原 著

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

The methods mothers use to enhance their happiness
during the child-caring years and the related effects

清水 嘉子 (Yoshiko SHIMIZU) *¹
遠藤 俊子 (Toshiko ENDO) *²
松原 美和 (Miwa MATSUBARA) *¹
松浦 志保 (Shiho MATSUURA) *¹
赤羽 洋子 (Hiroko AKAHANE) *¹
宮澤 美知留 (Michiru MIYAZAWA) *¹
黒田 祐子 (Yuko KURODA) *³

抄 録

目 的

子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫とその効果、さらに子育て期をより幸福に過ごすことへの困難について明らかにすることである。

対象と方法

A市内在住の乳幼児期の育児をしている母親23人を対象とし、半構成的面接内容に基づいて面接を行ない、データを収集した。分析は面接の内容を逐語録に起こし、質的記述的研究方法により分析を行った。

結 果

子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫では、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”があった。子育て期をより幸福に過ごすことへの困難では“複合化したストレスからくる疲れとイライラ(ストレス)”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。育児幸福感の母親自身や育児への効果では“癒される”、“思いやりの心”、“育児の原動力”がもたらされていた。

結 論

無理をしない範囲での生活の工夫、ポジティブ思考、他者との交流とくに人の話を聞く、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感をもつことなどが子育て期をより幸福に過ごすためにより効果的と考えられる。育児幸福感の頻度を増すことは育児幸福感をより感じることに通じ、さらに家族や子どもを大

*¹長野県看護大学 (Nagano College of Nursing)

*²山梨大学大学院医学部工学総合研究部 (Faculty of Medicine, University of Yamanashi)

*³自治医科大学看護学部 (Jichi Medical University School of Nursing)

2007年1月29日受付 2007年7月10日採用

切にすることに通じていた。また、同居者への依存と感謝やストレスが報われる実感、大変なことを乗り越えた、時間のコントロールから得る心のゆとりなどは母親自身の気の持ち方で母親に変化をもたらした、子育て期をより幸福に過ごすことができると考えられた。

キーワード：育児幸福感、母親、工夫、効果

Abstract

Purpose

This study investigates how mothers work to enhance their well-being in the child-caring years, the effects of a positive state of mind during this time brings, and what hinders mothers from boosting their levels of happiness.

Method

A loosely structured interview was conducted with 23 mothers with infants living in City A. All interviews were taped and transcribed verbatim. The data was then analysed qualitatively and inductively.

Results

The methods that mothers used to heighten happiness during childcare included (a) adding some creativity to their daily life to a moderate extent; (b) listening to others' childcare experiences and thereby feeling relieved; (c) maintaining peace of mind through good time management; (d) praising themselves after overcoming tough situation/difficulties; (e) feeling rewarded for the stress of childcare; (f) relying on and appreciating people with whom they live with; and (g) feeling united with their children in terms of time, space and emotions. The factors that hindered mothers from enhancing their well-being while raising children were (a) fatigue and frustration derived from compounded stress; (b) their nature to try to do more than they can handle; and (c) inability to trust others with self-imposed determination to do everything by themselves. Mothers' good well-being during the child-caring years was found to boost levels of thoughtfulness, a driving force in childcare, and comfort.

Conclusion

Factors such as the addition of some creativity into their daily life to a moderate extent, positive thinking, having contact with others and, especially, listening to them, and feeling united with their children in terms of time, space and emotions are considered to more effectively boost mothers' happiness. It was found that feeling happy more frequently contributed to even greater overall happiness, which in turn resulted in increased consideration for other family members, including their children. It is also assumed that reliance on and gratitude to people whom they live with, feeling rewarded for their stress, confidence gained through managing tough situation, and maintaining peace of mind through good time management are among factors that could change mothers' mentality, thereby boosting their happiness.

Key Words : Child-care Happiness, Mothers, Methods, Effects

Ⅰ．緒 言

本研究の目的は、子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫とその効果、さらに幸福に過ごすことへの困難について明らかにすることである。幸福感の認知的側面に焦点をあてた主観的幸福感 (Subjective well-being, WB) 研究は、QOL (Quality of life) 研究の発展の中で育まれてきた。我が国では、1980年頃より老年学の分野で盛んにQOLや幸福感研究が行われており、ここ数年青年期以降すべての発達段階で研究が行われつつある (石井, 1996 ; Ryff, 1989)。しかしながら本研究で課題とする母親の育児幸福感について扱った研究は筆者の知るところほとんどみられない。そこ

で、母親の育児の際に生じる肯定的情動に着目し、育児幸福感をLazalusの理論 (Lazalus, 1981, 1996) に基づいた、肯定的情動である7つの安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りを感じる場面の自由記述から整理分類し、その実態を明らかにした (清水&伊勢, 2006)。その後、さらに項目を精選し調査研究を進め育児幸福感尺度の開発と尺度の信頼性、妥当性の検討を行った (清水&関水ら, 2006, 2007)。また、育児幸福感尺度により求められた育児幸福感と母親の就労形態別 (フルタイム、パートタイム、専業主婦) グループ群と子ども数、末子年齢、母親の年齢との関連分析を行った。その結果、母親がフルタイムで働くことは、育児幸福感に良い影響をもたらしていることが示唆された (関

水&清水ら, 2006)。

少子化にある今日の育児環境において、育児ストレスを抱えながら育児している母親への支援に関する研究が多く行われている。しかし、母親の育児に伴う喜びなど肯定的な感情である育児幸福感を強化しながら、育児をより有意義な体験とし、母親自身が育児を通して自己価値を高め、親として、女性としての発達課題の達成に向けた支援を行うことは重要であり、本研究ではその基礎的研究を行うことが課題となる。さらに今後、育児幸福感を高めるための支援プログラムを開発し評価するという研究課題(基盤研究C)を達成するために取り組まなければならないことは、子育て期をより幸福に過ごすための母親自身の工夫の実態を解明することであり、強いては育児幸福感の全体像に近づきたいと考える。

II. 研究方法

本研究テーマは、未だ解明されていない研究であり、量的研究方法では明らかにすることが難しい課題に取り組むことから、質的記述的分析方法を選択した。

1. 研究期間

平成18年1月～平成18年2月

2. 研究参加者

A市内在住の乳幼児期の育児をしている母親 23人

3. 研究参加依頼の方法

参加者の募集は、平成17年度に行われた清水、関水ら(2006)の研究の際、調査用紙の返送と共に本研究における育児に関する聞き取りに対する協力の諾否について依頼した。その後協力の意思表示のあった者に電話で確認し、研究の目的や方法、倫理的配慮に関する内容を記した用紙を送り、同意書のサインを求め再度の返送を依頼した。

4. 面接の内容

研究者6名がA市内を地域別に担当して、半構成的面接内容に基づいて面接を行った。あらかじめ全員で面接時の留意事項についての確認を行い面接者によるばらつきが最小限となるよう配慮した。面接時間は平均39±15分(最小20 最大75)であった。面接の内容は本人の了解を得てテープに録音した。

半構成的面接の内容は以下の通りであった。

1) 母親の年齢、子どもの数と年齢、仕事の有無と時間、家族構成、夫の年齢、夫の協力の程度

2) 主たる面接内容

(1) 育児しているの幸せな気持ちはどのようなことから感じるか(2) 自分や子どもにとって幸せな気持ちをより多くするために、工夫していること、困難なこと(3) お母様が幸せと感じることのお母様自身や育児への効果であった。面接項目(1)から(3)について話の流れに伴って第何子との関係であるかの確認をしながら自由に語ってもらった。面接後、質問紙調査への記入を依頼した。質問紙は各ケースの育児ストレスや育児幸福感に関する状態を把握する目的で、育児ストレス尺度(33項目)(清水, 2001)、育児幸福感尺度(41項目)(清水&関水ら, 2006, 2007)の5段階評定法によるものを渡し回答を求め後日返送とした。両尺度は共に信頼性および妥当性の確保は保証されている。

5. 分析方法

面接内容を逐語録に起こした。逐語録から母親が子育て期をより幸福に過ごすための工夫、困難、効果に関連する文脈を抽出し、内容の類似性や異質性について分析的帰納により検討し類型化した。さらに育児幸福感を構成している現象について再構成し、構造化を試みた。分析は、主たる研究者が行い、面接を行っていない研究メンバー1名によって、その言葉の意味するものや具体的な内容についてスーパーバイズを受け信頼性の確保に努めた。特に判断や解釈に困ったり、研究者間で意見の相違が見られたものについては、討議を経て、研究者が互いに納得できるものを用いた。また、尺度得点については、“あてはまる5点”から“あてはまらない1点”とし、項目の合計値と平均値、SDを求めた。

6. 倫理的配慮

本研究に取り組むに当たって、17年度長野県看護大学の倫理委員会の審査による承認を受けた(審査承認番号#19)。

平成17年度に行われた研究(清水&関水ら, 2006)の際、保育園長に研究目的、方法、意義、守秘義務、研究の協力および協力拒否が可能である事などを説明し、研究の協力への承諾を得た。母親への本研究の説明を依頼文にて行い、研究に協力すると意志表示した者のみに協力を依頼した。また、本研究において特定の個人的情報が遺漏しない旨番号化し主研究者のみ連

結できるようデータを保管し、論文作成段階で破棄すること、本研究以外にデータを用いないことを依頼文に明記した。話したくない質問には答えなくても良いこと、途中で中断してもかまわないことを伝えた。

7. 用語の定義

本研究では次のように用語を定義した。幸福感をLazalusの理論(Lazalus, 1981, 1996)に基づいた、肯定的情動である安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情とし、「育児幸福感」を母親が育児することによって感じる安心、希望、愛情、喜び、感謝、同情、誇りなどの感情を総称した幸せな気持ちとした。

Ⅲ. 結 果

1. 研究参加者の属性

参加者の平均年齢は36±3歳(最小31, 最大42)であった。就業している者は15人, 専業主婦は8人であった。

表1 研究参加者一覧

ケース No.	年齢	子ども数	子どもの年齢	家族形態	就業 の有無	夫の 年齢	幸福 感点	スト レス 点	面接 時間 (分)
1	32	2	4歳, 2歳	複合世帯(夫の両親と同居)	無	32	45	<u>89</u>	45
2	39	2	小2, 年中	核家族	有	41	<u>61</u>	<u>116</u>	35
3	36	2	4歳, 9ヶ月	核家族	無	29	53	58	30
4	42	5	21歳, 19歳, 高1, 中2, 5歳	核家族	有	50	54	56	30
5	38	2	5歳, 3歳	核家族	無	37	28	<u>105</u>	25
6	41	2	小4, 年長	複合世帯(夫の両親と同居)	有	47	<u>67</u>	73	20
7	41	3	9歳双子, 3歳	核家族	有	44	49	65	25
8	38	3	9歳, 5歳, 1歳	核家族	有	38	<u>54</u>	55	30
9	37	3	7歳, 5歳, 1歳半	核家族	有	33	<u>51</u>	<u>130</u>	30
10	32	3	6歳, 3歳, 1歳	核家族	無	43	47	86	25
11	33	2	4歳, 1歳	核家族	無	34	<u>55</u>	74	45
12	36	3	8歳, 5歳, 1歳	核家族	有	36	<u>64</u>	73	45
13	36	2	4歳, 8ヶ月	核家族	有	41	44	—	35
14	34	3	8歳, 5歳, 11ヵ月	核家族	有	34	40	<u>88</u>	40
15	32	3	7歳, 5歳, 9ヶ月	複合世帯(夫の両親と同居)	無	35	50	<u>121</u>	40
16	40	3	15歳, 13歳, 2歳	核家族	有	43	43	<u>100</u>	20
17	40	3	13歳, 10歳, 5歳	複合世帯(夫の両親と同居)	有	42	47	<u>95</u>	65
18	32	1	5歳	母子家庭	有	—	<u>62</u>	—	25
19	36	1	5歳	複合世帯(本人の両親と同居)	有	—	56	<u>129</u>	50
20	38	2	4歳, 1歳半	核家族	無	41	53	77	65
21	34	3	12歳, 9歳, 6歳	核家族	無	37	28	68	75
22	31	3	5歳, 3歳, 1歳	核家族	有	31	31	<u>101</u>	55
23	40	3	13歳, 11歳, 4歳	核家族	有	40	<u>62</u>	54	40
偏差値	3	1				5	11	24	15
平均値	36	3				38	50	86	39

* 幸福感, ストレス得点のアンダーラインは平均値以上を示す

子ども数は平均3±1人(最小1, 最大5), 家族形態は核家族17人, 複合家族6人であった。その他夫の年齢, 面接時間を加え研究参加者一覧として示した(表1)。

2. 育児幸福感および育児ストレス得点

育児幸福感得点は50±11(最小28, 最大64), 育児ストレス得点は86±24(最小54, 最大130)であった(表1)。

3. 子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫

面接で語られた子育て期をより幸福に過ごすことへの母親の工夫として抽出された内容は“無理をしない範囲での生活の工夫”, “他者からの育児体験のレスポンスと安心”, “時間のコントロールから得る心のゆとり”, “大変なことを乗り越えた自己評価”, “ストレスが報われる実感”, “同居者への依存と感謝”, “子どもとの時間, 空間, 気持ちの一体感”であった。これらについて, ケースから得られた言葉を抽出し(文中斜文字)結果をまとめた。

1) 無理をしない範囲での生活の工夫

母親は育児している自分の限界を知った上で、仕事を続けることや会社の選択や交渉をすることなどによって、無理をしない範囲で生活しようと自ら働きかけをしている。自分自身の、身体的心理的健康を保持するために無理をしない範囲での生活を工夫することが子どもにとって、また自分にとってとても大切なことであることに気づいており、自分自身の生活を充実させるための工夫と日頃からのポジティブ思考やありのままの自分であることを心がけている。

自分自身が若々しく健康でありたいって事でしょうか、自分が健康だと子どもにも良いパワーを与えるし自分自身が充実してるって事ですかねえ、健康で働けるし家族のサポートがあるからねえ、いろんなカードがある方が大変だけど 気分転換にもなるし いろんな視野が広がりますよね、何かあっても悪く考えない (2) ありのままの自分でいる事です 親だからって 気張る事もない出来ない事は出来ない 無理はしない、働く時も子どものお休みは休ませて下さいで、子どもが帰って来る頃には上がらして下さいという (4)

自分自身の心の持ち様を大切にしている (6)

夕方近くになると、あっ、もうお腹空かせて待ってるから早く迎え行かなきゃって思い出します (仕事に集中している) その切り替えが自分でも、もしかしたら良いのかもしれない、休みは もうのんびりしちゃいますけど (12)

24時間ベッタリよりは 離れてた時の方が、帰った時に 大丈夫だった、我慢してたっていう風に優しくなれたりするのかなって (14)

楽しいもの、何もかもが楽しい様に自分で変えちゃうんですね、それから余り私は親なのっていうのを、頭から外す事、子どもと遊べば良いんだし、私も人間としてぶつかってけば良いんだし、子どももぶつかってくれば良いんだし、それでストレス発散すれば良いじゃんって、(ストレスは) その都度 解決しようっていうのが、私と主人の あれなんです (21)

2) 他者からの育児体験のレスポンスと安心

母親が人と話をして話を聞いてもらうこと、逆に人の話を聞くことから、ストレスを発散したり、励まされたり、喜びや苦勞を共有したり、自分の置かれている状況を理解している。聞いてもらうこと、聞くことは共に母親にとり重要な行為といえる。自分をさらけ出すことから得られる安心感が結果として、現状の対応に通じている。

よそのお母さんにも私もうそうだよっていったら、あーうちもそうだよって言ってましたね皆、結構夕方になるとなんか機嫌悪いんだなあと思って (1)

他の色んなお母さんに相談したんですけど、大体みんなそういう風だって言われて、しばらくは、そう…なんで、まあみんなおんなじなんだなって思って 先輩みたいな感じで、そういう人のも話を聞けるので、すごく役に立ってるっていうか、とても為になりますね (3)

(近所の同年齢の子どもを持つ家庭を) 行き来させて貰って (4)

話をしたぐらいで、人に話をするっていうのは、かなり楽になる事だとは思いますが (5)

ワーっていっちゃえば、割りとか気が済むみたい (7)

全て主人に話すんですよ (8)

職場の先輩とか、話し易い人とかに、話して、悩みとかも話したりとか、結構、学校の先生とかにも、あの、話したり、隠し事なく色々話をしてるので、話せますね、そういえば、すぐそういう事忘れちゃうんですよ、なんかあると義理の母とかに、大変だとか、こうだともう、逐一こう報告、話しとか結構、お茶の時間持ったりして、おばあちゃん達も知って欲しいので、話したりはしてますけど (12)

親同士もその成長とか悩みとか、そういう事話合うと、あーじゃあ同じなんだと思って、安心もするし、又、違うアドバイス貰ったりも出来るので、親も良いし、子も良いっていう様な感じ、人にこうやって喋ってみると、新たにああ、やっぱりこういう風だったんだとか、そういう再確認とか、違う角度から、自分の考え方が見れたりとか、改めてそういう風に (13) やっぱ一番は会話 (夫婦の) かな、会話が必要なんだなって思います (17)

おんなじ様な感じの子どもが居る友達が居て、気が合うので、そのママとは育児の話は、友達と毎日の様にでもしますね、沢山は居ないんですけど、ほんとに限られた人しか居ないですけど、凄く気の合う人が居る (22)

お友達で電話をかけるとか、～同僚の先生に時々愚痴っていか (23)

3) 時間のコントロールから得る心のゆとり

母親は自身の努力によって自分の時間を確保していた。24時間という限られた時間を自分なりにコントロールする心のゆとりと、時間をコントロールしたことによる結果としての心のゆとりが生れていた。時間の

なさや時間に追われている現状にもかかわらず、母親自身の意識としては自分で時間をコントロールしており、そこには時間に対する母親の主体性があった。

なんとなく自分の時間っていうのがないと私もなんとなく時間に追われてないと、物事がスムーズに行かなくて(9)

時間との戦争なので(工夫して子どもと関わっている)(12)

子どもが寝る時に編み物してみたり、ちょっとゴロンと御昼寝してみたり、そういう事でストレスがね、ちょっと、お買い物じゃないけど、ショッピングに行ってみたり、そういう事でストレスがたまらない時もあるので、私はそこでこう、発散してた様な気がする(17) ちょっとでも自分の時間が凄く欲しいので、それがないと、もう、イライラして、ダメなので、朝早起きしてやるとか、皆寝ちゃって時間があれば、自分が起きてれば、それからちょこちょこつとやったり物作ったり、手紙書いたり、手で作業するのが好きなので、自分の時間を作る忙しくいること(22)

日々の中で家事をいかに楽にして、心に余裕を持ちたいっていうのがあるので、休みの日は作り置き出来る様なのをドサッと作るとか、朝早く起きてやっておいたりとか(23)

4) 大変なことを乗り越えた自己評価

母親の行ってきた子育ての体験そのものと、そのことを乗り越えることができた自分、乗り越えることによって生じた現在の状況に対する価値を評価する力があつた。また育児を経験したことから生まれる心のゆとりが、現状の認識や判断に良い影響をもたらしている。

二人で、産まれた頃もねえ、もうおっぱいだ、ミルクだって云って、夜とかも大変だった時期もあつたので、だからそういうのを乗り越えて来て、良かったなあって思う、イライラしても部屋がゴチャゴチャしてても、やっぱりそこに子どもが居て、自分が居てみたいね、そういうほんとになんでもない事が幸せなんだあっていう風に(感じる)大変な時期もあつたが、それを乗り越えたから幸せと思えると感じている(7)

3人になれば、3人になった分、負担はやっぱり皆一人も二人も、二人も三人も、一緒よっていう事を云ってましたけど、そんな事はなく、ヤッパ二人なら二人分、三人なら三人分頑張らないと、一緒ではないっていうのは、感じてますね／幸せな分もありますし、自分の仕事量じゃないですか、その分もありますし、考える

能力の分とか、接する分とか、やる事はやっぱり三人分ですよ、産んで良かったなとか、うん、そうですね、頑張って来れて良かったなとか(12)

一番最後だなんていう思いがあるからかな、一番下の子は、ヤッパリもうね、最後だなと思うから、んー余計にこの時間が割りとかけがえがなかったり、で、三番目の余裕、もあるのかなって(14)

この子(3番目)になって今、自分は落ち着いてるんですよ。もう1人目、2人目は、何がなんだか、分からなくて(15)

3人ほんと育ててる内に全然違う、1人づつ違うんだなって事が気付いて、3人目生まれて、いろんな事がほんとに、良かったねって言って応援してあげれる、すごく自分がほんとに余裕が出てきたのかな(17)

女の子と男の子の違いっていうのの大きさは感じながら、ここへ来て感じ始めたかな(21)

5) ストレスが報われる実感

母親にとって育児に伴うストレスはけっしてないとはいえない。むしろストレスのほうに頻度としては多いに違いない。ストレスに満ちた現状の中で、点として存在している幸福な時を感じ取り、大切にしていた。そして、幸福な時を育児の中で大切なこととして価値づけていた。

時々なんだけど、ちょっと心にしみるような事言ってくれるワンポイントでこうストレスが報われるみたいなどこはありますよねえ、バランスがとれてるんじゃないかなあ(2)

単純にね、やっぱり幸せを感じる事の方がとても多いんだなって思います、普通の生活の中でね、そういう風に(幸せだなあと)思います(7)

この日記を(つけてます)忘れない様にしたいと思ってどうしようもなくなった時とかに歯止めがかかるかなとかこの子達が大きくなった時に、こんなんだったんだよって話してあげる(11)

イライラする事もあるから、やりがい幸せな時が大きい(18)

何かの拍子に、生まれて来てくれたっていうのが、すごいほんとに、嬉しい時があつて、生まれた時には、ほんとに涙が出て来るくらい、なんか今思い出してもね、ほんとに嬉しかったし、そういうのは、たまに思い出すんですよ、欲しくて欲しくて、出来なかったのを生まれてきてくれたの、感謝しなきゃって、普段忘れてるんですけど、なんかの拍子に思い出して(20)

6) 同居者への依存と感謝

母親は育児で夫や家族のサポートを受けることができていた。その上で、サポートが得られているという実感をもち、そのサポートによって自分の育児がより豊かになっていることを認識している。助けられていることへの感謝の念を抱くことができおり、周囲への気遣いが感じられている。

サポートして貰わないと出来ないしね (2)

(主人は) 努力してる所は見てくれてる、夫が子どもとの関係を客観的に見ていて意見をしてくれたり、夫のサポートが得られていること (8)

主人がちよっとでも普通の日でも早く帰ってきて、まあ別に何をしてくれるわけでもなく、居てくれるだけで なんとなく落ち着いて、自分が落ち着ける (9)
いつも二人で話して、何かあると もう必ず、学校の連絡ノートも必ず目を通して貰う様にして、相談しながら、ずっと保育園の頃から、やっては来ますね (12)
(夫と) 上手く誉めれないんだよーって話はよくするし / (夫との会話は) やっぱり子育ての事が一番メインになるんじゃないかなあ (14)

ほんとに今お母さん達ほんとと一緒に同居しとって良かった、いろいろあるけどね、悪い事もあるけど、嫌な事もあるけど、お母さん達もね、いい事もいつてくれるし、私もいい事云えるし、そういう仲にもなってきた3人目が生まれて、お母さん達の考え方もうんと変わって、おじいちゃんも変わってきたし、自分でも、お母さん達(祖父母)にお願いすれば、私も楽し、お母さん達も子ども見てもらえるし、良いんだなっていう事が すごく3人目になって やつとわかって来た様な感じかな、困ったらおばあちゃん頼むねって感じで 任せれるし、おばあちゃんも 良いよ置いてきなつて言ってくれるので、こっちが安心しておれるので嬉しいって言うか、おかげって言うか (17)

お父さんが居るから 別に私がいろいろ云わなくても良いやとか、そういう気持ちにすごいなれて、張ってる気持ちがちよっと弛んで、縁が深いというか、ほんとに有り難くってね (23)

7) 子どもとの時間、空間、気持ちの一体感

子どもが喜ぶことは母親自身にとってもうれしいことだと認識して、子どもを喜ばせていた。そのことが母親としての育児幸福感に通じていた。子どもを喜ばせるために、母親は、子どもと一緒にいること、子どもと何かを共にすること、子どもがしたいことに協力

すること、子どものペースを大切にすること、子どもを安心させることなどを行っており、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感が保たれていた。

出来るだけ一緒に遊んで、一緒に居て (1)

子どもと接する時間は短くても 出来るだけ濃密な時間って言うのかなあ、子どもにとってなのか、自分がただ一緒に居たいから 居たいって思ってるのか、その辺わかんないけど出来るだけ子どもとの時間を大事にしていきたいなあと思って (2)

なるべく休みの日には、私が一緒に居てあげたり お風呂に入る…ただ家に居ないで お休みの日は(外に)連れてってあげたり (3)

やりたい事を出来る限り 協力してあげる事 (4)

怒らずに居られるのが一番だっていうのは、思うんですよねえ (5)

お兄ちゃん達二人と私と3人でちよっと、下の子が居る時には 行けないところにちよっと出かけてみたり休みの日とかは、当然一緒に過ごしたりっていうのは当然ある、休みの前の日なんかは夜更かししても、お父さんを皆で待っていようかあみたい (7)

その子のペースに合わせて、こっちがゆっくり見守っていこうっていう (8)

子どもが行きたい所へは連れてってあげたり、私も主人も普段の生活の中で、そういうイベント事はすごくなんか盛り上げてやる、子ども達とふれあう／出来るだけ子ども達となんか作つたって、作つたりする…といいかなあと思って、まあ休みの日にはやる (9)

楽しいなあって思うような事をさせる(休日)なるべく外に出かけるようにしている (10)

一緒に居る時間を作つてやろうとする事と、話を聞いてあげる、主人と私が喧嘩しても、だけど ママはやっぱり パパが好きだから、貴方達が産まれたんだよっていう事は、パパの口からも 私の口からも、子ども達には素直に伝えて、子どもの顔って やっぱ違うんですよ、両親二人いると、嬉しくて嬉しくて (12)
子どもの幸せはやっぱり認めて貰うことじゃないですかね、子どもも認めて貰って、怒るにしろ、誉めるにしろ、認めて貰ってっていうのが 大きいんじゃないかな、ダメだったとしても、頑張ってやつた過程をまずは認めてあげるとか、そういうのは嬉しいじゃないかな、そうすれば 子どもにとっても伸びていくっていうか、力になるのかなあなんていうのは (14)

子どもにとっての安心であつて、安心があれば 子どもは嬉しいし 笑えるし (21)

4. 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難

面接で語られた子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として抽出された内容は“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”、“あれもこれとも思う自分の性分”、“人に任せられない自分がやるという気負い”であった。これらについて、ケースから得られた言葉を抽出し(文中斜文字)結果をまとめた。

1) 複合化したストレスからくる疲れとイライラ

母親が様々なストレス(対象である子ども、日々の生活、社会)に対して疲れやイライラを感じていた。母親が病気をすることや体調を崩していること自体もストレスとなっている。こうした疲れやストレスは母親が育児幸福感を感じる上での弊害となって語られていた。

自分が疲れてる時とかちょっと風邪気味だとかねえ(2)

ただ イライラするだけっていう事／一対一で、いる事に 結局ストレスを感じちゃった、ずっとこの中に居たりとか、じゃあ今日はどうやって過ごそうかって感じる事、考える事にすごくストレスを感じる様になった(7)

どの会社も(子育てに対する)理解度が低い／経済的な事もある(8)

働きたい意欲はあるのに なかなか、それにいろんな制度が整ってなかったり／行政の段階で、いろいろ制限(がある)、一日子どもと居ると、別に何がってあれでもないんですけど、なんか、それだけでストレスを感じてしまうって所があってこっちに引越した時は、保育園にも入れないで、上の子二人と一日中っていうの半年ぐらいあったんですね(9)

多分、家事が進まないのが一番ストレスかな、なんかお掃除したいのにと、予定通り進まないじゃないですかあやっぱり主人との関係が一番難しいですね／うちに帰ってから、こう、イライラって、ご飯くらい作っておいてくれてもいいのに！とか…思ったりして、(夫に)八つ当たりをしてたんですけど(11)

時々私達も、主人も、自分が疲れてくると 子どもに当たってしまうので、それをしない様にと、でもやっちゃうんですけど(12)

家事が思うように出来ないって事がストレス(16)

4年前夫と離婚するまでは、育児に対する考えの相違があった(生理が重いので)生理前のイライラする時期、身内の自分の子育てに対して向けられるネガティブな言葉、健診の場で専門職(保健師)から向けられ

た言葉(18)

体を自分で休めたいし、だもんで、寝てたいんですよ。その余裕が欲しいんですよ、疲れちゃった時は、物を投げたり きつい口調で云ったりと(19)

疲れてる時はね、怒らなくても良い様な事で怒ってしまったりもします(23)

2) あれもこれとも思う自分の性分

母親は忙しい時間の中で時間に追われている感覚を持つことによって、時間がないことに対する焦りやいらだち、不満などが生じていた。そこにはあれもこれとも思う自分の性分があった。その結果、母親は自分に対する心のゆとりを失わせていた。心のゆとりのなさは育児幸福感を感じる上での弊害となっていた。

仕事が忙しかった時とかあ(2)

時間に追われる様な事もあるし(3)

自分がやっぱり忙しいのかなあっていう感じがあってね(7)

時間が足りない、いろんな事に時間が足りないのが一番ネックかな(8)

仕事に出だすと、やっぱり特に忙しくなる(9)

自分に余裕がない(10, 17)

最初の…、結構、1年ぐらい大変やったかなあ、産まれて…おっぱいとか思うと、それもまた凝りたくなっちゃうから、母乳育児の勉強してみたりすると、またその通りしたくなって、でも上手いかない事ってあるから、またそれで悩み込んだりとか(11)

あれもこれもしちゃとかないと、後が大変だからとか(14)

洗髪は2日に1ぺんぐらいで 毎日とはとても洗えないし 時間もかかるし、子どもが居なかったらね、毎日お風呂もゆっくり入って、頭も洗って、きれいさっぱりしているんでしょうけどそんな事もストレスです(16)

時間の余裕だけですかね、時間だけです仕事っていうよりも、なんか、いっぱいいっぱい なんですよ、色々 仕事もいっぱいだし、お金もいっぱいだし、死にたいまで思う時ありません？なんか、この生活が嫌だから 死にたいとか(19)

下の子が出来て、忙しいせいなのかな／我儘だったり、もうすぐいの泣き虫で 泣くんですよ、そういうのを、もう聞いてるだけでイライラしてきてしつけない、この子がいると お兄ちゃんばつかに手かけれないし、どっちかっていうと 小さいほうにかかっちゃ

うじゃないですか、だもんでお兄ちゃんも 欲求不満だし、私もその両方をしっかり見れないもんで (20)

3) 人に任せられない自分がやるという気負い

子どもに対する期待が大きいことから、母親は子どもが自分の期待に達しないことに対して、不満やいらいらの感情を生じさせていた。さらに忙しいにも関わらず、人には任せられない、自分がやるんだという気負いが先行している。こうした状況にあるときは、育児幸福感を感じる上で弊害となっていることに母親自身が気づいていることもあったが、時間が経過した後になって気づくことが多かった。

そこまでしなくても っと思うんだけど、やるからには させたいっていうところもあったりして、ダメですねえ／期待し過ぎてるんですね、期待が大き過ぎるんだと思います、理想が高すぎたんだと思うんですね、私の理想が余りにも理想が高くて、それに添っていかないもどかしさとか、マニュアル通りにしたいところがあったりで、自分の思い通りにならないと (5) 仕事に出だすと やっぱりに忙しくなる、一人で全部やらなきゃいけないって、自分も気負っちゃう (9) 病院に行った時に、先生がすごいどないしたんやあ？とか云って、大阪弁でしゃべってくれて、初めてやったのにね、なんか、あーやっぱり私ちょっと いつも緊張してるかもって (11)

保育園に入れるので それまでにある程度食べれる様にしとかなきゃいけないとか、断乳しとかなきゃいけないし、寝るのも 私とだけじゃなくて寝れるようになってかないと (14)

子どもにそういう期待をしちゃいけないと思うんです、その分 がっかりする事が多くなってきたりとか (19) 全部自分でやらなきゃいけないっていう思いは いつもあるので、気は張ってますよね (22)

5. 育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果

面接で語られた育児幸福感を感じるものの効果として抽出された内容は“癒される”、“思いやりの心”、“育児の原動力”であった。これらについて、ケースから得られた言葉を抽出し (文中斜文字) 結果をまとめた。

1) 癒される

育児幸福感によって母親は安堵や安定感、癒されたような気分になっていた。救われたり癒されたりすることは、母親の心の安定を保ち心理的にも良い状態を保つ上で大切なことである。育児幸福感の根底にある母親の情動は安堵感に充ちており、心理的に安定した

状態が保持され癒されていた。

自分もゆっくりしてるからね (6)

癒される (7)

ホッとするとか、何だろう、安心していられるつつうか (10)

自分が救われる (15)

自分で落ち着いて 物事を子どもに言ってあげれる／私がほんとに余裕ができる事で子どもも安心して過ごせる (17)

そういう時に、うんと幸せを感じて嬉しい (23)

2) 思いやりの心

母親に育児幸福感が生まれることによって、子どもをよりかわいがろうとする愛着心が高められていた。子どもへの愛着心からさらに思いやりの心が生まれ、より家族を大切にしたいと考えていた。こうした状況は、育児幸福感が高まれば相互循環的に子どもへの愛着心や家族を大切にする思いやりの心に影響し合っていた。

もっと子どもたちを可愛がろう (1)

私も幸せだとか 楽しいなと思ってるときは、やっぱり私がそう思うって事は 子どももそう思ってるかなあと思うし、そういうのが子どもに伝わると、家族を大切にしたりとか 思いやりを持つって事が出来るのだと思う (3)

何処に行こうか 何をしようか家族で一緒にいるっていう事を、多分、幸せなんじゃないかなあ (6)

子どもに多くの笑顔に向けてあげられる／自分のそばに来た時にちゃんと受けとめてあげられる (18)

3) 育児の原動力

育児幸福感は母親が物事をポジティブに考えたり、次の育児に立ち向かっていくときのパワーになっていた。無理をしない範囲での生活の工夫によるポジティブ思考を保つこと、そのことが母親の心理的によい影響をもたらす母親のポジティブ思考は強化されている。つまり、ポジティブ思考によって育児幸福感は高められ、高められた育児幸福感によってポジティブ思考がより継続することの原動力になっていた。

嬉しい事あると、ねえ、やっぱ次につなげていけます、自分自身ポジティブになります、なんか良い方向になってると、友達と接しようとかっていう気になりますよね、積極的になれます (1)

もう一回連れてってやろうかなと思う／笑顔が増えたりとかあ／多少睡眠不足でも頑張れたりとか、風邪ひいとしても寝とれんかって思ってみたりとか…そういう

うパワーみたいな子どもから貰ってるかな (2)

喜びのほうは、自分に対しては 糧だろうし、生活の糧だろうし、子どもに対しては 成長する為の最も必要なものなんでしょうねえ (5)

パワーっていうか、エネルギーにつながっていく (7)
明日から頑張らなくちゃっていう風に思います／子どもがいるので、励みにはなりますね (8)

それ (幸福感) がないと育児は出来ないんじゃないですかね、大変な事が多いから、ぐずり出したら手が付けられない時もやっぱりあるので、ご飯もしなくちゃいけないのに、こう甘えてきたりとかで、どうしようもなかったりとかする時もあるのに、それ (幸福感) がないと とてもじゃないけど (11)

この子達がいるから頑張れるっていう面があってもう日々の活力源っていうか、んー、それににつながるぐらいですかね (12)

必要としてくれた人って今まで いたかなって考えると、やっぱりね、嬉しいなっていうか前向きに出来るんじゃないですかね、そういうのがあると (14)

毎日が楽しみ (15)

ほんとに毎日それを生きがいというかね、愉しそうにしているのを見るのが 楽しくって、まあ仕事も頑張って やりがいがある、活動の源です (23)

IV. 考 察

1. 子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫

母親は子育て期をより幸福に過ごすために“無理をしない範囲での生活の工夫”，“他者からの育児体験のレスポンスと安心”，“時間のコントロールから得る心のゆとり”，“大変なことを乗り越えた自己評価”，“ストレスが報われる実感”，“同居者への依存と感謝”，“子どもとの時間，空間，気持ちの一体感”などを行っていた。これらは，子育て期をより幸福に過ごすための重要な視点といえる。Costa, P.T. & MacCrae, R.R. (1980)は，神経症傾向と幸福感は逆相関すること，つまり情緒性の安定と幸福感が関係していることが示唆されており，本研究で明らかにされた視点は，母親の情緒性の安定に重要な役割を果たしていると考えられる。

子育て期をより幸福に過ごすことへの工夫には意図的により幸福に過ごすために行っていると語られたものや，母親自身が意図的に行っていると語られなくても，研究者によって子育て期をより幸福に過ごすこと

に通じる行為として位置づけている。母親はより幸福に過ごすことを意図していないが，様々な人々と話したり，聞いたりというコミュニケーションの中で多くのことを学んだり，気づいたり，確かめたりすることで，自分の気持ちの持ち方を調整し，ありのままの自分でいた。仕事と育児という生活状況を自分のアイデンティティーを高めるために，無理をしない範囲での生活の工夫や時間をコントロールすることで忙しさの中に張りを感じたり，うまく調整して心のゆとりを確保するなどがあった。そして，夫や家族のサポートを受け入れ，サポートされているという実感を大切に，育児幸福感を感じた時に，そうした時間を次のステップに生かしていた。

また，過去の苦しかった体験の中で自分が乗り越えたことの価値を現在に位置づけて，その体験こそが育児幸福感を支えているということを感じとっていた。つまり，体験を「経験化」していた。育児することによって生じ，自分の中に発見され意味づけされた体験を消滅することなく自らの中にいつまでも意味ある出来事として位置づけていくことで，結果としてその人に影響を及ぼし，次の出来事に対応していく上で意味ある変化をもたらしている (大森，1980；森，1977)。さらに，子どもとの時間，空間，気持ちの一体感をもつことが自分の育児幸福感に通じることを察知し，日々の育児の中で子どもを楽しませ，うれしがったり，笑ったりしている我が子の姿を実感していた。

Fordyce (1997, 1983) による幸福感の高い人のパーソナリティーとして，忙しく活動的であり続ける，自分を社会化するために時間を使う，意味ある仕事に向かって生産的である，体系的に計画的に物事を行う，悩み続けない，自分の期待や望みを下げる，肯定的で楽観的な思考を身につける，現在志向である，健康的なパーソナリティーを目指している，外出し社会的なパーソナリティーを身につける，あるがままの自分になる，否定的感情や問題を取り去る，親密な関係が幸福のための一番の要因となっている，自分の幸せを最優先するなどであり，かなりの部分で一致していると考えられた。また，一方では在宅高齢者の主観的幸福感を高める要因として，身体的に健康であることに加えて，歩けること，経済的ゆとりを持つこと (松井ら，2000) が明らかにされており，中高齢女性の体力，主観的幸福感を高めるために，有酸素運動が有効であることが明らかにされている (浅井ら，2001)。歩く，お金を蓄えるなど，それぞれの世代に対応した無理をしない範

囲での生活の工夫をすることが幸福感との関連で示されている。育児期にある母親の特徴としては、自助努力によって心身の健康を保持し、あるがままの自分であるために生活の工夫を行っており、育児が何か特別のことではなく生活と一体となり、生きることの中に組み込まれているといえる。

2. 育児幸福感の効果

育児幸福感により、“癒される”，“思いやりの心”，“育児の原動力”の効果がもたらされていた。子育て期をより幸福に過ごすために“子どもとの時間，空間，気持ちの一体感”がみられていたが，これは育児幸福感の車の両輪として相互循環していると考えられる。つまり，子どもとの時間，空間，気持ちの一体感によって，育児幸福感が高められ，その結果として子どもをもっとかわいがろうと思ったり，家族を大切にしようと思ひやりの心が生まれている。そして，“ストレスが報われる実感”をもつことで，癒しの感情が生まれ，そのことは“無理をしない範囲での生活の工夫”，“時間のコントロールから得る心のゆとり”など，心のゆとりにつながってくるだろう。“同居者への依存と感謝”，“大変なことを乗り越えた自己評価”などの実感は育児幸福感を生む支えとなって，育児幸福感を高め，結果としてポジティブにそして次のエネルギーにつながる育児の原動力となっている。

子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫，子育て期をより幸福に過ごすことへの困難，育児幸福感が母親自身や育児にもたらす効果は育児幸福感の連関として図1に示される。母親は子育て期をより幸福に過ごすために無理をしない範囲で生活を拡大することを中心として点楕円内に示されている様々な工夫を影響させ合いながら行っている。その工夫を困難にしている要因が太黒矢印で示されている。また，点楕円内で示されている育児幸福感によってもたらされる育児の原動力，癒される，思いやりの心がさらに子育て期をより幸福に過ごすことに相互循環しているといえる。

Seidlitz, L. & Diener, E. (1993)によると，幸福感の高い人は，出来事を肯定的な感情を伴って記憶しやすく，また，肯定的な出来事を再生しやすく，幸福感の低い人は，出来事を否定的な感情を伴って記憶しやすく否定的な出来事を再生しやすいとしており，本研究で明らかにされた育児幸福感の高い人の相互循環的状況と一致していると考えられた。

3. 子育て期をより幸福に過ごすことへの困難

子育て期をより幸福に過ごすことへの困難には，“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”，“あれもこれもと思う自分の性分”，“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。複合化したストレスからくる疲れとイライラ，時間や自分へのゆとりの

図1 育児幸福感の連関

なさから、母親は育児幸福感を感じることがむずかしかった。特に自分が正しいと思い、きちんと子育てしなくてはならないなどの感情は怒りを誘発することに通じ、子育て期をより幸福に過ごす上での弊害となっていた(フルボムツレ・スマナサーラ, 2006)。子育て期をより幸福に過ごすためにはこうしたストレスに対してうまく対処して、子育て期をより幸福に過ごすために、先に明らかにされた7項目を取り入れることが大切になってくると考える。さらに、子どもに対する過大な期待や気負いを取り払うが必要になってくる。こうした、過大な期待や気負いを持っている自分に気づくことは重要なことであり、そのためには自分自身の様々な育児の経験や、他の母親の経験に基づいた情報交換や助言、そのほかの人(夫や実母などの家族や専門職者など)から気づかされることも大きいといえる。

また尺度得点に着目すると、育児幸福感得点の高いケース3, 4, 6, 8, 11, 12, 20, 23に共通した現象は、子育て期をより幸福に過ごす工夫を重ねることで、育児幸福感の効果が生まれ、それらが相乗的に子育て期をより幸福に過ごすことに通じていると考えられた。特に育児ストレスの高い母親では子育て期をより幸福に過ごすことが幸福に過ごすことへの困難によって押しつぶされている。ストレス得点の高いケースの中でも5, 14, 15, 16, 22に共通した現象といえる。また、育児幸福感と育児ストレス得点が共に高いケース2, 9, 19, 共に低いケース7, 21については、ストレスと育児幸福感が互いに影響し合っているということではなく、また、育児において感情として実感しやすい性格傾向によるものか、または、今回用いた尺度項目の場面が各ケースにとって多いか少ないかが影響していたと考えられる。

4. 育児幸福感を高めるためのプログラム開発への示唆

本研究により、育児幸福感を高めるためのプログラム作成にあたり示唆を得ることができた。それは、母親の意識として、現時点より少し前の子育ての体験で乗り越えたことの意義を見出す、幸福な時を振り返り大切にする、夫や家族のサポートについて振り返り感謝することへの働きかけを行う、さらに母親自身が無理をしない範囲での生活の工夫や、時間を自分なりにコントロールする、自分をさらけ出して人と話をし、人の話を聞く場を作ることが大切となってくる。

また、育児幸福感の効果そのものが子育て期をより

幸福に過ごすことに通じていることから、育児幸福感を感じている母親自身や育児への効果を意識することによって、より育児幸福感を高めることにつながると考える。また、子育て期をより幸福に過ごすことへの困難として見いだされた複合化したストレスからくる疲れとイライラ、あれもこれもと思う自分の性分、人に任せられない自分がやるという気負いを取り除くような働きかけも重要である。

Argyle, M. (1987)によれば、幸福感をより高めるためには、3つのアプローチがあるとされている。1つは肯定的な気分を誘導するという方法、2つめは人生における正の出来事の頻度を増すこと、最後に物質的生活境遇の改善があげられている。今回明らかにされた無理をしない範囲での生活の工夫、ポジティブ思考、人に話す、人の話を聞く、子どもとの時間、空間、気持ちの一体感をもつことなどが育児幸福感を高めるためにより効果的と考えられる。そして育児幸福感の頻度を増すことは幸福をより感じることに通じ、さらに家族や子どもを大切にすることに通じるであろう。また、同居者への依存と感謝、ストレスが報われる実感、大変なことを乗り越えた自己評価、時間のコントロールから得る心のゆとりは本人の気の持ち方で大いに变化しうる事柄といえるだろう。

最後に、母親の面接から得られたこれらの結果を、どのような形で支援プログラム化していくのかは今後の課題である。また、本研究の対象は23人の限られた数であり、複数の子どもを持つ母親が9割を超えていた。このことから、子どもの数と育児幸福感の関係分析については課題が残された。さらに、分析についても研究者らの主観によるところが大きいところから、一般化には慎重を期す必要があると考える。

V. 結 論

乳幼児期の育児をしている母親23人を対象とし、半構成的面接内容に基づいて面接を行ない、データを収集した。分析は面接の内容を逐語録に起こし、質的記述的研究方法により分析を行った。結果として子育て期をより幸福に過ごすための母親の工夫では、“無理をしない範囲での生活の工夫”、“他者からの育児体験のレスポンスと安心”、“時間のコントロールから得る心のゆとり”、“大変なことを乗り越えた自己評価”、“ストレスが報われる実感”、“同居者への依存と感謝”、“子どもとの時間、空間、気持ちの一体感”があった。

子育て期をより幸福に過ごすことへの困難では“複合化したストレスからくる疲れとイライラ”，“あれもこれとも思う自分の性分”，“人に任せられない自分がやるという気負い”があった。育児幸福感の母親自身や育児への効果では“癒される”，“思いやりの心”，“育児の原動力”がもたらされていた。

謝 辞

研究にご協力いただいたお母様方には心より感謝申し上げます。

なお，本研究は17～19年度文部科学研究基盤研究費C（課題番号17592258）による補助金によって行われた。

文 献

- 浅井英典，藤本弘一郎，大柿哲朗(2001)．中高年女性の体力，主観的幸福度および抑うつ度の改善に向けたレジスタンストレーニングの有効性について，日本整理人類学会誌6(2)，45-53．
- Argyle, M. (1987)／石田梅男訳(1997)．The Psychology of Happiness, 幸福の心理学, 東京：誠信書房．
- Costa, P.T. & MacCrae, R.R. (1980)．Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being —Happy and unhappy people—. Journal of Personality and Social Psychology, 38, 668-678.
- Fordyce, M.W. (1977)．Development of a program to increase personal happiness. Journal of Counseling Psychology, 24, 511-521.
- Fordyce, M.W. (1983)．The program to increase happiness; Further studies. Journal of Counseling Psychology, 30, 483-498.
- フルボムツレ・スマナサーラ著(2006)．怒らないこと, 東京：サンガ新書003.
- 石井留美(1996)．主観的幸福感研究の動向，コミュニティ心理学研究, 1(1), 94-107.
- Lazarus, R & Folkman, S. (1996)／本明寛他訳．ストレス

の心理学, 269-277, 東京：実務教育出版．

Lazarus, R.S. (ed.) (1981)．The stress and coping paradigm, In Models for Clinical Psychopathology, New York.

松井利夫，正通寛治，中村雅子他3名(2000)．Philadelphia Geriatric Centerモラール尺度を用いた在宅高齢者の主観的幸福感の横断的調査，北陸公衛誌, 28(1), 17-23.

森有正(1977)．経験と思想, 東京：岩波書店．

大森莊蔵(1980)．「心—身」の問題, 4-37, 141-190, 東京：産業図書株式会社．

Seidnitz, L. & Diener, E. (1993)．Memory for positive versus negative life events —theories for the differences between happy and unhappy persons—. Journal of Personality and Social Psychology, 64, 654-664.

清水嘉子(2001)．育児環境の認知に焦点をあてた育児ストレス尺度の妥当性に関する研究，ストレス科学, 16(3), 176-186.

清水嘉子，伊勢カンナ(2006)．母親の育児幸福感と育児場面の実態，母性衛生, 47(2), 344-351.

Yoshiko Shimizu, Shinobu Sekimizu, Toshiko Endo, (Ed.) (2006)．Mother's Happiness in Child Care —Effects of Stress and Husband's Support in Parenting—. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 631-632.

Shinobu Sekimizu, Yoshiko Shimizu, Toshiko Endo. (Ed.) (2006)．The Relationship between Japanese Mother's Childcare Happiness and Their Employment Status. THE 7TH SNU ERI INTERNATIONAL CONFERENCE EDUCATION RESEARCH by KOREA (SEOUL), 633-634.

清水嘉子，関水しのぶ，遠藤俊子他1名(2007)．母親の育児幸福感—尺度の開発と妥当性の検討—，日本看護科学学会誌, 27(2), 15-24.

Ryff, C.D. (1989)．Happiness is everything, or is not? explorations on the meaning of psychological well-being, Journal of Personality and Social Psychology, 57, 1069-1081.