



博士 (人間科学) 学位論文 概要書

幼児を育てる母親の育児ストレス

2002年1月

早稲田大学大学院人間科学研究科

日下部典子

指導教授 坂野雄二

本研究は、幼児を育てる母親の育児ストレスのストレス過程を明らかにすることと、育児ストレスを軽減するためのストレスマネジメントをストレスを感じている母親に適用し、その効果を検討することを目的とした。

6章から構成されており、第1章では、これまでの育児ストレス研究における先行研究を概観し、その問題点が明らかにされた。問題点を受けて、本研究の目的は、①Lazarus & Folkman (1984) のストレス理論に基づいて、幼児を育てている母親の育児ストレス過程を明らかにするために、ストレスor、認知的評価、対処行動、ストレス反応を測定するための尺度の開発、②ストレス過程における、ストレスor、認知的評価、対処行動がストレス反応に及ぼす影響の検討、③認知的評価と対処行動の交互作用がストレス反応表出に及ぼす影響の検討、④育児ストレス軽減のためのストレスマネジメントを提案し、それを母親に適用した際の効果の検討であった。

第2章では、「子どもの問題行動」、「社会からの孤立」、「自分の時間がないこと」、「夫の無理解・非協力的態度」、「子どもの食行動」の5因子26項目から成るストレスor尺度が作成された。また、「影響性」、「コントロール可能性」の2因子7項目から成る認知的評価尺度、「問題解決・情報収集」と「諦め・問題回避」の2因子11項目の対処行動尺度と、「抑うつ・不安」、「不機嫌・集中困難」、「体調不良」の3因子17項目から成るストレス反応尺度が作成された。そして、各尺度の信頼性と妥当性が確認された。

第3章では、育児ストレスにおける、ストレスor、認知的評価、対処行動の特徴と、それぞれがストレス反応表出に直接与える影響が検討された。その結果、母親が最もストレスを感じているのは「自分の時間がないこと」であった。ストレスorは直接、ストレス反応の「抑うつ・不安」と「不機嫌・集中困難」の表出と正の相関関係があった。認知的評価は、ストレスorに対して、「コントロール可能性」よりも「影響性」が高く評価されており、「影響性」は「抑うつ・不安」、「不機嫌・集中困難」の表出と正の相関関係があった。対処行動では、

「諦め・問題回避」行動よりも、「問題解決・情報収集」行動がより多くとられていた。「諦め・問題回避」はストレス反応表出と正の相関関係があった。また、「問題解決・情報収集」も、ストレス反応と弱い正の相関関係がみられた。

第4章では、育児ストレス過程における、認知的評価と対処行動の交互作用がストレス反応表出に及ぼす影響が検討された。認知的評価については、「影響性」、「コントロール可能性」両方の得点が高い群が、対処行動の2因子どちらも得点が高かった。対処行動では、「諦め・問題回避」得点の高い群が、ストレス反応の3因子の得点が高かった。認知的評価と対処行動の交互作用がストレス反応に及ぼす影響を検討したところ、「影響性」得点が高いとストレス反応表出を増大させるが、そのときに「問題解決・情報収集」得点が高いと、ストレス反応の表出が押さえられることが明らかとなった。また、「影響性」と「諦め・問題回避」両方の得点が高いとき、ストレス反応表出は増えていた。さらに、重回帰分析を行った結果、ストレスサー、認知的評価、対処行動の要因でストレス反応表出を有意に説明できることが明らかになった。

第5章では、第3章、第4章で明らかとなった育児ストレス過程を踏まえて、ストレスを感じている母親へのストレスマネジメントが適用された。ストレスサー、認知的評価、対処行動、ストレス反応の各因子への認知行動的なストレスマネジメントマニュアルが作成され、マニュアルを利用したストレスマネジメントが育児にストレスを感じている母親に適用された。その結果、本研究で行ったストレス過程を考慮した認知行動的なストレスマネジメントは、①ストレスサーへの気づきを減らすことが可能であり、②より強いストレス反応を生じさせる過程への介入が可能となった結果、③ストレス反応の表出を押さえ、育児ストレス予防に有効であることが明らかになった。

第6章では、本研究の結果と意義が簡潔に述べられた。本研究では Lazarus & Folkman (1984) のストレス理論を用いることで「育児ストレス」の過程が明らかになり、その結果、母親の不安あるいはうつ状

態以外のストレス反応が明らかにされ、またストレス反応を引き起こす要因が特定された。そして、幼児を育てている母親のストレス軽減に有効なストレスマネジメントを提案できたことは、意義のあることだと言えよう。しかし、母親の性格特性、子どもの育てやすさ、親への愛着など、ストレスと関係があることが予測される要因があり、これらについて検討することは今後の課題となる。