

研 究

母親の QOL と育児不安

—産後1か月, 6か月, 12か月の縦断的研究から—

野原 真理¹⁾, 中田 久恵²⁾

〔論文要旨〕

本研究の目的は, 第1子の乳児をもつ母親の quality of life (QOL) と育児不安の実態を縦断的に明らかにすることである。都市部の病院の産科の母親学級に参加した初産婦363人に, 産後1か月, 6か月, 12か月に QOL と育児不安の質問紙調査を行った。すべてに回答があった124人 (有効回答率34.2%) を対象とした。QOL は「妊産婦の QOL スケール」を用いて得点化し中央値にて2群に分け, 高得点群, 低得点群の育児不安の時期的変化を分析した。

育児不安の項目として“育児で心配なこと”, “育児の孤独感”, “育児の負担感”, “母親として不適格と思う”を提示し, 有無を確認した。QOL と育児不安の関係性については, 質的研究法と量的研究法を組み合わせたミックス法にて確認した。その結果, 育児不安の項目“育児で心配なこと”は, 月齢が進むにつれてその人数は徐々に減少しているが, QOL の高低間で有意差は認められなかった。“育児の孤独感”, “育児の負担感”, “母親として不適格と思う”の育児不安の3項目は, 産後12か月に, QOL 低得点群で多くみられた。

Key words: 初産婦, QOL, 育児不安, 追跡調査

I. 緒 言

新生児期から乳児期の子どもをもつ母親は, 妊娠・分娩という大きな身体的変化からの回復期にあり, さらに母親役割が加わる移行期にある。初産婦にとって, いつの時代も初めての育児に対して不安はつきものであるが, とりわけ今日では, 核家族化や近隣との希薄な状況が地域ぐるみの子育ての難しさを引き起こしており, 子育てを主に担う母親への支援が必要となっている。このことは健やか親子21 (第2次) においても, 妊娠・出産・育児期の切れ目のない支援体制の構築が重要な課題として継続されており, 親子が発信するさまざまな育てにくさを受け止める対応を目指している¹⁾。その一端として, 子育て期の母親の quality of life (QOL) を維持・向上させ

ることが重要である。

妊産婦の QOL の先行研究では, 妊娠や母親としての満足感^{2~5)}, あるいは抑うつや育児ストレス^{6,7)}, 自己効力感⁸⁾など母親の心理状態に着目したものが多く, 生活全体を捉えたものは少ない。その中で野原⁹⁾は, “3 因子”からなる生活全体を捉えた「妊産婦の QOL スケール」を開発し, 妊娠後期, 産後1か月, 6か月, 12か月の QOL を縦断的に捉えた⁹⁾。つまり母親としての充実感や生活の楽しさといった“心理ポジティブ因子”は, 産後6か月, 12か月と児が成長するにつれ高まり, 住まいの満足感が含まれる“物的生活因子”では, 母子の生活や活動範囲に影響されて産後1か月, 12か月で低くなった。“日常生活因子”では, 出産後に食事の満足感が高くなるが, 友人知人との交流の満足感は産後6か月, 12か月と徐々に低下してい

A Follow-up Study on Worries in Childcare and Quality of Life Experienced by Mothers with First Children [3016]

Mari NOHARA, Hisae NAKADA

受付 18. 2. 26

1) 聖徳大学看護学部看護学科 (保健師 / 研究職)

採用 19. 4. 29

2) 常磐大学看護学部看護学科 (助産師 / 研究職)

た⁹⁾。また QOL の中央値にて 2 群に分けると、一人の母親でも高得点群に帰属する時期や、低得点群に帰属する時期があり、組み合わせ可能な 16 類型すべてに対象が存在した¹⁰⁾。さらに妊産婦の健康状態や QOL には、親族のサポートが影響しているが、妊産婦自身のセルフケアと妊娠・出産・育児に臨む自信もその QOL に深く関わっていることを確認した¹¹⁾。

妊産婦の QOL と育児不安の関連については、Mishima ら¹²⁾は、初産では育児不安が増強し、QOL スコアに影響することを明らかにしている。また、原口ら¹³⁾は、母親役割が自己の理想より上回ったときや、逆に下回るときに育児不安が喚起されやすいと述べており、川崎¹⁴⁾は、育児不安には母親の生活ストレスとソーシャルサポートの状況が関連していると指摘している。これらのことから、育児不安と QOL に影響する因子は共通していることが考えられた。

そこで本研究では、子育てとは、子どもの成長発達とともに母子関係や母親の育児スキルも向上すると捉え、子育ての際に生じる育児不安についてもその変化を縦断的に捉えていく必要があると考えた。そのため、乳児をもつ母親の QOL と育児不安の実態について、量的研究法と、質的研究法を組み合わせた手法であるミックス法を用いることにした。つまり、母親の育児不安が時期によって変化するのか、さらに QOL の高低と育児不安の有無が関係するのかを量的に捉え、次に QOL の高低別の育児不安の内容について質的に明らかにし支援の方向性を見出したいと考えた。

II. 研究目的

第 1 子の乳児をもつ母親の quality of life (QOL) の高低と育児不安の有無が関係するか縦断的に明らかにし、支援の方向性を考察する。

III. 研究方法

1. 研究対象

都市部 A 私立病院に通院している初妊婦で、妊娠後期の調査に協力が得られた平成 18 年 6 ～ 9 月に開催された母親学級受講者 363 人である。母親学級終了後に研究主旨等について説明し、調査票と同意書を配布し後日郵送法にて回収した。産後 1 か月、6 か月、12 か月の調査も同様に郵送法で行い、すべてに回答が得られた 124 人（有効回答率 34.2%）を分析対象とした。なお、産後 1 か月調査時の産後日数は 41.4 ± 11.3 日、

6 か月は 190.3 ± 9.3 日、12 か月は 360 ± 8.9 日、調査期間は平成 18 年 6 月～平成 19 年 12 月であった。

2. 調査内容

1) 基本的属性

産後 1 か月の時点では、母親・父親の年齢、父親の帰宅時刻、家族形態、分娩様式、児の在胎週数と出生時体重について調査し、産後 1 か月、6 か月、12 か月では、その時点での就業状況について確認した。

2) QOL

「妊産婦の QOL スケール」⁹⁾の、Well-being, 食事, 睡眠, 生活環境, 経済, 社会的機能, 母親役割受容の 7 領域 12 項目である。本研究の QOL は、WHO の定義に基づいて開発されたものであった。“とても当てはまる”～“まったく当てはまらない”までの 4 件法で回答を求め、それぞれに、4 ～ 1 点を与えて得点化した。QOL の分析においては、12 項目の合計得点を求め、その合計得点の中央値をもとに、産後 1 か月、6 か月、12 か月のそれぞれの時期毎に、対象者を QOL 高得点群と QOL 低得点群に分けた。

3) 育児不安

育児不安の有無を調査するため、“育児で心配なこと”, “育児の孤独感”, “育児の負担感”, “母親として不適格と思う”の 4 項目を設け、それぞれの項目に「あり」, 「なし」で回答を求めた。「あり」を選択した際は、具体的な内容について自由記述式で記載を求めた。

3. 分析方法

育児不安の時期的変化をみるために、育児不安 4 項目それぞれについて、育児三時期において、「あり」の割合に有意差があるかどうか、Friedman の検定を実施した。その後、有意差があった場合には二時期ごとに対応のある Wilcoxon の符号付き順位検定を行った。また、QOL 高得点群と低得点群に年齢の差がないかについては独立した t 検定を実施した。同様に就業状況に差がないかについては、産後 1 か月は専業主婦と育児休暇中も含む就業者とで、産後 6 か月と 12 か月は専業主婦と就業者とで χ^2 検定を行った。さらに QOL の高低間において、育児不安に有意差があるかどうかについては Fisher の χ^2 検定で確認した。統計解析ソフトは SPSS Statistics 22.0 (IBM) を使用し、統計学的有意水準は 5 % とした。

そして、育児不安の内容分析は、能智¹⁵⁾が示した質的データ分析の概略を用いた。育児不安の4項目をそれぞれカテゴリーとし、項目に記載されている内容を短い文章にし、コード化した。次に内容的な類似性をもつコードを集めてサブカテゴリーとし全体の概略を描いた。分析にあたっては、研究者2名で考えが一致するまで討議を繰り返し、信頼性と真実性を高めるように努めた。

4. 倫理的配慮

対象者に研究の目的、方法、拒否の権利、プライバシー遵守、学会誌等の発表を口頭と文書で説明し同意書に署名を得た。女子栄養大学医学倫理委員会(210号)の承認を得た。

IV. 研究結果

1. 基本的属性

母親の平均年齢は 31.3 ± 4.2 歳(範囲23~43歳)、父親の平均年齢は 33.6 ± 5.5 歳(範囲23~48歳)で、核家族が121人(97.6%)であった。

児の出生時体重の平均値は $3,082.2 \pm 380.0$ g(範囲1,910~3,978g)、その中で低出生体重児は7人(5.6%)であった。在胎週数の平均は 39.6 ± 1.5 週(範囲36~42週)、帝王切開での出産は8人(6.5%)であった。産後1か月、6か月、12か月時の子どもの発育・発達状態を含む健康状態については、三時期とも120人(96.8%)が健康と回答があった。

また、母親の就業状況は、妊娠後期、産後1か月で0人であるが、6か月で18人(14.5%)、12か月が34人(29.4%)であった。一方、育児休暇中は産後1か月時に66人(52.2%)であるが、産後6か月では32人(25.8%)で、うち16人が退職していた。夫は1人を除き就業しており、21時以降の帰宅者が育児三時期とも65%前後で推移しており、産後12か月時の平日帰宅時刻の平均は21時26分 ± 10.2 分(範囲18~25時)、休日は週平均 1.74 ± 0.5 日(範囲0~2日)であった(表1)。

2. 育児三時期のQOL

産後1か月のQOL得点の中央値は16.00点、産後6か月は16.00点、産後12か月は15.00点であった。この中央値に基づいて、QOL高得点群と低得点群に分けた結果、産後1か月では、高得点群は60人、低得点群

表1 対象者の概要

項目	内容
母親の年齢	31.3 ± 4.2 歳 [23 ~ 43歳]
母親の就業状況	産後1か月:就業0人(0.0%),育児休暇中66人(52.2%)
	産後6か月:就業18人(14.5%),育児休暇中32人(25.8%)
	産後12か月:就業34人(29.4%),育児休暇中16人(12.9%)
父親の年齢	33.6 ± 5.5 歳 [23 ~ 48歳]
父親の帰宅時刻	1週間の平均値:21時以降85人(68.5%), 21時26分 ± 10.2 分 [18 ~ 25時]
家族形態	核家族121人, 複合家族3人
児の在胎週数	39.6 ± 1.5 週 [36 ~ 42週]
分娩様式	経膈分娩116人(93.5%), 帝王切開8人(6.5%)
児の出生時体重	$3,082.2 \pm 380.0$ g [1,910 ~ 3,978g] ※低出生体重児7人(5.6%)

母親・父親の年齢は産後1か月時。

年齢等の数値は、平均値 $\pm$ 標準偏差[範囲]と表記した。

は64人、産後6か月の前者は61人、後者は63人、産後12か月の前者は68人、後者は56人であった。QOL高得点群と低得点群について、年齢、就業の有無での有意差はなかった。

3. 育児三時期の育児不安の変化

育児不安4項目について育児三時期で比較したところ、項目“育児で心配なこと”について、「あり」と回答した母親は産後1か月の93人(75.0%)と比べて産後6か月は69人(55.6%)と有意に減少し($p < 0.001$)、産後12か月は52人(41.9%)とさらに減少した($p < 0.001$)ことが確認された。項目“育児の負担感”について「あり」と回答した母親は、産後1か月の61人(50.8%)と比べて産後6か月は52人(41.9%)と有意に減少した($p = 0.003$)が、産後12か月では58人(46.8%)と有意に増加した($p = 0.014$)ことが確認された。項目“育児の孤独感”について「あり」と回答した母親は、産後1か月の33人(26.6%)と比べて産後6か月は48人(38.7%)と有意に増加し($p < 0.001$)、産後12か月では46人(37.1%)で変化がなかった($p = 0.157$)ことが確認された。項目“母親として不適格と思う”について「あり」と回答した母親は、産後1か月の50人(40.3%)、産後6か月56人(45.2%)と有意に増加し($p = 0.014$)、産後12か月では産後6か月と比較して64人(51.6%)と有意に増加した($p = 0.005$)ことが確認された(図1)。

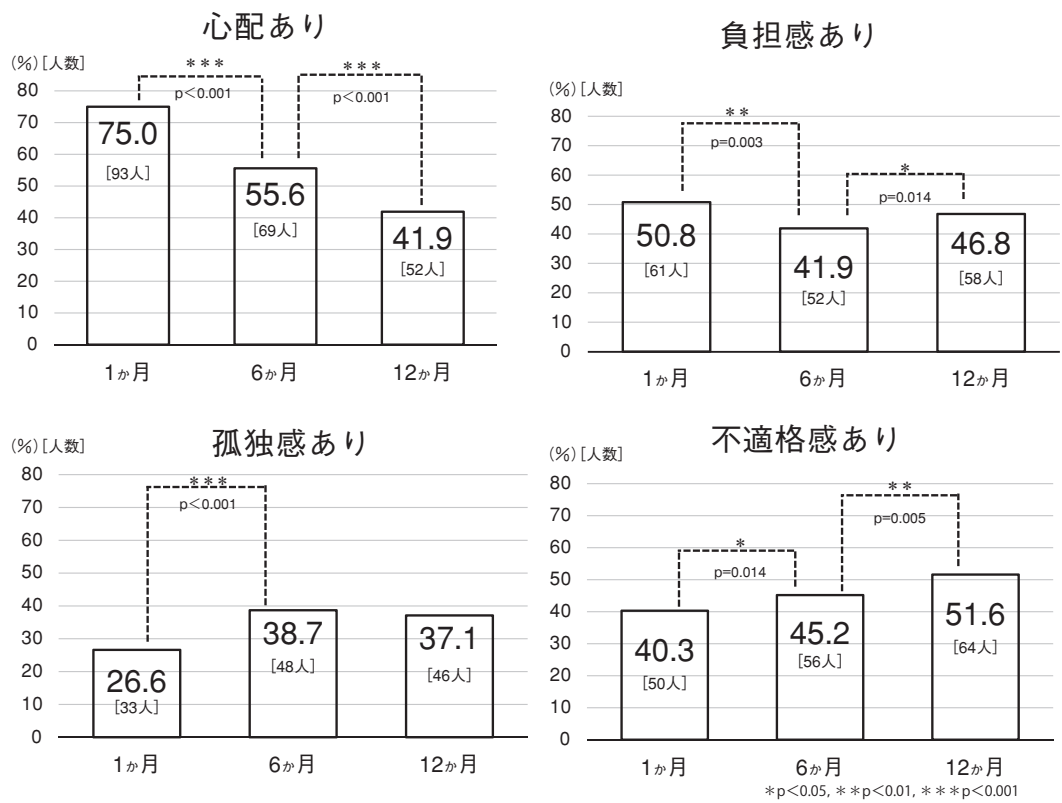


図1 育児不安に関する各項目が「ある」と答えた割合の経時的変化の比較

表2 QOLの高低による育児不安

n=124

		産後1か月				産後6か月				産後12か月			
		[QOL 高群 n=60 QOL 低群 n=64]				[QOL 高群 n=61 QOL 低群 n=63]				[QOL 高群 n=68 QOL 低群 n=56]			
		あり (%)	なし (%)	χ ² 値	p 値	あり (%)	なし (%)	χ ² 値	p 値	あり (%)	なし (%)	χ ² 値	p 値
心配	QOL 高群	43 (71.7)	17 (28.3)	0.689	0.417 n.s.	30 (49.2)	31 (50.8)	2.033	0.206 n.s.	25 (36.8)	43 (63.2)	1.653	0.207 n.s.
	QOL 低群	50 (78.1)	14 (21.9)			39 (61.9)	24 (38.1)			27 (48.2)	29 (51.8)		
負担感	QOL 高群	27 (45.0)	33 (55.0)	0.818	0.376 n.s.	22 (36.1)	39 (63.9)	1.699	0.208 n.s.	21 (30.9)	47 (69.1)	15.274	0.000 ***
	QOL 低群	34 (53.1)	30 (46.9)			30 (47.6)	33 (52.4)			37 (66.1)	19 (33.9)		
孤独感	QOL 高群	16 (26.7)	44 (73.3)	0.000	1.000 n.s.	20 (32.8)	41 (67.2)	1.775	0.201 n.s.	19 (27.9)	49 (72.1)	5.409	0.025 *
	QOL 低群	17 (26.6)	47 (73.4)			28 (44.4)	35 (55.6)			27 (48.2)	29 (51.8)		
不適格	QOL 高群	19 (31.7)	41 (68.3)	3.620	0.068 n.s.	22 (36.1)	39 (63.9)	4.011	0.050 n.s.	25 (36.8)	43 (63.2)	13.292	0.000 ***
	QOL 低群	31 (48.4)	33 (51.6)			34 (54.0)	29 (46.0)			39 (69.6)	17 (30.4)		

各時期のQOL 高得点群と低得点群についてχ²検定を行った。*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

4. QOLの高低による育児不安の関係

1) 育児不安4項目の時期による変化

産後1か月では、“育児で心配なこと”「あり」は高得点群43人(71.7%)、低得点群50人(78.1%)で両群に有意差はなかった(χ²=0.689, p=0.417)。同様に“育児の負担感”「あり」は前者27人(45.0%)、後者34人(53.1%)で(χ²=0.818, p=0.376)、“育児の孤独感”「あり」は前者16人(26.7%)、後者17人(26.6%)で(χ²=0.000, p=1.000)、“母親として不適格と思う”者は前者19人(31.7%)、後者31人(48.4%)

で(χ²=3.620, p=0.068)、いずれも有意差がなかった(表2)。

産後6か月では、“育児で心配なこと”「あり」は高得点群30人(49.2%)、低得点群39人(61.9%)で両群に有意差はなかった(χ²=2.033, p=0.206)。同様に“育児の負担感”「あり」は前者22人(36.1%)、後者30人(47.6%)で(χ²=1.699, p=0.208)、“育児の孤独感”「あり」は前者20人(32.8%)、後者28人(44.4%)で(χ²=1.775, p=0.201)、“母親として不適格と思う”者は前者22人(36.1%)、後者34人(54.0%)

表3 育児三時期の育児不安の内容

カテゴリー	サブカテゴリー	QOL	産後1か月	主なコード 産後6か月	産後12か月
育児で心配なこと	母乳、離乳食のこと	高	母乳の出具合がわからないので足りているか	離乳食が育児雑誌の情報より進んでいない	おっぱいを欲しがすが卒乳できるか
		低	母乳で最後までいけるか	卒乳が心配	食べてくれるものが決まってしまう
	子どもの病気への対応	高	病気になったらどうしよう	行動範囲が広がり、事故が心配	ケガや冬の病気が心配
		低	病気の見極めや対処法がわからない	カゼを引いたら心配	保育園、冬に病気をしないか心配
	子どもの発育や行動	高	発育状態が普通なのか	指しゃぶり、夜泣きがひどい	ベビーカーに乗ってもすぐに出てしまう
		低	子どもの体重の増加はこれでよいのか	発育がやや遅め、何か問題があるのか心配	体重が増えなくなり成長曲線ぎりぎり
	自分の育児	高	泣いている要求がわからない	本に書いてあるとおりに思うようにできない	しつけ「叱る」こと、人をぶたない、髪の毛を引っ張らない、をどう教えるか
		低	自分一人でちゃんと育児ができるか	情報に左右されやすい	これからお菓子の量や菌みがきのこと
	母親自身の健康状態	高	なし	なし	なし
		低	産後体調がなかなか回復しない	なし	なし
育児の負担感	仕事と子育ての両立	高	保育園に入所できるか	保育園に入り、触れ合う時間が本当に少ないこと	仕事と育児の両立
		低		子どもが病気のときに仕事を休まなくてはならないこと	仕事を中途半端で切り上げなければならないとき
	ママ友のこと	高	なし	近くに知り合いがなく情報交換していない	なし
		低	なし	ママ友との付き合いが本当は面倒くさい	なし
	子どもが思いどおりにならない	高	泣き続けて何をしてもダメなとき	なかなか寝てくれず、休息できないとき	ぐずってスムーズにいかない
		低	次にいつ泣くかと思うと気になって何もしないでぼんやりしてしまう	食事の準備中に大泣きがつらい	寝かしつけに時間がかかる
	自分のことができない	高	夫婦でゆっくりする時間が作れない	一人の時間がない	母乳で育てていて長時間家を空けられない
		低	育児以外のことができない	今は全く自由がなくそのことが気持ちに負担	自分が疲れていても誰にも手伝ってもらえない
	生活の変化に戸惑いがある	高	自分の生活がなくなり常に追い立てられ感がある	なし	なし
		低	自分のすべてが制限される気がする	なし	なし
育児の孤独感	体調がよくない	高	一日が終わるころに大きな疲労感を感じる	なし	なし
		低	睡眠不足がつらい	なし	なし
	経済的不安	高	経済的に自分一人で賄っている	なし	なし
		低	教育費が高そう	なし	働いても金銭的に楽にならない
	頼れる人がいない	高	知人も親も遠くにいますのですべて自分が抱えている	なし	なし
		低	近所に知り合いがいない	なし	なし
	夫の協力ができない	高	夫がいても手伝ってくれないとき	夫だけが仕事以外のやりたいことができて	夫が毎日残業ばかり、すべてを自分でやっている
		低	子どもが泣いていても夫が起きてくれない	夜中の授乳で夫がいても起きてくれない	夫がいても寝ていて、自分一人ですべてやっているとき
	育児による拘束感	高	母乳は私だけ、私は一人になれない	一日中子どもと二人	夜泣きがおさまらないとき一人でがんばっている
		低	夫は仕事で外に出られるが、私は一人になれない	自分が無力であるのに、誰にも助けてもらえないとき	一日中だれとも話さなかったとき
母親として不適格と思う	祖母との関係性	高	なし	なし	なし
		低	なし	なし	祖父母に、子どもに何かあると（カゼ、ケガ）責められるとき
	兄の要求の読み取りができない	高	赤ちゃんの要求がわからない	子どもの体調の変化に気づいても対処法がわからないとき	泣くことで表現している赤ちゃんの要求がわからない
		低	赤ちゃんの要求がわからなくて気持ちが沈んでしまう	子どもがどうして泣いているか、どうしてもわからないとき	子どもの気持ちがわからないとき
	育児を優先できない	高	寝ているときに泣かれると時々無視したくなる	育児より仕事が大切と思ってしまうとき	親の都合で離乳食の間隔がマチマチになってしまったとき
		低	家事をしているときに泣かれるとすぐに手を止めて傍に行かない	独身の友だちに会ったとき同じように遊びたいと思ってしまう	酒やタバコをやってしまったとき
	育児のスキルが未熟	高	育児を好きになれない	なし	あまり遊んであげてない
		低	実母に比べると自分は赤ちゃんの様子がわからない	なし	こんな育て方でいいのだろうか?と思う
	料理（家事）ができない	高	料理が下手なのであまり作らず冷凍食品ですませしてしまう	散歩や離乳食などきちんとできていないと思う	手抜き食事
		低	子どもが大きくなったときに栄養バランスを考えた食事が作れないと思う	なし	手抜きの夕食になってしまう
	イライラする	高	泣き止まないとイライラする	子どもがぐずるときにイライラしたり怒ってしまうとき	手が離せないときにぐずられたりなかなか寝てくれないとイライラする
		低	ぐずってずっと抱いていないといけないうちにイライラしてしまう	なし	感情的になってしまうとき

高：QOL 高得点群、低：QOL 低得点群

育児三時期をとらえてみられるサブカテゴリー：網掛けで示した。

で ($\chi^2=4.011$, $p=0.050$), いずれも有意差がなかった (表2)。

産後12か月では, “育児で心配なこと” 「あり」は高得点群25人 (36.8%), 低得点群27人 (48.2%) で両群に有意差はなかった ($\chi^2=1.653$, $p=0.207$)。しかし, “育児の負担感” 「あり」は, 前者21人 (30.9%), 後者37人 (66.1%) で両群に差 ($\chi^2=15.274$, $p<0.001$) があり, 同様に “育児の孤独感” 「あり」も前者19人 (27.9%), 後者27人 (48.2%) で差 ($\chi^2=5.409$, $p=0.025$) が, さらに “母親として不適格と思う” 者においても前者25人 (36.8%), 後者39人 (69.6%) と差 ($\chi^2=13.292$, $p<0.001$) がみられた (表2)。

2) 育児不安4項目の時期による具体的内容

育児不安に関して4つの項目について質問を行い, そのデータを質的に分析した結果, 【育児で心配なこと】は64のコード, 【育児の負担感】は67のコード, 【育児の孤独感】は34のコード, 【母親として不適格と思う】では55のコードがあった。その意味内容の同質性, 異質性を検討した結果, 21のサブカテゴリーが抽出された (表3)。本文中において, 質問項目をカテゴリーとして【 】で示し, サブカテゴリーは< >で, 主なコードは「 」で示す。

(1) 【育児で心配なこと】

育児三時期をとおして, 高得点群低得点群 (以下, 両群) ともに抽出されたのは, <母乳, 離乳食のこと>, <子どもの病気への対応>, <子どもの発育や行動>, <自分の育児>の4サブカテゴリーであった。これらはQOLの高低にかかわらず, 普遍的に共通することが明らかになった。<母親自身の健康状態>は産後1か月の低得点群のみに抽出され, 「産後体調がなかなか回復しない」とあり, QOLの得点を反映していた。<仕事と子育ての両立>は高得点群では産後1か月から12か月にみられ, 「保育園に入所できるか」など, 仕事に従事していることによって生じる育児不安もあることが示された。また<ママ友のこと>は両群とも産後6か月時のみ抽出された。

(2) 【育児の負担感】

育児三時期をとおして, 両群ともに抽出されたのは, <子どもが思いどおりにならない>, <自分のことができない>の2サブカテゴリーであった。<生活の変化に戸惑いがある>, <体調がよくない>, <経済的不安>, <頼れる人がいない>の4サブカテゴリーは産後1か月において両群にみられ, 育児を始めた1か

月時に強く負担感を感じるが, その後, 産後6か月には負担感が軽減されていくことが明らかになった。そのうち<経済的不安>は低得点群で産後12か月にも再び抽出され, 「教育費が高そう」, 「働いても金銭的に楽にならない」など, 今後の生活への不安が育児への負担感に関わっていることがうかがえた。

(3) 【育児の孤独感】

育児三時期をとおして, 両群とも<夫の協力が無い>, <育児による拘束感>の2サブカテゴリーが抽出された。「夫がいても手伝ってくれない」, 「夜中の授乳で夫がいても起きてくれない」など, 支援者としてのキーパーソンである夫の協力が得られていないと感じた際に孤独感を感じるのは, QOLの高低にかかわらず, 共通であった。また, 「一日中子どもと二人」, 「一日中だれとも話さなかった」など, 核家族がゆえ, 母親が日々孤独感を感じる環境に置かれていることも推察できた。

(4) 【母親として不適格と思う】

育児三時期をとおして<児の要求の読み取りができない>, <育児を優先できない>の2サブカテゴリーが抽出された。<児の要求の読み取りができない>は, 「子どもの気持ちがわからない」, 「赤ちゃんの要求がわからない」など, 初産婦として初めて経験する育児に共通するものであった。<育児を優先できない>では, 「酒やタバコをやってしまったとき」, 「独身の友だちに会ったとき同じように遊びたいと思ってしまう」など, 母親としての自分と一人の女性としてのアイデンティティーのアンビバレンスな一面を表現しており, 母親役割との葛藤はQOLには関連せず存在していた。また, <料理 (家事) ができない>, <イライラする>は高得点群においては育児三時期をとおしてみられたが, 低得点群においては産後1か月と12か月において抽出された。母親としての自分をコントロールしたいができずにいる自分を「イライラする」という言葉で表し, イライラする自分は母親として失格なのではないか, という思いを抱く要因になっていることが明らかになった。

V. 考察

1. 対象特性について

今回の対象は, 都心に居住し病院の産科に通院する初産婦のうち, 調査に同意が得られた者である。基本的属性からみると対象者の平均年齢は31.3歳で, 全国

値（平成18年の第1子出生年齢は29.2歳）¹⁶⁾と比較してやや高めであった。3人を除き核家族で産後の一時期を除き夫婦で子育てをしていることが考えられる。母親の就業状況は、育児休暇中の者も含めると約4割であるが、産後6か月では16人退職しており、父親の平日の帰宅時刻は21時以降が65%前後であることも影響して、この期間に育児に専念することを選んでいることが推察される。出産時の状況では、4人を除き正期産であり低出生体重児が5.6%と少なく、生後12か月までの子どもの発育・発達状態も良好な集団と考えられる。

2. 育児三時期のQOLと育児不安との関連について

QOL得点の中央値は、産後1か月は16.00点、産後6か月は16.00点、産後12か月は15.00点であり、育児不安の【育児で心配なこと】は、産後1か月には7割が感じているが、産後6か月、12か月と4割まで量的には減っていくことが明らかとなった。これは日々の育児の経験が母親の自信につながり、自己解決できることが増えていくことが考えられる。そしてQOLの高低によって差はないことが示された。つまり、【育児で心配なこと】は初産婦ではQOLに左右されずどのような状況においても普遍的に起きるということである。

2つ目の【育児の負担感】は、産後1か月では5割の母親が感じており、＜子どもが思いどおりにならない＞ことや、＜自分のことができない＞など慣れない育児に困惑し、子ども中心の＜生活の変化への戸惑い＞が明らかとなった。そして産後6か月、12か月と経過しても4割の母親が、「なかなか寝てくれず休息できない」、「一人の時間がない」ことに負担を感じていることが明らかとなったが、産後12か月では、QOL高得点群と比較して、QOLの低得点群がより負担感をもつことが示された。先行研究では、睡眠に関するQOLは、産後6か月から12か月にかけて改善するが、児の個別の要因によって母親のQOLは影響される⁹⁾ことが明らかにされており、母親のQOLの低さが【育児の負担感】を増す要因といえる。

また、産後1か月は妊娠後期と比較し「母親としての充実感」や「生活が楽しい」ということや、「生活の満足度」が低いことが明らかになっている⁹⁾。このことは、出産直後から始まる初めての育児は、妊娠中から思い描いていた子どもがいる楽しさだけの生活と

は違う現実的な感情を母親に抱かせていることが考えられた。

そして、【育児の孤独感】は、産後1か月では、2割強の母親が感じており、産後6か月で約4割に増加し、産後12か月でも継続していた。出産から産後1か月頃までの期間は、祖父母等の支援を受けながら生活していることが考えられ、産後6か月ともなると、夫婦二人での育児となっており、＜夫の協力がいない＞ことや、夫と比較して＜育児による拘束感＞を感じるものが孤独感につながることを示された。QOLとの関連では、高得点群と比較して、低得点群で孤独感をもつことが示された。草野ら¹⁹⁾は、夫や家族の協力という家族内の育児体制に関わる要因が母親の育児ストレスになると述べているが、個別の育児環境要因によって引き起こされる育児不安が育児ストレスの最初の要因となっていることが考えられた。

さらに【母親として不適格と思う】ことは、産後1か月では4割が感じているが、産後6か月、12か月と量的にも増加することが示された。【育児で心配なこと】や【育児の孤独感】は増加していないにもかかわらず、【母親として不適格と思う】ことが増加していくのは、＜児の要求の読み取りができない＞や＜育児を優先できない＞など、原口ら¹³⁾も指摘しているように、母親自身が思い描く母親像と自分自身の現状とのギャップを感じるが生じさせているのではないかと推察する。また、多くの母親から＜イライラする＞自分を責めるような記述が得られたことから、産後12か月に有意に増加し、この感情が揺るぎのないものに変わることが示唆された。特に高得点群と比較して、低得点群で母親としての不適格感をもつことが示されたことは、QOLが【母親として不適格と思う】ことに関係しているといえる。

3. 育児三時期をととしての育児不安変化の構造

1) 育児の三要素

表3の【育児で心配なこと】の結果から、育児には、児のこと、母親のこと、環境の3つの要素から構成されていると考えられた（図2）。1つ目の児のことでは＜母乳・離乳食＞といった児の食事や、＜病気への対応＞、＜発育や行動＞、2つ目の母親のことでは「本に書いてあるとおりに思うようにできない」といった＜自分の育児＞に対する心配で、QOL低得点群では＜母親自身の健康状態＞であった。3つ目の育児の環

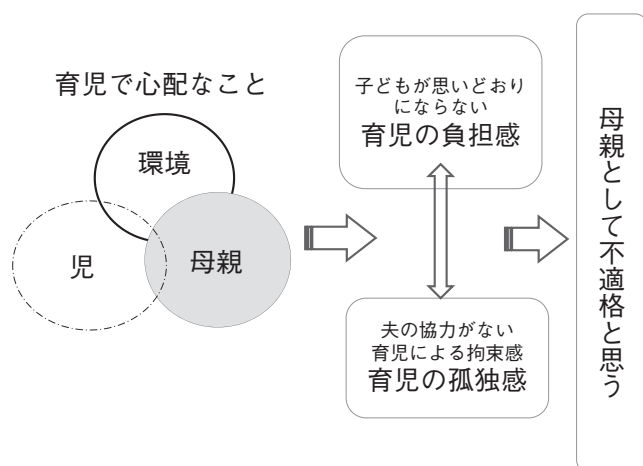


図2 母親のQOLからみた育児不安の構造図

境のことでは、＜仕事と子育ての両立＞と「近くに知り合いがいない」など＜ママ友のこと＞があった。

児のことでは、まず「母乳のこと」、つまり母乳が足りているか、母乳で最後までいけるか等が示された。児にとって母乳は成長にも関わるものであり、母乳栄養の確立は、母親としての自信につながる一方、上手く確立できない場合は母親の自信を喪失しかねないものである。上原¹⁷⁾は、産後1か月後の母親としての自信は、産後早期の母乳育児技術の習得や、母乳の不足に対する不安が関連していると述べている。また濱田¹⁸⁾は、妊娠中の母親は母乳育児を行うことが母親として当然で自然な能力と考えており、できない場合には悔しい感情を味わうことを報告している。これらのことから、出産による身体的な疲労が残る中で始まる母乳育児が、母親にとって想像以上の困難になっていることが考えられる。

2つ目の母親のことでは、産後1か月のQOL高得点群では「泣いている要求がわからない」、QOL低得点群では「自分一人でちゃんと育児ができるか」、産後6か月では、前者が「本に書いてあるとおりに思うようにできない」、後者では「情報に左右されやすい」、産後12か月では、前者が「人をぶたないことをどう教えるかしつけの問題」、後者では「これからお菓子の量やはみがきのこと」という記述がみられた。QOL高得点群では、どちらかという現実と直面した自分の育児を直視した内容がみられ、QOL低得点群は少し将来を心配した内容がみられており、先を見据えた情報提供や、育児に自信を持てるよう関わる必要性が示唆された。

また、QOL低得点群では＜母親自身の健康状態＞

も特出された内容であり、特に高齢出産の母親や、帝王切開など出産時にトラブルのあった母親は、育児の疲労感がより強く出る可能性が考えられ、育児負担感等への支援も必要と考えられる。併せて【育児の負担感】においても、産後1か月では、QOL高得点群においても「一日が終わるころには大きな疲労感を感じる」とあり、産後1か月の母親の体調管理には配慮が必要である。

さらに3つ目の育児の環境については、保育環境を含む＜仕事と子育てとの両立＞が挙げられた。本研究の対象者の就業状況は、産後6か月時で1割、12か月時で3割であり、1割が育児休暇中であることを考えると見逃せない内容といえる。「保育園に入所できるか」、また保育園に入所できても「(子どもと)触れ合う時間が本当に少ないこと」や「仕事を中途半端で切り上げなければならないとき」など＜仕事と子育ての両立＞で悩むことがあった。島田²⁰⁾は育児不安には、具体的な育児上の心配事、育児をしていくことに対する不安が含まれると述べており、本研究においても同様の結果が得られたと考えられる。そこに就労している母親の保育の問題や、仕事との両立といった現代の育児事情が加わることが明らかになったといえる。

以上のことから、Mishima¹²⁾や原口¹³⁾が述べているように、母親の産後のQOLの低下には、【育児で心配なこと】が影響していることが本研究の結果からも明らかになった。

2) 育児の負担感と、育児の孤独感について

このように出産を境に、初めての育児が始まり【育児で心配なこと】を抱えながら日々生活していく中で、【育児の負担感】や【育児の孤独感】が引き起こされる。前者では産後1か月において、QOL高得点群では、「自分の生活がなくなり常に追い立てられ感がある」、QOL低得点群において「自分のすべてが制限されている気がする」といった＜生活の変化に戸惑いがある＞状況を認識させ、そのうえで＜子どもが思いどおりにならない＞、＜自分のことができない＞ことが育児三時期をとおして継続する状況、つまり【育児の負担感】を生み出していた。さらに母親自身の＜体調がよくない＞ことや＜経済的な不安＞、周りに＜頼れる人がいない＞ことが母親の【育児の負担感】になっていた。

後者、つまり【育児の孤独感】では、産後1か月ころまでは、祖父母から家事・育児の援助を受けている

が、「夜中の授乳で夫がいても起きてくれない」、「夫がいても寝ていて自分一人ですべてをやっている」ことに対して「夫の協力が無い」と捉えており、「母乳は私だけ、私は一人になれない」、「一日中子どもと二人」、「一日中だれとも話さなかったとき」に「育児による拘束感」を感じていた。北村²¹⁾は、若い世代の正規雇用者では男性を中心に長時間労働が著しいと述べており、本研究の対象者も父親の平日の帰宅時刻は21時以降が65%と多い。若い家族が、子育てを男女でシェアすることが難しい現状も見逃せない事実といえる。

さらに産後12か月では、QOL 低得点群において「祖父母に子どもに何かあると（カゼ、ケガ）責められるとき」のように、「祖父母との関係性」が【育児の孤独感】として捉えられた。

3) 母親として不適格と思うことについて

【育児で心配なこと】から発した内容をこなす母親としての立場から、【育児の負担感】や【育児の孤独感】を感じ、【育児の負担感】から生じる【育児の孤独感】、逆に【育児の孤独感】から生じる【育児の負担感】を感じる日々の中で、育児三時期をとおして【母親として不適格と思う】ことに、「＜児の要求の読み取りができない＞」、「＜育児を優先できない＞」ことが抽出された。まず、「＜児の要求の読み取りができない＞」母親としての自分がいて、対応ができない状況に対して、「泣き止まないとイライラする」、「子どもがぐずるときにイライラしたり怒ってしまうとき」に「＜イライラする＞」自分を自覚している。そして、そのような自分を、QOL 高得点群では「育児が好きになれない」と評価し、QOL 低得点群では「こんな育て方でいいのだろうか」と自問自答しながら、「＜育児のスキルが未熟＞」と捉えていた。しかし「（自分が）寝ているときに、（児に）泣かれると時々（児を）無視したくなる」、「育児より仕事の方が大切になってしまうとき」、あるいは「親の都合で離乳食の間隔がマチマチになってしまったとき」などに「＜育児を優先できない＞」自分を責める気持ちを抱いていた。さらに、子どもの栄養や自分の栄養を考慮して料理をしたいができないことや、料理をする時間を作れないことによる「＜料理ができない＞」ことも加わって【母親として不適格と思う】ことにつながっていた。牧野²¹⁾は、育児不安を「育児の中で感じられる疲労感や気力の低下、イライラ、不安、悩みが解消されずに蓄積されたままの状態」と定義しており、子育ての過程で、子どもによって巻き起こされる負の感

情や葛藤が起こりやすく、それが自然なものと捉えている。しかし現代の母親では、育児に対する困難感や、それによって引き起こされる気持ちの落ち込みにつながることが示唆された。

【育児の負担感】、【育児の孤独感】、【母親として不適格と思う】の3項目において、QOL 高低群間では産後12か月の時点で差がみられたことから、育児不安のベースとなる【育児で心配なこと】において、QOL 低得点群への支援が特に重要視されるが、QOL 高得点群においても、夫を中心としたソーシャルサポートや育児環境も含めた、トータルな育児支援の必要性が改めて示されたと考える。

VI. 結 論

育児不安の構造は経時的に変化するものであり、そこには母親のQOLが影響することが示唆された。QOLの高低差により、育児不安の具体的な内容に相違はあるが、育児不安の構造は、【育児で心配なこと】がベースとなり、そこに【育児の負担感】、【育児の孤独感】が伴いやすい。育児不安の中で【母親として不適格と思う】ことは産後12か月に最も増加し、母親のQOLの高低差も明確になったことから、育児不安の最終形態として母親が自分を不適格と判断してしまう構造があるのではないかと考えられた。

そこで医療者は、母親が育児に対して必要以上に過敏とならないよう配慮していくことが重要であり、自己肯定感への支援、自尊感情の低下への支援、QOL 低得点群への対応に加えて、ソーシャルサポート等の支援体制を整えることがさらなるQOLの向上につながると考える。

謝 辞

本研究を進めるにあたり、多大なご協力をいただきました対象者の皆様に深く感謝いたします

利益相反に関する開示事項はありません。

文 献

- 1) 厚生労働省・健やか親子21推進協議会. 健やか親子21 (第2次). 2014.
- 2) 大日向雅美. 母性の研究—その形成と変容の過程: 伝統的母性観への反証. 東京: 川島書店, 1988: 135-169.
- 3) 宮中文字子, 松岡和子, 新道幸恵, 他. 周産期におけ

- る母性意識の発達過程とマタニティーブルーとの関連性—産褥期における調査—, 日本助産学会誌 1994; 8: 32-41.
- 4) 岡山久代, 妊婦の胎児への愛着に対する実母ならびに夫との関係の影響, 日本看護研究学会雑誌 2002; 25 (5): 15-25.
 - 5) 山口孝子, 堀田法子, 6 か月児をもつ母親の精神状態に関する研究 (第3報)—子どもに対する感情および母親役割受容との関連から—, 小児保健研究 2005; 64 (6): 752-759.
 - 6) 池田浩子, 育児負担感に関する研究—育児負担感の時期別変化と母親の心理状態との関連—, 母性衛生 2001; 42 (4): 607-614.
 - 7) 大村いづみ, 妊娠・産褥期における母性意識と抑うつ状態について, 名古屋市立大学看護学部紀要 2003; 3: 23-27.
 - 8) 島田啓子, 亀田幸枝, 笹川寿之, 他, 妊婦の出産に対する Self-Efficacy Scale の開発に関する研究 (1)—信頼性と妥当性の検討—, 金沢大学医学部保健学科紀要 2000; 24 (1): 61-68.
 - 9) 野原真理, 妊産婦の QOL の縦断的研究, 小児保健研究 2012; 71 (6): 828-836.
 - 10) 野原真理, 出産前後の母親の QOL の類型化に基づく影響要因の分析, 小児保健研究 2015; 74 (5): 669-677.
 - 11) 野原真理, 妊産婦の育児, 健康状態および QOL に対する親族によるサポートの影響, 小児保健研究 2014; 73 (1): 10-20.
 - 12) Mishima H, Takayama JI, Aizawa S, et al. Maternal childrearing anxiety reflects childrearing burden and quality of life. *Pediatrics International* 2012; 54 (4): 504-509.
 - 13) 原口由紀子, 松浦治代, 矢倉紀子, 他, 母親の個人としての生き方志向と育児不安との関連, 小児保健研究 2005; 64 (2): 265-271.
 - 14) 川崎道子, 島しょにおける幼児の母親の育児不安とソーシャルネットワークの関連—本島, 群島主島型, 孤立小型・群島属島型離島の地域比較—, お茶の水医学雑誌 2011; 59 (1): 21-33.
 - 15) 南風原朝和, 市川伸一, 下山晴彦, 心理学研究, 東京: 日本放送出版協会, 2007: 44-57.
 - 16) 厚生統計協会, 国民衛生の動向, 2008: 45-46.
 - 17) 上原涼子, 中西伸子, 産後早期の母親としての自信と母乳育児との関連, 奈良県医科大学医学部看護学科紀要 2017; 13: 48-56.
 - 18) 濱田真由美, 初妊婦の授乳への意思に影響を与える社会規範, 日本助産学会誌 2012; 26 (1): 28-39.
 - 19) 草野恵美子, 小野美穂, 社会的な要因に関する育児ストレスが母親の精神的健康に及ぼす影響, 小児保健研究 2010; 69 (1): 53-62.
 - 20) 島田美恵子, 神谷整子, 筑後幸恵, 他, 育児不安の事例から見た産後の母親援助, 母性衛生 1997; 51 (1): 169-179.
 - 21) 北村安樹子, 子育て世代のワーク・ライフ・バランスと“祖父母力”—祖父母による子育て支援の実態と祖父母の意識—, ライフデザインレポート 2008; 185: 16-27.
 - 22) 牧野カツ子, 乳幼児を持つ母親の生活と育児不安, 家庭教育研究所紀要 1982; 17: 14-21.
- [Summary]
- This study aimed to describe relationships between anxiety in childcare and quality of life (QOL) among mothers with first children. Three-hundred-sixty-three participants of a maternal course at a hospital answered our questionnaire on worries on QOL three times (1, 6, and 12 months after childbirth). Scores of QOL were adjusted with the scale, and according to the scores, we divided 124 valid answers into two groups (under and above the median). As the growth of their children, number of persons with worries in childcare gradually decreased regardless of QOL groups. As a result, the number of mothers who felt uneasy about their childcare gradually decreased with the age of the children. There was no significant difference between the high and low QOL score groups in these mothers who felt uneasy about their childcare. On 12 months, three items representing their feeling such as 'isolated,' 'burdened,' and 'not sufficient' were frequently observed in mothers of a lower QOL group.
-
- [Key words]
- mothers of their first children, quality of life, anxiety in childcare, follow-up study