
東京学芸大学リポジトリ
Tokyo Gakugei University Repository

乳児をもつ母親の特徴と育児支援

メタデータ	言語: jpn 出版者: 公開日: 2010-06-15 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 久保,恭子, 田村,毅, 田崎,知恵子, 及川,裕子, 徳弘,恵美, 星野,沙織 メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2309/107292

東京学芸大学紀要　総合教育科学系Ⅱ　**61**: 77－83，2010.

乳児をもつ母親の特徴と育児支援

久保　恭子*・田村　　毅**・田崎　知恵子***・及川　裕子****
徳弘　恵美*****・星野　沙織******

生活科学分野

（2009年9月28日受理）

Ⅰ．はじめに

乳幼児期の良好な親子関係は子どもの健全育成に不可欠である。この時期に良好な親子関係を築くためには親が育児を楽しめること，不安やストレスが少ないことがひとつの鍵となる。次世代育成の支援として，わが国では，乳児とその親に対して，経済的な支援から地域住民間での支えあいなど，様々な場面で支援を展開している。

著者らの先行研究では，ストレスのある母親の希望として「リラックスしたい」があった。また，乳幼児を持つ母親のストレスの原因として，子どもをつれての外出が難しく，家にばかりいる，自分の時間がない，子どもの世話に追われ疲れるなどがあった[1)]。さらに，先行研究をみると，特に出産後の母親の育児負担に関しては，疲労や育児ストレス等の視点から研究が多数され，著書らの研究と同様に，乳幼児を育児中の母親が心身共に疲労し育児困難感を訴えていることが報告されている[2，3，4)]。これらのことから，支援を受ける側はさらなる支援を求めており，支援をする側は多様なニーズに対応できる必要がある。

そこで，本研究では，母親の疲労の内容と精神健康状態，身体活動量の関係を明らかにすることに着目した。乳幼児を持つ母親は外出も難しいことから，身体活動量は少ないものと予測する。運動量が少ないにもかかわらず，疲労度は高いという特徴があるならば，疲労の特徴を明らかにすることで具体的な支援方法が見出せると考えた。先行研究を見ると，育児中の母親の客観的かつ定量的な身体活動量の研究は非常に少ない。また，これらの研究は対象数が少ないことからエビデンスとしての一般化は困難であり，さらなる研究の蓄積が求められている。

本研究では，実際の母親の疲労の内容と身体活動量，精神健康状態などを測定し，その関連を明らかにした。先行研究では，母親の主観的な側面からの育児不安，育児負担感の調査はなされているが，量的な側面からの調査報告は多くなく，本研究は意義のあることと考える。

内閣府は地域での子育て支援に「在宅育児支援」を唱えている。母親の疲労とその内容，身体活動量，精神健康状態や養育態度との相互の関連を明らかにし，今後の在宅育児支援の具体的な方法の示唆を得ることが本研究の目的である。また，近年問題になっている運動不足に関連した身体の不調が報告されており，出産後から，子どもの養育に関わる母親の身体活動量を把握することは保健指導上，有意義なことと考える。

Ⅱ．研究方法

関東圏に住む乳児を持つ母親500名を対象に質問紙調査を実施した。質問紙の内容は自覚疲労の内容，国際標準化身体活動質問票，養育意識・行動尺度，母親の精神健康状態（日本語版エジンバラ産後うつ病自己

＊　埼玉医科大学
＊＊　東京学芸大学（184-8501　小金井市貫井北町 4-1-1）
＊＊＊　上武大学
＊＊＊＊　近大姫路大学
＊＊＊＊＊　東京家庭裁判所
＊＊＊＊＊＊　島田療育センター

評価表）で構成した。

自覚疲労については，日本産業衛生協会，産業疲労研究会選定の自覚症状調査表[5]を用いた。「まったくあてはまらない」から「非常にあてはまる」の５リッカードで設定し，点数が高いほど，その症状が強いことを示している。養育意識・行動尺度は加藤らの開発した尺度を用いた[3,4]。この尺度は育児生活へのストレス，育児肯定感，否定的育児行動の３因子に分類される。「自分ばかり我慢している」「なんとなくいらいらする」などの17項目で構成し，「全然あてはまらない」から「よくあてはまる」の５リッカードで回答を求め，点数が高いほどそれらの症状が高いことを示す。日本語版エジンバラ産後うつ病自己評価表は1987年Coxらにより，産後うつ病のスクリーニングの目的で開発されたものである。「物事を楽しみにして待った」「不幸せなので泣けてきた」などの10項目を「いいえまったくなかった（０点）」から「はい，たいていそうだった（３点）」の４段階で回答するものであり，この10項目の回答得点の合計点（最低０点，最高30点）のうち，日本では９点以上をうつ状態であると判断するものである。国際標準化身体活動質問票（International Physical Activity Questionnaire　以下，IPAQ）は平均的な１週間における高強度，および中等度の身体活動を行う日数および時間を質問し，消費エネルギーを算出するものであり，１日の身体活動による消費エネルギーは「消費エネルギー（Kcal）＝身体活動量（Mets.minis）×3.5（ml/Kg/min）×0.005（Kcal/ml）×体重（Kg）」で算出される。手軽に短時間で回答でき，海外でも用いられており，妥当性，信頼性の検討もされている。今回は，このショートバージョンを用いた[7]。

データ収集期間は2007年４月から2008年４月までであった。データ収集の方法はA県産婦人科病院の利用者，都内，子育て広場やサークル等に参加しており，乳児を持つ母親500名に配布し，調査の目的，方法を口頭と文書にて説明をし，同意の得られた方から質問紙の返信を得た。倫理的配慮として，埼玉医科大学保健医療学部の倫理委員会にて承認を得た。

分析方法はスピアマンの相関分析，マンホイットニーのU検定を用いて，母親の疲労度と身体活動量，精神健康状態などの関連をみた。

Ⅲ．結果

１）対象者の概要（表１～３）

質問紙の回収数256通，このうち，2000g未満の児を出生したケースや異常分娩，学童期のきょうだいがいるケースなどを除く214（42.8％）を有効回答とした。帝王切開，吸引分娩が58件（23.8%）を含んでいる。初産婦が139名，経産婦が75名であり，母親の平均年齢は32.3歳，（SD4.79），専業主婦（産後休暇・育児休暇中も含む）が178名（83.1％）であった。児の出生時体重は2112gから4120g，平均2995g，在胎週数37週から42週，平均39週であった。すべての児の健康状態は良好である。乳児の月例は，０ヶ月２人，１ヶ月56人，２ヶ月35人，３ヶ月23人，４ヶ月29人，５ヶ月20人，６ヶ月17人，７ヶ月13人，８ヶ月７人，９ヶ月４人，10ヶ月２人，11ヶ月３人，12ヶ月３人であった。

児にきょうだいがいる（上に子どもがいる）ケースでは，本児を除き，きょうだいの数が３人が２人，２人が10人，１人が61人であった。きょうだいの年齢はすべて幼児であり，学童期のきょうだいのいる家族は対象者から除いた。

夫の平均年齢は35.4歳（SD5.4），会社員194人，自営業39人，休職中３人，学生３人であった。

家族構成は核家族が195（91.1%），複合家族が19（8.8%）であった。

出産後，母親の体調は良いが147（60%），体調不良が85（34％）みられ，体調不良の内容は乳腺炎，腰痛，腱鞘炎があった。

２）母親が感じている疲労の内容（表４）

朝起きたときの母親の状態について質問をした。「眠い」123人（52%），「肩がこる」103人（43%），「横になりたい」83人（33%），「あくびがでる」73人（31%），「腰がだるい」61人（25.9%），「手や指が痛い」42人（17%），その他，「目が疲れる」「目がしょぼつく」「頭がぼんやりする」「全身がだるい」などがみられた。

３）IPAQの結果

IPAQにより算出された，１日のエネルギー消費量は平均139.5Kcalで，一般に望ましいとされている１日のエネルギー消費量200 Kcal以上の者が19人（8.8％）であった。

４）母親の出産前後の子育てのイメージや現在の満足度について（表５，６）

出産前にイメージしていた子育てと現在の子育ての現状について解答してもらった。出産前の子育てのイメージと同じくらい子育ては大変だと回答した母親は55人（22%），出産前の子育てのイメージよりも実際

表１　対象者の属性

n=214

年齢　平均値（標準偏差）	母親	32.3歳（4.79）
	父親	35.4歳（5.4）
母親の就労状況	専業主婦・産後休暇・育児休暇中	178名
	就労あり	36名
父親の就労状況	会社員	194名
	自営業	39名
母親の出産回数	初産婦	139名
	経産婦	75名
出産の状況	正常分娩	156名
	吸引分娩・帝王切開	58件（23.8%）

表２　乳児の属性

出産時の体重	出産時の体重（最小体重－最大体重）	2995g	（2112-4120）
在胎週数	在胎週数（最小－最大）	39週	（37-42）
乳児の月例	0ヶ月	2	
	1ヶ月	56	
	2ヶ月	35	
	3ヶ月	23	
	4ヶ月	29	
	5ヶ月	20	
	6ヶ月	17	
	7ヶ月	13	
	8ヶ月	7	
	9ヶ月	4	
	10ヶ月	2	
	11ヶ月	3	
	12ヶ月	3	

表３　家族構成

核家族	195（91.1%）
複合家族	19（8.8%）

表４　乳児を持つ母親がもつ疲労の内容

症状	あり　人（%）
眠い	123（52）
肩がこる	103（43）
横になりたい	83（33.9）
あくびがでる	73（31）
腰がだるい	61（25.9）
目が疲れる	44（18）
手や指が痛い	42（17）
やる気が乏しい	40（16.3）
目がしょぼつく	39（15.9）
頭がぼんやりする	38（15.5）
全身がだるい	34（13.8）
目がかわく	23（9.4）
目が痛い	21（8.6）
頭が重い	18（7.3）
いらいらする	17（6.9）
頭が痛い	14（5.7）
気分が悪い	5（2）
考えがまとまらない	11（4.9）
めまいがする	11（4.9）
不安な感じがする	11（4.9）
憂鬱な気分	7（3.6）
ものがぼやける	7（3.6）

の子育ては楽だと回答した人は20人（13%），出産前の子育てのイメージよりも実際の子育ては大変であると回答した母親が157人（64%）であった。

母親の現在の子育ての満足度は非常に満足である，満足であるが144人（59%）であった。また，母親の現在の生活全般の満足度では非常に満足である，満足であるが125人（55%）であった。

５）夫の子育て協力について（表６）

夫の子育て協力について，非常によくしてくれる，よくしてくれると回答した母親は184人（75.2%），夫は家事や育児が非常に上手である，上手であると回答した母親が177人（72.8%），夫に対して非常に満足している，満足しているが168人（68.6%）であった。また，夫以外に家事や育児を手伝ってくれる人がいるかでは118人（49%）がいると回答し，99人（41%）がいないと回答していた。

６）日本版エジンバラ産後うつ病自己評価表の結果

うつ傾向と判断される９点以上の人数は33人（15.3%）であった。９点が８人，10点が６人，11点が４人，12点が５人，13点が４人，14点が４名，15点が

表５　乳児を持つ母親が出産前の子育てのイメージと現状の子育ての大変さのギャップ

	思っていたよりも大変	思っていたのと同じくらい大変	思っていたよりも子育てはらく
出産前の子育てのイメージと現状の子育ての大変さ	157（64）	55（22）	20（13）

人（%）

表６　乳児を持つ母親の満足度

	とても満足・やや満足（非常によくする・する）	やや不満足・不満足（あまりやらない・やらない）
生活全般の満足度	125（55）	89（45）
子育ての満足度	144（59）	70（41）
夫への満足度	168（68.6）	46（31.4）
夫の子育て協力	184（75.2）	30（24.8）

人（%）

1名，16点が1名，23点が1名であった。23点と回答した対象者の背景は初産であり，7ヶ月の児を育児していた。母乳育児のみであり，児は健康ではあるものの，毎日，夜間の授乳が多く，児の生活リズムが不規則とのこと，児をやや育てにくいと感じていた。また，夫の家事支援，育児支援がまったくなく，夫への満足度も非常に不満足と回答していた。

７）養育意識・行動尺度の結果

乳児に対する育児生活へのストレス（最小０－最大４）は平均値2.78（SD1.6），育児肯定感（最小０－最大４）は平均値4.5（SD0.49），否定的育児行動（最小０－最大４）は平均値2.4（SD0.9）であった。上の子どもに対する育児生活へのストレスは平均値5.7（SD1.4），育児肯定感は平均値4.5（SD0.6），否定的育児行動は平均値2.8（SD0.7）であった。

８）母親の疲労度に関連する因子（表７）

疲労度の「眠い」「肩がこる」「横になりたい」「あくびがでる」「腰がだるい」の項目と，母親の1日のエネルギー消費量，養育意識・行動尺度得点の育児ストレス得点，出産前の子育てのイメージと現実，子どもの生活リズムや気質，父親の満足度を相関分析を用いて分析した。

疲労度と身体活動量では「肩がこる」（r＝−0.38, p＝.008），「腰がだるい」（r＝−0.3, p＝.00），疲労度と養育意識・行動尺度の得点の育児生活へのストレス得点では，「眠い」（r＝0.406, p＝.002），「肩がこる」（r＝0.3, p＝.008），「腰がだるい」（r＝0.319, p＝.000）と相関があった。

疲労度と子どもの生活リズムが整わないことでは「眠い」（r＝0.359, p＝.002），「肩がこる」（r＝0.301, p＝.008）と，疲労度と子どもが育てにくいと感じるでは「肩がこる」と（r＝0.331, p＝.008）で相関があった。

９）母親の疲労度と日本版エジンバラ産後うつ病自己評価表得点の比較（表８）

日本版エジンバラ産後うつ病自己評価表得点の中で，高得点群（９点以上）の母親とそれ以外の母親で，どのような因子に差があるのか，母平均値の差の検定

表７　乳児をもつ母親がもつ主な疲労の内容・育児感、生活満足感などと身体活動量との関連

n = 214

	あり　人（%）	身体活動量	育児ストレス	育児が大変である	子どもの生活リズムが整わない	育てにくい子ども	夫への満足度
眠い	123（52）	0.173	0.406 **	0.235	0.359 **	0.018	0.151
肩がこる	103（43）	−0.38 **	0.3 **	0.231	0.301 **	0.331 ***	0.175
横になりたい	83（33.9）	0.29	0.02	0.186	0.239	0.128	0.191
あくびがでる	73（31）	0.031	0.02	−0.103	−0.079	0.052.	0.258
腰がだるい	61（25.9）	−0.3 **	0.319 **	0.217	0.22	0.25	0.286

a；nはありと回答した人数（%）とした。　　Speaman' (**; P<0.001 ***; <0.0001)

を行った。有意に差があった項目は，母親の疲労の内容では眠い，あくびがでる，肩がこる，横になりたい，養育意識・行動尺度の育児生活へのストレス得点，出産前のイメージよりの現在の育児が大変だと感じること，子どもの育てやすさ，子どもの生活リズム，夫，子育て，自分の生活満足度で差がみられた。身体活動量とは差は見られなかった。

表８　乳児を持つ母親の精神健康状態と身体活動量・生活満足度・疲労度などの比較

	眠い	あくびがでる	肩がこる	横になりたい	育児ストレス	育児は大変だ
エジンバラ尺度得点 9点以上　n = 33	4.26**	3.26**	3.77**	3.77**	3.45***	2.32**
エジンバラ尺度得点 9点以下　n = 181	3.53	2.63	3.06	2.77	2.1	1.75

	育てやすい	子どもの生活リズム	夫満足度	子育て満足度	生活満足度
エジンバラ尺度得点 9点以上　n = 33	2.14**	20.7**	1.97**	2.32**	2.44***
エジンバラ尺度得点 9点以下　n = 181	2.61	2.36	2.25	3.06	3.36

平均値（SD）
**Mann・WhitneyのU検定；p<.000

Ⅳ．考察

１．乳児をもつ母親の疲労の特徴

乳児を持つ母親は夜間の授乳などから，睡眠不足や頭重感を感じやく，また，子どもの沐浴や授乳により，手や指の痛み，肩こりなどの症状を訴えるものも多いと考える。このような疲労の内容は育児ストレスや母親の精神健康状態に影響を及ぼしていることが明らかになった。

現在，乳児を持つ母親への支援として，母親の孤立の予防として育児サークルの紹介，新生児訪問等での育児技術の指導や母親の身体的・精神的状態のチェックなどが行われている。今回の調査から，母親の疲労を軽減するような支援方法が求められていることが明らかになった。つまり，母親は，実質的な育児，家事労働の移譲（分担）を望んでいるということである。自治体によっては，産後ヘルパーの派遣等を有料で行い，ヘルパーが子どもの沐浴や授乳を代わって行うこと，料理や洗濯などの家事を支援するなどのサービスを提供している。しかし，有料であることや産後２ヶ月までといった期限を設けている場合が多いようだ。このようなサービスをさらに安価で，長期間にわたり，提供できるシステムが必要である。

２．乳児をもつ母親の身体活動量の特徴

著者らが2005年に産後の女性を対象に行った調査をみると，１日の身体活動に伴うエネルギー消費量は150Kcal前後であり決して多いとはいえない結果が得られている[8)]。本調査でも母親の身体活動量は少なく，先行研究を支持するものであった。

今回の調査では身体活動量と母親の精神健康状態との間に差は見られなかった。対象者の平均年齢は30歳前半であり，有病率は低い。また，出産後であり，育児に忙しく，運動習慣がもてない時期であり，運動の有無が直接心身の健康に関わっていると自覚しづらい生活状況でもある。産後の多忙な育児の中でも実施可能な運動方法の開発が求められる。また，そのための親子で楽しめるレクリエーション，スポーツの場つくりが必要である。

３．乳児をもつ母親の精神健康状態や生活満足度の特徴

今回の対象者の精神健康状態は15%がうつ傾向にあるものの，子育ての満足度，生活満足度，夫への満足度などはおおむね良好であった。また，育児ストレスも先行研究とほぼ同様の結果であった[2, 3)]。本調査の対象者のほとんどが専業主婦であり，子どもと共に過ごすことが生活の中心であると考える。育児を楽しいと感じるためには，わが子の特徴を理解すること，子どもの扱い方を学ぶことなどの知識の提供とともに，他者との情報交換などを行うことも効果があると考える。盛んに行われている育児サークルへの参加の促しと共に，今後，育児サークルでどのようなことが実施されているのか，何が効果的であるのか，育児サークルの充実が期待される。また，夫以外の育児をサポー

トしてくれる存在がいないと回答した者も41%おり，今後，サポーターの獲得方法など，課題が残る。

Ⅴ．結論

乳児を持つ母親の特徴は眠さや肩こりなどの疲労感があり，身体活動量は少なかった。
また，精神健康状態はさほど悪くないものの，夫以外の育児サポーターがいないと回答した者もおり，今後の支援として，育児負担感を軽減するために，産後ヘルパーの派遣等，育児や家事の代行サービスが必要である。また，乳児をもつ母親のサポーター確保や手軽に実施できる運動方法の開発が求められる。

謝辞：ご協力をいただいた皆様に感謝いたします。なお，本研究の一部を第55回小児保健学会，第21回健康心理学会で発表した。

参考文献

1）国分真佐代　久保恭子　飯田美代子　大野弘恵：３～８ヶ月の子どもを育てている母親の希望ベスト３，日本ウーマンズヘルス学会誌17，115-120，2008.
2）服部律子，中嶋律子：産褥早期から産後13か月の母親の疲労に関する研究（第１報）．小児保健研究．59（6），663-668，2000.
3）加藤道代，津田千鶴：育児初期における母親の養育意識・行動の縦断的研究，小児保健研究60（6），780-786，2001.
4）池田浩子．育児負担に関する研究－育児負担の時期別変化と母親の心理状態との関連－．母性衛生．42（4），607-614．2001,
5）吉竹　博：改訂産業疲労－自覚症状からのアプローチ－，労働科学研究所17，1970.
6）加藤道代：育児初期の母親の養育意識・行動とサポート資源，国立婦人教育会館紀要３（5），72-83，1999.
7）竹中晃二監訳．身体活動の測定，身体活動と行動医学－アクテイブ・ライフスタイルをめざして－．京都，北王路書房，49-62，2000.
8）田崎知恵子　久保恭子　星野沙織：学齢期の子どもをもつ母親の役割意識と精神健康状態および，QOLとの関連，共立女子短期大学紀要２，19-27．2007.