

## 母親のライフスタイルおよび充実感と、育児不安の関係

阿部 範子

### **Mother's life-style and sense of fulfillment and their relationship with apprehension concerning child-rearing**

Noriko ABE

#### 要旨：

本研究の目的は、母親のライフスタイルと充実感を知り、育児不安との関連性を検討することである。それにより育児不安に影響を与える要因、育児不安が日常生活に対する充実感に与える影響を明らかにすることを旨とする。

調査は1歳6ヶ月児、3歳児を第1子とし、第1子のみを持つ母親を対象とし、「趣味に時間を割くか」、「地域活動・学習活動への参加状況」、「育児サークルへの参加状況」、「充実感・幸福感を得られる行動は何か」を調査し、育児不安尺度をもとに採点した「育児不安得点」との関係性を比較した。

結果、趣味に時間を割いている母親は育児不安が弱いこと、地域活動・学習活動参加のために外出する頻度が多いほど育児不安は弱くなる傾向が明らかになった。このことが育児不安を低減させているのか、または精神的余裕を持ち合わせた母親がそうであるのかは明らかではなく、今後の検討課題である。育児不安が弱い母親に比較し、強い母親は「子どもと遊んでいるとき」「夫と話をしているとき」「子どもの世話をしているとき」に充実感・幸福感を得ることが少ない傾向にあった。

キーワード：育児不安、ライフスタイル、充実感

**Summary :** The purpose of this study is to learn about a mother's life-style and her sense of fulfillment; and to observe the relationship with her apprehension concerning child-rearing. By doing so, the intent was to delineate those factors that affect such a sense of anxiety about child-rearing and the effect of it on one's contentment with daily life.

For the survey, those mothers with only one child between one and half or three years old were selected. The questions included: "Do you set time aside for your hobbies?"; "Do you join and local study groups?"; "Do you participate in child-rearing circles?"; and "How would you define behavior that leads to a sense of fulfillment or happiness?" The responses were compared in relation to the "scores for child-rearing anxiety" (obtained from the child-rearing anxiety scale).

The results indicated that those mothers who spend more time on their hobbies are less likely to experience anxiety toward child-rearing; and the frequency of outings to participate in local activities and belonging to study groups is inversely related to experiencing apprehension in dealing with their children. Our future objective should be to clarify if these activities help the mothers to ease their anxiety related to raising their children; or if those who suffer less anxiety happen to have a mental latitude to adapt more readily to a life with children. It was found that when compared to those mothers exhibiting less significant anxiety for child-rearing, those with greater anxiety were less likely to experience happiness or a sense of fulfillment in "playing with their children", "having conversations with their husbands", or "taking care of their children".

**Key words :** anxiety in child-rearing, life style, sense of fulfillment

---

看護学科 講師

本研究は第38回日本看護学会：母性看護で発表したものを一部修正し、結果・考察を加えたものである

## I. はじめに

現代は核家族世帯の増加、少子化の傾向、そしてこれを遠因として母親になることの学習ができないまま出産する女性が増加している。家族をとりまく環境は変化し、戦前の「地域で行う子育て」は姿を潜め、子育ての自閉化が強まってきている。これらは現代社会が子育ての困難な環境となっていることを示し、このような育児環境の中で出産した場合、育児に自信がなく不安を抱え込み、イライラを子どもにおつけてしまう場合がある。母親にとって愛する我が子が知らず知らずのうちに不安やストレスの源となってしまうことはこの上なくつらい体験である。また子どもの側にとっても心身に悪影響を及ぼすおそれがあることは言うまでもない。

このような育児環境の中で育児不安低減を目指すためには、影響を与える要因を明らかにする必要がある。夫婦関係や父親の生活・意識、育児ネットワークとの関連を考察した研究が見られる。育児不安は、子育てが日常生活の中で行われるものであることから、母親のライフスタイルにより影響を受ける可能性が考えられる。しかし母親のライフスタイルと育児不安との関係を調査した研究は少なく、さらに子どもの数が育児不安に影響を与える可能性があるが限定して行った研究は見あたらない。そこで本研究では第1子のみを持つ母親を対象とし、母親のライフスタイルと育児不安との関連性を検討することにより、育児不安を低減させるライフスタイルの特徴を明らかにする。さらに充実感と育児不安との関連性を検討することにより、育児不安が日常生活における充実感・幸福感到に及ぼす影響を推測することを目的とする。

## II. 研究方法

### 1. 対象

1歳6ヶ月児・3歳児健診のため、A保健センターに来所した児の母親705名を対象に、平成14年8月～10月に質問紙調査を実施した。子どもの数が育児不安に影響を与える可能性があることから、第1子のみを持つ母親を抽出し、調査の対象とした。

### 2. 調査方法

受付時に調査票を配布し健診終了時に回収した。母親が来所していない場合は来所者に調査用紙を持ち帰ってもらい、後日返送してもらった。

### 3. 調査内容

牧野による育児不安尺度10項目を用いた。4段階のリッカート尺度からなり、合計を育児不安総得点（以下、総得点）とした。総得点が低いほど育児不安が強いことを示す。

母親のライフスタイルは、「趣味の有無」「社会活動への参加状態」が情緒的・実体的サポートと関連しているとした研究を基に、「趣味に時間を割くか」「地域活動・学習活動への参加状況」「育児サークルへの参加状況」としてとらえ、総得点との関連を検討した。また充実感・幸福感を得られる行動は何であるかを調査し、総得点との関係を、得られた情報を集計し検討した。充実感・幸福感を得られる行動は「朝目覚めたとき」「家事をしているとき」「子どもと遊んでいるとき」「趣味を楽しんでいるとき」「夫と話しをしている時」「友人・知人と話しをしているとき」「子どもの世話をしているとき」「収入になる仕事をしているとき」「テレビをみているとき」の9項目を、先行研究をもとに設定し、重複回答とした。

### 4. 分析方法

データの集計・分析にはSPSS14.0 J for windowsを用いt検定 ( $p < 0.01$ )、分散分析を行った。

### 5. 倫理的配慮

調査は主旨を説明し、無記名であること、この研究以外には使用しないことを説明し同意を得られた母親に対して実施した。母親以外の者が来所した場合は来所者に説明、さらに同内容を記載した文書を添付し、母親から同意が得られた場合に協力を依頼した。

## III 結果

675名の回収があり回収率は95.7%であった。その中から第1子のみをもつ母親を対象とした。第1子のみを持つ母親は261名であり、その中で有効回答が得られた254名を調査の対象とした。

総得点の平均は25.08±4.14であった。

1歳6ヶ月児を持つ母親の総得点は25.17±4.092、3歳児を持つ母親は24.99±4.202であり、両者の間に差はなかった。

母親の平均年齢は30.7歳であった。

職業は常勤27.2%、パート12.2%、農業・自営業2.7%、専業主婦57.5%、その他0.4%であった。

1. 母親の趣味と育児不安

1) 趣味に時間を割いているか否かと、育児不安との関係

趣味に時間を割いている母親は52%、割いていない母親は48%であった。時間を割いている母親の方が明らかに総得点は高かった ( $p < 0.01$ ) (表-1)。

常勤、パート、農業・自営業、専業主婦の職

業別に、時間を割いているか割いていないかを比較してみると、それぞれおよそ半数ずつであり (表-2)、職業による違いは見られなかった。同居者数によって時間を割いているか否かを比較してみた。子どもと夫の3人家族である母親と、4人以上の家族である母親は、それぞれおよそ半数が趣味に時間を割いており、両者に違いは見られなかった (表-3)。

表-1 趣味に時間を割いているかどうかと、育児不安との関係

	N (%)	平均値±標準偏差
割いている	131 (52)	25.84±4.16
割いていない	123 (48)	24.27±3.98

\*\*  $p < 0.01$

表-2 職業の違いによる、趣味に時間を割いている母親の割合

	常勤 N (%)	パート N (%)	農業・自営業 N (%)	専業主婦 N (%)	その他 N
割いている	38 (15)	15 (6)	3 (1)	75 (30)	0
割いていない	31 (12)	16 (6)	4 (2)	71 (28)	1

表-3 同居人数の違いによる、趣味に時間を割いている母親の割合

	3人 N (%)	4人以上 N (%)
割いている	99 (39)	32 (13)
割いていない	95 (37)	28 (11)

2) 趣味に費やす時間と、育児不安との関係

趣味にどれくらいの時間を割いているかを見ても、1~2時間がもっとも多く、ついで2~3時間であった。時間ごとに総得点との関連を見てみたが、いずれも差は見られなかった (表-4)。

表-4 趣味に費やす時間と、育児不安との関係

	N	平均値±標準偏差
1時間以内	16	27.00±2.28
1~2時間	48	25.92±4.84
2~3時間	31	25.16±3.55
3~4時間	16	26.25±4.78
5時間以上	20	25.55±4.01

どうかを見てみると、「ほとんどない」と答えた母親が39%と最も多く、次いで「あまりない」34%、「時々ある」21%、「よくある」6%であった。「時々ある」-「ほとんどない」の間に差が見られた ( $p < 0.05$ )。その他の項目間に有意差は認められなかったが、「よくある」から「ほとんどない」と、参加頻度が減るにしたがって総得点が低くなり育児不安は強くなる傾向が見られた (表-5)。

表-5 地域活動・学習活動への参加と育児不安

	N (%)	平均値±標準偏差
よくある	15 (6)	26.40±5.07
時々ある	53 (21)	26.19±3.92
あまりない	87 (34)	25.16±3.75
ほとんどない	99 (39)	24.21±4.29

\*  $p < 0.05$

2. 地域活動・学習活動への参加と育児不安

地域活動や自分の学習活動のために外出するか

3. 育児サークルへの参加と育児不安

育児サークルへ「参加している」と答えた母親はわずか11%であり、「参加していない」と答えた母親との間に総得点の差は見られなかった。職

業別に比較すると、パート、常勤、農業・自営業に比べ、専業主婦は育児サークルへの参加が多かった（表-6）。

表-6 育児サークルへの参加

	常勤 N (%)	パート N (%)	農業・自営業 N (%)	専業主婦 N (%)	その他 N (%)
参加している	0	2 (0.8)	0	26 (10.2)	0
参加していない	69 (27.2)	29 (11.4)	7 (2.8)	120 (47.2)	1 (0.4)

4. 充実感・幸福感を得られる行動と育児不安

日常生活の中で充実感・幸福感を得られるのはどのような時か、重複回答をしてもらった。最も多かったのは「子どもと家で遊んでいるとき」であり55%の母親が得られると答えていた。次いで「友人・知人と話をしているとき」が42%、「夫と話をしているとき」「趣味を楽しんでいると

き」が26%であった。

総得点を比較してみると、「子どもと遊んでいるとき」「夫と話をしているとき」「子どもの世話をしているとき」に充実感・幸福感を得られると答えた母親とそうでない母親との間に明らかな差が見られた ( $p < 0.01$ ) (表-7)。

表-6 育児サークルへの参加

	得られる N (%) (平均値±標準偏差)	得られない N (%) (平均値±標準偏差)
朝目覚めたとき	12 (5) (26.33±4.77)	242 (25.02±4.11)
家事をしているとき	15 (6) (25.67±4.17)	239 (25.04±4.14)
子どもと家で遊んでいるとき	139 (55) (25.79±3.91)	** 115 (24.22±4.27)
趣味を楽しんでいるとき	67 (26) (25.25±4.14)	187 (25.02±4.15)
夫と話をしているとき	67 (26) (26.27±3.86)	** 187 (24.65±4.16)
友人・知人と話をしているとき	106 (42) (25.66±4.06)	148 (24.66±4.16)
子どもの世話をしているとき	47 (19) (27.02±3.05)	** 207 (24.64±4.23)
収入になる仕事をしているとき	26 (10) (26.23±5.13)	228 (24.95±4.01)
テレビを見ているとき	31 (12) (24.97±4.14)	223 (25.09±4.15)

重複回答

\*\*  $P < 0.01$

充実感・幸福感を得られる行動が、職業別に差があるかどうかを見てみると、「収入になる仕事

をしている時」と「子どもと家で遊んでいるとき」に明らかに差が見られた ( $P < 0.01$ ) (表-8)。

表-6 育児サークルへの参加

		常勤 N (%)	パート N (%)	農業・自営業 N (%)	専業主婦 N (%)	その他 N (%)
子どもと遊んでいる時	得られる	53 (21)	16 (6)	2 (1)	67 (26)	1
	得られない	16 (6)	15 (6)	5 (2)	79 (31)	0
収入になる仕事をしている時	得られる	16 (6)	7 (3)	1 (0.3)	2 (1)	0
	得られない	53 (21)	24 (9)	6 (2)	144 (57)	1

\*\*  $p < 0.01$

「収入になる仕事～」が職業別に差が出る事は明白である。「子どもと家で遊んでいるとき」に関して充実感・幸福感が得られると回答した母親は

常勤77%であったのに対し、専業主婦46%と少なかった。

#### IV. 考察

自分の趣味に時間を割いている母親は約半数おり、時間を割いていない母親との総得点を比較すると明らかに差が認められた。時間を割いているか割いていないかは職業別に違いは見られず、また同居者数、子育て支援者の人数によっても違いが見られなかったことから、物理的な時間の有無は育児不安に影響されないことが考えられる。趣味に時間を割いている母親は育児不安が弱い結果になったが、趣味が気分転換となり育児不安を低減させているのか、精神的余裕を持ち合わせた母親が趣味を持つことができたのかは今回の調査では明らかではない。また、趣味に費やす時間の多さは育児不安と関連がなかったことから、1日の生活の合間に自分が楽しめる時間を少しでも持つことが重要であると考えられる。

地域活動や自分の学習活動のための外出は「ほとんどない」「あまりない」が半数以上を占めていた。総得点を比較すると「時々ある」－「ほとんどない」の間に差が見られ、その他の項目間は参加頻度が減るにしたがって総得点が低くなり育児不安は強くなる傾向が見られた。趣味に時間を割くことと同様に育児不安低減のためには必要な時間なのかもしれない。

専業主婦は他の職業に比較し、育児サークルへの参加は多かったが、2割に満たなかった。「参加している」「参加していない」の間に総得点の差はなく、「趣味」や「地域活動・学習活動のための外出」と異なった傾向が見られた。育児から離れることが気分転換となり育児不安低減に結びつくことが考えられるが、育児サークル入会后84.2%の母親が「不安感・負担感が軽減した」としている難波らの研究結果からも見られるように育児の共有や情報交換の場として有意義であると考えられる。

今回の調査では、趣味に時間を割いている母親、地域活動や自分の学習活動のために外出する母親に育児不安が弱い傾向が認められた。しかしこれが育児不安を低減させる要因になっているのか、それとも育児不安が弱い母親は精神的余裕を持ち合わせこれらのライフスタイルをとることができるのかは明らかではない。しかし何らかの形で子育てから離れる時間を作る事が育児不安を抱えないためには有用ではないかと推測する。

日常生活の中で充実感・幸福感を得られる行動と総得点と比較では、「子どもと遊んでいると

き」「夫と話をしているとき」「子どもの世話をしているとき」に得られると答えた母親とそうでない母親との間に明らかな差が見られた。

「子どもと家で遊んでいるとき」に関して充実感・幸福感が得られると回答した母親は常勤77%に対し、専業主婦46%と少なかったのは仕事を持っている母親の方が育児困難感・拘束感が低く、育児不安や育児ノイローゼは専業主婦に多いとした榎本らの研究結果<sup>5)</sup>と類似していた。育児不安が弱い場合に子どもと遊んだり世話をしているときに充実感・幸福感を得られる精神的余裕が生まれると考えられる。「夫と話をしているとき」は、1日平均会話時間が長い場合母親は夫の育児支援に満足であると感じ、育児の大変さを理解していると感じる傾向があり、間接的に育児不安軽減に影響している可能性がある<sup>2)</sup>とした阿部の研究を裏付ける結果となった。

子育てが楽しく、子育てに充実感・幸福感を得られるようになることは母親にとって、さらには子どもにとっても幸せであることは言うまでもない。育児不安を抱えることなく精神的余裕をもって子育てにあたるためには母親自身の時間を楽しめるライフスタイルの嫌悪つが必要と考えられる。

#### V. 結論

1. 趣味に時間を割いている母親は、時間を割いていない母親に比べ育児不安は弱い、費やす時間の多さは影響しない
2. 地域活動・学習活動参加のために外出する頻度が多いほど育児不安は弱くなる傾向がある
3. 育児不安が弱い母親は「子どもと遊んでいるとき」「子どもの世話をしているとき」に充実感・幸福感が得られている

#### 引用文献

- 1) 牧野カツコ：幼児を持つ母親の生活と＜育児不安＞、家庭教育研究所紀要、No3、1982
- 2) 阿部範子：「母親の育児不安と夫の育児支援との関係」、第37回日本看護学会論文集 母性看護、2006年

#### 参考文献

- 1) 猪野郁子：母親の育児の悩みと育児感情との関係－松江市在住の幼児を持つ両親の調査から－、小児保健研究、54(4)、1995
- 2) 田中昭夫：幼児を保育する母親の育児不安に関する

る研究, 乳幼児教育学研究, 第6号, 1997

- 3) 難波茂美・松本雅子: 地域における母子クラブの有効性について, 保健婦雑誌, Vol57, No13, 2001
- 4) 榎本妙子・福本恵・堀井節子・小松光代・塩見武雄: 育児不安の実態と関連要因の検討 (第2報) ~育児不安測定2項目の因子分析~, 京府医大医短紀要, 1999