

# 母親のメンタルヘルス阻害要因と促進要因 ～メンタルヘルス危機はいつ訪れるのか?～<sup>1)</sup>

Study to investigate mother's mental health inhibitory factors and promoting factors:  
When is the mental health crisis coming?

川瀬隆千 (宮崎公立大学) 立元真 (宮崎大学)

野崎秀正 (宮崎公立大学) 後藤大士 (都城新生病院)

岩切祥子 (いわきりこころのクリニック) 坂邊夕子 (細見クリニック)

岡本憲和 (早稲田クリニック)

母親のメンタルヘルス支援を有効に進めるには、メンタルヘルスに影響する要因を探り、メンタルヘルス危機が訪れる時期を特定して、適切な手を打つことが必要である。どの時期のどのようなライフイベントが強いストレスとなるのかを明らかにするため調査を行った。宮崎市内の0歳から3歳までの子どもを持つ母親(434人)を対象に調査した結果、乳幼児を持つ母親にとってストレスの大きなライフイベントは、①母親自身の仕事に関する出来事、②家計に関する出来事、③家族構成の変化などの家庭の出来事、④夫婦関係に関する出来事であり、これらのライフイベントの発生時期についてもある程度特定することができた。また、母親にとって日常的なストレスイベントは、①行動制限、②子どもをめぐる突発的事態、③こどものしつけ、④夫婦関係であった。一方、ストレスを解消し、元気づけてくれるようなリカバリーイベントとして、①子どもの成長を感じる出来事、②夫が家事や育児を手伝ってくれること、③友人と会話、④同僚の気遣いなどがあげられた。今後、適切なタイミングで介入するなど、母親のメンタルヘルス向上のための対策が必要である。

**キーワード**：母親のメンタルヘルス、子育て時期、ライフイベント、ストレスイベント、リカバリーイベント

## 目次

- I はじめに
- II 方法
- III 結果と考察

## IV 参考文献

---

### I はじめに

少子化、核家族化に伴って、子育てについて見聞きしたり、経験したりする機会が少なくなっている。自分が出産してはじめて育児を経験する母親も多い。多くの母親たちは近所に子どもの話をしたり、育児の相談をしたりできるような人がおらず、育児に関する不安やストレスを解消する手段がわからないまま孤立している（原田，2006）。

このような状況で子育てをしている母親の多くがストレスを感じており、うつ傾向の母親も見られる（佐藤・菅原・戸田・島・北村，1999）など、母親のメンタルヘルスの悪化が大きな問題になっている。

母親のメンタルヘルスの悪化は虐待や不十分なしつけなど不適切な子育てにつながり、子どもの発達にネガティブな影響を及ぼす恐れがある。そして、それはさらに母親のメンタルヘルスを悪化させることになる。

母親のメンタルヘルス支援を有効に進めるためには、メンタルヘル스에影響する要因を探り、母親としての発達・成長の中でメンタルヘルス危機が訪れる時期を特定して、その手前の段階も含めた適切な時期に適切な手を打つことが必要である。

母親のライフイベントの中からメンタルヘルスの阻害要因と促進要因を探り、どのようなライフイベントが強いストレスとなり、母親の子育て機能に影響を及ぼすのかを明らかにすることを目的として調査を実施した。

### II 方法

#### 1. 調査対象者

2016年11月、宮崎市内の保育所、認定こども園など16園の協力を得て、0歳から3歳までの子どもを持つ母親に調査用紙を配布し、後日、回収した。回収された434人のデータを分析した。

#### 2. 質問項目

##### 1) 回答者の年齢・子どもの年齢と性別

母親（回答者）の年齢、調査の対象となる子ども（きょうだいがいる場合は、3歳以下の子どものうち最も年長の子ども）の年齢（何歳何ヶ月）と性別、調査の対象となる子どものきょうだいの年齢と性別について質問した。

母親のメンタルヘルス阻害要因と促進要因～メンタルヘルス危機はいつ訪れるのか?～<sup>3)</sup> (川瀬隆千)

母親の年齢については10歳代、20歳代、30歳代、40歳代、50歳代以上から選択してもらった。

## 2) 母親のメンタルヘルスに関するライフイベントとその時期、ストレス度に関する質問

母親のメンタルヘルスに関連する要因にはさまざまなものが考えられる。一般に育児にかかわるストレスが母親のメンタルヘルス阻害要因と考えられるが、それだけでは不十分であろう。諏訪・戸田・堀内(1998)は育児ストレスを育児に限らず、母親の生活の総体から生み出される生活ストレスと捉えている。本研究においても、母親の生活全体を視野に入れて検討することにした。すなわち、母親のメンタルヘルスを阻害する要因として、①子どもに関連する要因、②母親自身に関連する要因(仕事・生活)に加えて、③夫や家族に関係する要因、④友人知人関係や地域社会に関係する要因などを考えた。

また、妊娠、出産、育児は母親が経験する大きなライフイベントだが、それらに加えて、休職、再就職などの仕事の変化や、それに伴う収入の変化、転居、同居、別居などの家族関係の変化など、子育て期には生活の変化が大きい。つまり、短い期間にさまざまなライフイベントを経験することになる。ホームズとレイの「社会的再適応尺度」にもあるように(八尋・井上・野沢, 1993)、これらの生活変化は大きなストレスになると考えられる。

そこで、子育て中の母親が経験すると考えられるストレスフルなライフイベント(生活出来事)を示し、それらの経験の有無について尋ねた。具体的には、表1に示すような項目を示し、それらの経験の有無について、調査の対象となる子どもの子育て時期(「妊娠中」「出産～生後6ヶ月」「生後7ヶ月～12ヶ月」「1歳～3歳」)ごとに尋ねた。「妊娠中」以外の時期については21項目、「妊娠中」については、妊娠中に特徴的な経験(つわり、切迫早産、マタハラの3項目)を尋ねたため24項目とした。

さらに、経験がある場合には、母親がその出来事をどのくらいストレスに感じたか(ストレス度)を0点～100点で回答してもらった。

## 3) 日常的ストレスイベント、リカバリーイベントに関する質問

子育てする中で、母親は日常的にさまざまな苛立ちごとを経験しているだろう。子どもや母親自身、夫や家族、職場の人間関係や友人・知人などに関係する日常的な出来事が母親のストレスになると考えられる。

その一方で、イライラやストレスを解消し、元気付けてくれるような出来事も多いだろう。周りの人たちからの道具的・情緒的サポートが育児ストレスを軽減することは多くの研究で指摘されている。

ここでは前者をストレスイベント、後者をリカバリーイベントと呼び、表3、表4に示すような項目を示して、最近1ヶ月におけるそれらの経験の有無を尋ねた。

#### 4) ストレス反応に関する質問

母親の最近の感情や意識、行動の状態について尋ねたが、今回は報告されない。

### III 結果と考察

#### 1. 調査対象者の構成

本研究の分析対象である434人の母親の年齢は20代が107人(24.7%)、30代が291人(67.1%)、40代が35人(8.1%)、不明が1人であった。

対象となった子どもは男子が227人(52.3%)、女子が207人(47.7%)であった。また、年齢は0歳児が15人(3.5%)、1歳児が102人(23.5%)、2歳児が161人(37.1%)、3歳児が156人(35.9%)であった。

#### 2. 子育て時期ごとのライフイベントの経験率とストレス度

表1に母親が経験したライフイベントの経験率を子育て時期(「妊娠中」「出産～生後6ヶ月」「生後7ヶ月～12ヶ月」「1歳～3歳」)ごとに示す。また、図1はライフイベントの経験率上位10位までを子育て時期ごとにグラフで表したものである。ただし、妊娠中に特徴的なライフイベント(つわり、切迫早産、マタハラ)は除いている。

表1、図1からわかるように、多くの母親が「家計の不安」や「収入の変化」、「退職・休職、職場復帰」、「転居」などを経験していた。これらの経験については、子育て時期によって、経験率が異なっていた。子どもの成長に伴って、退職や休職の経験は徐々に下がり、就職や職場復帰の経験率が上がっていく。一方、家計の不安や収入の変化などの経験はあまり変化しない。これらは時期に関係なく、常に経験するものと言える。

表2は母親が経験したライフイベントのストレス度(平均)を子育て時期ごとに示したものである。また、図2はライフイベントのストレス度の上位10位までを子育て時期ごとにグラフで示したものである。ただし、妊娠中に特徴的なライフイベント(つわり、切迫早産、マタハラ)は除いている。

ストレス度が高いのは「夫の問題行為」や「夫婦別居」「離婚」などの夫婦関係の問題であった。特に、「夫の問題行為」や「夫婦関係の問題」のストレス度は、子育て時期を通して、徐々にあがっていた。これらのストレスは時間とともに蓄積していくものなのかもしれない。

このように、乳幼児を持つ母親にとってストレスの大きなライフイベントは、①休職、離職、再就職など母親自身の仕事に関する出来事、②収入の変化、家のローン、家計の不安などの家計に関する出来事、③転居や親との同居等の家族構成の変化などの家庭の出来事、④夫の問題行為や夫婦別居などの夫婦関係に関する出来事などであった。また、これらのライフイベントの発生

表1 ライフイベントの経験率

妊娠時		出産～6ヶ月		7ヶ月～12ヶ月		1歳～3歳	
つわり	62.5	家計の不安	39.9	家計の不安	33.5	家計の不安	40.2
自分自身の休職	45.1	自分自身の休職	29.5	自分自身の職場復帰	28.2	自分自身の就職	34.5
家計の不安	41.4	収入の変化	26.9	収入の変化	19.6	自分自身の職場復帰	33.9
自分自身の退職	30.8	自分自身の職場復帰	20.1	自分自身の就職	17.6	収入の変化	31.2
自分自身の就職	29.5	自分自身の就職	11.3	自分自身の休職	14.0	転居	14.7
転居	29.2	転居	10.0	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	7.4	自分自身の退職	9.0
収入の変化	27.8	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、浮 気・不倫など)	10.0	転居	7.1	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	8.5
切迫早産	20.1	家族構成の変化 (親との同居等)	5.5	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	4.6	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	8.3
自分自身の 職場復帰	17.8	自分自身の大きな 怪我や病気	5.2	自分自身の退職	3.6	家族構成の変化 (親との同居等)	8.2
家族構成の変化 (親との同居等)	12.3	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	5.0	家族構成の変化 (親との同居等)	3.6	近親者の死亡	7.7
近親者の死亡	11.8	自分自身の退職	3.6	夫婦の性的障害	2.8	自分自身の休職	7.3
夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	11.7	近親者の死亡	3.6	自分自身の大きな 怪我や病気	2.6	自分自身の大きな 怪我や病気	5.3
自分自身の大きな 怪我や病気	8.5	夫の昇進	3.3	近親者の死亡	2.6	夫の昇進	4.8
マタハラ(妊娠による 嫌がらせ)	6.1	夫婦別居	3.1	夫の単身赴任	2.0	夫の失業	4.4
子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	5.7	夫の失業	2.9	夫の失業	1.5	夫婦の性的障害	4.4
夫の昇進	5.5	夫の大きな怪我 や病気	2.9	夫の大きな怪我 や病気	1.5	夫の大きな怪我 や病気	3.9
夫の失業	4.7	夫の単身赴任	2.4	夫婦別居	1.3	夫婦別居	3.4
夫の単身赴任	4.3	夫婦の性的障害	2.4	離婚	0.8	離婚	3.1
夫の大きな怪我 や病気	4.0	離婚	1.2	夫の昇進	0.5	夫の単身赴任	2.7
夫婦別居	3.6	子ども(きょうだい含 む)の受験	0.5	子ども(きょうだい含 む)の受験	0.5	子ども(きょうだい含 む)の受験	1.5
夫婦の性的障害	2.4	夫の死亡	0.0	夫の死亡	0.3	夫の死亡	0.5
離婚	1.7						
子ども(きょうだい含 む)の受験	0.5						
夫の死亡	0.2						

表2 ライフイベントのストレス度

妊娠時		出産～6ヶ月		7ヶ月～12ヶ月		1歳～3歳	
夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	84.1	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	87.0	離婚	96.7	夫の死亡	100.0
夫の失業	80.0	自分自身の大きな 怪我や病気	79.5	夫婦別居	80.0	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	82.8
子ども(きょうだい含 む)の受験	80.0	夫の大きな怪我 や病気	78.3	子ども(きょうだい含 む)の受験	80.0	夫婦別居	82.3
自分自身の大きな 怪我や病気	71.9	家族構成の変化 (親との同居等)	68.0	夫の問題行為 (ギャンブル、DV、 浮気・不倫など)	78.8	離婚	77.0
マタハラ(妊娠による 嫌がらせ)	71.2	夫の失業	67.5	夫の失業	68.3	夫の大きな怪我 や病気	74.3
切迫早産	69.5	離婚	66.0	自分自身の 職場復帰	66.6	自分自身の大きな 怪我や病気	70.2
つわり	64.5	子ども(きょうだい含 む)の受験	65.0	家族構成の変化 (親との同居等)	66.2	子ども(きょうだい含 む)の受験	70.0
家計の不安	61.9	家計の不安	64.6	家計の不安	64.8	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	67.5
夫婦の性的障害	61.1	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	64.3	子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	63.2	夫の単身赴任	65.0
収入の変化	59.5	夫婦の性的障害	64.0	夫の単身赴任	62.9	夫の失業	65.0
離婚	58.5	夫婦別居	61.5	夫婦の性的障害	62.7	家計の不安	63.4
子ども(きょうだい含 む)の大きな怪我や 病気	55.7	収入の変化	59.7	夫の死亡	60.0	夫婦の性的障害	62.4
家族構成の変化 (親との同居等)	54.9	夫の単身赴任	59.0	自分自身の大きな 怪我や病気	59.0	近親者の死亡	59.7
近親者の死亡	54.7	近親者の死亡	55.7	収入の変化	58.9	自分自身の 職場復帰	58.2
夫の大きな怪我 や病気	53.8	自分自身の就職	53.3	自分自身の就職	54.8	自分自身の就職	52.5
自分自身の 職場復帰	51.5	自分自身の 職場復帰	51.7	自分自身の退職	52.3	収入の変化	52.0
自分自身の就職	51.1	転居	48.2	夫の大きな怪我 や病気	50.0	転居	50.6
夫の単身赴任	46.9	自分自身の退職	30.8	近親者の死亡	49.0	自分自身の退職	44.9
夫婦別居	45.0	自分自身の休職	25.3	転居	37.2	家族構成の変化 (親との同居等)	42.1
転居	40.6	夫の昇進	20.0	夫の昇進	25.0	自分自身の休職	40.7
自分自身の退職	34.8	夫の死亡		自分自身の休職	24.0	夫の昇進	32.0
自分自身の休職	33.0						
夫の昇進	12.1						
夫の死亡							

図1 ライフイベントの経験率

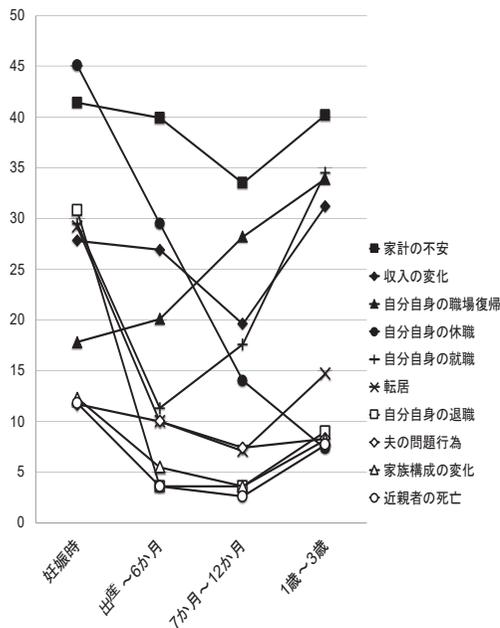
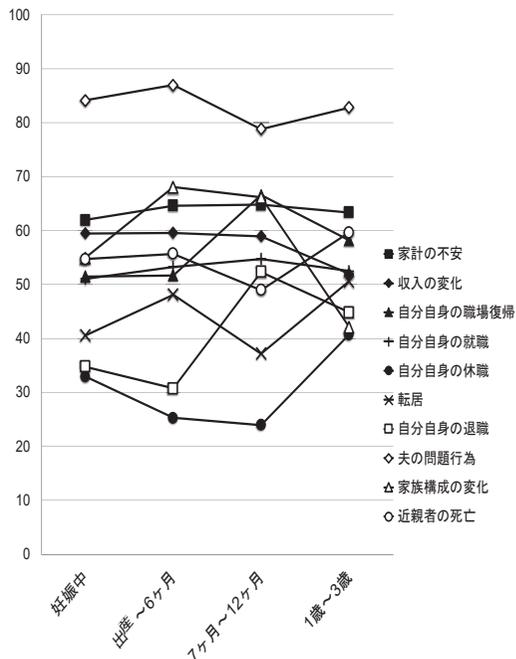


図2 ライフイベントのストレス度



時期についてもある程度特定することができた。

### 3. 日常的なストレスイベントとリカバリーイベント

表3および表4に、日常的なストレスイベントとリカバリーイベントの経験率を示す。母親にとって日常的なストレスになっているのは、①子どもに手がかり自分のことが後回しになる、時間や行動が制限される、仕事を休みがちになるなど、さまざまな行動制限。②子どもが熱を出したり、感染症にかかったり、怪我をしたりなど、子どもをめぐる突発的な事態。③子どもがご飯を食べない、トイレトレーニングがうまくいかない、離乳・断乳がうまくいかないなどのしつけに関すること。④夫と喧嘩、夫の育児への非協力、夫からの過度の期待や無関心などの夫婦関係に関することなどであった。

奈良間・兼松・荒木・丸・中村・武田・白畑・工藤(1999)は、育児ストレスは子どもの特徴に関わるストレスと親自身に関わるストレスに分けることができるが、子どもの特徴に関わるストレスは「子どもが期待通りにいかないこと」や「親につきまとい、人に慣れにくいこと」、「子どもに問題を感じること」などがあげられており、一方、親自身に関わるストレスには「親役割によって生じる規制」「社会的孤立」や「夫との関係」などがあるとしている。本調査の結果からも、母親は子どもに関することや夫婦関係に関するストレスフルな出来事を日常的に経験していることがわかる。

一方、ストレスを和らげ、母親に安心感を与えるようなリカバリーイベントとして、①子どもの成長を感じる出来事、②夫が家事や育児を手伝ってくれること、③友人と会話、④同僚の気遣いなど

表3 ストレス・イベントの経験率

子どもの準備に追われて、自分のことが後回しになる。	68.6
子どもの生活リズムにあわせて、行動が制限される。	67.0
運動不足になりがち。	67.0
子どもがなかなか寝てくれない。	41.7
子どもが高熱を出す。	41.1
子どもが奇声を発したり、大声を出したりする。	33.3
子どもが感染症に感染する。	31.0
子どもの病気で仕事を休みがちになる。	31.0
睡眠習慣が変化する。	30.2
夫と喧嘩する。	30.1
ローン返済が大変である。	29.1
子どもがご飯を食べない。	28.8
トレットトレーニングがうまくいかない。	27.5
子どもがおもしろやおねしょをする。	27.0
子どもが自分から離れてくれない。	26.8
食生活が変化する。	19.9
子どもがケガをする。	19.7
家族や親兄弟の病気やケガ、入院、死亡。	16.9
育児で通院しにくい・薬が飲めない。	16.3
子どもが泣き止まない。	14.0
夫からの過度な期待、あるいは無関心。	12.1
夫が育児に協力しない。	9.5
離乳・断乳がうまくいかない。	9.0
多額の借金。	7.3
祖父母が頻繁に子どもに会いに来て、休日も落ち着かない。	6.6
ママ友の付き合いが煩わしい。	6.6
甘いものを制限される。	5.0
子どもが外でトラブルを起こす。	4.5
夫からのハラスメント。	3.1
親戚、近所、ママ友とのトラブル。	2.8
ペットの病気、死亡。	2.1

表4 リカバリー・イベントの経験率

子どもの成長を感じる。	99.1
子どもの可愛い写真や映像を集めている。	95.1
子どもの喜ぶ服やおもちゃを買ってあげる。	90.7
夫が子どもと一緒に遊んでくれる。	87.8
子どもと一緒に散歩する。	84.8
夫が育児をしてくれる。	83.1
保育園・幼稚園の行事に参加して楽しむ。	76.5
夫が家事を手伝ってくれる。	75.6
同じ子育て中の友人と子育てのことについて話を する。	75.0
職場の同僚が気遣いの言葉をかけてくれる。	72.0
自分の実家に立ち寄る。	71.7
実母または義母と一緒に育児の手伝いをして くれる。	70.9
実母または義母がしばらくの時間、子どもを預 かってくれる。	69.9
実母または義母が子育てについての助言をくれ る。	67.8
職場で子育てに配慮した仕事の割り当てをして もらえる。	64.7
実母または義母が子育てについてねぎらいの言 葉をかけてくれる。	61.1
実母または義母が家事を手伝ってくれる。	59.3
悩みを共有できるママ友と交流する。	58.5
子どもの誕生日でお祝いする。	58.4
子どもの寝ている間に好きなことをする。	57.8
友人との食事会・飲み会に参加する。	51.2
夫が気晴らしのための外出に誘ってくれる。	50.0
夫が子育てについてねぎらいの言葉をかけて くれる。	46.7
子どもが自分の絵を描いてくれる。	46.2
実母または義母が気晴らしのための外出に誘 ってくれる。	42.1
夫と仲直りする。	40.8
職場での食事会や飲み会に参加して楽しむ。	35.8
ママ友との交流を夫にサポートしてもらえる。	34.7
自分の趣味や買い物に時間を使う。	31.8
SNSで子育ての近況について報告する。	27.6
自分のおしゃれに時間やお金をかける。	26.5
行政、その他団体が企画する子育て支援イベ ントに参加する。	24.3
自分の好みのイベントに参加する。	21.5

母親のメンタルヘルス阻害要因と促進要因～メンタルヘルス危機はいつ訪れるのか?～<sup>1)</sup> (川瀬隆千)

があげられていた。

少子化、核家族化に伴って、一人で育児をする母親が増える中、周囲からのサポートが重要になってきている。これらのサポートは日常的なイライラを発散したり、育児に関する不安やストレスを解消したりして、母親を元気づけ、安心感を与えてくれる出来事と言えるだろう。

本研究では母親がさまざまなリカバリーイベントを経験していることが示された。今後、ストレスイベントだけでなく、リカバリーイベントにも目を向けていくことで、母親のメンタルヘルス向上に関わる要因について考察を深めることができるだろう。

われわれは今後、本調査の結果を踏まえ、母親のメンタルヘルスの増進を目的としたペアレント・トレーニングを実施し、その効果の検証を行う予定である。

## IV 引用文献

原田正文 2006 子育ての変貌と次世代育成支援—兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防 名古屋大学出版会

奈良間美保・兼松百合子・荒木暁子・丸光恵・中村伸枝・武田淳子・白畑範子・工藤美子 1999

日本版Parenting Stress Index (PSI) の信頼性・妥当性の検討, 小児保健研究, 58, 610-616.

佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則 1999 育児に関連するストレスとその抑うつ重症度との関連, 心理学研究, 64, 409-416.

諏訪きぬ・戸田有一・堀内かおる 1998 母親の育児ストレスと保育サポート 川島書店

八尋華那雄・井上真人・野沢由美佳 1993 ホームズらの社会的再適応尺度 (SRRS) の日本人における検討, 健康心理学研究, 6, 18-32.

<sup>1)</sup> 本研究の実施に当たり「宮崎市学術研究振興事業 (平成28年度)」の助成を受けた。

