

子育て中の女性における認知的失敗と精神的健康の関連の検討ならびに支援策の提案

作成: 岩佐一・石井佳世子・吉田祐子

(福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座・東京都健康長寿医療センター)

1. はじめに

子育ては心身ともに負担の大きい活動です。子育て期の親は、ホルモンの変化、睡眠不足や疲労、ストレス等によって、精神的な健康が失われやすいとされています。

子育て期の女性（母親）の家事や育児の時間は男性（父親）と比べて長く、とくに日本は外国と比べて、母親の家事・育児時間が父親の5.5倍であり、母親の負担となっています（図1）。

母親は、子どもからの要求（子どもの生理的欲求、家庭内外における安全の確保、「イヤイヤ期」における「不従順行動」等）に日常的に対応しなければいけません。また、先行研究によると、出産後の女性は、妊娠経験の無い女性よりも、認知機能が一時的に下がりやすいことが報告されています。

以上のことから、母親は、日常生活において様々な失敗（「認知的失敗」）を経験しやすいことが考えられます（例、忘れものをする、人との約束を忘れる等、図2）。これは母親の精神的な健康を下げたり、家庭内外での事故の発生等につながる重要な問題です。

そこで本研究では、以下3点を目的として、子育て期の女性を対象として調査を行いました。

- (1) 仕事の状況、末っ子の年齢、子どもの数による認知的失敗の比較
- (2) 認知的失敗と精神的な健康の関係
- (3) 子育て期の女性の精神的な健康を保つための支援策を提案

2. 方法

【対象者】インターネット調査会社の登録モニタから、3ヶ月～6歳の子どもを育てる母親（25～45歳）を選び、電子メールで調査依頼を行いました（常勤職員155人、主婦155人、表1：次ページ）。

図1 家事・育児時間の国際比較
(男女共同参画白書〈平成30年版〉より)

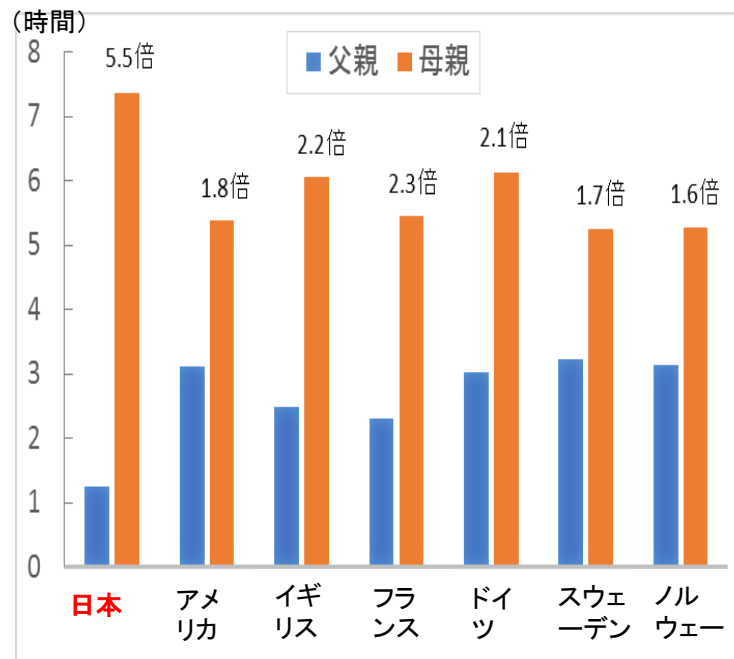


図2 育児期の母親における「認知的失敗」の起こりやすさ

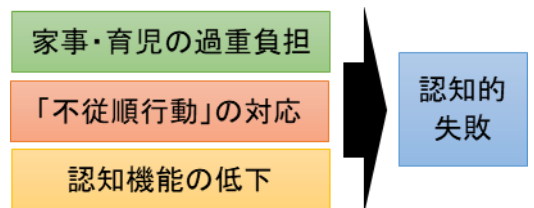


表1 調査対象者の基本属性

	常勤職員		主婦	
	0~3歳	4~6歳	0~3歳	4~6歳
人数	79	76	82	73
母親の年齢(年)	35.0±4.8	36.4±3.9	34.5±4.6	36.4±4.5
末っ子の年齢(月)	27.5±11.2	63.8±9.8	28.1±11.9	63.7±8.5
子どもの数(ひとり%)	36 (45.6)	32 (42.1)	37 (45.1)	28 (38.4)
情緒的なサポート(なし%)	4 (5.1)	3 (3.9)	3 (3.7)	3 (4.1)
手段的なサポート(なし%)	3 (3.8)	3 (3.9)	6 (7.3)	4 (5.5)
育児サービス(不使用%)	3 (3.8)	5 (6.6)	33 (40.2)	7 (9.6)
1日の睡眠時間(時間)	6.6±0.9	6.6±1.3	6.5±1.3	6.7±1.1
1日の余暇時間(時間)	1.0±0.8	1.0±0.8	1.8±1.4	2.1±1.5

(注:表中数値は、平均値±標準偏差もしくは人数(%))

【調査対象者の特徴】

- ・主婦で0~3歳を育児中の母親は、育児サービスを使わない人が多い
- ・常勤職員は主婦よりも余暇時間が短い
- ・睡眠時間は一般人の平均とほぼ同じ

【調査項目】

①精神的な健康 「感情的well-being尺度」を使用しました。

この尺度は12項目で、過去30日間における感情状態を、5段階（全く感じなかった~いつも感じた）で回答します（図3）。

図3 「感情的well-being尺度」

ポジティブ感情(6項目)	例)「元気だ」
ネガティブ感情(6項目)	例)「自分には価値が無いと思う」

②認知的失敗尺度 「認知的失敗尺度」を使いました。この尺度は15項目で、日常生活の失敗体験を5段階（ほとんどいつも~まったくない）で回答します（図4）。

③その他、疲れ、仕事の状況、子どもの数、末っ子の年齢、睡眠時間と余暇時間、サポート（情緒的・手段的なサポート）、育児母親の年齢、世帯収入、サービスの利用等を調べました。

【分析方法】

重回帰分析とよばれる解析方法で、「認知的失敗」と「精神的な健康」の関係を調べました（図5）

図5 分析方法



図4 「認知的失敗尺度」

- 1) 言おうと思っていたことを忘れてしまったことがありますか。
- 2) 何かしようと思っていたはずなのに、それを思い出せないことがありますか。
- 3) 考えたくないことが頭に浮かんで離れないことがありますか。
- 4) ついさっきまでしていたことや、いた場所が思い出せないことがありますか。(例、歩いていたり、車に乗っていたりするとき)
- 5) 何かをする時に、必要な手順や順番を飛ばしてしまうことがありますか。(例、お茶を入れるとき葉を入れずにお湯を入れてしまう)
- 6) 親しい人の名前やよく知っている場所や物の名前をすぐに思い出せないことがありますか。
- 7) 自分は注意を向けて、しているつもりだったのに本当はそうでなかったと気づくことがありますか。(例、本を読んでいるときやテレビを見ているとき)
- 8) 何かをしにいったはずなのに「何のためにここに来たのだろう」と思うことがありますか。
- 9) ついさっきしたばかりのことを繰り返したり、気づかずに必要のないことをしてしまうことがありますか(例、日中、部屋の電気をつけてから部屋を出ようとする)
- 10) しようと思っていたことを忘れてしまったことがありますか。
- 11) 何かをしようとしていたのに、気づくと違う事をしていることがありますか。
- 12) ついさっきそこにおいたばかりのものや、まだ手に持っているものを探してしまうことがありますか。
- 13) 突然、用事やじゃまが入ったために、それまでにしていたことを忘れてしまうことがありますか。
- 14) 集中してやらなければならない時に、気が散ってできないことがありますか。
- 15) 何かをする時に、その相手や物をうっかり取り違えてしまうことがありますか。(例、お菓子の包みを開いてお菓子を捨ててしまい、包み紙を口に持ってくる)

※「情緒的なサポート」とは、困りごとの相談にのる、日ごろの苦労をねぎらうなど、精神的な支援のことです。「手段的なサポート」とは、家事を手伝う、病気になったときにお世話をするなど、具体的な支援のことです。

3. 結果

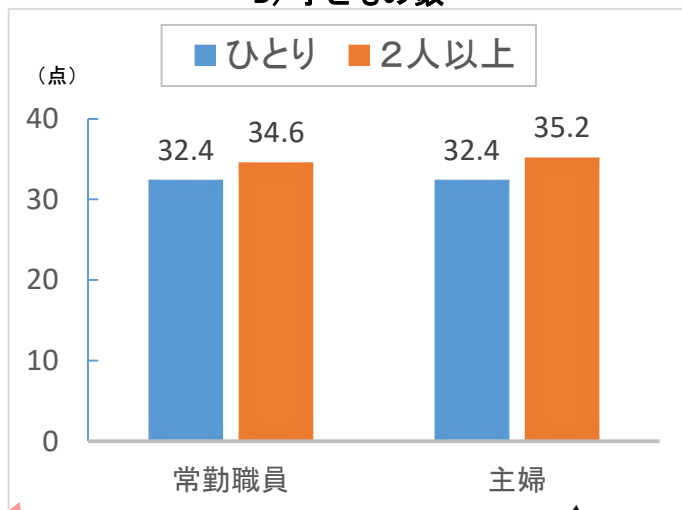
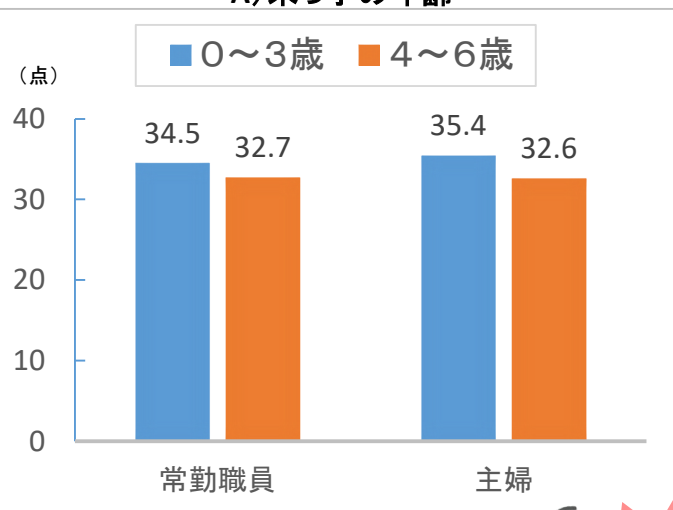
(1) 仕事の状況、末っ子の年齢、子どもの数により、認知的失敗が異なるか比べました。

- ①末っ子の年齢が0～3歳の人の方が、4～6歳の人よりも認知的失敗が高い(図6A)
⇒年齢の小さい子どものほうが親に対する要求(生理的欲求や不従順行動)が多く、母親は日常的に注意が必要なため、認知的失敗が生じやすいと考えられます
- ②子どもの数が1人よりも2人以上のほうが認知的失敗が高い傾向(図6B)
⇒子どもが1人よりも2人以上のほうが同時に注意を向ける必要があり、認知的失敗が発生しやすいと考えられます
- ③仕事の状況(常勤職員 vs. 主婦)によって、認知的失敗に違いはありませんでした

図6 仕事の状況、末っ子の年齢、子どもの数による認知的失敗得点の比較

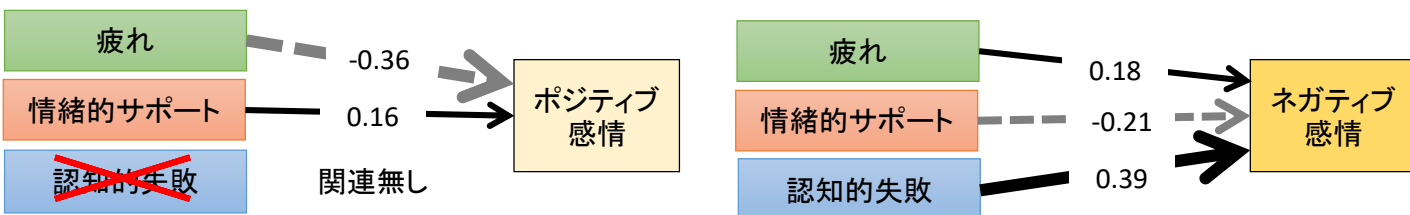
A) 末っ子の年齢

B) 子どもの数



(2) 認知的失敗と精神的な健康の関係を調べました(図7)。認知的失敗はネガティブ感情とのみ関係があり、認知的失敗を経験する人ほど、イライラやうつなど、ネガティブ感情が高く、精神的な健康が低いことが分かりました。

図7 認知的失敗と精神的な健康の関係(重回帰分析結果)



(数値は標準偏回帰係数)

4. 母親の精神的な健康を保つための支援策の提案

(1) 認知的失敗を多く経験する人ほど、精神的な健康が低いことが分かりました。

認知的失敗を少なくすることができれば、精神的な健康を保つことができると考えます。

日常生活における工夫の例

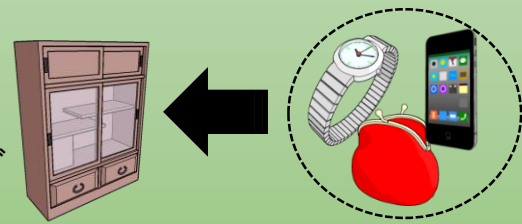
①メモを活用し、「行為のし忘れ」を防ぎましょう

- 予定のメモを玄関ドア、冷蔵庫、カレンダー等に貼る
- メモを持ち歩く(手帳、財布等)
- スマートフォンのアラート機能を使う
- 持ち物チェックリストを事前に作り、出かける前に再確認



②住む環境を整えましょう

- 重要な物品(例、時計、財布、携帯電話等)の保管場所を決めることで、外出時の準備時間を短縮し、「忘れ物」を防ぐ
- 部屋の整理整頓をする



(2) 疲れを感じる人は精神的な健康が低いことが分かりました。精神的な健康を維持するためには母親の家事・育児の負担を減らすことが必要です。

【負担を減らすアドバイス】

- ①休息：余暇活動、睡眠、気晴らし
- ②育児支援サービスの利用：保育園・幼稚園、ベビーシッター、家事代行サービス、地域の子育て支援センター、ファミリーサポートセンター事業等
- ③専門機関への相談：市町村保健センター、助産師会母子支援事業等



(3) 情緒的なサポートを多く受ける育児中の女性は、精神的な健康が高いことが分かりました。妻の相談を聞き、日ごろの感謝を表して、日常的に情緒的なサポートをすることで、母親の精神的な健康が維持できると考えます。

仕事で父親が育児に参加ができない場合でも、情緒的なサポートを行いましょう。



5. おわりに

子育ては心身ともに負担の大きい活動です。生活習慣や住む環境を見直すだけではなく、家族や知りあいからのサポートをもらい、私的・公的サービスを使いながら、無理なく楽しい子育てを行ってください。本研究がその一助となれば幸いです。

このリーフレットは以下の研究成果に基づいています：①岩佐一，石井佳世子，吉田祐子，安村誠司. 子育て期の女性における認知的失敗尺度日本語版の開発. 日本公衆衛生雑誌 2020; 67(1): 42-50. ②岩佐一，石井佳世子，吉田祐子，安村誠司. 子育て期の女性における精神的健康の関連要因. 厚生の指標 2020; 67(6): 8-14.

★本研究は、福島県労働保健センター「平成29年度産業医学・産業保健に関する調査研究に対する助成」を受け実施しました。ご質問・ご意見等ございましたら、以下へ問い合わせ願います：

担当：岩佐一（福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座）

電話：024-547-1178 電子メール：hajimei@fmu.ac.jp