

# 子育て支援センターを利用する母親のリフレッシュと 育児ストレスについて — リフレッシュ行動と効果期待のどちらが育児ストレスを予測しうるのか —

加藤 孝士・永井 知子・小川 佳代・富田喜代子・中岡 泰子

The Association Between Refreshment and Child Care Stress for Mothers Using  
A Child Care Support Center.

— Which of the Refreshing Activities and the Awareness of Refreshing Predicts Child Care Stress ? —

Takashi KATO, Tomoko NAGAI, Kayo OGAWA, Kiyoko TOMIDA and Yasuko NAKAOKA

## ABSTRACT

This study focuses on the association between refreshment and child care stress in mothers using child care support centers. (Refreshment includes both refreshing activities and the awareness of refreshing.). Our results showed no relationship between refreshing activities and child care stress, but did show a relationship between awareness of refreshing and child care stress. Thus, it was suggested that awareness of refreshing could predict child care stress.

KEYWORDS : child care support center, refresh activities, awareness of refreshing, child care stress, coping

## 目 的

近年、子育てを取り巻く環境は大きく変化しており、時代に即した子育て支援の在り方を検討していく必要がある。保育所保育指針の“第6章 保護者に対する支援”では、「保育所における保護者の支援は、保育士等の業務であり、その専門性を生かした子育て支援の役割は、特に重要なものである。」とされている。更に「保育所は、第1章（総則）に示されているように、その特性を生かし、保育所に入所する子どもの保護者に対する支援、及び地域の子育て家庭への支援について、職員間の連携を図りながら、次の事項に留意して、積極的に取り組むことが求められます。」とされ、通園児以外の保護者の支援へと支援の範囲が拡大している。そのため、家庭で子育てをしている保護者が集える場として、子育て支援センター<sup>1</sup>（以下：センター）の位置づけは非常に重要となる。

以上のことから、センターを利用する母親を対象とした、子育ての状況に関する一連の調査・研究を

行ってきた（中岡ら、2013；小川ら、2013；前田ら、2013；富田ら、2014）。まず、センターを利用する母親の特性と地域差について検討した中岡ら（2013）は、センター利用者の70%以上が専業主婦、もしくは育児休業中であることを明らかにした。内閣府経済企画庁調査（1998）において、有職者よりも専業主婦の方が育児に対する不安感が高いことが主張され、その後の様々な調査においても同様の結果が導き出されているように（野澤・山本・神谷・戸田、2013など）、家庭で子育てをしている保護者は、ストレスを抱えるリスクが高いとされている。

また、センターを利用する母親のストレスの構造を検討した小川ら（2013）の研究では、子育てによって、自分の時間が持てず、子育てを一人きりでしていると捉えることが種々のストレスと強く関係し、ストレスの中核を成していることが示唆された。この理由として、専業主婦や育児休業中の母親は、働いている母親に比べ、家族以外の人との関わりが少ないことが予測される。したがって、自分の時間が持てないことにより、孤独感の中で子育て

てをしていることが中心的なストレスラーになっていると考えられる。

では、どのような支援がセンターを利用する母親に効果的なのだろうか。Brian (2007) は、支援を求めてセンターを訪れた母親が、スタッフと我が子の関わりを目の当たりにして、ますます子育てへの自信を失う可能性を指摘している。また、神田・山本 (2001) は、養育者が支援事業に参加した後も不安やイライラを感じている理由として、様々な人と触れあうことによって、養育者側に新たな要求や現状への不満足感などが出てくるのではないかと述べている。この理由として、子育ては、子どもとの関係はもちろんのこと、他者との対人関係から切り離せない営みであるため、他者との関わりからストレスを更に高める要素も含んでいると考えられる。このような背景から、センターへ積極的に参加する養育者と、「他の母親との交流に不安を感じる」等の理由でセンターに参加しない養育者の二極化がみられることや、センターへ参加した後も育児不安やイライラを感じている養育者が存在すること等、現存の支援事業が全ての養育者に効果をもたらしているとは言い切れない状況が明らかとなっている (神田・山本, 2001)。

また、近年は女性の社会進出に伴い、価値観も多様化している。具体的には、柏木・永久 (1999) は、個人化志向 (家族の中に私的な心理空間を求める傾向) が世代を超えて強いことが示している。これは母親としての生き方だけでなく、個人としての在り方を求めていると考えることができる。よって、子育ての担い手としての価値と合わせ、一人の人間としての価値も重要な要素となり、子育てに限定した支援だけでなく、母親自身の生活を充実させるための支援も必要となる。

そんな中、加藤 (2008) は、母親の幸福感に注目しコンパニオンシップ (Companionship) の重要性を指摘している。コンパニオンシップとは、「買い物と一緒にする」といった何気ない関わりを意味しており、「楽しいことを他者と共有すること」を指している<sup>2</sup> (中野, 2005)。加藤 (2008) は、これらの何気ない関わりが、幸福感を高める可能性を指摘

している。このコンパニオンシップは子育てとは直接関係しない関わりであり、支援により育児不安が高まるリスクは少ないと考えられる。しかしながら、何気ない関わりの効果は、個人によって異なる。例えば、ジョギング等の運動が育児不安の解消に繋がる母親もいれば、買い物をするとといったことが育児不安の解消に繋がる可能性もある。よって、本研究では、何気ない変わりによる気分転換を意味するリフレッシュに注目し、育児ストレスとの関係を検討する。リフレッシュとは、「気分を爽やかに一新すること。生気を与え、元気づけること (広辞苑)」とされており、活動による気分の上昇や回復を導く概念と定義づけることが出来る。また、その種類は、先に挙げたコンパニオンシップのような「何気ない関わり」だけでなく、スポーツをする、テレビを見るといった「趣味活動」も含むため、コンパニオンシップより広義の概念といえる。

ただし、リフレッシュを求めていたとしても、子育てには時間的、経済的な制約があり、実際に実行できない場合が多い。そのため、実際に行ったリフレッシュについて検討するだけでなく、リフレッシュの効果期待 (どのようなリフレッシュ活動が効果的だと考えているのか?) に関しても合わせて検討する必要がある。このリフレッシュへの効果期待に注目することで、個人が必要と感じているリフレッシュを提供する可能性が高まり、特性に合わせた支援を提供することへと繋がっていく。

しかしながら、リフレッシュに注目した研究は少なく、どのような性質を持っているかは不透明である。よって、本研究では、子育てにおける全般的なリフレッシュの性質を探索的に明らかにすることを目的とした。具体的には、センターを利用する母親を対象に、実際に行っているリフレッシュ行動、及びリフレッシュに関する認識と育児ストレスの関係を探索的に検討する。

## 方 法

期間：20XX年11月～20XX年1月

調査対象者：17か所の子育て支援センター利用者

630名（有効回答：477名，回収率75.7%）。

**倫理面への配慮：**学内倫理審査委員会の承認，及び地域子育て支援センターの施設長に了承後，地域子育て支援センターの協力を得て，利用者にアンケートを配布し，各施設に設置した回収箱に投函してもらった。

## 調査項目

**フェイスシート：**センター利用の保護者の年齢，職業の有無，子ども数等を尋ねた。

**リフレッシュ行動に関する調査：**田丸ら（2012）によるリフレッシュに関する項目を参考にリフレッシュの定義に沿って，小児看護を専門とする研究者3名，保育学を専門とする研究者1名，家政学を専門とする研究者1名，発達心理学を専門とする研究者1名により検討し，23項目を作成した。それらの項目について，「現在行っているリフレッシュ法についての頻度について回答を求めた。各項目について“全くしない（1点）”“あまりしない（2点）”“少しする（3点）”“とてもする（4点）”の4件法で回答を求めた。得点が高くなるほど，リフレッシュ行動を実際に行っていることを意味している。

**リフレッシュ効果に関する期待：**実際に行っているリフレッシュに関する項目として抽出された23項目を基に，どれぐらい効果があると思うかを尋ねた。各項目について，“全くない（1点）”，“あまりない（2点）”，“少しある（3点）”，“とてもある（4点）”の4件法で回答を求めた。得点が高くなるほど，リフレッシュ効果を高く期待していることを意味している。

**育児ストレス：**本研究では，リフレッシュに関する全般的な傾向を検討することを目的としている。そのため，広く育児ストレスとの関係を検討することが必要となる。そこで，「子どもの健康や発達のこと（病気・発育・障害）」「子どもが病気がちである」「お子さんをおもしろく思えないこと」「虐待しているのではと思うことがある」「仕事との両立が難しいこと（急な残業が入ってしまう等）」「夫婦で楽しむ時間がない」といった代表的な項目を挙げ，各項目について，“全く悩まない

（1点）”，“まれに悩む（2点）”，“ときどき悩む（3点）”，“いつも悩む（4点）”の4件法で回答を求めた。得点が高くなるほど育児ストレスが高いことを意味している。

統計処理は，SPSS for Windows ver. 22.0を使用した。

## 結果・考察

### 1. リフレッシュ行動について

#### 1) 尺度化の検討

まず，リフレッシュ行動についての尺度化を行うために，因子分析を行った。固有値の変化を確認したところ3.79, 1.95, 1.57, 1.36と変化しており，3因子と4因子の固有値の変化が緩やかだったことから，3因子構造であると判断した。そこで因子数を3と固定し，因子分析（プロマックス回転，主因子法）を行った。項目の選定には，因子への負荷量が.35以上であることを採用基準とし，それに満たない項目は削除し分析を繰り返した。また，2つ以上の因子にまたがって負荷量が.35を超える項目も削除した（最終的な項目は表1に示す）。第一因子は，“旅行”，“映画・観劇・コンサート”等の趣味に関する項目が分類されたことから「趣味」と命名した。第二因子は，“親との会話”“友人とのメール”等の対人関係に関わる項目が分類されたため「対人交流」と命名した。第三因子は，“テレビ”“DVD”等，一人での活動に関する項目が分類されたため，「一人での活動」と命名した。続いて，信頼性を検討するため $\alpha$ 係数を算出したところ，「趣味（.61）」「対人交流（.67）」「一人の時間（.52）」と全般的に低い数値であり，信頼性が証明されなかった。この理由として，リフレッシュ特有の問題が考えられる。リフレッシュとは，空いた時間に気分転換を図ることである。よって，数多くの活動を行うことが難しく，因子内の各項目得点の一貫性が欠けた可能性がある。

このように得点の一貫性が示されにくいリフレッシュ行動の特性を考慮に入れると，尺度化よりも全般的なリフレッシュパターン（リフレッシュ行動が

表1 実際のリフレッシュに関する因子分析（主因子法，プロマックス）

	I	II	III
I. 趣味 ( $\alpha = .61$ )			
旅行	.783	-.027	-.034
映画・観劇・コンサートなど	.781	-.122	.088
スポーツ・ジム	.757	-.034	-.067
自分の趣味	.728	-.014	-.054
美容院	.565	.183	.039
お酒を飲む	.514	-.125	-.049
雑誌・読書	.425	-.005	.230
買い物	.371	.135	.155
II. 対人交流 ( $\alpha = .67$ )			
親との電話	-.152	.865	-.028
親との直接の交流	-.136	.721	.017
親とのメール	-.041	.691	.035
友人とのメール	-.013	.600	.073
友人との電話	.257	.538	-.053
友達等と直接の交流	.318	.408	-.075
III. 一人の時間 ( $\alpha = .52$ )			
テレビ	-.156	-.078	.869
ビデオ・DVD	.086	-.031	.692
食べる	.044	.112	.478
インターネット	.108	.128	.401
累積寄与率 (%)	30.157	42.634	52.627
	I	.427	.378
	II		.278

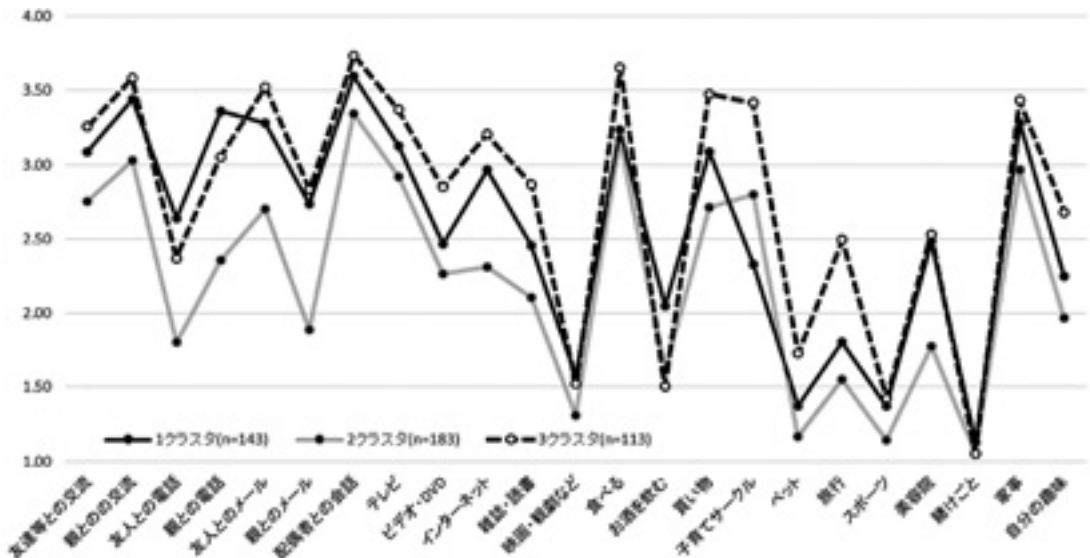


図1 クラスタごとの実際のリフレッシュ得点

表2 リフレッシュ行動のクラスタごとの子育て悩み（標準偏差）

	消極的	中程度	積極的	F 値	多重比較
子どもの健康や発達のこと（病気・発育・障害）	2.52 (0.92)	2.52 (0.86)	2.70 (0.88)	1.72	
子どもが病気がちである	1.57 (0.79)	1.53 (0.69)	1.67 (0.81)	1.19	
お子さんをおもしろく思えないこと	1.21 (0.47)	1.17 (0.43)	1.26 (0.51)	1.10	
虐待しているのではと思うことがある	1.48 (0.69)	1.36 (0.67)	1.43 (0.65)	1.31	
仕事との両立が難しいこと（急な残業が入ってしまう等）	1.60 (0.96)	1.79 (0.98)	1.51 (0.91)	2.82	
夫婦で楽しむ時間がない	2.02 (0.87)	1.98 (0.96)	1.85 (0.89)	1.30	

多い、少ない等）を把握し、そのタイプごとに育児不安との関係を検討することが必要と考えられる。よって以下では、母親のリフレッシュのパターンを分類し、育児ストレスとの関係を検討することとした。

## 2) リフレッシュ行動パターンの分類

回答者のリフレッシュパターンを分類するため、リフレッシュに関する23項目を用い、word法によるクラスタ分析を行った。この時、クラスタ数を3つに指定した。続いてクラスタの傾向を検討するため、分類された3つのクラスタを独立変数とし、実際のリフレッシュ項目を従属変数とした1要因の分散分析を行った（図1）。

その結果、第1クラスタは、全般的に各項目の中間に位置している項目が多かったため、「中程度リフレッシュ」と命名した。続いて第2クラスタは、全体的なりフレッシュが低かったため、「消極的リフレッシュ」と命名した。次に、第3クラスタは、全般的にリフレッシュ行動を多く取っていたため、「積極的リフレッシュ」と命名した。

## 3) リフレッシュ行動パターンと育児ストレスの関係

続いて、リフレッシュパターン（クラスタ）ごとの育児ストレスを比較するため、リフレッシュパターンを独立変数とし、育児ストレスを従属変数と

する1要因の分散分析を行った（表2）。その結果、有意な主効果は確認できなかった。よって、実際に行っているリフレッシュと育児ストレスとの関係はみられなかったことになる。

この理由として、リフレッシュの性質が関係していると考えられる。リフレッシュとは、その概念自体に、悩みの解消といった意味が盛り込まれている。よって、悩み等を感じていなければリフレッシュ行動を発することなく、リフレッシュ行動を行っていれば悩みを解消していると捉えることが出来る。よって、リフレッシュ行動と育児ストレスとの関係が示されなかったのではないだろうか。

## 2. リフレッシュ効果期待

続いてリフレッシュ効果への期待について分析を行った。

### 1) リフレッシュ効果期待パターンの分類

回答者のリフレッシュへの効果期待のパターンを分類するため、リフレッシュ効果期待に関する23項目を用い、word法によるクラスタ分析を行った。この時、クラスタ数を3つに指定した。続いてクラスタの傾向を検討するため、分類された3つのクラスタを独立変数とし、実際のリフレッシュ項目を従属変数とした1要因の分散分析を行った（図2）。

その結果、第1クラスタは、全般的に中間に位置している項目が多かったため、「中程度リフレッシュ

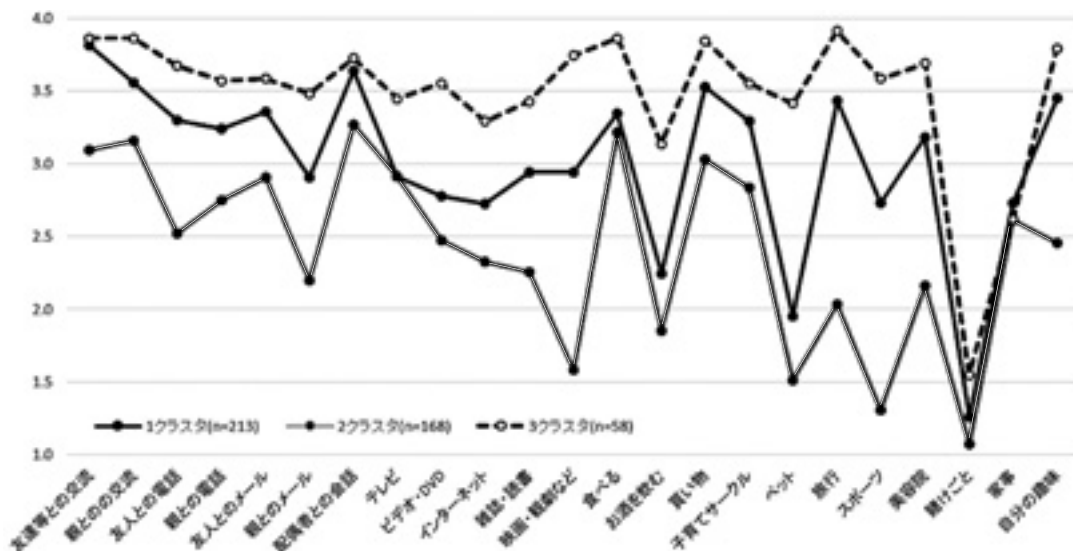


図2 クラスタごとのリフレッシュ効果期待得点

期待」と命名した。続いて第2クラスは、全般的にリフレッシュへの期待が低かったため、「消極的リフレッシュ期待」と命名した。次に、第3クラスは、全般的にリフレッシュ行動へ多くの期待があることから、「積極的リフレッシュ期待」と命名した。

2) リフレッシュ効果期待パターンと育児ストレスの関係

次に、リフレッシュ効果期待パターン(クラス)

ごとの育児ストレスを比較するため、リフレッシュ効果期待パターンを独立変数とし、育児ストレスを従属変数とする1要因の分散分析を行った。その結果、「子どもの健康や発達のこと(病気・発育・障害) (F(2, 434) = 3.08, p < .05)」, 「仕事との両立が難しい(急な残業が入ってしまう) (F(2, 415) = 3.68, p < .05)」の項目において主効果が確認された。その後の多重比較の結果、子どもの健康において、消極的リフレッシュ期待の母親は、積極的リフレッシュ期待の母親よりも得点が高いことが示され

表3 リフレッシュ効果期待のクラスごとの子育て悩み(標準偏差)

	消極的	中程度	積極的	F値	多重比較
子どもの健康や発達のこと(病気・発育・障害)	2.64 (0.90)	2.55 (0.87)	2.31 (0.88)	3.08*	消極>積極
子どもが病気がちである	1.60 (0.73)	1.56 (0.77)	1.53 (0.78)	0.27	
お子さんをおもしろく思えないこと	1.23 (0.50)	1.24 (0.51)	1.12 (0.38)	1.40	
虐待しているのではと思うことがある	1.43 (0.71)	1.42 (0.65)	1.53 (0.73)	0.63	
仕事との両立が難しいこと(急な残業が入ってしまう等)	1.47 (0.87)	1.75 (0.99)	1.68 (0.99)	3.68*	中程度>消極
夫婦で楽しむ時間がない	1.94 (0.91)	1.95 (0.88)	2.14 (1.01)	1.13	

\*p < .05

た。また、仕事との両立について中程度のリフレッシュ期待の母親は、消極的リフレッシュ期待の親に比べて得点が高いことが示された。

リフレッシュに期待感が低い母親は、子どもの健康について心配が高いことが示された。リフレッシュへの期待感が低いことは、気分転換が問題解決に至らないとの認識である。子どもの健康等に関する問題は、子どもの生活や子育てに直面した問題であり、気分転換が問題の解消に影響を与えにくいため効果期待が低くなったのではないだろうか。

また、仕事との両立では、中程度のリフレッシュへの期待を持つ母親は、消極的な母親よりも仕事の両立に不安をいただいていることが示された。ただし、平均値を見ると、中程度の期待を持つものであっても、1.75（中間地点：2.50）と悩みをあまり抱えていない。今回の調査対象者は、子育て支援センターを利用する母親であることから、仕事をしていない、あるいはパートタイムなど時間の融通がきくことがストレスの低さに繋がったと考えられる。それらの状況を踏まえると、両立に対する悩みが極めて少ない人ほど、リフレッシュに効果を期待しないという解釈が妥当であろう。

### 3. リフレッシュ行動とリフレッシュ効果期待の関係

最後に、リフレッシュ行動とリフレッシュ効果期待の各項目の関係を検討するため、相関係数を算出

した（表4：対応した項目の相関係数を記載）。その結果、リフレッシュ行動、リフレッシュ効果期待の同項目において、強い相関係数が確認された（すべて  $p < .001$ ）。よって、リフレッシュ行動とリフレッシュ効果期待に相互関係があることが確認された。リフレッシュへの効果が期待される場合は、その活動への動機づけが高く、実際の行動に移行すると考えられ、また実際に行動し、リフレッシュを感じることが出来れば、リフレッシュへの効果を更に期待すると考えられる。よって、双方の間に強い関係が示されたと考えられる。

### 総合考察

本研究では、センター利用者を対象に、子育てにおけるリフレッシュの性質を探索的に明らかにすることを目的とし、リフレッシュ行動の尺度化や、リフレッシュと育児不安の関係を検討した。その中で、リフレッシュ行動を尺度化することの難しさが示されたことから、リフレッシュに関する各回答を用い、リフレッシュタイプごとに分類し、育児ストレスとの関係を検討した。その結果、リフレッシュ行動とストレスの関係は示されなかったが、リフレッシュ効果期待とストレスの関係が確認された。よって、実際のストレスを予測しうるのは、リフレッシュへの効果期待であることが示唆された。また、リフレッシュ行動とリフレッシュ効果期待は相互的

表4 リフレッシュ行動とリフレッシュ効果期待の相関係数

		友達等と 直接交流	親との直 接の交流	友人との 電話	親との 電話	友人との メール	親との メール	配偶者との 会話	テレビ
リフレッ シュ行動	相関係数 n	.420*** 472	.555*** 469	.463*** 466	.606*** 469	.585*** 469	.635*** 466	.657*** 469	.548*** 473
		ビデオ・ DVD	インター ネット	雑誌・ 読書	映画など	食べる	酒を飲む	買い物	子育て サークル
リフレッ シュ行動	相関係数 n	.543*** 471	.673*** 467	.567*** 470	.234*** 462	.573*** 472	.660*** 468	.458*** 466	.634*** 468
		ペット	旅行	スポーツ	美容院	賭けごと	家事	趣味	
リフレッ シュ行動	相関係数 n	.493*** 461	.366*** 469	.315*** 463	.488*** 470	.451*** 464	.503*** 471	.317*** 469	

\*\*\*  $p < .001$

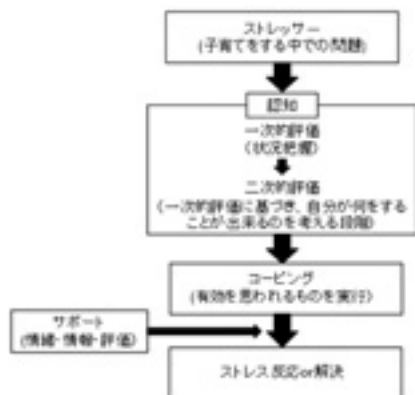


図3 育児負担感表出までの概念モデル (海老原・秦野, 2004を修正)

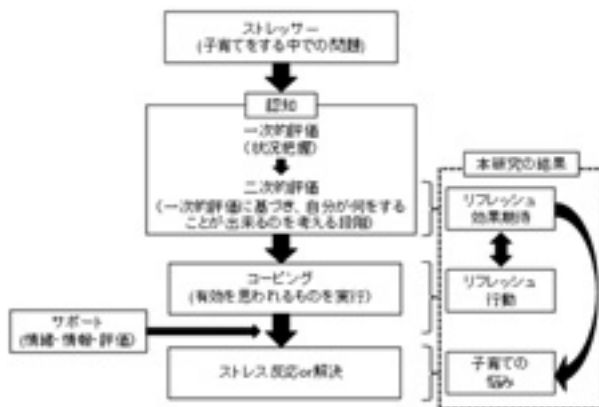


図4 育児負担感表出までの概念モデル (海老原・秦野, 2004を修正) における、本研究の位置づけ

な関係であることが示された。

これらの結果の理由を、コーピング理論を用い考察していく。コーピング理論とは、Lazarusによって提唱された理論であり、「ストレスフルな状況を実際に処理する過程であり、“問題の一つずつ片づける”、“周りの人に相談する”など様々な行動や認知が求められる(鳥津, 2005)。この時、ストレスの影響を緩和する行動がコーピングである。母親を対象とした研究もいくつか行われており(寺菌, 2009など)、母親を対象とした研究のモデルも示されている(海老原・秦野, 2004<sup>3</sup>; 図3)。コーピングは、どこに視点を置くかによって様々な分類がなされているが、“問題焦点型コーピング(現在の状況を変えるよう努力する)”と“情緒焦点型コーピング(自分を自分で励ます)”, “回避型コーピング(先のことを考えないようにする)”の3分類が存在する(海老原・秦野, 2004)。この分類に基づく、今回取り上げたリフレッシュは、気分転換を意味しており、回避的コーピングに近い概念であると考えられる。

コーピングを扱った研究は、分野によって結果は異なっているが、その中で1つの共通した結果が導きだされている。それは、回避的なコーピングは、非適応的だと想定している点である(村山・及川, 2005)。母親を対象とした研究においても、回避的なコーピングを行う母親は、様々なコーピングを使用する母親に比べサポートの提供者が少ないこ

とが示されている(海老原・秦野, 2004)。

この様に、回避型コーピングの否定的な結果により、望ましくないコーピングと位置づけられる場合が多い。しかしながら、回避的コーピングの“用いられ方”がストレス反応への効果に影響を与えているとの研究も存在している。森田(2008)は、回避的コーピングを用いる場合の意図に注目し、ストレスとの関係を検討している。その結果、息抜きを意図して主体的に回避的なコーピングが用いられた場合は、ストレス低減への効果があることを確認している。またコーピングへの無効性を認知して、どちらかという消極的に回避的コーピングを用いた場合はストレスを増加させることを明らかにしている。よって、実際の行動よりも、コーピングに対してどのような意図や期待を持っているのが重要だといえる。

その視点を本研究の結果と照らし合わせると、「リフレッシュの効果期待」と「育児ストレス」においてのみ関係が示されたことも解釈できる。すなわち、リフレッシュ行動は、実際に行っている行動であるため、コーピングと捉えることが出来る。そして、リフレッシュ効果期待はそのリフレッシュ行動への期待を意味しており、得点が高い場合は、行動への主体性が予測される。一方、リフレッシュの効果期待が低いということは、その活動について無効性を認知しているとも考えることが出来る。よって、実際のリフレッシュ行動と子育ての悩みとの間



に関係は示されなかったが、効果期待と子育ての悩みとの間には関係が示されたのではないだろうか（育児負担感表出モデルにおける本研究の位置づけを図4に示す）。

また、小川（2013）において、センター利用者の孤独感がストレスサーとして重要視されていることから、育児不安のリスクが高いと予測したが、今回の調査結果をみると、子育ての不安感が非常に低くなった。この理由として、今回の調査対象者が、現在進行形で子育て支援センターを利用している母親であったことが関係していると考えられる。神田・山本（2001）はセンターでの不安解消の有無により、センターを積極的に利用する養育者と利用しない養育者の二極化がみられることを指摘している。よって、センターを利用している母親は、外部との関わりを持つことが出来、孤独感をストレスにつなげなかった可能性がある。よって今後は、子育て支援センターを利用していない対象者へと調査の範囲を広げ、それらとの比較も必要であろう。

## まとめ・今後の課題

今回の研究は、実際のリフレッシュ、及びその期待を基に検討を進めていったが、その結果を解釈していくなかで、コーピング理論を用いての解釈が可能だということが示唆された。よって今後は、単にリフレッシュやストレスのみに注目するのではなく、コーピング理論における認知的評価やストレスサー等も含めたうえで、リフレッシュの位置づけを明確にした調査・研究も必要であろう。

また、リフレッシュ行動における尺度化が難しかったように、子育てという時間的な制約がある状況を踏まえ、その測定方法を精緻化していく必要があるだろう。ただし、リフレッシュへの効果期待に関しては、子育ての悩みとの関係も示され、その有用性が明らかとなっている。また、実際に支援を行う上で、リフレッシュへの期待感があるということは、そのリフレッシュへのポジティブなイメージとも結び付けることが出来き、支援のための有効な視点ととらえることが出来るだろう。よって、今後は、

リフレッシュ効果期待の質問項目を用いた尺度化や、他の要因との関係を検討することが必要ではないだろうか。

更に、支援の可能性を広げるために、家族や友だち以外のサポート提供者との関わりに関する調査も必要だろう。例えば、様々な場所で行われている子育て支援イベントに参加することで、どの程度リフレッシュしているのかを検討することで、実際の支援の在り方を検討する研究も求められるだろう。

## 注

- 1 本研究では、在宅育児家庭相談室などの家庭で子育てをしている家族への支援施設を子育て支援センターとする。
- 2 中野（2005）は、アタッチメントの形成において親子のコンパニオンシップの重要性を説いているため、扱っている理論背景は異なる。しかしながら、語の本来もつ意味としては同様であるため、ここでは中野の定義を用いる。
- 3 海老原・秦野（2004）は育児負担感の概念モデルを提供している。一次評価の段階である出来事をストレスと感じた場合（ストレスサー）、状況把握等を評価し、それに対し対処法を実行する。また、コーピングによって解消されなくても、周囲からのサポートで解決する方向に向かう場合があるとされている。

## 引用文献

- Brian, A. 2007 The child care system and the child care support in Sweden and Japan: From a point of view of the developmental guarantee for parent and child development. 浜崎幸夫（訳）2007 スウェーデンと日本の保育システムと子育て支援：親と子の発達保障の視点から（第6回子育て研究センター公開シンポジウム「基調提案」）次世代育成研究・見やらい 特集：スウェーデンの子育て支援（尚絅短期大学子育て研究センター）、4、3-15.
- 海老原亜弥・秦野悦子 2004 保育園・幼稚園児を育てる母親の育児負担感—ストレスサー、コーピング、ソーシャル・サポートの関係— 小児保健研究63(6)、660-666.
- 柏木恵子・永久ひさ子 1999 女性における子どもの価値：今、なぜ子を産むか 教育心理学研究47(2)、170-179.
- 加藤孝士 2008 母親の主観的幸福感とソーシャル・サポートの関係：最も関わる人物からのサポート 小児保健研究67(1)、57-62.

- 厚生労働省 2008 保育所保育指針
- 内閣府経済企画庁国民生活局 1998 平成9年度国民生活選好度調査—女性のライフスタイルをめぐる国民意識, 労働, 家庭教育— 大蔵印刷局, 47-48.
- 中岡泰子・小川佳代・富田喜代子・前田宏治・加藤孝士・高橋順子 他7名. 2013 A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その1) 子育ての悩みやストレス解消法の地域比較 四国大学紀要 40: 1-12.
- 中野茂 2005 多面的な親子関係の発達モデルを探る: Attachment から間主観的 companionship へ 北海道医療大学心理学部研究紀要1, 47-66
- 野澤義隆・山本理絵・神谷哲司・戸田有一 2013 乳幼児を持つ父母の家事・育児時間が母親の育児期ストレスに及ぼす影響—全国調査(保育・子育て3万人調査)の経年比較より— エデュケア(大阪教育大学幼児教育学研究室)34, 1-8.
- 前田宏治・加藤孝士・小川佳代・中岡泰子・富田喜代子・高橋順子 他6名 2013 A県における養育者のインターネットに関する意識—年齢・地域差に着目して— 四国大学紀要 41: 87-95.
- 森永今日子・山内隆久. 2003 出産後の女性におけるソーシャルサポートネットワークの変容 心理学研究 74(5): 412-419.
- 森田美登里 2008 回避型コーピングの用いられ方がストレス低減に及ぼす影響 健康心理学研究21(1), 21-30.
- 村山航・及川恵 2005 回避的な自己制御方略は本当に非適応的なのか 教育心理学研究53(2), 273-286.
- 島津明人 2005 ストレスコーピングと性差(特集ストレスに性差はあるのか) 性差と医療2(11), 1289-1293.
- 田丸尚美・八重樫牧子・正保正恵(他). 2012 子育てネットワークを手掛ける地域の育児不安とリフレッシュ(その1)—O市とT市における子育て環境—第59回日本家政学会中国・四国支部研究発表要旨集. 寺菌さおり 2009 ストレスコーピングと親役割達成感との関係: 子どもの自己主張に対する親のストレスに着目して 小児保健研究68(3), 359-365.
- 富田喜代子・中岡泰子・小川佳代・前田宏治・加藤孝士・高橋順子他6名 2014 A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その3)—保育士からみた子育て支援ニーズの変容について— 四国大学紀要 42: 83-93.
- 小川佳代・中岡泰子・富田喜代子・前田宏治・加藤孝士・高橋順子 他6名. 2013 A県における子育て支援ニーズに関する調査研究(その2)—育児ストレスサーの因子構造— 四国大学紀要 40: 13-19.
- 神田直子・山本理絵 2001 乳幼児を持つ親の, 地域子育て支援センター事業に対する意識に関する研究—子育て支援事業参加者と非参加者の比較から 保育学研究39(2), 216-222.

## 付記

本研究にご協力いただきました子育て支援センター職員の皆様ならびに利用者の皆様に心より御礼申し上げます。なお、本研究は、文部科学省科学研究費補助金基盤研究(C)(課題番号: 25350955, 研究代表者: 小川佳代)の助成を受けて行われた。

## 抄 録

本研究は、子育て支援センターを利用する母親を対象に、リフレッシュと育児の関係について検討した。リフレッシュには、実際に行っているリフレッシュ行動とリフレッシュの効果への期待が含まれる。その結果、リフレッシュ行動と子育ての悩みの関係は確認できなかったが、リフレッシュ効果への期待と子育ての悩みの関係が認められた。よって、リフレッシュ効果への期待が子育ての悩みを予測しうることが示唆された。

キーワード：子育て支援センター、リフレッシュ行動、リフレッシュ効果期待、育児ストレス、コーピング