原 著

産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス

Process of achieving maternal confidence during the first four months of motherhood

鈴木 由紀乃 (Yukino SUZUKI) *¹

小林 康 江 (Yasue KOBAYASHI) *²

要 旨

目 的

出産後から産後4ヶ月間の母親としての自信を得るプロセスを明らかにすること。

対象と方法

産後4ヶ月の初めての育児をしている母親10名を対象に半構成的面接によりデータ収集を行った。得られたデータは、逐語録化し、データ収集と分析を平行して行う継続比較分析を行った。母親の「子どもの求めることがわかるようになった」「子どもの求めることに対応できるようになった」という体験を中心に、母親としての自信を得るプロセスに関連があると思われるデータを抽象化しカテゴリーを導き出し、カテゴリー間の関係を検討した。

結 果

母親としての自信を得るプロセスを構成する5つのカテゴリー【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】【この子の母親であるという実感を得る】【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える】【自分に確証を得るための拠り所を求める】が抽出された。産後4ヶ月間の母親としての自信を得るプロセスは、試行錯誤しながら自分なりの育児方法を確立していく中で、子どもの成長とその子どもの母親であることを実感しながら、家事と育児を両立させ、生活を再構していくプロセスであり、それらは他者からの確証を得ることで支えられていた。

結 論

母親は試行錯誤する育児の中で、子どもの成長を実感することから、自分自身の成長と母親であることを認識するようになる。また、育児中心の生活から家事も行えるようになるという行動範囲の拡大から自己の成長の実感は強まる。母親としての自信を得るプロセスの援助として、育児技術の獲得に対する支援だけでなく、子どもの成長や母親自身の成長の変化を気付かせる関わりの重要性が示唆された。

キーワード：産後4ヶ月、母親としての自信、育児、母子相互作用、確証

*¹磐田市立総合病院 (Iwata Hospital)

*²山梨大学医学工学総合研究部保育看護学講座母性看護学・助産学 (School of Nursing, University of Yamanashi Maternity Nursing & Midwifery)
2009年7月22日受付 2009年12月1日採用

Abstract

Purpose

The purpose of this study was to explore the process of achieving confidence as mother four months after giving birth.

Methods

The subjects of this study were ten first-time mothers with four-month-old children who joined an event at a health care facility in a city in Japan. The data were collected using semi-structured interviews and recorded with the mothers' consent. They talked mainly about their perceptions as mothers and how they perceived their infants. We did a continuation comparative analysis. The data were summarized and categories were extracted. Finally the relationships among the categories were reviewed.

Results

The analysis resulted in the emergence of five categories: (1) establish how to take care of herself and her infant through trial and error, (2) realizing the growth of her infant and herself, (3) feeling that her real identity is a mother, (4) making childrearing a priority while also attending to housework and make a new start in life and (5) finding support to validate herself. After giving birth, mothers establish childrearing methods through trial and error. Also they experience the growth of their infant and acquire an actual feeling as mothers. Furthermore, mothers balance taking care of the infant with housework and can make a fresh start in their life after three months. Mothers recognized the evolution of their childrearing ability through the above process.

Conclusion

Only educating mothers about childrearing methods is insufficient. Through mothers' contact with their infants, they notice infants' growth and change. This leads to an actual feeling that she herself is growing as well. Furthermore, for mothers of infants four months old, mothers can balance housework and childrearing as they grow in confidence.

Key words: four months postpartum, maternal confidence, childrearing, mother-child interaction, verification

I. 研究背景

母親役割達成は、母親が役割に対する能力を獲得し母親としての振る舞いを自分の確立された役割の中に統合する過程であり (Rubin, 1984/1997; Mercer, 1981, 1985), 母親役割の受容は、母親としての自信と母親役割に満足を持つことである (Walker, Crain, & Thompson, 1986)。Zahr (1991, 1993) は、母親としての自信は、出生週数や、出生時体重によって影響はみられないことを示し、自信は、親になることへの適応と肯定的な母子関係を築くことに必要であることを明らかにしている (Zahr, 1991)。

母親にとって産後4ヶ月頃は、自らの育児技術ができたというような肯定的な評価に高まる時期であり、初めて育児を行う初産婦の母親にこの傾向が顕著であることが報告されている (Mercer & Ferketich, 1995; Pridham, Chin, & Broun, 2001)。また、Bowlby (1976/1997) は、愛着行動について4段階に分類し、特に生後3ヶ月にあたる時期を第2段階ととらえ、乳児は他人よりも母親の人物に対し愛着反応を顕著に表わすことを明らかにしている。さらに、江藤・堀内 (2000) の1~4ヶ月児を持つ母親の夜間の睡眠状況と気持ち

を調査した研究では、産後早期の母親の方が育児の大変さを訴えていた。これは月齢3~4ヶ月になると概日性のリズムが形成され (小野・星野, 2003), 母児の生活リズムが比較的規則的となり子育ての見通しがつくようになるためと予測される (江藤・堀内, 2000)。これらのことから、生後3~4ヶ月の時期は、母親の情緒の変化や子どもの成長発達、それに伴う母児関係確立過程において重要な時期と判断できる。

母親が育児に自信を持つことは母親になる過程において重要であり、近年、母親の自信は育児不安に対する関連要因として検討されつつある。だが、母親としての自信を得ていくプロセスに焦点をあて、研究されたものは見あたらない。

本研究の目的は、産後4ヶ月の母親が母親としての自信を得るプロセスを明らかにすることで、母親の育児支援への新たな示唆を得ることである。

II. 研究方法

1. 用語の定義

本研究では母親としての自信を Zahr (1991) の定義した「母親として子どもが求めていることを理解し、

子どもが求める関わりができること」とした。

2. 研究デザイン

本研究は質的記述的研究である。

3. 研究協力者

A市の委託を受け開催されるベビーマッサージに参加する以下の条件を満たす母親10名とした。①産後4ヶ月の初めての育児をしている②単胎、正期産③母子共に合併症がなく健康な状態で退院したもの④既婚者⑤日本語による言語的コミュニケーションが可能。データ収集期間は平成18年7月～10月であった。

4. データ収集方法

ベビーマッサージの実施主体である代表者に研究目的、内容、方法について口頭と書面にて説明し、研究の承諾を得た。協力者には研究の目的、内容、方法等について個別に説明した。説明後、同意の得られた協力者に対し、面接の日程、面接場所の調整を行った。母親が自信を得たことに関する情報は、自由度の高い半構成面接から得られた逐語録から収集した。

5. 面接内容

出産後から現在まで育児を行う中で、「子どものことがわかるようになったことと思う出来事や、そう感じた時の気持ち」「子どもことをわかるようになるためにしたこと」「母親として、できるようになったと感じたこと」「自信をもてるようになったと感じたこと」などについて、これまでを振り返りながら自由に語ってもらい、さらにその事柄の時期を確認した。面接を行うにあたり、研究協力者間における面接内容をある程度統一すること、質問の漏れのないように、研究者自身の面接の構造の整理、把握の補助としたインタビューガイドを使用した。

6. データ分析方法

母親の体験について帰納的にデータ収集を行い、コードやカテゴリー間を互いに参照しながらデータに基づいた解釈を行っていく側面と、絶えずデータ間の比較を行う継続比較法を用いた。分析過程は協力者の話を逐語録におこしたものから、データを抽出し、類似性と異質性を基に比較検討を繰り返しながら、データからコード、コードからサブカテゴリー、サブカテゴリーからカテゴリーに至るまで抽象度をあげながら

抽出した。最後に抽出されたカテゴリー間の関係の検討を行った。データの客観性及びその信頼性を高めるために、フィールドノートや逐語録から収集したデータを、母親の子育ての体験を研究している研究者と共に検討し、スーパーバイズを受けながら継続的に分析した。

7. 倫理的配慮

本研究の協力者は、施設長が研究参加が可能であるだろうと認めた者とした。協力者に対して研究の目的、内容、方法を伝えと共に、研究への参加は任意であること、本研究への参加・不参加が今後A市で開催される保健事業サービス等への参加の際にも何ら不利益は生じないこと、いつでも研究の拒否や中断ができること、プライバシーを確保することについて、口頭及び文書にて説明した。また、本研究で得られた結果は公表するが、その際にも、匿名性を守り、プライバシーの確保を保持することを約束した。なお、本研究は研究計画の段階でA大学医学部倫理委員会の審査を受け、承認を得た上で実施した。

III. 結 果

1. 研究協力者の概要 (表1)

研究協力者は10名であった。平均年齢は30.0±3.7歳、出生週数は36週3日～41週0日であった。早産期が1名含まれたが、出産後の経過は良好であったため研究協力者に含めた。平均出生体重は2,951.1±332.3gであった。有職者が7名であった。無職である3名は、妊娠、出産を機に退職し、有職者全員が育児休業を取得していた。核家族8名、拡大家族2名であった。

表1 研究協力者の概要

	職 業	家族形態	里帰り	出産時の授乳方法	現在の授乳方法
A	無職	核	有	混合	混合
B	ピアノ講師	核	有	母乳	母乳
C	事務職	核	有	混合	母乳
D	管理栄養士	核	有	母乳	混合
E	会社員	拡大	有	混合	母乳
F	薬剤師	核	有	母乳	母乳
G	自営業	核	無	母乳	母乳
H	大学講師	核	有	母乳	母乳
I	無職	拡大 (二世帯)	無	母乳	母乳
J	無職	核	有	母乳	母乳

2. 母親としての自信を得るプロセス

産後4ヶ月の母親としての自信を得るプロセスとして【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】【この子の母親であるという実感を得る】【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える】【自分に確証を得るための拠り所を求める】の5つのカテゴリと、表2に示すように17のサブカテゴリが抽出された。以下に具体的な内容を記述する。

尚、結果の記述にあたっては、カテゴリを【 】, サブカテゴリを《 》, 協力者の語りを「 」で示し、文末のA～Jは協力者である。

1)【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】

【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】は、生まれたばかりの子どもを前に、子どもの世話の仕方もわからない状況から、育児に夢中で取り組み、言われたようにとりあえず行う。その中で育児に携わる人からの情報収集を基に、試行錯誤を繰り返しながら、慣れや経験を経て、最終的には子どもと母親自身に合った育児方法を確立していくことである。

(1)《育児に無我夢中で取り組み余裕がない》

母親は、子どもの泣く理由や欲求の理解も十分ではなく、育児技術も確かではない状況で、余裕がなく必死に育児に取り組んでいた。また、母親だからやらなきゃという義務的な思いを抱え育児に取り組んでいた。

「おっぱいにしても、育児にしても、なんか、とにかくやらなきゃみたいな感じで、やるのが当然みたいな、なんか、あんまり、心に余裕がなかったのか、かわいいよりも何よりも、まずやらなきゃみたいな感じですかね。(中略)」(C)

「要求っていうのを見極めようとはあんまりしてなかったです。とにかく泣き止んで欲しいみたいなところがあつたので、やれることはとりあえず全部やってっていう感じ。」(F)

(2)《言われたとおりにとりあえずやる》

入院中や退院後1ヶ月間は子どもの世話に必死で、子どもの要求まで考える余裕がない状況であった。医療者、実母や義母に言われるままにとりあえずやったという認識であり、育児をこなしているという気持ちを強く感じていた。

「あーオムツ替えなきゃおっぱいあげなきゃとかすごい事務的に、子どもに常に接してるだけで、はいおっぱいあげたオムツ替えた、はい、もういいでしょって言って、私はこれをしなきゃっていう感じ。」(H)

(3)《子どもとかかわるためのヒントを得る》

子どものしぐさや表情が乏しい時期は、母親は子どもをわかりたいと思うものの、それが難しい状況であったため、授乳時間の間隔や睡眠時間の間隔などを指標に予測をしていた。また、母親友達や専門家への相談、一番身近な実母の支援を得て、子どもの要求を推測するための情報や、自分の困っている事に関する解決策についての情報収集や、実母や母親友達など経

表2 母親としての自信を得るプロセスに含まれるカテゴリ一覧

カテゴリ	サブカテゴリ
試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する	育児に無我夢中で取り組み余裕がない
	言われたとおりにとりあえずやる
	子どもとかかわるためのヒントを得る
	実際のかかわりの中で子どもの理解や対応方法のデータを蓄積する 手に入れたかかわりのバリエーションから子どもや自分に合うものを吟味する 子ども優先の自分なりのやり方を見つける
子どもの成長と自分の成長の実感を得る	子どもの成長を感じて楽しくなる 子どもと相互のコミュニケーションがとれる 自分の成長を感じて楽しくなる
この子の母親であるという実感を得る	子どもから母親として必要とされる実感を得る 母親である自分にしかできない
育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える	育児が優先することで家事が思い通りにいかないことへの苛立ち 思い通りにならない育児や家事への折り合いを付けることで視座の転換を図る 育児と家事のバランスがとれるようになることで精神的な安寧を得る
自分に確証を得るための拠り所を求める	基準がなく確信がもてない 他者とのつながりを持つ事で安心を得る 似たような環境にある人とかかわる中で自分の状況を確認する

験のある人のやり方を模倣することで、子どものかわりに役立てていた。

「あんまりその頃って、なんか、本当に、時間でおっぱい、時間でおっぱいみたいな、それだけで、なんか、そんなに……」(B)

「それはだいたい時間で。だから泣き声の違いなんて、未だに私は全然(強調)分らないです。だいたいこう時間をみて、前あんまり飲まなかったから、これぐらいあかなくても不思議ないかなとか、それだけです(笑)」(H)

(4)《実際のかかわりの中で子どもの理解や対応方法のデータを蓄積する》

子どもとかかわる経験や慣れによってコツを掴み、おむつ交換や沐浴など一般的な子どもの世話ができるようになっていた。さらに母親は子どもをよく観察し、泣き方の変化や表情の小さな違いにも気づき、子どもの要求を察知できるようになっていた。また、3ヶ月に入ると、子どもの表現が豊かになることから子どもの気持ちも自然と推測できるようになっていた。

「この泣き方だと寝るなって言うのが、まあ毎日の経験ていうか、でわかるようになったのかな、きっかけて言うよりも。」(J)

「1ヶ月も経って、やっぱり落ち着いてくるから、うん夜中もちろん起きるけど、ちょっと時間が長くなってきて、うん、だいたい楽になったりとか。まあ、自分も慣れてきたっていう面もあるけど……。」(E)

(5)《手に入れたかかわりのバリエーションから子どもや自分に合うものを吟味する》

産後3ヶ月に入る頃から、子どもに生活リズムができてくると、子どもの欲求が推測しやすくなり、子どもの欲求に合わせたかかわりができたと感じる。そうした実感が得られることで精神的にも楽になると感じていた。また、子どもからの欲求が増えるため母親自身の対応のバリエーションも増えていった。

「あつ、そろそろ眠いんだなあとか、うん、やっぱりリズムがついてくじゃないですか、3ヶ月過ぎると。それで、あ〜、こうで眠いんだってこう、だいたい1日の流れってほぼ一緒になってくるから」(E)

「2時間とか3時間とかあいてきますって、本にも書いてあるし、あのう、病院の看護婦さんにも言われてたので、あかない時には、おっぱいじゃなくて別のこと？やってみて、で、3時間くらいあいてすごい泣いてる時は、おっぱいかなって感じで」(F)

(6)《子ども優先の自分なりのやり方を見つける》

母親は試行錯誤しながらも子どもにとって最善のかかわり方や、必要な事を考えて決定し、自分なりの育児方法を確立できるようになったと感じていた。

「自分の意見を、気持ち、ねえ、考えを、でやっていきたいなあっていうのはありますね。」(C)

「生活はまあこの子中心なんだけど、その方法は私が、決めるみたいな、(笑)それがすごく・・やっちゃいけない事をやらなければいいだけだから、っていう風に、自然に慣れた。うん。3ヶ月くらいからかなあ、やっぱり。(中略)自信を持つてやるのが大事かなって。」(I)

2)【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】

【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】は、子どもの成長により反応が増えコミュニケーションがとれるため、子どもの欲求に応えられていると感じることから、自分の成長を実感し、子どもとのかかわりに肯定的な感情を抱くことである。

(1)《子どもの成長を感じて楽しくなる》

子どもの表情やしぐさなどが増え、できることなども増えている事に気づき、子どもの成長を実感することが育児の楽しさを助長していた。

「この子もいろいろできることが増えてくるじゃないですか、これからもっとどんどん増えてくると思うんですけど、ねえ、そういうのが一つでもできるとうれしいので、すごい楽しいです。」(J)

「いろんなことができるようになってくると楽しいし、なんか、こう、こうやって遊んでみようかなあとか、うん、少しずつ……。」(H)

(2)《子どもと相互のコミュニケーションがとれる》

母親は子どもの反応が増え、表情が豊かになったことにより明確に子どもの感情や欲求を読み取り、相互のコミュニケーションが確立する。そのため、子どもの欲求に合わせたかかわりができ、子どもの事をわかるようになったと感じていた。

「表情もでてくるし、嬉しい時は笑うし、いやな時は怒るし、怒り方もだんだん、文句いうみたいに、きかなくなってきたし、だませなくなってきた。」(C)

「3ヶ月過ぎて4ヶ月、うん、経って、こう、喃語を、よりいっそう出すようになってから、うん、3ヶ月過ぎたくらいかな。3ヶ月か4ヶ月くらいに、こうなんだっていうのが、だいたい分かってきたかなあ。」(E)

(3)《自分の成長を感じて楽しくなる》

子どもの欲求がわかるようになり、欲求への対処が

できたという経験が増え、育児の楽しさを感じたり、母親としての自分の成長を実感していた。

「4ヶ月くらいから、だいたいこう、いろんなことがわかるように、自分自身もわかるようになってきたのでね、だいたい楽しくなってきました」(F)

「きっと成長しているのも手伝って、あたしも成長できたのかな。」(B)

3)【この子の母親であるという実感を得る】

【この子の母親であるという実感を得る】は、子どもが自分を必要としているとわかることから、自分がこの子の母親であると実感することである。

(1)《子どもから母親として必要とされる実感を得る》

子どもからの反応やしぐさ、表情などが自分だけの特別なものだと感じることで、子どもから母親として認識され、求められている存在だと感じていた。

「呼べば、こう向いてくれるし、近くにいけばニコ～ってしてくれるし。あら、ママだって分かってくれてるんだ、この子はって感じ。」(G)

「こう、手、手を出すと、こう、来る、抱っこしててもこっちにこう、来たりすると、ねえ、今必要としてくれてるって言うか、それに答えたいし。」(C)

(2)《母親である自分にしかできない》

子どもが自分だけにとる特別な反応や行動を経験することで、母親の自分だからわかると感じたり、自分だからできたという、子どもとの強いつながりを実感していた。

「ミルク、だんながやると飲むんですけど、夜はもう、すごく嫌がって、泣いて。私がやると、飲むんですよ～」(A)

「すごく、この子にとっての母親なんだろうなああっていのは感じますね。」(H)

4)【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える】

【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える】は、育児が優先の生活の中で、家事や育児へのこだわりを折り合いをつけながら環境を調整し、育児と家事のバランスが取れるようになることをいう。

(1)《育児が優先することで家事が思い通りにいかないことへの苛立ち》

今まで行っていた家事が、出産後は子どものことが優先となり思うようにできないことに苛立ちを感じることである。産後1ヶ月を過ぎ、里帰り期間などの終

了と共に、家事と育児を行わなければならないが、計画通りに生活が回らず不満や苛立ちが生じ、育児と家事の両立がうまくいかない葛藤が生じていた。

「お掃除が午後になるとすごい嫌なんですよ、自分の中で(笑)。そういうのが、最初、そのう、なんていう、うまくいかない葛藤っていうか……あった。」(C)

「気持ち的にもすごい、洗濯も干さなきゃいけないし、何もしなきゃいけないし、まだこんなにたくさん残っているのに、Fちゃんが騒いでて何も出来ないとかって思うと、なんかそれだけでイライラしてきちゃったりして。」(F)

(2)《思い通りにならない育児や家事への折り合いを付けることで視座の転換を図る》

母親として子どもの事を優先していくうちに、家事に対するこだわりを捨てることで精神的に楽になると感じていた。さらに、育児に関する考え方も柔軟になり、徐々に育児と家事が両立できる状況をつくっていきけるようになった。

「だんだん、別に掃除しないからって、すぐに困るわけじゃないし、少し、流しの洗い物が遅くなったからって、別に、命に関わることじゃないから、まあ、できる時にやるかつ、みたいな、気持ちにだんだんなれてきたっていうか。」(C)

「やっぱその、保健師さんとかの話で、まっいいくらいで。(笑)だんだん、うん、慣れてきたのもあるけど、いつかいつかに変わっちゃったもんね。」(E)

(3)《育児と家事のバランスがとれるようになることで精神的な安寧を得る》

子どもが成長し自分自身も育児に慣れてくると、育児と家事のバランスが取れ、自分なりのペースで両立できるようになり、精神的な安寧を得ていた。

「はじめはやっぱりちょっと泣いたらすぐ行くとって感じだったんですけどね、でも、やっぱり3ヶ月前くらいからは、ほっといてますね。夕飯作ってる時なんかは、すごい側にいるのに、抱っこしてみたいな感じで泣くので、でも、ちょっと待っててって泣いても声かけて(笑)。」(F)

「そういう、自分のリズム(笑)、あつ、この子の生活のリズムができてから、自分のことができるようになってきた。」(J)

5)【自分に確証を得るための拠り所を求める】

【自分に確証を得るための拠り所を求める】は、母

親が育児に正解や基準がなく、自分のやり方に確信をもてずにいるため、支えてくれる周囲の人と繋がることで確証を求めることである。母親は慣れや経験から、子ども優先の育児を行っていても、子どもの成長に伴って新しい状況に置かれるため、うまくいかないことや不安が生じ、それまでに得た母親としての自信がゆらぐことがある。しかし、その度自分の育児に確証を求めることで支えられている。

(1)《基準がなく確信がもてない》

母親は子どもの欲求に自分なりに対処はしているが、それが正しいかどうかの確証が得られず、子どもへの対応に不確かな思いを抱えながらかかわっていた。

「あんまり、実感がそういうのがない。周りもあんまり言うてくれないし、それが正解とかそういうものないから、わかんないんですけど。」(B)

「頑張って育ててはいるんですけど、でも、ね、それが完璧かどうかと言うのも分からないし……うん。(中略)基準が分からないじゃない。」(J)

(2)《他者とのつながりを持つ事で安心を得る》

自分から積極的に同じ月齢の子どもを持つ友達、専門職や家族とかかわり、助言を得たり情報交換することで自己の育児の確認を行っていた。そうすることで育児にかかわる不安の解消や、問題解決のための情報を獲得していた。育児に精通している人からの助言を得て、頼れる場所を持つことで精神的な安心感を得ていた。

「大変というより、不安…うん…何かあったらどうしようとかって。だから、必ずこういうところには参加してって、感じですね。あとは、どこでもすぐ相談できるところとかを控えて」(A)

「すごい些細なことなんですけど、些細なことだからこそ年齢がちょっと上の人とかのお母さんに聞くと安心する。」(D)

(3)《似たような環境にある人とかかわる中で自分の状況を確認する》

子育て中という同じような環境にある人と深くかわることで共感を得られると同時に、比較することか

300
ら自分自身を客観視し、周囲から見た自分と子どもの状況を把握し確認していた。

「その数ヶ月前を歩いているので、その子が。だから逆に、その子の言ってたことが身にしみてわかる、あとから自分もわかるってこともあるし、」(E)

「人の、別のお母さんとかの子どもとに、なか

かうまく声をかけてあげたりとか、こうあんまりうまくできないんですよ、そうそう、そういうのをね、他のお母さんはできるからすごいなって思うんですけどね。」(F)

IV. 考 察

1. 産後4ヶ月の母親としての自信を得るプロセス(図1)

母親としての自信を得るプロセスを図1のように示す。まず、【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】ことは、育児をする間に母親が継続して行うプロセスであり、母親が自信を持って育児を行っていくための軸となるものである。この経験を通して【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】ことや【この子の母親であるという実感を得る】ことを経験する。また、【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】ことができるために、育児を生活の中心におきながらも徐々に母親自身の生活を作り上げていく【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに構える】こととなり、母親としてとる行動を拡大してくことが可能になる。そして、家族や友人、医療者などさまざまな他者との関係に支えられ、常に【自分に確証を得るための拠り所を求める】ことで、自信を得ている。

出産後から母親は、【試行錯誤しながら子どもと自分に合わせた育児方法を確立する】プロセスを歩んでいた。母子相互作用の経験を通して、試行錯誤しながら

図1 出産後から産後4ヶ月の時間軸に沿った母親としての自信を得るプロセスの流れ

ら自分とわが子にあったやり方の確立を見出すプロセスは、産後1ヶ月の母親を対象にした前原(2005)の研究でも明らかにされていた。しかし、子どもの成長に伴い母親が困難に感じる内容が変化し(Pridham, 1987)、初めて育児を行う母親は、日々の育児においてさまざまな新しい状況に直面して困難を感じる(関島・斉藤・木村他, 2006)。そのため、子どもの成長に合わせて、新たに必要とされるかかわりがでてくるため、産後4ヶ月であっても、母親は常に試行錯誤しながら、子どもと自分に合わせた方法を模索している状況にあると考える。

子どもと母親のやりとりである母子相互作用は、乳児が環境に適応し二者の相互関係をつくりあげる過程であると共に、二者のコミュニケーションであり、情緒的な関係を形成することである(広瀬, 2005)。コミュニケーションの発達には、母親が子どもの成長に気づき、応答することが重要である(灰谷・成瀬, 2005)。母親は子どもとコミュニケーションがとれ、子どもの欲求に応えられるようになることで、自分自身の成長を感じていた。子どもの成長や反応を実感することは母親にとって大きな意味を持つ。そして、子どもが示す何気ないしぐさや表情から、母親は子どもの成長を実感する。子どもの成長を実感できるからこそ、母親自身の成長も感じられ【子どもの成長と自分の成長の実感を得る】ようになると言える。

【この子の母親であるという実感を得る】ことは、特に子どもの反応や表情が顕著に現れる産後2ヶ月の終わりから産後3ヶ月頃から感じられていた。こうした母親としての実感を得ることが、子どもと自分に合う育児方法を確立できたという確信となり、自信につながると思われる。

また、産後4ヶ月の母親は、【育児優先の生活に家事を組み込み生活を新たに整える】ことによって、育児だけではなく家事もできるという自分の能力の拡大を実感し、自身の成長を強く認識していた。母親としての役割と妻としての役割を両立できず葛藤する気持ちに、母親は最初、気持ちに折り合いをつける事で対応する。しかし、徐々に子どもを中心に周囲の環境を調整する事で対応するようになっていた。産褥期は、母親役割の取得だけではなく、生活の変化に適応する移行の時期である(Pridham & Chang, 1992)。母親は育児を優先する事でそれまでの自己の価値観を変化させ、新しい考え方を取り入れることで生活に適応していくと考えられた。

母親は常に育児への不安や悩みなどを抱えており、子どもの成長に伴い新たな子どもへのかかわりの課題が見えて来るため【自分に確証を得るための拠り所を求める】。他者からのサポートを通して、自分の考えていることや感じている思いを認め、行っている育児を認めてもらうことで「自分への理解」を得ながら、自己の育児方法を完成させていく(鶴山・久米, 2005)。専門職者や育児経験のある兄弟や実母や義母、同じ環境にある母親友達からの情報収集によって、母親は、自らを客観視し比較することで安心感、自身の行っている育児に対する確証を得ていた。さらに、子どもからの反応が顕著になることで、子どもからの直接的な確証を得られるようになる。確証を求めるこの作業こそ、常に母親を支えているものであり、母親としての自信における礎であると推測する。

母親は子どもの成長に伴い常に試行錯誤する新たな経験から、子どもへの関わりの手段を身につける。迷いや不安、葛藤の中で必ず行っている育児に確証を得ることを繰り返し、ゆらぎながら母親としての自信を得ていくと考えられた。

2. 母親としての自信を得ること

母親が自信を感じる体験は常に、子どもの反応に直結する。自分ができた、できないというよりも、自分の行為の子どもへの影響や反応が重要になっていた。親にとって子どもがわかれば自信になるが、わからなければ不安になる(大久保, 1996)というように、母親が自信を得るためには子どもからの反応が重要である。子どもの欲求や気持ちの理解のために、母親は子どもの小さなしぐさや表情から欲求や訴えを察知し、読み取る努力を重ねることでわかるようになっていた。この自己の成長を実感することが母親にとっての育児への自信につながると考えられる。

母親は試行錯誤しながら子どもの欲求を理解できるようになっていた。試行錯誤することは、これまでのやり方を見直す変化への契機となり(野村, 2002)、母親は子どもに対する新たなかかわりの方法を発見できると考えられる。さらに、人は、これまでの行為や知識の再編成を乗り越えることで経験を広げ、より深いものとし、結果どのような変化にも対応できていけるような即興性を獲得する(野村, 2002)。母親も子どもの成長に伴い新たな問題に対処せねばならない状況にあるが、その問題を乗り越える事で新たな能力を獲得し、自己を成長させていると考える。

多くの母親が育児をしていく中で、できるようになったと実感していたことは「思い通りにならないことに折り合いをつけること」であった。この思考の変化は、柔軟な考え方を身につけ、気持ちの上での余裕を持つことにつながっていく。母親は育児生活の中で思い通りにならないことを多く体験する。最初はそれに苛立ちや戸惑い、葛藤するが徐々に柔軟に対応できるようになった。親の発達心理の視点から柏木(1995)は、思い通りにならない子どもとの生活から、自分の考えに固執してはもらえず柔軟にならざるを得ない状況にあり、柔軟な態度や、多角的な考え方をもてるようになると述べている。このような思考の変化に母親自身が気づくことは、母親としての自己の成長を認めることとなる。

育児中の母親にとって、現状にただ適応するのではなく、子どもが望む形で、あるいは母親自身が理想とするような状況を確立できることが、自信を高める要因でもある。子どもを最優先に考えた方法でうまくいかない時には柔軟に対応するが、母親として譲れない部分はできるかぎり優先していき、周りの環境を調整することができるようになる。こうした過程は、Maslow(1965/2001)のいう、人は自己の能力、可能性を発揮し創造的活動や自己の成長を図る欲求を満たしていくという段階を、育児中の母親も経験しているとも考えられる。

3. 看護への示唆

1) 育児技術だけではなく母子関係の確立のための支援

育児中の母親は自分の行いに確証を得る事で、自信を得ることができる。退院までの期間に受けた助言や、教育、指導はその後の母親が育児に携わる最初の導入となっており、最初は看護者に言われたとおり育児を行う事で自分の育児に保証を得ていた。しかし、産後4ヶ月の時点では、その当時を振り返り「育児を言われたようにただこなしている状況で楽しく感じられなかった」「機械的にこなす感じだった」と言う。これでは育児の楽しさを感じられず、自分で育児をしている実感を持つことが困難になると推測される。母親の多くが子どもの反応を読み取れるようになることで、育児をすることが楽しいと感じるようになっていた。子どもの反応を読み取るためのヒントや、時期による成長発達の変化など、母親が子どもとうまくかわるための情報を伝えていくことが重要である。

2) 母親が自己の成長に気づくかわり

育児に必死な母親は、自己の変化や成長に気づくことが難しい。母親が試行錯誤しながら子どもと向き合う中で、柔軟性を身に付けたり、多面的に物事を考えられるようになったことなど、母親自身も大きく成長している。母親は産後の育児や生活を振り返ることで、自分の行っている行動に気が付き自己を認めることができるようになる(小林, 2007)。そのため子どもが表すサインや成長過程における反応の変化、母子の相互作用なども含め、医療者側からの育児教育支援を行なう必要がある。さらに、産後の母親を支援する立場にある医療者は、母親が自分の変化に気付くようなかかわりをする必要があり、母親が自分の変化に気づくことが、母親としての自信を得ることにつながると考えられる。

3) 育児以外への行動拡大の確認

産後4ヶ月という時期は、母親が家事にも目を向けられる時期であり、育児以外の生活にも目を向けられているかどうか、母親としての自信に関する目安の一つとなる可能性が示唆される。しかし、育児中の母親にとって、育児と家事の両立の困難が、精神的に不安や焦りをもたらしていることもある。子どもの成長に合わせ、家事などを行い、環境を調節していけるよう助言していくことが母親の精神的負担の軽減につながると考える。

4. 本研究の限界と今後の課題

本研究では、ベビーマッサージという保健事業に自ら参加していたという特徴を持つ10名の対象者であったことから、比較的、社交性があつたことや、他者との交流を主体的に求めることができたのではないかと推測される。また過去を振り返る内容の面接によるデータ収集であったことなどから、今後は対象者の背景の違いを考慮し人数を増やすこと、出産後から縦断的にデータを収集することから、プロセスを明らかにする方法を検討することなどが課題としてあげられる。

V. 結 論

母親としての自信のプロセスは、試行錯誤しながら自分なりの育児方法を確立していくプロセスと、そのプロセスにおいて感じられる子どもと自分の成長の実感、母親であるという実感、育児だけではなく家事を

生活に組み入れることができるようになると実感から成り立っていた。こうした母親の実感は他者とのかわりの中で、自分の状況を確認し保証を得ることでえられ、母親としての自信につながっていくことが明らかとなった。

謝 辞

育児にお忙しい中、研究にご協力頂いたお母様方、施設のスタッフの皆さまに心から感謝致します。なお、本研究は2006年度山梨大学大学院修士論文に加筆・修正したものである。また、内容の一部は2008年ICMグラスゴー大会において発表した。

文 献

- Bowlby, J. (1976)／黒田実郎, 大羽 素, 岡田洋子ら訳 (1997). 母子関係の理論 I 愛着行動. 313-317, 東京: 岩崎学術出版社.
- 江藤宏美, 堀内成子 (2000). 生後4ヶ月の子どもの夜間における睡眠と気質. 日本助産学会誌, 14(1), 24-34.
- 灰谷靖子, 成瀬優知 (2005). 3・4ヶ月乳児集団健診の前後の母親としての自信と胎児感情の変化に関連する要因. 母性衛生, 46(2), 310-319.
- 廣瀬たい子 (2005). 母子相互作用と育児支援. 小児看護, 28(8), 1061-1064.
- 柏木恵子 (1995). 親の発達心理学(子どもと教育). 184-200, 東京: 岩波書店.
- 小林康江 (2007). 当事者の自信を支える看護—産後1～2ヶ月の母親が「できる」と思えることを支える看護. 家族看護09, 5(1), 65-70.
- 前原邦江 (2005). 産褥期の母親役割獲得過程—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.
- Maslow, A. (1965)／金井幸宏(監訳), 大川修(翻訳) (2001). 完全なる経営. 419-420, 東京: 日本経済新聞社.
- Mercer, R.T. (1981). A theoretical framework for studying factors that impact on the maternal role. Nursing Research, 30(2), 73-77.
- Mercer, R.T. (1985). The process of maternal role attainment over the first year. Nursing Research, 34(4), 198-

204.

- Mercer, R.T., & Ferketich, S.L. (1995). Experienced and inexperienced mother's maternal competence during infancy. Research in Nursing & Health, 18, 333-343.
- 野村幸正 (2002). 行為の心理学 認知の理論—行為の理論. 157-179, 大阪: 関西大学出版部.
- 小野弘恵, 星野恭子 (2003). 睡眠と赤ちゃんの発達. 周産期医学, 33(7), 845-849.
- 大久保功子 (1996). 初めて子どもを持った夫婦の出産後3ヶ月間の経験世界—親になるということ (1). 神戸大学医学部保健学科紀要, 12, 85-93.
- Pridham, K.F. (1987). The meaning for mothers of a new infant: relationship to maternal experience. Maternal Child Nursing, 16, 103-122.
- Pridham, K. F., & Chang, A S. (1992). Transition to being the mother of a new infant in the first 3 months: maternal problem solving and self-appraisals. Journal of Advanced Nursing, 17, 204-216.
- Pridham, K.F., Chin, Y.L., & Brown, R. (2001). Mother's evaluation of their caregiving for premature and full-term infants through the first year. Research in Nursing & Health, 24, 157-169.
- Rubin, R. (1984)／新道幸恵, 後藤桂子訳 (1997). ルヴァ・ルービン 母性論. 東京: 医学書院.
- 関島英子, 斉藤益子, 木村好秀 他 (2006). 1ヶ月の乳児を持つ母親の健康感と胎児感情に関する検討. 母性衛生, 47(1), 62-69.
- 鶴山愛子, 久米美代子 (2005). 産後1ヶ月の母親が必要としているソーシャルサポートの検討. 日本ウーマンヘルス学会誌, 4, 19-29.
- Walker, L.O., Crain, H., & Thompson, E. (1986). Mothering behavior and maternal role attainment during the postpartum period. Nursing Research, 36(6), 352-355.
- Zahr, L.K. (1991). The relationship between maternal confidence and mother-infant behaviors in premature infant. Research in Nursing & Health, 14, 279-286.
- Zahr, L.K. (1993). The Confidence of Latina Mothers in the Care of Their Low Birth Weight Infants. Research in Nursing & Health, 16, 335-342.