

## 研究論文 (Articles)

# 育児ストレスと携帯電話の関連について<sup>1)</sup>

坪上 初美

(大阪市環境保健協会)<sup>2)</sup>

## Stress of Child Rearing and Cell Phone Use

TSUBOGAMI Hatsumi

(Foundation Osaka City Environment and Health Public Association)

The relationship between child rearing stress of mothers and the use of cell phones was investigated. A questionnaire survey was conducted with mothers who attended a medical examination for infants at a public health center. The influence of cell phones on child rearing was investigated from the perspective of the children's age. Results suggested that the time for writing email tended to increase as stress increased. Feelings about cell phone use were also analyzed. Results suggested that mothers of three-month-old infants tended to use cell phones for reducing loneliness, whereas, those of three-year-old children tend to use cell phones as a diversion. A comparison between busy periods for childcare and use of cell phones indicated that these two did not coincide. However, results suggested that there are certain people who always use cell phones regardless of children's age or stress level.

**Key words** : stress of child rearing, cell phone, the rearer of infants

キーワード : 育児ストレス, 携帯電話, 乳幼児の養育者

### 1. 問題と目的

近年, 育児ストレスが社会問題となっている。核家族で地域コミュニティが希薄になっている現在, 周囲から育児についての知識や協力を得られないまま親になることも少なくなく, 特に育児を担うことが多い母親は, 育児不安や育児

ストレスを抱きながら子育てを行っている。西村・津田・林・木村・関・飯田・松本・伴(2000)によると, 乳幼児の子育てに対する不安や迷い, 苛立ち, 自信のなさ, 育児が嫌だという思い, およびそのような自分への嫌悪感などのマイナス感情を訴える母親が増加しているという。

また, 児童虐待も問題視されている。厚生労働省が児童虐待の死亡事例を検証した結果(厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課虐待防止対策室2004), 支援が必要となりやすい要素として, 育児不安や親自身の虐待された経験, 養

1) 本論文の執筆に当たり, 立命館大学文学部土田宣明教授にご指導いただきました。ここに記して心より感謝致します。

2) 当論文は2005年度立命館大学文学部心理学科卒業論文の一部である。

育者の病気や精神的に不安定な状態など、養育者の状況に関連する要素が38.9%となっている。その中では、育児不安の割合が約29%と最も高い。児童虐待の原因は一つのことだけが起因するのではなく、さまざまな要因が重なったとき引き起こされるのだが、育児不安は上位に入っていることから、育児不安の軽減は重要な課題となっている。

育児不安や育児ストレスについての研究は、牧野(1981)により育児不安尺度が作成されて以来数多く行われてきたが、その定義については多様であり、共通定義が存在しているわけではない。難波・田中(1999)は育児不安と育児ストレスを同じ概念として取扱い、佐藤・菅原・戸田・島・北村(1994)は育児ストレスを刺激(ストレッサー)として捉えており、「子どもや育児に関する出来事や状況などが母親によって脅威であると知覚され、その結果母親が経験する困難な状態」を育児ストレスと定義したうえで、「母親関連育児ストレス」と「子ども関連育児ストレス」をもって「育児関連ストレス」と呼んでいる。さらに育児関連ストレスは子どもの年齢によって変化することを指摘しており、田中・難波(1997)も子どもの年齢とともにその内容と育児ストレス度が変化してくることが予想されると述べている。手島・原口(2003)は「養育者を煩わせる育児中の子どもの行動や態度」を「育児ストレッサー」、「その育児ストレッサーによって引き起こされる養育者の心の状態(ストレス反応)」を「育児不安」と定義し、育児ストレス尺度を作成した。これにより、子どもの発達に応じて変わるストレッサーと共通のストレッサーの両方の尺度を使用し、育児ストレス度を子どもの年齢別に比較し、子どもの発達により親の育児ストレスの変化を測定できることを示した。本研究では、手島、原口の育児ストレス尺度を使用していることから同様に、育児ストレスによって引き起こされ

るストレス反応を育児不安と定義する。

育児不安や育児ストレスは、孤独感や自分の時間が持てない、手助けをしてくれる人がいない、情報不足などが多くの研究で挙げられている。北村・土屋・細井(2006)は、4ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児の養育者を対象に育児ストレスについて調査した結果、4ヶ月児の母親では育児による身体的負担と時間や活動制限からくるストレスがあり、3歳児の母親では育児に対するイライラ感が強いとしている。

こういった育児ストレスや育児不安を緩和させる方法として、ソーシャル・サポートとの関連の研究もされている。松井・浦光(1998)は、ストレスの解決に直接役立つような資源の提供を与えるなどの道具的サポートと、ストレスに苦しむ人自身の状態を改善させる社会情緒的サポートの2種類のサポートがあり、荒巻・田村(2003)は、これらのサポートが育児不安の軽減に役立つと指摘している。

前記のような育児不安の種類を考えると、携帯電話はソーシャル・サポートの道具的サポートのツールとして、育児ストレスの軽減に効果がある可能性がある。孤独感の軽減や情報収集に役立つ可能性があるからである。

携帯電話は近年著しい普及を見せている。総務省情報通信政策局の平成16年度の通信利用動向調査報告書世帯編(2005)によると、平成16年末で全世帯における携帯電話の保有率は91.1%であった。携帯電話によるインターネットの利用率も50.1%と前年末の35.9%に比べて14.2ポイント増加している。特に20代では79.8%、30代は77.3%と高い利用率となっている。携帯電話によるインターネットの利用用途は主にメールであり、音声による通話の他、文字によるコミュニケーションツールとしても使用されていることがわかる。

携帯電話はその場にいながら人とコミュニケーションをすることが可能である。辻・藤原

(2003)は女子大生を対象にメールコミュニケーションについての心理的効果を調査した結果、抵抗感の低減と孤独感の回避効果を上げ、メールが孤独感を解消するツールに成り得ることを示唆した。だが、渡辺・中井・川口(2003)は、大学生と壮年を対象とした研究で孤独感と携帯電話利用の有無の関係は見出されなかったと報告している。泊(2004)は大学生を対象にした研究において、携帯メール利用は単独で孤独感を緩和するのではなく、対面的な活動を活性化させる媒介として役立つと指摘している。

育児ストレスや育児不安の内容には、孤独感や情報不足などがある。携帯電話はその場ですぐに人とコミュニケーションがとれることから、子どもとの2者関係に閉じこもりがちな親たちの孤独感、不安感の軽減および外に目を向けさせるツールになる可能性がある。しかし一方で、携帯電話使用中は子どもに目がいきにくいので子どもが危険であること、さらに使用中は子どもよりも携帯電話を優先することが多くなりやすく、育児の妨げになることも考えられる。このように、育児中の親たちの携帯電話の使用は、育児に影響を与えている可能性がある。だが育児ストレスと携帯電話の使用に関して調べた研究はまだない。

本研究では、育児中の親が受けている育児ストレスと携帯電話の使用状況との関係を子どもの年齢別(3ヶ月, 1歳6ヶ月, 3歳)に調査し、いつでも人とつながれるという安心感、孤独感の解消、育児知識のある人にすぐ連絡ができるというようなソーシャル・サポート面での不安軽減といった特性を介して、携帯電話が育児ストレスの軽減に有用となりうるのではないかと仮説について検討した。

次に親の育児ストレスと携帯電話使用後に抱く感情との関係について子どもの年齢別に調査し、「孤独感が緩和された」、「気分転換になった」、「育児情報が得られた」などの具体的な感

想を集計して、携帯電話が具体的にどのような側面で育児ストレスの軽減に役立つ可能性があるのかを考察した。

3ヶ月から3歳までの子どもの成長段階に応じて、育児の忙しさの質と量、そしてそこから親が受ける育児ストレスの内容も変容してゆくのではないかと考えられる。3ヶ月の子どもは首が座るかどうかの月齢であり、親は子どもを連れて外出することも容易でなく、育児は物理的に忙しい上に閉鎖的になりがちである。そのため、他の年齢の子どもたちを持つ親より孤独感を感じやすいと思われる。しかし3歳程度まで成長すると、子どもは一人遊びもできるようになり、親の不安は忙しさや孤独といったものから、子どもの教育や周辺環境の問題などの複雑で社会的なものへと質的に変化してゆくと思われる。そうであれば、携帯電話によって親が緩和しようとする育児ストレスの内容も子どもの年齢によって変化すると考えられる。3ヶ月児の親では閉じこもりがちな生活における「孤独感の解消」、また3歳児の親では複雑な育児の心配に対する「気分転換」がより大きな比率を占め、しかも育児ストレスが大きいほどその傾向が顕著となるのではないかと考えるため、調査によってこれを確認することを目的とした。

さらに、携帯電話の使用が育児にとってマイナス要因となっている状況があるかどうかについても調査した。子どもの年齢別に1日の中で育児の忙しい時間帯と、携帯電話をよく使用する時間帯を調査し、比較的育児の忙しくない時間帯に携帯電話を使用しているのであれば育児に配慮した使用と言えるが、育児が忙しいにもかかわらず携帯電話を頻繁に使用する場合は、育児の妨げになる可能性もあると仮定して検討した。

本研究では、発達の節目に行われる保健センターでの3ヶ月健診, 1歳半健診, 3歳児健診

対象者の親に育児ストレスと携帯電話についてのアンケート調査を実施し、以後の解析に使用した。

## 2. 方法

### 2-1. 調査対象者と時期

A区の乳幼児健診に来所した養育者に健診終了後に調査を依頼し、後日郵送にて回収した。3ヶ月児健診については、2005年の6月から8月までの3ヶ月間で計92名(回収率55.8%)から回答が得られた。1歳6ヶ月児健診については、2005年の6月から9月までの4ヶ月間で計95名(回収率52.5%)から回答が得られた。3歳児健診については、2005年5月から9月までの5ヶ月間で計93名(回収率48.4%)から回答が得られた。

### 2-2. 質問紙の選定

#### 1) 育児ストレス尺度

育児ストレス尺度については、乳幼児健診受診者の養育者を対象にした手島・原口(2003)の育児ストレス尺度を使用した。この質問紙は4ヶ月児用と1歳6ヶ月児用があり、内容は大きく分けて、育児ストレス、育児不安、育児観、ソーシャル・サポート項目に分類されている。この内、育児ストレス項目については、4ヶ月児用と1歳6ヶ月児用と子どもの発達に応じた質問項目が作成されていたが、3歳児用は作成されていなかった。だが、日下部・坂野(1999)は、3歳児を持つ母親が育児ストレスを強く感じていることを指摘していることから、今回は3歳児を持つ養育者の育児ストレスも測定する必要があると判断し、3歳児用に植村・三浦・野口・舟越・小川・榮・松村(2002)の育児ストレス尺度の子ども自身の行動についての項目を育児ストレス項目とし、育児不安、育児観、ソーシャル・サポート

項目は共通質問項目とした。

#### 2) 携帯電話についての項目

橋元・是永・石井・辻・中村・森(2000)の携帯電話の利用についての調査項目を参考にした利用時間など基本的な事項と、出産前後の携帯電話利用の変化など育児に関する携帯電話についての項目を独自に作成した。

### 2-3. 質問紙の構成

#### 1) フェースシート

記入者の年齢、子どもとの続柄、子どもの人数、健診対象者が第何子か、健診対象者の年齢、家族構成、同居家族、母親の職業(フルタイム、パートタイム、専業主婦から選択)、育児サークル参加の有無について尋ねた。

#### 2) 育児ストレス尺度

手島・原口(2003)の育児ストレス尺度を用いた。育児中の養育者へのストレス(子どもの行動や態度)を測定する育児ストレス尺度(質問Ⅰ)は、3ヶ月児は19項目、1歳6ヶ月児は22項目からなる。3歳児用のみ植村ら(2002)の育児ストレス尺度から育児ストレスに関する項目12項目を用いた。回答は経験頻度を「ほとんどない」から「いつもある」までの4段階で評定させ、更にその時の強度(質問Ⅱ)を「全く感じない」から「非常に感じる」までの4段階で評定させた。

育児不安尺度(質問Ⅲ)は、「子育てに失敗するのではないかと思うことがある」、「母としての能力に自信がない」など養育者が育児中に生じる心の状態を尋ねる22項目からなる。回答は感じる程度を「全く感じない」から「非常に感じる」までの4段階で評定させた。質問Ⅲは、3ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児ともに同じ質問で評定させた。

育児観尺度(質問Ⅳ)は、「子育ても大事だが、自分の生き方も大切にしたい」など、養育者の育児に対する考え方について尋ねる13項目から

なる。回答は感じる程度を「全く感じない」から「非常に感じる」までの4段階で評定させた。質問Ⅳは、3ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児ともに同じ質問で評定させた。

育児ソーシャル・サポート尺度(質問Ⅴ)は、「育児の仕方を相談できる人がいる」など、養育者の育児環境について尋ねる18項目からなる。回答はあてはまる程度を「全くあてはまらない」から「非常にあてはまる」までの4段階で評定させた。

質問Ⅴは、3ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児ともに同じ質問で評定させた。

### 3) 携帯電話機関連項目

携帯電話機保持の有無、携帯電話の機能（電話、メール、インターネット）の使用順位、携帯電話機の電話、メールそれぞれの1日の使用頻度、1回の電話利用時間とメール送信用を1回分作成するのにかかる時間を自由記述させた。これらのデータと2)に示した5種の育児ストレス等に関する尺度とを比較し分析することにより、育児ストレス等の大きさと携帯電話の使用状況との関係を明らかにし、携帯電話による育児ストレス軽減の可能性を検討することを目的とした。

また、育児に関して携帯電話機を使用する場合の感情を択一式で選択させた。具体的には、携帯電話の使用時に育児に関連した話題がでた後に感じる感情として、最もよく当てはまるものを「安心感がある」、「気分転換になる」、「情報がすぐ得られる」、「孤独が解消される」、「他児と比較して不安になる」、「その他」の中から一つ選択させた。これらのデータと2)に示した5種の育児ストレス等に関する尺度とを比較し、さらに子どもの年齢別の傾向をみることによって、子どもの成長段階によって携帯電話で緩和される育児ストレスが質的に変化するという仮説を確認することを目的とした。

携帯電話（電話、メール、インターネットを

含む）をよく利用する時間帯、育児の忙しい時間帯のそれぞれ1位、2位を選択させた。これらのデータと2)に示した5種の育児ストレス等に関する尺度とを比較し、子どもの年齢別の傾向をみることにより、育児の忙しい時間帯と携帯電話を頻繁に使用する時間帯の重複の有無、育児ストレスの度合い、子どもの年齢による比較を行い、携帯電話が育児の妨げとなる要因を持っていないか、またそれは育児ストレスの内容や子どもの成長によって変化するか否かについて確認することを目的とした。

他に補助データとして、携帯電話の相手、電話、メールそれぞれあてはまる相手全てを選択させた。また、育児に関しての携帯電話関連項目として、通信内容、携帯電話使用中に子どもに話しかけられた場合に子どもを優先するか携帯電話を優先するかを、電話、メールそれぞれに対して択一選択させた。そして、出産前と現在を比較し携帯の使用時間に変化があったか、ある場合その理由をそれぞれ択一で選択させた。さらに携帯電話を使って育児サイトの利用の有無を尋ねた。

### 2-4. 倫理的配慮

乳幼児健康診査主催の公的な機関の承諾を得た後、健康診査を妨げない時と場所を保健師および健診スタッフに確認し、研究の趣旨を養育者に説明した上で、了承を得られた養育者のみにアンケートを配布した。調査は匿名で行い、回答結果はコンピュータ処理を行うので個人の回答が外部に知られることはなく、結果は学術的な目的以外に使用しないことを説明するとともに、アンケートと一緒にその旨を記載した用紙を配布した。

### 3. 結果と考察

#### 3-1. 対象者の属性

アンケート回答者280名のうち、母親以外の記入者は3名であり、ほとんどが母親の記入であった。母親の平均年齢は、3ヶ月健診受診者では30.2歳 (SD5.0)、1歳6ヶ月健診受診者では32.1歳 (SD4.2)、3歳児健診受診者では、33.5歳 (SD5.0) であった。今回、調査対象としたA区の母親の全体像は、30歳前後で出産し、子どもの数は1人あるいは2人を持つ核家族で、70%の母親が専業主婦であった。

#### 3-2. 携帯電話についての基礎データ

全体の90%以上と今回の調査対象者のほとんどが携帯電話を持っているという結果であった。また、携帯電話の最も多い使い方を表1に示した。

表1を見ると、どの親もメールの使用が最も多く、次に電話であり、インターネットはほとんど使われていないという状況であった。メールは相手の都合や時間帯を気にせず送ることができることと、受信しても自分の都合のよい時に読むことができるという利便性が大きいと思われる。それに加えて、育児中の親たちは時間的な制約を受けやすいため、携帯電話機の電話よりメールの方が使いやすいと思われる。携帯電話のインターネットは、新たな登録が必要なためまだそれほど普及していないことと、インターネットは時間的な余裕が必要になるため利用が少ないのではないかと考えられる。

次に携帯電話の1日の使用状況を表2に示し

表1. 携帯電話機が一番多い使用法

子どもの年齢	電話	メール	インターネット
3ヶ月(90人)	10(11.1%)	77(85.6%)	3(3.3%)
1歳6ヶ月(93人)	13(14.0%)	78(83.9%)	2(2.2%)
3歳(86人)	22(25.3%)	62(71.3%)	3(3.5%)

表2. 携帯電話機の電話、メールの使用状況

		平均値(標準偏差)	受信回数 (回/日)	送信回数 (回/日)	使用時間 (分/回)
子どもの年齢	3ヶ月(90人)	1.4(1.8)	1.7(1.8)	6.9(12.8)	
	1歳6ヶ月(93人)	1.2(2.2)	1.3(2.2)	4.1(5.4)	
	3歳(86人)	1.3(1.4)	1.6(1.2)	4.3(5.3)	
電話	3ヶ月(90人)	5.4(6.4)	5.7(7.5)	3.7(3.6)	
	1歳6ヶ月(93人)	2.6(2.0)	2.8(2.2)	4.4(4.2)	
	3歳(86人)	3.2(3.8)	3.4(4.0)	3.5(2.8)	
メール	3ヶ月(90人)	1.4(1.8)	1.7(1.8)	6.9(12.8)	
	1歳6ヶ月(93人)	1.2(2.2)	1.3(2.2)	4.1(5.4)	
	3歳(86人)	1.3(1.4)	1.6(1.2)	4.3(5.3)	

た。

表2を見ると、3ヶ月児の親は、携帯の電話使用時間、メールの送受信回数が他の年齢と比較し多いという結果だった。3ヶ月児の親は、育児内容としては最も忙しい時期ながら携帯電話の使用時間やメール回数が多いということは、話したいこと、伝えたいことが多いことであり、携帯電話が育児に何らかの影響を与えている可能性があることが示唆された。

#### 3-3. 育児ストレスと携帯利用との関係

4段階で評価された各ストレス尺度I~Vにおいて「ほとんどない」「全く感じない」などストレスの最も低い側の回答を1点、「いつもある」「非常に感じる」などのストレスの最も高い側の回答を4点とし、各項目の平均点を計算した。

育児ストレスと携帯電話の使用に関する関係を見るために、各ストレスと携帯電話の「1日に電話をかける回数(電話の送信回数)」、「1日に電話を受ける回数(電話の受信回数)」、「1日にメールを送信する回数(メールの送信回数)」、「1日にメールを受信する回数(メールの受信回数)」、「電話1回の利用時間(電話利用時間)」、「送信用メール1回分を作成する時間(メールの作成時間)」の相関分析を、各子どもの年齢ごとに行った(表3参照)。

結果、3ヶ月児の親では、メールの作成時間とストレスII育児ストレスサー強度( $r = .252, p < .05$ )、ストレスIV育児観尺度( $r = .209, p < .05$ )との間にそれぞれ正の相関が見

表 3. 子どもの年齢別育児ストレスと携帯電話機の使用についての相関

		1日に電話 をかける回 数	1日に電話 を受ける回 数	1日にメー ルを送信 する回数	1日にメー ルを受信 する回数	電話一回 の利用時 間(分)	送信用メー ル1回分を 作成する 時間(分)
3ヶ月児	I (育児ストレスー頻度)の平均	-.067	-.062	.158	.133	.020	.145
	II (育児ストレスー強度)の平均	-.255*	-.213	.089	.086	-.053	.252*
	III (育児不安尺度)の平均	-.137	-.117	.024	.002	-.069	.192
	IV (育児観尺度)の平均	-.068	-.094	.102	.085	.068	.209*
	V (育児ソーシャルサポート尺度)の平均	-.061	-.130	.180	.146	.044	.090
1歳6ヶ月児	I (育児ストレスー頻度)の平均	.078	-.009	-.100	-.038	.012	.248*
	II (育児ストレスー強度)の平均	-.153	-.127	-.160	-.220*	.044	.134
	III (育児不安尺度)の平均	-.004	-.035	-.136	-.156	.018	.270**
	IV (育児観尺度)の平均	.011	.002	-.031	-.025	.153	.216*
	V (育児ソーシャルサポート尺度)の平均	-.018	-.005	.003	-.037	-.048	-.059
3歳児	I (育児ストレスー頻度)の平均	-.143	.060	-.019	-.056	-.031	.195
	II (育児ストレスー強度)の平均	-.186	-.147	-.110	-.137	-.015	.201
	III (育児不安尺度)の平均	-.170	-.010	-.091	-.109	.054	.266*
	IV (育児観尺度)の平均	-.140	-.059	.044	.043	.101	.021
	V (育児ソーシャルサポート尺度)の平均	.023	-.065	-.147	-.143	.157	.006

られた。

1歳6ヶ月児の親では、メールの作成時間とストレスI育児ストレスー頻度 ( $r = .248$ ,  $p < .05$ ), ストレスIII育児不安因子 ( $r = .270$ ,  $p < .01$ ), ストレスIV育児観尺度 ( $r = .216$ ,  $p < .05$ ) でそれぞれ正の相関が見られた。また、メールの受信回数とストレスII育児ストレスー頻度の間に負の相関が見られた ( $r = -.220$ ,  $p < .05$ )。

3歳児の親では、メールの作成時間とストレスIII育児不安尺度 ( $r = .266$ ,  $p < .05$ ) で正の相関が見られた。

全体的にメールに関する事柄に対して、相関係数が低いながらも正の相関が多く見られた。特にメールの作成時間との相関が多かったことから、ストレスの多さと1回に打つメールの分量に関係があることが示唆された。

メールの回数との相関がほとんどないのに対し、メール作成時間に相関が得られたということは、メールの相手が限られており、内容の濃いものとなっているため、作成時間が長くなっていると考えられる。だが、ソーシャル・サポートとの間に相関が見られなかったことから、携帯電話の相手は社会的なサポーターというよりは、配偶者や親、またはサポーターとして認識していないほど親しい友人であると思われる。

### 3-4. 育児ストレスと携帯電話使用後の感情について

育児に関して携帯電話を利用した場合どのような感情を抱くのか、その感情は育児ストレスの緩和につながる可能性があるのかを調べた。携帯電話で育児に関して話した後、どのように感じるが多かったかを「安心感がある(以下、安心感とする)」、「気分転換になる(以下、気分転換とする)」、「情報がすぐ得られる(以下、情報収集とする)」、「育児中の孤独感が解消される(以下、孤独感解消とする)」、「他の子どもと比較して不安になる」、「その他」の中から択一で選択させた。携帯電話機使用後の感情をそれぞれ選択した人の割合を図1に示した。

3ヶ月、1歳6ヶ月、3歳ともに気分転換になると答えた人が最も多かった。「他児と比較

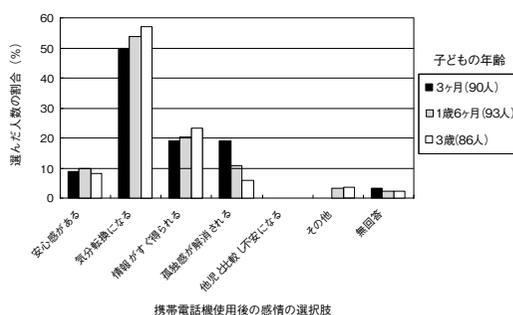


図1. 育児に関する携帯電話機（電話・メール含む）使用後の感情

し不安になる」と答えた人は0人であった。「他児と比較し不安になる」を選択した人がいなかったのは、そのような経験をするのは少なく、もし経験しても楽しい会話が多いとそちらの方を選択するからだと考えられる。

年齢別に見ると、3ヶ月では気分転換を選択した人が最も多く、次に情報収集と孤独感解消が同じ程度であった。1歳6ヶ月では気分転換が最も多く、情報収集、孤独感解消の順で少なくなっていく。3歳児でも気分転換が最も多く、次に情報収集の順だが3ヶ月児や1歳6ヶ月児で見られた孤独感解消が10%以下とほとんど見られなくなった。孤独感解消を選択した人の割合を子どもの年齢別で $\chi^2$ 検定を行った結果、3ヶ月児と3歳児では有意であった( $\chi^2(2) = 7.554, p < .05$ )。

今回質問した5つの育児ストレスのそれぞれについて、ストレス尺度の平均点の順に回答者を並べ、3群の人数が均等になるようにストレス低群、中群、高群に分けて、携帯電話使用後の使用感情との関係を比較した結果、5つのストレス尺度のすべてにおいて一定の傾向がみられた。一例として、ストレスII(育児ストレス強度)について「気分転換」を選択した人数の割合を図2に、また「孤独解消」を選択した人数の割合を図3にそれぞれ示した。

図2を見ると、これらの関係に統計上有意な偏りはみられなかったものの、「気分転換」を選択した人の割合が、3ヶ月児の親の場合はストレス低群に多く、3歳児の親の場合はストレス高群に多かった。3ヶ月児の親ではストレス高群とは、すなわち育児に手がかかる状態であるため、携帯電話で気分転換する時間そのものが取りにくい、3歳ではストレスが高くても3ヶ月児のように物理的には手がかからなくなるため時間的に余裕がある。そのため3歳児のストレス高群は、携帯電話を使って気分転換を図る割合が高いのではないかと推測される。

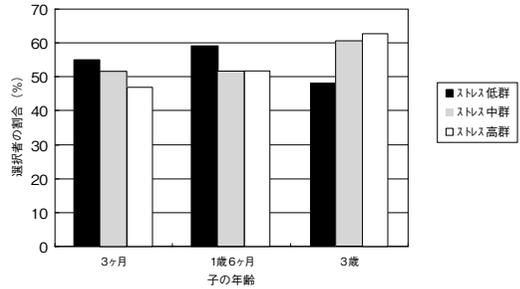


図2. 子どもの年齢別「気分転換」選択率と育児ストレス強度

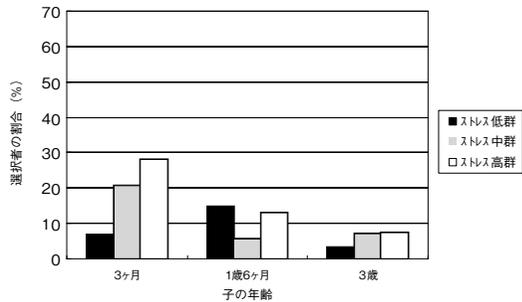
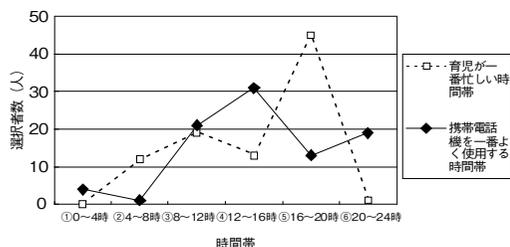


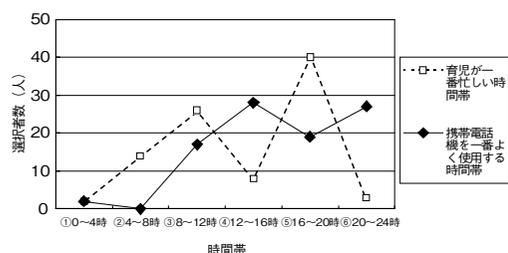
図3. 子どもの年齢別「孤独解消」選択率と育児ストレス強度

また、図3を見ると、3ヶ月児では他の年齢に比べて孤独感解消の比重が高く、しかも $\chi^2$ 検定の結果有意な差は認められなかったものの、ストレス低群、中群、高群の順に孤独感解消を選択した人の割合が高くなっていった。このことは3ヶ月児の親の育児ストレスの内容が、年齢の高い子どもを持つ親に比べて、育児に起因する孤独感とより密接に関係していることを示すと共に、携帯の使用がその孤独感の緩和につながっている可能性があることを示唆している。

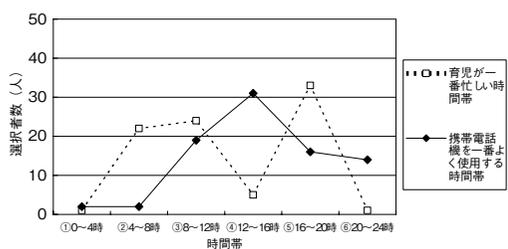
これらのことから、3ヶ月児の閉鎖的で物理的にも忙しい中で行う育児では、携帯電話機の使用は気分転換の他に特に孤独感解消に、3歳児の育児のように、子どもが成長することにより起こる質的な育児のストレスに対しては主に気分転換として、携帯電話機は育児ストレスの緩和に役立つ可能性があることが示唆された。



(a) 3ヶ月児の親(n=90)



(b) 1歳6ヶ月児の親 (n=93)



(c) 3歳児の親 n(=86)

図4. 育児の最も忙しい時間帯と携帯電話を最もよく使用する時間帯

### 3-5. 育児の忙しい時間帯および携帯電話をよく利用する時間帯とストレスの関係

子どもの年齢別に育児が最も忙しい時間帯と携帯電話をよく使う時間帯の折れ線グラフを図4に示した。

図4を見ると、育児の忙しい時間帯として16時～20時を選んだ人が最も多く、子どもの年齢による差はほとんどなかった。しかし3歳児を持つ親(図4-c)のみ4～8時台を選択した人が増えているのは、子どもが幼稚園に通うことが多くなることから、朝の時間帯が忙しくなるからだと思われる。3ヶ月児、1歳6ヶ月児、3歳児ともに早朝、深夜を除いて最も選択する

人が少なかった時間帯は12～16時である。日中でありながら最も選択が少なかったことから、この時間帯が比較的忙しくなくゆっくりできる時間帯だと考えられる。

携帯電話を最もよく利用する時間帯は12時～16時をあげる人が各年齢ともに多く、全体としては、育児の妨げにならないように、育児の比較的忙しくない時間帯に携帯電話を利用している人が多いことが明らかになった。

次に、回答者各個人レベルで最も育児が忙しい時間帯と最もよく携帯電話を利用する時間帯が一致しているかどうかを検討した。ストレス低群、高群のそれぞれの中で最も育児が忙しい時間帯と最もよく携帯電話を利用する時間帯が一致した人の割合を算出したが、その一例としてストレスⅡ(育児ストレス強度)について、子どもの年齢別に算出結果を図5に示した。

これらの結果は、統計上有意な差は認められなかったものの、3ヶ月児、1歳6ヶ月児の親では、最も育児が忙しい時間帯に最もよく携帯電話を利用している人の割合は、ストレス低群の方が高群よりも高かった。だが、3歳児の親ではその傾向が逆転し、ストレス高群の方が低群よりその割合が高くなった。

3ヶ月児の親では、育児の忙しい時間帯は物理的に子どもに手を取られるため、携帯電話の利用は手が空いている時間帯にしかせざるをえ

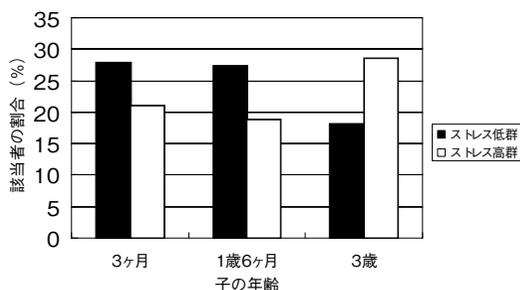


図5. 育児の最も忙しい時間帯に携帯電話を最もよく使用している人の割合と育児ストレス強度の関係

ないためと思われる。前述のように、育児ストレスが高い群ほど孤独感の解消などのために携帯電話を利用する機会も増える傾向にあるため、結果的に育児が比較的忙しくない時間帯に利用頻度がより増えるものと推測される。だが、子どもの年齢が上がり3歳児になると、子どもだけで遊ぶことができるようになり、育児の大変さの質が異なってくるため、忙しい時間帯の中でも携帯電話を利用する時間的余裕がでてくるものと思われる。そして、3歳児の親では、育児ストレスの高い群ほど携帯電話による気分転換を選択する率が高くなっていることから、忙しいと本人が思っている時間帯であっても、携帯電話を使って気分転換を図っている割合が増えるものと推測される。

なお、育児の忙しい時間と携帯電話を利用する時間が一致する人の割合が、年齢やストレスの高低に関係なく約15~30%あることから(図5参照)、育児が忙しい時間であるにもかかわらず携帯電話を利用している人が、ある程度の割合で存在することも示唆された。

#### 4. 総合考察

今回の調査により、いくつかの育児ストレスと携帯メールの作成時間との間に相関が見られ、育児ストレスと携帯電話の使用に関係があるらしいことが示唆された。その上で、携帯電話の使用後の感情に注目すると、どの年齢でもまずは気分転換に携帯電話を利用していることがうかがえる。また、物理的に育児に追われ、子どもとの2者間関係に閉じこもりがちの3ヶ月児の親では、他の年齢の親に比べ、携帯電話使用後に「孤独感の解消」を挙げる割合が高く、しかも育児ストレスが強い群ほどその傾向がみられた。しかし子育てに時間的余裕ができる一方で、より複雑で社会的な悩みや不安を抱えることの多い3歳児の親では、「気分転換」を挙

げる割合が高かった。このことは、親の受ける育児ストレスは、子どもの成長段階に応じて質的に変容し、そしてその変容に応じて携帯電話によって緩和される可能性のある育児ストレスや育児不安の内容も変化しうることが示されたと言えるだろう。

一方で携帯電話利用による育児への弊害の有無を調べるために、育児の最も忙しい時間帯と、携帯電話を最もよく利用する時間帯の重複状況を、子どもの年齢および育児ストレスの強さとの比較において調査した。結果、物理的に育児に手のかかる3ヶ月児の親ではこの重複はそれほど顕著ではなかったが、時間的余裕があり気分転換への欲求が高い3歳児の親ではやや高い割合となった。緒方・和泉・北池(2006)の高校生を対象にした研究において、携帯電話の利用の度が過ぎるとストレスが増す可能性があり、節度ある利用を心がける必要があることを指摘しているが、今回の調査でも育児の忙しい時間帯と携帯を利用する時間帯が一致する人の割合が、子どもの年齢やストレスの高低に関係なく約15~30%あった。このことから、携帯電話を社会的な育児サポートとして使用する場合には、その人に合った使い方をする必要があると思われる。それには、子どもの年齢(月齢)、育児ストレスの種類、1日のうちのどの時間帯が忙しくて、どの時間帯に余裕があるのかなどの1日のサイクルなどを知ることが重要になってくると思われる。

育児の忙しい3ヶ月児をもつ親であっても、育児の暇な時間を縫って携帯電話を使用していることが明らかになったことからみても、現在では携帯電話は日常生活の上でなくてはならないものになっていると言えよう。適切な使い方をすれば、携帯電話は育児中の親たちが気軽に利用でき、サポート側もいち早く相手の状態を把握し援助することで、閉じこもりがちな環境から外に出させるための媒介となることができ

る双方向性の育児サポートの1つとなりうる可能性があると考えます。

だが今回の調査では、携帯電話をどれくらい使用するか、使用後にどのように感じるかなど、育児と携帯電話使用に関する状況を間接的に聞く質問が中心であったため、育児ストレスが携帯電話の使用をどのように増加させ、また携帯電話の使用によってそのストレスがどのように緩和されるかを明確にすることができなかつた。今後、携帯電話を使用しようと思う目的意識や動機づけについて明らかにするような質的な調査を行えば、育児ストレスを緩和するソーシャル・サポートに携帯電話をツールとして利用する方法論を検討する上で、更に実用的な知見を得ることが可能であろうと考える。

## 謝辞

この研究はA区の保健福祉センターの保健師の皆様方、乳幼児健診担当職員の皆様、A区の住民の皆様方のご協力なしでは行うことができませんでした。調査、研究にご協力いただいた全ての皆様方に、心よりお礼を申し上げます。

## 引用文献

- 荒牧美佐子・田村毅（2003）育児不安・育児肯定感と関連のあるソーシャル・サポートの規定要因：幼稚園児を持つ母親の場合。東京学芸大学紀要6部門55, 83-93.
- 橋元良明・是永論・石井健一・辻大介・中村功・森康俊（2000）携帯電話を中心とする通信メディア利用に関する調査研究。東京大学社会情報研究所調査研究紀要, 14, 83-192.
- 北村真弓・土屋直美・細井志乃ぶ（2006）子どもの年齢別にみた母親の育児ストレス状況とストレス関連要因の検討：父親との比較に焦点をあてて。日本看護医療学会雑誌, 8(1), 11-20.
- 日下部典子・坂野雄二（1999）育児に関するストレスの構造に関する検討。ヒューマンサイエンスリサーチ, 8, 27-39.
- 牧野カツコ（1981）育児における不安について。家庭教育研究所紀要, 2, 41-51.
- 松井豊・浦光博（1998）「人を支える心の科学」。誠信書房.
- 難波茂美・田中宏二（1999）サポートと対人葛藤が育児期の母親のストレス反応に及ぼす影響：出産直後と3ヵ月後の追跡調査。健康心理学研究, 12, 37-47.
- 西村真美子・津田朗子・林千寿子・木村留美子・関秀俊・飯田芳枝・松本美紀・伴真由美（2000）石川県における乳幼児の育児実態と母親の意識。小児保健研究, 59, 674-679.
- 緒方泰子・和泉由貴子・北池正（2006）高校生の孤独感と携帯メールの利用および友人とのネットワークとの関連。日本公衆衛生雑誌, 53(7), 480-492.
- 佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則（1994）育児に関するストレスとその抑うつ重症度との関連。心理学研究, 64, 409-416.
- 田中宏二・難波茂美 1997 育児ストレス尺度の作成。岡山大学教育学部研究集録, 106, 179-183.
- 手島聖子・原口雅浩（2003）乳幼児健康診査を通じた育児支援：育児ストレス尺度の開発。福岡県立大学看護学部紀要, 1, 15-27.
- 泊真見（2004）携帯メール利用が大学生活への適応に及ぼす影響。大妻女子大学人間関係学部紀要人間関係学研究, 5, 25-39.
- 辻早苗・藤原珠江（2003）携帯電話のメールコミュニケーションが持つ心理的効果：女子大生の利用実態調査から。電話相談学研究, 1・2, 32-39.
- 植村裕子・三浦浩美・野口純子・舟越和代・小川佳代・榮玲子・松村恵子（2002）香川県における3歳児をもつ母親の育児ストレス構造—育児ストレスサー尺度を用いて—。香川母性衛生学会誌, 2(1), 62-68.
- 渡辺はま・中井雄介・川口潤（2003）携帯情報機器の利用と心理的特性。情報文化研究, 17, 197-226.
- 厚生労働省雇用均等・児童家庭局総務課虐待防止対策室（2004）児童虐待死亡事例の検証と今後の虐待防止対策について。2005.11.2 閲覧  
<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/dv-01.html>
- 総務省情報通信政策局（2005）平成16年度通信利用動向調査報告書世帯編。2005.11.22 閲覧  
<http://www.johotsusintokei.soumu.go.jp/statistics/statistics05b1.html>

（2007. 9. 25 受稿）（2007. 11. 29 受理）