

母親の育児幸福感を高めるための 援助プログラムの開発

課題番号 17592258

平成17年度～平成19年度科学研究費補助金
(基盤研究(C)) 研究成果報告書

2008年3月

研究代表者 清水 嘉子

長野県看護大学看護学部 教授

母親の育児幸福感を高めるための 援助プログラムの開発

課題番号 17592258

平成 17 年度～平成 19 年度科学研究費補助金
(基盤研究 (C)) 研究成果報告書

2008 年 3 月

研究代表者 清水嘉子

長野県看護大学看護学部 教授

研究組織

研究代表者 清水嘉子 長野県看護大学 看護学部教授

研究分担者 遠藤俊子 山梨大学大学院医学工学総合研究部臨床看護学講座教授

			17.18.19 年度
関水しのぶ	東北女子大学	家政学部准教授	17.18.19 年度
落合富美江	金沢医科大学	看護学部教授	17 年度
藤原聡子	長野県看護大学	看護学部准教授	18.19 年度
宮澤美知留	長野県看護大学	看護学部助教	18.19 年度
赤羽洋子	長野県看護大学	看護学部助手	18.19 年度
松原美和	長野県看護大学	看護学部助教	18.19 年度
松浦志保	長野県看護大学	看護学部助手	18 年度

研究協力者	倉田明子	諏訪保健センター	主任保健師	19 年度
	廣瀬昭夫	元長野県看護大学	看護学部教授	19 年度
	林陽子	元長野県看護大学	看護学部助手	19 年度
	福澤照代	元長野県看護大学	看護学部助手	19 年度

交付決定額（配分額）

	直接経費	間接経費	合計
平成 17 年度	1,400	0	1,400
平成 18 年度	600	0	600
平成 19 年度	600	180	780
総計	2,600	180	2,780

研究発表

原著論文

清水嘉子, 伊勢カンナ: 母親の育児幸福感と育児事情の実態. 母性衛生 42:344-351, 2006.

清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子他: 母親の育児幸福感: 尺度の開発と妥当性の研究. 日本看護科学学会 27:15-24, 2007.

清水嘉子, 遠藤俊子, 松原美和他: 子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫とその効果. 日本助産学会 21: 23-35, 2008.

学会発表

Yoshiko Shimizu, Hwa-Jeong lee: Child-care happiness felt by mothers :Focus on emotional reaction. THE 6TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA(SEOUL), 2005.

Yoshiko Shimizu, Toshiko Endo, Fumie Ochiai: Mother's Happiness in Child Care :Effects of Stress and Husband's Support in Parenting. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA(SEOUL), 2006.

Shinobu Sekimizu, Yoshiko Shimizu Toshiko Endo, Fumie Ochiai: The Relationship between Japanese Mother's Childcare Happiness and Their Employment Status. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA(SEOUL), 2006. Winning best poster prize.

関水しのぶ, 清水嘉子: 育児幸福感と母親の雇用形態: 育児ストレスと幸福感との関連性の検討を通して: 日本教育心理学会:51:2007

関水しのぶ, 清水嘉子: 育児幸福感と母親の雇用形態(2): 2つの幸福感と結婚生活の関連性: 日本教育心理学会:52:2008 発表予定

目次

I	研究の全体構想	5
1	研究背景	
2	研究目的	
3	研究実施計画	
4	倫理的配慮	
II	母親の育児幸福感の実態	8
1	要約	
2	はじめに	
3	研究方法	
4	結果	
5	考察	
6	結論	
7	文献	
III	母親の育児幸福感一尺度の開発と妥当性の検討	19
1	要約	
2	はじめに	
3	研究方法	
4	結果	
5	考察	
6	結論	
7	本研究の限界と課題	
8	謝辞	
9	文献	
IV	子育て期をより幸福に過ごすため母親の工夫とその効果	33
1	要約	
2	はじめに	
3	研究目的	
4	研究方法	
5	結果	
6	考察	
7	結論	
8	おわりに	
9	文献	

V	母親の育児幸福感を高めるプログラムの開発と評価.....	52
1	要約	
2	はじめに	
3	研究方法	
4	結果	
5	考察	
6	結論	
7	おわりに	
8	文献	
VI	研究の課題と今後の方向性.....	65
VII	謝辞.....	67

I 研究の全体構想

1 研究背景

平成12年末に「健やか親子21」が策定され、その主要課題として子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減について盛り込まれている。さらに平成17年4月より、看護職が市町村において児童虐待支援を行うことが児童福祉法改正により盛り込まれている。看護職が育児支援に果たす役割がますます高まっている中で、厚生白書によると、子どもとの接触経験や育児経験は不足し、地域の人々とのつきあいも減っており、育児の手本がほしい、子どもといるといらいらす母親が増えているとされている。さらに、出産後母親の気分の障害が発生しやすいことや、父親の家事育児に対する協力などが諸外国に比べ低い中であって、母親が孤立する傾向は生じやすい。

こうした現況にあって、児童虐待に陥る状況も生まれている。片親による育児、不安定な収入、夫の暴力など様々な問題を抱えつつ育児しなければならない親の心理、普通に育児している母親の心理など解明されていない課題がある。

そこで母親が育児幸福感を感じる場面を明らかにし、母親の育児幸福感を高めるための工夫と効果について明らかにする。また、育児幸福感の尺度を開発し、母親の育児支援の一方法として、育児幸福感を高めるためのプログラムを検討することは、重要な意義があるといえる。

全国の児童相談所で処理した児童虐待相談は年々増加の一途をたどり、特に実母による我が子に対する虐待が全体の6割と圧倒的に多く、経年的にも増えている。育児に対する母親の心理的な負担は注目されており、その負担を軽減するための対処法を検討するとともに、育児幸福感を高める援助を開発し双方向からの支援を進めていくことが重要と考える。

母親の育児幸福感を高めるための援助は、育児している母親の多くが望んでいるものであり、このことは、将来子育てを行うであろう子どもの親になる準備としても大切である。育児ストレスなど育児に対するネガティブな側面が協調されている昨今、母親のポジティブな感情に着目していくことは、少子化の折、子育てに取り組もうとする世代や次世代への良い意味での警鐘となろう。

2 研究目的

大日向、筆者らの研究によると、育児をつらいまたは子どもをかわいいと思えないについて、50-60%もの母親が感じており、そのうち子どもにきつい口調で当たるものが70-80%を占めているとある。ごく普通に育児している母親が育児のつらさを子どもにぶつけていた。もっとも身近な存在としての子どもは母親のストレス発散の対象となりがちであるという実態が浮き彫りにされている。しかし、その心理のプロセスやその背景にある事柄についての研究は見あたらない。

また、育児幸福感を高める援助についての研究も少ない。幸福感についての研究は老年期にある対象に行われているが、育児の幸福感をより高める援助については、対処についての研究が進む中で少ないと言える。

筆者による先行研究では、育児ストレスの関連要因として育児幸福感との関連性が

パス解析によって明らかにされている。育児幸福感の高い母親は育児ストレスも高い、すなわち一人の母親の中に幸福感とストレスは共存しうるものであり、育児の大変さやストレスを乗り越えていくことの中で幸福感も高められていくこともあるのではないかと考えられた。しかし、幸福感については、研究の中では幸福感を感じる頻度として扱っており、尺度を用いることによる再検証が課題となっている。

本研究は、育児幸福感を感じるときの状況やその背景にあるものを明らかにしていくことが課題である。育児幸福感を感じる場面について明らかにすると共に、母親の育児幸福感を高める工夫と困難、さらにその効果に着目する。また、育児幸福感の尺度開発を行い育児幸福感を明らかにする。さらに育児幸福感を高める介入プログラムを検討して開発しその検証を試みる。本研究では、母親の育児幸福感を高めることにより、母親が育児を楽しく喜びに満ちたものとするための支援をめざし検討するものである。

3 研究実施計画

< 科研費獲得前の予備的研究 >

平成 16 年度 母親の育児幸福感の実態

対象者 静岡県 188 人

自由記述式質問紙

< 科研費獲得による研究 >

平成 17 年度 母親の育児幸福感－尺度の開発と妥当性の検討

対象者 静岡県 長野県 山梨県 1420 人

先行研究で得られた結果を基に質問項目を精選する。

評価基準尺度を用いた質問紙調査法

平成 18 年度 母親の育児幸福感を高めるための工夫と困難

対象者 長野県 26 人（在日外国人 3 人を除く）

半構成式質問紙によるインタビュー調査法

平成 19 年度 母親の育児幸福感を高めるプログラムの開発と評価

対象者 長野県 14 人（プレテスト 8 人、本調査 14 人）

プログラムを開発、実施しその評価を心理的、生理学的指標による検討

4 倫理的配慮

本研究については平成 17 年度長野県看護大学倫理委員会の承認を得た（承認番号 #19）。

1) 研究対象者への身体的、心理的、社会的なリスク

(1) インタビューによる調査

インタビューに応じるための時間的な制約が生じる。つらい気持ちを子どもに伝

つけてしまうときの母親の思いを聞くため、心理的な負担を与えうると考える。そのため、研究への協力は自由参加とし、要望があれば途中でも中止できることを伝え、心理的な負担の軽減に努める。プライバシーの保護と匿名性の確保に留意する。

(2) 質問紙による調査

質問紙に答えるための時間的な制約が生じる。質問紙調査はプライバシーの保護と匿名性の確保に留意する。また、研究への協力は自由参加とする。

2) 研究によって得られる利益とその利益を受ける人

(1) インタビューに協力した母親は、つらい気持ちを子供にぶつける自分と、その後の気持ちの変化や育児幸福感を感じる自分について振り返る機会となる。インタビューを通して自分の子育てに対する態度や子どもに対する気持ちについて知ることにつながる。また、インタビュー者から育児に対する具体的な対処の情報を得る機会ともなる。

(2) 質問紙調査により、日々育児幸福感を感じる場面や状況について、振り返る機会となる。

3) 研究実施に際して研究者などが研究対象者から許可を得るために使用するインフォームドコンセントの書面

(1) 母親の対象の選定に当たっては、担当の者が、本研究の参加に当たって子育てに悪い影響を与えないものと認めたものとする。

(2) 研究対象者に対して、文書にて研究の主旨、目的、方法の説明を行い、承諾を得る。

(3) 研究参加への同意は、個人の意思によるもので決して強要されないことを保証する。

(4) 一度同意しても、研究途中で中止を申し出ることが可能なことを保証する。

(5) プライバシーの保護、研究不参加による不利益が生じないことを保証する。

(6) インタビューにおいては、語りたいこと、語っても良いことのみを語り、語りたくないことは語らなくても良いという対象者の権利を保証する。

(7) 対象者に承諾を得た後、インタビューの内容をテープに録音するが、研究終了時には録音内容を消去破棄する。

(8) インタビューについては、母親の可能な時間帯を配慮し、場所についてもゆっくりと話の出来るよう設定する。

(9) 研究に関する疑問・質問にはいつでも回答する。

(10) 研究結果は、まとめ論文として公表するが、個人名が特定されないようにする。

II 母親の育児幸福感の実態

A study on the reality of Child care happiness in mothers

1 要約

本研究は育児によってもたらされる幸福感を高めるような支援を検討するためにその実態を明らかにした。Lazarus の理論より育児している母親の肯定的な情動を「育児幸福感」とし、育児幸福感を感じる際の事情から、その実態を明らかにした。3 歳以下の子どもを育児している母親に調査用紙を配布し、育児中に安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りをどの程度感じているか 5 段階評価をした。さらに、それぞれの情動を感じる育児事情について自由記述を求めた。

調査用紙は 188 名に配布し 101 名から回収された。結果として母親が育児中に感じる肯定的情動の中心は、愛情、喜び、感謝であり、希望、安心と続き、誇り、同情は少なかった。育児幸福感の事情は 14 項目に分類され、主として「子どもの成長・発達・健康」及び「子どものしぐさ」などの子ども中心の構成であり、その他として「周囲の援助・声かけ・つながり」であった。育児幸福感を高めるような育児支援としては、①育児する中で喜びや愛情を感じた時の子どもの様子について語れる場を提供すること、②母親が他者と良好な関係であるという認知を促すこと、③子どもの成長に関する肯定的なフィードバックにより母親の努力や能力が認められること、④母親が育児協力を周囲に求められるように援助すること、⑤カウンセリング技術による母親の肯定的な自己認識を促すことなどが考えられた。

2 はじめに

母親にとって子どもを育てることは、人間性を豊かにし、生きる実感が湧くという自己実現を達成する過程として意義深い行為である。育児支援の研究は、育児ストレスの対処の観点からは研究されているが、育児の楽しみや喜びなどの育児幸福感を高めるという視点からの研究は少ない。育児をとりまく状況が厳しくなりつつある現在、育児ストレスを回避するような支援とともに、育児によってもたらされる幸福感を高めるような支援が重要な課題である。

Argyle¹⁾ は幸福について「情緒的側面と、認知的・熟慮的側面に大別できる」としている。育児ストレスの研究²⁾ では Lazarus のストレス理論^{3)~6)} を用い、ストレスを幅広い否定的な情動として捉え、母親の否定的な情動に焦点を当てた。Lazarus⁴⁾ は情動には肯定的な内容の情動と否定的な内容の情動があるとしており、本研究では育児中に感じる肯定的な情動を「育児幸福感」として捉え、育児幸福感の実態を明らかにし、育児中に楽しみや喜びなどの幸福感を感じることができるよう支援について検討することを目的とした。

3 研究方法

1) 調査対象

3 歳以下の乳幼児を育児している母親 188 名

2) 調査方法

(1) 調査施設 A市B保健福祉センター

(2) 調査期間 平成16年7月～8月

(3) 調査方法

保健センター長に研究目的・研究方法などを説明し、事前に承諾を得て、「3歳児健診」、「1歳6ヶ月児健診」、「9ヶ月育児相談」に来所した母親に、研究目的・方法・研究の意義・守秘義務・研究への協力及び協力拒否が可能であることを説明した。同意の得られた母親に、調査用紙を配布。調査用紙の回収は、返信用封筒にて返信を依頼した。

3) 調査内容

(1) 母親の属性

母親の年齢、子どもの年齢、子どもの数、職業の有無、職業の形態（フルタイム・パート・内職・自営）、家族構成（核家族、複合家族）

(2) 育児中に感じる肯定的な情動の強さと情動を感じる際の事情

育児幸福感を育児中に感じる肯定的な情動と定義した。また、肯定的な情動は①安心、②希望、③愛情、④喜び、⑤感謝、⑥同情、⑦誇りの7項目とした。そこで、育児中に感じる肯定的な情動の強さ（いつもある・ある・わからない・たまにある・全くない）と情動を感じる際の事情についての自由記述とした。

4) 分析方法

情動の強さでは、「全くない」を1点、「たまにある」を2点、「ある程度ある」を3点、「いつもある」を4点、「わからない」及び無回答・重複回答などの無効回答を0点とした。

自由記述の内容の分析については、一つの文脈に複数の内容が記載されている場合は、それぞれ別の内容として1件とした。内容の分析は研究者2名が全ての項目について協議し、結果として一致のみられたものを項目別に整理・分類・命名した。

4 結果

1) 調査用紙の回収率

188名に配布し、回収は101名、有効回答は101名、回収率は53.7%であった。ただし、対象の属性である年齢については9名が無回答であった。

2) 対象の属性

対象者の年齢は、平均値は31.1歳（最小値は21、最大値は47）、SDは4.2であった。子どもの数の平均値は1.7人（最小値は1、最大値は4）であり、SDは1.6であった。

職業の有無は、有職 22 人 (22.2%)、無職 77 人 (77.8%) であり、有職者の職業形態は、有職者 22 人中常勤 8 人 (36.4%)、パート 9 人 (40.9%)、内職 1 人 (4.5%)、自営 4 人 (18.2%) であり、パートが最も多かった。

家族構成では、核家族 76 人 (77.6%)、拡大家族 22 人 (22.4%) であった。

3) 育児幸福感について

(1) 育児中に感じる肯定情動の強さ

情動 7 項目の強さの合計平均値は 16.5 (最小値は 3、最大値は 27)、SD は 5.7 であった。情動の項目別の強さでは平均値が、安心は 2.1 (SD は 1.1)、希望は 2.3 (SD は 1.2)、愛情は 3.5 (SD は 0.7)、喜びは 3.3 (SD は 0.5)、感謝は 3.1 (SD は 1.6)、同情は 1.1 (SD は 1.1)、感謝は 1.7 (SD は 1.2) で、最高値は愛情の 3.5 で、最小値は同情の 1.1 であった。全項目の平均値は 2.4 で、SD は 0.8 であった。

(2) 育児幸福感を感じる際の事情別情動数と内容

母親の感じる情動別事情数は計 798 件であり、そのうち喜びが 207 件 (26.0%)、愛情が 184 件 (23.1%)、感謝が 160 件 (20.1%)、安心が 75 件 (9.3%)、誇りが 66 件 (8.3%)、希望が 63 件 (7.8%)、同情が 43 件 (5.4%)、平均 114 件であった (表 1)。

表1 育児幸福感を感じる際の情動別事情数

No	事情	情動項目							件数
		喜び	愛情	感謝	安心	誇り	希望	同情	
1	子どもの成長・発達・健康	91	6	20	22	5	28	0	
2	子どものしぐさ	36	47	0	9	4	2	0	
3	周囲の声かけ・援助・つながり	8	9	55	3	2	0	0	
4	子どもの存在	5	8	36	13	4	4	0	
5	子どもの優しさ・愛情	15	16	11	4	7	2	0	
6	子どもとのコミュニケーション	21	22	2	5	0	0	0	
7	妊娠・出産・育児の経験	4	0	4	0	37	0	0	
8	物事への共感	0	0	0	0	0	0	43	
9	子どもに必要とされる	5	29	0	6	0	0	0	
10	家庭円満・日常生活	19	10	4	3	1	0	0	
11	自然に感じる	3	33	2	0	0	0	0	
12	自分の生き方・成長	0	1	25	0	6	2	0	
13	子ども・自分・家族の将来	0	0	0	0	0	23	0	
14	心身の余裕	5	1	1	6	1	0	0	
合計件数 (%)		207 (26.0)	184 (23.1)	160 (20.1)	75 (9.3)	66 (8.3)	63 (7.8)	43 (5.4)	

また、自由記述の内容を整理し、育児幸福感を感じる際の事情を 14 項目に分類した。育児幸福感を感じる際の事情は「子どもの成長」が 172 件 (21.6%) で最も多く、次い

で「子どものしぐさ」が 98 件 (12.3%) であり、以下「周囲の援助・声かけ・つながり」が 77 件 (9.6%)、「子どもの存在」が 70 件 (8.8%)、「子どもの優しさ・愛情」が 55 件 (6.9%)、「子どもとのコミュニケーション」が 50 件 (6.3%)、「妊娠・出産・育児の経験」が 45 件 (5.6%)、「物事への共感」が 43 件 (5.4%)、「子どもに必要とされる」が 40 件 (5.0%) と、ここまでが事情別平均件数 39.9 件を上回っていた。平均件数以下では「家庭円満・日常生活」が 39 件 (4.9%)、「自然に感じる」が 38 件 (4.8%)、「自分の生き方・成長」が 34 件 (4.3%)、「子ども・自分・家族の将来」が 23 件 (2.9%)、心身の余裕 14 件 (1.8%) であった。

表2 育児幸福感を感じる際の事情別内容とその頻度

No	事情	内容(頻度順)	合計件数 (%)
1	子どもの成長・発達・健康	(体・心の)成長、(精神の)健康、できることが増える、昨日できなかったことが今日できる、言葉が出る、元気に生まれた、何かやり遂げた、周りより優れている、その時しか見られない成長が見れた	172(21.6)
2	子どものしぐさ	笑顔、寝顔、しぐさ、喜ぶ姿、表情、頑張っている、挨拶できる、ごはんをおいしそうに食べる、子どもどうし遊んでいる、無心に遊んでいる、笑う、挑戦と失敗、楽しそう、一生懸命、賢い行動、母親の絵を描く	98(12.3)
3	周囲の援助・声かけ・つながり	夫の協力、子どもの協力、周囲の協力、実父母の協力、家族の協力、義父母の協力、周囲が子どもを可愛がる、周囲の人に子どもがほめられる、子どもを通した人とのつながり、ママ友達が出来る、ママ友達に悩みを励まされる、他人に声をかけられる、友達に大切にされる	77(9.6)
4	子どもの存在	生まれてきてくれたこと、自分の子どもである、子どもを授かったこと、血のつながり、子どもがもたらした幸せ、子どもがいるから頑張れる、家族がいる、おなかの中で育ち痛みを耐えて産んだ子ども、自分や夫と似ている、嫌なことがあっても子どもに癒される、元気をくれる	70(8.8)
5	子どもの優しさ・愛情	優しさ、素直さ、「ママ(一番)好き」と言う、よい子に育っている、愛情、心配してくれる、進んで手伝う、感謝される、「おかえり」と言う、命を大切にしている	55(6.9)
6	子どもとのコミュニケーション	一緒にいるとき、話ができる、子どもが抱きついてくる、抱きしめたとき、一緒に遊んでいるとき、コミュニケーションが取れる、気持ちを分かち合う、子どもと接するとき、F.O.Oできた(した)と報告されたとき、チューしたとき、心のつながり、ありのままの付き合い	50(6.3)
7	妊娠・出産・育児の経験	自分の育児、(母乳)授乳時、(2児・3児の)母であること、子育てで生きる実感がわく、親である、1男1女を産めた、自然分娩、母乳育児、楽しんで育児している、頑張って育児している、夫婦協力して育児している、思った通りに行かない育児を達成したとき	45(5.6)
8	物事への共感	虐待のニュース、育児ストレスのニュース、子どもに関わる悲しいニュース、ママ仲間の悩み、育児の悩み、子どもの成長の悩み、子どもの様々な体験、子どもの失敗、子どものしたい事が思い通りにいかない様子、夫の叱りすぎ、子どもが比べられている様子、産後うつの人、育児疲れで子どもに当たってしまう人、子どもを愛せない人、双子のママ、障害児とその家族、怪我・病気の子とその家族、ぐずっている子どもとその母親、上の子を十分にかまってあげられない、兄弟喧嘩しているとき、戦争・難民キャンプの子ども、一人っ子、流産した人、子どもがほしいのにいない人	43(5.4)
9	子どもに必要とされる	(他の誰より)必要とされる、頼られる、泣いて母を求める、甘えられる、「ママ」と言う、後を追われる、慕われる、遠くからでも「ママ」と見つける、愛をほしがる、上の子へのやさしもち、保育園に迎えに行くと感じそう	40(5.0)
10	家庭円満・日常生活	姉妹で助け合う、夫・祖父母と子どもが楽しそう、日々の生活、家族の絆、夫の子どもへの愛、些細なこと、賑やかな時間、目まぐるしい日々、家族一緒にいられる、子どもに囲まれている、家族の喜ぶ姿、家族の笑顔、家族からの信頼、喧嘩してもうまくやれる、夫の自分への愛、夫と接するとき、四季を感じる	39(4.9)
11	自然に感じる	いつもある、何もかも、愛がなければ育児はできない、わが子を守りたい、叱るときも愛がある、今までにない愛、母性愛、見ているだけで、お金で買えない宝物、育児に懸命な自分を振り返って、疲れたりイライラしていても子どもを嫌ったり憎んだりできない	38(4.8)
12	自分の生き方・成長	実父母が育ててくれたこと、自分の成長、義両親が夫を育ててくれたこと、実母が産んでくれたこと、自分の人生を考えられた、自分の心の変化、人を思いやれるようになった、自分への親からの愛情、自分自身、自分の生き方、仕事に対する思い、頑張ってるねと言われる	34(4.3)
13	子ども・自分・家族の将来	子どもの将来・未来、自分の将来・未来、将来・未来に対して、家族の将来	23(2.9)
14	心身の余裕	心に余裕があるとき、仕事を終えて家に帰って子どもの顔を見たとき、子ども・家族が寝静まっているとき、自分がイライラしているときはうるさく思う	14(1.8)

事情別合計数 798

育児幸福感を感じる際の事情の内容は表2より、「子どもの成長」として<(体・心の)成長、(精神の)健康、できることが増える、昨日できなかったことが今日できる、言葉が出る、元気に生まれた、何かやり遂げた、周りより優れている、その時しか見られない成長が見られた、>であった。次いで、「子どものしぐさ」として<

笑顔、寝顔、しぐさ、喜ぶ姿、表情、頑張っている、挨拶できる、ごはんをおいしそうに食べる、子どもどうし遊んでいる、無心に遊んでいる、笑う、挑戦と失敗、楽しそう、一生懸命、賢い行動、母親の絵を描く>であった。上記の2事情が全体の約3割を占め、かつ全体の件数に対する割合が10%を超えていた。

次に、「周囲の援助・声かけ・つながり」として<夫の協力、子どもの協力、周囲の協力、実母の協力、実父母の協力、家族の協力、義父母の協力、育児協力に、周囲が子どもを可愛がる、父母の協力、周囲の人に、子どもがほめられる、子どもを通した人とのつながり、ママ友達が出来る、ママ友達に悩みを励まされる、独身の友達、育児相談に、夫の家族に、他人に声をかけられる、友達に大切にされる>であった。次に、「子どもの存在」として<子どもの存在、生まれてきてくれたこと、自分の子どもである、子どもそのもの、子どもを授かったこと、血のつながり、子どもがもたらした幸せ、子どもがいるから頑張れる、家族がいる、おなかの中で育ち痛みに耐えて産んだ子ども、自分や夫と似ている、嫌なことがあっても子どもに癒される、元気をくれる>であった。さらに、「子どもの優しさ・愛情」として<優しさ、素直さ、「ママ（一番）好き」と言う、よい子に育っている、愛情、心配してくれる、進んで手伝う、感謝される、「おかえり」と言う、命を大切にしている>、「子どもとのコミュニケーション」として<一緒にいるとき、話ができる、子どもが抱きついてくる、抱きしめたとき、一緒に遊んでいるとき、コミュニケーションが取れる、気持ち分かち合う、子どもと接するとき、「〇〇できた（した）」と報告されたとき、チューしたとき、心のつながり、ありのままの付き合い>、「妊娠・出産・育児の経験」として<妊娠・出産・育児の経験、自分の育児、（母乳）授乳時、（2児・3児の）母である、子育てで生きる実感がわく、親である、1男1女を産めた、自然分娩、母乳育児、楽しんで育児している、頑張って育児している、夫婦協力して育児している、思った通りに行かない育児を達成したとき>、「物事への共感」として<虐待のニュース、育児ストレスのニュース、子どもに関わる悲しいニュース、ママ仲間の悩み、育児の悩み、子どもの成長の悩み、子どもの嫌な体験、子どもの失敗、子どものしたい事が思い通りにいかない様子、夫の叱りすぎ、子どもが比べられている様子、産後うつの人、育児疲れで子どもに当たってしまう人、子どもを愛せない人、双子のママ、障害児とその家族、怪我・病気の子どもの家族、ぐずっている子どもとその母親、上の子を十分にかまっていられない、兄弟喧嘩しているとき、戦争・難民キャンプの子ども、流産した人、子どもがほしいのにいない人>、「子どもに必要とされる」として<（他の誰より）必要とされる、頼られる、泣いて母を求める、甘えられる、「ママ」と言う、後を追われる、慕われる、遠くからでも「ママ」と見つける、愛をほしが、上の子へのやきもち、保育園に迎えに行くと嬉しそう>であった。

数としては少なかったが、「家庭円満・日常生活」として<姉妹で助け合う、夫・祖父母と子どもが楽しそう、日々の生活、家族の絆、家族、夫の子どもへの愛、些細なこと、賑やかな時間、目まぐるしい日々、家族一緒にいられる、子どもに囲まれている、家族の喜ぶ姿、家族の笑顔、家族からの信頼、喧嘩してもうまくやれる、夫の自分への愛、夫と接するとき、四季を感じる>、「自然に感じる」として<いつもある、何もかも、自然に感じる、愛がなければ育児はできない、わが子を守りたい、叱ると

きも愛がある、今までにない愛、母性愛、見ているだけで、お金で買えない宝物、育児に懸命な自分を振り返って、疲れたりイライラしていても子どもを嫌ったり憎んだりできない>、「自分の生き方・成長」として<実父母が育ててくれたこと、自分の成長、義両親が夫を育ててくれたこと、実母が産んでくれたこと、自分の人生を考えられた、自分の心の変化、人を思いやれるようになった、自分への親からの愛情、自分自身、自分の生き方、仕事に対する思い、頑張っているねと言われる>、「子ども・自分・家族の将来」として<子どもの将来・未来、自分の将来・未来、将来・未来に対して、家族の将来>、「心身の余裕」として<心に余裕があるとき、仕事を終えて家に帰って子どもの顔を見たとき、子ども・家族が寝静まっているとき、自分がイライラしているときはうるさく思う>であり合計14事情となった。

(3) 育児幸福感を感じる事情別情動件数と項目間の関連

全ての情動反応を伴う育児幸福感を感じる事情はなかった。最も多くの情動反応を伴った育児幸福感を感じる事情は「子どもの成長」、「子どもの存在」、「子どもの優しさ・愛情」で、安心・希望・愛情・喜び・感謝・誇りの6情動を伴っていた。次に「子どものしぐさ」で、安心・希望・愛情・喜び・誇りの5情動を伴っており、「周囲の援助・声かけ・つながり」、「子どもとのコミュニケーション」、「家庭円満・日常生活」、「心身の余裕」も安心・愛情・喜び・感謝・誇りの5情動を伴っていた。希望・愛情・感謝・誇りの4情動を伴っていた「自分の生き方・成長」であった。項目間の関連では、育児幸福感件数798件中「子どもの成長・発達・健康」と「子どもとのコミュニケーション」、「妊娠・出産・育児の経験」と「自分の生き方・成長」で12件、「子どものしぐさ」と「心身の余裕」で10件の関連をもった記述が見られた(図1)。図1では事情間に双方向の実線の矢印で示している。

「物事への共感」については、同情以外の情動を伴わないとともに、他の事情との関連はなかった。

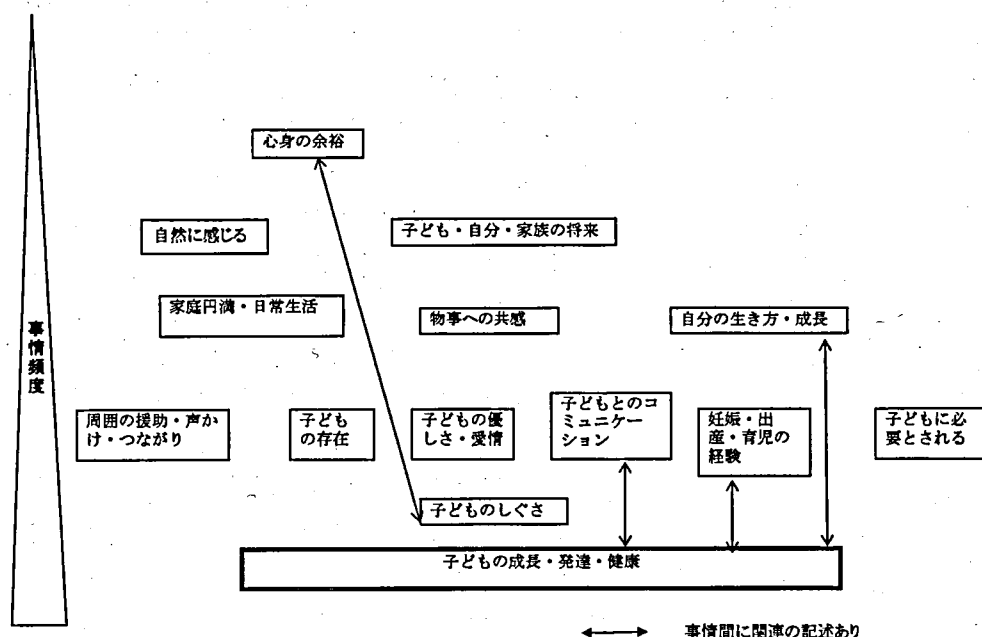


図1 育児幸福感を感じる際の事情とその関連

5 考察

1) 育児に伴う情動反応

育児幸福感を情動的側面から捉えた場合、育児している母親が育児中に感じる肯定的な情動の中心となったのは、「愛情」、「喜び」、「感謝」であり、ついで「希望」、「安心」があげられ、「誇り」及び「同情」は少なかった。このことは「誇り」という情動そのものの認知的な側面が影響していると考えられる。「誇り」を伴う育児幸福感の中で全体の82.2%を占めたのは「妊娠・出産・育児の経験」であり、次いで15.8%と高かったのが「自分自身の生き方・成長」であった。これら2項目は、「子どもの成長」や「子どものしぐさ」などとは異なり、過去に経験したことを基点に現在までの時間や行動の経過を評価することによって得られる幸福感であり、「評価する」という点において、「誇り」は情動であるが、それを感じるプロセスには認知的な側面が強い傾向にある。また、「評価」の対象が自分自身であるということでは、育児幸福感を感じる際の主たる事情が子どもを中心に構成されていることから、育児中の母親は子どもを中心に情動反応が起こっており、自分自身に意識を向かわせることが少なくなることから、自分自身を評価する「誇り」のような情動は感じにくいと考えられる。また、「同情」という言葉が、「哀れみ」や「情け」などの否定的な意味を持つことが影響していると考えられる。Sympathyは「共感」「共鳴」「賛成」といった肯定的な意味も多く、「同情」は、そのような意味合いが強いものであると考えられる。

また、情動を感じる強さは愛情、喜び、感謝、希望、安心、誇り、同情の順で高かったことから、情動を感じる強さと育児事情の件数が比例しないといえる。育児事情は具体的な項目の方が例をあげやすく、件数も多くなりやすいが、その情動を伴う育児事情の中で、抽象的な項目の占める割合が高くなると、具体的な例があげにくいいため、件数が多くならなかったと考えられた。

情動を大脳生理学の面から捉えた場合、情動中枢は視床下部にあることが明かにされている^{7) 8)}。情動中枢としての機能を持つ視床下部は、育児と家族行動を促す情動を作り出す部位であり、この機能により哺乳類は責任感や連帯感という概念を持つようになった⁹⁾。特に大脳新皮質は「理性脳」であり、視床帯で作り出された母子感情を利他行動や人間一般への共感に拡大していく部位でもある。また、この大脳新皮質による情動の調節は、大脳の左半球と右半球で調節に左右差が認められ、左半球は肯定的な感情の傾向が強く、右半球は否定的な感情の傾向が強いとともに、情動の調節は右半球のほうが優位である⁷⁾。このことは、人間の情動は通常否定的な調整を受けやすく、育児などストレスを感じやすい状況では肯定的な情動を感じにくく、幸福感を感じる事が困難な状態にあると考察される。しかし、本研究では愛情や喜び・感謝・安心・希望といった情動について高い頻度で認められており、ストレスや否定的感情と肯定的な情動が必ずしも反比例の関係にない。肯定的な情動を強化することがストレスや否定的情動の軽減に繋がるかについては今後の課題であるが、肯定的な情動の中枢である視床下部が動機付け行動の起こりやすい部位であることから、肯定的な情動を強化することで育児に対する積極性を促すことができると考えられる。

2) 育児幸福感を高める育児支援

育児が自己の成長に影響しており、その成長を支えるのは日々の育児行動一つ一つである。母親は育児中に肯定的な情動を頻繁に感じており、それらの情動すなわち育児幸福感は、人生の完成という点でも重要である。否定的に捉えがちな幼児期の子どもを持つ育児生活をよりよいものとするため、育児幸福感を高めるような援助は重要である。育児に伴う情動の強さと、情動を伴う事情件数とは比例しない。その理由は育児事情の抽象性にある。愛情や希望といった情動を伴う育児幸福感として「自然に感じる」や「自分・子ども・家族の将来」は漠然としており、育児幸福感を高めるうえで、アプローチしにくい。しかし、一見漠然としている項目も、実際はその他の具体性のある育児幸福感と関連して感じられているため、その他の具体性のある育児幸福感にアプローチすることにより、抽象的な育児幸福感にもアプローチできる可能性はある。

Argyle 前掲書⁶⁾は、「幸福感を増進する方法」として、「短期的増大、最も実効のある快活動の頻度を増す、他者との良好な関係、申し分のない仕事とレジャー、人々が物事をもっと好意的角度から眺め・もっと好意的自己評価をし・もっと実現可能な自己目標を設定して不幸を助長している誤った信念を放棄させるように企図された各種の治療形態」などをあげている。例えば、楽しい最近の出来事を考える、喜劇映画やテレビを視聴する、楽しい音楽を聴く、正の自己（自分の良いところ・好ましいところ；筆者注）陳述を朗唱する、微笑やジョーク、ささやかなプレゼントなどを意味しており、「楽しい」雰囲気の中に自分をおき、自分の気分を「楽しい」方向へと誘導することである。育児幸福感を感じる事情の中心が「子どもの成長・発達・健康」及び「子どものしぐさ」であったことから、育児する中で喜びや愛情を感じた子どもの様子について、語れる場を提供することは有効と考えられる。育児相談やその他の育児している母親が集まる場において、母親の相談を受けたあと、「最近育児をしていて嬉しかったことはありますか」と投げかけ、母親同士で話し合ってもらうなど、育児の辛い部分だけでなく、嬉しい・楽しい・幸せな部分にも意識的に感じられるように援助する。

また、育児をする母親は自分の時間を確保することが難しく、睡眠時間も少ない中では振り返りの日誌をつけることは困難である。「子どもの成長・発達・健康」及び「子どものしぐさ」、「周囲の援助・声かけ・つながり」及び「子どもの優しさ・愛情」・「子どもに必要とされる」、そして「家庭円満・日常生活」に着目し、一日の終りに夫から「今日子どもとどうだった？」というような問いかけをしてもらい、「子どもが生活の中でできることが増えた様子や、母親や友人と楽しく過ごしている様子、子どもが甘えてくる可愛い様子」について思い起こし、楽しかった関わりあいや遊びについて確認し、子どもがぐずっているのをあやすのに有効だった方法を確認することで夫が育児と一緒にいてくれているという一体感などを感じられる。夫に「一日の終りにその日の子どもとの出来事を聞くだけでも精神的援助として有効である」という意識付けし、行動を啓発していくことは有効と考える。

幸福な結婚生活・友人・家族・親族・仕事仲間・近所の人々と関係を良くするためには本人のコミュニケーション能力そのものが重視されている。「周囲の援助・声か

け・」は、その他の幸福感の中でも中心的な位置を示しており、特に感謝の情動を伴う幸福感であった。このことから、園田¹⁰⁾の述べるようなオブティミスティックバイアスを利用して他者の協力を認識し、「自分は色々な人に支えられて育児している」または「さまざまな人が協力の協力が得られている」と認知することで、他者と自分との関係が良好であると認知し、感謝の情動反応を惹起することにつながり有効である。

さらに、自分の育児はうまくいっていると感ずること、育児を通して自分がある役割を持った人間であると認識でき、育児している者同士の間である種の連帯感を感じられることは重要である。「子どもの成長・発達・健康」や「子どもの優しさ・愛情」・「妊娠・出産・育児の経験」と「自分自身の行き方・成長」が関連しあっていることから、「子どもがよく育っている」ということを自分の育児方法や努力の認証として捉えることを促すことが有効である。この援助は、周囲の人間、特に育児相談などを受ける専門家が、母親に対してその努力を認め、子どもの成長を肯定的に母親に返していくことが具体的な援助として上げられる。また、育児している者同士の連帯感は、今回「同情」のように、共感がある種の幸福感であることを示しており、育児サークルや母親が集まる機会や場を提供することが援助に繋がる。一方、母親にとり育児から解放されるわずかな時間は大変重要であり、子どもを任せられる相手や場があることが大切である。育児している母親の休息を確保し弛緩を促すため、育児協力者が必要であり、何でも自分で頑張りすぎず、夫や家族または育児支援センターなどの社会的サポートに育児を任せて休む時間を確保することも、時には重要であると伝えていく。最後に、カウンセリングが病的な場合だけでなく健常者にも有効である。専門職者に対し、カウンセリング技法について学習し技術を習得することも有効な援助となると考える。

6 結論

母親が育児中に感じる肯定的情動の中心は、愛情、喜び、感謝であり、誇り、同情は少なかった。育児幸福感の事情は主として「子どもの成長・発達・健康」及び「子どものしぐさ」などの子ども中心の構成であり、子どもとの関係の中で母親の育児幸福感が高められていた。今後も様々な角度から母親への支援を検討していくことが課題となろう。本研究にあたり、調査にご協力いただきましたお母様方、およびA市B保健センタースタッフの皆様に深く感謝いたします。

7 文献

- 1) Argyle, M 著. 石田梅男訳. 幸福の心理学. 誠信書房, 1994.
- 2) 清水嘉子. 育児ストレスの実態研究—ストレス情動反応を中心にして—. 母性衛生 44 (4), 372 - 378, 2003.
- 3) R. Lazarus 他著. 本明寛他訳. ストレスの心理学. 東京, 実務教育出版, 269-277, 1996.
- 4) S. Folkman 著. 黒田弘子訳. パーソナル・コントロール, ストレス, コーピング・プロセス理論的分析. 看護研究 21 (3), 35-52, 1998.

- 5) 本明寛. Lazarus のコーピング (対処) 理論. 看護研究 21 (3) , 17-22, 1998.
- 6) 本明寛. ストレスと情動の関係. ストレス科学 15 (3) , 219 - 220; 2000.
- 7) 伊藤正男, 梅本守, 山鳥重他 3 名. 岩波講座 認知科学 6. 岩波書店, 25 - 34, 38 - 47, 61 - 69, 1994.
- 8) 内村英幸編. 情動と脳—精神疾患の物質的基礎—. 金剛出版, 186-194, 241 - 256, 1981.
- 9) Paul D. MacLean 著. 法橋登編・解説. 三つの脳の変化. 工作舎, 14 - 159, 213 - 233, 1994.
- 10) 園田明人. 随伴性判断の研究 : 共変動バイアスと depressive realism、および情動・行動の分析. 静岡県立大学平成 9~11 年度科学研究補助金 (基盤研究 (C) (2)) 研究成果報告書, 2000.

Abstract

To examine types of support with which mothers can find more happiness in childcare, this study focused on the emotional dimension of childcare happiness, following theories advocated by Lazarus. Defining positive emotions that mothers feel during childrearing as childcare happiness, the research aimed at revealing the truth about childcare happiness by investigating the circumstances under which mothers feel childcare happiness.

A questionnaire was distributed to mothers who were rearing children aged three or under, asking them to evaluate, on a five-point scale, the degree to which they felt peace, hope, love, joy, gratitude, sympathy, and pride during childcare. The questionnaire also included open-ended questions about the childcare contexts in which they experienced each of the emotional ranges. There were 101 responses out of 188 questionnaires distributed to those mothers. It was found that love, joy and gratitude were the major positive emotions felt by mothers during childcare, followed by peace and pride, while sympathy were much less experienced. Responses on the circumstances of where childcare happiness had been experienced were divided into 14 categories, with most related to children, such as "children's growth, development and health" and "children's gestures and actions." Other categories include "support and communication opportunities offered by others" and "relationships with others." These results suggest what type of childcare support can enhance mothers' childcare happiness. They include:

- 1) Providing situations where mothers can talk about the appearance and behaviors of their children for which they feel joy and love while caring for them
- 2) Encouraging mothers to realize that they keep a good relationship with other people around them
- 3) Recognizing mothers' efforts and capabilities with positive feedback on the growth and development of their children
- 4) Helping mothers ask others for childcare assistance and
- 5) Providing counseling to mothers so that they will develop positive perceptions of themselves.

Ⅲ 母親の育児幸福感—尺度の開発と妥当性の検討—

Mothers' Happiness in Child Care

— Development and Validation of a Measure —

1 要約

本研究では、Lazarus の理論による育児中の母親の肯定的な情動を「育児幸福感」とし、多面的な育児幸福感を捉える尺度を開発し妥当性の検討を行った。6歳以下の乳幼児期にある子どもを持つ母親を対象に、育児の中に感じる幸せな気持ちが生じる様々な場면을提示し、その度合を5段階評価で求めた。併せて妥当性の確認のため「主観的幸福感（伊藤他,2003）」や「育児ストレス（清水,2001）」の尺度を実施した。

有効回答は739名であった。育児幸福感の項目を因子分析した結果、「子どもの成長」、「夫への感謝の念」、「子どもからの感謝や癒し」など8つの因子（41項目）が抽出された。信頼性の内的整合性を表す α 係数は、第2因子の「希望と生きがい」が.862と最も高く、第6因子の「新たな人間関係」が.768と最も低かったが、全ての因子に於いて十分な値が得られ、尺度の信頼性が認められた。育児幸福感と主観的幸福感との間には、総じて正の有意な相関があったが、「夫への感謝の念」を除き、低い相関がみられた。一方、育児ストレスとは、負の有意な相関がみられたが、「夫の育児サポート」を除き弱い相関だった。つまり、これらの主観的幸福感や育児ストレスの尺度との結果より、育児幸福感尺度の概念的妥当性について議論を行った。

2 はじめに

母親にとって子どもを育てることは、人間性を豊かにし、生きる実感が湧くという自己実現を達成する過程として意義深い行為である。これまで育児支援の研究は、育児に対するネガティブな側面である、不安や心配事、いらいら、悩み、ストレスなどの実態やその対処、そしてソーシャルサポートといった観点からは研究されてきた。しかし、育児の楽しみや喜びなどの育児幸福感やポジティブな側面を高める視点からの研究は少ない。本研究では、育児中に感じる肯定的な情動を「育児幸福感」として捉え、育児幸福感を感じる際の場面から育児幸福感尺度を開発することを目的とする。少子化のおり、育児している母親をとりまく状況が様々な面から厳しくなりつつある現在、育児に対する母親のネガティブな情動に対する支援とともに、育児によってもたらされる母親の幸福感を高めるような支援を検討していくことが重要な課題であろう。

幸福論は、哲学や文学の中で取り扱われており、生きる上での重要な課題として追求されている。特に幸福感については、一般的に心の充足感を中心とした本人が現時点で実感する感情ととらえることができる。

幸福感の認知的側面に焦点をあてた主観的幸福感 (Subjective well-being, SWB) 研究は、QOL (Quality of life) 研究の発展の中で育まれてきた (石井, 1996)。主観的幸福感は、個人の認知構造や心理状態を反映する QOL 研究の中のより主観的側面で、単一の尺度があるわけではなく研究者によってその指標

は様々である。我が国では、1980年頃より老年学の分野で盛んにQOLや幸福感研究が行われており、ここ数年青年期以降すべての発達段階で研究が行われつつある。西田(2000)は、成人女性を対象に、Ryff(1989)の Psychological well-being 概念に基づき6次元の心理的 well-being 尺度を作成している。しかしながら本研究で課題とする育児している母親の幸福感について扱った研究は筆者の知るところほとんどみられない。

一方、育児幸福感とは反対に、育児中に感じる否定的な情動に焦点をあてた研究として、清水(2001, 2003)の育児ストレス研究がある。この研究は、Lazarus のストレス理論(1984, 1991)に基づき行われたものであり、Lazarus によれば情動には肯定的な内容の情動と否定的な内容の情動があるとしている。母親は、否定的な情動と肯定的な情動を感じながら育児しており、一側面からの解明にとどまらず両者の相関を明らかにする必要がある。幸福感を高めることによって、ストレスの低下やストレス対処能力の拡大など予測される。

本研究の目的は、この育児中の幸福感を多面的に測定する尺度を開発することである。本研究の課題は、次の2点である。まず、育児幸福感尺度の作成と尺度の信頼性、妥当性を検証することにある。概念的妥当性の検討として、一般的な幸福感である主観的幸福感(伊藤他, 2003)と育児ストレス(8下位尺度項目)との関連性の検討を行う。育児幸福感は、主観的幸福感との間には正の相関が、一方、育児中のネガティブな側面を扱った育児ストレスとの間には負の相関が、みられることが理論的に予想される。

3 研究方法

1) 調査対象

末子の年齢が6歳以下の乳幼児を育児している母親を対象とする。

2) 調査方法

(1) 調査施設 3市12保育園4幼稚園合計1420部配布した。東京近郊にある県に所在する人口3-5万規模の中核都市であるA、E、L市において調査を行った。

(2) 調査期間 平成17年8月～9月

(3) 調査方法 保育園の保育士よりアンケート用紙を配布し、留め置いた後、園で回収した。

3) 調査内容

(1) 母親の属性

母親の年齢、子どもの数、末子の年齢、就業状況(フルタイム勤務{自営業}・パートタイム勤務・専業主婦)、家族構成(核家族、複合家族、父子・母子家庭)、夫の就労形態(日勤帯中心勤務、夜勤帯中心勤務、変則勤務)について回答を求めた。

(2) 育児幸福感尺度

予備調査として、育児幸福感尺度の項目を選定するための予備的な研究（清水・伊勢，2006）において、育児中に感じる幸せな気持ちについて、肯定的な情動である①安心、②希望、③愛情、④喜び、⑤感謝、⑥同情、⑦誇りの情動を感じる際の場面についての自由記述によって得られた場面を分類、整理し、798項目が見いだされた。798項目を研究者2名により14カテゴリーに分類した。

予備調査として集められた育児幸福感の経験を問う798項目を研究者である母性看護学助産学の教員3名によって64項目を選び出し、64項目の内容妥当性を検討した。本研究では、これらの64項目に対して、5段階評価（“あてはまる”を5点～“あてはまらない”を1点）による回答を求めた。

(3) 主観的幸福感尺度

育児幸福感尺度の構成概念妥当性を確認するために、伊藤他（2003）による主観的幸福感尺度15項目による5段階評価法（非常に～全く感じていない）による回答を求めた。本尺度は、主観的な幸福感を、心理的健康を表す尺度と考え満足感からなる認知的側面とポジティブ・ネガティブ両面を含む感情的側面から捉えるためにWHOが開発したSUBI（心の健康、人間関係や身体健康感など、精神生活を総合的に評価できる自己記入式の質問紙）に基づき開発されている（大野，2001）。とくにSUBIの尺度項目の中の「結果としての健康感」を表現している5領域（“人生に対する前向きな気持”、“達成感”、“自信”、“至福感”、“人生に対する失望感”の5領域）に注目した尺度であり、育児幸福感尺度とは、正の相関があると予測される。

(4) 育児ストレス尺度

育児ストレス尺度（清水，2001）は、日本の母親を対象として開発された心理的育児ストレスを測定するための尺度である。33項目9因子（下位尺度）からなる。尺度の全項目の α 係数は.91と高く、各因子の α 係数は.86～.58の範囲にあり、9つの因子は、「育児にともなう不安感」、「夫の育児サポート」、「アイデンティティ喪失に対する脅威」、「母親の体力体調不良」、「子どもに対するコントロール不可能感」、「育児に伴う束縛感」、「育児に対する社会からの圧迫感」、「子どもの発達に対する懸念」、「育児環境の不備」より構成され、5段階評価法（“あてはまる”を5点～“全くあてはまらない”を1点）により回答を求めた。育児ストレスは母親の育児中に感じる否定的な感情に関連した場面によって構成されており、育児幸福感と育児ストレスとは相反する母親の情動をとらえるものである。つまり、二つの概念の間には負の相関が想定され、育児幸福感尺度の概念的妥当性の検討に育児ストレス尺度を用いる。

4) 分析方法

育児幸福感の項目に対して求められた5段階評価は「あてはまる」を5点、「少しあてはまる」を4点、「どちらでもない」を3点、「あまりあてはまらない」を2点、「あてはまらない」を1点とした。主観的幸福感尺度（伊藤，2003）、育児ストレス

尺度（清水，2001）でも5段階評価で回答が求められ、同様に点数化した。

育児幸福感の64項目については、尺度化をするため、SPSS統計ソフト（Ver13）による最尤法、プロマックス回転による因子分析を行い、最終的には8因子41項目を尺度として採用した。そして、この育児幸福感の8つの下位尺度得点と主観的幸福感尺度得点及び育児ストレス下位尺度項目値（9下位尺度）との相関分析を行った。

5) 倫理的配慮

本研究に取り組むに当たって、17年度研究者所属大学の倫理委員会の審査による承認を受けた（審査承認番号#19）。

本研究の調査に先立ち園長に研究目的、方法、意義、守秘義務、研究の協力および協力拒否が可能である事などを説明し、研究の協力への承諾を得た。保育士より母親への本調査の説明について依頼文をもって行い、調査に協力すると意志表示した者のみに協力を依頼し回答は本人の選択に基づいて記入できるようにした。

また、本調査において特定の個人的情報が遺漏しないよう処理する旨（コード化し廃棄する）本研究以外にデータを用いることはしないことを調査文に明記した。

4 結果

1420部配布の内、調査用紙の回収は874名、回収率は61.5%であった。そのうち父子家庭や欠損回答などを除いたために、有効回答は739名となり、有効回収率は52.0%となった。今回の調査では、一部父子家庭の父親による回答もあったが、これらは本研究の分析には含めなかった。

1) 対象の属性

母親の平均年齢は、 34.4 ± 4.5 歳（20歳から47歳）であった。子どもの数の平均は、 2.0 ± 0.8 歳（1人から5人）であった。末子の年齢は、 2.9 ± 1.8 歳（0歳から6歳）であった。

就業状況は、フルタイム勤務177人（28.3%）（内自営業は68人）、パートタイム勤務258人（29.5%）、専業主婦344人（77.8%）であった。家族構成では、核家族578人（66.1%）、複合家族219人（25.1%）、母子・父子家庭49人（5.6%）であった。

夫がいる者の夫の就労形態では、日勤帯中心勤務が651人（74.5%）、夜勤帯中心勤務9人（1.0%）、変則勤務84人（9.6%）であった。全ての項目において無回答は除いている。

2) 育児幸福感尺度の作成

育児幸福感の経験を質問した64項目の質問項目を用いて、因子分析（最尤法、プロマックス回転）を行った。因子数の決定には、固有値1以上の基準を設けた。また、因子負荷が.35に満たなかった項目、そして2つ以上の因子に.35以上の因子負荷がみられた項目を削除していき、因子パターンが単純構造になるまで、同様の因子分析を繰り返し行った。最終的には、8因子、41項目を採用した。なお、因子分析を行った結果の因子パターンと因子相関行列は、表3に示した。

表3 育児幸福感尺度41項目の因子パターン行列(最尤法, プロマックス回転)と因子相関行列

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	平均値	SD
1. 子どもの成長($\alpha=.852$)										
子どもが元気に成長しているとき安心する。	.824	-.007	.031	.008	-.049	.013	-.055	.045	4.95	.31
子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる。	.759	.096	.051	.059	.019	-.061	.041	-.087	4.93	.33
子どもの一生懸命な姿に愛情を感じる。	.718	.095	.03	.048	.017	-.067	.155	-.114	4.88	.42
子どものできることが増えて嬉しい。	.629	-.101	.026	.079	.023	.044	.023	.039	4.86	.47
大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する。	.618	.032	-.110	.009	.021	.044	-.085	.122	4.93	.38
子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ。	.493	-.040	.148	-.014	.019	-.008	.073	.152	4.87	.45
2. 希望と生きがい($\alpha=.867$)										
子どもと一緒にいるだけで幸せだ。	-.049	.906	-.093	.041	.013	.118	-.050	-.066	4.51	.74
子どもが生まれてきてそこにいることが喜びである。	.126	.724	-.112	-.062	.051	-.063	-.124	.238	4.70	.63
叱るときもあるがいつもかわいいと思う。	.124	.682	-.054	-.021	-.003	-.022	.141	-.074	4.74	.58
子どもに抱きついておいをかいでいると気持ち落ち 着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ。	-.069	.586	.035	.044	.045	-.071	.273	-.087	4.50	.74
子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる。	.161	.569	.057	-.009	-.076	.132	-.068	.004	4.70	.61
子どもそのものが希望である。	-.073	.553	.271	.026	-.022	.037	-.126	-.009	4.13	.98
生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。	.068	.529	-.085	-.124	-.027	.005	.153	.249	4.81	.52
子どもを思う気持ちは誰よりも負けない。	-.106	.361	.13	.112	-.003	-.038	.052	.191	4.45	.63
3. 親としての成長($\alpha=.833$)										
子どもによって自分の心が変わり、強くたくましくなった。	.061	-.039	.912	-.016	-.040	.004	-.130	-.091	4.42	.81
子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる。	.023	-.158	.781	-.069	-.049	.072	.022	.032	4.52	.76
子どもを育てることで、人間的に成長させてもらっていると感じる。	.178	.036	.648	-.154	-.008	.053	.051	-.007	4.66	.64
子どもに生きる勇気をもたらしている。	-.174	.200	.593	.081	-.085	.013	.063	-.030	4.26	.91
子どもをもって無償の愛というものを理解できた。	-.032	.073	.552	-.024	.033	-.122	-.049	.259	4.43	.86
言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの 間に感じたとき愛情を感じる。	-.04	.088	.425	.102	.088	-.114	.192	.073	4.46	.78
子をもって初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい。	.144	.012	.345	.106	.020	.054	-.039	-.041	4.64	.73
4. 子どもに必要とされること($\alpha=.850$)										
子どもをきく叱った後でもすぐついてくれるときに安心した気持ちになる。	.054	-.055	-.085	.972	.009	-.005	-.034	-.052	4.15	1.04
どんなに叱っても「お母さん大好き」と1日に何回も言っ てくれ、子育てしていて唯一安心する。	.044	-.004	.061	.941	-.003	-.06	-.155	-.092	3.80	1.17
いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する。	.133	-.022	-.135	.655	-.074	.045	.071	.089	4.60	.75
日に日に必要とされ親という実感がわいてきて、子どもに愛情を感じる。	-.073	.134	.179	.563	.054	-.047	.080	-.005	4.28	.90
叱った後に、かわいそうなどことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。	-.076	.088	-.032	.397	-.048	.065	.150	.131	4.35	.87
5. 夫への感謝の念($\alpha=.858$)										
夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。	-.005	.007	-.108	-.046	1.012	-.049	-.053	-.021	4.17	1.19
夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、 話を傾けてくれることに感謝している。	.01	.044	-.08	.011	.930	-.006	-.109	-.046	3.85	1.30
夫や周りの人が協力してくれたとき感謝の気持ちが湧いてくる。	.041	-.096	.019	-.046	.684	.036	.181	.004	4.45	.86
夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。	-.137	.021	.178	.104	.606	.094	-.010	-.082	3.66	1.14
夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。	.183	-.003	.025	-.053	.523	-.041	.048	.086	4.67	.73
6. 新たな人間関係($\alpha=.768$)										
子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい。	-.022	.030	.014	-.03	-.057	.864	.057	-.045	4.41	.83
子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた。	.024	.162	.129	.040	.136	.588	-.231	.021	4.01	.99
子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りを感じる。	.019	-.169	-.113	.184	.005	.381	.230	.273	4.47	.78
子どもに関わることで多くの人に助けられていることに 感謝するとともに安心する。	.008	.029	.221	-.063	.105	.356	.169	-.032	4.50	.71
7. 子どもからの感謝や癒し($\alpha=.797$)										
子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる。	.101	-.022	-.002	-.026	-.043	.011	.905	-.124	4.78	.54
子どもに癒されたとき優しい気持ちになれる。	.126	.145	.027	-.036	-.03	-.003	.738	-.147	4.78	.55
子どもが優しく命を大切に育てているということが 感じられたとき誇りを感じる。	-.08	.022	-.09	.042	.053	-.001	.611	.212	4.60	.69
8. 出産や子育ての意義($\alpha=.803$)										
子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。	.082	.106	-.024	-.034	-.064	.028	-.107	.808	4.68	.70
お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる。	.002	.223	.06	.019	-.006	-.068	-.062	.688	4.56	.75
育児は思いどおりにいかないけれどそれ乗り越えて 達成できたとき喜びを感じる。	-.008	-.071	.275	.137	.059	-.011	.064	.421	4.43	.81
因子相関										
1. 子どもの成長	1.000									
2. 希望と生きがい	.518	1.000								
3. 親としての成長	.409	.678	1.000							
4. 子どもに必要とされること	.245	.473	.572	1.000						
5. 夫への感謝の念	.331	.432	.486	.307	1.000					
6. 新たな人間関係	.287	.440	.586	.470	.493	1.000				
7. 子どもからの感謝と癒し	.598	.654	.661	.545	.449	.478	1.000			
8. 出産や子育ての意義	.485	.658	.645	.569	.425	.472	.666	1.000		

(1) 各因子の解釈

各因子の解釈は、以下のとおりである。

第1因子は、母親が子どもの成長やしぐさに対する満足感としての感謝や喜び、愛情や安心感が示されていると解釈した。この因子は、日々の育児の中で母親が感じる幸福感の基本的な事柄と考えられ、「子どもの成長」と命名した。

第2因子は、子どもとともに居ることで生じる感情を中心としたもので、特に母親自身が感じる希望や生きがい感を示していると解釈した。そこでこの因子は「希望と生きがい」と命名した。

第3因子は、子育てを通して感じられた親としての成長感である自分に対する自覚や心構えが含まれていると解釈した。そこで、この因子は「親としての成長」と命名した。

第4因子は、子どもとの関係に於いて、子どもに必要とされていることを実感し、そのことによって感じる子どもへの愛情や安心感が含まれていると解釈した。そこでこの因子は「子どもに必要とされること」と命名した。

第5因子は、子育てしている中で感じる夫や周りの人に対する協力を受けての感謝や、子どもを通した夫婦や家族としての絆によって感じる誇りや感謝を示していると解釈し、「夫への感謝の念」と命名した。

第6因子は、育児によって人とのつながりができることに対する嬉しさや人からの関わりを通して感じる誇りや安心感を示しており、「新たな人間関係」と命名した。

第7因子は子どもから受ける助けや癒しなど、子どもから与えられることによって感じる母親自身の優しい気持ちを示しており、「子どもからの感謝や癒し」と命名した。

第8因子は、子どもを産めたこと、子どもを育てられること、大変な育児を自分なりに乗り越えていることに対する誇りや喜びなどが示されていると解釈した。そこで、この因子は「出産や子育ての意義」と命名した。

以上の8つの因子をそれぞれの内容や因子間相関行列(表3)の相関係数から、3つの側面に分類した。まず、1つ目の側面は「子どもへの愛着」の側面であり、「子どもの成長(第1因子)」、「希望と生きがい(第2因子)」、「子どもからの感謝や癒し(第7因子)」からなる。これらの3つの因子の間には、.518から.654の高い相関係数の値がみられた。次に、2つ目の側面は、「母親の成長」の側面であり、「親としての成長(第3因子)」、「子どもに必要とされること(第4因子)」、「出産や子育ての意義(第7因子)」からなる。また、これらの3つの因子間にも.567から.647の高い相関係数の値がみられた。最後に3つ目の側面として、母子以外の「人との関わり」の側面であり、「夫への感謝の念(第5因子)」、「新たな人間関係(第6因子)」からなる。この2つの因子の間にも、.493と高い相関係数の値がみられた。

(2) 信頼性の検討

8因子の各項目の信頼性を確認するために、 α 係数を求めた。第2因子の「希望と生きがい」が.862と最も高く、第6因子の「新たな人間関係」が.768と最も低かったが、全ての因子に於いて十分な値が得られ、尺度の信頼性が認められた。

(3) 育児幸福感尺度の下位尺度得点

十分な信頼性が認められたので、各因子の項目を単純合算し、下位尺度として以後の分析に使用する。各下位尺度の項目数、最大値、最小値、平均値とSD、そして各下位尺度と主観的幸福感および育児幸福感の総得点との相関係数を表4に示した。「子どもの成長」「希望と生きがい」の下位尺度得点の平均値は特に高く、天井効果がみられた。つまり、ほとんどの母親がこれらの下位尺度得点の項目について「あてはまっている(5点)」と評定していた。

表4 育児幸福感下位尺の記述統計および主観的幸福感との相関

育児幸福感下位尺度	項目数	最小値	最大値	平均値	SD	育児幸福感(41項目)総得点との相関	主観的幸福感との相関
1. 子どもの成長	6	6	30	29.41	1.87	.646**	.137**
2. 希望と生きがい	8	10	40	36.56	4.20	.837**	.286**
3. 親としての成長	7	10	35	31.37	3.96	.842**	.260**
4. 子どもに必要とされること	5	7	25	21.16	3.82	.712**	.084*
5. 夫への感謝の念	5	5	25	20.81	4.25	.651**	.428**
6. 新たな人間関係	4	4	20	17.39	2.59	.766**	.249**
7. 子どもからの感謝と癒し	3	3	15	14.16	1.53	.744**	.187**
8. 出産と子育ての意義	3	3	15	13.66	1.93	.794**	.205**

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

N=736

(4) 妥当性の検討

育児幸福感尺度と、伊藤他(2003)による15項目から成る主観的幸福感尺度との相関係数を算出し、構成概念妥当性を検討した。結果は表4に示されるように、主観的幸福感の尺度得点および育児幸福感の総得点と育児幸福感の下位尺度得点の間には、総じて有意な正の相関がみられた。しかし、「夫への感謝の念」($r=.428$, $p<.01$)との間を除き、相関係数の値は.20前後で低いものであった。

次に、母親の育児ストレスの下位尺度得点と育児幸福感の下位尺度得点の間の相関係数を算出した(表5)。その結果、有意な負の相関が大方みられたが、.10~.20前後の弱い相関であり、一部無相関もみられた。ただし、育児ストレスの「夫の育児サポート」と育児幸福感の「夫への感謝の念」との得点の間には、有意な負の比較的高い相関係数が認められた($r=.528$, $p<.01$)。

表5 育児幸福感と育児ストレスとの相関

育児幸福感\育児ストレス	育児に伴う不安感	夫の育児サポート	アイデンティティの喪失	母親の体力体調の不良	子どもに対するコントロール不能感	育児に伴う束縛感	育児に対する社会からの圧迫感	子どもの発達に対する懸念	育児環境の不備
1. 子どもの成長	-.191**	-.044	-.093*	-.077*	-.088*	-.124**	-.099**	-.152**	.024
2. 希望と生きがい	-.291**	-.139**	-.103**	-.089*	-.111**	-.267**	-.064	-.165**	-.049
3. 親としての成長	-.200**	-.103**	-.055	-.087*	-.033	-.165**	-.016	-.186**	-.035
4. 子どもに必要とされること	-.026	-.024	.037	.017	.089*	-.022	.077*	-.028	.030
5. 夫への感謝の念	-.207**	-.528**	-.053	-.080*	.026	-.247**	-.107**	-.136**	-.152**
6. 新たな人間関係	-.106**	-.180**	-.007	-.053	.051	-.105**	.006	-.093*	-.030
7. 子どもからの感謝と癒し	-.191**	-.142**	-.073*	-.058	-.050	-.170**	-.038	-.136**	.041
8. 出産と子育ての意義	-.176**	-.130**	-.051	-.032	-.035	-.142**	-.045	-.136**	.007

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

N=739

表6 末子の年齢段階別の育児幸福感尺度得点の平均値(SD)と一元配置分散分析の結果

育児幸福感の下位尺度	0歳以上	2歳以上	4歳以上	F(2,758)
	1歳以下	3歳以下	6歳以下	
1.子どもの成長	29.63 (0.93)	29.44 (1.32)	29.25 (2.62)	2.60
2.希望と生きがい	36.88 (3.90)	36.40 (4.27)	36.44 (4.40)	0.90
3.親としての成長	31.58 (3.86)	31.45 (3.75)	31.15 (4.25)	0.79
4.子どもに必要とされること	21.08 (4.07)	21.49 (3.55)	20.90 (3.88)	1.69
5.夫への感謝の念	21.86a (3.43)	20.74b (4.21)	20.43b (4.31)	7.96**
6.新たな人間関係	17.58 (2.63)	17.41 (2.40)	17.20 (2.74)	1.33
7.子どもからの感謝と癒し	14.22 (1.52)	14.23 (1.43)	14.07 (1.62)	0.98
8.出産と子育ての意義	13.96c (1.72)	13.51d (1.98)	13.55 (2.04)	3.62*
件数	206	256	299	

** $p<.01$, * $p<.05$ aとb及びcとdの間で $p<.05$ の水準で有意差あり

基準関連妥当性を検討するために、子どもの数および末子年齢の段階別の育児幸福感の下位尺度得点の平均値に差がみられるかどうか、一元配置分散分析を行った(表6)。その結果、末子年齢段階別の平均値に、「夫の感謝の念」($F(2,758)=7.69, p<.01$)および「出産と子育ての意義」($F(2,758)=3.62, p<.05$)には、有意な差がみられた。さらに、どの末子年齢の段階に差がみられるかどうか多重比較(ボンフェローニ法)を行った結果、末子年齢が0から1歳である場合に、これらの育児幸福感得点が最も高い結果となった($p<.05$)。子どもの数では有意差は認められなかった。

5 考察

1) 尺度の信頼性について

8因子の各項目の信頼性を確認するために、内的整合性を示す41項目の α 係数は、.946であり、.867から.768にあることから十分な値を得ることができ信頼性は保証された。

2) 尺度の妥当性について

(1) 概念的妥当性

伊藤他(2003)の主観的幸福感尺度の得点と育児幸福感のすべての下位尺度の間には、有意な正の相関がみられた。しかし、「夫への感謝の念」を除き、いずれも相関係数の値は低かった。つまり、主観的幸福感と本研究の育児幸福感とは、多少の関連性はあるが質的に異なる幸福感を測定していると解釈できる。主観的幸福感は、一般的な人生の充実度、達成感などを問うものであるにもかかわらず、夫への感謝の念が、他の育児幸福感に比べ関わりが強い。伊藤他(2003)でも、主観的幸福感尺度と夫婦関係満足感に相関がみられており(女性は $r=.40, p<.001$ 、男性は $r=.34, p<.001$)。女性の方が、主観的幸福感と夫婦関係満足感により強い相関があった。

Argyle(1987/1997)は、子どもを持つことは、必ずしも幸福感に影響するわけではなく、家族生活のサイクルのどの段階にあるかによって左右するとしている。人生の

中の子育ての時期であれば、子育てが幸福感を生み、子どもの成長などが一般的な幸福感に結びつくと考えられる。さらに、子育ての中で夫との関わりが、より強く関係していると考えられる。このことから、本尺度は従来開発されている一般的な幸福感の尺度では扱っていない母親の育児幸福感をとらえる尺度であると考えられる。

育児幸福感尺度の「夫への感謝の念」以外は、子どもまたは母親としての自分との間にみられる育児幸福感であり、このような育児幸福感は、一般的な人生の充実度や達成感とは別な次元になる。つまり、子育て期の母親の特異な幸福感を測定していると考えられる。伊藤他（2003）は、自分が人生をどう生きているかについて扱ったものであり、そこに他者の存在がどう関わっているかは尋ねていないものであった。それに対し、本研究の育児幸福感は子どもの存在があつてこそその幸福感なので、双方の間の相関が低くなると考えられる。

母親は育児中に肯定的な情動を頻繁に感じており、それらの情動すなわち育児幸福感は、人生の完成という点でも重要である。乳幼児期の子どもを持つ育児生活をよりよいものとするため、育児幸福感を高めるような援助は重要であろう。

次に、母親の育児ストレスと育児幸福感では、大方有意な負の相関がみられたが、それらの値は低いものであった。育児ストレスは確かに、その度合いが強すぎれば母親に抑うつを引き起こすことがあるが、適度なストレスがあることによって母親として成長するのであれば、幸福感とそれほど強い相関はないことが予想される。そのため、本研究の育児幸福感と育児ストレスの尺度得点においても、強い相関はないと解釈される結果となったと言える。これは、Beiser（1974）やCosta&MacCrae（1980）らの肯定的感情と否定的感情とはそれぞれ違う変数、つまり独立したものとして作用するを支持した結果といえる。育児幸福感を高めることによって、育児ストレスの低下や対処能力を高めるなどの効用について期待していたが、本結果からは、その検証は難しい。むしろ、育児ストレスは、直接的には母親の育児幸福感には影響しないと考えられることから、育児幸福感を高める援助と育児ストレスに対処する援助をそれぞれ行うことによって、間接的に育児ストレスを低減させていくことを考えるべきであろう。Reich&Zautra（1981）は、楽しみ活動の経験によって肯定的感情は上昇するがそれに伴って否定的感情は低減しないが、現在ストレスを経験している人に限り、楽しみ経験による肯定的感情の上昇に伴い否定的感情が低減するとあり、このことからストレス時にある母親への幸福感を高める援助の有効性は期待される。

また、幸福感の高い人は出来事を肯定的な感情を伴って記憶しやすく、また肯定的な出来事を再生しやすい。それに対して、幸福感の低い人は出来事を否定的な感情を伴って記憶しやすく、否定的な出来事を再生しやすいと報告しており（Sedlitz, I. & Diener, E., 1993）、特に、下位尺度の分析により、「夫への感謝の念」に関する幸福感が低い母親は、「夫の育児サポート」に対するストレスを感じていることを裏付けることができる。このことから、母親の認知や感情に対する転換や歪みへ働きかけることが重要な鍵を握っているとも言える。

従って、さらに今後も、本尺度とストレス対処能力や身体的な健康指標尺度による概念的妥当性についてさらなる検討が必要であると考えている。

(2) 基準関連妥当性

さらに、基準関連妥当性の検討のため、子どもの数および末子年齢の段階別による分析を行った結果、子どもの数では、1人 ($n=202$)、2人 ($n=391$)、3人以上 ($n=185$) の3群で、育児幸福感尺度の平均値を一元配置分散分析で比較したところ、いずれの下位尺度においても有意差はなく、育児幸福感の「夫への感謝の念」や「出産と子育ての意義」の一部に、末子年齢が低いほど幸福感は高まる傾向がみられた。つまり、末子年齢が低いほど子どもとの関わりの頻度も高く手も掛かるが、そのことによる幸福感が高められていたと考えられる。特に、「夫への感謝の念」や「出産と子育ての意義」については、夫の支えや自ら体験した出産や子育てに対する誇りや喜びが、乳幼児期における母親にとっての重要な幸福感の要因であると考えられる。

3) 類似した概念を有する尺度との比較

本研究の育児幸福感尺度と類似した概念を扱っている尺度である、島田他 (2003) の改訂版育児生活肯定感、中島 (2001) の愛着尺度と本尺度の下位尺度項目との比較を試みる。本尺度の育児中に感じる母親の肯定的感情の生じる場面から構成されている育児幸福感と、島田他 (2003) や中島 (2001) の尺度は、育児を中心とした生活への満足という点で一部にきわめて類似した母親の状態をとらえるものとする。

まず、改訂版育児生活肯定感の尺度は、41項目4カテゴリー（「親としての自信」、「自己肯定感」、「生活適応」、「夫のサポートに対する認識」）からなる。産褥期の新たな生活に適応する過程にある褥婦が抱く、育児を中心とした生活に対する肯定的な感情を測定する尺度で、ストレスやサポートに対する認識を含む。育児生活肯定感の尺度の「自己肯定感」は、「親になって周りから一人前として認められるようになった」、「自分の良い面を発見できた」、「自分の体力をみなおした」、「子どもが生まれてから友人や友達が増えてうれしい」などの7項目からなり、本研究の育児幸福感尺度の「母親の成長」の側面の「親としての成長（第3因子）」や「出産や子育ての意義（第8因子）」と「人との関わり」の側面の「新たな人間関係（第6因子）」の一部と類似している。そして、「夫のサポートに対する認識」は、「子どもが生まれてから夫の優しさ」「父親としての夫を見直した」の2項目からなり、本研究の「夫への感謝の念（第5因子）」と類似していた。

また、本研究の育児幸福感と対応性がない尺度は、「親としての自信」と「生活適応」であった。「親としての自信」は、「子どもが泣いたとき何をしてほしいかわかる」、「子どもの世話が上手である」など5項目からなるが、産褥期の母親の子育てに対する自分の能力についての認識を尋ねるものである。そして、「生活適応」は、「子どもがうまれてからストレスが多くなった」などの5つの項目からなり、育児幸福感というより育児ストレスに対応するものであった。

次に、中島 (2001) の愛着尺度は、この尺度は26項目3カテゴリー（「子どもと共にいる嬉しさ」、「関わりの確かさ」、「子どもの可愛さ」）からなる。この愛着尺度の「子どもと共にいる嬉しさ」（eg.「赤ちゃんと一緒にいるとうれしい」）、「子どもの可愛さ」（eg.「赤ちゃんはかわいいと思う」「新しいことをするのを見るのが好きだ」）は、本研究の「子どもへの愛着」の側面の「子どもの成長」（第1因子）」

と「希望と生きがい（第2因子）」と対応性があった。愛着尺度の「関わりの確かさ」（eg.「赤ちゃんに特別な注意を払う」「赤ちゃんの性格が分かる」）は、育児行動に対する母親自身の認識を問うものであり、本研究の育児幸福感尺度には含まれないものであった。

上記の2つの先行研究からは、「子どもに必要とされること（第4因子）」、「子どもからの感謝や癒し（第7因子）」見いだされなかった。本研究で、この育児幸福感を尺度化する際に6歳以下までの子どもを育てている母親を対象としており、中でも乳児期は10.5%と少ないことから、島田他（2003）や中島（2001）の尺度の調査対象となった生後1ヶ月の乳児をもつ母親とは育児状況が異なっていたことが考えられる。つまり、本研究の調査では、身体的にも感情的にもより発達した子どもとの関係における場面を扱うことになり、子どもから受ける反応や態度もより複雑なものになり、母親にも多様な感情が生じるようになった表れと考えられる。

また、島田他（2003）の育児生活肯定感の尺度の「親としての自信」や中島（2001）の愛着尺度の「関わりの確かさ」は、育児中の情動というよりは、育児行動に対する認識が多く含まれている。元来、本研究の育児幸福感の項目は、育児中に感じる「安心」「希望」「愛情」「喜び」「感情」「同情」「誇り」といった情動に焦点を当てて、育児中の母親から収集された自由記述回答から選定されたものであるため（清水・伊勢，2006）、両先行研究のように育児行動の母親自身の認知を問う項目は含まれていないのである。

以上より、本研究で開発された育児幸福感尺度は、母親の育児中に起こる幸福感を多面的に、かつ従来の尺度では捉えきれなかった肯定的感情を、捉えることができる尺度であると言えよう。

6 結論

本研究では、予備的研究（清水・伊勢，2006）に基づいて得られた育児幸福感を感じる際の場合より64項目に精選集約し、調査を実施した。そして探索的因子分析の結果得られた、41項目8因子構造からなる育児幸福感尺度の信頼性、構成概念妥当性の検討を行った。

8つの下位尺度の α 係数は、「希望と生きがい（第2因子）」が.862と最も高く、「新たな人間関係（第6因子）」が.768と最も低かったが、全ての因子に於いて十分な値が得られ、全ての下位尺度の信頼性が認められた。構成概念妥当性の検討において、育児ストレスとは負の相関が認められたが、ごく弱い関連性のみみられなかったため、育児幸福感が育児ストレスに直接的な影響を与えるものではないと考えられた。主観的幸福感とは、総じて正の相関がみられたが、「夫への感謝の念」を除き、低い相関しか認められなかったため、本研究の育児幸福感尺度は、一般的な幸福感とは異なる、育児期に特異的な幸福感を測定するものであると考えられた。また、概念的妥当性の検討としては、今後引き続き検討する必要がある。また、末子年齢が低いほど「夫への感謝の念」「出産や子育ての意義」に対する幸福感は高まっており、子どもに接する頻度や自らの体験や子どもとの関係を支えている夫に対する満足が高められていた。さらに、育児幸福感と育児ストレスとの相関分析の結果、特に注目する点と

して、母親が夫の育児協力があると認知しているほど、育児幸福感の「夫への感謝の念」が高まる結果となった。従って、育児幸福感には、夫との協力が欠かせないと考えられた。

本尺度は、8下位尺度で母親の育児幸福感について捉えられることの利便性と、従来の類似した概念尺度では測定できなかった母親の育児中に感じる肯定的な感情に伴う場面で新たに、第4因子の「子どもに必要とされること」、第7因子の「子どもからの感謝や癒し」など、乳幼児期にある母子の愛着のより多面的な肯定的な情動について扱ったことは、子育て中の母親の心理状態の査定にきわめて有用であろう。

7 本研究の限界と課題

本尺度作成のための調査対象は、3県に限定しており一般化には限界がある。今後尺度の実用化に向けては、回答者の負担を考え8因子から3-4因子に精選された項目の短縮版の作成が必要となるだろう。また、「子どもの成長」「希望と生きがい」のように、平均点が高得点である尺度の扱いも考える必要がある。さらに、身体的な健康指標を用いて、育児幸福感尺度の妥当性の検討を引き続き行い、尺度得点の結果の判断基準を明確化にし、より実用性を高めたい。

8 謝辞

本研究にあたり、アンケートにご協力いただきましたお母様方、および各保育園、幼稚園の保育士、先生の皆様に深く感謝いたします。

付記

本研究は平成17年度科学研究費補助金（基盤C 課題番号17592258）を受けて行った。

9 文献

- Argyle, M (1987) : *The Psychology of Happiness*. Routledge./石田梅男訳 (1997) : 幸福の心理学, 誠信書房, 東京.
- Beiser, M. (1974) : Components and correlates of mental well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 15, 320-327.
- Corey, L.M., & Dov, S., & Carol, D.R (2002) : *Optimizing Well-Being. The Empirical Encounter of Two Traditions*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 7-22.
- Costa, P.T.&MacCrae, R.R. (1980) : Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being -Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.
- 石井留美 (1996) : 主観的幸福感研究の動向, コミュニティ心理学研究, 1 (1), 94 - 107.
- 伊藤裕子, 相良順子, 池田政子, 川浦康至 (2003) : 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の研究, 心理学研究, 74 (3), 276 - 281.
- Lazarus, R& Folkman, S (1984) *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Pub Co./

- 本明寛他監訳(1991) ストレスの心理学, 実務教育出版, 269-277, 東京.
- Lazarus, R. S. (1991) : *Cognition and motivation in emotion*. *Am Psychol*, 46, 52-67.
- 大野祐. 吉村公雄 (2001) : WHO SUBI no841 手引き, 金子書房, 3-26, 東京.
- 中島登美子 (2001) : 母親の愛着尺度日本版の信頼性・妥当性の検討, *日本看護科学会誌*, 21 (1), 1 - 8.
- 西田祐紀子 (2000) : 成人女性の多様なライフスタイルと心理的 well-being に関する研究, *教育心理学研究*, 48, 433-443.
- 島田真理恵. 恵美須文枝. 長岡由紀子他 (2003) : 産褥期育児生活肯定感尺度改訂に関する研究, *日本助産学会誌*, 16 (2), 36 - 45.
- 清水嘉子 (2001) : 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究, *ストレス科学*, 16 (3), 176 - 186.
- 清水嘉子 (2003) : 育児ストレスの実態研究—ストレス情動反応を中心にして—, *母性衛生*, 44 (4), 372 - 378.
- 清水嘉子. 伊勢カンナ (2006) : 母親の育児幸福感と育児場面の実態, *母性衛生*, 47 (2), 318 - 326.
- Sedlitz, I. & Diener, E. (1993) : Memory for positive versus negative life event : theories for the differences between happy and unhappy persons, *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- Reich, J. W. & Zautra, A. (1981) : Life events and personal causation : Some relationships with satisfaction and distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41, 1002-1012.
- Ryff, C. D. (1989) : *Happiness is everything, or is not? explorations on the meaning of psychological well-being*, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Abstract

Based on Lazarus's theory, this study focused on positive emotions that mothers feel during childcare and termed those emotions "child-care happiness". The aims of the study were to develop a multidimensional scale of childcare happiness and to investigate the validity of it. Mothers with children aged six or under completed Childcare Happiness Scale (CHS). A total of 739 valid responses were collected. Construct validity was examined using factor analysis and correlation with the Subjective Well-Being Scale (SWBS) by Ito et al. (2003), and the Childcare-Related Stress Scale (CRSS) by Shimizu (2001). A factor analysis of the CHS yielded eight factors: (1) children's growth and development; (2) hopes and purpose in life; (3) growth as a parent; (4) being needed by children; (5) gratitude to their husbands; (6) new interpersonal relationship; (7) gratitude or comfort from their children; and (8) meaningfulness of childbirth and parenting. Cronbach's alphas were adequate for each sub-scale ($\alpha = .768-.862$). The results showed significantly a positive and weak correlation SWBS with each of the sub-scales on CHS except for "gratitude to their husbands". On one hand, the correlations between CRSS and CHS were significantly negative and weak on the whole, except "gratitude to their husbands" with "their husbands' support" of CRSS. It was concluded that this CHS should be examined in the next study; however, CHS has good enough validity.

IV 子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫とその効果

The methods mothers use to enhance their happiness during the Child-caring Years and the related effects

1 要約

目的

子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫とその効果、さらに子育て期をより幸福に過ごすことへの困難について明らかにすることである。

対象と方法

A市内在住の乳幼児期の育児をしている母親23人を対象とし、半構成的面接内容に基づいて面接を行ない、データを収集した。分析は面接の内容を逐語録に起こし、質的記述的研究方法により分析を行った。

結果

子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫では、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”があった。子育て期をより幸福に過ごすことへの困難では“複合化したストレスからくる疲れとイライラ（ストレス）”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。育児幸福度の母親自身や育児への効果では“癒される”、“思いやりの心”、“育児の原動力”がもたらされていた。

結論

無理をしない範囲での生活の工夫、ポジティブ思考、他者との交流とくに人の話を聞く、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感をもつことなどが子育て期をより幸福に過ごすためにより効果的と考えられる。育児幸福度の頻度を増すことは育児幸福度をより感じることに通じ、さらに家族や子どもを大切にすることに通じていた。また、同居者への依存と感謝やストレスが報われる実感、大変なことを乗り越えた、時間のコントロールから得る心のゆとりなどは母親自身の気の持ち方で母親に変化をもたらし、子育て期をより幸福に過ごすことができると考えられた。

2 はじめに

本研究の目的は、子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫とその効果、さらに幸福に過ごすことへの困難について明らかにすることである。幸福度の認知的側面に焦点をあてた主観的幸福度 (Subjective well-being, WB) 研究は、QOL (Quality of life) 研究の発展の中で育まれてきた。我が国では、1980 年頃より老年学の分野で盛んに QOL や幸福度研究が行われており、ここ数年青年期以降すべての発達段階で研究が行われつつある (石井, 1996; Ryff, 1989)。しかしながら本研究で課題とする母親の育児幸福度について扱った研究は筆者の知るところほとんどみられない。そこで、母親の育児の際に生じる肯定的情動に着目し、育児幸福度を Lazarus の理論 (Lazarus, 1981, 1996) に基づいた、肯定的情動である 7 つの

安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りを感じる場面の自由記述から整理分類し、その実態を明らかにした（清水&伊勢，2006）。その後、さらに項目を精選し調査研究を進め育児幸福感尺度の開発と尺度の信頼性、妥当性の検討を行った（清水、関水ら，2006:2007）。また、育児幸福感尺度により求められた育児幸福感と母親の就労形態別（フルタイム、パートタイム、専業主婦）グループ群と子ども数、末子年齢、母親の年齢との関連分析を行った。その結果、母親がフルタイムで働くことは、育児幸福感に良い影響をもたらしていることが示唆された（関水、清水ら，2006）。

少子化にある今日の育児環境において、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多く行われている。しかし、母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性としての発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要であり、本研究ではその基礎的研究を行うことが課題となる。さらに今後、育児幸福感を高めるための支援プログラムを開発し評価するという研究課題（基盤研究C）を達成するために取り組まなければならないことは、子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫の実態を解明することであり、強いては育児幸福感の全体像に近づきたいと考える。

3 研究方法

本研究テーマは、未だ解明されていない研究であり、量的研究方法では明らかにすることが難しい課題に取り組むことから、質的記述的分析方法を選択した。

1) 研究期間 平成18年1月～平成18年2月

2) 研究参加者 A市内在住の乳幼児期の育児をしている母親 23人

3) 研究参加依頼の方法

参加者の募集は、平成17年度に行われた清水、関水ら（2006）の研究の際、調査用紙の返送と共に本研究における育児に関する聞き取りに対する協力の諾否について依頼した。その後協力の意思表示のあった者に電話で確認し、研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した用紙を送り、同意書のサインを求め再度の返送を依頼した。

4) 面接の内容

研究者6名がA市内を地域別に担当して、半構成的面接内容に基づいて面接を行った。あらかじめ全員で面接時の留意事項についての確認を行い面接者によるばらつきが最小限となるよう配慮した。面接時間は平均39±15分（最小20 最大75）であった。面接の内容は本人の了解を得てテープに録音した。

半構成的面接の内容は以下の通りであった。

（1）母親の年齢、子どもの数と年齢、仕事の有無と時間、家族構成、夫の年齢、夫の協力の程度

(2) 主たる面接内容

①育児しているの幸せな気持ちはどのようなことから感じるか ②自分や子どもにとって幸せな気持ちをより多くするために、工夫していること、困難なこと ③お母様が幸せと感じることのお母様自身や育児への効果であった。面接項目①から③について話の流れに伴って第何子との関係であるかの確認をしながら自由に語ってもらった。面接後、質問紙調査への記入を依頼した。質問紙は各ケースの育児ストレスや育児幸福感に関する状態を把握する目的で、育児ストレス尺度(33項目)(清水, 2001)、育児幸福感尺度(41項目)(清水, 関水ら, 2006:2007)の5段階評定法によるものを渡し回答を求め後日返送とした。両尺度は共に信頼性および妥当性の確保は保証されている。

5) 分析方法

面接内容を逐語録に起こした。逐語録から母親が子育て期をより幸福に過ごすための工夫、困難、効果に関連する文脈を抽出し、内容の類似性や異質性について分析的帰納により検討し類型化した。さらに育児幸福感を構成している現象について再構成し、構造化を試みた。分析は、主たる研究者が行い、面接を行っていない研究メンバー1名によって、その言葉の意味するものや具体的な内容についてスーパーバイズを受け信頼性の確保に努めた。特に判断や解釈に困ったり、研究者間で意見の相違が見られたりしたものについては、討議を経て、研究者が互いに納得できるものを用いた。また、尺度得点については、“あてはまる5点”から“あてはまらない1点”とし、項目の合計値と平均値、SDを求めた。

6) 倫理的配慮

本研究に取り組むに当たって、17年度長野県看護大学の倫理委員会の審査による承認を受けた(審査承認番号#19)。

平成17年度に行われた研究の際(清水, 関水ら, 2006)、保育園長に研究目的、方法、意義、守秘義務、研究の協力および協力拒否が可能である事などを説明し、研究の協力への承諾を得た。母親への本研究の説明を依頼文にて行い、研究に協力すると意志表示した者のみに協力を依頼した。また、本研究において特定の個人的情報が遺漏しない旨番号化し主研究者のみ連結できるようデータを保管し、論文作成段階で破棄すること、本研究以外にデータを用いないことを依頼文に明記した。話したくない質問には答えなくても良いこと、途中で中断してもかまわないことを伝えた。

7) 用語の定義

本研究では次のように用語を定義した。幸福感をLazarusの理論(Lazarus, 1981.1996)に基づいた、肯定的情動である安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情とし、「育児幸福感」を母親が育児することによって感じる安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情を総称した幸せな気持ちとした。

4 結果

1) 研究参加者の属性

参加者の平均年齢は36±3歳(最小31 最大42)であった。就業している者は15人、専業主婦は8人であった。子ども数は平均3±1人(最小1 最大5)、家族形態は核家族17人、複合家族6人であった。その他夫の年齢、面接時間を加え研究参加者一覧として示した(表7)。

表7 研究参加者一覧

ケース No.	年齢	子ども 数	子どもの年齢	家族形態	就業 の有 無	夫の 年齢	幸福 感点	スト レス点	面接 時間 (分)
1	32	2	4歳, 2歳	複合世帯(夫の両親と同居)	無	32	45	89	45
2	39	2	小2, 年中	核家族	有	41	61	116	35
3	36	2	4歳, 9ヶ月	核家族	無	29	53	58	30
4	42	5	21歳, 19歳, 高1, 中2, 5歳	核家族	有	50	54	56	30
5	38	2	5歳, 3歳	核家族	無	37	28	105	25
6	41	2	小4, 年長	複合世帯(夫の両親と同居)	有	47	67	73	20
7	41	3	9歳双子, 3歳	核家族	有	44	49	65	25
8	38	3	9歳, 5歳, 1歳	核家族	有	38	54	55	30
9	37	3	7歳, 5歳, 1歳半	核家族	有	33	51	130	30
10	32	3	6歳, 3歳, 1歳	核家族	無	43	47	86	25
11	33	2	4歳, 1歳	核家族	無	34	55	74	45
12	36	3	8歳, 5歳, 1歳	核家族	有	36	64	73	45
13	36	2	4歳, 8ヶ月	核家族	有	41	44	35	35
14	34	3	8歳, 5歳, 11ヶ月	核家族	有	34	40	88	40
15	32	3	7歳, 5歳, 9ヶ月	複合世帯(夫の両親と同居)	無	35	50	121	40
16	40	3	15歳, 13歳, 2歳	核家族	有	43	43	100	20
17	40	3	13歳, 10歳, 5歳	複合世帯(夫の両親と同居)	有	42	47	95	65
18	32	1	5歳	母子家庭	有	32	62	25	25
19	36	1	5歳	複合世帯(本人の両親と同居)	有	36	56	129	50
20	38	2	4歳, 1歳半	核家族	無	41	53	77	65
21	34	3	12歳, 9歳, 6歳	核家族	無	37	28	68	75
22	31	3	5歳, 3歳, 1歳	核家族	有	31	31	101	55
23	40	3	13歳, 11歳, 4歳	核家族	有	40	62	54	40
偏差値	3	1				5	11	24	15
平均値	36	3				38	50	86	39

*幸福感、ストレス得点のアンダーラインは平均値以上を示す

2) 育児幸福感および育児ストレス得点

育児幸福感得点は50±11(最小28 最大64)、育児ストレス得点は86±24(最小54 最大130)であった(表1)。

3) 子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫

面接で語られた子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫として抽出された内容は“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”であった。これらについて、ケースから得られた言葉を抽出し(文中斜文字)結果をまとめた。

(1) 無理をしない範囲での生活の工夫

母親は育児している自分の限界を知った上で、仕事を続けることや会社の選択や交渉をすることなどによって、無理をしない範囲で生活しようと自ら働きかけをしている。自分自身の、身体的心理的健康を保持するために無理をしない範囲での生活を工夫することが子どもにとって、また自分にとってとても大切なことであることに気づいており、自分自身の生活を充実させるための工夫と日頃からのポジティブ思考やありのままの自分であることを心がけている。

自分自身が若々しく健康でありたいって事でしょうか、自分が健康だと子どもにも良いパワーを与えるし自分自身が充実しているって事ですかねえ、健康で働けるし、家族のサポートがあるからねえ、いろんなカードがある方が大変だけど、気分転換にもなるし、いろんな視野が広がりますよね 何かあっても悪く考えない (2)

ありのままの自分である事ですね、親だからって、気張る事もない、出来ない事は出来ない、無理はしない 働く時も子どものお休みは休ませて下さいで、子どもが帰って来る頃には、上がらして下さいって言う (4)

自分自身の心の持ち様を大切にしている (6)

夕方近くになると、あっ、もうお腹空かせて待っているから、早く迎え行かなきゃって思い出します。(仕事に集中している) その切り替えが自分でも、もしかしたら、良いのかもしれない、休みは、もうのんびりしちゃいますけど (12) 24 時間ベッタリよりは、離れてた時の方が、帰った時に、大丈夫だった、我慢していたっていう風に優しくなれたりするのかなって (14)

楽しいもの、何もかもが楽しい様に、自分で変えちゃうんですよね それから余り、私は親なのっていうのを、頭から外す事 逆に、子どもと遊べば良いんだし、私も人間としてぶつかってけば良いんだし、子どももぶつかってければ良いんだし、それでストレス発散すれば、良いじゃんって。(ストレスは)其の都 度、解決しようっていうのが、私と主人の、あれなんです (21)

(2) 他者からの育児体験のレスポンスと安心

母親が人と話をして話を聞いてもらうこと、逆に人の話を聞くことから、ストレスを発散したり、励まされたり、喜びや苦勞を共有したり、自分の置かれている状況を理解している。聞いてもらうこと、聞くことは共に母親にとり重要な行為といえる。自分をさらけ出すことから得られる安心感が結果として、現状の対応に通じている。

よそのお母さんにも私もうそうだよっていったら、あーうちもそうだよって言っていましたね皆、結構夕方になると、なんか機嫌悪いんだなあと思って (1)

他の色んなお母さんに相談したんですけど、大体みんなそういう風だって言われて、暫くは、そう…なんで、まあみんなおんなじなのだなって思って 先輩みたいな感じで、そういう人のも話を聞けるので、凄く、役に立っているっていうか、とても為になりますね (3)

(近所の同年齢の子どもを持つ家庭を) 行き来させて貰って (4)

話をしたぐらいで、人に話をするっていうのは、かなり楽になる事だとは思いますがねえ (5)

ワーツていっちゃえば、割りと気が済むみたい (7)

全て主人に話すんですよ (8)

職場の先輩とか、話し易い人とかに、話して、悩みとかも話したりとか、結構、学校の先生とかにも、あの、話したり、隠し事なく色々と話をしているので、話せますね。そういえば、すぐ、そういう事、忘れちゃうんですよね、なんかあると義理の母とかに、大変だとか、こうだってもう、逐一こう報告、話しとか結構、お茶の時間持ったりして、おばあちゃん達も知っていて欲しいので、ん、話したりはしていますけど (12)

親同士もその成長とか悩みとか、そういう事話し合おうと、あーじゃあおんなじなんだあと思って、安心もするし、又、違うアドバイス貰ったりも出来るので、親も良いし、子も良いっていう様な感じ人にこうやって喋ってみると、新たにああ、ヤッパリこういう風だったのだなとか、そういう再確認とか、違う角度から、自分の考え方がみれたりとか、改めてそういう風に (13)

やっぱり一番は会話(夫婦の)かな、会話が必要なのだなと思っています (17) おんなじ様な感じの子どもが居る友達が居て、気が合うので、そのママとは育児の話は、友達と毎日の様にでもしますね、沢山は居ないんですけど、ほんと限られた人しか居ないんですけど、凄く気の合う人が居て (22)

お友達で電話をかけるとか、~同僚の先生に時々愚痴っていうか (23)

(3) 時間のコントロールから得る心のゆとり

母親は自身の努力によって自分の時間を確保していた。24 時間という限られた時間を自分なりにコントロールする心のゆとりと、時間をコントロールしたことによる結果としての心のゆとりが生れていた。時間のなさや時間に追われている現状にもかかわらず、母親自身の意識としては自分で時間をコントロールしており、そこには時間に対する母親の主体性があった。

なんとなく自分の時間っていうのがないと 私もなんとなく時間に追われてないと、物事がスムーズに行かなくて (9)

時間との戦争なので (工夫して子どもと関わっている) (12)

子どもが寝る時に編み物してみたり、ちょっとゴロンと御昼寝してみたり、そういう事でストレスがね、ちょっと、お買い物じゃないけど、ショッピングでこう行ってみたり、そういう事でストレスが溜まらない時もあるので、私はそこでこう、発散していた様な気がする (17)

ちょっとでも自分の時間が凄く欲しいので、それがないと、もう、イライライライして、ダメなので、~朝早起きしてやるとか、皆寝ちゃって時間があれば、自分が起きてれば、それからちょこちょこっとやったり物作ったり、手紙書いたり、手で作業するのが好きなので、自分の時間を作る忙しくいること (22)

日々のその平日の中で家事をいかに楽にして、心に余裕を持ちたいっていうのがあるので、休みの日は作り置き出来る様なのをドサッと作るとか、朝早く起きてやって置いたりとか (23)

(4) 大変なことを乗り越えた自己評価

母親の行ってきた子育ての体験そのものと、そのことを乗り越えることができた自分、乗り越えることによって生じた現在の状況に対する価値を評価する力があつた。また育児を経験したことから生まれる心のゆとりが、現状の認識や判断に良い影響をもたらしている。

二人で、産まれた頃もねえ、もうおっぱいだ、ミルクだって云って、夜とかも大変だった時期もあつたので、だからそういうのを乗り越えて来て、良かったなあって思う イライラしても、部屋がゴチャゴチャしていても、やっぱりそこに子どもが居て、自分が居てみたいよね、そういうほんとになんでもない事が幸せなんだなあっていう風に(感じる) 大変な時期もあつたが、それを乗り越えたから幸せと思えると感じている (7)

13 人になれば、3 人になった分、負担はやっぱり皆一人も二人も、二人も三人も、一緒よっていう事を云っていましたが、そんな事はなく、ヤッパ二人なら二人分、三人なら三人分頑張らないと、一緒ではないっていうのは、感じていますね/幸せな分もありますし、自分の仕事量じゃないですか、その分もありますし、考える能力の分とか、接する分とか、やる事はやっぱり三人分ですよ、産んで良かったなとか、うん、そうですね、頑張って来れて良かったなとか (12)

一番最後だなっていう思いがあるからかな、一番下の子は、ヤッパリもうね、最後 だなと思うから、んー余計にこうこの時間がこう割りとかけがえがなかったり、で、三番目の余裕もあるのかなって (14)

この子(3 番目)になって今、自分は落ち着いてるのですよね、もう1 人目、2 人目は、何がなんだか、分からなくて (15)

3 人ほんと育てている内に全然違う、1 人ずつ違うのになって事が気付いて、3 人目生まれて、いろんな事がほんとに、良かったねって言って応援してあげれる、凄く自分がほんとに余裕が出てきたのかな (17)

女の子と男の子の違いっていうのの大きさは感じながら、此处へ来て感じ始めたかな (21)

(5) ストレスが報われる実感

母親にとって育児に伴うストレスはけっしてないとはいえない。むしろストレスのほうに頻度としては多いに違いない。ストレスに満ちた現状の中で、点として存在している幸福な時を感じ取り、大切にしていた。そして、幸福な時を育児の中で大切なこととして価値づけていた。

時々なんだけど、ちょっと心にしみるような事言ってくれるワンポイントでこうストレスが報われるみたいなどこはありますよねえ、バランスがとれているんじゃないかなあ (2)

単純にね、やっぱり幸せを感じる事の方がとても多いんだなって思います 普通の生活の中でね、そういう風に(幸せだなあと) 思います (7)

この日記を(つけてます) 忘れない様にしたいと思ってどうしようもなくなった時とかに歯止めがかかるかなとかこの子達が大きくなった時に、こんなんだったんだよって話してあげる (11)

イライラする事もあるから、やりがい幸せな時が大きい (18)

何かの拍子に、その、あの、生まれて来てくれたっていうのが、すごいほんとに、嬉しい時があって、生まれた時には、ほんと涙が出て来るくらい、なんか今思い出してもね、ほんとになんか嬉しかったし、そういうのは、あのたまに思い出すんですよね 欲しくて欲しくて、出来なかったのを生まれてきてくれたの、感謝しなきゃって、そう。普段忘れてんですけど、なんかの拍子に思い出して (20)

(6) 同居者への依存と感謝

母親は育児において夫や家族のサポートを受けることができていた。その上で、サポートが得られているという実感を持ち、そのサポートによって自分の育児がより豊かになっていることを認識している。助けられていることへの感謝の念を抱くことができており、周囲への気遣いが感じられている。

サポートして貰わないと出来ないしね (2)

(主人は) 努力している所は見てくれてる 夫が子どもとの関係を客観的に見ていて意見をしてくれたり、夫のサポートが得られていること (8)

主人がちょっとでも普通の日でも早く帰ってきて、まあ別に何をしてくれるわけでもなく、居てくれるだけで、なんとなく落ち着いて、自分が落ち着ける (9) いつも二人で話して、何かあると、もう必ず学校の連絡ノートも必ず目を通して貰う様にして、んー、相談しながら、ずっと保育園の頃から、やっては来ていますね (12)

(夫と) 上手く誉めれないんだよーって話はよくするし (夫との会話は) やっぱり子育ての事が一番メインになるのじゃないかなあ (14)

ほんとに今お母さん達ほんと一緒に同居しとって良かった、いろいろあるけどね、悪い事もあるけど、嫌な事もあるけど、お母さん達もね、あの、いいたい事もいつてくれるし、私もいいたい事云えるし、そういう仲にもなってきた3人目が生まれて、あの、お母さん達の考え方もうんと変わって、おじいちゃんも変わってきたし、自分でもこう、お母さん達(祖父母)にお願いすれば、私も楽だし、お母さん達も子ども見てもらえるし、良いんだなっていう事が、凄く3人目になって、やっとわかって来た様な感じかな 困ったら、おばあちゃん頼むね、って感じで、任せられるし、おばあちゃんも、良いよ置いてきなあって言ってくれるので、凄くこっちが安心しておれるので嬉しいって言うか、お蔭って言うか (17)

お父さんが居るから、別に私がいろいろ云わなくても良いやとか、そういう気持ちに凄いなれて、張っている気持ちがちょっと弛んでおばあちゃん、縁が深いというか、ほんとに有り難くってね (23)

(7) 子どもとの時間、空間、気持ちの一体感

子どもが喜ぶことは母親自身にとってもうれしいことだと認識して、子どもを喜ばせていた。そのことが母親としての育児幸福感に通じていた。子どもを喜ばせるために、母親は、子どもと一緒にいること、子どもと何かを共にすること、子どもがしたいことに協力すること、子どものペースを大切にすること、子どもを安心させることなどを行っており、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感が保たれていた。

出来るだけ一緒に遊んで、一緒に居て (1)

子どもと接する時間は短くても、出来るだけ濃密な時間って言うのかなあ、子どもにとってなのか、自分がただ一緒に居たいから、居たいって思っているのか、その辺わかんないけど出来るだけ子どもとの時間を大事にしていきたいなあと思って (2)

なるべく休みの日には、私が一緒に居てあげたり、お風呂に入る…ただうちに居ないで、お休みの日は(外に)連れてってあげたり (3)

やりたい事を出来る限り、協力してあげる事 (4)

怒らずに居られるのが一番だっていうのは、思うんですよねえ (5)

お兄ちゃん達二人と私と3人でちょっと、下の子が居る時には、行けないところちょっと出かけてみたり休みの日とかは、当然一緒に過ごしたりっていうのは、当然ある、休みの前の日なんかは夜更かししても、お父さんをみんなで待っていようかあみたいなのとか (7)

その子のペースに合わせて、こっちがゆっくり見守っていこうっていう (8)

子どもが行きたい所へは連れてってあげたり、私も主人普段の生活の中で、そういうイベント事は凄くなんか盛り上げてやる、子ども達とふれあう出来るだけ子ども達となんか作ったって、作ったりする…といいかなあと思って、まあ休みの日にはやる (9)

楽しいなあって思うような事をさせる (休日は) なるべく外に (出かけるようにしている) (10)

一緒に居る時間を作ってやろうとする事と、話を聞いてあげる。主人と私が喧嘩しても、だけど、ママはやっぱり、パパが好きだから、貴方達が産まれたんだよって いう事は、パパの口からも、私の口からも、子ども達には素直に伝えて 子どもの顔って、やっぱり違うんですよね、両親二人いると、うん、嬉しくて嬉しくてって (12)

子どもの幸せはやっぱり認めて貰うことじゃないですかね、子どもも認めて貰って、怒るにしろ、誉めるにしろ、認めて貰ってっていうのが、大きいんじゃないかな。ダメだったとしても、頑張ってやった過程をまずは認めてあげるとか、そういうのは嬉しいじゃないかな、そうすれば、子どもにとっても伸びていくっていうか、力になるのかなあなんていうのは (14)

子どもにとっての安心であって、安心があれば、子どもはうれしいし、笑えるし (21)

4) 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難

面接で語られた子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として抽出された内容は“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”であった。これらについて、ケースから得られた言葉を抽出し (文中斜文字) 結果をまとめた。

(1) 複合化したストレスからくる疲れとイライラ

母親が様々なストレス (対象である子ども、日々の生活、社会) に対して疲れやイライラを感じていた。母親が病気をすることや体調を崩していること自体もストレスとなっている。こうした疲れやストレスは母親が育児幸福感を感じる上での弊害とな

って語られていた。

自分が疲れている時とか ちょっと風邪気味だとかねえ (2)

ただ、イライラするだけっていう事 一対一で、こう、居る事に、結局ストレスを感じちゃったずっとこの中にいたりとか、じゃあ今日はどうやって過ごそうかって感じる事、考える事に凄くストレスを感じる様になった (7)

どの会社も (子育てに対する) 理解度が低い 経済的な事もある (8)

働きたい意欲はあるのに、なかなか、それにいろんな制度が整っていなかったり、行政の段階で、いろいろ制限 (がある) 一日子どもと居ると、別に何がってあれでもないんですけど、なんか、それだけでストレスを感じてしまうって所が あってこっちに引っ越した時は、保育園にも入れないで、上の子二人と一日中っていうの半年ぐらいあったんですね (9)

多分、家事、家事が進まないのが一番ストレスかな。なんかお掃除したいのにと、予定通り進まないじゃないですかあ。やっぱり主人との関係が一番難しいですね。うちに帰ってから、こう、イライライライラって、ご飯くらい作っておいてくれても良いのに！とか…思ったりして、(夫に) 八つ当たりをしていたんですけど (11)。

時々私達も、主人も/自分が疲れてくると、子どもに当たってしまうので、それをしない様にと、でも、やっちゃうんですけど (12)

家事が思うように出来ないって事がストレス (16)

4年前夫と離婚するまでは、育児に対する考えの相違があった(生理が重いので) 生理前のイライラする時期、身内の自分の子育てに対して向けられるネガティブな言葉、健診の場で専門職(保健師)から向けられた言葉 (18)

体自分で休めたいし、だもんで、寝てたいんですよ。その余裕が欲しいんですよ、疲れちゃった時は、物を投げたり、きつい口調で云ったりと (19)

疲れている時はね、怒らなくても良い様な事で怒ってしまったりもします (23)

(2) あれもこれもと思う自分の性分

母親は忙しい時間の中で時間に追われている感覚を持つことによって、時間がないことに対する焦りやいらだち、不満などが生じていた。そこにはあれもこれもと思う自分の性分があった。その結果、母親は自分に対する心のゆとりを失わせていた。心のゆとりのなさは育児幸福感を感じる上での弊害となっていた。

仕事が忙しかった時とかあ (2)

時間に追われる様な事もあるし (3)

自分がやっぱり忙しいのかなあっていう感じがあってね (7)

時間が足りない、いろんな事に時間が足りないのが、一番ネックかな (8) 仕事に出だすと、やっぱり特に忙しくなる (9)

自分に余裕がない (10, 17)

最初の…えー、んー、結構、1年ぐらい大変やったかなあ、産まれて…おっぱいとか思うと、それも又凝りなくなっちゃうから、母乳育児の勉強してみたりすると、又その通りしたくなって、でも上手い出来ない事ってあるから、で、又それで悩み込んだりとか (11)

あれもこれもしちゃとかなないと、後が大変だからとか (14)

洗髪は2日に1ぺんぐらいで、毎日ほんとにも洗えないし、時間もかかるし、子どもが居なかったらね、毎日お風呂もゆっくり入って、頭も洗って、綺麗さっぱりしているんでしょけどそんな事もストレスです (16)

時間の余裕だけですかね時間だけです仕事っていうよりも、なんか、いっぱいいっぱい、なんですよ、色々、仕事もいっぱいだし、お金もいっぱいだし、死にたいまで思う時ありません？なんか、この生活が嫌だから、死にたいなとか (19)

下の子が出来て、あの、忙しいせいなのかな 我儘だったり、もうすごい泣き虫で、泣くんですよ。で、そういうのを、もう聞いているだけでイライラしてきて寝について私と意見が違ふ、その辺が私としてはストレス、この子が居ると、お兄ちゃんばっかに手かけれないし、どっちかっていうと、小さいほうにかかっちゃうじゃないですか、だもんでお兄ちゃんも、欲求不満だし、私もその両方をしっかり見られないもんで (20)

(3) 人に任せられない自分がやるという気負い

子どもに対する期待が大きいことから、母親は子どもが自分の期待に達しないことに対して、不満やいらいらの感情を生じさせていた。さらに忙しいにも関わらず、人には任せられない、自分がやるんだという気負いが先行している。こうした状況にあるときは、育児幸福感を感じる上で弊害となっていることに母親自身が気づいていることもあったが、時間が経過した後になって気づくことが多かった。

そこまでしなくても、って思うんだけど、やるからには、させたいっていうところもあったりして、んー、ダメですね。期待し過ぎているんですね。期待が大き過ぎるんだと思います理想が高すぎたんだと思うんですね、私の理想が、余りにも理想が高くて、それに添っていかないもどかしさとか、あの、マニュアル通りにしたいところがあったり、で、自分の思い通りにならないと (5)

仕事に出だすと、やっぱり特に忙しくなる、一人で全部やらなきゃいけないって、自分も気負っちゃう (9)

病院に行った時に、先生が凄いとないしたんやあ？とか云って、大阪弁で喋ってくれて、初めてやったのにね、なんか、ああーやっぱり私ちょっと、いつも気張っているかもって (11)

保育園に入れるので、それまでにある程度食べられる様にしとかなきゃいけないとか、断乳しとかなきゃいけないし、寝るのも、私とだけじゃなくって寝れるようになってかないと (14)

子どもにそういう期待をしちゃいけないと思うんです。その分、がっかりする事が多くなってきたりとか (19)

全部自分でやらなきゃいけないっていう思いは、いつもあるので、気は張っていますよね (22)

5) 育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果

面接で語られた育児幸福感を感じるものの効果として抽出された内容は“癒される

”、“思いやりの心”、“育児の原動力”であった。これらについて、ケースから得られた言葉を抽出し（文中斜文字）結果をまとめた。

（１）癒される

育児幸福感によって母親は安堵や安定感、癒されたような気分になっていた。救われたり癒されたりすることは、母親の心の安定を保ち心理的にも良い状態を保つ上で大切なことである。育児幸福感の根底にある母親の情動は安堵感に充ちており、心理的に安定した状態が保持され癒されていた。

自分もゆっくりしているからね（６）

癒される（７）

ホッとするとか、何だろう、安心していられるつつうか（１０）

自分が救われる（１５）

自分で落ち着いて、物事を子どもに言ってあげられる 私がほんとに余裕ができる事で子どもも安心して過ごせる（１７）

そういう時に、うんと幸せを感じて嬉しい（２３）

（２）思いやりの心

母親に育児幸福感が生まれることによって、子どもをよりかわいがろうとする愛着心が高められていた。子どもへの愛着心からさらに思いやりの心が生まれ、より家族を大切にしたいと考えていた。こうした状況は、育児幸福感が高まれば相互循環的に子どもへの愛着心や家族を大切にする思いやりの心に影響し合っていた。

もっと子どもたちを可愛がろう（１）

私も幸せだとか、楽しいなと思っているときは、やっぱり私がそう思うって事は、子どももそう思っているかなあと思うし、そういうのが子どもに伝わると、家族を大切にしたりとか、思いやりを持つって事が出来るのだと思う（３）

何処に行こうが、何をしようが家族で一緒に居るっていう事を、多分、幸せなんじゃないかなあ（６）

子どもに多くの笑顔を向けてあげられる 自分のそばに来た時にちゃんと受けとめてあげられる（１８）

（３）育児の原動力

育児幸福感は母親が物事をポジティブに考えたり、次の育児に立ち向かっていくときのパワーになっていた。無理をしない範囲での生活の工夫によるポジティブ思考を保つこと、そのことが母親の心理的によい影響をもたらした母親のポジティブ思考は強化されている。つまり、ポジティブ思考によって育児幸福感は高められ、高められた育児幸福感によってポジティブ思考がより継続することの原動力になっていた。

嬉しい事あると、ねえ、やっぱ次に繋げていけます、自分自身ポジティブになります、なんか良い方向になっていると、友達と接しようとかっていう気になりますよね、積極的になれます（１）

もう一回連れてってやろうかなと思う 笑顔が増えたりとかあ 多少睡眠不足でも頑張れたりとか、風邪ひいとっても寝とれんなって思ってみたりとか…そういうパワーみたいな子どもから貰っているかな (2)

喜びのほうは、自分に対しては、糧だろうし、生活の糧だろうし、子どもに対しては、成長する為の最も必要なものなんでしょうねえ (5)

パワーっていうか、エネルギーに繋がっていく (7)

明日から頑張らなくちゃっていう風に思います 子どもが居るので、励みにはなりますね (8)

それ (幸福感) がないと育児は出来ないんじゃないですかね、大変な事が多いから、ぐずり出したら手が付けられない時もやっぱりあるので、とか、ね、ご飯もしなくちゃいけないのに、とか、こう甘えてきたりとかで、どうしようもなかったりと かする時もあるのに、それ (幸福感) がないと、とてもじゃないけど (11)

この子達が居るから頑張れるっていう面があってもう日々の活力源っていうか、んー、それに繋がるぐらいですかね (12)

必要としてくれた人って今まで、居たかなって考えると、やっぱりね、嬉しいなっていうか前向きに出来るんじゃないですかね、そういうのがあると (14)

毎日が楽しみ (15)

ほんとに毎日それを生きがいというかね、愉しそうに しているのを見るのが、楽しくって、まあ仕事も頑張って、やりがいがある、活動の源です (23)

6 考察

1) 子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫

母親は子育て期をより幸福に過ごすために“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”などを行っていた。これらは、子育て期をより幸福に過ごすための重要な視点といえる。Costa, P. T. & MacCrae, R. R. (1980)は、神経症傾向と幸福感は逆相関すること、つまり情緒性の安定と幸福感が関係していることが示唆されており、本研究で明らかにされた視点は、母親の情緒性の安定に重要な役割を果たしていると考えられる。

子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫には意図的により幸福に過ごすために行っていると語られたものや、母親自身が意図的に行っていると語られなくても、研究者によって子育て期をより幸福に過ごすことに通じる行為として位置づけている。母親はより幸福に過ごすことを意図していないが、様々な人々と話したり、聞いたりというコミュニケーションの中で多くのことを学んだり、気づいたり、確かめたりすることで、自分の気持ちの持ち方を調整し、ありのままの自分でいた。仕事と育児という生活状況を自分のアイデンティティーを高めるために、無理をしない範囲での生活の工夫や時間をコントロールすることで忙しさの中に張りを感じたり、うまく調整して心のゆとりを確保するなどがあった。そして、夫や家族のサポートを受け入れ、サポートされているという実感を大切に、育児幸福感を感じた時に、そうした時間を

次のステップに生かしていた。

また、過去の苦しかった体験の中で自分が乗り越えたことの価値を現在に位置づけて、その体験こそが育児幸福感を支えているということを感じとっていた。つまり、体験を「経験化」していた。育児することによって生じ、自分の中に発見され意味づけされた体験を消滅することなく自らの中にいつまでも意味ある出来事として位置づけていくことで、結果としてその人に影響を及ぼし、次の出来事に対応していく上で意味ある変化をもたらしている（大森, 1980; 森, 1977）。さらに、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感をもつことが自分の育児幸福感に通じることを察知し、日々の育児の中で子どもを楽しませ、うれしがったり、笑ったりしている我が子の姿を実感していた。

Fordyce(1997, 1983)による幸福感の高い人のパーソナリティーとして、忙しく活動的であり続ける、自分を社会化するために時間を使う、意味ある仕事に向かって生産的である、体系的に計画的に物事を行う、悩み続けない、自分の期待や望みを下げる、肯定的で楽観的な思考を身につける、現在志向である、健康的パーソナリティーを目指している、外出し社会的パーソナリティーを身につける、あるがままの自分になる、否定的感情や問題を取り去る、親密な関係が幸福のための一番の要因となっている、自分の幸せを最優先するなどであり、かなりの部分で一致していると考えられた。また、一方では在宅高齢者の主観的幸福感を高める要因として、身体的に健康であることに加えて、歩けること、経済的ゆとりを持つこと（松井ら, 2000）が明らかにされており、中高齢女性の体力、主観的幸福度を高めるために、有酸素運動が有効であることが明らかにされている（浅井ら, 2001）。歩く、お金を蓄えるなど、それぞれの世代に対応した無理をしない範囲での生活の工夫をすることが幸福感との関連で示されている。育児期にある母親の特徴としては、自助努力によって心身の健康を保持し、あるがままの自分であるために生活の工夫を行っており、育児が何か特別のことではなく生活と一体となり、生きることの中に組み込まれているといえる。

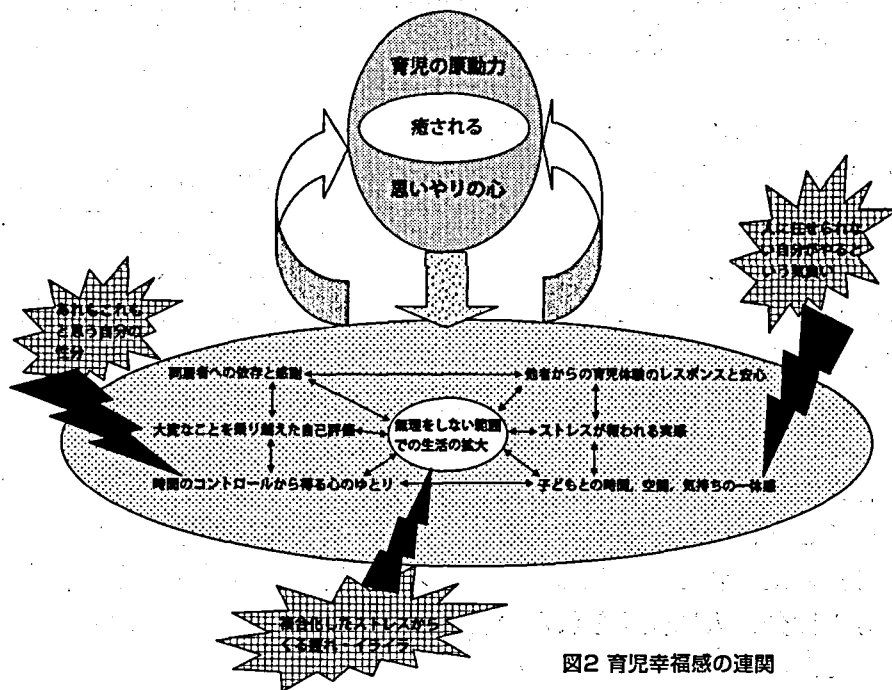
2) 育児幸福感の効果

育児幸福感により、“癒される”、“思いやりの心”、“育児の原動力”の効果がもたらされていた。子育て期をより幸福に過ごすために“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”がみられていたが、これは育児幸福感の車の両輪として相互循環していると考えられる。つまり、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感によって、育児幸福感が高められ、その結果として子どもをもっとかわいがろうと思ったり、家族を大切にしようと思いやりの心が生まれている。そして、“ストレスが報われる実感”をもつことで、癒しの感情が生まれ、そのことは“無理をしない範囲での生活の工夫”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”など、心のゆとりにつながってくるだろう。“同居者への依存と感謝”、“大変なことを乗り越えた自己評価”などの実感は育児幸福感を生む支えとなって、育児幸福感を高め、結果としてポジティブにそして次のエネルギーにつながる育児の原動力となっている。

子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難、育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果は育児幸福感の連関として図2に示される。母親は子育て期をより幸福に過ごすために無理をしない範囲で生活を

拡大することを中心として点楕円内に示されている様々な工夫を影響させ合いながら行っている。その工夫を困難にしている要因が太黒矢印で示されている。また、点楕円内で示されている育児幸福感によってもたらされる育児の原動力、癒される、思いやりの心がさらに子育て期をより幸福に過ごすことに相互循環しているといえる。

Seidlitz, L. & Diener, E. (1993)によと、幸福感の高い人は、出来事を肯定的な感情を伴って記憶しやすく、また、肯定的な出来事を再生しやすく、幸福感の低い人は、出来事を否定的な感情を伴って記憶しやすく、否定的な出来事を再生しやすいとしており、本研究で明らかにされた育児幸福感の高い人の相互循環的状况と一致していると考えられた。



3) 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難

子育て期をより幸福に過ごすことへの困難には、“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。複合化したストレスからくる疲れとイライラ、時間や自分へのゆとりのなさから、母親は育児幸福感を感じる事がむずかしかった。特に自分が正しいと思い、きちんと子育てしなくてはならないなどの感情は怒りを誘発することに通じ、子育て期をより幸福に過ごす上での弊害となっていた（フルボムツレ・スマナサーラ, 2006）。子育て期をより幸福に過ごすためにはこうしたストレスに対してうまく対処して、子育て期をより幸福に過ごすために、先に明らかにされた7項目を取り入れることが大切になってくると考える。さらに、子どもに対する過大な期待や気負いを取り払うことが必要になってくる。こうした、過大な期待や気負いを持っている自分に気づくことは重要なことであり、そのためには自分自身の様々な育児の経験や、他の母親の経験に基づいた情報交換や助言、そのほかの人（夫や実母などの家族や専門職者など）から気づかされることも大きいといえる。

また尺度得点に着目すると、育児幸福感得点の高いケース 3、4、6、8、11、12、20、23 に共通した現象は、子育て期をより幸福に過ごす工夫を重ねることで、育児幸福感の効果が生まれ、それらが相乗的に子育て期をより幸福に過ごすことに通じていると考えられた。特に育児ストレスの高い母親では子育て期をより幸福に過ごすことが幸福に過ごすことへの困難によって押しつぶされている。ストレス得点の高いケースの中でも 5、14、15、16、22 に共通した現象といえる。また、育児幸福感と育児ストレス得点が共に高いケース 2、9、19、共に低いケース 7、21 については、ストレスと育児幸福感が互いに影響し合っているということではなく、また、育児において感情として実感しやすい性格傾向によるものか、または、今回用いた尺度項目の場面が各ケースにとって多いか少ないかが影響していたと考えられる。

4) 育児幸福感を高めるためのプログラム開発への示唆

本研究により、育児幸福感を高めるためのプログラム作成にあたり示唆を得ることができた。それは、母親の意識として、現時点より少し前の子育ての体験で乗り越えたことの意義を見出す、幸福な時を振り返り大切にする、夫や家族のサポートについて振り返り感謝することへの働きかけを行う、さらに母親自身が無理をしない範囲での生活の工夫や、時間を自分なりにコントロールする、自分をさらけ出して人と話をし、人の話を聞く場を作ることが大切となってくる。

また、育児幸福感の効果そのものが子育て期をより幸福に過ごすことに通じていることから、育児幸福感の母親自身や育児への効果を意識することによって、より育児幸福感を高めることにつながると考える。また、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として見いだされた複合化したストレスからくる疲れとイライラ、あれもこれもあると思う自分の性分、人に任せられない自分がやるという気負いを取り除くような働きかけも重要である。

Argyle, M(1987)によれば、幸福感をより高めるためには、3つのアプローチがあるとされている。1 つは肯定的な気分を誘導するという方法、2 つめは人生における正の出来事の頻度を増すこと、最後に物質的生活境遇の改善があげられている。今回明らかにされた無理をしない範囲での生活の工夫、ポジティブ思考、人に話す、人の話を聞く、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感などが育児幸福感を高めるためにより効果的と考えられる。そして育児幸福感の頻度を増すことは幸福をより感じることに通じ、さらに家族や子どもを大切にすることに通じるであろう。また、同居者への依存と感謝、ストレスが報われる実感、大変なことを乗り越えた自己評価、時間のコントロールから得る心のゆとりなどは本人の気の持ち方で大いに変化しうる事柄といえるだろう。

最後に、母親の面接から得られたこれらの明らかにされた結果を、どのような形で支援プログラム化していくのかは今後の課題である。また、本研究の対象は23人の限られた数であり、複数の子どもを持つ母親が9割を超えていた。このことから、子どもの数と育児幸福感の関係分析については課題が残された。さらに、分析についても研究者らの主観によるところが大きいところから、一般化には慎重を期す必要があると考える。

7 結論

母親 23 人を対象とし、半構成的面接内容に基づいて面接を行ない、データを収集した。分析は面接の内容を逐語録に起こし、質的記述的研究方法により分析を行った。結果として子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫では、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”があった。子育て期をより幸福に過ごすことへの困難では“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。育児幸福感の母親自身や育児への効果では“癒される”、“思いやりの心”、“育児の原動力”がもたらされていた。

8 おわりに

研究にご協力いただいたお母様方には心より感謝申し上げます。

なお、本研究は 17-19 年度文部科学研究基盤研究費 C（課題番号 17592258）による補助金によって行われた。

9 文献

浅井英典・藤本弘一郎・大柿哲朗（2001）．中高年女性の体力、主観的幸福度および抑うつ度の改善に向けたレジスタンストレーニングの有効性について，日本整理人類学会誌，6(2)，45-53.

Argyle, M(1987)/石田梅男訳(1997). *The Psychology of Happiness*. 幸福の心理学，東京：誠信書房．

Costa, P. T. & MacCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being —Happy and unhappy people—. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668-678.

Fordyce, M.W. (1977). Development of a program to increase personal happiness. *Journal of Counseling Psychology*, 24, 511-521.

Fordyce, M.W.(1983). The program to increase happiness ;Further studies. *Journal of Counseling Psychology*, 30, 483-498.

フルボムツレ・スマナサーラ著（2006）．怒らないこと，東京：サンガ新書003.

石井留美(1996)．主観的幸福感研究の動向，コミュニティ心理学研究，1(1)，94-107.

Lazarus, R& Folkman, S(1996)/本明寛他訳．ストレスの心理学，269-277，東京：実務教育出版．

Lazarus, R. S. (ed.)(1981). *The stress and coping paradigm*, In *Models for Clinical Psychopathology*, New York .

松井利夫・正通寛治・中村雅子他 3 名（2000）．Philadelphia Geriatric Center モラル尺度を用いた在宅高齢者の主観的幸福感の横断的調査，北陸公衛誌，28(1)，17-23.

森有正（1977）．経験と思想，東京：岩波書店．

- 大森荘蔵 (1980) . 「心-身」の問題, 4-37, 141-190, 東京:産業図書株式会社.
- Seidlitz, L. & Diener, E. (1993). Memory for positive versus negative life events— theories for the differences between happy and unhappy persons—. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 654-664.
- 清水嘉子 (2001). 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究, *ストレス科学*, 16 (3), 176-186.
- 清水嘉子. 伊勢カンナ (2006). 母親の育児幸福感と育児場面の実態, *母性衛生*, 47 (2), 344-351.
- Yoshiko Shimizu, Shinobu Sekimizu, Toshiko Endo, (Ed.) (2006). *Mother's Happiness in Child Care —Effects of Stress and Husband's Support in Parenting—*. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 631-632.
- Shinobu Sekimizu, Yoshiko Shimizu, Toshiko Endo, (Ed.) (2006). *The Relationship between Japanese Mother's Childcare Happiness and Their Employment Status*. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 633-634.
- 清水嘉子. 関水しのぶ. 遠藤俊子他 1 名 (2007) . 母親の育児幸福感—尺度の開発と妥当性の検討—, *日本看護科学学会誌*, 27 (2), 15-24.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is not? explorations on the meaning of psychological well-being, *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.

Abstract

Purpose

This study investigates how mothers work to enhance their well-being in the child-caring years, the effects of a positive state of mind during this time brings, and what hinders mothers from boosting their levels of happiness.

Method

A loosely structured interview was conducted with 23 mothers with infants living in City A. All interviews were taped and transcribed verbatim. The data was then analysed qualitatively and inductively.

Results

The methods that mothers used to heighten happiness during childcare included (a) adding some creativity to their daily life to a moderate extent; (b) listening to others' childcare experiences and thereby feeling relieved; (c) maintaining peace of mind through good time management; (d) praising themselves after overcoming tough situation/difficulties; (e) feeling rewarded for the stress of childcare; (f) relying on and appreciating people with whom they live with; and (g) feeling united with their children in terms of time, space and emotions. The factors that hindered mothers from enhancing their well-being while raising children were (a) fatigue and frustration derived from compounded stress; (b) their nature to try to do more than they can handle; and (c) inability to trust others with self-imposed determination to do everything by themselves. Mothers' good well-being during the child-caring years was found to boost levels of thoughtfulness, a driving force in childcare, and comfort.

Conclusion

Factors such as the addition of some creativity into their daily life to a moderate extent, positive thinking, having contact with others and, especially, listening to them, and feeling united with their children in terms of time, space and emotions are considered to more effectively boost mothers' happiness. It was found that feeling happy more frequently contributed to even greater overall happiness, which in turn resulted in increased consideration for other family members, including their children. It is also assumed that reliance on and gratitude to people whom they live with, feeling rewarded for their stress, confidence gained through managing tough situation, and maintaining peace of mind through good time management are among factors that could change mothers' mentality, thereby boosting their happiness.

V 育児幸福感を高めるプログラムの開発と評価

Development and assessment of a program to improve mothers' child care happiness

1 要約

母親の育児幸福感を高める2時間程度の少人数参加型プログラムを開発し、プレテストにより測定手順などに修正を加えた後、7人1グループとする2回のプログラムを実施しプログラムの前と後及び1週間後の心理的、生理学的変化の評価を行った。

その結果、心理的には幸福実感が上昇し、気分の変化として“緊張と興奮”、“疲労感”、“不安感”が低下し“爽快感”が有意に上昇していた。育児ストレスでは、“子どもの発達に対する懸念”が低下し、育児幸福感では、“子どもからの感謝と癒し”が上昇していた。生理学的には、唾液アミラーゼの低下傾向、心拍数の低下、HFの上昇、LF/HFの低下傾向が認められた。脳波では、 θ 波、 β 波が低下し、 α 波が上昇しリラックスの効果が認められた。また、母親自身の視野の広がりや安心感、育児態度への変化として託児による母親の心のゆとりや子どもとの関係の見直しによって子どもへの愛着や成長の実感をもたらしていた。しかし、1回のみの開催のため、参加者間の交流や親睦が十分ではなかったこと、育児幸福感への効果をより期待できるものを目指した継続的なコースによる展開とその後の縦断的な母親の育児幸福感の変化を追跡するという課題が残された。

2 はじめに

現在日本で開発されている育児している母親のプログラムは、そのほとんどが育児不安や虐待事例に対するものである。たとえば育児不安を抱えた母親に対するグループケア(松野他, 2004)、子ども虐待防止のためのアンガーマネジメントグループ(窪田, 2005)、「子どもとの関係に問題を抱えている母親」とのグループワーク(小久保, 2005)、育児困難感から子どもへの虐待が危惧される出産後の母親に対するグループワーク:「Attachment Style Interview」の応用(相川, 2007)、児童虐待におけるグループ支援の類型化とグループ参加による親の変化の報告(山田他, 2006)などがそうである。親教育プログラム Nobody's Perfect といった短期的効果を調べた(柴田, 2006)一般的な親に対するプログラムは少ない。

子ども虐待防止センターが提唱しているMCG(Mother and Child Group:母と子の関係を考える会)(広岡, 2004)やグループエンカウンターなどを取り入れた母親のエンパワメントを高めていく方法による取り組みが行われているが、その評価に関する報告は十分とはいえない。育児プログラム以外の分野では Argyle(1991)のハピネス訓練、Fordyce(1977, 1983)の否定的観念を減らす努力や根建ら(1995)の認知の歪みの修正報告があり、本研究課題である母親のポジティブな感情を高めるプログラムの開発評価研究は見あたらない。

また、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多いが、その一方で母親の育児幸福感を扱った研究は少ない。母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を高めながら、育児をより有意義な体験として、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性としての発達課題達成に向けた支援を行うことは重要であり、その点が本プログラムの意義といえる。

近年、看護のエビデンスを明らかにする研究が着目され、様々な看護ケアの検証が試みられている。育児期にある母親に対するプログラムの評価研究では、NCAST に基づく育児支援プログラムの評価：母親の育児ストレスと子どもの発達からの検討(寺本他, 2006)、子どもへの虐待・暴力予防教育プログラムに関する効果測定研究(石井, 2001)、その他のテーマでは初妊婦におけるセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導の実施と評価(真鍋他, 2006)、性暴力被害に関する看護者への教育プログラムの評価(片岡, 2004)などが行われているが、主としてその評価に用いられているのは心理テストと言った心理学的指標である。それに対し、看護ケアの評価に生理的指標による評価が行われつつある中で(中山, 2006)、プログラムの評価研究では、青年期の母性を育てる乳幼児とのふれあい育児体験に関する実証的研究では、その評価に心理学的のみならず、生理学的な指標による評価が取り入れられている数少ない報告といえる(佐々木綾子他, 2007)。そこで、本研究では母親の育児幸福感を高めるための研究の一環として少人数参加型のプログラムを開発し、プログラムの心理学的、生理学的な視点からの効果の検討を行った。なお、本研究では次のように用語を定義した。幸福感を Lazalus の理論(Lazalus, 1981.1996)に基づいた、肯定的情動である安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情とし、「育児幸福感」を母親が育児することによって感じる安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情を総称した幸せな気持ちとした。

3 研究方法

母親の育児幸福感を高めるためのプログラムを開発し、プレテストによるプログラム後、本テストでは、少人数で行うプログラムであるため 2 群に分けてプログラムを実施した。プログラムを実施した前と後および 1 週間後の参加者の心理学的、生理学的変化の評価をした。本研究デザインは、対照群にプログラムの介入を試みているが、コントロール群を設定していないこと、参加者は無作為抽出によらないことから準実験研究である。

1) 研究期間とプログラム開催場所

プレテスト 平成 18 年 6 月 A市保健センター

本テスト 平成 18 年 8 月 B看護大学

2) 研究参加者

プレテスト A市内在住の初めて乳幼児期の育児をしている母親 8 人

本テスト D市内在住の初めて乳幼児期の育児をしている母親 14 人
子どもは別室で託児を行った。

3) 研究参加依頼の方法

プレテストではC保健所管轄の保健センター3カ所に案内文の掲示および母子保健事業参加者に配付した。参加希望者はC保健所に申し込みを行った。その後研究者より研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した依頼文をとプログラム開催の日程と開催場所に関する資料を郵送した。

本プログラムの参加者の募集は、D市保健センターで行われた乳幼児健診に参加した母

親を対象に、研究者がその待ち時間を利用して研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した依頼文を用いて説明し、プログラム開催の日程と開催場所に関する資料を渡した。

4) プログラムの内容

先行研究(清水他, 2007)の23名の母親に対する聞き取り調査の結果をふまえプログラムの内容を検討した。具体的には母親自身が子育て期をより幸福に過ごすことの工夫として明らかにされた項目である、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”と、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として“複合化したストレスからくる疲れとイライラ(ストレス)”、“あれもこれもと思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”をプログラムの内容に反映させている。

これらの示唆をプログラムの中心に据え、①無理をしない範囲での生活の工夫。つまり、ポジティブ思考、他者との交流、人の話を聞く、子どもとの時間・空間・気持ちの一体感をもつことを大切にした。②幸福感をより多く感じる振り返りの機会により育児幸福感の頻度を増し、そのことはさらなる幸福感を感じることに通じ、結果として家族や子どもを大切にしていることからこのような振り返りを設けた。③母親の気持ちの切り替えができるような働きかけにより、同居者への依存と感謝、ストレスが報われる実感、大変なことを乗り越えた、時間のコントロールから得る心のゆとりが生まれており、母親自身の気の持ち方で自身の心理的な変化をもたらしていることから、他者からの働きかけを取り入れた。

表8 プログラムの内容

1 オリエンテーション 本日の流れ、約束について	5分
2 座禅の呼吸を繰り返す 深くすってゆっくり口から息を吐き出す	5分
3 自分のことを話し仲間を作る 今日は何色 (その理由)を切り口に、名前、子どもの年齢、家族構成、 グループ参加の動機、今日の出来事など話してもらう 自由に話したいことを話し、いろいろな人の話を聞くこと、	30分
4 子育てしていて、自分の良いところ 悪いところ 子どもの気持ち お母さんの気持ちなど思いながら話す 自分と子どもを見つめてみましょう	20分
5 楽しく笑う 鏡を見ながら全顔フェイスニング (頬や目の周りの筋肉をよく使う)	5分
6 子育てして幸せな気持ちになるとき、そのときの気持ちや子どもの様子など 幸せな気持ちや時を大切にする 「子育て手帳」に幸せな気持ちになったときのことを書きとめてみる そのことをみんなの前で話してみる	20分
7 目を閉じて、今この瞬間を感じてみる 子どもの将来や、自分の未来について思い浮かべてみる	20分
8 座禅の呼吸を繰り返す	5分

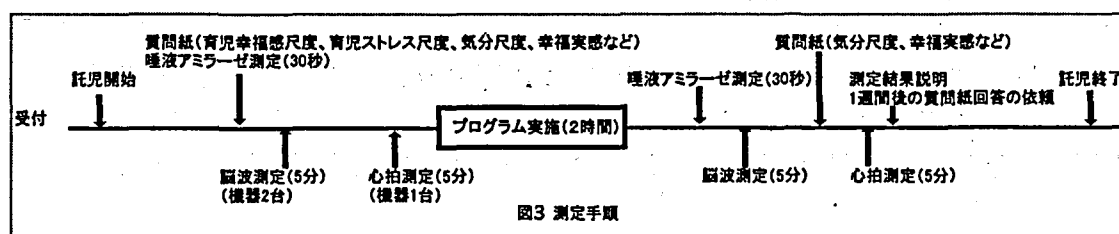
具体的にはプログラムでは参加者の体験に耳を傾ける、自分を見つめる、自分の良いところに気づき認める、子どもの気持ちを振り返る、子どもの良いところに気づく、幸せな時を意識し大切にすること、未来の姿を思い描くに加え、座禅の呼吸（下腹を絞って息を吐き出す呼吸により α 波やセロトニンの活性化を促す）や全顔フェイスニング（顔全体の筋肉を使っていきいきとした表情を作り、気持ちを解放する）を取り入れ約2時間の少人数参加型のプログラムを企画した（表8）。また、本プログラムのコンセプトは、このプログラムに参加した後も活用できる「いきいき子育て手帳」に集約し作成した。手帳は育児幸福感の振り返りを大切にするための日記帳の記載（飯田、2002）、また座禅の呼吸や全顔フェイスニングの方法によって構成されている。なお、プログラムの中で配付し活用した手帳は引き続き参加後も活用するよう参加者らに依頼した。なお研究代表者はプログラム全体のマネジメントを行い、問題発生時の対応に努めた。

5) プレテストの実施

本プログラムの実施にあたり別日に実施したプレテストでは、プログラムの進行者がその進捗と対応について十分な準備をすること、プログラムの前後に実施する各種測定の流れの確認と測定者が機器に慣れること、本測定時のハプニングの想定と対策の検討などを目的として行った。プレテストでは、本プログラムを8名の対象者に実施し、その前後の評価項目のすべてを行い、測定手順はプログラム開始前には質問紙に回答、その間に唾液アミラーゼを測定、その後脳波と心拍測定を同時に行った。プログラム終了後、脳波と心拍計を同時に測定し質問紙に回答、その間に唾液アミラーゼを測定した。

6) プログラムの評価

本プログラムの評価項目の測定手順は、プレテストによる検討の結果から、プログラム開始前に質問紙に回答、回答している間に唾液アミラーゼを測定、脳波または心拍計の測定を行った。プログラム終了後、唾液アミラーゼを測定し、その後脳波、質問紙、心拍計の測定を行った（図3）。



また、プログラムの評価項目は以下に示す(1)から(5)である。

(1) プログラムに対する感想、参加の影響

プログラムに対する期待や参加後の感想や要望、参加したことによる自身の変化など自由記述による回答を求めた。また対象の属性として、母親の年齢、子どもの数と年齢、仕事の有無と時間、家族構成、夫の年齢、夫の協力の程度について尋ねた。

(2) 心理尺度

心理尺度は参加前と1週間後に1回実施した育児ストレス尺度や育児幸福感尺度、参加

後、参加1週間後に2回実施した幸福感の程度(幸福実感)や気分尺度であった。

育児ストレスや育児幸福感に関する状態を把握する目的で、育児ストレス尺度(33項目、“子どもの成長”、“希望と生きがい”、“親としての成長”、“子どもに必要とされること”、“夫への感謝”、“新たな人間関係”、“子どもからの感謝と癒し”、“出産や子育ての意義”の8項目の下位尺度からなる)(清水, 2001)、育児幸福感尺度(41項目、“育児に伴う不安感”、“夫の育児サポート”、“アイデンティティ喪失に対する脅威”、“母親の体力体調の不良”、“子どものコントロール不可能感”、“育児に伴う束縛感”、“育児に対する社会からの圧迫感”、“子どもの発達に対する懸念”、“育児環境の不備”の9項目の下位尺度からなる)(清水ら, 2006; 2007)に5段階評定法により回答を求めた。なお、両尺度は共に信頼性および妥当性の確保は保証されている。また、自覚している幸福実感について11段階で回答を求め、気分尺度(40項目、緊張と興奮、爽快感、疲労感、抑鬱感、不安感の5項目の下位尺度)(坂野, 1994)に4段階評定法による回答を求めた。1週間後の質問紙による調査では後日返送とした。

(3) 自律神経活動

ディスプレイの電極を参加者の前腕部に貼付し、参加前後の心拍計を5分間測定した。測定結果をメモリー心拍計に記録し、コンピューターに直接取り込み、MemCalc/tarawa(ジー・エム・エス社製メモリー心拍計)を用いて周波数の解析を行った。心拍数(HR: Heart rate)、呼吸性洞性不整脈に対応する心臓副交感神経活動を反映する高周波数成分(HF: High frequency, 0.15-0.45Hz)、心臓交感神経活動の変化を強調する血圧の動脈圧にみられる10秒周期の自発的なゆらぎと関連する低周波数成分(LF: Low frequency, 0.04-0.15Hz)、心臓交感神経活動と心臓副交感神経活動の両方を反映するとされているLF/HF比は、心臓副交感神経活動の指標に用いた。測定値は5分間の出力された値の合計値の平均値とした。

(4) 脳波

プログラム参加前後の脳波を各5分間測定した。脳波計はFM-717(フューテック エレクトロニクス<株>)を用いた。電極は前頭葉2箇所バンド電極で装着した。データの解析には同脳波計用解析ソフト・パルラックスII(同上<株>)を用いた。 θ 波(眠気近づきややボーとした状態)、 α 波(閉眼でリラックスした覚醒状態 $\alpha 1$ 、 $\alpha 2$ 、 $\alpha 3$)、 β 波(緊張感を伴った覚醒状態)の分布率(1分間のそれぞれの波形の出現率, 単位は%)を用いた。

(5) 唾液アミラーゼ

参加前後に測定用のテストストリップを参加者の舌下に30秒間挿入し、直ちに唾液アミラーゼ式交感神経モニタCOCORO METER(ニプロ<株>)(山口, 2005)により唾液アミラーゼを測定した(単位はKU/L)。心理的なストレスが加わると上昇し、基準値では0~30は“ない”、31~45は“ややある”、46~60は“ある”、61以上は“だいぶある”の4段階である。朝食後1時間以内は測定値に影響するため1時間以内の測定とならないよう留意した。

7) 分析方法

育児幸福感および育児ストレスの尺度の項目については、“あてはまる”5点から“あてはま

らない”を1点とし、気分尺度については、“非常にあてはまる”4点から“全くあてはまらない”を1点とし、項目の合計値を以後の分析に使用した。

幸福実感については0から10の11段階の評定を0点から10点として計算した。

心理検査の得点及び生理学的データは統計ソフトSPSS(14.0J)を用い、3群の比較では反復測定による一元配置分散分析(信頼区間 Bonferroni)、2群の比較ではウィルコクソンの符号付順位検定によりプログラムの前と後のデータの比較を行った。自由記述によるものは分類の客観性を保証するために複数の研究者により質的に分析し分類した。

8) 倫理的配慮

本研究に取り組むに当たって、17年度長野県看護大学の倫理委員会の審査による承認を受けた(審査承認番号#19)。

本テストでは、D市保健センター母子保健担当者に研究目的、方法、意義、守秘義務、研究の協力および協力拒否が可能である事などを説明し、研究の協力への承諾を得た。参加者へは本研究の説明を依頼文にて行い、研究に協力すると意志表示した者に同意文にサインを求め、研究の協力を依頼した。

また、本研究において特定の個人的情報が遺漏しない旨番号化し主研究者のみ連結できるようデータを保管し、論文作成段階で破棄すること、本研究以外にデータを用いないことを依頼文に明記した。答えたくない質問には答えなくても良いこと、途中で中断してもかまわないことを伝えた。

なお、同様にプレテストにおいても参加者に対する倫理的配慮が行われた。

4 結果

1) 研究参加者の属性

本テストの参加者14名の平均年齢は 30 ± 1.2 歳(25歳から39歳)であった。就業している者は4人(うち自営2人)、専業主婦は10人であった。

子どもの年齢は1歳未満が6人、1歳から2歳が8人であった。家族形態は核家族11人、複合家族3人であった。夫の勤務形態では日勤帯勤務が10人、自営2人、変則勤務が1人であった。

2) 測定の結果

本テストでは、7人1グループに2時間のプログラムを2回実施した。同一の担当者が実施し、プログラム前後には測定手順に添って各測定を行なった。各測定は4名の共同研究者が担当した。プログラムの中では、開始までの待ち時間や、座禅の呼吸で心の安らぎを高めるBGMを活用し、全顔フェイスニングでは手鏡を用いた。導入の自己紹介では、あらかじめ色カードを用いて、現在の気持ちを色でたとえて話を始めるなど、雰囲気や和らげ参加しやすい工夫をした。予定していた時間でプログラムの内容が終了した。

(1) 心理的变化

①気分(表9)

プログラム参加前と後、1週間後では、“緊張と興奮”(F値 13.955, $p < 0.01$)“爽快感”(F値

5.645, $p<0.01$)“疲労感”(F値 6.294, $p<0.01$)“不安感”(F値 60.425, $p<0.01$)、に有意な変化が認められた。プログラム参加前と後では、“緊張と興奮”が13.2から10.4($p<0.05$)、“疲労感”が14.9から13.4($p<0.05$)に有意に低下し、“爽快感”が20.6から21.9($p<0.05$)に有意に上昇した。プログラム参加前と1週間後では、“緊張と興奮”が13.2から10.0($p<0.05$)、“疲労感”が14.9から13.4($p<0.05$)、“不安感”が14.5から8.2($p<0.05$)に有意に低下し、“爽快感”が20.6から22.4($p<0.05$)に有意に上昇した。プログラム参加前と1週間後では、“不安感”が16.4から8.2($p<0.05$)有意に低下した。

“緊張と興奮”と“不安感”は、プログラム参加前、後、1週間後と段階的に低下し、“爽快感”は段階的に上昇し気分の効果は継続していた。“抑うつ感”については有意な変化はなかった。

表9 プログラム参加前と参加直後および参加1週間後の気分

項目	参加前		参加直後		参加1週間後		F値
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
緊張と興奮	13.2 ± 3.4a		10.4 ± 3.3b		10.0 ± 3.3c		6.90**
爽快感	20.6 ± 4.0d		21.9 ± 3.7e		22.4 ± 4.4f		3.11
疲労感	14.9 ± 3.7g		13.4 ± 4.3h		13.7 ± 3.7i		4.30*
不安感	16.4 ± 3.5k		14.5 ± 2.8l		8.2 ± 1.0j		53.88**
抑うつ感	11.3 ± 3.5		10.6 ± 3.3		10.4 ± 3.1		1.61

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ ※反復測定による一元配置分析

aとb, aとc, dとe, dとf, gとh, gとi, jとk, jとlに有意差あり($p<0.05$)

表10 プログラム参加前と参加直後および参加1週間後の幸福実感

項目	参加前		参加直後		参加1週間後		F値
	平均値	SD	平均値	SD	平均値	SD	
幸福実感値	7.8 ± 0.9a		8.2 ± 0.8b		8.2 ± 1.0		4.73*

* $p<0.05$ ** $p<0.01$ ※反復測定による一元配置分析

aとbに有意差あり($p<0.05$)

②幸福実感(表10)

プログラム参加前と後、1週間後では、幸福実感に(F値 5.469, $p<0.01$)有意な変化が認められた。プログラム参加前と後で幸福点は7.8から8.2($p<0.05$)に有意に上昇した。しかし、プログラム参加前と1週間後、参加後と1週間後では、有意な変化はなかった。

③育児ストレス(表11)

プログラム参加前と後では、“子どもの発達に対する懸念”が3.5から2.9($p<0.05$)に有意に低下し、“夫の育児サポート不十分”が7.9から9.9($p<0.05$)に有意に上昇した。その他の7項目は参加前と後で有意な変化はなかった。

表11 プログラム参加前と参加1週間後育児ストレス

項目	参加前		参加直後		z値
	平均値	SD	平均値	SD	
育児に伴う不安感	14.4 ± 6.5		13.1 ± 5.7		1.70
夫の育児サポート不十分	7.9 ± 3.2		9.9 ± 3.6		2.29*
アイデンティティ喪失に対する脅威	11.0 ± 4.4		11.1 ± 5.0		0.10
母親の体力体調不良	10.1 ± 2.9		9.4 ± 3.0		1.38
子どもに対するコントロール不可能感	10.5 ± 2.9		10.7 ± 2.8		0.23
育児に伴う束縛感	12.2 ± 3.5		11.9 ± 3.4		0.78
育児に対する社会からの圧迫感	6.1 ± 3.1		5.7 ± 2.6		1.40
子どもの発達に対する懸念	3.5 ± 1.7		2.9 ± 1.3		1.93*
育児環境の不備	11.1 ± 2.3		10.6 ± 1.9		1.14

* $p<0.05$ ※ウィルコクソンの符号付順位検定

表12 プログラム参加前と参加1週間後育児幸福感

項目	参加前		参加直後		z値
	平均値	SD	平均値	SD	
子どもの成長	30.0 ± 0.3		30.0 ± 0.3		0.00
希望と生きがい	38.6 ± 1.5		38.6 ± 1.4		0.97
親としての成長	32.3 ± 3.0		33.2 ± 2.5		1.44
子どもに必要とされること	18.9 ± 6.0		18.6 ± 5.8		1.24
夫への感謝の念	23.4 ± 1.7		23.1 ± 1.9		0.65
新たな人間関係	18.4 ± 1.6		18.7 ± 1.1		1.22
子どもからの感謝と癒し	13.1 ± 2.7		14.1 ± 1.4		2.21*
出産と子育ての意義	14.6 ± 0.9		14.7 ± 0.8		1.00

* $p<0.05$ ※ウィルコクソンの符号付順位検定

④育児幸福感(表 12)

プログラム参加前と後では、“子どもからの感謝と癒し”が 13.4 から 14.1 ($p<0.05$) に有意に上昇した。そのほかの 7 項目は参加前と後で有意な変化はなかった。

(2)生理学的効果

次のような結果が得られ、いずれもプログラムの効果を評価するのに役立った。

①唾液アミラーゼ(表 13)

プログラム参加前と後では、31.4 から 21.4 と減少傾向がみられた。

表13 プログラム参加前と参加後の唾液アミラーゼ

項目	測定時期	n=14			
		参加前		参加直後	
		平均値	SD	平均値	SD
唾液アミラーゼ値		31.4 ± 27.2		21.4 ± 16	1.51

※ウィルコクソンの符号付順位検定

表14 プログラム参加前と参加後の心拍数、HF、LF/HF

項目	測定時期	n=14			
		参加前		参加直後	
		平均値	SD	平均値	SD
心拍数		70.2 ± 8.0		64.7 ± 6.2	2.67**
HF		427.1 ± 314.2		613.6 ± 493.7	1.98*
LF/HF		1.3 ± 1.1		0.9 ± 0.5	1.04

* $p<0.05$

** $p<0.01$

※ウィルコクソンの符号付順位検定

②心拍数、HF、LF/HF(表 14)

プログラム参加前と後では、心拍数が 70.2 から 64.7 ($p<0.01$) に有意に減少し、HF が 427.1 から 613.6 ($p<0.05$) に有意に上昇した。LF/HFでは 1.3 から 0.9 と減少の傾向がみられた。

③脳波(表 15)

プログラム参加前と後では、 θ 波が 16.1 から 14.6 ($p<0.05$)、 β 波が 18.4 から 17.5 ($p<0.05$) に有意に減少し、 α 波が 65.4 から 67.7 ($p<0.05$) に有意に上昇した。とくに、 α_3 波が α_1 、 α_2 に比べ 20.7 から 25.2 ($p<0.05$) に有意に上昇した。

表15 プログラム参加前と参加後の脳波

項目	測定時期	n=14			
		参加前		参加直後	
		平均値	SD	平均値	SD
θ 波		16.1 ± 2.2		14.6 ± 2.8	2.07*
α 波		65.4 ± 4.4		67.7 ± 5.2	2.42*
α_1		18.1 ± 1.7		17.3 ± 2.6	1.57
α_2		26.5 ± 5.3		25.2 ± 5.5	1.83
α_3		20.7 ± 3.7		25.2 ± 9.0	2.13*
β 波		18.4 ± 2.8		17.5 ± 3.5	2.07*

* $p<0.05$

※ウィルコクソンの符号付順位検定

表16 プログラムの良かった点

項目	内容	件数
参加者と話し合うこと	他の母親の話聞いて共感できた(8)他の母親の考えが聞けた(5)同じくらいの子を持つ母親の話聞いて(3)子育ての共有できた(1)話し合えて前向きになった(1)良い話の場を作ってもらえて良かった(1)自分以外の考えを知れて良かった(1)話ができてストレス発散になった(1)	21
子どもと離れた経験	子供と離れて自分自身を見つめ直せた(2)託児に預けた経験(1)子どもと離れた教室だったので久しぶりにリラックスできた(1)	4
新しい経験	産後初めての体験で気分転換になった(1)呼吸法や笑顔の作り方など、リラックスでき、実践してみたい(1)	2
良かった	話し合いの進行もよく、スタッフにも満足(1)今日のままでよい(1)	2

(3)自由記述

①プログラムの良かった点と影響(表 16, 17)

プログラムの良かった点では、“参加者と話し合うこと”が 21 件ともっとも多く、件数は少ないが“子どもと離れた経験”、“新しい経験”であった。このことは参加者への影響として、他の参加者の話を聞くことで視野の広がりや安心、子どもと離れたことによる母親自身のリフレッシュや子どもへの愛着や成長への実感に通じていた。さらに、1 週間後の変化として、心のゆとりや優しさ、子どもへの愛着や夫に対する育児態度への関心がみられていた。

表17 プログラムの影響と変化

		件数
視野の広がりと安心	他の人の話を聞いたこと(3)自分だけが大変ではないことがわかり、話すことで安心した(1)どのお母さんも子どもに対して真剣に向き合って優しい気持ちでいるとわかったから(1)子育てに完璧はないことがわかった(1)	6
自身の育児態度の変化	心にゆとりができて、家事をする手を止めて子どもの要求に答えるようになった(2)子どもに対する言葉や態度に少しだけ自分なりに優しくなった気がする(2)少しぐずっても大きく構えられるようになった(1)育児に心のゆとりを持つよう心がけている(1)	6
子どもへの愛着と成長の実感	託児をしてもらったことで、自分自身のリフレッシュになった(1)離れてみてさらに可愛い、愛おしいと思うようになった(1)子どもが自分と離れても頑張っていた姿を知り成長している実感が持てた(1)子どもと離れた時間で毎日同じ日々の繰り返しの中からリセットされ、子どもがかわいいと感じた(1)	4
夫に対する変化	夫の育児態度を観察するようになった(1)	1

表18 プログラムの課題

		件数
雰囲気・進行の改善	もう少しリラックスした雰囲気良かった(1)もう少し自然に話ができると良い(1)初対面なので話を切り出すきっかけが難しかった(1)もう少し話がスムーズに進んだら良かった(1)何を話そうかオロオロした(1)緊張した(1)	6
定期的に開催してほしい	1回ではなく毎月がよい(1)何回かやるともう少し話せたり聞けるのではないかと(1)定期的にしてほしい(1)この場だけで終わってしまう(1)もう少し話したかった(1)	5

②プログラムの課題(表 18)

プログラムの課題では、“この場だけで終わってしまう”、“何回かやるともう少しは話せたり聞けるのでは”など定期的な開催を希望する内容や、“初対面なので話を切り出すのが”など雰囲気や進行の改善に対する内容であった。

5 考察

別日に実施したプレテストでは本プログラムの実施にあたり、改善すべき3点をあげる。(1)脳派測定の際、託児している子どもの泣き声に動揺し測定できない参加者が3例みられ、再測定を試みても測定不能となったこと、測定不能者が複数の場合プログラムの開始時間に影響しプログラムの時間確保が難しくなることから、託児の部屋は、子どもの声が聞こえないよう配慮をする。(2)心拍の測定と脳波の測定を同時に行っていたが、時間のかかる脳波の測定は機器を1台から2台に増やして対応する。(3)唾液アミラーゼは、プログラム終了後の測定時間の違いによって数値が変化することから終了直後に順次全員測定するとした。

次に、本プログラムの実施の結果、プログラムの心理的・生理学的効果とプログラムの検討と課題について考察する。

1) 本プログラムの心理的・生理学的効果

本プログラムの評価では、心理的・生理学的な検討を試みた。託児を行い、準実験的デザインによる母親のプログラムの参加による効果が確認された。心理的効果では幸福実感は上昇し、気分では爽快感が増し、疲労感、緊張と興奮、不安感は低下し、中でも緊張と興奮、

不安感は1週間後まで気分の低下が継続していた。育児ストレスや育児幸福感への影響では、育児ストレスの“子どもの発達にたいする懸念”が減少し、育児幸福感の“子どもからの感謝と癒し”、育児ストレスの“夫の育児サポート不十分”が増加した。本プログラムに参加することで、気分は良い方向に保たれ、幸福実感も増していた。子どもの発達に対する心配が低下し、子どもからの感謝と癒しに対する育児幸福感が高められていた。一方では、夫の育児サポートに対するストレスが高まっており、夫への感謝の念を高めるまでには至らなかった。育児幸福感の下位項目を見てみると有意な上昇には至らないものの、上昇傾向にある項目として“親としての成長”、“新たな人間関係”、“出産と子育ての意義”であった。低下傾向にある項目として、“子どもに必要とされること”、“夫への感謝の念”であった。変化の見られなかった項目として“子どもの成長”“希望と生き甲斐”であった。プログラム介入による限界もあるものと考えられるが、横ばいまたは減少傾向にある項目を上昇させるためのプログラムの工夫が課題となろう。

生理学的には、唾液アミラーゼは減少傾向を示しプログラムへの参加がリラックス方向に作用したことが示唆された。脳波では、睡眠への接近を示す θ 波および緊張した覚醒状態を示す β 波は共に有意に減少する一方、覚醒下でのリラックスの指標となる α （中でも $\alpha 3$ ）波は有意に増加しており、プログラムへの参加が心の落ち着いた覚醒状態をもたらしたと判断された。また心拍数の低下とともにHFが上昇していることは副交感神経の活性化に伴うリラックス効果を示し、さらに、LF/HFは低下傾向にあり副交感神経の亢進に伴う気持ちの安定化の傾向があると考えられた(佐藤、2006)。

以上のように、プログラムの有効性が生理学的に裏付けられた。

2) プログラムの検討と課題

先行研究(清水他、2007)から得られた結果をプログラムのコンセプトとして圧縮し、約2時間で実施する単発のプログラムであり、参加者自身の語りと、他者の話を聞くことに主眼をおいていたことから、参加者同士の話し合いや親睦を深める時間のゆとりはなかった。しかし、他の参加者の話が聞けて自分も同であることを知って安心したり、他の参加者の考えにふれ視野が広がっていた。話し合いに至らないまでも他の参加者の話を聞くことは、育児期にある母親にとって有効といえる。子どもと離れることはリフレッシュやリラックスにつながり、子どもと離れたことにより愛着が増し、離れながらも子どもが頑張っている姿を見て子どもの成長を実感していた。また、母親は、自分自身を見つめ直していた。子どもと一緒に参加型プログラムが多い中で、託児による母親への効果は大きい。このことから母親が安心して託児をお願いできるためのスタッフや環境の確保は重要な要素といえる。また、既存の事業において託児を取り入れた介入を検討することも意義があると考えられた。

また、母親は座禅の呼吸や全顔フェイスニングなど新しい体験ができ、産後初めての気分転換になっていた。座禅の呼吸や全顔フェイスニングなどの具体的な方法を示すことは母親にとって新しい体験となっていると共に、心理的・生理学的なリラックスの効果にも通じていると考えられる。また、参加後も母親自身が毎日の生活の中で継続できる取り組みの提案といえる。しかし、プログラムの課題にある、“もう少し話したかった”、“何回かやると話せたり聞けたりする”、“この場で終わってしまう”、“初対面のため話を切り出すのに難しかった”、“緊張した”、“オロオロした”など話をすることに抵抗感があったことや、1回限りのプログラムの課題

が残された。

1 週間後の母親自身の变化では、育児態度の変化として“心にゆとりができた”、“子どもに優しく接することができた”、“心にゆとりを持つよう心がけている”、“子どもがかわいいと思った”など育児幸福感がもたらす変化と考えられた。今後、初対面でなかなか話を切り出せないことへの改善に向けて、何回かに分けて開催することが参加者の緊張を和らげより効果をもたらすものと考えられた。色紙を用い、現在の気持ちを表してもらうなどゲームの感覚も取り入れていたが、全体的に話すことが苦手な参加者にはさらなる工夫が必要である。

また、お互いの育児について語る中で、夫に対する不満が引き金となり参加後に夫の育児態度に対して観察するようになり、“夫の育児サポート不十分”の育児ストレスが上昇していた。この点についても、定期的な開催の中で、“夫への感謝の念”として気持ちを変化させるまでに至らないまでも、夫の立場や思いを理解したり、共感できるような働きかけが必要であろう。

以上のことから、本プログラムを 2 時間程度の継続的なコースとして開催し、今回十分な効果が認められなかった育児幸福感への働きかけを検討し、効果的と考えられる内容をプログラムに盛り込み、できる限りゲーム感覚で自然な形で話をができる工夫と、参加者同士の交流の時間を確保するなどの改善が必要があると考えられた。

6 結論

母親の育児幸福感を高めることを目的とする本プログラムは、1 回のみの単発のプログラムであったが、心理学的にも、生理学的にもその効果が認められた。プログラム参加後の生理学的な次の変化は、いずれもプログラムが参加者に覚醒下での心の安定に寄与したことを示すまたは示唆するものであった。①唾液アミラーゼの減少傾向、②脳波の θ 波と β 波の減少と α (中でも $\alpha 3$) 波の上昇、③心拍数の低下と HF の上昇、④ LF/HF の低下傾向。心理学的には参加者同士の互いの話し合いが参加者の視野の広がりや安心感、託児により育児態度への変化として心のゆとりが生まれ子どもとの関係の見直しによって子どもへの愛着や成長の実感がみられていた。しかし、“夫の育児サポート不十分”が有意に上昇するなど夫の育児態度に対して敏感に反応する傾向があった。また、もっと話したかった、この場で終わってしまう、定期的にしてほしいなどの声が聞かれ、プログラムの課題として残された。継続的なコースによるプログラムの改善を図ることにより、さらに育児幸福感を高めることができると期待される。

7 おわりに

研究にご協力いただいた、A、D市保健センターのスタッフの皆様、参加いただいたお母様方に心より感謝申し上げます。特に、プログラムの司会進行にあたり本研究の主旨をご理解いただき協力いただいた諏訪市保健所主任保健師倉田明子氏に心より感謝したい。また、プログラム実施にあたり元長野県看護大学助手林陽子氏、福澤照代氏の協力をいただいている。

なお、本研究は 17-19 年度文部科学研究基盤研究C(課題番号 17592258)による補助金によって行われた。

8 文献

相川祐里, 吉田敬子(2007): 育児困難感から子どもへの虐待が危惧される出産後の母親に対するグループワークの試み: 「Attachment Style Interview」を応用して, 子どもの虐待とネグレクト, 9, 202-211.

Argyle, M. and Martin, M. (1991): The psychological causes of happiness. In F. Strack, M. Argyle, and N. Schwarz, (Eds.) Subjective well-being. Oxford: Pergamon Press. 77-100.

飯田美代子, 宮里和子, 福岡秀興他 2 名(2002): 改訂版・育児日記の利用状況に関する実態調査, 母性衛生, 43, 300-307.

石井洋明(2001): 子どもへの虐待・暴力予防教育プログラムに関する効果測定研究, 子どもの虐待とネグレクト, 3, 190-199.

片岡弥恵子(2004): 性暴力被害に関する看護者への教育プログラムの評価, 日本看護科学会誌, 24, 3-12.

窪田容子(2005): 子ども虐待防止のためのアンガーマネジメントグループの試み, 子どもの虐待とネグレクト, 7, 344-350.

松野郷有実子, 永井真知子, 相田一郎他 1 名(2004): 育児不安を抱えた母親に対するグループケアの試み, 小児保健研究, 63, 453-458.

Michael W Fordyce(1983): A program to increase happiness: further studies, Journal of Counseling Psychology, 30, 483-498.

Michael W Fordyce(1977): Development of a program to Increase Personal Happiness, Journal of Counseling Psychology, 24, 511-521.

真鍋えみ子, 松田かおり(2006): 初妊婦におけるセルフケア行動の向上を目指した健康学習指導の実施と評価, 日本助産学会誌, 20, 31-39.

中山洋, 飯山久美子, 鮫島浩二(2006): マルチメディアと人間の五感を応用した出産環境改善システムの開発, Journal of Japanese Society of Aromatherapy, 5, 56-62.

根建由美子, 田上不二夫(1995): ハピネストレーニングプログラムが主観的幸福感の変容に及ぼす効果, Japanese Journal of Educational Psychology, 43, 177-184.

小久保裕美(2005): 「子どもとの関係に問題を抱えている母親」とのグループワーク: 援助者のジェンダーに焦点を当てた介入方法の検討, 子どもの虐待とネグレクト, 7, 55-61.

広岡智子(2004): 心の目でみる子ども虐待, 草土文化, 東京.

佐々木綾子, 中井昭夫, 波崎由美子他 2 名(2007): 青年期の母性を育てる乳幼児とのふれあい育児体験に関する実証的研究: 心理・生理・内分泌学的指標による評価, 日本母性看護学会誌, 7, 1-9.

佐藤都也子(2006): 健康な成人女性におけるハンドマッサージの自律神経活動及び気分への影響, Yamanashi Nursing Journal, 14, 25-32.

志賀一雅(1998): アルファ脳波革命: あなたの頭脳はまだまだ活性化する, 東京, 1-77.

坂野雄次, 福井知美, 熊野宏昭他 5 名(1994): 新しい気分調査票の開発とその信頼性・妥当性の検討, 心身医学, 34, 629-636.

清水嘉子, 関水しのぶ, 遠藤俊子他 1 名(2007): 母親の育児幸福感: 尺度の開発と妥当性の研究, 日本看護科学学会, 27, 15-24.

清水嘉子, 遠藤俊子, 松原美和他 4 名 (2007): 育児幸福感を高めるための母親の工夫とその影響, 日本助産学会, 21, 17-29.

清水嘉子 (2001): 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究, ストレス科学, 16, 46-56.

柴田俊一 (2006): 親教育プログラム Nobody's Perfect の短期的効果について, 子どもの虐待とネグレクト, 8, 114-118.

寺本妙子, 廣瀬たいこ, 斉藤早香枝他 9 名 (2006): NCAST に基づく育児支援プログラムの評価: 母親の育児ストレスと子どもの発達からの検討, 小児保健研究, 65, 439-447.

山口昌樹, 花輪尚子, 吉田博 (2005): 唾液アミラーゼ式交感神経モニタ COCORO METER の開発, ケミカルセンサ研究会資料, CHS-06-13.

山口昌樹, 吉田博 (2005): 唾液アミラーゼ活性による交感神経モニタの実用化, Chemical Sensors, 21, 92-98.

山田和子, 上野昌江 (2006): 児童虐待におけるグループ支援の類型化とグループ参加による親の変化: 保健所における母親を対象にした実践事例をとおして, 子どもの虐待とネグレクト, 8, 135-141.

ABSTRACT

We developed a 2-hour program with the aim of improving mothers' happiness in rearing their children. We conducted this program twice with a group of 7 mothers following a pretest. Fourteen mothers underwent psychological and physiological assessments before, immediately after, and a week after their participation in the program. The results indicated that their sense of happiness increased. With respect to mood change, "stress and agitation," "fatigue," and "anxiety" decreased, while "exhilaration" increased. Regarding parenting stress, "worrying about the development of their children" decreased. At the same time, with respect to their child care happiness, mothers felt greater "appreciation from their children and a sense of healing." In terms of the physiological indicators, we detected a decrease in heart rate and an increase in high-frequency. Brain waves showed a decrease in θ -waves and β -waves and an increase in α -waves, which indicates a relaxing effect. In addition, by helping to broaden the mothers' perspective and sense of reassurance and breadth of mind through day-care services, the mothers were able to express love towards their children and experience growth within themselves by re-examining their relationship with their children. In the future, we hope to develop this program into a continuous course and use cross-sectional assessments to detect changes in mothers' child care satisfaction.

VI 研究の課題と今後の方向性

少子化にある我が国の育児環境において、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多く行われている。しかし、母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性として発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要である。

そこで本研究の課題は、子育て期をより幸福に過ごすための支援プログラムの継続開発、さらに育児幸福感の程度を測定する尺度の短縮版の再開発とその実用化を目指すことにある。

本研究の今後の方向性は育児幸福感を高めるための支援プログラムを開発し評価するという研究課題（基盤研究 C）の最終年度に実施したプログラムの評価をふまえ継続開発を試みたいと考えている。

このプログラムの特徴は 23 人の母親に対する聞き取りから明らかにされた、母親自身が子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫として、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”と、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として“複合化したストレスからくる疲れとイライラ（ストレス）”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”をプログラムに反映させていることにある。具体的には呼吸法や笑顔で過ごす、自分を見つめる、自分の良いところを認める、子どもの気持ちを振り返る、幸せな時を意識し大切にす、未来の姿を思い描くなど盛り込み約 2 時間の少人数参加型のプログラムを企画した。また、プログラムに参加した後も活用できる「いきいき子育て手帳」を作成しつどいで配付しつどい後に活用した。

このプログラムの評価では、特に参加前と後、さらに 1 週間後において母親の緊張・興奮や疲労感を減少させ、爽快感を高めていた。育児幸福感では、「子どもからの感謝と癒し」が高まり、「子どもの発達に対する懸念」の育児ストレスが低下していた。また、生理学的には、心拍数の低下と HF の上昇（副交感神経の亢進）、脳波では α 波、 θ 波の低下、特に α 波の α_3 の低下がみられ、リラックスの効果が認められていた。しかし、1 回の単発による開催プログラムでは、参加者間の交流や親睦が十分ではなかったこと、さらに育児幸福感への効果をより期待できるものを目指した継続的なコースによる展開と、その評価、その後の縦断的な母親の育児幸福感の変化を追跡するという課題が残されている。継続的なコースによるプログラムの企画では、その効果がより期待されると考える。

さらに継続研究ではプログラムに参加していない非介入群を設定し、非介入群に対する縦断的な調査を行う。本研究による、継続的なコースによるプログラムの企画によって、より母親の幸福感を高める効果がもたらされるものと期待される。

また、育児幸福感尺度の開発では、予備的研究に基づいて得られた育児幸福感を感じる際の場合 798 項目から、研究者らによって 61 項目に精選集約し調

査を実施した。探索的因子分析の結果から得られた、41項目8因子構造からなる育児幸福感尺度の信頼性、構成概念妥当性の検討を行った。結果として、第2因子の「希望と生きがい」が最も高く、第6因子の「新たな人間関係」が最も低かったが、全ての因子に於いて十分な値が得られ、尺度の信頼性が認められた。

構成概念妥当性の検討において、育児ストレスとは相関が認められなかったことから、育児ストレスとは独立した母親の情動をとらえるものであると解釈された。また、主観的幸福感とは、弱い相関関係しかみられなかった為（「夫への感謝の念」を除き）、本研究の育児幸福感尺度は一般的な幸福感とは異なる、育児期に特異的な幸福感を測定するものであると考えられた。ただし、構成概念の妥当性の検討としては、今後引き続き検討する必要がある。

本尺度は、8下位尺度で母親の育児幸福感を多様な側面から捉えられることの利便性がある。今回新たに、従来の類似した概念尺度では測定できなかった母親の育児中に感じる肯定的な感情（「子どもに必要とされること」、「子どもからの感謝や癒し」など）であり、かつ乳幼児期にある母子の愛着をより多面的な場面で扱ったことは、子育て中の母親の心理状態の査定にきわめて有用である。本尺度作成のための調査対象は、対象者の育てている子どもの年齢幅が6歳以下と大きいことから、発達段階別にとらえた特徴を明確にすることができないが、実際に6歳以下の複数の子どもの子育てをしている母親の心理状態を全体としてとらえるには有効であり、従来の尺度にはない特徴を有している。

そこで、今後の課題として尺度の実用化に向けて、回答者の負担を考え8下位尺度（41項目）からの3または4下位尺度（20項目前後）に項目を精選した短縮版の作成をすること。また、本尺度と生理的指標（脳波やコルチゾール等ストレスの度合を表す）との概念的妥当性の検討、そして尺度結果の判断基準の明確化により活用性を高めるという課題が残されている。

尺度開発の課題では、尺度項目の精選と、尺度によって得られたデータの判断基準を作成し、子育て支援の現場での実用化を目指すものである。

VII 謝辞

平成 17 年度～平成 19 年度科学研究費補助金 基盤研究 (C) による 3 年間にわたる科研費研究にとり組み、毎年新しい課題を設定する中で何とか成果報告を行うまでに至った。節目としてのまとめをしながら、母親の育児幸福感に関連したいくつかの知見を残すことができたと考える。特に、今回の研究は、質的、量的、実験的研究方法を用い研究課題にアプローチすることにより、研究者としての確かな足取りを感じる。また、本研究の課題は、平成 20 年度～平成 22 年度科学研究費補助金 基盤研究 (C) に引き継がれることになった。

本研究に取り組むにあたり、市町村及び保育園のスタッフの皆様、研究に参加いただいた多くのお母様には快くご協力頂き心より感謝する。

また、研究分担者に加え、研究協力者としてプログラム開発の研究でプログラム案に基づいてグループワークの司会をしていただいた諏訪保健センター主任保健師 倉田明子氏、機器の測定、解析にご尽力いただいた元長野県看護大学看護学部教授 廣瀬昭夫氏、教室開催時にお手伝いいただいた本学講座助手であった林陽子氏、福澤照代氏に感謝申しあげる。

これら多くの皆様の協力によるたまものが本研究の成果と考える。本研究の成果を社会に還元できることを祈願して、さらなる課題に向かって継続的に取り組みたい。

＜資料＞

調査関連資料

研究Ⅱ	母親の育児幸福感 調査用紙 <u>資料1</u>71
研究Ⅲ	母親の育児幸福感尺度の妥当性と信頼性の検討 依頼文 調査用紙 <u>資料2</u>77
研究Ⅳ	子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫と効果 依頼文 同意文 インタビューガイド <u>資料3</u>84
研究Ⅴ	母親の育児幸福感を高めるプログラムの開発と評価 依頼文 同意文 お誘いポスター 調査用紙 つどいプログラム つどい生理学的測定結果(個別データ) <u>資料4</u>89
	いきいき子育て手帳 (冊子)	

学会発表資料

Child-care happiness felt by mothers :Focus on emotional reaction . THE 6TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 2005. <u>資料5</u>123
Mother' s Happiness in Child Care :Effects of Stress and Husband' s Support in Parenting . THE 7 TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 2006. <u>資料6</u>129
The Relatinship between Japanese Mother' s Childcare Happiness and Their Employment Status . THE 7 TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 2006. <u>資料7</u>134
育児幸福感と母親の雇用形態:育児ストレスと幸福感との関連性の検討を通して:日本教育心理学会:51:2007. <u>資料8</u>140
育児幸福感と母親の雇用形態(2):2つの幸福感と結婚生活の関連性:日本教育心理学会:52:2008. <u>資料9</u>144

調査関連資料

資料 1-4

育児中のお母様方へ

アンケート調査ご協力をお願い

拝啓、時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

私どもは子育てに関する研究や活動に取り組んでおります。

初めて子育てしていらっしゃるお母様が、いきいきと生活していただくための支援を検討する一貫として今回子育て中のお母様を対象としてアンケート調査を計画しております。

毎日の育児は肉体的にも精神的にも負担が多いことと思いますが、同時に喜びや楽しみを感じられることも多いことと思います。

今回のアンケート調査によって育児中のお母様が、育児をする中でどのようなときに幸福感を感じていらっしゃるかということについて明らかにすることが目的です。

今回ご協力いただくアンケート記入の際は無記名で結構ですし、得られたデータは統計処理を行いますので、個人を特定するような情報が他人に知られるなどのご迷惑は一切ございません。また、このアンケートにお答えいただくことは義務ではありません。このアンケートにお答えいただくことでお母様方の育児の実際をお聞かせいただき、今後育児をされるお母様方の支援をする上で役に立てよう、努力を重ねていきたいと思っております。

お忙しいこととは思いますが、率直なお気持ちをお聞かせください。

ご協力お願いいたします。

敬具

問い合わせ先
代表者

長野県看護大学 看護学部 母性看護学講座
教授 清水 嘉子

住 所:長野県駒ヶ根市赤穂1694番地

Tel & Fax 0265-81-5181

e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

1. 以下の質問にお答えください。

* お母様の年齢 () 歳

* お子様の年齢と性別

第一子	() 歳	男 ・ 女
第二子	() 歳	男 ・ 女
第三子	() 歳	男 ・ 女
第四子	() 歳	男 ・ 女
第五子	() 歳	男 ・ 女

* お子さんを出産されることを望んでいましたか。

第一子	はい ・ いいえ
第二子	はい ・ いいえ
第三子	はい ・ いいえ
第四子	はい ・ いいえ
第五子	はい ・ いいえ

* お仕事はお持ちですか。当てはまるものに○をつけてください。

はい ・ いいえ

* 上の質問に「はい」とお答えのお母様にお聞きします。お仕事の形式をお答えください。

フルタイム ・ パート ・ 内職 ・ 自営 ・ その他 ()

* お子さまと接する1日の平均時間をお答えください。

平日	1日平均 () 時間くらい
休日	1日平均 () 時間くらい

* 1日のうちでストレスを感じる事がどれくらいありますか。当てはまるものに○をつけてください。

いつもある ・ ある ・ わからない ・ たまにある ・ 全くない

* どなたとお住まいですか。当てはまるものに○をつけてください。

夫 ・ 子ども ・ 実父 ・ 実母 ・ 義父 ・ 義母

その他 ()

*主な育児サポートと、その内容・時間・満足度について教えてください。その際、同居・別居にかかわらず、育児をサポートしてくれている方についてお書きください。

①夫がサポートしてくれている はい・いいえ

内容()

時間(一日のうちで 時間くらい、週に 回くらい)

満足度(とても満足 ある程度満足 あまり満足していない 不満)

②父母(義父・義母を含む)がサポートしてくれている はい・いいえ

内容()

時間(一日のうちで 時間くらい、週に 回くらい)

満足度(とても満足 ある程度満足 あまり満足していない 不満)

③その他()がサポートしてくれている

内容()

時間(一日のうちで 時間くらい、週に 回くらい)

満足度(とても満足 ある程度満足 あまり満足していない 不満)

II. 育児は大変辛いこともあると思いますが、日ごろお子さまとかかわっている中で、幸福感を感じることもあると思います。それは何が原因で、どうしてそのような気持ちになっているのかについてお伺いします。以下の項目にそって、自由にお答えください。

1. あなた自身育児にかかわる中で 安心 を感じることはありますか？

あてはまるものに○をつけてください。

1. いつもある 2. ある 3. わからない 4. たまにある 5. 全くない

1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

2. あなた自身育児にかかわる中で 希望 を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1.いつもある 2.ある 3.わからない 4.たまにある 5.全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

3. あなた自身育児にかかわる中で 愛情 を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1.いつもある 2.ある 3.わからない 4.たまにある 5.全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

4. あなた自身育児にかかわる中で 喜び を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1. いつもある 2. ある 3. わからない 4. たまにある 5. 全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

5. あなた自身育児にかかわる中で 感謝 を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1. いつもある 2. ある 3. わからない 4. たまにある 5. 全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

6. あなた自身育児にかかわる中で 同情 を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1. いつもある 2. ある 3. わからない 4. たまにある 5. 全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

7. あなた自身育児にかかわる中で 誇り を感じることはありますか？
あてはまるものに○をつけてください。
1. いつもある 2. ある 3. わからない 4. たまにある 5. 全くない
1、2、4とお答えいただいた方は、その事情についてお書きください。

この度はお忙しいなか、ご協力ありがとうございました。

様

平成 年 月 日

お母様方に対する子育てに関する質問紙調査
に関する協力をお願い

拝啓、時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

私どもは子育てに関する研究に取り組んでおりまして、お母様へ質問紙調査を計画しております。

平成12年末に「健やか親子21」が策定され、その主要課題として子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減について盛り込まれております。さらに平成17年4月より、看護職が市町村において児童虐待支援を行うことが児童福祉法改正により盛り込まれ、看護職が育児支援に果たす役割がますます高まっております。厚生白書によりますと、子どもとの接触経験や育児経験は不足し、地域の人々とのつきあいも減っており、育児の手本がほしい、子どもといるといらいする母親が増えており、母親のつらい気持ちを子どもにぶつけるときの母親の心理状態とその背景を明らかにし、さらにそうした母親が育児幸福感を感じる場面を想起し再考することで、母親の育児支援の一方法として、育児幸福感を高めるためのプログラムを検討することを目的として、子育てしているお母様方へ質問紙調査を行いたいと考えております。

具体的な調査の内容は別紙に示しておりますものです。決してお母様の強要するものではありませんので、調査の主旨をご理解頂き調査への協力をお願い申し上げます。

対象となりますお母様には、ご紹介頂きました後に、調査用紙を依頼文とともに配布頂きまとめて回収をお願いしたいと考えております。

つきましては、研究主旨をご理解頂きまして、ご協力を頂けますようお願い申し上げます。本調査は、平成17から19年度の3年間にわたって文部科学省研究費によって行われるものです。

敬具

問い合わせ先

代表者

長野県看護大学 看護学部

母性看護学講座

教授 清水 嘉子

Tel & Fax 0265-81-5181

e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

1. 研究目的：

育児幸福感を高めるプログラムの開発評価に用いる育児幸福尺度を作成し、さらに育児幸福感の関連要因を検討する。

2. 調査の内容：

質問紙による量的調査では平成16年に行われた、育児幸福感に関する情動研究で明らかにされた、育児幸福感を感じる場面や事情から第一段階の尺度項目を作成する。さらに育児幸福項目に加えて1)夫との関係満足 2)育児ストレス 3)主観的育児幸福感尺度を加えた調査を行い、育児幸福感を高める要因の検討を行う。

3. 対象者

質問紙調査は、長野県、山梨県、静岡県在住の修学前の子どもの育児をしている母親で調査研究の主旨を説明し同意の得られた者を対象とする。

4. データ収集の手順

各市の管轄している課長、さらに保育園/幼稚園、子育てクラブなどの所属長に研究の主旨、目的、方法を説明し、承諾を得る。調査対象者へは文書を持って依頼し、了解の得られたもののみの調査協力とする。

5. 研究対象者への身体的、心理的、社会的なリスク

質問紙に答えるための時間的な制約が生じる。質問紙調査はプライバシーの保護と匿名性の確保に留意する。また、研究への協力は自由参加とする。

6. 研究によって得られる利益とその利益を受ける人

質問紙調査により日々育児幸福感を感じる場面や状況について、振り返る機会となる。

7. 研究実施に際して研究者などが研究対象者から許可を得るために使用するインフォームドコンセントの書面

- (1) 母親の対象の選定に当たっては、担当ものが、本研究の参加に当たって子育てに悪い影響を与えないものと認めたものとする。
- (2) 研究対象者に対して、文書にて研究の主旨、目的、方法の説明を行い承諾を得る。
- (3) 研究参加への同意は、個人の意思によるもので決して強要されないことを保証する。
- (4) プライバシーの保護、研究不参加による不利益が生じないことを保証する。
- (5) 研究に関する疑問・質問にはいつでも回答する。
- (6) 研究結果は、まとめ論文として公表するが、個人名が特定されないようにする。

母親の質問紙調査表 別紙

子育てに関する調査

ご協力のお願い

夏から秋へと季節が変わる頃を迎える頃となりました。お子さんは、夏休みを過ごしひとまわり大きく成長されることと存じます。毎日お忙しくお過ごしのことかと思われませんが、そのような中まことに恐縮ではありますが、お母様方が育児していて日頃お思いになったり、お感じになっていることを把握する目的で、この調査用紙を作成いたしました。

私どもでは、今、育児に対して、社会として何をどう支援していけばいいのかを検討することは、とても重要な課題だと考えております。この問題の解決や支援の具体策を発展させるためには、子育てをとりまくさまざまな問題について看護学の立場から学術的な研究を行い、分析・整理していくことが必要と考え、このような調査を企画することにいたしました。

今回の調査の結果は、無記名ですし、得られたデータはすべて統計的に処理されますので、他人に知れるなどのご迷惑をかけることは一切ございません。また調査の結果は施設を通じてお伝えすることを約束いたします。なおこのことへの協力は義務ではありませんし、ご協力いただくことがご負担になる様でしたらお断り頂いてもかまいません。お断りになったとしても、お母様に不利益になるようなことは一切ありませんのでご安心下さい。子育て中のお母様がより充実した毎日を過ごせるようになることを願い、調査いたしますことをご理解頂きまして、ご協力頂けますことをお願い申し上げます。なお本調査は、平成17から19年度の3年間にわたって文部科学省研究費によって行われるものです。

平成17年9月吉日

【問い合わせ先】

研究代表者：清水嘉子（長野県看護大学母性看護学講座）

住 所：長野県駒ヶ根市赤穂1694番地

TEL&FAX：0265-81-5181

e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

【記入方法の説明】

質問の各項目に対して、あなたに該当する番号や、もっともあなたのお気持ちに近い番号を選択して○印を1つずつ付けて下さい。望ましい回答などはありませんから、あまり考え込まず、できるだけ正直にありのままをお答え頂きたいと存じます。

全て記入できましたら、施設で回収頂きますので、指定された日時に提出いただきますようお願い申し上げます。

I 子育てをしていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい。

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

1 子どものできることが増えて嬉しい。.....	1	2	3	4	5
2 子どもが元気に成長しているとき安心する。.....	1	2	3	4	5
3 大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する。.....	1	2	3	4	5
4 子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
5 子どもの一生懸命な姿に愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
6 自分や夫と同じところを発見したとき喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
7 子どもの未来や将来のことを考えると希望に満たされる。.....	1	2	3	4	5
8 子どもの将来のことを考えると楽しみになる。.....	1	2	3	4	5
9 子どもそのものが希望である。.....	1	2	3	4	5
10 子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びである。.....	1	2	3	4	5
11 子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
12 子どもと一緒にいるだけで幸せだ。.....	1	2	3	4	5
13 いらいらもするし喧嘩もするけど自分の子どもはかけがえのない存在だ。.....	1	2	3	4	5
14 生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。.....	1	2	3	4	5
15 叱るときもあるがいつもかわいいと思う。.....	1	2	3	4	5
16 子どもに抱きついてにおいをかいでいると気持ちが落ち着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ。.....	1	2	3	4	5
17 子どもにいやされたとき優しい気持ちになれる。.....	1	2	3	4	5
18 子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
19 子どもが優しく命を大切に育てているということが感じられたとき誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
20 子どもから思いやりの心を教えられることがある。.....	1	2	3	4	5
21 子どもと話したり、抱きしめたり、体と体が触れあうときに喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
22 叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
23 子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ。.....	1	2	3	4	5
24 一緒に食事や散歩をしているときなど親子の絆を感じる。.....	1	2	3	4	5
25 子どもとのこの時期は2度とこないからこそ愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
26 言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの間に感じたとき愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
27 子どもに母乳やミルクなどをあげているときに喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
28 子どもに頼りにされていると感じたとき誇りを感じるとともに嬉しく安心な気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
29 いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する。.....	1	2	3	4	5
30 どんなに叱っても「お母さん大好き」と一日に何回も言ってくれ、子育てしていて唯一安心する。.....	1	2	3	4	5
31 子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
32 日に日に必要とされ親という実感がわいてきて、子どもに愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
33 子どもをもって無償の愛というものを理解できた。.....	1	2	3	4	5
34 子どもに対する愛情は今まで誰にも感じなかったものだ。.....	1	2	3	4	5
35 お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
36 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
37 育児は思いどおりに行かないけれどそれを乗り越えて達成できたとき喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
38 子どもを思う気持ちは誰よりも負けない。.....	1	2	3	4	5
39 一人でよくここまで育ててきたなと思うと自分に誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
40 子どもがいることで家族が仲良くいられることに感謝したい。.....	1	2	3	4	5
41 子どもを育てることで見えなかった季節や忘れていたことを身近に感じ見えるようになった。.....	1	2	3	4	5

♡♡♡♡♡♡♡♡ 次のページにお答え下さい。 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

42 家族ができたこと、一緒に喜びを分かち合えることが嬉しい。……………	1	2	3	4	5
43 夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。……………	1	2	3	4	5
44 ぐずられたり、うるさくされたときそのわけを考えようとしている自分に母親としての愛情を感じる。……………	1	2	3	4	5
45 子どもに生きる勇気をもたらしている。……………	1	2	3	4	5
46 子どもを育てていることで、人間的に成長させてもらっていると感じる。……………	1	2	3	4	5
47 子を持って初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい。……………	1	2	3	4	5
48 子どもによって自分の心が変わり、強くたくましくなった。……………	1	2	3	4	5
49 子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる。……………	1	2	3	4	5
50 同じ子育てをしていて苦労している人の話や姿を見たり聞いたりすると共感する。……………	1	2	3	4	5
51 子供を持ってから感動することが多くなった。……………	1	2	3	4	5
52 虐待している母親の話の話を聞く共感する。……………	1	2	3	4	5
53 戦争や難民のことなどとても人ごとのように思えなくなった。……………	1	2	3	4	5
54 困っている人を見るとつい助けるようになった。……………	1	2	3	4	5
55 自分の子どもの頃を振り返って、自分もやっただろうと思うと子どもの失敗が許せるようになった。……………	1	2	3	4	5
56 夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。……………	1	2	3	4	5
57 子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい。……………	1	2	3	4	5
58 子どもに関わることで多くの人に助けられていることに感謝するとともに安心する。……………	1	2	3	4	5
59 夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している。……………	1	2	3	4	5
60 夫や周りの人が協力してくれたとき感謝の気持ちが湧いてくる。……………	1	2	3	4	5
61 夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。……………	1	2	3	4	5
62 子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた。……………	1	2	3	4	5
63 子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りに感じる。……………	1	2	3	4	5
64 大変ね、頑張っているねと周囲の人に声をかけられたとき自分に誇りを感じる。……………	1	2	3	4	5

II 子育てして大変だ、つらいと感じることをお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい。

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

1 暴れて動き回ったり、いたずらされると困ってしまう。……………	1	2	3	4	5
2 駄々をこねられて困ってしまうことが多い。……………	1	2	3	4	5
3 子供の機嫌が悪くなると困ってしまう。……………	1	2	3	4	5
4 夫が子育てに協力的でない。……………	1	2	3	4	5
5 夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている。……………	1	2	3	4	5
6 夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない。……………	1	2	3	4	5
7 夫の子育ては不完全で、かえって迷惑なことをする。……………	1	2	3	4	5
8 不可解な事件や犯罪に、子どもが巻き込まれるか心配である。……………	1	2	3	4	5
9 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる。……………	1	2	3	4	5
10 子どもの世話で他のやりたいことができない。……………	1	2	3	4	5
11 教育環境が不備なので子どものゆく末に不安をもつ。……………	1	2	3	4	5
12 就労している母親に対する社会や行政の配慮が足りない。……………	1	2	3	4	5
13 いつか子育てに余裕ができる頃に就職できるかが不安だ。……………	1	2	3	4	5
14 子育てに専念しているために社会から取り残された気持ちになる。……………	1	2	3	4	5
15 子育てしながらでは就職できる場所がないので困っている。……………	1	2	3	4	5
16 周囲の人に子どもの母親としてしか見てももらえないのが辛い。……………	1	2	3	4	5

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

17 子育てに関する昔ながらの地域や家の慣習を押しつけてくる。……………	1	2	3	4	5
18 完全な子育てをすべきだという周囲からのプレッシャーをきつく感じる。……………	1	2	3	4	5
19 子どもの言語能力に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
20 育児のために睡眠不足の日々が続いている。……………	1	2	3	4	5
21 夜間、育児のために何度も起きなければならなくて困っている。……………	1	2	3	4	5
22 育児で身体の疲れが溜まっている。……………	1	2	3	4	5
23 子どもがあまりにも思いどおりにならない。……………	1	2	3	4	5
24 育児について期待していたことと現実との間にギャップを感じてしまうことが多い。……………	1	2	3	4	5
25 子どもの知的能力に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
26 祖父母の忠告によって子育てに対する迷いが生ずることがある。……………	1	2	3	4	5
27 子どもにどう接していいかわからない。……………	1	2	3	4	5
28 子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
29 育児のことを考えると、漠然とした不安を覚える。……………	1	2	3	4	5
30 子どもの世話で自分の自由がきかないのがとても辛い。……………	1	2	3	4	5
31 子育ての毎日同じ事の繰り返しに嫌気が差している。……………	1	2	3	4	5
32 同じ年頃の子どもの様子を知って我が子が劣っているのではと不安に思う。……………	1	2	3	4	5
33 子どもの性格に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5

Ⅲ 今現在のあなたの気持ちについてお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい。

非常にそう思う
ある程度はそう思う
どちらでもない
あまりそうは思わない
全くそう思わない

1 人生が面白いと思う。……………	1	2	3	4	5
2 過去と比較して現在の生活はとても幸せだ。……………	1	2	3	4	5
3 ここ数年やってきたことを全体的に見てとても幸せだ。……………	1	2	3	4	5
4 物事が思ったように進まない場合でもその状況に適切に対処できる。……………	1	2	3	4	5
5 危機的な状況にであつたとき、自分が勇気をもってそれに立ち向かって解決していけると思う。……………	1	2	3	4	5
6 今の調子でやっていけば、これから起きることにも対応できる自信がある。……………	1	2	3	4	5
7 期待通りの生活水準や社会的地位を手に入れたと思う。……………	1	2	3	4	5
8 成功や出世は非常にうまくいっていると思う。……………	1	2	3	4	5
9 自分がやろうとしたことはやり遂げている。……………	1	2	3	4	5
10 自分の人生は退屈だとか面白くないとは感じない。……………	1	2	3	4	5
11 将来のことは心配ない。……………	1	2	3	4	5
12 自分の人生は意味がないと感じてはいない。……………	1	2	3	4	5
13 自分がまわりの環境と一体化していて欠かせない一部であるという所属感を感じる。……………	1	2	3	4	5
14 非常に強い幸福感を感じる瞬間がある。……………	1	2	3	4	5
15 自分が人類という大きな家族の一員だということに喜びを感じる。……………	1	2	3	4	5

♡♡♡♡♡♡♡♡ もう一枚ございます。次をめくって下さい。 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

夫のいらっしゃる方のみお答え下さい。

Ⅳ 夫に対するあなたのお気持ちについてお答え下さい。また夫があなたをどのように思っていると思われますか？

	全く そう 思わ ない	あ ま り そ う は 思 わ な い	ど ち ら で も な い	あ る 程 度 は	非 常 に そ う 思 う
1 私は夫の身の回りの世話をきちんとしている。.....	1	2	3	4	5
2 私は夫の人柄を愛し、かけがえのない人として大切にしている。.....	1	2	3	4	5
3 私は夫を心から尊敬している。.....	1	2	3	4	5
4 私は夫の才能、能力を認め、それを伸ばすための手助けをしている。.....	1	2	3	4	5
5 私は夫の仕事、活動を理解し支えている。.....	1	2	3	4	5
6 私は夫を立てている。.....	1	2	3	4	5
7 夫は私の人柄を愛し、かけがえのない人として大切にしていると思う。.....	1	2	3	4	5
8 夫は私を心から尊敬していると思う。.....	1	2	3	4	5
9 夫は私の才能、能力を認め、それを伸ばすための手助けをしてくれていると思う。.....	1	2	3	4	5
10 夫は私の仕事、活動を理解し支えてくれていると思う。.....	1	2	3	4	5
11 夫は私を立ててくれていると思う。.....	1	2	3	4	5
12 夫は私の意向を尊重し、やりたいことを自由にやらせてくれていると思う。.....	1	2	3	4	5

Ⅴ 最後に、お母様自身のことについてお答え下さい。

あなたは就労していますか？ 1 フルタイム(自営) 2 フルタイム(外勤務) 3 パートタイム 4 専業主婦

あなたの年齢は何歳ですか？ ()歳

お子さんは何人いらっしゃいますか？ 1 1人 2 2人 3 3人 4 4人 5 5人以上

末子のお子さんの年齢は何歳ですか？ ()歳

現在の家族構成は？ 1 夫と子ども 2 夫と子どもだが夫は現在単身赴任で不在 3 夫と子どもと両親 4 子どものみ

夫のいらっしゃる方のみお答え下さいー夫の就業形態は？ 1 日勤帯中心 2 変則勤務 3 夜勤中心の勤務 4 自営

Ⅵ なにかお気づきの点がございましたら何なりとご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

様

平成 年 月 日

子育てに関する聞き取り調査へのご協力をお願い

毎日の子育て、つらいこともあれば楽しいことも有ると存じます。

今回、子育てをしていらっしゃるお母様方を対象に、子育て中に感じる気持ちについて、お話しをお聞かせ頂きたいと思ひます。

特に子どもさんに接して、満足感や喜び、楽しみ、うれしさ、共感の気持ち、安心や感謝、愛情や誇りなど感じていると思ひます。

そのような気持ちをより多くのお母様が感じながら子育てして頂くために、お母様から気持ちやお話しをお聞かせ頂きたいと思ひます。

また、時には子どもに「つらい」気持ちをぶつけてしまったりすることもあると思ひます。

そのようなときのお母様の気持ちやその後の気持ちなどお話し頂ければと思ひます。

時間は30分から1時間程度と考えております。このことへの協力は義務ではありませんし、お話しをすることがご負担になる様でしたらいつでもお断り頂いてもかまいません。お断りになったとしても、お母様に不利益になるようなことは一切ありませんのでご安心下さい。

子育て中のお母様がより充実した毎日を過ごせるようになることを願ひ、お話しをお聞きしますことをご理解頂きまして、ご協力頂けますことをお願い申し上げます。

お母様にご協力頂きますことは次の事柄です。

お母様にお話しをお伺いすることは主に次の事柄です。

(1) 育児中に経験する「つらい」気持ちを子どもにぶつけることについて

子どもにその気持ちをぶつけてしまうときの事情や場面について

子どもの様子を意識しながら振り返ったときの気持ちについて

(2) 育児幸福を感じる場面や状況について

(3) 「つらい」気持ちを子どもにぶつけている時と育児幸福感を感じる時のお母様の振り返り

などです。もちろんお母様のほうでお話して良いと思われることだけをお話し頂くことでかまいません。ご負担になるようでしたら、いつでも中止いたします。

お話し頂いたことはとても大切なことですので、差し支えがないようでしたら録音させて頂き、調査が終了した時点で消去破棄致します。

なお、この調査に関するご質問などございましたら、下記まで何なりとお問い合わせ下さい。

以上のことに同意しご協力頂ける方は、同意書に署名をお願い致します。

調査協力同意書

私は、このたび「子育てに関する聞き取り調査」に関して、別紙の依頼文によって、以下のことに了承しましたので、調査へ協力することを同意します。

1. 調査の目的・意義
2. 調査方法・調査期間
3. 調査への参加・協力の自由
4. 調査への参加・協力の拒否権
5. プライバシーの保護

日付：平成 年 月 日

協力者（署名）

問い合わせ先

代表者

長野県看護大学 看護学部 母性看護学講座 教授 清水 嘉子

〒399-4117

長野県駒ヶ根市赤穂1694番地

TEL&Fax 0265-81-5181

e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

お母様へのインタビューガイド

本日は、お忙しいところ子育ての聞き取りにご協力頂きましてありがとうございます。

今日は、お母様が子育てされていて感じていることや、少し振り返って頂いたりする中でお母様のお気持ちやお考えについてお話しください。

お話し頂くことは、お母様の子育てしている気持ちを知って、今後のお母様の子育てに役立てるための一助と致します。お一人お一人のお話を大切にしたいと考えております。また、お母様のお話に耳を傾けるためにも、お話しはテープに録音させていただきます。

お話し頂きますことにつきましては、良い悪い等の回答はありませんのでご安心下さい。お母様の素直にお感じになっていますことをお話し頂ければと思います。

時間は30分から長くても1時間以内に終わるように致しますので、どうぞよろしくお願い致します。

あらかじめお伺いしておくこと

母親の年

子どもさんの数（複数の子どもさんが居る場合はどの子どもさんとのことか確認。）

子どもさんの年

お仕事の有無 仕事の曜日とお仕事の時間

家族構成

お父様の協力の程度

- ・ 主たるインタビューの内容は（1-10）です。
- ・ お母様の本音をしっかりと語ってもらえるようなきき方や、きき方の順序など工夫して下さい。お母様がゆったりとした気持ちで、自由になんでも話せるような雰囲気をつくってください。
- ・ 分析で明らかにしたい事柄を参考に、投げかけた質問に対して、お母様が語ったことについて、内容を深めるために確認の必要な事柄がある時は、そのための質問をしてください。
もう少し・・・についてお話し頂けますか？
今のお話しは、・・・と言うことでしょうか？
- ・ 判断や評価をするような発見はしないようにして下さい。

*最後に、インタビューにご協力頂いたことにお礼の気持ちをつたえ、これからのお子様の健康と健やかな成長を願っていることを伝え、お礼の品をお渡しします。

インタビュー項目

- (1) 日頃お子さまに接しながら、子どもさんについてどのような気持ちをお持ちですか？
どうぞご自由にお話下さい。
お母様自身どのような子育てをしたいと思っていますか？
- (2) 育児していて幸せな気持ちを感じることはありますか？心に残っている事柄で結構です。
それはどのようなことですか？どのようなことで、そのような気持ちを感じると思いますか？どうぞご自由にお話下さい
- (3) 育児していてお母様が幸せと感じることは、お母様や育児にどのような影響があると思われるですか？
- (4) 育児していて子どもさんにストレスを感じることはありますか？心に残っている事柄で結構です。それはどのようなことですか？
お母様はどうして、そのことをストレスと感じられましたか？
- (5) 育児していてお母様がお子さまにストレスと感じることは、お母様や育児にどのような影響があると思われるですか？
- (6) お母様が子どもさんや育児で感じるストレスを子どもさんにぶつけることはありますか？
子どもさんにその気持ちをぶつけてしまうときの事情や場面について思い出してお話下さい。
子どもさんの様子を意識しながら、その時を振り返っていただいてその時のお母様の気持ちについて教えて下さい。
日頃そのことをお母様自らが振り返ることはありますか？あるようでしたらそのことについてお話し下さい。
- (7) 子どもさんに感じるストレスな気持ちを子どもさんにぶつけている時と育児していて幸せを感じる時のお母様自身、子どもさんのことなどについて思い出していただいて比較をしながら振り返りをしてみてください。何か気が付いたことはありますか？それはどのようなことですか？
- (8) お母様自身育児しての幸せな気持ちをより多くするために、何か工夫していることはありますか？自分がどうあったら良いと考えますか？そのために困難なことがありますか？どのようなことでもかまいませんのでお話しください。
- (9) 子どもさんにとっての幸せをより多くするために、何か工夫していることはありますか？自分がどうあったらよいと考えますか？そのために困難なことがありますか？どのようなことでもかまいませんのでお話し下さい。
- (10) お母様ご自身が親になったなあと感じることはありますか？
それは、どのようなときに、どのようなことからそう思われますか？
親になるということは、どのようなことだとお母様はお考えですか？

<このインタビューで分析を進めたいことがら>

1. 育児していて感じる母親の幸福感の実態について
どのようなときに感じるのかではなく、なぜ感じたのか、感じるためにはどのような条件が見いだせるのか、感じていく過程、幸福感のもたらす影響など
2. 子どもに感じるストレスや育児で感じるストレスと育児幸福感について母親自身がその違いや自分のありかたに気づくことの効果
3. 育児幸福感を考えると、自分のことを考えるのか？子どものことを考えるのか？その両者を含めて考えるのかの違いが幸福感に及ぼす影響
4. 母親が実施している幸福感を高めるための工夫と、その困難について
5. その他インタビューの中から新たに見いだされた事柄

平成 年 月 日

様

お母様の「いきいき子育てのつどい」参加の

お誘い文の配付のお願い

拝啓、時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

私どもは子育てに関する研究や活動に取り組んでおります。

平成12年末に「健やか親子21」が策定され、その主要課題として子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減について盛り込まれております。さらに平成17年4月より、看護職が市町村において児童虐待支援を行うことが児童福祉法改正により盛り込まれ、看護職が育児支援に果たす役割がますます高まっております。

厚生白書によりますと、子どもとの接触経験や育児経験は不足し、地域の人々とのつきあいも減っており、育児の手本がほしい、子どもといるといらいらす母親が増えております。

そこで、初めて子育てしていらっしゃるお母様が、いきいきと生活していただくためのつどいの開催の企画をいたしました。日時、開催場所は別紙の通りです。

つきましては、お誘いの案内文を対象者の皆様にPRいただきますようご協力をお願い申し上げます。本つどいは、平成17から19年度の3年間にわたって文部科学省研究費（基盤C）の一環によって行われるもので、明らかになりました結果はこれからの子育てするお母様の支援に役立てたいと考えております。

敬具

問い合わせ先

代表者

長野県看護大学 看護学部 母性看護学講座

教授 清水 嘉子

住 所：長野県駒ヶ根市赤穂1694番地

Tel&Fax 0265-81-5181

e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

子育てのつどいのお誘い

小さなお子さんとの生活はいかがですか？育児や家事に追われてストレスをためていませんか。子育てしている自分を少し立ち止まって見つめてみませんか？お母さんがいきいきと生活していただくためのつどいを行います。

どんなことするの？



内 容 お子さんと離れ、お母さん同士のグループワークをします。

お子さんと離れ、自分のための時間を過ごしましょう。
育児や家事の忙しさからひと時解放され、ゆっくりリラックスしましょう。
子育ての大変さや楽しさなど、いろいろな気持ちをことばにしてみましょう。
お母さん同士で語り合い、いきいきパワーを満たしましょう。

日 程 つどいは2回開催します。希望の日程をお選びください。定員は各8名程度です。

8月 28日(火) / 8月 29日(水) 長野県看護大学 母性小児実習室

時 間 午前9時30分から12時まで (受付は9時から)

対 象 初めての育児をしているお母さんであればどなたでも参加できます。



育児に不安のある方でも参加できます。
お子さんの年齢は10ヶ月から3歳まで。

その他 参加は無料で、託児があります。

お願い このつどいは長野県看護大学の子育てに関する研究の一環で行われます。つどいに参加される前と後に、お母さんの心と体の様子を知るための測定と質問紙による調査を行いますので御協力ください。大学から、ささやかですが協力いただきましたお礼を申し上げます。

申込み 参加申込みは8月8日(水)までです。看護大学へ御連絡ください。



連絡先 長野県看護大学母性看護学講座 教授 清水嘉子
Tel&Fax 0265-81-5181、81-5153、81-5157

つどい協力者 諏訪保健所健康づくり支援課 保健衛生係
保健師 倉田明子

お母様のいきいき子育てのつどい参加のお誘い

拝啓、時下ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

私どもは子育てに関する研究や活動に取り組んでおりましております。

平成12年末に「健やか親子21」が策定され、その主要課題として子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減について盛り込まれております。さらに平成17年4月より、看護職が市町村において児童虐待支援を行うことが児童福祉法改正により盛り込まれ、看護職が育児支援に果たす役割がますます高まっております。

厚生白書によりますと、子どもとの接触経験や育児経験は不足し、地域の人々とのつきあひも減っており、育児の手本がほしい、子どもといるといらいらす母親が増えております。

そこで、初めて子育てしていられるお母様が、いきいきと生活していただくための教室を企画いたしました。日時、開催場所は別紙の通りです。

つきましては、つどいに参加されます前と後、お母様の心と体の様子を知るための測定およびつどいに参加されます前と後つどい参加の1週間後に質問紙による調査を行いたいと考えております。

具体的な測定および調査の内容は別紙に示しておりますものです。決してお母様に強要するものではございませんので、調査の主旨をご理解頂き調査への協力をお願い申し上げます。その場で終了し調査用紙を回収したいと考えております。

つきましては、主旨をご理解頂きまして、ご協力を頂けますようお願い申し上げます。本研究は、平成17から19年度の3年間にわたって文部科学省研究費（基盤C）によって行われるもので、明らかになりました結果はこれからの子育てするお母様の支援に役立てるために行われております。主旨をご理解いただきまして協力いただけます方は、同意についての書類に記入の上つどい参加の前に同封された封筒に入れ投函して下さい。

敬具

問い合わせ先

研究代表者

長野県看護大学 看護学部 母性看護学講座

教授 清水 嘉子

住 所：長野県駒ヶ根市赤穂1694番地

Tel & Fax 0265-81-5181 e-mail simizuy@nagano-nurs.ac.jp

研究協力者

諏訪保健所 健康づくり支援課 保健師 倉田明子

住所：諏訪市上川1-1644-10

Tel 0266-57-2927 Fax 0266-57-2953

e-mail kurata-meiko@pref.nagano.jp

いきいき子育てのつどい

対象 初めての子育てをしていらっしゃるお母様
(子育てに不安のあるお母様も歓迎いたします)
お子様の年齢は 10ヶ月から3歳まで

定員 各8名程度

会費 無料 全員にささやかなお礼を差し上げます。

日時 A 平成19年8月28日(火) 9時30分から12時
B 平成19年8月29日(水) 9時30分から12時

受付は9時から行っております。受付を済ませた方から
下記にあります測定をさせていただきます。

全員の測定が終了したところでつどいをはじめさせていただきます。

参加はご都合の良い日程A、Bのいずれかを決めてください。

各会とも同じ内容ですので、1回の参加となります。

場所 A B 共に 長野県看護大学 母性小児実習室

担当者 長野県看護大学母性看護学講座教員 諏訪保健所保健師など

服装 普段の服装でかまいません。

*子どもさんは別室でお預かりしています。

遊具を使ってお遊びをします。

事前と事後の測定について 1人約20分程度

測定内容 メモリー心拍計 左右前腕部にディスプレイの電極を貼付 5分

簡易脳波計(頭部にバンドをつける)(心拍計と同時に行う 5分)

唾液テスト(cocoro METER) 舌の下に棒をくわえる30秒

質問紙調査 幸福感尺度 つどいに参加しての感想など 10分

つどい開始前後(その場で回収)、つどい参加後1週間後に記入(大学宛に投函)

*恐れ入りますが、つどい当日の託児中にお子様に飲ませるお飲み物などをお持ち下さい。

つどい参加申し込みおよび協力の同意について

このつどいへの参加協力は強制ではありません。また、参加された後に途中でやめることもできます。参加にともなって頂きました測定データや質問紙調査結果は、個人名が特定できないよう配慮いたします。また、結果をまとめました後にはデータを破棄いたします。

これらのことに同意の上、私は、このつどいに参加いたします。また、その前後に行われます、測定および質問紙調査に協力いたします。

氏名

年齢

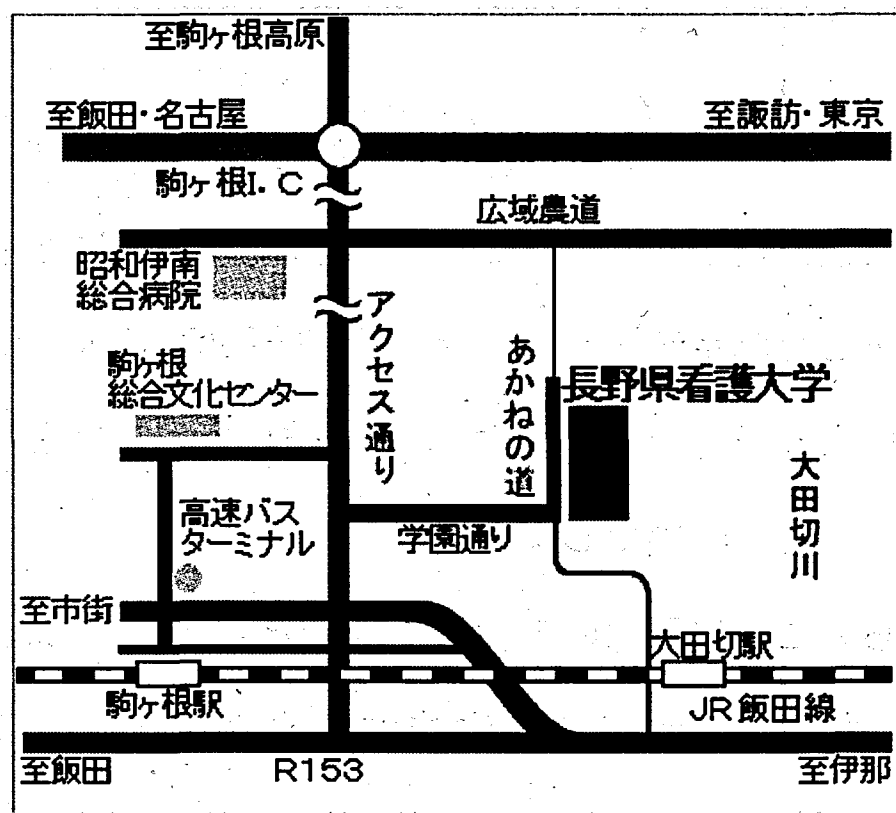
住所

連絡先

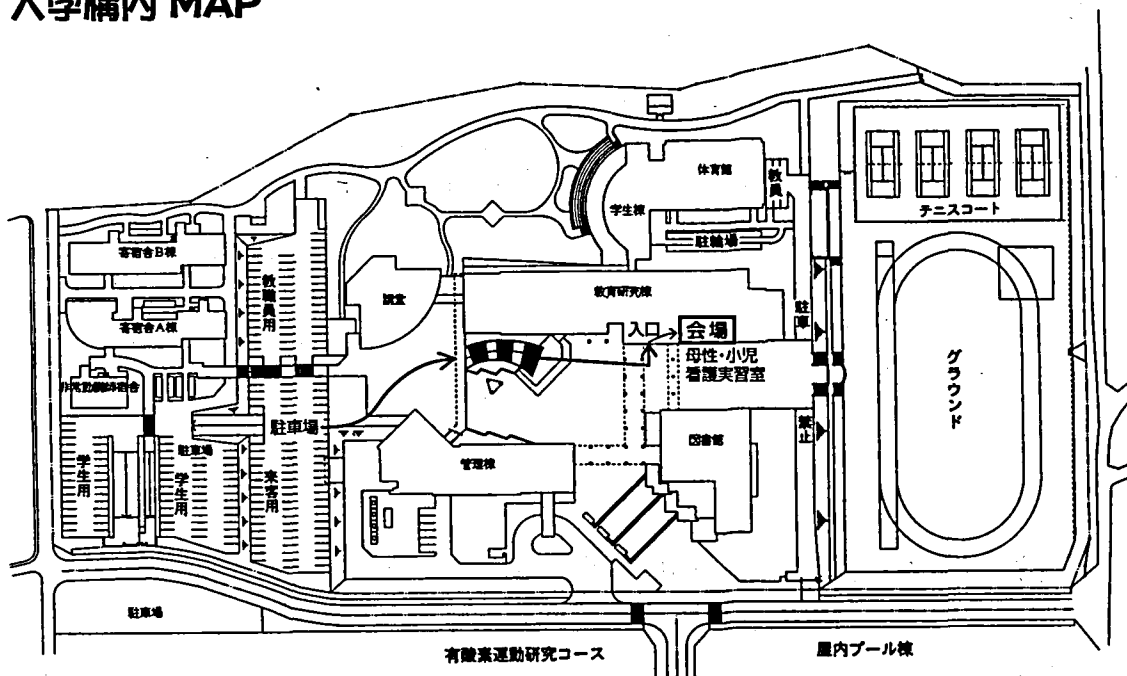
お子様の年齢

参加希望のつどい (○をつけてください) A B

長野県看護大学へのアクセス



大学構内 MAP



2 階平面図



1階平面図



育児についての質問紙

つどい参加前< >



I 子育てをしていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

1 子どものできることが増えて嬉しい。.....	1	2	3	4	5
2 子どもが元気に成長しているとき安心する。.....	1	2	3	4	5
3 大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する。.....	1	2	3	4	5
4 子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
5 子どもの一生懸命な姿に愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
6 子どもそのものが希望である。.....	1	2	3	4	5
7 子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びである。.....	1	2	3	4	5
8 子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
9 子どもと一緒にいるだけで幸せだ。.....	1	2	3	4	5
10 生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。.....	1	2	3	4	5
11 叱るときもあるがいつもかわいいと思う。.....	1	2	3	4	5
12 子どもに抱きついておいをかいでいると気持ちが落ち着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ。..	1	2	3	4	5
13 子どもにいやされたとき優しい気持ちになれる。.....	1	2	3	4	5
14 子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
15 子どもが優しく命を大切に育てているということが感じられたとき誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
16 叱った後に、かわいそうなことをしたなど思いその後むしろ愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
17 子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ。.....	1	2	3	4	5
18 言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの間に感じたとき愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
19 いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくと安心する。.....	1	2	3	4	5
20 どんなに叱っても「お母さん大好き」と一日に何回も言ってくれ、子育てしていて唯一安心する。.....	1	2	3	4	5
21 子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
22 日に日に必要とされ親という実感がわいてきて、子どもに愛情を感じる。.....	1	2	3	4	5
23 子どもをもって無償の愛というものを理解できた。.....	1	2	3	4	5
24 お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
25 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
26 育児は思いどおりに行かないけれどそれを乗り越えて達成できたとき喜びを感じる。.....	1	2	3	4	5
27 子どもを思う気持ちは誰よりも負けない。.....	1	2	3	4	5
28 夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。.....	1	2	3	4	5
29 子どもに生きる勇気もらっている。.....	1	2	3	4	5
30 子どもを育てていることで、人間的に成長させてもらっていると感じる。.....	1	2	3	4	5
31 子を持って初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい。.....	1	2	3	4	5
32 子どもによって自分の心が変わり、強くたくましくなった。.....	1	2	3	4	5
33 子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる。.....	1	2	3	4	5
34 夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。.....	1	2	3	4	5
35 子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい。.....	1	2	3	4	5
36 子どもに関わることで多くの人に助けられていることに感謝するとともに安心する。.....	1	2	3	4	5
37 夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している。.....	1	2	3	4	5
38 夫や周りの人が協力してくれたとき感謝の気持ちが湧いてくる。.....	1	2	3	4	5
39 夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。.....	1	2	3	4	5
40 子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた。.....	1	2	3	4	5
41 子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りに感じる。.....	1	2	3	4	5

II 子育てして大変だ、つらいと感じることをお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい。

	あてはまる ない	あまりあてはまる ない	どちらでもない	少しあてはまる	あてはまる
1 暴れて動き回ったり、いたずらされると困ってしまう。.....	1	2	3	4	5
2 駄々をこねられて困ってしまうことが多い。.....	1	2	3	4	5
3 子供の機嫌が悪くなると困ってしまう。.....	1	2	3	4	5
4 夫が子育てに協力的でない。.....	1	2	3	4	5
5 夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている。.....	1	2	3	4	5
6 夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない。.....	1	2	3	4	5
7 夫の子育ては不完全で、かえって迷惑なことをする。.....	1	2	3	4	5
8 不可解な事件や犯罪に、子どもが巻き込まれるか心配である。.....	1	2	3	4	5
9 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる。.....	1	2	3	4	5
10 子どもの世話で他のやりたいことができない。.....	1	2	3	4	5
11 教育環境が不備なので子どものゆく末に不安をもつ。.....	1	2	3	4	5
12 就労している母親に対する社会や行政の配慮が足りない。.....	1	2	3	4	5
13 いつか子育てに余裕ができる頃に就職できるかが不安だ。.....	1	2	3	4	5
14 子育てに専念しているために社会から取り残された気持ちになる。.....	1	2	3	4	5
15 子育てしながらでは就職できる場所がないので困っている。.....	1	2	3	4	5
16 周囲の人に子どもの母親としてしか見てもらえないのが辛い。.....	1	2	3	4	5
17 子育てに関する昔ながらの地域や家の慣習を押しつけてくる。.....	1	2	3	4	5
18 完全な子育てをすべきだという周囲からのプレッシャーをきつく感じる。.....	1	2	3	4	5
19 子どもの言語能力に気がかりがある。.....	1	2	3	4	5
20 育児のために睡眠不足の日々が続いている。.....	1	2	3	4	5
21 夜間、育児のために何度も起きなければならなくて困っている。.....	1	2	3	4	5
22 育児で身体の疲れが溜まっている。.....	1	2	3	4	5
23 子どもがあまりにも思いどおりにならない。.....	1	2	3	4	5
24 育児について期待していたことと現実との間にギャップを感じてしまうことが多い。.....	1	2	3	4	5
25 子どもの知的能力に気がかりがある。.....	1	2	3	4	5
26 祖父母の忠告によって子育てに対する迷いが生ずることがある。.....	1	2	3	4	5
27 子どもにどう接していいか分からない。.....	1	2	3	4	5
28 子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。.....	1	2	3	4	5
29 育児のことを考えると、漠然とした不安を覚える。.....	1	2	3	4	5
30 子どもの世話で自分の自由がきかないのがとても辛い。.....	1	2	3	4	5
31 子育ての毎日同じ事の繰り返しに嫌気が差している。.....	1	2	3	4	5
32 同じ年頃の子どもの様子を知って我が子が劣っているのではと不安に思う。.....	1	2	3	4	5
33 子どもの性格に気がかりがある。.....	1	2	3	4	5

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ もう一枚ございます。次をめくって下さい。 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Ⅲ 今の気分の状態についてあてはまるところに○をしてください。

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1 興奮している.....	1	2	3	4
2 気分が高ぶってじっとしていられない.....	1	2	3	4
3 緊張している.....	1	2	3	4
4 そわそわしている.....	1	2	3	4
5 怒っている.....	1	2	3	4
6 焦っている.....	1	2	3	4
7 いてもたってもいられない.....	1	2	3	4
8 いらいらしている.....	1	2	3	4
9 心静かな気分だ.....	1	2	3	4
10 頭の中がすっきりしている.....	1	2	3	4
11 くつろいだ気分だ.....	1	2	3	4
12 物事を楽にやることができる.....	1	2	3	4
13 いきいきしている.....	1	2	3	4
14 元気いっぱいである.....	1	2	3	4
15 気持ちが引き締まっている.....	1	2	3	4
16 充実している.....	1	2	3	4
17 何もしたくない.....	1	2	3	4
18 面倒くさい.....	1	2	3	4
19 物事に気乗りしない.....	1	2	3	4
20 しらけている.....	1	2	3	4
21 わけもなく疲れたような感じがする.....	1	2	3	4
22 集中できない.....	1	2	3	4
23 ぐったりしている.....	1	2	3	4
24 誰にも話しかけられたくない.....	1	2	3	4
25 気持ちがめいっている.....	1	2	3	4
26 気持ちが沈んで憂鬱である.....	1	2	3	4
27 みじめだ.....	1	2	3	4
28 がっかりしている.....	1	2	3	4
29 気が重い.....	1	2	3	4
30 つらい.....	1	2	3	4
31 むなしい.....	1	2	3	4
32 一人きりのようでさみしい.....	1	2	3	4

Ⅳ あなたは現在どの程度幸福だと感じていますか。「非常に幸福」を10点、「非常に不幸」を0点として、あなたは何点ぐらいになると思いますか。あてはまるものを1つ選び番号に○をつけて下さい。

- 1 10点 非常に幸福
- 2 9点
- 3 8点
- 4 7点
- 5 6点
- 6 5点
- 7 4点
- 8 3点
- 9 2点
- 10 1点
- 11 0点 非常に不幸

V 最後に、お母様自身のことについてお答え下さい。

あなたは就労していますか？ 1 フルタイム(自営) 2 フルタイム(外勤務) 3 パートタイム 4 専業

あなたの年齢は何歳ですか？ ()歳

お子さんは何人いらっしゃいますか？ 1 1人 2 2人 3 3人 4 4人 5 5人以上

末子のお子さんの年齢は何歳ですか？ ()歳

お子さんの健康状態について(

現在の家族構成は？ 1 夫と子ども 2 夫と子どもだが夫は現在単身赴任で不在 3 夫と子どもと両親

4 子どものみ

夫のいらっしゃる方のみお答え下さいー夫の就業形態は？ 1 日勤帯中心 2 変則勤務 3 夜勤中心の勤務 4 自営

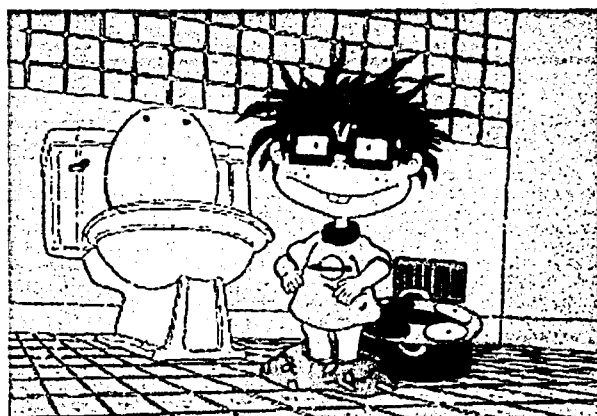
その他の教室やサークル活動の参加について 1 ある(

) 2 ない

ご協力ありがとうございました。

育児についての質問紙

つどい参加後< >



I 今回のつどいに参加されて意見や感想などお聞かせください。

1 お教室に参加されて当初の期待は達成されましたか

- ①はい ②いいえ ③どちらともいえない

2 1で②または③を選んだ方のみお答えください。その理由をお書きください

2 お教室に参加されて良かった点について

3 お教室に対してこうしてほしいなどのご意見について

II あなたは現在どの程度幸福だと感じていますか。

「非常に幸福」を10点、「非常に不幸」を0点として、あなたは何点ぐらいになると思いますか。

あてはまるものを1つ選び番号に○をつけて下さい。

- 1 10点 非常に幸福
- 2 9点
- 3 8点
- 4 7点
- 5 6点
- 6 5点
- 7 4点
- 8 3点
- 9 2点
- 10 1点
- 11 0点 非常に不幸

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ もう一枚ございます。次をめくって下さい。 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

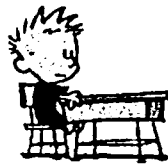
Ⅲ 今の気分の状態についてあてはまるところに○をしてください。

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1 興奮している.....	1	2	3	4
2 気分が高ぶってじっとしてられない.....	1	2	3	4
3 緊張している.....	1	2	3	4
4 そわそわしている.....	1	2	3	4
5 怒っている.....	1	2	3	4
6 焦っている.....	1	2	3	4
7 いてもたってもいられない.....	1	2	3	4
8 いらいらしている.....	1	2	3	4
9 心静かな気分だ.....	1	2	3	4
10 頭の中がすっきりしている.....	1	2	3	4
11 くつろいだ気分だ.....	1	2	3	4
12 物事を楽にやることができる.....	1	2	3	4
13 いきいきしている.....	1	2	3	4
14 元気いっぱいである.....	1	2	3	4
15 気持ちが引き締まっている.....	1	2	3	4
16 充実している.....	1	2	3	4
17 何もしたくない.....	1	2	3	4
18 面倒くさい.....	1	2	3	4
19 物事に気乗りしない.....	1	2	3	4
20 しらけている.....	1	2	3	4
21 わけもなく疲れたような感じがする.....	1	2	3	4
22 集中できない.....	1	2	3	4
23 ぐったりしている.....	1	2	3	4
24 誰にも話しかけられたくない.....	1	2	3	4
25 気持ちがめいっている.....	1	2	3	4
26 気持ちが沈んで憂鬱である.....	1	2	3	4
27 みじめだ.....	1	2	3	4
28 がっかりしている.....	1	2	3	4
29 気が重い.....	1	2	3	4
30 つらい.....	1	2	3	4
31 むなしい.....	1	2	3	4
32 一人きりのようでさみしい.....	1	2	3	4

ご協力ありがとうございました。

育児についての質問紙

つどい参加1週間後< >



I 子育てをしていて感じる幸せな気持ちについてお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい

あてはまる
少しあてはまる
どちらでもない
あまりあてはまらない
あてはまらない

- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 1 子どものできることが増えて嬉しい。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 子どもが元気に成長しているとき安心する。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 大病せずに丈夫に育ってくれていることに感謝する。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 子どもの笑顔や寝顔、しぐさなどを見て喜びを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 子どもの一生懸命な姿に愛情を感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 子どもそのものが希望である。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7 子どもが生まれてきてそこにいること自体が喜びである。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 子どもがいるから頑張ろうという気持ちになる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 子どもと一緒にいるだけで幸せだ。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 生まれてきてくれたことにありがとうを子どもに言いたい。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 叱るときもあるがいつもかわいいと思う。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 子どもに抱きついてにおいをかいでいると気持ちが落ち着くし、子どもと一緒にいるだけで安心だ。.. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 子どもにいやされたとき優しい気持ちになれる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 子どもに助けられたとき感謝の気持ちになる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 子どもが優しく命を大切に育てているということが感じられたとき誇りを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 叱った後に、かわいそうなことをしたなと思いその後むしろ愛情を感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 子どもをほめたり抱きしめたりするととても喜ぶ。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 言葉ではうまく表現できない心のつながりを子どもとの間に感じたとき愛情を感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 いくら叱っても、お母さん大好きと言ってくると安心する。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 どんなに叱っても「お母さん大好き」と一日に何回も言ってくれ、子育てしていて唯一安心する。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 子どもをきつく叱った後でもすぐなついてくれるときに安心した気持ちになる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 日に日に必要とされ親という実感がわいてきて、子どもに愛情を感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 子どもをもって無償の愛というものを理解できた。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 お腹を痛めた子を育てられることに喜びや誇りを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 子どもを産めたことに喜びと誇りを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 育児は思いどおりに行かないけれどそれを乗り越えて達成できたとき喜びを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 子どもを思う気持ちは誰よりも負けない。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 夫を見て喜ぶ子ども、子どもを見て笑顔になる家族を見て幸せを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 子どもに生きる勇気をもらっている。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 子どもを育てていることで、人間的に成長させてもらっていると感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 子を持って初めて自分を産み育ててくれた両親に感謝したい。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 子どもによって自分の心が変わり、強くたくましくなった。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 子どもを育てることによって自分のあり方を考えさせられる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 夫婦が協力して育児している姿を子どもに見せていることに誇りを感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 子どもを通して人とのつながりができたとき嬉しい。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 子どもに関わることで多くの人に助けられていることに感謝するとともに安心する。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37 夫が疲れて帰ってきて、今日の子どもの様子を尋ねたり、話に耳を傾けてくれることに感謝している。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38 夫や周りの人が協力してくれたとき感謝の気持ちが湧いてくる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39 夫が育児に協力してくれることに感謝するとともに安心だ。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40 子育てすることによって人との輪が増え、自分の居場所ができた。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41 子どもが周囲の人にほめられたりしたときに子どもに誇りに感じる。..... | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

II 子育てして大変だ、つらいと感じることをお尋ねします。1-5のあてはまるものに○をつけて下さい。

	あてはまる	少しあてはまる	どちらでもない	あまりあてはまらない	あてはまらない
1 暴れて動き回ったり、いたずらされると困ってしまう。……………	1	2	3	4	5
2 駄々をこねられて困ってしまうことが多い。……………	1	2	3	4	5
3 子供の機嫌が悪くなると困ってしまう。……………	1	2	3	4	5
4 夫が子育てに協力的でない。……………	1	2	3	4	5
5 夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている。……………	1	2	3	4	5
6 夫が私の育児生活の苦労を理解してくれない。……………	1	2	3	4	5
7 夫の子育ては不完全で、かえって迷惑なことをする。……………	1	2	3	4	5
8 不可解な事件や犯罪に、子どもが巻き込まれるか心配である。……………	1	2	3	4	5
9 子育てから解放されて息抜きできる時間が少なすぎる。……………	1	2	3	4	5
10 子どもの世話で他のやりたいことができない。……………	1	2	3	4	5
11 教育環境が不備なので子どものゆく末に不安をもつ。……………	1	2	3	4	5
12 就労している母親に対する社会や行政の配慮が足りない。……………	1	2	3	4	5
13 いつか子育てに余裕ができる頃に就職できるかが不安だ。……………	1	2	3	4	5
14 子育てに専念しているために社会から取り残された気持ちになる。……………	1	2	3	4	5
15 子育てしながらでは就職できるところがないので困っている。……………	1	2	3	4	5
16 周囲の人に子どもの母親としてしか見てもらえないのが辛い。……………	1	2	3	4	5
17 子育てに関する昔ながらの地域や家の慣習を押しつけてくる。……………	1	2	3	4	5
18 完全な子育てをすべきだという周囲からのプレッシャーをきつく感じる。……………	1	2	3	4	5
19 子どもの言語能力に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
20 育児のために睡眠不足の日々が続いている。……………	1	2	3	4	5
21 夜間、育児のために何度も起きなければならなくて困っている。……………	1	2	3	4	5
22 育児で身体の疲れが溜まっている。……………	1	2	3	4	5
23 子どもがあまりにも思いどおりにならない。……………	1	2	3	4	5
24 育児について期待していたことと現実との間にギャップを感じてしまうことが多い。……………	1	2	3	4	5
25 子どもの知的能力に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
26 祖父母の忠告によって子育てに対する迷いが生ずることがある。……………	1	2	3	4	5
27 子どもにどう接していいか分からない。……………	1	2	3	4	5
28 子どもの顔つきや容姿容貌に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5
29 育児のことを考えると、漠然とした不安を覚える。……………	1	2	3	4	5
30 子どもの世話で自分の自由がきかないのがとても辛い。……………	1	2	3	4	5
31 子育ての毎日同じ事の繰り返しに嫌気が差している。……………	1	2	3	4	5
32 同じ年頃の子どもの様子を知って我が子が劣っているのではと不安に思う。……………	1	2	3	4	5
33 子どもの性格に気がかりがある。……………	1	2	3	4	5

♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡ もう一枚ございます。次をめくって下さい。 ♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡♡

Ⅲ つどいに参加された後、1週間の育児や生活を振り返ってお答えください。

1 つどいに参加したあと、毎日の育児に変化がありましたか

- ①変化があった ②変化はなかった ③どちらともいえない

2 1で①を選んだ方のみお答えください。

1)変化があったとすればそれはどのようなことですか。

どんなことでもかまいませんできるだけ詳しくお書きください。

2)つどいでどのような体験が影響したとお考えですか。

Ⅳ あなたは現在どの程度幸福だと感じていますか。「非常に幸福」を10点、「非常に不幸」を0点として、あなたは何点ぐらいになると思いますか。あてはまるものを1つ選び番号に○をつけて下さい。

- 1 10点 非常に幸福
- 2 9点
- 3 8点
- 4 7点
- 5 6点
- 6 5点
- 7 4点
- 8 3点
- 9 2点
- 10 1点
- 11 0点 非常に不幸

V

今の気分の状態についてあてはまるところに○をしてください。

	全くあてはまらない	ややあてはまらない	ややあてはまる	非常にあてはまる
1 興奮している.....	1	2	3	4
2 気分が高ぶってじっとしてられない.....	1	2	3	4
3 緊張している.....	1	2	3	4
4 そわそわしている.....	1	2	3	4
5 怒っている.....	1	2	3	4
6 焦っている.....	1	2	3	4
7 いてもたってもいられない.....	1	2	3	4
8 いらいらしている.....	1	2	3	4
9 心静かな気分だ.....	1	2	3	4
10 頭の中がすっきりしている.....	1	2	3	4
11 くつろいだ気分だ.....	1	2	3	4
12 物事を楽にやることができる.....	1	2	3	4
13 いきいきしている.....	1	2	3	4
14 元気いっぱいである.....	1	2	3	4
15 気持ちが引き締まっている.....	1	2	3	4
16 充実している.....	1	2	3	4
17 何もしたくない.....	1	2	3	4
18 面倒くさい.....	1	2	3	4
19 物事に気乗りしない.....	1	2	3	4
20 しらけている.....	1	2	3	4
21 わけもなく疲れたような感じがする.....	1	2	3	4
22 集中できない.....	1	2	3	4
23 ぐったりしている.....	1	2	3	4
24 誰にも話しかけられたくない.....	1	2	3	4
25 気持ちがめいっている.....	1	2	3	4
26 気持ちが沈んで憂鬱である.....	1	2	3	4
27 みじめだ.....	1	2	3	4
28 がっかりしている.....	1	2	3	4
29 気が重い.....	1	2	3	4
30 つらい.....	1	2	3	4
31 むなしい.....	1	2	3	4
32 一人きりのようでさみしい.....	1	2	3	4
33 将来のことをあれこれ考えてしまう.....	1	2	3	4
34 なんとなく不安だ.....	1	2	3	4
35 いろんな思いが心をよぎる.....	1	2	3	4
36 自分のことが気になる.....	1	2	3	4
37 とまどいを感じている.....	1	2	3	4
38 自分の考えがまとまらない.....	1	2	3	4
39 何か具合の悪いことが起こりはしないか心配だ.....	1	2	3	4
40 何か物足りない.....	1	2	3	4

VI

なにかお気づきの点がございましたら何なりとご自由にお書き下さい。

ご協力ありがとうございました。

いきいき子育てのつどい プログラム

時間	内容	ポイント	物品
9:00	開場・受付開始 託児開始	来所された方から受付 必要な方はおむつ替えや授乳 保育士受け入れ：注意事項や物品預かり	託児室
9:30	お母さんは測定へ	順次測定室に誘導する 一人測定7分ほど 次の方の測定を行う。 測定を終えたら質問紙に回答する。	測定室 エビアン水 ペットボトル
9:50 測定が終わり 次第開始	オリエンテーション ・本日の流れ ・つどいの目的 ・つどいでの約束	測定の終わったお母さんはグループワーク室へ つどいの目的 ・子育ては楽しいばかりではありません。思っていたのと違う、大変、ついイライラしてしまう。どうしてだろう？ちょっと自分を振り返り、自身のこと子どものことをみつめてみましょう。いきいき元気になれるヒントが必ず見つかります。 つどいでの約束 ・話したいことを話して良い場です。話したくない時は「パス」できます。 ・他の人が話している時は最後まで聞きます。また人の話を批判したり、批評はしないこと。 ・この場で聞いたことは、この場以外では話さないこと。	GW室 BGM
9:55	深呼吸	心身の緊張を和らげリラックスする リラックスは心の栄養です。	
10:00	自分のことを話す (ウォーミングアップ) ・家族構成など自己紹介 ・今日の気分は何色？	自分のことや気持ちを言葉にすることに慣れる 普段から自分の気分を意識してみましょう	色カード
10:10	日々の生活とそこでの 自分の気持ちを振り返る ・日々の生活の様子 ・育児の状況	育児と生活と忙しく、子ども中心の生活で大変 日頃の育児の様子や自分の育児観を振り返る 子どもは思うようにはいかない存在 理想どおりの育児や生活はできないもの	

	<ul style="list-style-type: none"> ・家族の協力 ・自分の思い 	思い描いていた育児・生活と現実のギャップが辛さになる	
10:25	<p>自分はどんな人</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自分の良いところ性格 ・頑張っていること 	<p>自分の長所や短所を振り返り、自分の育児への思いを知る</p> <p>自分は自分なりに頑張っている、これで良いと実感できる。頑張れた自分を認め自信を持つこと。自分を大切にできること。</p>	
10:35	<p>みんなで楽しく笑う</p> <ul style="list-style-type: none"> ・顔のストレッチ 	<p>気持ちの整理とリラックス</p> <p>笑いの大切さ</p> <p>いきいきとした表情を作りましょう</p> <p>気持ちにもはりができます</p>	<p>いきいき子育て手帳配布</p> <p>p 5-6</p> <p>手鏡</p>
10:40	<p>自分の子どもはどんな子</p> <ul style="list-style-type: none"> ・子どもの良いところ、性格 ・自分と似ているところ 		
10:50	<p>子育てして幸せな気持ちになる時</p> <ul style="list-style-type: none"> ・楽しかったこと ・心がほっとした出来事 	<p>子どもへの思いを振り返る</p> <p>ノートに書いてみよう</p> <p>話してみよう</p> <p>忙しい日々の中でも、楽しいことうれしいことは感じられる</p> <p>毎日意識して探してみよう、そして書き留めてみよう（誰かに伝えてみよう）</p> <p>良かったこと、うれしかったこと、幸せだったこと。それを感じたそのときを大切にすること。</p>	<p>筆記用具</p> <p>いきいき子育て手帳</p> <p>p 7</p> <p>最初のページに書いてみる</p>
11:00	<p>未来でどんな生活をしていたい？</p>	<p>今は大変な時期、しばらくは育児中心となる</p> <p>しかし近い将来、子どもは手離れていく（その時期はそう長くない）</p> <p>少し先をイメージし、今を楽しみ、乗り切ろう</p>	
11:10	最後に	つどいの約束	

	<ul style="list-style-type: none"> ・つどいの約束 ・いきいき元気な生活のためのポイント 	<ul style="list-style-type: none"> ・この場で聞いたことは、この場以外では話さないこと。 いきいき元気な生活のためのポイント ・無理をしないこと ・心身の健康を保つことそれが基本です。 ・疲れやいらいらがたまっていますか、 ・人に任せられない、自分でやるんだという気負いやあれもこれもと思う性分はちょっと置いておきましょう。 ・周囲の人へ助けを求めることも必要。そして、周囲の人への感謝の気持ちを大切に。 ・心の持ち方でゆとりが。心のゆとりは、お子さんの気持ちに触れることにも。 ・お母さんの自然な笑顔は宝物。 <p>日記、呼吸法、お顔のストレッチを毎日続けてみましょう。最後のページに色を塗る。</p>	BGM
11:15	深呼吸	<p>気持ちの整理とリラックス</p> <p>1日回15分から30分 呼吸法を続けましょう</p> <p>呼吸法のこつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆっくり長く行きをはくことだけを意識する ・息をはきながら下腹の筋肉をできるだけへこませる ・目は完全に閉じない 薄く開いて1メートルほど前を見る 	いきいき子育て手帳 p 3-4
11:20	呼吸法30分程でグループワーク終了、	順番に測定へ	測定終了後、1週間後の質問紙返送の依頼、お礼の品（図書券2000円）
	その後はグループで歓談する。	順番を待つ間深呼吸	
	測定の終わった方から子どもと合流しつどい終了	保育士から、子どもの様子を伝える	
12:00	全員の測定終了をもってつどい終了		
12:15	スタッフカンファレンス		

脳波・心拍・唾液アミラーゼの測定結果

△増加、▼減少 前:「教室」前の測定、後:「教室」後の測定、率:増減率(%)

脳波の解釈(典型的な状態)

θ: 眠気に近いボーとしたような状態、リラックスの一状態でもある

α: 閉眼でリラックスした(気持ちの落ち着いた)覚醒状態。周波数により次の3つに分類される

α1: 覚醒状態ではあるが、思考状態からは離れ、無意識的でややボーとしたような状態

α2: α1のややボーとして状態にも、またα3の考え事をしている状態にも偏ることのない、さわやかにリラックスした覚醒状態

α3: 閉眼で考え事をしている時のような覚醒状態

β: 開眼で光や音などの外部刺激を受けている時のような、したがってやや緊張感のある覚醒状態

実験 番号	被験者No	脳 波 の 種 類							解 釈
		θ	α			β			
			α 1	α 2	α 3				
①	828-12								
	脳波	前後	15.5	71.3	19.5	34.8	17	13	α3の大幅増が目立ち、覚醒下で気分の落ち着きが 進んでいる
		後率	16.5	70.5	18.7	30.9	20.9	12.8	
			△6.5	▼1.1	▼4.1	▼11.2	△22.9	▼1.5	
	心拍	心拍数	HF	LF/HF					心拍数の減少はリラックスを示す LF/HFの減少は副交感神経の亢進つまり気持ちの安定化を示す HFの増加は副交感神経の活性化を示す
		前後	69.4	238	0.807				
		後率	58.3	366	0.324				
		P	~0	~0	~0				
	アミラーゼ	前後	13		上昇しており、リラックス方向にはない				
			35						
	総合判定	心拍関係はリラックスを示しているが、唾液アミラーゼは逆の傾向を示している。脳波はα波全体では増加していないのでリラックスとは言いが、α3の大幅増からは覚醒状態での気持ちの落ち着きが「教室」によりもたらされたと感じられる。							
2	828-13								
	脳波	前後	17.2	64	17.5	31.3	15.2	18.6	θ、α、βとも変化なく、話し合いの影響は見 られない。α1の増加が大きい、α3も増加 しているので一様には解釈しにくい
		後率	16.6	64.9	19.1	29.9	15.9	18.4	
			▼3.5	△1.4	△9.1	▼4.5	△4.6	▼1.1	
	心拍	前後	82.1	159	0.934				心拍数の減少はリラックスを示す LF/HFの減少は副交感神経亢進つまり気持ちがより安定したことを示す HFの大幅増は副交感神経の活性化を示す
		後率	68.6	668	0.705				
		P	~0	~0	~0				
	アミラーゼ	前後	24		いずれもストレスなしの範囲であるが、値は多少減少しており、「教室」はリラックス方向 に作用したと推測される。				
			10						
	総合判定	心拍関係は全体としてリラックスを示しており、唾液アミラーゼも同様である。脳波はθ、α、βともほとんど変 がない一方、α1の増加が大きいので「教室」によりややボーとした状態がもたらされたのかも知れない。							
3	828-14								
	脳波	前後	15.6	67.3	18.6	33.3	15.4	16.9	θ、β共に減少する一方、αが増加しているの でリラックスが進んでいる。α3の増加が極めて 大きく、落ち着きが進んでいる
		後率	14.1	70.9	17.5	32.4	21	14.7	
			▼9.6	△5.3	▼5.9	▼2.7	△36.4	▼13.0	
	心拍	前後	72.7	409	1.74				心拍数に変化なく、気分に変化のなかったことを示す LF/HFの減少は副交感神経亢進つまり気持ちがより安定したことを示し、 他と矛盾。しかしHFは減少しており交感神経の活性化が感じられる
		後率	72.4	205	1.04				
		P	0.46	~0	~0				
	アミラーゼ	前後	2		いずれもストレスなしの範囲であるが、値は多少増加しており、「教室」はリラックス方向 には作用しなかったと推測される				
			16						
	総合判断	心拍数と唾液アミラーゼは共にリラックスを示してはいない。HFとLF/HFは逆の傾向を示唆している。脳波から は、α波の増加はリラックスの進行を示しており、α3の大幅な増加は「教室」が落ち着いた覚醒状態をもた らしたものと判断される。							

4 828-15

脳波	前	17.6	64.7	16.6	21	27.1	17.6	θ, β 共に大きく減少する一方、α が大きく増加しており、リラクセスが進んでいる。α3 の増加が極めて顕著であり、落ち着きが大きいに進んでいる
	後	11.6	74.8	12.3	17	45.5	13.4	
	率	▼34.1	△15.5	▼25.9	▼19.0	△67.9	▼23.9	
心拍	前	76.7	601	0.628	心拍数は有意に減少、リラクセスへ LF/HF に変化なく、気持ちに変化なし HF の有意な減少は交感神経の活性化が感じられ、他と矛盾			
	後	72.2	409	0.571				
	P	~0	~0	0.32				
アミラーゼ	前	17	いずれもストレスなしの範囲にあり、変化なし					
	後	22						

総合判断

心拍数はリラクセスを示しており脳波の結果と一致している。すなわち、θ と β の減少と α の増加はリラクセスを示し、α3 の大幅増は落ち着いた覚醒状態が「教室」によりもたらされたことを示唆している。しかし、LF/HF や唾液アミラーゼには変化なく、また HF の減少は交感神経の亢進すなわちの覚醒傾向を示すので、心拍や脳波の結果と一致しない。

⑤ 828-16

脳波	前後率	17 13.3 ▼21.8	61.5 65.7 △6.8	18.7 16.4 ▼12.3	23.2 23.1 ▼0.4	19.6 26.2 △33.7	21.3 20.7 ▼2.8	θ が大きく減少しており眠気はなく、α の増加はリラクセスの進行を意味している。α3 の増加は落ち着きが進んでいることを示す
心拍	前後P	61.1 56.3 ~0	1062 1441 ~0	0.23 0.618 ~0	心拍数は有意に減少、リラクセスへ LF/HF の増加は交感神経亢進つまり覚醒状態の上昇を示し、他と矛盾。 HF の有意な増加は副交感神経の活性化を示す			
アミラーゼ	前後	55 44	ストレスは、「ある」から「ややある」に低下している。「教室」の効果と判断される。					
総合判断	心拍数の減少とHFの増加はリラクセスを示し、脳波の結果と一致している。すなわち脳波のθとβの減少それにαの増加はリラクセスを示している。α3の増加は「教室」が落ち着いた覚醒状態をもたらしたものと判断される。しかし、唾液アミラーゼには変化なく、またLF/HFの増加は覚醒傾向を示し一致しない。							

⑥ 828-17

脳波	前後率	14.9 14.1 ▼5.4	67.5 69.9 △3.6	20.1 18.3 ▼9.0	24.4 23.6 ▼3.3	23 28 △21.7	17.3 15.7 ▼9.2	θ, β 共に減少する一方、α が増加しているの でリラクセスが進んでいる。α3 の増加が極めて 大きく、落ち着きが進んでいる	
心拍	前後P	60.9 65 ~0	641 1677 ~0	0.496 1.21 ~0	心拍数の有意な増加はリラクセスしていないことを示す LF/HF の増加は交感神経亢進つまり覚醒度の上昇を示す HF の増加は副交感神経の活性化を示し、上と矛盾する				
アミラーゼ	前後	17 6	いずれもストレスなしの範囲であるが、値は多少減少しており、「教室」はリラクセス方向 に作用したと推測される。						

総合判断

脳波は θ, β の減少と α 波の増加なかでも α3 の増加を示し、「教室」が落ち着いた覚醒状態をもたらしていることを示唆している。唾液アミラーゼの減少と HF の増加は脳波結果と傾向として一致しているが、LF/HF の増加は覚醒方向を示唆しているので一致しない。

7	828-18							
脳波	前後率	13 12.3 ▼5.4	66.5 65.1 ▼2.1	15.5 15.1 ▼2.6	28.5 28.5 0	22.5 21.5 ▼4.4	20.5 22.3 △8.8	θ, α 共に減少し β は増加しているので、緊張した覚醒状態にある
心拍	前後P	71.3 71.5 0.61	242 215 0.069	4.53 0.817 ~0	心拍数に変化なく、気持ちに変化なし LF/HFの減少は副交感神経亢進つまり気持ちの安定化を示す HFに有意差なく交感神経、副交感神経の活性に変化なし			
アミラーゼ	前後	8 9	ストレスなしの状態に変化なし。					
総合判断	脳波は θ, α は減少し、 β は増加しているので緊張した覚醒状態にあることを示唆している。心拍数、HF、唾液アミラーゼには変化はないが、LF/HFの有意な減少は覚醒方向を示唆し脳波の結果と一致しない							

⑧ 829-20

脳波

前後率

17.9
16.2
▼9.5

59.6
61.6
△3.4

18.4
20
△8.7

21
20
▼4.8

20.2
21.6
△6.9

22.3
21.9
▼1.8

θ, β 共に減少する一方、αが増加しているので
リラックスが進んでいる。α1の増加が大きい、
α3も増加しているので一様には解釈しにくい

心拍

前後P

72.4
60.2
~0

310
450
~0

1.99
0.709
~0

心拍数は有意に減少、リラックスへ
LF/HFの減少は副交感神経亢進つまり気持ちの安定化を示す
HFの増加は副交感神経の活性化を示す

アミラーゼ

前後

13
12

いずれもストレスなしの範囲にあり、変化なし

総合判断

脳波はθ, βの減少とαの増加、なかでもα3の増加を示し「教室」が落ち着いた覚醒状態をもたらしたことを示唆している。HFの増加とLF/HFの減少は脳波の結果と一致しているが、唾液アミラーゼは変化なかった。

9 829-21

脳波

前後率

14.7
15.3
△4.1

66
65.3
▼1.1

22.1
22.4
△1.4

26.4
25.4
▼3.8

17.5
17.5
0

19
19.1
△0.5

いずれの脳波も増減率は小さく教室の影響なし

心拍

前後P

55.7
57.2
~0

528
527
0.96

0.781
0.819
0.65

心拍数の有意な増加はリラックスしていないことを示す
LF/HFに変化なく、覚醒状態に変化なし
HFに変化なく、神経の活性度に変化なし

アミラーゼ

前後

72
62

いずれもストレスが「だいぶある」の状態であるが、値は低下しており「教室」はリラックスに作用したものと推測される。

総合判断

心拍数の増加を除けば、脳波、HF、LF/HF、唾液アミラーゼには変化なく、「教室」の影響はなかったと判断される。

10 829-22

脳波

前後率

18.4
20.9
△13.5

63.1
61.3
▼2.9

18
17.6
▼2.2

24.2
23
▼5.0

20.9
20.7
▼1.0

18.4
17.6
▼4.3

θの増加以外は、α, β共に減少しており眠気の増加が生じていると考えられる

心拍

前後P

60.8
60.2
0.033

349
381
0.012

0.939
1.2
0.013

心拍数は有意に減少しているものの、その差は少ない
LF/HFの増加はわずかながら交感神経亢進の覚醒方向を示している
HFの増加は僅かながら副交感神経の亢進を示し、上と矛盾している

アミラーゼ

前後

34
29

ストレスは「ややある」から「ない」に減少している。(値の低下度は小さいが)教室の効果と推測される。

総合判断

脳波はθの増加以外は変化ないので眠気が増加していると解釈される。唾液アミラーゼは僅かながらストレスの減少を示し脳波の結果と一致しているが、心拍関係はHFとLF/HFが逆の傾向を示し解釈を困難にしている。全体として「教室」は、リラックス方向と言っても眠気の増加につながるものであったと解釈される。

⑪ 829-24

脳波

前後率

13.1
13.3
△1.5

69
70
△1.4

32.3
17.8
▼1.7

18.6
35.2
△9.0

17.6
17
▼8.6

17.6
18.5
▼6.3

α3, βが減少している一方、α2が大きく増加しているので、すっきりと落ち着いた状態にあるものと判断される。

心拍

前後P

78.6
74.3
~0

20
66
~C

2.1
1.96
0.6

心拍数は有意に減少、リラックスへ
LF/HFに変化なく神経バランスに変化なしで、やや矛盾
HFの上昇は副交感神経の活性化を示す

アミラーゼ

前後

48
16

ストレス「あり」から「ない」に低下しており、「教室」の効果と推測される。

総合判断

LF/HFの有意差なしを除いて、脳波、唾液アミラーゼ、心拍数、HFともリラックスの進行を示しており、「教室」の効果と判断される。

⑫ 829-25

脳波	前	13.1	73.1	17.4	30.7	25	13.4	θ, β 共に減少する一方、αが増加しているの でリラックスが進んでいる。α3の増加が大きい ので比較的落ち着いて思考できる覚醒状態が 進んでいる
	後	8.7	78.2	15.9	23.6	38.7	12.8	
	率	▼33.6	△7.0	▼8.6	▼23.1	△54.8	▼4.5	
心拍	前	72	267	0.23	心拍数は有意に減少、リラックスへ LF/HFの減少は副交感神経亢進つまり気持ちの安定化を示す HFに変化なく、神経の活性度に変化なし			
	後	64.3	287	0.128				
	p	~0	0.13	~0				
アミラーゼ	前	20	いずれもストレス「なし」で変化ないが、値は低下しており、僅かながら「教室」のリラク ス方向への作用と推測される。					
	後	17						
総合判断	唾液アミラーゼ、HFに変化はないが、脳波、心拍数、LF/HFはリラックスの進行を示している。A3の増加は 「教室」が落ち着いた覚醒をもたらしたことを示している。							

⑬ 829-26

脳波	前後率	16.4 14.4 ▼12.2	64.4 69.1 △7	16.9 13.6 ▼19.1	23.2 18.4 ▼20.1	24.3 37.1 △52.7	19 16.2 ▼14.7	同 上
心拍	前後P	70.4 60.1 ~0	1022 1281 ~0	1.2 1.71 0.013	心拍数は有意に減少、リラックスへ LF/HFの増加は交感神経の亢進つまり覚醒度の上昇を示しており、他と矛盾。HFの増加は副交感神経の活性化を示す。			
アミラーゼ	前後	97 8	ストレスは「だいぶあり」から「ない」に大きく低下しており、「教室」がリラックスに大きく作用したことがわかる					
総合判断	脳波、唾液アミラーゼ、心拍数、HFはリラックスの進行を、そしてα3の増加は落ち着いた覚醒状態にあることを示している。LF/HFのみは逆傾向を示している。							

14	829-27										
脳波	前後率	20.5 16.5 ▼19.5	56.9 60.1 △5.6	16.2 17.5 △8.0	17.3 21.4 △23.7	23.4 21.2 ▼9.4	22.4 23.2 △3.6	θの減少とα、βの増加から落ち着いた覚醒状態にあり、α2の顕著な増加からさわやかなリラックス状態にあると判断される			
心拍	前後P	79.8 65.7 ~0	132 607 ~0	1.24 0.747 ~0	心拍数は有意に減少、リラックスへ LF/HFの減少は副交感神経の亢進つまり気持ちの安定化を示している HFの増加は副交感神経の活性化を示す						
アミラーゼ	前後	20 14	いずれもストレス「なし」で変化ないが、値は低下しており、僅かながら「教室」のリラックス方向への作用の結果と推測される。								
総合判断	唾液アミラーゼ以外、心拍数、HF、LF/HF、脳波ともにリラックスの進行を、そしてα2の大きな増加はさわやかに落ち着いた覚醒状態にあることを示している。										

学会発表資料

資料 5-9

The 6th International Conference on Education Research

Child-care happiness felt by mothers: Focus on emotional reaction

**Yoshiko Shimizu (Nagano College of Nursing, Japan) &
Hwa-Jeong Lee (Waseda University, Japan)**
simizuy@nagano-nurs.ac.jp / tomannayo@aoni.waseda.jp

To examine types of support with which mothers can find more happiness in childcare, this study focused on the emotional dimension of childcare happiness, following theories advocated by Argyle and Lazarus. Defining positive emotions that mothers feel during childrearing as childcare happiness, the research aimed at revealing the truth about childcare happiness by investigating the circumstances under which mothers feel childcare happiness. A questionnaire was distributed to mothers who were rearing children aged three or under, asking them to evaluate, on a five-point scale, the degree to which they felt peace, hope, love, joy, gratitude, sympathy, and pride during childcare. The questionnaire also included open-ended questions about the childcare contexts in which they experienced each of the emotional ranges. There were 101 responses out of 188 questionnaires distributed to those mothers. It was found that love, joy and gratitude were the major positive emotions felt by mothers during childcare, followed by hope and peace, while pride and sympathy were much less experienced. Responses on the circumstances of where childcare happiness had been experienced were divided into 20 categories, with most related to children, such as "children's growth, development and health" and "children's gestures and actions." Other categories include "support and communication opportunities offered by others" and "relationships with others." These results suggest what type of childcare support can enhance mothers' childcare happiness. They include:

- 1) Providing situations where mothers can talk about the appearance and behaviors of their children for which they feel joy and love while caring for them
- 2) Encouraging mothers to realize that they keep a good relationship with other people around them
- 3) Recognizing mothers' efforts and capabilities with positive feedback on the growth and development of their children
- 4) Helping mothers ask others for childcare assistance and
- 5) Providing counseling to mothers so that they will develop positive perceptions of themselves.

A study on the reality of Childcare happiness in mothers

Nagano College of Nursing, JAPAN

Yoshiko Shimizu

Waseda University, JAPAN

Hwa-Jeong Lee

1 Introduction

- To examine types of support with which mothers can find more happiness in childcare, this study focused on the emotional dimension of childcare happiness, following theories advocated by Lazarus.
- Defining positive emotions that mothers feel during childrearing as childcare happiness, the research aimed at revealing the truth about childcare happiness by investigating the circumstances under which mothers feel childcare happiness.

2 Study method

- A questionnaire was distributed to mothers who were rearing children aged three or under, asking them to evaluate, on a five-point scale, the degree to which they felt peace, hope, love, joy, gratitude, sympathy, and pride during childcare.
- The questionnaire also included open-ended questions about the childcare contexts in which they experienced each of the emotional ranges.
- There were 101 responses out of 188 questionnaires distributed to those mothers.

3 Survey results

- It was found that love, joy and gratitude were the major positive emotions felt by mothers during childcare, followed by hope and peace, while pride and sympathy were much less experienced.
- Responses on the circumstances of where childcare happiness had been experienced were divided into 14 categories, with most related to children, such as "children's growth, development and health" and "children's gestures and actions." Other categories include "support and communication opportunities offered by others" and "relationships with others." Table 1 Table 2

4 Discussion

- There were not the circumstances to feel a child care happiness feeling with all emotion reaction.
- The circumstances to feel a child care happiness feeling accompanied with most emotion reaction were accompanied with six emotion of relief, hope, love, joy, thanks, a pride for "growth of a child", "existence of a child", "gentleness, love of a child".

- It was accompanied with five emotion of relief, hope, love, joy, a pride and "wrote support, a voice of circumference and was connected" by "a gesture of a child" next, and "communication with a child", "home harmony, everyday life", "room of mind and body were accompanied with five emotion of relief, love, joy, thanks, a pride, too".
- It was "one's way of life, growth" accompanied with four emotion of hope, love, thanks, a pride.
- With connection between items, "growth, the development, health of a child" out of 798 child care happiness feeling number and the description that had ten connection by "communication with a child", "experience of the pregnancy, the birth, child care" and "one's way of life, growth" in 12, "a gesture of a child" and "room of mind and body" were seen (figure 1).

- I show it with an arrow of a bidirectional solid line between circumstances by figure 1.
- These results suggest what type of childcare support can enhance mothers' childcare happiness. They include:
- 1) Providing situations where mothers can talk about the appearance and behaviors of their children for which they feel joy and love while caring for them.
- 2) Encouraging mothers to realize that they keep a good relationship with other people around them.
- 3) Recognizing mothers' efforts and capabilities with positive feedback on the growth and development of their children.
- 4) Helping mothers ask others for childcare assistance.
- 5) Providing counseling to mothers so that they will develop positive perceptions of themselves.

■ Figure 1

5 Acknowledgements

- It will become a problem in future to examine support from various angles to mother.
- I deal with this study and I am deep and thank mother who had a questionnaire cooperate and A city B health center staff.

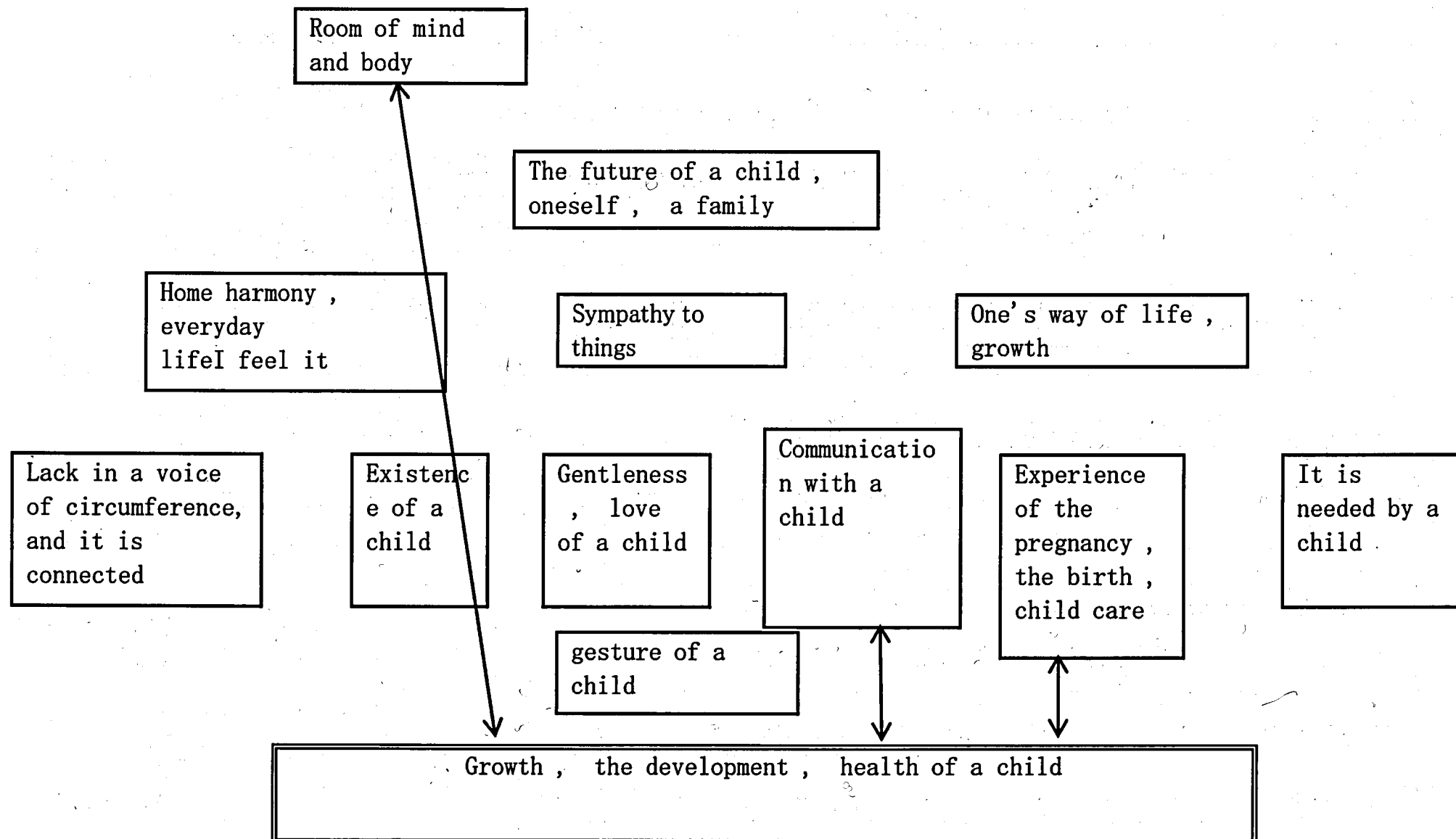
Table1 Circumstances distinction when I feel a child care happiness feeling, the number according to emotion number

itemNo	Circumstances	emotion item							plan according to circumstances (%)	Standard deviation value
		Joy	Love	Thanks	Relief	pride	Hope	Sympathy		
1	Growth , the development , health of a child	91	6	20	22	5	28	0	172 (21.6)	31.0
2	gesture of a child	36	47	0	9	4	2	0	98 (12.3)	19.3
3	Lack in a voice of circumference, and it is connected support	8	9	55	3	2	0	0	77 (9.6)	19.7
4	Existence of a child	5	8	36	13	4	4	0	70 (8.8)	12.2
5	Gentleness , love of a child	15	16	11	4	7	2	0	55 (6.9)	6.3
6	Communication with a child	21	22	2	5	0	0	0	50 (6.3)	10.0
7	Experience of the pregnancy , the birth , child care	4	0	4	0	37	0	0	45 (5.6)	13.6
8	Sympathy to things	0	0	0	0	0	0	43	43 (5.4)	16.3
9	needed by a child	5	29	0	6	0	0	0	40 (5.0)	10.6
10	Home harmony , everyday	19	10	4	3	1	0	0	39 (4.9)	7.0
11	feel it naturally	3	33	2	0	0	0	0	38 (4.8)	12.2
12	One's way of life , growth	0	1	25	0	6	2	0	34 (4.3)	9.1
13	The future of a child , oneself , a family	0	0	0	0	0	23	0	23 (2.9)	8.7
14	Room of mind and body	5	1	1	6	1	0	0	14 (1.8)	2.4
plan according to emotion (%)		207 (26.0)	184 (23.1)	160 (20.1)	75 (9.3)	66 (8.3)	63 (7.8)	43 (5.4)	798	

table2 Contents according to circumstances when I feel a child care happiness feeling

No	Circumstances	Contents (frequency order)
1	Growth , the development , health of a child	(a body , a heart) I grow up,(mind) I am healthy,It increases that it is possible, It is possible to have been it today yesterday,Words are given,I was born cheerfully, I accomplished something,I am more superior from the circumference,I was able to watch the growth that I cannot watch then
2	gesture of a child	A smile,A sleeping face,A gesture,A figure to be pleased with,An expression,I do my best,I can say hello,I eat rice with great relish,I do a child how and play,I am innocent and play,I laugh,I make a blunder with a challenge,I look happy,Hard,A smart action,I draw a picture of mother
3	Lack in a voice of circumference, and it is connected support	Cooperation of a husband,Cooperation of a child,Cooperation of circumference,Cooperation of mother,Cooperation of biological parents, Cooperation of a family,Cooperation of father-in-law mother,For child care cooperation,Circumference loves a child,Cooperation of parents,To a person of circumference,A child is praised,A connection with a person through a child,A mom friend is made,It is encouraged a trouble by a mom friend,A single friend,For child care consultation,To a family of a husband,It is called out to another person,It is prized by a friend
4	Existence of a child	Existence of a child,Having been born,It is one's child,Child itself,Having been given a child,A connection of blood,The happiness that a child brought,Because there is a child, I can do my best,There is a family,The child whom I bore a breeding pain in a stomach and bore,I resemble oneself and a husband,It is healed by a child even if I can be unpleasant,I give spirit
5	Gentleness , love of a child	Gentleness,Obedience,I say "a mom (the first) enthusiast",I am brought up to a good child,Love,I worry,I advance and help,It is thanked, I "return" and say ,I prize life
6	Communication with a child	When there is you together,A story is possible,A child embraces it,When I hugged it,When I play together,I get communication,I share a feeling, When I contact a child,When I came in 「〇〇 (I did it), and it was reported,When I did kiss,A connection of a heart,Plain acquaintance
7	Experience of the pregnancy , the birth , child care	Experience of the pregnancy , the birth , child care,One's child care,(mother's milk) at the time of the nursing,(2 children .3 children) it is mother,The actual feeling that child care gives life to is heated,It is a parent,I was able to bear one man one girl,I am delivered of a child naturally,Mother's milk child care,I enjoy it and take care of my baby,I do my best and take care of my baby,A couple cooperates and takes care of my baby,When I achieved the child care that I did not go for as I thought
8	Sympathy to things	News of abuse,News of child care stress,Sad news about child,A trouble of a mom friend,A trouble of child care,A trouble of growth of a child, I have an experience to hate a child,Failure of a child,It looks like it does not reach just as wanted that a child wants to do,Of a husband scold too much you,It looks like a child is compared,After giving birth a person of beating,The person who cannot love a person, a child hitting a child for child care fatigue,A twin mom,A handicapped child and the family,An injury , an ill child and the family,Fretting child and the mother,It is not taken care of a big child enough,When I quarrel with my brother,A child of war , a refugee camp,An only child,The person who miscarried,The person whom there is not though a child wants it
9	needed by a child	(than other anyone) I am considered to be need,It is relied,I cry and demand mother,It is behaved like a baby,I say "a mom",It is followed,I am loved, I find it with "a mom" from far away,I want love,Jealousy to a big child,I seem to be glad when I go to a nursery school to meet you
10	Home harmony , everyday life	I help each other with sisters,A husband , grandparents and a child seem to take their ease,I live a daily life,A bond of a family,A family,Love to a child of a husband,A trifle,Lively time,Busy days,It is necessary to one family cord,It is surrounded by a child,The figure which a family is pleased with,A smile of a family,Trust from a family,I can do it well even if I quarrel,Love to oneself of a husband,When I contact a husband,I feel the four seasons
11	feel it naturally	There is always it,All,I feel it naturally,Child care is not not have love,I want to protect my child,When I scold you, there is love,Unprecedented love, Motherly love,I look,The treasure which I cannot buy for money,Look back at oneself who is eager for child care,I am tired, and I dislike a child even if irritated, and I hate you, and it is not possible
12	One's way of life , growth	What biological parents brought up,One's growth,Justice parents having brought up a husband,Mother having laid it, It was thought about one's life,A change of one's heart,I get possible to be considerate of a person,Love from a parent to oneself,Oneself,One's way of life,Thought for work,It is said when I do my best
13	The future of a child oneself , a family	The future , the future of a child,One's future , future,For the future the future,The future of a family
14	Room of mind and body	When a heart can afford,When I finished work and returned to a house and watched a face of a child,When a child , a family falls fast asleep, When oneself is irritated, I feel noisy

Figure 1
Connection of circumstances when I feel a child care happiness feeling



Mothers' Happiness in Child Care

— Effects of Stress and Husband's Support in Parenting —

Yoshiko Shimizu (Nagano College of Nursing)

Shinobu Sekimizu (Tohoku Women's College)

Toshiko Endo (Faculty of Medicine, University of Yamanashi)

Humie Ochiai (School of Nursing, University of Shizuoka)

simizuy@nagano-nurs.ac.jp

Mothers experience various emotions, both positive and negative, during everyday childcare, and it can be assumed that these emotions affect the mental health of the mother. Based on Lazarus's theory, this study focused on positive emotions that mothers feel during childcare and termed those emotions "childcare happiness." The study developed an instrument to measure childcare happiness from multiple dimensions. A questionnaire was distributed to mothers with children aged six or under, asking them to evaluate on a five-point scale the degree of happiness which they would experience in each of various childcare-related scenes presented in the questionnaire. The questionnaire also included three existing measurement scales: the Subjective Happiness Scale devised by Ito *et al* (2003), the Marriage Facts Scale of Kashiwagi and Hirayama (2003), and the Childcare-related Stress Scale of Shimizu (2001). A total of 739 valid responses were collected. A factor analysis on the items of childcare happiness extracted eight factors: (1) children's growth and development; (2) hopes and purpose in life; (3) growth as a parent; (4) being needed by children; (5) gratitude to their husbands; (6) new interpersonal relationship; (7) gratitude or comfort from their children; and (8) meaningfulness of childbirth and parenting. Correlations between each of the eight factors and the scores on the three scales were then computed. The results showed a weak correlation between the scores on the Subjective Happiness Scale and each of the factors except "gratitude to their husbands." This suggests that emotions measured by the current study's childcare happiness scale are those specific to parenting and are different from general happy feelings. The correlations between the Childcare-related Stress Scale and the factors on childcare happiness were also weak. It was found, however, that the respondents perceiving greater childcare support from their husbands and those having a more positive evaluation of their marital relationship also expressed greater gratitude to their husbands.

Mothers' Happiness in Child Care

—Effects of Stress and Husband's Support in Parenting

Yoshiko Shimizu

(Nagano College of Nursing, Japan)

Shinobu Sekimizu

(Tohoku Women's College, Japan)

Toshiko Endo

(University of Yamanashi Faculty of
Medicine, Japan)

& Fumie Ochiai

(School of Nursing University of
Shizuoka, Japan)

1 Introduction

Mothers experience various emotions, not only positive but also negative, during everyday childcare, so we assumed that these emotions affect the mental health of the mother.

Based on Lazarus's theory, this study focused on positive emotions as mothers feel during childcare, and we considered those emotions as "childcare happiness."

The aim of this study is to develop multiple dimensional scale for childcare happiness.

2 Method

Participants: mothers with children aged six or under. A total of 739 valid responses were collected.

Child-care happiness: 64 items concerning childcare happiness which they would experience in each of various childcare-related scenes. Mothers evaluated them on five points scale.

Other three scales than Child-care Happiness scale:

- Subjective Happiness Scale (SHS), by Ito et al. (2003)
- Marriage Condition Scale (MCS), by Kashiwagi and Hirayama (2003)
- Childcare Stress Scale (CSS), by Shimizu (2001).

Factor Analysis

- Exploratory factor analysis (Promax rotation, Maximum likelihood estimation) for 64 items was conducted. Items, which were low loading in every factor or high loading in two or more than factors on factor loading basis of .35, were eliminated in order to let factor structure be simple pattern.
- Finally 41 items for child-care happiness remained and extracted eight factors.

Eight factors for child-care happiness

- ① Children's growth and development
- ② Hopes and purpose in life
- ③ Growth as a parent
- ④ Being needed by children
- ⑤ Gratitude to husbands
- ⑥ New interpersonal relationship
- ⑦ Gratitude or comfort from children
- ⑧ Meaningfulness of childbirth and parenting

3 Results

The results were showed in Table1, 2, 3, and 4.

There were weak correlations between the Subjective Happiness Scale (SHS, Ito et al., 2003) and subscales of Childcare Happiness Scale (CHS), except "gratitude to their husbands."

- This suggests that CHS developed by the current study is specific to happiness in parenting, so is different from general happy feelings measured by SHS.

Table1 A result of Exploratory factor analysis (Promax rotation, maximum likelihood estimation)

Factor 1. Children's growth and development ($\alpha = .852$)	Factor loading
When a child grows up cheerfully, I feel relieved.	.824
I feel joy to see my child's smile, sleeping face, and gesture.	.759
I feel affection to see my child trying hard.	.718
I am glad what my child can do is increasing.	.629
I am thankful for my child's sound growth without serious ill.	.618
I am happy when my child is very much pleased that I praise and hug it.	.493

Factor 2. Hopes and purpose in life ($\alpha = .867$)	Factor loading
I am pleased just to be with my child.	.906
I am happy at birth and being of my child.	.724
I always love my child, however sometimes I scold it.	.682
I feel relieved to smell my child with holding in my arms and just to be with it.	.596
I work hard to do because I have my child.	.569
My child is all my hope.	.553
I want to express my child my gratitude for the birth.	.529
Nobody cares about my child more than I do.	.361

Factor 3. Growth as a parent ($\alpha = .833$)	Factor loading
My child makes me change my mind and become strong.	.912
Raising a child makes me consider what I should be.	.781
Raising a child makes me grow up.	.648
My child gives me courage to live.	.593
Having a child makes me understand love without reward and pay.	.552
I feel affection for my child when I feel unspeakable bonds between it and I.	.425
When I have my child, I am grateful my parents for raising me at last.	.345

Factor 4. Being needed by children ($\alpha = .850$)		Factor loading
I feel relieved when my child is attached to me even after I scold it.	.972	
No matter how I scold my child, I am relieved in childcare only when it says "I love mom." many times a day.	.941	
I am relieved even if I scold my child, when it says "I love mom".	.665	
I feel affection for my child, when I am needed day by day therefore I feel myself to be a parent.	.563	
I am sorry for my child after I scold it, but I feel affection all the more.	.397	

Factor 5. Gratitude to husbands ($\alpha = .858$)		Factor loading
Thank my husband for cooperating with childcare and I am relieved, too.	1.012	
Thank my husband for asking me today's child and listening to me, even if he was tired after coming home.	.930	
When my husband and other persons helped me, I feel gratitude.	.684	
I feel proud when showing parents cooperation to our child.	.606	
I feel happy that my husband is pleased at looking at our child and that I see my family smiling at it.	.523	

Factor 6. New interpersonal relationship ($\alpha = .768$)		Factor loading
I am glad when I can make new connections through my child.	.864	
I can make many connections with other people and comfortable room for me through childcare.	.588	
When my child is praised by neighboring people, I feel proud of it.	.381	
I am relieved and gratitude for many people's supports in childcare.	.356	

Factor 7. Gratitude or comfort from children ($\alpha = .797$)		Factor loading
When my child helps me, I feel gratitude.	.905	
When I take comfortable from my child, I can feel gentle.	.738	
When I feel that my child grows with cherishing lives, I feel proud.	.611	
Factor 8. Meaningfulness of childbirth and parenting ($\alpha = .803$)		Factor loading
I feel pleased about and proud of giving birth to my child.	.808	
I feel pleased about and proud of parenting my child as result of a birth with pain.	.688	
I feel joy when I can get over and solve troubles in childcare however parenting can't go on well as I hoped.	.421	

Table 2 Correlation between Childcare Happiness Scale and Subjective Happiness Scale										
CHS / SHS	The means	SD	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1. Children's growth	.878	.118	.591**	.478**	.338**	.339**	.464**	.487**	.534**	.137**
2. Hopes and purpose in life	.815	.16		.482**	.396**	.408**	.549**	.536**	.588**	.369**
3. Growth as a parent	.888	.108			.548**	.418**	.512**	.388**	.453**	.368**
4. Being needed by a child	.768	.347				.371**	.388**	.488**	.503**	.484**
5. Gratitude to husband	.794	.211					.582**	.379**	.388**	.428**
6. New interpersonal relationship	.547	.235						.511**	.541**	.348**
7. Gratitude to children	.791	.347							.388**	.467**
8. Meaning of childbirth and parenting	.828	.188								.388**
9. Subjective Happiness Scale ($\alpha = .899$)										

**p<.01, *p<.05

Table 3 Correlation between Childcare Happiness Scale and Childcare Stress Scale										
CHS/CSS	Anxiety for child care	Husband's support	The loss of identity	Mother's bad condition	Overwork by childcare	Control of an mother	Social Pressure for children	Anxiety for children's developing	Bad experience of childcare	
1. Children's growth	-.191**	-.844	-.583*	-.577*	-.588*	-.124**	-.586**	-.152**	.824	
2. Hopes and purpose in life	-.231**	-.138**	-.103**	-.089*	-.111**	-.287**	-.064	-.169**	-.048	
3. Growth as a parent	-.308**	-.103**	-.008	-.067*	-.033	-.168**	-.016	-.186**	-.036	
4. Being needed by children	-.028	-.024	.037	.017	.086*	-.022	.077*	-.028	.030	
5. Gratitude to husbands	-.307**	-.828**	-.083	-.086*	.028	-.347**	-.107**	-.136**	-.182**	
6. New interpersonal relationship	-.108**	-.188**	-.067	-.053	.051	-.108**	.008	-.083*	-.030	
7. Gratitude to children	-.181**	-.142**	-.573*	-.088	-.088	-.178**	-.038	-.136**	.041	
8. Meaning of childbirth	-.178**	-.138**	-.081	-.032	-.036	-.142**	-.046	-.138**	.067	

**p<.01, *p<.05

N=738

Table 4 Correlation between Childcare Happiness Scale and Marriage Condition Scale

CHS/ MCS	Being in love with each other	Understanding/ supporting to their husbands	Understanding / supporting to a wives
1. Children' growth	.114**	.126**	.131**
2. Hopes and purpose in life	.255**	.254**	.221**
3. Growth as a parent	.219**	.283**	.211**
4. Being needed by children	.132**	.265**	.083*
5. Gratitude to husbands	.616**	.429**	.561**
6. New interpersonal relationship	.276**	.329**	.242**
7. Gratitude to children	.162**	.183**	.185**
8. Meaning of childbirth	.204**	.292**	.166**

**p<.01, *p<.05

N=739

- There were weak correlations among the subscales of the CSS and of the CHS, except between "husband's support" and "Gratitude to husbands".
- It was found, however, that more the mothers perceiving their husbands support for childcare, more positive evaluation for their marital relationship, and also greater gratitude to their husbands.

4 Discussion

The CHS, developed in this study, consists of eight subscales (41 items). It will be useful for a new scale for assessment of mothers' mental condition in parenting, because the CHS is multidimensional, comprehensive measure.

- We should examine whether the CHS is relation to physical index, as a stress marker (Amylase), in order to use it in practical situation in the future.

Acknowledgements

We wish to express our deepest gratitude to the mothers, preschool and kindergarten teachers, who participated in this project.

Note

This research was supported by a grant from *Grant-in-Aid for Scientific Research (C)* (no. 17592258) in 2005.

The Relationship between Japanese Mothers' Childcare Happiness and Their Employment Status

Shinobu Sekimizu (Tohoku Women's College, Japan)

Yoshiko Shimizu (Nagano College of Nursing, Japan)

Toshiko Endo (University of Yamanashi, Japan)

Humie Ochiai (University of Shizuoka, Japan)

shinobu@kss.biglobe.ne.jp

The study examined demographic factors (mother's and the youngest children's age and the number of the children) had relation to mothers' happiness as positive emotion in child-care, with comparing among three groups of their employment status, full-time job gr., part-time job gr. and full-time homemaker gr. In Japan most people have believed that mothers should stay at home and devote to caring for their children till the children are approximately 3 years old (the myth of 3 years old, *san-sai-ji shin-wa*), however, which is working outside or at-stay-home for mothers in child-care good for their feeling joy?

The participants were 696 mothers of 0-6 yr old children in Japan, 200 full-time job mothers, 208 part-time job and 288 full-time homemakers. Childcare Happiness Scale (CHS) was developed by Shimizu et al. and used to measure mothers' child-care happiness. The CHS consists of the following 8 sub-scales: (1) children's growth and development; (2) hopes and purpose in life; (3) growth as a parent; (4) being needed by children; (5) gratitude to their husbands; (6) new interpersonal relationship; (7) gratitude or comfort from their children; and (8) meaningfulness of childbirth and parenting.

Multi-group structural equation modeling (SEM) analysis, mother's and the youngest children's age and the number of the children as independent variables, and dependent variables as 8 sub-scales of the CHS, revealed that differences among mothers' employment status groups were found. The number of the children in all groups, however, had no effect on 8 sub-scales of the CHS, the youngest children's age in full-time job group had positive influence on "growth as a parent" scale score, on one hand, in full-time homemaker group negative influence, and in part-time job group no influence on it. And mothers' age had positive effect on "children's growth" scale score in full-time gr., but in other groups no effect on it.

The result suggested that the older mothers with full-time job and their children, the more joyful the mothers felt at "growth as a parent" and "children's growth". Implication is discussed for mothers' working full-time good for mental health in their child-care.

The Relationship between Japanese Mothers' Childcare Happiness and Their Employment Status

Shinobu Sekimizu (Tohoku Women's College, Japan)
Yoshiko Shimizu (Nagano College of Nursing, Japan)
Toshiko Endo (University of Yamanashi, Japan)
Humie Ochiai (University of Shizuoka, Japan)
email shinobu@kss.biglobe.ne.jp

Introduction

- The study examined whether demographic factors (mother's and the youngest children's ages, and the number of the children) had relation to mothers' happiness as positive emotion in child-care, with comparing among three groups of their employment status: full-time job gr., part-time job gr. and full-time homemaker gr.

Childcare happiness & Working

- In Japan a lot of people have believed that mothers should stay at home and devote to caring for their children, till the children become approximately 3 years old (the myth of 3 years old, *san-sai-ji shin-wa*, 三歳児神話).
- Which is working outside or at-stay-home good for mothers in childcare and their joy feeling?

Method

Participant

- The participants were 696 mothers with 0-6 yr. old children in Japan: 200 full-time job mothers, 200 part-time job and 288 full-time homemakers.
- Means of mothers' age is 34.5 yr. old ($SD=4.23$): 34.5 yr. old ($SD=4.27$) in full-time job, 35.1 yr. old ($SD=4.45$) in part-time job gr. and 34.2 yr. old ($SD=4.00$) in homemaker gr. There is no difference among the means of mothers' age in the three groups.

- Means of the number of children is 2.1 ($SD=.75$): 2.0 ($SD=.80$) in full-time job gr., 2.1 ($SD=.72$) in part-time job gr. and 2.0 ($SD=.75$) in full-time homemaker gr. There is no difference among those means of the number of children.

- Means of the youngest child age is 2.9 yr. old ($SD=1.80$): 3.0 yr. old ($SD=1.76$) in full-time job gr., 3.6 ($SD=1.63$) in part-time job gr. and 2.3 yr. old ($SD=1.76$) in full-time homemaker gr. There are significant differences among those means of the youngest child age.

Childcare Happiness Scale (CHS)

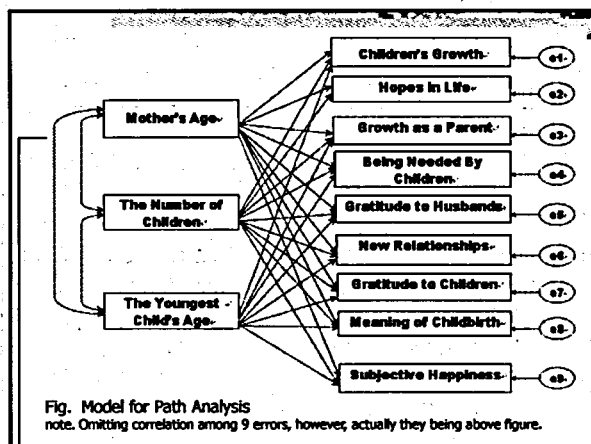
- The CHS was developed by Shimizu et al. (in the 7th ICER) and used to measure mothers' child-care happiness. The CHS consists of the following 8 sub-scales:
 - (1) children's growth and development
 - (2) hopes and purpose in life
 - (3) growth as a parent
 - (4) being needed by children
 - (5) gratitude to their husbands
 - (6) new interpersonal relationship
 - (7) gratitude or comfort from their children
 - (8) meaningfulness of childbirth and parenting

Other three scales than Child-care Happiness scale

- Subjective Happiness Scale (SHS), developed by Ito et al. (2003). The SHS is based on *The Subjective Well-being Inventory (WHO SUBI)*; and to measure for subjective happiness. It consists of 15 items (5 points scale).

Multiple-group Path Analysis

- A model for multiple-group analysis is composed of mother's and the youngest children's age and the number of the children as 3 independent variables, and 8 sub-scales of the CHS and the SHS as 9 dependent variables (see Fig.).
- In this analysis, 4 constrained models were compared. Those models and the indexes of goodness fit were showed in Table 1.



- Summary of goodness of fit for models shows that Model 0 is the best. Therefore the model 0 was adopted to interpret the result in this study.

- The result revealed that differences among mothers' employment status groups were found. The model 0 implies that All parameters among three groups are different.

Table1 Summary of Goodness of fit for Alternative Models

Models	df	χ^2 -Value	GFI	CFI	RMSEA	AIC
Model 0	54	805.2	.874	.763	.142	1165.2
Model 1	108	879.4	.862	.756	.102	1131.4
Model 2	120	894.5	.860	.755	.097	1122.5
Model 3	138	1104.6	.829	.695	.101	1296.6
Model 4	174	1173.2	.819	.609	.091	1293.2

Note.

- Model 0: All parameters among 3 groups are different.
- Model 1: All path coefficients among 3 groups are equal.
- Model 2: Variance & covariance of Independent variables and all path coefficients among 3 groups are equal.
- Model 3: All parameters except error among 3 groups are equal.
- Model 4: All parameters among 3 groups are equal.

GFI= goodness of fit Index, CFI= comparative fit Index, RMSEA= root-mean-square error of approximation, AIC= Akaike's Information criterion.

Result

- Table 2-1, 2-2, 2-3, 2-4, and 2-5 show the result of multiple-group path analysis.

Mothers Age Effects

- In full-time job mothers gr., mothers age had significantly positive effect on "children's growth and development" of the CHS.

- In part-time job gr., mothers age had significantly negative effect on "hopes and purpose in life", "growth as a parents", "being needed by children", "meaningfulness of childbirth and parenting", and positive effect on the SHS.

- In homemakers gr., mothers age had no effect on 8 sub-scales of the CHS and the SHS.

The Number of Children Effects

- In all three groups, the number of children had no effects on 8 sub-scales of the CHS and the SHS.

The Youngest Child Age Effects

- In part-time job gr., the youngest child age had no effects on 8 sub-scales of the CHS but negative effect on the SHS.

- In full-time job gr., the youngest child age had significantly positive influence on "growth as a parent", "being needed by children", on one hand, negative effect on "gratitude to their husbands".

- In homemaker gr., the youngest child age had significantly negative influence on "growth as a parent", "being needed by children", and "gratitude to their husbands".

Table2-1 Standardized Coefficients for Mothers' Age Effect in Model 0

Dependent Variable	Full-time Job	Part-time Job	Home-makers
1. children's growth and development	.185*	.000	-.024
2. hopes and purpose in life	.067	-.169*	-.103
3. growth as a parent	.012	-.161*	.027
4. being needed by children	-.095	-.174*	-.052
5. gratitude to their husbands	.131	.023	-.028
6. new interpersonal relationship	-.086	-.114	-.079
7. gratitude or comfort from their children	.080	-.022	-.017
8. meaningfulness of childbirth and parenting	.118	-.209*	-.108
• Subjective Happiness Scale	.021	.204	.098

*p<.05

Table2-2 Standardized Coefficient for the Number of Children Effect in Model 0

Dependent Variable	Full-time Job	Part-time Job	Home-makers
1. children's growth and development	.061	-.021	-.002
2. hopes and purpose in life	.015	.017	-.016
3. growth as a parent	.033	-.092	-.046
4. being needed by children	-.030	-.022	-.075
5. gratitude to their husbands	.028	.072	-.071
6. new interpersonal relationship	.012	.069	-.031
7. gratitude or comfort from their children	.011	-.106	.028
8. meaningfulness of childbirth and parenting	-.024	-.051	.026
• Subjective Happiness Scale	-.064	-.074	-.074

*p<.05

Table 2-3 Standardized Coefficient for the Youngest Child Age Effect in Model 0			
Dependent Variable	Full-time Job	Part-time Job	Home-makers
1. children's growth and development	-.098	-.129	-.101
2. hopes and purpose in life	-.020	.020	-.053
3. growth as a parent	.150*	-.003	-.137*
4. being needed by children	.148*	.033	-.150*
5. gratitude to their husbands	-.168*	-.054	-.128*
6. new interpersonal relationship	.077	.051	-.077
7. gratitude or comfort from their children	.032	-.126	-.093
8. meaningfulness of childbirth and parenting	.027	-.033	-.119
• Subjective Happiness Scale	-.058	-.181*	-.105

*p<.05

Table 2-4 Correlations among three demographic factors			
	Full-time Job	Part-time Job	Home-makers
Mothers' Age ⇔ The Number of children	.213*	.328*	.161*
Mothers' Age ⇔ The youngest child age	.367*	.253*	.404*
The Number of children ⇔ The youngest child age	-.065	-.123	-.105

*p<.05

Discussion

- As the result, in only full-time job mothers gr., mothers and the youngest child ages had positive effects on a part of the CHS.
- On one hand, in part-time gr. and homemakers gr., mothers and the youngest child ages negative effects on a part of the CHS.
- And the number of children had no effect on child-care happiness.

- Mothers with part-time job and of homemakers fundamentally give a great weight to only or more child-care.
- So their child-care happiness, just like "growth as a parents" and "being needed by children" and so on, will decrease, as the youngest child grows or they get along.
- On one hand, mothers with full-time job attach to a great weight not only to child-care, but also to working outside.

Conclusion

- The results in this study suggests that mothers getting along with full-time job is good for positive emotion, just like happiness in child-care: "growth as a parents" and "being needed by children" and so on.
- Therefore "The myth of three years old (三歳児神話) in Japan" will not always be true.

Acknowledgements

We are most grateful for good-heartedly cooperation of the mothers, preschool and kindergarten teachers, who participated in this project.

Note.

This research was supported by a grant from *Grant-in-Aid for Scientific Research (C)* (no. 17592258) in 2005.

育児幸福感と母親の雇用形態

育児ストレスと幸福感との関連性の検討を通して

○ 関水 しのお
(東北女子大学)

清水 嘉子#
(長野県看護大学)

これまで母親の子育てに関わる問題は、様々な形で行われてきた。清水他 (2007) は、母親たちが子育ての中で感じるネガティブな感情だけでなく、ポジティブな感情も扱うべきだと考え、育児幸福感尺度の開発を行った。本研究では、この育児幸福感尺度を用いて、母親の雇用形態別の育児幸福感のありかたをみていく。とくに、日本では、母親が就労するか否か、就労するにもパートかフルタイムかといった選択がなされ、多様な母親の在り方がある。育児中の母親とひとまとめに言っても、このような在り方の違いによって、母親の抱える問題は異なるだろう。そこで本研究では、育児幸福感と育児ストレスとの関連性を母親の雇用形態別に検討する。

方法

参加者: 末子の年齢が6歳以下の乳幼児を育児している母親を対象。東京近郊にある県に所在する人口3-5万規模の中核都市であるA、E、L市にある12保育園・4幼稚園に計1420部配布。うち回収できたのは874件(回収率61.5%)。そのうち父子家庭や欠損回答などを除いたため分析の対象となったのは764名。

母親の雇用形態別人数は、専業主婦311名、パートタイム234名、フルタイム219名。母親の平均年齢34.5歳 ($SD=4.2$)。

調査期間: 2005年8月~9月。

育児幸福感 清水他 (2007) が、多面的には母親の育児にまつわる幸福感を測るために開発。41項目8下位尺度(「子どもの成長」「希望と生きがい」「親としての成長」「必要とされること」「夫の協力」「新たな人間関係」「感謝と癒し」「出産と子育ての意義」)からなる。下位尺度の α 係数は、.80から.86。

育児ストレス 清水 (2001) が、母親の育児にまつわるストレスを測るために開発。33項目9下位尺度(「育児に伴う不安感」「夫の育児サポート」「アイデンティティの喪失」「母親の体力体調の不良」「子どもに対するコントロール不能感」「育児に伴う束縛感」「育児に対する社会からの圧迫感」「子どもの発達に対する懸念」「育児環境の不備」)からなる。下位尺度の α 係数は、.56から.90。

手続き: 保育園の保育士や幼稚園の教諭よりアンケート用紙の配布を依頼、その後回収。育児幸福感尺度及び育児ストレス尺度の項目は、5件法で評定(あてはまる=5点~全くあてはまらない=1点) するよう求めた。

結果と考察

雇用形態による育児幸福感の違い 専業主婦、パートタイム、フルタイムの3群で育児幸福感尺度得点に差がみられるかどうか一元配置分散分析を行った。その結果、育児幸福感のほとんどの下位尺度において平均値に有意な差はみられなかったが、「夫の協力」の下位尺度得点に

は有意差がみられた($p<.05$)多重比較(Bonferroni法)の結果、「夫の協力」の得点には、専業主婦(21.3点, $SD=3.8$)とパートタイム(20.4点, $SD=4.5$)の間に5%水準で有意な差がみられた(ちなみにフルタイムは20.5点, $SD=4.6$)。育児幸福感と育児ストレス 育児幸福感と育児ストレスとの関連性をみるために、雇用形態別に2つの尺度の相関を算出した。その結果、3群の相関係数の現われ方に、いくつか違いみられた。

まず、育児幸福感の「夫の協力」と育児ストレス「夫の育児サポート」との間には、3群とも有意な関連性(専業主婦 $r=.60$ 、パートタイム, $r=.55$ 、フルタイム $r=.47$ 、いずれも $p<.001$) がみられた。また、同様に育児幸福感の「子どもの成長」「夫の育児サポート」との間にも有意な関連性が3群においてみられた(専業主婦 $r=.32$, $p<.001$ 、パートタイム, $r=.28$, $p<.001$ 、フルタイム, $r=.14$, $p<.05$)。これらの相関係数は、3群の中で専業主婦が最も強い関わりがある値となり、専業主婦の母親は他の群の母親に比べ、夫のサポートの有無が育児幸福感により強く関連していると解釈される。

そして、育児幸福感の「新たな人間関係」と育児ストレスの「育児に伴う束縛感」においては、専業主婦($r=.17$, $p<.001$)とパートタイム($r=.14$, $p<.001$)に有意な関連性がみられたが、フルタイム($r=.05$, ns)ではみられなかった。専業主婦やパートタイムの母親にとって子どもを通して知り合った人間関係が育児中の束縛感の緩和をしていると解釈される。

育児幸福感の「子どもの成長」と育児ストレスの「アイデンティティの喪失」の間には、フルタイムにおいてのみ有意な関連性 ($r=.31$, $p<.001$) がみられた。フルタイムの母親のように、明確な社会参加の意識を持つのが難しい専業主婦やパートタイムの母親にとって、社会参加に対する不安感(「アイデンティティの喪失」)は、子どもの成長する喜びによって緩和するものではないと考えられる。

以上の結果のように、母親が就労の有無や就労の形態によって、育児中に感じる幸福感とストレスとの関わり合いに違いがみられた。社会との関わりが少なくなりやすい専業主婦の母親に対しては、夫からの協力や他の人間関係が育児幸福感に影響していると示唆された。

引用文献:

清水 (2001) 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究。ストレス科学, 16, Pp.176-186。

清水・関水・遠藤他1名(2007) 母親の育児幸福感一尺度の開発と妥当性の検討。看護科学会誌, 27(掲載予定)。

付記: 本研究を実施するにあたり平成17年度科学研究費補助金(基盤C課題番号17592258)を受けた。

育児幸福感と母親の雇用形態

育児ストレスと幸福感との関連性の
検討を通して

○関水 しのぶ 清水 嘉子#
(東北女子大学) (長野県立看護大学)

目的

- ❖ 日本では、母親が就労するか否か、就労するにもパートかフルタイムかといった選択がなされ、多様な母親の在り方あり
- ❖ このような在り方の違いによって、母親の抱える問題は異なるはず
- ❖ 清水ほか(2007)は、母親たちが子育ての中で感じるネガティブな感情だけでなく、ポジティブな感情も扱う育児幸福感尺度を開発
- ❖ 本研究では、育児幸福感尺度(清水ほか, 2007)を用いて、母親の雇用形態別(専業主婦、パートタイム、フルタイム)の育児幸福感と育児ストレスの関連性を検討

方法

- ❖ 参加者：末子の年齢が6歳以下の乳幼児を育児している母親を対象。
東京近郊にある県に所在する人口3-5万規模の中核都市であるA、E、L市にある12保育園・4幼稚園に計1420部配布。うち回収できたのは874件(回収率61.5%)。そのうち父子家庭や欠損回答などを除いたため分析の対象となったのは764名。
- ❖ 母親の雇用形態別人数：専業主婦311名、パートタイム234名、フルタイム219名。母親の平均年齢34.5歳($SD=4.2$)。
- ❖ 調査期間：2005年8月~9月。

育児幸福感尺度

- ❖ 清水他(2007)が、多面的には母親の育児にまつわる幸福感を測るために開発
- ❖ 41項目8下位尺度：「子どもの成長」「希望と生きがい」「親としての成長」「必要とされること」「夫への感謝の念」「新たな人間関係」「感謝と癒し」「出産と子育ての意義」
- ❖ 下位尺度の α 係数は、.80から.86。

Fig1 育児幸福感尺度の下位尺度平均値(SD)

下位尺度	項目数	α 係数	専業主婦 (n=311)	パートタイム (n=234)	フルタイム (n=219)	合計 (N=764)
子どもの成長	6	.862	29.3(2.2)	29.6(0.9)	29.3(2.1)	29.4(1.9)
希望と生きがい	8	.862	36.2(4.6)	36.7(3.7)	36.8(4.2)	36.5(4.2)
親としての成長	7	.833	31.2(4.1)	31.3(3.9)	31.5(3.9)	31.3(4.0)
必要とされること	5	.855	21.1(4.1)	21.4(3.6)	20.8(3.9)	21.1(3.8)
夫への感謝の念	5	.868	21.3(3.8)	20.4(4.5)	20.5(4.6)	20.8(4.2)
新たな人間関係	4	.768	17.5(2.7)	17.4(2.5)	17.1(2.6)	17.3(2.6)
感謝と癒し	3	.797	14.1(1.7)	14.3(1.1)	14.2(1.6)	14.2(1.5)
出産と子育ての意義	3	.803	13.5(2.0)	13.7(1.7)	13.7(2.1)	13.6(1.9)

Note: aとbの間で $p<.05$ の有意差あり

育児ストレス尺度

- ❖ 清水(2001)が、母親の育児にまつわるストレスを測るために開発。
- ❖ 33項目9下位尺度：「育児に伴う不安感」「夫の育児サポート」「アイデンティティの喪失」「母親の体力体調の不良」「子どもに対するコントロール不能感」「育児に伴う束縛感」「育児に対する社会からの圧迫感」「子どもの発達に対する懸念」「育児環境の不備」
- ❖ 下位尺度の α 係数は.56から.90。

Fig2育児ストレス尺度の下位尺度平均値(SD)

下位尺度	項目数	n	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)	合計 (N=717)
育児に伴う不安感	11	.872	14.7(6.0)	14.6(6.1)	14.4(6.0)	14.6(6.0)
夫の育児サポート	4	.902	8.5(4.5)	9.1(4.7)	9.0(4.7)	8.8(4.6)
アイデンティティの喪失	5	.814	a12.3(4.0)	b9.8(4.1)	c7.2(3.8)	10.1(4.5)
母親の体力体調の不良	3	.825	a6.9(3.6)	b5.9(2.9)	c5.3(3.2)	6.5(3.3)
子どもに対するコントロール不能感	3	.836	10.5(3.2)	10.3(3.0)	10.3(3.2)	10.4(3.2)
育児に伴う束縛感	4	.837	11.2(4.1)	10.8(3.9)	10.8(3.8)	11.0(4.0)
育児に対する社会からの圧迫感	3	.799	6.3(3.0)	6.6(3.0)	5.9(2.9)	6.3(3.0)
子どもの発達に対する懸念	2	.738	3.6(2.0)	3.6(2.1)	3.7(2.1)	3.6(2.1)
育児環境の不適	3	.545	11.9(2.2)	11.7(2.6)	11.8(2.5)	11.8(2.4)

Note: a, b, cの所でp<.05の有意差あり

手続き

- ❖ 保育園の保育士や幼稚園の教諭よりアンケート用紙の配布を依頼、その後回収
- ❖ 育児幸福感尺度及び育児ストレス尺度の項目は、5件法で評定（あてはまる=5点～全くあてはまらない=1点）するよう求めた

結果と考察

雇用形態別の育児幸福感

- ❖ 専業主婦、パートタイム、フルタイムの3群で育児幸福感尺度得点に差がみられるかどうか一元配置分散分析→「夫への感謝の念」以外は有意差なし
- ❖ その後の検定（Bonferroni法）「夫への感謝の念」の得点には専業主婦とパートタイムの群の間に $p<.05$ 水準で有意差あり→Fig.1参照

雇用形態別の育児ストレス

- ❖ 育児幸福感と同様に一元配置分散分析を行った結果、「アイデンティティの喪失」と「母親の体力体調の不良」に有意差あり
- ❖ その後の検定（Bonferroni法）で、「アイデンティティの喪失」は3群の間に、「母親の体力体調の不良」はパートタイムと専業主婦の群の間に $p<.05$ で有意差あり→Fig2参照

育児幸福感と育児ストレス

- ❖ 育児幸福感と育児ストレスとの関連性をみるために、雇用形態別に2つの尺度の相関を算出（Fig3-1～3-4を参照）

Fig 3-1 育児幸福感「子どもの成長」「希望と生きがい」と育児ストレスの相関

育児ストレス	子どもの成長			希望と生きがい		
	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)
育児に伴う不安感	-.090	-.054	-.430**	-.226**	-.283**	-.409**
夫の育児サポート	-.007	-.089	-.098	-.111	-.249**	-.109
アイデンティティの喪失	-.038	.008	-.313**	-.033	-.163	-.092
母親の体力体調の不良	-.034	-.009	-.168	-.020	-.097	-.193**
子どもに対するコントロール不能感	-.128	.073	-.113	-.127	-.093	-.106
育児に伴う束縛感	-.096	-.007	-.236**	-.223**	-.280**	-.323**
育児に対する社会からの圧迫感	-.021	-.004	-.308**	-.046	-.036	-.116
子どもの発達に対する懸念	-.030	-.076	-.390**	-.120	-.150	-.254**
育児環境の不適	-.019	.170	.021	-.056	-.008	-.079

p<.01

12

「子どもの成長」

- ❖フルタイム群においてのみ、育児ストレスの5つの下位尺度との間には、有意な負の相関($p<.01$)あり

「希望と生きがい」

- ❖3群とも、育児ストレス「育児に伴う不安感」と「育児に伴う束縛感」との間に有意な負の相関($p<.01$)あり

Fig. 3-2 育児幸福「親としての成長」と「必要とされること」と育児ストレスとの相関

育児幸福	親としての成長			必要とされること		
	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)
育児ストレス						
育児に伴う不安感	-.133	-.191**	-.324**	.011	-.016	-.080
夫の育児サポート	-.086	-.134*	-.118	-.043	.006	-.037
アイデンティティの喪失	.013	-.119	-.078	.100	-.129	.095
母親の体力体調の不良	-.054	-.031	-.217**	.074	.079	-.105
子どもに対するコントロール不能感	-.046	-.058	.001	.069	.172	.061
育児に伴う束縛感	-.135	-.138	-.234**	-.046	.037	-.017
育児に対する社会からの圧迫感	-.028	.055	-.067	.069	.150	.027
子どもの発達に対する懸念	-.149	-.201**	-.231**	.041	-.083	-.051
育児環境の不利	-.083	.060	-.079	.008	.038	.05

$p<.01$

14

「親としての成長」

- ❖専業主婦群に育児ストレスとの間には有意な相関なし
- ❖パートタイム群とフルタイム群に、「育児に伴う不安感」や「子どもの発達に対する懸念」に有意な負の相関あり ($p<.01$)

「必要とされること」

- ❖3群とも、育児ストレスとの間には有意な相関なし

Fig. 3-3 育児幸福「夫への感謝の念」と「新たな人間関係」と育児ストレスとの相関

育児幸福	夫への感謝の念			新たな人間関係		
	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)
育児ストレス						
育児に伴う不安感	-.249**	-.163*	-.233**	-.083	-.118	-.136
夫の育児サポート	-.601**	-.549**	-.463**	-.129	-.203**	-.236**
アイデンティティの喪失	-.144	-.152	-.064	-.031	.108	.006
母親の体力体調の不良	-.069	-.166	-.071	-.085	-.005	-.040
子どもに対するコントロール不能感	-.042	-.030	.119	-.013	.045	.179
育児に伴う束縛感	-.313**	-.277**	-.144	-.168**	-.141	.047
育児に対する社会からの圧迫感	-.091	-.128	-.135	-.015	.092	-.064
子どもの発達に対する懸念	-.099	-.111	-.200**	-.078	-.078	-.097
育児環境の不利	-.174**	-.204**	-.081	-.056	-.013	-.017

$p<.01$

18

「夫への感謝の念」

- ❖3群とも「育児に伴う不安感」や「夫の育児サポート」に有意な負の相関あり ($p<.01$)
- ❖専業主婦群の「夫の育児サポート」の間の相関が最も強い ($r=-.601$)

「新たな人間関係」

- ❖パートタイム群とフルタイム群では「育児に伴う不安感」と、一方専業主婦群では「夫の育児サポート」と有意な負の相関あり

Fig. 3-4 育児幸福「感謝と癒し」と「出産と子育ての意義」と育児ストレスとの相関

育児幸福	感謝と癒し			出産と子育ての意義		
	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)	専業主婦 (n=299)	パートタイム (n=215)	フルタイム (n=203)
育児ストレス						
育児に伴う不安感	-.220**	-.079	-.268**	-.135	-.102	-.300**
夫の育児サポート	-.182**	-.090	-.180**	-.109	-.188**	-.130
アイデンティティの喪失	-.084	-.099	-.060	.014	-.144	-.034
母親の体力体調の不良	-.043	.034	-.121	.023	.040	-.171
子どもに対するコントロール不能感	-.117	-.045	.030	-.044	-.011	-.048
育児に伴う束縛感	-.232**	-.093	-.119	-.105	-.097	-.219**
育児に対する社会からの圧迫感	-.050	.005	-.078	-.016	-.008	-.132
子どもの発達に対する懸念	-.128	-.195**	-.145	-.112	-.037	-.234**
育児環境の不利	-.044	.110	.115	-.018	.011	.0

$p<.01$

18

「感謝と癒し」

- ❖ 専業主婦群とフルタイム群において、「育児に伴う不安感」と「夫のサポート」の間に有意な負の相関($p<.01$)

「出産と子育ての意義」

- ❖ 専業主婦群において有意な相関なし
- ❖ パート群においては「夫のサポート」と負の相関
- ❖ フルタイム群は「育児に伴う不安感」「育児に伴う束縛感」「子どもの発達に対する懸念」

19

まとめ

- ❖ 専業主婦群は、特に「夫への感謝の念」や子どもへの「感謝と癒し」といった家族への感謝が育児ストレスと関連する傾向
- ❖ フルタイム群は、専業主婦群と同様に家族への感謝と、「子どもの成長」「希望と生きがい」「親としての成長」「出産と子育ての意義」といった子育てへの積極的な感情が育児ストレスに関連する傾向
- ❖ パートタイム群は、専業主婦群とフルタイム群の中間的な傾向

20

- ❖ 本研究では、母親の就業形態によって育児中に感じる幸福感とストレスと関連の仕方が異なる結果となった

- ❖ 専業主婦の母親は、始終子育てに追われそれから自分が切り離されることは困難である。従って、日々の子どもの成長や自分の成長を喜んだり誇りに思ったりすることよりも、夫や子どもへの感謝の念が育児ストレス低減する要因になるのではないか

- ❖ 特に、社会との繋がりが希薄になりやすい専業主婦の母親に対しては、夫のサポートは勿論であるが外部との関わりができるような支援が必要ではないか

21

引用文献

- ❖ 清水 (2001) 育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究, ストレス科学, 16, Pp.176 - 186.
- ❖ 清水・関水・遠藤他1名(2007) 母親の育児幸福感一尺度の開発と妥当性の検討, 看護科学会誌, 27, Pp.15-24.

付記：本研究を実施するにあたり平成17年度科学研究費補助金（基盤C課題番号17592258）を受けた。

22

育児幸福感と母親の雇用形態(2)

2つの幸福感と結婚生活の関連性

○ 関水 し の ぶ 清水 嘉子井
(東北女子大学) (長野県看護大学)

本研究は、清水ほか(2007)が開発した母親たちが子育ての中で感じる育児幸福感を測定する尺度を、母親の雇用形態(就労の有無)別に分析した研究の第二報である。育児幸福感は、人生の中の育児期に感じる特有的な幸福感であり、これらの幸福感は、日々の結婚生活の状態にも関連するだろう。また、母親が専業主婦であるか、あるいはパートタイムまたはフルタイム従事かどうかによっても、それらの関わりの様相は異なるだろう。そこで本研究では、母親の就労属性別に、一般的幸福感、育児幸福感、結婚生活の状態との関連性を検討する。

方法

参加者 末子の年齢が6歳以下の乳幼児を育児している母親を対象。東京近郊にある県に所在する人口3・5万規模の中核都市であるA、E、L市にある12保育園・4幼稚園に計1420部配布。うち回収できたのは874件(回収率61.5%)。そのうち父子家庭や欠損回答などを除いたため分析の対象となったのは764名であった。母親の就労別人数は、専業主婦311名、パートタイム234名、フルタイム219名。母親の平均年齢34.5歳($SD=4.2$)。

調査期間 2005年8月～9月

育児幸福感 清水ら(2007)が、多面的な母親の育児にまつわる幸福感を測るために開発。41項目8下位尺度からなる。41項目全体の内的整合性を表す α 係数は.95。本研究では、41項目を一つの尺度として使用した。

主観的幸福感 一般的幸福感を測定するために、伊藤ら(2003)による、主観的幸福感尺度15項目を使用。 α 係数は.90。

結婚の現実尺度 結婚生活の状態を捉えるために、柏木ら(2003)による結婚の現実尺度を使用。3下位尺度12項目(「相思相愛」「夫への理解・支持」「妻への理解・支持」)からなる。オリジナルでは、「夫への理解・支持」の項目には妻が、「妻への理解・支持」は夫が回答するものであったが、本研究では、「妻への理解・支持」の4項目について「夫は、～と思う」という質問に変え、妻(母親)による夫(父親)の自分への理解・支持の度合いを予想させる回答を求めた。各下位尺度の α 係数は、順に.89、.80、.88。

手続き 保育園の保育士や幼稚園の教諭に調査票の配布を依頼、その後回収。育児幸福感尺度、主観的幸福感、結婚の現実のすべての項目は、5件法で評定を求めた。

結果と考察

母親の就労別の尺度得点 本研究で使用した3つの尺度(育児幸福感、一般的幸福感、結婚の現実)において母親の就労の有無によって違いがあるかどうかを確認するために、

フルタイム、パートタイム、専業主婦の3群において、3つの尺度の平均点の差の検定を一元配置分散分析により行った。その結果、育児幸福感と一般的幸福感の尺度の平均点には3群間に有意差はなかった。また、結婚の現実の3下位尺度において、「相思相愛」と「妻への理解・支持」に有意差はなかったが、「夫への理解・支持」に、専業主婦とフルタイムの群の間に有意な差がみられ、フルタイム群に比べ専業主婦の群の方が平均値は高かった。

母親の就労別2つの幸福感の関連性 母親の就労別に、2つの幸福感を測定する尺度得点間の相関係数を算出した。その結果、フルタイム群は $r=.37$ ($p<.001$)、パートタイム群は $r=.30$ ($p<.001$)、専業主婦群は $r=.27$ ($p<.001$)となった。つまり、育児幸福感が主観的幸福感により強く関連しているのはフルタイム群であった。

母親の就労別2つの幸福感と結婚の現実の関連性 上記の分析と同様に、母親の就労別に2つの幸福感と結婚の状態を測定する尺度の間の相関を算出し、その結果は下記のTableに表示した。全ての相関係数は有意であったが、3群における相関係数に異なる傾向がみられた。育児幸福感と結婚の現実の尺度間の相関は、専業主婦群が他の群に比べより弱い、それに対し、主観的幸福感と結婚の現実の「相思相愛」の尺度間の相関は、専業主婦群がより強い結果となった。

Table 母親の就労別結婚の現実と2つの幸福感の間の相関係数(Pearson)

母親の就労属性	フルタイム (n=201)		パートタイム (n=206)		専業主婦 (n=307)	
	育児	主観的	育児	主観的	育児	主観的
結婚の現実\幸福感						
相思相愛	.44	.50	.44	.49	.26	.60
夫への理解・支持	.45	.39	.42	.42	.30	.39
妻への理解・支持	.39	.52	.40	.43	.23	.58

*上記の相関係数はすべて $p<.001$ で有意

まとめ

以上の結果より、母親の就労別の3群において本研究で使用した尺度間の相関に異なる傾向がみられた。これらの結果より推測されることは次の2点である。

①就労している母親(フルタイム群とパートタイム群)にとって育児幸福感は、一般的な幸福感や夫婦生活に関連し、様々な側面が複雑に絡んでいるのではないかと。それに対して、②専業主婦にとって育児幸福感は、一般的幸福感や結婚生活の状態との関連性が就労する母親にくらべ弱く、本研究では扱っていない変数(母親の性格特性など)が育児幸福感により影響しているのではないかと。

引用文献: 清水・関水・遠藤他1名(2007) 母親の育児幸福感一尺度の開発と妥当性の検討, 看護科学会誌, 27, Pp.15-24.

付記: 本研究を実施するにあたり平成17年度科学研究費補助金(基盤C課題番号17592258)を受けた