

京都教育大学

平成 21 年度 修士論文

児童期の子どもをもつ母親の子育てストレスと
プライベート空間確保との関連

学校教育専攻 学校教育専修

江南 佳代子

指導教員 中村 道彦

指導教員 小松 貴弘

児童期の子どもをもつ母親の子育てストレスと
プライベート空間確保との関連

2010 年

江南 佳代子

目 次

歴史的概観・	1
問題と目的・	10
方 法・	14
結 果・	17
考 察・	32
結 論・	46
要 約・	49
引 用 文 献・	51

歴史的概観

本研究で取り扱う概念—「母親の子育てストレス」と「プライベート空間」—は、それぞれ独立して研究が行われてきた歴史がある。近年においては、「育児ストレス」と「プライベート空間確保」との関連についての研究も進められてきているが、ここでは上記の概念の研究がそれぞれどのように展開されてきているかについて概観する。

1. 「母親の子育てストレス」について

わが国で「育児不安」をテーマにした実践報告が初めて掲載されたのは、1976年に出版された保健師専門誌保健師ジャーナル（旧保健師雑誌）においてである。1970年代には、殺害された嬰兒をコインロッカーに遺棄するなど、多発する子どもへの虐待・殺害が、母子関係の病理である“育児ノイローゼ”としてマスコミで問題になり、従来“家事・育児は女性の役割”とされてきた母親の育児環境に対して、社会の関心が向けられるようになってきた時期であると、川崎ら（2008）は述べている。以来、女性の社会進出・少子化の進行により、伝統的な育児環境は急速に変化してきている。

牧野（1982）は、「育児のやり方や結果、子の現状や将来に対する漠然とした恐れを含む情緒の状態を『育児不安』（anxiety in child rearing）と呼び、“日々の育児の中で生じる心配や悩みが、解消されないままに持続し、蓄積されていく状態”と考えることができる」と述べている。また、『育児不安』が増大し、著しい場合は、労働における疲労の蓄積（過労）が作業能力の低下や作業ミスの増加などに影響を及ぼすのと同様に、育児においても当然何らかの有害な影響が生じることが推測される」と指摘している。さらに“母性の研究”で著名な大日向（1988）は、「現代は女性の生き方が多様化し、女性自身、自らの生き方を求めることが可能な時代であり、また自らにその生き方を問うべき時代でもある。母親として生きることを受容するか否かは、母親としてどう生きるかを含めて考えるべき問題でもある」と提起し、「育児負担感尺度」を作成し、母親の精神的健康度及び支援ネットワークとの関連を検討した。

以後「育児不安」に関する研究が数多くなされる中で、Lazarus & Folkman(1984) が、日常生活の中で起きる或る出来事（ストレスラー）に対する認知的評価が対処行動を決定し、その結果がストレス反応として現れるという心理学的ストレスの認知評価モデルを提唱した。このストレスモデルを基に、日下部ら（1999）

は、発達心理学の視点から「育児ストレス」状況に着目し、子どもの行動、日常生活における母親の問題、および母親と夫あるいは子どもとの関係という三側面から、育児中の母親の育児ストレスサーを測定できるストレスサー尺度を開発した。また佐藤ら（1994）は、Lazarus & Folkman(1984)のストレスモデルを参考に、育児関連ストレス質問紙を用いてストレスを測定し、子ども関連ストレスが母親関連ストレスに影響し、それが抑うつ重症度に影響するというモデルの妥当性を支持するとした。このように「育児不安」に関する研究は、近年「育児ストレス」の概念を理論的枠組みにした論文として多く発表されることによって、研究内容もより深められてきている。

さらに核家族化の進行によって母親は孤立化し、育児や家事などの物理的・心理的負担を一人で抱えてしまう傾向が強くなり、母親の「育児ストレス」は子どもの虐待にまで発展することも否めない深刻な問題になってきているといえる。日本労働研究機構が2003年に実施した全国調査によると、母親の就労の有無に関係なく9割の母親が育児にストレスや不安を感じており、4割の母親が育児ノイローゼや産後うつではないかと思った経験をもっていることが明らかにされている（坂口,2007）。

また「育児ストレス」に関する研究において、ソーシャル・サ

ポートとの関連を検討している研究も多く存在する。椿山(2004)は、育児がもはや母親だけの仕事ではない現代においては、育児における母親を取り巻く人々の支援(ソーシャル・サポート)の必要性を提唱した。そして寺見ら(2006a,2007b,2008)により、育児ストレスとソーシャル・サポートとの関連に関する研究が重ねられ、ソーシャル・サポートを得られることがストレス反応を軽減することが明らかになっている。しかし Lazarus & Folkman(1984)は、ソーシャル・サポートにはよい面と悪い面があり、時には不安や心配を増大させたり、悪い見本となってしまうったりすることもあると指摘している。

以上のような経過を経て、「育児不安」や「育児ストレス」の研究が進められてきたが、牧野(1982,1984,1985,2002)による多くの研究においても、乳幼児期から中学生の子どもをもつ母親の子育て不安、さらには成人をも含むライフスパンすべてに至るまで対象は幅広いものの、児童期の子どもをもつ母親のストレスを扱った研究はなされていない。わずかに菊池(2002)、木戸ら(2005)が、児童期の子どもをもつ母親の子育てに焦点をあてた研究を行い、この時期の母親の子育てに伴う不安感がストレスを強めているという結果を発表しているに過ぎない現状である。

2. 「プライベート空間」について

1997年から1998年にかけて、泊・吉田ら（1998a）は、「プライベート空間剥奪状況の心理的影響」をテーマに、宇宙環境利用推進センター（財）との共同研究を行った。宇宙ステーションのような狭く閉じた環境において、生活習慣の異なる乗務員が長期の共同生活を強いられるとき、どのような身体的・精神的影響が生じるのか、またクルーの人間関係にどのような影響がおよぼされるのか、その影響と対策を検討することを目的として研究が進められた。そして長期閉鎖環境でのストレスに対して、個人のプライベート空間の機能をどのように確保するかということをも重要視し、泊・吉田（1998a）は“社会的役割から離れて、他者の目を気にせずに自由に振る舞える自分固有の領域（時間や空間）”を「プライベート空間」と定義し、プライベート空間がもつ機能的特性の分析を行った。具体的には、先行研究や自由記述調査の結果を整理する中で、プライベート空間の機能を7機能に分類し、それぞれが個人にとってどの程度重要であるかを測定する尺度を作成した（泊・吉田, 1998a, 1998b）。それによると、プライベート空間の機能は、＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜課題への集中＞・＜率直なコミュニケーション＞・＜気分転換＞・＜情緒的解放＞・＜自己変身＞の7機能に尺度化され、さらにこれ

ら7つの心理的機能は空間的な性質によって、【専有できる空間】・【共有できる空間】・【自己解放できる空間】の3種類の空間に構造化されることを明らかにした。すなわち、プライベート空間の7機能には、まず、休息を取ってリラックスすることを意味する<緊張解消>、自己を見つめ直し混乱した状況や気持ちを整理する<自己内省>、そして課題や考え事に集中して取り組む<課題への集中>の3機能があり、それらは【(自分一人で)専有できる空間】の機能として構造化される。次に親しい人との時間や空間の共有を意味する<率直なコミュニケーション>は【共有できる空間】の機能として意味づけられる。さらに、散歩や買い物などによるちょっとした気持ちの切り替えを意味する<気分転換>、感情をありのままに解放する<情緒的解放>、そしてふだんの役割から離れて別の自己を演出する<自己変身>の3機能は、【(他者への気兼ねのいない)自己解放できる空間】の機能として構造化される。これらの研究をもとに、泊・吉田(1999b)はプライベート空間という心理的に意味づけられた空間が、実際の日常生活でどのように機能しているかを感情状態や場所利用との関係をもとに検討した。それによると、<緊張解消>の機能は拘束感を感じる時に必要とされ、<課題への集中>は楽しい時またはやる気に満ちているといった感情の時に、<自己内省>・

＜気分転換＞については、抑うつ感・いらだち・拘束感といったネガティブな感情のときに求められていることが示された。また＜率直なコミュニケーション＞については楽しく陽気な時だけでなく、寂しい時や落ち込んでいる時にも強く求められていることが明らかにされた。さらに＜情緒的解放＞は無気力感や拘束感が強い時に必要とされ、＜自己変身＞の機能は、毎日が退屈だとか束縛されていると感じる時に必要とされていることが明らかになった。また生活空間内における具体的な場所との関係においては、機能と場所との間にある程度特定の関係があることが示された。すなわち私たちが日々過ごしているさまざまな場所が、自分自身や課題と向き合う場になったり、また親しい人と一緒に過ごしたりして感情の解放を図ったりする場として機能していることが実証されたのである。

そして、泊・吉田（2001）はそれらの研究の成果を踏まえ、プライベート空間7機能と性格特性の関係をより包括的に検討した。それによると、情緒不安定性の高い者は、【専有空間】および【自己解放空間】の機能を求めるが、【共有空間】の機能は確保できていないこと、外向性の高い人ほど【共有空間】の機能を求め、かつ＜情緒的解放＞・＜気分転換＞の機能も確保していることが明らかにされた。さらには、プライベート空間は心理的機

能によって意味づけられた空間として存在するため、そうした心理的機能空間が実際の日常活動とどのように関係しているかを具体的に明らかにした。それによると、私たちは意識するとせざるとに関わらず、自らの内的状態（感情や性格特性）に応じて、特定のプライベート空間の機能を求めること、そうした機能が確保される外的状況（場所利用や日常活動）はある程度決まっており、両者は相互規定的な関係をもっていることが立証された。

このように「プライベート空間」に関わる研究は、泊・吉田により主に大学生を対象に行われてきた。一方、我々の日常生活に眼を転じた場合、集合住宅の一室で一日中子どもと向き合って毎日過ごす母親の状況を、吉田・菅原ら（1999）は、一種の長期閉鎖環境と捉え、個人のプライベート空間の観点から育児ストレスの問題を扱う方向へと研究を進めていった。それは、母親たちが一体どのようなストレスを抱え、それがどのような不適応行動と結びつくのか、またストレスを緩和する有効な方法は何かを明らかにするもので、その第一歩として育児ストレス感尺度の作成を行った。さらに泊・吉田ら（1999）は、母親役割の拘束から解放されたプライベート空間機能の確保が、母親の育児ストレス感の緩和に及ぼす効果の研究へと深めていった。それによると、プライベート空間の機能の中でも特に＜率直なコミュニケーション＞

>と<情緒的解放>の機能が、相対的に強いストレス緩和効果を有していることが明らかになったのである。

以上のような経過を経て、「プライベート空間」に関する研究が進められ、育児ストレスとの関連においても検討されてきたが、それらの研究の対象者は、乳幼児期の子どもをもつ母親であった。

問題と目的

子育ての心を大日向(2005)は、「楽苦美(ラグビー)」と言い表し、「苦労もある反面、幼い命の成長過程を間近にみる楽しさもある、人生の美しい時間にほかならない」と述べている。しかしながら、昨今少子化や核家族化が進行し、家族状況やライフスタイルが多様化してきている中で、本来は楽しみながら行う子育てに不安やストレスを抱く母親が急増している。松村ら(2005)は、育児ストレス研究の中で「母親は育児ストレスを感じ、乗り越えることができないと重圧感となって、育児ノイローゼや虐待の一手手前にいることも事実である」と指摘している。女性の生き方や意識が変化したことにより、子どもを生み育てたいという思いと、自分自身の生き方を大切にしたいという思いとの間に葛藤が生じやすくなっているのではないだろうか。そしてこのような葛藤が、子育て負担感といったネガティブな感情を引き起こし、ストレスを高じさせる重要な要因になっているようにも思われる。

このように子育ての中心人物である母親のストレスに関する研究は、乳幼児期の子どもをもつ母親の育児不安や育児ストレス、それに対する育児支援についての研究成果として数多く報告さ

れている。村上ら(2005)が近年行った研究では、育児環境や育児による孤立感・閉塞感、子どもに対するコントロール不可能感などによって育児ストレスが高くなるという結果を指摘している。それに比べ、児童期の子どもをもつ母親の子育てストレスを扱った研究は少ない。

児童期の子どもをもつ母親もまた違った子育てストレスを抱えていても不思議ではない。浅井ら(2002)の研究では「子どもが成長・発達する過程において行動面での問題が表出することがあり、子どもが学齢期になって初めて子育て困難を訴え、支援外来を受診する場合もある」と述べているように、児童期の子どもをもつ母親もさまざまなストレスを抱えていることを否定できない。この時期の子どもをもつ母親のストレスの要因としては、子どもに関する悩み(子どもの生活・学習・発達など)、家族への気遣い、経済的負担感または就労における負担感、保護者同士の人間関係の難しさ、自分の時間のもてなさなどが挙げられ、それらが心の中で入り交じり、ストレス状態を呈していると言えるのではないだろうか。

母親を子育てしている一人の女性と見るとき、高石(2007)は、「同じ一人の母親が往々にして自己犠牲的な母親であることをよしとしながら、自分の個としての人生を求めているという、子

育てに対する両価的な意識をもっているという現実がある」と述べている。また大日向（2005）は、子育ての負担感を感じる要因として、「人間的な環境を奪われていること」を挙げ、中本（2007）は、「母親が自分自身のための時間も大切にすることが出来ているか」といった点も指摘している。人は時として、他者とのつながりを求めて共に時間を過ごすことにより一体感を感じることができたり、あるいは他者からの干渉を避けて一人で過ごせる場所を求め、その場にいることでほっと落ち着いた気分に入れたりすることがある。そのような生活空間の利用が、子育てをしていく中でとりわけ必要になってくるのではないかと思われる。

そのような心理的欲求を満たす空間を、泊・吉田（1998a,b）は「プライベート空間」と呼び「社会的役割から離れ、他者の目を気にせずに自由に振る舞える自分固有の領域（時間や空間）」と定義し、3空間7機能に構造化されることを示した（Table1）。「プライベート空間」という概念は、人の（主観的な）欲求と空間・状況の（客観的な）特性が結びつくことで経験される心理的機能を表している。「プライベート空間の確保」についての研究は、泊・吉田（1998a,b:1999a,b:1999,2000,2001）により数多く報告されているが、対象のほとんどが大学生あるいは乳幼児期の子どもをもつ母親である。

Table1 プライベート空間の7機能(泊・吉田,1998b)

3 空間	7 機能
	・ゆっくり休息し、リラックスできる時間や空間<緊張解消>
【専有できる空間】	・自分を見つめ直したり、気持ちの整理をする時間や空間<自己内省>
	・課題や考え事など、何かに集中できる時間や空間<課題への集中>
【共有できる空間】	・親しい人と共有する時間や空間<率直なコミュニケーション>
	・気分転換できる時間や空間<気分転換>
【自己解放できる空間】	・日常性から解放される時間や空間<情緒的解放>
	・ふだんの自分とは違う別の自分を表現できる時間や空間<自己変身>

そこで、本研究では児童期の子どもをもつ母親に焦点を当て、母親自身の心を休める場所や空間が日常活動においてどのように活用され、どのように生かされているかを調査し、プライベート空間の確保と子育てストレスとの関連を明らかにすることを目的とする。

仮説1：母親の日常活動における時間や空間の利用は、プライベート空間の確保と関連があるだろう。

仮説2：日常活動の利用やプライベート空間の確保によって、子育てストレスは緩和されるであろう。

方 法

1. 調査対象

近畿地方 A 県内に在住する児童期の子どもをもつ母親（もしくはそれに代わる養育者）1145 名。

2. 調査方法

(1) 調査時期

2009 年 5 月から 7 月。

(2) 手続き

校長への訪問留置法で行う。校長から担任、子どもを通じて母親（もしくはそれに代わる養育者）に調査用紙を渡す。調査用紙に記入してもらい、再び子どもを通じて担任に提出し、回収した（回収率 89.5%）。

(3) 質問紙の構成

①フェイスシート：年齢、続柄、家族の人数、子どもの人数、世代、就労の有無、就労時間、悩みの有無を問う。

②母親の子育てストレスの測定：田中（1996）の研究で用いられた母親のストレス尺度 10 項目を使用した。この尺度は、障害のある子どもの母親のストレスと、障害のない子どもの

母親のストレスを比較する目的で作成されたが、質問項目は、子どもに障害がある場合も、ない場合も母親が答えられるように作成されている。よって子育てに関する母親のストレスを測定する際に広く利用可能な尺度である。回答形式は、「非常によくあてはまる」から「全くあてはまらない」までの6段階評定で行い、ストレスの強い反応から6, 5, 4, 3, 2, 1点と得点化した。

- ③ 日常活動の測定：泊・吉田（2001）の研究で用いられた日常活動 23 項目（大学生用）をもとに、児童期の子どもをもつ母親に適合できるように修正した 24 項目を用いた。例えば、“異性とデートする”“友人と飲みに行く”“友人の部屋に遊びに行く”という項目を“友だちと遊びに出かける”“友だちと食事に行く”“ショッピングにでかける”などの項目に修正した。そしてこれら 24 の日常活動項目それぞれについて、ふだんの生活の中でどの程度行っているかを4段階評定で行い、行っている程度が強い反応から4, 3, 2, 1点と得点化した。

- ④ プライベート空間機能の測定：泊・吉田（1998b）が用いたプライベート空間機能尺度 7 項目版（緊張解消、自己内省、課題への集中、率直なコミュニケーション、気分転換、情緒

的解放、自己変身)を使用し、ふだんどの程度確保できているか(確保度)を4段階評定で行い、確保度の高い反応から4, 3, 2, 1点と得点化した。

3. 倫理的配慮

研究の目的、得られたデータは研究目的以外に使用しないこと、また結果は集合的に処理し、個人情報として公表することはないなどを調査用紙の表紙に明記した。

結 果

1. 対象者と対象者の特徴

調査対象者 1145 名のうち、母親が 1126 名、母親以外が 19 名であった。ほとんどが母親であったため、母親のみを分析対象とした。分析対象者の特徴は Table2 から Table6 に示すとおりである。

Table2 母親の年齢 (平均 39.01歳)

年 齢	人 数	%
25歳～29歳	23	2.0
30歳～34歳	210	18.7
35歳～39歳	379	33.7
40歳～44歳	441	39.2
45歳～49歳	60	5.3
50歳以上	13	1.1
合 計	1126	100

Table3 家族の人数 (平均 4.44人)

家族の人数	人数	%
2人	27	2.4
3人	144	12.8
4人	509	45.1
5人	271	24.1
6人	117	10.4
7人以上	58	5.2
合 計	1126	100

Table4 子どもの人数 (平均 2.17人)

子どもの人数	人数	%
1人	184	16.4
2人	625	55.5
3人	268	23.8
4人	43	3.8
5人	6	0.5
合 計	1126	100

Table5 世代

世代	人数	%
二世代	886	78.7
三世代以上	240	21.3
合 計	1126	100

Table6 就労

就労の有無	人数	%
就業あり	737	65.5
就業なし	389	34.5
合 計	1126	100

母親の年齢別の割合は、25歳以上29歳以下が2.0%、30歳以上34歳以下が18.7%、35歳以上39歳以下が33.7%、40歳以上44歳以下が39.2%、45歳以上49歳以下が5.3%、50歳以上が1.1%で、平均年齢は39.01歳であった。35歳以上45歳未満が70%以上を占める。家族の人数の割合は、2人が2.4%、3人が12.8%、4人が45.1%、5人が24.1%、6人が10.4%、7人以上が5.2%で平均の家族の人数は、4.44人であった。4人家族と5人家族の割合でほぼ70%を占める。育てる子どもの数の割合は、一人っ子が16.4%、2人が一番多く55.5%、3人が23.8%、4人以上が4.3%である。世代については、二世帯が78.7%と4分の3以上を占め、三世帯以上は21.3%であった。就労に関しては、65.6%と対象者の約三分の二の母親が仕事に従事していて、就業時間の平均は25.1時間であった。一方、専業主婦は34.5%で約三分の一の割合であった。

2. 因子分析による各尺度の構造

(1) 母親のストレス尺度の構造

分析に先立ち、母親のストレス尺度の平均値、標準偏差（以下SDとする）を算出した（Table7）。次に母親のストレス尺度10項目に対して主因子法による因子分析（Promax回転）を行った

Table7 母親のストレス尺度の記述統計量

項 目	平均値	SD	平均+SD	平均-SD
1 子どもを比べられるので、親戚の家に遊びにいきにくい	1.57	0.89	2.46	0.67
2 親戚へ子どもをつれて遊びに行くとあまりいい顔をされない	1.43	0.77	2.21	0.66
3 自分の悩みを話せる友だちがいなくて、さびしい	1.84	1.11	2.95	0.73
4 夫婦(家族)でゆっくり時間がもてなくて、ものたりない	2.41	1.37	3.78	1.04
5 子どものことで悩んでいても、夫(家族)はあまり気を配ってくれないので、不満である	2.45	1.40	3.85	1.05
6 夫(家族)が、あまり子どものことを話題にしたがらないのが不満である	1.91	1.16	3.07	0.74
7 ちょっとした自分の時間がほしくてもなかなか思うようにとれない	3.06	1.57	4.64	1.49
8 働きに出たりしたいと思うが、子どものこともあり、できそうにない	2.28	1.47	3.74	0.81
9 子どもが家の中でさわいでいると、うっとおしく思うことがある	2.98	1.27	4.25	1.71
10 子どもは危険なことを平気でするので、ハラハラさせられる	2.98	1.25	4.23	1.73

Table8 母親のストレス尺度の因子分析結果(Prmax回転後の因子パターン)

	1	2	3
5 子どものことで悩んでいても、夫(家族)はあまり気を配ってくれないので、不満である	.88	-.07	.04
6 夫(家族)が、あまり子どものことを話題にしたがらないのが不満である	.84	-.14	.11
4 夫婦(家族)でゆっくり時間がもてなくて、ものたりない	.81	.00	-.02
7 ちょっとした自分の時間がほしくてもなかなか思うようにとれない	.62	.19	-.23
3 自分の悩みを話せる友だちがいなくて、さびしい	.44	.22	.11
10 子どもは危険なことを平気でするので、ハラハラさせられる	-.10	.83	.02
9 子どもが家の中でさわいでいると、うっとおしく思うことがある	.09	.80	-.04
8 働きに出たりしたいと思うが、子どものこともあり、できそうにない	.03	.43	.17
1 子どもを比べられるので、親戚の家に遊びに行きにくい	-.02	.03	.87
2 親戚へ子どもをつれて遊びに行くとあまりいい顔をされない	.01	.05	.85
α 係数	.78	.55	.74

ところ、田中（1996）の原尺度2因子構造とは異なる3因子構造を示した（Table8）。そこで3つの下位尺度を設定し、内的整合性（ α 係数）を検討したところ、第1因子で $\alpha = .78$ 、第2因子で $\alpha = .55$ 、第3因子で $\alpha = .74$ の値となり、第2因子の α 係数の値が低いため、原尺度の2因子（項目3，4，5，6，7で構成された《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》因子、項目

1, 2, 8, 9, 10 で構成された《子どもに関するストレス》因子) 構造を用い、2 つの下位尺度に相当する項目の平均値を算出した。結果、《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》下位尺度得点 (平均 2.33 ± 0.97)、《子どもに関するストレス》下位尺度得点 (平均 2.25 ± 0.72) とした。内的整合性を検討するために各下位尺度の α 係数を算出したところ、《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》で $\alpha = .78$ 、《子どもに関するストレス》で $\alpha = .61$ という値が得られた。よって母親のストレス尺度においては、田中 (1996) の 2 因子解を採用し、因子分析によって抽出した第 1 因子を、原尺度因子名を用いた《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》因子とした。また第 2・第 3 因子を統合し、同じく原尺度因子名を用いた《子どもに関するストレス》因子とした。下位尺度間相関においては、互いに有意な中程度の正の相関 ($r = .41, p < .01$) を示した。

(2) 日常活動 24 項目の構造

泊・吉田 (2001) の原項目では、内容が大学生対象の 23 項目であったため、児童期の子どもをもつ母親に適合する内容に修正した 24 項目を用いた。まず日常活動 24 項目の平均値、 SD を算出した。次に 24 項目に対して主因子法・Promax 回転による因子分析を行った。因子パターンを Table9 に示す。原項目では 6 因

Table9 日常活動24項目の因子分析結果(Promax回転後の因子パターン)

	平均値(SD)	I	II	III	IV	V
第1因子:一人で気晴らし ($\alpha=.83$)						
6. のんびりぼーっとする	2. 58(0. 99)	<u>.946</u>	.023	-.076	.016	-.121
9. 部屋にこもって考え事をする	2. 22(1. 00)	<u>.847</u>	-.042	-.116	-.124	.066
7. 一人で街なかをぶらぶら歩く	2. 17(1. 01)	<u>.637</u>	.146	-.037	-.047	.113
17. 部屋でテレビやビデオを観る	3. 09(0. 84)	<u>.460</u>	-.003	.255	.031	-.178
10. 散歩に出かける	2. 03(1. 00)	<u>.382</u>	-.074	-.037	.130	.357
1. 本や雑誌を読む	2. 66(0. 98)	<u>.365</u>	-.057	.305	-.071	.132
第2因子:仲間との交遊 ($\alpha=.82$)						
21. 友だちと食事に行く	2. 66(0. 98)	-.001	<u>.931</u>	-.043	-.006	-.003
3. 友だちと遊びに出かける	2. 45(0. 97)	-.025	<u>.893</u>	-.068	-.062	.168
22. ショッピングに出かける	2. 90(0. 88)	.173	<u>.363</u>	.239	.129	-.061
15. 気の合う人と電話でおしゃべりをする	2. 77(1. 02)	.042	<u>.322</u>	.295	.084	-.128
第3因子:趣味を生かしてのくつろぎ ($\alpha=.71$)						
23. 携帯電話やパソコンでメールのやり取りをする	3. 32(0. 78)	-.188	.201	<u>.753</u>	-.145	-.078
4. パソコン通信やインターネットをする	2. 45(1. 12)	-.069	-.118	<u>.555</u>	-.104	.207
13. 音楽を聴く	2. 85(0. 98)	.084	-.045	<u>.524</u>	.139	-.062
24. 自分で計画を立てて行動する	2. 75(0. 92)	-.010	.131	<u>.430</u>	.080	.098
19. 部屋でゲームをする	1. 80(1. 02)	.166	-.164	<u>.394</u>	.016	.107
18. 自分の趣味に合うことをする	2. 64(1. 60)	.084	.051	<u>.342</u>	-.036	.174
14. 一人でドライブに出かける	1. 83(0. 99)	.134	.046	<u>.290</u>	.032	.144
第4因子:脱日常的な活動 ($\alpha=.79$)						
12. 海や山など自然の中に出かける	2. 26(1. 01)	-.112	-.093	-.125	<u>.983</u>	.012
5. 旅行に出かける	1. 99(0. 98)	-.039	.068	-.038	<u>.588</u>	.056
11. お祭りやイベントに参加する	2. 47(0. 98)	.025	.012	.011	<u>.564</u>	.154
16. 映画館や行楽地に出かける	2. 47(0. 93)	.056	.170	.165	<u>.526</u>	-.077
第5因子:課題志向的な活動 ($\alpha=.62$)						
2. ジョギングや運動をする	1. 95(1. 00)	-.015	.029	.035	.049	<u>.620</u>
8. 習いごとをする	1. 57(0. 96)	-.047	.147	.010	-.012	<u>.611</u>
20. ボランティアで奉仕活動に参加する	1. 62(0. 91)	.008	-.066	.175	.116	<u>.320</u>
因子間相関		I	II	III	IV	V
I		—	.531	.668	.601	.568
II			—	.675	.595	.355
III				—	.701	.419
IV					—	.499
V						—

子構造を示したが、対象が異なるため5因子構造の抽出となった。第1因子は、“のんびりぼーっとする”“部屋にこもって考え事をする”等の項目の負荷量が高いことから、泊・吉田（2001）の因子名を用い、《一人で気晴らし》因子とした。第2因子は、“友だちと食事に行く”“友だちと遊びに出かける”などの項目が高く負荷することから、同じく原因子名を用い、《仲間との交遊》因子とした。第3因子は、“携帯電話やパソコンでメールのやり取りをする”“音楽を聴く”等の項目が高く負荷することから、《趣味を生かしてのくつろぎ》因子と命名した。第4因子は、“海や山など自然の中に出かける”“旅行に出かける”等の項目が高い負荷量を示すことから、原因子名を用い、《脱日常的な活動》因子とした。第5因子は、“ジョギングをする”“習いごとをする”等の項目が高く負荷することから、同じく原因子名を用い、《課題志向的な活動》因子とした。

日常活動 24 項目の因子分析において、各因子に高い負荷量を

Table10 日常活動5因子の相関係数、平均、SD

	一人で 気晴らし	仲間との 交遊	趣味を生 かしての くつろぎ	脱日常的 な活動	課題志向 的な活動	平均	SD
一人で気晴らし	-	.55 **	.62 **	.53 **	.51 **	2.46	0.71
仲間との交遊		-	.63 **	.59 **	.41 **	2.69	0.78
趣味を生かしてのくつろぎ			-	.57 **	.49 **	2.52	0.66
脱日常的な活動				-	.47 **	2.30	0.76
課題志向的な活動					-	1.71	0.72

** $P < .01$

示した項目の合計得点を各下位尺度得点とした。Table10 に各下位尺度得点の平均値と *SD*、日常活動 5 因子の下位尺度間相関係数を示す。《一人で気晴らし》下位尺度得点（平均 2.46 ± 0.71 ）、《仲間との交遊》下位尺度得点（平均 2.69 ± 0.78 ）、《趣味を生かしてのくつろぎ》下位尺度得点（平均 2.52 ± 0.66 ）、《脱日常的な活動》下位尺度得点（平均 2.30 ± 0.76 ）、《課題志向的な活動》下位尺度得点（平均 1.71 ± 0.72 ）とした。内的整合性を検討するために下位尺度の α 係数を算出したところ、《一人で気晴らし》で $\alpha = .83$ 、《仲間との交遊》で $\alpha = .82$ 、《趣味を生かしてのくつろぎ》で $\alpha = .71$ 、《脱日常的な活動》で $\alpha = .79$ 、《課題志向的な活動》で $\alpha = .62$ という値が得られた (Table9)。日常生活 24 項目の下位尺度間相関においては、互いに有意な中程度の正の相関 ($r = .41 \sim .63, p < .01$) を示した (Table10)。

(3) プライベート空間機能尺度（7 項目：確保度）の構造

プライベート空間機能尺度 7 項目の平均値、*SD* を Table11 に

Table11 プライベート空間機能尺度7項目の平均値、*SD*

項 目	平均値	<i>SD</i>	平均+ <i>SD</i>	平均- <i>SD</i>
1 ゆっくり休息し、リラックスできる時間や空間<緊張解消>	2.80	0.92	3.72	1.88
2 自分を見つめ直したり、気持ちの整理をする時間や空間<自己内省>	2.70	0.91	3.60	1.79
3 課題や考え事など、何かに集中できる時間や空間<課題への集中>	2.66	0.93	3.59	1.72
4 親しい人と共有する時間や空間<率直なコミュニケーション>	2.94	0.80	3.74	2.13
5 気分転換できる時間や空間 <気分転換>	2.70	0.92	3.62	1.78
6 日常性から解放される時間や空間<情緒的解放>	2.15	0.98	3.13	1.18
7 ふだんの自分とは違う別の自分を表現できる時間や空間<自己変身>	2.10	0.98	3.08	1.13

示す。各項目の平均値は、2.10～2.94の値で、*SD*は0.80～0.98とした。

またプライベート空間確保度に関する単純集計結果のグラフをFigure1に示す。これによると、《率直なコミュニケーション》

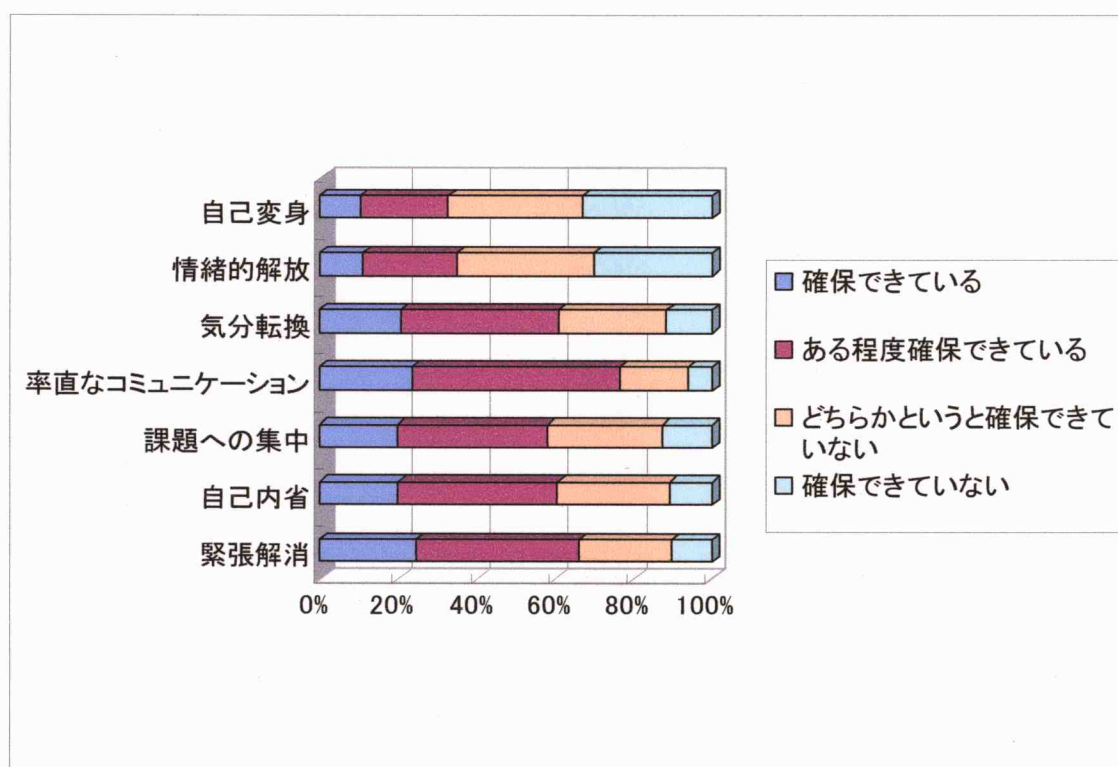


Figure1 プライベート空間7機能の確保度

が最もよく確保できていて、約70%以上の母親が確保していることになる。次いで、《緊張解消》、《気分転換》、《自己内省》、《課題への集中》が約60%前後の確保率で、比較的よく確保できていた。一方、《情緒的解放》や《自己変身》の確保率は約30%で、あまり確保できていない結果であった。

さらに項目間相関係数をTable12に示す。これによると、7項

Table12 プライベート空間7機能の項目間相関係数

項 目		緊張解消	自己内省	課題への集中	率直なコミュニケーション	気分転換	情緒的解放	自己変身
専有できる空間	1 ゆっくり休息し、リラックスできる時間や空間(緊張解消)	—	.81**	.75**	.57**	.59**	.50**	.43**
	2 自分を見つめ直したり、気持ちの整理をする時間や空間(自己内省)		—	.78**	.54**	.59**	.51**	.46**
	3 課題や考え事など、何かに集中できる時間や空間(課題への集中)			—	.57**	.67**	.55**	.51**
共有できる空間	4 親しい人と共有する時間や空間(率直なコミュニケーション)				—	.67**	.51**	.42**
自己解放できる空間	5 気分転換できる時間や空間(気分転換)					—	.67**	.58**
	6 日常性から解放される時間や空間(情緒的解放)						—	.75**
	7 ふだんの自分とは違う別の自分を表現できる時間や空間(自己変身)							—

** $P < .01$

目すべてに有意な正の相関 ($r = .42 \sim .81, p < .01$) がみられるが、特に3空間ごと(【専有できる空間】、【共有できる空間】、【自己解放できる空間】)の内部相関が高くなっていた。

3. 尺度間の関連

(1) 母親ストレス尺度に関する検討

母親の子育てストレスと母親の年齢、家族の人数、子どもの人数との関係を検討するために、ストレス下位尺度と属性との間の相関を検討したが、有意な相関はほとんど得られなかった。

また世代別、両親・一人親別、就労の有無によるストレスの差を検討するために、 t 検定を行った。結果をTable13,14,15に示す。世代別の母親のストレスの差は、《子どもに関するストレス》

下位尺度 ($t(1102)=2.53, p<.05$) について、三世代よりも二世代の方が有意に高い得点を示していた (Table 13)。

Table 13 世代別の平均値とSDおよびt検定の結果

	二世代		三世代		t値
	平均	SD	平均	SD	
夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス	2.34	0.98	2.27	0.94	0.89
子どもに関するストレス	2.27	0.72	2.14	0.72	2.53 *

* $P < .05$

両親・一人親別の母親のストレスの差は、《子どもに関するストレス》下位尺度 ($t(1103)=2.64, p<.01$) について、一人親よりも両親の方が有意に高い得点を示していた (Table 14)。

Table 14 両親・一人親別の平均値とSDおよびt検定の結果

	両親		一人親		t値
	平均	SD	平均	SD	
夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス	2.34	0.98	2.17	0.97	1.59
子どもに関するストレス	2.26	0.73	2.06	0.66	2.64 **

** $P < .01$

就労の有無別の母親のストレスの差は、《子どもに関するストレス》下位尺度 ($t(664.06)=10.10, p<.001$) について、就労ありよりも就労なしの方が有意に高い得点を示していた (Table 15)。

Table 15 就労の有無別の平均値とSDおよびt検定の結果

	就労あり		就労なし		t値
	平均	SD	平均	SD	
夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス	2.37	0.96	2.25	0.99	1.94
子どもに関するストレス	2.08	0.63	2.55	0.78	-10.10 ***

*** $P < .001$

(2) 日常活動 5 因子に関する検討

日常活動 5 因子と母親の年齢、家族の人数、子どもの人数との関係を検討するために、日常活動の下位尺度と属性との相関をもとめたが、有意な相関はほとんど示さなかった。

しかし日常活動 5 因子と就労時間との相関においては、《一人で気晴らし》、《課題志向的な活動》との間に、有意な負の相関 ($r = -.26$, $r = -.23$, $p < .01$) がみられた (Table16)。

Table16 日常活動5因子と就労時間との関連

	一人で 気晴らし	仲間との 交遊	趣味を生 かしての くつろぎ	脱日常的 な活動	課題志向 的な活動
就労時間	-.26 **	-.15 **	-.12 **	-.15 **	-.23 **

** $P < .01$

さらに日常活動と母親の子育てストレスとの関係を検討するために、日常活動 5 因子と母親のストレスの下位尺度間の相関係数をもとめたところ、《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》因子と日常活動 5 因子すべてにおいて、有意な負の相関 ($r = -.21 \sim -.48$, $p < .01$) がみられた (Table17)。

Table17 母親のストレスと日常活動5因子との関連

	一人で 気晴らし	仲間との 交遊	趣味を生 かしての くつろぎ	脱日常的 な活動	課題志向 的な活動
夫婦関係・母親自身の 悩みに関するストレス	-.38 **	-.48 **	-.43 **	-.41 **	-.21 **
子どもに関するストレス	-.12 **	-.23 **	-.20 **	-.19 **	-.05

** $p < .01$

また《子どもに関するストレス》因子と《仲間との交遊》、《趣

味を生かしてのくつろぎ》の間に、負の弱い相関 ($r = -.20 \sim -.23, p < .01$) が見られた。

4. 因果関係の検討

ふだん行う日常活動が、プライベート空間機能の確保に及ぼす影響を検討するために、日常活動の5つの下位尺度得点を独立（説明）変数とし、プライベート空間の確保度7項目を従属（基準）変数として重回帰分析を行った（Figur2）。さらに、日常活動およびプライベート空間の確保が母親の子育てストレスに及ぼす影響を検討するために、日常活動の5つの下位尺度得点とプライベート空間の確保度7項目を独立（説明）変数とし、母親のストレスの下位尺度得点を従属（基準）変数として重回帰分析を行った（Figur2）。

その結果、日常活動の《一人で気晴らし》が及ぼす影響として、プライベート空間機能の＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜課題への集中＞に対しての標準偏回帰係数が有意であった ($\beta = .52 \sim .60, p < .001$)。また《仲間と交遊》が及ぼす影響として、＜率直なコミュニケーション＞・＜気分転換＞・＜情緒的解放＞の機能に対しての標準偏回帰係数が有意であった ($\beta = .22 \sim .42, p < .001$)。さらに《脱日常的な活動》からは、＜気分転換＞・＜情緒的解放＞の機能に対して、《課題志向的な活動》からは、＜自

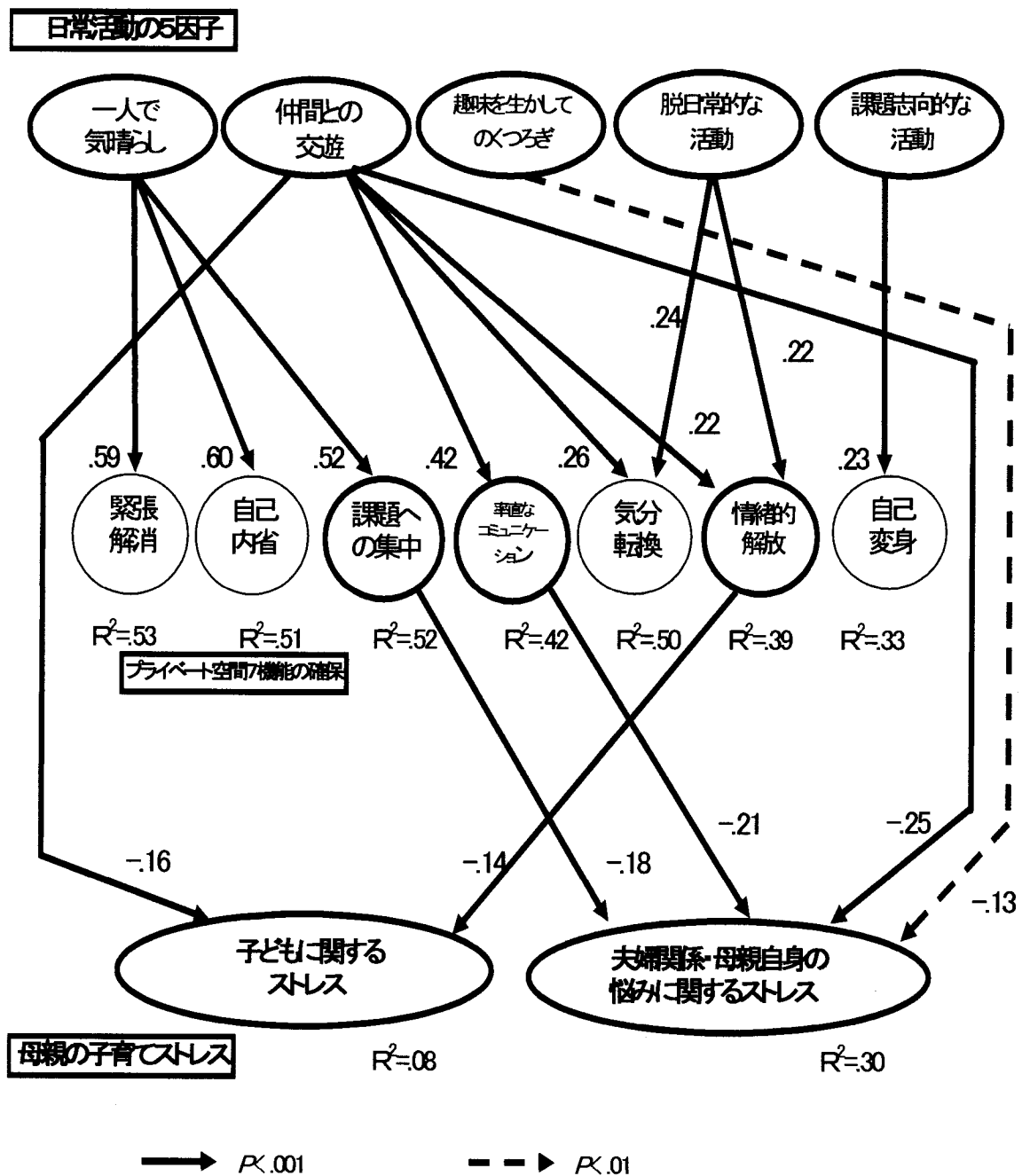


Figure2 日常生活の5因子-プライベート空間7機能の確保-母親の子育てストレスの重回帰分析の結果

己変身>の機能に対しての標準偏回帰係数が有意であった ($\beta = .22 \sim .24, p < .001$)。一方、日常生活の《趣味を生かしてのくつろぎ》は、プライベート空間7機能いずれにも有意なパスはつな

がっていなかった。むしろ、有意な負のパスが直接に《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》に結びついていた ($\beta = -.13$, $p < .01$)。

次に母親のストレスへの影響についてであるが、《仲間との交遊》が＜率直なコミュニケーション＞の機能を介して、《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》に負の影響 ($\beta = -.21$, $p < .001$) を及ぼしていた。また＜情緒的解放＞の機能を介して、《子どもに関するストレス》に対して、負の影響 ($\beta = -.14$, $p < .001$) を及ぼしていた。さらに、この《仲間との交遊》は、プライベート空間の機能を介さず、直接《子どもに関するストレス》および《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》に対して負の影響 ($\beta = -.16$, $\beta = -.25$, $p < .001$) を及ぼすという結果であった。

一方、《一人で気晴らし》は＜課題への集中＞の機能を介して、《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》に対して、負の影響 ($\beta = -.18$, $p < .001$) を及ぼしていることが明らかになった。

加えて、プライベート空間の＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜気分転換＞・＜自己変身＞の4つの機能からは、《子どもに関するストレス》および《夫婦関係・母親自身に関するストレス》の

どちらにも影響を与えていないという結果となった。

考 察

本研究では児童期の子どもをもつ母親を対象に、母親の子育てストレスと日常活動およびプライベート空間確保との関連について検討した。その結果、現代の母親がどのような日常活動を利用し、またどのようなプライベート空間の機能を確保しているかということが明らかになり、それによって自らのストレスをいかに緩和することができるかということを考えてみたい。

1. 母親の子育てストレスおよび日常活動

児童期の子どもの母親にとってのストレスとなっているものを自由記述してもらったところ、子どもの性格や躰、言うことを聞いてくれなさ、子どもの友だちのことなど子どもに関することが圧倒的に多く、続いて夫婦関係や家族への気遣い、経済的なこと、自分の時間がもてないことなど、夫婦関係や母親自身の悩みに関するストレスが上位を占めていた。このような背景を視野にいれながら母親のストレスについて検討した。

母親の属性（母親の年齢、家族の人数、子どもの人数）との間には有意差が認められなかったことから、母親の置かれている状

況とは関係なく、個人的な要因が影響してストレスを感じているといえる。しかし世代別の差において、三世代よりも二世代の方が、また一人親よりも両親での子育ての方が、子どもに関するストレスを母親は多く感じているという結果は、新たな知見であった。三世代間では、子どもに関するストレスを祖父母がいることで和らげられているのかもしれないし、また一人親の方が母親自らのペースで子育てすることが可能となり、自分の時間がもちやすいために、ストレスが軽減されているようにも思える。

また就労の有無におけるストレスの差は、就労している母親の方が子どもに関するストレスが低いという結果であった。このことから、仕事を通して人と関わることにより、子どものことをひととき忘れることができ、ストレスを発散できているのではないかと考える。しかし就労時間との関係においては、就労時間が多くなると、《一人で気晴らし》（のんびりぼうーっとする、部屋にこもって考え事をするなど）の活動や《課題志向的な活動》（ジョギングをする、習い事をするなど）の行動を行うことが難しいという結果であったことから、自分一人になれる時間や自ら志向的に行える時間、すなわち自分のための自分の時間を見いだすことが、物理的に困難な状況に置かれているといえる。調査対象の約三分の二の母親が就労している状況から、日々仕事に従事する

ことを優先しなければならないため、自ずと自分のための時間を確保することは非常に困難なことなのであろう。

また日常活動5因子すべてが《夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレス》との関係において負の相関が見られたことから、日常でのさまざまな活動が、夫婦関係・母親自身の悩みに関するストレスを緩和していることが明らかになった。《子どもに関するストレス》よりも、《夫婦関係や母親自身の悩みに関するストレス》の軽減に影響があるということは、日常活動での息抜きによって、夫婦関係や自分自身の悩みから少し距離をおくことができ、ひとときほっとできるような心の安らぎをもつことができるのではないかと考える。

2. プライベート空間の確保と日常活動

プライベート空間の確保度に関する単純集計結果から、日常活動における＜率直なコミュニケーション＞の機能が多く確保されていることが明らかになった。これは対象者の三分の二以上の母親が確保していることになり、泊・吉田ら（1999）の乳幼児期の子どもをもつ母親を対象にした研究での知見と、傾向が一致していた。また＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜気分転換＞・＜課題への集中＞においても、半数以上の母親が確保しているという

結果から、日常的に何気なく行っている活動が、プライベート空間の確保として位置づけられ、自らの心を癒す方向へと機能していたことが伺える。反面、＜自己変身＞や＜情緒的解放＞の機能はあまり確保されていないことも、泊・吉田ら（1999）の知見と一致した傾向であった。これは“ふだんの自分とは違う別の自分を表現できる時間や空間”や“日常性から解放される時間や空間”を確保していくためには、非日常的な時間や空間を必要としなければならないため、毎日の忙しい生活の中で日常的な機能として位置づけるのは、かなり困難な状況であることが推測できる。またこのような時間や空間の確保は、ふだんの生活拠点ではないところでの活動となってくるため、休日を利用することも多く、常時の機能の確保には至らない状況であるといえよう。児童期という密着しての子育てを強いられる時期ではないとはいえ、就労している母親が多い中で、上記のような時間や空間の確保の難しさが納得できるところである。

次にプライベート空間機能の確保と日常活動との関連においてであるが、まず第一に明らかになったことは、“のんびりぼーっとする”“部屋にこもって考え事をする”などの《一人で気晴らし》活動が、プライベート空間の＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜課題への集中＞などの【専有できる空間】すべての機能の確保

をもたらしていたことである。それだけ《一人で気晴らし》活動が、プライベート空間の機能確保に大いに影響しているということであり、他者の目を気にせずに自由に振る舞える自分固有の時間を有するための活動としては、非常に有効であるといえる。二点目は、“友だちと食事に行く”“友だちと遊びに出かける”“ショッピングに出かける”などの《仲間との交遊》活動が、プライベート空間の＜率直なコミュニケーション＞・＜気分転換＞・＜情緒的解放＞の三つの機能確保に影響を及ぼしていたことである。親しい人と楽しく過ごす活動が、親和的な時間や空間の共有につながり、気分転換や、情緒的な解放へと向かえる機能の確保として位置づけられていたことが明らかになった。この活動も、自分固有の時間や空間の確保に大いに影響を及ぼす活動であるといえる。三点目は、“海や山に出かける”“旅行に出かける”“お祭りやイベントに参加する”などの《脱日常的な活動》が、プライベート空間の＜気分転換＞および＜情緒的解放＞に影響していたことである。ふだん行いにくい脱日常的な活動であるが、それが気分転換や情緒的解放の機能の確保につながっていたことは、貴重な時間と空間の確保であると捉えることができる。四点目は、“ジョギングをする”“習いごとをする”などの《課題志向的な活動》が、プライベート空間の＜自己変身＞に影響を及ぼし

ていたことである。自ら志向的に行う活動が、ふだんの自分ではないまた違った自分に自己変身できる時間や空間の機能として確保できていることが明らかになった。これは、選択的に行っている活動が、違う自分を見いだせる貴重な時間として位置づけられていたことと捉えられる。唯一“携帯電話やパソコンでメールのやり取りをする”“音楽を聴く”などの《趣味を生かしてのくつろぎ》の活動が、プライベート空間機能に結びついていなかった。これは、この活動がプライベート空間機能を果たすまでに至らない段階の活動であり、日常生活の中に十分に位置づけられていないために関係がみられなかったと考えられる。

以上のことから、母親がふだん行っている日常活動が、プライベート空間7機能の確保に影響を及ぼしていたことが明らかになった。ゆえに「母親の日常活動における時間や空間の利用は、プライベート空間の確保と関連があるだろう」という仮説1が保証されたことになる。

3. 日常活動およびプライベート空間の確保と母親の子育てストレスとの関連

日常活動（5因子）およびプライベート空間の確保（7機能）が、母親の子育てストレス（2因子）に及ぼす効果について検討

するためにパス解析を行った。その結果、まず第一に、“友だちと食事に行く”“ショッピングに出かける”などの《仲間との交遊》活動を行うことが、＜率直なコミュニケーション＞および＜情緒的解放＞の機能確保に影響し、母親のストレスの緩和に効果を表していたことが挙げられる。さらに、この《仲間との交遊》活動がプライベート空間機能の確保とパスはつながらなかったが、直接的に母親のストレスに対する緩和効果を表していたのである。このことから《仲間との交遊》活動が、母親のストレス緩和に有効に作用する活動であるということが示唆された。親しい人との時間や空間の共有のみならず、自らリフレッシュできる時間や空間の確保にもつながり、さらに日常性から解放される時間や空間としても機能することによって、母親のストレス軽減に役立っていることが明らかになった。ゆえに《仲間との交遊》活動の有効性を実感すると同時に、いかに心理的効果を有している活動であるかということを再認識するしだいである。さらに＜率直なコミュニケーション＞の有効性であるが、泊・吉田ら（1999）の乳幼児期の子どもをもつ母親を対象にした研究においても、＜率直なコミュニケーション＞機能が育児ストレス緩和に効果を表していることが示され、また泊・吉田（1999b）の大学生を対象にしたプライベート空間の機能と感情との関係における研究

においても、＜率直なコミュニケーション＞の確保の効用を明らかにしている。その知見では、楽しく陽気な時だけでなく、寂しい時や落ち込んでいる時にも強く求められる機能であることも証明されていることから、非常に有効に活用される時間や空間であると思われる。よって《仲間との交遊》活動が、この有効な機能である＜率直なコミュニケーション＞の確保に影響し、母親のストレスを和らげるという知見は、今後の母親のストレス対処に大いに役立つものであると考える。

二点目は、“のんびりぼーっとする”“部屋にこもって考え事をする”などの《一人で気晴らし》活動を行うことが、プライベート空間の＜課題へ集中＞の確保に影響し、ストレスを和らげていたことである。このことから、一人きりになり誰にも邪魔されることなく自分独自のゆっくりと休息できる時間や空間をもつことが、一人で集中して取り組めることが可能となるプライベート空間の機能としてしっかりと確保されており、それがストレス緩和に有効に機能していることが明らかになったといえる。

三点目は、“海や山に出かける”“旅行に出かける”などの《脱日常的な活動》が、プライベート空間の＜情緒的解放＞機能の確保に影響し、母親のストレスの緩和に効果を及ぼしていたことである。ふだんの生活しているところとは別の場所に身を置き、い

つもとは違う気分を味わうことが、＜情緒的解放＞機能につながり、それがストレス緩和に有効に機能しているものと思われる。日常性から解放される時間や空間の確保が、母親にとっていかに貴重であるかということを実感するところである。

四点目として、母親のストレスの緩和において、さらに触れておきたい点が、“携帯電話やパソコンでメールのやり取りをする”“パソコン通信やインターネットをする”“音楽を聴く”などの＜趣味を生かしてのくつろぎ＞活動である。この活動は、プライベート空間機能につながることなく、母親のストレスに緩和効果を示していた。これは、プライベート空間機能を果たすまでに至らない段階での活動であり、日常生活の中に機能として組み込まれていない状況であるといえる。この結果に関しても、泊・吉田（2001）の大学生を対象にした研究の知見と一致した傾向であった。昨今、パソコンの急増により、電子ネットワークが急速に広がってきている。そんな中で、インターネットを介しての対人コミュニケーションの範囲が飛躍的に拡大し、今までとは違った対人関係の在り方が生まれてきている。自分だけの守られた空間の中で、自己開示しなくても人とのコミュニケーションが可能になる経験は、今までに見られなかった人間関係であるといえる。泊（2002）が、サイバースペースが果たす心理的機能の有効性を指

摘しているように、インターネット利用が今後ますます発展していくと思われる中で、ストレス緩和との関係も興味深いところである。

以上のことから、日々母親は何気なく日常活動を利用していることが、プライベート空間機能の確保に組み込まれることによって、ストレス緩和に有効的に機能している状況が明らかとなった。よって「母親の日常活動の利用やプライベート空間の確保によって、子育てストレスは緩和されるであろう」という仮説2が保証されたことになる。

4. 総合的見地から

本研究における調査から、母親が日ごろ何気なく行っている日常活動がプライベート空間確保に影響していて、それがストレス緩和に有効的に作用していることが明らかになった。特に《仲間との交遊》活動が、プライベート空間の＜率直なコミュニケーション＞機能に影響を及ぼし、それが母親のストレスを緩和しているという結果は、注目に値する。ややもすると、一人でのんびりとした時間をもつことの方がゆとりをもつことができ、ストレス緩和に効果があるのではないかと考えがちであるが、本研究の結果から、気兼ねの要らない人と共に過ごすことが、ストレスを和

らげるのにより効果があることが実証された。木戸ら(2005)が、「学齢期の子どもをもつ母親にとって、“人と話をする”ことがストレス対処行動として有用である」と指摘しているように、何でも相談できる人との間で、自分の思いを語り、うっ積した感情を自由に発散することによって、ストレス緩和効果を発揮するものであることを改めて実感する。子どもを介しての人間関係が複雑になっていくに従って、そのつきあい自体がストレッサーになる場合もあり得る。であるからこそ、母親自身が気遣いの要らない人と共に時間を過ごし、思いのままに語り合える空間こそが、ストレスの軽減に非常に重要になってくると思われる。その対象となる人が、母親同士の友だちであったり、学生時代の友だちであったり、あるいは実家の母親であったり、そして延長線上には相談機関もあり得るのかもしれない。

今回の研究では、対象者が児童期の子どもをもつ母親であり、平均年齢が39歳であったため、親しい人と共に過ごす時間や空間の確保がストレス緩和に非常に有効的であったといえるのかもしれない。年齢が若いということ、また比較的エネルギッシュな年代であるがゆえに、＜率直なコミュニケーション＞機能が活発に作用しているとも捉えられる。対象者の年齢がさらに高くなっていくにつれて、また新たな知見が生み出されていくことにな

ろう。今後年齢差を軸にした、ストレス緩和に与える影響についても興味深いところである。

松村ら（2005）は、「母親の母親としての時間、という概念ではなく、一人の人間として女性としてのアイデンティティを意識し確認できる『時間』を必要としているのではないか」と指摘している。一人の女性の生活には、母親であったり、妻であったり、職業人であったりなど、さまざまな役割が付随している。その役割を担って毎日一生懸命に生きている中で、『自分だけの時間』をもつことによって、心にゆとりが芽生え、エンパワーしていけるエネルギーの備蓄につながっていくのではないかと思われる。

今回の調査の中で、「プライベート空間の確保は、一時的な心の安らぎで、ストレスの根本的な解消にはならないのではないか」と記述した母親がいた。しかし、大半の母親は、「プライベート空間の確保によって、一人の人間としての自分を顧みることができ、そして“さあ、明日も頑張ろう”という意欲をもつことにつながっていく」と述べている。児童期の子どもをもつ母親にとって、子どもが小学校に通うことを通して様々な出来事を経験し、それに派生した人間関係を紡いでいくためにより多くのストレスを抱えて生活していること、そしてさらには家庭のこと、家族のことに思いを巡らせ、休む時間すらないままで毎日が飛ぶよ

うに過ぎていく状況であることなどが自由記述の中からも伺われた。本研究の調査に答える時間を見つけることすら、ままならない状態の母親がいたことも事実である。そのような忙しさ極まらない日々の中で、“社会的役割から離れて、他者の目を気にせず自由に振る舞える自分固有の領域（時間や空間）”すなわちプライベート空間の確保が、児童期の子どもをもつ母親にとって、なくてはならないものであると改めて実感する。

今回の調査では、泊・吉田（2001）の大学生を対象に実施した日常活動 23 項目を基に、児童期の子どもをもつ母親に適合するように修正した 24 項目を用いたが、母親にとってより一般的であると思われる日常活動をさらに検討していくことが今後の課題となろう。具体的には、“ペットと過ごす”“実家にいく”“お菓子やパン作りをする”“昼寝をする”などが、自由記述で挙げられた上位の活動であった。再考を重ねることによって、児童期の子どもをもつ母親の意識に、より密着した研究になっていくと思われる。さらに、性格特性も一つ概念として考えていくのも有効かもしれない。

今回の調査を通して、母親のストレス緩和においてさまざまな示唆を得ることができた。長年小学校現場で勤務してきたことから、母親とは密接な関わりをしてきたが、今回、母親のストレス

についてより具体的なレベルで、実証的に明らかにすることができたことは非常に有益である。

母親は孤立して存在しているわけではない。家族さらには社会といったより大きな文脈の中で、日々奮闘している。その母親が抱え持つさまざまなストレスを少しでも和らげることができ、自分らしくいきいきと生活していける時間や空間の確保が可能となるような、コミュニティとしての視点も今後検討していくことが大切になってくるであろう。

結 論

本研究では、児童期の子どもをもつ母親を対象に、母親の子育てストレスと日常活動およびプライベート空間の確保との関連について明らかにするために、まず母親が日々行っている日常活動がプライベート空間確保に与えている影響を検討した。次いで、その日常活動とプライベート空間確保が、母親の子育てストレスの緩和にいかに関与を及ぼしているかということを検討し、以下の結果を得た。

- ・ 日常活動とプライベート空間確保との関連においては、《一人で気晴らし》活動が、プライベート空間の＜緊張解消＞・＜自己内省＞・＜課題への集中＞の機能の確保をもたらしていた。すなわち【専有できる空間】すべての機能を満たしていたことになる。また《仲間との交遊》活動が、プライベート空間の＜率直なコミュニケーション＞・＜気分転換＞・＜情緒的解放＞の機能確保に影響を及ぼしていた。これは【共有できる空間】および【自己解放できる空間】のどちらの空間の確保にもつながる結果であった。さらに《脱日常的な活動》は、＜気分転換＞および＜情緒的解放＞の機能確保に、《課題志向的な活動》

は＜自己変身＞の機能確保に影響を与えていた。この二種類の活動は、【自己解放できる空間】の確保を満たしていたことになる。ただ、《趣味を生かしてのくつろぎ》活動のみが、プライベート空間機能の確保に結びつくまでには至らず、その活動のみでストレスを和らげていたことになる。

- ・ 日常活動およびプライベート空間確保がストレス緩和に及ぼす影響として、日常活動の《仲間との交遊》が、＜率直なコミュニケーション＞および＜情緒的解放＞の機能確保に結びつき、母親のストレス緩和に効果を表していたことが明らかになった。ことから、気遣いの要らない人と一緒に過ごす時間や空間を確保することによって、ストレスが軽減されることが示唆された。また《一人で気晴らし》活動が＜課題への集中＞の確保をもたらし、《脱日常的な活動》が、＜情緒的解放＞の確保に影響することによって、ストレス緩和に役立っていたという結果であった。このことから、自分の好きなことに没頭したり、あるいは非日常的なリラクゼーションができたりする時間や空間の確保が、ストレスを和らげる効果を有していることがわかった。よって、プライベート空間の7機能のうち、特に＜率直なコミュニケーション＞・＜課題への集中＞・＜情緒的解放＞の3機能が、ストレス緩和に影響を及ぼしていたことにな

る。

- ・ プライベート空間の確保に影響はしていないものの、日常活動の《仲間との交遊》と《趣味を生かしてのくつろぎ》は、直接的に母親のストレスを和らげる効果があるという結果であった。これはプライベート空間の確保までに至らず、活動独自の効用として、母親のストレスに影響を及ぼしていたことが示唆された。

要 約

児童期の子どもをもつ母親に焦点を当て、母親自身の心を休める場所や空間が日常活動において、どのように活用され、どのように生かされているかを調査し、プライベート空間の確保と子育てストレスとの関連を検討した。

その結果、日常活動の《仲間との交遊》が、プライベート空間の＜率直なコミュニケーション＞および＜情緒的解放＞の機能確保に影響を及ぼし、母親のストレス緩和に効果を表していることがわかった。またこの日常活動は、プライベート空間の確保に結びつくまでに至らずとも、直接的に母親のストレスを和らげていたことから、気遣いの要らない人と共に過ごす活動は、母親にとってストレスを軽減するのに非常に有効であることが明らかになった。さらに《仲間との交遊》がプライベート空間の＜率直なコミュニケーション＞に影響しているということは、3空間の中の【共有できる空間】が日頃の生活の中に確固として位置づけられていることになり、そこで機能が生かされてストレス緩和に役立っているということが示唆された。

一方、《一人で気晴らし》活動は＜課題への集中＞の機能確保

に影響し、《脱日常的な活動》は＜情緒的解放＞の機能確保に影響することによって、ストレスを和らげるのに効果を表していた。このことから、誰にも束縛されずに一人でのんびりと過ごす活動が、自分の好きなことに没頭できる時間や空間として日常生活に位置づけられていたこと、またふだん行うことができない非日常的な活動が、自らを解放できる時間や空間の確保につながっていたことが明らかになった。そしてそのことが母親の心を休め、ストレス緩和に有効に機能していたのである。

以上のことから、母親のストレス軽減に対して、日常活動とプライベート空間確保の有効性が示されたことになる。総じて、プライベート空間の7機能の中でも特に＜率直なコミュニケーション＞・＜課題への集中＞・＜情緒的解放＞の3機能の確保に結びつくことによって、ストレス緩和に効果があることがわかった。よって、母親がストレスを緩和していきいきと生きていくためには、親しい人と共に過ごしたり、また自分の好きなことに没頭したり、あるいは非日常的なリラクゼーションできる時間や空間を確保することが有効的に作用していくであろう。

引用文献

- 浅井朋子・杉山登志郎・海野千畝子他 2002 育児支援外来を受診した児童 79 人の臨床的検討 小児の精神と神経 42(4)293-299 日本小児精神神経学会編
- 川崎道子・宮地文子・佐々木明子 2008 育児不安・育児ストレスの測定尺度開発に関する文献検討（1983 年～2007 年）沖縄県立看護大学紀要 9,53-60
- 木戸久美子・内山和美・北川真理子他 2005 学齢期にある子どもを持つ母親の育児支援に関する研究 山口県立大学看護学部紀要第 9 号,31-39
- 菊池陽子 2002 児童期の子どもをもつ母親の子育て不安について—一子離れを困難にする母親の意識が子育てに伴う不安感、ストレス反応に及ぼす影響— マクロ・カウンセリング研究会／明治学院大学井上孝代研究室マクロ・カウンセリング研究会,65-74
- 日下部典子・坂野雄二 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

- Lazarus, R. & Folkman, S. 1984 *Stress, Appraisal, and Coping* Springer Publishing Company (本間寛・春木豊・織田雅美 監訳) 1991 ストレスの心理学 実務教育出版社
- 牧野カツコ 1982 乳幼児をもつ母親の生活と〈育児不安〉家庭教育研究所紀要 3, 34-56
- 牧野カツコ 1984 中学生の子どもを持つ母親の生活と意識—子育てについての不安を中心に— 日本教育社会学会大会発表要旨集録 (36), 65-66
- 牧野カツコ 1985 乳幼児を持つ母親の育児不安—父親の生活や意識と母親の育児不安との関連— 日本教育社会学会大会発表要旨集録 (37), 36-37
- 牧野カツコ 1988 〈育児不安〉の概念とその影響要因についての再検討 家庭教育研究所紀要 10, 23-31
- 牧野カツコ編訳 (S・コウチ、G・フェルステハウセン、P・ホルマン共著) 2002 スキルズ・フォア・ライフ 家政教育社
- 松村恵子・植村裕子・三浦浩美 他 2005 母親の育児ストレスに関する研究 香川県立保健医療大学紀要 第2巻, 19-28
- 村上京子・飯野英親・塚原正人他 2005 乳幼児を持つ母親の育児ストレスに関する要因の分析 小児保健研究 64(3)425-431
日本小児保健協会

- 中本雅子 2007 幼児期の子どもを持つ母親の育児ストレスと
プライベート空間との関連—ストレスコーピング、養育態度へ
の影響— 武庫川女子大学大学院修士学位論文抄録集,73-78
- 大日向雅美 1988 母性の研究—その形成と変容の過程：伝統的
母性観への反証— 川島書店
- 大日向雅美・荘厳舜哉 2005 子育ての環境学 大修館書店
- 坂口由紀子 2007 母親の育児ストレスに関する研究の動向
教育学研究室紀要：「教育とジェンダー」研究 7,75-82
- 佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則 1994 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(6)409-416
- 高石恭子 2007 育てることの困難 人文書院
- 田中正博 1996 障害児を育てる母親のストレスと家族機能
特殊教育学研究 34(3)23-32
- 寺見陽子・南憲治 2006a 母親の育児ストレスの背景とソーシ
ャル・サポートとの関連に関する研究(1) —育児不安の構造と
母親の愛着特性および母親の成育歴との関連について— 日
本発達心理学会 17 回大会発表論文集,344
- 寺見陽子・南憲治 2007b 母親の育児ストレスの背景とソーシ
ャル・サポートとの関連に関する研究(5) —母親の自分の親と

の関係及び育児サポートとの関連について—教育心理学会 49

回総会論文集,213

寺見陽子・別府悦子・西垣吉之他 2008 今日の母親の育児経験

とソーシャル・サポートとの関連に関する研究(1) —子ども家

庭支援センターを利用する母親の育児ストレスとその要因—

中部学院大学研究紀要第9号,59-71

泊 真児・吉田富二雄 1998a プライベート空間の心理的意味

とその機能—プライバシー研究の概観と新たなモデルの提出

— 筑波大学心理学研究第20巻,173-190

泊 真児・吉田富二雄 1998b プライベート空間機能尺度の作

成及び信頼性・妥当性の検討 日本社会心理学会第39回大会

発表論文集,90-91

泊 真児・吉田富二雄 1999a プライベート空間の機能と感情

及びパーソナリティとの関係 日本グループ・ダイナミックス

学会第47回大会発表論文集,60-61

泊 真児・吉田富二雄 1999b プライベート空間の機能と感情

及び場所利用との関係 社会心理学研究第15巻,77-89

泊真児・吉田富二雄・菅原健介・片山美由紀 他 1999 プライ

ベート空間の確保が育児ストレス感の緩和に及ぼす効果 日

本心理学会第63回大会発表論文集,710

泊 真児・吉田富二雄 他 2000 感情状態とプライベート空間
の7機能—場所利用を媒介として— 筑波大学心理学研究第
22巻,113-121

泊 真児・吉田富士雄 2001 性格特性の Big Five と日常活動
におけるプライベート空間の7機能 社会心理学研究第 16
巻第3号,147-158

泊 真児 2002 サイバースペースの心理的機能—プライベート
空間7機能および自己の観点からの分析— 教育相談研究
40,37-52

椿山和彦 2004 母親よりみた父親のソーシャル・サポートが母
親の精神的肉体的健康に及ぼす影響—育児ストレスを中心に
— 臨床教育心理学研究 Vol.30 No.1,20

吉田富二雄・菅原健介・片山美由紀・泊真児 他 1999 育児ス
トレス感尺度の作成—育児ストレスとプライベート空間の機
能(1)— 日本心理学会第63回大会発表論文集,709

謝 辞

本研究を進めるにあたり、アンケート調査にご協力をいただいた 1145 名にもおよぶ多くのお母様がた（それに代わる養育者の皆様がた）に感謝の意を表します。また、アンケート調査協力に向けて快諾いただいた各小学校の校長先生に心よりお礼申し上げます。大勢の皆様がたのご協力のもとに完成した論文であることを忘れず、今後の臨床活動にこの研究結果を生かしていきたいと思いをします。

拙論の構成からまとめていくプロセスにおいては勿論のこと、最後の原稿チェックに至るまで、きめ細かく丁寧にご指導くださった本学教授中村道彦先生に、心より感謝申し上げます。論文内容についてのご指導のみならず、いつも温かい心理的な支えをいただき、そのお陰をもちまして、拙論の完成にまで至ることができました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

また、心理統計初心者をごここまでお導きくださった同志社大学教授内山伊知郎先生に、心よりお礼申し上げます。昨年度の授業に引き続き、本年度もさらに丁寧にご指導くださったお陰で、統

計の分析を進めさせていただくことができました。本当にありがとうございました。

さらに、本学入学以来、教育臨床心理学コースの先生がたには、細やかなご指導を賜り、心より感謝申し上げます。素晴らしい出会いをさせていただき、多くのことを学ばせていただきました。この学びを糧に、今後の心理臨床の道を歩んでいきたいと思っています。

最後になりましたが、二年間共に学ばせていただいた院生の皆さんには、大変お世話になり、ありがとうございました。年齢差に関係なく、いつも温かく優しく接してくださり、そして支えてくださったことが、日々の励みとなりました。この貴重な出会いを宝に、今後も同じ志をもつものとして、頑張っていきたいと思っています。数々の思い出に感謝しつつ、皆様がたのご活躍をお祈りしております。

付 録

平成 21 年〇月〇日

〇〇市〇〇小学校

校長 〇〇 〇〇 様

京都教育大学大学院 教育学 研究 科

学校教育専修 教育臨床心理学コース

江南 佳代子

(中村道彦研究室所属)

アンケート調査へのご協力をお願い

時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

私は現在、京都教育大学大学院修士課程 2 回生に在籍し、「児童期の子どもをもつ母親の子育てストレスとプライベート空間*確保との関連」をテーマに研究を行っております。様々なストレスを抱えながら子育てをしている母親（もしくはそれに代わる養育者）に焦点を当て、母親自身の心を休める場所やプライベート空間が日常生活においてどのように活用され、どのように生かされているか、またその確保量がいかに子育てストレスを緩和できるかということに関心をもち、研究を進めております。

つきましては、貴校において在籍されている児童の母親（もしくはそれに代わる養育者）を対象に、アンケート調査の実施をお願いしたいです。

ご多忙のところ誠に恐縮ですが、下記の趣旨をご理解、ご検討いただき、調査にご協力いただきますようお願い申し上げます。

記

- 1 研究テーマ： 「児童期の子どもをもつ母親の子育てストレスと
プライベート空間確保との関連」
- 2 目 的： 時間的・空間的な閉塞感の中でストレスを抱えながら子育てをしている母親（それに代わる養育者）に焦点を当て、母親自身の心を休める場所や空間が日常生活においてどのように活用され、どのように生かされているかを調査し、プライベート空間の確保量と子育てストレスとの関連を明らかにする。
- 3 方 法： アンケート調査（アンケートの内容については、最後に別記）
 - ・ 実施方法：担任の先生方を通じて、児童に配布していただき、母親（それに代わる養育者）にアンケートの回答をしていただく。
 - ・ 回収方法：アンケート回答用紙を児童に持参してもらい、担任の先生方を通じて回収していただいたものを江南が取りに伺う。
 - ・ 対象学年：1，2 年、または 3，4 年、もしくは 5，6 年のうち、いずれか 2 学年をお願いしたい。
- 4 実施時期： 2009 年 5 月～7 月（貴校と相談の上決定したいと思います。）

- 5 研究における留意点と配慮： 回答していただいた結果は集合的に処理し、個人のアンケートをこの目的以外に使用することはありません。アンケートは江南が責任をもって管理いたします。(ただし、江南が回収に伺うまでは、貴校において保管をお願い致します。)
- 6 研究結果のフィードバック： 調査終了後に分析を行い、結果は文書にして報告させていただく予定です。回答をしていただいた方にも、結果報告をさせていただこうと思っております。

プライベート空間* …社会的役割から離れて、他者の目を気にせずに自由に振舞える自分固有の領域（時間や空間）（泊・吉田,1998）

以上

誠に勝手なお願いでございますが、何卒ご協力を賜りますよう、ご検討のほどをお願い申し上げます。

【アンケートの構成】

- ① 調査依頼文書
- ② フェイスシート《No.1》
- ③ 母親のストレス尺度（11項目）《No.2》
- ④ 日常活動 24項目《No.3》
- ⑤ プライベート空間機能尺度（7項目：確保度）《No.4》

【連絡先】

京都教育大学大学院 教育学研究科
学校教育専修 教育臨床心理学コース 江南 佳代子
(中村道彦研究室所属)

〒612-8522 京都市伏見区深草藤森町1番地
京都教育大学大学院 教育学研究科 学校教育専修
・大学メールアドレス din85003@kyokyo-u.ac.jp
・携帯電話 090-8882-5085

児童期^{じどうき}の子ども^こをもつ保護者^{ほごしや}の皆様方^{みなさまがた}へのアンケート調査^{ちようさ}のお願い^{ねが}

京都教育大学大学院^{きょうと きょういくだいがくだいがくいん} 教育学研究科^{きょういくがくけんきゅう か} 学校教育専修^{がっこうきょういくせんしゅう}
江南^{えなみ} 佳代子^{かよこ}

私は、京都教育大学大学院修士課程^{きょうと きょういくだいがくだいがくいんしゅうしかてい}に在籍^{ざいせき}し、児童期^{じどうき}の子ども^こをもつ保護者^{ほごしや}の皆様方^{みなさまがた}を対象^{たいしょう}に、
学校側^{がっこうがわ}の同意^{どうい}をいただき、アンケート調査^{ちようさ}へのご協力^{きょうりよく}をお願いしております。

調査^{ちようさ}の目的^{もくてき}は、子育て^{こそだ}におけるストレス^{かんわ}をどのように緩和^{しんらべ}されているかについて調べ、その結果^{けっか}を
子育て支援^{こそだ しえん}に役立^{やくだ}たせたいと考^{かんが}えています。アンケートの内容^{ないよう}は、皆様方^{みなさまがた}の日ごろ^ひのお考^{かんが}えや、
自^{みづか}らの心^{こころ}を休^{やす}める場所^{ばしょ}や空間^{くうかん}を日常生活^{にちじょうせいかつ}においてどのように活用^{かつよう}されているかをおうかがい
するものとなっています。

ご記入^{きにゅう}いただきました情報^{じょうほう}を、この目的^{もくてき}以外^{いしやう}で使用することはありません。アンケートの結果^{けっか}は、
集^{しゅうごう}合^{ごう}的に処理^{しり}し、個人^{こじん}情報^{じょうほう}として公表^{こうひやう}することはありません。

お忙^{いそが}しいところ誠^{まこと}に申し訳^{もうしわけ}ございませんが、ご協力^{きょうりよく}のほどをお願い申し上げます。お手数^{てすう}
おかけしますが、ご記入^{きにゅう}いただきましたアンケート用紙^{ようし}は、封筒^{ふうとう}に入れて封^{ふう}をしていただき、子^こ
どもさんを通^{つう}じて担任^{たんにな}の先生^{せんせい}にお渡^{わた}してください。どうぞよろしくお願^{ねが}いいたします。

なお、このアンケートに関^{かん}してご質問^{しつもん}がある場合^{ばあい}は、江南佳代子^{えなみ かよこ}（大学メール：
din85003@kyokyo-u.ac.jp）までご連絡^{れんらく}ください。

【連絡先】

京都教育大学大学院 教育学研究科
学校教育専修 教育臨床心理学コース 江南 佳代子
(中村道彦研究室所属)

〒612-8522 京都市伏見区深草藤森町1番地
京都教育大学大学院 教育学研究科 学校教育専修
・ 大学メールアドレス din85003@kyokyo-u.ac.jp

質問^{しつもん}は、次^じページから始^{はじ}まります。

かあさま にお母様（それに代わる養育者の方） ご自身の事やご家族のことをお聞きします。

- ① ご自身の年齢（ 才） ② 子どもさんとの続柄（ ）
- ③ 同居されているご家族（ 人家族）

※下の枠内に、同居されているご家族の方を例のようにご記入ください。

おとな 大人	じぶん 自分（ 才）
こども 子ども	

(例) 夫 (才)
義 父 (才)
義 妹 (才) など

(例) 長 男 (才)
三 女 (才) など

- ④ 現在、お仕事をしておられますか。

※（ ）に○をつけ、している場合は時間をご記入ください。

（ ） している	いっしゅうかん へいきんさんむじかん 一週間あたりの平均勤務時間（パートも含めて）…… [時間]
（ ） していない	

- ⑤ 最近、次のいずれかに悩みがある場合、○をつけてください。（複数でも結構です。）

- ア（ ）子どもの生活に関する事 カ（ ）家計のこと
- イ（ ）子どもの学習に関する事 キ（ ）家事のこと
- ウ（ ）子どもの発達に関する事 ク（ ）家庭以外のこと
- エ（ ）子どもの育て方に関する事
- オ（ ）子ども以外の家族に関する事
- ケ（ ）その他 □



* 質問は次ページに続きます。ご協力をお願いいたします。

以下の質問は、あなた自身の気持ちについておたずねするものです。それぞれの質問があなたの気持ちにどれくらいあてはまるのかについて、「非常によくあてはまる」から「全くあてはまらない」までのいずれか1つを選び、○をつけてください。

		非常に よくあてはまる	よくあてはまる	あてはまる	あまりあてはまらない	あてはまらない	全くあてはまらない	
1	子どもを比べられるので、親戚の家に遊びにいきにくい							1
2	親戚へ子どもをつれて遊びに行くとあまりいい顔をされない							2
3	自分の悩みを話せる友だちがいないので、さびしい							3
4	夫婦(家族)でゆっくり時間がもてなくて、ものたりない							4
5	子どものことで悩んでいても、夫(家族)はあまり気を配ってくれないので、不満である							5
6	夫(家族)が、あまり子どものことを話題にしたがらないのが不満である							6
7	ちょっとした自分の時間がほしくてもなかなか思うようにとれない							7
8	働きに出たりしたいと思うが、子どものこともあり、できそうにない							8
9	子どもが家の中でさわいでいると、うっとおしく思うことがある							9
10	子どもは危険なことを平気でするので、ハラハラさせられる							10

* 子育てにおいて、ストレスを感じておられることがあれば、ご記入ください。

--

以下のような日常活動を、あなたはふだんの程度利用できていますか（確保することができますか）。それぞれ自分に当てはまると思う程度について○をつけてください。

		利用 でき て い る	ある 程度 利用 でき て い る	どちら か と い う と 利用 でき て い ない	利用 でき て い ない	
1	本や雑誌を読む					1
2	ジョギングや運動をする					2
3	友達と遊びに出かける					3
4	パソコン通信やインターネットをする					4
5	旅行に出かける					5
6	のんびりぼーっとする					6
7	一人で街なかをぶらぶら歩く					7
8	習いごとをする					8
9	部屋にこもって考え事をする					9
10	散歩に出かける					10
11	お祭りやイベントに参加する					11
12	海や山など自然の中に出かける					12
13	音楽を聴く					13
14	一人でドライブに出かける					14
15	気の合う人と電話でおしゃべりをする					15

		利用 でき ている	ある 程度 利用 でき ている	どちら かとい うと利 用でき ていな い	利用 でき ていな い	
16	えいがかん こうらくち で 映画館や行楽地に出かける					16
17	へや でテレビやビデオをみる					17
18	じぶん しゅみ あ 自分の趣味に合うことをする					18
19	へや でゲームをする					19
20	ボランティアでほうしかつどう さんか 奉仕活動に参加する					20
21	とも しょくじ い 友達と食事に行く					21
22	ショッピングで ショッピングに出かける					22
23	けいたいでんわ と 携帯電話やパソコンでメールのやり取りをする					23
24	じぶん けいかく た こうどう 自分で計画を立てて行動する					24

* 日常生活において、ストレスを緩和するために、他にどんな方法を用いられていますか。
 参考にさせていただきたいので、もしあるようでしたら、ご記入ください。

--

以下のような時間や空間を、あなたはふだんの程度確保できていますか(取ることができていますか)。それぞれ自分に当てはまると思う程度について○をつけてください。

		確保 できて いる	ある 程度 確保 できて いる	どちら かとい うと確 保でき ていな い	確保 でき てい ない
1	ゆっくり休息し、リラックスできる時間や空間 (睡眠をとったり、お茶を飲みながらぼーっとしたりして、一人でくつろげる時間や空間)				
2	自分を見つめ直したり、気持ちの整理をする時間や空間 (自分を振り返り、一人であれこれ考えることができる時間や空間)				
3	課題や考え事など、何かに集中できる時間や空間 (本を読むなど、自分の好きなことに没頭できる時間や空間)				
4	親しい人と共有する時間や空間 (家族や友人と楽しく過ごすことができる時間や空間)				
5	気分転換できる時間や空間 (趣味やレジャーなどでリフレッシュできる時間や空間)				
6	日常性から解放される時間や空間 (ふだんいる場所から離れ、非日常的なリラクゼーションができる時間や空間)				
7	ふだんの自分とは違う別の自分を表現できる時間や空間 (ふだんの役割から離れて、別の自分でいられる時間や空間)				

*このような時間や空間を利用することによって、心の状態に何らかの影響があるでしょうか。もしあるようでしたら、ご記入ください。

*ご協力ありがとうございました。何かご意見・ご感想などがありましたら、ご自由にお書きください。