

# 母親の育児ストレスに関する研究

堀部めぐみ, 小山田隆明

岐阜保健短期大学看護学科 文化創造学部文化創造学科

(2010年9月24日受理)

## An Investigation of Child-Rearing Stress on Mothers

Gifu Junior College of Health Science, 2-29 Higashi-Uzura, Gifu, Japan (〒500-8281)

Department of Cultural Development, Faculty of Cultural Development,

Gifu Women's University, 80 Taromaru, Gifu, Japan (〒501-2592)

HORIBE Megumi and OYAMADA Takaaki

(Received September, 24, 2010)

### 要 旨

母親の育児ストレスが産後1ヶ月から3ヶ月の間で、どのように変化するか、また、それにはどのような要因が関係しているのかを検討した。対象は、産後1ヶ月時と3ヶ月時に協力の得られた母親82名の内、育児ストレス得点が大きく減少、増加した各12名の24名を抽出した。調査は、無記名自記式質問紙により実施し、育児ストレス尺度、認知的評価尺度、育児ストレス・コーピング尺度及び育児に関して最もストレスに感じている事柄とその対処法について回答を求めた。データの統計的処理と事例の検討により結果を分析した。

初産婦に育児ストレスの減少が多く認められた。育児ストレスと認知的評価及びコーピングとの関係については明確な結果は得られなかったが、事例の分析から育児ストレスと認知的評価及びコーピングに関して有効な知見を得た。

### はじめに

母親は子育てにさまざまなストレスを抱えていると言われているが、同じようなストレスを体験しても、ストレスを強く感じる母親とそうでない母親がいる。Lazarus & Folkman (1984) は、「ある個人の能力に負担をかけ、あるいは能力を超えるとされる要求」を心理的ストレスと言っている。心理的ストレスを生じさせる刺激であっても、コーピング (coping) に成功した場合は、心身に

及ぼすストレスの影響を低減させることができる。このような心理学的ストレス・モデルでは、ストレスによる影響は認知的評定とコーピングによって異なるとされている。

このモデルに依拠するならば、育児ストレスが適切にコーピングされない場合、母親はストレスをより強く感じるようになると考えられる。その結果、母親は、乳幼児虐待や精神的障害などを引き起こし、子どもの心身の健康・発達を阻害するおそれがある。良好な母子関係の形成と子どもの健全な発達のため

には、不適切なコーピングをとる母親に対して、適切なコーピングができるような支援や介入を行う必要がある。

藤田(2001)によれば、乳児を持つ母親の半数近くが自分の子どもに対して憎らしいというネガティブな感情を持ったことがあり、母親の心身の疲労が蓄積した状態で夫が非協力的であると、乳児虐待を生じさせる要因になり、藤本ら(2004)も子どもの世話に伴うわずかな苛立ちであっても、ストレスが長く続くとその影響は強くなり、複数のストレスが重なると影響はさらに強まり、その結果、乳幼児虐待や産後うつ症状を生じさせるとしている。

また、斎藤(2000)は、乳幼児に対するネガティブな感情の認知が母親の育児負担感に影響を与え、氏家(1994)は育児中の母親たちが抱える問題は、物事の望ましくない側面に注目し、自分自身や他者に対する要求・期待と現実との不一致によって生じるとしている。母親の育児に対する考え方がストレスの認知に関係するとされ(吉永, 2006)、母親の認知的評価が育児ストレスに与える影響が指摘されている。

その他、有職の母親より専業主婦に育児ストレスが高いことはどの報告においても一致しているが(例えば、村上, 2005)、母親の年齢や子どもの数(岡田ら, 2003; 藤田ら, 2001)、子どもとの接触体験と育児ストレスの関係(藤田ら, 2001)については、必ずしも一致した結果が得られていない。

Chess & Thomas(1963)の研究以来、育児ストレスに関係する要因の1つとして子どもの気質について検討されてきた。Chessらは、子どもの気質を「手のかからない子ども」(easy child)、「手のかかる子ども」(difficult child)、「時間のかかる子ども」(slow to warm up child)の3つのタイプに分類した。「手のかかる子ども」は、授乳、睡眠、排泄などの生理的機能の周期性が不規則で、痾が強く、見慣れない事態では消極的で尻込みしやすく、環境の変化に慣れにくく、機嫌も悪いことが多い子どもである。このタイプの子どもは世話をしていくうえで、親にとって大きな心理的負担になると考えられている。斎藤(2000)や丸澤ら(2003)も幼児の問題行動が母親の育児負担感を高めることを報告している。育てにくい乳児について、特に子どもが「わけもわからず泣く」や「よく泣いてなだめにくい」などは、母親に抑うつ症状を生じさせやすく(川井ら, 1999)、また憎らしいという感情を生じさせる(藤田ら, 2001)。興石(2002)は、敏感な子どもを持つ母親は、子どもに対する対処不能感が強く、育児不安感も高くなるとしている。そのような子どもを「手のかかる子ども」と認知するか、あるいは「手のかからない子ども」と認知するかによって、育児ストレスに対する母親の認知的評価が変化することを示唆している。

育児ストレスを低減させる要因として、ソーシャルサポート(特に夫からのサポート)の重要性が指摘されているが、氏家ら(1994)は、他者からのサポートを受けることに心理的負担を伴う場合や他者への期待が消極的な場合には、提供されたサポートへの満足感が低くなるとしている。たとえソーシャルサポートが得られたとしても、受け手である母親がネガティブな認知的評価をする場合には、そのソーシャルサポートが有効に利用されないことを示唆している。また、Hisataら(1990)は、育児ストレスが育児肯定感により対処できる範囲を超えた場合は、ソーシャルサポートの効果がみられなくなると言い、育児ストレスに対するソーシャルサポートの緩衝効果に限界のあることを指摘している。

— 146 —

育児ストレスに関する先行研究には、育児ストレス、認知、コーピングの1つあるいは2つについて検討されたものが多く、ストレス反応はこれらの要因が相互に作用することによって生じると考えられるにもかかわらず、ストレス、認知的評価、コーピングを相互に関係づけて検討されてこなかった。

Lazarusら(1984)によれば、ストレスは「その人の潜在的な能力(resources)に負担をかけたり、能力を超えたり、幸福を脅かすと評価されたもの」とされ、認知的評価と対処法により強くも弱くもなる。そして、ある出来事がその人にとってストレスであると認知・評価されるとき、その出来事に対処しようと認知的・行動的努力によりコーピングが行われる。Lazarusらの理論によれば、子どもの気質や問題行動などのストレスの存在だけでは、育児はストレスにならない。育児に関係するストレスを母親が脅威と感じ、対処能力を超えていると判断した場合にストレスと認知される。

そこで、本研究では、母親の育児ストレスが最も高いとされる産後1ヶ月と一時低下した後再び高くなるとされる産後3ヶ月(服部ら, 1991)について、母親の育児ストレスの変化と育児ストレスの認知及びコーピングとの関係を明らかにしようとした。それにより、育児ストレスを感じている母親に対する具体的な援助方法について有効な知見を得ることが出来ると考えられる。

本研究においては、現在、ストレスの生じるメカニズムに関して最も説得力のあるLazarus & Folkman(1984)のストレスとコーピング理論に依拠して、母親の抱える育児負担感に対して育児ストレスという用語を用いることにした。

## 1. 目的

母親の育児ストレスは、産後1ヶ月から3ヶ月の間で、どのように変化するか。変化するならば、どのような要因が関係しているのかを検討する。

## 2. 調査協力者(対象)

G県内の産婦人科クリニック(3施設)で出産し、産後の1ヶ月健診受診のために来院した母親とK町役場に出生届を提出した母親に調査用紙を配布し、回答のあった産後1ヶ月(以下、1ヶ月時)の母親203名と産後3ヶ月(以下、3ヶ月時)の母親85名の内、2回の調査に回答が得られた母親82名から、育児ストレス得点が大きく変化した者24名を抽出し対象とした。

## 3. 方法

調査方法は、研究者及び施設職員が母親に調査の目的を説明し、調査用紙を直接配布した。1ヶ月時の調査に協力が得られた母親で、3ヶ月時の調査にも協力の意思のある母親には、3ヶ月後に再度調査用紙を郵送した。母親の生年月日の記載により、1ヶ月時と3ヶ月時の調査内容の照合を行った。調査用紙は、いずれも母親からの直接郵送により回収した。

本研究において用いた育児ストレス尺度、ストレス認知尺度、ストレス・コーピング尺度は、次の通りである。育児ストレスの測定には、0~6ヶ月児用の育児ストレス尺度を作成し、母親のストレス反応を検討した田中ら(1998)の尺度を用いた。この尺度は、16項目からなり、回答は4件法である(全く悩んでいない:1, あまり悩んでいない:2, 少

し悩んでいる：3，非常に悩んでいる：4)。尺度得点が高い場合，育児に関係するストレスが対処能力を超え母親にとって負担であるとした。ストレスの認知的評価の測定は，鈴木ら（1998）の認知的評価尺度（CARS）を用いた。この尺度は，ある状況を設定し，その状況をどのように認知するか回答を求めるもので，本研究では，「a:おっぱい（ミルク）をあけておむつも替えましたが，抱っこしてもあやしても赤ちゃんがずっと泣きやみません」「b:赤ちゃんが必要なおっぱい（ミルク）を飲まず，短時間で欲しがったりぐずったりします」という育児において生じやすい2つの場面を設定した。回答は4件法で（そう思わない：0，ややそう思う：1，かなりそう思う：2，全くそう思う：3），4要因8項目から構成されている。4要因は，コミットメント，影響性の評価，脅威性の評価，コントロール可能性である。コミットメントと影響性の評価は積極的対処に関係し，脅威性の評価とコントロール可能性は回避的対処や情動への対処及び心理的ストレス反応と関係する。ストレス・コーピングの測定は，Latack（1986）のコーピング尺度に依拠して育児に関係したストレス・コーピング尺度を作成した岡田ら（2000）による尺度の一部を使用した。この尺度は，調整的コーピングと逃避的コーピングについての20項目からなり，回答は3件法である（そうしない：0，どちらでもない：1，そうする：2）。調整的コーピングは，ストレスフルな状況そのものを解決しようと具体的に努力するものであり，逃避的コーピングは，直面する問題の直接的な解決ではなく，問題によって生じた情動の処理を目的としている。

調査用紙は，母親の基本的属性，育児ストレス尺度，認知的評価尺度（CARS），育児ストレス・コーピング尺度及び自由記述「育児に関して最もストレスに感じていること」

「育児に関して最もストレスに感じていることの対処方法」「育児に関して思うこと」により構成した。3ヶ月時の調査では，対象者の属性に関する一部重複する項目を削除した。調査用紙の構成及び質問内容の妥当性は予備テストにより予め検討した。調査の回答時間は10～15分であった。

調査は，産後1ヶ月時については平成21年1月～6月，産後3ヶ月時については平成21年3月～8月に行った。

#### 4. 倫理的配慮

調査を依頼する施設には，文書を用いて研究目的，方法，調査結果は学術目的以外に用いないこと，個人情報については厳格に守秘義務を守ることなどを説明し承認を得た。調査対象の母親にも同様に説明したが，無記名の調査のため同意書の作成は行わず，調査用紙の記入・返送により同意が得られたものとした。共同執筆者の堀部は岐阜大学大学院医学系研究科に在籍中であったため，岐阜大学医学系研究科倫理審査小委員会の審査・承認を得た。

#### 5. 結果

82名の母親の育児ストレスの平均得点は，1ヶ月時25.59（SD:6.67），3ヶ月時25.21（SD:5.94）であり，有意差は認められなかった。次に，1ヶ月時と3ヶ月時の育児ストレス得点の中央値（25点）を基準にして，それより高い得点の母親を高ストレス群（26点以上），低い得点の母親を低ストレス群（25点以下）に分けた。さらに，1ヶ月時と3ヶ月時が共に高ストレス得点の者をH/H群，低得点の者をL/L群，1ヶ月時では高ストレス群であったが3ヶ月時には低ストレス群に変

化した者をH/L群, 1ヶ月時では低ストレス群であったが3ヶ月時には高ストレス群に変化した者をL/H群とした。H/H群は25名(30.5%), L/L群は33名(40.2%), H/L群は12名(14.6%), L/H群は12名(14.6%)であった。

結果の分析は, H/L群とL/H群のそれぞれ12名について行った。

### 1) 育児ストレス尺度得点と母親の属性

結果は表1と2の通りである。H/L群の育児ストレス尺度の平均得点は, 1ヶ月時では30.58 (SD : 5.47), 3ヶ月時では22.75 (SD : 2.60) で有意に減少した ( $t=2.80, df=11, p<.05$ )。L/H群の育児ストレス尺度の平均得点は, 1ヶ月時では22.08 (SD : 2.15), 3ヶ月時では29.76 (SD : 4.14) で有意に増加した ( $t=2.78, df=11, p<.05$ )。

育児ストレス尺度に関して, H/L群とL/H群において, 1ヶ月時と3ヶ月時の間で差異がみられた項目は, 次のような項目であった。H/L群にあっては得点が低下し, L/H群にあっては得点が上昇した項目は「ぐずるとなだめにくい」「夫を煩わせて悪い」「子どもを放り出したい」「どう接すればよいのかわからない」の4項目であった。この他, H/L群で得点が低下した項目は, 「自分の体調が悪く育

児意欲がない」「激しく泣く」「夜泣きがひどい」「子どもの体の調子が悪い」「乳をよく吐く」「母乳(ミルク)を飲まない」の6項目であった。L/H群で得点が増した項目は, 「母としての能力に自信がない」「この先どう育てるかわからない」「発育が遅れている」の3項目であった。H/L群では測定項目16項目中10項目が低下し, L/H群では7項目が増した。

母親の属性に関しては, H/L群では初産婦が経産婦よりも有意に多かったが ( $CR=1.82, p<.05$ ), L/H群には差がなかった。その他, 2群間に差異のあるものはなく, 同じ傾向を示していた。多くは, 核家族で, 育児を支援し, 相談できる人がいた。また, 妊娠・分娩・産褥, 新生児については特記するような異常はなかった。

### 2) ストレスの認知的評価

結果は表3の通りである。ストレス認知尺度の得点(a尺度とb尺度の合計)に関して, H/L群とL/H群の間で有意な差異がみられた要因は1ヶ月時, 3ヶ月時ともなかった。L/H群で3ヶ月時においてコミットメントと影響性の評価の得点が増したが, いずれも有意差はなかった。

表1 育児ストレス尺度平均得点

	1ヶ月時	3ヶ月時
H/L群 (n=12)	30.58 (5.47)	22.75 (2.60)
L/H群 (n=12)	22.08 (2.15)	29.76 (4.14)

( ) : SD

表2 母親の属性(人数)

	出産		平均年齢	同居家族		授乳様式		育児支援者		育児相談者	
	初産	経産		有	無	母乳	人工	有	無	有	無
H/L群	10	2	29.2(3.4)	2	10	8	4	10	2	12	0
L/H群	5	7	30.7(3.8)	1	11	9	3	11	11	11	1

表3 ストレス認知尺度平均得点 (a, b尺度得点の合計)

	コミットメント		影響性の評価		脅威性の評価		コントロール可能性	
	1ヶ月時	3ヶ月時	1ヶ月時	3ヶ月時	1ヶ月時	3ヶ月時	1ヶ月時	3ヶ月時
H/L群	7.50 (2.62)	8.08 (2.49)	6.00 (2.12)	5.41 (2.78)	2.16 (2.37)	0.83 (1.90)	5.16 (1.95)	6.08 (2.59)
L/H群	6.67 (3.25)	8.26 (3.03)	4.08 (3.20)	6.58 (2.98)	1.58 (1.70)	2.33 (3.34)	6.25 (2.20)	5.33 (1.84)

( ) : SD

表4 ストレス・コーピング尺度平均得点

	調整的コーピング		逃避的コーピング	
	1ヶ月時	3ヶ月時	1ヶ月時	3ヶ月時
H/L群	14.42 (5.23)	15.42 (3.80)	7.08 (2.75)	5.42 (2.02)
L/H群	13.75 (5.08)	14.17 (6.01)	6.50 (3.09)	6.75 (2.09)

( ) : SD

### 3) ストレス・コーピング

結果は表4の通りである。ストレス・コーピング尺度得点に関して、H/L群とL/H群の間で有意差がみられたコーピングは1ヶ月時、3ヶ月時ともになかった。3ヶ月時に、H/L群では調整的コーピング得点の上昇、逃避的コーピング得点の低下、L/H群では調整的コーピング得点の上昇がみられたが、いずれも有意差はなかった。

しかし、H/L群の調整的コーピングの得点は1ヶ月時、3ヶ月時ともに逃避的コーピングよりも有意に高く ( $t=.12$ ,  $df=23$ ,  $p<.01$ ;  $t=6.42$ ,  $df=23$ ,  $p<.01$ )、L/H群の調整的コーピングの得点も1ヶ月時、3ヶ月時ともに逃避的コーピングよりも有意に高くなった ( $t=4.05$ ,  $df=23$ ,  $p<.01$ ;  $t=3.86$ ,  $df=23$ ,  $p<.01$ )。2群共にストレスフルな状況そのものを解決しようと具体的な努力をしていることを示した。

### 4) 自由記述の内容

1ヶ月時と3ヶ月時の自由記述については、H/L群とL/H群の全員24名が記述していた。

育児に関する記述が最も多かった。

1ヶ月時の調査において、次のような特徴的な記述内容がみられた。ある初産婦は、「仕事を辞めて自分の収入もなく、子どもとずーっといなければいけないこと。仕事もしたいし、おしゃれもしたいし、子どもから離れたたい」と訴え、「家にいると子どもを殺してしまいそうなので、仕方なく毎日公園に行き、人目のあるところでいいお母さんのフリをして自己満足を得る」と記述していた。また、ある経産婦は、「出産後数日して、子どもの心奇形を知らされショックで涙が止まらなかった」が、仕事で忙しい夫ができる限り育児参加し、妻への気遣いをみせ、「声をかけてくれるだけで、気分が晴れ、頑張れる」と記述していた。育児ストレス得点は、初産婦32点、経産婦33点と平均値より高かった。この2人は3ヶ月時の調査に協力の意思がなく、ストレスおよびコーピングについて時間経過を追って評価することはできなかった。

H/L群については、次のような特徴がみられた。ストレスには、「夫があまり協力的でない」「夫や夫の両親の育児への口出し」な

どの対人関係や「母乳育児でやりたかったができない」「深夜に授乳で寝る時間がない」などの育児の問題があげられていた。それに対するコーピングとして、「言うとかんかになることが多いので無視する」「子どもを誰かに預ける」などのコーピングを用いていた。

L/H群については、次のような特徴がみられた。ストレスには、「自分のペースで行動できない」「家事に手がまわらない」などの行動や時間の制約、「忙しい時に赤ちゃんが泣きやまない」「赤ちゃんが泣きやまないとどうしてよいかわからない」などの育児の問題があげられていた。それに対するコーピングとして、「子どもに合わせる」「少しくらいなら放っておく」などのコーピングを用いていた。

#### 5) ストレス得点が減少した事例

H/L群12名のうち3ヶ月時にストレス尺度得点が最も減少したのは、次の4事例であった。

##### 事例1

母親27歳, 父親34歳。核家族の初産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後の復職予定はない。1ヶ月時, 3ヶ月時ともに混合栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。妊娠中に出血がみられたが、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は42点であったが、3ヶ月時には23点に減少した。ストレス得点が増加した項目はなく、同得点あるいは減少を示した。認知的評価尺度については、3ヶ月時において脅威性の要因の得点が減少し、他の3要因にはほとんど変化がみられなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピングの得点が減少を示し、逃避的コーピングはほとんど変化がな

かった。自由記述には1ヶ月時、夫があまり協力的でないことにストレスを感じつつ、喧嘩になることを避けてあまり話さないようにしていたが、3ヶ月時には別居中と記述されていた。

##### 事例2

母親32歳, 父親33歳。核家族の初産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後に復職の予定である。1ヶ月時, 3ヶ月時ともに混合栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。分娩時に胎児心音の低下がみられたが、妊娠、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は39点であったが、3ヶ月時には25点に減少した。ストレス得点が増加した項目はなく、同得点あるいは減少を示した。認知的評価尺度については、3ヶ月時において影響性と脅威性の要因の得点が減少し、他の2要因にはほとんど変化がなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピングの得点が減少を示し、逃避的コーピングはほとんど変化がなかった。自由記述には1ヶ月時、育児に関する情報が多くさまざまなことを決めかねているが、自分の多少の失敗を許容するようにしていると記述していた。3ヶ月時には近隣の騒音をストレスにあげ、1ヶ月時とは異なる内容を記述していた。

##### 事例3

母親24歳, 父親34歳。核家族の初産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後に復職の予定である。1ヶ月時, 3ヶ月時ともに母乳栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。妊娠、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は36点であったが、3ヶ月時には25点に減少した。ストレス得点が増加した項目はなく、同得点あ

るいは減少を示した。認知的評価尺度については、影響性の評価の要因の得点は減少し、コントロール可能性の要因の得点は増加した。他の2要因にはほとんど変化がなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピングの得点が増加を示し、逃避的コーピングが減少を示した。自由記述には、1ヶ月時、夜中に泣かれることにストレスを感じながら、眠れる時に寝るなど「なんとかかなる」と感じるようになってきたと記述していた。3ヶ月時には、夫との価値観のズレにストレスを感じても、「夫に自分の考えを話し、理解して合わせてもらう」ことで対処していると記述していた。

#### 事例4

母親26歳、父親26歳。核家族の経産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後の復職予定はない。1ヶ月時、3ヶ月時ともに母乳栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。妊娠、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は31点であったが、3ヶ月時には20点に減少した。ストレス得点が増加した項目はなく、同得点あるいは減少を示した。認知的評価尺度については、3ヶ月時において影響性の評価の要因の得点は減少し、脅威性の評価とコントロール可能性の要因の得点は増加した。他の要因にはほとんど変化がなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピングの得点が増加を示し、逃避的コーピングはほとんど変化がなかった。自由記述には1ヶ月時、「泣きやぐずり」に対して抱っこしたり、そのまま泣き疲れるまで待つと記述していた。3ヶ月時には「上の子が甘えたいために泣いてわがままを言う」ため、「つねに抱いている」と記述していた。

#### 6) ストレス得点が増加した事例

L/H群12名のうち3ヶ月時にストレス尺度得点が増加したのは、次の3事例であった。

##### 事例5

母親29歳、父親26歳。核家族の初産婦で、退院後は自宅で過ごした。産前には就業していたが産後の復職予定はない。1ヶ月時、3ヶ月時ともに母乳栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。妊娠、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は19点であったが、3ヶ月時には39点に増加した。ストレス得点は、「夜泣きがひどい」以外の項目が同得点あるいは増加を示した。認知的評価尺度については、コミットメント、影響性の評価、脅威性の評価の要因の得点が増加し、他の要因の得点には変化がなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピング、逃避的コーピングの得点とともに増加を示した。自由記述には1ヶ月時、「ストレスになることはほとんどなく、子どもに愛情を持って育てたい」と記述していたが、3ヶ月時には「自分の時間が持てず外出がままならないのか疑問に思う」という記述がされていた。

##### 事例6

母親22歳、父親25歳。義父母と同居の初産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後に復職予定である。1ヶ月時、3ヶ月時ともに母乳栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がいる。妊娠、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は21点であったが、3ヶ月時には37点に増加した。ストレス得点は、すべての項目で増加を示した。認知的評価尺度については、4要因の全ての



得点にほとんど変化がみられなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピング、逃避的コーピングの得点がともに減少を示した。自由記述には1ヶ月時、「自分のペースで行動できず、子どもに合わせる」と記述し、3ヶ月時には、「自分以外の人になつくのではないかと不安」と職場復帰を控えた不安が記述されていた。

#### 事例7

母親29歳, 父親29歳。核家族の経産婦で、退院後は実家で過ごした。産前は就業しており、産後に復職予定である。1ヶ月時, 3ヶ月時ともに母乳栄養であり、育児支援者および育児に関して相談できる人がある。妊娠、分娩、産褥、新生児の異常はみられなかった。

育児ストレス得点は、1ヶ月時は22点であったが、3ヶ月時には30点に増加した。ストレス得点は、「夜泣きがひどい」以外の項目が同得点かあるいは増加を示した。認知的評価尺度については、コミットメント、影響性の評価、脅威性の評価の要因の得点が増加し、他の要因の得点には変化がなかった。ストレス・コーピング尺度については、調整的コーピング、逃避的コーピングの得点はともにほとんど変化がなかった。自由記述には1ヶ月時、夜中の授乳がストレスであると記述していたが、3ヶ月時には上の子を優先して世話することで、下の子が後回しになってしまうことをストレスと記述していた。

## 6. 考察

本研究の目的は、母親の育児ストレスが産後1ヶ月から3ヶ月の間で、どのように変化するか。変化するならば、どのような要因が関係しているのか検討することであった。そのために、乳児用の育児ストレス尺度(田中ら, 1998)、ストレス認知的評価尺度(鈴木ら,

1998)、育児に関係したストレス・コーピング尺度(岡田ら, 2000)を用いた。

対象者は、産後の1ヶ月時と3ヶ月時ともに調査に協力を得た母親82名から、育児ストレス尺度得点が大きく減少した12名と増加した12名を抽出した。

調査方法は、調査用紙を直接配布し、郵送により回収した。調査用紙は、母親の基本的属性、育児ストレス尺度、認知的評価尺度、育児ストレス・コーピング尺度および自由記述「育児に関して最もストレスに感じていること」「育児に関して最もストレスに感じていることの対処方法」「育児に関して思うこと」により構成した。

育児ストレス尺度の得点が1ヶ月時では高く3ヶ月時には低く有意に変化したH/L群12名と1ヶ月時では低く3ヶ月時には高く有意に変化したL/H群12名について、次のような結果を得た。

母親の属性に関しては、H/L群では初産婦が経産婦よりも有意に多かったが(CR = 1.83,  $p < .05$ )、L/H群には差がなかった。他に2群間に差異のあったものはなく、同じ傾向を示していた。多くは、核家族で、育児を支援し、相談できる人がいた。また、妊娠・分娩・産褥、新生児については特記するような異常はなかった。

ストレス尺度に関して、H/L群にあっては得点が低下し、L/H群にあっては得点が上昇した項目は「ぐずるとなだめにくい」「夫を煩わせて悪い」「子どもを放り出したい」「どう接すればよいかわからない」の4項目であり、この違いは母親の対処法の獲得の有無によると考えられた。H/L群では測定項目16項目中10項目が低下したが、母親の産褥日数の経過によって育児に慣れ、ストレスが軽減したものと推測された。それに対して、L/H群では7項目でストレス得点が増加し、

「この先どう育てるかわからない」「母としての能力に自信がない」「どう接すればよいかわからない」など、3ヶ月時までの育児でネガティブな経験をした結果、対処不能感を生じさせたと考えられた。

過去の育児経験がそれ以降の育児に及ぼす影響について、無藤ら(1995)はその有効性と子どもの特徴の違いによる限界を指摘している。一般的には、経産婦にとって過去の育児経験から、新生児の世話はストレスナーになりにくいと考えられるが、子どもの個性に違いがあり、また複数の子どもの世話を同時にすることは未経験であり、これまでのコーピングから新たなコーピングへの移行に時間がかかり、育児ストレスが高くなるとしている。また、Rubin(1997)は、母親が上の子どもたちとの結びつきが強く、新生児とも同じような関係を維持しようとするならば、それによって混乱したり、無力感を感じるようになるとしている。L/H群に経産婦が多く、H/L群に初産婦が多かったのは、このような理由によると考えられた。

ストレス認知的評価尺度のコミットメント、影響性の評価、脅威性の評価、コントロール可能性の要因について、a尺度とb尺度の合計得点を算出した。その結果、H/L群とL/H群の間で有意な差異がみられた要因は1ヶ月時、3ヶ月時ともなかった。また、1ヶ月時から3ヶ月時に、有意に減少し、あるいは増加した要因はなかった。

H/L群の事例では、影響性の評価と脅威性の評価の要因が低くなった事例2、影響性の評価が低く、コントロール可能性の要因が高くなった事例3、影響性の評価が低く、脅威性の評価とコントロール可能性の要因が高くなった事例4、脅威性の評価の要因が低くなった事例1のように、影響性の評価が低くなり、コントロール可能性の要因が高くなる

ことを予測させた。

L/H群の事例では、事例1と3においてコミットメントの要因、影響性の評価の要因、脅威性の評価の要因が高くなり、ストレス得点が高くなるとこれらの要因も高くなることが予測された。

コミットメントと影響性の評価の要因は、ストレスへの積極的な対処に関係するものであり、育児ストレスが低くなるとこれらの得点が高くなると予測したが、結果は予測とは異なっていた。脅威性の評価とコントロール可能性の要因は、情動への対処や心理的ストレス反応と関係するため、育児ストレスが高くなるとこれらの得点が高くなると予測したが、結果は脅威性の評価の要因については予測を支持したが、コントロール可能性の要因については予測と異なった。

育児ストレスへの積極的対処は、問題解決に有効であるとされているが、その有効性が低ければ逆にストレスを増大させることがあり(齊藤, 2008)、母親がどのように認知的に評価していたかだけではなく、その有効性についても検討することが必要であった。

ストレス・コーピング尺度得点に関して、H/L群とL/H群の間で有意差がみられたコーピングは1ヶ月時、3ヶ月時ともなかった。しかし、H/L群とL/H群の調整的コーピングの得点は、1ヶ月時、3ヶ月時とも逃避的コーピングの約2倍で有意に高く、ストレスフルな状況そのものを解決しようと具体的な努力をしていることを示した。齊藤(2008)の指摘しているように、どのようなコーピングがどのようなストレス反応に影響を及ぼしているか不明な点が多く、コーピングの方法だけではなく、コーピングが使用される状況と関係づけて検討する必要がある。

Lazarusら(1984)は、人間がストレスに直面したときの心身に与える影響は対処法が

あるか否かの認知によって大きく異なり, 認知に影響を与える内的環境や外的環境の強化によりストレス対処能力が強化されることを指摘している。それゆえ, 初産婦ばかりでなく経産婦についても, 育児ストレスを軽減するために, 適切・効果的な育児スキルの習得, ソーシャルサポートの利用など育児ストレスへの対処法について助言・指導が必要であると考えられる。

本研究において, H/L群とL/H群の等質性を維持するため, 初産婦あるいは経産婦の条件を一定にする必要があったが, 仮説開発的な研究である事例研究から, 今後の研究の方向について有効な知見を得ることができた。

## 引用文献

- 1) チェス・トマス (Chess, S. & Thomas, A.) 林雅次監訳『子どもの気質と心理的発達』1981, 星和書店.
- 2) 藤本忠明・東正訓 ワークショップ人間関係の心理学, 2004, 179-200, ナカニシヤ出版.
- 3) 藤田麻美・飯田美代子・森田せつ子他 乳児を持つ母親の児に対する憎らしい感情に関する研究, 母性衛生, 42(4), 2001, 539-544.
- 4) 服部祥子, 原田正文 乳幼児の心身発達と環境—大阪レポートと精神医学的視点—, 名古屋大学出版会, 1991.
- 5) Hisata, M., Miguchi, M., Senda, S., et al. Childcare stress and postpartum depression — An examination of the stress — Buffering effect of marital intimacy as social support, 社会心理学研究, 6(1), 1990, 42~510.
- 6) 川井尚・庄司順一・千賀悠子他 育児不安に関する臨床的研究Ⅴ—育児困難感のプロフィール評定質問紙の作成—, 日本子ども家庭総合研究所紀要, 35集, 1999.
- 7) 興石薫 新生児期から生後4ヶ月までの子どもの気質の安定性と母親の育児不安—母親の自己注目傾向の違いから—, 小児保健研究, 61(3), 2002, 482-488.
- 8) Latack, J. C. Coping with job stress: Measures and future directions for scale development. Journal of Applied Psychology. 71(3), 1986, 377-385.
- 9) Lazarus, R. S., & Folkman, S. Stress, appraisal and coping. 1984., 11-21. Springer. (本明寛・春木豊他訳『ストレスの心理学: 認知的評価と対処の研究』, 2007. 実務教育出版).
- 10) 丸澤由美子, 宮本邦雄 母親の育児意識と乳幼児の問題行動—子育て支援との関連—, 東海女子大学紀要, 23, 2003, 159-165.
- 11) 無藤隆・麻生武・内田伸子他 人生への旅立ち—胎児・乳児・幼児前期—, 126, 1995, 金子書房.
- 12) 村上京子・飯野英親・塚原正人他 乳幼児を持つ母親の育児ストレスに関する要因の分析, 小児保健研究, 3, 2005, 425-431.
- 13) 岡田節子・朴千萬・林仁実他育児ストレス・コーピングの尺度化に関する研究, 静岡県立大学短期大学部研究紀要, 14(2), 2000, 255-263.
- 14) 岡田節子 少子化社会における子ども虐待現象の発現リスクに関する実証的研究—子どもへの有害な行為に影響を与える要因の分析—静岡県立大学短期大学部, 特別研究報告書—, 77, 2003, 1-11.
- 15) ルービン (Rubin, R.) 新道幸恵・後藤桂子訳『母性論—母性の主観的体験—』, 1997, 医学書院.
- 16) 斉藤瑞希 ストレスとストレスコーピングの実行性と志向性 (Ⅱ) —実行性と志向性, 岩手大学教育学部附属教育実践総合センター研究紀要, 7, 2008, 77-96.
- 17) 斎藤友介 幼児の問題行動が母親の育児負担感におよぼす影響, The Journal of Tokyo Academy of Health Sciences, 3(2), 2000,

- 103-108.
- 18) 鈴木伸一・坂野雄二 認知的評価測定尺度 (CARS) 作成の試み, ヒューマンサイエンスリサーチ, 7, 1998, 113-124.
  - 19) 田中宏二・難波茂美 育児ストレス尺度の作成, 岡山大学大学院教育学研究科, 1998, 179-183.
  - 20) 氏家達夫・高濱祐子 3人の母親; その適応過程についての追跡的研究, 発達心理学研究, 5(2), 1994, 123-136.
  - 21) 吉永茂美・眞鍋えみ子・瀬戸正弘他 育児ストレス尺度作成の試み, 母性衛生, 47(2), 2006, 386-396.