

# 生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery

嶋岡暢希<sup>1)</sup>・岩崎順子<sup>2)</sup>・松本鈴子<sup>3)</sup>・時長美希<sup>3)</sup>

(2015年9月30日受付, 2015年12月17日受理)

New Mothers' Mastery of Child Rearing: 1-2 month infants

Nobuki SHIMAOKA<sup>1)</sup>, Junko IWASAKI<sup>2)</sup>, Suzuko MATSUMOTO<sup>3)</sup>, Miki TOKINAGA<sup>3)</sup>

(Received: September 30, 2015, Accepted: December 17, 2015)

## 要 約

Mastery はストレスの経験を通して適応能、統制能、支配能を獲得していく人間の反応である<sup>1)</sup>。1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery とはどのようなものを明らかにすることを目的とし、研究を行った。その結果、母親は《育児コントロール感の欠如》、《心身の脆弱感》、《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》というストレスをかかえているが、【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】、【複数の役割に折り合いをつける】、【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】という3つの Mastery の局面により、夫や家族とのきずなを深めながら、親としての自信や成長を感じていることが明らかになった。Mastery を促進するために、妊娠中から母親と夫、家族に対して出産後に生じうるストレスと問題解決方法の具体的なイメージ化をはかること、夫婦でコミュニケーションスキルを磨くことなどの支援が必要である。

キーワード：乳児、育児、母親、Mastery

## Abstract

Mastery is a human response to difficult or stressful circumstances in which competency, control, and dominion are gained over the experience of stress<sup>1)</sup>. This study was conducted to identify the set of skills and knowledge that must be acquired by mothers for becoming successful new parents to one to two months old infants. The results showed that mothers were under stress from the self-perceived lack of control over childcare, feeling of mentally and physically frailty, and a sense of burden that accompanies with adjusting to house-keeping and childcare duties. It also became clear that mastering these qualities--becoming aware of themselves as parents, accumulating childcare experience, finding ways to compromise between multiple roles, and deepening their sense of connections with people around them and growing as parents themselves--led them to feel growth and self-confidence as parents and enhancement of ties with their husbands and families. To promote these competency, it is essential for husbands and family members to offer support from the time of pregnancy, specifically, finding ways to improve communication between the couple for having discussions on problem-solving methods and managing stresses that are likely to arise after the child birth.

Key words: infant, child rearing, mother, mastery

- 
- 1) 高知県立大学看護学部看護学科 准教授  
Department of Nursing, Faculty of Nursing, University of Kochi, Associate Professor
  - 2) 高知県立大学看護学部看護学科 助教  
Department of Nursing, Faculty of Nursing, University of Kochi, Assistant Professor
  - 3) 高知県立大学看護学部看護学科 教授  
Department of Nursing, Faculty of Nursing, University of Kochi, Professor

## I. はじめに

母親にとって出産・育児は人生における大きな出来事であり、身体的な変化のみならず、社会的にも心理的にも大きな転換点となり、女性としての発達をとげるチャンスともなる。しかし、子どもを産み育てることは多様で複雑な体験であり、母親は子どもとのかかわりだけでなく、日々の生活や夫との関係、さらには社会システムに対してなど、複合化したストレスをかかえている<sup>2)</sup>。また、母親にとって、子どもの存在が時に自らの自己実現を妨げるものとしてとらえられ、母親である自分と個人としての自分との間の緊張や葛藤が存在し、心理的問題につながっているという報告もある<sup>3)</sup>。また、乳児期の母親の育児困難感に焦点をあてた研究<sup>4)5)</sup>や、乳児の母親の育児ストレスに焦点をあてた研究<sup>6)~10)</sup>などから、母親の不安・抑うつ傾向があると育児困難感を上昇させること、子どもの成長発達という反応の変化が母親の育児困難感を高め、育児ストレスに影響することが明らかになっている。

一方、母親は育児で悩みながらも、他者の力を借りる、工夫をする、考え方を変更するなどから、育児の困難を克服し、自分の体験を意味あるものとしてとらえていることが示されている<sup>2)11)12)</sup>。また乳児期の子どもを育てる母親は育児に不慣れであることや子どもの成長発達に伴い新たな育児の対応が求められることからストレスが生じているが、自分なりの方法を確立すること、自分自身の思考・行動を変化させて、生活を工夫し時間をコントロールすること、現状に妥協し折り合いをつけていくことにより、育児をしている自己の能力や存在価値を高め、ストレスを克服し、自信をもつようになることを本研究者が報告している<sup>13)</sup>。

このように、困難な、もしくはストレスに満ちた状況に対する人間の反応で、ストレスの経験を通して適応能、統制能、支配能を獲得していく人間の反応は Mastery といわれている<sup>1)</sup>が、国内では、乳児を育てる母親の Mastery に焦点をあてた

研究はみあたらない。乳児期の子どもを育てる母親の Mastery が明らかになることで、母親が思うようにならない状況に遭遇した場合に、多様な考え方、方法により、問題解決へと導くような看護支援や、母親自身が育児を通して自分になかった能力に気づき自信をもつ看護支援につながると考える。そこで、本研究では、生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery を明らかにすることとした。

## II. 研究目的

生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery を明らかにする。

## III. 用語の定義

先行研究<sup>12)</sup>を参考にし、乳児期の子どもを育てる母親の Mastery とは、母親が子どもを育てるうえで生じるストレスに対し、自分なりの育児の方法を確立することや、自分自身の思考・行動を変化させて、育児をしながらの生活を工夫し時間をコントロールすることや、現状に妥協し折り合いをつけることを通し、育児をしている自己の能力や存在価値を高めていくことと定義した。また、乳児期の子どもを育てる母親のストレスとは、育児に不慣れであることや子どもの成長発達に伴い新たな育児の対応が求められることから生じる、身体的・心理的・社会的負担と定義した。

## IV. 方法

### 1. 研究デザイン

本研究では、生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery を明らかにするため、質的帰納的研究デザインを用いる。

### 2. 研究対象者

A市内の子育てサークル主催者あるいは、参加者から紹介された生後1～2か月の乳児を育てる母親とした。

### 3. データ収集方法

研究者が作成した半構成的インタビューガイドを用いてインタビューを実施した。この半構成的インタビューガイドは、Masteryに関する文献検討により作成した後、乳児を育てる母親1名にプレテストを実施し、修正を加えたものである。質問内容は「お子様が生まれてから今まで、大変だったと思うことや、ストレスに感じていたこと」、「大変だった状況に関して、あなたが対応されたこと」など4項目であり、質問内容に関しては対象者に自由に語ってもらうようにした。1回の面接は1～1.5時間程度とし、対象者の了解を得てICレコーダーに録音した。データ収集期間は平成27年2月～6月であった。

### 4. データ分析方法

インタビュー法により得られたデータは逐語録を作成した。逐語録を繰り返し読み、生後1～2か月の乳児をもつ母親の Mastery を表現している部分を、文脈にそって抽出し、カテゴリー化した。

### 5. 倫理的配慮

本研究は、高知県立大学看護研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。研究対象者には、研究の主旨、方法、守秘義務、研究協力の任意性、結果の公表について文書、及び口頭で説明し、研究参加への承諾を得た。研究対象者のお子様と一緒にいる場合には授乳・おむつ交換など育児行動を優先してかまわないこと、状況によってインタビューを中断したり、終了も可能であることを伝えるとともに、お子様の安全確保のため研究協力者を1名確保し、インタビューに対応した。

## V. 結果

### 1. 対象者の概要

対象者は8名であり、平均年齢34.8歳、初産婦は5名、経産婦は3名であった(表1)。

表1. 対象者の概要

ケース番号	年齢	初経別	子どもの月齢
1	36	初	1か月
2	35	初	2か月
3	34	初	1か月
4	35	初	2か月
5	34	初	1か月
6	30	経(2人目)	2か月
7	34	経(2人目)	2か月
8	41	経(3人目)	2か月

### 2. 生後1～2か月の乳児をもつ母親の Mastery

生後1～2か月の乳児をもつ母親の Mastery とは、母親が《育児コントロール感の欠如》、《心身の脆弱感》、《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》というストレスをかかえながらも、【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】、【複数の役割に折り合いをつける】、【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】という3つの局面により、親としての自信や成長を感じることである。以下、局面を【 】, カテゴリーを《 》、サブカテゴリーを< >で示す。

1) 生後1～2か月の乳児を育てる母親のストレス(表2)

生後1～2か月の乳児を育てる母親のストレスとして、《育児コントロール感の欠如》、《心身の脆弱感》、《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》の、3つのカテゴリーが抽出された。これらのストレスは7名の母親が表現しており、一人の母親がかかえるストレスはこれらの2～3つのカテゴリーにわたっていた。

(1) 《育児コントロール感の欠如》

《育児コントロール感の欠如》とは、母親が目前の子どもに翻弄され予測性や主体的な判断を伴った育児をすることが難しく、思い通りの育児ができていないと感じることである。これには、<子どもの反応に翻弄される>、<成果のみえない母乳育児>、<主体的な判断の阻害>、<母親としての不全感>の4つのサブカテゴリーがあった。

表2. 生後1～2か月の乳児を育てる母親のストレス

カテゴリー	サブカテゴリー
育児コントロール感の欠如	子どもの反応に翻弄される
	成果のみえない母乳育児
	主体的な判断の阻害
	母親としての不全感
心身の脆弱感	身体的な不調
	解消されない睡眠不足と増幅されるイライラ感
	孤独感に伴う心身の限界
	感情の起伏における戸惑い
	否定的な思考のスパイラル
	精神的な傷つきやすさ
育児や家事の協働をめざす過程での負担感	家事への義務感
	家族との間に生じる考え方の相違
	本音がいえず無理をしながらの家事や育児
	実質的なサポートをしない夫へのいらだち
	育児の大変さを共感してもらえない状況

「本当に生まれたての新生児っていうのに触れたことがなかったんで、もう恐る恐るっていう感じなんです。全部が。もう寝てても本当に息してるのかなとか、いちいちずっと気になって、ほとんど寝れなくて（ケース1）」と、母親は新生児の脆弱性を感じ、新生児の反応一つ一つに翻弄され、気を遣い、心身ともに休まらない状況にあった。ケース2、4は産後の入院期間中、母乳育児に関して助産師の支援があるものの、勤務交代で助産師が変わると母乳やミルクの追加に関する助産師の判断が異なり、それでも助産師の指示に従わなければならないという〈主体的な判断の阻害〉によりストレスを体験していた。またケース5は子どもがなかなか泣き止まないことで、あれこれと対応をしながらも改善しない状況に対し、〈母親としての不全感〉があった。

## (2) 〈心身の脆弱感〉

〈心身の脆弱感〉とは、睡眠不足や産後の身体的回復が不十分であるにもかかわらず休むことのできない育児で疲労が増強し身体の不調を感じたり、それに伴って否定的な感情の波にのまれることである。これには〈身体的な不調〉、〈解消されない睡眠不足と増幅されるイライラ感〉、〈孤独感に伴う心身の限界〉、〈感情の起伏における戸惑い〉、〈否定的な思考のスパイラル〉、〈精神的な傷つきやすさ〉の6つのサブカテゴリーがあった。

ケース6は、睡眠不足で頭痛や体がついていかない感覚など、出産後から2か月時まで身体的な不調が続いていた。このように睡眠が十分とれていないことによるストレスを感じていた母親は4名（ケース2、3、4、6）いた。「すごい眠たくて（私は）お昼寝したいのに、（子どもが）全然寝てくれなくて、こちらの思いが伝わるのか、ギャンギャン泣かれて、1回だけ「うるさい」（強い口調で）って言ったことがあるんです。・・・それはなんか自分でも、あ、言ってしまった。（子どもは）ただ泣いているだけなのに、（それを受け止められなかった自分のことが）つらかったです。自分も傷ついて、いいことなんて一つもない（ケース4）」と、〈解消されない睡眠不足と増幅されるイライラ感〉により子どもにあたった自分を否定的に受け止めてしまう悪循環が生じていた。また子どもの体重増加が緩慢であることや、湿疹の出現を、どんどん悪い方に考えてしまい〈否定的な思考のスパイラル〉に陥る状況や、周囲からの言葉を「よかれと思ってかけてくれたのに、自分にとっては悪くきこえて、被害者意識みたいなことがあった（ケース5）」と〈精神的な傷つきやすさ〉を抱えている状況があった。

## (3) 〈育児や家事の協働をめざす過程での負担感〉

〈育児や家事の協働をめざす過程での負担感〉とは、家事、育児を夫や家族と協働しようと試みるが、自分の期待と一致する支援が得られなかつ

たり、母親自身の義務感や、本音を伝えず無理をすることにより、身体的心理的な負担が生じることである。これには〈家事への義務感〉、〈家族との間に生じる考え方の相違〉、〈本音がいえず無理をしながらの家事や育児〉、〈実質的なサポートをしない夫へのいらだち〉、〈育児の大変さを共感してもらえない状況〉の5つのサブカテゴリーがあった。

「自分は仕事していないし、休んでいるから、その分ちゃんとしないと、家事にこだわっていた(ケース3)」と、育児はしているものの、仕事をしていないことに気兼ねし、家事をこなさければと〈家事への義務感〉を持っており、このケースは、1か月健診時体調を崩し、家族からも「無理するから」と言われたことを話していた。

ケース4では里帰り中であり食事内容に関して実母と意見があわないこと、ケース6では、家族から外出を禁じられるなど〈家族との間に生じる考え方の相違〉により自分の思うような育児や家事ができないと感じたり、「親も働いているから無理はいえない(ケース6)」と、実両親がいない時間帯に無理をして家事をこなそうとする母親もいた。

また、ケース2、6は睡眠不足や疲労があるため、サポートを得たいと思いつつも、その思いを十分に伝えられていない状況があるが、夫には母親自身の大変さをあえて伝えなくても、それを察して主体的に家事や育児をやってほしいと考えていた。そして、「子どもの寝かしつけをしてほしいけどしてくれない(ケース2)」、「やってとわないとやらない(ケース6)」というように〈実質的なサポートをしない夫へのいらだち〉が生じる状況があった。また、子どもの泣きにいらがつのり、感情的になった際、「夫がぱっときて、『赤ちゃんなんだから、そんなふうにはだめだろう』ってすごい言われて。そこで私はへこんで(ケース3)」と、夫は子どもの対応を代わってはくれるものの、〈育児の大変さを共感してもらえない状況〉があり、夫とともに育児

をしながらも満たされない感情が生じていた。

## 2) 生後1～2か月の乳児を育てる母親のMastery (表3)

生後1～2か月の乳児を育てる母親のMasteryとして、【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】、【複数の役割に折り合いをつける】、【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】の3つの局面が明らかになった。

### (1) 【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】

【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】は、うまくいかない育児にも強い意志や構えをもち、試行錯誤を重ねながら育児を繰り返し、親としての姿勢や子どもを中心とした育児の判断や方法を獲得していく局面である。

#### ① ≪困難な状況でも子どものことを最優先にして立ち向かう≫

≪困難な状況でも子どものことを最優先にして立ち向かう≫は、思うようにならない育児に翻弄されながらも、母親がとにかく子ども優先にして、目の前におこる育児に対応することである。

ケース1は、生まれる前に友達から、出産後はなかなか眠れないときき、〈自分にふりかかる困難を予測し覚悟(する)〉して、子どもに対応していた。ケース5は大変な状況でも「とにかくやるしかない」と、子どものことを第一と考え〈母親としての気持ちを奮いたたせてとりく(む)〉んでいた。ケース4では、子どもの沐浴方法を変えた後、急に湿疹が出現したことを「大変なこと」として受け止め、家族やインターネット等から短い時間で様々な情報を集め、原因を考え、沐浴時の石けんの変更や保湿に取り組むなど〈トラブルに全力で対応(する)〉していた。

#### ② ≪子どもの前では親として構える≫

≪子どもの前では親として構える≫は、母親が感情の波にのまれそうな状況でも、子どもの前ではあえて自分の感情をおさえてふるまおうとすることである。

ケース4は、睡眠不足時に子どもに強くあたっ



表3. 生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery

局面	カテゴリー	サブカテゴリー
【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】	困難な状況でも子どものことを最優先にして立ち向かう	自分にふりかかる困難を予測し覚悟する
		母親としての気持ちを奮いたたせてとりくむ
		困難が予測されることでもあきらめずにやる
		トラブルに全力で対応する
	子どもの前では親として構える	子どもの前であえてゆったりと構える
		子どもの前で感情的にならないよう努める
	子どもの状況をよみとり子どもにあわせていく	子どもの状況を分析し試行錯誤を重ねる
		子どもの反応をじっくり観察してみきわめる
		自分中心から子ども中心に視点をきりかえる
	育児における自分の考えや判断を育てていく	自分と子どもにとってよい方法をさぐる
		他者からの意見を自分の状況にあわせて解釈する
		夫婦で育児の方針を共有する
【複数の役割に折り合いをつける】	自分の体調を考慮して育児や家事を調整する	自分にあったやり方を模索する
		疲れの原因をさぐる
		睡眠を優先した行動をとる
		子どもにあわせた自分のリズムをつくっていく
	夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでいく	夫の育児行動に肯定的な対応をする
		家族のもつ力を見極めまかせてみる
	自分の気持ちに折り合いをつける	できないことを割り切り楽観的に構える
		夫と本音で話し合いをする
	育児にのめりこむ自分に距離をおく	思い込まないように努める
		自分の状況を誰かと共有する
		子どもと離れる時間や場所を確保する
		支援を受け入れる
【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】	周囲の人との関係性が深まる	全面的にサポートしてくれる家族に感謝する
		夫との相互理解が深まる
		周囲の人とのつながりに気づく
	うまくいっている感覚をもつ	育児のこつをつかむ
		できるようになった自分に気づく
		自分と子どものリズムが同調する
		母親として自然体でいる
	育児を通しての気づきがひろがる	育児が貴重な体験であることに気づく
		人に優しくなった自分に気づく
		親として毎日の生活を大切にする

てしまったことを後悔し、睡眠不足でイライラしているときにも、あえておだやかな口調で声をかけるようにし、「それからは腹が立たなくなりました」と話しており＜子どもの前で感情的にならないよう努める＞ことでイライラする状況が軽減していた。ケース7は「お母さんがのんびりしていたら、多分この子どものんびりおれるけど・・・やっぱりゆったりなのんびり（をこころがけているの）と、あとはやっぱり子どもも（自分の）鏡だと思っています」と話し、＜子どもの前であえてゆったりと構える＞ことで子どももゆったりするととらえていた。

### ③ 《子どもの状況をよみとり子どもにあわせていく》

《子どもの状況をよみとり子どもにあわせていく》は、母親が子どもとかかわるなかで子どもの反応をみきわめ判断することや、自分中心の思考がふとしたことで子ども中心の思考にきりかわることにより、子どもにあわせた育児をしていくことである。

ケース1は「泣き方とかも最近、あ、この泣き方やったらちょっと放っといてもすぐ寝るわとか、なんとなく分かり始めてきたというか。あ、この泣き方はもうそろそろおっぱいやなみたい」と、＜子どもの状況を分析し試行錯誤を重ね（る）＞て子どもにあわせた対応ができるようになっていた。ケース7は経産婦であるが、1人目のときは子どもが泣いたらすぐにいって抱きしめていたけれども、2人目になると「『エーン』って言っても、ちょっと泣きやんで、ふたふたというところ見だしたりもするので、なんかそんなをちょっと見たりしてますね。泣きの瞬発力が弱まったというか」と話し、＜子どもの反応をじっくり観察してみきわめ（る）＞、行動をとっていた。ケース3は子どもに泣かれて「自分はこんなに一生懸命やっているのに、なんで泣き止んでくれないのだろう」と思っていたが、ある時ふと、「こんなに小さい子どもに何を求めているんだろう」と子どもに無理なことを押しつけていた

自分に気づき、＜自分中心から子ども中心に視点をきりかえる＞ことで、子どもが泣きやむ状況がみえはじめるようになっていた。

### ④ 《育児における自分の考えや判断を育てていく》

《育児における自分の考えや判断を育てていく》は、自分自身あるいは夫婦で育児の方法や方針を考え明確にすることや、自分の状況にあわせて他者の意見を解釈し、自分や子どもにとって何がよいのか、その思考や判断を繰り返していくことである。

ケース2は子どもの体重増加が少なめであり入院中から混合栄養であったが、人工乳を追加する目安について病院の助産師、地域の保健師から意見をきき、「病院の基準は多分自分の基準に合わないというか、自分にとっては細か過ぎたので。で、自分の枠に戻したら楽になった」と、＜自分と子どもにとってよい方法をさぐる＞ことで、自分の判断基準を設け、納得できる方法にいきついていた。また、ケース8は＜夫婦で育児の方針を共有する＞ことで、夫と同じ視点をもてるようになり、自分の考えがより明確になっていた。

## 2) 【複数の役割に折り合いをつける】

【複数の役割に折り合いをつける】は、母親が自分の役割や家族に期待する役割をとらえ、身体面や心理面でのバランスを保ちながら、期待する自己像や家族像に向けて折り合いをつけていこうとする局面である。

### ① 《自分の体調を考慮して育児や家事を調整する》

《自分の体調を考慮して育児や家事を調整する》は、十分な睡眠がとれず疲労が蓄積する状況で、少しでも体調を整えようと育児と家事の内容や時間を調整することである。

母親は夜間の授乳や子どもの泣きへの対応で、十分な睡眠時間がとれなかった場合は心身ともに不調を感じる事が多く、眠れることは自分にとって重要であるにとらえ、＜睡眠を優先した行

動をと(る) >っていた。ケース3は、実家に夫とともに住んでいたが、日中は実母がおらず、家事や育児のほとんどを自分で行ってた。そのため自分より子どもがたくさんいて大変な状況をきりもりしている人から話をきき、その人をまねることで<自分にあったやり方を模索(する)>していた。また、日々の育児から子どもがまとまって寝る時間帯が決まっていることに気づき、その時間帯に自分もまとめて睡眠をとるようにし、<子どもにあわせた自分のリズムをつくって(いく)>いた。

② <<夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでいく>>

<<夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでいく>>は、母親が自分しかできないこと、家族にもできることを検討しながら、夫や家族が否定的な気持ちにならず、育児や家事にとりくめるようかかわることである。

ケース3は、おむつ交換が苦手な夫に対し、「かえてもらったら喜ぶようにしています。『すごいね、ありがとう』とか、(子どもに)『お父さんにかえてもらったね』とかって、そっちのほうが(夫にとっては)いいかなと思って」と、<夫の育児行動に肯定的な対応を(する)>し、夫が育児行動を継続できるようかかわっていた。ケース8は、子どもが泣いたときに抱きたがる5歳の長女に対し安全に抱けるよう手助けしながら、長女が子どもをあやせるようかかわるといふ<家族のもつ力を見極めまかせてみる>行動をとっていた。その結果、うれしそうな長女と、泣き止み長女に抱かれている2か月の子どもをみて、母親自身も癒された気持ちになっていた。

③ <<自分の気持ちに折り合いをつける>>

<<自分の気持ちに折り合いをつける>>は、思うようにならない育児や家事の状況で生じる否定的な感情をよい方向にきりかえようとするのである。

母親は育児に時間をとられ、家事が十分できないときに、あえて「今は時間通りにできなくても

仕方ない(ケース7)」「作れるときに食事を作って、(品数は少なくても)それを食べられたらよしとする(ケース5)」と気持ちをきりかえ、<できないことを割り切り楽観的に構える>よう意識していた。ケース2は、育児と家事に追われている自分のそばで、夫がのんびり自分の好きなことをして過ごしている状況にムツとして子どもの寝かしつけを頼んで互いに不機嫌になった状況があった。その後、夫と改めて話し合いをもち「主人だけのせい(で自分が不機嫌になったわけ)ではないと。自分もいっぱいいっばいで、普段やたらなんにも思わずこなせることが、きょうは無理なんだと。だから、(寝かしつけは)頼みます」とできるだけ冷静な態度につとめ、<夫と本音で話し合いを(する)>して、自分の気持ちを伝えていた。その結果「分かってくれても行動が変わるかどうかはまた別ですけど。ああそうかっていう感じには。どこまで分かっているかは分かんないですけど、自分にとっては分かってくれたんだと思う瞬間があるので、それでシュルルって、自分の風船がヒュルルってしぼむみたいな感じ」と、<夫と本音で話し合いをする>ことにより、はりつめた気持ちが落ち着いていく様子を表現していた。

④ <<育児にのめりこむ自分に距離をおく>>

<<育児にのめりこむ自分に距離をおく>>は、自分一人で子どものことに集中しすぎないように、心理的にも物理的にも育児に距離をおこうとしたり、他者と育児を共有しようとするのである。

ケース5は、悪い方に考えてしまう自分の傾向に気づき、悪い方に考えないように気持ちをコントロールし、<思い込まないよう努め(る)>たり、入院中に知り合いになった経産婦に話しをするなど<自分の状況を誰かと共有(する)>していた。ケース1は「育児ノイローゼってよくきくけど、そうならないように、他の人に助言をもらいながら、助けてもらいながらなんとかやっていきたい」と考えていた。そして、子どもが抱いて揺すっていないと泣いてしまう状況が続いた時な



ど「父とか母も交代で（子どもを）揺すったりとか、『今の間にご飯食べ』と言ってくれて」と、家族が自分の代わりに抱いてあやすという支援を受け入れ、一人で育児をするのではなく、家族に助けをもらい＜支援を受け入れる＞ことで、育児にのめりこまないようにしていた。

### 3) 【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】

【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】は、育児をとおして周囲の人との関係性が深まり、自己の成長を実感する局面である。これは、【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面と、【複数の役割に折り合いをつける】局面のなりゆきとして位置づけられる。

#### ① 《周囲の人との関係性が深まる》

《周囲の人との関係性が深まる》は、子どもを中心として、家族や周囲の人とのつながりの質が強まったと母親が感じていることである。

何も言わずに子どもをあやしてくれる両親や、仕事をしながらすすんで家事をしてくれる夫がいる母親は＜全面的にサポートしてくれる家族に感謝（する）＞し、心から「ありがたい」という言葉を何度も表現していた。またケース3は、前述のように子どもにいらいらしたとき、夫にそれを制止された出来事があったが、夫が子どもを一人で何時間かみる状況があり、子どもを一人でずっとみる母親の大変さがわかり共感してくれたことから、育児を通して＜夫との相互理解が深まる＞体験をしていた。

#### ② 《うまくいっている感覚をもつ》

《うまくいっている感覚をもつ》は、育児のこつをつかみ、以前よりも楽にうまくできていると感じることである。

母乳育児がうまくいかなかったと、そのときの状況を涙ながらに話していたケース5であるが、何度もやりかたを試してやりかたをつかんでおり、＜育児のこつをつかむ＞ことができていた。ケース8は、以前は、母親同士の交流も苦手だっ

たが、自然に入れるようになり、＜母親として自然体でいる＞ことができていた。

#### ③ 《育児を通しての気づきがひろがる》

《育児を通しての気づきがひろがる》は、母親が育児によってこれまでにない気づきを得て、現在の状況を肯定的にとらえ、内面的な成長を感じていることである。

ケース2は、子どもが生後1か月のときに生後2週間の別の子どもをみて、わが子の成長の早さに気づき、「時間大事にせないかんし、子どもの成長は本当にこんなに早いんやな」と話している。またケース7は1人目の出産後に自分自身が入院した経験があり、母子ともに何もなく順調であることが「あたりまえでないことすごいいいこと」と話しており、＜育児が貴重な体験であることに気づく＞ていた。ケース4は、子どもを妊娠してから生活習慣をかえ「毎日の生活を大切にするっていう。野菜とかちゃんと料理しだしたし、栄養考えたり・・・この子のために健康でいたいと思えないと思う」と＜親として毎日の生活を大切に（する）＞しようと意識していた。

## VI. 考察

### 1. 1～2か月の乳児を育てる母親がかかえるストレスの特徴

本研究の結果、1～2か月の乳児を育てる母親がかかえるストレスとして《育児コントロール感の欠如》、《心身の脆弱感》、《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》が抽出された。これまでの研究では、退院後から産褥1か月ごろ自分の判断で育児を行っていくことに自信がもてず、育児不安が最も高くなると報告されている<sup>14)15)</sup>。また産褥2～3週から1か月時は、児の基本的な世話技術にも慣れる頃であるが、睡眠不足や慢性的な疲労が蓄積する中で、マニュアル通りにはいかない出来事に遭遇し、自分とわが子にあったやり方を探索し始め、試行錯誤するというストレスフルな状況にある<sup>16)</sup>。関島<sup>17)</sup>は、1か月の乳児をもつ母親の健康感を調査しており、健康状態が

良好であると回答した割合は3割をきっていたこと、初産婦では「睡眠不足」、「腰痛」、「肩こり」、「育児で疲れる」が多く、経産婦では「家族の世話で追われる」が多い結果となっていた。関島はこの結果を夜間の授乳で睡眠時間が限られることや、育児や家事の多くが女性に託されている現状があり、その負担から何らかの健康上の愁訴を自覚していると考察している。これらの研究結果や、本研究の対象である母親が一つのカテゴリーのストレスだけでなく、複数にわたってストレスをかかえていたことから、《育児コントロール感の欠如》と《心身の脆弱感》、《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》は互いに影響を及ぼしあい、母親のストレスを増強していると考えられる。

《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》では母親は仕事をしていないことから《家事への義務感》を抱き、里帰り中にもかかわらず家族に《本音がいえず無理をしながらか家事や育児》をしている状況があった。産後1か月までの休養については、一般的な知識として普及しているように思われるが、実際の母親は家族への気兼ねや夫と同様には仕事をしていないという負い目から、産後の休養をあとまわしにしたり、他者に任せられず、自分で心身の負担を強めている。これは、母親が有職であるか、あるいは夫や家族と対等な関係性で自分の気持ちが表現できるかどうかの影響している可能性もある。

また《実質的なサポートをしない夫へのいらだち》では、母親が夫に明確な依頼をせず、主体的な育児をのぞんでいた。日本人は「言わなくてもわかり合える」という意識をもっている<sup>18)</sup>といわれていることや、《心身の脆弱感》がある状況では、自分の感情を抑制して夫や家族と冷静なコミュニケーションをとるのがより難しい状況になり、ストレスを強めていると考えられる。

## 2. 1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery の特徴

### 1) 【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面

大久保<sup>19)</sup>は親自身が子どもが分からないことに会ってこそ、子どもを分かろうとする主体性が生まれ、自ら子どもの分かり方を発見して、自らが親らしくなったと感じていくと述べている。【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面では、《育児コントロール感の欠如》というストレスがありながらも、母親が強い意志や構えをもち、試行錯誤を重ねながら育児を繰り返し、親としての姿勢や子どもを中心とした育児の判断や方法を獲得していく局面であり、まさに、分からないことに会ってこそ、子どもを分かろうとする主体性が生まれている状況といえる。つまり、育児を初めて経験する母親はこの局面によって、《育児コントロール感の欠如》を自分自身が乗り越え、主体的な育児ができるようになっている。以上から【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面は、親としての自信を獲得していくことにつながる重要な局面であるといえる。

### 2) 【複数の役割に折り合いをつける】局面

【複数の役割に折り合いをつける】局面では、母親が自分のもつ育児以外の役割との調整、夫や家族と役割を調整するなど、様々なバランスをとろうとしていた。その中で抽出された《夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでいく》では、夫や家族が育児に対して自信がなく消極的な感情を抱いており、母親は夫や家族が否定的な気持ちにならず、育児や家事にとりくめるようかわっていた。冬木<sup>20)</sup>は父親の育児ストレスが生じる状況の一つとして「父親歴が浅く、育児に不慣れな状況の中で子どもとの関係づくりに不安を抱き、「育児疎外感」(自分は子どもに好かれていないと思う気持ち)が生じる」ことをあげている。父親も初めての子どもであれば、母親と同様に育児が難しく子どもに泣かれることが不安であ

る。そのため、母親がそのような父親の状況を察知し、《夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでいく》ことは時間がかかり、忍耐のいることであるが、父親にとっては必要なかわりであると考えられる。

母親のコミュニケーションスキルに焦点をあてた研究<sup>21)</sup>では、自分自身の意図や感情を正確に相手に伝えるスキルが優れていると認知している母親の場合、夫に伝えるという原動力をもち、その行動の結果として夫に正確に伝わっていると自覚し満足度の高い夫婦コミュニケーションが成立していると考えられている。またその結果から、夫に支えられ、心の安定をもった育児生活を実現するためには、母親は夫婦間コミュニケーションを介して、親密な信頼関係を築くことが重要であり、とりわけ自分の意図・感情を夫に主体的かつ的確に伝える必要があることが示唆されている。《自分の気持ちに折り合いをつける》のサブカテゴリーとして抽出された〈夫と本音で話し合いをする〉では、母親が夫そのものを否定するのではなく、自分の本音をできるだけ感情を抑えて話しをしていたことから、このような母親のコミュニケーションスキルによって、夫との理解が深まり、夫婦関係を強めていくと考えられる。

### 3) 【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】局面

【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】局面では、母親が育児をとおして《周囲の人との関係性が深ま(る)》り、自己の成長を実感しており、育児における様々なストレスを抱えながらも、育児やその他の家事を何も言わずに〈全面的にサポートしてくれる家族に感謝(する)〉し、《うまくいっている感覚をもつ》ことができ、《育児を通しての気づきがひろが(る)》っていた。つまり、【周囲の人ときずなが深まり、親として自らが成長する】局面は、【母親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面と【複数の役割に折り合いをつける】局面とおして到達するMasteryの特徴的な局面である

と考えられる。

この局面に含まれるカテゴリーでは、母親が家事や育児をやってくれる夫や家族が「あたりまえ」ととらえているのではなく、深い感謝の念を抱えていることや、できなかったことを何度も繰り返していくことで、できるようになった自分を感じるなど、母親が他者をコントロールすることで得られるものではなく、自分をコントロールし努力することで、母親自身が他者に対して謙虚になり、寛容になっていることが示されている。

### 3. 看護への示唆

#### 1) 《心身の脆弱感》と《育児や家事の協働をめざす過程での負担感》を軽減し、【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面を促進する援助

親は、育児に主体的に取り組むことで、親としての成長・発達感を促進するといわれている<sup>22)</sup>。そのため、母親が【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】局面に集中できるようにする必要がある。そのためには睡眠不足など母親の身体的なニーズが満たせるようにし、《心身の脆弱感》を軽減することと、家事や母親でなくてもできる育児を夫や家族が行うことが必要である。そのため、妊娠中から妊婦や夫・家族に、出産後に生じるストレスに関して具体的なイメージ化をはかり、出産前から妊婦が夫・家族とともに問題解決の方法を検討できるよう支援する必要がある。また、高齢出産が増えている現状や、核家族でサポートが得られない状況を考慮すると、夫や家族のみでは対応しきれないケースも今後増加してくると考えられるため、地域における産後ケアの体制づくりが求められる。さらに、周産期にかかわる看護職だけでなく、母親と家族をサポートする先輩の母親「産後ドゥーラ」<sup>23)</sup>などの育成をしていくと、支援ネットワークが広がり、母親の【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】Masteryの局面が促進されることが考えられる。

## 2) 【複数の役割に折り合いをつける】局面を促進する援助

【複数の役割に折り合いをつける】は、夫や家族との間で、複数の役割に折り合いをつけようとしており、その過程では夫や家族とのコミュニケーションのあり方が影響していると考えられた。母親は夫や家族が否定的な気持ちにならないよう配慮しながら「夫や家族の状況をみながら育児と家事にまきこんでい(く)」としていたが、対象者のなかには夫に感情的に指示するケースもあり、「心身の脆弱感」をかかえながら他者に配慮していく Mastery を実践することは、母親にとってかなり難しい状況にあると考えられる。また、前述のように母親は気兼ねをして言い出せない状況にも陥っており、日本文化に強くある「遠慮」と「察し」により、母親がストレスを増強している状況もある。これらのことから、母親自身が、夫に自分の感情を適切に表現する力をつけていき、葛藤をそのままにせず、アサーティブに主張していければ、夫や家族との相互理解も深まっていく<sup>18)</sup>と考えられる。そのようなトレーニングの場を、妊娠中からの両親学級などで行っていき、夫婦でコミュニケーションスキルを磨いていくことは【複数の役割に折り合いをつける】Mastery の局面を促進する一つの方法であると考えられる。

### 4. 研究の限界と今後の課題

本研究の対象者は正常な経過をたどる母親8名であり、初産・経産別の分析はしていない。母親の Mastery は、妊娠・分娩が正常な経過であるか、帝王切開や早産など正常から逸脱した経過であるか、また初産・経産別によっても影響を受けることが予測されるため、今後それらの視点を含めて分析していくことが必要である。また、今回は生後1～2か月の時点でのインタビューであったため、母親としての Mastery はまだ初期のプロセスであり、Mastery のプロセスの帰結として特徴的な局面は経過を追うことで、より豊かな内容が得

られると推測される。そのため、今後経過を追って Mastery の内容を分析し、既存の Mastery 概念の定義と、乳児を育てる母親の Mastery 概念との共通性や相違点についても明確化すること、Mastery のプロセス全体を促進していく看護支援を明らかにすることが課題である。

## VII. 結論

本研究では生後1～2か月の乳児を育てる母親の Mastery を明らかにした。その結果、母親は「育児コントロール感の欠如」、「心身の脆弱感」、「育児や家事の協働をめざす過程での負担感」というストレスをかかえており、これらのストレスは互いに影響を及ぼしていた。また、母親の Mastery として【親であることを意識し、育児の経験を積み重ねる】、【複数の役割に折り合いをつける】、【周囲の人と気づなが深まり、親として自らが成長する】の3つの局面が明らかになった。母親のストレスを軽減し、Mastery を促進するために、妊娠中から母親と夫、家族に対して出産後に生じるストレスと問題解決の方法の具体的なイメージ化をはかることや、夫婦でコミュニケーションスキルを磨き、夫婦相互の理解を深めていくこと、継続した援助ができるよう産後ケアシステムの構築が必要である。

## 謝辞

本研究にご協力賜りました、お母様方とA市内子育てサークル主催者様に心より感謝申し上げます。

本研究は平成24～27年度文部科学省科学研究費(基盤研究C：課題番号24593394)の助成を受けて行った。

## 引用・参考文献

- 1) Younger, J. A theory of mastery. *Advances in Nursing Science*, 14, 76-89. 1991.
- 2) 清水嘉子、他：子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫とその効果、日本助産学会



- 誌、21(2)、23-35、2007.
- 3) 柏木恵子：子どもという価値、中公新書、122-133、2008.
  - 4) 川井 尚、他：育児不安のタイプとその臨床的研究--育児不安に関する臨床的研究-3-育児困難感のアセスメント作成の試み、日本総合愛育研究所紀要、33、35-56、1996.
  - 5) 小林康江 他：1か月の子どもを育てる母親の育児困難感、山梨大学看護学会誌、5(1)、9-16、2006.
  - 6) 水野里恵：乳児期の子どもの気質・母親の分離不安と後の育児ストレスとの関連：第一子を対象にした乳幼児期の縦断研究、発達心理学研究、9(1)、56-65、1998.
  - 7) 西海ひとみ、他：第一子育児早期における母親の心理的ストレス反応（第1報）-育児ストレスの要因との関連による母親の心理的反応の特徴-、母性衛生、45(2)、188-198、2004.
  - 8) 村上京子、他：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、2005.
  - 9) 堀田法子、他：6ヶ月児をもつ母親の精神状態に関する研究（第1報）不安、抑うつと育児ストレスとの関連から、小児保健研究64(1)、3-10、2005.
  - 10) 高橋有里：乳児の母親の育児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、31-41、2007.
  - 11) 望月初音、他：母親の適応過程に関する研究-産褥1.5カ月時における初産婦の心理的变化と影響要因に焦点をあてて-、筑波国際短期大学紀要、35、157-170、2007.
  - 12) 小林康江：産後1ヶ月の母親が「できる」と思える子育ての体験、母性衛生、47(1)、117-124、2006.
  - 13) 嶋岡暢希、他：乳児期の子どもを育てる母親のMasteryに関する文献検討、高知女子大学看護学会誌、38(2)、148-145、2013.
  - 14) 岡本美和子、他：生後1～2か月児の持続する泣きに対する初産婦の対処の実態とその影響要因、日本助産学会誌、15(3)、200-201、2002.
  - 15) 池田浩子：育児負担感に関する研究 育児負担感の時期別変化と母親の心理状態との関連、母性衛生、42(4)、607-614、2001.
  - 16) 前原邦江：産褥期の母親1 役割獲得過程-母子相互作用の経験を通して母親役割の自信を獲得していくプロセス-、日本母性看護学会誌、5(1)、31-37、2005.
  - 17) 関島英子：1ヶ月の乳児をもつ母親の健康感と対児感情に関する検討、母性衛生、47(1)、62-70、2006.
  - 18) 平木典子他：家族を生きる 違いを乗り越えるコミュニケーション、33-37、東京大学出版会、2012.
  - 19) 大久保功子：初めての子供をもった夫婦の出産後3ヶ月感の経験世界：親になるということ、神戸大学医学部保健学科紀要、12、85-93、1997.
  - 20) 冬木春子：父親の育児ストレス 大和礼子：男の育児 女の育児 家族社会学からのアプローチ 第6章、152-154、昭和堂、2008.
  - 21) 石曉 玲：夫婦間コミュニケーションの視点からの育児不安の検討-乳幼児をもつ母親を対象とした実証的研究-、母性衛生、47(1)、222-229、2006.
  - 22) 柏木恵子、他：「親となる」ことによる人格発達、発達心理学研究、5(1)、72-83、1994.
  - 23) 福島富士子他：産後ケア なぜ必要か 何ができるか、岩波書店、44-45、2014.