

研究

保育園・幼稚園児を育てる母親の育児負担感

— ストレッサー、コーピング、ソーシャル・サポートの関係 —

海老原亜弥¹⁾, 秦野 悦子²⁾

〔論文要旨〕

3歳から6歳の子どもを育て、東京近郊に住む母親171名を対象として、育児負担感とコーピング、サポートの関係について調査した。この調査では、母親は十分なサポートは得られているが、さらに悩みに気づいて欲しい等のより深い部分のサポートを求めている。コーピングでは、問題焦点型、情動焦点型、回避/逃避型、混合型が見いだされた。また対象者の多くはその時々でサポートの供給者とコーピングの型を使い分けていた。平均的サポート供給者は4人で、その中でも夫が重要なサポート提供者となっている。この結果から、夫がいない、友達が少ないなどサポートが少ないと予想される母親には、公共機関や園でのサポートの重要性がより明確となった。

Key words: ストレス, 育児負担感, ソーシャル・サポート, コーピング, 幼児期

I. 問題の提起

育児を起因としたストレスは、育児をする母親なら誰でも一度は感じたことがあるだろう。ストレスを感じたとき、人は様々な方法でストレスに対処しようとするが、この対処ができなくなったときに育児不安や育児負担感として母親が意識するのではないだろうか。育児負担感をストレスとして考えるとき、そこには当然ストレスの元となる潜在的ストレス(ストレスの原因となる可能性のあるもの)が存在する。育児のストレスは子どもを育てていなければ起こりえないもので、この場合、潜在的ストレスは子どもの行動や子どもとの関係、子どもがいることによる周囲との人間関係などになる。このように育児負担感となりえる潜在的ストレスは多くあり、その構成概念はまだはっきりしていない。

そこで本研究は、育児に関するストレスが育

児負担感として現れるまでの全体的な関係を捉えることを目的とした。そのために、潜在的ストレスからストレス反応(育児負担感)に到るまでの過程をモデル化し、育児負担感に関わる3つの要因(潜在的ストレス・コーピング・サポート)それぞれと育児負担感との関係を見ていくものとする。また、コーピングの仕方について対象者を4つのグループに分けるために一つのグループの人数が少なくなる。そのため、就労の有無、子どもの出生順位によって対象者のグループ分けはしないこととする。

II. 方法

2001年10月、東京近郊の幼稚園・保育園に通う3歳から6歳の子どもを育て、夫のいる母親を対象に調査用紙を配布した。調査用紙は各園を通じて配布、回収した。330部配布し、215部を回収した(回収率65%)。分析に有効なデータは171部であった。回答者の平均年齢は34.9

Parental Coping Patterns and Needs for Support

Aya EBIHARA, Etuko HATANO,

1) 市川市教育委員会(心理職) 2) 白百合女子大学(研究職)

別刷請求先: 海老原亜弥 市川市教育委員会市川市立第四中学校 〒272-0813 千葉県市川市中山1-11-1

Tel: 047-335-3431 Fax: 047-335-3432

[1436]

受付 02. 8.30

採用 04.10. 4

歳 (SD=4.24), 男児68名, 女児101名であった。74%が核家族で, 51%が主婦, その他は何らかの形で就労についていた。質問紙内容は, 結果の項目でふれる。すべての項目で「そう思う」から「そう思わない」のどれかを選択させた。

Ⅲ. 結 果

1) 全体的な傾向

(1) 育児負担感得点

育児負担感得点は, “そう思う” から “そう思わない” まで順に3点から0点をつけ, 得点化した。得点範囲は0~42で, 得点が高い方が

負担感の強いことを示す。平均点は, 17点 (SD=8.33), 最大値は37点, 最小値は0点であった。子育てに関するサポート得点もまた, “そう思う” から “そう思わない” まで順に3点から0点をつけ, 得点化した。得点範囲は0~27で, 得点が高い方がサポートを多く受けていることを表す。平均点は, 21.16 (SD=4.98), 最大値は27点, 最小値は8点であった。育児負担感, サポートに関する回答結果は, 表1, 表2に示す通りである。

育児負担感得点, サポート得点では, 本研究の対象である3~6歳では, 子どもの年齢差お

表1 育児負担感に関する回答結果

質問項目	そう思う ややそう思う	そう思わない ややそう思わない
1 育児について自信が持てない	57人	122人
2 育児についていろいろ心配なことがある	108	71
3 子どもは何で叱られたかわからないのに叱ってしまう	61	118
4 子どもをうまく育てている	98	81
5 子どもを育てることが負担である	22	157
6 母親として不適格と感じる	61	118
7 子どもを虐待しているのではないかと思うことがある	40	139
8 子どもに八つ当たりをしては, 反省して落ち込む	91	88
9 子育てに困難を感じる	49	130
10 子どものことでどうしたら良いか分らない	38	141
11 子どものことは理解できていると思う	126	53
12 私はイライラしている	93	86
13 私はおこりっぽい	121	58
14 とめどなく叱ってしまう	47	132
15 どのようにしたらよいかかわからない	41	138
16 よその子どもと比べて落ち込んだり自信をなくす	27	152

表2 子育てに関するサポートに関する回答結果

質問項目	そう思う ややそう思う	そう思わない ややそう思わない	
1 育児について相談できる	168人	3人	情緒的
2 子育てで悩んでいるとき気がついてくれる	114	57	情緒的
3 育児の悩みを聞いてくれる	164	7	情緒的
4 自分に用事ができたとき, 子どもの世話をしてくれる	164	7	評価的
5 自分の子育てを認めてくれる	152	19	手段的
6 自分が育児のストレスなどをリフレッシュする時間を持つことに協力してくれる	144	27	手段的
7 子どもの世話以外で, 家事など身の回りのことを手伝ってくれる	121	50	手段的
8 子ども用品をくれる	149	31	手段的
9 子育ての情報を教えてくれる	152	19	情動的

* 質問項目は, 渡辺とよ子(1998)²⁾, House(1981)³⁾参照

** 「そう思う」から「そう思わない」まで4段階評定で回答を求めた。

よび、性差による母親の育児負担感得点に有意な差は見られなかった。

(2) 育児負担感項目の因子負荷量

育児負担感質問16項目がどのような因子から成り立っているかを見るために、因子分析を行った。抽出方法は主因子法で行い、回転はプロマックスをかけた。因子負荷量0.40未満の項目2, 9, 10, 16を除き、12項目をもう一度主因子法で抽出し、プロマックス回転をかけ分析を行った。累積寄与率は48.07%であった。その結果は表3「育児負担感因子負荷量行列」に示す通りである。第1因子の負荷量は0.848から0.433に分布し、6つの項目が抽出され、因子名を“生活の中での苛立ち”とした。第2因子の負荷量は0.769から0.544に分布し、3項目が抽出され、因子名を“育児への不安”とした。第3因子の負荷量は0.621から0.435に分布し、3項目が抽出され、因子名を“子どもへの戸惑い”とした。

(3) 子育てに関するサポート

子育てに関するサポートの多くは、Houseの定義で分けると、情緒的・評価的・手段的と広く得られていることが分った。

対象者の希望するサポートの中で1番目に多

かったのは、“育児について相談できる”で、2番目に希望するサポートで一番多かったのは、“自分が育児のストレスなどをリフレッシュする時間を持つことに協力してくれる”で、それぞれ26%であった。

サポート提供者の人数は、平均が4.1人(SD=0.89)で、3から5人と回答した人が163人だった。また、サポート提供者を質問項目別に見てみると、“夫”と回答する人が最も多かった。夫から得ているサポートは、情緒的なサポート(表2:1,3)と日常生活の中で可能な手段的サポート(表2:4)、そして評価的サポート(表2:6)であった。夫以外では、“子ども用品をくれる”に両親が、“子育ての情報を教えてくれる”では、友人が挙げられていた。

実際にはサポートを受けていないが、期待したいサポートとして挙げられていたのは、夫に対して情緒的サポートの“子育てで悩んでいるとき気がついてくれる”、“子どもの世話以外で、家事など身の回りのことを手伝ってくれる”であった。

(4) ストレスに対するコーピングの仕方

育児ストレスがあるとして回答した対象者87人の中で、最近1か月のそれぞれのストレス(子

表3 育児負担感因子負荷量行列

因子名	内容	因子1	因子2	因子3	共通性
生活の中での苛立ち					
	私はイライラしている	0.848	0.202	0.300	0.740
	とめどなく叱ってしまう	0.756	0.117	0.101	0.546
	子どもに八つ当たりし、落ち込む	0.726	0.072	0.030	0.487
	私はおこりっぽい	0.631	0.152	0.197	0.422
	子どもを虐待していると思う	0.582	0.208	0.270	0.390
	何で叱られたか分からないのに叱る	0.443	0.036	0.330	0.413
育児への不安					
	母親として不適格と感じる	0.052	0.769	0.059	0.645
	子どもを育てることが負担である	0.051	0.599	0.126	0.254
	育児に自信が持てない	0.022	0.544	0.363	0.647
子どもへの戸惑い					
	子どものことは理解できている*	0.135	0.121	0.621	0.267
	どのようにしつけたらよいのか	0.102	0.134	0.565	0.512
	子どもをうまく育てている*	0.089	0.241	0.435	0.446
	固有値	4.262	1.018	0.489	5.769
	累積寄与率(%)	35.517	44.000	48.074	

*は逆転項目

n=171

表4 ストレスに対するコーピングの質問項目

1	現在の状況を変えるよう努力する	問題焦点型
2	人に問題を解決してくれるよう頼む	問題焦点型
3	問題の原因を見つけようとする	問題焦点型
4	自分の置かれた状況を人に聞いてもらう	問題焦点型
5	情報を集める	問題焦点型
6	自分で自分を励ます	情動焦点型
7	物事の明るい面を見ようとする	情動焦点型
8	今の経験はためになると思うことにする	情動焦点型
9	先のことはあまり考えないようにする	回避/逃避型
10	なるようになれと思う	回避/逃避型
11	時の過ぎるのにまかせる	回避/逃避型
12	大した問題ではないと考える	回避/逃避型
13	何らかの対応ができるようになるのを待つ	回避/逃避型
14	こんな事もあると思ってあきらめる	回避/逃避型

* 質問項目は、尾関 (1993)⁴⁾より

** 「いつもする」から「まったくしない」までの4段階評定で回答を求めた

どもの言語発達, 対人行動, 情緒, 行動, 日常生活, 運動, 健康)に対するコーピングの仕方(表4)から対象者のコーピングスタイルを決定した結果, 問題焦点型は22人, 情動焦点型は17人, 回避/逃避型は28人, 混合型は20人であった。このうち, 回答した項目すべてに同一のコーピング型を用いた人は, 問題焦点型で17人, 情動焦点型で15人, 回避/逃避型で22人だった。また, 主に用いる型を問題焦点型とする人は5人, 情動焦点型コーピングとする人は2人, 回避/逃避型コーピングとする人は6人だった。混合型の内訳は, 問題・情動焦点型が4人, 問題・回避/逃避型が3人, 情動・回避/逃避型が13人である。

2) 調査内容の相互的分析

(1) 育児負担感, コーピング, サポートに関する分析

コーピングの型, 育児負担感得点, サポート得点, サポート供給者の関係を見るために Pearsonの相関分析を行った。その結果, サポート得点と育児負担感得点に負の相関 ($r = -0.249$, $p < 0.05$) が見られた。これは, 高いサポートが得られていれば, 育児負担感は少な

表5 コーピングスタイルの内訳

	問題焦点型	情動焦点型	回避/逃避型	混合型
同一のコーピングを選択した人数	17	15	22	0
主に特定のコーピングを選択した人数	5	2	6	20
合計	22	17	28	20

* ストレス項目に一つしか回答していない場合でも, 「同一コーピングを選択した人数」に含めた。

いことを示している。

また, 表4で示したように, コーピングの型として問題焦点型, 情動焦点型, 回避/逃避型, 混合型の4つ型が見い出された。このコーピング型が異なることによって育児負担感やサポート得点, サポート供給者に違いがあるかを明らかにするため, 一元配置の分散分析を行った。その結果, コーピング型とサポート得点にのみ有意な差が見られた ($F = 3.500$, $df = 86$, $p < 0.05$)。次に, サポート得点とどのコーピングの型が関係しているかを見るために, 多重比較を行った。その結果, 回避/逃避型よりも混合型でサポート得点が高い傾向があった ($HSD = 3.700$, $p < 0.05$)。つまり, その時々でコーピング型を使い分けている人の方がストレスを回避したり逃避したりする人よりも他者から多くのサポートを得ていた。

さらに, ストレスをひとつでも挙げている群をストレス有り群 (87人) とし, 挙げていない群を無し群 (84人) として育児負担感, サポート得点, サポート供給者で, Pearsonの相関分析を行ったが, いずれも相関は見られなかった。

育児負担感の因子分析結果である3因子とコーピングスタイル別で分散分析を行った。その結果, 育児負担感のどの因子も, コーピングスタイルとそれぞれの因子別得点に差はなかった。

(2) 自由記述の内容分析

7つのカテゴリーに分けた潜在的ストレスサー(言語・対人行動・情緒・行動・日常生活・運動・健康)に対して, 自由記述で得た具体的内容に基づき3分類した。3つとは, “母親のもっている子ども像と実際の子どもの行為とのズレによるストレス”, “子どもの行為が母

親の許容範囲を超えているためのストレス”, “ただ子どもの行為が心配なためのストレス”である。ストレスの具体的な例だけではこのようには分けられないが, そのストレス内容を感じる理由について書いてあるところを見ると, 上記に挙げた3つに分類することができる。

回答総数は171例で, 平均1人2例のストレスサーに対して回答していた。ストレスサー別の回答数は, 言語面が10例, 対人行動面が22例, 情緒面が34例, 行動面が18例, 日常生活面が51例, 運動面が8例, 健康面が23例であった。日常生活面では, 75%が食事についての記述であり, 情緒面では, 59%が「落ち着きがない」「我慢が出来ない」の2つが記述の中心となり, ストレスの内容に偏りがみられた。

IV 考 察

1) 全体的な傾向

本研究の対象者は, 育児負担感得点, サポート得点, サポート供給者の人数について, 子どもの年齢や性別で得点や人数に差はなかった。サポート内容とサポート供給者を見ると, サポートは得られていないが夫にしてみたいという希望内容としては, 「育児で悩んでいるときに, 気がついてくれる」と「子どもの世話以外で, 家事など身の回りのことを手伝ってくれる」が挙げられていた。前者は妻が悩みを打ち明け, 相談をする前に育児のストレスについて気がつくという意味で, より深い情緒的なサポートといえる。後者は育児に関する直接的なサポートではないが, 家事の負担が少なくなることを育児に関連したサポートとして母親が望んでいるということだろう。

冬木(2000)⁵⁾は, 夫・同居の親・親戚という血縁からのサポートは, 子どもの特性とは関係なく母親の育児ストレスを軽減させていく効果があることを指摘した。

今回, “夫”が非常に重要なサポート供給者となっていること, また, 母親がどんな内容のサポートを得たいかによってサポート供給者を選択し, 使い分けていることが明らかにされた。

2) 育児負担感・サポート得点・サポート供給者・コーピングスタイルの関係

育児負担感・サポート得点・サポート供給者・コーピングスタイルの中で, サポート得点と育児負担感得点に弱い負の相関がみられたことは, 高いサポートが得られていれば, 育児負担感は少ないという若干の傾向を示している。この結果は夫からのより多くの育児援助と夫以外の人々からの実態的・情緒的サポートが育児不安の軽減に弱い関連がある事を示した田中(1997)⁶⁾の研究を支持した。

サポート量の多さとストレスの軽減に若干の関係しか見られない事について, 以下の先行研究がその根拠を与えているように思われる。Levy-Shiff.ら(1998)⁷⁾は, 安定した環境のなかで子育てをする時, さほどサポートは必要とされないことを指摘した。

最近1か月の間に子育てのなかで思い当たるストレスを感じている人といない人で, 育児負担感やサポートを受けている量に差がないという結果が得られた。日常的な出来事が潜在的ストレスとなる育児負担感, は, 毎日の小さなストレスが積み重なって感じるものであり, ライフイベントになるような重大なストレスではない。そのため, 最近感じていないストレスでも今までの積み重なったものがあり, 今回ふたつの群に分けても, 育児負担感やサポートに差が見られなかったのではないだろうか。田中(1997)⁶⁾は, 「育児不安は, 一部は, 日常的な些細な混乱の累積である」と論じている。またLazarusも, 「日常的な軽微な混乱が母親関連育児ストレスに影響する」といっている。

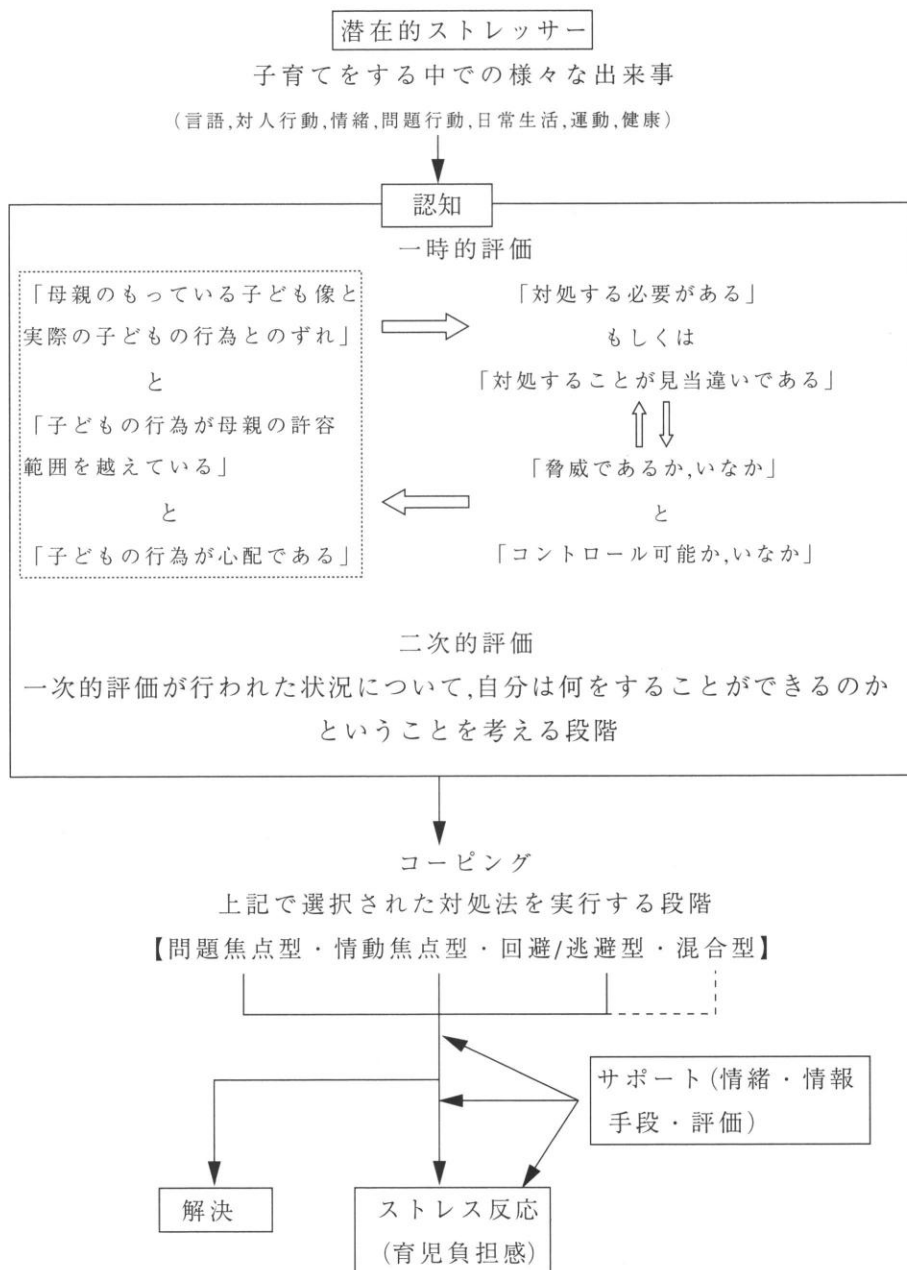
3) 潜在的ストレスからストレス反応として育児負担感が出始めるまでの流れ

最初に作成した育児負担感表出までの概念モデルでは, 潜在的ストレスサーに対して「対処する必要があるか, ないか」とそのストレスサーは自分にとって「脅威であるか, ないか」また「コントロールできるか, できないか」を評価することが一次的評価であると考えていた。ところが, そこにいたるまでに, 母親が子どもの行為をどのように捉えるか(認知しているか)という観点も考慮する事が必要とされた。そこで, “母親のもっている子ども像と実際の子どもの行為とのズレ” “子どもの行為が母親の許

容範囲を超えている” “子どもの行為が心配” という3つ認知をモデル図に付け加えることにした。そして、認知された潜在的ストレスに対して、「対処する必要があるか、ないか」という評価は、「母親が子どもの行為をどのよ

うに認知するか」という評価と同時に働き、互いに影響しながら、子どもの行為に対する認知の評価を行うことが考えられた。

最初は、コーピングを問題焦点型、情動焦点型、回避/逃避型の3つに分け、その基準に従っ



*破線部分は結果より補完したものである

図1 育児負担感表出までの概念モデル

て対象者のコーピングスタイルを決定したが、上記のコーピング分類には該当しない対象者がいたため、新しく混合型を追加した。これは、多くの回答者は、型というよりも状況に応じてコーピングを選択しているためと考えられる。7つのストレッサーのうち、3つ以上のストレッサーに回答し、コーピング型がすべて同じだった対象者は87人中5人であった。残りの82人は3つ以上のストレッサーに対して、2つ以上のコーピング型を使っていた。この結果は、コーピング型をその時々で使い分けことが望ましいという先行研究の結果を支持した。

今までに述べてきたことを図示すると、図1「育児負担感表出までの概念モデル」のようになる。一次的評価の段階である出来事をストレスと認知した場合、それに対し対処法を実行し、それによって問題が解消されれば解決になる。また、コーピングによって解消されなくても、周囲からのサポートで解決の方向に向う場合もある。したがって、対象者がある出来事をストレスと感じるのは、コーピングもうまくいかず、サポートによっても解決できなかった問題についてであり、解決したストレスについての回答は得られていない。本研究ではストレスについて自由記述での回答を得たが、対象者が感じる主なストレスについて例をあげ、それをどう認知して対処し、解決するかについて回答を得れば、潜在的ストレッサーから解決に向うまでの要因について詳細に考察できるものと考えられる。

V. 結 論

本研究から得られた結果から、母親を支える人がすべき育児のサポートについて具体的に分ってきた。現実には何ができるかを考えると、母親の求めるサポートの内容を、サポートを供給する側が理解していくことが重要である。それと同時に母親も積極的にサポート供給者に対して自分の望むサポートを伝えていくことの必要性が考えられる。また、本研究では友人が「子

育ての情報を教えてくれる」というサポートの供給者として挙がっていたが、サポートを得られない孤立した育児をする母親に対しては、公的機関や幼稚園、保育園からの「育児に関する情報提供」がされることが重要なサポートのひとつである。したがって、これからの公的機関の役割とその普及についても検討が必要である。

引用文献

- 1) 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—育児困難感のプロフィール評定試案. 日本子ども家庭総合研究所紀要 1997; 34: 93-111
- 2) 渡辺とよ子. ママとパパの3歳までのしつけ. : ナツメ社 1998.
- 3) House, J.S. Work stress and social support. Addison-Wesley 1981.
- 4) 尾関友佳子. 大学生用ストレス自己評価尺度の改定: トランスアクション的な分析にむけて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1. 1993: 95-114.
- 5) 冬木春子. 乳幼児をもつ母親の育児ストレスとその関連要因—母親の属性及びソーシャル・サポート. 現代の社会病理 2000; 15: 39-56.
- 6) 田中昭夫. 幼児を保育する母親の育児不安に関する研究. 乳幼児教育研究 1997; 6: 57-64.
- 7) Rachel Levy-Shiff, Lilly Dimitrovsky, Shmuel Shulma, et al. Cognitive Appraisals, Coping Strategies, and Support resources as Correlates of parenting and Infant Development. Development Psychology 1998; 34; 6: 1417-1427.
- 8) 福岡欣治. ソーシャル・サポート. 松井 豊. 心理評定尺度集Ⅲ: 心の健康をはかる〈適応・応用〉. 初版. 渋谷区千駄ヶ谷1-3-25: サイエンス社 2001: 40-67.
- 9) 福岡欣治. ソーシャル・サポート. 松井豊. 心理評定尺度集Ⅲ: 心の健康をはかる〈適応・応用〉. 初版. 渋谷区千駄ヶ谷1-3-25: サイエンス社 2001: 20-39.