三重県立看護大学紀要，21，97～108，2017

〔資　料〕

乳幼児をもつ母親の育児ストレスの要因に関する文献検討

Literature review on factors of parenting stress in mothers with infants

前田　薫[1)]　　中北　裕子[2)]

【要　旨】

本研究の目的は、乳幼児をもつ母親の育児ストレスの関連要因に関する研究の動向を把握し、支援に対する示唆を見出すことである。

2017 年 8 月までに発行された文献を文献検索データベース医学中央雑誌 Web 版で、「育児ストレス」「要因」「母親」の 3 つのキーワードによる検索及び原著論文に絞って 21 件について分析を行った。

30 歳未満の母親に育児ストレスの要因が多く、専業主婦は孤立感や閉塞感が強いことがわかった。また、児に泣かれること、母親の思い通りにならないこと育児ストレスの要因として明らかになった。子どもの成長発達に伴う行動範囲の拡大や自己主張などが、母親のストレス増大につながっていることも明らかになった。

また、育児ストレスは、子どもをもつことでの生活・意識の変化に伴うことや、生活環境がストレス要因となっていた。よって、母親の属性や児の年齢・成長発達や個々の状況を把握した上での指導が必要になると考える。

【キーワード】育児ストレス　母親　要因　乳幼児

Ⅰ．はじめに

わが国では核家族化や少子化の進展により家族のつながりや地域社会の連帯感が希薄化してきている[1, 2)]。現在、育児をしている母親たちの多くは隣近所の子どもの世話をしたり、親族の子どもを預かったりした経験もない[2, 3, 4)]。そのため自らの成長過程において乳幼児と触れ合う機会が少なく、母親としての育児能力を獲得しないまま結婚や出産に至っていることから、育児における不安やストレスが大きい[1, 2, 5)]。北村ら[6)]は、3 歳児の母親の育児イライラ感は 4 か月児や 1 歳 6 か月児の母親よりも高く、3 歳児の母親のほとんどは養育上何らかのことで困っていると報告している。また、吉永ら[7)]は、育児による拘束感は反抗期でもある 3～4 歳で一番高いこと、具体的には子どもは起きている間中動き回り母親の言語での統制が利かないことからくる拘束感を示唆するものであるとしている。

厚生労働省発表の「児童相談所での児童虐待相談対応件数」[8)]によると、平成 27 年度に全国の児童相談所で対応した児童虐待件数は 103,260 件であり、児童虐待防止法施行前の平成 11 年度に比べ、8.8 倍に増加している。主虐待者は実の母親 52.4％（平成 26 年度）であり、中谷ら[9)]は、育児ストレスは虐待行為を促進する重要な要因になり得るとし、望月ら[10)]は育児困難感や不安・抑うつ傾向および育児環境と虐待との関連を示している。こうした先行研究から虐待要因として育児ストレスや育児不安が関係していることが明らかにされており、母親の育児ストレスを把握することは大きな意味をもつと考える。

そこで本研究は、母親の育児ストレスの関連要因に関する研究の動向を把握し、支援に対する示唆を見出すことを目的とした。

1）Kaoru MAEDA：公益社団法人地域医療振興協会三重県立志摩病院
2）Yuko NAKAKITA：三重県立看護大学

Ⅱ．方　法

１．文献検索過程

2017 年 8 月時点において発行された文献を、文献検索データベース医学中央雑誌（Web 版）を用いて検索した。検索式を「育児ストレス and 要因 and 母親」、絞り込み条件を「原著論文」とした。

その結果、該当文献は 261 件、うちの原著論文は 215 件であった。検索の結果で得られた 215 件のうちタイトル、抄録から判断して、本研究の目的と関連する文献は 48 件であった。48 件のうち、2000 年以降の文献は 47 件であった。そのうち、我が国における乳幼児をもつ母親の育児ストレスについて支援を検討するため外国在住の日本人の母親を対象としているもの、父親のみや父母を対象としているもの、育児不安に焦点を当てているもの、障がい児の母親を対象としているもの、文献検討は除外した。その結果、分析対象とする文献は 21 件となった。

２．用語の定義

・育児ストレス：「育児中に経験するネガティブ感情」とする。

・育児不安：「育児ストレッサーによって引き起こされる養育者の心の状態」[11] とする。

・要因：「ある事象に影響するもの」とする。

３．分析方法

対象文献を目的、対象、母親の育児ストレスの要因で整理した。整理の方法は、①育児ストレスの要因で、母親と子どもの属性が明記されている部分については、属性毎に分類した。②育児ストレス要因が示す意味を類似性、関連のあるものを集めて分類し、《サブカテゴリー》を抽出し、さらに類似した《サブカテゴリー》を集めて【カテゴリー】とし、類似した【カテゴリー】を集めて抽象度をあげて『大カテゴリー』として特徴を考察した。（ローマ字）は文献を示す。分析は、母子保健を専門とする大学教員と実施した。

Ⅲ．結　果

１．対象文献の概要

21 文献を通読し、表 1 に対象文献の概要として、「著者（年代）」「タイトル」「掲載雑誌」「研究目的」「対象」「研究方法」を示す。研究方法は量的研究が 21 件（100％）であった。

表１　対象文献の概要

文献	著者名（発行年）	文献（①タイトル、②掲載雑誌、③研究目的、④対象、⑤研究方法）
A	前原邦江、森恵美、岩田裕子他（2017）	①初産婦の出産後 6 か月間における育児ストレスの推移とその関連要因　産後 1 か月時の母親役割の自信の影響についての縦断的検討 ②母性衛生，57(4)，607-615. ③初産婦の出産後 6 か月間の育児ストレスの推移とその関連要因を明らかにし、産後 1 か月時の母親役割の自信の影響を検討する。 ④初産婦 1120 名 ⑤量的研究
B	清水嘉子（2017）	①生後 3 歳の子どもをもつ母親の育児への自信と心身の状態、属性、育児のサポートの関連 ②母性衛生，57(4)，660-668. ③生後 3 歳の子どもをもつ母親の育児への自信を明らかにすることと共に、育児ストレス、属性等との検討を行う。 ④生後 3 歳の子どもをもつ母親 700 名 ⑤量的研究
C	大迫健、岩永裕人、徳永瑛子他（2017）	①幼児をもつ母親の育児ストレスと関連要因 ②日本発達系作業療法学会誌，5(1)，1-8. ③幼児の母親の育児ストレスとその関連要因を探る。 ④ 3 歳の子をもつ母親 500 名 ⑤量的研究
D	園田和子、武井修治、松成裕子（2016）	①幼児をもつ母親の育児ストレスに関する縦断的研究 －１歳 6 か月児とその 2 年後の母親の育児ストレスの変化について－ ②小児保健研究，75(1)，34-39. ③ 1 歳 6 か月児をもつ母親の育児ストレスがその 2 年後にどのように変化したかを検討 ④ 1 歳 6 か月児をもつ母親 300 名 ⑤量的研究

E	佐藤愛、大関信子、 大井けい子他（2016）	①産後の母親のメンタルヘルスと関連要因の検討 －A 県における都市部と郡部との比較－ ②母性衛生，56(4)，701-709. ③母親のメンタルヘルスに影響する要因について都市部と郡部を比較しその特徴を明らかにする ④産後 1 年未満の母親 537 名 ⑤量的研究
F	大橋純子、桂敏樹、 星野明子他（2015）	①乳幼児を養育する母親における育児ストレスと情緒知能要因との関連 ②小児保健研究，74(6)，878-883. ③乳幼児を養育する母親における育児ストレスと情緒知能の 21 因子の関連を把握し、介入プログラムの基礎資料とすること ④ 2010 年 5-8 月に来所した 3 か月から 4 歳までの乳幼児を養育する母親 1911 名 ⑤量的研究
G	前原邦江、森恵美、 土屋雅子他（2015）	①高年初産婦の産後 2 か月における育児ストレスを予測する要因 ②千葉大学大学院看護学研究科紀要，37，27-35. ③産後 2 か月時の育児ストレスについて、(1) 高年初産婦と 34 歳以下初産婦の間に違いがあるか、(2) 高年初産婦の育児ストレスを予測する要因は何かを明らかにすること ④高年初産婦 448 名 ⑤量的研究
H	中北裕子、神尾直治、 吉原和恵他（2015）	① 3 か月児健診から 2～7 か月経過した時点の育児ストレスと 3 か月健診時の問診項目および児と両親の基本的背景と関連性 ②保健師ジャーナル，71(8)，698-702. ③ 3 か月児健診の機能強化に資する基礎資料を得ること ④ 3 か月健診を受診した子どもの母親 441 名 ⑤量的研究
I	谷口美智子、 小倉由紀子、 高田理衣他（2015）	①東濃地区における第一子幼児（1 歳 6 か月児）を育てる母親の育児状況と育児ストレスに関する要因の検討 ②中京学院大学看護学部紀要，5(1)，41-52. ③第一子幼児（1 歳 6 か月）を育てている母親の育児状況と育児ストレスの関係を明らかにすること ④ 1 歳 6 か月児健診を受診した第一子幼児を育てる母親 101 名 ⑤量的研究
J	井村智郁子、林知里、 横山美江（2014）	①母親の育児に関する相談事と背景要因 － 3 か月児健康診査のデータ分析から－ ②日本公衆衛生看護学会誌，3(1)，2-10. ③母親の育児に関する相談事について 3 か月健康診査のデータから実態を明らかにし、地域母子保健における効果的な支援のあり方を検討すること ④ 3 か月児健康診査を受診した 2552 名 ⑤量的研究
K	井上和博、柳田信彦、 深見真也他（2014）	①保育園児を持つ母親の育児ストレスとその関連要因との関係 ②鹿児島大学医学部保健学科紀要，24(1)，35-42. ③子育て中の母親の育児ストレスの状態、育児ストレスに関連する要因の状況及び、育児ストレスの程度とそれらの要因を明らかにすること ④保育園に通う子どもの母親 235 名 ⑤量的研究
L	池田隆英（2013）	①乳幼児をもつ女性保護者の育児ストレスの労働形態別にみた多母集団同時分析 ②厚生の指標，60(3)，9-17. ③労働形態別に育児ストレスの要因分析を行うことで、子育て支援の課題を明らかにすること ④乳幼児をもつ保護者 1911 名 ⑤量的研究
M	田中克枝、 板垣ひろみ、 古溝陽子他（2008）	①福島県 A 市における 1 歳 6 か月児を持つ母親の育児ストレス －育児ストレスの程度の地域比較と A 市における関連要因－ ②福島県立医科大学看護学部紀要，10，9-21. ③福島県県北にある A 市における育児ストレスの程度と、育児ストレスに影響要因が他の地域と比較し違いがあるのかを明らかにすること ④ 1 歳 6 か月健康診査を受診した子どもの母親 707 名 ⑤量的研究
N	高橋有里（2007）	①乳児の母親の育児ストレス状況とその関連要因 ②岩手県立大学看護学部紀要，9，31-41. ③乳児の母親の育児ストレス状況とその関連要因を明らかにする ④岩手県内 A 村在住の乳児を育児中の母親全員と B 村在住で村の乳児健診に訪れた乳児の母親 199 名 ⑤量的研究

O	村上京子、飯野英親、塚原正人他（2005）	①乳幼児を持つ母親の育児ストレスに関する要因の分析 ②小児保健研究，64(3)，425-431. ③乳幼児を持つ母親の育児ストレスの現状と育児状況との関係を明らかにすること ④１歳６か月、３歳児健診に来所した母親 195 名 ⑤量的研究
P	平岡康子、松浦和代、野村紀子（2004）	①乳幼児を持つ就労女性の育児ストレスと職業性ストレス ②小児保健研究，63(6)，647-625. ③乳幼児を持つ就労女性の育児ストレス、職業性ストレスの実態とそれに影響を与える要因について明らかにすること ④１～3 歳児をもつ就労女性 423 名 ⑤量的研究
Q	舟越和代、榮玲子、小川佳代他（2003）	①乳幼児期の子どもをもつ母親の育児ストレス（第２報） －対象特性からみた育児ストレッサー－ ②香川県立医療短期大学紀要 ,5,17-24. ③抽出された育児ストレッサ―の因子構造について、日下部らの研究結果と比較し、K 県の母親への育児支援の方向性を探ること ④３歳児健康診査に来所した母親 344 名 ⑤量的研究
R	榮玲子、舟越和代、小川佳代他（2003）	①乳幼児期の子どもをもつ母親の育児ストレス（第１報） －育児ストレッサ―因子の解析－ ②香川県立医療短期大学紀要，5，11-16. ③育児ストレッサーの因子構造を明らかにすること ④３歳児健康診査に来所した母親 344 名 ⑤量的研究
S	相墨生恵、荒木暁子、兼松百合子他（2003）	①岩手県における育児ストレスの変化とそれにかかわる要因 －３年前の調査との比較から－ ②岩手県立大学看護学部紀要 ,5,1-12. ③同様の地域で同様の調査を行うことにより、近年の母親を取り巻く環境の変化が、育児ストレスに関わる要因にどのように影響しているかを検討した ④０歳から３歳の子どもの母親 263 名 ⑤量的研究
T	清水嘉子、西田公昭（2000）	①育児ストレスの構造の研究 ②日本看護研究学会雑誌，23(5)，55-67. ③育児ストレスの構造を明らかにすること。同時に対象の育児に対する社会状況を調査することから、ストレスとの関係を検討すること ④乳幼児健診・離乳食教室に参加の 351 名 ⑤量的研究
U	西村真実子、津田郎子、林千寿子他（2000）	①石川県における乳幼児の育児の実態と母親の意識 ②小児保健研究，56(6)，674-679. ③石川県における乳幼児の育児および母親の意識の実態を明らかにし、子育て支援策を考える上での資料とする。 ④３歳未満の乳幼児の母親 156 名 ⑤量的研究

２．育児ストレスの要因の分類

属性別の育児ストレスを扱っていた文献は 13 件であった（表 2）。育児ストレスの要因を扱っていた全ての文献をカテゴリー別に示す（表 3）。

３．「属性」による育児ストレスついて

属性による育児ストレスの内容を表 4 に示す。

母親の年齢は、《30 歳未満》、《35 歳未満》、《35 歳以上》の 3 つの群に分類された。その中でも特に、30 歳未満の母親に育児ストレスの要因が多く示されていた。

母親の就労形態からみると、21 件中 9 件の文献（D, E, L, N, O, P, Q, T, U）が就労形態についてふれており、フルタイム、パートタイム、専業主婦の 3 つに分類することができた。その中でも、専業主婦の母親に育児ストレスが多かった。

婚姻年数をみると、結婚年数 1 年以下と答えた人はエジンバラ産後うつ病質問票（Edinburgh Postnatal Depression Scale：以下 EPDS とする）得点 9 点以上の人が多かった。

子どもの年齢は、1 歳未満、1 歳以上、1～2 歳、2～3 歳に 4 つの群に分類することができた。1 歳以上 3 歳未満の子どもを育てる母親に育児ストレスの要因が多かった。

子どもの人数でも、育児ストレスの違いがみられた。

表２　属性別の育児ストレスを扱っていた文献

属性	文献
母親の年齢	G, J, M, S, T
就労形態	D, E, L, N, O, P, Q, T, U
婚姻年数	E
子どもの年齢	D, N, P, S
子どもの人数	S, T, U

表３　育児ストレスの要因を扱っていた文献

大カテゴリー	カテゴリー	文献
子どもをもつことでの生活・意識の変化	妊娠・出産への思い	H, M
	子育てに関する意識	B, E, G, N, R, O, T
	自分のための時間の有無	J, K, R, U
	産後の経過と母親自身の体調	A, C, G, H
	子どもの反応	A, C, I, Q, R, U
生活環境	周囲からのサポート	B, C, E, F, G, M, Q, R, O, S
	経済的側面	B, E, K, M

４．『子どもをもつことでの生活・意識の変化』と育児ストレスの要因

【妊娠・出産への思い】、【子育てに関する意識】、【自分のための時間の有無】、【産後の経過と母親自身の体調】、【子どもの反応】という５つのカテゴリーは妊娠・出産を通してそれまでの生活経験や意識とは異なる体験であるため、『子どもをもつことでの生活・意識の変化』とした。育児ストレスの要因については表５に示す。

【妊娠・出産への思い】は、２件の文献（H, M）でふれており、《妊娠・出産に対する否定的感情（M)》、《親になることへの肯定的感情（H)》の２つから構成された。妊娠、出産に対する感情の違いがストレスに影響していることがわかった。

【子育てに関する意識】は、《子どもに対する否定的な感情（G, N, O, T)》、《子どもとの生活での不安定な感情（B, E, N, R, O, T)》の２つを含み、子育てに対して否定的感情を持つ母親や自信のなさがストレスに影響していた。

【自分のための時間の有無】は、《自分の時間がないこと（J, K, R, U)》であった。自分の時間がなく、行動に制限のあることが示された。

【産後の経過と母親自身の体調】は、《産後２か月までの体調（A, G)》、《産後３か月以降の体調（C, H)》の２つの時期のことを示していた。産後自身の体調がすぐれないまま育児を強いられる母親にストレスがあることが分かった。

【子どもの反応】は、《泣かれること（I, U)》、《子どもが思い通りにならないこと（A, C, I, Q, R, U)》である。子どもが泣く、ぐずるといった行動をしたり、自分の思い通りにならないと感じていることがストレスの要因だと示された。

５．『生活環境』と育児ストレスの要因

【周囲からのサポート】と【経済的側面】は母子の生活を支えるものとして『生活環境』とした。育児ストレスの要因について表６に示す。

【周囲からのサポート】は、《夫の育児に対する態度（B, E, F, M, Q, R)》、《周囲の協力・サポート（C, E, G, M, O, S)》の２つであり、夫の無理解や協力が得られていないことが育児ストレスの要因であるとわかった。

【経済的側面】は、《経済苦がある（E, M)》、《経済的負担感（B, E, K)》、《収入への不満（E)》の３つであり、年収が低いことが、育児ストレスの要因であった。

表４ 『属性』と育児ストレス内容

属性		ストレス内容
母親の年齢	30歳未満	・親役割によって生じる規制
		・社会的孤立
		・アイデンティティー喪失に対する脅威
		・育児への苦手意識
		・夫の育児態度に対する不満
		・子どもに対するコントロール不能感
	35歳未満	・3歳児健康診査質問票への相談事を記入している人が多い
	35歳以上	・高年初産婦で産後２か月におけるＰＳＩ－ＳＦの子どもの特徴に関するストレス得点、親自身のストレス得点が高い
母親の就労形態	フルタイム	・郡部ではEPDS得点９点以上の人が多い
		・育休・産休取得時に子ども関係のストレスが高い
		・パートや自営の者よりストレスを感じる、育児のために我慢している
	パートタイム	・子どもと離れた1人の時間がない
		・「疎遠感」が高い
		・育児への苦手意識（若年者）
	専業主婦	・社会的なサポートのある「良好な環境」がない
		・子どもと離れた1人の時間がない
		・「閉塞感」が高い
		・一人きりの子育て、社会からの孤立
		・アイデンティティー喪失に対する脅威
		・夫の育児態度に対する不満
		・育児環境の不備
		・体調不良
		・自分だけで子育てをしていると思う
婚姻年数	婚姻年数	・都市：結婚年数1年以下と答えた人は、EPDS得点９点以上の人が多い
子どもの年齢	1歳未満	・6か月以上の子どもを持つ母親は、子どもに関連したストレスが高い
	1歳以上	・1歳未満に比べて、1歳以上から3歳未満の母親は、子どもの機嫌の悪さ、子どもの気の散りやすさ/多動、刺激に反応すること/ものに慣れにくいことに対してストレスを感じやすい
		・1歳以上の子どもを持つ母親は育児ストレス高い
	1歳～2歳	・2歳児を持つ母親に比べて、1歳児を持つ母親は、育児の心配や戸惑いを持ちやすい
		・3歳児を持つ母親より1歳児をもつ母親は抑うつ傾向
		・1歳6か月健診の2年後は「子どもの気が散りやすい/多動」に関する項目のストレス低下
	2歳～3歳	・1歳児をもつ母親に比べて2歳児と3歳児をもつ母親は、母親のイライラと子どもに対する抑制の効かない攻撃性に対してストレスを感じやすい
子どもの人数	子どもの人数	・子どもの数が増えること ・4人以上の子どもを育てる母親より、1～3人を育てる母親は育児ストレスが高い

Ⅳ．考　察

１．母親と子どもの属性による育児ストレスついて

1）母親の年齢による育児ストレス

母親の年齢は、分析対象とした文献では 30 歳未満、35 歳未満、35 歳以上と分けられていた（表 4）。この分類に関しては、第 1 子出産時の母親の平均年齢が 30 歳前後[12]であることや調査対象とした母親の平均年齢が 30 歳前後であることから、分類ラインを 30 歳としているのではないかと考える。また、日本産科婦人科学会が 35 歳以上の初産婦を高年初産婦[13]と定義していることから、35 歳も分類ラインの一つとしているのではないかと考える。

母親を年齢別で見たとき、30 歳未満の母親は出産を境に大きく生活パターンが変化することでこれまでの自由な生活が規制され、社会的孤立やアイデンティティー喪失に関する脅威にさらされると文献 S, T で報

表５ 『子どもをもつことでの生活・意識の変化』と育児ストレス要因

カテゴリー	サブカテゴリー	具体的要因
妊娠・出産への思い	妊娠・出産に対する否定的感情	・妊娠、出産の否定的な思いが育児ストレスに影響
	親になることへの肯定的感情	・「親になってよかった」と答えている
子育てに関する意識	子どもに対する否定的な感情	・手がかかると認識している ・子どもに対する否定的な感情 ・子どもに対するコントロール不能感
	子どもとの生活での不安定な感情	・子育てに自信がない ・不安の喚起しやすさ ・一人きりの子育て、社会からの孤立 ・アイデンティティー喪失に対する脅威
自分のための時間の有無	自分の時間がないこと	・自分の時間がないこと ・自分の社会的役割活動に関する制限感
産後の経過と母親自身の体調	産後２か月までの体調	・産後１か月から２か月に病院で通院、治療したことがある ・35 歳以上（高年群）
	産後３か月以降の体調	・３か月健診時の体調
子どもの反応	泣かれること	・泣き止まない ・夜泣きをする ・理由もなく泣くまたはぐずる
	子どもが思い通りにならないこと	・言うことを聞かない ・聞き分けのない行動 ・じっとせずウロウロ歩き回る ・子どもにまとわりつかれること

告されている。また、育児への苦手意識や子どもをコントロールすることに対して不能感を感じやすく、若年の母親では育児経験が比較的に不足する傾向にあると文献 T で述べられている。これらから、若い母親は子どもとの生活をイメージしにくく、自分の時間が子どもによって制約され、社会から取り残されてしまう焦りや不安が育児ストレスの要因になると考えられる。

次に、文献 G, O より 35 歳以上の母親は、30 歳未満の母親に比べれば人生経験は豊富であるものの、体力的には出産・育児とも負担となる。35 歳以上の母親は、産後２か月における育児ストレスインデックスショートフォーム（Parenting Stress Index Short Form：以下 PSI-SF）の子どもの特徴に関するストレス得点、親自身のストレス得点が高い。前原ら[14]によると、高年初産婦の場合、実家の親も高齢であることから産後のサポートが得られにくい状況であると報告されている。また、退院後に里帰りをせずに自宅で過ごした母親が５割以上であり、34 歳以下と比べるとその割合が高かったと文献 G で述べられていることから、35 歳以上の母親は育児による体力的負担が大きいにもかかわらず、身近な支援を受けにくいことがストレス要因となることが示唆された。

2）母親の就労形態による育児ストレス

表２の結果では、21 件の文献中９件が育児ストレスの要因として、就労形態について扱っていた。

ここでは表４をもとに、母親を専業主婦とフルタイムやパートで働く主婦に分けて考察する。

まず、専業主婦の場合では、働く母親（フルタイムやパート）と比較して育児ストレスが多かった。専業主婦はストレス内容として「自分だけで子育てをしていると思う」とあるように、子どもと一緒に過ごす時間が多くなり母親だけでの子育てとなるため、社会から孤立してしまい閉塞感を感じるのではないかと考え

表６ 『生活環境』と育児ストレス要因

カテゴリー	サブカテゴリー	具体的要因
周囲からのサポート	夫の育児に対する態度	・家族の協力の無さ、特に夫の協力の無さ ・夫の無理解・非協力的態度（特に、子どもの数が１人のとき） ・郡部では、夫の家事手伝いに満足していない、夫の心のサポートに満足していない ・都市部では、夫の家事・育児への協力がない、夫の心のサポートに満足していない
	周囲の協力・サポート	・郡部でも都市部でも、子育て環境はよくない ・育児環境の不備に対する不満（子どもの遊び場、預かってくれる場所の不備、家計の不足） ・育児相談できるような近隣の交流、友人の有無 ・手段的サポート、評価的サポートに満足していない（高年初産婦の産後２か月） ・30 歳未満の母親は「隣人」からのサポートを低く感じている
経済的側面	経済苦がある	・郡部：年収 150 万円以下の人 ・400 万円未満群が 600 万円未満群より、育児ストレスが高い
	経済的負担感	・郡部：子どもに十分なお金を使うことができない ・育児に伴う経済的ひっ迫感に負担を感じている（子どもの子育てには費用がかかりすぎると感じる、子育てに必要な費用が家計を圧迫していると感じる）
	収入への不満	・都市、郡部：今の生活にゆとりがない ・郡部：今の収入に満足していない

る。このことに関しては、育児に専念する生活が母と子の密室状態となり自分の時間が持ちにくいことや、社会との接点が少なくなり閉塞的・孤立的な状況に陥りやすい[11]と報告されており、本研究結果と同様であった。加えて、宮本ら[15]の調査によると、乳幼児を育てる母親では、育児の方法や育児による制約感など養育を伴うものをストレスと感じていたと述べている（回答した半数以上が専業主婦）。これらのことから、専業主婦は、育児から一時的に離れ気分転換をしたいと感じることや育児の悩みについて話したいと思いながらそれをできずに一人で抱え込んでしまうためストレスが多いのではないかと考える。また、ストレス内容に「社会からの孤立」とあるように専業主婦の母親は就労している母親に比べて人と交流する機会や他者に個人として認められることが少なく、孤立感を深めやすいと考える。このように専業主婦は社会との交流を持ちにくいため、身近にいる父親（夫）が聞き役になることで母親の気分転換になったり、閉塞感からの解放につながったりすると考えられる。

次に、フルタイムで働いる母親の場合、社会から離れて子どもと過ごす時間が増える「育休・産休取得時に子ども関係のストレスが高い」と述べられていた。このストレスは専業主婦よりも高く、就労している母親の育児に関して、一日の大半を働きながら過ごしていた環境から産休・育休と一日のほとんどを家庭内で過ごすという環境へと激変し社会から離れることで社会から遠ざかるような意識になり、周囲に相談することや育児を離れて気分転換しづらい環境、確実に仕事復帰できるのだろうかという不安に陥りやすいのではないかと考える。文献Ｋによると、保育園児をもつ母親は、育児に対する否定感情や拒否感情など子どもそのものに対してあまり負担を感じていないことが明らかとなっている。その要因として、母親は就労によって一定の時間育児から離れることができ、また仕事によって社会とつながることにより孤立感をあまり感じにくいため、子ども自身に対する育児ストレスはあまり強

くなかったと述べられている。

以上から、母親の就労形態と育児ストレスについて考えたとき、子どもとの生活の中で、自分だけの時間を持つことができないことや気分転換ができないことと比例してストレスが高くなり、社会資源を活用し自分の時間を作ることができたり、社会との交流により気分転換ができたりしているとストレスが低くなると考えられる。これらから、母親の就労形態による育児時間の長さとストレスとの間には何らかの関連があると考える。

現実的には、保育園に子どもを預けたいと思っても働かなければ利用できないこと[16]から、母親の就労の有無に関係なく利用できる社会資源が必要である。具体的には、母親同士が集まれる場所や子育て相談ができる場所、母親の就労状況に応じた介入として保育所や託児所、子育てサークル、ボランティア等の情報提供から実際の活用につなげられる支援が必要と考える。

3) 子どもの年齢による育児ストレス

子どもの年齢で見てみると、1歳未満、1歳以上、1～2歳、2～3歳で分類できた。この結果は、公的な乳幼児健診が3歳児までしかないため、3歳までの児が調査対象となっているのではないかと考える。

1歳の子どもをもつ母親は育児の心配や戸惑いを持ちやすく、また抑うつ傾向になりやすいとされ（S)、

2歳、3歳の子どもをもつ母親は、母親のイライラと子どもに対する抑制の効かない攻撃性に対してストレスを感じやすい（P）とされていた。倉林ら[17]は、2歳の子どもを育てる母親について、児の自由気ままな行動や態度に振り回されるストレスも大きく、自我の芽生えとともに第一次反抗期がはじまる時期であり、育児からくるストレスは多重的に付加される可能性が高いと述べている。

母親が困ったこと・悩んだことの数がもっとも多かったのは3歳とある。この時期は一次反抗期と言われる時期であり、子どもの欲求や反抗に悩む母親の姿であるといえる[18]と報告されている。これらのことから、母親には子どもの年齢によって育児ストレスに違いがあり、子どもの成長に伴って単純にストレスが軽減されていくことはなく、特に3歳頃までの子どもに対する母親の育児ストレスは相当高いことが示唆された。

2.『子どもをもつことでの生活・意識の変化』と育児ストレスの関係

社会保障審議会「子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第12次報告)」によると、虐待を行った母親の抱える問題として、「望まない妊娠/計画していない妊娠」が最も多いと報告されている[19]。加えて、妊娠・出産に対して否定的な感情やネガティブな感情を持っていると育児ストレスに影響を与えたり、子どもに対する否定的な感情や子育てへの自信のなさがストレスにつながったりする[20]と述べられている。本研究での【妊娠・出産への思い】で得られたように、《親になることへの肯定的感情》を育むためにも妊娠期から母親になる準備をしていくことや、《妊娠・出産に対する否定的感情》を生まないためにも望まない妊娠にならないような教育の充実が必要であると考える。

出産後の育児において、おむつ交換や着替え、授乳など単調であり、言葉によるコミュニケーションも取れないことから、《子どもに対する否定的な感情》が生まれることもある。神庭ら[21]の先行研究では、「毎日毎日、同じことの繰り返ししかしていないと思う」「子どもを育てるために我慢ばかりしている」「自分ひとりで子どもを育てている圧迫感を感じる」「子どもとばかりいて、孤立した感じがする」など、父親に比べて母親は《子どもとの生活での不安定な感情》を強く感じていることが明らかになっている。これらのことから、子育てが楽しいと感じることがある反面、子育てを一人で抱え込むことで《自分の時間がない》と、子育てに対して充実感を得られずストレスとして感じることがあると考えられる。よって、母親が一人でストレスをかかえないよう、母親同士でコミュニケーションを取れたり、母親の思いを表出できる機会を提供することが必要だと考える。

【産後の経過と母親自身の体調】では、何らかの治療のために通院が必要などで、体調が思わしくない高年初産婦ほど育児ストレスが多いことがわかった。文献Gによると、高年初産婦は産後2カ月経過すると産後の疲労蓄積と免疫力低下による体調不良がストレスにつながっていると述べている。産後自身の体調の回復が思わしくないまま育児をしている母親は、体力的負担や疲労感からストレスを感じやすくなると考える。体調不良でも子育てを強いられ負担だけが増大することが影響していると考える。

【子どもの反応】では、子どもに《泣かれること》と、《子どもが思い通りにならないこと》がストレスに影響していると考えられた。北村ら[6]は、自我の発達、成長発達に伴う子どもの行動範囲の拡大や自己主張などが、母親の育児ストレスの増大につながっていると述べている。

なお、「しつけ」や「きちんと育てなければならない」という捉え方が強いと、子育ての体験がストレスの高いものになる[2]と報告されている。このため母親に理想像を求めすぎず追い込みすぎないように、心の支援をしていくことが必要と言える。

一方、文献Ｉでは人見知りせず大人と意思の疎通ができて、一人で歩くことができるなどが育児ストレスを減少させる要因であることが明らかになっている。自分の思い通りにならない時期は育児ストレスを増大させるが、ある程度、母親の思い通りに子どもが行動できるようになると育児ストレスは大幅に減少する。子どもが母親の言うことを聞く、一人で歩けるといった行動は子どもの成長を感じられるものでもあることから、ストレスよりも喜びなどの感情が大きくなり母親としての自信がつくなどプラスに働くと推測される。

よって、育児ストレスを感じている母親には、子どもが自己主張することや泣くこと、母親の思い通りにならないことが親である自分だけではなく誰もが経験すると知ってもらうことや、子どもの順調な成長過程であると理解してもらえるよう繰り返し説明や助言していくことが必要である。また育児ストレスに対しては、子どもの年齢や成長・発達段階に応じて支援していく施策や地域づくりが求められている。

３．『生活環境』と育児ストレスの関係

【周囲からのサポート】では、育児に関する家族の協力、特に夫の無理解や非協力的態度は母親のストレスと大きく関係していた（M, Q, R）。矢倉ら[22]は、夫から「妻へのねぎらいの声掛け」や「育児以外の家事への協力」が行われると、母親は育児を楽しいと感じられると述べている。また、夫が協力してくれると感じている母親や夫とのコミュニケーションに満足を感じている母親は育児に関して不安や苛立ち、疲労を感じにくい[23]と報告されている。さらに、夫の育児への参加の時間量よりも夫の責任認識あるいは分担意識が問題である[24]とされている。よって、《夫の育児に対する態度》において、父親（夫）が母親にねぎらいの声掛けや子育てについて話をする機会をもつことが必要であることを妊婦健診や母親学級などの場で父親に伝え、教育していくことも重要と考える。

中岡ら[3]は、乳幼児を育てる母親の普段のリフレッシュ方法として、「配偶者との会話」が９割以上であり、その他に「親との電話等」「友人とのメール」が８割以上であり、多くの人が配偶者、自分の親、友人との関わりの中でストレスを解消していると述べている。「虐待群」の養育者の育児環境の特徴として「保育園以外に子どもの世話をしてくれる人がいない」「子どものことを相談する人がいない」等があげられている[10]ことから、《周囲の協力・サポート》を得やすくするために育児相談ができるような地域内交流や悩みを話せる友人の存在、子どもの遊び場や預かってくれる場所の存在等を提供することが必要であると考える。これらの支援をすることでストレスを低くすることに貢献すると考えられる。

【経済的側面】では、経済的にゆとりのない、特に経済的負担感を感じているほど育児ストレスが多いことがわかった（B, E, K, M）。文献Ｅでは、低収入や子どもにお金がかけられないことへの不満が母親のメンタルヘルスに影響を与えていると述べている。このことから、もともと生活に余裕がない上に子育てにかかる費用がのしかかり生活を圧迫することで、精神的に不安定となり子育てを負担に感じてしまうのではないかと考える。

４．研究の限界と今後の課題

研究の限界として、二点をあげておく。一点目は、地域における社会資源や母親の育った環境、価値観といった条件は、各論文で加味されていなかったことである。２点目は、３歳児までの児をもつ母親が対象であったため、それ以上の年齢の子どもを育てる母親に関するストレスを扱った文献や研究論文が少ないことである。今後の課題として、さらなる文献研究や実際に地域へ入って、３歳児以上の子どもを育てる母親を対象としたアンケート実施などが必要と考える。

Ｖ．結　論

①21件の対象文献において、量的研究が21件（100％）であった。

②本研究の結果から、属性により育児ストレスの違いがあることと、『子どもを持つことでの生活・意識の変化』、『生活環境』の2つが、母親の育児ストレスに影響を及ぼしていることが明らかとなった。

③母親の「属性」は、母親の年齢では30歳未満、35歳未満、35歳以上の3郡に分類することができ、30歳未満の母親に育児ストレスの要因が多かった。続いて就労形態に関しては、専業主婦はフルタイムやパートで働く母親に比べ孤立感や閉塞感が強いことがわかった。子どもの年齢によってもストレスは異なった。

④『子どもを持つことでの生活・意識の変化』では【妊娠・出産への思い】、【子育てに関する意識】、【自分のための時間の有無】、【産後の経過と母親自身の体調】、【子どもの反応】がストレス要因とされた。

⑤『生活環境』では、【周囲からのサポート】、【経済的側面】がストレス要因とされた。

⑥母親・子どもの属性の違いや、個々の『子どもをもつことでの生活や意識の変化』や『生活環境』の違いを見極めた支援の必要性が示唆された。

【文　献】

1）鹿野古都絵，大井伸子：3歳児をもつ母親の育児不安に影響する要因についての検討，母性衛生 55(1)，102-110，2014.

2）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）―育児ストレッサーの因子構造―，四国大学紀要，(A)40，13-19，2013.

3）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，(A)40，1-12，2013.

4）前田愛，宮薗夏美，大野佳子他：母親の育児不安要因の検討―対人関係とソーシャルサポートに焦点をあてて―，鹿児島大学医学部保健科学紀要 19，11-18，2009.

5）宮本政子，舟越和代，中添和代他：乳幼児を持つ母親の育児不安の現状とその要因，香川県立医療短期大学紀要，2，115-121，2000.

6）北村眞弓，土屋直美，細井志乃ぶ：子どもの年齢別にみた母親の育児ストレス状況とストレス関連要因の検討―父親との比較に焦点をあてて―，日本看護医療学会雑誌，8(1)，11-20，2006.

7）吉永茂美，眞鍋えみ子，瀬戸正弘他：育児ストレッサー尺度作成の試み，母性衛生，47(2)，386-396，2006.

8）厚生労働省：平成27年度　児童相談所での児童虐待相談対応件数（速報値）
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000132381.html

9）中谷奈美子，中谷素之：母親の被害的認知が虐待的行為に及ぼす影響，発達心理学研究，17(2)，148-158，2006.

10）望月由妃子，田中笑子，篠原亮次他：養育者の育児不安および育児環境と虐待の関連保育園における研究，日本公衆衛生雑誌，61(6)，263-273，2014.

11）手島聖子，原口雅治：乳幼児健診を通した育児援―育児ストレス尺度の開発―，福岡県立大学看護学部紀要 1，15-27，2003.

12）国民衛生の動向・厚生の指標　増刊，厚生労働統計協会，62(9)，pp.61-63，2015.

13）村本淳子，東野妙子，石原晶：母性看護学　1妊娠・分娩、医歯薬出版株式会社，第2版，p.153，2015.

14）前原邦江，森恵美，坂上明子他：高年初産の母親の産後1か月におけるソーシャルサポートの体験，母性衛生，55(2)，369-377，2014.

15）宮本政子，猪下光：乳幼児を養育する父親と母親の育児ストレスと関連要因，香川大学看護学雑誌 10(1)，15-23，2006.

16）厚生労働省：保育所等関連状況取りまとめ（平成28年4月1日）及び「待機児童解消加速化プラン」集計結果，2016-11-25.
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000135392.html

17）倉林しのぶ，太田晶子，松岡治子他：乳幼児健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―，日本女性心身医学会雑誌，10(3)，181-186，2005.

18）唐田順子，森田明美：乳幼児をもつ母親の子育に関する困りごとや悩みごとに関する研究―児の年齢別、初経産別による検討―，東洋大学人間科学

総合研究所紀要，7，249-263，2007.
19）社会保障審議会児童部会児童虐待等要保護事例の検証に関する専門委員会：子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について（第 12 次報告），2016-11-2.
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000137028.html
20）樋口広美，坪川トモ子，高橋裕子他：育児実態調査から見た子ども虐待のハイリスク要因　子ども虐待を早期発見・予防するために，保健師ジャーナル，60(10)，1006-1013，2004.
21）神庭純子，藤生君江，飯田澄美子：養育期の家族における育児不安とその要因に関する研究（第 3 報）―母親と父親の比較をとおしての検討―，保険の科学 49(7)，505-509，2007.
22）矢倉紀子：母親の育児感とその関連要因，家族看護学研究 6(1)，97-101，2000.
23）長坂典子：家庭という“密室”での育児，こころの科学，103，50-56，2002.
24）小川佳代，舟越和代，榮玲子他：3 歳児をもつ母親の育児ストレス―夫のサポート要因からの分析―，小児看護，33，82-84，2002.