」，「家庭円満・日常生活」，「心身の余裕」も安心・愛情・喜び・感謝・誇りの5つの気持ちがありました。希望・愛情・感謝・誇りの4つの気持ちを伴っていたのは「自分の生き方・成長」でした（表2-1）。

事情間の関連では、育児幸福事件数 796 件中「子どもの成長・発達・健康」と「子どもとのコミュニケーション」，「妊娠・出産・育児の経験」と「自分の生き方・成長」で12件，「子どものしぐさ」と「心身の余裕」で10件の関連をもった記述がありました。図2-2では育児幸福感を感じる時の育児事情の関連として，事情間に双方向の実線の矢印で示しました。「物事への共感」については，同情以外の気持ちを伴わないとともに，他の事情との関連はありませんでした。



図 2-2 育児幸福感を感じる時の育児事情の関連図



以上の結果から育児にともなう母親の気持ちと気持ちのメカニズム、そして様々な幸福論の視点から育児に伴う幸福感について考えてみたいと思います。

3 考察

3-1 育児にともなう母親の育児幸福感を感じる時の気持ち

母親の感じる育児幸福感を気持ちの側面から捉えると、育児幸福感の中心となった気持ちでは、「愛情」、「喜び」、「感謝」でした。ついで「希望」、「安心」、「誇り」があげられ、「同情」は少なかったといえます。「愛



情」,「喜び」は「子どもの成長・発達・健康」,「子どものしぐさ」,「子どもの優しさ・愛情」,「子どもとのコミュニケーション」など子どもとの関係で生じていることがわかります。そして「感謝」では,「周囲の声かけ・援助・つながり」,「子どもの存在」,「自分の生き方・成長」によって生じていました。母親の育児幸福感は主として子ども,周囲の人々,自分自身から生じていることがわかります。

「同情」は他の気持ちと異なっていて,「物事への共感」の事情との間でのみ関連が認められていたことから,どちらかという和幸福感の中でも特異な気持ちといえます。これは,「同情」という言葉が,「哀れみ」や「情け」などの否定的な意味を持つことが影響していると考えられます。Sympathyは「共感」「共鳴」「賛成」といった肯定的な意味の他に「哀れみ」や「情け」などの否定的な意味を持つことも影響していると考えられます。「同情」は,そのような意味合いが強いものと考えられました。

事情別にみていくと「子どもの成長・発達・健康」を中心として「自分の生き方・成長」,「妊娠・出産・育児の経験」,「子どもとのコミュニケーション」との関連の中で幸福感として記述されていました。そして「心身の余裕」に「子どものしぐさ」から幸福感が記述していました。

育児幸福感を感じる際の主たる事情が子どもを中心に構成されていることから,育児中の母親は子どもを中心に幸福感の気持ちが喚起されています。つまり,自分自身に意識を向かわせることが少なくなることから,自分自身を評価する「誇り」の気持ちはもちにくいと考えられました。

育児幸福感の事情の中で全体の82.2%を占めたのは「誇り」を伴う「妊娠・出産・育児の経験」で,次いで15.8%と高かったのが「自分の生き方・成長」でした。これら2項目は,「子どもの成長・発達・健康」や「子どものしぐさ」とは異なり,過去に経験したことを基点に現在までの時間や行動の経過を評価することで得られる幸福感で,「評価する」という点で,「誇り」は気持ちの一つですが,それを感じるプロセスには認知的な側面が強い傾向にあると考えられました。



気持ちをもつ頻度は愛情、喜び、感謝、希望、安心、誇り、同情の順で高かったことから、気持ちをもつ頻度の程度と育児事情の件数が比例しないと考えられました。育児事情は具体的な気持ちの項目の方が例をあげやすく、件数も多くなりやすいが、その気持ちを伴う育児事情の中で、抽象的な気持ちの項目では、具体的な例があげにくいいため、件数が増えなかったと考えられました。

3-2 気持ちのメカニズムから

人の気持ちのメカニズムを大脳生理学の面から捉えた場合、情動中枢は視床下部にあることが明らかにされています³⁴⁾。情動中枢としての機能を持つ視床下部は、育児と家族行動を促す情動を作り出す部位で、この機能により哺乳類は責任感や連帯感という概念を持つようになったといわれています⁵⁾。特に大脳新皮質は「理性脳」であり、視床帯で作られ出された母子感情を利他行動や人間一般への共感に拡大していく部位でもあります。

また、この大脳新皮質による情動の調節は、大脳の左半球と右半球で調節に左右差が認められ、左半球は肯定的な感情の傾向が強く、右半球は否定的な感情の傾向が強く、さらに情動の調整は右半球のほうが優位になります³⁾。このことは、人の気持ちは通常否定的な調整を受けやすく、また育児などストレスを感じやすい状況では肯定的な気持ちをもちにくく、幸福感を感じる事が困難な状態にあると考えられます。

今回の結果では愛情や喜び・感謝・安心・希望といった気持ちについて高い頻度で認められており、ストレスや否定的な気持ちと肯定的な気持ちが必ずしも反比例の関係にないことがわかりました。肯定的な気持ちを強化することがストレスや否定的な気持ちの軽減に繋がるかについては今後の課題ですが、肯定的な情動の中核である視床下部が動機付け行動の起こりやすい部位であることから、肯定的な気持ちを強化することで育児に対する積極性を促すことができると考えられました。



3-3 幸福論の視点から育児に伴う幸福について考える

そもそも幸福感とは、個人が感じる主観的なものです。本人の努力と考え方を変えることで、同じ状況に置かれていても感じられるものです。

1868年フランスに生まれ高校教師として働きながら83歳でなくなった哲学者アラン⁶⁾によると、「良い天気を作り出すのも、悪い天気を作り出すのも私自身なのだ」と述べていて、「人は誰でも幸福になれる」としています。また、幸福を持った人は他の人によってさらに幸福になり、その幸福は人に幸福を与えるものだとも言っています。「幸福になる者は、他の人たちによってさらに幸福になるだろう。確かに幸福な人たちは互いによい影響をするだろう。人に幸福を与えるためには、自分自身のうちに幸福をもっていないといけない」と述べており、幸福を、子どもに与え、幸福な育児をするためには母親自身が幸福であることが大切になります。また、母親自身の幸福は周りにいる人の幸福によっても高められることから、子ども、家族、支援者が幸福であることも大切になってくるのだと思います。

ダライ・ラマ⁷⁾の幸福論の中で「消えることのない幸せと喜びは全て思いやりから生まれます。思いやりがあればこそ良心も生まれます。良心があれば人を助けたいという気持ちで行動できます。他の全ての人に優しさを示し、愛情を示し、誠実さを示し、真実と正義を示すことで、私たちは確実に自分の幸せを築いていけるのです」と話しています。

幸福感として Lazarus の理論²⁾によって注目したそれぞれの気持ちはダライ・ラマの愛情、感謝、希望、思いやりの気持ちにも共通していて、これらの気持ちは幸福を生む気持ちと考えられます。そして、幸福になるために努力が必要だと次のように述べています。「幸福になりたいと思ったら、そのために努力をしなければならない。無関心な傍観者の態度を決め込んで、ただ扉を開いて幸福が入るようにしているだけでは、入ってくるのは悲しみでしかない」、また、幸福であるためには毎日の生活の中であって困難を乗り越えていくこと、自らがつかみ取っていくこと、信じ希望を持って幸福になるための行動を起こすことが大切であると述



べています。「仕事を規則正しくやること、そして、困難を、さらなる困難を乗り越えることこれがおそらく幸福の公式である」、「人からもらった幸福はおおよそ存在しないものである。しかし、自分で作る幸福は決して裏切らない」「怒りと絶望は、まず、第一に克服しなければならない敵である。それには、信じなければならない。希望を持たねばならない。そして微笑まねばならない。幸せだから笑うのではない。笑うから幸せなのだ。」、「幸福は行動の中にしかない、喜びは行動とともにある」と述べています。

ここでは、どんなときに母親は幸福を感じているのか明らかにしました。おそらく、幸福であるために、母親たちは行動し工夫をしているはずです。そのことを解明することから、母親自らが幸福を得るための公式を導き出すヒントになると思います。子育て支援の専門職として、母親がもっているこうした気持ちや、その気持ちを実感する子育てに関連した出来事に目を向けることから始めることが大切だと思います。



文献

- 1) 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.
- 2) Lazarus R.,Folkman S.(1984/1991).本明寛他監訳,ストレスの心理学,(p269-277),実務教育出版.
- 3) 伊藤正男ほか.(1994). 岩波講座認知科学 (編 6), p25-34,p38-477,p61-69,岩波書店.
- 4) 内村英幸.(1981).情動と脳:精神疾患の物質的基礎,p186-194,p241-256,金剛出版.
- 5) Paul D.MacLean.(1994).三つの脳の進化:反射脳・情動脳・理性脳と「人間らしさ」の起源.法橋登編,p14-159,213-233.工作舎.
- 6) 合田正人.(2011). アラン 幸福論,NHK「100分de名著」ブックス,1(8),p4-87.
- 7) ダライ・ラマ 14 世テンジン・ギャツォ.(2000).塩原通緒,幸福論,角川春樹事務所.

第 3 章



母親の育児幸福感を高める工夫、
阻害するもの、もたらすもの





本章では、前回に引き続いて対象を理解することについて取り上げます。～子育てしている母親はどの様にして自身の幸福感を高めるための工夫をしているの、そして幸福感を高めることを阻害するものは何なの、育児幸福感は母親に何をもちたらすか～について“育児幸福感を高めるための母親の工夫とその影響¹⁾”から紹介します。

調査は、A市内在住の乳幼児期の育児をしている母親23人を対象に、半構成的面接を行いデータを収集しました。分析は面接の内容を逐語録に起こして、質的記述的研究方法により分析を行いました。ケースから得られた言葉を抽出している(文中斜文字、カッコは事例番号です)(表3-1)。

表3-1 研究参加者一覧

ケースNo.	年齢	子ども数	夫の年齢	幸福感点	ストレス点	面接時間(分)	子どもの年齢	家族形態	就職の有無
1	32	2	32	45	<u>89</u>	45	4歳・2歳	複合核家	無有
2	39	2	41	61	<u>116</u>	35	小2・年中	核家	無有
3	36	2	29	53	<u>58</u>	30	4歳・9か月	核家	無有
4	42	5	50	54	<u>56</u>	30	21歳・19歳・高1・中2・5歳	核家	無有
5	38	2	37	28	<u>105</u>	25	5歳・3歳	核家	無有
6	41	2	47	67	<u>73</u>	20	小4・年長	複合核家	無有
7	41	3	44	49	<u>65</u>	25	9歳双子・3歳	核家	有有
8	38	3	38	54	<u>55</u>	30	9歳・5歳・1歳	核家	有有
9	37	3	33	51	<u>130</u>	30	7歳・5歳・1歳半	核家	有有
10	32	3	43	47	<u>86</u>	25	5歳・3歳・1歳	核家	無有
11	33	2	34	55	<u>74</u>	45	4歳・1歳	核家	無有
12	36	3	36	64	<u>73</u>	45	8歳・5歳・1歳	核家	無有
13	36	2	41	44	<u>44</u>	35	4歳・8か月	核家	有有
14	34	3	34	40	<u>88</u>	40	8歳・5歳・11か月	核家	有有
15	32	3	35	50	<u>121</u>	40	7歳・5歳・9か月	複合核家	無有
16	40	3	43	43	<u>100</u>	20	15歳・13歳・2歳	核家	有有
17	40	3	42	47	<u>95</u>	65	13歳・10歳・5歳	複合核家	有有
18	32	1		62	<u>25</u>	25	5歳	母子	有有
19	36	1		56	<u>129</u>	50	5歳	複合核家	有有
20	38	2	41	53	<u>77</u>	65	4歳・1歳半	核家	無有
21	34	3	37	28	<u>68</u>	75	12歳・9歳・5歳	核家	無有
22	31	3	31	31	<u>101</u>	55	5歳・3歳・1歳	核家	有有
23	40	3	40	62	<u>54</u>	40	13歳・11歳・4歳	核家	有有
平均値	36.4	2.6	38.5	49.7	86.3	38.9			



あれなのです (21)

1-2 他者からの育児体験のレスポンスと安心

母親が人と話をして話を聞いてもらうこと、逆に人の話を聞くことから、ストレスを発散したり、励まされたり、喜びや苦労を共有したり、自分の置かれている状況を理解しています。人に聞いてもらうこと、聞くことは共に母親にとり重要な行為といえます。自分をさらけ出すことから得られる安心感が結果として、現状の対応に通じています。

よそのお母さんにも私もうそうだよっていったら、あーうちもそうだったっていましたね、皆、結構夕方になると、なんか機嫌悪いんだなあと思って (1)、他の色んなお母さんに相談したんですけど、大体みんなそういう風だっって言われて、暫くは、そう...なんで、まあみんなおんなじなのだと思って先輩みたいな感じで、そういう人のも話を聞けるので、凄く、役に立っているっていうか、とても為になりますね (3)、(近所の同年齢の子どもを持つ家庭を) 行き来させて貰って (4)、話をしたぐらいで、人に話をするっていうのは、かなり楽になる事だとは思いますが (5)、ワーっていつちやえば、割りと気が済むみたい (7)、全て主人に話すのですよ (8)、職場の先輩とか、話し易い人とかに、話して、悩みとかも話したりとか、結構、学校の先生とかにも、あの、話したり、隠し事なく色々と話をしているので、話せますね そういえば、すぐ、そういう事、忘れちゃうんですね、なんかあると義理の母とかに、大変だとか、こうだともう、逐一こう報告、話とか結構、お茶の時間持ったりして、おばあちゃん達も知っていて欲しいので、ん、話したりはしていますけど (12)、親同士もその成長とか悩みとか、そういう事話し合おうと、あーじゃあおんなじなんだあと思って、安心もするし、又、違うアドバイス貰ったりも出来るので、親も良いし、子も良いってような感じの人にこうやって喋ってみると、新たにああ、ヤッパリこういう風だったのだなとか、そういう再確認とか、違う角度から、自分の考え方がみれていたりと、改めてそういう風に (13)、や



っぱし一番は会話(夫婦の)かな、会話が必要なのだなって思います (17)、おんなじ様な感じの子どもが居る友達が居て、気が合うので、そのママとは育児の話は、友達と毎日の様にでもしますね、沢山は居ないんですけど、ほんと限られた人しか居ないんですけど、凄く気の合う人が居て (22)、お友達で電話をかけるとか、～同僚の先生に時々愚痴っていうか (23)

1-3 時間のコントロールから得る心のゆとり

母親は自身の努力によって自分の時間を確保していました。24時間という限られた時間を自分なりにコントロールする心のゆとりと、時間をコントロールしたことによる結果としての心のゆとりが生まれていました。時間のなさや時間に追われている現状にもかかわらず、母親自身の意識としては自分で時間をコントロールしていて、そこには時間に対する母親の主体性がありました。

なんとなく自分の時間っていうのがないと私もなんとなく時間に追われてないと、物事がスムーズに行かなくて (9)、時間との戦争なので (工夫して子どもと関わっている) (12)、子どもが寝る時に編み物してみたり、ちょっとゴロンと御昼寝してみたり、そういう事でストレスがね、ちょっと、お買い物じゃないけど、ショッピングでこう行ってみたり、そういう事でストレスが溜まらない時もあるので、私はそこでこう、発散していた様な気がする (17)、ちょっとでも自分の時間が凄く欲しいので、それがないと、もう、イライライライラして、ダメなので、～朝早起きしてやるとか、皆寝ちゃって時間があれば、自分が起きてれば、それからちょこちょこっとやったり物作ったり、手紙書いたり、手で作業するのが好きなので、自分の時間を作る忙しくいること (22)、日々のその平日の中で家事をいかに楽にして、心に余裕を持ちたいっていうのがあるので、休みの日は作り置き出来る様なのをドサッと作るとか、朝早く起きてやって置いて (23)



1-4 大変なことを乗り越えたという自己評価

母親の行ってきた子育ての体験そのものと、そのことを乗り越えることができた自分、乗り越えることによって生じた現在の状況に対する価値を評価する力がありました。また育児を経験したことから生まれる心のゆとりが、現状の認識や判断に良い影響をもたらしていました。

2人で、産まれた頃もねえ、もうおっぱいだ、ミルクだって云って、夜とかも大変だった時期もあったので、だからそういうのを乗り越えて来て、良かったなあって思うイライラしても、部屋がゴチャゴチャしていても、やっぱりそこに子どもが居て、自分が居てみたいなあ、そういうほんとになんでもない事が幸せなんだなあっていう風に(感じる) 大変な時期もあったが、それを乗り越えたから幸せと思えると感じている(7)、3人になれば、3人になった分、負担はやっぱり皆1人も2人も、2人も3人も、一緒よっていう事を云っていましたが、そんな事はなく、ヤッパ2人なら2人分、3人なら3人分頑張らないと、一緒ではないっていうのは、感じていますね/幸せな分もありますし、自分の仕事量じゃないですか、その分もありますし、考える能力の分とか、接する分とか、やる事はやっぱり3人分ですよ、産んで良かったなとか、うん、そうですね、頑張ってるられて良かったなとか(12)、最後だなんていう思いがあるからかな、一番下の子は、ヤッパリもうね、最後だなと思うから、余計にこうこの時間がこう割りとかけがえがなかったりで、3番目の余裕もあるのかなって(14)、この子(3番目)になって今、自分は落ち着いているのですよね。もう1人目、2人目は、何がなんだか、分からなくて(15)、3人ほんとに育てている内に全然違う、1人ずつ違うのだなって事が気付いて、3人目生まれて、いろんな事がほんとに、良かったねって言って応援してあげられる、凄く自分にほんとうに余裕が出てきたのかな(17)

1-5 ストレスが報われる実感

母親にとって育児に伴うストレスはけっしてないとはいえません。むしろストレスのほうに頻度としては多いに違いありません。ストレスに満ちた現状の中で、点として存在している幸福な時を感じ取り、大切にしていました。そして、幸福な時を育児の中で大切なこととして価値つけていました。

時々なのだけど、ちょっと心にしみるような事言ってくれるワンポイントでこうストレスが報われるみたいなどころはありますよねえ、バランスがとれているのじゃないかなあ (2)、単純にね、やっぱり幸せを感じる事の方がとても多いのだからって思います普通の生活の中でね、そういう風に (幸せだなあと) 思います (7)、この日記を (つけてます) 忘れない様にしたと思ってどうしようもなくなった時とかに歯止めがかかるかなとかこの子達が大きくなった時に、こんなだったのだよって話してあげる (11)、イライラする事もあるから、やりがい幸せな時が大きい (18)、何かの拍子に、その、あの、生まれて来てくれたっていうのが、すごいほんとに、嬉しい時があって、生まれた時には、ほんと涙が出て来るくらい、なんか今思い出してもね、ほんとになんか嬉しかったし、そういうのは、あのたまに思い出すのですよね 欲しくて、出来なかったのを生まれてきてくれたの、感謝しなきゃ、そう。普段忘れていのですけれど、なんかの拍子に思い出して (20)

1-6 同居者への依存と感謝

母親は育児で夫や家族のサポートを受けていました。その上で、サポートが得られているという実感を持ち、そのサポートによって自分の育児がより豊かになっていることを認識していました。助けられていることへの感謝の念を抱くことができている、周囲への気遣いが感じられていました。



サポートして貰わないと出来ないしね (2), (主人は) 努力している所は見ている夫が子どもとの関係を客観的に見ていて意見をしてくれて、夫のサポートが得られていること (8), 主人がちよつとでも普通の日でも早く帰ってきて、まあ別に何をしてくれるわけでもなく、居てくれるだけで、なんとなく落ち着いて、自分が落ち着ける (9), いつも二人で話して、何かあると、もう必ず、学校の連絡ノートも必ず目を通して貰う様にして、んー、相談しながら、ずっと保育園の頃から、やっては来ていますね (12),ほんとに今お母さん達ほんとと一緒に同居しとって良かった、いろいろあるけどね、悪い事もあるけど、嫌な事もあるけど、お母さん達もね、あの、いいたい事もいってくれるし、私もいいたい事云えるし、そういう仲にもなってきた3人目が生まれて、あの、お母さん達の考え方もうんと変わって、おじいちゃんも変わってきたし、自分でもこう、お母さん達 (祖父母) にお願ひすれば、私も楽だし、お母さん達も子ども見てもらえるし、良いのだからという事が、凄く3人目になって、やっとわかって来た様な感じかな。困ったら、おばあちゃん頼むね、つという感じで、任せられるので、おばあちゃんも、良いから置いてきなつて言ってくれるので、凄くこっちが安心しておれるので嬉しいつて言うか、お蔭つて言うか (17), お父さんが居るから、別に私がいろいろ云わなくても良いやとか、そういう気持ちに凄くなれて、張っている気持ちがちよつと弛んでおばあちゃん、縁が深いというか、ほんとに有り難くつてね (23)

1-7 子どもとの時間、空間、気持ちの一体感

子どもが喜ぶことは母親自身にとつてもうれしいことだと認識して、子どもを喜ばせていました。そのことが母親としての育児幸福感に通じていました。子どもを喜ばせるために、母親は、子どもと一緒にいること、子どもと何かを共にすること、子どもがしたいことに協力すること、子どものペースを大切にすること、子どもを安心させることなどを行つていて、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感が保たれていました。



出来るだけ一緒に遊んで、一緒に居て (1), 子どもと接する時間は短くても、出来るだけ濃密な時間って言うのかなあ、子どもにとってなのか、自分がただ一緒に居たいから、居たいって思っているのか、その辺わかんないけど出来るだけ子どもとの時間を大事にしていきたいなあと思って (2), なるべく休みの日には、私が一緒に居てあげて、お風呂に入る...ただうちに居ないで、お休みの日は(外に)連れてってあげたり (3), やりたい事を出来る限り、協力してあげる事 (4), 怒らずに居られるのが一番だっというの、思うのですよねえ (5), お兄ちゃん達二人と私と3人でちょっと、下の子が居る時には、行けないところにちょっと出かけてみたり休みの日とかは、当然一緒に過ごしたりっというの、当然ある、休みの前の日なんかは夜更かししても、お父さんをみんなで待っていようかあみたいなのか (7), その子のペースに合わせて、こっちがゆっくり見守っていこうっという (8), 子どもが行きたい所へは連れてってあげたり、私も主人も普段の生活の中で、そういうイベント事は凄くなんか盛り上げてやる、子ども達とふれあう、出来るだけ子ども達となんか作ったって、作ったりする...といいかなあと思って、まあ休みの日にはやる (9), 楽しいなあって思うような事をさせる (休日は) なるべく外に (出かけるようにしている (10), 一緒に居る時間を作ってやろうとする事と、話を聞いてあげる。主人と私が喧嘩しても、だけど、ママはやっぱり、パパが好きだから、貴方達が産まれたのだよって いう事は、パパの口からも、私の口からも、子ども達には素直に伝えて 子どもの顔って、やっぱ違うのですよね、両親二人いると、うん、嬉しくて嬉しくてって (12), 子どもの幸せはヤッパリ認めて貰うことじゃないですかね、子どもも認めて貰って、怒るにしろ、誉めるにしろ、認めて貰ってというのが、大きいんじゃないかな。ダメだったとしても、頑張ってやった過程を先ずは認めてあげるとか、そういうのは嬉しいじゃないかな、そうすれば、子どもにとっても伸びていくっというか、力になるのかなあなんていうのは (14), 子どもにとっての安心であって、安心があれば、子どもは嬉しいし、笑えるし (21)



2 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難

2-1 複合化したストレスからくる疲れとイライラ

母親が様々なストレス（対象である子ども，日々の生活，社会）に対して，疲れやイライラを感じていました。母親が病気をすることや体調を崩していること自体もストレスとなっています。こうした疲れやストレスは母親が育児幸福感を感じる上での弊害となっていました。

自分が疲れている時とか ちょっと風邪気味だとかねえ (2)，ただ、イライラするだけっていう事一対一で、こう、居る事に、結局ストレスを感じちゃった。ずっとこの中にいたり、じゃあ今日はどうやって過ごそうかって感じる事、考える事に凄くストレスを感じる様になった (7)，どの会社も (子育てに対する) 理解度が低い 経済的な事もある (8)，働きたい意欲はあるのに、なかなか、それにいろんな制度が整っていなかったり、行政の段階で、いろいろ制限 (がある) 一日子どもと居ると、別に何があってもないんですけど、なんか、それだけでストレスを感じてしまうって所が あってこっちに引越した時は、保育園にも入れないで、上の子二人と一日中っていうのを半年ぐらいあったんですね (9)，多分、家事、家事が進まないのが一番ストレスかな。なんかお掃除したいのとか、予定通り進まないじゃないですかあ ヤッパリ主人との関係が一番難しいですね うちに帰ってから、こう、イライライライラって、ご飯くらい作っておいても良いのに！とか...思ったりして、(夫に) 八つ当たりをしていたんですけど (11)，時々私達も、主人も/自分が疲れてくると、子どもに当たってしまうので、それをしない様にと、でも、やっちゃうんですけど (12)，家事が思うように出来ないって事がストレス (16)，4年前夫と離婚するまでは、育児に対する考えの相違があった。(生理が重いので)生理前のイライラする時期、身内の自分の子育てに対して向けられるネガティブな言葉、健診の場で専門職(保健師)から向けられた言葉 (18)，その余裕が欲しいんですよ、疲れちゃった時は、物を投げたり、きつい口調で云ったりと (19)，疲れている時はね、怒らなくても良い様な事で怒ってしまったりもします (23)



達しないことに対して、不満やイライラの感情を生じさせていました。さらに忙しいにもかかわらず、人には任せられない、自分がやるんだという気負いが先行していました。こうした状況にあるときは、育児幸福感を感じる上で弊害となっていることに母親自身が気づいていることもありましたが、時間が経過した後になって気づくことが多いようでした。

そこまでしなくても、って思うんだけども、やるからには、させたいっていうところもあったりして、んー、ダメですねえ 期待し過ぎているんですね。期待が大き過ぎるんだと思います理想が高すぎたのだと思うんですね、私の理想が、余りにも理想が高くて、それに添っていかないもどかしさとか、あの、マニュアル通りにしたいところがあったり、で、自分の思い通りにならないと (5)、仕事に出だすと、やっぱり特に忙しくなる、一人で全部やらなきゃいけないって、自分も気負っちゃう (9)、病院に行った時に、先生が凄いだないしたんやあ？とか云って、大阪弁で喋ってくれて、初めてやったのにね、なんか、あーやっぱり私ちょっと、いつも気張っているかもって (11)、保育園に入れるので、それまでにある程度食べられる様にしとかなきゃいけないとか、断乳しとかなきゃいけないし、寝るのも、私とだけじゃなくって寝られるように なっとかないと (14)、子どもにそういう期待をしちゃいけないと思うんです。その分、がっかりする事が多くなってきたりとか (19)、全部自分でやらなきゃいけないっていう思いは、いつもあるので、気は張っていますよね (22)

3 育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果

3-1 癒される

育児幸福感によって母親は安堵や安定感、癒されたような気分になっていました。救われたり癒されたりすることは、母親の心の安定を保ち心理的にも良い状態を保つ上で大切なことです。育児幸福感の根底にある母親の情動は安堵感に充ちており、心理的に安定した状態が保持され癒されていました。

自分もゆっくりしているからね (6), 癒される (7), ホッとするとか、何だろう、安心してられるつか (10), 自分が救われる (15), 自分で落ち着いて、物事を子どもに言ってあげられる 私が、ほんとに余裕ができる事で子どもも安心して過ごせる (17), そういう時に、うんと幸せを感じて嬉しい (23)

3-2 思いやりの心

母親に育児幸福感が生まれることによって、子どもをよりかわいがろうとする愛着心が高められていました。子どもへの愛着心からさらに思いやりの心が生まれ、より家族を大切にしたいと考えていました。こうした状況は、育児幸福感が高まれば相互循環的に子どもへの愛着心や家族を大切にしたい思いやりの心に影響し合っていました。

もっと子どもたちを可愛がろう (1), 私も幸せだとか、楽しいなと思っているときは、やっぱり私がそう思うて事は、子どももそう思っているかなあと思うし、そういうのが子どもに伝わると、家族を大切にしたりとか、思いやりを持つて事が出来るのだと思う (3), 何処に行こうか、何をしようか家族と一緒に居るって事を、多分、幸せなんじゃないかなあ (6), 子どもに多くの笑顔を向けあげられる 自分のそばに来た時にちゃんと受けとめてあげられる (18)

3-3 育児の原動力

育児幸福感は母親が物事をポジティブに考えたり、次の育児に立ち向かっていくときのパワーになっていました。無理をしない範囲での生活の工夫によるポジティブな思考を保つこと、そのことが母親の心理的により影響をもたらして母親のポジティブな思考は強化されていました。つまり、ポジティブな思考によって育児幸福感は高められ、高められた育児幸福感によってポジティブな思考をより継続することの原動力になっていました。

嬉しい事あると、ねえ、やっぱ次に繋げていけます、自分自身ポジティブになり



ます、なんか良い方向になっていると、友達と接しようとかっていう気になりますよね、積極的になれます (1)、もう一回連れてってやろうかなと思う 笑顔が増えたりとかあ 多少睡眠不足でも頑張れたりとか、風邪ひいっても寝とれんなって思ってみたりとか...そういうパワーみたいな子どもから貰っているかな (2)、喜びのほうは、自分に対しては、糧だろうし、生活の糧だろうし、子どもに対しては、成長する為の最も必要なものなのでしょねえ (5)、パワーっていうか、エネルギーに繋がっていく (7)、明日から頑張らなくちゃっていう風に思います 子どもが居るので、励みにはなりますね (8)、それ (幸福感) がないと育児は出来ないんじゃないですかね、大変な事が多いから、ぐずり出したら手が付けられない時もやっぱりあるので、とか、ね、ご飯もしなくちゃいけないのに、とか、こう甘えてきたりとかで、どうしようもなかったりとかする時もあるのに、それ (幸福感) がないと、とてもじゃないけど (11)、この子達が居るから頑張れるっていう面があってもう日々の活力源っていうか、んー、それに繋がるぐらいですかね (12)、必要としてくれた人って今まで、居たかなって考えると、やっぱりね、嬉しいなっていうか前向きに出来るんじゃないですかね、そういうのがあると (14)、毎日が楽しみ (15)、ほんとに毎日それを生きがいとかね、愉しそうにしているのを見るのが、楽しくって、まあ仕事も頑張って、やりがいがある、活動の源です (23)

4 考察

4-1 子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫

子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫には、意図的により幸福に過ごすために行っていると語られたものや、母親自身が意図的に行っていると語られなくても、子育て期をより幸福に過ごすことに通じる行為として位置づけられました。母親はより幸福に過ごすことを意図していませんが、様々な人々と話したり、聞いたりというコミュニケーションの中で多くのことを学んだり、気づいたり、確かめたりすることで、自分の気持ちの持ち方を調整し、ありのままの自分でいました。



仕事と育児という生活状況を自分のアイデンティティを高めるために、無理をしない範囲での生活の工夫や時間をコントロールすることで忙しさの中に張りを感じることや、うまく調整して心のゆとりを確保するなどがありました。そして、夫や家族のサポートを受け入れ、サポートされているという実感を大切にして、育児幸福感を感じた時に、そうした時間を次のステップに生かしていました。

また、過去の苦しかった体験の中で自分が乗り越えたことの価値を現在に位置づけて、その体験こそが育児幸福感を支えているということを感じとっていました。つまり、体験を「経験化」していました。育児することによって生じ、自分の中に発見され意味づけされた体験を消滅することなく自らの中にいつまでも意味ある出来事として位置づけていくことで、結果としてその人に影響を及ぼし、次の出来事に対応していく上で意味ある変化をもたらしています²³⁾。

さらに、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感をもつことが自分の育児幸福感に通じることを察知し、日々の育児の中で子どもを楽しませ、うれしがったり、笑ったりしている我が子の姿を実感していました。

Fordyce⁴⁵⁾によると幸福感の高い人のパーソナリティーとして、忙しく活動的であり続ける、自分を社会化するために時間を使う、意味ある仕事に向かって生産的であること、体系的に計画的に物事を行う、悩み続けない、自分の期待や望みを下げる、肯定的で楽観的な思考を身につける、現在志向である、健康的パーソナリティーを目指している、外出し社会的パーソナリティーを身につける、あるがままの自分になる、否定的感情や問題を取り去る、親密な関係が幸福のための一番の要因となっている、自分の幸せを最優先するなどであって、かなりの部分で今回の結果に共通していました。育児期にある母親の特徴としては、自助努力によって心身の健康を保持し、あるがままの自分であるために生活の工夫を行っていて、育児が何か特別のことではなく生活と一体となって、生きることに組み込まれていると考えられました。



4-2 育児幸福感の効果

育児幸福感により，“癒される”，“思いやりの心”，“育児の原動力”の効果もたらされていました。子育て期をより幸福に過ごすために“子どもとの時間，空間，気持ちの一体感”がみられていましたが，これは育児幸福感の車の両輪として相互循環していると考えられました。つまり，子どもとの時間，空間，気持ちの一体感によって，育児幸福感が高められ，その結果として子どもをもっとかわいがろうと思うことや，家族を大切にしようと思いやりの心が生まれていました。そして，“ストレスが報われる実感”をもつことで，癒しの感情が生まれ，そのことは“無理をしない範囲での生活の工夫”，“時間のコントロールから得る心のゆとり”など，心のゆとりにつながってくると考えます。“同居者への依存と感謝”，“大変なことを乗り越えたという自己評価”などの実感は育児幸福感を生む支えとなって，育児幸福感を高め，結果としてポジティブにそして次のエネルギーにつながる育児の原動力となっていました。子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫，子育て期をより幸福に過ごすことへの困難，育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果を育児幸福感の関連として図に示してみました（図3-1）。

母親は子育て期をより幸福に過ごすために無理をしない範囲で生活を拡大することを中心として楕円内に示されている様々な工夫を影響させあって行っています。その工夫を困難にしている要因が稲妻（図形）で示されています。また，楕円で示されている育児幸福感によってもたらされる育児の原動力，癒される，思いやりの心がさらに子育て期をより幸福に過ごすことに相互循環しています。Seidlitz, L. & Diener, E.⁶⁾によると，幸福感の高い人は，出来事を肯定的な感情を伴って記憶しやすく，また，肯定的な出来事を再生しやすく，幸福感の低い人は，出来事を否定的な感情を伴って記憶しやすく，否定的な出来事を再生しやすいとされていて，それは今回明らかにされた育児幸福感の高い人の相互循環的状况と一致していると考えられました。



からくる疲れとイライラ，時間や自分へのゆとりのなさから，母親は育児幸福感を感じる事がむずかしいといえます．特に自分が正しいと思い，きちんと子育てしなくてはならないなどの感情は怒りを誘発することに通じ，子育て期をより幸福に過ごす上での弊害となっていました⁷⁾．

子育て期をより幸福に過ごすためには，こうしたストレスに対してうまく対処して，子育て期を幸福に過ごすために，先に明らかにされている7項目を取り入れることが大切になってくると考えます．さらに，子どもに対する過大な期待や気負いを取り払うことが必要になってきます．

こうした，過大な期待や気負いを持っている自分に気づくことは重要なことで，そのためには自分自身の様々な育児の経験や，他の母親の経験に基づいた情報交換や助言，そのほかの人（夫や実母などの家族や専門職者など）から気づかされることも大きいと考えます．



文献

- 1) 清水嘉子,遠藤俊子,松原美和,他 4 名.(2007).育児幸福感を高めるための母親の工夫とその影響.日本助産学会誌,21(2),p17-29.
- 2) 大森荘蔵.(1980).「心-身」の問題.産業図書株式会社,p4-37,p141-190.
- 3) 森有正.(1977).経験と思想.岩波書店.
- 4) Fordyce,M.(1997).Development of a program to increase personal happiness, Journal of Counseling Psychology,24(6), p511-521.
- 5) Fordyce, M.(1983).A program to increase happiness; Further studies, Journal of Counseling Psychology,30,p483-498.
- 6) Seidlitz,L.& Diener,E.(1993).Memory for positive versus negative life events: theories for the differences between happy and unhappy persons,Journal of Personality and Social Psychology,64:p654-664.
- 7) アルボムツレ・スマナサーラ.(2006).怒らないこと.サンガ新書 003.

第 4 章



母親の育児幸福感を捉えるツール





育児幸福感を測定し、母親が自覚している育児幸福感を捉えるツールを作成しました。本章では、“母親の育児幸福感—尺度の開発と妥当性の検討—”の研究から、41項目によって8つの視点から捉えることのできるツールを紹介します。子育てしているお母さんの心理的状况を知って、支援につなげていくことは大切だと思います。

調査は6歳以下の乳幼児期にある子どもを持つ母親を対象に、育児の中に感じる幸せな気持ちが生じる様々な場면을提示し、その度合を5段階評価で求めました。有効回答は874名(回収率61.4%)でした。

1 はじめに

幸福論は、哲学や文学の中で取り扱われていて、生きる上での重要な課題として追求されています。特に幸福感については、一般的に心の充足感を中心とした本人が現時点で実感する感情ととらえることができます。

幸福感の認知的側面に焦点をあてた主観的幸福感 (Subjective well-being, 略してSWB) 研究は、QOL (Quality of life) 研究の発展の中で育まれてきました²⁾。主観的幸福感は、個人の認知構造や心理状態を反映する QOL 研究の中のより主観的側面で、単一の尺度があるわけではなく研究者によってその指標は様々です。

我が国では、1980年頃より老年学分野で盛んに QOL や幸福感研究が行われており、ここ数年青年期以降すべての発達段階で研究が行われつつあります。西田³⁾は、成人女性を対象に、Ryff⁴⁾の Psychological well-being 概念に基づき6次元の心理的 well-being 尺度を作成しています。しかしながら本研究の課題である育児している母親の幸福感について扱った研究は筆者の知るところほとんどみられていません。

そこで、この育児中の幸福感を多面的に測定する尺度を開発しました。まず、育児幸福感尺度の作成と尺度の信頼性、妥当性を検証しました。概念的妥当性の検討として、一般的な幸福感である主観的幸福感⁵⁾と育



児ストレス（9 下位尺度項目）⁶⁾との関連性を検討しました。

2 調査に用いた尺度

2-1 育児幸福感尺度

育児幸福感尺度の項目を選定するための予備的な研究（第2章で紹介しています）⁷⁾を行いました。母親が育児中に感じる幸せな気持ちについて、肯定的な気持ちとしての①安心，②希望，③愛情，④喜び，⑤感謝，⑥同情，⑦誇りの気持ちを感じる際の場面についての自由記述によって得られた場面を分類，整理して796項目が見いだされました。これらの項目に対して母性・助産看護学の教員3名によって64項目を選び出し内容妥当性を検討しました。この64項目に対して，5段階評価（“あてはまる”を5点～“あてはまらない”を1点）による回答を求めました。

2-2 主観的幸福感尺度

育児幸福感尺度の構成概念妥当性^{注1}を確認するために，伊藤他⁵⁾の主観的幸福感尺度15項目に対する5段階評価法（非常に～全く感じていない）による回答を求めました。本尺度は，主観的な幸福感を，心理的健康を表す尺度と考えて，満足感からなる認知的側面とポジティブ・ネガティブの両面を含む感情的側面から捉えるためにWHOが開発した質問紙に基づいて開発されています⁷⁾。

注1 構成概念妥当性とは，検査がどのくらいこれらの心理学的特性を測定することができるかを吟味することにより評価される概念です。

2-3 育児ストレス尺度

育児ストレス尺度⁶⁾は，日本の母親を対象として開発された心理的育児ストレスを測定するための尺度です。33項目9因子（下位尺度）からなります。尺度の全項目のクロンバック α 係数^{注2}は0.91と高く，各因子



の α 係数は0.86～0.58の範囲にあり、9つの因子は、「育児に伴う不安感」、「夫の育児サポート不十分」、「アイデンティティ喪失に対する脅威」、「母親の体力体調不良」、「子どもに対するコントロール不可能感」、「育児に伴う束縛感」、「育児に対する社会からの圧迫感」、「子どもの発達に対する懸念」、「育児環境の不備」より構成され、5段階評価法（“あてはまる”を5点～“全くあてはまらない”を1点）による回答を求めました。

育児ストレスは母親の育児中に感じる否定的な感情に関連した場面によって構成されていて、育児幸福感と育児ストレスとは相反する母親の気持ちをとらえるものです。

注2 クロンバック α 係数とは、内的整合性の観点から見た、テストの測定値の信頼性係数のことです。内的整合性とは、テストに含まれる項目群が、同一の心理尺度の特性を示す程度を表すものです。テストの等質性とも言われています。内的整合性を検討する為に、尺度に含まれている全ての項目対について、相関や平均を求める必要がありますが、その近似として、 α 係数が用いられます。項目間の相関が高く、項目数が多い程、 α 係数は高くなります。

3 分析方法

育児幸福感の項目に対して求められた5段階評価は「あてはまる」を5点、「少しあてはまる」を4点、「どちらでもない」を3点、「あまりあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点としました。主観的幸福感尺度⁵⁾、育児ストレス尺度⁶⁾でも5段階評価で回答が求められ、同様に点数化しました。育児幸福感の64項目については、尺度化をするため、SPSS 統計ソフト (Ver.13.0) による最尤法、プロマックス回転による因子分析を行い、最終的には8因子41項目を尺度として採用しました。そして、この育児幸福感の8つの下位尺度得点と主観的幸福感尺度得点及び育児ストレス下位尺度項目値 (9 下位尺度) との相関分析を行いました。



4 育児幸福感尺度の作成

因子分析を行った結果の因子と因子相関行列は、表 4-1.1、表 4-1.2 に示しました。

4-1 各因子の解釈

第1因子は…

母親が子どもの成長やしぐさに対する満足感としての感謝や喜び，愛情や安心感が示されていると解釈しました。この因子は，日々の育児の中で母親が感じる幸福感の基本的な事柄と考えられ，「子どもの成長」と命名しました。

第2因子は…

子どもとともに居ることで生じる感情を中心としたもので，特に母親自身が感じる希望や生きがい感を示していると解釈しました。そこでこの因子は「希望と生きがい」と命名しました。

第3因子は…

子育てを通して感じられた親としての成長感で自分に対する自覚や心構えが含まれていると解釈しました。そこで，この因子は「親としての成長」と命名しました。

第4因子は…

子どもとの関係で，子どもに必要とされていることを実感し，そのことによって感じる子どもへの愛情や安心感が含まれていると解釈しました。そこでこの因子は「子どもに必要とされること」と命名しました。

第5因子は…

子育てしている中で感じる夫や周りの人に対する協力を受けての感謝や，子どもを通した夫婦や家族としての絆によって感じる誇りや感謝を示していると解釈して，「夫への感謝の念」と命名しました。



第6因子は…

育児によって人とのつながりができることに対する嬉しさや人からの関わりを通して感じる誇りや安心感を示していて、「新たな人間関係」と命名しました。

第7因子は…

子どもから受ける助けや癒しなど、子どもから与えられることによって感じる母親自身の優しい気持ちを示していて、「子どもからの感謝や癒し」と命名しました。

第8因子は…

子どもを産めたこと、子どもを育てられること、大変な育児を自分なりに乗り越えていることに対する誇りや喜びなどが示されていると解釈しました。そこで、この因子を「出産や子育ての意義」と命名しました。

以上8つの因子をそれぞれの内容や因子間相関行列(表4-1.1)の相関係数から、3つの側面に分類しました。まず、1つ目の側面は「子どもへの愛着」の側面で、「子どもの成長(第1因子)」、「希望と生きがい(第2因子)」、「子どもからの感謝や癒し(第7因子)」からなります。これらの3つの因子の間には、0.518から0.654の高い相関係数の値がみられました。次に、2つ目の側面は、「母親の成長」の側面で、「親としての成長(第3因子)」、「子どもに必要とされること(第4因子)」、「出産や子育ての意義(第8因子)」からなります。また、これらの3つの因子間にも0.567から0.647の高い相関係数の値がみられました。最後に3つ目の側面として、母子以外の「人との関わり」の側面で、「夫への感謝の念(第5因子)」、「新たな人間関係(第6因子)」からなります。この2つの因子の間にも、0.493と高い相関係数の値がみられました。



4-2 信頼性の検討

8 因子の各項目の信頼性を確認するために、 α 係数を求めました。第2因子の「希望と生きがい」が 0.862 と最も高く、第6因子の「新たな人間関係」が 0.768 と最も低かったけれども、全ての因子に於いて十分な値が得られ、尺度の信頼性が認められました (表 4-1.2)。

表 4-1.1 因子間相関行列

因子相関	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. 子どもの成長	1.	.518	.409	.245	.331	.287	.598	.485
2. 希望と生きがい		1.	.678	.473	.432	.440	.654	.658
3. 親としての成長			1	.572	.486	.586	.661	.645
4. 子どもに必要とされること				1	.307	.470	.545	.569
5. 夫への感謝の念					1	.493	.449	.425
6. 新たな人間関係						1	.478	.472
7. 子どもからの感謝や癒し							1	.666
8. 出産や子育ての意義								1



表 4-1. 2 育児幸福感尺度 41 項目から抽出された 8 因子

	平均値	SD
1. 子どもの成長 ($\alpha = .852$)		
子どもが元気に成長しているときに安心する	4.95	0.31
子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる	4.93	0.33
大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する	4.93	0.38
子どもの一生懸命な姿に愛情を感じる	4.88	0.42
子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ	4.87	0.45
子どもができることが増えて嬉しい	4.86	0.47
2. 希望と生きがい ($\alpha = .867$)		
生まれてきてくれたことにありがとうと子どもに言いたい	4.81	0.52
叱るときもあるがいつもかわいと思う	4.74	0.58
子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる	4.70	0.61
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	4.70	0.63
子どもと一緒にいるだけで幸せだ	4.51	0.74
子どもに抱きついていておいをかいていると気持ちが落ち着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ	4.50	0.74
子どもを思う気持ちは誰よりも負けない	4.45	0.83
子どもそのものが希望である	4.13	0.98
3. 親としての成長 ($\alpha = .833$)		
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	4.66	0.64
子を持って初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい	4.64	0.73
子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる	4.52	0.76
言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの間に感じたとき愛情を感じる	4.46	0.78
子どもをもって無償の愛というものを理解できた	4.43	0.86
子どもによって自分の心が変わり、強たくましくなった	4.42	0.81
子どもに生きる勇気をもらっている	4.26	0.91
4. 子どもに必要とされること ($\alpha = .850$)		
叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いつつその後むしろ愛情を感じる	4.35	0.87
いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくれると安心する	4.60	0.75
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	4.28	0.90
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	4.15	1.04
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て、子育てしていて唯一安心する	3.80	1.17
5. 夫への感謝の念 ($\alpha = .858$)		
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	4.67	0.73
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	4.45	0.86
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	4.17	1.19
夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を訪ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している	3.85	1.30
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	3.66	1.14
6. 新たな人間関係 ($\alpha = .768$)		
子どもに関わることで多くの人に助けられていることに感謝するとともに安心する	4.50	0.71
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	4.47	0.78
子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい	4.41	0.83
子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた	4.01	0.99
7. 子どもからの感謝や癒し ($\alpha = .797$)		
子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる	4.78	0.54
子どもにいやされたとき優しい気持ちになれる	4.78	0.55
子どもが優しく命を大切に育てているということが感じられたとき誇りを感じる	4.60	0.69
8. 出産や子育ての意義 ($\alpha = .803$)		
子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる	4.66	0.70
お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる	4.56	0.75
育児は思いどおりに行かないけれどそれを乗り越えて達成できたと喜びを感じる	4.43	0.81



4-3 育児幸福感尺度の下位尺度得点

十分な信頼性が認められたので、各因子の項目を単純合算し、下位尺度として以後の分析に使用しました。各下位尺度の項目数、最大値、最小値、平均値とSD（標準偏差値）、そして各下位尺度と主観的幸福感および育児幸福感の総得点との相関係数を表4-2に示しました。

「子どもの成長」「希望と生きがい」の下位尺度得点の平均値は特に高く、天井効果がみられました。つまり、ほとんどの母親がこれらの下位尺度得点の項目について「あてはまっている（5点）」と評定していました。

4-4 妥当性の検討

育児幸福感尺度と、伊藤他⁵⁾による15項目からなる主観的幸福感尺度との相関係数を算出して、構成概念妥当性を検討しました。表4-2に示されるように、主観的幸福感の尺度得点および育児幸福感の総得点と育児幸福感の下位尺度得点の間には、総じて有意な正の相関がみられました。しかし、「夫への感謝の念」（ $r=0.428$, $p<0.01$ ）との間を除き、相関係数の値は0.20前後で低いものでした。

表4-2 育児幸福感の平均値と主観的幸福感との相関

	項目数	最小値	最大値	平均	SD	主観的幸福感との相関
1. 子どもの成長	6	6	30	29.41	1.87	.137**
2. 希望と生きがい	8	10	40	36.56	4.20	.286**
3. 親としての成長	7	10	35	31.37	3.96	.260**
4. 子どもに必要とされること	5	7	25	21.16	3.82	.084*
5. 夫への感謝の念	5	5	25	20.81	4.25	.428**
6. 新たな人間関係	4	4	20	17.39	2.59	.249**
7. 子どもからの感謝と癒し	3	3	15	14.16	1.53	.187**
8. 出産と子育ての意義	3	3	15	13.66	1.93	.205**
** $p<0.01$, * $p<0.05$						n=736



次に、母親の育児ストレスの下位尺度得点と育児幸福感の下位尺度得点の間の相関係数を算出しました（表 4-3）。その結果、有意な負の相関が大方みられましたが、0.10～0.20 前後の弱い相関で、一部無相関もみられました。ただし、育児ストレスの「夫の育児サポート」と育児幸福感の「夫への感謝の念」との得点の間には、有意な負の比較的高い相関係数が認められました（ $r=0.528$, $p<0.01$ ）。

表 4-3 育児幸福感と育児ストレスの相関

	育児 ストレス	育児 幸福感／育児 ストレス	育児 に伴う不安感	夫の 育児サポ ート	喪失 アイデン ティティ の	不良 母親の体 力体調の	子どもに 対する コントロール 不能感	育児に 伴う束縛 感	育児に 対する社 会からの 圧迫感	子ども の発達に 対する懸 念	育児環 境の不 備
1	子どもの成長	-.191**	-.044	-.093*	-.077*	-.088*	-.124**	-.099**	-.152**	.024	
2	希望と生きがい	-.291**	-.139**	-.103**	-.089*	-.111**	-.267**	-.064	-.165**	-.049	
3	親としての成長	-.200**	-.103**	-.055	-.087*	-.033	-.165**	-.016	-.186**	-.035	
4	子どもに必要と されること	-.026	-.024	.037	.017	.089*	-.022	.077*	-.028	.030	
5	夫への感謝の念	-.207**	-.528**	-.053	-.080*	.026	-.247**	-.107**	-.136**	-.152**	
6	新たな人間関係	-.106**	-.180**	-.007	-.053	.051	-.105**	.060	-.093*	-.030	
7	子どもからの感 謝と癒し	-.191**	-.142**	-.073*	-.058	-.050	-.170**	-.038	-.136**	.041	
8	出産と子育ての 意義	-.176**	-.130**	-.051	-.032	-.035	-.142**	-.045	-.136**	.007	

** $p<0.01$, * $p<0.05$

n=739

また、基準関連妥当性^{注3}を検討するために、子どもの数および末子年齢の段階別の育児幸福感の下位尺度得点の平均値に差がみられるかどうか、一元配置分散分析を行いました（表 4-4）。その結果、末子年齢段階別の平均値に、「夫への感謝の念」[F (2.758) =7.96, $p<0.01$] および「出産と子育ての意義」[F (2.758) =3.62, $p<0.05$] には、有意差がありました。さらに、どの末子年齢の段階に差がみられるかどうか多重比較（ボ



ンフェローニ法) を行った結果, 末子年齢が 0 から 1 歳である場合に, これらの育児幸福感得点が最も高い結果となりました ($p<0.05$). 子どもの数では有意差はありませんでした。

注3 基準連関妥当性には 1)併存的妥当性と 2)予測的妥当性とがあります。併存的妥当性の検討とは、既に妥当性が十分に検討されている質問項目 (=尺度) と自分の作成した質問項目とを比較してみることです。

表 4-4 末子の年齢階級別の育児幸福感尺度得点の平均値 (SD) と一元配置分散分析

育児幸福感の下位尺度	0歳以上1歳以下	2歳以上3歳以下	4歳以上6歳以下	F (2,758)
1. 子どもの成長	29.63(0.93)	29.44(1.32)	29.25(2.62)	2.6
2. 希望と生きがい	36.88(3.90)	36.40(4.27)	36.44(4.40)	0.9
3. 親としての成長	31.58(3.86)	31.45(3.75)	31.15(4.25)	0.79
4. 子どもに必要とされること	21.08(4.07)	21.49(3.55)	20.90(3.88)	1.69
5. 夫への感謝の念	21.86(3.43) _a	20.74(4.21) _b	20.43(4.31) _b	7.96**
6. 新たな人間関係	17.58(2.63)	17.41(2.40)	17.20(2.74)	1.33
7. 子どもからの感謝と癒し	14.22(1.52)	14.23(1.43)	14.07(1.62)	0.98
8. 出産と子育ての意義	13.96(1.72) _c	13.51(1.98) _d	13.55(2.04)	3.62*
件数	206	256	299	
** $p<0.01$ * $p<0.05$ aとb及びcとdの間で $p<0.05$ の水準で有意差あり				

5 まとめ

予備的研究⁸⁾に基づいて得られた育児幸福感を感じる際の場面より 64 項目に精選集約し, 調査を実施しました。そして探索的因子分析の結果得られた, 41 項目 8 因子構造からなる育児幸福感尺度の信頼性, 構成概念妥当性の検討を行いました。

8 つの下位尺度の α 係数は, 「希望と生きがい (第 2 因子)」が 0.862 と最も高く, 「新たな人間関係 (第 6 因子)」が 0.768 と最も低かったが, 全ての因子において十分な値が得られ, 全ての下位尺度の信頼性が認められました。構成概念妥当性の検討では, 育児ストレスとは負の相関が認められましたが, ごく弱い関連性しみられなかったため, 育児幸福感



が育児ストレスに直接的な影響を与えるものではないと考えられました。

主観的幸福感とは、総じて正の相関がみられましたが、「夫への感謝の念」を除いて、低い相関しか認められなかったため、育児幸福感尺度は、一般的な幸福感とは異なる、育児期に特異的な幸福感を測定するものと考えられました。

概念的妥当性の検討としては、今後引き続き検討する必要があります。また、末子年齢が低いほど「夫への感謝の念」、「出産や子育ての意義」に対する幸福感は高まっていて、子どもに接する頻度や自らの体験や子どもとの関係を支えている夫に対する満足が高められていました。さらに、育児幸福感と育児ストレスとの相関分析の結果、特に注目する点として、母親が夫の育児協力があると認知しているほど、育児幸福感の「夫への感謝の念」が高まる結果となりました。このことから、育児幸福感には、夫との協力が欠かせないと考えられました。

この尺度は、8 下位尺度で母親の育児幸福感について捉えられることの利便性と、従来の類似した概念尺度では測定できなかった母親の育児中に感じる肯定的な感情に伴う場面で、新たに、第4因子の「子どもに必要とされること」、第7因子の「子どもからの感謝や癒し」など、乳幼児期にある母子の愛着より多面的な肯定的な感情について扱うことにより、子育て中の母親の心理状態の査定にきわめて有用であると考えます。用いられた育児幸福感尺度調査の用紙は表 4-5 になります。

第4章



表 4-5 母親の育児幸福感尺度用紙

1 子育てをされていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。

1-5 のあてはまるものに○をつけてください。

	あてはまる 少しあてはまる どちらでもない あまりあてはまらない あてはまらない	1	2	3	4	5
1 子どものできることが増えて嬉しい		1	2	3	4	5
2 子どもが元気に成長しているときに安心する		1	2	3	4	5
3 大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する		1	2	3	4	5
4 子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる		1	2	3	4	5
5 子ども的一生懸命な姿に愛情を感じる		1	2	3	4	5
6 子どもそのものが希望である		1	2	3	4	5
7 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		1	2	3	4	5
8 子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる		1	2	3	4	5
9 子どもと一緒にいるだけで幸せだ		1	2	3	4	5
10 生まれてきてくれたことにありがたうと子どもに言いたい		1	2	3	4	5
11 叱るときもあるがいつもかわいいと思う		1	2	3	4	5
12 子どもに抱きついてにおいをかいでいると気持ちが落ち着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ		1	2	3	4	5
13 子どもにいやされたとき優しい気持ちになれる		1	2	3	4	5
14 子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる		1	2	3	4	5
15 子どもが優しく命を大切に育てているということが感じられたとき誇りを感じる		1	2	3	4	5
16 叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いつつその後むしろ愛情を感じる		1	2	3	4	5
17 子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ		1	2	3	4	5
18 言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの間に感じたとき愛情を感じる		1	2	3	4	5
19 いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくれどと安心する		1	2	3	4	5
20 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て、子育てをされていて唯一安心する		1	2	3	4	5
21 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		1	2	3	4	5
22 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		1	2	3	4	5
23 子どもをもって無償の愛というものを理解できた		1	2	3	4	5
24 お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる		1	2	3	4	5
25 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる		1	2	3	4	5
26 育児は思いどおりに行かないけれどそれを乗り越えて達成できたとき喜びを感じる		1	2	3	4	5
27 子どもを思う気持ちは誰よりも負けない		1	2	3	4	5
28 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		1	2	3	4	5
29 子どもに生きる勇気をもたらしている		1	2	3	4	5
30 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		1	2	3	4	5
31 子を持って初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい		1	2	3	4	5
32 子どもによって自分の心が変わり、強くたくましくなった		1	2	3	4	5
33 子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる		1	2	3	4	5
34 夫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		1	2	3	4	5
35 子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい		1	2	3	4	5
36 子どもに関わることで多くの人に助けられていることに感謝するとともに安心する		1	2	3	4	5
37 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		1	2	3	4	5
38 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		1	2	3	4	5
39 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		1	2	3	4	5
40 子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた		1	2	3	4	5
41 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		1	2	3	4	5



文献

- 1) 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,27(2),p15-24.
- 2) 石井留美.(1996).主観的幸福感研究の動向.コミュニティ心理学研究,1(1), p94-107.
- 3) 西田裕紀子.(2000).成人女性の多様なライフスタイルと心理的well-beingに関する研究.教育心理学研究,48,p433-443.
- 4) Ryff,C.(1989).Happiness is everything,or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. Journal of Personality and Social Psychology, 57, p1069-1081.
- 5) 伊藤裕子他.(2003).主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の研究.心理学研究,74(3),p276-281.
- 6) 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.
- 7) 大野祐,吉村公雄.(2001).WHO SUBI NO841 手引.金子書房,p3-26.
- 8) 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.



第 5 章

母親の短縮版育児幸福感尺度 の活用





前章で紹介しましたツール「育児幸福感尺度」の短縮版の作成を試みました。本章では、“母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発¹⁾”研究から紹介します。質問項目は41項目から13項目に減少することで、回答者の負担を減らすことが可能になります。少ない項目で育児幸福感をとらえることができれば、現場での活用はさらに可能になるでしょう。

短縮版尺度の作成過程について紹介していきますので内容的に少し難しいところがあるかも知れませんが、作成の過程を知ることで、ツールに対する理解と親近感が高まると思います。

1 はじめに

育児幸福感尺度（Childcare Happiness Scale, 以下CHSとします）は、41項目8下位尺度から構成されていて、多面的に母親の育児幸福感を測定することができる一方で、回答する母親の負担や回答した母親自身がその結果を解釈し理解する難しさがありました。育児相談の場面などで母親の心理状態を知るためにCHSの活用を進めるためにも、下位項目である「子どもの成長」「希望と生きがい」にみられるように平均点が高得点であることに対する対応も課題となっていました。また、尺度項目の内容的妥当性^{注1}をさらに高める課題もありました。そこで、これらの課題に取り組んで、この尺度の現場での汎用性を高めるために、短縮版尺度を作成しました。

課題は、①尺度得点の天井効果に対する検討をすること、②CHSの41項目から短縮版尺度の項目に対する因子分析により精選すること、③CHS短縮版の信頼性や妥当性を検討することにしました。尺度の基準関連妥当性^{注2}についての検討では、母親や末子年齢、子どもの数による差異を検討しました。さらに、概念的妥当性^{注3}についてはポジティブとネガティブな心理的健康を測定する主観的幸福感と絶望感の尺度との関連性について分析しました。

尺度を作成するにあたって、調査を行いました。末子の年齢が6歳以



下の乳幼児を育児している母親を対象として、2市11保育園4幼稚園に合計1000部の調査用紙を配布して、回収は683名、回収率は68.3%でした。そのうち完全欠損回答10名を除いて、637名の回答の分析を行いました。

-
- 注1 心理テストの質問項目や問題内容が、測定しようとしている能力や状態をどの程度適切に表現できているのかを示す指標です。
 - 注2 何らかの外的基準（基準値という）との相関のこと。
 - 注3 構成概念妥当性のことで、測定しようとする構成概念を検査でどのくらい測定できているかを示す概念です。

2 調査に用いた尺度

- 1) 育児幸福感尺度（CHS）第4章に詳細を紹介
- 2) 主観的幸福感 第4章に詳細を紹介
- 3) ベック絶望感尺度（BHS）

ベックら²⁾による20項目から構成される尺度(Beck Hopelessness Scale, 以下 BHS とする)を、田中ら³⁾によって日本語版として開発した尺度です。「将来への否定的な期待」と定義される絶望感を測定するもので、日本の青年期以降を対象者とした研究では、抑うつ症状と関連するという結果が得られています⁴⁾。

3 分析方法

CHS の項目に対して求められた5段階評価は「あてはまる」を5点、「少しあてはまる」を4点、「どちらでもない」を3点、「あまりあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点としました。主観的幸福感でも5段階評価、BHSは「はい」を1点、「いいえ」を0点の2段階評価で回答を求めました。CHSの41項目に対してCHS短縮版の項目を選



定するために、まず SPSS 統計ソフト (Ver.17.0) で探索的因子分析を行い、続いて構造方程式モデルソフトの AMOS(Ver.17.0)で確認的因子分析を行いました。さらに、CHS 短縮版の妥当性を検討するために、その他の変数との関連性をみる分析 (相関係数の算出や分散分析) についても SPSS を用いました。

3-1 CHS 短縮版

3-1-1 CHS 短縮尺度の作成

CHS の 41 項目の質問項目に対して、因子分析 (最尤法、プロマックス回転) を行ないました。因子数の決定には、固有値 1 以上の基準を設けました。また、因子負荷が.50 を基準に選択して満たなかった項目を削除していき、因子パターンが単純構造になるまで、同様の因子分析を繰り返して行いました。最終的には3因子が抽出され20項目が残りました。

第1因子は10項目、第2および第3因子はともに5項目から構成されていました (これをモデル1としました)。回答者の負担を考慮すれば、第1因子の10項目は多いため半分の5項目に減らす必要があったので、さらに、第2因子と3因子の項目の内容を吟味しました。第2因子の「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て、子育てしていて唯一安心する」は、「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」と内容が類似しているため、削除しました。そして、第3因子の「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」は、他の4つの項目が夫のみに対する感謝の気持ちであるのに対し、「周りの人」の感謝まで含んでいる点で異質な内容を示しているため、削除しました。

以上のことから、第1因子については項目を削除してもクロンバックの α 係数^{註4}が大きく低下しない項目を5つ選び、第1因子は5項目とし、さらに第2因子と第3因子はそれぞれ4項目を暫定的に残しました (これをモデル2としました)。モデル1よりも項目を大幅に減らしたモデル2が、データを表す上で問題がないか検討するために、Amos (17.0)を用



いて共分散構造方程式モデリング (SEM) によってモデル1とモデル2について確認的因子分析を行いました。その結果、モデル1とモデル2それぞれの確認的因子分析の因子パターンの標準化解 (因子負荷量に相当) を、表5-2に表しました。その結果、モデル1とモデル2のすべてのパラメータは有意な値が得られ、そしてモデルの良さを表す適合度指標である GFI, AGFI, ACI のいずれもモデル2の方が優れている値が得られたため、第1因子は5項目、第2因子と第3因子はそれぞれ4項目、計13項目を採用して、以後のCHS短縮版の妥当性を検討するための分析に使用しました。各項目の平均値およびSD、そして各因子の項目がCHSではどの因子(下位尺度)であったのかについても表5-2に示しました。

注4 テストに含まれる項目群が、同一の心理尺度の特性を示す程度の観点から見た、テストの測定値の信頼性係数のことです。尺度に含まれている全ての項目対について、相関や平均を求めることが必要でその近似として、 α 係数が用いられます。項目間の相関が高く、項目数が多い程、 α 係数は高くなります。

3-1-2 CHS短縮版の3因子

まず、第1因子は、「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5項目からなり、日々の育児の中で母親が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、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。

次に、第2因子は、「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、CHSの主には「必要とされること」の下位尺度項目でした。



最後に、第3因子は、「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、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、CHSの「夫への感謝の念」と全く同じものですが、尺度の名前を簡易にし、「夫への感謝」と命名しました。これらの3つの因子の相関係数（表5-2のモデル2）は、第1因子と第2因子の間で0.69、第1因子と第2因子の間で0.40、第2因子と第3因子の間で0.30でした。

3-2 信頼性の検討

3-2-1 内的整合性

3つの因子の項目の信頼性を確認するために α 係数を算出しました。第1因子の「育児の喜び」 $\alpha=0.82$ 、第2因子の「子どもとの絆」 $\alpha=0.77$ 、第3因子「夫への感謝」 $\alpha=0.86$ と、全ての因子において十分な値が得られ、その内的整合性が確認されました。前述のように十分な信頼性が認められたので各因子の項目を、下位尺度として以後の分析に使用しました（表5-1）。

表5-1 CHS短縮版下位尺度と2つの心理的健康に関する尺度の α 係数と基本統計量

尺度	n	項目数	α	範囲	平均	SD
CHS短縮版下位尺度						
育児の喜び	675	5	0.82	8~25	23.0	2.56
子どもとの絆	669	4	0.77	6~20	17.9	2.44
夫への感謝	662	4	0.86	4~20	16.8	3.48
CHS短縮版合計	654	13	0.85	24~65	57.7	6.51
心理的健康に関する尺度						
主観的幸福感	646	15	0.91	18~75	51.8	9.4
ベックの絶望感尺度	595	20	0.87	1~19	7.9	3.8



表 5-2 CHS 短縮版のモデル 1 及び 2 の確認的因子分析の因子パターン (標準化解) と各項目平均値 (SD)

	モデル1	モデル2	CHS での因子 (数字は元の因子番号)	n=637 平均値 (SD)
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	0.71	0.68	2. 希望と生きがい	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	2. 希望と生きがい	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	8. 出産や子育ての意義	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	3. 親としての成長	4.47 (0.78)
子どもそのものが希望である	0.69	0.69	2. 希望と生きがい	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. 必要とされること	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	—	2. 希望と生きがい	4.93 (0.28)
子どもと一緒にいるだけで幸せだ	0.62	—	2. 希望と生きがい	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	—	1. 子どもの成長	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	—	3. 親としての成長	4.68 (0.62)
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れれば安心する	0.87	0.82	4. 必要とされること	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. 必要とされること	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を感じる	0.60	0.64	6. 新たな人間関係	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. 必要とされること	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て、子育てしていて唯一安心する	0.75	—	4. 必要とされること	4.15 (1.02)
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	0.81	0.82	5. 夫の協力	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、話を耳を傾けてくれることに感謝している	0.79	0.80	5. 夫の協力	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	5. 夫の協力	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	5. 夫の協力	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	—	5. 夫の協力	4.61 (0.68)
因子間相関				
	モデル1	モデル2		
第1因子 vs. 第2因子	0.67	0.69		
第1因子 vs. 第3因子	0.43	0.40		
第2因子 vs. 第3因子	0.30	0.30		

3-2-2 天井効果について

「育児の喜び」「子どもとの絆」「夫への感謝」の下位尺度得点いずれも、



平均値+1SD が最大値を超えているため天井効果がみられていました
(表 5-2).

3-3 妥当性の検討

3-3-1 内容的妥当性

研究者間で内容妥当性の確認を行ないました。母性・助産看護学の教員 2 名並びに教育心理学の教員 1 名による尺度項目の一般的な言葉の表現並びに概念の等価性などについて相違点を中心に討議した結果から 1 つにまとめて、尺度項目の表現として簡潔に整理することにより内容妥当性は支持されました。

3-3-2 概念的妥当性

CHS 短縮版の構成概念妥当性を検討するために、主観的幸福感尺度、並びに BHS との間の相関係数を算出しました。(表 5-3) 幸福感得点および短縮版尺度の下位尺度得点の間には、総じて有意な正の相関がみられました。一方、BHS の得点との間にも、有意な負の相関がみられました。CHS 短縮版には天井効果があり、項目に対し総じて「あてはまる = 5 点」とする満点の回答をする母親が、「育児の喜び」で 273 名 (40.4%)、「子どもとの絆」で 236 名 (35.3%)、「夫への感謝」で 252 名 (38.1%) でした (表 5-4)。

そこで、このような満点に近い回答をする母親とそうでない母親の、主観的幸福感や BHS の尺度の得点の違いについて分析しました。

まず、CHS 短縮版の各下位尺度の得点を高群、中群、低群の 3 群に、それぞれがおよそ 3 割前後の同じ比率になるように分け、主観的幸福感と絶望感の得点の平均値がそれらの 3 群での違いを検討するため一元配置分散分析を行い、CHS 短縮版段階別の主観的幸福感と絶望感の平均と分散分析の結果を示しました。「育児の喜び」については、主観的幸福感も絶望感も有意差がありました。多重比較 (ボンフェローニ法) の結果、



主観的幸福感の得点は、低群・中群・高群の順番で高くなり、一方、絶望感の得点は中群や高群よりも低群が最も高い結果となりました。「子どもとの絆」では、主観的幸福感のみ有意差があり、低群が中群や高群よりも低い結果となりました。「夫への感謝」では、主観的幸福感も絶望感も有意差があり、主観的幸福感の得点は、低群・中群・高群の順番で高くなり、一方、絶望感の得点は低群や中群よりも高群が最も低い結果となりました（表 5-5）。

表 5-3 CHS 短縮版とCHS 及び心理的健康の尺度の間のピアソンの相関係数

尺度	n=563		
	1. 育児の喜び	2. 子どもとの絆	3. 夫への感謝
オリジナル CHS 下位尺度			
1. 子どもの成長	0.60	0.46	0.29
2. 希望と生きがい	0.90	0.59	0.31
3. 親としての成長	0.80	0.57	0.30
4. 子どもに必要とされること	0.65	0.93	0.27
5. 夫への感謝の念	0.34	0.28	0.99
6. 新たな人間関係	0.59	0.59	0.52
7. 子どもからの感謝や癒し	0.60	0.50	0.28
8. 出産や子育ての意義	0.81	0.60	0.36
CHS 短縮版合計	0.77	0.74	0.78
心理的健康に関する尺度			
主観的幸福感	0.27	0.16	0.40
ベックの絶望感尺度	0.21	0.12	0.28

note:上記の全ての相関係数は p<0.01 で有意

表 5-4 CHS 短縮版の 3 段階別の範囲、人数、平均 (SD)

		低群	中群	高群
育児の喜び	範囲	8 点～22 点	23 点～24 点	25 点
	平均 (SD)	19. 8 (2. 44)	23. 6 (0. 49)	25. 0 (0. 00)
	人数 (%)	201 (29. 8%)	201 (29. 8%)	273 (40. 4%)
子どもとの絆	範囲	6 点～16 点	17 点～19 点	20 点
	平均 (SD)	14. 2 (2. 01)	18. 2 (0. 81)	20. 0 (0. 00)
	人数 (%)	157 (23. 5%)	276 (41. 3%)	236 (35. 3%)
夫への感謝	範囲	4 点～15 点	16 点～18 点	19 点～20 点
	平均 (SD)	12. 0 (3. 34)	17. 1 (0. 81)	19. 6 (0. 48)
	人数 (%)	165 (24. 9%)	245 (37. 0%)	252 (38. 1%)



表 5-5 CHS 短縮版下位尺度段階別の 2 つの心理的健康に関する尺度の平均 (SD) と 一元配置分散分析の結果

尺度		低群	中群	高群	F (df)	ボンフェローニ法による多重比較 (p<0.05)
育児の喜び						
主観的幸福感	平均 (SD)	47.7 (8.7)	51.8 (8.8)	54.6 (9.3)	36.58**	低<中<高
	n	192	195	266	(2, 650)	
ベックの絶望感	平均 (SD)	9.2 (3.9)	7.7 (3.8)	7.1 (3.6)	16.47**	低>中, 低>高
	n	173	181	247	(2, 600)	
子どもとの絆						
主観的幸福感	平均 (SD)	49.4 (9.8)	51.8 (8.4)	53.3 (9.9)	7.88**	低<中, 低<高
	n	147	270	230	(2, 644)	
ベックの絶望感	平均 (SD)	8.3 (4.0)	8.0 (3.7)	7.5 (3.8)	1.99	
	n	131	251	212	(2, 593)	
夫への感謝						
主観的幸福感	平均 (SD)	47.0 (9.5)	50.5 (8.2)	56.2 (8.4)	60.84**	低<中<高
	n	160	234	247	(2, 638)	
ベックの絶望感	平均 (SD)	9.1 (4.3)	8.3 (3.7)	6.8 (3.4)	19.52**	低>高, 中>高
	n	146	214	231	(2, 588)	

3-3-3 基準関連妥当性

基準関連妥当性を検討するために、母親や末子年齢及び子ども数の段階別の CHS 短縮版の下位尺度得点の平均値の差を比較するため一元配置分散分析を用いて分析を行いました。まず、母親の年齢別 (30 歳未満, 30 歳以上 35 歳未満, 35 歳以上) の 3 群を比較したところ、「育児の喜び」と「子どもとの絆」の得点に有意差があったので、多重比較 (ボンフェローニ法) の結果、共に 30 歳未満の母親の方が 35 歳以上の母親よりも有意に平均値が高い結果が得られましたが、「夫への感謝」の得点には有意差はありませんでした。

また、末子年齢を 3 段階 (1 歳以下, 2-3 歳, 4 歳以上) に区分して分析した結果、「夫への感謝」のみ有意差がありました。多重比較の結果、末子年齢が 1 歳以下の群と 4 歳以上の群の母親の間に有意差 (p<0.05) がみられ、1 歳以下の群の方が低い結果でした (表 5-6)。そして、子どもの人数を 3 段階 (1 人, 2 人, 3 人以上) に区分して分析した結果、「夫



への感謝」のみ有意差がありました。多重比較の結果、子どもの数が 1 人の群と 2 人の群、そして 1 人の群と 3 人以上の群の母親の間に有意差 ($p < 0.05$) があり、いずれも 1 人の群の方が低い結果でした (表 5-7)。

表 5-6 母親の年齢段階別 CHS 短縮版の平均 (SD) と一元配置分散分析

	A. 30 歳未満 (n=105)	B. 30-35 歳未満 (n=214)	C. 35 歳以上 (n=312)	F (2, 628)	ボンフェローニ法 による多重比較 ($p < 0.05$)
1. 育児の喜び	23.8(1.8)	23.1(2.6)	22.8(2.6)	5.96**	A>C
2. 子どもとの絆	18.5(2.0)	18.0(2.4)	17.5(2.6)	6.55**	A>C
3. 夫への感謝	17.1(3.4)	16.8(3.5)	16.6(3.5)	0.97	

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

表 5-7 末子年齢段階別 CHS 短縮版の平均 (SD) と一元配置分散分析

	A. 1 歳以下 (n=164)	B. 2-3 歳 (n=269)	C. 4 歳以上 (n=207)	F(2, 637)	ボンフェローニ法 による多重比較 ($p < 0.05$)
1. 育児の喜び	23.3(2.3)	22.9(2.5)	23.0(2.7)	1.39	
2. 子どもとの絆	18.0(2.6)	17.7(2.5)	18.1(2.2)	1.82	
3. 夫への感謝	17.4(2.8)	16.7(3.5)	16.4(3.9)	4.07*	A>C

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$

4 考察

4-1 尺度の信頼性について

CHS 短縮版の全 13 項目の α 係数は、0.85 で、また 3 下位尺度は 0.86 から 0.77 にあることから十分な値を得ることができ、内的整合性についての信頼性は保証されました。

4-2 尺度の妥当性について

4-2-1 概念的妥当性

主観的幸福感の得点と CHS 短縮版尺度のすべての下位尺度の間には、有意な正の相関がみられました。しかし、「夫への感謝」を除き、いずれも相関係数の値は低く、相関関係は弱いものでした。つまり、「育児の喜



び」と「子どもとの絆」は育児を通して直接的に感じる幸福感のため類似するところがあって、それに対して「夫への感謝」だけは間接的に感じられる幸福感のため他の因子との相関係数が低いと考えられました。

この結果は、CHSと同様の結果でした。

さらに、BHSともCHS短縮版の下位尺度との間の相関係数の値は低い結果となりました。ポジティブな心理的健康状態を測定する主観的幸福感とネガティブな状態を測定するBHSとCHS短縮版下位尺度との相関は低いので、一見それらの関連性は弱いものにみえます。しかし、CHS短縮版に天井効果がみられることから、高得点群とそれ以外の群との主観的幸福感尺度やBHSの得点を比較した結果、それらの平均値に違いがありました。主観的幸福感の得点では、CHS短縮版下位尺度の「育児の喜び」や「夫への感謝」の高得点群が、最も高い結果でした。また、BHSは「育児の喜び」の低得点群において最も高く（8点）、「夫への感謝」の高得点群が最も低く（4点）になりました。つまり、CHS短縮版の得点が高得点とそうでない群で、主観的幸福感とBHSに正と負の相関がみられ、CHS短縮版と心理的健康との関連性が示唆されました。

4-2-2 基準関連妥当性

母親の年齢段階によるCHS短縮版の平均値の比較では、「育児の喜び」や「子どもとの絆」に、30歳未満の母親の平均値の方が35歳以上の母親よりも有意に高い結果でしたが、「夫への感謝」には有意差はありませんでした。35歳以上の母親は、30歳未満の母親よりも子ども数が多く、子育て経験も多いといえます。その為、「子育ての喜び」、「子どもとの絆」といった感情には慣れてしまい感じにくくなっていると考えられました。

また、必然的に母親の年齢が高くなれば長子の年齢も高くなり、就学期の子ども世話をしていることが推測され、その負担が重く得点の低下がみられたのではないかと考えられます。一方、末子年齢段階や子どもの数の違いによって「育児の喜び」と「子どもとの絆」には有意差がなかったけれども、「夫への感謝」の得点には有意差がありました。夫の



育児への協力は、子どもの手がかかる状況、つまり末子年齢が1歳以下の幼い場合や1人っ子よりも子どもが複数いる場合のほうが、その必要性が高まり必然的に「夫への感謝」という間接的育児幸福感も高くなると考えられました。

4-2-3 CHS やその他尺度との比較

CHS 短縮版の「育児の喜び」は、CHS における「希望と生きがい」など他3下位尺度だった項目の中から選定されていて、「喜び」「感謝」「誇り」「愛情」「希望」といった育児中の全般的な肯定的な感情についての項目から構成されました。中島ら⁵⁾の愛着尺度の項目である「赤ちゃんが必要としているのが分かる」、「この子が私の赤ちゃんであることがうれしい」などと類似する項目があり、似た側面を測定するものです。ただし、この愛着尺度は、産後1ヶ月の母親を対象とした尺度で、CHS 短縮版は6歳までの子どもを持つ母親を対象とした尺度である点に大きな違いがあり、また本研究結果において「育児の喜び」の得点は、末子年齢の影響を受けない結果が得られています。

次に、「子どもとの絆」は、CHS では主に「必要とされること」の下位尺度から選定されています。この「子どもとの絆」は、育児中には母親にとって不安な状況がある一方で、自分が子どもから必要とされ安心したり、子どもが他者に認められ誇りに思ったりする感情で、このような育児中のネガティブな状況と対比されることによって生じるポジティブな感情の側面です。これは、島田ら⁵⁾の改訂版育児生活肯定感尺度や中島⁶⁾の愛着尺度では取り上げていない、CHS 短縮版独自の育児幸福感の側面を扱っているといえます。「夫への感謝」は、CHS の「夫への感謝の念」と同じものであり、子育てそのものに対して感じる幸福感ではなく、間接的育児幸福感といえます。そして、島田ら⁶⁾の改訂版育児生活肯定感の「夫のサポートに対する認識」と類似するものです。また、育児幸福感の下位尺度の中でも最も一般的な幸福感と関連性がみられています。



4-2-4 CHS 短縮版の項目の天井効果について

尺度を作成する際には、5段階評価であれば平均値が 4.5 以上と偏っている項目は天井効果のあるものとして削除するべきだと考えます⁷⁾。しかし、天井効果がみられている項目（たとえば、第1因子の「育児の喜び」の「子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びです。（平均 4.83）は、日本の母親にとって「母親であれば当然そうあるべき」という信念があり、これらの項目に対して高い評価をする反応がみられたとも考えられます。したがって、CHS 得点が高得点の母親の中には、純粋に育児幸福感を感じたものと、前述のような信念のためにそうなってしまったものがあることを考慮して解釈する必要があります。

後者の母親の場合は、CHS の得点が高いからといって健康とはいえないと考えます。また、天井効果の一方で、CHS が低得点の母親もいるわけで、これらの母親は主観的幸福感得点が低く、BHS が高いという特徴がみられ、これらの母親にはケアをする必要性が考えられます。CHS 短縮版には、天井効果という難点がありますが、その得点の度合いによって母親の心の健康を考える指標としての活用が期待されます。CHS 短縮版は心理的健康との関連性が示唆されたものの、母親の産後うつ等、心理的健康を予測することについてはまだ慎重に検討する必要があると考えます。

4-3 育児幸福感短縮版尺度の活用に向けて

尺度の作成のためには、様々な角度からの検討が積み重ねられていることを知っていただけたと思います。今回紹介しました短縮版とともに、前章で紹介した 41 項目からなるツールはより多面的に母親の幸福感をとらえられることから、回答の時間に応じて、使い分けをして現場で活用していただければと思います。

育児幸福感短縮版尺度調査用紙（表 5-8）を現場で活用する上での注意点としては、正解や不正解はないので感じたままの気持ちで回答すること、子どもの年齢が乳児期にある場合は、2, 6, 11 の項目については、



回答することが難しいので、答えなくても良いこと、必ずしも言葉通りの解釈ではなく、お母さんなりの解釈であれば良いことです。特に、乳児期の場合は2, 6, 11の項目には答えられないため、「子どもとの絆」の得点が低くなりますが、子どもの成長発達の経過において変化してきます。大切なことは、回答得点を単に評価するのではなく、質問項目から具体的に母親の様子を引き出しながら育児相談などで活用されることです。育児相談を始める前に用いることで、母親の心理状態を知ることができます。記入されたことをきっかけに相談を進めて行くことができます。そのことから話を広げて、どのようなときに感じるのか、そのときの様子を話してもらうことができます。なぜ感じられないのかについて話を聞かせてもらうことができます。そして、夫とのことについても、より詳しく夫に対する気持ちや思いを聞き出すことができますと思います。こうしたやりとりの中から、母親が気づいていなかった側面を引き出し、考え方の修正や工夫につなげることができると思います。本調査用紙の視点は、育児幸福感を高めることのきっかけとなる視点が含まれていると考えます。



表 5-8 育児幸福感短縮版尺度調査用紙

Q1 子育てをしていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。 1～5のあてはまる数字に○をつけて下さい。		あてはまらない	あまりあてはまらない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1	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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
3	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	1	2	3	4	5
4	子どもに生きる勇気をもたらしている	1	2	3	4	5
5	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	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
7	子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる	1	2	3	4	5
8	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	1	2	3	4	5
9	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	1	2	3	4	5
10	子どもそのものが希望である	1	2	3	4	5
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	1	2	3	4	5
12	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	1	2	3	4	5
13	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	1	2	3	4	5



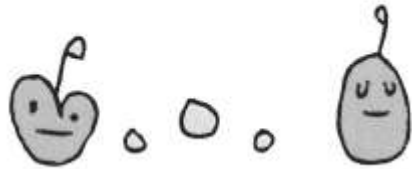
文献

- 1) 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.
- 2) Beck, A.,Weissman, A., Lester, D. ,et al.(1974).The measurement of pessimism: The Hopelessness Scale.Journal of Consulting and Clinical Psychology, 42(6), p861-865.
- 3) 田中江里子他.(2001).ベック絶望感尺度(BHS; Beck Hopelessness Scale),堀洋道 (監) : 心理測定尺度集Ⅲ,p159-163,サイエンス社.
- 4) Tanaka,E.,et al.(1998).Hopelessness in a community population: Factorial Structure and psychosocial correlates.The Journal of Social Psychology,138(5), p581-590.
- 5) 島田真理恵他.(2003).産褥期育児生活肯定感尺度改訂に関する研究.日本助産学会誌,16(2) ,p36-45.
- 6) 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.
- 7) 鎌原雅彦他.(1998).心理学マニュアル質問紙法.北大路書房,p64-74.

第 6 章



育児幸福感を高めるプログラム





はじめに、1回で構成される支援プログラムを試みました。その後、コースによるプログラムを試みました。いずれも市町村の保健師さんに実施をお願いしました。

このプログラムの特徴は第3章で述べた23人の母親に対する聞き取りから明らかにされたものをベースにしています。母親自身が子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫として、“無理をしない範囲での生活の工夫”，“他者からの育児体験のレスポンスと安心”，“時間のコントロールから得る心のゆとり”，“大変なことを乗り越えたという自己評価”，“ストレスが報われる実感”，“同居者への依存と感謝”，“子どもとの時間，空間，気持ちの一体感”がありました。また，子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として“複合化したストレスからくる疲れとイライラ(ストレス)”，“あれもこれもと思う自分の性分”，“人に任せられない自分がやるという気負い”がありました。これらをプログラムに反映させています。

つまり、1.無理をしない範囲での生活の工夫，ポジティブな思考，他者との交流とくに人の話を聞く，子どもとの時間，空間，気持ちの一体感をもつこと 2.育児幸福感の頻度を増すことは育児幸福感をより感じることに通じ，さらに家族や子どもを大切にしています 3.同居者への依存と感謝やストレスが報われる実感，大変なことを乗り越えた，時間のコントロールから得る心のゆとりなどは母親自身の気もち方で母親に変化をもたらしています。これらの示唆をプログラムの中心に据え，具体的には呼吸法や笑顔で過ごすこと，自分を見つめること，良いところを認めること，子どもの気持ちを振り返ること，幸せな時を意識し大切にすること，未来の姿を思い描くことなどを盛り込み約2時間の少人数参加型のプログラムを企画しました。また，プログラムに参加した後も活用できる「いきいき子育て手帳」を作成しました。

このプログラムの評価では，特に参加前と後，さらに1週間後に母親の緊張・興奮や疲労感を減少させ，爽快感を高めていました。育児幸福感では，子どもからの感謝と癒しが高まり，子どもの発達に対する懸念



の育児ストレスが低下していました。また、生理学的には、心拍数の低下と HF の上昇（副交感神経の亢進）、脳波では α 波、 θ 波の低下、特に α 波の $\alpha 3$ の低下がみられ、リラクスの効果が認められていました。

しかし、1 回の単発による開催プログラムでは、参加者間の交流や親睦が十分ではなかったこと、育児幸福感への影響が低かったことから継続的なコースによる展開と、その評価、その後の縦断的な母親の育児幸福感の変化を追跡するという課題が残されています。

継続的なコースによるプログラムの企画では、その効果がより期待されると考えます。そこで継続的なコースによるプログラムを企画し、プログラムに参加していない非介入群を設定し、非介入群に対する縦断的な調査を行なっています。この、継続的なコースによるプログラムの企画によって、より母親の幸福感を高める効果がもたらされるものと期待されます。

1 研究の概要

母親の育児幸福感を高める 2 時間程度の少人数参加型プログラムを開発し、プレテストにより測定手順などに修正を加えた後、7 人 1 グループとする 2 回のプログラムを実施しプログラムの前と後及び 1 週間後の心理的、生理学的変化の評価を行ないました。その結果、心理的には幸福実感が上昇し、気分の変化として“緊張と興奮”、“疲労感”、“不安感”が低下し“爽快感”が有意に上昇していました。育児ストレスでは、“子どもの発達に対する懸念”が低下し、育児幸福感では、“子どもからの感謝と癒し”が上昇していました。生理学的には、唾液アミラーゼの低下傾向、心拍数の低下、HF の上昇、LF/HF の低下傾向が認められました。脳波では、 θ 波、 β 波が低下し、 α 波 3 が上昇しリラクスの効果が認められました。また、母親自身の視野の広がりや安心感、育児態度への変化として託児による母親の心のゆとりや子どもとの関係の見直しによって子どもへの愛着や成長の実感をもたらししていました。しかし、1 回のみの



開催のため、参加者間の交流や親睦が十分ではなかったこと、育児幸福感への効果をより期待できるものを目指した継続的なコースによる展開とその後の縦断的な母親の育児幸福感の変化を追跡するという課題が残されていました。

現在日本で開発されている育児している母親に対するプログラムは、そのほとんどが育児不安や虐待事例に対するものです¹⁾²⁾。中でも親教育プログラム (Nobody's Perfect) といった短期的効果を調べた一般的な親に対するプログラムは少ないといえます³⁾。子どもの虐待防止センターが提唱している MCG<Mother and Child Group : 母と子の関係を考える会>⁴⁾ やグループエンカウンターなどを取り入れた母親のエンパワーメントを高めていく方法による取り組みが行われていますが、その評価に関する報告は十分とはいえません。

育児プログラム以外の分野では Argyle⁵⁾ のハピネス訓練, Fordyce⁶⁾⁷⁾ の否定的観念を減らす努力や、根建ら⁸⁾ の認知の歪みの修正報告がありますが、本研究課題である母親のポジティブな感情を高めるプログラムの開発評価研究は見あたりません。母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を高めることと共に、育児をより有意義な体験として、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性としての発達課題達成することへの援助は育児支援の重要な課題です。本プログラムは特に母親の育児幸福感を高める点において意義あるものと考えます。

近年、看護のエビデンスを明らかにする研究が着目され、様々な看護ケアの検証が試みられています。育児期にある母親に対するプログラムの評価研究では、NCAST に基づく育児支援プログラム⁹⁾、子どもへの虐待・暴力予防教育プログラム¹⁰⁾、その他のテーマでは初妊婦のセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導¹¹⁾、性暴力被害に関する看護者への教育プログラム¹²⁾ などがありますが、主としてその評価に用いられているのは心理テストといった心理学的指標です。それに対し、その評価に心理学的のみならず、生理学的な指標による評価がなされつつありま



す¹³⁾。

そこで、本研究では、母親の育児幸福感を高めるためのプログラムを開発し、そのプログラムの心理学的、生理学的な視点からの効果の検討を行いました。心身に良い影響をもたらすということは、母親に対する育児支援を展開する上でエビデンスに基づいた支援が可能ということです。本研究では心理学的な指標とともに唾液アマラーゼ、脳波や自律神経活動評価による生理学的な指標を併用することで心身に及ぼす効果の解明を目指すものです。参加者の幸福感が高まることにより心身のリラック状態やストレスの軽減を示すと考えられ、これらの影響を明らかにすることは評価できる取組といえます。

なお、本研究では次のように用語を定義しました。幸福感を Lazarus の理論¹⁴⁾に基づいた、肯定的情動である安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情とし、「育児幸福感」を母親が育児することによって感じる安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情を総称した幸せな気持ちとしました。

2 研究方法

母親の育児幸福感を高めるための少人数参加型のプログラムを開発して、プレテストを実施しました。本テストでは、少人数を対象としたプログラムであることから参加希望者を2群に分けて各群にプログラムを実施しました。少人数参加型とした理由は、参加者間の相互作用により母親自身の認知への働きかけが期待されること、一人一人の反応をとらえながらプログラムを進められることです。

プログラムの評価ではプログラムの参加前、参加後、参加一週間後の3回、参加者の心理学的、生理学的評価指標（詳細はプログラムの評価の項参照）による評価をしました。本研究デザインは、対照群にプログラムの介入を試みていますが、コントロール群を設定していないこと、参加者は無作為抽出によらないことから準実験研究となります。



1 研究期間とプログラム開催場所

プレテスト 平成18年6月 A市保健センター
本テスト 平成18年8月 B看護大学

2 研究参加者

プレテスト 初めて乳幼児期の育児をしているA市内在住の母親
8人
本テスト 初めて乳幼児期の育児をしているD市内在住の母親
14人
子どもは別室で託児を行ないました。

3 研究参加への依頼方法

プレテストではC保健所管轄の保健センター3カ所に案内文の掲示および母子保健事業の参加者に配付しました。参加希望者はC保健所に申し込みを行いました。その後、参加申込者に対して研究者より研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した依頼文とプログラム開催の日程および開催場所に関する資料を郵送しました。

本プログラムの参加者募集は、D市保健センターで行われた乳幼児健診に参加した母親を対象に、研究者が健診の待ち時間を利用して研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した依頼文を用いて説明して、その場で文書に同意を得ました。

4 プログラムの内容

本研究に先行して行われた研究¹⁵⁾で明らかにされた23名の母親に対する聞き取りの結果をふまえてプログラムの内容を検討しました。具体的には母親自身が子育て期をより幸福に過ごすことの工夫に関する7項目、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難に関する3項目の内容をふまえてプログラムを作成しました。それらはおおよそ以下の①から③にま



とめられます。

- ① 託児を行い、参加者が日頃の育児から解放され、座禅の呼吸（下腹を絞って息を吐き出す呼吸により α 波やセロトニンの活性化を促す）や全顔フェイスニング（顔全体の筋肉を使っていきいきとした表情を作り、気持ちを解放する）によって心身の緊張をほぐしリラックスできる。
- ② 子育ての振り返りにより、子どもの気持ちを振り返ること、子どもの良いところに気づくこと、子どもとの時間・空間・気持ちの一体感を持つこと、子育てしているときに感じる幸せな時を意識することで幸福感を高めることができる。
- ③ 参加者同士の意見交換により、多様な現実の受け止めや対処に耳を傾け、自己を見つめ母親が自身の認知に気づくことでポジティブ思考に変化するためのきっかけをつくることことができる。託児を行ない約2時間のプログラムとした（表 6-1）。

また、本プログラムのコンセプトを参加後も活用できることを目的に「いきいき子育て手帳」を作成し、プログラムの中で配付して活用し、参加後の活用を依頼しました。手帳はいきいき子育てのための気持ちの持ち方、座禅の呼吸や全顔フェイスニング方法の紹介、また今日の出来事と自分の気持ちを振り返るための1か月分の日記¹⁶⁾によって構成されています。これらのプログラム実施に伴う効果として、心理学的な幸福実感、気分、育児幸福感の上昇、育児ストレスの低下、生理学的なリラックス状態とストレス軽減状態としました。



表 6-1 プログラムの内容

1.	オリエンテーション 本日の流れ, 約束について	5 分
2.	座禅の呼吸を繰り返す 深くすってゆっくり口から息を吐き出す	5 分
3.	自分のことを話し仲間を作る 今日は何色 (その理由) を切り口に, 名前, 子どもの年齢, 家族構成 グループ参加の動機, 今日の出来事など話す 自由に話したいことを話し, いろいろな人の話を聞く	30 分
4.	自分と子どもを見つめる 子育てしていて, 自分の良いところ 悪いところ 子どもの気持ち 自分の気持ちなど思いながら話す	20 分
5.	楽しく笑う 鏡を見ながら全顔フェイスニング (頬や目の周りの筋肉をよく使う)	5 分
6.	幸せな気持ちや時を大切にする 子育てして幸せな気持ちになるとき, そのときの気持ちや子どもの様子など 「子育て手帳」に幸せな気持ちになったときのことを書きとめてみる 皆の前で話してみる <つどい終了後も引き続き記載すること>	20 分
7.	目を閉じて, 今この瞬間を感じてみる 子どもの将来や, 自分の未来について思い浮かべてみる	20 分
8.	座禅の呼吸を繰り返す	5 分

5 プレテストの実施

本プログラムの実施にあたり事前に 8 名の参加者にプレテストを行いました。その目的は、①プログラムの進行者が進行への準備、②プログラムの前後に実施する各種測定の流れと機器使用の確認、③各種測定時のハプニングの想定と対策の検討などでした。

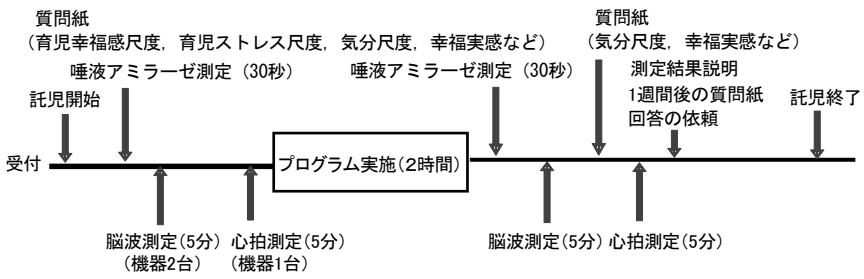
6 プログラムの評価

プレテストでは本プログラムの実施にあたり改善すべき 3 点が明らかになりました。1) 脳波測定の際、託児している子どもの泣き声に動揺し測定できない参加者が 3 例みられ、再測定を試みても測定不能となりました。測定不能者が複数の場合、プログラムの開始時間に影響しプログラムの時間確保が難しくなることから、託児の部屋は子どもの声が聞こえないよう配慮をする。2) 心拍測定と脳波測定を各 1 台で同時に測定していたが、託児時間を短縮し参加者 (母子) への負担を最小にとどめる



ためにも、測定に時間のかかる脳波機器を1台から2台に増やし測定時間の短縮を目指す。3) 唾液アミラーゼは、プログラム終了後の測定開始時間の違いによる結果への影響を最小とするため、終了直後に順次全員測定することとしました。以上、本プログラムの評価項目の測定手順は、プログラム参加前に質問紙に回答する、回答している間に唾液アミラーゼを測定する、その後脳波または心拍計の測定とし、プログラム参加後では、唾液アミラーゼを測定し、脳波、質問紙、心拍計の測定としました(図6-1)。

図 6-1 測定手順



なお、各測定は4名の共同研究者が担当し研究代表者はプログラム全体のマネージメントを行いました。プログラムの評価項目は次の5項目です。

1. プログラムに対する感想、参加の影響

プログラムに対する期待や参加後の感想や要望、参加したことによる自身の変化について明らかにすることを目的として自由記述による回答を求めました。また対象の属性として、母親の年齢、子どもの数と年齢、仕事の有無と時間、家族構成、夫の年齢と協力の程度について尋ねました。



応する心臓副交感神経活動を反映する高周波数成分（HF：High frequency, 0.15-0.45Hz）、心臓交感神経活動の変化を強調する血圧の動脈圧にみられる 10 秒周期の自発的なゆらぎと関連する低周波数成分（LF：Low frequency, 0.04-0.15Hz）、心臓交感神経活動と心臓副交感神経活動の両方を反映するとされている LF/HF 比は、心臓副交感神経活動の指標に用いました。測定値は 5 分間の出力された値の合計値の平均値としました。

4. 生理学的指標 -脳波

身体のリラックス状態を知るためにプログラム前後の脳波を 5 分間測定しました。脳波計は FM-717（フューテックエレクトロニクス<株>）を用いました。電極は前頭葉 2 箇所バンド電極で装着しました。データの解析には同脳波計用解析ソフト・パルラックス II（同上<株>）を用いました。θ 波（眠気に近づきややボーとした状態）、α 波（閉眼でリラックスした覚醒状態 α1, α2, α3）、β 波（緊張感を伴った覚醒状態）の分布率（1 分間のそれぞれの波形の出現率、単位は%）を用いました。

5. 生理学的指標 -唾液アミラーゼ

心理的なストレス状態を知るためにプログラム前後に測定用のテストストリップを参加者の舌下に 30 秒間挿入し、直ちに唾液アミラーゼメーター（ニプロ<株>）²¹⁾により唾液アミラーゼを測定しました（単位は KU/L）。心理的なストレスが加わると上昇し、基準値では 0～30 は“ない”，31～45 は“ややある”，46～60 は“ある”，61 以上は“だいぶある”の 4 段階です。朝食後 1 時間以内は測定値に影響するため 1 時間以内の測定とならないよう食事時間については事前に依頼し留意しました。

7 分析方法

育児幸福感および育児ストレスの尺度項目については、“あてはまる”



を5点から“あてはまらない”を1点とし、気分尺度については、“非常にあてはまる”を4点から“全くあてはまらない”を1点として、下位尺度項目を合算した得点を以後の分析に使用しました。幸福実感については0から10の11段階の評定を0点から10点として計算しました。心理検査の得点及び生理学的データについてのプログラム参加前、直後そして一週間後の変化の検定は、統計ソフト SPSS (14.0 J) を用いました。

尚、プログラムの参加者が14名と少なく、データの正規性の保証は困難なため、ノンパラメトリックな検定を分析では使用しました(プログラム参加前、直後、一週間後の3時点の比較にはFriedman検定を、そしてプログラム参加前と直後または参加直後と一週間後の2時点の比較にはWilcoxonの符号付順位検定を使用)。自由記述によるものは分類の客観性を保証するために複数の研究者により質的に分析し同一の内容に分類し命名しました。

3 結果

3-1 研究参加者の属性

本テストの参加者14名の平均年齢は 30 ± 1.2 歳(25歳から39歳)でした。就業している者は4人(うち自営2人)、専業主婦は10人でした。子ども数は全員が1人、子どもの年齢は1歳未満が6人、1歳から2歳が8人でした。家族形態は核家族11人、複合家族3人でした。夫の勤務形態では日勤帯勤務が10人、自営2人、変則勤務が1人でした。

3-2 測定の結果

3-2-1 心理尺度における変化

1 気分得点の参加前、直後、一週間後の変化(表6-2)

プログラム参加前と直後、一週間後の3時点の得点の変化の有無を調べるためにFriedman検定を行いました。その結果、“疲労感”(χ²(2)=5.52,



n.s.) と“抑うつ感” ($\chi^2(2)=2.39$, n.s.) の得点には有意な変化はみられませんが、一方、“緊張と興奮” ($\chi^2(2)=13.06$, $p<0.01$)、“爽快感” ($\chi^2(2)=11.17$, $p<0.01$)、“不安感” ($\chi^2(2)=22.53$, $p<0.01$) の3時点間の差は有意でした。したがって、これらの下位尺度の3時点を多重比較するために、Bonferroni の修正を考慮して (有意水準を $p<0.05$ ではなく $p<0.01$ に抑えて結果を解釈)、Wilcoxon の符号付順位検定を行いました。

その結果、“緊張と興奮”の得点の参加前と直後、そして参加前と一週間後の間で有意差があり (ともに, $p<0.01$)、つまり参加前の“緊張と興奮”が、直後や一週間後よりも高値でした。そして、“不安感”については、参加前と一週間後、および直後と一週間後の間に有意差があり (ともに, $p<0.01$)、つまり、一週間後の“不安感”は、参加前や直後に比べ低値でした。しかし、“爽快感”の得点については、いずれの時点の間においても有意差はありませんでした。

表 6-2 プログラム参加前、直後および一週間後の気分得点の変化

測定時期 項目	参加前		参加直後		参加一週間後	
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD
緊張と興奮	13.2	± 3.4	10.4	± 3.3	10.0	± 3.3
爽快感	20.6	± 4.0	21.9	± 3.7	22.4	± 4.4
疲労感	14.9	± 3.7	13.4	± 4.3	13.7	± 3.7
不安感	16.4	± 3.5	14.5	± 2.8	8.2	± 1.0
抑うつ感	11.3	± 3.5	10.6	± 3.3	10.4	± 3.1

n=14

② 幸福実感値の参加前、直後、一週間後の変化 (表 6-3)

幸福実感値について、上述の気分得点と同様の分析を行った結果、プログラム参加前と直後、一週間後の3時点の値に、有意差はありませんでした ($\chi^2(2)=5.24$, n.s.)。



育児幸福感尺度の7つの下位尺度には、参加前と直後で有意差はありませんでした。

表 6-5 プログラム参加前と一週間後の育児幸福感得点の変化

測定時期 項目	参加前		参加一週間後		n=14
	平均値	SD	平均値	SD	
子供の成長	30.0	± 0.3	30.0	± 0.3	
希望と生きがい	38.6	± 1.5	38.6	± 1.4	
親としての成長	32.3	± 3.0	33.2	± 2.5	
子どもに必要とされること	18.9	± 6.0	18.6	± 5.8	
夫への感謝の念	23.4	± 1.7	23.1	± 1.9	
新たな人間関係	18.4	± 1.6	18.7	± 1.1	
子どもからの感謝と癒し	13.1	± 2.7	14.1	± 1.4	
出産と子育ての意義	14.6	± 0.9	14.7	± 0.8	

3-2-2 生理学的な指標における変化

心理尺度を用いて捉えた心理的变化だけでなく、以降では生理学的な指標においてもプログラムの効果の有無を確かめるために、唾液アミラーゼ、心拍数、HF、LF/HF、脳波のプログラム参加前と直後の数値の変化を検討しました。

① 唾液アミラーゼの変化（表 6-6）

唾液アミラーゼのプログラム参加前と直後の変化の有意差の有無を調べるために、Wilcoxon の符号付順位検定を行いました。その結果、有意差はありませんでした ($z=1.51, n.s.$)。

表 6-6 プログラム参加前と後の唾液アミラーゼ値の変化

測定時期 項目	参加前		参加直後		n=14
	平均値	SD	平均値	SD	
唾液アミラーゼ値	31.4	± 27.2	21.4	± 16	



② 心拍数, HF, LF/HF の変化 (表 6-7)

心拍数, HF, LF/HF についても, 上記と同じ分析を行いました. その結果, 心拍数に有意差 ($z=2.67, p<0.01$) があり, 参加前よりも直後の方が低値でした. また, HF にも有意差があり, 参加前よりも直後の方が高値でした. しかし, LF/HF では有意差はありませんでした.

表 6-7 プログラム参加前と後の心拍数, HF, LF/HF の変化

測定時期 項目	参加前		参加直後		n=14
	平均値	SD	平均値	SD	
心拍数	70.2 ±	8.0	64.7 ±	6.2	
HF (単位 Hz)	427.1 ±	314.2	613.6 ±	493.7	
LF/HF (単位 Hz)	1.3 ±	1.1	0.9 ±	0.5	

③ 脳波の変化 (表 6-8)

脳波についても, 上記と同じ分析を行いました. その結果, θ 波 ($z=2.07, p<0.05$), β 波 ($z=2.07, p<0.05$) に有意差があり, プログラム参加前よりも直後の方が低値でした. それに対し, α 波 ($z=2.42, p<0.05$) と $\alpha 3$ 波 ($z=2.13, p<0.05$) にも有意差があり, プログラム参加前よりも直後の方が高値でした.

表 6-8 プログラム参加前と直後の脳波

測定時期 項目	参加前		参加直後		n=14
	平均値	SD	平均値	SD	
θ 波	16.1 ±	2.2	14.6 ±	2.8	
α 波	65.4 ±	4.4	67.7 ±	5.2	
$\alpha 1$	18.1 ±	1.7	17.3 ±	2.6	
$\alpha 2$	26.5 ±	5.3	25.2 ±	5.5	
$\alpha 3$	20.7 ±	3.7	25.2 ±	9.0	
β 波	18.4 ±	2.8	17.5 ±	3.5	



3-2-3 自由記述

① プログラムの良かった点と一週間後の変化 (表 6-9, 表 6-10)

プログラムの良かった点では、“参加者と話し合うこと”が 21 件ともっとも多く、ついで“子どもと離れた経験”，“新しい経験”でした。さらに、一週間後の変化として、心のゆとりや優しさ、子どもへの愛着や夫に対する育児態度への関心がありました。

表 6-9 プログラムの良かった点

カテゴリ	内容	件数
参加者と話し合うこと	他の母親の話を聞いて共感できた (8) 他の母親の考えが聞けた (5) 同じくらいの子を持つ母親の話が聞けた (3) 子育ての共有ができた (1) 話し合えて前向きになった (1) 良い話の場を作ってもらえて良かった (1) 自分以外の考えを知れて良かった (1) 話ができてストレス発散になった (1)	21
子どもと離れた経験	子供と離れて自分自身を見つめ直せた (2) 託児に預けた経験 (1) 子どもと離れた教室だったので久しぶりにリラックスできた (1)	4
新しい経験	産後初めての体験で気分転換になった (1) 呼吸法や笑顔の作り方など、リラックスでき、実践してみたい (1)	2
良かった	話し合いの進行もよく、スタッフにも満足 (1) 今日のみまでよい (1)	2

表 6-10 プログラムの影響と変化

カテゴリ	内容	件数
視野の広がりや安心	他の人の話を聞いたこと (3) 自分だけが大変ではないことがわかり、話すことで安心した (1) どのお母さんも子どもに対して真剣に向き合っていて優しい気持ちしているとわかったから (1) 子育てに完璧はないことがわかった (1)	6
自身の育児態度の変化	心にゆとりができ、家事をする手をやめて子どもの要求に答えるようになった (2) 子どもに対する言葉や態度に少しだけ自分なりに優しくなった気がする (2) 少しぐずっても大きく構えられるようになった (1) 育児に心のゆとりを持つよう心がけている (1)	6
子どもへの愛着と成長の実感	託児をしてもらったことで、自分自身のリフレッシュになった (1) 離れてみてさらに可愛い、愛おしいと思うようになった (1) 子どもが自分と離れても頑張っていた姿を知り成長している実感が持てた (1) 子どもと離れた時間で毎日同じ日々の繰り返しの中からリセットされ、子どもがかわいいと感じた (1)	4
夫に対する変化	夫の育児態度を観察するようになった (1)	1



発達への懸念が解消されていたものと推察されました。このことは同時に不安感の低下にも関係していたと考えます。緊張と興奮が参加前にもっとも高く、参加後緩和されていたことは評価できますが、プログラム開始前に緊張と興奮が高まらないような雰囲気作りに対する工夫が課題といえます。

一方、お互いの育児について語る中で、夫に対する不満が引き金となり参加後に夫の育児態度に対して観察するようになり、“夫の育児サポート不十分”の育児ストレスが上昇したものと考えられます。“夫への感謝の念”として気持ちを変化させるまでに至らないまでも、夫の立場や思いを理解し共感できるような働きかけができるような働きかけが必要となります。

生理学的には、唾液アミラーゼは参加前後において有意な変化は認められませんでした。唾液アミラーゼが食事時間や介入後の測定時間の違いなどにより値の変動が大きいことから、今後、ストレス軽減を検証するために、対象への負担の少ない唾液による分析項目では、今回研究費の関係で実施できなかったクロモグラニンAを測定し、より精度の高い検査を実施することが課題となります²²⁾。また、プログラム参加前の唾液アミラーゼがすでにストレスの低い状態であったことから、本プログラムの効果として評価するには課題が残されました。脳波では、睡眠への接近を示す θ 波および緊張した覚醒状態を示す β 波は共に有意に減少する一方で、覚醒下でのリラクスの指標となる α （中でも α_3 ）波は有意に増加しており、プログラムへの参加が心の落ち着いた覚醒状態をもたらしたと判断されました。

また、心拍数の低下とともにHFが上昇していることは副交感神経の活性化に伴うリラクソ効果を示し、さらに、LF/HFは低下傾向にあり副交感神経の亢進に伴う気持ちの安定化の傾向があると考えられました²³⁾。このことは、座禅の呼吸や全顔フェイスニングなど新しい体験ができ、参加者にとって産後初めての気分転換になっていたこと、特に座禅の呼吸が生理学的なリラクソの効果に有効であることを検証したもの



と考えられます。座禅の呼吸はプログラムの中で5分程度の実施でしたが、効果が得られていることから、更にプログラムの中で実施時間を延長し、継続的に実施することでさらなる効果が期待されました。

次にプログラムの良かった点の記述として、参加者と話し合うことにより、他の参加者の話が聞けて自分も同じであることを知ることにより安心でき、他の参加者の考えにふれることにより視野が広がっていました。また、自由記述にもあるようにとくに子どもと離れることはリフレッシュやリラックスにつながり、子どもと離れたことにより愛着が増したという感想や、託児で離れながらも子どもが頑張っている姿を見て子どもの成長を実感していました。

特に、母親は、子どもと離れることで自分自身を見つめ直していました。託児による母親への効果に着目した子どもを含めた参加型プログラムが多い中で、既存の事業で託児を取り入れた介入を検討することは有効であると考えられました。その際、母親が安心して託児をお願いするためのスタッフや環境の確保は重要な要素になります。プログラムの課題の記述では、“もう少し話したかった”などから、参加者同士の話し合いや親睦を深める時間のゆとりがなかったと考えられます。“何回かやると話せたり聞けたりする”，“この場で終わってしまう”，“初対面のため話を切り出すのに難しかった”，“緊張した”，“オロオロした”など話をするに抵抗感があり、1回限りのプログラムであることの課題が残されました。

今後、初対面でなかなか話を切り出せないことへの改善に向けて、何回かに分けて開催することが参加者の緊張を和らげより効果をもたらすものと考えます。全体的に話すことが苦手な参加者にはさらなる工夫が必要だと考えます。また、一週間後の母親自身の変化の記述では、育児態度の変化として“心にゆとりができた”，“子どもに優しく接することができた”，“心にゆとりを持つよう心がけている”，“子どもがかわいいと思った”など育児幸福感に対する刺激がもたらされたと考えられる変化がありました。1回の開催に加えてプログラムで提案されたことを継続



するために手帳を活用したことの効果が示唆されました。今後、手帳をより継続的に活用し、その効果を検証することが課題となります。

以上のことから、本プログラムを2時間程度の継続的なコースとして開催するために内容の検討を行い、ゲーム感覚をうまく取り入れて自然な形で話ができる工夫や参加者同士の交流の時間を確保することが課題であると考えられました。



「いきいき子育て手帳」 紹介

母親の育児幸福感を高めるための手帳として作成した“いきいき子育て手帳”について紹介します。

A2版で、その多くは日記として記入できるものです。1か月間活用することができ、日記のみの箇所を冊子として追加できるように日記のみの冊子もあります。図6-2に、全体がイメージできるようにページを取り出しておきましたので参照してください。以下に、主な内容を紹介いたします（なお、信州共同リポジトリ内→長野県看護大学→研究成果報告書→母親の育児幸福感を高めるための援助プログラムの開発→本文フルテキストへのリンクに記載されている <https://.....no=2> のアドレスでいきいき子育て手帳 pdf をダウンロードできます）。また、本出版を機に Amazon で出版書籍として「いきいき子育て手帳」を発売しましたので購入してご活用ください²⁶⁾。



1. いきいき子育てのためのお母さんへのメッセージ

“無理をしないこと”“心身の健康を保つことが基本です”“疲れやイライラがたまっていませんか”“人に任せられない、自分でやるんだという気負いはありませんか”“あれもこれもと思う性分はちょっとおいで”というメッセージから始まります。そして、プラス思考でいくこと、楽しかったこと、嬉しかったこと、幸せを感じたその時を大切に、自



分を大切に思うこと、頑張れた自分を認め、自信を持ちましょう、周囲の人へ助けを求めることも必要です。そして、周囲の人への感謝の気持ちを持ちましょう、時間は心のもち方でゆとりが生まれます、心のゆとりは子どもさんの気持ちにふれることにも通じます。

2. いきいき子育てに大切な、毎日続けてほしいことの紹介

2-1 お母さんの自然な笑顔

お母さんの笑顔は宝です、お母さんの幸せな気持ちはさらなる幸せを生み出してくれることを伝えています。笑顔はお母さんの心にゆとりと幸せな気分をもたらして、子どもの笑顔を引き出します。そして、子どもも幸せな気分になり、子どもの笑顔が生まれ、しつけなどで苦労していた関係が変わっていくのです。いきいきとした表情を作るため、笑顔のためのお顔のストレッチについて紹介しています。

すてきな笑顔のためのお顔のストレッチ ²⁴⁾

日頃から「普段の何気ない表情」を、鏡などでチェックしておくことが大切です。鏡の前で表情筋のトレーニングをします。表情筋は細やかな表情をつくる顔の筋肉で、目や口の周りなどに20種類以上あるといわれています。表情筋は体の筋肉と同じで使わなければ硬くなり、笑ってもいい表情をつくれなくなるものです。トレーニングといっても、やみくもに顔を動かせばいいわけではなく、筋肉一つひとつのバランスが大切です、個人の表情のクセに合わせた訓練が必要になります。2か月ほどで表情が変わってきますが、豊かな表情を保つにはその後も毎日続けることが欠かせません。笑いは心と体に良いといわれています。脳をリラックスさせたり体の免疫力を高めたりする効果があります。笑顔がすてきだと、笑う頻度も自然と増えて健康にも良いわけです。お母さんのすてきな笑顔で気持ちが楽しくなれば、プラスの効果が期待できます。無理に笑ったときは、血液中の癒やしのホルモン（セロトニン）は減少しますので作り笑いは禁物です。



2-2 リラックスをもたらす深呼吸（座禅の呼吸）²⁵⁾

お腹を膨らませながら鼻からゆっくり空気を吸い、膨らみきったら10秒ほどかけて口から空気を吐きます。息を吐くときは、へそ下約10センチ位のところ（丹田という）の筋肉を絞るようなイメージで、口もしくは鼻からゆっくりと、できるだけ長く吐き出します。息を吸うときは必ず鼻から。これを繰り返します。このとき目は完全には閉じず、薄く開いて1メートルほど前を見ます。コツは「吸う息」より「吐く息」に意識を集中し、できるだけ細く長く吐き出すようにすることが大切です。普段私たちが無意識にしている呼吸は、延髄の指令で横隔膜を収縮させています。けれども下腹をぐっと絞って息を吐き出す座禅の呼吸は、大脳皮質からの指令による呼吸。意識的に行うこの腹式呼吸で腹筋が一定のリズムで収縮すると、そのリズムが脳を刺激してセロトニンが増え、爽快（そうかい）になります。セロトニンには、落ち込んだ気分を高揚させたり、怒りや不安を抑えて心を穏やかにしたりする効果があります。また心身をリラックスさせ表情を引き締めます。15分以上継続するとα波は最大になるので、15分以上続けたほうがよいでしょう。そうすれば爽快感は座禅後2時間程度続くと考えられます。しかも、普通の人々が1日体験をただけでも効果は得られます。1日に朝と晩に各1回でも、毎日続けられなくても、その効果は明らかなので、子育て期にある母親にもお勧めのセルフケアといえます。

2-3 毎日書き留めてほしい日記コーナー

～子どもさんとの時を大切にしましょう～

日々の子どもの出来事と自分の気持ちについて書くようになっていきます。メッセージは、「忙しい毎日の中で、ちょっと立ち止まって自分の気持ちを書いたり話したりしてみましょ。書いたり話したりすることで、自分の気持ちを確かめることができます。子どもさんとの出来事を思いおこしながら、その時のお母さんの気持ちや子どもさんの気持ちなど書いてみましょう。楽しかったこと、嬉しかったこと、幸せだなんて



思ったこと、それはとても大切な時なのです」となっています。また、毎日書くことが励みとなるようなゴールにむかってチェックできる楽しい絵を最後に入れてあります。知らず知らずのうちに、気がついていて、または、気がついていなかった子育てを通して生まれる幸福感に向き合えることを狙っています。

5 まとめ

母親の育児研究を始めてから長い月日が経過していて、母親世代の様子も変化しています。そして子育て支援は、少子化の流れの中で依然として重要な課題となっています。

今回紹介させていただいた母親への育児幸福感の支援は、育児ストレスや不安の強いケースに最初の段階で用いることは難しいと考えています。つまり、抱えている問題が大きければ大きいほど、まずはそのことへの対応が求められるということです。たとえば、ストレスや不安の強い母親に対しては、初めにクローズドの教室によるストレスや不安に対してフォーカスされたプログラムが求められます。その上で、育児幸福感を高める支援に移行していく方が良いと考えます。こうした例外を除き、普通に子育てしている母親にあっては、この支援を積極的に行っていくことが大切です。

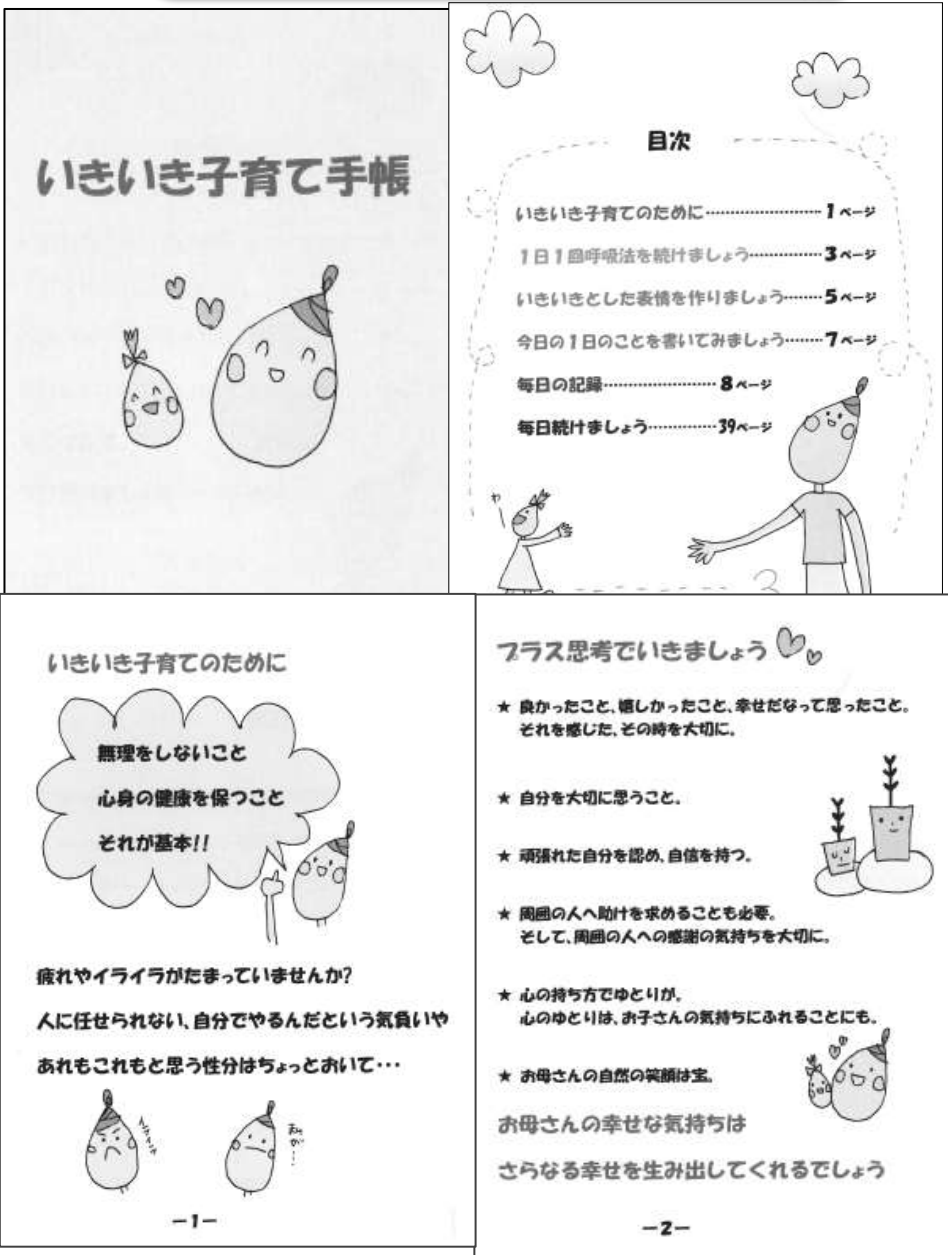
大変なことの多い現代の子育てにあって、子育てしている母親がそう簡単に幸福感を得られるのだろうかや疑問を持たれる方もいるかと思えます。しかし、母親の育児ストレスの研究に取り組むなかで、実に多くの母親が幸福感を感じていることに気づかされこの研究がスタートしています。専門職者として、母親がもつ幸福感がもたらすポジティブな気持ちを持ちを大切すること、まだ気づいていない母親にはその気持ちに気づいてもらうことが支援のポイントを押さえていること通じます。そうすれば、あとは母親自身が自発的に子育てのよい循環を維持していくことができるのです。こうした意識を持って日々活動していくことは、母子保



健の QOL を高めるための新たな視点として意義があると考えます。

育児支援の現場では、未だ減少しない児童虐待の早期発見と予防のための取り組みに力が注がれていますが、あわせて「子育てママの健康チェックシート」を活用した育児相談や、「いきいき子育て手帳」を活用することができれば、嬉しく思います。最後に、専門職者が、子育てしている母親のよき支援者として活動されること、そして支援者自身が幸福であるために、心身のバランスを調整されてお仕事をされ、母親から勇気づけられるという良い循環の中でお仕事ができますことを願いたいと思います。

図 6-2 いきいき子育て手帳の内容 実寸:全ページA2版





リラックスは心の栄養です

1日1回15分 呼吸法を続けましょう

呼吸法のコツ

- ① ゆっくり長く息をはくことだけを意識する
- ② 息をはきながら下腹の筋肉をできるだけへこませる
- ③ 1回に15分以上～30分程度行う
- ④ 目は完全に閉じない 落っ開いて1メートルほど前を見る

それでは呼吸法を始めましょう

1. あぐらや正座になる *リラックスできる姿勢が良いでしょう
2. お腹に力を入れ、口から息を深くはく
はく息に集中してできるだけ細く長くはく
*顔の下10センチくらいのところの筋肉を絞るようなイメージ
3. 鼻から息を吸う
4. 1に戻る



♪お母さんの笑顔は宝♪

いきいきとした表情を作りましょう

気持ちにもはりができます

お顔全体の筋肉をまんべんなく使うので固さがほぐれ血行が良くなります。3回セットでやってみましょう。

1. 顔の力をすべて抜きましょう

ゆっくりと目を閉じていき、額→頬→鼻→口→あご→首の順に筋肉をゆるめる。

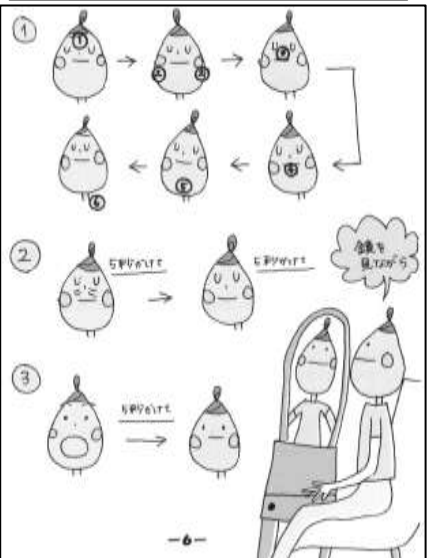
* 目は鼻の頭が少し見えるくらい1の薄めに

2. 鼻に筋肉を集めましょう

顔中の筋肉を鼻の頭に向けてジワーと集めていく。
5秒かけて集めたら、また5秒かけて元の状態にもどす。

3. 頬に顔を伸ばしましょう

鼻を中心に、5秒かけて顔を伸ばす。
眉を引き上げて目を開き、鼻の下を伸ばして口を開く。
5秒かけて自然な表情にもどす。





お子さんとの時を大切にしましょう
 ~今日の1日のことを書いてみましょう~

忙しい毎日の中で、ちょっと立ち止まって
 自分の気持ちを言い話したりしていきましょう。

★お子さんとの出来事を思いおこしながら、その時のお母さんの
 気持ちやお子さんの気持ちなどを書いてみましょう。

★言い話したりすることで、自分の気持ちを確かめることが
 できます。

★楽しかったこと、嬉しかったこと、幸せだなんて思ったこと
 どれもとても大切な時なのです。

★嫌なこと・イライラすること・悲しいこと・怒ってしまったこと
 など、辛いことがどんなにあっても、楽しかったこと・嬉しかっ
 たこと・幸せだなんて思えることを大切にすることで、頑張れ
 るのです。

子育てでお母さんが感じた
 「大切な気持ち」を
 残していきましょう

-7-

年 月 日 () 曜日

() ちゃん どの今日の出来事

自分の気持ち

8 頁からは
 異なったデザインによる
 日記コーナーです

-8-

毎日続けましょう
 呼吸法・顔の体操を行ったら
 1日1マス進めつづけていきましょう

-39-

-40-



文献

- 1) 相川祐里他.(2007).育児困難感から子どもへの虐待が危惧される出産後の母親に対するグループワークの試み:「Attachment Style Interview」を応用して. 子どもの虐待とネグレクト,9(2),p202-212.
- 2) 山田和子他.(2006).児童虐待におけるグループ支援の類型化とグループ参加による親の変化:保健所における母親を対象にした実践事例を通して,子どもの虐待とネグレクト,8(1),p135-141.
- 3) 柴田俊一.(2006).親教育プログラムNobody's Perfectの短期的効果について. 子どもの虐待とネグレクト,8(1),p114-118.
- 4) 広岡智子.(2004).心の目でみる子ども虐待.草土文化.
- 5) Argyle, M.,et al.(1991).The psychological causes of happiness, In F, Strack, M, Argyle,and N Schwarz, (Eds,) Subjective well-being, Oxford:Pergamon Press, p77-100.
- 6) Fordyce, M.(1997).Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling Psychology,24(6),p511-521.
- 7) Fordyce,M.(1983).A program to increase happiness,Further studies.Journal of Counseling Psychology,30(4),p483-498.
- 8) 根建由美子他.(1995).ハピネストレーニングプログラムが主観的幸福感の変容に及ぼす効果.教育心理学研究,43(2),p177-184.
- 9) 寺本妙子他.(2006).NCASTに基づく育児支援プログラムの評価:母親の育児ストレスと子どもの発達からの検討.小児保健研究,65(3),p439-447.
- 10) 石川洋明.(2001).子どもへの虐待・暴力予防教育プログラムに関する効果測定研究.子どもの虐待とネグレクト,3(1),p190-199.
- 11) 眞鍋えみ子他.(2006).初妊婦におけるセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導の実施と評価.日本助産学会誌,20(2),p31-39.
- 12) 片岡弥恵子.(2004).性暴力被害に関する看護者への教育プログラムの評価.日本看護科学会誌,24(1),p3-12.
- 13) 佐々木綾子他.(2007).青年期の母性を育てる乳幼児とのふれあい育児体験に関する実証的研究:心理・生理・内分泌学的指標による評価.日本母性看護



- 学会誌,7(1),p1-9.
- 14) Lazarus,R.,et al.(1984/1991).本明寛他.Stress, Appraisal, and Coping, Springer Pub Co.ストレスの心理学,実務教育出版,p269-277.
 - 15) 清水嘉子他.(2007).育児幸福感を高めるための母親の工夫とその影響.日本助産学会,21(2),p17-29.
 - 16) 飯田美代子他.(2002).改訂版・育児日記の利用状況に関する実態調査.母性衛生,43(2),p300-307.
 - 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) 清水嘉子他.(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.
 - 19) 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—.日本看護科学学会,27(2),p15-24.
 - 20) 坂野雄二他.(1994).新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討.心身医学,34(8),p629-636.
 - 21) 山口昌樹他.(2005).唾液アミラーゼ活性による交感神経モニタの実用化.Chemical Sensors,21,p92-98.
 - 22) 中根英雄.(1999).新規精神的ストレス指標としての唾液中クロモグラニンA.豊田中央研究所R&Dレビュー,34,p17-22.
 - 23) 佐藤都也子.(2006).健康な成人女性におけるハンドマッサージの自律神経活動および気分への影響.山梨大学看護学会誌,4(2),p25-32.
 - 24) 船瀬俊介.(2006).笑いの免疫学—笑いの「治療革命」再前線.共栄書房.
 - 25) 有田秀穂.(2010).心のストレスが消える処方箋 幸せ脳内物質セロトニンを増やすための実践 10 か条.別冊宝島,1708.
 - 26) 清水嘉子.(2016).いきいき子育て手帳.東京図書出版,p1-80.

第 7 章



育児幸福感を高める コースプログラム





交えた雑談の時間や個別相談の時間を確保すること、プログラム終了後の継続的な支援の必要性が課題として残されました。

2 はじめに

子育てをしている母親が壮年期に入ってからの主観的な幸福感は、幼少時の母親との関わり合いが影響しているとされています¹⁾。つまり、現在子育てしている母親の幸福感への支援を行うことは、育てている子どもが将来母親となったときの幸福感にも影響すると考えられ、子育て支援の重要性が再確認されているところです。そこで本研究の課題である母親の育児に伴う喜びなどの肯定的な感情である育児幸福感を高めること、さらに育児をより有意義な体験として、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性として、そしてひとりの人として成長することへの援助は育児支援において重要であると考えます。

こうした支援の一環として、カナダで開発された *Nobody's Perfect* プログラムは、本研究で扱っているポジティブな心理的側面を引き出すプログラムの先駆けと位置づけられると考えます。*Nobody's Perfect* プログラムは、カナダ保健省からの公認を得て、NP-Japan (NPJ) として 2004 年から活動を開始しています。このプログラムの目的は、親が自分の長所に気づき、健康で幸福な子どもを育てるための前向きな方法を見出せるよう手助けすることにあります²⁾。また *Duncan*³⁾により、マインドフルネス・ストレス低減法に基づき「心を今に持ってきて今この自分への気づきを続ける」ことで、親になる準備プログラムが開発及び実践されています。しかし、これらのプログラムは実施者の研修が求められることから、より専門性の高いプログラムであるといえます。また、これらのプログラムの効果に関する実証的検証が課題となっています。特に、育児支援の評価研究に注目すると、NCAS (Nursing Child Assessment Satellite Training) による育児支援プログラム⁴⁾、子どもへの虐待・暴力予防教育プログラム⁵⁾等その多くは、質問紙



による主観的な心理学指標を用いています。さらに、育児支援以外の分野でも同様です⁶⁾⁷⁾⁸⁾。そこで、本研究では心理学的指標に加え、生理学的指標を用いてプログラムの効果を検証することを目的としました。

本研究で行うプログラムは、予めシンプルで明確な内容が設定されているため、NPJ に比してプログラム実施者の研修を行う負担はなく、それゆえ、本プログラムは広く普及できるものと期待されます。すでに、本研究に先行して母親の育児幸福感を高めるための2時間のプログラムを開発しました⁹⁾。開発したプログラムの内容は、心理的側面と身体的側面からアプローチするグループワークから構成され、これらのワークを通して、心理学的な育児幸福感の上昇、育児ストレスの低下、自尊感情の上昇、生理学的に集中したりリラックス状態が生じることを狙いました。

用語の定義については、Lazarus の理論¹⁰⁾¹¹⁾に基づき、母親が育児することによって感じる肯定的情動である安心、希望、愛情、喜び等の感情を総称した幸せな気持ちを「育児幸福感」としました。また、否定的情動である母親が育児することによって感じる不安、恐怖、怒り、イライラ、悲しみ、疲れ等の感情を総称したストレスフルな気持ちを「育児ストレス」としました。

3 研究方法

本研究デザインは、プログラム群並びに対照群を設定した無作為割りつけによらないことから準実験研究としました。

3-1 研究期間とプログラム開催場所

平成21年4~7月、9~11月にB市役所で行われました。

プログラムを午前に開催しプログラム群の測定を行いました。プログラムの初回と最終回の午後に対照群の測定を実施しました。プログラムは3か月間にわたり、1回2時間の計6回コースの少人数参加型プログラム群を実施しました。少人数参加型とした理由は、参加者間の相互作用



用により母親自身の認知への働きかけが期待されること、一人一人の反応をとらえながらプログラムを進められることです。

3-2 研究参加者

研究参加者は乳幼児期の育児をしている B 市内在住の母親（プログラム群，対照群）35 人です。プログラム参加者（以下プログラム群とする）19 人を 9 人と 10 人の 2 グループに分けました。プログラムに参加しない者（以下対照群とする）16 人を 8 人の 2 グループに分けました。各群に 15 名以上確保されていることから生理学的な指標に対するサンプルサイズとしては妥当であると判断しました。心理学的な指標に対するサンプルサイズとしては課題がありますが、一年間を一区切りとして評価を試みました。

プログラム群では母親がプログラムに参加している間、子どもは別室で 4～5 人の保育士による託児を行いました。プログラムの途中で授乳時間などの休憩時間を 10 分確保しました。対照群は、評価測定に協力している間は託児を行い、プログラム群がプログラムに参加している間は自宅に待機するとして、研究期間には、その他の育児教室には参加していないことを確認しました。

3-3 研究参加への依頼方法

B 市役所で開催される母子保健事業の参加者に案内文を配付して説明を行い参加の依頼をしました。プログラムの参加，または測定の参加は参加希望者自身の判断としました。参加への申し込みは B 市役所に行い，参加申込者に対しては研究者より研究の目的や方法，倫理的配慮に関する内容を記した依頼文とプログラム開催の日程および開催場所に関する文書を郵送しました。

3-4 プログラムの内容

市保健師 2 名が研究者との打ち合わせを経てプログラムを進行しまし



た。プログラムの内容は、身体的側面と心理的側面の大きく2つに分かれます。前者は、参加者が日頃の育児ストレスを緩和するため、座禅の呼吸（下腹を絞って息を吐き出す呼吸によりα波やセロトニンの活性化を促す）や全顔フェイスニング（顔全体の筋肉を使っていきいきとした表情を作り、気持ちを解放する）です（表7-1）。そして、後者は①自分と子どもの振り返りと幸福感を伴う出来事の再認識、②自分を認め自信を持つ、③ストレス感情の表出です。また、2009年に作成した「いきいき子育て手帳」を活用して、参加期間と参加後に日々の出来事と自分の気持ちを振り返るためのメモの記載を依頼しました¹²⁾（図7-1）。

ねらい		内 容			時間	身体的側面	評価
		心理的側面					
第1回	・ウォーミングアップ	自己紹介 似ているといわれたことのある有名人、動物にたとえると、子どもの数と年齢、ここでしたいことなど、今日は何色（今の気持ちを色で表し、理由を話す）		80分	・深呼吸 笑顔づくり		
第2回	・自分と子どものふりかえり ・幸福感に伴う出来事の再確認	いいところさがし 自分が親に似ていると思うところ、子どもが自分に似ていると思うところ、我が子の似顔絵描きといいところ探し、自分のいいところ探し 子育てで楽しかったこと、嬉しかったこと 幸せを感じる瞬間		100分	・深呼吸 笑顔づくり		
第3回	・ストレス感情の表現	悩みやつらい気持ちを話す		100分	・深呼吸 笑顔づくり	前後計20分	
第4回	・自分を認め自信を持つ	気づかない自分に気づく 自分と相手を色で表現してみる（相手を表す色とその理由、相手が話した色や理由を聞いてその感想を話す） ペアでお互いに自分の育児について話をする 自分と同じ所、頑張っているなど思うことについて話をする		100分	・深呼吸 笑顔づくり		
第5回	・ストレス感情の表現	悩みやつらい気持ちを話す		100分	・深呼吸 笑顔づくり		
第6回	・自分と子どものこれからを考える	自分のこれからを考える 私の宝もの、大切なこと 自分の将来の夢 子どもはどんな子ども時代を過ごし大人になっている、自分はどの頃何をしていたい		80分	・深呼吸 笑顔づくり		



図 7-1 プログラムで使用した用紙

第1回 自分のことを話す仲間を作る

第2回 いいところさがし

第2回子供の似顔絵と自分と子供の似ているところ

第4回 がんばりあいを認めましょう

第4回 互いの育児について話をする

第6回 自分を見つめる自信を持つ



第6回 自分の人生設計を考える

わたしの将来の夢

どんな子どもになっている

そして、そのころ私は何をしていたい

第6回 自分の人生設計を考える

わたしのライフライン

達成度

ハッピー度

誕生

死

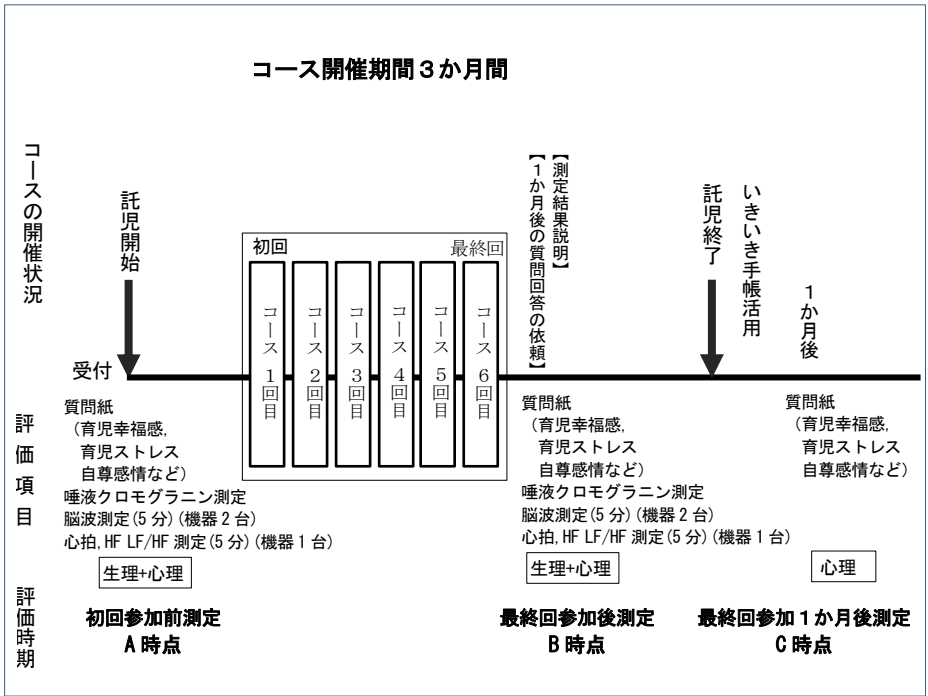
3-5 プログラム評価の時期

測定は、プログラム初日の参加前（以後 A 時点とする）と、3 か月間の全プログラムの最終日の参加後（以後、B 時点とする）、全プログラム最終日から 1 か月たった時点（以後、C 時点とする）の 3 時点で評価しました（図 7-2 参照）。

なお、A 時点と B 時点は、プログラムを実施した会場で質問紙に回答してもらい、また C 時点は質問紙を自宅で記入し、郵便での返送を依頼しました。脳波、心拍数といった生理学的指標は、測定による母親への負担を考慮し A 時点と B 時点としました。



図 7-2 コースプログラムの評価



3-6 評価項目

参加者には、母親の年齢、子どもの数と年齢、仕事の有無、家族構成について尋ねました。

3-6 1 心理学的指標

心理学的指標として次の心理尺度を使用しました。育児ストレス短縮版尺度および育児幸福感短縮版尺度、自尊感情尺度を用いました。

1 育児ストレス尺度

“心身的疲労”，“育児不安”，“夫の支援のなさ”の 3 つの下位尺度によ



る 16 項目からなり，その 3 つの下位尺度の α 係数は，0.82～0.82 と，全
ての下位尺度の内的整合性についての信頼性が保証されています¹³⁾。

2 育児幸福感尺度

“育児の喜び”，“子どもとの絆”，“夫への感謝”の 3 つの下位尺度による 13 項目に 5 段階評定法による回答を求めました。なお，育児幸福感尺度は清水ら¹⁴⁾が開発した 8 から 9 つの下位尺度のオリジナルを 3 つの下位尺度の短縮版として作成したもので，3 つの因子のそれぞれの項目の内的整合性を表す α 係数は，0.77～0.86 と十分な値が得られ，類似概念との相関や基準関連妥当性の検討により信頼性および妥当性の確保は保証されています。参加者の回答による負担の軽減を考慮したことから短縮版を用いました¹⁵⁾。

3 自尊感情尺度

Rosenberg の自尊感情尺度の邦訳版 10 項目¹⁶⁾による 5 段階評定法による回答を求めました。

3-6-2 プログラムに対する感想，参加の影響

プログラムに対する課題，参加したことによる自身の変化について明らかにすることを目的として自由記述による回答を求めました。

3-6-3 生理学的指標

生理学的指標として自律神経活動，脳波，唾液 CgA の指標を使用しました。

1 自律神経活動

身体のリラックス状態を知るために心拍数 (HR:Heart rate)，呼吸性洞性不整脈に対応する心臓副交感神経活動を反映する高周波数成分 (HF : High frequency,0.15-0.45Hz)，心臓交感神経活動の変化を強調する血圧の



動脈圧にみられる 10 秒周期の自発的なゆらぎと関連する低周波数成分 (LF : Low frequency,0.04-0.15Hz), 心臓交感神経活動と心臓副交感神経活動の両方を反映するとされている LF/HF 比は, 心臓副交感神経活動の指標に用いました。

測定値は 5 分間の出力された値の合計値の平均値としました。HF の上昇, LF/HF 比の減少は, リラックスしていると解釈されます。測定はディスプレイの電極を参加者の前腕部に貼付し, A と B 時点の心拍計測を 5 分間としました。測定結果をメモリー心拍計に記録し, コンピューターに直接取り込み, MemCalc/Tarawa (ジー・エム・エス社製メモリー心拍計) を用いて周波数の解析を行いました。

2 脳波

心身のリラックスにともなう集中状態を知るために θ 波 (眠気やまどろみ状態), α 波 (集中状態), β 波 (緊張しながらも意識が分散状態) の分布率 (1 分間のそれぞれの波形の出現率, 単位は%) を用いました。脳波の α 波の上昇において, $\alpha 1$ では睡眠前のぼんやりした状態, $\alpha 2$ では心身のリラックスと意識の集中状態, $\alpha 3$ では緊張しながらも意識は集中状態と解釈します。

測定は A と B 時点の脳波を 5 分間としました。脳波計は FM-717 (フューテックエレクトロニクス<株>) を用いました。右脳の脳波を測定するもので FP2 の測定となります。電極は前頭葉 2 箇所バンド電極で装着しました。データの解析には同脳波計用解析ソフト・パルラックス II (同上<株>) を用いました。

3 唾液 CgA

運動ストレスの影響を受けるコルチゾールに比べ心理的なストレスのみに反応し, また唾液で測定できる点において協力者の負担が少ないことから心理的なストレス状態を知るために用いました。唾液 CgA 値が高いとストレスが高いと解釈されますが, 中には反応の異なる者もいるこ



とからその判断は慎重にしなければなりません。唾液 CgA は唾液中に存在し自律神経系の刺激によって唾液中に放出され心理的ストレスのみに反応することが明らかにされていて、ストレスに対する反応時間が短いとされています¹⁷⁾。その意味において、長期のプログラムの効果というよりも今現在のストレス状態をとらえています¹⁸⁾。

測定は A と B 時点で唾液をしみこませるための綿球 2 を渡し、ガムをかむように口腔内で咬み、綿球が唾液により芯がなくなるほどに柔らかくなったところでスピッツに保管して保冷剤の入ったクーラーボックスに保存しました。その後 -80°C の冷凍庫に移しました。N 研究所に冷凍便で送り分析を委託しました。分析は triple により行われています。また、再現性試験において同時再現性 CV8.15-12.84, 日差再現性 CV12.42-14.22 となっています。N 研究所で過去 3 年間のデータに基づいた補正値を結果の解釈の参考にしました。

3-7 分析方法

育児幸福感および育児ストレスの尺度、自尊感情尺度項目は、“あてはまる”を 5 点から“あてはまらない”を 1 点として、下位尺度項目を合算した得点を以後の分析に使用しました。自尊感情尺度項目については合計値を分析に使用しました。心理検査の得点及び生理学的データの検定は、統計ソフト SPSS(14.0 J)を用いました。心理学的指標と生理学的指標のそれぞれの時点効果、群主効果、交互作用について明らかにするため、二要因分散分析を行いました。特に、研究デザインに関連している本評価時期による課題では、最終回終了後の評価が、最終回に行われたプログラムの内容の影響を受けるため、時間の経過による効果（時点効果）とプログラムの参加の有無の効果（群効果）を区別するために分析では時点主効果、群主効果、交互作用の検討を行ない、交互作用を明らかにすることにより教室の効果を確認しました。

なお生理学的指標については $SD \pm 3$ の外れ値がみられたので、分析から除外しました。自由記述によるものは分類の客観性を保証するために



質的研究に詳しい2名の研究者により質的に分析し同一の内容に分類し命名しました。なお研究者により意見の異なった場合は、その理由について議論し、研究者3名が一致した項目を採用しました。

4 結果

4-1 研究参加者の属性

プログラム群の参加者19人の平均年齢は 31.7 ± 4.1 歳でした。専業主婦は17人でした。子ども数は平均 1.5 ± 0.6 人でした。末子の年齢は、0歳が12人、1歳が2人、2歳が3人、3歳が2人でした。家族形態は核家族11人、複合家族6人でした。対照群の参加者16人の平均年齢は 32.5 ± 4.9 歳でした。専業主婦は14人でした。子ども数は平均 1.4 ± 0.5 人でした。末子の年齢は、0歳が9人、1歳が5人、2歳が2人でした。第一子の平均年齢は両群ともに2歳でした。家族形態は核家族13人、複合家族2人でした。プログラム群と対照群の属性の比較のためのMann-Whitney検定並びにノンパラ χ^2 検定の結果、有意差はありませんでした(表7-2)。このことにより、両群の等価性が確認されました。



表 7-2 各群の属性比較

		プログラム群		対照群		U 値	p 値
母親の年齢	平均±SD	31.7	± 4.1	32.5	± 4.9	142.5	0.55
	順位和	332.5		333.5			
子ども数	平均±SD	1.5	± 0.6	1.4	± 0.5	147.5	0.6
	順位和	365.5		300.5			
		プログラム群		対照群		χ^2 値 (3)	p 値
末子の年齢	0歳	12		9		0.5	0.53
	1歳	2		5			
	2歳	3		2			
	3歳	2		0			
家族形態	核家族	11		13		2.2	0.32
	複合家族	6		2			
	単身世帯	2		1			
就労形態	主婦	17		14		3.2	0.36
	フルタイム	0		2			
	パート	1		0			
	自営	1		1			

年齢, 子ども数; Mann-Whitney 検定
末子の年齢, 家族形態, 就労形態; ノンパラ χ^2 検定

4-2 心理学的指標に対する二要因分散分析

心理学的な指標である自尊感情尺度, 育児幸福感尺度, 育児ストレス尺度について時点効果とプログラムの効果を検討するために, 時点に繰り返しのある時点×群の二要因分散分析を行いました。(表 7-3)

その結果, 自尊感情尺度について時点および群の主効果が共に有意ではなく, また交互作用も有意差はありませんでした。また, 育児幸福感尺度の“育児の喜び”, “子どもとの絆”, “夫への感謝”の3つのいずれの下位尺度においても時点および群の主効果に有意差はなく, 交互作用も有意差はありませんでした。そして, 育児ストレス尺度については, “育児不安”, “夫の支援のなさ”の時点および群の主効果, 交互作用は有意差がありませんでした。一方, “心身的疲労”には, 群主効果が有意で [F(1, 29) = 4.787, p < 0.05], 時点主効果と交互作用が有意差はありませんでした。心身的疲労についてはプログラム群の方が, 対照群にくらべ高い傾向にありました。



表 7-4 生理学的指標についてのクラス×時点の平均値 (SD) と二要因の分散分析

尺度	クラス		A時点				B時点				尺度
			n	平均値	SD	CV	SD	平均値	SD	CV	
唾液テスト	CgA	プログラム群	19	3.7 ± 2.0		6.2 ± 5.5	3.8 ± 2.4		5.1 ± 3.8	唾液テスト	
		対照群	15	3.6 ± 2.4		6.8 ± 5.5	2.7 ± 2.1		5.9 ± 5.0		
自律神経系活動	心拍数	プログラム群	19	70.5 ± 8.1			70.7 ± 9.0			自律神経系	
		対照群	16	79.0 ± 8.1			82.5 ± 6.8				
	HF	プログラム群	17	586.1 ± 398.3			461.5 ± 334.6				
		対照群	15	507.0 ± 358.7			394.9 ± 206.4				
	LF/HF	プログラム群	17	1.1 ± 0.8			1.6 ± 1.2				
		対照群	16	1.1 ± 0.8			1.3 ± 0.8				
脳波	θ波	プログラム群	18	17.4 ± 2.5			17.6 ± 2.5			脳波	
		対照群	16	18.7 ± 3.1			16.2 ± 2.6				
	α波	プログラム群	19	64.8 ± 4.0			65.9 ± 4.5				
		対照群	16	64.2 ± 4.6			64.4 ± 3.8				
	α1	プログラム群	19	22.1 ± 2.5			21.9 ± 2.3				
		対照群	16	20.9 ± 2.4			21.7 ± 2.6				
	α2	プログラム群	19	24.4 ± 3.4			24.4 ± 3.2				
		対照群	16	25.1 ± 5.4			25.5 ± 4.7				
	α3	プログラム群	19	17.3 ± 2.5			19 ± 3.5				
		対照群	16	18.2 ± 2.1			17.6 ± 2.3				
β波	プログラム群	19	17.0 ± 2.0			16.4 ± 3.3					
	対照群	15	18.0 ± 1.4			18.5 ± 2.2					

尺度	クラス		時点効果		群主効果		交互作用		多重比較 (p<0.05)
			n	df	F	df	F	df	
唾液テスト	CgA	プログラム群	19	1, 32	1.382	1, 32	0.890	1, 32	1.421
		対照群	15						
自律神経系活動	心拍数	プログラム群	19	1, 33	1.767	1, 33	8.761**	1, 33	1.501
		対照群	16						
	HF	プログラム群	17	1, 30	4.800*	1, 30	1.946	1, 30	0.024 B時点: プ群<対群
		対照群	15						
	LF/HF	プログラム群	17	1, 31	2.689	1, 31	0.376	1, 31	0.567
		対照群	16						
脳波	θ波	プログラム群	18	1, 32	0.173	1, 32	1.985	1, 32	1.017
		対照群	16						
	α波	プログラム群	19	1, 33	1.100	1, 33	0.603	1, 33	0.06
		対照群	16						
	α1	プログラム群	19	1, 33	1.787	1, 33	0.897	1, 33	4.731* プ群: A時点>B時点 対群: A時点<B時点
		対照群	16						
	α2	プログラム群	18	1, 32	0.176	1, 32	0.413	1, 32	0.341
		対照群	16						
	α3	プログラム群	19	1, 33	1.423	1, 33	0.091	1, 33	6.934* プ群: A時点<B時点
		対照群	16						
β波	プログラム群	19	1, 32	0.026	1, 32	3.635	1, 32	1.842	
	対照群	15							

p<0.05*, p<0.01 **



4-4 プログラム参加者の自由記述

4-4-1 プログラムによる変化 (表 7-5)

プログラムによる変化の記述は9つのカテゴリに分類されました。まず、1つ目に、“自分自身を見つめることがなかったけれども、見つめる時間ができたことで悩みが整理されてよかった”、“自分を見つめ直すことができ、家族のことを考える時間が持ててよかった”等、<自分を見つめた>がもっとも多くみられました。

2つ目に、“子どもに対して優しくなれた。怒る回数が減った”、“子どものかわいらしい面などにより目が向くようになった”等の<育児態度への気づき>等が多く語られました。次いで、7件と同数の意見がみられたものは、“何とか（悩みながらも）なるだろうと楽観的になれた”、“気持ちがすごく軽くなった。自分と同じ気持ちでいる人がいることで安心した”などの<心のゆとりと安心>等、“ママをしている女性を深く知ることができてよかった”、“子育てをするには、自分が一番大切なのだと思った”などの<女性としての意識といたわり>、そして、“これからも育児を頑張ろうと思った”等の<頑張る気持ち>がありました。以下少数意見ではあったが、“とても楽しかった”、“気持ちが明るくなった”などの<ポジティブ感情の発現>、“子どもを更に可愛く思えるようになった”、“子どものかわいらしい面により目が向くようになった”などの<子どもへの愛着と成長の実感>、そして、“話を夫とする機会ができてよかった”<日々のコミュニケーションやハリ>、“おしゃべりすることでストレスが解消された”<ストレスの解消>等がありました。



表 7-5 プログラム参加1か月後の母親の変化(事例番号)

カテゴリ	件数
<p>自分を見つめた</p> <p>自分自身を見つめることが無かったが、見つめる時間ができたことで悩みが整理されて良かった。(悩み自身は全く解決していないが、優先順位がつけられてスッキリした(2)。自分の長所を発表する場面でなかなか浮かばず、就職活動以来 自分自身を見つめることを忘れていたのに気がついた(2)。臨床心理士の先生に今まで誰にも話したことのない心の内を 少しでも話せたことにより、子どもの頃の自分と向き合う気持ちになった。今後も自分の生活や生い立ちを振り返りながら、色々考えたい(3)。自分を見つめ直すことができ、家族のことを考える時間が持ててよかった(8)。自分自身について振り返ることができた(10)。ゆっくり考えごとができた事(21)。自分を見つめ直せた(25)。自分を見つめることができた。自分も改めて見つめ直せた機会だったと思えば良かった(27)。毎回他のお母さんたちの自分自身の話を聞くたびに。目標がある方が多くてすごいなあと思って聞いていた(29)。自分を見つめ直す時間がよかった(27)。視野が 広がった。自分のことを客観的に見られるようになった(28)。自分と自分の育児を客観的に見ることができた(28)。</p>	12
<p>育児態度への気づき</p> <p>子どもに対して優しくなった。怒る回数が減った(1)。いつも怒ってばかりだったけど、皆さんのお話を聞いてもっと褒めてあげた方がよいと思い、目いっぱいほめてあげるようにしている(4)。子どもへの接し方が変わった(優しくなった)(7)。育児にゆとりが持てるようになった(18)。子どものかわいらしい面などにより目が向くようになったのではと思う(20)。子どもの成長がよいところが目がいくようになり自分なりの喜びを見つけられるようになった(23)。色々な方の話を聞いて大変なのは自分だけではないとわかって子どもに対する接し方が以前よりは優しく?前より叱らなくなったのかなあとと思います(24)。怒ることが前より少し減った(25)。向上心をもっと持ちたいという気持ちが持てた。背伸びすることはせず、無理はせずでもこんなことはやってみたいなあとか目標みたいなものを持っていることって大事じゃないかな。そうすると気持ちも 前向きになるしそんな母さんって何か子どもにも伝わるんじゃないかなと思う(29)。他のお母さんたちの考え方や頑張ってる話を聞いて、自分が全然子どものためにまだまだしてあげてないことがあると反省した(32)。</p>	9
<p>心のゆとりと安心</p> <p>子どもや自分自身を見つめて自分主体で物事を考えることで今まで子供中心であった世界が、自分の人生の一部にすぎない(母親としての自分は一部分)ということ客観的にとらえることができて子育てに対する気持ちも楽になった(2)。不安ばかりだったのが、みんなそれぞれ悩みを持っていることを知り今も、通過点に過ぎない。何とか(悩みながらも)なるだろうと楽観的になれた(6)。同じ境遇のお母さん方とお話ができ、「皆大変なんだな」と思い、私の育児に自信が持てた(8)。自分自身のこと(子育て以外のこと)について考えたり、自由を望むことを否定的に考えなくてもいいんだ、ということがわかって、気持ちが楽になりました(9)。自分が一人だけ悩んでいるのではなく、他にも色々な人があることを知ってホッとして気持ちが楽になった(12)。気持ちがすごく軽くなりました。自分と同じ気持ちでいる人がいることで安心しました。(さみしい、かなしい。そして許せないくやしいなど一人で抱え込めてない気持ち)(12)。色々な方の意見を、聞いたりできて、自分だけが大変ではないと思えたから、少し日々の生活でリラックスができるようになった(13)。白黒はっきりさせたい性格だったが、仲間のグレーとかがあってもいいんだ!とかおおらかに考えられるようになった(27)。</p>	7
<p>女性としての意識と自分へのいたわり</p> <p>ママ友はどうしても子どもを介してのつながりで、話も子ども中心だが母心ではママをしている女性を深く知ることができて よかった(2)。今は子どもが小さいのでどうしても中心になってしまうのが、頭の片隅に自分自身を大事にしなくては子供 も大切にすることができないと意識するようになった(2)。自分の良い所を見つけたり、自分に少し自信もてた(6)。自分 自身が1番大切。大事にしないでとは思った。子育てをするには、自分が一番大切なんだなと思いました。自分が健康で 元気でいられないといけない(6)。他の参加者さんたちと自分の好きなことや将来について話し合ったこと、‘ママサロン’ だけどママとしてだけでなく、一人の人間としても存在することが子育ての役に立つんだと気付きました(9)。色々悩みを抱えている方。楽しく話し合っていることが子育ての視野が広がりに、子育て以外にも人生に役立てていけそうな話し合いの場だった(26)。</p>	7



頑張る気持ち	
相談していきな大変なんだな、私だけじゃないんだなあと感じることができて頑張ろうと思いました(1)。皆さん悩みはあるけれど頑張っている様子を見て、私も頑張ろうと思いました(5)。これからは育児頑張ろうと思った(6)。出産したのにスリムなママさんを見て刺激を受けた(28)。留学経験のあるママさんの体験談を聞き今現在も勉強を続けている話を聞き、自分も育児以外にいろいろやってみたいと思うようになった(28)。他のお母さんのがんばってる話など聞いて自分も立ち止まってちゃいけないと思えた。そういう時間が持てた事は良かった(29)。素敵な方々に出逢えた。子育てを一人で抱えて大変なのは自分だけではない…と思えて勇気づけられた(30)。	7
ポジティブ感情の発現	
花に例えられて嬉しかった(1)。とても楽しかった(7)。楽しかったです(23)。とても良かった(24)。気持ちが明るくなった(28)。	4
子どもへの愛情と成長の実感	
子どもを更に可愛く思えるようになった(8)。ママサロンの中でわが子に対する気持ちを改めて振り返る機会があったから(23)。子どものかわいらしい面などにより目が向くようになったのではと思う。子どもを愛せることには自信が持てた。以前にも増して子どもに愛情を持てるようになり二人でいる時も楽しく子どもと遊べるようになりました(32)。	3
日々のコミュニケーションや生活のハリ	
サロンに出席した日は今日はこんなことを考えた、やったという話を夫とする機会ができてよかった(2)。2週に1回のペースであるから、生活にメリハリができた(4)。	2
ストレス解消	
ママサロンでおしゃべりすることでストレスが解消された(25)ストレスによる過食がなくなり体重が3kg減った(28)。	2
*()内の数値は事例番号	

4-4-2 プログラムの課題 (表 7-6)

プログラムの課題についての記述の分類では、3つのカテゴリに分けられました。1つ目は、“自由な話をする時間が欲しい”、“1対1で話せる場所をもう少し欲しかった”、“ママサロン後に乳幼児室等で子どもを遊ばせながら、ママ同士が話をし情報やアドレス等を交換できる時間があれば”などの<リラックスや雑談の時間>をもっと欲しいという意見がありました。そして、少数意見でしたが、“もっと悩みを話す場と思っていた。自分の悩みを打開できる糸口がほしくて参加したが、同じ悩みを持っている方の話やアドバイスの場があまりなかった”、“単純にママ友が欲しくて参加したという話も以前に聞いたことがあり、あまり悩みを打ち明けると重い雰囲気になってしまうことが気になった”等といった<悩み相談の期待と戸惑い>、さらに、“第1回目がゴールデンウィークなので参加できなかった”、“もう少し回数があっても良かった”等、<開催時期の検討と回数増>がありました。



表 7-6 プログラムの課題（事例番号）

カテゴリ	内容	件数
リラックスや雑談の時間	小グループになることがあったが、なるべく全員と当たるようになるといいです(2)。子どもを含めての企画もあればよかったかも…(5)。深呼吸も大切だと思うが、自由な話をする機会が欲しい(7)。1対1で話せる場所をもう少し欲しかった(8)。飲み物持参、お菓子も(21)。発表が多かったので、多少緊張した。もっとリラックスできるようにお茶でも飲みながらなんてどうでしょう(26)。ママサロン後に乳幼児室等で子どもを遊ばせながら、ママ同士が話をしたり情報やアドレス等を交換できる時間があれば6回のママサロンが終了した後も交流を深め、次へつなげられる(28)。おかあさん同士でのフリートークの時間がもっとほしかった(32)。	8
悩み相談の期待と戸惑い	参加した中には、単純にママ友がほしくて参加したという話も以前にきいたことがあったので、あまり悩みを打ち明けると重い雰囲気になってしまったことが気になった(3)。先生との対話の時間がもっと欲しかった。困ったときの対応方法を(心の)もっと知りたかった。例えば、息子は無条件に抱っこできるが娘は少し抵抗があること(12)。もっと悩みを話す場と想っていた。自分の悩みを打開できる糸口がほしくて参加したけど、同じ悩みを持っている方の話やアドバイスの場というのがあまりなかったのが残念(29)。	3
開催時期の検討と回数増	第1回目がゴールデンウィークなので参加できなかったため、時期をずらしてほしかった(10)。もっと回数が多くても良かったくらい楽しかった(25)。6回ではなく、もう少し回数があったても良かった(31)。	3

* () 内の数値は事例番号

5 考察

本研究で実施しました準実験的デザインによるプログラムへの参加の効果は部分的に確認されました。以下、心理学的効果と生理学的効果の結果について順に考察していきます。

5-1 心理学的効果

心理学的指標では、今回期待された効果を確認することはできませんでした。育児幸福感尺度については、元々、母親にとって育児幸福感尺度の得点は高いもので、天井効果があるものなので、プログラムによって生じたポジティブな感情はこの尺度では捉え切れなかったと考えられます。

しかし、今回使用した心理学的指標からは量的な変化は捉えられませ



んでしたが、自由記述にみられる育児態度への気づきや、子どもへの愛着と成長の実感のみならず、自分をみつめ、女性としての意識といたわり、がんばる気持ち、ポジティブ感情の発現、心のゆとりと安心、日々のコミュニケーションやハリ、ストレスの解消などの回答から質的变化でその効果を捉えることができました。また、一つの傾向として、プログラム群においてA時点で比べてB時点で“育児の喜び”“子どもとの絆”、“夫への感謝”の数値が上昇しました。有意差として検証されないまでも数値の変化はよりよい方向にあることが確認できます。同じく自尊感情についても数値の上昇がB時点で確認されました。Amy, L.R., et al.¹⁹⁾によると、母親の子育てにおいて比較的短期間に目標を持つことよりも、長期の目標である子どもの独立、幸福そして敬意を持つことが親としてのふるまいを果たす上で重要であるといわれています。そして、子育てのふるまいと態度に影響するものとして、結婚における幸福²⁰⁾が関係すると考えられ、一方では、母親の自己批判と自尊感情は、母親の幸福感に影響している²¹⁾と考えられます。つまり、自尊感情を高め自らの幸福感を実感することは、親としての在り方にポジティブに影響し、またさらに、それが自らの自尊心や幸福感にポジティブに影響する、といった相互の関係性があるといえます。親としての行動に有効であるばかりでなく、親としての行動と幸福感が相互に関係しあっているといえます。

その他の心理学的効果では、特に“心身的疲労”については、群主効果が有意に、対照群が低い結果でした。それというのも本人の希望によりプログラムに参加しないことを決めた対象者は、そもそも子育てにおいてのストレスが低かったと考えられます。自由記述からは、他の参加者の話が聞けて自分も同じであることを知るにより安心でき、他の参加者の考えにふれること、そして子どもと離れたことにより愛着が増したと実感していたということが分かります。つまり、参加者の様々な子どもに対する受け止めや気持ちについて知るにより母親自身の認知に変化がおこったと推察されます。Weber²²⁾によると、母親の幸福の経験的な意味として7つのカテゴリを導いています。それらは、予期、周



囲の人々との相互関係、子ども中心性、承認、幸福、安全性、裕福であって、本研究の中でも子ども中心性、承認、幸福などの母親の認知の変化がみられています。加えて、母親が子どもと離れることで自分自身を見つめ直し、支え合う仲間ができることにより安心感が生じていたと考えられます。

心理学的な評価項目において C 時点の効果が認められずプログラムの心理的な効果が 1 か月まで続くとの研究仮説は検証されませんでした。このことからプログラムの効果は参加直後に、部分的にはみられていますが、1 か月後までは持続することは難しいと考えられました。

5-2 生理学的効果

本研究結果においてプログラムの効果がみられたと言えるのは、心拍数（元々の A 時点では群間差がないが、B 時点であり）と、 $\alpha 1$ 波（各群で異なる変化）、 $\alpha 3$ 波（プログラム群のみ A 時点から B 時点で上昇）でした。

交互作用に有意差があったのは脳波でした。つまり、時点効果とクラス主効果の交互作用であり、脳波の一種でリラックス状態の覚醒下での集中の指標となる $\alpha 3$ 波が、プログラムに参加することにより上昇したと考えられます。プログラムへの参加により何か一つのことに集中し、周囲に目を配ることのできない状態と解釈され²³⁾、ポジティブな思考を喚起することにより、 α 波にあっても、 $\alpha 3$ 波が上昇していると考えられます。日内変動に対する脳波²⁴⁾や自律神経活動²⁵⁾における結果の解釈では、夜間と日中に大きな違いが認められているものの、本研究では午前中における測定であることから日内変動による影響は少ないと考えます。一方、脳波 $\alpha 1$ 波がプログラム群で低下していました。 α 波において、特に $\alpha 1$ 波は眠る前のぼんやりした状態で眠るか休息するといった方向に脳が集中している状態が低下したと判断されました。

唾液 CgA は時点主効果、群主効果、交互作用は、全てにおいて有意差はありませんでした。先行調査で用いた唾液アミラーゼによるものと同



じく明らかな効果として確認することはありませんでした²⁶⁾。唾液 CgA の補正值から判断すると、今回の 2.7-3.8 pmol/ml は全検体に対する割合が 47.2%にあり、46.9%は 4.0 pmol/ml であることから、本研究参加者は平均的な値と考えられます。また、心理的なストレスの反応として、ストレスがあれば値が明確に上がるとは限らないタイプが存在していることから、単純に値から効果を判断することが難しいことも考えられ、サンプル数を増やすこと、または個別の変化を確認していく分析も課題となります。

また、心拍数においては、B 時点の群主効果に有意差があり、対照群に高い結果となりました。おそらく、プログラムに参加した後の群に比べると、対照群は測定のみに参加することにより、測定までの安静時間が短く、心拍が上昇したものと考えられます。HF では、時点効果が認められ、B 時点が 2 群ともに低下していました。心臓副交感神経活動が低下していることが推察されますが、A 時点は春と B 時点は夏であり、夏の暑さによって発汗などみられ副交感神経が低下したものと考えられます。また、LF/HF については有意差はなく、自律神経系の活動全体が低下したことが推察されました。

6 本研究の限界と今後の課題

プログラムの評価時期については、初回の評価はプログラム初日の参加前で、2 回目の評価はプログラム最終日の参加後でした。この差がコース全体の影響なのか、最終日のプログラムの影響なのかを判断するのは難しいといえます。本研究の生理学的指標に用いた測定項目は、一般的に介入の短時間の変化を捉えることに使用されるもので、今回の様に 3 か月間にわたるプログラムの影響をとらえることは難しかったと考えます。

今後は、心理学的効果を確認するためにサンプル数を増やすことが課題となります。プログラムの改善としては、リラックスや雑談の時間の必要性や悩み相談への期待や戸惑いにあるように、毎回のプログラム終



了後に子どもを交えた雑談の時間や個別相談の時間を確保することの工夫が必要だと考えられました。

また、妊娠期における母親の幸福に関する研究では、父親の幸福が母親の幸福に影響していること²⁷⁾が明らかにされており、出産後の母親においても同様の影響が推察されます。母親の育児幸福感を高めることに加えて、父親の幸福感を高める試みも望まれます。つまりは、子育てをしている夫婦に対する支援が期待されます。

7 まとめ

母親の育児幸福感を高めることを目的とする本プログラムは、6回のコースプログラムでありましたが、プログラム最終回参加後の変化では、心身のリラックスを示す α 3波の上昇から、リラックスした覚醒下での集中がもたらされたことを示唆するものでした。特に、参加者の自由記述において本プログラムの意図している母親の自分に対する気持ちや心の安定、育児態度などに有効な変化がみられました。

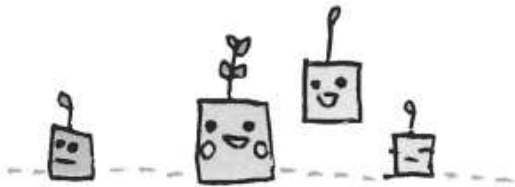


- 14) 清水嘉子他.(2007).母親の育児幸福感—尺度の開発と妥当性の検討—.日本看護科学会誌,27(2),p15-24.
- 15) 清水嘉子,関水しのぶ,遠藤俊子(2010).母親の育児幸福感尺度の短縮版尺度開発.日本助産学会誌,24(2),p261-270.
- 16) 山本真理子.(1982).認知された自己の諸側面の構造.教育心理学研究,30(1),p64-68.
- 17) Nakane,H.,et al.(1998).Salivary Chromogranin A as index of psychosomatic stress response.Biomed Res,19,p407-410.
- 18) 鈴木 順,星野 健,井上洋西.(2004).ストレス関連疾患における唾液中クロモグラニン A 濃度の検討.岩手医誌,56(5),p355-360.
- 19) Amy,L.R.,Patrice,M.M.,Margaret,J.S (1988).The socialization of infants in suburban Boston.New Directions for Child Development, Parental behavior in diverse societies,40,p65-74.
- 20) Deater-Deckard,K.,Scarr,S.(1996).Parenting stress among dual-earner mothers and fathers: Are there gender differences?.Journal of Family Psychology,10(1),p45-59.
- 21) Cheng, H., Furnham, A.(2004).Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness,.Journal of Happiness Studies, 5(1),p1-21.
- 22) Weber, G.,(1999).The experiential meaning of well-being for employed mothers. Western Journal of Nursing Research, 21(6),p785-795.
- 23) 志賀一雅.(1998).アルファ脳波革命—あなたの頭脳はまだまだ活性化する—.東京,p1-77.
- 24) 高瀬菜実子他.(2007).脳波・筋電図の臨床 P 300 振幅と日内変動.臨床脳波, 49(10),p639-643.
- 25) 山口英峰,関和俊高,原皓全,他 2 名.(2009).日内変動における心臓自律神経系活動と反射機能との関係.第 24 回健康医科学研究助成論文集,134-143.
- 26) 中根英雄.(1999).新規精神的ストレス指標としての唾液中クロモグラニン A.豊田中央研究所 R & D レビュー,34(3),p17-22.
- 27) Keeley,R., Birchard,A., Dickinson,P., Steiner,J., Dickinson,L., et al.(2004). Parental attitudes about a pregnancy predict birth weight in a low-income population.Annals of Family Medicine, 2(2)p145-149.



第 8 章

母親の就労が育児幸福感に 及ぼす影響





本章では支援の場面で母親の個別な背景を踏まえた関わりを心がけていくことの視点に立って、母親の置かれている環境の違いによる育児幸福感について取り上げたいと考えます。特に、母親の就労形態を基軸に年齢や子どもの数、末子年齢の違いによって育児幸福感にどのような影響があるのかに注目しました。

ここで紹介する研究は“育児中の母親の幸福感—就労別にみた母親の年齢、子どもの数、末子年齢による幸福感への影響—”¹⁾からです。調査では母親や末子の年齢、子どもの数といった属性が、母親の肯定的な気持ちとしての育児幸福感に影響があるかどうか、母親の就労状況別に（フルタイム、パートタイム、家事従事）比較して検討しました。調査の対象者は、764名の0歳から6歳の子どもを持つ母親です（フルタイム219名、パートタイム234名、専業主婦311名）。

1 はじめに

「母性愛、すなわち“子どもに対する先天的・本能的な愛情”は本来母親に特有のものであり、母親は上手に子育てできてあたり前であり、母親は子どもの養育に専念することが子どもにとって最善である」という、母性愛信仰が、わが国の子育てに影響を与えてきました²⁾。しかし、近年わが国で盛んに行われている子育て支援の事業を考えれば、子育ては母親だけが荷うには困難であること、そして、すぐに母親が母親としての役割をうまく果たせるとは限らないということは明らかです。つまり、母親は、初めから母親になるのではなく、育児の中のネガティブな状況で生じる育児ストレスに苦悩し、そしてポジティブな状況の中で幸福感を感じながら、母親として成長していくものです。よく言われている言葉ですが、子の存在が親として、人としての成長を促すものだと言えます。それゆえ、近年の子育て支援の取り組みの中には、保育施設の整備といった行政的な視点だけでなく、母親を育てるための育児教室³⁾も必要になるのだと考えます。



母親のネガティブな感情である育児ストレスは、清水ら⁴⁾によると、母親の就労の有無により結果が異なり、専業主婦ほど高い傾向にあります。さらに、母親としての経験に関係する変数である母親本人の年齢や末子年齢、そして子ども数が、育児ストレスのほとんどの下位尺度項目に影響していました。

そこで、母親のポジティブな感情である育児幸福感についても、就労の有無や、母親の年齢、末子年齢、子ども数が影響を与えるかどうかを検討しました。また、子どもを持つことは生活全般の幸福感に影響するものではなく⁵⁾、主観的幸福感と育児幸福感とは弱い相関を示す⁶⁾ものです。そこで、母親の育児支援を行う上では、主観的幸福感と育児幸福感の両者を把握し、その対応を考える必要があると考え、これらの2つの幸福感を変数として扱うことにしました。

母親の就労が育児へ与える影響を考える研究では、母親の家庭における複数の役割に従事することの影響は肯定と否定の両方の考え方が指摘されています²⁾。その肯定的な側面からの研究⁷⁾では、母親が「家庭でのストレスを仕事で発散できる」といった家庭役割を仕事役割が補償的に感じていることが示されています。この母親の就労を肯定的に捉える立場から考えれば、専業主婦の母親よりも就労している母親の方が、育児ストレスなどネガティブな感情を発散することができ、その成長と共に育児幸福感を感じやすくなるのではないかと考えます。

そこで、まず1つ目に、母親の年齢や末子年齢が高くなれば、母親も子どもも成長することで心にゆとりが生まれ、育児幸福感や主観的幸福感はより高まるだろうと考えます。そして、2つ目に、子ども数では、子どもの数が多ければ育児ストレスも増加するといった単純な線形的な影響はなかったため、子どもの数は、育児幸福感にも単純な線形的な影響（例えば、子どもが多ければ育児幸福感も高まる）を与えないだろうと考えました。3つ目に、母親が就労に従事することの肯定的側面を考えれば、母親の成長と育児幸福感や主観的幸福感の関係は、専業主婦の母親よりも、仕事をもつ母親の方がポジティブなより強い影響がみられ、



母親の就労状況によりその関係に違いがみられるだろうと考えました。そして、もしこのような違いが存在するならば、母親に対する育児支援もその就労状況を考慮し変えていく必要があることが示唆されることから、仮説としてとりあげました。

これらの仮説を検証するためにすでに開発した育児幸福感尺度(CHS)を用い、母親の年齢、子どもの数、末子年齢を独立変数、そして8つの育児幸福感の下位尺度得点と一般的幸福感を従属変数としました。図8-1のようなモデルを設定しました。また、専業主婦、パートタイム従事、フルタイム従事の母親のグループ間の比較をするために、パス解析による多母集団同時比較を行いました。以上の仮説の検討により、考察では母親の就労状況の違いによる母親の育児幸福感を高めることをめざした支援の方法を提案していきたいと考えます。

2 用いた尺度

育児幸福感尺度(Childcare Happiness Scale: 以下 CHS とする) 第4章の詳細を参照

主観的幸福感 第4章の詳細を参照

3 対象の属性

母親を就労別に分けた人数は、フルタイム 219 名、パートタイム 234 名、専業主婦 311 名でした。母親の平均年齢 34.5 歳 (SD=4.2)、フルタイム群 34.5 歳 (SD=4.3)、パートタイム群 35.1 歳 (SD=4.6)、専業主婦群 34.2 歳 (SD=4.0) でした。3群の母親の平均年齢の間には、一元配置分散分析の結果、有意差はありませんでした。

子どもの数の平均は2.1人(SD=0.75)、フルタイム群2.0人(SD=0.80)、パートタイム群2.1人(SD=0.72)、専業主婦群2.0人(SD=0.75)でした。3群の子ども数の平均も有意差はありませんでした。末子年齢の平均は



2.9 歳 (SD=1.80) で、フルタイム群 3.0 歳 (SD=1.76)、パートタイム群 3.6 歳 (SD=1.63)、専業主婦群 2.3 歳 (SD=1.76) でした。3 群間の末子年齢の平均値の差は、一元配置分散分析の結果は有意でした。この末子年齢の平均値の差は、日本の母親の多くが、子どもが 3 歳よりも小さい場合は、就労をいったん中止し、3 歳以降にパートタイムの就労を再開する事情を反映したものと考えられました。

4 就労形態別の母親の属性による2種類の幸福感への影響

母親の就労形態（フルタイム、パートタイム、専業主婦）によって、3 つの母親の属性（母親の年齢、子どもの数、末子年齢）が、CHS の 8 つの下位尺度および主観的幸福感に対して影響の仕方が変わるのではないかと仮定し、Amos (17.0) でパス解析の多母集団同時比較を行いました。なお、この分析で行ったモデルは図に示されたものです。3 群間で結果の違いがあるかどうか調べるための多母集団同時比較では、パス解析のパラメータがすべて異なると仮定するものからすべて等しいと仮定するものまで計 5 つのモデル（表 8-1）を検討しました。

付記：上記のモデルの誤差間には相関がありますが、図中には省略しました。



図 8-1 パス解析モデル

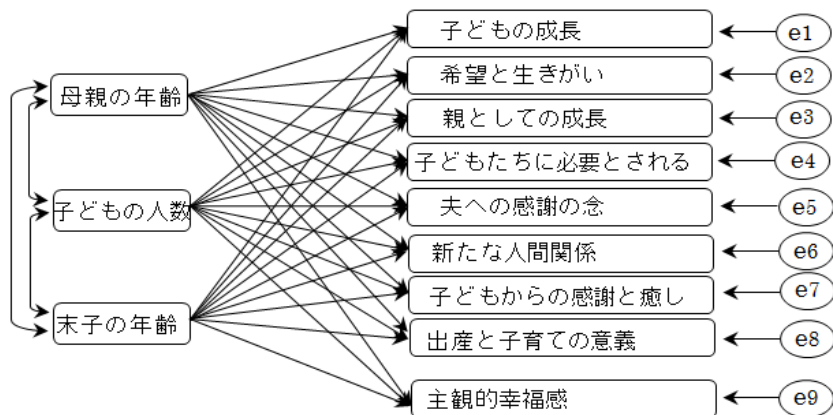


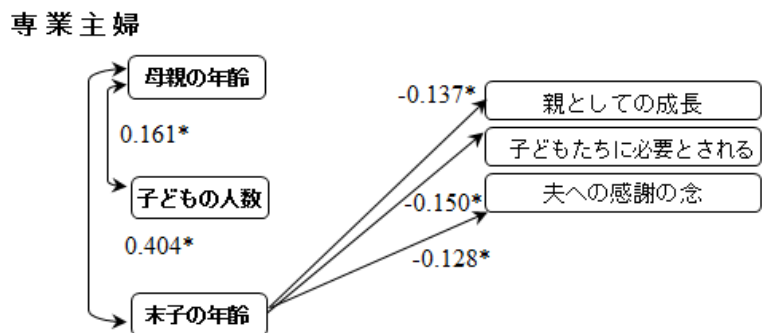
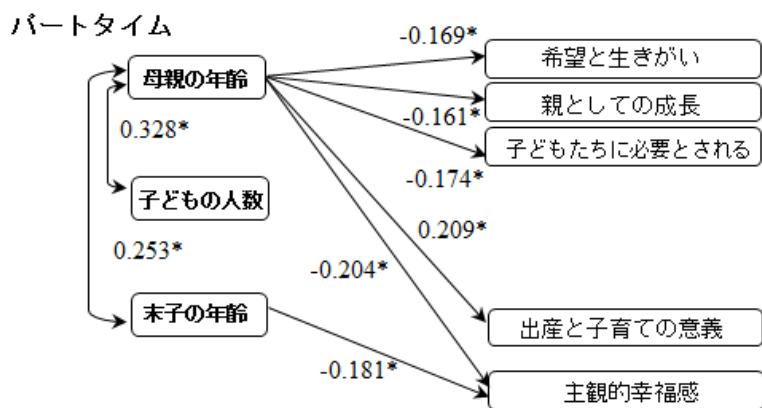
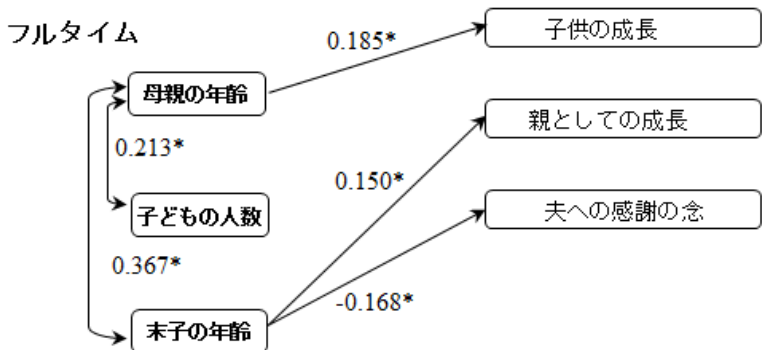
表 8-1 モデルの適合度指標

モデル	自由度	χ^2 値	GFI	AGFI	CFI	RMSEA	AIC
モデル0: すべてのパラメータは群間で異なる	54	805.2	0.874	0.454	0.763	0.142	1165.2
モデル1: すべてのパス係数が群間で等しい	108	879.4	0.862	0.702	0.756	0.102	1131.4
モデル2: 独立変数の分散共分散とパス係数が等しい	120	894.5	0.86	0.726	0.755	0.097	1122.5
モデル3: 誤差の相関以外のすべてのパラメータが等しい	138	1104.6	0.829	0.709	0.695	0.101	1296.6
モデル4: すべてのパラメータが群間で等しい	174	1173.2	0.819	0.756	0.609	0.091	1293.2

note:GFI=goodness of fit index,AGFI=Adjusted goodness of fit index,CFI=comparative fit index,RMSEA=root-mean-square error of approximation,AIC=Akaike's information criterion.



図 8-2 モデル0の母親の就労形態別の3つの属性の育児幸福感到に対する影響と属性間の相関





の3つのグループに、母親の属性による CHS や主観的幸福感への影響の現われ方に違いがありました。

仮説に対する検討

仮説1 年齢や末子年齢が育児幸福感や主観的幸福感に正の影響を与える

仮説を支持したのはフルタイム群の、母親の年齢による“子どもの成長”，そして末子年齢による“親としての成長”への影響，そしてパートタイム群における母親の年齢による「主観的幸福感」でした。これらは予想通り，母親の年齢や末子の年齢が上がるにつれ，母親の心のゆとりが生まれ，幸福感が高まったのではないかと解釈できます。反対にこの仮説と逆の結果に母親の年齢や末子の年齢が負の影響を与えていました。つまり母親の成長とともに減少する箇所がいくつかありました。

まず，フルタイム群と専業主婦群では，末子年齢による“夫への感謝の念”の減少がみられ，子どもが大きくなり夫の子育てへの関与も減るためだと考えられます。次に，パートタイム群では，“希望と生きがい”，“親としての成長”，“子どもに必要とされること”，“出産と子育ての意義”が母親の年齢から，そして「主観的幸福感」は末子年齢から負の影響がみられました。つまり，パートタイム群の母親は，母親の年齢が上がると育児から感じられる幸福感が減少し，また，末子が大きくなると主観的幸福感も減少すると考えられます。そして，専業主婦群の母親は末子年齢のみが上述の“夫への感謝の念”に加えて“親としての成長”“子どもに必要とされること”に負の影響を与えていて，母親の年齢による影響はいずれの幸福感にも影響はありませんでした。つまり専業主婦は，子育てや家庭の仕事に没頭することになるため，子どもの手が掛からなくなると育児幸福感が薄れると考えられます。さらに，専業主婦の母親は，他のフルタイム群やパートタイム群に比べ，主観的幸福感と夫との夫婦関係により強い相関がみられること⁸⁾から，本人や末子の年齢ではなく，



夫との関係がより主観的幸福感に影響を与えていると推測されました。

仮説2 子どもの数による育児幸福感や主観的幸福感への影響は線形的な単純な影響ではない

3つの全ての母親の群において、育児幸福感にも主観的幸福感にも影響を与えませんでした。今回の分析は、育児幸福感や主観的幸福感の母親の年齢や末子年齢や子ども数からの影響を全体的にかつ線形的にとらえるパス解析による分析であったので、このような結果になったと考えられました。従って、子ども数と幸福感の関係を調べるには、母親の年齢の水準や子ども数の組み合わせによって違いがうまれる交互作用が存在するのではないかと予想されるため、これを確認する分析を別に進める必要があります。

仮説3 仕事を持つフルタイム群やパートタイム群の母親が専業主婦群よりも、母親の年齢や末子年齢から育児幸福感や主観的幸福感への影響が強い

就労の有無で単に影響の強さが異なるという結果にはなりませんでしたが。結果では、仕事をしている母親の年齢や末子年齢が、正の影響を育児幸福感の一部または主観的幸福感に影響を与えていましたが、負の影響を与えている部分もありました。さらに、専業主婦には正の影響はなく負の影響のみみられました。従って、就労の有無と母親の成長は育児幸福感や主観的幸福感に対し、複雑な影響のあり方が存在している結果となりました。

就労の有無別の母親の成長と育児幸福感と主観的幸福感の関係についての仮説は、ほとんど支持されませんでした。フルタイム群、パートタイム群、専業主婦群のそれぞれで異なる関係がみられたという部分では仮説を部分的に支持したといえます。ただし、同じ就労をしてもフルタイム群とパートタイム群ではかなり異なる結果となりました。そもそも、パートタイム群の母親は、子どもの手が掛かる時の就労を控え



ているため、上述の「対象の属性」の末子年齢の平均をみればわかりますが、他の母親の群にくらべ 3.6 歳と高いことがわかります。そして、パートタイムの妻をもつ夫は、妻が仕事に関与することで夫の夫婦満足度が低下する傾向にあり⁹⁾、元々パートタイム従事の母親の夫は伝統的な妻の役割を志向し、妻のパートタイムへの理解が低い場合が多いのではないかと考えられます。そのため、単純に就労の有無でフルタイムとパートタイムの母親を同等に扱うことはできず、それぞれ違った立場にあり、就労や子育ての多重役割を抱えていることが予想されました。

5 まとめ

フルタイムで働く母親にとって、母親自身や末子の年齢が増えることによって、“子どもの成長”や“親としての成長”の育児幸福感が高まる傾向がみられました。それに対し、専業主婦やパートタイムの母親では、“親としての成長”や“子どもに必要とされる”などの育児幸福感が低くなる傾向がみられました。昔からわが国では、3 歳児神話のような「子どもが 3 歳になるまで、母親は家で子どもの面倒をみなければならない」という、母親のフルタイム従事に否定的な考え方もあります。しかし、この結果からは、子育て中の母親のフルタイム従事は、母親本人や子どもの成長と育児幸福感のポジティブな関係が示唆されました。つまり、フルタイム従事は母親の子育て中の心理的健康に悪い影響を与えるものではなく、また必ずしも子育てに良くない影響があるとは言えないということです。

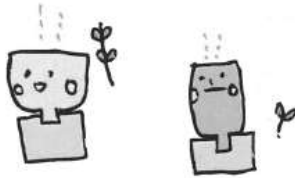


文献

- 1) 清水嘉子他.(2010).育児中の母親の幸福感—就労別にみた母親の年齢，子ども数，末子年齢による幸福感への影響—.母性衛生,51(2),p367-375.
- 2) 福丸由佳.(2008).成人期と親になること.青野篤子,赤澤淳子,松並知子編,ジェンダーの心理学ハンドブック.(p37-56), ナカニシヤ出版.
- 3) 清水嘉子他.(2009).母親の育児幸福感を高めるプログラムの実施と評価.日本看護科学会誌,29(1),p41-50.
- 4) 清水嘉子他.(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.
- 5) Argyle, M.(2001).The Psychology of Happiness 2nd edition.Routledge.
- 6) 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—.日本看護科学学会,27(2),p15-24.
- 7) 福丸由佳他.(2003).乳幼児を持つ父母の多重役割と抑うつ度との関連—補償モデルと分離モデルからの検討.心理臨床学研究,21(4),p416-421.
- 8) 関水しのぶ他.(2008).育児幸福感と母親の雇用形態(2) 2つの幸福感と結婚生活の関連性,日本教育心理学会第50回総会発表論文集,p654.
- 9) 伊藤裕子他.(2006).職業生活が中年期夫婦の関係満足度と主観的幸福感に及ぼす影響 妻の就業形態別にみたクロスオーバーの検討.発達心理学研究, 17(1),p62-72.

第 9 章

父親の育児幸福感





育児に関わっている父親への支援の重要性が叫ばれています。しかし、父親の育児に関する状況は十分に明らかにされているとはいえません。本章では、父親の育児幸福感について、“父親の育児幸福感—育児に対する信念との関係—”から紹介します。すでに第2章で紹介しました母親の育児幸福感と共通している点は何か、特徴はあるのか、読者の皆様も興味深いことと思います。育児支援では、父親やサポート者である祖父母、家族に対する支援について検討していくことは大切な視点です。

そこで、父親が育児幸福感を感じる事情に着目し、肯定的な気持ちを喚起する働きかけが重要になってくると考えます。そして、何よりも父親の育児幸福感への支援は、母親の育児幸福感を高めることにつながると考えます。

1 はじめに

わが国の父親に関する研究報告は、1990年～2000年頃より積極的に取り組まれています。そのほとんどは家事・育児協力やその行動、役割適応、父性意識の発達、父親の子どもの発達への影響や母親の育児行動への影響などに関するものです^{2)~12)}。しかし、海外ではすでに父親の育児への関わり方の特徴や役割の取り方によって支援が異なっている事など報告されています¹³⁾¹⁴⁾。父親の育児に対する研究は、わが国では途についたところで、育児によって父親が抱えている肯定的感情を明らかにすることは一つの課題と考えます。

父親に対する研究は、母親に比べて調査協力が得られにくいこと、協力が得られたとしても、育児に対する表現では淡白な傾向があって十分なデータを得ることが難しいという現実があります。調査では、6歳以下の乳幼児を育児している父親に質問紙による調査を行い、7項目の肯定的な気持ちである安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りについて育児中に感じる頻度を5段階評価しました。また、それ



それぞれの気持ちを感じる育児事情について自由記述を求めました。さらに、父親の育児に対する信念の実態とその関連について検討しました。調査用紙は250名に配布し159名から回収（回収率63.6%）されたものを分析しました。

2 調査項目

信念とは、「理屈を越えて堅く信じ込む気持ち」と一般的に考えられ、本研究では育児信念を、育児に対する「考え」とその強さ、つまり「変化の不変性」ととらえました。そこで、「子どもを生む価値」¹⁵⁾ および「よい親の概念」¹⁶⁾ など育児に対する考え方を参考として、信念の基本概念として考えられている態度、努力、価値、役割、愛情に該当する項目を各1項目作成しました。ただし愛情については重要であると考え1項目付加して6項目としました（育児信念6項目）。育児信念6項目に対する考えとして2選択肢（賛成、反対）、考えの強さとして5選択肢（“絶対変わらない”から“絶対変わる”）から選択しました。さらに、父親が育児中に経験する肯定的な気持ちがどのような事情のときに生じているのかについて自由記述法によって収集しました。その際に質問では、①安心、②希望、③愛情、④喜び、⑤感謝、⑥同情、⑦誇りの7つに分けて、それぞれの感じる頻度について4段階（“いつもある”から“まったくない”）で回答し、①から⑦に対して思い起こした事情を自由記述してもらいました。

3 分析方法

収集した自由記述のデータは、複数の内容を意味する場合は、一つの内容を意味する記述文に分けて整理しました。母親の育児幸福感の実態研究（第2章）で明らかにされた14分類¹⁷⁾（2名の研究者によって分類で一致したものを採用し、一致しないものを外した）を基準に分類し、



分類項目に加えることが難しい内容は、新しい分類項目としました。さらに、父親の気持ち（“いつもある”5点から“まったくない”1点）と育児信念（“賛成”2点，“反対”2点）、信念の強さ（“絶対変わらない”5点から“絶対変わる”2点）について点数処理をして、相関分析を行いました。

4 対象の属性

対象者の年齢の平均値は 36.7 ± 8.6 歳（最小値 26，最大値 53）でした。平日育児・家事協力時間の平均値は 61.1 ± 65.3 分（最小値 0，最大値 420）でした。休日育児・家事協力時間の平均値は 334.0 ± 348.1 分（最小値 0，最大値 1800）でした。育児・家事時間を増やしたいと考えている父親が 33.3% いました。妻との会話は“いつもする”からよくするが 67.9%，“あまりしない”から“全くしない”は 3% でした。

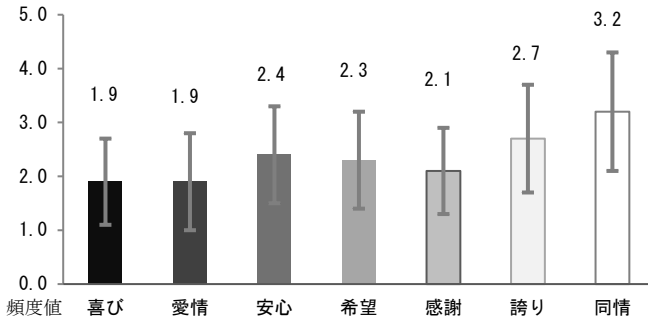
5 父親の育児幸福感

5-1 育児中に感じる肯定的な気持ちの頻度

①安心，②希望，③愛情，④喜び，⑤感謝，⑥同情，⑦誇りの7項目の気持ち別の頻度では、各平均値が安心は 2.4 ± 0.9 ，希望は 2.3 ± 0.9 ，愛情は 1.9 ± 0.9 ，喜びは 1.9 ± 0.8 ，感謝は 2.1 ± 0.8 ，同情は 3.2 ± 1.1 ，誇りは 2.7 ± 1.0 でした。（図 9-1）



図 9-1 育児幸福感をもつときの父親の気持ちの頻度



5-2 育児幸福感を感じるときの気持ち別育児事情

5-2-1 気持ち別事情件数 (表 9-1)

それぞれの気持ちを感じる際の事情として自由記述に上がった内容は、喜びが 95 件 (20.2%)、愛情が 85 件 (18.0%)、安心が 78 件 (16.6%)、感謝が 72 件 (15.3%)、希望が 72 件 (15.3%)、誇りが 46 件 (9.8%)、同情が 23 件 (4.9%)、父親の感じる気持ち別事情数は計 471 件でした。

表 9-1 父親の育児幸福感を感じる際の気持ちの事情件数

育児事情	気持ちの項目							合計件数 (%)
	喜び	愛情	安心	希望	感謝	誇り	同情	
子どもの成長・発達・健康	53	2	29	37	13	13	0	147(31.2)
子どものしぐさ	13	32	15	2	4	2	0	68(14.4)
子どもの存在	4	6	11	4	20	20	2	67(14.2)
周囲の声かけ・援助・つながり	0	1	7	0	17	0	14	39(8.3)
子どもとのコミュニケーション	9	14	6	2	1	0	0	32(6.8)
子どもの優しさ・愛情	9	8	3	1	5	3	0	29(6.2)
子ども・自分・家族の将来	0	1	0	24	0	0	0	25(5.3)
自分の生き方・成長	2	2	1	2	10	3	0	20(4.2)
自然に感じる	1	8	0	0	0	4	0	13(2.8)
家庭円満・日常生活	3	1	5	0	2	1	0	12(2.5)
子どもに必要とされる	1	10	1	0	0	0	0	12(2.5)
物事への共感	0	0	0	0	0	0	7	7(1.5)
合計件数	95	85	78	72	72	46	23	471
%	20.2	18.0	16.6	15.3	15.3	9.8	4.9	



5-2-2 事情別内容とその頻度（表9-1，表9-2）

自由記述の内容を母親の育児幸福感を参照にしながらか分析した結果、育児幸福感を感じる際の事情を12項目に分類しました。

育児幸福感を感じる際の事情別内容は、“子どもの成長・発達・健康”として、子どもの成長を感じたとき、以前より進歩して出来るようになったとき、新しいことが出来るようになったときなどの事情が147件（31.2%）と、もっとも多くを占めていました。次いで、“子どものしぐさ”として、かわいい笑顔、寝顔を見たとき、習ったことを恥ずかしそうに一生懸命やってみせる、遊んでいる姿などの事情で68件（14.4%）でした。次に、“子どもの存在”として、生まれてきてくれてありがとうの気持ち、子どもがいるから頑張れる、生きていける、救われるなどの事情で67件（14.2%）でした。上記の3事情が全体の約6割を占めていました。

次に、“周囲の声かけ・援助・つながり”として、妻の頑張り、妻が一生懸命育児している、妻が自分の出来ない分を補ってくれるなど妻に対する内容の事情で39件（8.3%）でした。さらに、“子どもとのコミュニケーション”として、子どもと遊んでいるとき、一緒にお風呂に入ったとき、子どもに接したとき、顔を合わせたときなどの事情で32件（6.8%）でした。“子どもの優しさ・愛情”として、親のことを気遣ってくれたとき、プレゼントをくれたとき、兄弟をかわいがっているときなどの事情で29件（6.2%）でした。“子ども・自分・家族の将来”として、子どもの将来が楽しみ、この先どのように育てられるか、子どもの将来に夢を感じる、元気に育ててほしいなどの事情で25件（5.3%）でした。“自分の生き方・成長”として、自分自身が成長したと思えたとき、自分の気づかないことに気づかされたとき、自分が親に育てられたこと、などの事情で20件（4.2%）でした。“自然に感じる”として、いつでもどんなときでも、よく分からないがいつもかわいい、当たり前なこと、何となくなどの事情で13件（2.8%）でした。“家庭円満・日常生活”として、家族を持ったことや家族の存在が癒しになっている、家族がいつも一緒に



いるなどの事情で12件(2.5%)でした。同じく“子どもに必要とされる”として、親を慕ってくれる、頼られるとき、「パパ」と言ったとき、「抱っこして」と言うときなどの事情で12件(2.5%)でした。

“物事への共感”として、妻は大変である、子どもが母親や祖父母に叱られているとき、子どもが他の子にうまくとけ込めないでいるとき、一人っ子なので寂しいのではなどの事情で7件(1.5%)でした。合計12事情でした。**表9-1**から全ての気持ちを伴う育児幸福感を感じる事情は“子どもの存在”でした。ついで多くの気持ちを伴った育児幸福感を感じる事情は“子どもの成長・発達・健康”“子どものしぐさ”“子どもの優しさ・愛情”“自分の生き方・成長”でした。また、育児幸福感件数471件中の事情間の関連では、自由記述の同一文章内に関連をもつ記述としての表記はありませんでした。



表9-2 父親の育児幸福感を感じる際の育児事情の項目別内容

No. 育児事情の項目	内容	合計件数(%)
1. 子どもの成長・発達・健康		147(31.2)
	子どもの成長を感じたとき。以前よりは進歩して出来るようになった。新しいことが出来るようになったとき。いろいろと話ができるようになった。出来ないことを最後までやり遂げたとき。素直に育ててくれる。健康で大きなけがもなく育ててくれる。良いこと悪いことの判断が出来るようになった。	
2. 子どものしぐさ		68(14.4)
	かわいい笑顔。寝顔をみたとき。習ったことを恥ずかしそうに、一生懸命やってみせてくれる。遊んでいる姿。子どもらしいしぐさを見たとき。子どものかわいい部分を見たとき。頑張ってやっている姿。無邪気な姿。	
3. 子どもの存在		67(14.2)
	生まれてきてくれてありがたうの気持ち。子どもがいるから頑張れる。子どもがいるから生きていく。子どもに誇りを感じるときなど救われることがある。子どもにストレスを忘れさせてもらうことがある。疲れているときに気分転換になる。子どもがいるから今の自分がある。親としての喜びを感じさせてくれる。	
4. 周囲の声かけ・援助・つながり		39(8.3)
	妻のがんばり。妻が一生懸命育児している。妻が自分が出来ない分を補ってくれる。毎日長い時間を育児に費やす妻に感謝。妻や親に助けられている。親や妻の気持ちに感謝。妻は周囲の人に助けられている。周囲全てとの関係がある。	
5. 子どもとのコミュニケーション		32(6.8)
	子どもと遊んでいるとき。一緒にお風呂にはいったとき。子どもに接したとき。顔を合わせたとき。抱きしめたとき。話をしたとき。「パパお帰り」と言うとき。信頼関係を感じたとき。泣いているのをあやして泣きやんだとき。甘えてきたとき。	
6. 子どもの優しさ・愛情		29(6.2)
	親のことを気遣ってくれたとき。プレゼントをくれたとき。兄弟をかわいがっているとき。自分のことを子どもが考えてくれること。自分のためにお菓子を残しておいてくれたとき。送り出迎えをいつもしてくれる。他人に親切にしているとき。生き物を大切にしている。子どもからの感謝の言葉を聞いたとき。子ども同士の友情を見たり聞いたりしたとき。お母さんを助けているとき。	
7. 子ども・自分・家族の将来		25(5.3)
	子どもの将来が楽しみ。この先どのように育てられるか。子どもの将来に夢を感じる。元気に育てほしい。何かスポーツをやってほしい。大事なことを引き継いでほしい。どんな子どもに育てられるか楽しみ。子どもには無限の可能性がある。健康で人に迷惑をかけない様な人間になってほしい。明るく優しい思いやりのある子になってほしい。何でも全力でやってほしい。平均に何事もできればいい。	
8. 自分の生き方・成長		20(4.2)
	自分自身が成長したと思えたとき。自分にかけていること。気づかない部分を気づかされたとき。自分も子どもも成長できる。自分が親に育てられたこと。自分自身を見直すいい機会を与えられた。逆に教えられることがある。親としてどんなことでもする。	
9. 自然に感じる		13(2.8)
	いつでもどんなときでも。よくわからないがいつもかわいい。当たり前のこと。普通の親の気持ち。何となく。親としてどんなことでもする。	
10. 家庭円満・日常生活		12(2.5)
	家族を持ったこと。家族の存在が癒しになっている。家族がいつも一緒にいるとき。日々の生活。一日何もなく元気なこと。	
11. 子どもに必要とされる		12(2.5)
	親を慕ってくれる。頼られるとき。「パパ」といつくつついてきたとき。「抱っこして」と言うとき。助けを求められたとき。子どもにとって自分が大切な存在だと感じたとき。	
12. 物事への共感		7(1.5)
	妻はたいへんである。子どもが母親に叱られているとき。祖父母に叱られているとき。子どもが他の子にうまくとけ込めないでいるとき。一人っ子なので寂しいのでは。子どもが悲しい。寂しい思いをしたとき。自分の時代と違い全ての面でハイレベルで就職活動も大変。育児で疲れた妻の顔を見たとき。妻が育児に追われ母親同士の交遊がなかなかとれないこと。周囲の人の育児に関する喜びや悩みに同感する。性格的にマイナスの要素が自分と同じと感じたとき。	

事情別合計件数 471



6 育児幸福感に関連する要因の検討

6-1 育児信念とその強さ

育児信念で賛成が過半数を示していた項目は、「父親は子どもに対し愛情をいつも抱いているものだ」が 119 人 (74.8%)、「子育ては自分にとって価値がある」が 118 人 (74.2%)、「父親は子どもに対して無償の愛を与えるものだ」が 104 人 (65.4%)、反対が過半数を示していた項目は、「子育ては女の仕事だ」が 118 人 (74.2%)、「子どもに対して完璧な父親でなければならない」が 105 人 (66.0%) でした。「子どもが良く育つも悪く育つも 100%親の努力にかかっている」に反対したものが 45.9% を占めていました。また、信念の強さについては、すべての項目において「絶対変わらない」と「たぶん変わらない」を含めると最大で「父親は子どもに対し無償の愛情をいつも抱いているものだ」が 101 人 (63.5%) から最小で「子どもが良く育つも悪く育つも 100%親の努力にかかっている」が 74 人 (41.6%) を占め、変化の可能性は低いことが示されました。(表 9-3)

表 9-3 父親の育児信念に対する考え方と強さ

n=159 (%)

信念項目	考え方と強さ		絶対変わらない	たぶん変わらない	わからない	たぶん変わる	絶対変わる
	賛成	反対					
子どもに対して完璧な父親でなければならない	25 (15.7)	105 (66.0)	39 (24.5)	42 (26.4)	27 (17.0)	17 (10.7)	3 (1.9)
父親とは子どもに対して無償の愛を与えるものだ	104 (65.4)	24 (15.1)	59 (37.1)	27 (17.0)	28 (17.6)	11 (6.9)	1 (0.6)
子どもが良く育つも悪く育つも 100%親の努力にかかっている	55 (34.6)	73 (45.9)	30 (18.9)	44 (27.7)	31 (19.5)	16 (10.1)	7 (4.4)
子育ては自分にとって価値がある	118 (74.2)	10 (6.3)	53 (33.3)	39 (24.5)	20 (12.6)	9 (5.7)	4 (2.5)
子育ては女の仕事だ	11 (6.9)	118 (74.2)	51 (32.1)	42 (26.4)	15 (9.4)	16 (10.1)	4 (2.5)
父親は子どもに対し愛情をいつも抱いているものだ	119 (74.8)	11 (6.9)	69 (43.4)	32 (20.1)	11 (6.9)	12 (7.5)	0 (0.0)



6-2 育児幸福感と育児信念の相関

育児幸福感を感じる際の7項目の気持ち別にとらえた父親が感じる頻度の合計点を育児幸福感としました。育児幸福感と育児信念に対する考え方、育児信念の強さとの相関分析を行いました。その結果、育児信念の強さと弱い相関が認められました ($r=0.226$, $p<0.05$)。

6-3 育児信念の強さと育児幸福感を感じる際の気持ちの相関

育児信念の強さと気持ちの出現頻度との相関では、「子どもに対して完璧な父親でなくてよい」の信念に対して変わらないと考える父親は「希望」 ($r=0.221$, $p<0.05$) を多く感じていました。「子どもに対する無償の愛を抱き与えるものだ」の信念に対して変わらないと考える父親は「希望」 ($r=0.259$, $p<0.01$)、「愛情」 ($r=0.353$, $p<0.01$)、「感謝」 ($r=0.301$, $p<0.01$)、「誇り」 ($r=0.253$, $p<0.01$)、「同情」 ($r=0.199$, $p<0.05$) を多く感じていました。同じく「子どもに対し愛情をいつも抱いているもの」の信念に対して変わらないと考える父親は「愛情」 ($r=0.247$, $p<0.01$)、「感謝」 ($r=0.291$, $p<0.01$) を多く感じていました。「子育ては自分にとって価値がある」の信念に対して変わらないと考える父親は「愛情」 ($r=0.355$, $p<0.01$)、「誇り」 ($r=0.261$, $p<0.01$)、「感謝」 ($r=0.198$, $p<0.05$) を多く感じていました。

また、「子どもが良く育つも悪く育つも100%親の努力にかかっている」の信念に対して変わらないと考える父親は「希望」 ($r=0.331$, $p<0.01$)、「喜び」 ($r=0.286$, $p<0.01$) を多く感じていました。「子育ては女の仕事だ」の信念に対して変わらないと考える父親は「喜び」 ($r=0.378$, $p<0.01$)、「誇り」 ($r=0.271$, $p<0.01$)、「希望」 ($r=0.179$, $p<0.05$)、「感謝」 ($r=0.213$, $p<0.05$) を多く感じていました。これらはいずれも弱い相関でした。



7 まとめ

7-1 父親が育児幸福感を感じる時の気持ち

父親が育児中に感じる肯定的な気持ちの中心となったのは、「同情」「誇り」「安心」「希望」であり、ついで「感謝」があげられ、「喜び」「愛情」は少なかったといえます。「同情」「誇り」「安心」「希望」は父親の育児幸福感の主たる気持ちではありますが、「感謝」「喜び」「愛情」についても見逃せない気持ちといえます。特に母親との比較¹⁷⁾では、「同情」や「誇り」「安心」が高値を示しており、これらの気持ちは父親の幸福感の特徴と考えられました。

育児幸福感を感じる際の主たる事情が子どもを中心に構成されていて、育児中の父親は子どもを中心にしながらも妻に対する「同情」や「誇り」の気持ちが生じていました。「喜び」や「愛情」などの気持ちの頻度が少なかったのは、子どもと接する時間が母親に比べても少ないことが関係していると考えられました。「同情」は他の気持ちの項目とは異なり、「周囲の声かけ・援助・つながり」「物事への共感」の2事情で認められていたことから、どちらかという和幸福感の中でも特異な気持ちといえます。

これは「同情」という言葉が、共感、共鳴、賛成といった肯定的な意味の他に哀れみや情けなどの否定的な意味を持つことが影響していると考えられます。また、「同情」は、気持ちの件数としてはもっとも少なかったけれど、感じる頻度としては、もっとも高かったといえます。

さらに、感じる頻度として「誇り」や「安心」「希望」が高く、「感謝」「愛情」「喜び」が低かったことから、気持ちを感じる頻度と育児事情の記述件数が比例していないことが明らかとなりました。これは、母親の結果¹⁷⁾でも同様の傾向を示しました。育児事情は具体的な項目の方が例をあげやすく、件数も多くなりやすいけれど、その気持ちを伴う育児事情の中で、抽象的な項目の占める割合が高くなると、具体的な例があげにくかったことが、気持ちを感じる頻度と育児事情の記述件数の順位の違いに関連していたといえます。



次に、自由記述によって求められた育児幸福感を感じる育児事情については、上位6項目は項目“子どもの存在”“周囲の声かけ・援助・つながり”“子どもとのコミュニケーション”と“子どもの優しさ・愛情”に逆転が見られるものの、母親の結果¹⁷⁾とほぼ同様の結果を示していました。妊娠・出産・育児の経験は子育てにおいては母親のみが体験できるもので、父親にはない幸福感でしたが、親としてほぼ共通した幸福感を抱えていることが明らかになりました。

7-2 親の育児幸福感と育児信念について

父親の育児信念は子どもへの愛情の必要性や育児の価値を認め、親としての完璧さや努力の必要性や育児を女性のみの仕事とは考えていないなど先行研究¹⁸⁾とほぼ同様の傾向を示していました。また、信念に対する強さや不変性についても変わらないとする同様の結果を示していました。そして、父親は育児中に肯定的な気持ちを頻繁に感じていました。

育児信念の強さと気持ちとの関係では、「安心」を除くすべての気持ちと育児信念項目が弱い相関を示していました。つまり育児の信念に対する強さが、父親の育児幸福感に弱いながらも関連していることが示唆されました。このことは、「今後も変わらない」とする強い信念を持つことが、父親の育児に対する認知、評価に何らかの影響を及ぼしていると考えられました。しかし、これについても幸福感が高まることによって強固な信念を持つに至るのかの因果関係の解明が課題であって、今回の結果が弱い相関であったことから他の要因が関係していることも視野に入れて幸福感に関連する要因の検討を進めていくことが重要になると考えます。

7-3 父親の育児幸福感を高めるために

父親が育児中に感じる育児幸福感の事情は、主として“子どもの成長・発達・健康”や“子どものしぐさ”などの子どもを中心とした構成で、子どもとの関係の中で幸福感としての気持ちが認められていました。さらに、



“周囲の援助・声かけ・つながり”や“自分の生き方・成長”，“家庭円満・日常生活”“物事への共感”が幸福感としての気持ちに関係していました。

たとえ、妊娠、出産を自ら経験しなくても、子育てを通じて感じる幸福感は母親と同じであることがわかりました。

今回の結果から、子どもの存在や関係に目を向けることに加えて、妻や家族との肯定的な側面に意識を向けていくことが父親の育児幸福感を高めることに通じると考えられました。具体的には、遊びを通して子どもと関わる場面を増やし関係性を持つこと、妻と子どもとの会話をする事、家族との時間を大切にしていくことが有効で、父親の意識としての発達にもよい影響をもたらすと考えられます。また、妻に対する感謝や誇りなどの感情を言葉で伝えることで互いの育児幸福感が高められると考えます。母親の育児幸福感を高める支援は、裏を返せば父親の育児幸福感を高める支援に通じていることが父親の支援を検討することで明らかになると考えます。つまり、両親に対する幸福感の支援は同じ方向性を持った内容で良いと考えられました。

また、脳生理学の視点から見ると、脳新皮質による気持ち（情動）の調節は、否定的な気持ちを調整する右半球が優位となることから¹⁹⁾～²¹⁾、人間の気持ちは通常否定的な調整を受けやすく、育児などストレスを感じやすい状況では肯定的な気持ちを感じにくいため、幸福感を感じることが困難な状態にあるといえます。肯定的な気持ちを強化することがストレスや否定的な気持ちの軽減に繋がるかについては今後の課題ですが、肯定的な気持ちの中核である視床下部が動機付け行動の起こりやすい部位であることから、肯定的な気持ちを強化することで育児に対する積極性を促すことができると考えることができます。



文献

- 1) 清水嘉子.(2008).父親の育児幸福感－育児に対する信念との関係－.母性衛生,48(4),p559-567.
- 2) 糸魚川直祐,原ひろ子,松田惺.(1993).父親の発達心理学 父性の現在とその周辺. 柏木恵子編, p227-257. 川島書店.
- 3) 尾形和男.(1995).父親の育児と幼児の社会生活能力 共働き家庭と専業主婦家庭の比較.教育心理学研究,4(3),p335-342.
- 4) 岩田裕子他.(1998).父親役割への適応における父親のストレスとその関連要因.日本看護科学学会誌,18(3),p21-36.
- 5) 岩田裕子.(1998).父親についての文献研究.筑波医短大研報,19,p9-20.
- 6) 石井京子他.(1998).父親としての意識の発達に及ぼす養育行動の分析.小児保健研究,57(6),p767-722.
- 7) 小野寺敦子.(1998).父親になる意識の形成過程.発達心理学研究,9(2),p121-130.
- 8) 菅原ますみ.(1998).父親の育児行動と夫婦関係.そして子どもの精神的健康との関連.教育と情報,(483),p7-12.
- 9) 日隈ふみこ他.(1999).親としての発達に関する研究: 1歳半児をもつ父親の育児家事行動の観点から.日本助産学会誌,12(2),p56-63.
- 10) 福丸由佳.(1999).乳幼児期の子どもを持つ親における仕事観,子ども観:父親の育児参加との関連.発達心理学研究,10(3),p189-198.
- 11) 住田正樹.(2002).父親の育児態度と母親の育児不安.生活教育,46(3),p43-48.
- 12) 佐藤秀紀他.(2000).育児期の子どもを抱えた家庭における父親の家事・育児分担と母親の就労との関係.厚生指標,467(5),p12-19.
- 13) Field,T.(1978).Interaction behaviors of primary versus secondary caretaker fathers, *Developmental Psychology*,14(2),p183-184.
- 14) Lamb,M.E.(1981).The development of father-infant relationships.Attachments in the first two years of life,In M,E,Lamb,F(ED,).The Role of the Father in Child Development:Completely Revised and Updated,2nd ed,Wiley,p459-488.
- 15) 柏木恵子他.(1999).女性における子どもの価値:今,なぜ子を産むか.教育心理学研究,47(2),p170-179.



- 16) 清水弘司他.(1994).幼児を持つ母親の「よい子」「よい母親」「よい父親」概念.家庭教育研究所紀要,15,p33-43.
- 17) 清水嘉子他.(2006).母親の育児幸福感と育児事情の実態.母性衛生,47(2), p318-326.
- 18) 清水嘉子.(2006).父親の育児ストレスの実態に関する研究.小児保健研究, 65(1),p26-34.
- 19) 内村英幸.(1981).情動と脳:精神疾患の物質的基礎.(p186-194,p241-256).金剛出版.
- 20) 伊藤正男他.(1994).情動(岩波講座認知科学 6),p25-34,p38-47,p61-69,岩波書店.
- 21) Paul D,MacLean.(1994). 三つの脳の進化:反射脳・情動脳・理性脳と「人間らしさ」の起源.法橋登編,(p14-159,p213-233).工作舎.



第 10 章



中国人の育児幸福感との比較





国際化の時代にあつて日本の母親の支援のみならず、わが国に在住する様々な国の母親、特に数として多く、また増える傾向にある、ブラジル、中国、韓国の母親に目を向けていくことは重要な課題と考えます。そこで本章では、母親の育児幸福感が社会や文化によってどのような違いがあるのかについて“中国都市部に在住する中国人の母親の育児幸福感と結婚の‘現実’”¹から紹介します。日本にとって地理的にも近く、関係の深い中国の母親と比較してみることは、日本に在住している外国人の母親を理解することの一步となると考えます。

ここでは中国の母親の理解に直結した課題を検討していますが、中国在留邦人の母親や在日中国人の母親に対する援助への示唆に通じるものと考えます。調査では、中国と日本の母親の育児幸福感と結婚の“現実”の違い、中国の母親の属性要因との関連性を検討しました。研究対象者は、640名の0歳から6歳の子どもを持つ中国の母親並びに日本の母親764名としました。

1 はじめに

1979年から中国で進められている一人っ子政策^{注1}は、急激な人口増加を抑制するために大きな貢献をもたらしたといえます。こうした中で、一人っ子による子育ての様々な問題について多くの研究報告がなされています。中でも親の養育態度や子どもの性格などの育ちに注目したものがあつます。一人っ子の子どもの知能、性格、社会適応では、依存性の高さや社会性の低さ、知的能力の高さ、また着衣重量が多く、戸外遊び時間の短縮傾向、運動能力の低さなどが指摘されています²。親の養育態度では、過保護、溺愛、大きな期待をかけるなどの傾向になりがちで、それにより一人っ子にありがちな子どもの性格を形成しているといわれています³。また、子育てしている母親の不安が高いにもかかわらず、一般的な幸福感が高いなどの特徴が認められています⁴。一般的な幸福感が高いことについては、家族のサポートやお手伝いなどのソーシャルサポートの影響や子



育てに対する社会のとらえ方が、日本の状況とは異なっていることが影響していると考えられます⁵⁾。中国では、子どもを育てながら働いている母親が大勢を占めていますが、傍系^{注2}も含めた親族間の家事や食事の共同が日常的で、日頃から世帯の独立性が低く、子どものあずけ合いも援助というより当然のこととして行われています。また、子どもの面倒を見るのは祖父母という社会規範があります。加えて、社会主義政策のもと、共働き社会が形成されたため、男性の家事能力が高く、父親が母親と対等に近い程度のケア役割をはたしていることなどがあります。

一方、母親の育児ストレスの国際比較ではブラジル、韓国、日本に比して中国の母親が最も高いことが明らかにされています⁶⁾。これは一人っ子による育児に不慣れであることからくるストレスと考えられます。実際、中国の父母の幼児に対する児童虐待傾向では、母親が高い傾向を示しており、身体的、心理的虐待が高いとの研究結果もあります⁷⁾。このように中国の母親の心理状態については、いくつかの側面から明らかにされていますが、こうした報告は十分に行われているとはいえません。特に、中国の母親の育児幸福感に関連した要因との分析を試みた報告はみあたりません。そこで、中国の母親の育児幸福感と属性要因との検討を行ないました。仮説としては、中国の母親の育児幸福感は、母親が働くことによって子どもに対する関わりの意義がはっきりし、育児幸福感を味わえるのではないかと考えました。また、母親の年齢や、家族形態、就労形態、結婚の“現実”による育児幸福感にもたらす影響があることが推測されました。

注1 「一組の夫婦に子どもは一人」という政策です。つまり、夫婦二人は一人の子どもしか産めないということです。二人産んだ場合には、罰金や、仕事を失うほどです。都市では厳しく実施されていますが、農村部では、労働力が大事なため一人目が女の子の場合、二人目を持つことも認められます。それ以外、この政策は少数民族にも適用されていません。しかしこの政策は2015年五中全会が採択したコミュニケを受けて撤廃となり、二人までは認めることとなっています。

注2 本人にとって、きょうだいや甥、姪、いとこ、などの間柄は、傍系です。本人の配偶者の三代前(配偶者の父母、祖父母、曾祖父母)は直系となりますが、そのきょうだいは傍系となります。



2 調査方法

2-1 調査地域並びに調査施設

中国T市にある5幼稚園に合計700部の調査用紙を配布しました。T市は中国にある4つの直轄市のひとつで、人口は600万人です。この地域は中国北部にある環渤海湾地域の経済的中心地で、中国北方最大の対外開放港です。中国首都とは高速道路と高速直通列車によって2時間以内で結ばれており、中国の工業及び貿易の拠点として発展し現在に至っています。日本では、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であるA, E, Lの3市にある12保育園と4幼稚園に合計1420部の調査用紙を配布しました。

2-2 用いた尺度

育児幸福感尺度 Childcare Happiness Scale (CHS) 第4章の詳細を参照
結婚の“現実”尺度

結婚生活の状況を捉えるために、柏木ら⁹⁾による3下位尺度からなる結婚の“現実”尺度を使用しました。3下位尺度項目は「相思相愛」, 「夫への理解・支持」, 「妻への理解・支持」からなる12項目で構成されています。オリジナル尺度では、「夫への理解・支持」の項目には妻が、「妻への理解・支持」は夫が回答するものでしたが、ここでは、「妻への理解・支持」の4項目を「夫は、～と思う」という質問に変え、妻（母親）による夫（父親）の自分への理解・支持の度合いを予想させる回答を求めました。各下位尺度の α 係数は、順に0.89, 0.80, 0.88です。本尺度を社会経済背景や家族構造の異なる国で用いることの妥当性については課題が残されていますが、今回は、両国の比較において互いの夫婦関係の認識をとらえるツールとして使用しました。

2-3 分析方法

CHSの5段階評価では、「あてはまらない」を1点、「あまりあてはま

らない」を2点,「どちらでもない」を3点,「少しあてはまる」を4点,「あてはまる」を5点としました. 結婚の“現実”尺度においても同様に点数化しました. その後SPSS (ver.17)による統計分析を行いました.

3 対象の属性

中国の母親の就労別人数は,フルタイム勤務80.8%,パートタイム勤務10%,専業主婦8%,母親の平均年齢30.9歳(SD=3.7)でした. 子どもの数は1人(SD=0),家族形態では,核家族58.1%,複合家族39.4%,単身家族2.5%でした.

日本の母親の就労別人数は,フルタイム勤務28.2%,パートタイム勤務29.5%,専業主婦39.4%,母親の平均年齢34.4歳(SD=4.5)でした. 子どもの数は2人(SD=0.8),家族形態では,核家族66.2%,複合家族25.0%,単身家族5.6%でした.

4 日本の母親との比較

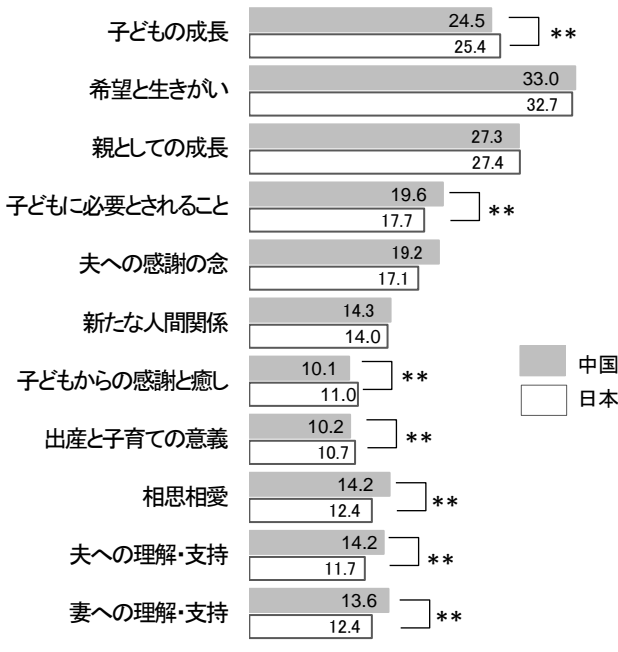
2 国間による比較のため属性変数に対する差の検定を行った結果,すべての項目において有意差がありました. このことから,日本と中国の比較では,一変量による分散分析を行いました. 国別要因を固定因子として,CHSと結婚の“現実”の下位尺度項目を従属変数とし,母親の年齢,子ども数,家族形態,就労形態を共変量として設定したのち回帰直線の平行性の検定によって有意でないことを確認しました. その後一元配置分散分析を行いました.

CHS,結婚の“現実”の結果では,図10-1に示されるように,中国では日本に比べ結婚の“現実”の下位尺度である“相思相愛”“夫への理解・支持”“妻への理解・支持”のすべての下位項目に高値で有意差がありました. また,CHSでは“子どもに必要とされる”と“夫への感謝の念”が有意に高く,“子どもの成長”“子どもからの感謝と癒し”“出産と子育ての意義”が



有意に低い結果でした。とくに、CHS と結婚の“現実”の関係では、日本並びに中国において、それぞれに相関分析を行った結果、すべての下位項目に有意な相関が認められました。日本では“夫への感謝の念”が、結婚の“現実”の下位項目すべてにやや強い相関を示していて、中国においては、“子どもの成長”や“出産と子育ての意義”と結婚の“現実”の下位項目すべてに弱い相関がありました (表 10-1)。

図 10-1 中国と日本の母親の育児幸福感と結婚の“現実”の比較



一変量による一般線型モデル分析 **p<0.01
 値は下位尺度項目の平均値

表 10-1 中国と日本の母親の育児幸福感和結婚の“現実”の相関(Pearson)

下位尺度	中国			日本		
	相思 相愛	夫への 理解・支持	妻への 理解・支持	相思 相愛	夫への 理解・支持	妻への 理解・支持
子どもの成長	0.325	0.369	0.316	0.103	0.11	0.106
希望と生きがい	0.264	0.276	0.267	0.299	0.221	0.199
親としての成長	0.212	0.264	0.242	0.215	0.277	0.202
子どもに必要とされること	0.188	0.232	0.219	0.145	0.250	0.079
夫への感謝の念	0.203	0.295	0.266	0.618	0.416	0.575
新たな人間関係	0.195	0.287	0.255	0.249	0.307	0.198
子どもからの感謝と癒し	0.272	0.340	0.304	0.135	0.156	0.148
出産と子育ての意義	0.303	0.352	0.355	0.201	0.268	0.140

:表中の値は相関係数である

5 中国の母親の育児幸福感および結婚の“現実”と属性検討

2 つの尺度（CHS，結婚の“現実”）において母親の就労形態，母親の年齢，家族形態によって違いを確認するための検討を行いました。まず，中国の母親の CHS（8 下位尺度項目）が母親の就労形態（フルタイム勤務，パートタイム勤務，専業主婦），母親の年齢（20 歳代，30-34 歳，35 歳以上），家族形態（核家族，複合家族，単身家族）による影響を明らかにするため一元配置分散分析を行いました。その結果，母親の年齢と CHS の平均値には 3 群間に有意差はありませんでした。

また，CHS の 8 下位尺度の，母親の就業形態において“子どもの成長”と“出産と子育ての意義”に，専業主婦とフルタイム勤務の群の間に有意差があり，フルタイム勤務に比べ専業主婦の方が平均値は低い結果となりました。さらに家族形態において，“子どもからの感謝と癒し”と“出産と子育ての意義”において有意差があり，核家族が単身家族に比べ，複合家族が単身家族に比べて有意に高値でした（**図 10-2**）

同様にフルタイム勤務，パートタイム勤務，専業主婦，さらに 20 歳代，30-34 歳，35 歳以上や核家族，複合家族，単身家族の 3 群において，結

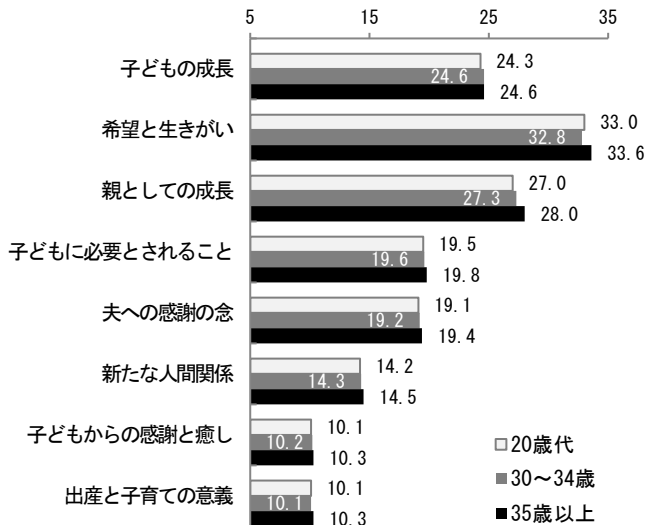


婚の“現実”の3下位尺度の平均点の差の検定を一元配置分散分析により行いました。その結果、母親の年齢と結婚の“現実”の尺度の平均点には、3群間に有意差はありませんでした。また、母親の就業形態において“相思相愛”と“夫への理解・支持”に有意差はありませんでしたが、“妻への理解・支持”に、専業主婦とフルタイム勤務の間に有意差があり、フルタイム勤務に比べ専業主婦の方が平均値は低値でした。さらに家族形態に、“相思相愛”と“夫への理解・支持”“妻への理解・支持”のすべての項目に有意差があり、核家族が単身家族に比べ、複合家族が単身家族に比べ有意に高値でした（図10-3）。

図10-2 中国の母親の育児幸福感と
母親の年齢/家族/就業形態の関係

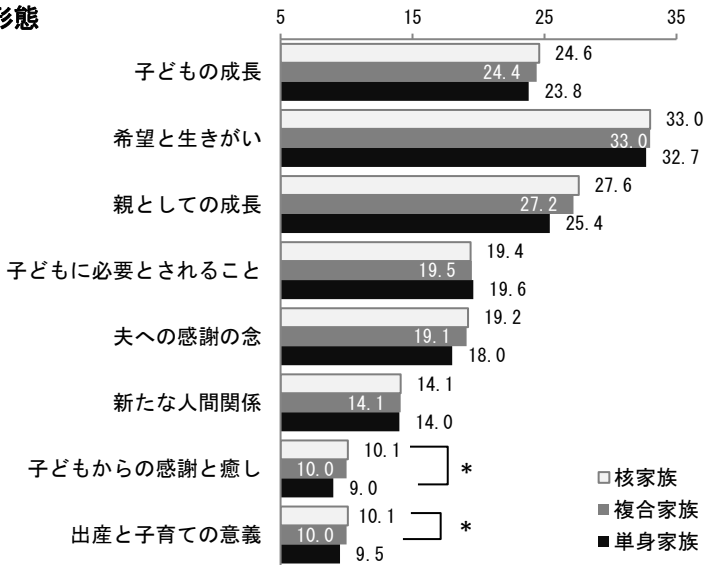
値は下位尺度の平均値 *p<0.05

母親年齢





家族形態



就業形態

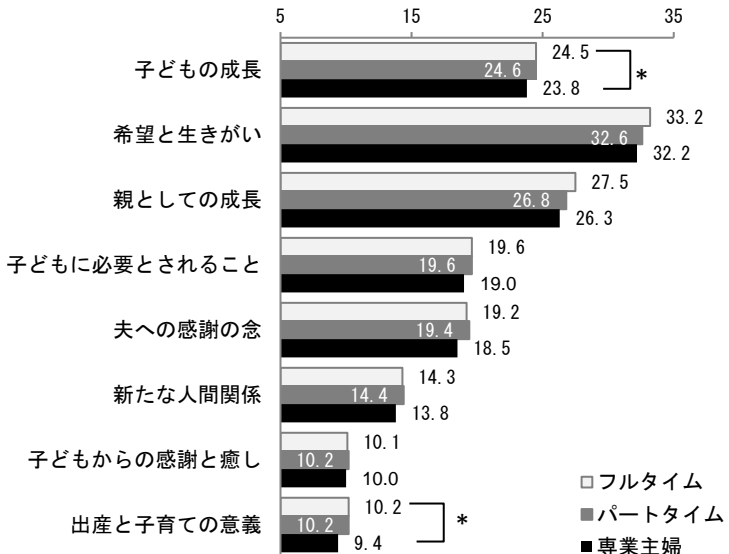
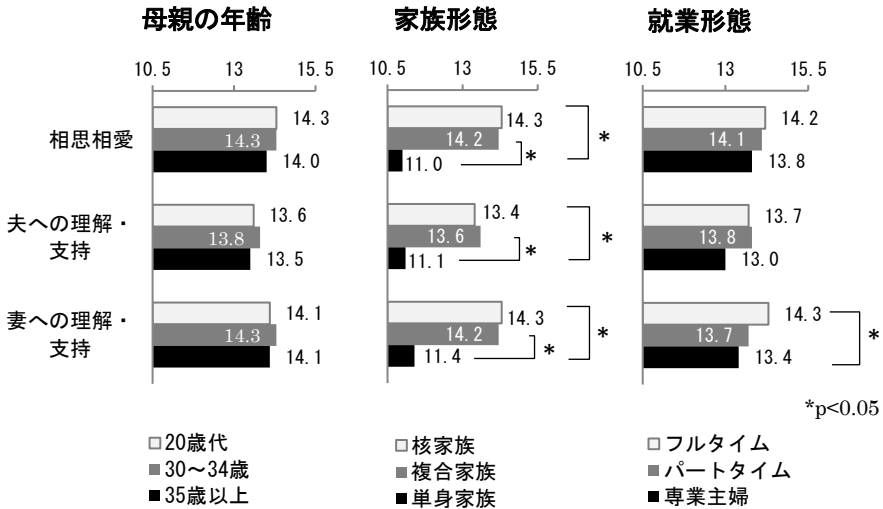




図 10-3 中国の母親の結婚の現実と
母親の年齢/家族/就業形態の関係



6 考察

中国と日本の母親の比較からみえてきたこと

第4章で紹介した探索的因子分析⁸⁾の結果により得られた、41項目8因子構造からなる育児幸福感尺度（CHS）および結婚の“現実”の中国と日本の比較を行いました。中国では日本に比べ結婚生活における夫婦間の気持ちは強く互いの理解は得られており、CHSにおいても“夫への感謝の念”や、一人っ子の育児による“子どもに必要とされること”が高い結果となりました。つまり、中国の母親は日本の母親に比べ夫と妻の結婚生活の認識は高いと考えられました。このことは、中国の子育て期に、夫婦共働きで、お互いが協力して子育てと仕事の両立を図ることが当たり前で、また、子どもは1人であるため、互いが協力して子どもの教育費を稼いでいくという点でも同一の目標を持っていることが関係してい



ると考えられました。また、夫婦関係でも、子どもは1人、という社会全体の強制的規定の中で、夫婦は早くから自分達のライフスタイルを確立していることもあって、夫婦の関係は結婚当初の関係を維持しやすいのではないかと考えられました。

また、中国の女性は比較的はっきりと自分の考えを表現するため、夫婦間のわだかまりなどは日本におけるものほど残らないと考えられました。しかし一方では、男尊女卑の根強い思想も残っているため、また、結婚においても愛情がなくなったら離婚を選ぶという女性が増え、離婚率は地域によって差はあるものの16-35%と報告され、初婚年齢が高まり、同棲やDINKSもあらわれるなど結婚観の変化が見られていることから、時代を経るに従って中国の母親の認識に変化がみられることも予測されました。

CHS においては8下位尺度項目では“夫への感謝の念”と“子どもに必要とされること”についてのCHSが中国で高い結果となりました。このことは、結婚の“現実”の結果において“相思相愛”や“妻への理解・支持”が高いことから、“夫への感謝の念”の意識が子育てにおいても高くなり、また、一人っ子であることが、子どもの側からより一層、親に頼らざるをえない状況となり、親自身も自分がいなければならないという気持ちから、子どもに必要とされているという意識を持ちやすいのではないかと考えられました。

さらに、中国の母親の就業形態はフルタイム勤務では、専業主婦に比べ“妻への理解・支持”が高く、“子どもの成長”や“出産と子育ての意義”が有意に高く、専業主婦の母親は、すべての下位尺度項目に低い結果となりました。中国の母親は、出産後6か月になると、8割が職場復帰する中で、もともと正社員として就業した経験がなくアルバイトなどの非正規就業の形で働く、自営業者に雇われ、露天市場で商売をしたり、以前勤めたことがあり、リストラされた場合も含まれています。いずれにしても、大勢を占めるフルタイム雇用に比べ立場上不安定であり、子どもの子育てに関する幸福感も低い結果となっています。中国では、より



はっきりと CHS に違いがみられています。これは、中国の女性就業者は就業者全体の 46.5%と世界的に高いレベルにあり、子育てと両立してフルタイムの就業をしている母親には、高学歴で専門職や現場労働職などの職種が多いことから、自分の生き方や子育てに対する価値観が形成されていることが関係していることも考えられます。中国の高学歴の母親の理想の子ども像は「自分で考えて行動する」「勤勉」とされ¹⁰⁾、中国の一人っ子政策の走りの親世代を迎えていることから、母親自らが同様の育ちを経て子育てに対する迷いが少なく、むしろ自信を持っていることが考えられます。子育て期にもかかわらず、収入を得ていること、仕事を通して形成されるキャリアが自信と充実感に大いに影響していると考えられます。

また、家族形態では、“子どもからの感謝と癒し”や“出産と子育ての意義”に単身家族や複合家族に比べ核家族の母親が高いことが明らかになりました。中国では、子育てのネットワークが確立しており⁵⁾、実家や親族ネットワークなどのインフォーマルな援助と、育児休業、保育園の協力等のフォーマルな援助が欠かせません。単身による子育てはこうしたサポートネットワークを十分受けることが難しく、とくに親族のサポートが得にくいという状況が生じると推察されます。中国の単身家族で子育てをしている母親は少数ですが、様々な人の助けを得ることの重要性を認識し、単に自分一人だけで子育てをしているのではない、一人ではできないことに目を向ける働きかけが必要になります。近年、中国では育児や子どもの教育の素材は、テレビ、新聞、ラジオなどマスコミに多く取り上げられて育児相談や育児に関するホームページなどもみられるようになりました。特に、3歳になる前の子どもは家庭で育てられるか、保育園で育てられるか家庭事情によって異なり、保育や教育の形態はさまざまで、日常の保育上の問題は各地域の保健所で相談するか育児電話相談などがありますが系統化はなされていません¹¹⁾¹²⁾。こうした社会のバックアップ体制のより一層の充実が課題と言えます。



7 まとめ

中国の母親がフルタイム勤務で働くことは、育児幸福感に良い影響を及ぼしていると考えられました。フルタイム勤務の仕事を持つ母親たちは“子どもの成長”“出産と子育ての意義”の喜びをより感じ、育児中の母親の精神的健康を保ち続ける要因となっていると考えられました。より充実した子育てを行うためにも、母親が仕事を持ち、社会との関係を保ちながら生きている一人の人間としてあることが大切なことだと考えます。一方、中国の母親の年齢による違いは、すべての育児幸福感および結婚の“現実”に影響されない要因と考えられました。

社会や文化の影響は、子育てをしている母親の心理的な側面に影響していることが明らかとなりました。育児支援を行う専門職者として、在日外国人を注意深く観察し、どのような社会や文化背景があるのかについて関心を持ち、対象を理解していくことから始めたいと思います。



文献

- 1) 清水嘉子.(2010).中国都市部に在住する中国人の母親の育児幸福感と結婚の“現実”.母性衛生,51(2),p344-351.
- 2) 高健,郷間英世,小寺沢敬子,他 1 名.(1999).就学前幼児の社会生活能力について—日本と中国の比較を通しての検討—.小児保健研究,58(4),p458-464.
- 3) 高健.(2004).中国の幼児における着衣重量・戸外遊びと運動能力及び関連要因の検討.民族衛生,70(4),p146-160.
- 4) 姜波,佐々木正美,八重樫牧子,他 1 名.(2002).岡山・上海・大連における子育てに関する比較考察.川崎医療福祉学会誌,12(2),p197-208.
- 5) 落合恵美子.(2008).グローバル化する東アジアの低出生率.学術の動向,13(4),p27-34.
- 6) 清水嘉子.(2004).母親の育児ストレス国際比較—韓国（京畿道）・中国（北京）・ブラジル（ブラジリア）・日本（静岡）から—.母性衛生,45(2),p159-169.
- 7) 唐軼斐,矢嶋裕樹,桐野匡史,他 1 名.(2006).中国都市部における父母の幼児に対するマルトリートメント傾向.日保学誌,9(1),p16-23.
- 8) 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—,日本看護科学学会,27(2),p15-24.
- 9) 柏木恵子,平山順子.(2006).結婚の“現実”と夫婦関係満足度との関連性-妻はなぜ不満か.心理学研究,74,p122-130.
- 10) 付国偉.(2006)中国都市部における子育ての特徴に関する調査研究--中学生を持つ親を対象として.立命館産業社会論集,41(4),p129-141.
- 11) 鄭楊.(2006).在日中国人家庭の育児形態に関する一考察—関西在住中国人家庭の育児援助の事例から—.都市文化研究(8),p72-87.
- 12) 劉亜梅.(2003).中国の育児と日本の育児.小児保健研究,62(4),p443-445.

第 11 章



“育児幸福感を高める” 視点を育児支援に取り入れる





日常の育児支援活動の中で、何を大切にしなければならないかを頭で理解していても、しなければならない業務に追われ見失いかけていることもあるのではないのでしょうか。

そこで、本章では育児支援に「育児幸福感」の視点を取り入れるためのアドバイスをしたいと思います。最初に、育児支援を行っていく上で、ベースとなる考えを紹介します。次いで育児幸福感を高めるための支援のポイントについて提案します。また、実際に育児幸福感を高めるためのプログラムに参画した保健師さんの感想を伺いましたので紹介します。

1 育児支援のベースとなることは

1-1 母親に寄り添うことから始まる

母親が育児で“どのような問題に直面しているのか”をとらえそのことに共感することが大切です。母親は、限られた生活空間の中でストレスを抱えて生活していることが多く、どうにかしたいと思いつつも悪循環によるストレス状態の中で生活していることがあります。そして、援助を求めることの自覚を持たないこともあり、自分から援助を求めることが少ないといえます。なぜならば、「良い母親であること」、「育児をうまくやっていくことはあたり前」とする考え方が我が国では根強くあり、母親は自分が感じる限界のぎりぎりまで育児の問題を抱え込みやすい現状にあります。このため専門職者による家庭訪問などを通して、対人関係に基づいた支援が必要になります。母親にとって自分の話を聞いてくれる人がいて、気軽に相談ができ、その気持ちを受け止めてもらうことで、専門職者との信頼関係を築くことができます。つまりは母親の気持ちに寄り添うことが大切です。そうすることによって、母親が自分に気づき、自分を変えていく一歩となるのだと考えます。対象である人の気持ちを変えるのは、援助者である「人との関わり」なくしてはなしえないと考えます。ともすると、知識や技術など何か一つでも専門職者として母親に伝えたい、伝えなければならないという考えが信頼関係を作る



上で邪魔をすることがあります.

1-2 育児には夫や周りの人々の協力が欠かせない

核家族化，単身世帯化の社会にあつて，育児支援の対象は母親と母親を取り巻く家族，とりわけ育児支援者として重要な立場にある夫や親をも対象にしていかなければなりません．育児期にある世代を中心に長時間労働者比率が増加しているにもかかわらず，夫の育児への参加が大切であると考えられるようになってきました．そこで，思うように育児に参加できない夫の葛藤にも着目します．その上で，育児をしている母親にとって重要な役割を担っていることを自覚し，育児をともに行っていくものとして何気ない言葉がけや，母親に関心を向けていることを示すことを専門職者から伝えたいものです．そして，夫の協力や夫に対する母親の思いについて関心を向け，その気持ちを受け止めながら，少しでも夫婦が良い関係の中で育児が続けられるよう支援していくことが課題だと考えます．つまり，夫の家事や育児の協力実態と母親の夫に対する受け止めに関心をもって，具体的に介入していくことが必要だと考えます．特に，シングルによる子育てでは，サポート者がいるのか，それは誰なのか，サポートの実態を把握することも大切になります．

また，親（実母など）との育児の食い違いによる母親のストレスについて報告されています．単にサポート者がいるから安心ということではなく，そのサポートが母親にとってどのようなものかを知ることが大切です．

1-3 母親が幸せであることへの支援を忘れない

次世代の親となる準備は，人として誕生し発達していく過程で獲得されていくものです⁹⁾．親への発達への援助は，子どもの発達にも影響します．母親自身が育児を楽しく，幸福な体験としてこそ，子どもの健全な発育発達を促し，母親自身の人としての発達にも関連すると考えます．育児支援の専門職者として，母親が育児で感じるさまざまな幸福感を引



き出して、親としての成長を確認するための援助が、どのような関わりであるのかを探究し実践していくことが課題といえます。

では、どのようにしたら育児幸福感を高める支援につながるのでしょうか。育児は母親の成長に影響しており、その成長を支えるのは日々の育児行動の一つ一つです。母親は日々の育児で肯定的な気持ちを頻繁に感じており、それらの気持ち、すなわち育児幸福感は、人生の完成という点でも重要です。否定的に捉えがちな幼児期の子どもを持つ母親の生活をよりよいものとするため、育児幸福感を高めるような援助は重要です。そこで、育児幸福感を高める支援のポイントとして、次の6項目を紹介します。内容としては、関わりの注意点や視点などですが、こうした事柄を心にとめながら日々の支援活動を続けられることを期待したいと思います。

2 育児幸福感を引き出して高めることへの支援のポイント

- 1 母親の体験に寄り添うことで母親がもつ本来の力を引き出す
- 2 育児する中で喜びや愛情を感じた時の子どもの様子を母親が意識し大切にできる
- 3 子どもの成長に関する肯定的な側面から、母親の努力や能力を認め自信につなげる
- 4 母親が育児の協力を周囲の人々に求められるようにする
- 5 母親が支援をうけた周囲の人々に感謝する気持ちをもてるようにする
- 6 母親の仕事の状況に応じた幸福感を高めるための支援を心がける

2-1 母親の体験に寄り添うことで母親がもつ本来の力を引き出す

母親の話を非難も批判もせず、丸ごと受け止めて、耳を傾けます。待



つ、うなずく、母親の言葉を繰り返すなどによって話せる場を作ることが大切です。そして、母親の気持ちに寄り添います。つまり共感するのです。これは、来談者中心のカウンセリング⁹⁾とよばれるもので、浄化^{注1}と共感^{注2}を得ることで、やがては気づき^{注3}によって自分自身の内的世界を正しく理解できるようになり、それを受け入れることができます。こうした支援は、本来母親がもっている力を取り戻し、それを発揮できるようにするためには欠かすことができません。

注1 不安やイライラ、怒りや憎しみといったマイナスの感情も、そのまま受け止めるので、ありのままを話すことができるのです。ありのままを話せることによって、心の中にあつた緊張や不安が取り除かれ、心身がリラックスします。これは、心の中によんでいっているものを洗い流してさっぱりさせること、風通しをよくすることです。心の中にあるさまざまな思い—不安やイライラ、苦悩や怒りといった感情も吐き出すことができ、これまでため込んでおいたストレスを外に出すことによって、やすらぎと癒しが得られます。

注2 「共感」によって「仲間としての効果」が得られます。喜びは分かちあうことで2倍になり、悲しみは分かちあうことで半分になるといわれています。不安や葛藤は、自分だけで背負い込むより、それを2人で分かちあえば、ずっと楽になります。同じ苦しみや悩みを抱えながら、ともに歩いていく人が得られれば、それは安心ややすらぎにつながっていきます。また、生きていく力や元氣も得られるでしょう。人は仲間を得ることで、安心感を手にすることができます。

注3 自分があるままに受け入れられることによって、だんだん自分自身にも深く耳を傾けることができるようになります。いままで抑えこみ心に秘めていた感情を安心して、自由に解放、表現できるようになるからです。隠れていた自分に気づくことができ自分自身から解放されて、自分のほんとうの姿に向き合いその姿を自分が受け入れることができたとき、自分を肯定することができるようになります。そして自分の本当の姿に立ち戻れたとき、現実に立ち向かう勇氣も湧いてきます。

2-2 育児する中で喜びや愛情を感じた時の子どもの様子を母親が意識し大切にできる

Argyle は、「幸福感を増進する方法」として、例えば、楽しい最近の出来事を考える、喜劇映画やテレビを視聴する、楽しい音楽を聴く、自分の良いところ・好ましいところを朗唱する、微笑やジョーク、ささやかなプレゼントなどを意味しており、「楽しい」雰囲気の中に自分をおき、自分の気分を「楽しい」方向へと誘導することです²⁾³⁾⁴⁾。本書で紹介しましたように、育児幸福感を感じる事情の中心が“子どもの成長・発達・



健康”や“子どものしぐさ”であったことから、育児する中で、喜びや愛情を感じた子どもの様子について、語れる場を提供することは有効であると考えます。育児相談や育児している母親が集まる場で、母親の相談を受けたあと、「最近育児をしていて嬉しかったことはありますか」と投げかけ、母親同士で話し合ってもらうなど、育児の辛い部分だけでなく、嬉しい・楽しい・幸せな部分にも意識的に感じられるように援助します。

育児をする母親は自分の時間を確保することが難しく、睡眠時間も少ない中では振り返りの日誌をつけることはなかなか難しいのですが、有意義な行為といえます。「いきいき子育て手帳」では、楽しく気軽に日記がつけられるようになっていきます。また、一日の終わりに夫から、“今日、子どもとどうだった？”というような問いかけをしてもらい、「子どもが生活の中でできることが増えた様子や、母親や友人と楽しく過ごしている様子、子どもが甘えてくる可愛らしい様子」について思い起こし、楽しかった関わりあいや遊びについて確認したり、子どもがぐずっているのをあやすのに効果のあったことなどを確認することで、夫が育児と一緒にいてくれるという一体感などが感じられます。夫に「一日の終わりにその日の子どもとの出来事を聞くことが、母親への助けになる」という意識づけをして、大切な行動を啓発していくことは有効だと考えます。

2-3 子どもの成長に関する肯定的な側面から、母親の努力や能力を認め自信につなげる

自分の育児はうまくいっていると母親自身が感じること、育児を通して自分がある役割を持った人間であると認識でき、育児している者同士の間で、ある種の連帯感を感じられることは重要です。また、“子どもの成長・発達・健康”や“子どもの優しさ・愛情”、“妊娠・出産・育児の経験”と“自分自身の生き方・成長”が関連していることから、「子どもがよく育っている」ということを、自分の育児方法や努力の証として捉えることを促すことが有効です。母親が子どもの様子を意識できることは、



コミュニケーション能力そのものが重視されています。“周囲の援助・声かけ”は、その他の幸福感の中でも中心的なもので、特に感謝の情動を伴う幸福感でした。このことから、園田⁹⁾の述べるような楽観的な思い込みを利用して他者の協力を認識するための関わりは有効であることに通じます。たとえば、「自分は色々な人に支えられて育児している」または「さまざまな人から協力が得られている」と意識することで、他者と自分との関係が良好であると認知し、感謝の気持ちを惹起することにつながれます。他者への配慮の気持ちがもてるように、「いろいろな人に助けられているけど、良かったね、感謝しなきゃね」などと言葉にして伝えることで、母親の心にしっかりとした感謝の意識が根付くことにつながります。さらに言えば、第2章で述べていますが、幸福を持った人は、他の人によってさらに幸福になり、その幸福は人に幸福を与えるものだともいっています。つまりは、幸福である周りの人々が母親を支えていくこと、そのことが母親を幸福にし、良い他者との関係を認知することに通じるのだと思います。周りの人々が変わることで母親が幸福になるきっかけはつかめるのだと思います。

2-6 母親の仕事の状況に応じた育児幸福感を高めるための支援を心がける

母親の働き方や属性が、育児幸福感や育児ストレスに影響していることがわかっています。そこで、母親の仕事に着目して、共通した生活背景をもつ母親への支援を心がけておくことが大切です。

2-6-1 フルタイム勤務の母親

家庭の中の子育てだけでなく、積極的に社会参加することで、育児のネガティブな気持ちを低減させ、ポジティブな気持ちを促進するのではないかと考えます。若くて母親としての経験の短いものほど自分が親として成長したこと、子どもが小さいほどその成長や変化に気づきを与えるように支援したいものです。たとえば、子育ての中で感じた気持ちを



文章に書き留めたり, そのことを人の前で話してみたりすること, また, 他の同様の母親の気持ちを分かち合うことが有効だと考えます.

2-6-2 パートタイム勤務の母親

パートの母親の末子年齢が高いことから, 母親としての経験は他の母親に比べ長いといえるでしょう. 一方では, 育児幸福感は年齢とともに減少する傾向にあり, 経験のある母親に改めて子育ての中で感じるポジティブな気持ちを振り返るきっかけをつくるのが大切です. そして, 夫からの理解を得るよう, 夫も一緒に育児教室に参加することや, 日々の生活で見逃していた夫への感謝の念に気がつくきっかけづくりが有効だと考えます.

2-6-3 専業主婦の母親

家庭で子育てに没入し, 外で気分を切り替えるきっかけがなかなかありません. それゆえ, 子育ての中で感じる気持ちを振り返るきっかけだけでなく, 子育てから感じるネガティブな気持ちから気分を切り替えるための支援を情緒的にも物理的にも行う必要があると考えます. また, 専業主婦の母親にとって, 夫との関わりが主観的な幸福感と大きく関わっていましたので, パートタイムの母親と同じく, 夫も一緒に育児教室に参加することが望ましいでしょう.

3 プログラムを運営した保健師さんのインタビューから

実際にコースプログラム (第 7 章で紹介) を運営していただいた, S 保健師さんに感想を伺いました. S 保健師さんは, 看護系大学を卒業して 5 年の保健師キャリアがあります. 主として母子保健を担当されています.



3-1 プログラムの良かったこと

この会はプラスの面に焦点を当てたりだとか、ちょっと子育てから離れて自分自身に目を向けて話をしたりだとか、そういう時間にあっただけで、お母さん達もちょっと日々の子育てから離れて自分のことを見つめたりとか、子育てからの幸せな面についてお話ができたことがいいのかなと思います。あと、毎回1枚のプリントを用意してやっていたので、何もなくて話をすると考えると考えがまとまらない人も多いんですけど、お題があったのでそれにそって話をするので話しやすかったかなと思います。

3-2 プログラムを運営して難しいと感じたこと

みんなが集まって話をする会なので、1人がずっと長く話をしたり、会の雰囲気とか、お母さんのキャラクターに合わせて進めるのが難しいかなと思いました。色々な特徴の方が集まるので、どこでも共通かもしれないですけど、もっている背景がみなさん違うので、第1子目と第2子目でも違うし、特にアンケートにあったのは第2子目のお母さんは悩みが深い面もあったりするので、第1子目の方より忙しいっていうこともあるし、その背景も合わせて話をするのは難しいかな。

3-3 母子保健活動のなかで母親の育児幸福感を大切にしていけるとは

幸福感っていうか、「この子がとてもかわいいっという思い」を引き出すのはとても大事だと思うんですね。虐待予防にしても何にしても一番最初から、なかなか上手くいかなくてかわいいと思えないと、やっぱり虐待の方に向かっていくので、その子の出来るようになったこととか、かわいい所に目を向けられるように関わっていくことは大切なことだと思います。親子遊びを通しながら、お母さんと赤ちゃんと触れ合う時間を作って、どうやって関わっていったらいいのかとか、こういうことが出来るようになっていいねとか、かわいいねとかいう気持ちを引き出すような内容でして、絆づくりじゃないですけどもうちょっとできればいい



いのかなと思います。話をする時は頑張っているところとかを認めるとか、そういう所から始めないと、こっちの話を聞いてもらえないので、それは一番最初に話をする時にしないといけないかなあとと思います。お母さんたちも言われるばかりじゃ気持ちが下がる一方なので、やっぱりここを頑張っているとか、具体的に認めて褒めるっていうのが一番良いかなと思うんですけど、なかなかそこまでいかないですが。「頑張ってますね」って言うくらいになっちゃう時もあるんですけど、大事なことだと思いますね。

3-4 お母さんと関わるときに大切にしていること

自分に経験がないし実感もないので、自分が思っていることが本当にお母さんが思っていることなのか、おっばいのことひとつとってみても「大変だろう」ということはわかるんですけど、どういう風に変なのか、そういう所はわかりきれない所があると思うので、本当は一番大事な所はわからない分、話を聞くのが大事なかなって、聞くことで私もこういう風な気持ちになるんだなって教えてもらうことが多いので、話を聞くという所を大事にやっていたらいいのかなと思います。何かひとつアドバイスをしなきゃいけないという気持ちがでちゃうので、上手くないかなあと思うんですけど、お母さんも何か解決策を教えてもらえるっていう気持ちもあるので、そこは自分で勉強していきなきゃいけない所だと思うんですけど。まずは聞くことかなと思っています。なかなか出来ませんが。



文献

- 1) Seidlitz,I.,Diener,E.(1993).Memory for positive versus negative life events:theories for the differences between happy and unhappy persons.Journal of Personality and Social Psychology,64(4).
- 2) Argyle,M.(1987/1997).石田梅男訳,The Psychology of Happiness,幸福の心理学.誠信書房.
- 3) Argyle,M.(2001).The Psychology of Happiness 2nd edition. Routledge.
- 4) Argyle,M.,Martin,M.(1991).The psychological causes of happiness.In F,Strack, M.Argyle,and N.Schwarz(Eds.),Subjective well-being,Oxford Pergamon Press,p77-100.
- 5) 園田明人. 随伴性判断の基礎研究:共変量バイアスと depressive realism, および情動・行動の分析.静岡県立大学,1997 年度～1999 年度科学研究,基盤研究(C),1999 年度研究成果報告書.
- 6) 佐治守夫,飯長喜一郎.(2011).ロジャーズクライエント中心療法新版—カウンセリングの核心を学ぶ—,有斐閣.
- 7) 福丸由佳.(2008).成人期と親になること.青野篤子,赤澤淳子,松並知子編,ジェンダーの心理学ハンドブック.(p37-56).ナカニシヤ出版.

第 12 章

“母親の心の健康チェックシート”
を用いた育児相談





1 母親の健康チェックシートの開発

育児をしている母親の心理状態を測定する尺度には、エジンバラ産後うつ病質問票 (EPDS) ²⁾ が広く用いられていますが、評価得点に左右され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を危惧していることから活用していない市町村もあります。しかし、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。

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。その他の尺度には、児との愛着をとらえる尺度や母性心理質問紙、PSI 育児ストレスインデックスなどがありますが ³⁾⁴⁾、いずれも母親としての役割に着眼していて、特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 ⁶⁾。そこで、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、先行して行われた研究で開発した育児ストレス短縮版尺度と CHS 短縮版尺度に基づいた 29 項目によって構成されています ⁷⁾⁸⁾。

現在 700 名のデータから基準となる値を作成し、保健センターに勤務する保健師に家庭訪問時に育児相談で活用することを依頼しました。このシートは基準となる値に基づいた個人プロフィール表によって母親自身が客観的に自分の気持ちを認識することができます。将来的には、標準化を試みることで汎用に堪えうるものにしたいと考えています。母親にこのシートを配布する際は「子育てママの健康チェックシート Mothers' Psychological Health Checksheet (以下 MPHIC とします)」と呼ぶことにします。この心の健康チェックシートは、母親のポジティブ (幸福感) とネガティブ (ストレス) の両側面からの感情を母親自身が意識することで、相談者 (相談を受ける専門職者) は母親の育児幸福感をよ



り高め, 育児ストレスへの対応への支援に関わることになると思います。

<母親の心の健康チェックシートの特徴>

基となる尺度を作成する段階で0-6歳の母親を対象としており, 特定の子どもとの関係で母親が回答するというより, 育てている子どもの数が複数であっても, 複数の子どもの子育て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に着目したツールといえます。

1-1 チェックシート作成について

母親の育児にともなう心理状態を査定するため, 育児幸福感短縮版尺度 (Child-care Happiness Scale, 以下 CHSS とする) および育児ストレス短縮版尺度 (Child-care Stress Scale, CSSS とする) 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 (表 12-1) を作成しました。

“母親の心の健康チェックシート”を用いた育児相談

表 12-1 子育てママの健康チェックシート

Q1 子育てをしていて感じる苦しさや悩みに□を印します。
1～5の数字は苦しさの程度を示しています。

苦しさを感じる項目	1	2	3	4	5
10 子どもの生活リズムや生活習慣が自分と異なる	1	2	3	4	5
11 子どもの成長や発達に不安を感じる	1	2	3	4	5
12 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
13 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
14 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
15 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
16 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
17 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
18 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
19 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
20 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
21 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
22 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
23 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
24 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
25 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
26 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
27 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
28 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
29 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
30 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5

苦しさを感じる項目	1	2	3	4	5
31 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
32 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
33 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
34 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
35 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
36 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
37 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
38 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
39 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
40 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
41 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
42 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
43 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
44 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
45 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
46 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
47 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
48 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
49 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5
50 子どもの将来や進路について悩む	1	2	3	4	5

採点方法

- ① Q1とQ2の質問(1)から(29)に□を印した数字を、該当の□に書き入れ、A～Fの合計点を算出します。
- ② 個人プロフィール記入表の中、A～Fの欄に□をして、それぞれの欄高得点(1～7)の合計に反映します

表2 個人プロフィール表

採点表	CHSS						GSSS						
	A 育児の 喜び が 多い	B 子ども との 絆 が 強い	C 夫からの 支援 が ある	D ハート な 関 心 が ある	E 育児 が 楽 しい	F 夫の 理解 が ある							
(1)													
(2)													
(3)													
(4)													
(5)													
(6)													
(7)													
(8)													
(9)													
(10)													
(11)													
(12)													
(13)													
(14)													
(15)													
(16)													
(17)													
(18)													
(19)													
(20)													
(21)													
(22)													
(23)													
(24)													
(25)													
(26)													
(27)													
(28)													
(29)													



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ための介入ができると良いと思います。第 11 章で紹介した，“育児幸福感を高める支援のポイント”を参照してください。

家庭訪問による育児相談の対象となる方は、別の調査で、育児幸福感の低い母親 70 人をピックアップし、研究協力の依頼文を郵送して 20 名の母親から協力が得られました。7 名の助産師（保健師の資格を併せ持つ者 3 名）の資格を有する母性・助産看護学教員が、6 か月に 1 回程度の家庭訪問を 3 回実施します。その活用の実際や継続的な活用を試みることで有効性を検討します。評価は活用前と継続的な活用後に行います。

その結果、母親が語っていたこと、相談者が対応したこと、継続的な育児相談の効果について明らかにしました¹²⁾¹³⁾¹⁴⁾。

2-1 母親の語り

「母親の心の健康チェックシート」を用いた、育児相談を経験した母親は、【自分に対する思い】で、コード数 118 件、【夫や周囲の人に対する思い】で、コード数 60 件、【子どもに対する思い】で、コード数 37 件の 3 つの領域の語りがありました（**図 12-1**）。なお、母親の語りの分析は、1 回目の家庭訪問を対象としています。

1 自分に対する思い

【自分に対する思い】には、7 つのカテゴリがありました。＜子どもへの影響を意識する＞では、“自分の都合で怒ると可哀そうなことしたと思ってごめんねって。お母さんこんなんじゃないいけないって意味で(4)”などの「自分の育児態度を振り返る」，“親が仲良くしているから子どもも嬉しそうだ(2)”などの「夫婦の仲のよい姿を子どもに見せたい」，“子どもに言ってもわからないから、出来るだけそんなに叱らないように自



分が工夫出来るところは工夫してやっているんですけど(1)”などの「接し方が子どもに影響することを意識する」，“褒められたことを伸ばしてあげたいなっていうのはありますね(13)”などの「子育てで大切にしていることを大事にする」がありました。

次に多かった<子育てすることで感じる自分の成長>では、“怒るとやっぱり可哀そうなことをしたと思うので、その後何もなかったように抱きついて来られると嬉しいです(20)”などの「子どもとの良い関係性が保てる」，“そんなに自分で考え込む必要もないし、周りも同じように悩んでいるのだなっていうのもわかったし...不安だけどそれを1人で抱え込まなくていい状況がまわりにあるから安心できるという感じですかね

(5)”などの「育児を前向きに考えられる」, 2件でしたが, “最初は生まれた時とかは泣いていてどうやったら泣き止むんだらうって. でも今はそんなにないかな(11)”などの「子どもの気持ちを読み取れるようになった」, “夜寝る前の大泣きがすごくて...さすがにまいっちゃって. 無料で相談できるところに電話してどうしたらいいか分からないって...{助言してもらって}楽になりました(17)”などの「専門職者に助けられた」がありました. さらに, <妊娠・出産・育児から得られた喜び>では, “出かけた時にお世辞でもかわいいねって言われたらやっぱり親としては嬉しいから(14)”などの「子どもがほめられると嬉しい」, “子どもができるか心配なのがあって本当に良かったなと(17)”などの「出産できて良かった」, “不妊症の方とか多いし本当に授かっただけでもありがたいことなのだなって感じますね(14)”などの「妊娠できたことの喜び」がありました.

<育児中の時間>では, “時間が空いたら離乳食のレシピを調べたり, とか...旦那とビデオ見る時間はできたので. そういう時間もだいぶできたけど, 育児中心かなっていう印象の方が強いですね(10)”などの「自分の時間を持ってない」, “自分のしたいことをできている方なのだろうな. 自分のやりたいことは減りましたがね(11)”などの「息抜きする時間



がある」，“自分のしたいことができないことに対して今の時期はしょうがないって割り切っているので (6)”などの「自分の時間を持っていないことへの折り合い」，“今まで仕事をしていたので自分でお金を稼げないっていうのが，うんと苦痛だったのですよ．内職なんて本当にこんな何千円単位にしかならないですけど，それでも...だいぶ気持ちの面で違いますかね (12)”などの「仕事に戻りたい」がありました．

＜子どもへの理解の深まり＞では，“この子なりの成長が見えているので，不安に思うことはなかったです (12)”などの「子どもには個性がある」，“子どもの行動に対して仕方ないかって思っているから，面白がっている方なので，やっても何かやっているって (2)”などの「子どもだから仕方ない」がありました．＜自分の健康に対する意識＞では，“夜も授乳している段階から5～6時間しっかり寝ていてくれたもので私も寝られるじゃないですか．他のお母さん達と比べると私はすごく寝ているよなって (6)”などの「以前より疲労を感じなくなった」，“育児のせいなのかよくわからないのですけど，たまに肩が凝っていたりとかはある (16)”などの「身体症状がある」，“（疲れは）たまっていると思います．でもバランスが悪い中でもバランスを取っていこうって思って (5)”などの「健康の気づかいと対応」がありました．

＜育児の大変さや不安＞では，“忘れたところにぎゃあっと泣いてみたりして，とか...私自身良く寝る方なので，そういう面では睡眠不足って感じる時はありますね (3)”などの「育児が大変だ」，“まだ子ども欲しいのですけど，産んでもいいのかなって十分に育てられるかしらと思います (19)”などの「将来の育児への不安」“自分が全部子どもについてそれをまっているのはどうなのかと私は思うので...別にそれが希望じゃないという訳でもなく (7)”などの「自己アイデンティティのゆらぎ」がありました．



2 夫や周囲の人に対する思い

【夫や周囲の人に対する思い】では、3つのカテゴリがありました。<夫や周囲の人の育児に対する態度>では“本当にいろいろやってくれて、やりたがってくれて可愛がってくれるので(15)”などの「育児への協力」，“今日うるさかった？とか泣いた？とか聞いてくるので、安心することはありますね(16)”などの「育児への夫の関心」，“わかってくれる範囲はわかっていると思います(18)”などの、「育児の大変さへの理解」，“出産時も育児もみんな大丈夫だから大丈夫だからって言って、お疲れ様って言うてくれたのもすごくありがたかった(19)”などの「周囲の人に助けられている」がありました。また、<夫に対する折り合い>では“俺は(子ども)を見ているって言うけど、自分のことが最優先なのでそういう所がイライラします(9)”などの「夫がやっていることにいら立ちを感じる」，“休みの日くらいゆっくりしたいだろうなって...休みの日しかそういう自由な時間はないから、それも取り上げちゃうと可哀そうかなって思って(14)”などの「自分の生活を中心に考えることは仕方ない」，“うち1つ替えるのも、見ると言いたくなっちゃうってからもう任せるっていう気持ちに(3)”などの「自分のように育児ができなくても仕方ない」がありました。さらに、<夫の育児による新たな変化>では，“旦那が元々子ども嫌いで結婚もしない、子どもも作らないだったのが、結婚もしてくれてすごいと思うし子どもかわいがってくれている時点ですごいと思うし(10)”などの「子どもに対する考え方が変化してきた」，“旦那さんもそういう思い<子どもそのものが希望であること>で仕事をしたり、勉強したりっていう姿が見えた(20)”などの「行動の変化に気づいた」がありました。

3 子どもに対する思い

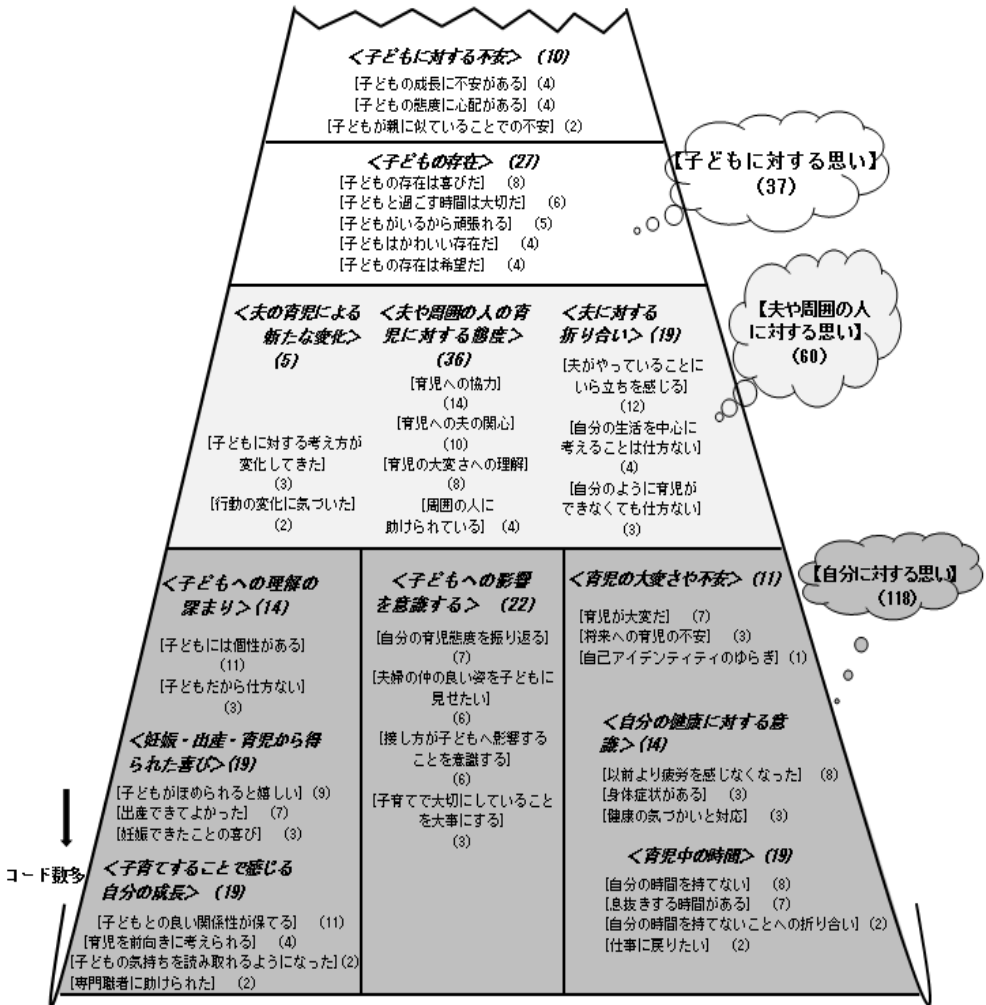
【子どもに対する思い】では、2つのカテゴリでした。<子どもの存在>では“子どもがいると嬉しいとか幸せだなと思うことが結構多い



(14) ”などの「子どもの存在は喜びだ」，“子どもと散歩に出るだけでも楽しい (1) ”などの「子どもと過ごす時間は大切だ」，“生きなきゃいけないですもんね，子どものためにね (7) ”などの「子どもがいるから頑張れる」，“何をしてもかわいいなって (10) ”などの「子どもは可愛い存在だ」，“とにかく顔だけ見ている，本当に<子どもは希望だと>思います (9) ”などの「子どもの存在は希望だ」がありました。また，<子どもに対する不安>では“個人差っていうのはわかっているのだけど，そういうの<ママ友達の子どもがみんなできるのに自分の子どもだけができない>を目の当たりにしちゃうと大丈夫かになって不安になったりして (8) ”などの「子どもの成長に不安がある」，“気に入らないと泣くよね．わがままなんじゃないかって思って心配 (16) ”などの「子どもの態度に心配がある」，“私肌が弱いのですよ．だからこの子が同じ風になるとかわいそうだなっていうのはちょっとあって (18) ”などの「子どもが親に似ていることでの不安」がありました。



図 12-1 育児相談における母親の思いの語り



＜ ＞ はカテゴリ [] はサブカテゴリ () はコード数を示す n=20



などの、「子どもの成長に伴う不安を受けとめる」，“お母さんが出かけてもお父さんとお子さんと二人で大丈夫だったのは、ちょっと寂しかったのね (b-6)”などの、「子育てで感じたさみしさを受けとめる」がありました。

次に多かった、＜子どもに対する気持ちを受けとめる＞では、“（子どもの笑顔を見て）勇気をもらっているという実感ができるということは大事なことですよね (g-16)”などの、「子どもが大切な存在だと思う気持ちを受けとめる」，“他の人に偉いわねとか言われると、そんなことないとか言うのだけど、内心はまあね（すごいでしょ）、みたいな (c-11)”などの「子どもがほめられて嬉しい気持ちを受けとめる」，“お母さんと寄ってくることをみて安心することはありますよね、わかります (e-5)”などの、「子どもの様子から安心した気持ちを受けとめる」、1件ではあったが，“悪いことをしたときに叱らないわけにいかないものね、それは私もそうです (d-4)”などの、「子どもを叱ることで葛藤する気持ちを受けとめる」がありました。さらに＜子育てのサポートに対する気持ちを受けとめる＞では、“夫が子育てに協力してくれる気持ちがすごいと思ったのね (b-2)”などの、「夫や周囲の人の育児支援に対する感謝の気持ちを受けとめる」，“夫は悪気があってやっている訳じゃないから言いにくかったり、でも言わないのも自分が結構しんどかったりしてね (f-14)”などの、「夫の子育てに対する気持ちを受けとめる」がありました。母親の夫への感謝の気持ちとともに不満な気持ちを受け止めていました。

【母親に気づかせる】には、サブカテゴリは1つでした。今行っている子育てを肯定しながら、母親にこれでいいんだと気づかせていました。＜子育てが今のままでよいことに気づかせる＞では、“こんなに（笑顔が）かわいいですもんね、お母さんもメロメロになりますよね (c-9)”などの、「子どもがかわいいと思う気持ちが大切であることに気づかせる」，“お父さんとお母さんがそうやって仲良くやっていると感じの安定につながっていくと思います (e-20)”などの、「今の子育てが子どもへ良



い影響を与えていることに気づかせる」，“旦那さんは子育ての苦労を理解してくれているのですね (c-11)”などの、「夫や周囲の人の育児支援が受けられていることに気づかせる」，“自分が母親になるという想像がつかない状態だったとおっしゃっているけれど、ちゃんと子育てしていらっしゃるから自信を持っていいと思います (d-4)”などの、「子育てがよくできていることに気づかせる」，“前は成長を他の子と比較することがあったけど、今は自分のお子さんの成長を自分なりに考えて対処できているって感じですね (e-5)”などの、「子どもを理解できていることに気づかせる」がありました。

【母親を安心させる】には、2 サブカテゴリがありました。子どもが成長過程にあること、母親が気付いていない他者からの反応を伝え安心させていました。〈子どもが成長過程にあることを伝え安心させる〉では、“まだ自分でちゃんと思いを言葉にできる訳じゃないから、どうしても機嫌が悪くなってわーってなっちゃうっていうことがありますよね、ちょうどそういう時期ですよ (e-20)”などの、「子どもが成長していることを伝える」，“お子さんのペースで発達していきますので、上の子と同じように必ずしもいかないのでね (f-7)”などの、「子どもの成長には個人差があることを伝える」，“子どもの発達が心配だと話したけれど、これだけもにつかまったりして(立って)いるので、大丈夫よ (g-17)”などの、「子どもの成長に対する不安に答える」がありました。母親が気づいていない他からの気づきを伝える〈他者の反応を伝え安心させる〉では、“(子どもが) 反応してくれて、お母さんがきたら泣いていたのが笑顔になるって嬉しいことですよ (f-14)”などの、「子どもが母親を大切に思っていることを伝える」，“(夫に) みてもらう時とか全部準備して、これやってねって行って(子どもを) おいていくし、どこの旦那さんもこういうところあるんですね (c-9)”などの、「他の夫も同様であることを伝える」がありました。

【母親の考え方を認める】には、サブカテゴリは1つでした。母親の



子育てへの考え方を繰り返すことで考えを肯定し母親を認めていました。＜子育てに対する考え方を認める＞では、それぞれ1件でしたが、“今の（育休中の子どもといる）時間を大切にしたいですね（c-11）”などの、「子どもへの関わり方を認める」，“（子どもの褒められたところを）伸ばしてあげたい，そうですね（e-13）”などの、「子どもの長所を伸ばしたい気持ちを認める」がありました。

2 継続的な相談で変化していた相談者の働きかけの対応

2回目，3回目の育児相談で変化があったものは，新たにサブカテゴリや下位サブカテゴリとして認められました。また，その後サブカテゴリが消失または，2回目で消失したのが3回目にみられていました。ここでは，新たなサブカテゴリについて述べます。

【母親の気持ちを受けとめる】では，子育てと妊娠が重なり母親の状況が変化していることに着目していました。＜妊娠による大変さを受けとめる＞のサブカテゴリが加わり，2回目では，“外へ出るのはこの暑さですし，体調だって今(妊娠しているから)そんなにすぐれないしね(e-20)”などの、「妊娠中の上の子の子育ての大変さを受けとめる」，3回目では“（子どもと一緒に遊んであげたいけれど，妊娠初期で身体が辛くて）体と気持ちが一緒に動いていかないんですね（e-5）”などの「妊娠中の心身の大変さを受けとめる」がありました。また，3回目には＜家族を大切に思う気持ちを受けとめる＞が加わり，“いつまでも（家族で）明るく楽しくって感じですね（f-12）”などの、「家族を意識する気持ちを受けとめる」，“家族やお子さんとの関わり時間を大事にしていくのは基本ですもんね（c-3）”などの、「家族との時間を大切にすることを認める」がありました。さらに，周りからの評価に対するもので，＜周囲の人からほめられた時の気持ちを受けとめる＞が加わり，“子育てで大変なことでも(他人からプラスの言葉をかけられることで)一瞬でもよかったなと自信になったり，嬉しい気持ちになったりしますもんね（b-6）”など



の、「子どもがほめられることで子どもを意識する気持ちを受けとめる」，“(子どもがほめられると)嬉しい感じなんだよね (b-8)”などの、「周囲の人からほめられた嬉しい気持ちを受けとめる」がありました。3回目には、<子育てで感じている気持ちを受けとめる>では“どんな人でも二人でいっぺんにきたら待ってってなっちゃいますよ (f-7)”などの「二人の子育てをする大変さを受けとめる」や、<子どもに対する気持ちを受けとめる>では、“本当1年の間にこんなに大きくなるんだね (g-19)”などの、「子どもの成長を喜ぶ気持ちを受けとめる」などの、子どもの成長に伴って生じた気持ちを大切にしていました。

【母親に気づかせる】では、2回目では、<子育てが今のままでよいことに気づかせる>では、“誰とでもにこにこして遊ぶことができるのはいいところですね (d-18)”などの、「子どもの個性をポジティブに受けとめることに気づかせる」や3回目には、“(必要なものを)自分で用意したりするってそういうお話をされていて、お利口だなんて (a-1)”などの、「子どもが成長していることを気づかせる」や、“それも(小さなことにこだわらなくなったのも)お母さんとしての成長だよね (g-19)”などの、「子どもの成長と共に母親も成長したことに気づかせる」が加わっていました。さらに、3回目には、数は少ないが<自分の将来を考えられていることがよいことであると気づかせる>のサブカテゴリが増え、“(子どもたちにとって)人間的に尊敬できるような人になれたらいいなっていう夢は素敵ですね (f-7)”などの、「親としての姿を考えられていることに気づかせる」や、“いいですね、(子育てのことだけじゃなく)自分のことも考えられるようになってきているというか (e-13)”などの「自分の将来を考えられていることに気づかせる」などの、子どもの成長に伴った気持ちや視野の広がりについて気づかせていました。

【母親を安心させる】では、2・3回目では、消失する下位サブカテゴリはありましたが、新たに加わるサブカテゴリはありませんでした。【母親の考え方を認める】では、数は少ないが2回目では、“お子さんと一緒



どもの様子から安心した，子どもを叱ることで葛藤する，夫や周囲の人の育児支援に対する感謝，夫の子育てに対する思い，こうした気持ちを表出させながら受け止めていました。

さらに，子どもがかわいいと思う気持ちが大切であること，夫婦で協力する子育てが子どもへよい影響を与えていること，夫や周囲の人の育児支援が受けられていること，子育てがよくできていること，子どもを理解できていることに気づかせる働きかけの対応がありました。加えて，子どもが成長していること，子どもの成長には個人差があること，子育ての不安に答えること，子どもが母親を大切に思っていること，他の夫も同様であることを伝え安心させる，子どもへの働きかけ方や子どもの長所を伸ばしたい気持ちを認めていました。相談者の働きかけの対応は，コード数に注目すると，母親の気持ちを受け止めることが全体の6割を占めていて，働きかけの対応の中心にあると考えられました。

“母親の心の健康チェックシート”を用いた育児相談



図 12-2 「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相談者の働きかけの変化

	前測1回目 n=20 (14)	前測2回目 n=20 (66)	前測3回目 n=20 (143)
母親の気持ちを受けとめる	<子育てで感じている気持ちを受けとめる> [心身の大きさを受けとめる]1) [子育てで時時二股股が生じる大きさを受けとめる]1) [子どもの成長に伴う不安を受けとめる]1) [子育てで感じたまじろさを受けとめる]1)	(13) (4) (6)	(14) (6)
	<子どもに対する気持ちを受けとめる> [子どもの大切な存在だと感じる気持ちを受けとめる]1) [子どものほめられて嬉しい気持ちを受けとめる]4) [子どもの様子から安心した気持ちを受けとめる]3) [子どもを叱ることで距離する気持ちを受けとめる]1)	(1) (5) (3)	(3) (3) (3)
	<子育てのサポートに対する気持ちを受けとめる> [夫や周囲の人の育児支援に対する感謝の気持ちを受けとめる]1) [夫の子育てに対する気持ちを受けとめる]2)	(5) (2)	(15) (2)
	<経験による大変さを受けとめる> [経験甲の子の子育ての大変さを受けとめる]1)	(1)	(1)
	<二人の子育てをする大変さを受けとめる[2]> [子どもがかわいいと思える気持ちに共通する]3) [子どもがいることで気づいた気持ちを受けとめる]3) [子どもの慣れた存在となり嬉しい気持ちを受けとめる]1)	(3) (3)	(3) (3)
	<子育ての心身の大きさを受けとめる[2]> <家族を大切に思う気持ちを受けとめる> [家族を尊重する気持ちを受けとめる]1) [家族との関係を大切にすることを受けとめる]3)	(3) (3)	(3) (3)
	<周囲の人からほめられた時の気持ちを受けとめる> [ほめられることで子どもを尊重する気持ちを受けとめる]1) [周囲の人からほめられた嬉しい気持ちを受けとめる]1)	(1)	(1)
	<子育てが今のままでよいことに気づかせる> [子どもがかわいいと思える気持ちが大切であることに気づかせる]3) [今の子育てが子どもへ良い影響を与えていることに気づかせる]5) [夫や周囲の人の育児支援が受けられていることに気づかせる]5) [子育てがよくできていることに気づかせる]4) [子どもを理解できていることに気づかせる]2)	(2) (4) (2)	(5) (6) (10) (7)
	<子どもの個性をポジティブに受けとめることに気づかせる> [子どもが成長していることを気づかせる]3) [子どもの成長と別に自慢を成長したことに気づかせる]4) <自分の将来を考えられていることがよいことであると気づかせる> [親としての姿を考えられていることに気づかせる]1) [自分の将来を考えられていることに気づかせる]1)	(3) (4)	(3) (2)
	<子どもが成長過程にあることを伝え安心させる> [子どもが成長していることを伝える]6) [子どもの成長には個人差があることを伝える]4) [子どもの成長に対する不安に答える]3)	(11) (4)	(6) (4)
<他人の反応を伝え安心させる> [子どもが母親を大切に思っていることを伝える]4) [他の夫も同様であることを伝える]4)	(4)	(1) (1)	
<子育てに対する考え方を認める> [子どもへの関わり方を認める]1) [子どもの気持ちを知りたい気持ちを認める]1)	(1)	(1)	
<子どもと共に成長する考え方を認める[1]> [夫婦で協力して子育てをする考え方を認める]1)	(1)	(1)	
[子どもの将来への思いを認める]4)	(4)	(4)	

【】はカテゴリ、<>はサブカテゴリ、[]は下階サブカテゴリ、→の横は下階サブカテゴリが次の階層でも顕在化したことを示す、()はコード数



図 12-3 「母親の心の健康チェックシート」から導き出された相談者の働きかけの対応

質問項目	サブカテゴリ											
	a	b	c	d	e	f	g	h	i	j	k	
1 子どもが生まれてきてそこにいること自体が好きである	→ a											
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	→ a									i		
3 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した	→	b								g		
4 子どもに生きる勇気をもたらしている	→ a		c									
5 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、話を傾けてくれることに感謝している	→	b								g		
6 いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくと安心する	→ a									g		
7 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる	→ a											
8 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	→ a				e						k	
9 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	→		c							g	k	
10 子どもそのものが希望である	→ a											
11 叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いつつその後むしろ愛情を感じる	→ a											
12 夫を見て遊ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる	→		c									
13 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	→ a									g		
14 育児のために睡眠不足の日々が繰り返している	→			d								
15 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	→			d						g	j	
16 夫が子育てに協力的でない	→		b							g	i	k
17 育児で身体の疲れが溜まっている	→			d		f						
18 子どもの性格に気がかりがある	→									g	j	
19 夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている	→		b								i	
20 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる	→				d							
21 子どもの知的能力に気がかりがある	→										j	
22 夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない	→		b							g	i	
23 子どもの世話で他のやりたいことができない	→				d							
24 子どもの顔つきや容姿容線に気がかりがある	→									g		
25 夫の子育ては不完全で、かえって迷惑なことをする	→		b							g		
26 子ども世話で自分の自由がきかないのがとても辛い	→				d							
27 子どもにどう接したらいいかわからない	→									g	j	
28 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	→				d							
29 育児のことを考えると、漠然とした不安を覚える	→				d						k	
育児幸福感を高める質問 から導かれた関わり	→										h	
その 他												
1 回目的母親が頑張っていると思うところ ①自分のいいところ												
2 回目的自分が親に似ているところ ②子どもが自分が似ているところ ③子どものいいところ												
3 回目的自分が大切にしていること ④自分の将来の夢、その頃自分は何をしていたい、子どもはどうなっている												
カテゴリ	サブカテゴリ											
母親の気持ちを受けとめる	a 子どもに対する気持ちを受けとめる					b 子育てでのサポートに対する気持ちを受けとめる						
	c 家族を大切に思う気持ちを受けとめる					d 子育てで感じている気持ちを受けとめる						
	e 周囲の人からほめられた時の気持ちを受けとめる					f 妊娠による大変さを受けとめる						
母親に気づかせる	g 子育てが今のままでよいことに気づかせる											
	h 自分の将来を考えられていることがよいことであると気づかせる											
母親を安心させる	i 他者の反応を伝え安心させる i 子どもが成長過程にあることを伝え安心させる											
母親の考え方を認める	k 子育てに対する考え方を認める											



2-3 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談の評価

1 相談前と2回の相談後時点の育児幸福感と育児ストレスの変化

実施群とコントロール群の項目の比較では1回目の“子どもとの絆”が有意に高く、“心身の疲労”では実施群が有意に低く ($p<0.01$), 2回目の, “心身の疲労”では実施群が有意に低値でした。

次に, 実施群, コントロール群の継続的な変化では, 実施群の, 育児幸福感の, “夫への感謝”が相談前2回目に有意差が認められ共に上昇していました ($p<0.05$). 育児ストレスでは, “心身の疲労”が相談前と2回目, 1回目と2回目に有意差があり, 共に減少していました ($p<0.05$) (表12-3).

表 12-3 チェックシートを用いた継続的な 育児相談による心理的効果

尺度名	下位項目	育児相談			一元配置分散分析 戻値測定多重比較 検定結果
		前 n=18	1回目 n=18	2回目 n=18	
実施群	育児幸福感	24 ± 2	24 ± 1	24 ± 1	ns
	子どもとの絆	18 ± 4	18 ± 4	18 ± 2	ns
	子どもとの絆 1項目	4 ± 1	5 ± 1	5 ± 0	ns
	夫への感謝	17 ± 2	19 ± 1	20 ± 1	相談前と2回目
	心身の疲労	15 ± 8	14 ± 5	10 ± 4	相談前と2回目, 1回目と2回目
育児ストレス	育児不安	10 ± 5	9 ± 3	9 ± 4	ns
	夫の支援のなさ	7 ± 3	8 ± 3	7 ± 3	ns
	育児の喜び	25 ± 1	25 ± 1	24 ± 1	ns
コントロール群	育児幸福感	25 ± 1	25 ± 1	24 ± 1	ns
	子どもとの絆	13 ± 5	13 ± 5	16 ± 3	1回目と2回目
	子どもとの絆 1項目	5 ± 1	15 ± 1	5 ± 1	ns
	夫への感謝	18 ± 2	18 ± 1	18 ± 5	ns
	心身の疲労	17 ± 6	18 ± 6	16 ± 6	ns
育児ストレス	育児不安	11 ± 4	9 ± 4	10 ± 4	ns
	夫の支援のなさ	8 ± 3	9 ± 3	8 ± 4	ns

; 独立サンプルのt検定 **p<0.01 *p<0.05 ボンフェローニ *p<0.05

コントロール群では, “子どもとの絆”の1回目から2回目に有意差があり上昇していました ($p<0.05$). コントロール群と子どもの年齢と“子どもとの絆”の相関において有意差があり, 年齢が上昇するにつれて“子



子どもとの絆”が上昇していました ($p<0.05$) (表 12-4). 他の項目では、有意差はないものの、実施群では“育児の喜び”や“夫への感謝”の育児幸福感は上昇傾向にあり、“育児不安”は 2 回目に減少傾向にありました。

表 12-4 各群の子どもの年齢と母親の育児幸福感（子どもとの絆）の相関

		子どもの年齢	子どもとの絆
実施群	子どもの年齢	1	0.182
	子どもとの絆		1
コントロール群	子どもの年齢	1	0.369*
	子どもとの絆		1

:Pearson の相関係数 * $p<0.05$

2 チェックシートを用いた相談に対する母親の感想

母親は、話しやすさ、質問に対して話すことで気持ちを確認できた、相談者の対応への満足、訪問の間隔、質問以外に聞かれたこと、質問以外に相談できた、継続して質問に答えることで自分の気持ちを知ることができたの項目が 100%から 93.3%の高い評価を得ていました。しかし他の母親との比較やチェックシートによる相談などは 60%から 33.3%と低い結果でした (表 12-5)。

さらに、チェックシートの言葉の言い回しについて、言い回しが答えづらい、似たような言い回しがありあきた、質問項目は少なくてよい、項目が子どもの成長に合っていないなどでした (表 12-6)。



	はい	%	いいえ	%	どちらでもない	%
話しやすかった	14	93.3	0	0	1	6.7
質問項目はわかりやすかった	10	66.7	2	13.3	3	20
質問に対して話すことで気持ちを確認できた	15	100	0	0	0	0
相談者の対応は満足できた	15	100	0	0	0	0
一般的な母親と比較してどうなのかを知ることができて良かった	9	60	2	13.3	4	26.7
他の母親と比較後自分の事を考えることができた	9	60	2	13.3	4	26.7
半年に1回の訪問は良かった	15	100	0	0	0	0
訪問は楽しみだった	11	73.3	0	0	4	26.7
質問項目以外に聞かれたことは良かった	15	100	0	0	0	0
質問項目以外に何でも相談できた事は良かった	15	100	0	0	0	0
3回継続して質問に答える中で変化している自分の気持ちを知ることができた	14	93.3	0	0	1	6.7
このような訪問があれば受けたい	8	53.3	0	0	7	46.7
一般的な育児相談の場でも今回活用したチェックシートがあれば良いと思う	8	53.3	4	26.7	3	20
チェックシートがない育児相談が良い	4	26.7	5	33.3	6	40

カテゴリ	サブカテゴリ	コード	件数
チェックシートの課題	項目が子どもの成長に合っていない	半年、1歳、1歳半でチェックシートの項目に当てはまらない質問があり答えるのにちょっと戸惑ったことがありました。/質問内容が自分にとってはあてはまらないことがあった。/あてはまる月齢が限られているな～と思いました。/子どもの成長に合わせた質問内容を変えた方がいいのではと思うことがありました。/年齢で差の出る質問は少し減らしたほうが自分の変化に気づき易い気がした。	5
	言い回しが答えづらい	質問の言い回しが答えづらいものがあつた。/質問の言い回し？表現が難しいところがあつた。/質問の内容のとらえ方が難しくあつた。/質問項目が少しわかりにくかつた。	4
	質問項目は少なくてよい	同じ質問でない3回の意味がないかもしれないがマンネリしてしまい3回目になるとややあきらめてしまったので少し違った質問があれば…とあつた。回答するだけでなく先生と話す時間が面白いので質問項目がもう少し少ないとよい。	2
実施上の課題	相談者の力量に左右される	気持ちが楽になつたと思つてもういにはチェックする側の力量によって差がでる部分は課題だと思つた。(どんな相談でもそうだと思います) /夫に関する質問は「あてはまる」ゆえに夫がそうでなかつたときのがっかり感が大きく、それは見えて来ない部分なのかなと思つた。/うちの家庭は「夫の支援のなさ」が高い方でした。日々正直感じて仕事だから付き合いもありしょうがないのかなと思つたが、改めて認識させられました。時々孤独のようにも感じます。その項目を母としてどう乗り越えたらよいかと思つた。	3



育児相談に対する母親の感想に関する自由記述では、カテゴリは【 】, サブカテゴリは< >で示し、コードであるローデータは“ ”に示しました。相談の効果としては、【自分への気づき】【子どもへの気づき】【相談に対する満足感】の3つのカテゴリがありました(表12-7)。

【自分への気づき】では、“普段は時間に追われ自分を省みる時間もなくすごしているので、幸せを感じる点や大変と感じる点を言葉で表現されるので自分の気持ちが確認できた気がします”などの<客観的に自分を見つめられた>、“3度のチェックシートで自分の感情に変化があると冷静に受け止めることができた”などの<自分の変化を確認できた>、“回答に対する先生の反応で(会話の中で)改めて気づくことがありとてもよかったです”などの<自分の気持ちに気づけた>、“あまり普段意識してない事柄を改めて点数化し目に見える形で認識することができた点は良かった”の<意識していないことを考えられた>がありました。

【子どもへの気づき】では、“改めて我が子に対する自分の気持ちを知ることができたと思う”などの<子どもへの思いを確認できた>、“今の生活で何が問題になっているのか具体的に客観的に理解できました。チェックシートを使うことで漠然とした不安や悩みを持っている方は問題点が自覚できるので良いのではないかと思います”などの<客観的に子育てを見られた>、“子どもにいつもより愛情を抱くことができました”の<子どもに愛情をそそげた>、“子どもの成長も感じることができた”の<子どもの成長を確認できた>がありました。

【相談に対する満足感】では、“来てくださった先生は話しやすくよく聞いてくださったので嬉しかったです”などの<話しやすく、よく聞いてくれた>、“約1時間半の訪問だったが、共感できる 共有できる方と話ができそれだけでも楽しい時間をもてた”などの<楽しい時間だった>、“育児で不安だったときに、「大丈夫ですよ」と声をかけていただいたことはとてもうれしく安心できました”などの<安心した>がありました。

“母親の心の健康チェックシート”を用いた育児相談



表 12-7 チェックシートによる相談の効果

n=15

カテゴリー	サブカテゴリ	コード	件数
自分への気づき	客観的に自分を見つめられた	客観的に自分を見つめることができました。/半年に1回でしたが自分の気持ちをチェックシートで集計することで目に見えた気がしてよかったです。/普段は時間に追われ自分を省みる時間もなくすごしているので、幸せに感じる点や大変と感じる点を言葉で表現されるので自分の気持ちが確認できた気がします。/点数にしてプロフィール表に表すことで視覚的にも自分のことが良くわかりました。/自分の今の状況を時間をとって改めて他人からきいてもらうことで客観視することができてよかったです。日頃そんな時間はないので…	4
	自分の変化を確認できた	半年毎で大分子どもの成長と自分も変化があったのでチェックシートで自分の心や体の変化を知ることができてよかったです。/3度のチェックシートで自分の感情に変化があると冷静に受け止めることができた。/毎回同じ事について今の状態が分かり良かった。自身の変化がグラフを見て分かった。/自分の心の成長がわかった。/旦那と話すことにより自分に余裕ができた。子育てが楽しくできたと思う。	11 4
	自分の気持ちに気づけた	質問されることによって改めて自分の気持ちを確認できた。/自分の気持ちがどうか確認できる場となれてよかった。/又回答に対する先生の反応で(会話の中で)改めて気づくことがありとてもよかったです。	2
	意識していないことを考えられた	あまり普段意識してない事柄を改めて点数化し目に見える形で認識することができた点は良かった。	1
子どもへの気づき	子どもへの思いを確認できた	また半年毎に3回訪問があったのでその間子どもの成長自分の気持ちを比較できた。/初心にかえることもでき参加させてもらって本当によかったです。/自分の子に対する思いを考えることができた。/改めて我が子に対する自分の気持ちを知ることができたと思う。	4
	客観的に子育てを見られた	客観的に自分の子育てを見ることができてよかったです。/今の生活で何が問題になっているのか具体的に客観的に理解できました。チェックシートを使うことで漠然とした不安や悩みを持っている方は問題点が自覚できるので良いのではないかと思います。	9 3
	子どもに愛情をそそげた	子どもにいつもより愛情を抱くことができました。	1
	子どもの成長を確認できた	子どもの成長も感じる事ができた。	1
相談に対する満足感	話しやすく、よく聞いてくれた	一問一答になることで即答することができ、簡潔に自分の気持ちをつたえることができた。/だから話すのではなくポイントがあつてよかった。来てくださった先生がとても話しやすくよかった。/来てくださった先生は話しやすくよく聞いてくださったので嬉しかったです。	3
	楽しい時間だった	そして訪問して来てくださった方が信頼できる人柄であったというのも大きいと思います。本当に楽しい3回の訪問でした。/約1時間半の訪問だったが、共感できる 共有できる方と話ができそれだけでも楽しい時間ももてた。/育児についての悩みなども気楽に相談できてよかった。今回は半年おきの訪問だったので次に来てくれる時はこのことを聞こう!とか考えることが出来て良かった。	3 9
	安心した	育児で不安だったときに”大丈夫ですよ”と声をかけていただいたことはとてもうれしく安心できました。/育児のことについて第一子で不安が多く慣れない土地での生活だったので自分の気持ちや子どものことを幅広く相談できて心強かったです。/他の誰かに話すことが無かった心のモヤモヤを聞いていただくことができてとても救われました。	3



を注いだり、子どもの成長を確認していました。そして、相談に対する満足感がありました。話しやすかった、楽しい時間だった、大丈夫ですよと声をかけられてうれしかった、安心した、心強かった、救われた、一問一答による形で気持ちを伝えやすかったなどでした。家庭訪問による育児相談の効果として“子育ての助けが得られた”、“楽な気持ちになれた”、“子育てに肯定的になれた”、“子育ての価値が高まった”などの報告があつて、訪問により相談への良い評価が得られていました¹⁰⁾。このことから、一般的な育児相談の効果に加えて、母親自身の気づきを促すことによる母親が気づけたと感じることによる満足感があると考えられました。

3-2 「母親の心の健康チェックシート」を用いた育児相談の課題

チェックシートを用いて継続的に2回の家庭訪問による育児相談を試みました。その結果、いくつかの課題が残されました。一つは、チェックシートの言葉の言い回しについてです。言い回しが答えづらい、似たような言い回しがありあきた、質問項目は少なくてよい、項目が子どもの成長に合っていないなどでした。育児ストレス短縮版尺度と育児幸福感短縮版を用いている関係上、この文言を変えたり項目を変更することは難しいと考えています。そこで、実際に、相談者が用いる際に、対象に向けて滑らかなものとする表現上の工夫をすることが大切になると考えます。わかりやすい言葉に置き換えるなどです。

子どもの年齢に合わない点については、コミュニケーションが可能な年齢の子どもをもつ母親を対象として活用することが注意点と言えます。どうしても、乳児期の子どもをもつ母親を対象とする場合は、子どもの発言などに関する“大好きとってくれる”などの項目は外すことも可能です。今回は、相談前に1項目のみの解答となっていたことから、子どもとの絆の下位項目の集計はしていません。加えて、相談者の力量に左右される点です。これは、やはり大きな課題と考えます。同じ用紙



を用いて、共通認識をもちながら育児相談に臨んだとしても、相談に応じる人となりはどうすることもできません。人間性や育児観、コミュニケーション能力など様々な要因が関係してくると思います。相談者の研修は欠かせないと思います。母親に対する支援は、相談者自身の経験知、すなわち“投げかけと反応”の感覚を経験の中で培ったことが影響していると考えられていて¹⁴⁾、相談者の違いによる本研究による分析を重ねると共に、相談者の研修のプログラムの開発を課題とします。今後、育児相談を行っている現場での活用を試みながら、さらなる改善点を明らかにしていきたいと思えます。

4 その他のチェックシートを活用した研究

従来の研究では十分に解明されていない育児中の母親の身体状態について心理的な健康状態との関係から検討します。身体状態としては蓄積疲労インデックス (CFSI) 項目を選択的に用いた 54 項目による尺度を用います。子育てしている母親向けに一部の項目を修正する関係もあり、すでに、CFSI を開発された労働科学研究所 CFSI 研究会代表の越河氏の許可を得ています⁹⁾。この研究により、3 歳までの子どもを育てる母親の、心理的健康状態と蓄積的疲労の縦断的調査による実態を明らかにしました¹⁵⁾¹⁷⁾。また、子育てで感じる母親としての自信の実感に関する自由記述データを得ます。これらは縦断的に子どもの 0 歳から 5 歳までの成長の期間を追跡します。子育てしながら自信を得ていく母親の実感としてのプロセスを縦断的にとらえて分析します。特に、育児に対する自信と育児ストレスや育児幸福感、蓄積的疲労との関係についても検討します。育児研究では横断調査は、数多く行われていますが、対象者に対する負担や結果を出すまでに時間がかかることなどから縦断調査による報告は少ないといえます。この研究で明らかになったことは今後の育児支援の基礎的なデータとして活用できると考えています。



4-1 3か月・1歳6か月・3歳児をもつ母親の縦断的な変化について

乳幼児を育てる母親の心身の状態を継続して明らかにすることを目的として、生後3か月の子どもをもつ母親700人を対象に倫理的配慮のもと自記式質問紙調査を行い、その後1歳6か月、3歳で追跡調査を行いました。調査項目は育児への自信(有無)、短縮版育児幸福感尺度SF-CHS、短縮版育児ストレス尺度SF-CSS(各3下位項目)、蓄積的疲労徴候インデックスCFSI(7下位項目)であり、データは統計学的に分析しました。3時点の全てに協力した母親は297人(42.4%)でした。母親の平均年齢は3か月の時点で 32.0 ± 4.5 歳でした。育児幸福感では3か月と1歳6か月、3歳で“育児の喜び”、“夫への感謝”が低下し、“子どもとの絆”は高値でした。育児ストレスでは“夫の支援のなさ”が高く“心身の疲労”が低値でした。“育児不安”には有意な変化はみられませんでした。CFSIは、“身体の不調”が高値でした。また、“一般的疲労感”は3か月と3歳で低下し、“イライラ”は高くなり、1歳6か月で“抑うつ”が高値でした。母親の育児への自信では3歳までに有意な変化はありませんでした。子どもが成長すると共に、母親の子どもとの絆は高まり、疲労感は低下するもののその他の育児ストレスや蓄積的な疲労感が高まっていました。子どもの成長とは裏腹に、母親にネガティブな心体の状態が認められ、夫の支援や関係性も揺らぐ中で、子どもが成長することに伴った母親への支援が重要となることが示唆されました。

4-2 3か月の子どもをもつ母親

4-2-1 はじめに

生後3か月頃までの乳児の身体発育のスピードは早く、体重は生まれた時の約2倍になり、腕や足に皮下脂肪がつき、体つき全体がまるまるとなります。また、あやすとニコリ笑って応えるようになるなど表情が豊かになり、かわいらしさが一段と増す時期です。また、自分の頭を



支えられるようになります。乳児期は、運動発達は同時に脳の発達の目安にもなり首がすわるかどうかは、発達全体を見る第一段階として、重要なポイントであり、一つの節目の時期といえます。昼と夜の区別がついて、昼は起きて遊ぶことが多くなり、夜は少しまとめて眠るようになり、授乳の間隔も4～5時間から5～6時間とリズムのできる時期といえます。この時期の母親としての自信に関する研究では¹⁹⁾、試行錯誤しながら子どもに合わせた育児方法の確立、子どもの成長と自分の成長の実感、この子の母親である実感、育児優先の生活に家事を組み込んだ新たな生活、自分に確証を得るためのよりどころを求めるなど明らかになっています。とくに、母親としての自信において、育児への自信が中心となると考えられますが、十分に解明されているとはいえません。そこで、子育てにおいて一つの区切りの時期にある生後3か月の子どもを持つ母親の育児への自信を明らかにするとともに、その影響要因との検討を目的としました。

4-2-2 研究方法

1. 研究対象

A市内に在住する、生後3か月の子どもをもつ母親 700名

2. 調査方法と調査期間

平成23年1月から平成24年11月のS県内にあるA保健センターで行われた3か月健診の案内に調査協力の説明文を同封し、健診当日に回答の上健診時に持参することを依頼しました。

3. 調査内容

自記式質問紙調査を行いました。質問紙の内容は、育児の自信の有無、自信の内容の自由記述、清水らの開発による尺度（育児幸福感尺度短縮版、育児ストレス尺度短縮版）、蓄積的疲労徴候インデックス、母親の属



性として年齢，出産経験，家族構成，就業の状況，相談者や経済状況，育児支援者の有無などでした。

調査に用いた尺度

育児幸福感尺度短縮版 第4章，第5章参照

育児ストレス尺度短縮版：育児中に感じる否定的な気持ちである，①不安，恐怖，心配，②怒り，イライラ，③むなしさ，悲しみ，④疲れ，⑤不満の情動を感じる際の場面についての自由記述により得られた内容を分類，整理し母性看護学教員3名によって130項目を選び内容妥当性を検討しました。この130項目に対して‘あてはまる’から‘あてはまらない’の5段階による調査後，因子分析を行ない各因子負荷量の上位にある総得点との相関の高い5項目を選び40項目としました。この40項目による調査を行ない因子分析にて9下位尺度33項目の育児ストレス尺度としました。さらに33項目による調査を行い因子分析により“心身的疲労”，“育児不安”，“夫の支援のなさ”の16項目3因子からなる短縮版尺度としました。3因子の α 係数は，0.82から0.88と十分な値が得られています⁸⁾。

蓄積的疲労徴候インデックス：労働環境において蓄積的な疲労についてとらえる尺度として越河により作成されています⁹⁾。不安徴候，抑うつ状態，一般的疲労感，イライラの状態，労働意欲の低下，気力の減退，慢性疲労徴候，身体不調の8下位尺度で構成されており計80項目です。尺度を使用するにあたり下位尺度項目の労働意欲の低下については該当しないことから外し，本研究が子育てによる状態をとらえるため，尺度項目にある仕事についての文言は子育てに置換しました。最終的には7下位尺度項目，69項目です。尺度に対する変更については，作成者の承諾を得ました。評価基準は2段階のあてはまる，あてはまらないとなっています。



4. 分析方法

育児ストレスと育児幸福感の5段階による尺度基準については、“あてはまる”から“あてはまらない”に、5点から1点を付与し下位項目ごとに合計しました。蓄積的疲労インデックスについては、2段階評価であり、“あてはまる”に1点を付与して下位尺度項目ごとに合計しました。それぞれ分析は相関、t検定、 χ^2 検定を行いました。また、自由記述によるものは、関係コードを抽出し分類した後にサブカテゴリならびにカテゴリ名を命名しました。なお自信並びに属性に対する欠損値は分析から削除しました。

5. 結果

1. 対象者の属性

協力の得られた母親は460名であり、回収率は65.7%でした。ただし、育児に対する自信に関する回答は411名でした。母親の平均年齢は 31.26 ± 4.87 歳であり、子どもの数は平均 1.76 ± 0.8 人でした。初産は43.3%、経産は56.7%でした。家族形態では、核家族70.7%、複合家族27.8%でした。就労状況では、専業主婦が77.2%、パートタイム7.3%、フルタイム15.3%でした。

2. 育児への自信に通じた育児事情

母親の育児への自信のある者は203人(49.4%)、自信のない者は208人(50.6%)であり、やや自信のない者が多い傾向にありましたが、ほぼ5割でした。育児への自信があると回答した203人のうち176人が自信につながった育児事情について記述を(表12-8)に示しました。

カテゴリを【 】, サブカテゴリを〈 〉, コードの記述は“ ”で示した。228コードから、カテゴリでは、コード件数の多かった順に【子どもなどから評価されていることがわかる】、次いで【子育てがよい方向へ



変化している】、【子育てがうまくできたと実感できる】で構成されました。以下、カテゴリごとに記述されていた育児事情について示します。複数の子どもを持つ母親では、上の子どもとの関係において育児への自信が記述され、初産の母親に比べ記述は少ないでした。

1) 【子どもなどから評価されていることがわかる】

サブカテゴリは、子どもとの関係と他の人との関係に分けられました。8つのサブカテゴリで構成されました。多かった子どもとの関係では、“あやして笑ってくれた時なんとなくそう感じました”、“名前を呼ぶと笑う”、“子どもが笑顔を見せてくれることが増えたため”、“育児で疲れていても、子どもが笑ったり、声を出したり、足をバタバタしたり、その成長が見られると、一瞬でも疲れがとび、また頑張ろうという気持ちで自信になる”などの<子どもが笑ってくれる>、“子どもが元気にしている。遊びやいろいろなことに意欲的である”、“少しずつ子どもが成長し、母乳を以前よりも飲むようになり、少しずつ子どもを育てるということが分かってきた気がする”、“子どもが成長している姿を見ていると感じる”などの<子どもが成長している>、“他の人が抱いていて泣いていても自分が抱くと泣き止んでくれた時”、“周りの人に、私と子どものやりとりを見て「やっぱりお母さんが一番安心するんだよね」と言われる時”などの<子どもは他の人と違うことをわかってくれている>、“母親を子どもが理解してくれている(ママだ～！大好き！)様に私は思えるので、子育てに自信がもっている”、“一番上の子が小学生になり、毎日「楽しかった」と色々話してくれてようやく今までの育児はまちがってなかったと思えるようになった”などの<子どもに受け入れられている>、“子どもと生活していて子どもとの会話や母親としてのコミュニケーションがうまくとれるようになった。子どもが私を必要としてくれたこと”、“泣いたあと、具合が悪い時など、「ママ」とたよってくれる時”などの<子どもに必要とされている>、“子どもとうまく噛み合って生活できている



時. 子どもも穏やか、私も穏やかに接し、子どもの成長が見てとれるように心身共にすくすくと育っていると感じる事ができている時、自信がもてる”などの<子どもとうまくかみ合っている>、“まわりの方々から「余裕で子育てしているように見える」とか、子どもの発達が「早い」とか声をかけてもらうことが多く、自信になっている”、“義母から、「あなたのしつけがいいから、いい子に育っている」ってほめられた時”などの<周りの人にほめられる>、“上の子（2歳）が素直に明るく成長してくれたので誇りに思う”、“一人目の子が、下の子をかわいがってくれているのを見ると、自分たちが育ててきたやり方はよかったのかなと少し自信がもてました”などの<上の子どもを見て子育ては間違っていなかったと思える>などでした。

2) 【子育てがよい方向へ変化している】

8のサブカテゴリで構成された. サブカテゴリで最も多かったものに、“あまり手がかからなくなり、下の子をゆっくりというか、余裕をもって上の子が子育てできるようになった”、“こどものパターンが読めるので自分の時間がけっこうもてる”などの<子育てに余裕を感じる>がありました. 他“一日のサイクルになれてきた”、“子どものあつかいになれてきました”、“おむつ替えや授乳などに慣れてきてスムーズに行えるようになってきた”などの<子育てに慣れてきた>、“育児に正解はないと思っているので、自信とかより楽しんでいるという実感になります”、“子どもができたことでよくよ悩むことが少なくなり、良い方向に向いています”などの<子育てを楽しめている>、“子育てに大変さを感じないため”、“意思の疎通が出来ているように感じる時”、“イライラせずに子育てをしている時”などの<子育ての大変さがない>、“上の子が生まれた時より落ちついた気持ちで赤ちゃんに接するようになってきた気がする”、“子どもが笑って元気に大きく育ってくれる姿を見た時”などの<子育てが落ち着いてできている>、“とにかく子どもがかわいいですし、幸



せな毎日なので、子育てをしている自分には自信が持てるようになってきたと思います”などの<子育てしていて充実して幸せ>，“リズムができてきた．家事，子育てが両立できてきた”，“初めてのことばかりで不安と戸惑いでいっぱいだったが，少しずつ育児にも慣れ，ペースがつかめてきたから”などの<生活のリズムができてきた>，“3人の子どもを出産，子育てをしながら自分も母親として教えられる毎日である事．自分の思い通りにはいかない事ばかりの子育てを受け入れられた事”などの<子育てを受け入れている自分に気づいた>でした。

3) 【子育てがうまくできたと実感できる】

6つのサブカテゴリで構成された．サブカテゴリで最も多かったものに<子どもの泣きに対応できる>がありました．“少しずつ子どものテンポがわかってきて”，“特に表情がでてきているので，その表情をよく見て，対応することが以前よりできる様になったと思っている為”，“3か月になりだいぶ最初の頃よりもミルクの回数もへり時間があく様になり少しずつ楽になった”などの<子どものパターンがわかる>，“産後1か月くらいは，精神的に不安定だったが，だんだん子どもがなぜ泣いているのかわかるようになり，生活リズムも整ってきたので，楽になった”，“子どもが泣いていると，何故泣いているのかがだいたい分かるようになってきた”他“子どもが泣いている時にどうして泣いているのか，ぐずっているのかわかるようになってきた”，“子どもがよく眠る 母乳がしっかりと出る”などの<母乳でやっている>，“色々な方の力をかりて子育てしていますが，それでも忙しいですが，1人の時よりやればできるんだなと感じました”などの<やればできると思えた>，“1人目の子どものときに半年前に不安に思っていた事が，半年後ふり返って考えると「こんなこと心配していたんだ，心配する程のことじゃなかったな」と思うことが多く自信がついた”，“2人目の育児ということもあり，少々心配なことがあっても大丈夫！何とかなると前向きに物事を考えられる



ようになった”などの<これでよいことがわかった>，“1 か月までとにかく一日中ずっと泣いている子だったためその時に比べると本当に楽になった。泣いていた考えられる原因が、おっぱいや暑さやあやし方の不慣れだったと思うが、それが今はだいぶ問題なくこなせるようになったため”，“以前までは、嫌われるのが怖かったせいか、あまり子どもを叱れなかったが、弟が生まれ、叱らなくてはならない場面が増え、自然と‘きちんと’叱れるようになってきたと思う”などの<しつけられるようになった>でした。

表 12-8 3 か月の子どもをもつ母親が育児への自信を感じた時の育児事情

カテゴリ	サブカテゴリ	n=167 件数	
子どもなどから 評価されていること がわかる	子どもが笑ってくれる	27	(2)
	子どもが成長している	20	(6)
	周りの人にほめられる	12	(5)
	子どもは他の人と違うことをわかってきている	10	(0)
	上の子どもを見て子育てでは間違っていないかと思える	9	(9)
	子どもに受け入れられている	12	(12)
	子どもに必要とされている	3	(2)
	子どもとうまくかみ合っている	2	(2)
子育てがよい方向 へ変化している	子育てに余裕を感じる	34	(27)
	子育てが落ち着いてできている	10	(3)
	子育てを楽しめている	9	(4)
	子育てに慣れてきた	9	(1)
	子育ての大変さがない	5	(2)
	子育てをしていて充実して幸せ	3	(0)
	生活のリズムができてきた	2	(0)
	子育てを受け入れている自分に気づいた	1	(1)
子育てがうまく きたと実感できる	子どもの泣きに対応できる	36	(6)
	子どものパターンがわかる	10	(0)
	母乳でやれている	8	(1)
	これでよいことがわかった	7	(4)
	やればできると思えた	4	(2)
	しつけられるようになった	2	(2)
※ コードは省略、() は全体件数内の経産婦の記述件数である			



そこで、育児への自信のあるものとなないものと育児ストレス・育児幸福感・蓄積的疲労の関係では、育児ストレスの“心身の疲労”と“育児不安”と“夫の支援のなさ”において育児への自信のあるものが有意に低い結果でした ($p<0.01$)。また、育児幸福感では、“育児の喜び”が育児への自信のあるものが有意に高い結果でした ($p<0.05$)。蓄積的疲労では、“不安”，“抑うつ”，“イライラ”，“気力の減退”，“慢性疲労徴候”，“身体不調”において育児への自信のあるものが有意に低い結果でした ($p<0.01$) (表 12-11)。

表 12-11 3 か月の子どもをもつ母親の育児への自信と育児ストレス・育児幸福感・蓄積的疲労

尺度		下位項目		自信あり		自信なし		n=411
育児ストレス		心身の疲労	15.26 ± 5.48	**	1.77 ± 5.26	**		
		育児不安	9.21 ± 3.97	**	11.78 ± 5.06	**		
		夫の支援のなさ	6.76 ± 3.46	**	7.84 ± 3.43	**		
育児幸福感		育児の喜び	24.15 ± 1.96	*	23.56 ± 2.39	*		
		子どもとの絆	13.37 ± 6.97		12.72 ± 6.90			
		夫への感謝	18.29 ± 2.71		17.75 ± 2.81			
蓄積的疲労		不安徴候	11.1 ± 1.62	**	1.75 ± 1.88	**		
		抑うつ状態	1 ± 1.40	**	1.65 ± 1.76	**		
		一般的疲労感	2.33 ± 2.12		2.78 ± 2.18			
		イライラの状態	1.23 ± 1.57	**	1.78 ± 1.81	**		
		気力の減退	1.09 ± 1.77	**	1.84 ± 2.18	**		
		慢性疲労徴候	1.38 ± 1.66	**	2.05 ± 1.80	**		
		身体不調	0.71 ± 1.03		0.98 ± 1.25			

t検定 ** $p<0.01$ * $p<0.05$

4. 育児への自信と属性や支援や経済状況との関係

年齢，初経産，家族形態，就労状況との分析では，育児への自信と有意差はありませんでした。一方，支援の状況では，夫に相談できる，夫や実母の他に相談できる人がいる，経済的な不安がない母親が育児への自信のある者に有意に多い結果でした ($p<0.01$) (表 12-12)。



25). これらの報告と本研究結果から、母親の育児への自信を高めるための支援には育児そのものへの自信を高められるような働きかけが求められると考えます。特に、子どもの反応に注目し、子育てによって変化している子どもの状態を感じることで、また、子育てしている自信の感覚の変化を感じることで、子育てでできていると思えるものを見出すことなどです。母親との関わりの中で、こうした側面を引き出し、気づかせ、確信に変えていくことは支援者にとって重要な役割と考えます。

加えて、母親にとって相談者がいると思えることは、他者に助けられ、良い評価を得ていく上でも欠かすことができないものであることから、サポート者の存在を確認し、どのような影響を受けているのかについて確認しながらその意味を伝えることが大切になります。特に母親の育児幸福感との関係については、同様にポジティブな感情であり母親にとって良い刺激と考えられます。育児に自信のある母親に有意に“育児の喜び”が高く、“子どもとの絆”、“夫への感謝”も高い傾向が見られていることから、育児への自信が母親の育児幸福感を高めていることが推察されます。

4-2-4 まとめ

3か月児の母親の育児への自信は、5割程度あり、初産と経産で有意差はありませんでした。特に育児相談者や支援者がいると認識している母親に有意に自信があるものが多く、自信のない母親は育児ストレスや蓄積的疲労が有意に高い結果でした。育児への自信は、子どもや他の人から自分が評価されていることを認識しており、子育てしていて自信につながる意識の変化を実感しており、子育てがうまくできた実感を持っていました。



3. 育児幸福感・育児ストレス・蓄積的疲労と育児への自信との関係

母親の育児幸福感・育児ストレスと蓄積的疲労の相関では育児幸福感の“育児の喜び”と育児ストレスの“心身の疲労”，“育児不安”，“夫の支援のなさ”に負のごく弱い相関があり，育児幸福感の“夫への感謝”と育児ストレスの“夫の支援のなさ”，“育児不安”に負のごく弱い相関でした．育児幸福感の“子どもとの絆”と育児ストレスの“心身の疲労”に正のごく弱い相関がありました（表 12-14）．

表 12-14 1歳6か月の子どもをもつ母親の育児ストレスと育児幸福感の相関

		育児幸福感		
		n=522		
尺度	下位項目	育児の喜び	子どもとの絆	夫への感謝
育児ストレス	心身の疲労	-0.088 **	0.089 *	-0.073
	育児不安	-0.183 **	0.064	-0.132 **
	夫の支援のなさ	-0.118 **	0.123	-0.238 **
Pearsonの相関** p<0.01* p<0.05				

育児ストレスと蓄積的疲労では育児ストレスの下位項目において蓄積的疲労項目のすべてに正の相関でした．ほとんどが弱い相関であり‘心身の疲労’と“慢性疲労徴候”はやや強い相関（p<0.01）でした．育児幸福感と蓄積的疲労とでは“育児の喜び”，“夫への感謝”において‘不安徴候’，‘抑うつ状態’，‘イライラの状態’，‘気力の減退’，‘身体不調’に負の弱い相関でした（表 12-15）．

表 12-15 1歳6か月の子どもをもつ母親の育児ストレス・育児幸福感と蓄積的疲労の相関

		蓄積的疲労感						
		n = 522						
尺度	下位項目	不安徴候	抑うつ状態	一般的疲労感	イライラの状態	気力の減退	慢性疲労	身体不調
育児ストレス	心身の疲労	0.343 **	0.458 **	0.378 **	0.428 **	0.437 **	0.617 **	0.349 **
	育児不安	0.411 **	0.406 **	0.246 **	0.406 **	0.375 **	0.346 **	0.288 **
	夫の支援のなさ	0.194 **	0.28 **	0.103 **	0.266 **	0.219 **	0.194 **	0.13 **
育児幸福感	育児の喜び	-0.095 **	-0.134 **	-0.039	-0.132 **	-0.117 **	-0.045	-0.086 **
	子どもとの絆	0.021	0.29	0.04	0.071	0.007	0.076	0.039
	夫への感謝	-0.151 **	-0.162 **	-0.066	-0.168 **	-0.154 **	0.005	-0.063 **
Pearsonの相関 **p<0.01								



そこで、育児への自信の有無と育児ストレス・育児幸福感・蓄積的疲労の関係では、育児ストレスの“育児不安”において、育児への自信のある者が有意に低い結果でした ($p<0.01$)。また、育児幸福感では、“育児の喜び”が育児への自信のある者が有意に高い結果でした ($p<0.01$)。蓄積的疲労では、‘不安徴候’、‘抑うつ状態’、‘気力の減退’、‘慢性疲労徴候’において育児への自信のある者が有意に低い結果でした ($p<0.01$) (表 12-16)。

表 12-16 1歳6か月の子どもをもつ母親の育児への自信と育児ストレス・育児幸福感・蓄積的疲労

尺度	下位項目	自信あり n=182		自信なし n=278		n=458
		平均	標準偏差	平均	標準偏差	
育児ストレス	心身の疲労	14.56	± 5.65	16.20	± 5.72	
	育児不安	9.62	± 3.97	11.62	± 4.67	**
	夫の支援のなさ	7.90	± 3.93	8.30	± 4.24	
育児幸福感	育児の喜び	23.96	± 1.78	23.36	± 2.64	**
	子どもとの絆	16.85	± 3.36	16.61	± 3.36	
	夫への感謝	18.21	± 2.22	6.79	± 4.00	
蓄積的疲労	不安徴候	1.13	± 1.47	1.69	± 2.11	**
	抑うつ状態	1.25	± 1.43	1.76	± 2.01	**
	一般的疲労感	2.01	± 1.88	2.38	± 2.00	
	イライラの状態	1.47	± 1.74	1.91	± 1.86	
	気力の減退	1.13	± 1.56	1.95	± 2.55	**
	慢性疲労徴候	1.24	± 1.54	1.70	± 1.82	**
	身体不調	0.90	± 1.27	1.09	± 1.43	

t検定 ** $p<0.01$; 欠損値は除外して分析

4. 育児への自信と属性や支援や経済状況との関係

年齢、初経産、家族形態、就業、経済状況との分析では、育児への自信に有意差はありませんでした。一方、支援の状況では、夫に相談できる、夫や実母の他に相談できる人がいる母親が、育児への自信が有意に高い結果でした ($p<0.01$) (表 12-17)。



なります。その上で、母親が育児への自信に気づき、その気持ちを高められることが支援の方向性として大切になります。母親の疲労感や育児ストレスと関連しており、子どもが3か月の時¹⁷⁾と大きな変化はありませんでした。一方、3か月では有意差がなかった、母親の疲労感（不安徴候、抑うつ状態、イライラの状態、気力の減退、身体不調）と育児の喜びや夫への感謝の育児幸福感と負の弱い相関がみられており、子どもの年齢が進むにつれて、母親の蓄積的疲労は育児ストレスに加えて育児幸福感にも影響することが考えられました。

さらに、育児ストレスと育児幸福感に着目すると、母親に“心身の疲労”があっても、“子どもとの絆”を高められるという点では、心身の疲労に左右されないものであり、母親の育児幸福感の中でも異質な項目と考えられます。母親が疲れを感じている中でも“子どもとの絆”を実感できることは、子どもが3か月¹⁾の時と同じ結果であり変化はありませんでした。“子どもとの絆”を高める支援は育児ストレス軽減の支援とは異なり、その支援の基本には、普段の子どもとの関わりの中で母親自身が子どもへの愛着を高め、子どもとの絆を実感できる母親への気づきを促すことが大切になると考えます。

1歳6か月健診の中で、保健師は短い相談の中で話をきき、認め、共に考え、はげまし、慰め、思いを代弁しているなどの関わりの報告があります³²⁾。それに加えて、母親の育児への自信を高めるために「子どもの反応に注目し」、「子育てによって変化している子どもの状態を感じる事」、また、「子育てしている自信の感覚の変化を感じる事」、「子育てでできていると思えるものを見いだす事」などが大切になります。そして、母親との関わりによって、母親に語ってもらい、母親に気づかせ、確信に変えていくことは支援者にとり重要な役割と考えます。そして、何よりも、周囲の人から得られる自信として「認められる」ことがあります。子どもが良く育っていることや、良くやっていることを伝える何気ない周囲の言葉掛けが大切になります。加えて、母親に相談者が



いることは、周囲の人に助けられ、良い評価を得ていく上でも欠かすことができないことから、サポート者の存在を確認し、どのような影響を受けているか確認しその意味を伝えることが大切になります。

母親に相談者がいることが、母親の自信に関係している点は、3 か月児をもつ母親¹⁷⁾と同様の結果であり、子育て期の重要な支援の視点と考えられます。特に母親の育児幸福感との関係では、育児に自信のある母親に、有意に“育児の喜び”が高く、“子どもとの絆”、“夫への感謝”も高い傾向が見られており、育児への自信が母親の育児幸福感を高めていることが推察されます。

さらに、1歳6か月健診の調査で、夫の育児参加の満足感が高いほど母親の育児困難感が低いことが明らかにされており³³⁾、夫の対応が母親のポジティブな感情を高める一つの要因であることが他の研究からも裏付けられている。また、ネガティブな要素として、3 か月児をもつ母親¹⁷⁾との比較において蓄積疲労感では、‘イライラの状態’と育児の自信の関係はなくなったものの、他の下位項目は同様に‘不安徴候’、‘抑うつ状態’、‘気力の減退’、‘慢性疲労徴候’が自信のある母親に有意に低く、育児ストレスでは“育児不安”のみが有意に低いことから、これらの健康面への働きかけや育児不安に対する支援が自信を高めることに間接的に有効であると考えられました。子どもが3か月の時はすべての育児ストレス項目が育児の自信に関係していましたが、子どもが成長し育児不安のみが母親の育児への自信に影響していました。このことは、1歳6か月頃になると、母親の心身の疲労や夫の支援のなさに比べ育児の不安が直接母親の自信に関係していることになります。子どもの成長に伴いトイレトレーニングや子どもの成長や発達への悩みに、母乳や授乳、生活リズムの悩みから変化しています²⁷⁾。具体的な生活習慣の自立を進める具体的な方法をその開始時期に合わせて指導していくことが大切になると考えられました。



労では、‘抑うつ状態’，‘気力の減退’ において育児への自信のある者が有意に高い結果でした ($p<0.01$) (表 12-19)。

表 12-19 3 歳の子どもをもつ母親の育児への自信と育児ストレス・育児幸福感・蓄積的疲労

		n=422			
尺度	下位項目	自信あり n=162		自信なし n=260	
育児ストレス	心身の疲労	14.39	± 5.88	15.53	± 5.74
	育児不安	9.33	± 3.87	11.90	± 4.73
	夫の支援のなさ	7.88	± 4.03	8.83	± 4.22
育児幸福感	育児の喜び	24.12	± 1.61	23.22	± 2.92
	子どもとの絆	18.12	± 2.48	17.54	± 2.86
	夫への感謝	17.89	± 3.21	16.68	± 4.10
蓄積的疲労	不安徴候	1.40	± 2.03	1.87	± 2.11
	抑うつ状態	1.23	± 1.56	1.80	± 2.03
	一般的疲労感	1.94	± 1.96	2.44	± 2.13
	イライラの状態	1.50	± 1.71	2.17	± 1.85
	気力の減退	1.28	± 2.07	2.08	± 2.67
	慢性疲労徴候	1.38	± 1.66	1.73	± 1.82
	身体不調	0.95	± 1.37	1.2	± 1.53

t 検定 ** $p<0.01$ * $p<0.05$; 欠損値は除外して分析

4. 育児への自信と属性や支援や経済状況との関係

年齢，初経産，家族形態，就業，経済状況との分析では，育児への自信に有意差はありませんでした。一方，支援の状況では，夫に相談できる母親が，育児への自信が有意に高い結果でした ($p<0.01$)。また，経済的不安がない母親が，育児への自信が有意に高い結果でした ($p<0.01$) (表 12-20)。

表 12-20 3 歳の子どもをもつ母親の育児への自信と属性

		n=422		
支援や経済状況		自信あり	自信なし	検定結果
夫に相談できる		133	201	**
夫に相談できない		21	44	
経済的不安がある		50	106	**
経済的不安がない		110	151	

χ^2 検定 ** $p<0.01$ 太字は残差+2 ; 欠損値は除外して分析



4-4-3 考察

1. 3歳の子どもをもつ母親の育児への自信

3歳の子どもをもつ母親の育児への自信は38%の母親が感じており、初産婦と経産婦には有意差はありませんでした。子どもが3か月¹⁷⁾、1歳6か月の頃¹⁵⁾に比べて、母親に自信のないものが増えていました。母親の抱える困り事や悩みは子どもの年齢が上がるに従い変化しており、また、困り事や悩みの数も増えていました²⁷⁾。特に子どもとの関係性に悩む3歳頃には、母親は育児の自信をもつことが難しくなってくるのが推察されます。

育児への自信に関する育児事情では、子どもから得られる自信と母親自身の変化の気づきによる自信が大半を占めていました。ごくわずかでしたが、周囲の人から得られる自信として、周りの人に認められた、助けられている、周りの人にアドバイスできたと感じていました。1歳6か月の母親にみられていなかったカテゴリに良い子に育っている、よくやってきたと思えることがある、皆同じと思える、周りの人にアドバイスできるがありました。子どもの成長に従って自身の変化をより感じていることが分かりました。

2. 育児への自信に関連している要因と母親の育児への自信を高めるための支援

母親に相談できる人がいることが、母親の育児への自信に関係している点は、3か月児¹⁷⁾、1歳6か月の子どもをもつ母親¹⁵⁾は同じ結果でした。今回3歳児をもつ母親では、夫に相談できること、経済的な不安が育児への自信に影響していることが分かりました。母親の育児不安は児が3.4歳の頃が最も高く0歳児は低く個人差が大きいことが明らかにされており³⁵⁾、この育児不安の強い子どもが3歳の頃に夫に相談できることは、子どもが小さい頃に比べよりその意義が高まり、母親の子どもへの安定した対応と自信につながるものが推察されました。夫へ相談でき



るか否かはこの時期の子どもをもつ母親にとって大切なポイントであることから、夫との関係や家事・育児の協力の状況を含めた夫に対する受け止めを確認しながら、どのようにして子育てを通した関係性を高められるか共に考えることが大切になります。また、経済的な不安は、子どもの成長と共に母親の育児の自信に影響していました。母親の経済的な負担感がウェルビーイングに影響していることが分かっており³⁶⁾、おそらく、経済的な不安が、自信を感じる育児事情があっても何らかの抑制がかかってしまうことが考えられました。経済的にゆとりのない群の母親が育児への価値づけのなさや育児期生活不満、自信のなさにおいて育児不安得点が高いことから³⁷⁾、常に経済的不安を抱えることで、純粋に感じるはずの自信を伴う育児事情があっても価値づけのなさや自信のなさから自信として感じにくくなることが考えられました。特に母親の育児幸福感との関係では、育児に自信のある母親に、有意に“育児の喜び”が3歳をもつ母親に見られていました。“子どもとの絆”、“夫への感謝”は高い傾向でした。育児への自信が母親の育児幸福感を高めていることが推察されました。また、ネガティブな要素として、他の下位項目は同様に‘抑うつ状態’、‘気力の減退’が自信のない母親に有意に高く、育児ストレスでは“育児不安”のみが有意に低い結果でした。育児に自信のない母親は気力の減退や、抑うつ感を抱いていることが明らかとなりました。育児に自信のない母親はうつ状態にあり社会的支援が受けられておらず自身の育児能力に対する評価は低かった³⁷⁾ことから、これらの健康面への働きかけや育児不安に対する支援が自信を高めることに間接的に有効であると考えられました。また、子どもが3か月の時はすべての育児ストレス項目が育児の自信に関係していましたが、子どもが成長し育児不安のみが母親の育児への自信に影響していました。このことは、1歳6か月と同じく3歳頃になると、母親の心身の疲労や夫の支援のなさに比べ育児の不安が直接母親の自信に関係していることになります。



4-4-4 まとめ

3歳の子どもをもつ母親の育児への自信は38%であり、初産婦と経産婦において有意差はありませんでした。特に“育児の喜び”が高く、夫に相談できる、経済的不安がないと認識している母親に自信がある者が有意に多く、自信のない母親は、“育児不安”や蓄積的疲感である‘抑うつ状態’、‘気力の減退’が有意に高い結果でした。育児への自信のある母親は、子どもや他の人から自分が評価されていることを認識しており、子育てによる自信につながる自身の変化の実感がありました。



文献

- 1) 清水嘉子.(2011).育児している母親の健康チェックシートの開発の試み.第 13 回日本赤十字看護学会学術集会講演集,p86-87.
- 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.
- 6) 日本こども家庭総合研究所,愛育相談所編著.(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.
- 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) 越河六郎,藤井亀.(2002).労働と健康の調和 CFSI (蓄積的疲労インデックス) マニュアル.(財) 労働科学研究所出版部.
- 10) 石川麻衣,小澤若菜,時長美希.(2012).エンパワメントを意図した乳児家庭全戸訪問における支援の効果—自由回答式アンケートに記載された利用者の意見の質的分析から—.高知県立大学紀要(看護学部編),61,p13-24.
- 11) 湯川恵利子.(2008).経験豊かな市町村新生児訪問実施者の経験知の検討.神奈川県立保健福祉大学実践教育センター看護教育研究集録,33,p233-240.
- 12) 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.
- 13) 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.



- 14) 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).
- 15) 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.
- 16) 清水嘉子.(2014)乳幼児を育児している「母親の心理の健康チェックシート」作成.母性衛生,54(4),p580-587.
- 17) 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.
- 18) 鈴木由紀乃,小林康江.(2009).産後 4 カ月の母親が母親としての自信を得るプロセス.日本助産学会誌,23,p251-260.
- 19) 田淵紀子,島田啓子.(2009).生後 4~5 ヶ月児の泣きに対する母親の困難感と関連要因,Hokuriku J Public Health.36,p10-17.
- 20) Badr,L.K.(2005).Further psychometric testing and use of the maternal confidence questionnaire.Issues in Comprehensive Pediatric Nursing.28(3),p163-174.
- 21) 小林康江.(2006).産後 1 カ月の母親が「できる」と思える子育ての体験.母性衛生,47(1),p117-124.
- 22) 小林康江.(2007).当事者の自信を支える看護—産後 1~2 カ月の母親が「できる」と思えることを支える看護—.家族看護 09, 5(1),p65-70.
- 23) 我部山キヨ子.(2002).産後の育児に関する研究—育児適応を促進・遅延する因子—.母性衛生,43(2),p314-320.
- 24) 矢島京子,橋本佐由理(2007).子育て中の母親のストレス軽減と育児自信感支援に関する介入研究.ヘルスカウンセリング学会年報,13,p47-57.
- 25) 前原邦江,森恵美.(2005).産褥期における母親役割の自信尺度と母親であることの満足感尺度の開発.千葉大学看護学部紀要,27,p9-18.
- 26) 唐田順子,森田明美.(2007).乳幼児をもつ母親の子育てに関する困りごとや悩みごとに関する研究—児の年齢別, 初経産別による検討—.東洋大学人間科学総合研究所紀要,7,p249-263.
- 27) 及川裕子,久保恭子.(2013).乳幼児を持つ母親の精神健康状態と生活満足度.



- 園田学園女子大学論文集,47,p85-93.
- 28) 寺見陽子,別府悦子,西垣吉之,他.(2008).今日の母親の育児経験とソーシャル・サポートの関連に関する研究(1)—子ども家庭支援センターを利用する母親の育児ストレスとその要因—.中部学院大学・中部学院短期大学部研究紀要,9,p59-71.
 - 29) 清水嘉子,遠藤俊子,松原美和他.(2007).子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫とその効果.日本助産学会,21(2),p23-35.
 - 30) 島井哲志.(2006).ポジティブ心理学—21世紀の心理学の可能性.ナカニシヤ出版,p92-94.
 - 31) 片山京子,飯田澄美子.(2008).1歳6か月児健康診査の保健指導に関する研究.小児保健研究,67(5),p790-797.
 - 32) 藤岡奈美,加藤菜実,濱田菜摘.(2013).1歳児の母親が抱く育児困難感と夫の育児参加に対する満足度との関係—1歳6カ月健診受信時の実態調査より—.母性衛生,54(1),p173-181.
 - 33) 北村真弓,土屋直美,細井志乃ぶ.(2006).子どもの年齢別にみた母親の育児ストレス状況とストレス関連要因の検討—父親との比較に焦点をあてて.日本看護医療学会誌 8(1),p11-20.
 - 34) 唐田順子.(2008).乳幼児をもつ母親のサポート状況と育児不安の関連—病産院サポートを含めた分析.母性衛生.48(4),p479-488.
 - 35) 川村千恵子,田辺昌吾, 畠山宗一.(2010).乳幼児をもつ母親のウェルビーイングに影響を及ぼす要因—属性,子育て支援ニーズならびに充足度からの検討.メンタルヘルスの社会学,16,p42-52.
 - 36) 山本理絵,神田直子.(2008).家庭の経済的ゆとり感と育児不安・育児困難との関連—幼児の母親への質問紙調査の分析より.小児保健研究,67(1),p63-71.
 - 37) Hanada.H;Honda.S;Tokumaru.T;Ozawa.H.(2006). Association between Mothers' Concern about Child Rearing and Their Parenting Stress.Acta Medica Nagasakiensia,51(4),p115-120.

はしがき

研究の財源と研究者一覧

母親の育児幸福感を高めるための援助プログラムの開発

平成17年度～平成19年度科学研究費補助金（基盤研究（C））

研究組織

研究代表者

清水嘉子 長野県看護大学 看護学部教授

研究分担者

遠藤俊子	山梨大学大学院医学工学総合研究部臨床看護学講座教	17.18.19年度
関水しのぶ	東北女子大学 家政学部准教授	17.18.19年度
落合富美江	金沢医科大学 看護学部教授	17年度
藤原聡子	長野県看護大学 看護学部准教授	18.19年度
宮澤美知留	長野県看護大学 看護学部助教	18.19年度
赤羽洋子	長野県看護大学 看護学部助手	18.19年度
松原美和	長野県看護大学 看護学部助教	18.19年度
松浦志保	長野県看護大学 看護学部助手	18年度

研究協力者

倉田明子	諏訪保健センター 主任保健師	19年度
廣瀬昭夫	元長野県看護大学 看護学部教授	19年度
林陽子	元長野県看護大学 看護学部助手	19年度
福澤照代	元長野県看護大学 看護学部助手	19年度

交付決定額（配分額）

	直接経費	間接経費	千円 合計
平成17年度	1,400	0	1,400
平成18年度	600	0	600
平成19年度	600	180	780
総計	2,600	180	2,780

母親の育児幸福感を高めるプログラムとその評価尺度の再開発
平成20年度～平成22年度科学研究費補助金（基盤研究（C））

研究組織

研究代表者

清水嘉子 長野県看護大学 看護学部教授

研究分担者

関水しのぶ 東北女子大学 家政学部准教授 20.21年度

連携研究者

関水しのぶ 東京社会福祉大学大学院心理学研究科 臨床心理学専攻
22年度

遠藤俊子 京都橘大学教授 20.21.22年度

宮澤美知留 長野県看護大学 看護学部助教 21年度

赤羽洋子 長野県看護大学 看護学部助教 21年度

松原美和 長野県看護大学 看護学部助教 21年度

藤原聡子 長野県看護大学 看護学部准教授 21年度

研究協力者

中村真由美 駒ヶ根市教育委員会子ども課保健師 21年度

宮下志保 駒ヶ根市教育委員会子ども課保健師 21年度

下井節子 駒ヶ根市教育委員会子ども課母子保健係長 21年度

廣瀬昭夫 元長野県看護大学 看護学部教授 21年度

辰野恒雄 長野県障害者相談支援体制整備推進アドバイザー 21年度

交付決定額（配分額）

	直接経費	間接経費	千円 合計
平成20年度	1,000	300	1,300
平成21年度	800	0	800
平成22年度	700	0	700
総計	2,500	300	2,800

母親の健康チェックシートの開発と評価-育児相談への活用と横断研究の試み-
平成23年度～平成27年度科学研究費補助金（基盤研究（C））

研究組織

研究代表者

清水嘉子 長野県看護大学 看護学部教授

連携研究者

遠藤俊子	京都橘大学教授	23-27年度
佐々木美果	長野県看護大学 看護学部助教	23-27年度
塩澤綾乃	長野県看護大学 看護学部助教	23-27年度
宮澤美知留	長野県看護大学 看護学部助教	23-27年度
赤羽洋子	長野県看護大学 看護学部助教	23-27年度
松原美和	長野県看護大学 看護学部助教	23-27年度
藤原聡子	長野県看護大学 看護学部准教授	23-27年度
阿部正子	長野県看護大学 看護学部准教授	23-27年度

研究協力者

関水しのぶ	東京社会福祉大学大学院心理学研究科 臨床心理学専攻	24年度
中村真由美	駒ヶ根市教育委員会子ども課保健師	24年度
下井節子	駒ヶ根市教育委員会子ども課母子保健係長	24年度

交付決定額（配分額）

	直接経費	間接経費	千円 合計
平成23年度	900	270	1,170
平成24年度	500	150	650
平成25年度	600	180	780
平成26年度	1,000	300	1,300
平成27年度	800	240	1,040
総計	3,800	1,140	4,940

あとがき

子育ての研究を始めてから 20 年の歳月が流れています。育児ストレスの研究は学位論文としてまとめ、その後、文部科学省の科研費を獲得して 2005 年から 2007 年、2008 年から 2010 年、2011 年から 2015 年と現在進行形で育児幸福感の研究が行われています（はしがき 研究の財源と研究者一覧参照）。今後はこれらの研究成果をもとに、育児期にある夫婦への支援に発展させていきたいと考えています。

この間多くの子育て中のお母様、お父様の声を聞かせていただきました。そして、市町村が主催した研究的に取り組んだ育児教室に参加していただきました。これら研究を推進するためにご協力いただいた多くの皆様に心より感謝申し上げます。加えて、研究調査のためにご協力をいただいた市町村の保健師さんの皆様にも感謝申し上げます。

教室に同席したとき、子育てしている母親達の話す内容を聞いて、その素晴らしい才能や考えに感動して思わず涙したことがありました。そうした才能を子育てが一段落した時に活かす場がないとすれば、日本社会にとって大きな損失です。母親がいきいきと子育てをするためには、その先にある自身の未来が開かれていることが大切になります。

子どもの虐待に心を痛め、そのことをきっかけに育児ストレスや育児幸福感の研究がスタートしたのですが、その間社会が大きく変わったとは言えません。なぜならば子どもの虐待は、いまだ増えており、若年妊娠、シングル妊娠や子育て、DVのカップル、複雑な家族形態などを背景とするハイリスク環境にある母子は増えています。そして、仕事と子育ての両立を可能とする社会はまだまだ先だといえます。そんな中でも一生懸命子育てしている親への支援は続けていかなければなりません。それはたとえば、母親の代わりになって声をあげて行くこと、温かい目

で見つめていくことだと思います。新しい命がもっともっと増えていくこと、そして社会全体が子どもを見守り、共に育てていくことをしていかなければ希望に満ちた未来はありません。

可能な限り微力ながらこうした研究を続けていきますとともに、行ってきたことの一区切りとして本書をまとめ出版物として社会に発信することができましたことに感謝しています。

子育ては、自分育てです。私もこの20年の間に3人の子どもを産み育てました。そして、子育ては今も続いています。親は無償の愛で、わが子の成長を願い助け、子どもが自立できるまで一生懸命です。その間多くの時間とお金を使い、それ以上に子育てで子どもから得られる刺激と楽しみを感じながら、そしてどうにもならない現実と直面しながら、人として悩み、立ち止まり、右往左往しながら生きています。子育ては自身の生きることの一部となっています。気が付いたら老年期に首を突っ込んでいますが、子育ての経験をしながらも子育ての研究に取り組んでくれたこと、その影で私の仕事や生活を支えてくれた夫に感謝の気持ちでいっぱいです。

還暦を迎えて
2015.12.19
清水 嘉子

—索引—

AIC, 141, 142

CFI, 141, 142

CHS, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 139, 140, 144, 145, 167, 168, 170, 173, 174, 175, 191

HF, 81, 89, 93, 94, 97, 118, 119, 124, 132

LF/HF, 81, 89, 93, 94, 97, 119, 124, 132

QOL, 49, 103

α 係数, 50, 51, 53, 58, 65, 66, 67, 72, 118, 167, 194, 221

α 波, 81, 85, 89, 94, 101, 114, 119, 124, 131

θ 波, 81, 89, 94, 97, 119, 124

あ

アドバイス, 11, 14, 32, 128, 129, 179, 188, 243, 245

アプローチ, 7, 112

いきいき子育て手帳, 12, 80, 85, 99, 103, 108, 114, 183

育児ストレス, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 19, 21, 50, 51, 56, 57, 58, 59, 61, 80, 81, 85, 88, 89, 92, 96, 97, 102, 108, 110, 112, 114, 117, 120, 122, 134, 137, 138, 148, 163, 166, 177, 185, 191, 192, 195, 211, 218, 219, 221, 222, 227, 228, 230, 231, 235, 236, 238, 239, 240, 241, 243, 244, 246, 248, 249, 250

育児ストレス短縮版尺度, 117, 191, 192, 217

育児プログラム, 12, 82

育児教室, 113, 137, 186, 254

育児支援, 4, 11, 14, 82, 83, 103, 107, 111, 134, 138, 139, 150, 176, 178, 179, 180, 184, 203, 204, 208, 218, 221, 232, 241

育児相談, 5, 10, 20, 63, 76, 103, 175, 183, 184, 190, 195, 196, 202, 205, 211, 213, 216, 217, 218, 231, 241, 248, 249, 253

育児不安, 6, 7, 11, 82, 117, 122, 162, 194, 212, 219, 221, 227, 228, 235, 236, 240, 241, 243, 244, 245, 247, 250

一元配置分散分析, 57, 58, 69, 71, 72, 139, 140, 168, 170, 171

因子分析, 51, 52, 58, 63, 65, 66, 68, 173, 221

エンジンバラ産後うつ病, 191, 248

夫の支援のなさ, 117, 122, 194, 213, 219, 221, 227, 228, 235, 236, 240, 244, 246

夫への感謝, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 88, 93, 97, 118, 122, 130, 144, 145, 168, 170, 173, 174, 186, 203, 211, 212, 216, 219, 227, 228, 231, 235, 236, 239, 240, 244, 246

夫への理解・支持, 167, 168, 171

か

カウンセリング, 182, 189, 249

カテゴリ, 22, 95, 96, 126, 127, 128, 129, 131, 196, 199, 202, 203, 204,

205, 206, 207, 213, 214, 215, 222,
223, 224, 225, 226, 233, 242, 243,
245
コミュニケーション, 19, 20, 42,
126, 128, 130, 185, 217, 218, 223
下位尺度得点, 51, 56, 57, 68, 69, 71,
139, 192, 194, 195
家族のサポート, 31, 35, 42, 165
家庭円満, 18, 19, 21, 22, 153, 154,
156, 161
家庭訪問, 5, 179, 191, 195, 196,
202, 217
概念的妥当性, 49, 59, 63, 69, 72
核家族, 4, 6, 9, 90, 121, 122, 168,
170, 175, 180, 222, 232, 242
看護教育, 5, 248
気持ちのメカニズム, 23, 25
共働き社会, 166
教育プログラム, 82, 107, 111, 134
経産婦, 226, 237, 241, 245, 247
血圧, 89, 118
呼吸性洞性不整脈, 88, 118
幸福感への影響, 81, 96, 137, 140,
142, 144, 145, 146, 148
幸福論, 23, 26, 28, 49
構成概念妥当性, 50, 56, 58, 64, 69
肯定的な気持ち, 25, 50, 137, 150,
151, 152, 159, 160, 161, 181
高周波数成分, 89, 118
子どもとのコミュニケーション, 18,
19, 20, 22, 24, 153, 154, 156, 160
子どもとの関わり, 4, 239
子どもに必要とされる, 18, 19, 21,
52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 70, 88,
93, 144, 145, 147, 153, 155, 156,

168, 170, 173, 174
子どもの虐待, 8, 10, 82, 107, 134,
248, 254
子どもの性格, 2, 165
子ども総研式育児支援質問紙, 191,
248
子育てのネットワーク, 175
子育て支援, 3, 10, 102, 111, 137,
250
さ
サポート, 35, 42, 51, 57, 74, 88, 92,
96, 97, 150, 165, 175, 180, 184, 202,
203, 207, 231, 240, 250
ストレッチ, 100, 110
セルフケア, 82, 101, 107, 134
セロトニン, 85, 100, 101, 108, 114
支援のポイント, 102, 179, 181, 196
支援の現状, 2
支援プログラム, 11, 80, 111
視床下部, 25, 161
自尊感情尺度, 117, 118, 120, 122
自由記述, 16, 18, 50, 87, 90, 95, 98,
110, 118, 120, 126, 130, 133, 151,
153, 154, 155, 160, 214, 218, 220,
221, 222
質的記述的研究方法, 30
主観的幸福感尺度, 50, 51, 56, 61,
69, 73
周囲の援助, 18, 19, 20, 22, 161, 185
就労形態, 13, 122, 137, 140, 142,
144, 166, 168, 170
縦断的調査, 218
出産, 4, 5, 6, 8, 9, 18, 19, 21, 22, 24,
53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 66, 68, 70,
88, 93, 107, 128, 133, 144, 145, 160,

161, 168, 170, 174, 175, 176, 183,
197, 199, 221, 225
少人数参加型プログラム, 81, 110,
112
心拍数, 80, 81, 88, 93, 94, 97, 110,
116, 118, 124, 131, 132
心理, 3, 7, 8, 11, 13, 28, 31, 40, 41,
49, 50, 51, 59, 61, 63, 66, 67, 69, 70,
71, 73, 75, 76, 78, 81, 82, 83, 85, 88,
89, 90, 93, 96, 107, 108, 110, 112,
113, 117, 119, 120, 122, 123, 129,
130, 131, 132, 134, 135, 147, 148,
162, 166, 176, 177, 189, 191, 192,
211, 218, 248, 249, 250, 252, 253
心理テスト, 64, 82
心理学的指標, 82, 88, 110, 112, 117,
120, 122, 124, 129
心理的 well-being 尺度, 49
心理的育児ストレス, 7, 8, 50
心理的健康を表す尺度, 50
心理的側面, 111, 112, 114
新生児, 2, 248
親世代, 2, 102, 175
た
大脳の左半球, 25
 右半球, 25, 161
中国の母親, 9, 165, 166, 168, 170,
173, 174, 176
低周波数成分, 89, 119
父親, 8, 11, 13, 133, 149, 150, 151,
152, 153, 156, 157, 158, 159, 160,
161, 162, 163, 166, 167, 250
な
ネガティブ, 10, 38, 50, 63, 73, 74,
137, 138, 185, 186, 191, 219, 240,

246
人間関係, 2, 53, 54, 55, 56, 57, 58,
68, 70, 88, 93, 170, 184, 241
悩み, 4, 5, 19, 20, 21, 32, 39, 43,
110, 114, 126, 127, 128, 129, 133,
156, 182, 187, 214, 215, 237, 238,
240, 245, 249, 255
は
一人っ子, 19, 155, 156, 165, 166,
173, 174
一人っ子政策, 165, 175
パートタイム, 137, 139, 140, 144,
145, 146, 147, 168, 170, 186, 222,
233, 242
パス解析, 139, 140, 146
フルタイム, 122, 137, 139, 140, 144,
145, 146, 147, 168, 170, 174, 176,
185, 222, 233, 242
ポジティブ, 10, 31, 41, 44, 50, 63,
73, 74, 80, 82, 85, 102, 111, 126,
128, 129, 130, 131, 137, 138, 147,
185, 186, 191, 206, 230, 231, 238,
240, 250
夫婦, 4, 21, 32, 52, 55, 67, 68, 77,
133, 145, 147, 148, 162, 166, 167,
173, 174, 177, 180, 196, 207, 208,
254
副交感神経, 81, 89, 97, 118, 132
複合家族, 2, 121, 168, 222, 242
保育, 6, 10, 19, 21, 36, 38, 40, 64,
113, 137, 167, 175, 232
母子保健, 8, 84, 102, 113, 186, 187,
232, 248, 252, 253
ま
マタニティブルー, 7

ママサロン, 127, 128, 129

ママ同士, 128, 129

モデル, 65, 67, 68, 139, 140, 141,
142, 148

末子の年齢, 9, 58, 63, 121, 122, 137,
145, 147

や

役割, 5, 137, 138, 147, 148, 150,
151, 162, 166, 180, 183, 191, 230,
239, 249

幼少時, 3, 111

養育態度, 165

ら

両親, 19, 21, 37, 55, 161

臨床, 6, 11, 127, 135, 148, 251, 252,
253

連帯感, 25, 183

あとづけ

著者略歴

清水 嘉子 しみず よしこ (旧姓島田)

生年月日 (年齢) 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

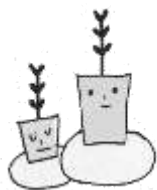
長泉町役場 (保健センター) 勤務

静岡県立大学看護学部 専任講師

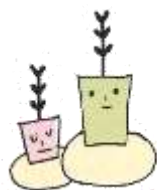
長野県看護大学看護学部/大学院研究科 母性・助産看護学教授

同大学 学部長

同大学 学長 現在に至る



イラスト：山内恵里加



育児幸福感を大切にした育児を!!

