

研 究

地域の子育て支援センター利用者におけるリフレッシュ効果と育児の孤独感との関連についての調査研究

永井 知子¹⁾, 加藤 孝士²⁾, 小川 佳代³⁾
中岡 泰子⁴⁾, 富田喜代子⁵⁾

〔論文要旨〕

本研究の目的は、養育者のリフレッシュ効果期待と孤独感の関連を明らかにし、子育て支援の在り方を検討することである。子育て支援センターを利用する養育者477名を対象に、養育者が期待するリフレッシュと、育児ストレスの中の孤独感との関連について質問紙調査を行った。その結果、以下のことが明らかとなった。(a)リフレッシュ効果期待の項目からは20項目4因子が抽出された。(b)自分の時間のなさをストレスとして捉えていない場合、一人きりの子育てをストレスに感じている人の方が、養育者の親との関わりをリフレッシュとして期待している。(c)子どものしつけや対応をストレスとして捉えていない場合、一人きりの子育てをストレスに感じている人の方が家でのくつろぎをリフレッシュとして期待している傾向がある。これらより、養育者が求めるリフレッシュはストレスの種類や程度で異なり、利用目的に応じた子育て支援内容を検討する必要性が示された。

Key words : 子育て支援センター, リフレッシュ, 育児ストレス

I. 研究目的

近年、地域子育て支援拠点事業（厚生労働省）など、子育て支援の重要性が認識されるに伴い、地域子育て支援センター（以下、センター）や育児サークル等への期待が高まっている。そのため、センターを利用している養育者を対象にした研究は増加傾向にあり¹⁾、そこに集まる養育者が安心して子育てができるための要因を検討することが必要と考えられる。養育者を対象とした研究の多くは育児不安や育児ストレスに着目しており、渡辺らは、育児に自信のない「育児不安感」や、育児により他の行動が制限されることへの不満感である「育児束縛感」が育児ストレスを招くと示唆している²⁾。また、育児不安とソーシャル・サ

ポートの関係については、道具的サポートや情緒的サポートを多く受けていることが、直接的に育児不安を解消させると指摘されている³⁾。さらに、加藤は、コンパニオンシップという、子育てとは関係ない何気ない関わりが母親の幸福感を高めることを確認している⁴⁾。充実した子育てには、「リフレッシュ」のような気分転換も重要であることが示唆される一方で、「リフレッシュ」とストレスの関係に焦点を当てたものは少ない。そこで本研究では、リフレッシュをストレス対処行動の一つと考え、「子育てとは関係ない自由な時間を過ごすことで、気分がすっきりし、心身が元気になるような活動」と定義し、養育者がもつさまざまなストレスとリフレッシュとの関係を検討する。このことは、子育て支援の新たな視点を提供する

A Study on the Relationship between Refreshment Effect and Isolated Feelings in Users of Local Childcare Support Centers
Tomoko NAGAI, Takashi KATO, Kayo OGAWA, Yasuko NAKAOKA, Kiyoko TOMIDA

〔2708〕

受付 15. 1.30

採用 17. 4.10

1) 四国大学短期大学部幼児教育保育科（臨床発達心理士 / 研究職）

2) 四国大学生生活科学部児童学科（研究職）

3) 四国大学看護学部看護学科（看護師 / 研究職）

4) 四国大学生生活科学部生活学科（研究職）

5) 四国大学生生活科学部児童学科（保育士 / 研究職）

うえで有用といえる。ただし、子育て中の養育者にとって、自由な時間は確保しにくく、また、複数のリフレッシュを行うことは難しい。よって、実際に行ったリフレッシュの効果測定ではなく、リフレッシュにより得られる効果への期待（以下、リフレッシュ効果期待）を明らかにし、具体的な支援の在り方を検討することが必要と考えた。

また、養育者は、子どもの存在によって、自身の人間的成長をもたらすといった肯定的な意識と、育児負担感や行動の制約感といった否定的な意識をもち、満足したサポートを得られないことが、否定的な意識を高めることも指摘されている⁵⁾。さらに、育児負担感が強い状況や、身近なソーシャルネットワークが少ないこと、子育てのサポートに対する満足度が低い場合は、孤独感を高めるとされる⁶⁾。養育者にとっての孤独感とは、単に一人で過ごしていることのみを意味するのではなく、自分の時間がないことや育児に関する不安感、ソーシャル・サポートの少なさ、満足度の低さなどを含めた感情といえる。このような孤独感に注目することは、支援の在り方を考えるうえで重要であろう。実際、養育者がセンターを利用する背景には、育児仲間の希求や情報収集（しつけ方法や発達理解）といった目的が考えられ⁷⁾、いわゆる孤独感を和らげるといった目的とも言い換えることができる。しかし、育児サークル活動といった社会的活動への参加は、他のメンバーや子どもを比較基準にして自分自身や子どもを評価することにつながり、差異や格差を意識することによって、かえって養育者の育児不安が増幅されるという報告もあり⁸⁾、養育者によって地域での子育て支援の有効性に差が生じることもある。個々の養育者にとって子育て支援がより充実したものとなるには、養育者の利用ニーズに応じた支援内容でなければならない。そこで、本研究では、育児ストレスについて孤独感に関する項目に着目し、そのような育児ストレスをもつ養育者のリフレッシュ効果期待を検討する。

II. 研究方法

1. 調査の手続き

本研究は横断研究であり、コンビニエンスサンプリングの形式をとっている。A県内17ヶ所のセンターを利用して養育者630名を対象に、平成24年11月～平成25年1月に、自記式アンケート調査を行った。

調査票は、センター職員より養育者に配布してもらい、各施設に設置した回収箱に投函してもらった。その結果、477名の協力が得られた（有効回答率75.7%）。

2. 調査項目

①フェースシート（「年齢」、「職業の有無」、「子ども数」、「同居家族」）、②育児ストレス尺度：日下部らが作成した育児ストレス尺度⁹⁾の中の、孤独感に関係すると考えられる3因子を使用した¹⁰⁾。『子どもの泣いている理由がわからない』などの「子どものしつけや対応への困難」（9項目）、『短時間子どもを預けられる人がいない』などの「一人きりの子育て」（5項目）、『一人になれる時間がない』などの「自分の時間がない」（5項目）である。各項目について、「子どもを育てるにあたっての、日ごろの気持ち」を“全く感じない（1点）”、“まれに感じる（2点）”、“ときどき感じる（3点）”、“いつも感じる（4点）”の4件法で回答を求めた。いずれも得点が高いほど育児ストレスとして認識していることを意味している。③リフレッシュ効果期待に関する項目：田丸らによるリフレッシュに関する項目¹¹⁾を参考に23項目を作成し、「リフレッシュとしてどれくらい効果があると思うか」尋ねた。各項目について、“全くない（1点）”、“あまりない（2点）”、“少しある（3点）”、“とてもある（4点）”の4件法で回答を求めた。得点が高くなるほど、リフレッシュ効果期待が高いことを意味している。

なお、尺度の使用、因子構造の確認にあたっては、事前に作成者に承諾を得た。

3. 分析方法

統計処理は、SPSS Statistics ver.22.0を使用した。リフレッシュ効果期待の因子構造を確認するため、主因子法・プロマックス回転による因子分析を行った。また、育児ストレス尺度の「子どものしつけや対応への困難」、「一人きりの子育て」、「自分の時間がない」について得点をもとに上位30%を高い得点群、下位30%を低い得点群とした。各ストレスの高い得点群、低い得点群の組み合わせによってリフレッシュ効果期待に違いがみられるか検討するため、リフレッシュ効果期待の各因子に含まれる項目の得点の平均値を各因子得点として従属変数とした二要因の分散分析を行った。

4. 倫理的配慮

本研究は、四国大学倫理審査委員会の承認、およびセンターの施設長了承後に実施した。調査への参加・不参加は自由であり、不参加でも不利益は一切被らないこと、得られた情報は厳重に管理され、本研究の目的以外には使用しないことを説明書に記載した。

Ⅲ. 結 果

477名のうち、母親が464名(97.3%)、父親が13名(2.7%)で、平均年齢±標準偏差は33.4±5.7歳であった。対象者のその他の属性については、表1のとおりである。

1. 育児ストレスおよびリフレッシュ効果期待について

育児ストレスの孤独感に関する3因子については、「子どものしつけや対応への困難」(平均値±標準偏差: 2.91±0.56), 「一人きりの子育て」(平均値±標準偏差: 3.00±0.74), 「自分の時間がない」(平均値±標準偏差: 2.95±0.88)であった。

リフレッシュ効果期待に関する因子の構造については、次の手順で確認を行った。まず、回答のフロアー効果、天井効果を検討した結果、「賭け事」において強いフロアー効果が認められたため、因子分析の項目から排除した。その他、ばらつきが認められる項目もあるが、本研究において必要性が感じられる項目であったため、そのまま分析を行っている。続いて、回答結果からリフレッシュ効果期待について因子分析(主因子法、プロマックス回転)を行った。共通性が.18以下の項目、および因子負荷量が.30に満たない項目を削除し、最終的に4因子20項目をリフレッシュ

効果期待として採用した。累積寄与率は55.26%であった(表2)。第I因子には、「映画・観劇など」、「スポーツ・ジム」といった、趣味に関する項目が高い負荷量を示していたため、「趣味」因子と命名した(Cronbach α 係数=.83)。第II因子には、「親との電話」、「親との直接の交流」といった、養育者の親との関わりの項目が高い負荷量を示していたため「養育者の親との関わり」因子と命名した(Cronbach α 係数=.81)。第III因子には、「テレビ」、「ビデオ・DVD」といった室内で自由に過ごす行動に関する項目が高い負荷量を示していたため、「家でのくつろぎ」因子と命名した(Cronbach α 係数=.71)。第IV因子は、「友人との直接的交流」、「友人とのメール」といった友人との関わりに関する項目が高い負荷量を示していたため、「友人との関わり」因子と命名した(Cronbach α 係数=.71)。また、4因子間には関連性があり(表2)、「趣味」と「養育者の親との関わり」、「家でのくつろぎ」、「友人との関わり」で有意な正の相関(それぞれ $r = .28, p < .01, r = .40, p < .01, r = .51, p < .01$), 「養育者の親との関わり」と「家でのくつろぎ」、「友人との関わり」で有意な正の相関(それぞれ $r = .25, p < .01, r = .55, p < .01$), 「家でのくつろぎ」と「友人との関わり」で有意な正の相関($r = .31, p < .01$)を示した。次に、子どもの数によって、リフレッシュ効果期待の「趣味」、「養育者の親との関わり」、「家でのくつろぎ」、「友人との関わり」の因子得点が異なるかどうかを検討した。子どもの数を1人、2人、3人以上の3群に分類し、一要因の分散分析を行った結果、群間の得点に有意な差はみられなかった(図1)。よって、これ以降は、子どもの数を考慮に入れず、同一データとして分析した。

2. 育児ストレスとリフレッシュ効果期待との関連

育児ストレス尺度のうち、「子どものしつけや対応への困難さ」、「一人きりの子育て」、「自分の時間がない」について得点をもとに上位30%を高い得点群、下位30%を低い得点群として分析を行った。3種類の育児ストレスから2つずつ組み合わせたものを独立変数、リフレッシュ効果期待の各因子に含まれる項目の得点の平均値を各因子の得点として従属変数とし、リフレッシュ効果期待の相違を検討した。

その結果、「子どものしつけや対応への困難さ(高低得点群)」と「一人きりの子育て(高低得点群)」を

表1 対象者の属性

就労状況	n=477	(%)
無職	270	(56.6)
就業(フルタイム)	63	(13.2)
就業(パートタイム)	42	(8.8)
自営業	25	(5.2)
育児休業中	71	(14.9)
その他	5	(1.0)
不明	1	(0.2)
子どもの数		
1人	231	(48.4)
2人	184	(38.6)
3人以上	62	(13.0)

表2 リフレッシュ効果期待の因子構造

	因子負荷量				リフレッシュ効果期待得点	
	I	II	III	IV	平均値	標準偏差
I 趣味 ($\alpha = .83$)					2.58	.74
映画・観劇など	.81	-.02	.06	-.09	2.53	1.18
スポーツ・ジム	.79	.04	-.09	-.05	2.31	1.20
旅行	.77	.00	-.06	.02	2.94	1.15
自分の趣味	.71	.00	-.08	.03	3.11	.97
美容院	.50	.08	.02	.19	2.87	.99
雑誌・読書	.47	.06	.21	-.07	2.76	.87
お酒を飲む	.44	-.19	-.05	.13	2.21	1.12
ペット	.40	.06	.20	.00	1.99	1.10
II 養育者の親との関わり ($\alpha = .81$)					3.07	.77
親との電話	-.02	.98	-.05	-.07	3.08	.88
親との直接の交流	-.04	.69	.00	.04	3.43	.79
親とのメール	.01	.60	.04	.11	2.70	1.03
III 家でのくつろぎ ($\alpha = .71$)					2.95	.62
テレビ	-.15	-.06	.85	-.04	2.99	.81
ビデオ・DVD	.13	.03	.70	-.11	2.78	.91
食べる	-.03	-.04	.51	.21	3.31	.80
インターネット	.11	.09	.42	.05	2.66	.93
IV 友人との関わり ($\alpha = .71$)					3.26	.57
友だち等と直接の交流	.08	-.07	-.09	.77	3.52	.77
友人とのメール	-.19	.19	.10	.61	3.20	.76
友人との電話	.10	.17	-.06	.56	3.04	.95
買い物	.24	-.09	.17	.35	3.38	.73
子育てサークル	.11	-.02	.07	.32	3.14	.95
累積寄与率 (%)	29.28	40.61	49.64	55.26		
因子間相関						
	I	.28	.40	.51		
	II	—	.25	.55		
	III	—	—	.31		

主因子法・プロマックス回転より抽出

独立変数にした場合、「家でのくつろぎ」において交互作用が存在する傾向が示された ($F(1,132) = 3.17, p < .08$)。単純主効果を確認したところ、「子どものしつけや対応への困難さ」が低い得点群においては「一人きりの子育て」が高い得点群の方が、よりリフレッシュ効果期待の「家でのくつろぎ」が高い傾向がみられた (図2, $F(1,132) = 2.98, p < .09$)。

また、「一人きりの子育て (高低得点群)」と「自分の時間がない (高低得点群)」を独立変数にした場合、「養育者の親との関わり」において交互作用がみられた ($F(1,137) = 4.96, p < .05$)。単純主効果を確認したところ、「自分の時間がない」が低い得点群においては、「一人きりの子育て」が低い得点群の方がよりリフレッシュ効果期待の「養育者の親との関わり」が有意に高かった (図3, $F(1,137) = 6.53, p < .05$)。さらに、「友人との関わり」において、「一人きりの子

育て」の主効果が確認され ($F(1,135) = 5.84, p < .05$)、「一人きりの子育て」が低い得点群の方が高い得点群より「友人との関わり」が有意に高かった。「子どものしつけや対応への困難さ (高低得点群)」と「自分の時間がない (高低得点群)」を独立変数にした場合は、有意な主効果および交互作用は確認できなかった。

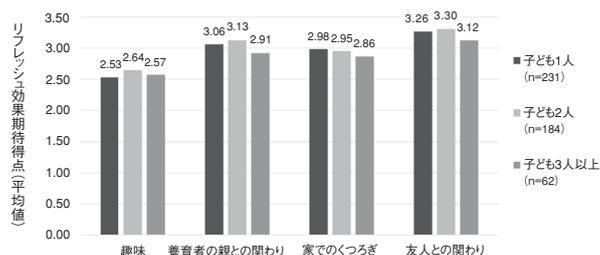


図1 リフレッシュ効果期待に関する得点の子どもの数による比較

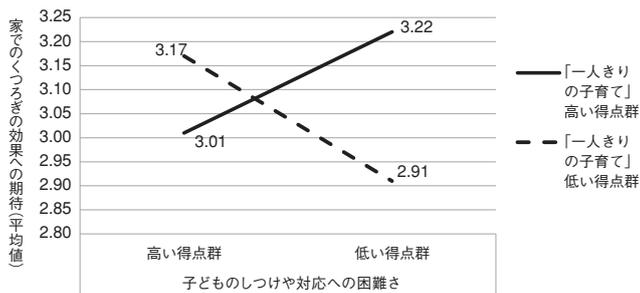


図2 「子どものしつけや対応への困難さ」と「一人きりの子育て」の認識による家でのくつろぎの効果への期待に対する交互作用

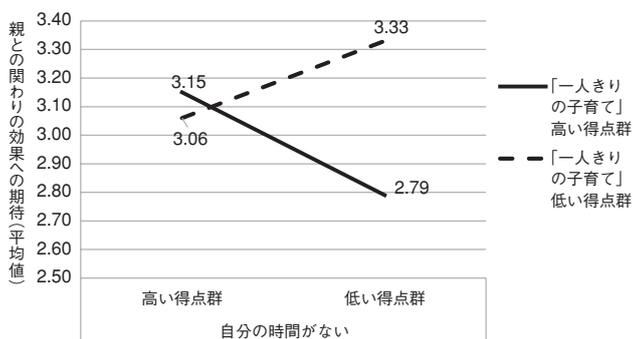


図3 「自分の時間がない」と「一人きりの子育て」の認識による養育者の親との関わりの効果への期待に対する交互作用

IV. 考 察

1. 養育者が期待するリフレッシュについて

養育者が効果的と期待しているリフレッシュを明らかにするため、リフレッシュ効果期待の因子を推定した。因子分析により、「趣味」、「養育者の親との関わり」、「家でのくつろぎ」、「友人との関わり」の4因子が抽出され、その信頼性は十分有していた。第I因子「趣味」は、「友人との関わり」とも関連があるように、外出や人との関わりなど、外の世界に、より積極的な関心を示している内容で構成されており、第III因子「家でのくつろぎ」は外に出かけるというより、家で自分だけの時間に浸ることができる、より内的な世界への関心を示した構成となっている。また、第II因子「養育者の親との関わり」と第IV因子「友人との関わり」は、どちらも養育者の育児不安や育児ストレスを軽減させるソーシャル・サポートとしての機能を有している。ソーシャル・サポートについては、場面によっても求められるものが異なり、また、家族からのサポートと友人からのサポートでは異なる機能や効果がある¹²⁾ことから、養育者のリフレッシュ効果期待も

同様に別の因子として区別されたことが推察される。

2. 養育者が期待するリフレッシュと育児ストレスとの関連

育児ストレスの中の特に孤独感について注目し、そのストレスの高低によってリフレッシュ効果期待に違いがみられるか検討した結果、以下の二点が示唆された。はじめに、子どもへのしつけや対応をストレスと感じていない場合、一人きりの子育てをストレスに感じている人の方が家でくつろぐ時間にリフレッシュ効果を期待している傾向があるといえる。子育て中の母親の悩みの多くは、それまでの生活や自由が制限され、自分のことが後回しになるといった「子ども中心の生活」になることから生じるものであり¹³⁾、時間的余裕や自由な時間を望んでいる¹⁴⁾。子どもについての心配がない（認識していない）場合、特に、子どもがいなければできるだけだろう時間的余裕を考え、子育てから離れた一人の時間を求めていると推察される。

また、自分の時間がないことをストレスと感じていない場合、一人での子育てが充実していると感じている人ほど、養育者の親との交流にリフレッシュ効果を期待しているといえる。さらに、一人きりでの子育てをストレスに感じていない人の方が、友人との何気ない関わりや、子育てサークルなど悩みを共有できる関係にリフレッシュ効果を期待しているといえる。吉永らは、家庭や友人からのサポートが多い人は育児ストレスを低く認知する可能性がある指摘している¹⁴⁾。逆説的ではあるが、親や友人からのサポートを受けたことがあり、かつそれがストレス解消に効果的であったという経験が、育児による時間的な拘束感や子育て環境への不満感といった育児ストレスを低く認知するという可能性があり、さらにその後のリフレッシュ効果期待へとつながっていることも考えられる。ただ、時間や気持ちに余裕がある場合は、親や友人というサポート対象との関わりがリフレッシュになり得るが、余裕がない場合、リフレッシュにまで至らないことも考えられ、まずは余裕をもつ努力が必要と推察できる。

本研究においては、地域子育て支援センターを利用して養育者を対象にしているため、養育者のリフレッシュ効果期待については限定的といえ、結果の一般化には限界がある。子育て支援の充実を考える際に

は、センターを利用していない人や、利用できない人にも対象を広げ、検討することが必要である。

V. 今後の課題

本研究では、子育て中の養育者が求めるリフレッシュ効果期待は、ストレスの種類や程度により異なること、養育者にとってリフレッシュがストレス解消効果に影響を与えている場合、リフレッシュ効果期待を増大させている可能性が示唆された。しかし、リフレッシュによるストレス解消効果に期待はあるものの、ある程度の時間や費用を要するため、実際のリフレッシュに至らないことも多いと考えられる。時間と費用の余裕を作ること自体が難しい養育者にとって、期待するリフレッシュを実際にどの程度できているか、期待と現実の差を把握し、検討することも必要である。今後、養育者の背景やストレスを把握し、利用目的に合わせた子育て支援の在り方について検討すると同時に、養育者の心理的・経済的負担についても考慮したリフレッシュを提供することが大切といえる。

謝辞

本研究にご協力いただきました子育て支援センター職員の皆様ならびに養育者の皆様に心より御礼申し上げます。

なお、本研究は、文部科学省科学研究費補助金基盤研究(C)(課題番号:25350955, 研究代表者:小川佳代)の助成を受けて行われ、研究の一部は、日本発達心理学会第25回大会(京都)において発表されました。

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- 1) 寺見陽子, 別府悦子, 西垣吉之, 他. 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・中部学院大学短期大学部研究紀要 2008; 9: 59-71.
- 2) 渡辺弥生, 石井睦子. 乳幼児をもつ母親の育児ストレスにソーシャル・サポートおよび自己効力感が及ぼす影響について. 法政大学文学部紀要 2009; 60: 133-145.
- 3) 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 (5): 412-419.
- 4) 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 (1): 57-62.
- 5) 榮 玲子. 産後3か月における母親意識の構造と育児状況に関する要因との関連. 小児保健研究 2006; 65 (2): 306-313.
- 6) 佐藤美樹, 田高悦子, 有本 梓. 都市部在住の乳幼児を持つ母親の孤独感に関連する要因—乳幼児の年齢集団別の検討. 日本公衆衛生雑誌 2014; 61 (3): 121-129.
- 7) 中岡泰子, 小川佳代, 富田喜代子, 他. A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その1) 子育ての悩みやストレス解消法の地域比較. 四国大学紀要 2013; 40: 1-12.
- 8) 住田正樹, 溝田めぐみ. 母親の育児不安と育児サークル. 九州大学大学院教育学研究紀要 2000; 3: 23-43.
- 9) 日下部典子, 坂野雄二. 三歳児をもつ母親のストレス. ストレス科学 2001; 15 (4): 276-283.
- 10) 小川佳代, 中岡泰子, 富田喜代子, 他. A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その2) 育児ストレスの因子構造. 四国大学紀要 2013; 40: 13-19.
- 11) 田丸尚美, 八重樫牧子, 正保正恵, 他. 子育てネットワークを手掛ける地域の育児不安とリフレッシュ(その1)—O市とT市における子育て環境—. 第59回日本家政学会中国・四国支部研究発表要旨集, 2012.
- 12) 稲葉昭英. ソーシャル・サポートの理論モデル. 松井 豊, 浦光 博編. 対人行動学研究シリーズ7 人を支える心の科学. 東京: 誠信書房, 1998: 157-175.
- 13) 吉永茂美, 眞鍋えみ子, 瀬戸正弘, 他. 育児期の女性における育児ストレスの構造に関する探索的研究. 母性衛生 2006; 46 (4): 642-648.
- 14) 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 2006; 47 (2): 386-396.

[Summary]

The present study aimed to clarify the relationship between the refreshment expected by bringing-up-children and their isolated feelings to examine the concept of child-rearing support. We carried out a questionnaire

survey on the refreshment expected by bringing-up-children and on their isolated feelings regarding bringing-up-children stressors with 477 users of local childcare support centers. The following results were obtained: (a) Out of the items of the expected effects from refreshment, 4 factors and 20 items were extracted. (b) When one's own lack of time was not considered a stressor, the bringing-up-children who felt stressed in bringing-up-children without any help expected much more refreshment from the connection with the parents of the bringing-up-children. (c) In case when upbringing and dealing with the children were not considered as stress-

ors, the bringing-up-children who felt stressed in bringing-up-children without any help expected much more refreshment through resting at home. These findings suggested that it is necessary to examine the support contents of bringing-up-children in accordance with the users' purpose of utilization, as the nature of refreshment expected by the bringing-up-children varied with the kinds and levels of stressors.

[Key words]

local child care support center, refreshment, bringing-up-children stressors