

## 育児不安と育児グループの効果要因との関連

沼田加代

足利工業大学看護実践教育研究センター研究員

### 要 旨

【目的】 育児グループの効果を明らかにすることを目的に、育児不安と育児グループの効果に関する調査を行った。

【方法】 育児グループに参加している母親に、無記名自記式の質問紙調査を行った。

【結果】 有効回答は71名であった。回答者の属性は、母親は「30歳代」、子どもは「3歳未満」が最も多かった。育児不安の内容は、「子どもへの接し方・遊び方」、「病気時の対応」が多く、育児グループ参加による「育児不安の軽減」は7割であった。また、参加の効果は、「家で体験できないことができる」、「友達が増える」であった。参加による子どもの変化は、「模倣する」、「ことばが増えた」であった。母親の変化は、「子どもを客観視できる」、「育児が楽しいと思える」、「気分転換できる」であり、気持ちにゆとりをもつなど母親への効果が高まっていた。育児グループの活動が母親と子どもや地域にもたらす波及効果を拡大していく必要があると考える。

キーワード

育児グループ、育児不安、育児支援

### I. はじめに

現状の育児環境をみると、育児の世代間伝承の弱化、核家族化や少子化に伴う育児経験、知識の不足に伴い、母親の育児不安や孤立化が増加している<sup>1)</sup>。そのよう中、我が国の少子化傾向や乳幼児虐待の増加などへの対策<sup>2)</sup>として、住民に身近な母子保健サービスは、市町村により、きめ細やかに提供されることになった。続いて、「健やか親子21」が打ち出され、「子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減」が強調され、虐待による死亡数の減少が目標としてあげられてきた。本研究では、「子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減を図る育児事業」として位置づけられている「親子での遊びの教室」や「自主的なサークルの育成」などである「育児グループ」

の取り組みに着目する。

育児グループは、育児中の母親たちが子どもとともに集い、育児に関する教育や相談をうけることができる母子保健活動である。交流や情報交換も含めた仲間づくりを活動目的の一つとしてあげ、情報交換、遊ばせ方、絵本の読み聞かせなどを内容とした活動<sup>3)</sup>が行われている。

これまで、育児グループの研究に関しては、保健師など専門職により行政が実施する育児グループに参加している母親の参加要因<sup>4)</sup>や子育てに及ぼす影響<sup>5)</sup>、母親自らが主体的に活動している育児グループが参加者メンバーにもたらす効果および地域にもたらす効果<sup>6) 7)</sup>、保健師など専門職による育児サークルの育成や支援方法<sup>8)</sup>に関する研究がなされている。

さらに、子育てサークルなどの集団活動に積極的に参加できない母親に対するグループ・ケア<sup>9)</sup>の研究では、個人面談よりも比較的短期間で母親の感情表現が促進されたという報告もある。

そこで、本研究では、育児不安の軽減に向けた支援体制を充実させることを目的に、母親の育児不安の内容と育児グループの効果を明らかにする。予備調査<sup>10)</sup>として育児グループに参加している母親に半構成的面接法を実施し、その内容を質的に分析した。育児グループを行政主催型育児グループと自主型育児グループとに分け、母親の育児不安の内容と育児グループの効果を検討した結果、行政主催型育児グループは、保健師などの専門職との具体的な相談の場を求めており、自主型育児グループは、母親同士の交流をはかりながら自分たちの創作活動をする場を求めていた。そこで、本研究では、質的結果から得られた予備調査をふまえた質問紙を用いて、育児グループの効果を明らかにする。

## Ⅱ. 対象と方法

### 1. 研究対象

研究対象は、群馬県M市とA市において実施されている育児グループに参加している母親100名である。

### 2. 研究方法

本研究の予備調査として、群馬県M市の育児グループ参加者16名に、育児不安の内容と育児グループの効果に関する半構成的面接を行った。本年度は、予備調査をふまえた質問紙を用いて、対象者の拡大を図り、量的調査を行う。

#### 1) 調査方法

質問紙は、育児グループに参加している母親に直接配布し、郵送法にて回収する。質問紙調査は、無記名自記式の質問紙を用いた。

育児グループを開催するM市とA市には、事前に研究の趣旨を説明し、研究協力の同意を得た。また、研究者自身も当日行われている育児グループに参加し、質問紙を母親に配布した。

#### 2) 調査内容

調査項目は、基本属性、育児グループの活動、育児グループへの参加状況、さらには、予備調査で抽出された育児不安の内容、育児グループ参加による育児不安の軽減、育児グループの効果、参加による子どもと母親の変化である。

いずれの質問項目も5段階評価とし、育児不安は「不安に思う」から「不安に思わない」、育児グルー

プ参加による育児不安の軽減は「減った」から「減らない」、育児グループの効果と参加による子どもと母親の変化は「大変そう思う」から「そう思わない」とした。

### 3) 分析方法

分析方法は、育児グループに参加し、育児不安が「減った」もしくは「少し減った」と回答した「参加の効果あり」群と心配事や不安が「あまり減らない」および「減らない」の「参加の効果なし」群の2群に分け比較検討した。育児不安や育児グループの効果、子どもおよび母親の変化について、統計的有意差の検討はt検定を行った。分析は、統計パッケージSPSSver.17 J for Windowsを使用した。

### 3. 調査期間

調査期間は、平成17年2～3月である。

### 4. 倫理的配慮

倫理的配慮については、質問紙に説明文書を同封し、本研究の趣旨説明を行い、対象者の自由意思で研究への協力ができること、本研究は、得られた結果はすべて統計的に処理し、個人は特定されないことなど倫理的配慮を充分に行ったうえで研究を遂行することを明記した。また、質問紙への回答をもって同意とみなすことを記載した。なお、本研究は平成17年1月に群馬大学疫学研究に関する倫理審査から承認が得られている。

## Ⅲ. 研究方法

育児グループに参加している母親100名に質問紙調査を配布したところ、回収および有効回答は71名(71%)であった。

### 1. 基本属性と育児グループの活動・参加状況

回答者の基本属性は、母親の年齢は30歳代が59人(83%)、子どもの年齢は3歳未満が52人(73.1%)と最も多かった。子どもの数は1人が34人(47.9%)と半数を占め、当市の居住年数は10年以上が50人(70%)であった。家族形態は核家族が58人(81.7%)であり、母親の職業は専業主婦が66人(93.0%)と最も多かった。

育児グループの主な活動内容は、自由遊び、親同士のおしゃべり、プログラムにそった遊びであった。育児グループへの参加回数は、10回以上が33人(46.4%)と最も多く、次いで2～5回が16人(23%)であった。育児グループに親しい友人が「いる」は50人(70.4%)であった。

### 2. 育児不安の軽減

育児グループに参加し、育児不安が「減った」もしくは「少し減った」と回答した「参加の効果あり」群は43人(60.6%)、育児不安が「あまり減らない」および「減らない」の「参加の効果なし」群は25人(35.2%)であった。無回答は3名であった。

### 3. 育児不安の内容

育児不安の内容は、「しつけの方法」、「子どもへの接し方・遊び方」、「病気時の対応」、「同じ気持ちで接することの困難さ」、「悪い情報・情報過多」が多かった。参加の効果別にみると、「参加の効果あり」群と「参加の効果なし」群との両者において、育児不安の程度に有意差はみられなかった。有意差はみられなかったが、「参加の効果あり」群の方が「参加の効果なし」群よりも育児不安の程度が高かった育児不安の項目は、「兄弟姉妹による育児の違い」、「これでいいのかという現状」、「同じ気持ちで接することの困難さ」である。一方、「参加の効果なし」群の方が「参加の効果あり」群よりも育児不安の程度が高かった育児不安の項目は、「子どもへの接し方・遊び方」、「病気時の対応」、「アトピーなどの疾患」である。

### 4. 育児グループの効果(表1)

参加による効果は、「家で体験できないことができる」、「子どもと自分の友達が増える」、「交流ができる」、「集団に参加できる」、「同世代の子と遊べる」であった。

参加の効果別にみると、「参加の効果あり」群と「参加の効果なし」群とにおいて、すべての育児グループの効果項目において有意差がみられた。「参加の効果あり」群の方が「参加の効果なし」群よりも育児グループの効果があると回答した。

### 5. 参加による子どもの変化

子どもの変化は、「慣れてきた」、「楽しめるようになった」、「友達が増えた」、「子どものいい刺激になった」、「いろいろな体験ができるようになった」である。

参加の効果別にみると、「参加の効果あり」群の方が「参加の効果なし」群よりも変化したと回答し、有意差がみられた内容は「友達が増えた」、「模倣するようになった」、「ことばが増えた」であった。

### 6. 参加による母親の変化

母親の変化は、「子どもを客観視できる」、「育児が楽しいと思える」、「気分転換できる」、「話をして楽になれる」、「母親同士の交流を深めることができた」、「子どもを遊ばせられて安心できる」、

「自分の子どもがかわいく思えるようになった」であった。

参加の効果別にみると、「参加の効果あり」群の方が「参加の効果なし」群よりも変化したと回答し、有意差がみられた内容は「話をして楽になれる」、「楽しむことができるようになる」、「パワーが獲得できる」、「母親同士の交流を深めることができた」、「気持ちにゆとりができた」、「育児が楽しいと思えるようになった」、「育児に自信がついた」、「子どもを遊ばせられて安心できる」、「子どもを客観視できるようになる」、「子育ての不安が軽減できる」、「ゆとりをもって子育てができる」、「気分転換ができるようになった」、「生活リズムができた」、「グループ活動がはりあいにあった」であった。

## IV. 考察

### 1. 育児の現状について

ほとんどの母親が子どもと一緒にいると楽しいと肯定的に思っているにもかかわらず、一方で子育てについての心配や不安といった否定的な感情を有している状況<sup>11) 12)</sup>である。育児不安と関連性のある要因は、子育て方法、これまでの生活とのギャップ、義父母との人間関係、家庭の経済問題、環境の変化が抽出され、子ども自身にかかるものはなく、子育ての基盤となる家庭生活そのものが多い<sup>11)</sup>とされている。本研究での主な育児不安の内容は、「しつけの方法」、「子どもへの接し方・遊び方」、「病気時の対応」、「同じ気持ちで接することの困難さ」、「悪い情報・情報過多」であり、子ども自身にかかるものや情報社会から生じる不安内容であった。

有意差はみとめられなかったが、「参加の効果あり」群の方が育児不安の程度が高かった育児不安の項目は、「兄弟姉妹による育児の違い」、「これでいいのかという現状」、「同じ気持ちで接することの困難さ」といった「母親側の精神的」な内容である。「参加の効果なし」群の方が育児不安の程度が高かった育児不安の項目は、「子どもへの接し方・遊び方」、「病気時の対応」、「アトピーなどの疾患」であり、病気などの困った際の対応といった「子ども側」の内容であり、子どもと向き合うことから生じる不安があげられた。

育児不安の不安・イライラへの対処方法は、専門家に相談するよりも身近な人に聞いてほしいもの、育児雑誌等で確かめるようなものであって母親自身

でそのような対処行動がとられている<sup>10)</sup>。育児不安を軽減させるために、身近な人への相談や同じ境遇にある母親同士が集う育児グループへの参加があると考えられる。

2. 育児グループの効果別にみた育児の効果について  
 育児グループに参加し、育児不安が「減った」と回答した「参加の効果あり」群は6割と、育児不安が「減らない」の「参加の効果なし」群の4割よりも多い結果となった。育児グループに参加している母親に関する報告には、育児グループに参加することにより、育児の不安感・負担感が軽減し、育児を楽しみ・満足と捉えている<sup>5) 13) 14)</sup>。本研究においても育児グループへの参加により育児不安が減っている母親が多かった。また、育児グループに参加することで、多くの効果が得られ、育児不安の軽減と関連していると考えられる。

参加による効果は、「家で体験できないことができる」、「子どもと自分の友達が増える」、「交流ができる」、「集団に参加できる」、「同世代の子と遊べる」であった。社会とのつながりの場として、育児グループを活用し、グループから得られる友達づくりや交流、集団遊びなどの肯定的な効果が得られている。いずれのグループにも共通してみられる活動目的は、仲間を募り、悩みを解消し（情緒面）、意見交換や勉強会（情報面）により情報を収集し、運動や季節の行事などの遊び（実際面）を親子で楽

しむといった目的がある<sup>15)</sup>。本研究においても、子どもともに情緒面を中心とした効果を得ながら、育児グループに楽しんで参加しているといえる。

参加による子どもの変化は、参加の効果別にみると、「参加の効果あり」群は「友達が増えた」、「模倣するようになった」、「ことばが増えた」であった。このことは、集団生活の機会を得ながら、友人をつくり、さらに、様々な模倣とことばの習得を通して、順調な成長発達が促進されていると考えられる。

参加による母親の変化は、「参加の効果あり」群は、「話をして楽になれる」、「楽しむことができる」、「パワーの獲得」、「母親同士の交流を深める」、「気持ちにゆとり」、「育児が楽しい・自信がついた」、「子どもを遊ばせられて安心」、「子どもを客観視できる」、「ゆとりをもった子育て」、「気分転換」、「生活リズムができた」、「グループ活動がはりあい」であった。母親にとっても育児グループは気分転換といった情緒面の効果をもたらし、子どもを客観視し、ゆとりや楽しみを持ちながら育児ができ、日々の生活のパワーやはりあいをもたらす原動力にもなっていると考えられる。

育児グループには、育児のノウハウを知りたいとの要望や親や幼い子どもが積極的に地域交流の場に参加できる機会を得ることのメリットについての声も寄せられている<sup>15)</sup>。村嶋<sup>16)</sup>らは、育成したグループが、単にその治癒力をその集団の成員個々人に及

表1 育児グループ参加の効果について

	参加の効果あり群 n=43	参加の効果あり群 n=25	t検定
	平均値±標準偏差	平均値±標準偏差	
同世代の子と遊べる	4.67±0.52	4.20±1.08	*
家で体験できないことができる	4.63±0.54	4.20±0.91	*
子どもと自分の友達が増える	4.58±0.59	3.52±1.16	***
交流ができる	4.53±0.55	3.92±1.00	**
情報が得られる	4.51±0.63	3.72±1.02	***
集団に参加できる	4.51±0.63	3.96±0.79	**
遊び場・機会を確保できる	4.49±0.67	4.04±0.68	**
相談できる	4.49±0.63	3.64±1.08	***
身体を動かした遊びができる	4.49±0.63	3.64±0.99	***
育児不安が軽減	4.35±0.48	3.44±0.92	***
リフレッシュできる	4.28±0.73	3.72±1.06	*
遊びを教えてもらえる	4.16±0.92	3.48±1.08	**
生活にメリハリができる	4.16±0.78	3.50±0.98	*
視野が広がる	4.16±0.75	3.64±0.95	*
ストレスを発散できる	3.88±0.79	3.32±1.22	*
作り物ができる	3.55±1.15	2.79±1.10	*

\*:p<0.05、\*\*:p<0.01、\*\*\*:p<0.001

ばすだけではなく、そのグループが地域社会の資源になり、ひいては地域の健康度や住みやすさにもつながっていくことを期待していると述べている。育児グループの参加が、地域の取り組みともなり、地域とのつながりが、同世代の母親や世代間伝承といった地域貢献の役割も果たすと考えられる。また、参加による効果として子どもたちが少子化によって得られにくくなった集団で遊ぶ機会を得ることや各家庭では実施しにくい季節の行事などが経験できること<sup>3)</sup>などである。母子保健活動の一環として育児グループが、地域の特徴や季節といった時期に応じた活動を取り入れながら、子どもや母親、地域にもたらす効果を拡大していくと考える。

## V. おわりに

育児グループに参加し、育児不安が「減った」と回答した「参加の効果あり」群は6割、育児不安が「減らない」の「参加の効果なし」群は4割であった。参加による効果は、「家で体験できないことができる」、「子どもと自分の友達が増える」、「交流ができる」、「集団に参加できる」、「同世代の子と遊べる」であった。この参加による効果を「参加の効果あり」群と「参加の効果なし」群とにおいて比較すると、すべての育児グループの効果項目において有意差がみられた。参加により子どもにも変化がみられたが、特に、気持ちにゆとりをもつなど母親への効果が高まっていた。

本研究は、平成15年度科学研究費補助金「育児不安の軽減を図るための集団による保健活動の効果に関する検討」の一環として実施した。

## 謝辞

本研究を行うにあたり、ご協力いただきました群馬県M市およびA市の保健センターの職員、調査にご協力してくださいましたお母様に深く感謝申し上げます。

## 文献

- 1) 庄司順一、谷口和加子 (1998) : 特集子育て支援の諸課題「育児不安」、保健の科学、40(4)、289-292.
- 2) 厚生統計協会、編 (2005) : 国民衛生の動向・厚生 の指標、42-100.
- 3) 西山直美、徳満早苗、金丸典子、他 (2000) : 東京都における子育てグループの追跡調査—第2報—子育てグループその後の活動状況について—、小児保健研究、59(1)、17-24.
- 4) 山本眞美子 (2001) : 乳幼児をもつ母親の行政主導型子育てグループへの参加意識に関する実態調査、大阪府立看護大学紀要、7 (1)、83-90.
- 5) 八重樫牧子 (2002) : 母親クラブ活動調査からみた子育て支援に及ぼす母親クラブの役割と課題、川崎医療福祉学会誌、12(1)、27-43.
- 6) 吉野ひとみ、黒瀬寛子、保坂はるか、他 (1997) : 育児グループが当事者および地域にもたらした効果、保健婦雑誌、53(4)、301-307.
- 7) 難波茂美、松本雅子 (2001) : 地域における母子クラブの有効性について、保健婦雑誌、57(13)、1076-1079.
- 8) 大平肇子 (1999) : 育児グループに関する研究の文献的考察、三重県立看護大学紀要、3、91-97.
- 9) 松野郷有実子、水井真知子、相田一郎 (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(4)、453-458.
- 10) 沼田加代 (2005) : 育児グループの形態別にみた育児不安と育児グループの効果に関する検討、群馬大学医学部保健学科紀要、25、15-24.
- 11) 福本恵、榎本妙子、堀井節子、他 (1999) : 育児不安の実態と関連要因の検討 (第1報)、京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要、8、155-162.
- 12) 八重樫牧子 (2002) : 母親の子育て不安の程度と母親クラブ活動との関連性に関する考察、川崎医療福祉学会誌、12(1)、45-57.
- 13) 難波茂美、松本雅子 (2001) : 地域における母子クラブの有効性について、保健婦雑誌、57(13)、1076-1079.
- 14) 榎本妙子、福本恵、堀井節子、他 (1999) : 育児不安の実態と関連要因の検討 (第2報)、京都府立医科大学医療技術短期大学部紀要、8、163-172.
- 15) 田中ひろ子 (1995) : 子育て支援の実態—東京の子育てグループの調査から—、公衆衛生、59(6)、387-391.
- 16) 村嶋幸代、田口敦子、蔭山正子、他 (2003) : 保健師によるグループ支援活動の理論および実証研究に関する課題、看護研究、36(7)、609-613.

## Study on effects of group childcare and child-rearing anxiety

---

Kayo Numata

### ***Abstract***

【Purpose】 For the purpose of clarifying the effect of a childcare group, a survey was carried out on the effect of anxiety childcare and child care groups.

【Method】 The study conducted a survey of a self-administered anonymous questionnaire.

【Result】 The effective reply was 71 persons. Age of mothers is "30s", and that of infants was the most "less than 3 years old." The contents of childcare uneasiness had "how to a child to touch, how to play", and "much correspondence at the time of illness", the contents of parenting anxiety, "relief of anxiety childcare" by the child care group participation was 70%. In addition, the effect of participation, "it being unable to experience at home", and "their friends' increasing in number". Changes in the children, "mimic", "language's having increased". In particular, there is an increasing effect on the mother, such as to have a clear mind. I think that there is a need to expand the Effectiveness of mother-to-child transmission of group and community care.

【Conclusion】 It is necessary to expand the effect brought to mother and child and the area of a childcare group.

***Key Words*** :child care group,child-rearing anxiety,child care support