

# 育児ストレスを抱える母親への子育て支援の取り組み

田 中 るみこ

## Action of Child Care Support for Mothers with Child Care Stress

Rumiko Tanaka

(2018年11月22日受理)

### 1 はじめに

近年、母子保健を取り巻く状況として、少子化の進行、核家族化、育児の孤立化などが増加し、母親の仕事と子育ての両立が課題の一つとされている。特に周囲のサポートを必要とする子育て期にある母親の育児ストレスを抱えやすい傾向が見られていることから、地域自治体の子育て支援に関する十分な周囲のサポートも得られていない可能性がある。このような現代の子育て期の母親を取り巻く環境によって、子育ての負担や不安、孤立感から、児童虐待の発生につながる危険性が高まっており、社会的な問題になっている。

厚生労働省は、平成13年から21世紀における母子保健の国民運動計画として、母子保健の取り組みの方向性と目標や指標を示した「健やか親子21」を提唱している。母子保健はすべての子どもが健やかに成長していくうえでの健康づくりの出発点であり、次世代を担う子ども達を健やかに育てるための基盤としている。平成27年から平成36年まで現状の課題を踏まえ、新たな計画（「健やか親子21（第2次）」）が始まっている。取組課題の一つに「子どもの健やかな成長を見守り育む地域づくり」を挙げており、子どもの心の安らかな発達の促進と育児不安の軽減し、虐待の防止、育児ストレスの対応策など、支援の連携強化を唱えている。特に育児ストレスを解消する支援・対応策は虐待の防止につながると示されている。育児ストレスは、先行研究より子育て期の問題として、育児不安や育児ストレスが虐待の要因になることが明らかにされている（倉橋ら、2005、中谷ら、2006、高橋、2007、）。育児ストレスの定義は、「子どもや育児に関する出来事や状況等が母親によって脅威であると知覚されることや、その結果、母親が経験する困難な状態」（佐藤ら、1994）、「育児ストレスは、焦燥感や怒り、疲労感などのネガティブな感情に着目する「育

児中に経験するネガティブ感情」（清水ら、2000）としている。これらのことから、育児ストレスについては、母親の育児に関わる困難さから引き起こすネガティブな反応を示すものであると考える。

子育て期の母親の育児ストレスに与える要因としては、愛着、母親の成育歴、母親の子どもの発達の知識など様々なものが挙げられる（南、2013、及川ら、2014、吉田、2002）。母親の子どもの発達に関する知識と育児ストレスの関係については、子どもの発達に関する知識を中程度持っている群の母親が最も育児ストレスが高いことが示されている（渡辺ら、2016）。育児ストレス軽減を目指した取り組みとして、中長（2010）は「広場型地域子育て支援の利用前後で育児ストレスについて、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ており、子育て支援施設を利用することで施設のスタッフや他の母親との関わりを通して母親の育児知識と技術の習得につながっている」と報告している。

そこで、本研究では子育てサークルにおいて、子育て期にある母親へ子育て支援の活動（親子遊び、親講座）に関与することで母親の養育性を向上させる取り組みを行い、アンケート調査から育児ストレスに与える影響について検討する。

### 2 研究の目的と方法

本研究は、平成29年度に子育てサークルにおいて実施された『親子で楽しむ遊び』の実践報告である。この活動を通して、親子で一緒に「遊び」を楽しむことにより、子どもの創造性や表現を豊かにするだけでなく、時間を共有することは意義があると考えた。また、活動終了後には母親自身が育児ストレスを軽減するための子どもの発達や子育てなどを学ぶ場として、親講座を設けた。親子で楽しむ遊び（全3回）では、絵本、絵の具遊

びなど親子で触れ合いながら楽しめる活動を計画した。親講座（全3回）では、子どもの脳の発達や子育てについての基礎的な知識、かわり方、気になることなどを学ぶ機会を設定した。このことは、親自身の子育てを見直し、専門家の話や子育てを客観的に捉えることで子どもの望ましい育ちの変化につながり、育児ストレスの軽減になると仮定した。

本研究では、親子で一緒に遊びを楽しむ機会を持ち、子どもを育てる母親の養育性や知識を高める親育ちの場を設定した。実施前後のアンケートから母親の育児ストレスの要因を検討することを目的とする。

## 2-1 実践概要

実施日時：平成29年6月11日、6月25日、7月9日（全3回）実施した。実施時間は親子の遊びは10:00～10:45（45分）、親講座は11:00～11:30（約30分）（親講座の同時刻に子どもは別グループで絵本や手遊びなどを実施した）

参加者：保護者12名（父親2名、母親10名）、子ども（兄弟兄含む）13名

対象は未就学児の子育てサークルに参加している親子（兄弟兄含む）とした。共働き家庭は10組中8組であった。実施した子どもと保護者の年齢は表1、図1に示す。

場所：福岡市立早良市民センター 小会議室

ねらい：親子の遊びは、全3回の活動を共有体験し、それらを通して作品のイメージを膨らませながら、手を動かして描いたり、作ったりして楽しむ。親講座のねらいは、子どもの発達や基礎的な知識などを学び、育児ストレス軽減と親の養育性を高めることを目的とした。

内容：表2に示す

表1. 参加者（子ども）の年齢

No	子どもの年齢	性別	兄弟兄の年齢	性別
A	5歳2か月	男	2歳4か月	男
B	4歳3か月	男		
C	2歳8か月	女		
D	3歳3か月	女		
E	4歳2か月	女	2歳4か月	女
F	5歳6か月	男	3歳1か月	男
G	4歳4か月	女		
H	4歳6か月	女		
I	2歳6か月	男		
J	3歳10か月	男		
	計	10名	計	3名

アンケート：アンケートは【調査1】事前アンケート（第1回目終了後に記入）、【調査2】事後アンケート（第3回目終了後に記入）の2回実施した。両親で参加している場合には母親が記入者とした。アンケート内容については、【調査1】では参加者の現状や育児ストレスについて調査した。【調査2】は【調査1】の結果をもとに母親の子どもの発達に関する知識や遊びなどについて活動したことで意識の変化や影響について前後比較を行った。

## 3 結果と考察

### 3-1 【調査1】子育てに関する意識調査

事前アンケートの質問項目は8項目であり、問1から問6は参加者の現状や参加に関する質問を設けた。問7（20問4件法）は子育てに関する質問の内容を尋ねた。質問項目については、寺見（2008、2015）のアンケート内容を参考に育児不安、育児ストレス、育児サポートなどを中心に作成した。問8は感想などの自由記述とした。第1回終了後にアンケートを記入する時間を設け、記入後回収した。

問4「親子で一緒に遊ぶ時間がありますか？」の項目では、参加している10組の親子において、「毎日遊ぶ時間がある」7/10人、「週3日ほど子どもと遊ぶ時間がある」2/10人、「週2日ほど子どもと遊ぶ時間がある」1/10人と回答した。遊ぶ時間にばらつきがみられるものの、全員の親子において、子どもと遊ぶ時間を確保している傾向がみられた。

問5「子どもの月齢は【○歳○か月である】。この月

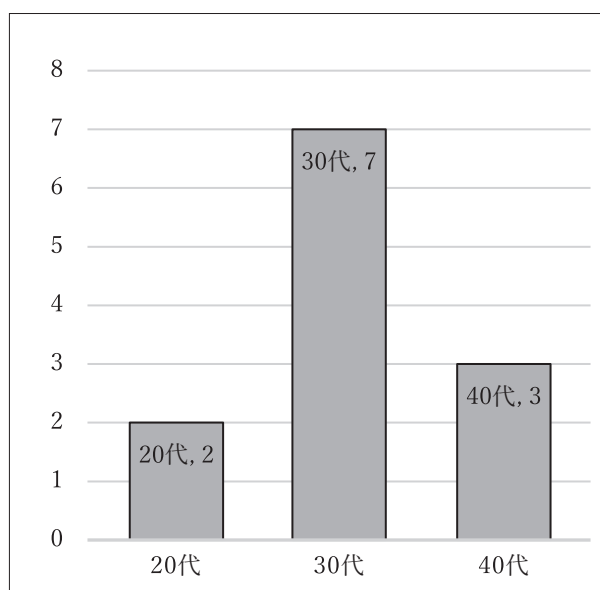


図1. 保護者の年齢  
N = 12（30代・40代に1名ずつ父親含む）

齢までに獲得する発育について○をつけてください」の項目では、全員（10名）が子どもの実際の月齢の発達よりも高い水準であると回答した。このことは、子どもに対する知識が実際の子どもの月齢より高い月齢の発達段階とっていたため、子どもに対する期待感が高く、実際の子どもの発育が遅れていると感じていた傾向がみられた。渡辺ら（2016）の先行研究による母親が子どもの月齢より高い月齢の発達段階と認識していた結果と

本研究も同様の結果が得られており、実際の月齢より子どもの発育が遅れていると感じることで、焦燥感や悩みにつながっていたのではないかと推察する。

問6の「子育てに関する質問」（表3）では、項目1・2は「家族のコミュニケーション」項目、項目3～6は「子育て幸福感」項目、項目7～9は「母親の時間」項目、項目10～13は「育児ストレス」項目、項目14～17は「夫の協力」項目、項目18～20は「地域との

表2. 「親子で楽しむ遊び」の内容

実施回	参加人数	親子の遊び	子どもの活動	親講座
第1回目 H29.6.11	親子8組 大人10名（父2名、母8名） 子ども12名（兄弟児含む）	サークル遊び お絵描き遊び（大きな紙に絵を描く）	絵本、手遊び	子どもの脳の発達（未就園児） 脳の発達を促す色と形、体験 【調査1】事前アンケート
第2回目 H29.6.25	親子10組 大人12名（父2名、母11名） 子ども12名（兄弟児含む）	サークル遊び ロケット作り ゲーム遊び	絵本、手遊び	子どもの発達と遊び 母親の育児ストレスの要因
第3回目 H29.7.9	親子8組 大人8名（母8名） 子ども10名（兄弟児含む）	サークル遊び OHPを使用した体験型絵本遊び（「さわってごらん！よるの星」、「いろいろのほん」、 「おおかみだあ！」	手遊び、お絵描き	子どもの気になる行動 育児ストレス軽減のためのイライラ対処法 【調査2】事後アンケート

※サークル遊びはお集まりの際に円になり、お名前呼びや健康観察などを実施した。

※材料：【第1回目】模造紙、絵の具、クレヨン、大きな筆、タワシ、歯ブラシ、廃材、雑巾、バケツ、ブルーシート、【第2回目】新聞紙1人1枚、輪ゴム1人3本、スズランテープ、トイレトペーパーの芯、折紙、テープ、ストロー（1人半分）、ブルーシート、雑巾、【第3回目】絵本、OHP、透明シート、折紙、はさみ、のり、両面テープ、色鉛筆、雑巾、バケツ

※OHPを使用した体験型絵本遊びは、絵本をOHPの大きな画面で映しながら、親子で体験するものである。絵本の内容によっては、壁に貼り付けている模造紙を触ったり、親子で作成したもの（葉っぱや花、実など）を貼り付けていくものである。

表3. 子育てに関する質問（第1回目 pre） n = 10

		ほとんどない	あまりない	ややある	よくある
1.	親子で過ごす時間を取っている	0	0	3	7
2.	家族でコミュニケーションの時間を取っている	0	0	5	5
3.	育児をしていると幸せな気持ちになる	0	0	2	8
4.	子育てに生きがいを感じる	0	0	1	9
5.	子どもといると穏やかな気持ちになる	0	0	8	2
6.	子どもと過ごす楽しい	0	0	1	9
7.	育児で自分の時間が取られてしまう	0	2	2	6
8.	ひとりでのんびりする時間がほしい	0	1	3	6
9.	子どもの世話と自分のしたいことの間で葛藤することがある	0	1	2	7
10.	子育てにストレスを感じる	0	0	4	6
11.	子育てをしているとイライラする	0	0	3	7
12.	子どもとのかかわり方について気になっていることや困ることがある	0	1	5	4
13.	子どものしつけや子育てに関する不安や心配がある	0	2	3	5
14.	夫は子育てに関して相談に乗ってくれる	0	3	4	3
15.	夫は子育てに協力する	0	0	6	4
16.	夫は家事を協力する	1	8	1	0
17.	夫と教育方針が異なる	0	6	2	2
18.	地域や周りに子育てに相談する人がいる	0	1	5	4
19.	地域の子育てサークルや講座に参加すると子育ての参考になる	0	0	2	8
20.	地域の子育てサークルや講座に参加すると気持ちが軽くなる	0	1	4	5

関わり」項目とした。

「家族コミュニケーション」の項目では、「家族で過ごす時間を取っている」では、「よくある」3/10人、「ややある」7/10人と回答していた。この回答から家庭で多くの時間を共に過ごしている様子が伺え、コミュニケーションを取る時間を確保している家庭が多いといえる。

「子育て幸福感」の項目では、最も高かった項目は「子どもと過ごす楽しい」、「子育てに生きがいを感じる」で両項目共に「よくある」9/10人、「ややある」1/10人と回答していた。全体的な傾向からも、「子育て幸福感」の項目は高い数値の回答であった。

しかしながら、「母親の時間」の項目では、「子どもの世話と自分のしたいことの間で葛藤がある」ことは、「よくある」7/10人、「ややある」2/10人、「あまりない」1/10人の回答であった。また、「ひとりでのんびりする時間がほしい」ことは、「よくある」6/10人、「ややある」3/10人、「あまりない」1/10人と回答していることから、子どもに対する愛情や育児幸福感を感じているにもかかわらず、自分自身の時間を確保したい現状がある傾向がみられた。

「育児ストレス」の項目では、「子育てにストレスを感じる」ことは、「よくある」6/10人、「ややある」4/10人の回答であった。また、「子どもに対してイライラすること」は、「よくある」7/10人、「ややある」3/10人であることから、本研究の母親はイライラ感が高い状態がみられた。これらの回答から、本研究のアンケートの回答から育児ストレスを感じ、イライラ感があると自覚している母親が多くいることが示された。

「夫の協力」の項目では、「夫は子育てに協力する」ことは、「よくある」4/10人、「ややある」6/10人の回答であった。昨今では、夫が子育てに協力的な「イクメン」といわれる造語があり、本研究の対象者の夫も子育てに協力的な様子がみられた。しかしながら、「夫は家事に協力する」の項目は、「ほとんどない」1/10人、「あまりない」8/10人、「ややある」1/10人の回答であったことから、夫は子育てに関する事は比較的協力している傾向がみられているものの、母親は夫が家事にやや非協力的であると感じている傾向がみられた。このことから、母親は自分の時間の確保することが難しく、育児ストレスに感じている可能性があることが示唆された。

「地域とのかかわり」の項目では、本研究の対象者は子育てサークルや講座に比較的参加する傾向がみられた。本研究の育児サークルも定期的に活動しており、育児相談や遊び場などの情報交換を行っている影響がみられた。

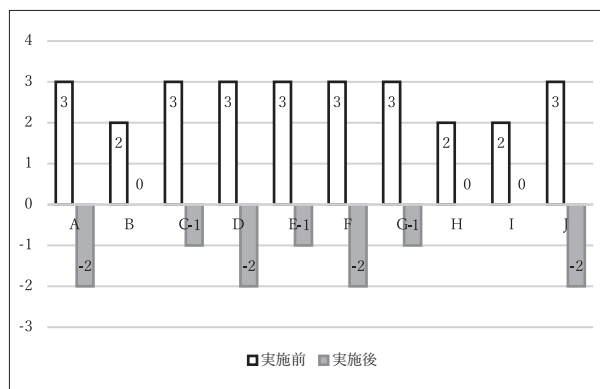
問7「子どもとのかかわり方について気になっていることや困っていること」の項目では、7/10人が「すぐ怒ってしまう」、「イライラしてしまう」と回答した。問6の回答からも、本研究の対象の母親は、イライラ感が高く、育児ストレスを抱えている傾向がみられている。

問8の感想では、子どもとのかかわり方に不安を持っている母親が多い傾向があることから、親の子どもに対するイライラ感は、子どもとの関わりの中で「つい大きな声が出てしまう」、「すぐに怒ってしまう」、「言葉がきつくなる」などの態度に表れていると考えられる。

### 3-2 【調査2】参加前後の意識変化

事前アンケートの設問は9項目であり、問1～問3、問5は参加者の情報や参加に関する質問を設けた。問4は参加前後の母親の意識変化について（事前アンケートと同問題5問4件法）、問6は活動参加後の変化と影響について（10問4件法）、問7は子どもの新たな気づきや発見について、問8は子どもに関することについて自由記述で尋ねた。問9は第1回目から第3回目の感想について自由記述とし、記入後回収した。

問4「参加前後の母親の意識変化」については、項目「子どもに対してイライラすること」（図2）では、実施前後を比較すると、実施後はイライラ感が高まった回答はなく、「非常に減った」4/10人、「少し減った」



母親	実施前		実施後	
A	3	よくある	-2	非常に減った
B	2	ややある	0	変わらない
C	3	よくある	-1	少し減った
D	3	よくある	-2	非常に減った
E	3	よくある	-1	少し減った
F	3	よくある	-2	非常に減った
G	3	よくある	-1	少し減った
H	2	ややある	0	変わらない
I	2	ややある	0	変わらない
J	3	よくある	-2	非常に減った

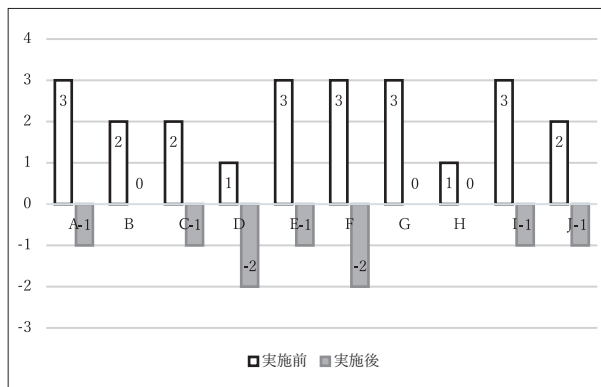
図2. 参加前後の母親の意識変化  
項目「子どもに対してイライラすること」



3/10人、「変わらない」3/10人であった。項目「子どものしつけや子育てに関する不安や心配」（図3）では、実施前後を比較すると、実施後は「非常に減った」2/10人、「少し減った」5/10人、「変わらない」3/10人の回答であった。

問6「活動参加後の変化と影響」については、表4に示す通りである。項目「講師やスタッフ等から情報や専門知識の話が聞けたこと」、「遊びを通して子どもの遊びや発達の様子が見れたこと」では、どちらの項目も「影響があった」8/10人、「やや影響があった」2/10人の回答であった。項目「親子でいろいろな経験ができたこと」では、「影響があった」3/10人、「やや影響があった」3/10人の回答であった。項目「自分の子育てを客観的に感じられたこと」については、「影響があった」9/10人、「やや影響があった」1/10人の回答であった。これらの回答から、専門的な知識や情報を得ることで、遊びを通して客観的に子どもの発達の様子を見ることができたといえるであろう。

問7（「参加後（第1回～第3回も踏まえて）で子どもの新たな気づきや発見はありましたか？」）では、「屋外で親子で楽しめる機会はなかなかないので、一緒に遊ぶ貴重な機会でした」（A）、「子どもの脳の発達を知り、びっくりしました。もっと子どもにいろいろな経験をさせてあげたいと思いました。」（C）、「子どものかわり



母親	実施前		実施後	
A	3	よくある	-1	少し減った
B	2	ややある	0	変わらない
C	2	ややある	-1	少し減った
D	1	あまりない	-2	非常に減った
E	3	よくある	-1	少し減った
F	3	よくある	-2	非常に減った
G	3	よくある	0	変わらない
H	1	あまりない	0	変わらない
I	3	よくある	-1	少し減った
J	2	ややある	-1	少し減った

図3. 参加前後の母親の意識変化  
項目「子どものしつけや子育てに関する不安や心配」

表4. 参加後の変化と影響（第3回目 post） n = 10

	影響なし	やや影響なし	やや影響があった	影響があった
1. 講師やスタッフ等から情報や専門知識の話が聞けたこと	0	0	2	8
2. 親子でいろいろな経験ができたこと	0	0	3	7
3. 遊びを通して子どもの遊びや発達の様子が見れたこと	0	0	2	8
4. 子どもが遊ぶ環境が整っていたこと（広々とした場所、玩具など）	0	1	3	6
5. 子どもの自己表現や創造性を一緒に感じられたこと	0	1	2	7
6. 他のお子さまやお母さんと知り合いになれたこと	3	5	1	1
7. 他のお母さんの話が聞けたこと	4	3	2	1
8. 他のお子さまの様子が見れたこと	0	1	5	4
9. 自分自身のことや自分の子育てについて話を聞いてもらえたこと	6	2	1	1
10. 自分の子育てを客観的に感じられたこと	0	0	1	9

方や接し方の見方が変わりました」（D）、「いつもイライラしていることに改めて気づきました。怒りをそのままぶつけないようにと反省しました」（E）、「おもちゃの片付けや洋服の着脱について、まだまだ一人ではできない月齢であることを知り、今まで子どもに多くのことを求めすぎていたと反省しました」（F）、「他のお母さんたちも、みなさん同じような体験をされていて少し安心しました。これから、家族といつも笑顔でいられるようにいろいろな対処法を考えていこうと思いました。」（G）、「子どもの生活習慣がなかなか身につかなくて、子育てに悩んでいました。参加してみて、他のお子さんの様子を見れたことで、一人で焦ってイライラしていたことに気づきました」（H）などの記述がみられた。

問8の子育てに関する自由記述（表5）については、一番多かった回答は「行政に関する要望」として子育て支援の情報案内、預かり保育、託児などの育児支援サービスなどの充実を求める記述であった。次に多かった回答は「遊び・玩具に関すること」で、月齢に合ったおもちゃの選定、家中で楽しめる造形遊び、雨の日の遊び方などについての記述がみられた。

問9の感想（第1回目から第3回目）の記述したものは以下のとおりである。

(1) 第1回目実践の感想

「大きな紙に一緒にお絵描きをしましたが、いつも汚

表5. 子育てに関する自由記述（複数回答あり）

順位	項目	頻度
1	行政に関する要望（子育て支援、預かりなど）	9
2	遊び・玩具に関すること（おもちゃの選定、雨の日の遊びなど）	7
3	子どものかわりに関すること	6
4	子どもの生活習慣	5
5	親の育児ストレス軽減の方法	4
6	保育士・スタッフに関すること	2
	親同士のかかわりに関すること	2

ごさないように注意ばかりしていたので、思いっきり描けて子どもは満足そうでした」（A）、「子どもと一緒に作品を作り上げたことがなかったのととてもよい思い出になりました」（B）、「サークル遊びでは、お名前を言われてもお返事ができずに恥ずかしがってしまいました、時間が経つにつれて慣れたようです」（C）、「大きなお絵描きは楽しかった。筆以外のもので描いたのもよかった」（F）、「たわしで絵を描いたら大きな穴が開いてしまいましたが味のある作品になりました」（G）と大きな紙にいろいろな物（歯ブラシ、大きなヘラ、たわし、プリンカップなどの廃材）を使って描いたことは、初めての経験した親子が多くみられた。また、親子で会話をしながら作品を制作していた様子が伺えた。

#### (2) 第2回目実践の感想

「新聞紙を使ってロケット遊びをしたことがなかったのでとても楽しめた」（B）、「輪ゴムと新聞紙を使ってロケットが簡単に作れたので面白かった」（D）、「ロケットを飛ばすゲームは子どもも夢中になって遊んでいた」（F）、「チャレンジの箱をすべてクリアできて、子どもも大人も楽しめた」（E）、「輪ゴムを結んだり、細かいところは手伝いましたが、意外となんでもできるようになっていたのが成長を感じました」（G）、「女の子なのでロケットの飾りを可愛くなるように凝って作りました」（H）などのロケット作りとゲーム（小ささまざまな箱を置いてロケットを飛ばす）を親子で楽しんで活動をしていた。飾りは自由にしており、各々好きな色や大きさの作品を制作していた。第1回目の親講座の際に、制作中は時間がかかっても、なるべく子どもがのびのびと自由に作品を作る大切さについて話をしていたため、第2回目以降は母親の子どもに対する指示が少なく、見守る姿勢がみられた。

#### (3) 第3回目実践の感想

「参加型の絵本は、絵本の世界に入っているようでとても楽しめました」（A）、「はじめて見る絵本ばかりで親子共々楽しめました」（C）、「いろいろな色のでてくる絵本は第一回目に色遊びをしていたのでつながりを感じ

ました」（E）、「おおかみが出てくる絵本はおおかみが動いているように見えて楽しめました」（H）、「よるのほしの絵本は大きな画面で見れたのでプラネタリウムのようなようでした」（I）などの意見や感想が述べられた。特に OHP を使用した絵本は、子どもが参加できるように工夫しており、絵本の世界観を楽しんでいる様子が伺えた。

## 4 まとめと今後の課題

本研究は、親子の遊びを通して、子育てサークルの中で学び合う場を持つ、子育て支援の取り組みを実施した。親子活動は、親と子が共に時間を共有し、子どもの遊びの中から生まれる制作の出来栄を評価するのではなく、過程を大事にすることを学んでいくことが大切である。母親のパーソナルティの傾向として、家族のコミュニケーションを大切にし、子育て幸福感を感じている母親は多くみられていたが、反面、イライラ感が高く、育児ストレスを抱えていた傾向がみられた。事前アンケート結果より、育児ストレスに与える影響は子どもの発達に関して、実際の月齢よりも高い水準であると回答していたことから、子どもの発達に対して焦燥感や悩みを感じていたことが明らかになった。また、夫は育児に比較的協力しているが、家事を協力することは「ほとんどない」1/10人、「あまりない」8/10人、「ややある」1/10人の回答であった。対象者は8/10組は共働きであることから、母親は家事に時間を取られることが多いのではないかと推測される。その結果、母親は「自分の時間がほしい」という要望が出ており、これらのネガティブな感情から、子どもの育児ストレスの要因に影響があったのではないかと考える。

アンケートの前後比較では、項目「子どもに対してイライラすること」では、「非常に減った」4/10人、「少し減った」3/10人、「変わらない」3/10人であったことから7割の母親のイライラ感が減少した傾向がみられた。また、項目「子どものしつけや子育てに関する不安や心配」では、実施後は「非常に減った」2/10人、「少し減った」5/10人、「変わらない」3/10人の回答であった。

参加後の影響と変化では、最も「影響があった」と回答していた項目は、「自分の子育てを客観的に感じられたこと」9/10人であった。子どもの遊びを通して、一緒に時間を共有しながら、全3回の親講座で子どもの発達などについても学び、自らの子育てを見つめ直す機会になったのではないかと考える。この結果からも本研究の子育て支援の取り組みは一定の成果があったと示唆される。

今後の課題としては、子育てサークルに参加した母親は定期的に集まっていたメンバーで、日常的に勉強会を実施していたことから、子育ての意識が高い母親群であった。しかし、今後は様々な意識を持った親子に参加してほしい為、一般公募で集まった親子で実施し、調査をしていきたい。また、アンケート内容を精査し、親の成育歴など複数の項目を増やし、更なる育児ストレスの詳細な原因と育児支援策について探していきたい。

以上のことから、親子の遊びの活動を行い、子どもに関する知識や理論を学び、実践することは親の養育性を高め、育児ストレスの軽減につながることを期待できるのではないかと考える。

## 【謝 辞】

子育てサークルに参加していただいた、親子に感謝するとともに、アンケートに快く協力していただいた保護者に厚く御礼申し上げます。

## 【引用・参考文献】

- 厚生省. 健やか親子21. <http://sukoyaka21.jp/>
- 倉橋しのぶ・大田晶子・松岡治子・常盤洋子・竹内一夫. 乳幼児健診に来所した母親のメンタルヘルスに及ぼす因子の検討—対象児の年齢との関連. 女性心身医学. 第10(3). pp181-186. 2005
- 中谷奈美子・中谷素之. 母親の被害的認知が虐待的行為に及ぼす影響. 発達心理学研究. 第17(2). pp148-158. 2006
- 高橋有里. 乳児の母親のストレス状況とその関連要因. 岩手県立大学看護学部紀要9. pp31-41. 2007
- 佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則. 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. 第64. pp409-416. 1994
- 清水嘉子・西田公昭. 育児ストレス構造の研究. 日本看護研究学会雑誌. 第23(5). pp55-67.
- 南憲治. 母親の育児ストレスとその関連要因—愛着と成育歴の影響—. 帝塚山大学現代生活学部紀要. 第9号. pp75-83. 2013
- 及川裕子・久保恭子・後藤恭一. 乳幼児を持つ親のメンタルヘルスと関連要因. 園田学園女子大学論文集. 第48号. pp53-64. 2014
- 吉田弘道. 育児不安研究の現状と課題. 専修人間科学論集 心理学篇. Vol.2. No1. pp1-8. 2012
- 渡辺弥生・大川真知子. 子どもの発達に関する知識が育児ストレスに及ぼす影響. 法政大学文学部紀要第74. pp81-93. 2016
- 中長容子・真鍋えみ子・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. pp57-64. 2010

寺見陽子. 母親の育児ストレスの背景とソーシャル・サポートに関する研究—母親の生育経験と子育て環境との違い—. 神戸松蔭女子学院大学人間科学部. 第4巻. pp59-731. 2015

寺見陽子. 別府悦子. 西垣吉之. 山田陽子. 水野友有. 金田環. 南憲治. 今日の母親の育児経験とソーシャル・サポートの関連に関する研究 (1). 中部学院大学・中部学院短期大学部研究紀要. 第9号. pp59-71. 2008