資　料

母親の主観的幸福感とソーシャル・サポートの関係
―中心的に関わる人物，および何気なく関わっている人数に着目して―

加藤孝士

〔論文要旨〕
本研究では，母親のポジティブな心理を意味する幸福感と中心的に関わる人物，および何気なく関わる人物との関係を検討した。その結果，先行研究と同様に，サポートネットワークの広さが，心理的にポジティブな影響を与えていることが示された。また，何気ない関わりをしている人物と幸福感の関係も検討した結果，家族との関わりが多いほど，幸福感が低いといった，これまでのサポート研究には見られなかった視点も出てきた。この結果は，育児不安を低減する要因と，幸福感を高める要因とが異なる可能性を示唆する結果といえるだろう。

Key words：子育て，主観的幸福感，ソーシャル・サポート，何気ない関わり

Ⅰ．はじめに

育児ストレスの研究は増加しており，子育てがストレスを抱えやすいライフイベントであることが指摘されている。その反面，子育ては母親自身の成長にもつながるとの指摘もあり，育児を充実させるための研究も必要となる。このような考えから，養育者のポジティブな心理的側面にも目を向けた研究が行われ始めている[1～3]。

その１つとして，加藤[2]は幼児の母親の主観的幸福感（Subjective well-being）と頻繁に関わる人物からのサポートの関係を検討している。その結果，頻繁に関わる人物からのサポート，特に十分な情緒的サポート（悩みを聞くなどの支援）が母親の高い幸福感と関係していることを示している。しかし，母親のストレス研究では，配偶者，実父母，友人などの複数の人物の関わりに影響させることが示されており[4]，さまざまな人物と母親の心理的側面の関係が指摘されている。そこで本稿では，実母，友人など中心的に関わる人物（core person：以下，コアパーソン）の数に注目し，主観的幸福感との関係を検討することを１つ目の目的とする。

また近年は，育児の孤独化が指摘されており，複数の人物との結び付きが必要と考えられている。つまり，サポートと認識されなくても，人と関わるだけで充足する可能性が示されている。例えば，喜多[5]や加藤[1]においても，コンパニオンシップという，何気ない関わりが母親の心理的側面に影響を与えていることも示されている。よってここでは，何気なく関わっている人物も要因として加え主観的幸福感の関係を検討していく。

Ⅱ．方　　法

1．調査対象者

保育所および幼稚園に子どもを預けている主養育者360名に質問紙を配布し，304名から回答を得た（回収

The Subjective Well-Being of Caregivers and Social Support
― Pay its Attention to a Support Network, the Number of People About ―
〔2274〕
受付 10. 9. 2
採用 12. 1.13
Takashi KATOH
四国大学（講師）
別刷請求先：加藤孝士　四国大学　〒771-1192 徳島県徳島市応神町古川字戎子野123-1
Tel：088-665-9794

Presented by Medical*Online

率；84.4%)。そのうち，性差を考慮して男性から得られた6名のデータを除いた298名のデータの中から欠損値を含むデータを除いたデータを分析に用いた。

2．調査方法

徳島県内の保育所および幼稚園，合計4園に調査協力を依頼し，園ごとに学級担任，または園長によって質問紙の配布・回収を行った。質問紙には，回答は統計的に処理されること，調査は強制ではないことを明記した。調査時期は10月下旬～11月初旬であった。

3．調査内容

1）フェイスシート

主養育者の性別，年齢と，子どもの人数を尋ねた。なお，幼稚園・保育所に通園している子どもについては所属クラス（3歳以下クラス，4歳児クラス，5歳児クラスなど），出生順の記入を求めた。

2）主観的幸福感測定尺度

本研究では伊藤ら[6]によって作成された（Subjective Well-Being Inventory：SWB尺度）を使用した。養育者3名に協力を依頼し，質問項目に難しい表現，もしくは答えにくい項目がないかを確認してもらったところ，答えにくいとの指摘を受けた項目を除き，9項目で評定を求めた。質問項目に修正を加えたため確証的因子分析を用い信頼性を検討した。結果，GFIは.98，AGFIも.96，RMSEAも.00と非常に信頼性のある値を示した。また，α係数は.86と十分に信頼性を有している尺度であることが示された。得点が高いほど幸福感が高いことを意味している。

3）コアパーソン

養育者に「あなたと関わりのある人物を挙げてください」と質問し，現在関わりが強い人物を具体的（配偶者，実母，友人，保育士など）に5名まで挙げてもらった。今回の調査では，ここで挙げられた人数をコアパーソン得点とし分析を行った（調査では，ここで挙げられた人物が，どの程度サポートを与えてくれるのかを尋ねているが，紙面の都合上ここでは報告しない）。

4）何気なく関わっている人物

普段の生活の中で，どのくらいの人物と関わっているかを尋ねた。保育所に通所する子どもの母親に事前の聞き取り調査をし，家族，子育てを通じての知り合い，学生時代からの知り合い，趣味を通じての知り合い，仕事を通じての知り合いといったカテゴリーを作成し，それぞれ何人程度の人物と関わっているのかを尋ねた。この時に挙げられた人数を関わりのある人物得点として分析に用いた。

Ⅲ．結　　果

本研究の統計処理にはSPSS(ver.11.0)を使用した。

1．母親の主観的幸福感とコアパーソンとの関係

母親の幸福感とコアパーソンの関係を検討するために，幸福感得点の平均点を基に，26点以上の幸福感高群130名と25点以下の幸福感低群146名に分類した。なお，加藤[2]において，母親の幸福感得点は，子どもの年齢によって差があることが示されていることから，子どもの年齢ごとに分析を行った。分析はコアパーソン得点を従属変数とし，幸福感の高低と出生順を独立変数とする2（幸福感の高低）×2（長子，第2子以降）の2要因の分散分析を行った（得点の分布は**表1**）。

結果，3歳以下クラス，4歳児クラスの子どもの母親において，幸福感，出生順の有意差，および交互作用はなかった。よって，3歳以下，4歳の子どもを持つ母親の幸福感とコアパーソンの人数は関係しないことが示された。しかしながら，5歳児クラスの子どもを持つ養育者において，幸福感・出生順の交互作用の傾向（$F(1,112)=3.09$，$p<.10$）がみられた。交互作用が有意であったためBonferroniの単純主効果の検定を行った（得点の分布は**図1**）。結果，長子を養育中の母親において，幸福感の有意差がみられた（$F(1,112)=7.17$，$p<.01$）。さらに，幸福感が低群の母親において，出生順に有意差がみられた（$F(1,112)=8.40$，$p<.01$）。具体的に長子を養育中では，幸福感が高い母親は低い母親に比べ多くのコアパーソンと関わっていること，また，幸福感の低い場合は，長子を養育中の母親に比べ第2子以降を養育中の母親の方が多くのコアパーソンと関わっていることが示された。

表1　幸福感の高低，子どもの出生順ごとのコアパーソン得点（SD）

幸福感	低　群		高　群	
出生順	長　子	第2子以降	長　子	第2子以降
3歳以下クラス	4.08(1.10)	3.91(1.22)	4.36(1.08)	4.07(1.53)
4歳児クラス	4.33(1.00)	4.28(1.03)	4.43(1.02)	4.48(0.84)
5歳児クラス	3.54(1.39)	4.38(1.01)	4.32(0.98)	4.45(0.86)

Presented by Medical*Online

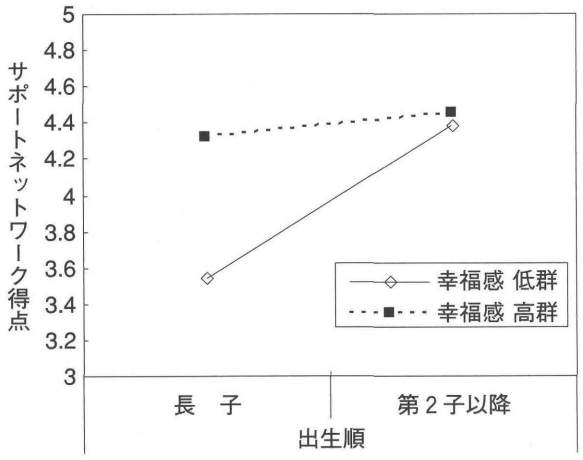

図１　５歳児クラスの母親のコアパーソン得点

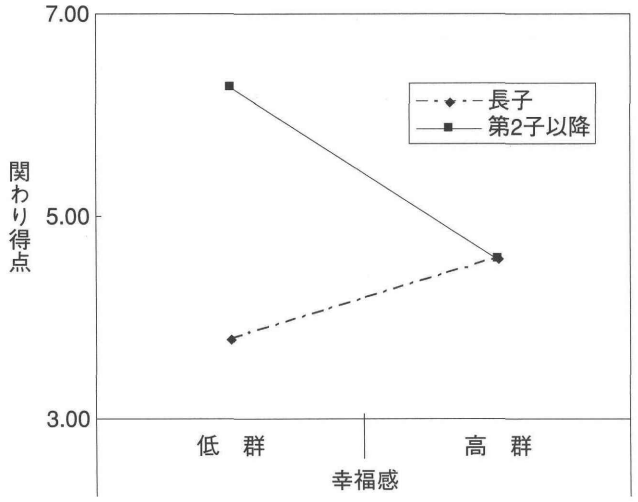

図２　３歳以下クラスにおける家族との関わり得点

２．母親の主観的幸福感と何気なく関わりのある人物との関係について

次に，母親の幸福感と何気なく関わっている人物との関係を検討した。分析は，関わっている人物の数を従属変数とし，幸福感と出生順を独立変数とする２（長子，第２子以降）×２（幸福感高群，幸福感低群）の２要因の分散分析を行った（得点の分布は表２）。

３歳以下クラスの母親の結果，出生順・幸福感の交互作用がみられた（$F(1,58)=8.71$，$p<.01$）。交互作用が有意であったため Bonferroni の単純主効果の検定を行った（得点の分布は図２）。結果，幸福感の低群において，出生順の有意差が示され（$F(1,58)=17.96$，$p<.001$），幸福感が低い第２子を養育中の母親は，長子を養育中の母親に比べ，多くの家族と関わっていることが示された。さらに，第２子以降を養育中の養育者において，幸福感の有意差がみられ（$F(1,58)=6.94$，$p<.05$），第２子を養育中で幸福感が低い母親は，幸福感が高い母親に比べ，多くの家族と関わっていることが明らかになった。

続いて４歳児クラスの母親の結果，家族において出生順の有意差がみられ（$F(1,93)=6.98$，$p<.01$），第２子以降の養育者は長子の養育者よりも多くの家族と関わりを持っていることが示された。さらに，子育て友だち（$F(1,93)=8.83$，$p<.01$），仕事友だち（$F(1,93)=12.11$，$p<.001$）に幸福感の有意差がみられ，幸福感の高い養育者は，低い養育者に比べ多くの子育ての友だちや仕事上の友だちと関わっていることが示された。

次に，５歳児クラスの母親における分析の結果，子育て友だち（$F(1,106)=10.69$，$p<.001$）に幸福感の有意差がみられ，幸福感の高い養育者は，低い養育者に比べ多くの子育ての友だちと関わっていることが明らかとされた。

表２　クラスごとの出生順，幸福感における関わっている人数（SD）

クラス	出生順	幸福感	家　族	子育て友だち	学生友だち	仕事友だち	趣味友だち
３歳以下	長　子	低　群	3.78(1.65)	3.74(3.58)	4.91(4.49)	3.61(4.21)	8.09(9.11)
		高　群	4.57(1.40)	4.86(4.55)	6.64(4.16)	2.21(2.15)	4.64(4.96)
	第２子以降	低　群	6.27(2.05)	6.09(4.74)	5.64(3.61)	4.09(5.54)	9.36(11.60)
		高　群	4.57(1.28)	5.21(2.36)	5.71(3.69)	3.36(3.63)	6.14(6.46)
４歳児	長　子	低　群	3.85(1.59)	3.77(3.78)	5.04(3.27)	1.85(2.41)	6.81(10.32)
		高　群	4.80(1.51)	6.55(5.69)	7.95(5.17)	4.70(4.66)	15.70(16.89)
	第２子以降	低　群	5.38(1.95)	5.38(5.33)	5.34(5.02)	2.38(3.35)	6.00(10.61)
		高　群	5.18(1.92)	8.86(5.73)	5.82(4.23)	5.36(5.69)	6.59(9.83)
５歳児	長　子	低　群	5.40(2.87)	3.84(2.56)	6.48(12.90)	1.92(1.85)	5.28(9.24)
		高　群	5.26(2.61)	8.37(6.25)	8.48(9.59)	4.74(6.54)	7.44(7.21)
	第２子以降	低　群	4.52(1.30)	6.17(4.55)	4.24(2.68)	3.69(5.75)	5.83(6.55)
		高　群	5.62(2.09)	10.17(10.67)	5.76(4.42)	5.00(6.54)	5.59(6.87)

Presented by Medical*Online

Ⅳ．考　　察

1．母親の主観的幸福感とコアパーソン

養育者の幸福感とコアパーソンの人数の関係を検討した結果，5歳児クラスの母親において，長子を養育中の場合，幸福感が高い母親は，低い母親に比べ多くのコアパーソンと関わっていることが示された。また幸福感の低い場合，第2子以降を養育中の母親は，長子を養育中の母親に比べ多くのコアパーソンと関わっていることが示された。しかし，その他の年齢には関係が認められなかった。

長子を養育中の母親は，子育てへの知識が少ないと考えられ，親しい人との関わりが必要となる。そのため，長子において関係が示されたのではないだろうか。そして，今回は5歳以降の子どもを養育中の母親にのみ，有意な差が出た。年長になると，小学校へ向けた教育も必要となり，これまでとは異なった知識が必要となる。そして，子どもの個性も顕著になり，子育てについての悩みも多様化していくだろう。その際，中心的に人物に関わりが得られないと，どう子どもに接していいのかがわからず，幸福感を感じることも難しいと考えられる。この結果から，5歳以降の長子の養育者に親しい人が関わっていくことの重要性が明らかになった。

ただし，今回の調査では，コアパーソンの上限を5名までと制限をかけて調査をしている。そのため，関わりが得られれば幸福感が高まるという解釈よりも，関わりが著しく得られないと，幸福感が低くなると解釈するのが妥当だと考えられる。

2．母親の主観的幸福感と関わりのある人物との関係について

多くの人からのサポートが得られることがストレスを低くするといった先行研究は多い。しかし本研究では，3歳以下クラスで第2子以降を養育中の母親において，幸福感が低い母親は，高い母親に比べ多くの家族と関わっていることが示され，多くの家族と関わることのマイナスの効果が示された。多くの人と関わることは，子育ての支援を得ることに繋がり，子育ての情報を得ることができるなど，ストレスを低減させるのには効果的である。但し，多くの人と関わりを持つことは，その分多くの人の手助けを借りている状態とも解釈することができる。そのため，「自分は多くの人に助けられてしまっている」という認識に至り，生活の充実感が低くなる可能性がある。また，親類に多く関わることは，口出しを多くされることも仮定され，充実感を得ることが難しいと考察することができる。

そして今回は，第2子以降を養育中の母親のみに関係が見られたことにも注目する必要がある。長子を養育中は子育ての経験も少ないことから，頻繁に関わることは，情報を得るためには効果的である。しかしながら，第2子を養育中にもかかわらず，多くの親族から関わられていると，自信を得ることが難しいのではないだろうか。このような理由から，多くの親族の関わりが幸福感の低さと関係がみられたと考えられる。

また，3歳以下の子どもの母親の場合，幸福感の低い養育者において，第2子を養育中の母親は，長子を養育中の母親に比べ，多くの家族と関わっていることが示された。この理由として，子どもの数が関係しているのではないだろうか。本研究では，関わりのある家族が誰なのかが明確に示されていないため，子どもの兄弟姉妹も含まれる。第2子以降の子どもを養育している場合は，その子どもの上にも何人かの兄姉がいるため，必然的に人数は多くなると考えられる。

また，4歳児クラスの母親において，幸福感の高い母親は，低い母親に比べ多くの子育ての友だちや仕事上の友だちと関わっていることが明らかになった。先行研究では，多くのサポート提供者の関わりが育児不安を低減するという結果が多く示されている。それらの研究と同様，多くの人との関わりによって母親のポジティブな心理的側面に影響を与えたと考えられる。加えて4歳になると幼稚園に通う母親も急増し，子育てを通じた友だちと知り合う機会も増え，友だちの量に差が出てきやすくなる。よって，子育て友だちの人数差が鮮明になったのではないだろうか。また，小泉[7]は，母親の心理的側面には，子育て以外にも仕事役割なども影響を及ぼしていると論じられている。今回のように，仕事友だちとの関わりが多いということは，仕事にも充実して取り組めているとも解釈できる。

さらに，5歳児クラスの養育者において，幸福感の高い養育者は，低い養育者に比べ多くの子育ての友だちと関わっていることが示された。子どもの年齢が上がると，他の園児の母親との関係は，広がりをみせていく。その際，関係が上手くいっていなければ，広がることは難しいだろう。そのため，多くの人との関わりが得られている母親は充実した生活を送ることがで

Presented by Medical*Online

きると考えられる。

V. 結　　語

本研究では，母親が関わる人物と幸福感の関係について検討した。その結果，先行研究と同様に，ネットワークの広さが，心理的にポジティブな影響を与えていることが示された。加えて，家族との関わりが多いほど，幸福感が低いとの結果も導き出された。これらの結果から，単に関わる人物を多くするだけでなく，適度な距離のとり方の重要性も指摘され，母親の充実感がストレスと異なる質をもっていることが指摘された。よって，母親が自らの子育ての能力に自信を持ち，自己の成長を実感するための研究も必要となる。

文　　献

1) 荒牧美佐子．育児への否定的・肯定的感情とソーシャル・サポートとの関連：ひとり親・ふたり親の比較から 小児保健研究　2005；64；737-744.
2) 加藤孝士．母親の主観的幸福感とソーシャル・サポートの関係―最も関わる人物からのサポート―．小児保健研究　2008；67；57-62.
3) 松田茂樹．育児ネットワークの構造と母親の Well-Being．社会学評論　2001；52；Pp33-49.
4) 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.
5) 喜多淳子．妊婦が認知するソーシャル・サポートとソーシャル・ネットワークの質についての検討（第一報）―ソーシャル・サポートのサポート源および下位概念（4種類への分類）を用いた検討．日本看護科学会誌　1997；17：8-21.
6) 伊藤裕子，相良順子，池田政子，他．主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討．心理学研究 2003；74；276-281.
7) 小泉智恵．仕事と家庭の多重役割が心理的側面に及ぼす影響：展望．母子研究　1997；18；42-59.

Presented by Medical*Online