

母親の育児ストレスと完全主義傾向ならびに合理的な育児行動と周囲からの受容との関連の検討

長 沼 貴 美

広島大学大学院生物圏科学研究科

Study on the relationships between parenting stresses and perfectionism, and rationalistic behavior and social acceptance, of child-rearing mothers

Takami NAGANUMA

*Graduate School of Biosphere Sciences, Hiroshima University,
Kagamiyama 1-7-1, Higashi-Hiroshima 739-8521, Japan*

要 旨

第1章 育児不安および育児ストレス研究の概観

私たちが現在置かれている社会は「ストレス社会」と言っても過言ではないほどストレスに囲まれている。さまざまなストレスが原因で心身に支障をきたしてしまう人も多い。特に神経症やうつ病、心身症や睡眠障害など心の病が増加しており、ストレスへの対応の重要性が増している（厚生労働省，2005）。

ここではそれらストレスの中でも子育て中の母親が感じているストレスを取り上げていく。多くの場合、子育てに従事しているのは母親である。

母親にとって、育児は本来は楽しく、幸せなひと時が感じられるものであってほしいと願うところであるが、実際には、つらく大変なものであったり（服部・原田，1991；大日向，1988；Gottfried&Gottfried，1988），育児中に激しい苛立ちを自覚したり，子どもは持たない方がよ

かったと思うことさえあるという思いを抱いている母親も多い（佐々木，1996）。子育てをしている母親のほとんどが育児にストレスを感じているのが現状である（日下部・坂野，1999）。

本論文においては、まず、「育児不安」と「育児ストレス」の定義を述べる。そして、周産期という枠組みから、妊娠・出産の捉え方を解説する。さらに、先行研究の概観として医学的知見と心理学的知見を述べ、「育児不安」や「育児ストレス」研究の現状と問題点をまとめていく。

それらを受けて、第2章では、育児ストレスと精神的健康との関連を、第3章では、完全主義と合理的な育児行動との関連を、第4章では、完全主義とサポートとの関連を見ていく。そして、第5章では、夫婦の関係性が母親の子どもに対する思いに及ぼす影響を縦断調査で検討していく。第6章では、それぞれの結果をまとめ、育児不安や育児ストレス研究の新たな今後の課題を導き出していく。

第2章 母親の育児ストレスと精神的健康との関連に関する研究

本章では、母親のもつ育児不安や育児ストレスについて、従来よりおこなわれている定量的なアプローチではなく定性的なアプローチによりその内容の検討をおこない、精神的健康度との関連を探ることを目的とした。

子育てイベントに参加した1歳から3歳までの子どもを持つ母親55名を対象に育児不安や育児ストレスに関するアンケート調査を実施した。実際に、母親が抱えている育児における不安やストレスを自由記述により回答してもらい、定性的な視点からの検討をおこなった。そして、それらに関連する精神的健康度の指標として自尊心、充実感を測定した。

結果は、育児ストレスは先行研究で明らかにされているように、育児直接ストレスと育児関連ストレスに分けられることがわかった。また、育児直接ストレスのある群とない群との間に自尊心と充実感の平均値に有意な差がみられた。育児関連ストレスにおいては有意な差はみられなかった。

第3章 母親の育児における完全主義傾向と合理的な家事・育児行動の受容と実態に関する研究

本章では、母親の個人的要因の完全主義と合理的な育児行動育児の受容と実態について検討した。本来、母性を涵養するはずの育児という営為が、昨今では母親のストレス要因に数えられている。この育児ストレスを軽減し、育児による母性涵養を促すために、「合理的な育児行動」が提唱されている。しかし、「合理的な育児行動」または「手抜き」という言葉には一般的な負のイメージも伴っており、その受容の程度や行動の実態は母親間で個人差がある。そこで、合理的な育児行動に関連する心理学的評価

項目として完全主義および脱・完全主義に着目し、乳幼児の母親121人にアンケート調査をおこなった。

その結果、完全主義傾向の母親は、育児ストレスの程度に関係なく、合理的な育児行動をしないことがわかった。逆に、脱・完全主義的な母親は、育児ストレスの高い時に合理的な育児行動をすることがわかった。つまり、脱・完全主義的な母親は、適宜合理的な育児行動をすることで、ストレス反応をコントロールすることができるのに対し、完全主義的な母親は合理的な育児行動を受容しにくい分だけ、ストレス状況に応じた柔軟な対応をしにくいと考えられる。

第4章 母親の育児ストレスに及ぼす完全主義傾向と周囲から受容の関連に関する研究

本章では、完全主義に加え、効果的なサポートのひとつとして周囲からの受容を提案し、その有効性を検討した。

近年、母親の育児ストレスが個人レベルから社会問題へと広がりつつある。これに対し、情緒的サポートなどのソーシャル・サポートが育児ストレスを軽減し得ることが認識されてきている。情緒的サポートのひとつである周囲からの受容は母親のあるがままを認めるものである。他のソーシャル・サポートがしばしば支援と励ましを行うのに対し、周囲からの受容は励ましよりも和らぎに重きを置いている。

この周囲からの受容の育児ストレスに対する効果について、乳幼児の母親118人にアンケート調査をおこなった。

その結果、脱・完全主義的な母親ほど育児ストレスも少なく、周囲からの受容による育児ストレス軽減効果も大きいことがわかった。対照的に、完全主義傾向の母親は多くの周囲からの受容よりも中程度の周囲からの受容の方が効果的であることがわかった。これにより、個々の母

親の完全主義傾向の程度に応じて適切なレベルの周囲からの受容を与えるべきであることが示された。

第5章 夫婦の関わりが母親の子どもへの思いに及ぼす影響—妊娠中から出産後にわたる縦断調査から—

本章では、妊娠中から出産後にわたる縦断調査から、夫婦の関係性が母親の子どもへの思いに及ぼす影響を検討した。

育児は母親ひとりではおこなえるものではなく、周囲の協力、特に核家族形態が多い現代においては夫の協力が不可欠である。

本研究では、夫婦の関係性、夫や周囲からのサポートが母親の状態不安、さらには子どもへの思いにどのように影響を与えるのかを考え検討をおこなうこととした。

両親学級へ参加した、現在初めての子どもを妊娠中の妻とその夫、ならびに知人より紹介を受けた、初めての子どもを妊娠中の妻とその夫、合計218組の夫婦に対してアンケート調査をおこなった。

その結果、妻における妊娠中の夫婦親密性の知覚が、夫からのサポートや夫からの受容および同伴行動の知覚を高めるとともに、夫との葛藤の知覚を低減する結果が示された。一方で、夫からの通常のサポートではなく、夫からの受容のみが、産後の妻の対児接近感情を高めることが示された。一般的なサポートではなく、妻

を受け容れるサポートが母親となった妻には効果的であり、それが子どもへの思いにもよい影響を及ぼしていることが示された。また、産後の妻の状態不安を下げるのは、妊娠中からの夫婦の親密性ということが確認され、夫からの受容は直接的に状態不安の低減には影響を与えていなかった。

第6章 総合考察

本章では、第2章から第5章までをまとめ、母親の「育児不安」や「育児ストレス」を含む精神的健康についての個人的要因と対人的要因の両側面から有効な手段の検討をおこなった。第2章から第4章の結果から、「育児不安」や「育児ストレス」に関しては、より具体的な指導の必要性と個人的要因の違いによる対応の必要性、周囲からの受容の重要性が明らかになった。第5章の結果から、子育てには夫婦親密性が重要であり、産前教育の必要性が示された。さらに、子育てを語る前に女性のライフサイクルに触れ生物学的な側面から子育ての時期を見てみた。また、これまでおこなってきた研究から実際に臨床の場面ではどのように活かされていくべきか考察した。また、本論文の限界を述べ、それらを踏まえながら今後の課題として検討していくことは何かを示した。

Key words: parenting stress, perfectionism, mental health, rationalistic behavior, social acceptance

引用文献

- 厚生労働省 2005 情報統計部 平成17年「厚生労働白書」人口動態統計
 日下部典子・坂野雄二 1999 育児に関わるストレスの構造に関する検討 ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 27-39.
 大日向雅美 1988 母性の研究 川島書店
 佐々木正美 1996 子育て不安と児童虐待への援助 母子保健情報, 33, 29-33.

- Gottfried, A.E.&Gottfried, A. W. 1988 *Maternal employment and children's development*. Plenum Publishing Corporation, New York (佐々木保行監訳1996 母親の就労と子どもの発達 ブレーン出版
 服部祥子・原田正文 1991 乳幼児の心身発達と環境—大阪レポートと精神医学的視点— 名古屋大学出版会