

## 子育てストレス軽減のためのストレスマネジメント法

橋本佐由理

筑波大学 体育系

### Stress Management Method for Child Rearing Stress Reduction

Sayuri Hashimoto

Faculty of Health and Sport Sciences, University of Tsukuba

#### <要旨>

子育てを愉しむには、夫婦や祖父母も含めた養育者の笑顔や穏やか顔、笑い声などの表情や関係性の良さが大切である。笑顔や穏やか顔が消えてしまうのは、ストレスを抱えた時である。育児中の養育者が抱える子育てストレスの多くは、感じ方や考え方といった心理的環境から生じているものだ。

子育てストレス軽減には、既存の支援に加えて、感じ方や考え方を変え、環境の認知を変える支援が必要と考えられる。一つは、生まれ持った資質や資源を活かし、互いの弱点を補い成長し合える、運命の人との関係づくりのための「パートナーシップコーチング法」および「コミュニケーションスキルトレーニング法」による‘良好な支援認知’を支える支援が有効である。もう一つは、親本人が本来の自分を生き、本来の自分で歪みなく現実を認知し、行動目標化するための「自己変容や生き方変容カウンセリング法やイメージ療法」による‘良好な自己イメージ認知’を支える支援が必要である。そこで本稿では、子育てストレス軽減のための‘顔表情を活用した子育てストレスマネジメント法’を紹介する。

本法のストレスマネジメントにより、家族関係の改善と自己イメージ変容が図れば、子育てストレスの軽減と児童虐待の予防のみならず、子どもの将来の不登校や引きこもり、うつ予防にもつながる可能性をもつであろう。

#### キーワード

子育てストレス	child rearing stress
子育て支援	child rearing support
自己イメージ認知	self-image recognition
ストレスマネジメント	stress management

### I. 未就学児を持つ親が感じる子育てストレス

子育て支援研修会や講演会に参加する育児中の両親からは、「子どもの笑顔で救われる」「子どもの将来を考えると頑張ろうと思える」など、子どもからエネルギーをもらいながら子育てを愉しんでいる声を聞く。一方で、「子どもはかわいいけれども、時にはストレスを感じる」、「ストレスを感じる時の方が多い」といった声もある。

子育てストレスの研究は、Lazarus & Folkman の

ストレスモデル<sup>1)</sup>を基にしている研究が多い。また、子育てストレスには、子どもの年齢、子どもの行動特徴、子どもの人数、親のパーソナリティ、母親の就業、周囲の社会的支援などの要因が関係することが言われている。子育てのストレスは、養育者側のリスク要因と子ども側のリスク要因、養育環境のリスク要因に大別でき、これらは厚生労働省が虐待の要因として挙げているものと同じである。子育てストレスの軽減は、虐待予防の観点からも重要と言えよう。

育児ストレスは、育児不安と区別なく扱われているものや<sup>23)</sup>、刺激（ストレス）と捉えているものがあり<sup>4)</sup>、育児不安を育児ストレスによって生じるストレス反応と捉えているものもある<sup>56)</sup>。

著者が、日本国内で子育て支援研修会や講演会を開催してきた中で、未就学児を持つ親が子育て中に感じるストレスとして実際に挙げたのは、以下のようなものである。

- ・大声を出したり、何故かたたいてしまう自分がいや
- ・必要以上に怒りたくなる
- ・子どもをうるさいと感じる
- ・めんどくさいと感じることがある
- ・何でこんなに大変なんだと思う
- ・自分の好きなこと何もできない
- ・自分だけどうして我慢しなければならないのと思う
- ・夫が協力してくれない
- ・私ばかり苦労している
- ・きょうだいを比較してしまう
- ・子どもの体が弱いのが気になる
- ・周りの人に色々言われて自分の思うように育てられない
- ・困ったときに教えてもらえる人がいない

これらは、ほぼすべてがその人の感じ方や考え方によるストレスと言える。さまざまなものが混在していることから、本稿でいう子育てストレスは、育児不安や育児負担感、育児困難感、育児ストレスによって生じるストレス反応を包括した意味で用いるものとする。

物理的環境によるストレスが生じた際に、同じ環境で生活していたとしても、その環境をストレスと感じるか否かは人によって異なる。環境の認知には、個人個人が持つ記憶情報が影響するためである。例えば、過去に信頼していた人から裏切られた体験の記憶を持つ人は、現在、自分に親切にしてくれる人がいても裏切られるのではないかという感じ方や考え方をしやすいであろう。人間関係の認知は、私たちにとって重要な環境要因となる。

私たちの子育てストレスの多くは、感じ方や考え方といった心理的環境から生じているものであるとすれば、そのような心の持ち方は、自分の中で変えられるものであり、子育てストレスは、かなり自分の中でも軽減できるものなのである。

## II. 私たちは人の笑顔をもとめて生きる

人は笑顔でところが元気になる。思い出してほしい、赤ちゃんの屈託のない笑顔にこちらも思わず笑顔になってしまうであろう。新生児は養育者の表情を模倣することを通して、初めての共感を学習し、安心感や安全感の記憶情報を得ている。そのため私たちは、赤ちゃんの頃に学習し記憶した情報により、大人になったとしても、苦虫をつぶしたような表情をしている人よりも、笑顔や穏やか顔の表情の人に安心感や安全感を感じるのである。

私たちの幸せや健康には、温かい、ほんわかとした信号を伴った笑顔の表情信号や音声信号が大切である。恐怖顔や怒り顔の人と一緒にいるだけで、緊張するし、自分まで嫌な気分になってしまったということがないだろうか？嫌な気分になるということは、交感神経緊張が生じているということであり、身体にも緊張が生じており、筋肉が収縮し、血流が悪くなり、身体が冷えるとか肩こりや腰痛などにつながっていく。このような交感神経緊張の続く生活が心身の健康を害することにつながっているのである。

新生児は言葉を理解しないから夫婦喧嘩をしても大丈夫と思っていないだろうか。言葉を理解できなくても、信号が伝わるため、恐怖や怒りの信号は伝わってしまうのである。例えば、「ごめんね」と謝られた時に、この人全然謝ってくれていないと感じたという経験は、皆さんあるのではないだろうか。言葉で何と言っているかよりも、私たちの表情の信号や音声の信号の方が、周りに影響力が大きいからである。また、笑顔といっても、引きつった笑顔や目が笑っていない笑顔に対しては、私たちは違和感を持ち、安心はできないであろう。

したがって、子育てを愉しむには、夫婦や祖父母も含めた養育者の笑顔や穏やか顔、笑い声などの表情や関係性の良さが大切なのである。

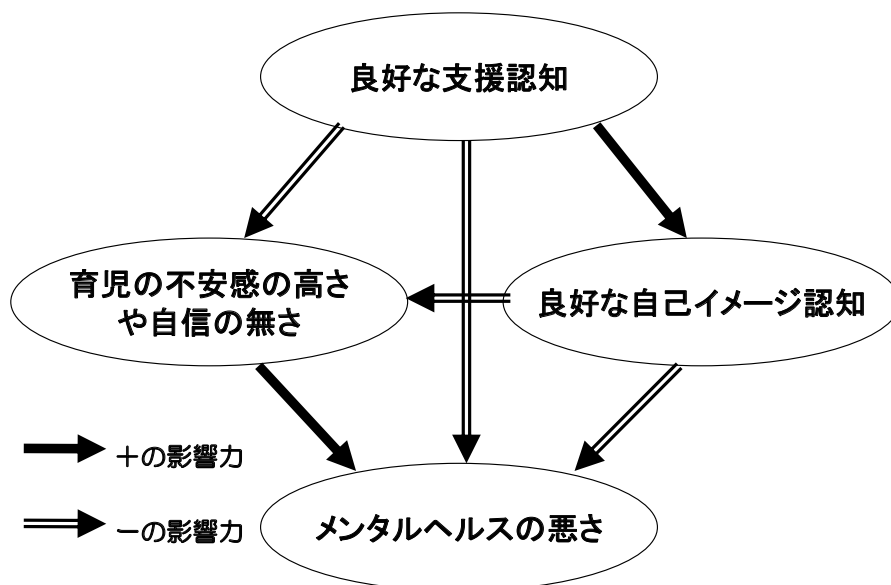
## III. 育児ストレスの軽減支援

先行研究によれば、育児生活のコーチングを行うことで、問題への対処準備ができ、不安が軽減され、自尊感情が高まることが明らかになっている<sup>7)</sup>。また、母親の多くが感じている心配項目への直接的なアドバイスだけではなく、母親の育児方法を受容・肯定する対応をすることが不安を軽減すると述べている<sup>8)</sup>。

ひろば型地域子育て支援施設の利用前後で育児ストレスが有意に軽減したこと<sup>9)</sup>、音楽聴取が有用であること<sup>10)</sup>、ベビーマッサージにより母親および児がリラックスしたこと<sup>11)</sup>、カウンセラーとの会話により母親のメタ認知が促進され母娘関係が改善したこと<sup>12)</sup>などの報告がある。

著者の行う子育て支援研修会は、子育て中の母親への調査結果から構築したモデル、ならびに、子育て中の母親へのカウンセリングやイメージ療法の臨床経験を元に構築したものである。調査研究では、図1に示す仮説モデルを構築し、共分散構造分析により検討したところ、図2に示す結果が得られた。その結果から図3に示したような既存の支援に加えて、必要な支援の提案ができた。それは、まず1つは、性格を変えようとする支援ではなく、生まれ持った資

質や資源をどう活かしたらいいかの支援やお互いの生まれ持った性格はそのままに、互いの弱点を補い成長し合える、運命の人との関係づくりのための「パートナーシップコーチング法」および「コミュニケーションスキルトレーニング法」による‘良好な支援認知’を支える支援である。そしてもう1つは、子育てのために親がどうすればいいかを考えることを中心とした支援ではなく、親本人が本来の自分を生きるための支援や過去の記憶情報による歪んだ現実の認知による行動がトラブルやストレスをつくるため、それを本来の自分で歪みなく現実を認知し、行動目標化するための「自己変容や生き方変容カウンセリング法やイメージ療法」による‘良好な自己イメージ認知’を支えるストレスマネジメント支援である。本稿では紙面の関係で二つ目のストレスマネジメント支援法をIVで紹介する。



調査対象：兵庫県A市と島根県B市の全公立幼稚園および保育園に通う園児の親。

総回収数 3,661票(回収率60.7%、A市1,825票、B市1,836票)

分析対象 3,392票(性別と年齢の未記入と男性回答者を除く)(有効回答率56.3%)

母親 33.75±4.81歳、配偶者 35.77±5.63歳、同居家族人数 4.61±1.35人、子どもの人数 2.11±0.80人

調査期間：2006年6月下旬～9月上旬 調査方法：無記名自記式質問紙調査法

図1 子育て中の母親のメンタルヘルスに関する要因の仮説モデル

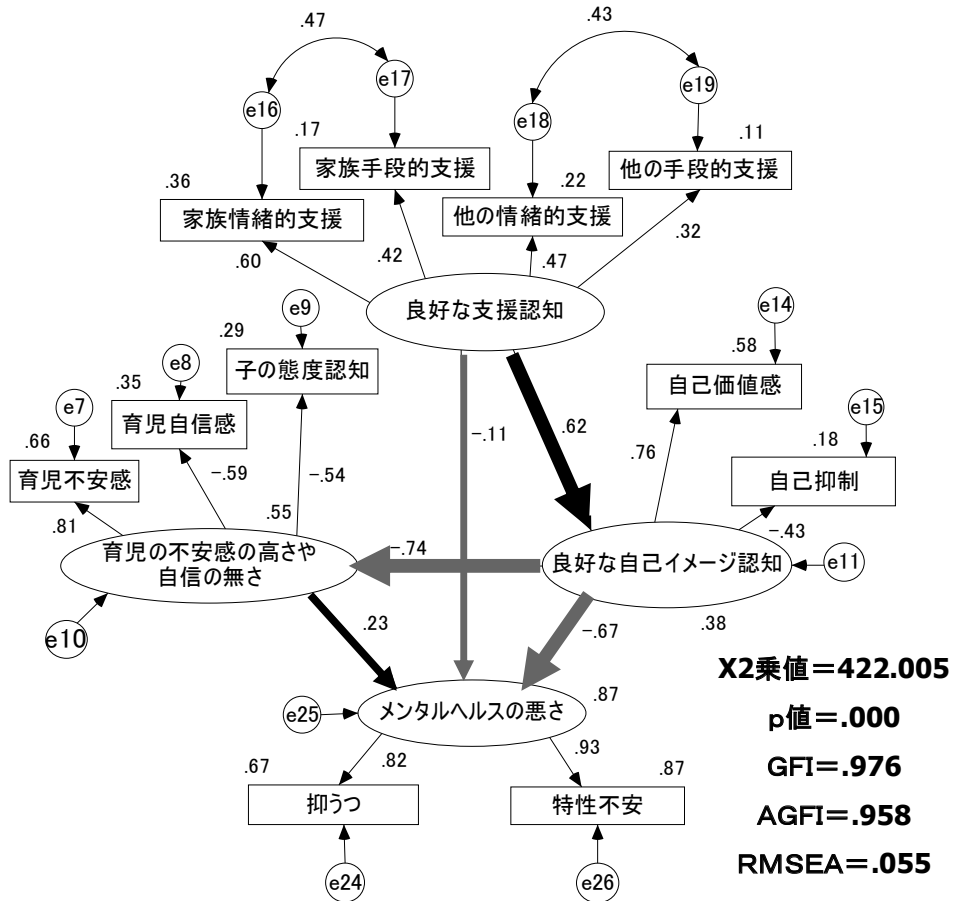


図2 子育て中の母親のメンタルヘルスに関する要因モデル (n=3,392)

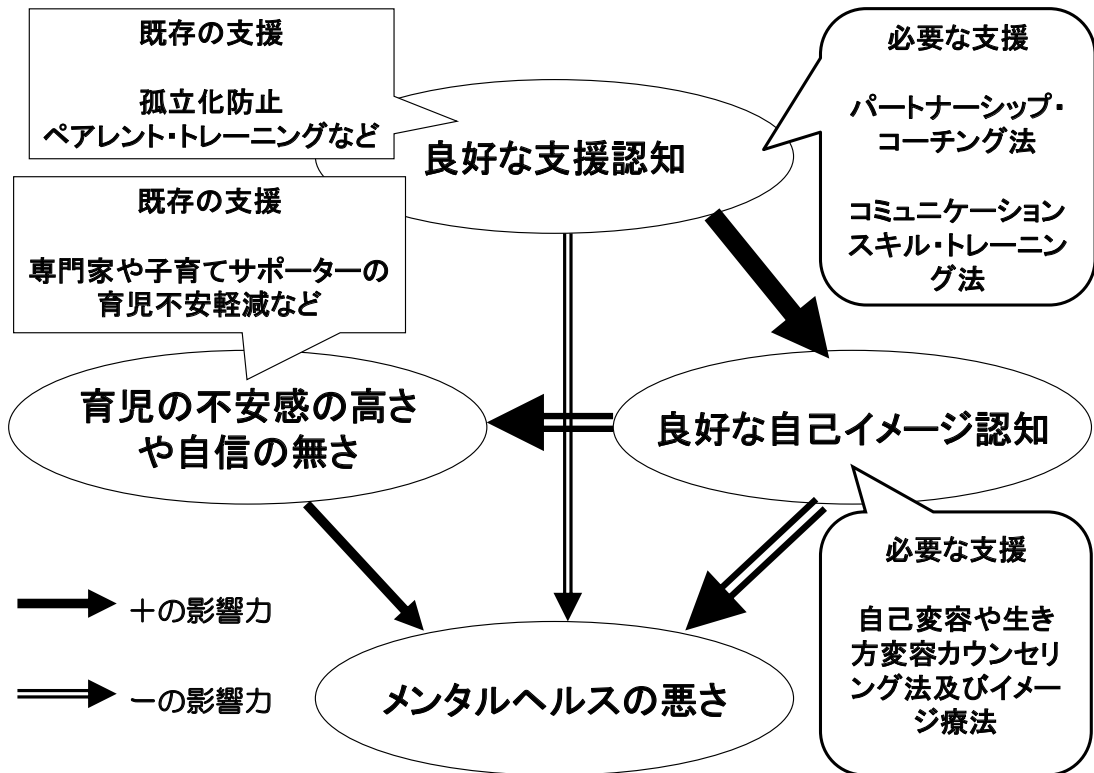
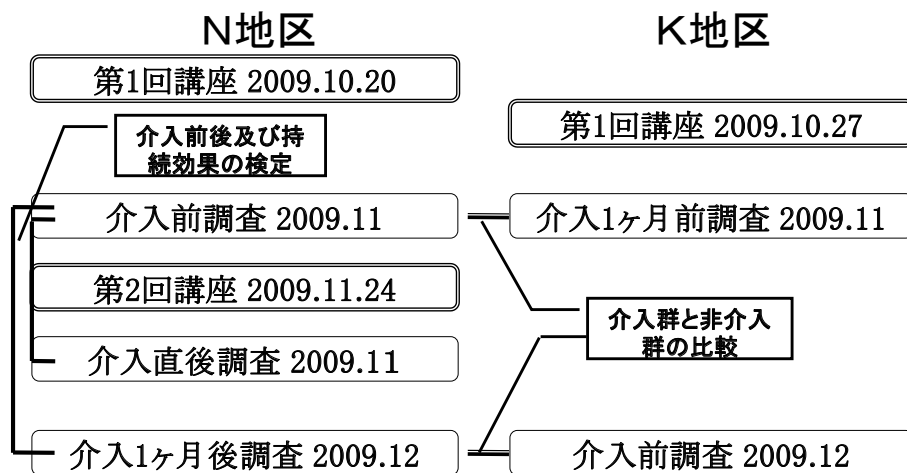


図3 子育て中の母親の育児ストレス軽減とメンタルヘルス支援のために

筆者の研究グループで行ってきた生活習慣病患者へのカウンセリングにおける事例からは、本人の過去の嫌悪系記憶イメージや妊娠期や出産期のトラブルをもたらすような妊娠出産期の環境や親の気質や心理特性が、現在の本人の心理特性や過去や現在の心身疾患に与える影響が伺える<sup>13) - 15)</sup>。特に、両親の顔表象イメージが重要であり、その良し悪しが身

体健康や精神健康に影響するのである。

そこで未就学児の子育て中の母親に対して、図4に示す介入デザインで、顔表象を活用した子育てストレス軽減のための介入研究を行ったところ、表1-1、表1-2に示すような結果が得られ、前述の図3に示した仮説モデルが検証できた。



対象者：I県T市のN地区とK地区の乳幼児家庭教育学級における講座に参加した乳幼児の子育て中の母親17名（N地区8名、K地区9名）。第1回講座「パートナーシップコーチング」講座に参加した母親から第2回講座の参加希望者を募集。  
 調査及び介入（第2回講座）方法：育児ストレス軽減のための表情脚本を活用したイメージ法介入。両親の表情表象イメージ変法。記名自記式質問紙調査及び介入は上に示すデザインで行った。

図4 調査及び介入のデザインと分析方法

表1-1 子育て中の母親に対するイメージ療法介入の結果(n=8)

	測定尺度：得点範囲	介入前	介入直後	一ヵ月後	Friedman 検定 p
		平均値±SD	平均値±SD	平均値±SD	
支援 認知	情緒的支援認知(家族):0-10	9.25 ±1.39	9.50 ±1.07	9.13 ±2.10	0.368
	手段的支援認知(家族):0-5	4.63 ±0.74	4.63 ±1.06	4.75 ±0.46	0.905
	情緒的支援認知(他):0-10	7.88 ±2.23	8.75 ±1.75	8.75 ±1.28	0.467
	手段的支援認知(他):0-5	2.75 ±1.67	3.50 ±2.00	3.25 ±1.98	0.015
	両親の養育態度認知:0-10	40.00 ±5.55	40.88 <sup>†</sup> ±5.84	42.00 ±6.61	0.074
自己イ メージ 認知	自己価値感:0-10	4.75 ±3.66	6.75 ±2.38 <sup>†</sup>	7.25 ±1.75	0.070
	自己抑制型行動特性:0-20	10.50 ±3.42	10.50 ±3.66	9.00 ±3.66	0.239
	自己否定感:0-10	1.88 ±1.96	1.63 ±1.85	0.63 ±1.06	0.019

多重比較：Wilcoxonの符号付き順位和検定。p値の評価基準をBonferroni補正で変更。† p<.10 \* p<.05

主な結果：介入したN地区では、家族以外からの手段的支援認知が介入直後及び介入1ヵ月後に向上する傾向、自分の幼少の頃の両親の養育態度認知が介入1ヵ月後に向上する傾向、自己価値感が介入直後及び介入1ヵ月後に向上する傾向、自己否定感が介入1ヵ月後に低下する傾向がみられた。

表1-2 子育て中の母親に対するイメージ療法介入の結果(n=8)

	測定尺度: 得点範囲	介入前	介入直後	一ヵ月後	Friedman 検定 <i>p</i>
		平均値±SD	平均値±SD	平均値±SD	
育児の 自信や 不安感	日頃の子どもの様子 の認知: 12-48	36.75 ±4.77	37.75 ±3.81	38.50 ±5.43	0.114
	育児自信感: 10-40	26.88 ±4.45	30.00 ±3.21	31.00 ±5.16	0.012
	育児不安感: 13-52	23.00 ±6.53	20.00 ±3.16	19.88 ±5.28	0.156
メンタル ヘルス	抑うつ: 20-80	43.00 ±5.61	38.25 ±4.98	36.88 ±8.27	0.006
	精神健康度 (GHQ12): 0-36	16.38 ±5.58	11.25 ±4.03	8.88 ±6.60	0.021

多重比較: Wilcoxonの符号付き順位和検定。*p*値の評価基準をBonferroni補正で変更。† *p* < .10 \* *p* < .05

主な結果: 介入したN地区では、育児自信感が介入直後に有意に向上し、介入1ヵ月後にも有意に維持され、抑うつが介入直後に有意に低下し、介入1ヵ月後にも維持される傾向、精神健康度が介入直後に有意に改善し、介入1ヵ月後にも維持される傾向が見られた。

また、介入したN地区と非介入のK地区とで、いずれの尺度も地区による有意な主効果はなく、単純主効果の検定をしたところ、介入したN地区では、全ての尺度値において改善され、非介入のK地区では尺度値の変化はなかった。

#### IV. 顔表情を活用した子育てストレスマネジメント法

‘良好な自己イメージ認知’を支える実際のストレスマネジメント法の手順を図5に紹介する。(1)から(10)までの質問に答えながら進めてほしい。

表情を貼り完成したカードの活用法を以下に述べる。

①ストレスを感じた時に、このカードを見て、穏やかな笑顔の本来の自分を取り戻し、ストレス度を下げたから、行動をしたり考えたりしよう。ストレス度が高い時には、前頭葉の血流が低下しており、理性的な判断ができなくなっている。このカードには、ただ見るだけで、ストレス度を下げる力がある。顔表情を見た上で、抱えている気付きやストレスに目を向けてみると、現実の認知の仕方が変容することを体感できるであろう。子どもに対しての感じ方や考え方も、子ども自身が何も変わらなくても、養育者の中で変化していることに気づくはずである。

②何か決断をしたいときや迷ったときに、このカードの中の相談したい人に相談をして、その人からアドバイスをもらい、それを参考にして考えたり、行動をするようにすると良い。ストレスを抱えた時に、カードに貼った表情に相談をするということは、そのストレス状況に関連する自分の過去の記憶情報を活用することなく、自己決定ができる方法である。過去の嫌悪系の記

憶情報による感じ方や考え方を避けることができる。

作成したカードを何度も見ることで、日常生活の中で本来の自分を取り戻す時間が長くなる。顔表情は記憶されるほど効果が増す。お守りとして、表情を活用してみしてほしい。毎日見るには、カードを写真に撮り、スマートフォンの待ち受けにするなどの工夫をすると良い。

#### V. おわりに

虐待予防の取り組みが遅れている現状の中で、子育てストレス軽減支援を実現することは意義がある。養育者の‘良好な支援認知’と‘良好な自己イメージ認知’を支えることで、家族関係の改善と自己イメージ変容が図れれば、子育てストレスの軽減と児童虐待の予防のみならず、子どもの将来の不登校や引きこもり、うつ予防にもつながる可能性をもつであろう。

#### 謝辞

調査や介入にご協力いただきました皆様、研究を補助して下さった眞崎由香様に心より感謝申し上げます。

#### 引用文献

1) Lazarus, R. S., Folkman, S.: Stress: Appraisal and Coping, New York: Springer

## 図5 顔表象を活用した子育てストレスマネジメント法 (©宗像 2012;改補 橋本・樋口2014)

(1) 今、子育てで、気になっていることやストレスに感じることはどのようなことですか？あるいは、子育て以外のストレスやからだの不調などは何ですか？

ここには、自覚しているストレスになっていることを全て書き出す。子育てに関係しても関係しなくてもよい。  
また、心理的ストレスだけではなく、身体の不調などの身体反応も取り上げる。

(2) 目を閉じてください。その気になっていることやストレスに感じること、からだの不調は、色で表わすとすれば、どのような色でしょうか？ 形は、どのような形ですか？

色:赤、茶色、黒、灰色、紫、紺色など( )  
形:ドロドロ、ふわふわ、尖っている、ごつごつしている、球、四角、平らなど( )

(3) その色と形のイメージを浮かべると、からだのどこに違和感を感じますか？そのストレス度は0~100%でいうと何%ですか？(0%:全くストレスを感じない状態、100%:ストレスを最大に感じる状態として表しましょう。)

頭、肩、のど、胸、背中、お腹、腰、手足など( ) ストレス度 [ ]%

(4) では、その違和感のある箇所を中心に自分のからだに光に守られているイメージをしましょう。どんな暖色系の光イメージに守られるといいでしょうか？(複数の光を選んでもいいです)

黄金色 黄色 クリーム 白色 アップルグリーン オレンジ ピンク スカイブルー

(5) しばらく、その光でゆったりと包まれているイメージをしましょう。すると、どのような気持ちになりますか？

安心する 気持ちいい 落ち着く 自信がつく 楽になる 優しい気持ちになる  
リラックスする 明るい気持ちになる その他( )

(6) ゆったりとその光に守られながら、安心で安全な母親のおなかの中にあるイメージをしてみましょう。

そして、以下の‘魔法のこぼれ’を両親からかけられているイメージをします。

お父さんもお母さんもね あなたを授かって ほんとうにうれしいよ これまでの人生で一番うれしいことだよ  
私たちのところにきてくれて ありがとう お父さんもお母さんもとっても幸せだよ  
お母さんのおなかのなかで いっぱい栄養をとって いっぱい休んで 大きくなって 生まれてくるんだよ  
なんであれ 無事にうまれておいで 待っているからね 早く会いたいね

あのね、生まれてきたらね 自分が楽しいなあ 幸せだなと感じることを見つけて それをしながら生きていってね  
お母さんとお父さんは あなたが自分を大切にしながら 楽しそうに幸せに生きている姿を見ているだけでうれしいよ

でもね 時には辛いこともあるかもしれない どうにもならず壁に当たることもあるかもしれないね  
そんなときは、我慢しないで お父さんお母さんに言うんだよ 何があっても必ず守るからね  
お父さんお母さんは そのためにいるんだからね そのことを忘れないでね



(7) ここから出てきた自分は、どのような表情の自分ですか？その時に見た、両親はどのような表情やイメージでしたか？顔表象を探しましょう。笑顔や穏やか顔であり、先ほど見た表情と近い表情を持つ写真や絵、彫像などを探して下さい。

自分の表情やイメージ 母親の表情やイメージ 父親の表情やイメージ  
その表象をながめていると、ストレス度は何%になりますか？ [ ] %

(8) 実際のきょうだいの他に、いてほしいきょうだいは、姉 兄 妹 弟のうちだれですか？では、その人もまた、先ほどの魔法の子宮の中で、光に守られているイメージを持ってください。生まれて、大きくなるとどのような表情をしていますか？その表情に近い写真や絵、彫像を探して下さい。もし、他にも兄弟が欲しい場合は、その人の顔表象も探して下さい。

きょうだいの表情やイメージ [ ] それをながめていると、ストレス度は何%になりますか？ [ ] %

さらに、写真や絵、彫像などの表象を見ていて、見ていると安心したり、穏やかな気持ちになるものがあれば、それも選びましょう。ストレス度が限りなく0%に近づくといいのです。同じ表象が複数枚あると落ち着くという場合もあるかもしれません。

(9) 選んだ表象を自分のところが落ち着くようにカードに貼り、その笑顔や穏やか顔の表象をよく見てください。見ていると、どのような気分になりますか？

落ち着く 安心する 自信がわく 愉しくなる 明るくなる 前向きになる おおらかになる

その気分が持続したら、数年後にはどのような自分になりますか？(複数選択可)

1. 前向きに積極的な自分 2. 自分の思いや気持ちを素直に伝える自分  
3. 穏やかな自分 4. 自分に自信のある自分 5. 明るい自分 6. その他( )

(10) では、その自分のイメージを持つと、(1)の気になることについてはどう感じたり、どう考えるようになりますか？具体的には、どのように行動できそうですか？

- Publishing Company, 1984
- 2) 田中昭夫：幼児を保育する母親の育児不安に関する研究, 乳幼児教育学研究, 6:57-64, 1997
  - 3) 難波茂美, 田中宏二：サポートと対人葛藤が育児期の母親のストレス反応に及ぼす影響：出産直後と3ヶ月後の追跡調査, 健康心理学研究, 12:37-47, 1999
  - 4) 日下部典子, 坂野雄二：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, 1999
  - 5) 牧野カツコ：乳幼児を持つ母親の生活と<育児不安>, 家庭教育研究所紀要, 3:34-56, 1982
  - 6) 川井 尚, 庄司順一, 千賀悠子, 加藤博仁, 中野恵美子, 恒次欽也：育児不安に関する基礎的検討, 日本総合愛育研究所紀要, 30:27-39, 1994
  - 7) 藤本 薫, 島袋香子, 高橋真理：育児生活のコーチングが褥婦の情緒的側面に及ぼす影響, 日本女性心身医学, 11(3):243-249, 2006
  - 8) 橋本美幸, 江守陽子：産後12週までの母親の育児不安軽減を目的とした指導内容の検討, 小児保健研究, 69(2):287-295, 2010
  - 9) 中長容子, 眞鍋えみ子, 松田かおり：ひろば型地域子育て支援施設の利用が母子の愛着や育児ストレスに及ぼす影響, 京母衛誌, 18:57-64, 2010
  - 10) 大谷喜美恵：音楽を用いたリラクゼーションの効果と心身健康科学-成人女性の怒り気分に関連する影響から, 心身健康科学, 5(2):82-92, 2009
  - 11) 奥村ゆかり, 松尾博哉：ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究, 母性衛生, 51(4):545-556, 2011
  - 12) 窪田庸子：母親のメタ認知促進による母娘関係の改善-カウンセラーとの会話の語用論的ビデオ分析の結果, 社会環境研究, 7:47-58, 2002
  - 13) 橋本佐由理, 樋口倫子：高齢の生活習慣病患者への生き方変容支援 その1-自己報酬型の行動目標の自己決定を支える-, 日本未病システム学会雑誌, 13(2):83-86, 2007
  - 14) 橋本佐由理, 樋口倫子：糖尿病患者への生き方変容支援 その1-介入の中間予後の検討-, 日本未病システム学会雑誌, 14(2):134-137, 2009
  - 15) Keiichiro Kobayashi, Sayuri Hashimoto, Ryoichi Obitsu, Kazuo Murakami, Tsunetsugu Munakata: Treatment of Patients With Cancer for Stressful Emotion Transmitted from Ancestry by Using Genetic and Immunologic Data as Barometers. International Journal of Structured Association Technique, -An Electronic Journal of Social Skill, Counseling and Imagery Therapy, 1:36-58, 2007