

子育てに関する親の困り感に関する 予備的検討

——自由記述の質的分類——

中 村 菜々子
古 谷 嘉一郎
松 永 美 希

はじめに

親（養育者）自身の精神的健康は、親自身にとってはもちろん、子どもにとっても大切である。親自身の感情調整力は、子どもが親の感情制御スキルをモデリングすることに役立ち、子どもの安定に寄与しうる。また、子育ての実践のなかで子どもへの注意や愛情の度合いに影響する（Rutherford et al., 2015）。したがって親の精神的健康の維持・増進は子どもにとっても大切であり、重要な社会的課題であるといえる。

しかし、乳幼児の親は養育の時間的な負荷が大きいいため、精神的健康を維持・増進するプログラムへ参加することが難しい。加えて、2020年から新型コロナウイルス感染症の感染予防を重視した生活が続いていることの影響を受けて、地域における子育て支援のリソースを気軽に利用できず孤立しやすい状況が続いている。こうした状況で親自身が他者から十分なサポートを受けることができないために精神的健康が悪化する例も指摘されている。

さて、親の精神的健康において近年注目されているのが、子育てに関わ

るバーンアウト（burnout, 燃えつき）である。バーンアウトは元来対人援助職を対象にして研究が行われてきた概念であるが（e.g. Maslach, 1993）、子どもを育てるという営みにも同様にバーンアウト現象があることが指摘されてきた（e.g. Lindström et al., 2011）。近年、養育、主に乳幼児を養育中の親に生じるバーンアウトを測定する尺度も開発され、調査研究に基づいた様々な知見が集積されつつある（Roskam, et al., 2017, Roskam, et al., 2018）。子育てバーンアウト尺度である Parental Burnout Assessment（PBA）を確認すると、親役割についての情緒的消耗感（exhaustion in one's parental role）、親である過去の自分との対比（contrast with previous parental self）、親役割に対するうんざり感（feelings of being fed up with one's parental role）、子どもとの感情的距離（emotional distancing from one's children）の4つの下位尺度からなる（Roskam et al., 2018, Furutani, et. al., 2020）。これら4つの下位尺度内容から、子育てを頑張りすぎた親が、過度に疲労したり、ストレスで抑うつ状態になったり、無気力になったりしてしまうことが示されている。さらに、子どもに対して否定的、冷淡、または過度に距離をとった関わりをしてしまう可能性があることがわかる。日本人の養育者1,200名を対象とした調査では、子育てに関連したバーンアウトを経験している割合は、日本では4.2～17.3%の間にあると推定されており（Kawamoto & Furutani, 2018）、今後の子育て政策において対処すべき問題である。

子育てバーンアウトには、子育てに対する完全主義的傾向の影響があることが指摘されている。完全主義的傾向を構成する2つの要素のうち、高目標設置（personal standards: 高い目標を設置し追求しようとする認知）ではなくミスへの懸念（concern over mistakes: ミスや失敗に対して過度に批判する認知）のほうが、バーンアウトに有意な関連があることが指摘されている（Kawamoto & Furutani, 2018）。完全主義的傾向はさらに、感情

調節 (emotion regulation: 感情の原因となる出来事を再解釈し感情生起を調節する再評価方略と、感情生起後にその表出を抑える抑制方略からなる; Gross, 1998) と組み合わせさせてバーンアウトに影響を与える (Mikolajczak et al., 2021)。ミスへの懸念の高さが感情の抑制を介して、子育てバーンアウトに影響を与える過程が想定されている (Lin & Szczygie, 2022)。

こうした先行研究を背景として、筆者らは、小さなミスや失敗を過度に気にする認知を柔軟にすること、および、失敗時のネガティブな感情を抑えるのではなく受容できることが、子育てによって生じる子育てバーンアウトを予防することに役立つと考えている。そこで本研究では、乳幼児の子育て中に生じやすい、小さなミスや失敗のエピソードを収集することを目的とする。具体的には、乳幼児の養育を経験してきた親を対象として、彼らが実際にどのような困り感を体験したかを質的に検討する。

方 法

(1) 手 続 き

調査会社 (アイブリッジ社) に登録しているモニターに協力をもとめ、2021年3月にオンライン調査を実施した。調査は、アイブリッジ社において、個人情報の保護に配慮を行い、同意が得られた研究協力者を対象にしたものである。調査用サイトは調査会社が管理・設計したセキュリティの確保されたもので、1,500名 (男性750名、女性750名) の協力者を得るまで当該サイトを開いた。

調査の実施に際し、調査についての説明を画面上で行い (「この調査は子育ての経験、特にお子様は「小学校入学前」の経験についてお答えいただくものです。現在お子様が小学校入学前の方でも、既に小学校以上に入学された方でもお答えいただくことができます。個人差はありますが、回答には10分から30分程度かかります。そのため、お時間があるときに

お答えいただきますようお願いいたします。この調査では、「子育てでどのような経験をされ、その時の経験をどのように感じているか」をお答えいただきたいと思います。また、その頃のお気持ちについても、いくつかの項目への回答を通してお教えいただきたいと思います。この調査の分析を通して、子育ての苦労経験や、その時の気持ちについてのデータベース構築を目指しております。)、調査責任者の所属、氏名、連絡先メールアドレスを開示した上で、「引き続き、アンケートにご協力いただけますか。」という教示で調査参加への意思を確認した。以上の手続きで「はい」を選択したモニターに設問を示した。回答にあたっては、法規制や調査に関する個人情報の取扱いにしたがい、個人名やユーザー ID を除いた上で集計することを明記した。

(2) 調査内容

調査は複数の目的を持つ調査であった。このうち本稿では、①基本属性、②養育中の子どもの人数、③「生まれてから小学校に入る前の経験」で「これは苦労したなあ、こまったなあ」というエピソードの自由記述、④エピソード時の子どもの年齢に関するデータについて分析を行った。

(3) 分析方法

基本属性、養育中の子どもの人数、苦労したエピソード体験当時の子どもの年齢について度数分布をもとめた。

自由記述については、質的な分類を実施した（平井，2007；Mayring, 2004；岩満他，2009）。分類にあたっては「寝付きが悪く、すぐに起きてしまう。母から離れると号泣するので、父にもなかなか預ける事もできなかった。」といった複数の意味が含まれている自由記述は分割して（この例では「睡眠」「泣き」「親と離れられない」の3つ）分類を行った。

結果および考察

(1) 研究協力者

1,500名（男性750名，女性750名）の平均年齢は40.7歳（標準偏差6.7）であり，1,177名（78.5%）が就労していた。

(2) 困り感経験の有無

研究協力者のうち，生まれてから小学校に入る前について，「これは苦労したなあ，こまったなあ」というエピソードの有無をたずねたところ，1,500名中823名（54.9%）があると回答した。この823名について（平均40.2歳，標準偏差6.7），女性は462名（56.1%），男性は361名（43.9%）であった。エピソードの有無と男性・女性のクロス表に関するカイ二乗検定の結果は有意であり [$\chi^2(1) = 12.4, p < .0001$]，主観的な困り感があったと回答した者の割合は女性のほうが高かった。また，養育中の子どもの数は表1に示すとおりで，1人という回答が最も多かった（54.4%）。

表1 養育中の子どもの人数

	人数 (%)	
未回答	42	(5.1)
1人	448	(54.4)
2人	282	(34.3)
3人	41	(5.0)
4人以上	10	(1.2)
合計	823	(100.0)

(3) 困り感を経験した当時の子どもの年齢

自由記述で挙げたエピソードについて，その当時の子どもの年齢を選ぶようもとめた。エピソードは1つ挙げるようもとめたが，そのエピソード

が例えば1歳から3歳まで続いたという場合を把握できるよう、年齢毎に経験の有無を選択してもらった。したがって表2の数値を合計すると823を超える。困り感の経験は、0歳から6歳まで分布しており、2歳と3歳の頻度が高い傾向にあることが目視にて読みとれる。

表2 困ったエピソード当時の子どもの年齢 (N = 823)

当時の子どもの年齢	人数 (%)
0歳	201 (24.4)
1歳	186 (22.6)
2歳	228 (27.7)
3歳	257 (31.2)
4歳	195 (23.7)
5歳	187 (22.7)
6歳	195 (23.7)

(4) 自由記述の分類結果

困り感の経験があったと回答した823名のうち782名が自由記述に回答した。1人あたりの記述数は1～4個であり、合計984個の記述がえられた。

自由記述内容の分類結果を表3に示す。「泣き」に関連する困り感(例「外出先で泣き止まない」「外出時に泣かれたり叫ばれたりして困った」など)が最も多く106回答(10.8%)挙げた以外は、各カテゴリーは比較的小さい回答数で構成されており、親が育児で感じる困り感が多様であることがわかる。

困り感の内容の多くは、育児ストレス(育児にまつわる刺激・事態・状況)に含まれるものであった。先行研究(吉永他, 2007)では、育児ストレスは、「親としての効力感低下(子どもがうまく育てられない、

母親にむいていないといった体験)、「育児による拘束 (やりたいことを我慢する, 自由な時間がないなど)」、「サポート不足 (夫からの言葉かけが少ない, 育児を1人でしているなど)」「子どもの特性 (かんしゃくを起こす, よく泣いてなだめにくいなど)」「育児知識と技術不足 (受診のタイミングがつかめない, 何でも話せる友達がいないなど)」の4カテゴリーに分かれることが示されている。本研究で挙げた困り感はこのうち、子どもの特性に含まれるもの (泣き, 障害, かんしゃく, 発達など)が多かった。

本研究では先行研究でストレスサーとしてすでに挙げられている項目以外の、小さな問題も多く挙げた (例えば「ゲーム・スマートフォン」「指しゃぶり」)。本研究ではストレスサー (「どのようなときにストレスを感じるか (日下部, 1999) 」)ではなく困り感 (「苦労したなあ, こまったなあ」)をたずねたことで、より広く子育て中に生じる困難を把握することが可能であったと考えられる。

表3 自由記述の分類結果

カテゴリー	回答例	度数 (%)
泣き	外出先で泣き止まない	106 (10.8)
病気・障害	体が弱く, 季節の変わり目ごとに体調を崩している	88 (8.9)
忘れた, わからない		71 (7.2)
動きすぎる, あばれる, かんしゃく	ところかまわず叫ぶ	66 (6.7)
その他		57 (5.8)
トイレ	トイレが近く, 度々下着に漏らしてしまうこと	52 (5.3)
食べ物・食事	小さい時から偏食がありなかなか思うように食べてくれなかった	48 (4.9)
眠り	一晩なかなか寝てくれないこと	45 (4.6)

友だちができない、少ない、人みしり	人見知りが激しく、幼稚園に行けるのか心配をするほど困った	45	(4.6)
イヤイヤ期・反抗期	イヤイヤ期の何をしてもイヤーが辛かった	37	(3.8)
複数の子を育てる	下の子が生まれ上の子が赤ちゃんがえりになって困っている	34	(3.5)
言うことを聞かない	頑固でなかなかきいてくれなかった	32	(3.3)
親と離れられない	親から離れたがらない	24	(2.4)
おむつ	幼稚園に入園するまでにオムツがはずれなかったこと	24	(2.4)
発達：ことば	なかなか言葉が出てこなくて、意思疎通が難しいこと	24	(2.4)
親の睡眠・休息不足	一人の時間が取れない、用事や家事が済ませられない	19	(1.9)
進学先・保育園	入学のための準備の情報が少ない	19	(1.9)
母乳	授乳おっぱいが出ない	18	(1.8)
友だちとのトラブル	上の娘がいやなことがあると友達をかむ	16	(1.6)
発達：運転や知能	運動発達が遅くてだっこが多かったのが大変だった	16	(1.6)
一人で子育て	主人の仕事の帰りが遅いため、ほぼワンオペ育児	14	(1.4)
生活リズム	夫婦とも仕事が忙しい時の保育園のお迎え	13	(1.3)
字が書けない	小学校に入る前は字がかけなかった	11	(1.1)
集団行動が苦手	協調性があまりなく、大変だった！	10	(1.0)
こだわりが強い	こだわりが強く、毎日同じ服と靴下で幼稚園に行きたがった	9	(0.9)
わがまま	ワガママが多く一回言い出すと止まらなくなるところ	9	(0.9)
何でも触る、口に入れる	なんでも口に入れてしまう	7	(0.7)
勉強が嫌い	全く本を読まず、読み聞かせもダメだった	7	(0.7)
お金	塾に行かせるお金がなかった	6	(0.6)
ペースが遅い	朝グズグズで用意が進まない、ご飯がおそい	6	(0.6)
親自身の病気	私が4ヵ月入院をして、子供と一緒にいたくてもいられなかった	6	(0.6)

ミルク	3時間おきに起きてミルクをあげないといけない	5	(0.5)
周囲の他者の冷たい対応	身内などにまだ歩かないの？などと言われて毎回傷ついていた	5	(0.5)
コミュニケーション	親が思っていることが子供にうまくつたわらない	5	(0.5)
いじめ	長女はイジメに遭った	4	(0.4)
ゲーム・スマートフォン	すごくゲーマーになった	4	(0.4)
たくさんある	たくさん有りすぎます！	4	(0.4)
初めての育児での戸惑い	初めての子育てはなかなか気を使うので疲れてしまう	4	(0.4)
歯磨き	歯磨きをいやがる	3	(0.3)
こわがり	風の音を異常に怖がる	3	(0.3)
子どもと二人きり	ひとりの人と四六時中一緒にいるストレスが、想像以上に辛い	2	(0.2)
指しゃぶり	指しゃぶりがなおらなかった	2	(0.2)
コロナ	緊急事態宣言で学校になじむのに時間がかかった	2	(0.2)
親自身のストレス(子育て以外)	夫に浮気をされた	2	(0.2)
		合計	984 (100.00)

おわりに

子育てにおける困り感を展望した先行研究（永井, 2017）では、困り感の研究は発達障害児などの育てることに困難を感じやすい子どもの親や保育者の困り感を扱っているものが大半であることが指摘されている。本研究では研究協力者を限定しなかったため、育てやすさに関して様々な子どもの親からの意見が収集された。そのなかでも約 55%の親が「苦労したなあ」と感じたエピソードがあることが報告された。多くの親が、困り感を体験していることがわかる。

挙げたエピソードは多様であった。本研究で整理した多様なエピソード

ドを基に、今後、自分とよく似た状況の人がどういった苦勞をしているか
を見ることができるようデータベースを作成する予定である。「こんな
ことで困っている自分はダメだ（ミスへの懸念）」と思いがちな親がデー
タベースにアクセスすることで「自分だけではない」と感じられること
（Paucsik et al., 2021）を高める支援ができるのではと考えている。近年、
オンラインによる親支援が研究や実践で行われているが、オンラインペー
スの介入研究で、オンラインプログラムにアクセスした女性はしなかった
女性と比較して、介入内容が受け入れ可能であると考えていた（Ramphos,
et al., 2019）。実際の親から収集されたエピソードを用いることで、より受
け入れやすいと感じてもらえる可能性がある。

本研究では予備的な検討として、できるだけ小さなエピソードを収集す
ることを目的としたため、最小2名の回答で1カテゴリーとした。そのた
め回答者の属性による分類は行なわなかった（分類することによってカテ
ゴリーが分割されてしまい、カテゴリーとして抽出されなくなるため）。
しかし研究協力者の属性による回答の特徴を検討できていないことは、本
研究の限界である。

今後は各エピソードに対応した具体的な専門的なアドバイスを作成して
親がアクセスできるデータベースを構築することと、親自身が困難を感じ
た時に欲しかったサポート内容の調査および、新型コロナウイルス感染症
の流行が終息した後の調査を行っていくことを計画している。

付記 発表に関連し、開示すべき利益相反関係にある企業などはない。本研究は
JPPS 科研費（19H01656）の助成を受けた。

参考文献

Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. (2020). Exhausted parents
in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assess-

- ment. *New Directions for Child and Adolescent Development*, cad.20371.
- Gross, J.J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2 (3), pp. 271-299.
- 平井啓 (2007). がん医療における「望ましい」死. 秋田喜代美・能智正博 (監修) 高橋都・会田薫子 (編) はじめての質的研究法 [医療・看護編] 東京図書, 136-159 頁.
- 岩満優美・平井啓・笹原朋代・岡崎賀美・木澤義之 (2009). 緩和ケアチームが求める心理士の役割に関する研究—フォーカスグループインタビューを用いて *Palliative Care Research*, 4 (2), pp. 228-234.
- Kawamoto T. & Furutani, K. (2018). The mediating role of intolerance of uncertainty on the relationships between perfectionism dimensions and psychological adjustment/maladjustment among mothers. *Personality and Individual Differences*, 122, pp. 62-67.
- 日下部典子 (1999). 育児に関わるストレスの構造に関する検討. *ヒューマンサイエンスリサーチ*, 8, 27-39 頁.
- Lin, G., & Szczygie, D. (2022). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 184, 111187.
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg A.L. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus. *Acta Paediatrica*, 100 (7), pp. 1011-1017.
- Mayring, P. (2004). Qualitative content analysis. In Flick, U., Kardorff, E. & Steinke, I. (Eds.) *A companion to qualitative research*. London: Sage, pp. 266-269.
- Maslach, C. (1993). Burnout: A multidimensional perspective. In Schaufeli, W.B., Maslach, C., & Marek, T. (Eds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research*. London: Taylor & Francis, pp. 19-32.
- Mikolajczak, M., Gross, J.J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 25 (5), pp. 333-336.
- 永井知子 (2017). 子育てで支援領域における「困り感」に関する文献検討. 四国大学紀要, 48, 83-91 頁.
- Paucsik, M., Urbanowicz, A., Leys, C., Kotsou, I., Baeyens C., & Shankland, R. (2021). Self-Compassion and rumination type mediate the relation between mindfulness and parental burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (16), 8811.
- Ramphos, E.S., Kelman, A.R., Stanley, M.L., & Barrera, A.Z. (2019). Responding to women's needs and preferences in an online program to prevent postpartum depression. *Internet Interventions*, 18, 100275.
- Roskam, I., Raes, M., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and

- preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163.
- Roskam, I., Brianda, M., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The parental burnout assessment (PBA). *Frontiers in Psychology*, 9, 758.
- Rutherford, H.J.V., Wallace, N.S., Laurent, H.K., & Mayes, L.C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, pp. 1-14.
- 吉永茂美・岸本長代 (2007). 乳児をもつ母親の育児ストレス、ソーシャル・サポートとストレス反応との関連：初産婦と経産婦の比較から. *小児保健研究*, 66 (6), pp. 767-772.