原 著

初めての出産，育児をしている女性の生きられた体験

Lived experiences of child-rearing women after first childbirth

鄭 香 苗 (Kanae CHONG)*¹
谷 口 初 美 (Hatsumi TANIGUCHI)*²

抄 録

目 的

女性にとってのはじめての育児体験をありのままに記述し，はじめての育児体験が女性自身の人生へもたらす意味について探求すること。

対象と方法

出産後8か月を経過した初産婦10名を対象に非構造化インタビューを実施した。得られたデータは，Colaizziの方法による記述的現象学的アプローチによって，質的分析ソフトNVivo11を使用し分析をおこなった。

結 果

はじめての育児体験が女性自身の人生にもたらした意味として，【子どもを持つてはじめて感じた周囲からのまなざし】，【張りつめた日々から子どもとともに生きる親としての日常】，【探し求めている充実感】の3つのカテゴリーが抽出された。

はじめての育児を行う女性は，育児の楽しさと同時に負担感も感じる体験をし，親であることへの迷いや不安を抱きながら，親として生きること以外に個人としての充実感も求めている。育児をするなかで困難と感じる状況では，家族や周囲の人との関わりの中で，自分を見つめる時間をもつことで，これまでには気が付かなかった新たな価値観を獲得していた。

結 論

3つのカテゴリーから得られた育児期女性への助産ケア実践への示唆として，育児期にある女性が，自分の人生において育児体験の意味をどう捉えているかを理解し，支援を行うことが大切である。また，育児期女性への支援は，育児期女性のみに向けられるのではなく，女性の家族や周囲の人をも含めた支援として考えていく必要がある。

キーワード：育児体験，女性個人，初産婦，現象学的アプローチ

Abstract

Purpose

This study aimed to explore the meaning of the lived experiences of child-rearing women after first childbirth,

*¹福岡女学院看護大学 (Fukuoka Jo Gakuin Nursing University)

*²九州大学大学院医学研究院保健学部 (Department of Health Sciences, Faculty of Medical Sciences, Kyushu University)

2019年9月21日受付 2020年4月1日採用 2020年6月30日公開

with describing their experiences of child-rearing as they are.

Method

The study employed a descriptive phenomenological approach with in-depth interviews. Participants included 10 primiparas, eight months after having given birth. Employed Colaizzi's model and NVivo11 for analysis.

Results

The major findings of this study consisted of 3 thematic categories: "The attention of surrounding people since having the child;" "The determination to live together with child through the tense days long-term;" "Looking for satisfaction with my own life." Participants became able to face themselves through the difficulties of childrearing, and through relations with the people around them. Consequently they acquired new values in life, being not able to notice so far.

Conclusion

These findings suggest it is important to support child-rearing women how they catch the meaning of their child care experiences. It's necessary to be considering care to a woman during the child-rearing period as support of the family and the surrounding person of the woman, not to be turned to only herself, when a midwife care for a woman during the child-rearing period.

Key words: child-rearing, personal-self of women, primiparas, phenomenological approach

1. 緒 言

生殖医療技術の発展や女性のライフコースの多様化に伴い、現代女性にとって子どもを産み育てることは、自然に授かるものというより選択的なライフコースの一つとなっている(柏木, 2001)。育児を行う現代女性は、自分が望んで選択した子どもだからこそ、自分の手で充実して育てたいという気持ちも強く、同時に子育てばかりではなく、個人としての自分の人生も充実させたいという意識も持っている(井上, 2003; 大日向, 1988)ことも指摘されている。小野田(2013)は、育児期女性の「個人としての自分」の理想度と実現度について質問紙調査を行い、育児期の女性は、個人としての時間や世界を持ちたいと強く願いつつも実際にはそれが実現されていないというギャップが大きかったことを報告している。妊娠・出産するまで、人生の多くの場面で主体的な選択をして生きてきた女性が、なかなか思い通りにはいかない育児に直面し、戸惑いを感じることは想像に難くない。女性にとって、出産・育児期は、「個としてのアイデンティティと母親としてのアイデンティティの葛藤が顕在化する時期」(岡本, 1996)であり、自らにとっての子育ての意味をどう考えるかによって出産後の女性のアイデンティティ再構築に影響を与えることが推測される。育児をする女性の自尊感情の低さからもたらされる被害的認知は、虐待的行為に影響を及ぼす(中谷他, 2006)という知見からも、育児期女性が、今子育てをしている自分をどのように感じているか理解することは意義あることと考える。

育児期の女性についてのこれまでの研究の多くは、対象女性を「母親」として、子どもの健全な成長・発達のための影響要因として捉えてきた(柏木他, 1994; 戸田, 2009)。子どもにとっての母親の「母性」を考える視点は重要なことであるが、育児期女性への支援を考えると、山崎(1997)が指摘するように、女性にとって一つの側面にすぎない母性に傾倒し過ぎることは、育児期女性を全人的に捉え損ねる危険性も孕んでいる。徳田(2004)は、女性にとっての子育ての意味づけが成長や学びとして語られたときに、育児による自己の成長が、単純な成長実感としてだけでなく、「母親によって、果たすべき義務や達成すべき課題として捉えられる可能性」を指摘している。それは、すなわち育児に伴う負担感や大変さは母親であるならば乗り越えるべきもの、という考えを含んでいると言い換えることもできる。「母親として」の振舞いを期待される女性は、周囲からの子育ての重圧を自身に課している場合もあるであろう。「母親として」という概念は、時代や社会、文化からの影響も受けて規定される面がある。子育てをおこなう女性が、周囲から「母親」として認知され、母親になっていくという側面がある一方、人生において初めての体験となる子育てをどのように感じ体験しているのか率直な感覚を理解することは、子育てをおこなう女性を支援する際の必要な視点だと考える。

そこで、本研究では、出産に続いて育児をおこなっている女性を「母親」としてとらえる視点を一度棚上げにし、現代に生きる女性は育児をどのように体験しているのか、現代女性としての育児体験をありの

まま記述し、その体験が女性の人生にもたらした意味を探究することを目指した。

大人も子どもと同様に新しい経験に出会い、新しい役割の中で生涯発達をしていく(柏木他, 1994)という視点を持ちながら、一人の個人としての女性が出産して育児を経験するという「私自身が感じる育児体験」の観点を大切にして女性の体験をありのままに記述し、育児体験が女性の人生にもたらした意味を探究することを目的とした。

II. 用語の操作的定義

育児：産後8か月ころは、母親役割を自己統合できるようになる(Mercer, 1981; Rubin, 1986/1997)時期との文献検討の結果から、本研究では研究参加者を産後8か月の子どもをもち、育てている女性として選定した。従って、本論文における「育児」とは、自らの出産に続いて生後8か月まで出産したわが子を継続的に育てること、と操作的定義をする。

III. 研究方法

1. 研究デザイン

初めて出産をした女性の育児体験をありのまま記述し、その体験が女性の人生にもたらした意味を探究するため、記述的現象学的アプローチを用いた。記述的現象学アプローチの主目的は、「日常経験の現象の本質的な構造を理解するために、そうした現象を網羅的に記述すること」(Holloway et al., 2002)であり、現象学的探究は、普通は当たり前のことと思われる生きられた経験を吟味し、認識するための一助となるアプローチ方法である。

2. 研究参加者

A県B産科クリニックにて、経膣分娩により出産した20歳以上の初産婦を対象とした。B産科クリニック責任者からの紹介を経て、研究者が1か月健診時にリクルートを実施し、同意を得た女性を対象とした。妊娠期から研究実施までに、合併症や障害をもつ母子は除外基準とした。

質的研究のサンプリングについては、多様性を考慮しながら「個」の理解を最大限まで深めていく(Sandelowski, 1995/2013)必要があるとされている。本研究過程では、9名のインタビュー終了時点でそれまでの

内容に新規性の少ないデータの飽和を感じた。データの飽和確認のため、さらに継続し参加者10名の時点でデータ収集を終了とした。

3. 調査期間と研究期間

調査期間は倫理審査委員会承認(承認番号: 28-422)から2018年2月28日までとし、研究予定期間は2019年3月31日までとした。

4. データ収集方法

データ収集は非構造化インタビューと参加観察を実施した。まず、パイロットスタディを行い、インタビュー手順や内容、問いかけの仕方などを検討し、修正後データ収集を実施した。

- 1) パイロットスタディ: B産科クリニックのベビーマッサージ教室に来院した産後女性5名に対し、同意を得て予備的にインタビューを実施した。逐語録から、インタビュー内容、問いかけの方法、フィールドノートの記載方法について質的研究専門家のスーパーバイズを受け、研究参加者のより深い体験の語りを引き出すため、それぞれの方法について検討、修正をおこなった。
- 2) 研究参加者への説明と同意: 1か月健診時に待ち時間を利用し、同意説明文書を用いて対面で説明を行い、署名による同意を得た。インタビュー実施までに、印象的な出来事を記載できるようミニノートを手渡した。ミニノートの使用目的は、研究参加者がインタビューを受ける際に、記憶を確認するためであり、記載は強制ではないこと、研究者は見ないことを伝えた。
- 3) 研究参加者との関与: 4か月健診頃に、母子の健康状態および研究参加継続について各研究参加者に連絡をとり確認をおこなった。インタビュー実施の1か月前に日時、場所について希望を確認し、調整後決定した。
- 4) インタビュー時期: インタビュー時期は、出産後8か月とした。産後8か月ころは、母親役割を自己統合できるようになる(Mercer, 1981; Rubin, 1986/1997)時期とされる。この頃の乳児の発達から、母親を認識した愛着を示し、身体活動も活発となり、育児において新たな課題が生じてくる(宮中, 2001)時期であり、育児期女性が母親となっていく自己を認識する過渡期でもあると考えた。そのため、この時期の女性は、

自分自身について、また育兒体験についても考える契機を持てる時期ではないかと予測し、産後8か月をインタビュー時期として設定した。

- 5) インタビューの実施：自宅以外でのインタビュー場所を希望した参加者には個室を準備し、30分～1時間程度の非構造化インタビューをおこなった。インタビュー開始時に「今回初めての妊娠、出産を経て、8か月間育兒を体験してきた生活を振り返って頂き、その中で感じたことや印象に残っていることなどをお話いただけますか」と問いかけ、その後は参加者の話しの流れに任せた。その際に、話している参加者の世界をできるだけイメージするように努めた。現象学的なインタビューでは、先入観がバイアスとなるため、インタビュー過程において、参加者の育兒をおこなう生活について「母親として」という視点について、できるだけ研究者自身の考えや感情を一時棚上げするように意識し、括弧入れ(判断留保)するように努めた。インタビュー内容は参加者の同意を得てICレコーダーに録音し、逐語録を作成して研究データとした。
- 6) 研究参加者の属性：インタビュー終了後、年齢、学歴、妊娠中の気持ち等についてフェイスシートに記入してもらった。

5. データ分析方法

現象学的看護研究で用いられる Colaizzi の7つのステップ (Colaizzi, 1978) に従い、分析をおこなった。はじめに逐語録を繰り返し読み、参加者から語られた世界を理解するよう努めた。逐語録から女性の育兒体験についての重要発言を抽出し、不明な点は研究参加者に確認をし、詳しい説明を付加した意味付けをおこなった。

以上のプロセスを繰り返し、意味づけをした重要発言に、それぞれテーマ付けをおこなった。テーマを意味のまとまりごとに整理しクラスターに分類し、逐語録を確認しながら妥当性の検討を繰り返し、最終的に得られたクラスターを集約してカテゴリーに分類した。重要発言にテーマづけをし、整理するまでの段階で質的分析ソフト NVivo11 を用いた。最終段階(ステップ7)で、全ての参加者に得られた結果をフィールドバックして確認を求め、内容の正確性を検証した。分析過程全ての段階において、複数の研究者で妥当性、信頼性の検討と修正をおこなった。フェイス

シートに記入された研究参加者の属性については、各項目について Microsoft Excel 2013 を用い、単純集計をおこなった。

6. 真実性の確保

質的データの信憑性 (trustworthiness) を高める方法については、Lincoln, et al. (1985) が述べている4つの基準、信用性 (credibility)、転用可能性 (transferability)、明解性 (dependability)、確認可能性 (confirmability) に沿って評価をし、その確保に努めた。本研究では、研究参加者との長期間関与による継続性、参加者の発言は参加者自身による体験の緻密な記載に基づいていること、分析最終段階での参加者による内容の同意、フィールドノートの記載による方法の質的トライアングレーションを行い真実性の確保に努めた。

7. 倫理的配慮

インタビュー時にはプライバシーに配慮し個室を準備して行うこと、インタビュー内容はICレコーダーに録音すること、得られたデータは厳重に管理することなどを説明し、同意を得たのちに同意書に署名を得た。

本研究は九州大学医学系地区部局臨床研究倫理審査委員会の承認を得て実施した。(承認番号：28-422)

IV. 結 果

1. 研究参加者の概要

本研究参加者は最終的に10名となった。フェイスシートの記入を集計した結果は以下のとおりであった。年齢は24～41歳、平均年齢は32.2歳であり、妊娠中に退職した者も含め全員就業経験があった。また、今回の妊娠については、全員が希望した妊娠であり、最終学歴は、大学院卒業1名、大学卒業4名、短期大学卒業1名、専門学校卒業1名、高校卒業3名であった。インタビュー時間は、一人当たり35分～69分、平均50.7分であった。研究同意を得た際に記載を依頼したミニノートを持参した参加者は3名、育兒日記などその他のノートを持参した参加者は4名であった。

2. 出産に続く育兒体験が女性の人生にもたらした意味について

インタビュー結果の分析から、出産に続く育兒体験

表1 出産に続く育児体験が女性の人生にもたらした意味

カテゴリー (3)	クラスター (6)	テーマ (12)
子どもをもってはじめて感じた 周囲からのまなざし	人のあたたかさで支えられた理想とは違った現実	楽しいばかりではない育児 困ったときに支えられた周囲の言葉と理解
	子どもをもつことで感じた社会の厳しさと孤独	意識する世間の冷やかな視線 育児をして遠ざかる社会とのつながり
張りつめた日々から子どもとともに 生きる親としての日常	子どもとともに生きる態度と決意	子どものために発揮する挑戦のエネルギー 親として存在する不確かさ
	深まるわが子への愛しい気持ち	いつも心にいる離れがたいわが子 唯一の存在である私を求めているわが子
探し求めている充実感	ひとりの個人としての私	自分にとって意味ある時間 育児以外での自分の価値
	自分自身を見つめること	見えてきた過去の自分の姿 広い視野で考える余裕

が女性自身の人生にもたらした意味として、【子どもをもってはじめて感じた周囲からのまなざし】、【張りつめた日々から子どもと生きる親としての日常】、【探し求めている充実感】の3つのカテゴリーが見出された。それぞれのカテゴリーについて、女性自身の人生についての育児体験の意味を代表している重要発言を示し、記述する(表1)。

カテゴリーは【 】, クラスターは《 》, テーマは〈 〉を用いて記述した。それぞれの代表的な重要発言は斜体を用いて記述し、その発言をした研究参加者をPと表記した。()内の言葉は状況を補足するため、研究者が記載した。

1) 【子どもをもってはじめて感じた周囲からのまなざし】

このカテゴリーでは子どもをもったことによって、はじめて意識した周囲との関わりや育児をする自分に向けられる周囲からの視線について語られ、《人のあたたかさで支えられた理想とは違った現実》、《子どもをもつことで感じた社会の厳しさと孤独》という2つのクラスターで構成された。

クラスター《人のあたたかさで支えられた理想とは違った現実》は、2つのテーマ〈楽しいばかりではない育児〉と〈困ったときに支えられた周囲の言葉と理解〉で構成された。このクラスターでは、子どもとの生活が楽しい毎日だろうと考えていた参加者らが、思っていたのとは違う現実を感じた時の気持ちや困った時に自分の気持ちを支えられたと感じた体験について語られていた。

以下代表される重要発言のように、子どもの成長を見て育児が楽しいと感じる反面〈楽しいばかりではない育児〉も意識され、楽しかった過去の時間が失われ

てしまったように感じていた者もいた。

P: 産んでよかったあーって、楽しい、可愛いって気持ちありますけど、なんて言ったらいいんですかね?あの時(妊娠前)に戻れるなら戻って楽しみたい。けど、こっち(今の生活)には戻ってきたい。

この参加者は、食べたい時に好きなものを食べに行き、お気に入りの洋服を着て気ままに出かけるような些細な日常の楽しみが今はできなくなったと語り、以前の生活に戻りたいと感じる気持ちと育児をする今の生活との間で揺れ動いている心情について「あの時に戻れるなら戻って楽しみたい。」と発言していた。

P: 楽しい、けど(楽しいということを)時々忘れそうになる、っていう感じですかね。(子どもが)毎日どんどん、新しいことを見せてくれる、そういう時は楽しいって思えるけどむしろ、なんかいつもより、泣く、ぐずりやすい、っていうときとかは。

この参加者は、子どもの成長を感じる時は楽しさや喜びを感じるが、毎日が単調と感じられたり子どもの機嫌がよくない時は楽しいという気持ちにはなれないと感じていた。

また、〈困ったときに支えられた周囲の言葉と理解〉というテーマでは、育児を負担と感じ困難と思う状況の時、夫や実母からかけられた何気ない言葉や育児の大変さに理解を示す態度によって、気持ちが支えられたことが、以下のように語られた。

P: (夫は)『女の人ってすごいな』って言ってますね。『こんなに大変』、おっぱいと夜中起きたりとか、寝かしつけも『ああ、こんなに大変、洋服ひとつ着せるのにもこんなに大変なんだ』とか。

P: 子育て楽しみてって思ってたけど、そればかりじゃないこともいっぱいあって、なんでこんなに

泣くんやろう、とかいう時に、母が何気なしにかけてくれる言葉とか、ちょっと面倒みてくれて『お風呂ゆつくり入って』、とか言ってくれるのがすごい(ありがたい)。(言葉に詰まり涙ぐむ)

クラスター《子どもをもつことで感じた社会の厳しさと孤独》では、子どもをもってから職場で冷たい目で見られた体験や、育児をしている状況が孤独感を生み出していた体験が語られていた。このクラスターは、〈意識する世間の冷ややかな視線〉、〈育児をして遠ざかる社会とのつながり〉という2つのテーマで構成された。〈意識する世間の冷ややかな視線〉というテーマを代表する発言は以下の通りであった。

P: 育児休暇を終えて、職場に復帰するんですけど、立場が弱いじゃないですけど、そういうのを良く思わない人が多いというか、(中略)私は戻る気満々なのに、そういうこと言われたのでけっこう怒って帰ってきましたね。

この参加者は、子育てしながら働くことを応援してくれると期待していた上司から、育児休暇後の復職をよく思わない人もいる、と告げられた時の自分の気持ちを語っていた。子育てをしながら働くことを快く思わない同僚の存在や、それを自分に伝えた上司からも、自分が歓迎されていない冷ややかな視線を感じていた。出産前と同様仕事を頑張ろうと思っていた参加者は、職場での周囲の反応から自分が置かれた立場が、以前と同じようには働けない人という「弱い立場」に変化していくことを感じ、そのように周囲からみられていることに納得できない憤慨した気持ちを抱いていた。

〈育児をして遠ざかる社会とのつながり〉というテーマは、以下の重要発言に代表された。

P: かなり、切り離された感覚、外と、社会と。(中略)会社の人とかも、今頃はバリバリ働いてて、私だけ、なんか家で一人でダラダラしてる、って。毎日会話してた人たちが、もう私のことを全然忘れていくんだろうなあ、と思うと、寂しいとか。

子どもと二人きりで過ごす日常の中で、自分も以前はそこで日々を送っていた社会生活から断絶されている、という感覚になった体験が語られていた。

2)【張りつめた日々から子どもとともに生きる親としての日常】

このカテゴリーでは、慣れない育児に周囲からの支えを得て奮闘していた日々から変化し、子どもと過ごす日常が自分にとってどのようなものとなっているか

が語られた。このカテゴリーは、《子どもとともに生きる態度と決意》、《深まるわが子への愛しい気持ち》という2つのクラスターで構成された。

クラスター《子どもとともに生きる態度と決意》では、子どもとともに過ごしていることによって、自分がどのような考えと態度で、どう生きるのか語られ、果たして今の自分は子どもにとって正しいといえる育児が出来ているのか模索していることが語られた。このクラスターは〈子どものために発揮する挑戦のエネルギー〉、〈親として存在する不確かさ〉という2つのテーマから構成された。

〈子どものために発揮する挑戦のエネルギー〉というテーマでの代表的な発言は以下の通りであった。

P: 私あんまり人が好きじゃないんですよ。でも、やっぱりこの子がおったら人見知りとかしてられんし、ちょっと、ちょっと頑張ってみたんですよ。頑張った甲斐あって、少し、仲いい人が(できた)。この人を通して人間関係が変わって(自分は)強くなったなあ、って思う!

人付き合いに苦手意識があったこの参加者は、子どものために社交的になろうと努め、新たな友人を得ることになった。わが子の存在が、参加者の背中を押して、新しいことに挑戦しようというエネルギーを生み、参加者自身が以前より「強くなった」自分を意識していた。

また、次の発言のように子どもの未来を見据えて今までの自分の生活を見直していかなければならないと考えた参加者もいた。

P: 今までひとりの時は、ほんとにどうでもいいやつて思ってたけど、守るものができるって、やっぱり頑張んなきゃいけないっていうのと、(中略)もうこれから先この人の未来があるから、慎重にコツコツとちゃんとやっていかなきゃな、って。

子どもとともにいる自分の生きる態度を考えて行動すると同時に、参加者の中には、自分の行うことが子どもにとって正しいことであるのか、不安にも感じ、〈親として存在する不確かさ〉について以下のように語っていた者もみられた。

P: どういう方法で(子どもと)遊んでいいのかなあ、とかですね、それが本当に正しいのか、正しくないのか、誰も教えてくれないからですね。

この女性は、自分の親としての子どもとの関わりが「本当に正しいのか、正しくないのか」常に自分で判断し、考えねばならない不確かさに不安を抱いていた。

P: 日々なんか、ただ毎日(子どもと)一緒にいて、まあちょっと手を抜くことを覚えたな、とは思いますが、もう私、母親になったっていう感じまだしない。

この参加者は、家事や仕事、育児と全て自分の理想通りにするには無理があると気づき「手を抜くことを覚えた」と語り、そのような自分が、果たして「母親になった」のか、親としての自分に確証をもてないことを語っていた。

クラスター《深まるわが子への愛しい気持ち》では、一緒にいない時でも、〈いつも心にいる離れがたいわが子〉を気にかけていること、また〈唯一の存在である私を求めているわが子〉というテーマとして、自分がわが子から最も求められている存在であることについて語られた。それぞれのテーマを代表する発言は以下のとおりであった。

P: 一緒にいなくても、やっぱり子どものことを考えてますね。今、泣いてないかなー、とかですね。けっこう心配だから逆に疲れるときありますね。離れていても考えてます。一息ついてるけど、どっかでやっぱり考えてますね。

P: ほんとに子どもって『あんたじゃないとダメー!』みたいな感じで来るじゃないですか。旦那もイヤ、おばあちゃんもイヤ、ママじゃないとイヤみたいな感じが、ほんとに私を必要としてるって感じがして。

3)【探し求めている充実感】

このカテゴリーは、《ひとりの個人としての私》、《自分自身を見つめること》という2つのクラスターから構成され、育児をしている今の自分が、どのような時を過ごしたいと思っているのか、育児体験を通じて自分自身を見つめ、得られた新たな価値観について語られた。

クラスター《ひとりの個人としての私》は、〈自分にとって意味ある時間〉を感じた体験について、〈育児以外での自分の価値〉を考えた体験について語られた。〈自分にとって意味ある時間〉というテーマを代表する発言は以下の通りであった。

P: 母親だから当然やってくれる、食事の用意にしても、あと(一緒に)お風呂に入るっていうのも、それって母の時間を私に割いてくれてるわけですから、(中略)ほんとにありがたいことなんだっていうのに気づけたし、ただ、母からしたら『子どもだから当然でしょ』って言ってくれるその気持ち

ち、(私にも)今あります。この子と一緒に風呂入ったりご飯作ったりっていうのは、私の時間をこの子に割いてることなんですけど、それはだって当然だし、きっと同じ気持ちなんだろうなあ、って。

育児に忙殺される時間を日々過ごすことは、自分がしたいことを好きなように過ごすこととは違い、子どものために自分の時間を削るような思いがする日々であると参加者は感じていた。そして過去に子どもであった自分も同じように実母の貴重な生きる時間をもたらっていたことに気づいた。参加者にとってこの体験は日々生きる時間が、それぞれの人にとって貴重であることの意味に気づく体験となり、子どもを育てることは、その貴重な時間を費やすほどに重みのあることであることも感じていた。

また、次の参加者は、子どもを家族に預けて遠出したときに、一人で過ごす時間の意味について考えた体験を語っていた。

P: どの電車で何時のに乗って、とか空港から乗った瞬間とかに、フッと、なんかこう息をついて、ハッ、(子どもが)いないんだ、って思ったりして、そしたらなんか色々考え始めて、こういう時間があってこそ、いろいろ自分が偏っていると、普段考えてないことが出てきたりして、時々人に、家族に(子どもを)みてもらおうとか、それが無理なら保育施設を使っても、それって(自分にとって)意味があることだな、って。

この参加者にとって、子どもがいる忙しい日常から離れて一人で過ごす時間は自分自身や日常を振り返る内省をする時間としての意味を与え、参加者はこの体験を通して、自分にとって一人で過ごす時間は必要なものであり、子どもを預けることをしてでも時々作り出す意味があると感じていた。

〈育児以外での自分の価値〉というテーマの代表発言は以下の通りであった。

P: 仕事してるとこうなんか、人のためになんかやってる自分がいるって思えるから、仕事やっぱりしたいな、とは思います。

この参加者は、子どもと二人だけで過ごす毎日とは同じように過ぎていくと感じているとも語り、家事や育児は感謝されることもほとんどなく、仕事をしていれば人との関わりの中で自分が誰かの役に立っていることを実感できることを語っていた。

P: 母の影響もあって、働きながら子ども育てるって

大変だし(子どもが)かわいそう、って思ってたけど、そういう方が一人、すぐ身近にいたんですけど、しょっちゅう熱出したからお迎えに行かれたりして。そんなんしてまでなくていいや、って思ってたんですけど(中略)、それだけの意味がその人にとってはあったんだな、っていうのは理解できるようになりました。(しばらく沈黙)やっぱり、育兒は、自分の価値を感じにくい。

この参加者は、働くことは「自分のこととしての時間」を得ること、とも述べ、以前は、働きながら子どもを育てることはしたくないと考えていたが、子どもを育てるようになった今は、同僚がなぜ大変な思いをしてまで働きながら育兒をする選択をしていたのかと考え、その大変さにもまして、充実した自分の時間を得ることの意味を感じるようになったことを語っていた。

参加者らにとって、仕事をすることは人のために役立つという自分の価値や自分が充実して過ごす時間を感じられることであると語られていた。

クラスター《自分自身を見つめること》は、育兒をする日常で〈見えてきた過去の自分の姿〉について、またそれを認識するためには〈広い視野で考える余裕〉が必要であったという体験が語られた。

〈見えてきた過去の自分の姿〉というテーマを代表する発言は以下の通りであった。

ある参加者は、産後8か月までの育兒体験が自分にとってどのようなものであったか、以下のように語っていた。

P: だれかに寄り添ってこんなに生きることってない、なかったと思うので、その、寄り添うってどういう意味なんだとか、助けるってどういう意味なんだろうって考える時間、今までとは違う。

これまでの自分は、もしかしたら自分本位に生きてきたのかもしれない、と語る中で、参加者はこれまで誰かのためにこんなに生きたことがないと感じ、育兒を体験したことは、人に寄り添うこととはどういうことか、と考える時間になったという。この参加者にとっての育兒体験は、過去の自分の生き方を振り返る体験にもなっていた。

また、別の参加者は、育兒を体験する前は、育兒をしている人の大変さを自分が理解していなかったと気づいたエピソードについて以下のように語っていた。

P: 例えば電車の中で、泣いている子とか見て、(中略)今は大変だね、っていう感じとか、それはたぶん、やっぱり子どももたないと分からない、よ

ね。(今までは)大人の中だけで生きてきてたから。それがなんか(今は)子どもがいる中で生きているから、共感できる。

〈広い視野で考える余裕〉というテーマについての代表発言は以下の通りであった。

P: (子どもが)泣いたりしたらやっぱり困ったり、ずーっとしてたんですけど、なんで泣いているのか分からなくて。でも、それをきっかけに、ちゃんと子どもを見てから、なんで泣いているのかな、って考える時間になりましたね。

この参加者は、産後の休息のために産後ケアセンターを訪れたとき、子どもを助産師に預け、部屋にひとり横になっていたときの体験を語っていた。わが子とはじめて距離を置き、子どもの泣き声を遠くから聞いているうちに、なぜ、泣いているんだろう、と思い、そう考えているうちに子どもにも泣く理由があるのではないかと気づいた体験を語っていた。

また、次の参加者は、地域の育兒サークル活動に参加したとき、育兒を楽しんでいる自分に気づいた出来事として以下のように語っていた。

P: いろいろ話したり遊ばせたりして帰ってくると、こんな人もいて、あんな人もいて、で、私はこんな感じ、っていうのが相対的に自分の中でイメージできたときに、すごく楽しくなってきた。ほかのお母さんを見ることで、自分もなんか自然に笑顔で接することができるようになる、そんな感覚なんですけど。とにかく、人と話すことももちろん楽しいし、気持ちが楽になるけど、そういうお母さんたちを見るってことも、自分をみつけるっていう感じですね。

この参加者は、子どもと二人きりで家にいると、自分が楽しい気持ちかどうかも分からなくなることがあると語り、他の母親が子どもと笑顔で遊んでる様子を見てみると自分も自然に笑顔になっていることに気づき、ああ、私も楽しいのだと自覚できたのだという。子どもと二人きりの生活では、見えてこなかった自分の姿を、他の人たちと関わることによって視野が広がり見るようになるようになった体験として語られていた。

V. 考 察

1. 親であることと個人であること

本研究参加者は、育兒が楽しく子どもが可愛いと感

じると同時に、その楽しさを「時々忘れそうになる」ような育児の負担感も感じていた。子どもをもつ前の生活について述べた「あの時に戻れるなら戻ってみたい。けど、こっちには戻ってきたい」という発言のように、過去の楽しさの喪失感と育児に向かう気持ちとの間で揺れ動く心情が示されていた。「あの時」「こっち」と場所や時間として示される子どもをもつ前の生活と現在の子育てをしている生活は、この参加者にとって別世界であるかのように語られていた。それは、育児を始める前には当たり前であった身軽に出かけ、思うままに好きなことが出来ていた生活に決別し、育児をする毎日の自己の受容には至っていない心情であり、この女性にとって、二つの世界は統合されていないようにみえる。

育児期での自由の喪失感は、「親になることによる発達のひとつの側面」(森下, 2006)であり、多くの人々が育児をしていく中で、思い通りにならないことに折り合いをつけることができるようになったと実感する(鈴木他, 2009)とされる。しかし、本研究参加者の「手を抜くことを覚えたな、とは思いますが、もう私、母親になったっていう感じまだしない」という発言は、折り合いをつけてうまくやっている、という感覚からは遠く、この女性にとって育児の「手を抜く」ことは、自身が描く母親像にはまだ到達していないと考えていることが推察された。この参加者は、実際のわが子との関わりの中で、「手を抜く」という自分独自の対処方法を見出し、Mercer (1981)の母親役割獲得過程理論でいう、第3段階の「非形式的役割段階」のプロセスを踏んでいると考えることも可能であるが、この女性自身の感覚としては、「母親になったっていう感じ」は、「まだ」得られておらず、目指している肯定的な自己像を獲得してはいないように思われた。

また、実母が貴重な人生の「時間を私に割いて」育ててくれたと気づいた参加者の発言は、「私の時間をこの子に割いている」という自分の体験に基づいた発見であり、育児をして過ごす今の時間は、それまで職業人として生きてきた自分にとっても貴重な人生の時間であると意識された発言であったと考える。原口他(2005)は、育児期女性は理想のありたい姿と現実の生活とのギャップに葛藤を感じているという研究結果から、現代女性の意識として、「母として生きることのみでは、ありたい自分の姿とは異なり、個人として生きることへの志向が高まっている」と述べている。本研究の結果からも、育児期女性は、親として生きる時間

のなかで、自らの人生の充実する時間とはどのようなものか探し求めていることが示唆された。育児の楽しさや充実感は、育児によって感じる制約感や拘束感と表裏一体であり、育児をする現代女性にとって、親として生きることと個人として自分の人生をどのように生きていくかを考え続けることは、避けて通ることのできないテーマとなっているのではないかと考える。

子育てによる制約感はストレスを産むとされる反面、浅賀他(2008)は、育児における心理的負担感を感じる機会が多いことによって、より自らの成長を強く認識する可能性について述べている。育児期にある女性は、親として生きる自分を意識することで、親としてではない個人の人生をどのように生きるのか見つける契機を得ていると考えることもできる。子どもを家族に預けて遠出をした参加者が、自分について「考え始め」、そのような時間を得たことが自分にとっては「意味があること」と語った発言はその象徴であったように思われた。

参加者の中には、子どものためと考え、苦手な人付き合いに挑戦し、「この人を通して人間関係が変わって強くなったなあ、って思う!」と育児による自己成長を実感する者もみられていた。この発言から、育児を通して女性が自己成長を実感し、認知することが女性の人生の充実感や喜びにつながる可能性があるのではないかと推察された。育児体験での自己成長による喜びは、「母親として」や「親として」という限定的な枠組みで成長の意味づけを外側から規定されるのではなく、育児期女性自身が自己の内面からの成長実感を得ることが女性にとって意味があるのではないかと考える。徳田(2004)は、子育てにおける学びや成長といった意味づけが、育児による制約感や心理的負担を母親によって果たすべき義務や達成課題として捉えられる可能性について述べている。その上で子どもと関わる自己の変化を心理的負担も含めて、肯定的、積極的に受け入れることが自己受容につながることも指摘している。そのような視点に立つて考えれば、「母親としての成長」は、社会・文化的な側面から規範的に規定されたものという意味合いをもち、「母親として」とは限定されない、人として個人としての成長の喜びは、素直な充実感を伴い自己受容に結びつきやすいのではないかと考える。

2. 育児期女性にとっての人間関係

初産婦が育児に慣れたと感じるのは産後6か月後頃

(我部山, 2002)とされるが、産後8か月を過ぎた本研究参加者の中には、自分が行う育兒について「本当に正しいのか、正しくないのか、誰も教えてくれない」と迷いを感じている者もみられていた。初産婦にとっての育兒は、子どもの成長に伴い常に新しい局面が現れ対処が必要となるため、どこまで進んでも暗中模索をしている気持ちは拭えない側面がある。そのような状況の中で、育兒をする女性は「自分自身に確証を得るための拠り所を求める」(鈴木他, 2009)。その求めている拠り所とは、単なる育兒技術的な情報や方法ではなく、育兒に迷いを感じる自分の気持ちを支えてくれる周囲の人の存在や人間関係なのではないかと考える。本研究結果においては、泣いている子どもに困っているときに、実母からの「何気なしにかけてくれる言葉」として、また「洋服ひとつ着せるのにもこんなに大変なんだ」と育兒の大変さを自分と同じ地平で実感する夫の言葉として示されていた。山崎(1997)は、育兒期女性と生活する家族の価値観が女性の自己概念に対して与える影響が大きいことを指摘している。育兒期女性と日常を共にする家族が育兒をすることの大変さをどのように理解し、また育兒をすることの価値をどう考えているかということが、育兒期女性の家族との関係性にも反映していると考えられることもできる。そのため、育兒期女性への支援は、女性と家族との関係性にも注目していく必要があるであろう。また、育兒期女性が育兒をする自分をどのように意味づけるのかという点において、家族との関係性をみていくことは重要な意味を持っていると考えられることができる。

また、現代女性の特徴のひとつとして他者評価によってアイデンティティを得やすい(山田, 2000)という傾向が指摘されている。一般的に日常茶飯事に埋もれがちであり、他者評価が得にくい育兒は、「自分の価値を感じにくい」と思う参加者もいた。そのような感じる女性にとっては、「仕事してるとこうなんか、人のためになんかやってる自分がいる」という代表発言にみられるように、仕事をしている自分であることが、何らかの成果や他者評価を明確に得ることができると感じるため、やりがいや充実をそこに見出しているのではないかと窺えた。

職業経験において、「ひとのためになんかやっている自分」を感じ、他者評価に依って生きてきた女性が育兒をする生活になったとき、うまくいっているのかどうか明確な判断の基準がないと感じ、迷いながら育

兒を体験していく。うまくいっている確証が得られないときには、「自分の価値を感じにくい」場合もある。それは、自己像の見直しを迫られることでもあり、うまくいかないと感じる状況が高じると精神的に不安定な状態に陥っていく場合もある。中井(1992)は、精神の健康を保つ基準のひとつに「可逆的な退行ができること」をあげている。時に子どものように人に甘え、頼ることができることは一つの能力であるとも考えられる。他者のために役立っている自分という視点から移動し、自分も誰かに助けられる存在であることに気づき、他者に支えられる自己を受容していくというプロセスが、育兒を体験する中で生まれてくるのではないだろうか。その気づきを育兒期女性に与えるのは、「洋服ひとつ着せるのにもこんなに大変なんだ」と自分と同じように育兒の大変さを実感する夫や、貴重な人生の「時間を私に割いてくれ」、自分を育てた実母の存在であるだろう。また、同じ空間で過ごすことで「自分もなんか自然に(子どもと)笑顔で接することができるようになる」と思えるような友人の存在も同様であると考えられる。

育兒期女性が家族を含めた他者との関係性において、自己像の再構築への契機を得、育兒をする自分の意味づけをおこなっていくとすれば、育兒期女性の人間関係に注目して支援をしていくことは意義のあることと考えられる。

3. 育兒期女性へのケアについての示唆

春日(2017)は、育兒期女性の自己受容に関する研究結果から、「個人としての自己と母としての自己の受容が密接に関連し合う」ことを述べている。本研究結果においても、育兒期にある参加者たちは、わが子から必要とされる親として生きる自分を意識する一方で、個人としての充実した時間を求め探していたことが窺えた。

妊産褥婦や新生児をケア対象とする助産師は「親となっていく女性」への支援を行うが、育兒期女性が、一人の個人としてもいきいきと充実を感じて生活することができているのかどうかという視点もあわせ持ち、ケアをおこなっていくことは必要なことであると考えられる。また、育兒期女性が自分の人生での育兒の意味づけをどのようにおこなっているか、育兒をする自分をどのように捉えているかということに理解を向けることは、育兒期女性のケアを行う上で、大切にしたい点であると考えられる。

本研究結果から、育児期女性は家族を含めた他者との関係性において、育児をする自分の意味づけをおこなっていくことが示唆された。「日本の子育て支援は地域子育て拠点事業のように母子を対象としている点が特徴」(木脇他, 2014)とされるが、育児期女性を支える周囲の人をも含めていかに支援をしていくか考慮し、育児をする家族を支援するという視点を持ちつつ、育児期女性への支援をおこなっていくことが大切ではないかと考える。

4. 研究の限界と課題

本研究は育児期女性を研究参加者として現象学的アプローチによりおこなった研究であるが、育児をする女性を母親としてではなく個人として捉え、女性の人生における育児体験の意味を明らかにしていくためには、更に異なる生活背景や様々な人生の局面にある対象者に対して研究を行い、知見を蓄積していく必要があると考える。

VI. 結 論

はじめての育児体験が女性自身の人生にもたらした意味として、【子どもを持つてはじめて感じた周囲からのまなざし】、【張りつめた日々から子どもと生きる親としての日常】、【探し求めている充実感】の3つのカテゴリーが抽出された。

育児期女性は、親としてどのように生きるか意識し、迷いや不安を感じると同時に、個人としての人生をどのように生きていくかも考え、女性たち自身の充実感も求めている。現代女性が自分の人生における育児体験の意味をどう捉えているか理解し、女性個人を尊重する視点をもつことが育児期女性の支援として大切である。また、育児期女性への支援は、家族を含めた周囲との関係性を捉えることが重要であると考えられるため、育児期女性のみならず焦点を当てるだけでなく、女性の家族や周囲の人をも含めた支援として考えていく必要がある。

謝 辞

本研究にご協力、ご参加いただきました皆様、並びに協力施設のスタッフの皆様へ心より感謝申し上げます。なお、本研究は修士論文に加筆修正を加えたものであり、内容の一部は、第33回日本助産学会学術集会で発表しました。

利益相反

論文内容に関し開示すべき利益相反の事項はありません。

文 献

- 浅賀万理江, 三浦香苗 (2008). 育児における女性の心理的体験に関する研究の今後. 昭和女子大学生活心理研究所紀要, 11, 49-56.
- Colaizzi, P.F. (1978). Pshycological research as the phenomenologist views it. In Valle, R. & King, M. (Eds.), Existential phenomenological alternative for psychology. pp.48-71, Oxford University Press.
- 原口由紀子, 松浦治代, 矢倉紀子, 佐々木くみ子, 笠置綱清 (2005). 母親の個人としての生き方志向と育児不安との関連. 小児保健研究, 64(2), 265-271.
- Holloway, I. & Wheeler, S. (2002). Qualitative Research in Nursing. 2nd edition. pp.170-187, Oxford, UK: Blackwell Science Ltd.
- 井上清美 (2003). 母親の「自己犠牲」規範意識の趨勢と規定要因. 年報社会学論集, 16, 150-161.
- 我部山キヨ子 (2002). 産後の育児に関する研究—育児適応を促進・遅延する因子—. 母性衛生, 43(2), 314-320.
- 柏木恵子 (2001). 子どもという価値—少子化時代の女性の心理. pp.34-36, 中央公論新社.
- 柏木恵子, 若松素子 (1994). 「親となる」ことによる人格発達—生涯発達の視点から親を研究する試み—. 発達心理学研究, 5(1), 72-83.
- 春日由美 (2017). 育児期女性の自己受容に関する一研究—子ども受容・被受容感との関連を通して—. 南九州大学人間発達研究, 7, 15-21.
- 木脇奈智子, 太田由加里 (2014). 多様化する子育て支援の現状と課題: 第3報—フィンランドの家族支援「ネウヴォラ」に着目して—. 藤女子大学QOL研究所紀要, 9(1), 35-43.
- Lincoln, Y.S. & Guba, E.G. (1985). Naturalistic inquiry. pp.300-320, CA: SAGE Publications.
- Mercer, R.T. (1981). A theoretical framework for studying factors that impact on the maternal role. *Nursing Research*, 30(2), 73-77.
- 宮中文子 (2001). 「母親の発達」に影響する父親および家族の要因—出産後10ヵ月の調査による分析—. 母性衛生, 42(4), 677-685.
- 森下葉子 (2006). 父親になることによる発達とそれに関

- わる要因. 発達心理学研究, 17(2), 182-192.
- 中井久夫 (1992). 中井久夫著作集6巻 個人とその家族. pp.175-183, 岩崎学術出版社.
- 中谷奈美子, 中谷素之 (2006). 母親の被害的認知が虐待的行為に及ぼす影響. 発達心理学研究, 17(2), 148-158.
- 岡本裕子 (1996). 育児期における女性のアイデンティティ様態と家族関係に関する研究. 日本家政学会誌, 47(9), 849-860.
- 小野田奈穂 (2013). 育児期女性の「個人としての自分」と育児ストレスとの関連—理想と現実のギャップからの検討—. 家族心理学研究, 27(2), 123-136.
- 大日向雅美 (1988). 母性の研究. pp.107-134, 川島書店.
- Rubin, R. (1986)／新道幸恵・後藤桂子訳 (1997). 母性論 母性の主観的体験. pp.145-148, 東京：医学書院.
- Sandelowski, M. (1995)／谷津裕子・江藤裕之訳 (2013). 質的研究をめぐる10のキークエスション. pp.45-60, 東京：医学書院.
- 鈴木由紀乃, 小林康江 (2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. 日本助産学会誌, 23(2), 251-260.
- 戸田まり (2009). 親子関係研究の視座. 教育心理学年報, 48, 173-181.
- 徳田治子 (2004). ナラティブから捉える子育て期女性の意味づけ：生涯発達の視点から. 発達心理学研究, 15(1), 13-26.
- 山田昌弘 (2000). 「よりよい子育て」に追い込まれる母親たち. 目黒依子・矢澤澄子 (編). 少子化時代のジェンダーと母親意識. 新曜社. pp.69-77.
- 山崎あけみ (1997). 育児期の家族の中で生活している女性の自己概念—「母親としての自己」・「母親として以外の自己」の分析—. 日本看護科学会誌, 17(4), 1-10.