

【研究ノート】育児ストレスと母性意識に関する一考察 —ストレスコーピングの観点をふまえて—

島 澤 ゆ い

金城学院大学大学院 人間生活学研究科博士課程後期課程

The relationship between maternal consciousness, stress coping abilities, and parenting stress

Yui Shimazawa

Graduate School of Human Ecology, Kinjo Gakuin University

Attachment and hospitalism theories suggest that mothers greatly influence their child's development. However, in recent years, there has been a noted increase in problems such as child abuse and maternal depression in the child rearing period and these issues pose a huge social problem. Thus, parenting support has begun to be emphasized as a necessity. Therefore, this study examines the relationship between maternal consciousness stress coping abilities, and parenting stress. Furthermore, the study focused on understanding whether maternal stress was related to maternal consciousness and how that relation should be addressed. The results of this study indicate that parenting stress and maternal consciousness are interrelated.

Keywords : parenting stress (育児ストレス), maternal consciousness (母性意識),
stress coping (ストレスコーピング)

I. 序言

子どもの発達において、母親の存在が大きな影響を及ぼすことは、愛着研究やホスピタリズム理論などから知られている。繁多（2002）は、母子関係について、愛着の形成には一定以上の相互作用がありさえすれば常に健康な愛着が形成されるというわけではなく、相互関係の質が問題となってくるとしている。そして、質の高い相互作用が一定量以上もたれて、はじめて健全な愛着が形成されると述べている。

また、繁多・大日向（1988）は、妊娠・出産を経験した女性は、父親をはじめとする周囲の人たちに支えられながら子どもを育て、母子相互作用が自然に行われることにより、母性意識や母性行動が形成されていくとしている。さらに、母親の対人関係や夫婦関係との関連性のもとに母性発達を検討した大日向（1988）の一連の研究によると、母親の子どもに対する意識や感情は、子ども以外の人々との関係を反映し、母親一人一人の対人関係の違いに応じた母性意識・感情の差異が明らかであるとされている。そして、自立的な母子関係の育成のためには、母親自身の対人関係が広く開かれることと同時に、子どもに対しては十分な精神的交流の必要性が指摘されている（繁多ら 1992）。

一方、牧野（1982）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、悩み等が解消されず蓄積されたままになっている状態」と定義している。また、輿石（2005）は、育児不安の内面的な葛藤が母親としての自分に対する葛藤であるとすれば、非常に強い育児不安を感じ育児困難に陥った母親が、一時の苛立ちや怒り、或いは焦りで、子どもを不必要にどなったり、たたいたりしてしまうとしている。そのようないわゆる虐待という行動を取るに至ってしまった場合、その母親の内面では、激しい情緒的葛藤が存在していると述べている。そして、このような虐待という行為に対する母親側の意識の違いが、育児不安と虐待の間には存在しているとしている。さらに、倉林ら（2005）も、近年、少子化、核家族化、女性の社会進出などの世の中の動きに伴い、児童虐待や母親のうつ状態と

いった子育て期間中のトラブルが増加し大きな社会問題となっていると述べている。

先行研究において、光盛・山口（2009）は、「乳幼児をもつ現代の母親世代は、母親になる以前に子どもとのかかわりを体験していることが少なく、我が子が初めての子どものとの接触であることに加え、核家族形態の母親は子育てについて相談する相手が身近にいないという現状がある」と述べている。

また、岩立・倉田（1995）は、「働く女性が増え、父親その他の人々による育児のサポートの必要性が強調されるようになった。しかし、今なお育児、家事の負担は働く母親にとって大きいと言わざるをえない。このような状況にあって、働く女性はストレスを感じ、それが子どもに対する望ましくない育児行動を生み出す要因となっている」と述べている。さらに、数井ら（1994）は、こうした社会問題の背景として、「育児ストレス」という概念が子育て環境での母親側の心理状態を表す指標となっているとしている。しかし、「育児ストレス」とは包括的な概念で、その中には、直接子どもの行動や発達状態に対する懸念や心配、不安からのストレスと、親役割に伴うストレスに分けられると述べている。

一方、永田ら（2011）による産後1か月時と4か月時の縦断的調査では、両時期ともに肯定的感情へポジティブに影響するコーピング方略は、「問題解決」方略、「積極的認知対処」方略であるとし、継続的に母親を支援する必要性があると述べている。また、大野・眞鍋（2013）は、産後1週でストレス反応が強い褥婦は育児ストレスが強く、ストレス反応が持続する。そして、夜間や授乳後の児の啼泣を約9割の褥婦がストレス度は高いと認知しており、その状況に義務や責任感は低く、コントロールできないと感じており、積極的な問題解決や気分転換のコーピングの活用も少ないと報告している。

これらの先行研究から、育児ストレスという問題を客観的に把握し、育児中の母親がどのようなことにストレスを感じているのかを明らかにすることで、育児の問題や困難を理解し、母親へのサポートを探る手掛かりとなるのではないかと推察される。そこで、本研究では、母性意識と母親のストレスコーピング能力に着目し、それぞれが育児ストレスにど

のような関係があるのかについて量的に検討することを目的とする。

なお、先行研究において、産後1週間・1か月・4か月といった時期のストレスがその後の育児ストレスやコーピング方略に関係することが明らかとなった。そこで、本研究では、1歳児未満の乳幼児健診である4か月児健診での調査を実施し、育児初期段階でのストレスについて検討する。

II. 方法

1. 研究対象者

研究対象者は、A市の保健センターに4か月健診に訪れた母親52名である。そのうち第1子をもつ母親は27名、第2子以降をもつ母親は25名であった。倫理的配慮として、保健センターの担当者に調査目的を口頭および文書で説明して協力を得た。母親には、研究の目的とプライバシー保護について明記した同意書を質問紙に添付したものを配布し、同意した場合には署名を求めた。

2. 質問紙

2-1. 育児ストレス尺度（佐藤ら 1994）

育児ストレス尺度は、Lazarusらのストレス認知の評価モデルを参考にして考案されたプロセスモデルに従って育児に関連するストレスを測定する尺度である。この尺度は、「夜泣きがひどい」「寝つきが悪い」などの子ども関連ストレスと、「どう接すれば良いか分からない」「感情的になってしまう」などの母親関連ストレスの合計22項目からなっており、得点が高いほどストレスが高いことを示す。なお、その信頼性について、佐藤ら（1994）は、Cronbachの信頼性係数 α を算出しており高い信頼性が示され、その妥当性についても確認されている（堀 2004）。本研究では、対象が4か月児をもつ母親であるため、「（子どもが）人見知りする」など、ふさわしくないとされる2項目を除く合計20項目について、「非常に悩んでいる」から「全く悩んでいない」までの4件法で回答を求めた。

2-2. 母性意識尺度（大日向 1988）

母性意識尺度は、母親役割の受容について、「母

親であることが好きである」など、積極的・肯定的に受け入れる意識項目6項目（MP項目）と、「子どもを育てることが負担に感じられる」などの消極的・否定的な意識項目6項目（MN項目）の全12項目からなっている。これは、積極的肯定的意識項目では得点が高いほど母性役割の受容が積極的肯定的で、消極的否定的意識項目では得点が高いほど母性役割の受容が消極的否定的であることを示す。その信頼性については、信頼性係数に関する検討は報告されていない。また、妥当性について、大日向（1988）の研究では、再テストによりその相関が検討されている（堀 2004）。本研究では、「そのとおりである」から「違う」までの4件法で回答を求めた。

2-3. コーピング尺度（尾関 1993）

コーピング尺度は、ストレス耐性を「現在の状況を変えるよう努力する」「先のことをあまり考えないようにする」などの、ストレスへの対処方略を得点化したものであり、積極的なコーピングとしての問題焦点型と情動焦点型、消極的なコーピングとしての回避・逃避型の3つの下位尺度からなる。なお、その信頼性・妥当性については、増田（1998）の研究において十分な内的整合性が確認されている（堀 2004）。本研究では、自由記述を含む14項目について、「いつもする」から「全くしない」までの4件法で回答を求めた。

3. 分析方法

各尺度について因子分析を行い、抽出された因子について信頼性分析を行うことにより、その信頼性を確認した。また、母性意識及び母親のコーピング能力が、育児ストレスにどのような関係があるのかを検討するため相関分析を行った。

III. 結果

1. 因子分析の結果

1-1. 育児ストレス尺度

育児ストレス尺度20項目について因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った結果、「子ども関連ストレス」「母親関連ストレス」という2つの

因子が抽出された。なお、因子負荷量の結果から、“8. 発育が遅れている”“19. 子どもと接する時間がとれない”の2項目を除外した(表1-1)。また、信頼性分析の結果、第1因子の「子ども関連ストレス」が $\alpha = .89$ 、第2因子の「母親関連ストレス」が $\alpha = .86$ となり、高い信頼性が確認された。

1-2. 母性意識尺度

母性意識尺度12項目について因子分析(主因子法・バリマックス回転)を行った結果、オリジナルと同じ「積極的・肯定的母性意識(MP)」 「消極的・否定的母性意識(MN)」の2因子が抽出された。なお、因子負荷量の結果から、“9. 自分の関心が子どもにばかり向いて視野が狭くなる”、“11. 子どもを産まない方が良かった”の2項目を除外した

表1-1 育児ストレス尺度の因子構造

因子	項目	第1因子	第2因子
子ども関連ストレス	5. ぐずるとなだめにくい	.80	.31
	4. 抱き癖がついた	.78	-.03
	7. 激しく泣く	.76	.17
	6. 寝つきが悪い	.75	.07
	3. かんしゃくをおこす	.74	.37
	11. どう接すれば良いか分からない	.57	.50
	1. 夜泣きがひどい	.55	.37
	10. 睡眠時間がまちまち	.54	.28
	9. 子どもの気がちりやすい	.43	.25
母親関連ストレス	14. 育児について何かにつけ後悔する	-.096	.84
	16. 子どもの悪い面を自分のせいだと思う	.21	.79
	15. 子どもを放りだしたい	.07	.72
	12. この先どう育てるか分からない	.37	.63
	13. 感情的に接してしまう	.33	.90
	2. 子どもの体の調子が悪い	.29	.59
	20. 夫を煩わせて悪い	.46	.55
	18. 情報が多くて混乱する	.15	.55
	17. 夫が子どもをかまわない	.38	.39

表1-2 母性意識尺度の因子構造

因子	項目	第1因子	第2因子
MP	3. 母親としてふるまっているときが一番自分らしいと思う	.84	-.32
MN	2. 母親になったことで人間的に成長できた	.70	-.07
	6. 母親であることに充実感を感じる	.69	-.40
	4. 母親であることに生きがいを感じている	.65	-.51
	1. 母親であることが好きである	.62	-.40
	5. 母親になったことで気持ちが安定して落ち着いた	.60	-.35
MN	10. 自分は母親として不適格なのではないだろうか	-.33	.71
	12. 母親であるために自分の行動がかなり制限されている	-.16	.65
	8. 育児にたずさわっている間に、世の中からとり残されていくように感じる	-.24	.65
	7. 子どもを育てることが負担に感じられる	-.25	.55

表1-3 コーピング尺度の因子構造

因子	項目	第1因子	第2因子	第3因子
情動焦点型	6. 時の過ぎるのにまかせる	.67	-.36	-.07
	8. 大した問題ではないと考える	.66	.17	.21
	13. こんな事もあると思ってあきらめる	.64	.10	.01
	4. なるようになれと思う	.63	-.20	-.15
	14. 今の経験はためになると思うことにする	.35	.27	.02
問題焦点型	9. 問題の原因を見つけようとする	-.04	.82	-.12
	1. 現在の状況を変えるよう努力する	-.14	.60	.24
	12. 情報を集める	.03	.42	.15
回避・逃避型	3. 自分で自分を励ます	.09	.04	.80
	5. 物事の明るい面を見ようとする	.39	-.06	.62
	2. 先のことをあまり考えないようにする	.33	.32	.48

(表1-2)。また、信頼性分析の結果、第1因子の「積極的・肯定的母性意識 (MP)」が $\alpha = .89$ 、第2因子の「消極的・否定的母性意識 (MN)」が $\alpha = .76$ となり、高い信頼性が確認された。

1-3. コーピング尺度

コーピング尺度14項目について因子分析（主因子法・バリマックス回転）を行った結果、「情動焦点型」、「問題焦点型」、「回避・逃避型」という3つの因子が抽出された。なお、因子負荷量の結果から、

“7. 人に問題解決に協力してもらうよう頼む”
“10. 何らかの対応ができるようになるのを待つ”
“11. 自分のおかれた状況を人に聞いてもらう” の3項目を除外した（表1-3）。また、信頼性分析の結果、第1因子の「情動焦点型」が $\alpha = .71$ 、第2因子の「問題焦点型」が $\alpha = .61$ 、第3因子の「回避・逃避型」が $\alpha = .71$ となり、一定の信頼性が確認された。

なお、コーピング尺度における自由記述では、第1子をもつ母親は、「自分の時間がもてないこと」

表1-4 各尺度における平均と標準偏差

項目名	M	SD
子ども関連ストレス	16.02	5.04
母親関連ストレス	13.99	4.10
積極性・肯定的意識 (MP)	18.58	3.26
消極的・否定的意識 (MN)	8.85	2.55
情動焦点型	4.62	1.81
問題焦点型	10.21	2.99
回避・逃避型	5.08	2.13

	子ども関連	母親関連	MP	MN	問題焦点型	情動焦点型	回避・逃避型
子ども関連ストレス		.571**	-.044	.384**	.178	-.055	-.088
母親関連ストレス			-.250	.466**	-.006	-.120	-.121
MP (積極的・肯定的)				-.607**	.208	.180	.126
MN (消極的・否定的)					-.162	-.024	-.319*
問題焦点型						-.039	.181
情動焦点型							.321*
回避・逃避型							

* $p < .05$ ** $p < .01$

「子どもの泣き」などにストレスを感じていると回答した。一方、第2子以降をもつ母親は、「自分の時間がもてないこと」「上の子どもと下の子どもとで接する時間が変わってしまうこと」「2人の子どもが同時に泣いてしまうこと」などにストレスを感じていると回答した。

各尺度における平均及び標準偏差は、表1-4に示した通りである。

2. 相関分析の結果

SPSSによる相関分析の結果、育児ストレス尺度の「子ども関連ストレス」では、「MN」との間に正の有意な相関 ($r=.384$) が認められた。また、育児ストレス尺度の「母親関連ストレス」では、「MN」との間に正の有意な相関 ($r=.466$) が認められた。さらに、母性意識尺度の「MN」とコーピング尺度の「回避・逃避型」との間に負の有意な相関 ($r=-.319$) が認められた。

IV. 考察

1. 因子分析の考察

1-1. 育児ストレス尺度

因子分析の結果、育児ストレス尺度では「子ども関連ストレス」と「母親関連ストレス」の2因子が抽出された。ほとんどの項目においてオリジナルの因子と同様の結果となった。しかし、“2. 子どもの体の調子が悪い”は、オリジナルの因子では「子ども関連ストレス」であったが、本研究では「母親関連ストレス」として抽出された。これは、子どもの体調がストレスになるのではなく、子どもの体調が悪いことで母親の時間や行動が制限されることがストレスとなるため、子ども関連のストレスではなく母親関連のストレスに分類されたと考察される。また、“11. どう接すれば良いか分からない”は、オリジナルの因子では「母親関連ストレス」であったが、本研究では「子ども関連ストレス」として抽出された。これは、子どもの行動や子どもそのものに対して「どう接すれば良いか分からない」と母親が感じることから、母親関連のストレスではなく子ども関連のストレスとして分類されたと推察さ

れる。

なお、除外項目の“8. 発育が遅れている”と“19. 子どもと接する時間がとれない”について、本研究では、6か月児用に作成された尺度を使用したため、4か月の子どもをもつ母親への質問としては当てはまり難い項目であったと考えられる。

1-2. 母性意識尺度

因子分析の結果、母性意識尺度では、オリジナルの因子と同様「積極的・肯定的母性意識 (MP)」と「消極的・否定的母性意識 (MN)」の2因子が抽出された。なお、除外項目の“9. 自分の関心が子どもにばかり向いて視野が狭くなる”“11. 子どもを産まない方が良かった”について、“9.”は、4か月の子どもをもつ母親を対象としていることから、育児に慣れている母親が少なく、自分自身を客観的に考えることが難しかったためではないかと思われる。一方、“11”は、育児に積極的な母親が多く、低い得点となったと推察される。

1-3. コーピング尺度

因子分析の結果、コーピング尺度では「情動焦点型」「問題焦点型」「回避・逃避型」の3因子が抽出された。ほとんどの項目においてオリジナルの因子と同様の結果となった。しかし、“14. 今の経験はためになると思うことにする”は、オリジナルの因子では「回避・逃避型」であるが、本研究では「情動焦点型」として抽出された。これは、育児というのは先のある事柄であり、ストレスコーピングにおいて母親がポジティブな感情として今後のためになると感じることでこのような結果となったと考察される。また、“2. 先のことをあまり考えないようにする”は、オリジナルの因子では「情動焦点型」であるが、本研究では「回避・逃避型」として抽出された。これは、先述したように育児は先が続くものであり、先のことを考えないことは難しいと思われる。そのため、本研究では、母親の感情の中でも「回避・逃避型」として分類されたと推察される。

なお、除外項目の“7. 人に問題協力してくれるよう頼む”“10. 何らかの対応ができるようになるのをまつ”“11. 自分のおかれた状況を人に聞いて

もらう”について、これらのストレスコーピングは、育児中の母親には実行が困難であったり効果的でなかったりするものであると考えられる。

2. 相関分析の考察

2-1. 育児ストレスと母性意識

相関分析の結果、育児ストレス尺度の「子ども関連ストレス」「母親関連ストレス」と、消極的・否定的母性意識を示す「MN」との間に正の相関が認められた。このことから、育児ストレスが高い母親は否定的な母性意識が高い、あるいは、否定的な母性意識が高い母親は育児ストレスが高いことが示された。これは、先述したように、育児ストレスが高い母親は母親としての満足感が低くなりやすく、母親としての自身や育児に対して否定的な感情をもつためであると考えられる。そして、否定的な母性意識が高い母親は、自分自身だけでなく育児そのものに対しても否定的な感情をもつことで育児ストレスを増長させると推察される。

2-3. 母性意識とストレスコーピング

相関分析の結果、消極的・否定的母性意識を示す「MN」とコーピング尺度の「回避・逃避型」との間に負の有意な相関が認められた。このことから、消極的・否定的な母性意識が高い母親は、回避・逃避型のストレスコーピングを用いない、あるいは、回避・逃避型のストレスコーピングを用いる母親は、消極的・否定的な母性意識が低いことが示された。回避・逃避型のコーピングは、母親自身が問題を解決するという対処方略ではなく、ストレスに対して楽観的な意識をもつことが問題の回避となると考察される。そして、このような対処方略を選択する母親は、自分自身や育児に対して楽観的でポジティブな感情を持ちやすいと考えられる。一方、本研究の対象は4か月児であり、育児初期の母親は育児を楽観的に捉えることが出来ず否定的な感情が増加しやすい傾向にあったと思われる。そのため、母親の経験の少なさや否定的な感情が、回避・逃避型のコーピングを上手く機能させることが出来ず、このような結果となったと推察される。

V. 結語

本研究では、母性意識とストレスコーピングに着目し、育児ストレスとの関係について検討した。そして、育児ストレスという問題を客観的に把握し、育児中の母親がどのようなことにストレスを感じているのかを明らかにし、母性意識とストレスコーピング能力によって育児ストレスにどのように違いが出るかについて検討することを目的とした。

相関分析の結果から、育児ストレスと母性意識には相互的な関係があると推察される。特に、母親関連のストレスが母性意識と関係していることが示され、重要な要因の一つであると考えられる。母親になるということは、自身のライフスタイルが大きく変化することにつながり、そうした変化がストレスとなることで育児をより困難なものにすることが想像できる。母親である自分自身に対して肯定的で積極的な意識をもつことで、子どもに余裕をもって接することができ、母性意識の増加、育児ストレスの軽減に関係すると思われる。

また、今回の研究では、育児ストレスとストレスコーピングとの関係性が見出せなかった。これは、育児にストレスを感じている母親のストレス対処能力が低いというわけではなく、育児ストレスには様々な要因が絡んでいることや、育児という初めての経験に対して、母親が対処方略を十分に発揮できていないことが原因であると考えられる。こうした点をふまえ、育児中の母親がどのようなストレス対処をしているかを検証し直し、育児ストレスに関する要因検討を、引き続き今後の研究課題としたい。さらに、育児ストレスという問題は、母親の生育歴やパーソナリティ、子どもの行動や成長など様々な要因によって引き起こされると推察される。このことから、他の要因を含めて育児ストレスとの因果関係について検討する必要があると考えられる。

加えて、コーピング尺度の自由記述において、第1子と第2子以降をもつ母親とではストレスの内容が異なることが示された。こうした相違点について、質的・量的側面から検討する必要があると思われる。

引用参考文献

- 繁多進, 大日向雅美: 母性. 新曜社, 東京, 1988.
- 繁多進, 青柳肇, 田島信元ほか: 社会性の発達心理学. 福村出版, 東京, 1992.
- 繁多進: 愛着の発達. 大日本図書, 東京, 2002.
- 堀洋道: 心理測定尺度集Ⅲ: 心の健康をはかる. サイエンス社, 東京, 2004.
- 岩立京子, 倉田八枝: 育児ストレスが育児行動に及ぼす影響. 日本教育心理学, 37; 390, 1995.
- J. Bowlby: Attachment and Loss, Vol.1 Attachment. Human Relations, London, 1982. (黒田実郎, 大羽葵, 岡田洋子他訳: 母子関係の理論 I 愛着行動. 岩崎学術出版, 東京, 1993.)
- 数井みゆき, 無藤隆, 園田菜摘ほか: 母親の育児ストレス: 子どもの行動特徴と家族社会的要因との関連. 日本教育心理学, 36; 10, 1994.
- 奥石薫: 育児不安の発生機序と対処方略. 風間書房, 東京, 2005.
- 倉林しのぶ, 太田晶子, 松岡治子他: 乳幼児健診に来所した母親のメンタルヘルスに及ぼす因子の検討: 対象児の年齢との関連. 女性心身医学, 10 (3); 181-186, 2005.
- 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, 17; 14-21, 1982.
- 増田真也: 曖昧さに対する耐性が心理的ストレスの評価過程に及ぼす影響. 茨城大学教育学部紀要, 47; 151-163, 1998.
- 光盛友美, 山口求: 養育期における母親の子ども虐待の予防に関する研究: ベビーマッサージを体験した母親と体験していない母親との比較検討. 日本小児看護学会誌, 18 (2); 22-28, 2009.
- 永田真理子, 仲道由紀, 野口ゆかり他: 産後1ヵ月時・4ヵ月時点の母親の育児ストレスコーピング方略: 育児生活肯定的感情に焦点をあてて. 母性衛生, 51 (4); 609-615, 2011.
- 大日向雅美: 母性の研究. 川島書店, 東京, 1988.
- 大野めぐみ, 眞鍋えみ子: 初産婦における産後1週のストレス反応からみた産後4週における育児ストレスの特徴に関する研究. 母性衛生, 54 (1); 182-190, 2013.
- 尾関友佳子: 大学生用ストレス自己評価尺度の改訂: トランスアクションナルな分析に向けて. 久留米大学大学院比較文化研究科年報, 1; 95-114, 1993.
- 佐藤達哉: 育児に関するストレスとその抑うつ重症度との関連. 心理学研究, 64 (6); 409-416, 1994.
- 佐藤達哉, 菅原ますみ, 戸田まり他: 育児に関するストレスとその抑うつ重症度との関連. 心理学研究, 64 (6); 409-416, 1994.