

報 告

乳幼児をもつ母親のソーシャル・サポートと抑うつ状態との関連

小林 佐知子

〔論文要旨〕

夫や友人からのサポートは、母親の抑うつ状態とどのように関連するののかについて、母親自身のサポートの必要性和サポートの要請度を含めて検討した。乳幼児をもつ171名の母親を対象に、質問紙調査を実施した。その結果、夫からのサポートが多いほど抑うつ得点が低いこと、サポートの必要性が高いほど、あるいはサポートを要請するほど夫からのサポート得点が高いことが示された。友人からのサポートと抑うつ状態の関連はみられなかった。これらの結果から、母親自身がサポートの必要性を認識することや、サポートを要請することは、夫からのサポート量を介して間接的に抑うつ度の低さと関連することが示唆された。

Key words : ソーシャル・サポート, 抑うつ状態, 母親

I. 問題と目的

育児ストレスが高い母親は、抑うつ状態に陥りやすい^{1,2)}。これを軽減するのがソーシャル・サポート（以下、「サポート」とする）であり^{3,4)}、母親にとっては夫が重要なサポート源であるとされている⁵⁾。

母親を対象とする先行研究では、サポート源やサポートの種類および量が検討されてきた。本研究では、サポート量とともに、母親が自らサポートを求める行動（以下、「サポート要請」とする）と、サポートを必要とする程度（以下、「サポートの必要性」とする）に着目する。

獲得するサポート量が多いほど、母親は抑うつ状態になりにくい^{3,4)}。しかし、サポートを獲得するうえで、母親自身がどのようなサポートを必要としているのか、あるいは、周囲の人に対してどの程度サポートを求めているのかという母親側の要因についてはまだ検討されてい

ない。そこで本研究は、母親自身のサポートの必要性和サポート要請が、獲得するサポート量や抑うつ状態とどのように関連するのかを検討する。

なお、サポート源には夫と友人を取り上げる。先行研究における友人からのサポートと抑うつ状態との関連には結果の不一致がみられる^{5,6)}。そこで友人からのサポートと抑うつ状態の関連についても検討する。

II. 方 法

1. 対象および調査方法

乳幼児をもつ母親を対象とした。A県内のB・C保育園、D保健センターにて調査者または保育士が質問紙を配布した。質問紙の表紙には、調査の趣旨と、個人が特定されないこと、研究以外の目的には使用されないことを明記した。調査への同意が得られた母親から、留め置き法または調査者が直接受け取る方法により、

The Relationship between Social Support and Depressive State among Mothers Caring Infants (1874)

Sachiko KOBAYASHI

受付 06.12.25

名古屋大学大学院教育発達科学研究科（大学院研究生/臨床心理士）

採用 07.11.9

別刷請求先：小林佐知子 名古屋大学大学院教育発達科学研究科 〒464-8601 愛知県名古屋市千種区不老町

Tel : 052-789-2658 Fax : 052-789-2651

回収を行った。配布数343, 回答数215 (回収率63%) のうち, 欠損値があるもの39, 未婚5を除いた171名を分析対象とした。調査時期は2001年8~10月であった。

対象者の平均年齢は32.8歳, 子ども数の平均は2.0人 (1~5人) であった (表1)。

2. 調査内容

(1) 育児ストレス

佐藤ら¹⁾の育児関連ストレス尺度の母親関連育児ストレス項目, および牧野⁷⁾の育児不安尺

表1 対象者の属性

	人数	%
年齢		
20~25	9	(5.8)
26~30	41	(26.6)
31~35	62	(40.3)
36~40	35	(22.7)
41以上	7	(4.5)
不明	17	
職業形態		
フルタイム	33	(19.4)
パートタイム	44	(25.9)
専業主婦	82	(48.2)
その他	11	(6.5)
不明	1	
子ども数		
1人	45	(26.6)
2人	87	(51.5)
3人	31	(18.3)
4人	6	(3.6)
不明	2	
子どもの年齢		
0歳	18	(6.9)
1歳	41	(15.8)
2歳	24	(9.2)
3歳	79	(30.4)
4歳	34	(13.1)
5歳	42	(16.2)
6歳	22	(8.5)
対象児 (乳幼児) 以外のきょうだいの年齢		
7歳	17	
8歳	15	
9歳	10	
10歳	13	
11歳	5	
12歳	5	
13歳	2	
14歳	1	
15歳	2	

表2 育児ストレス尺度項目

No	
1	この先どう育てたらよいかわからなくなることがある
2	子どもに感情的に接してしまう
3	育児について何かにつけ後悔する
4	子どもを放り出したと思う
5	子どもと相性が合わないと思う
6	自分の体調が悪く育児の意欲がわからない
7	子どもがわずらわしくて, イライラしてしまう
8	子どもを育てるために我慢ばかりしていると思う

表3 サポート尺度項目

No	
1	子どものことで落ちこんでいるとき, 元気づけてくれた
2	私の趣味や興味に関心をもってくれた
3	子育てのことで迷っているとき, アドバイスをしてくれた
4	子どものことで動揺しているとき, 慰めてくれた
5	子どものことで悩んでいるとき, 気持ちを紛れさせてくれた
6	子育ての苦勞をねぎらってくれた
7	子どもに関する話をきちんと聞いてくれた
8	子育てについての不満があるときは, それを受けとめてくれた
9	買い物や遊びに一緒に出かけた

度を参考に作成した8項目を用いた (表2)。「よくある」~「全くない」の4件法で回答を求めた。

(2) サポート

竹田ら⁸⁾の母親用サポート尺度をもとに9項目を作成した (表3)。夫と近くに住む友人について, 最近3か月間に実際に受けたサポート量を「よくあった」~「全くなかった」の5件法で回答を求めた。

(3) サポートの必要性

サポート尺度と同じ項目について, サポートがどの程度必要であるかを「たくさんして欲しいことである」~「全くして欲しいと思わない」の5件法で回答を求めた (表4)。

(4) サポート要請

サポート尺度を参考に作成した8項目を用いた (表5)。「いつもそうする」~「全くしない」の4件法で回答を求めた。

(5) 抑うつ

Hopkins Symptom Checklist を渡辺⁹⁾が翻訳したものから, 抑うつ項目のみ11項目を採用した (表6)。「大変よくある」~「まったくない」の5件法で回答を求めた。

表4 サポートの必要性の有無

	夫				友人			
	必要		不要		必要		不要	
	人	%	人	%	人	%	人	%
1 子どものことで落ち込んでいる時元気づけてもらうこと	143	(83.7)	7	(4.1)	123	(72.0)	14	(8.2)
2 私の趣味や興味に関心をもってもらうこと	88	(51.5)	30	(17.6)	51	(29.8)	43	(25.1)
3 子育てのことで迷っているときアドバイスをしてもらうこと	132	(77.2)	14	(8.2)	125	(73.1)	15	(8.8)
4 子どものことで動揺している時慰めてもらうこと	138	(80.7)	15	(8.8)	108	(62.2)	16	(9.4)
5 子どものことで悩んでいる時気持ちを紛れさせてもらうこと	128	(74.8)	17	(9.9)	116	(67.8)	18	(10.5)
6 子育ての苦勞をねぎらってもらうこと	122	(71.3)	15	(8.8)	53	(31.0)	36	(21.1)
7 子どもに関する話をきちんと聞いてもらうこと	156	(91.2)	2	(0.6)	109	(63.7)	24	(14.1)
8 子育てについての不満がある時、それを受け止めてもらうこと	152	(88.9)	5	(2.9)	80	(46.7)	29	(17.0)
9 買い物や遊びに一緒に出かけること	154	(90.1)	2	(1.2)	115	(67.3)	22	(12.9)

注1) 5件法(「たくさんしてほしい」、「たまにしてほしい」、「どちらともいえない」、「あまりしてほしいと思わない」、「全くしてほしいと思わない」)による

注2) 「必要」は「たまにしてほしい」または「たくさんしてほしい」と回答された場合
「不要」は「あまりしてほしいと思わない」、「全くしてほしいと思わない」と回答された場合

表5 サポート要請の有無

	要請する		要請しない	
	(人)	%	(人)	%
1 子どもの成長したことを聞いてもらう	144	(84.2)	27	(15.8)
2 育児で苦勞したことを聞いてもらう	123	(71.9)	48	(28.1)
3 育児の悩みを自分から相談する	128	(74.9)	43	(25.1)
4 育児のことなど自主的にアドバイスを求める	112	(65.5)	59	(34.5)
5 育児以外の辛い気持ちや感情を聞いてもらう	112	(65.5)	59	(34.5)
6 不満を聞いてもらう	128	(74.9)	43	(25.1)
7 落ち込んだ時に励ましてもらう	114	(66.7)	57	(33.3)
8 必要な情報を自主的に集める	132	(77.2)	39	(22.8)

注1) 4件法(「いつもそうする」、「ときどきそうする」、「全くそうしない」、「あまりそうしない」)による

注2) 「要請する」は「いつもそうする」、「ときどきそうする」と回答された場合
「要請しない」は「全くそうしない」、「あまりそうしない」と回答された場合

表6 抑うつ尺度項目

No	
1	食欲のないこと
2	泣きたくなること
3	ワナにはめられたような気分になること
4	自分を責めること
5	一人ぼっちの気分になること
6	憂うつになること
7	物事をくよくよ考えること
8	どんなものにも興味がなくなること
9	将来に希望がないように思うこと
10	性的なことに興味がなくなること
11	いっそ死んでしまいたいと思うこと

(6) 属性

年齢, 就労形態, 子どもの数を尋ねた。

3. 分析方法

分析には, 統計処理用ソフト SPSS11.5J を使用した。尺度の信頼性について α 係数を, 尺度間の相関について相関係数を算出した。サポート変数と抑うつとの関連については階層的重回帰分析を行った。

III. 結果

1. 尺度の信頼性

尺度の信頼性を調べるために, α 係数を算出した。 α 係数とは, 内的整合性(尺度の項目全体が, その尺度が測定しようとする特性をどれだけ測定しているか)の観点から信頼性を検定

するものであり、尺度の各項目がどの程度等質であるかを調べる指標である。各尺度の α 係数は、育児ストレス .82, 夫サポート .94, 友人サポート .96, サポートの必要性(夫) .89, サポートの必要性(友人) .94, サポート要請 .90, 抑うつ .89であり、尺度の内的整合性が確認された。

2. サポート変数と抑うつ間の相関

各変数の相関係数を表7に示す。サポートとサポート要請, サポートの必要性間に弱~中程度 ($r = .29 \sim .52$) の相関がみられた。サポート要請と抑うつ間には相関は認められなかったが、夫のサポートと抑うつ間に弱い相関 ($r = -.27$) が示された。

3. サポートの必要性・要請度

母親が実際にどの程度サポートを必要とし、要請しているのかを表4に示す。母親自身の趣味や興味に関する項目を除き、約70~90%の母親が夫のサポートを必要としており、内容は「話をきちんと聞いてもらう」、「一緒に出かける」、「不満を受けとめてもらう」の順に高かった。夫ほど必要性は高くないが、友人に対しては「アドバイスをしてもらう」、「元気づけてもらう」、「気持ちを紛れさせてもらう」の順に高かった。夫には話の傾聴や一緒に外出するというサポート内容が主に求められている一方、友人にはアドバイスや気晴らしの内容が主に必要とされるという特徴が示された。また、約70~80%の母親は実際にサポートを要請していることが示される一方、約20~30%の母親はほとんど要請し

ていないことが明らかになった(表5)。

4. サポート変数と抑うつ状態との関連

3つのサポート変数を独立変数とし、抑うつ得点を従属変数とする階層的重回帰分析を行った(表8)。統制変数として、ステップ1で属性(年齢, 就労形態, 子ども数, 末子年齢), ステップ2で育児ストレス得点を投入した。次に、ステップ3でサポート(夫・友人), サポートの必要性(夫・友人), サポート要請の尺度得点を投入した。その結果、夫のサポートのみに有意性が示され、夫のサポートが多いほど抑うつ得点が低いことが認められた。

表8 抑うつ状態に関する階層的重回帰分析の結果

	β	R^2
step 1		
年齢	-.07	.01
就労形態	-.04	
子ども数	.12	
末子年齢	.03	
step 2		
育児ストレス	.60***	.37***
step 3		
サポート(夫)	-.17*	.39***
サポート(友人)	.02	
必要性(夫)	-.01	
必要性(友人)	.02	
サポート要請	.04	

* $p < .05$ *** $p < .001$

注1) 抑うつ度を従属変数とする階層的重回帰分析を行った

独立変数はstep 1~3の順に投入された

注2) β は標準化係数を、 R^2 は説明力を表す

注3) 「サポート」はサポート量、「必要性」はサポートの必要性を表す

表7 各変数の相関係数

	<夫>		<友人>		サポート要請	抑うつ	平均値	SD
	育児ストレス	必要性	サポート	必要性				
育児ストレス	-						17.8	4.1
<夫>								
必要性	.20*	-					36.8	6.1
サポート	-.09	.38***					30.0	8.8
<友人>								
必要性	.13†	.32***	.19**	-			31.6	7.2
サポート	.06	.22***	.32***	.65***	-		29.2	9.7
サポート要請	-.06	.29***	.35***	.49***	.52***	-	23.1	5.1
抑うつ	.58***	.04	-.27***	.09	.02	-.06	23.2	7.1

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$ † $p < .10$

注) 「必要性」はサポートの必要性、「サポート」はサポート量を表す

表9 サポート（夫）に関する階層的重回帰分析の結果

	β	R^2
step 1		
年齢	.18 [†]	.09**
就労形態	.14 [†]	
子ども数	-.27**	
末子年齢	-.12	
step 2		
育児ストレス	-.07	.10*
step 3		
必要性（夫）	.28***	.25***
サポート要請	.24**	

[†] $p < .10$ * $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

注1) 夫のサポート量を従属変数とする階層的重回帰分析を行った

独立変数はstep 1～3の順に投入された

注2) β は標準化係数を, R^2 は説明力を表す

注3) 「必要性」はサポートの必要性を表す

続いて、サポートの必要性、サポート要請を独立変数、夫のサポートを従属変数とする階層的重回帰分析を行った（表9）。属性と育児ストレスを投入した後、サポートの必要性和サポート要請を投入したところ、夫のサポートの必要性、サポート要請のどちらも有意性が示され、夫のサポートの必要性が高いほど、あるいはサポートを要請するほど、実際の夫のサポート得点は高いことが明らかになった。

IV. 考 察

本研究は、乳幼児をもつ母親を対象に、サポートと抑うつ状態の関連を、サポートの必要性およびサポート要請を含めて検討するものであった。夫からのサポートは抑うつ状態に有効に働くことが確認されたことから、夫からのサポート量が多いほど抑うつ度は低いといえる。友人からのサポートは、抑うつ状態と関連しなかった。母親の対人ネットワークは、出産後から次第に広がるとされるが⁶⁾、母親の精神的支えとしては夫が最も重要といえるであろう。サポートの必要性や要請度は抑うつ度と関連しなかったことから、母親がサポートを求める程度ではなく、実際にどれだけサポートを得たと感じるかが重要といえる。

また、サポート要請が多いほど、あるいは必要性が高いほど、母親はより多くのサポートを

得ることが明らかになった。サポートを獲得するうえで、母親自身がサポートの必要性を認識し、周囲の人に積極的に働きかけることは有効であるといえる。一方、母親がサポートを必要とする時に、サポートを獲得できるよう夫が支援することで、母親の抑うつ状態が低下するとされる⁴⁾。サポート提供者である夫側の姿勢も重要といえるであろう。

以上より、乳幼児をもつ母親の抑うつ状態を低減するためには、母親がより多く夫からのサポートを得ること、そのためにはサポートを求めるという母親自身の主体的な行動が必要であることが示唆される。母親の必要に応じて、あるいは自主的にサポートを提供するという夫の積極的な姿勢も必要であると考えられるが、そのためには、夫が母親のニーズに応えることや、母親が夫に気軽にサポートを求めることができる関係にあることが前提となるであろう。

本研究の対象者は乳幼児をもつ母親であるが、子どもの年齢条件によってはストレス内容や抑うつ状態の質が異なることが考えられる。例えば、乳児と5歳児とでは母親の育児負担には差があるであろう。今後の研究では、対象者の子どもの年齢条件を統制したうえで、詳細に検討する必要がある。また、本研究で扱われたサポート要請は、要請先が特定されたものではない。サポートを要請する際の具体的な行動内容は、サポート源によって異なる可能性がある。今後は要請先を特定する等、より詳細に捉える必要があるであろう。

謝 辞

調査にご協力いただいた保育園、保健センターの皆様、お母様方に感謝いたします。

引用文献

- 1) 佐藤達哉, 菅原ますみ, 戸田まり, 他. 育児に関連するストレスとその抑うつ重症度との関連. 心理学研究, 1994; 64; 409-416.
- 2) 堀田法子, 山口(久野)孝子. 6か月児をもつ母親の精神状態に関する研究(第1報) — 不安, 抑うつと育児ストレスとの関連から — 小児保健研究 2005; 64; 3-10.
- 3) 宮地文子, 武田 文, 野崎貞彦. 3歳児の母親

- の抑うつと育児意識およびソーシャルサポートとの関連 埼玉県立大学紀要 1999 ; 1 : 1-7.
- 4) Dennis CL, Ross L. Women's perceptions of partner support and conflict in the development of postpartum depressive symptoms. *Journal of Advanced Nursing*. 2006 ; 56 : 588-599.
 - 5) 武田 文, 宮地文子, 山口鶴子, 他. 産後の抑うつとソーシャルサポート. *日本公衆衛生雑誌* 1998 ; 45 : 564-571.
 - 6) 森永今日子, 山内隆久. 出産後の女性におけるソーシャルサポートネットワークの変容. *心理学研究* 2003 ; 74 : 412-419.
 - 7) 牧野カツコ. 乳幼児をもつ母親の生活と育児不安. *家庭教育研究所紀要* 1982 ; 3 : 34-56.
 - 8) 竹田小百合, 岩立京子. ソーシャル・サポートが育児ストレスに及ぼす効果について. *東京学芸大学紀要 (第一部門)* 1999 ; 50 : 215-222.
 - 9) 渡辺直登. 職務ストレスとメンタルヘルス—職務ストレス・チェックリスト作成の試み—. *南山経営研究* 1986 ; 1 : 37-63.

〔Summary〕

This study examined the relationship between social support and depressive state in mothers, including need for support and support seeking of mother oneself. A questionnaire survey was conducted on 171 mothers caring infants. The result clarified that the depressive state was lower when support from the husband was more, and support from the husband was greater when need for support or support seeking was high. The relationship between support from the friend and depressive state was not revealed. These results suggest that recognition of need for support or seeking support by mother oneself are indirectly related to lowness of depressive state.

〔Key words〕

social support, depressive state, mother