

## 育児をする母親のストレスとレクリエーション活動

○芝 誠 貴  
(大阪信愛女学院短期大学)

前 橋 明  
(倉敷市立短期大学)

Key words : レクリエーション活動, 育児, 母親, ストレス,

### 研 究 目 的

勤めや仕事を持ちながら保育園にわが子を通園させている母親の疲労調査と生活調査<sup>1)</sup>を実施した結果、疲労感の訴えの多かった母親は、就寝時刻や起床時刻が遅く、生活時間の乱れた母親と、自由な時間に内職をしても、自己を健康的な生活のリズムに組み込めない母親、そして、気分転換をする時間の少ない母親であったことが報告され、母親自身がストレス解消やリフレッシュのための時間を確保するように努めていくことの必要性が示唆された。

しかし、母親にとって、望ましいリフレッシュ時間とその内容についての提案はされていなかったので、本研究では、育児と就労を両立させようとしている母親の心身の健康管理と育児支援のあり方を検討するために、保育園へわが子を通園させる母親の疲労の実態を把握し、あわせて母親が育児の合間に費やすリフレッシュのための時間とその内容(レクリエーション活動を含む)について調査し、それらの関連性を分析した。なお、子どもを保育園に登園させ、自分の仕事に向かおうとする時の母親の疲労度別にも、リフレッシュ内容を、特にレクリエーション活動に注目し、比較検討した。

### 方 法

子育てをする母親の心身の健康管理と育児支援の手がかりを模索するために、511名の育児中の母親を対象にして、疲労調査と生活調査を実施し、検討を試みた。

- (1) 日常生活における母親の疲労の実態を把握するために、疲労自覚症状しらべを、1日4回(起床時、子どもの保育園への登園時、お迎えの降園時、就寝時)、実施した。疲労自覚症状しらべは、日本産業衛生学会の調査票<sup>2)</sup>を用いた。ここでは、各症状の訴えの強弱を示すことにより、症状の変化量をよりの確にとらえ、各症状の発現状況の差異を明らかにしようと、従来の訴え症状について、「症状がない」場合を0点、「症状が少しある」を1点、「症状がかなりある」を2点、「顕著にみられる」を3点とした4段階にスコア化し、全症状の訴えスコアの合計点を疲労スコア<sup>3)</sup>として表した。
- (2) 母親が育児の合間に費やすリフレッシュのための時間とその具体的な内容について、質問紙法を用いて調査を行った。
- (3) リフレッシュ時間の多い母親と少ない母親の疲労度の違いとリフレッシュの内容を比較・検討した。
- (4) 子どもを保育園に登園させ、自分の仕事に向かおうとする時の母親の疲労度別に、母親がリフレッシュに費やしている内容を比較・検討した。
- (5) 育児をする母親が1日の生活を快くスタートし、健康で充実した毎日が送れるための要因を、レクリエーションとの関係から考察した。

ここで得られた各調査時刻の疲労スコアについての差異は、対応のない場合の平均値の差の検定<sup>4)</sup>、および一元配置の分散分析<sup>5)</sup>により、統計処理を行った。

### 結 果

#### 1. リフレッシュ時間別にみた母親の疲労スコアの日内変動

母親が気分転換のために費やす時間は、1週間に1時間とした母親が107名(21.6%)、2時間程度は172名(34.7%)、3時間以上は216名(43.6%)であった(図1)。

そして、気分転換のためのリフレッシュ時間別に疲労スコアの日内変動を比較したところ、リフレッシュ時間が週2時間の母親に比し、週1時間の母親の疲労スコアは、1日を通して有意に高くなった( $p < 0.05 \sim 0.001$ )。また、就寝前において、週1・2時間の母親の疲労スコアは、週3時間以上の母親の疲労スコアに比して有意に高くなった( $p < 0.05$ )。つまり、疲労感の訴えが多い母親は、気分転換に費やす時間の少ないことが確認された。

#### 2. リフレッシュ時間別にみた母親のリフレッシュ内容

母親の気分転換に費やす時間別(週1時間、週2時間程度、週3時間以上)に、気分転換の内容を分類し

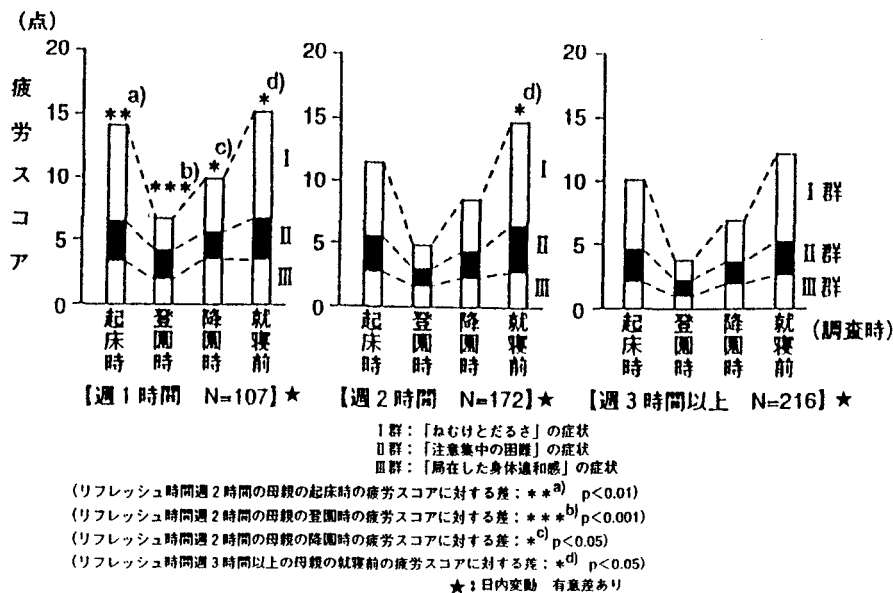


図1 リフレッシュ時間別にみた母親の疲労スコアの日内変動

た結果、週1時間のリフレッシュ時間を有する母親は、「買い物」が16名(15.0%)と最も多く、次いで「読書」および「テレビ」がそれぞれ7名(6.5%)ずつ、「友だちとの会話」が6名(5.6%)、「睡眠(昼寝)」が5名(4.7%)であった。これに対して、週2時間程度のリフレッシュ時間を有する母親のリフレッシュ内容は、「買い物」が37名(21.5%)と最も多く、次いで、「睡眠(昼寝)」が16名(9.3%)、「読書」15名(8.7%)、「趣味」9名(5.2%)となった。週3時間以上の気分転換をもつ母親のリフレッシュ内容は、「買い物」が38名(17.6%)と最も多く、次いで、「スポーツ」が21名(9.7%)、「読書」15名(6.9%)、「睡眠(昼寝)」14名(6.5%)などが主にあげられた。

リフレッシュに費やす時間の多少にかかわらず、子育てを行う母親は、買い物をすることで、それが少ない時間でも気分転換につながっていることが明らかとなった。その他に、読書やテレビ視聴、または昼寝など、家でゆっくり過ごすことによっても気分転換を図り、疲れを癒している様子が確認された。また、週3時間以上のリフレッシュ時間を有する母親は、リフレッシュ内容の第2位に、「スポーツ」を行うことがあげられていたのは特徴的であった。

次に、寄せられたリフレッシュ内容の中から、運動を中核とした身体活動と考えられる内容のみを取り上げて、母親のリフレッシュの時間別に、リフレッシュのために費やす運動内容を比較したところ、週1時間のリフレッシュ時間を有する母親の場合は、「アウトドア」、「体操」、「ドライブ」、「スポーツ」等があげられ、全体の7.5%を占めていた(表1)。週2時間程度のリフレッシュ時間を有する母親の内容は、「スポーツ」や「フィットネス」、「エアロビクス」等の比較的運動量の多い活動をはじめ、「散歩」のような自己のペースで動いて外界や人とのさわやかなかわりを持つ活動、また、「家族で遊びに行く」という家族間のコミュニケーションを交えた活動があげられ、これらは全体の9.4%を占めていた。最もリフレッシュ時間の多い週3時間以上の母親の内容としては、「エアロビクス」や「散歩」、「家族で遊びに行く」等、週2時間程度のリフレッシュ時間を有する母親の内容とほぼ同様であったが、全体を占める割合は18.2%と、高い値を示した。つまり、リフレッシュ時間を多く有する母親ほど、その内容には、運動的なレクリエーション活動の割合が高かった。

表1 リフレッシュ時間別にみた運動を伴ったリフレッシュ内容とその割合

週1時間以下の内容 (N=107)	%	週2時間程度の内容 (N=172)	%	週3時間以上の内容 (N=216)	%
アウトドア	1.9	スポーツ	4.1	スポーツ	9.7
体操	1.9	散歩	1.7	家族で遊びに行く	3.7
ドライブ	1.9	家族で遊びに行く	1.2	散歩	1.9
スポーツ	0.9	フィットネス	0.6	子どもとのあそび	1.4
子どもとのあそび	0.9	ドライブ	0.6	アウトドア	0.5
		ヨガ	0.6	ドライブ	0.5
		エアロビクス	0.6	エアロビクス	0.5
計	7.5	計	9.4	計	18.2

### 3. 子どもの登園時における疲労度別にみた母親のリフレッシュ内容

子どもを保育園に登園させ、自分の仕事に向かおうとする時の母親の疲労スコア別<sup>9)</sup>に、母親の割合をみると、登園時の疲労スコアが皆無（以下、疲労スコア0）の母親は138名（27.0%）、登園時の疲労スコア1～10の母親は300名（58.7%）、登園時の疲労スコア11以上の母親は73名（14.3%）であった。この登園時の疲労スコア別に母親のリフレッシュ内容を分類すると、疲労スコア0の母親のリフレッシュ内容は、「買い物」が29名（21.0%）と最も多く、次に「テレビ」が11名（8.0%）、「読書」10名（7.2%）、「スポーツ」9名（6.5%）の順となった。登園時の疲労スコア1～10の母親の場合は、疲労スコア0の母親と同様に、「買い物」が53名（17.7%）と最も多く、「睡眠（昼寝）」が26名（8.7%）、「読書」24名（8.0%）、「スポーツ」16名（5.3%）の順であった。また、登園時の疲労スコア11以上の母親のリフレッシュ内容は、「買い物」が11名（15.1%）と最も多く、次に「友だちとの会話」が7名（9.6%）、「読書」や「テレビ」、「睡眠（昼寝）」はそれぞれ6名（8.2%）ずつであった。登園時において疲労スコアが少ない母親のリフレッシュ内容ほど、「スポーツ」が上位にみられるのが特徴的であった。

次に、以上のリフレッシュ内容の中から、運動を中核とした身体活動と考えられる内容のみを取り上げ、登園時における母親の疲労スコア別に分類を行った結果、疲労スコア10以下の母親のリフレッシュ運動の割合は、疲労スコア11以上の母親のそれに比較して高値であり、また、内容においても、「スポーツ」の項目が上位に位置づけられた。

## 考 察

仕事に従事しながら子育てに励む母親のリフレッシュ内容を、母親が気分転換のために費やす時間と疲労度との関連から分析したところ、気分転換に費やす時間が週に3時間以上の母親は、1日の疲労度を低く維持しており、仕事と子育て、そして心身をリフレッシュさせる気分転換とを上手に組み合わせることのできるゆとりを、生活の中で確保している様子が伺えた。

気分転換の内容としては、視覚的に日常生活とは異なった景色を眺めながら、あわせて物的欲求を満たすことのできる買い物や、室内で身体を落ち着けて読書をしたりテレビを見たり、あるいは昼寝をする等の内容があげられた。また、スポーツをする母親も多くみられ、運動を中核としたレクリエーション活動を行うことによって気分転換を図り、身体的レクリエーション活動が仕事や子育ての疲労回復や精神的なリフレッシュに寄与している様子を確認した。

その他に、カラオケやエアロビクス等の個人的な趣味や、散歩やドライブ等の気晴らし、さらには家族で戸外に遊びに行ったり、子どもと遊んだりする等の家族とふれ合う活動もあげられており、個々がそれぞれの身体的活動による気分転換を図っている様子がみられた。

なお、気分転換のために費やす時間が週に1時間と少ない母親は、日常生活の中でゆとりを持つことができていないため、1日を通して疲労度は高く、仕事と子育てや家事などの疲労が十分に回復できていない様子が伺えた。気分転換の内容としては、買い物や読書、テレビ視聴など、比較的運動量の少ない活動があげられていたが、スポーツやアウトドア等の運動の実施者は少数であった。また、家族とふれ合って身体を動かしたり、個人的な趣味による運動の実施者も少数で、そのバリエーションは限られていた。

以上より、日常生活の中で時間的なゆとりを見い出して気分転換を図っている母親は、そうでない母親と

比較して、心身ともに疲労感の訴えレベルを低く維持しており、特に、適度な運動量を必要とするレクリエーション活動をはじめ、家族と遊びに出かけたり、スポーツクラブに足を運ぶ等して、動いて気分転換を図ろうとする積極的な姿勢がみられた。

さらに、登園時の疲労スコア別に母親が費やす気分転換の内容をみると、疲労スコアが低値である母親ほど、スポーツを積極的に行っていることが顕著であった。適度な運動を伴うレクリエーション活動が、仕事と子育てを両立している母親の疲労軽減に寄与しているものと考えられた。また、疲労度の高い母親ほど、家族間のコミュニケーションは少なく、家族以外の人とのコミュニケーションを求めている様子が伺えた。つまり、疲労感を多く感じている母親は、子育てや家事を含め、家の中に対してストレスを感じており、家族以外の人とのかわりを求めることによって気分転換を図ろうとしているようであった。したがって、仕事と子育ての両立を図る母親の疲労軽減のためには、夫婦間のコミュニケーションをはじめ、楽しく子育てができる環境づくりが大切であろう。

## 結 語

育児を行う母親 511 名を対象にして、子育てをする母親の心身の健康管理と育児支援の手がかりを模索するため、疲労調査と生活調査を実施し、母親にとって望ましいリフレッシュ時間とその内容について検討を行った。その結果、

- (1) 気分転換のためのリフレッシュに費やす時間が、週 1 時間未満の母親の疲労スコアは、それ以上のリフレッシュ時間を持つ母親の疲労スコアに比し、1 日を通して有意に高かった ( $p < 0.05 \sim 0.01$ )。また、就寝前において、週 1・2 時間の母親の疲労スコアは、週 3 時間以上の母親の疲労スコアに比して有意に高くなった ( $p < 0.05$ )。
- (2) 子育てを行う母親のリフレッシュ内容は、気分転換に費やす時間の多少にかかわらず、「買い物」が 1 位であった。また、週 3 時間以上のリフレッシュ時間を持つ母親のリフレッシュ内容は、「スポーツ」や「家族で遊びに行く」など、運動内容が 18.2% を占めていた。しかし、リフレッシュ時間の少ない母親ほど、運動種類も少なく、週 1 時間未満の母親では 7.5% を占める程度であった。
- (3) 子どもの登園時における疲労度別にみた母親のリフレッシュ内容は、「疲労スコア 11 以上」の母親では、「スポーツ」が 11 位と低い位置づけであったが、「疲労スコア 0」および「疲労スコア 1～10」においては、4 位に位置した。また、「スポーツ」をはじめ、「散歩」や「子どもとのあそび」など、リフレッシュのために費やす運動内容においても、「疲労スコア 11 以上」の母親に比して「疲労スコア 10 未満」の母親の場合において高い割合を示した。

仕事と子育てを両立させている母親は、買い物をしたり、家の中でのんびりと雑誌を読んだり、テレビを見ることによって気分転換を図る者が多かった。中でも、適度な運動を伴うレクリエーション活動を行っている母親の疲労は少なく、日常生活の中でゆとりの時間を見い出すことができ、精神的にもゆとりを持つことができるようであった。また、家族との会話や活動も多く、積極的に家族とともに生活を楽しんでいる様子が伺えた。

したがって、仕事と子育ての両立に頑張っている母親が、1 日の生活を快くスタートし、健康で充実した毎日を送れるようにするためには、「適度な運動を伴うレクリエーション活動」と、楽しく子育てができる環境づくりを含めた「家族間のコミュニケーションを交えた気分転換」が大切であると言えよう。

## 文 献

- (1) 前橋 明・石井浩子・渋谷由美子・中永征太郎：乳幼児をもつ母親の健康管理に関する研究(1)－疲労スコアの日内変動に及ぼす母親の生活実態について－，小児保健研究，Vol.58, No.1, pp.30-36, 1999.
- (2) 日本産業衛生学会，産業疲労研究会：産業疲労の「自覚症状しらべ」1970 年についての報告，労働の科学，pp.12-23, 1970.
- (3) Akira Machashi and Kazuhisa Taketa : Scores of Fatigue Complaints in High School Students in Physical Education Classes, Acta Medica Okayama, Vol.50, No.3, pp.165 - 172, 1996.
- (4) 水野哲夫：統計の基礎と実際，光生館，東京，pp.82 - 98, pp.169 - 188, 1987.
- (5) 池田 央：行動科学の方法，東京大学出版，pp.108 - 114, 1989.
- (6) 芝 誠貴・前橋 明：幼少児をもつ母親の就労開始前の疲労度と生活状況－（第一報）保育園登園時の疲労スコア別にみた分析－，幼少児健康教育学研究，第 7 巻，第 1 号，pp.12 - 21, 1998.