



# 育児期の家族のストレス認知とコーピング行動：生後3～4カ月の第一子を持つ核家族に焦点をあてて

川畑， 摩紀枝

---

**(Citation)**

神戸大学医学部保健学科紀要, 14:71-78

**(Issue Date)**

1998-12-25

**(Resource Type)**

departmental bulletin paper

**(Version)**

Version of Record

**(JaLCD0I)**

<https://doi.org/10.24546/00181862>

**(URL)**

<https://hdl.handle.net/20.500.14094/00181862>



## 育児期の家族のストレス認知とコーピング行動

— 生後3～4ヵ月の第一子を持つ核家族に焦点をあてて —

川 畑 摩紀枝<sup>1</sup>

### 緒 言

近年, 生活様式の変化や価値観の多様化に伴い母親としてのあり方や育児の方法が変化してきている。一方, 伝統的な母親に対する社会規範も根強く残っており, 現在の母親には多くの葛藤が予測される。

このような育児期における母親の葛藤については, 従来からわが国では育児不安<sup>1-3)</sup>あるいは育児負担<sup>4)</sup>として取り上げられてきた。しかし, 昨今の育児環境<sup>5)</sup>に鑑み, 育児を母親だけのものとして捉えるのではなく父親を含めた家族全体の変化として考えていくことが必要であろう。

McCubbinの家族ストレス理論である二重ABCXモデル<sup>6)</sup>によると, 家族は, 家族システムに変化が生じるとリソースを用いてシステムを維持しようとする。しかし, リソースが不十分であったり, リソースを凌駕するような変化の場合には不均衡が生じ家族に危機を招来すると言われる。

第一子出産後まもなく, 新しい家族メンバーが増えることにより家族システムに変化が生じる時期である。出産後, 家族が子どもを含めた新しい生活に適応していく過程でどのような困難にぶつかり, そして対処をしているのかを明らかにすることができれば, 育児期の母親への効果的支援につながる。そこで, 本研究では生後3～4ヵ月の第一子を持つ核家族を対象に, そのストレス認知と対処の内容を記述的に明らかにするものである。

本研究で用いる概念枠組みは二重ABCXモデル

を基に図1のとおり作成した。「ストレス認知」とは, 家族システムにおける変化に対して家族メンバーが否定的に捉えた内容, 「対処(コーピング)」とはストレスを乗り越えるために家族が行う工夫や努力, また「リソース」とは家族システムに生じた変化に対する家族の適応を促したり, 危機への移行を予防する家族の能力と定義する。

### 対象と方法

#### 1. 対象

本研究の対象者は, 生後3～4ヵ月の第一子を持つ核家族の母親, 父親で, 研究目的に同意の得られた7家族(母親7人, 父親5人)である。対象者の平均年齢は母親30.7歳(26～36歳), 父親33歳(29～41歳)である。表1に示すとおり, 結婚してからの期間が9ヵ月から2年5ヵ月で, 平均1年6ヵ月, 母親は, 1人が有職者(休職中), 6人は無職, 教育背景は大卒1人, 短大卒3人, 高校卒3人であった。子どもは, 生下時の体重は2900グラム以上, 出生時に異常はなかった。父親は全員職業をもっており, 日中は不在である。調査時点で家族の中に健康上

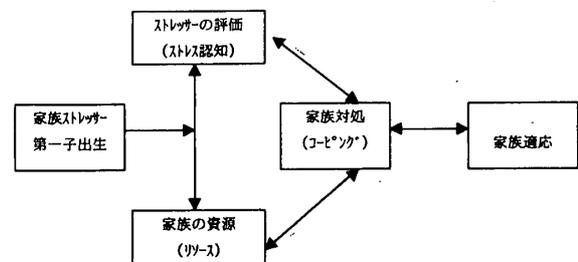


図1. 研究の概念枠組

1. 神戸大学医学部保健学科

の問題は見られなかった。

## 2. 研究方法

本研究では質的因子探索型の研究デザインを用いた。データの収集は、まず、人口統計学的な要因と、子どもが出生後の生活の変化に対する「ストレス認知」と「コーピング行動」についてのopen-endの質問を含むインタビューガイドを作成した。その後、家庭訪問による面接を実施し、許可を得てテープレコーダーに録音した。5件は母親と父親同時に面接し、2件は母親のみの面接であった。インタビューの平均時間は60分であった。

データの分析は、収録データの逐語録の中から、ストレス認知とコーピング行動を表現している内容を抽出し、すべてのデータの共通性と相違などを比較しながらコード化し、さらにカテゴリー化を行う方法をとった。その後それぞれのカテゴリー毎に、その中に含まれる内容を考慮して名前をつけた。

## 結 果

第一子が出生後のストレス認知に関するカテゴリーは4つに分類された。以下その内容について説明し、また同時にその具体例を提示した。対象者の表現については、内容に応じて母親・父親、妻・夫と使い分けた。

### 1. ストレス認知

#### ①子どもの反応を意味づけられない。

母親は子どもが泣くとその原因を探し、対処しようとする。しかし、いろいろやってみてもうまく行かない時があり、「何で泣くのかわからない」と子どもが泣いている原因を理解できない。このために、母親は「ほっとする暇がない。」「こっちまで悲しくなる」と述べている。また、夜間思うように寝てくれなかったり、湿疹ができたり、ミルクを吐いたりというような子どもの反応に対しても同様に困惑を表現した。

#### 具体例

・実家から帰ってきて、それから1ヵ月くらいミルクを飲ませてもギャーギャー泣くし、お風呂あがっても機嫌いいよって言われてたけど、ギャーギャー泣くし、だから何をしてもギャーって泣くから、どう扱っていいのかわからないと言うか、ほっとする暇がないと言うか、ミルクやったから自分としてはほーっと思うのに、ぎゃーっ泣かれるでしょ。(＃1)

・この子あんまり(哺乳瓶を)うまく吸えないし、ずっとずっと泣くし、何で泣くのかわからへんていうの、それがたいへん、泣かれたらこっちまで悲しくなるわって、。(＃2)

#### ②自分の生活を主体的に決められない。

母親は家事や自分の健康診断など今までどお

表1. 対象者のプロフィール

| 番号  | 母 親 |       |   |    |  | 父 親 |           |       | 面接者   |
|-----|-----|-------|---|----|--|-----|-----------|-------|-------|
|     | 年齢  | 教育背景  | 職 | 業  |  | 年齢  | 教育背景      | 職 業   |       |
| # 1 | 33  | 短 大 卒 | 無 | 職  |  | 35  | 設 計 技 師   | 2年1ヵ月 | 母親・父親 |
| # 2 | 36  | 短 大 卒 | 保 | 母* |  | 40  | トラック運転手   | 9ヵ月   | 母親・父親 |
| # 3 | 34  | 高 卒   | 無 | 職  |  | 41  | 救 急 隊 員   | 10ヵ月  | 母親・父親 |
| # 4 | 26  | 高 卒   | 無 | 職  |  | 28  | 会 社 員     | 1年9ヵ月 | 母親    |
| # 5 | 31  | 短 大 卒 | 無 | 職  |  | 29  | 会 社 員     | 2年8ヵ月 | 母親    |
| # 6 | 29  | 高 卒   | 無 | 職  |  | 29  | 警 察 官     | 1年2ヵ月 | 母親・父親 |
| # 7 | 26  | 大 学 卒 | 無 | 職  |  | 29  | 小 学 校 教 師 | 1年6ヵ月 | 母親・父親 |

\* 休職中

りの生活を維持しようとしても、子どもが泣き出したり、ぐずったりするとすべてを後回しにして子どもの世話をしている。今までのように自分のペースで生活することができないことに、「いらいらした」「子どもがネックになった」と表現していた。

#### 具体例

- ・何かをしようと思ったら子どもがネックになって何もできなかったという感じで、結構物音で目が覚めたりするから自分のペースがつかれなかったのですね。(＃1)
- ・子どもがぐずってね、ご飯の用意とかなんかせなあかんことがあるのに、ぐずってる時いらいらしたりする。(＃4)

#### ③夫の育児に対する関心が低い。

妻は、多くの時間をかけて懸命に育児に取り組んでいるのに、父親であるはずの夫は「早く帰って来てくれない」、「ミルクをあげる時でもテレビを見ながらやっている」、「子どもが泣いていても知らん顔をする」など、夫の育児に対する関心が低いこと否定的に受け止めていた。

#### 具体例

- ・(子どもが)泣いているから「抱っこして」と言っても、自分が見たいテレビがあったら、だだ(子どもを)抱いているだけなんです。それで、自分は今一生懸命テレビを見て。なんかむかっとくる。(＃2)
- ・朝とかは(子どもが)泣いていても夫は寝ていますし、ぜんぜん、起きてもよしよしと言うくらい、こんなに(子どもが)泣きよるのに、良く寝れるという感じ。(＃6)

しかし、これらのことに対し夫は、「育児は自分の役割ではない」、「自分なりに子どもの世話をやっている」と認識しており、夫婦間の子育てに対する認識には“ずれ”が生じていた。

#### ④妻—子どもの関係に共鳴できない。

これは夫のストレス認知の内容である。＃2、＃3の夫は、妻が子ども中心の生活をするについて、「もっとうまくいかないものか。」「子どもが泣いても放っておいて良いのではな

いか」と妻と子の関係のあり方に否定的な気持ちを表明した。

#### 具体例

- ・僕はあまり、(子どもが)中心になるの好き違う。ある程度は普通のリズムで同じように育てていったらいいと思うけど。時間の無いのもわかるのですが、こっちがやっぱりお腹すいている時でも、ちょっと先に子どものもん作ったりとか、それも必要かもしれないけど、ある程度融通きかしてね、うまいこと行かんもんかなあと。(＃3)
- ・嫁さんが僕よりか、子どもにかまう時間が増えてきたから。どうしようもない時は、別に(弁当つくらなくても)ええよって、僕も考えざるを得ないから。—中略—(子どもは)わぁわぁ泣いても、それでええのと違いますか。子どもにとっては、お母さんができる範囲であやしてくれるくらいで調度違いますか。(＃2)

しかし、妻はこれに対し「夫は24時間子どもをみていないからわからない」、「男の人は子どものために自分を犠牲にしようとは思わないから」と意識の違いを表現しており、夫婦の間に“ずれ”が生じていた。

#### 2. コーピング行動

コーピング行動は8つのカテゴリーに分類された。以下その内容を説明し、個々のカテゴリーの具体例については表2に示す。

##### ①今までの生活にみきりをつける。

この中には「あきらめる」、「時間をやりくりする」、「夫を犠牲にする」、「こだわりをすてる」などの行動が含まれる。いずれも、子どもができる前の生活の維持にみきりをつけることで、思うようにならない気持ちを乗り切ろうとするものである。

##### ②あてはまる情報を探す。

自分の子どもの反応の意味を探索する行動で、「本などの手持ちの情報を活用する」、「友人に電話で相談する」、「保健婦や栄養士などの専門家に相談する」などの行動を含む。

##### ③気持ちを共有できる人を見つける。

自分のつらい気持ちを共有できる人を探して、

自分の経験を話し気持ちを和らげる行動である。その対象の多くは「夫」であり、その他「友人」「自分の母親」などである。

#### ④自分の意志を子どもに示す。

いつもいつも子どもの要求に応えられないことを、行動で母親が子どもに示すこと。例えば夕方になると原因もわからず毎日泣き出す子どもに、たまに「泣きたいだけ泣け」と抱くことを放棄するという行動である。

#### ⑤子どもの反応を自分なりに考える。

子どもの反応の意味を子どもとのかかわりの

中から、自分なりに考える探索行動である。自分の子どもの個別性を意識しはじめる行為でもある。母親、父親のもどちらにも見られる。

#### ⑥子どもの成長の見通しをつける。

子どもに時間を捉えるのはあとどのくらいであるか推察し、我慢のできる見通しをつけて、今を乗り切ろうとする行動である。

#### ⑦子どもと離れる時間をつくる。

第三者に子どもをあずけて、自分のための時間をつくる行動である。主としてあずけるのは母親の実家である。また、友人と出かけること

表2. コーピングの内容

| カテゴリー              | 具 体 例   |
|--------------------|---|
| ① 今までの生活にみきりをつける   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・別にごはんつくらなくてもいいわって思って、しなくちゃいけないと思うといらいらするから。(＃5M)</li> <li>・思うようにならないから手を抜けるところは抜きましょうとね。(＃2M)</li> <li>・この子が寝ているから、今の内にこうしておこうかと。(＃3M)</li> </ul> |
| ② あてはまる情報を探す。      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本を読んだら、夕暮れ時とか(に子どもが泣く)って書いてある。(＃5M)</li> <li>・保健婦さんや栄養士さんにまとめて聞くようにしている。(＃7M)</li> </ul>  |
| ③ 気持ちを共有できる人を見つける。 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・友達とか電話をかけるようになったら、すごく気持ちが楽になった。(＃1M)</li> <li>・自分のいろんなことを聞いてもらえるのはやっぱり主人。(＃5M)</li> </ul>   |
| ④ 自分の意志を子どもに示す。    | <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまには、泣いていても思ってしらん顔している時もある。(＃5M)</li> <li>・夕方になったら泣きたいのでしょ、だから「泣け、泣け」と思うようにしている。(＃6M)</li> </ul>  |
| ⑤ 子どもの反応を自分なりに考える  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・機嫌が悪いのは(子どもを)外に出さないからかなと思って、外にだすようにした。(＃5M)</li> <li>・(子どもの反応をみて)いろいろ試してみて、あかんならあかんと。(＃2F)</li> </ul>   |
| ⑥ 子どもの成長の見通しをつける。  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・この子も月日がたてば、この子なりのコントロールができてくると思うから、今はこれでいいと思う。(＃3M)</li> <li>・そのうち(子どもは)大きくなりますしね。手のかかるうちって2、3年でしょ。(＃2F)</li> </ul>                               |
| ⑦ 子どもと離れる時間をつくる。   | <ul style="list-style-type: none"> <li>・おばあちゃんにあずけてもぐずってないみたいで、数回あずけました。(＃3M)</li> <li>・夫の実家にあずけて、買物に行ったり、ぶらぶらしたり、家でぼーっとしたり。(＃4M)</li> </ul>  |
| ⑧ 育児への参加を求める。      | <ul style="list-style-type: none"> <li>・夫に早く帰ってきてお風呂に入れてもらう。(＃7M)</li> <li>・洗濯とか、かたづけとかしている間、夫に子どもをみてもらう。(＃6M)</li> </ul>   |

※番号のあとのFは夫・父親を、Mは妻・母親を示す。

で、相互に子どもを「見合う」という行動も入る。このことで、精神的にゆとりをつくることができる。しかし、子どものことが気になり、出かけられないという母親もいる。

#### ⑧育児への参加を求める。

これは妻が夫に育児を手伝うことを要請する行動である。役割を分担することで、家事の時間を確保したり、生活を調整することを試みようとする。

## 考 察

### 1. ストレス認知について

本研究では第一子が誕生してから3～4ヵ月の核家族を対象にストレス認知とコーピング行動の内容を明らかにした。ストレス認知として4つのカテゴリーが抽出された。このうち、「子どもの反応を意味付けられない」と「自分の生活を主体的に決められない」というストレス認知は、子どもを含めた新しい生活から生じる緊張と葛藤であり、「夫の育児に対する関心が低い」と「妻-子どもの関係に共鳴できない」は母親・父親の役割獲得の際に生じる緊張および葛藤を示したものを考えられる。

子どもが誕生すると、夫婦二人の生活から子どもを含めた新しい家族関係や生活リズムを再構成することが必要となる。第一子を持つ多くの母親は、初めて遭遇する子どもの反応の意味がわからずに戸惑う。特にモデルが身近にいない核家族の母親は、自分のとるべき行動を決定するのに手がかりが少なく時間がかかる。また、核家族の母親は拡大家族の母親や仕事を持っている母親に比較し、子どもによる自らの生活の制約が大きいと言われる。すなわち前者2つのストレス認知は、核家族の母親が、新しい家族システムへの変化を一人で請け負わなければならないことから、緊張・葛藤を引き起こしたものと解釈される。

生後3～4ヵ月という子どもの表情を読みとりにくい時期において、子どもと一緒に過ごす時間を多く持っている母親と日中不在で子どもと

接する時間の少ない父親では、親としての意識の形成過程に差がでてくることは想像に堅くない。子どもへの関与の仕方を両者それぞれに模索している段階にあると言える。この時に夫婦が意識の違いを相互に理解できていない場合、自分の見方、考え方にとらわれて相手のとるべき行動を一方的に期待してしまいがちである。後者の2つのストレス認知はこの時の夫婦の意識のずれを反映したものである。すなわち、育児期の早期の親になる過程で生じるそれぞれの意識の変化を、夫婦が相互に理解できないことが夫婦間に葛藤・緊張を引き起こしていると考えられる。

一方、これらの認識を発達課題という視点から捉えることも可能である。子どもが誕生した夫婦にとっては、初めて「家族」を形成する時期であり、夫婦システムを新しい家族システムへ適応させる大きな課題を持つ<sup>7)</sup>と言われる。Prideham<sup>8)</sup>は、子どもの成長とともに母親が困難と感じる内容が変化し、最初は子どもの泣くことにうまく答えられないと答えた母親は約30%であったが、3か月時には21%に減じていることを報告している。このことより、これら育児期のストレスは固定されたものではなく、時間と共に変化していく役割移行期特有の変化であると考えられる。しかし、家族のリソースやコーピングの方法が適切でないと、葛藤や緊張が持続する可能性は十分にある。

### 2. コーピング行動について

今回の研究から8つのコーピング行動が抽出された。PearlineとSchoolerは一般に人々が日常生活の中で活用している3つのタイプの対処法を明らかにした<sup>9)</sup>。第一のタイプはストレスを修正する対処法、第二は問題の意味をコントロールする方法、第三は問題やストレスそのものを扱うよりも、ストレスの取り込みまたは管理を志向した対処法である。8つのコーピング行動のうち、第一のタイプに②④⑤⑥⑧、第三のタイプに①③⑦がそれぞれ該当すると考えられる。第二のタイプの対処法に該当するものではなく、本研究の対象者においては、育児期

の家族はストレスの意味をコントロールする対処は用いていないことを示した。

母親のコーピング行動に「今までの生活にみきりをつける」という行動が明らかになった。Rubinら<sup>10)</sup>は母親役割を獲得するプロセスの中で、“Grief Work”という過程を位置づけている。これは、過去の自己に関連した出来事などを顧みること、その過去の自己からの解放を容易にし役割移行を促すのもであるとしている。今回の研究で明らかになった「みきりをつける」というコーピング行動は、母親役割への移行を促す“Grief Work”の一つと位置付けることができよう。

今回夫に特有のコーピング行動を明らかにできなかった。特に、「妻-子ども関係に共鳴できない」ことに夫はどのように対処しているのかはわからない。父親が役割を獲得する上では母親の影響が大きいこと<sup>11)</sup>、父親になったことを肯定的に捉えることができていること<sup>12)</sup>が重要であると言われる。おそらく、子どもの成長を感じ取れる能力や妻と夫の効果的コミュニケーション能力という家族のリソースが影響していると考えられ、今後家族の支援における課題を提供するものである。

### 3. 看護への示唆

家族のストレスの認知には家族のリソースが大きく影響している。生後3～4ヵ月の子どもを持つ家族が新しい役割を獲得しながら次の段階へ適応していくためには、どのようなリソースを持つことが必要であろうか。今回の結果では新しく母親になることの戸惑いに加えて、夫婦の間に役割に対する意識の違いを相互に理解しあえていなことが育児期初期の家族のストレス認知に関連していることが示唆された。このずれを夫婦が相互に理解することができれば、新しい生活における葛藤を緩和することにつながる。夫婦は同じ子どもとすごしながらも異なった経験<sup>13)</sup>をしていると言われる。夫婦にはお互いの立場を理解し合える時間と効果的なコミュニケーションの方法を持つことが必要であろう。

核家族化が進行している現在、育児への困難

感は今後ますます高まる可能性がある。今回の研究の内容は、育児の方法の伝達や地域での自主グループなどの従来からの支援に加え、もう一步踏み込んだ夫婦のコミュニケーションのあり方に対する支援が課題として示唆された。

### 4. 本研究の限界

今回の研究データの分析においては、質的研究の専門家によるスーパーバイズを十分に得ることができなかった。また、対象となった家族が地方都市のニュータウンに限定されていることと、これらの対象者は育児についての否定的感情が少ない可能性があり、母集団を適切に代表しているとは言えない。今後、結果の信頼性と妥当性を高めるためにこれらの点の改善が必要と考える。

## 結 語

生後3～4ヵ月の第一子を持つ核家族の母親7人と父親5人の計7家族を対象に、ストレス認知とコーピング行動の内容をインタビューデータをもとに記述的に明らかにした。

- 1) ストレス認知の内容は「子どもの反応を意味づけられない。」「自分の生活を主体的に決められない。」「夫の育児に対する関心が低い。」「妻と子どもの関係に共鳴できない。」の4つが抽出された。
- 2) コーピングの内容は、「今までの生活にみきりをつける。」「気持ちを共有する人を見つける。」「あてはまる情報を探す。」「自分の意志を子どもに示す。」「子どもの反応を自分なりに考える。」「子どもの成長の見通しをつける。」「子どもと離れる時間をつくる。」「育児への協力を求める。」の8つが抽出された。
- 3) 育児期初期の核家族に対して新しい生活への適応を促すためには、夫婦間の効果的コミュニケーション確立への支援が必要であると示唆された。

本研究のインタビューに快く応じてくださいました方々に感謝いたします。

(本研究は平成7年度の文部省科学研究費の助成によるものである。)

## 文 献

1. 白畑範子, 中村美保, 兼松百合子, 他. 健康な乳幼児の母親の育児ストレスの特徴と家族特性との関連 日本看護科学学会誌 16:106, 1996
2. 坂間伊津美, 山崎喜比古. 育児ストレインの規定因子に関する研究 -乳幼児を持つ母親の子育て支援に向けて-. 日本公衆衛生雑誌 44:886, 1997
3. 八幡裕一郎, 佐藤千枝子, 牧上久仁子, 他. 育児不安に関する要因の検討 日本公衆衛生雑誌 43:547, 1996
4. 川畑摩紀枝, 深瀬須加子. 母親の感じる育児に関する負担 日本公衆衛生雑誌 39:682, 1992
5. 厚生省監修. 厚生白書(平成10年版) 少子社会を考える-子どもを産み育てることに「夢」を持てる社会を-. ぎょうせい, 1998
6. McCubbin MA, McCubbin HI. Family stress theory and assessment. (In) Family assessment inventories for research and practice. McCubbin HI, Thompson AI. (Ed.) University of Wisconsin Press, pp. 3-24, 1987
7. 小此木啓吾. 家族ライフサイクルとパーソナリティ発達の病理. 講座家族精神医学3 ライフサイクルと家族の病理. 弘文堂, pp.1-64, 1987
8. Pridham KF. The meaning for mothers of a new infant: relationship to maternal experience. Maternal child-nursing 16:103-122, 1987
9. Friedman MM, 野島佐由美監訳. 家族看護学理論とアセスメント へるす出版 1993
10. Rubin R. Attainment of the maternal role. Part I. Processes. Nuse Res 16: 237-245, 1967
11. Anderson AM. Factor influencing the father-infant relationship. J Fam Nurs 2:306-324, 1996
12. 岩田裕子, 森恵美, 前原澄子. 父親役割への適応における父親のストレスとその関連要因. 日本看護科学学会誌 17:189, 1997
13. 大久保功子. 初めての子供を持った夫婦の出産後3ヵ月間の経験世界. 神戸大学医学部保健学科紀要 12:85-93, 1996

## Stress Appraisal and Coping Strategies for Nuclear Families With a New Infant

Makie Kawabata<sup>1</sup>

**ABSTRACT:** Stress appraisal and coping strategies for nuclear families with an infant were explored during the first three to four months after birth using the Double ABCX Model. Seven mothers and five fathers of healthy newborn infants were interviewed at home using the semi-structured interview guide. Five categories for stress appraisal were identified in the responses. These categories were as follows: (1) Not understanding the baby's needs when crying. (2) Not having enough time for oneself. (3) Not thinking of the baby's care as important. (4) Husband's lack of sympathy with the wife's involvement in caring for the baby. Eight categories of coping strategy were identified: (1) The mother gave up certain daily activities that she had before childbirth. (2) Searching for information by reading and from friends. (3) Seeking help from understanding individuals. (4) Expressing the mother's ideas to her baby clearly. (5) Identifying the baby's needs. (6) Predicting the baby's growth. (7) The freedom and opportunity to do things for oneself. (8) Outside help with baby care. The results suggested that effective communication between wife and husband is an important family resource which helps to make the family adaptable to stress.

**Key Words :** Stress appraisal,  
Family coping,  
Infant,  
Nuclear family,  
Double ABCX Model.

---

1. Faculty of Health Sciences, Kobe University School of Medicine.