

# 運動・スポーツ経験と育児感情との関係性

谷川裕子<sup>(1)</sup>, 古田瑞穂<sup>(2)</sup>, 笠井妙美<sup>(3)</sup>, 高柳茂美<sup>(4)</sup>

## The Relationship between Mother's Sport and Exercise Experiences and their Attitudes toward Child-Rearing

by

Hiroko TANIKAWA<sup>(1)</sup>, Mizuho FURUTA<sup>(2)</sup>, Taemi KASAI<sup>(3)</sup>, Shigemi TAKAYANAGI<sup>(4)</sup>

### I. 緒言

厚生労働省は「健やか親子 21」(2001)の取り組みのひとつとして「育児不安の軽減」を掲げ、育児に従事する母親へのサポート体制の強化を取り上げている。その背景として核家族化・地域のコミュニティーの希薄化といった家族を支える社会のあり方の変容により、育児への不安、悩みを母親一人で抱え込むケースが増えてきている。こうした育児に関するネガティブ感情が抑うつや幼児虐待につながる恐れがあり、育児ストレスや育児不安といった問題は社会的な問題となっている。

育児期にある人たちは、生涯発達段階において成年期から壮年期にあり、社会において家庭において活動的な時期である。その中でも育児期の女性は母親として妻として女性として充実感を得ることができる。しかし一人の人として自分に向き合う時間を得ることが困難な時期である。戦前世代の女性は「子育ては自己犠牲であり、子どもへの愛情の証とする母親観が、自己肯定してきた」母として妻として生きることのみが母親の使命であり、それこそが生きがいであった時代から、近年の女性においては、「育児の自己犠牲は母親の身勝手であり、子どもにとって重荷である」という新たな価値観を生み出した。女性の社会進出とともに母親であっても個人としての生き方も求めることが母親としての生き方であり、子どものために自分がやりたいことを犠牲にしていることは子どもに負担を感じさせるのではないかという価値観が、自分の生きがいを育児以外に求める傾向になってきたのではないか。しかし現実の生活においては子育てに大半の時間を費やさなくてはならない状況にあり、子育て以外に自分へ意識を向かわせる余裕などないのである。その葛藤が近年の女性の育児ストレス(江原, 2000)の一要因と考える。

---

受理日：平成 25 年 11 月 1 日

(1) 純真短期大学こども学科 講師

(2) 筑紫女学園大学短期大学部幼児教育科 教授

(3) 東海大学阿蘇教養教育センター 講師

(4) 九州大学基幹教育院 講師

他にも育児期のストレスは多岐にわたる（牧野，1982）．出産によるホルモンバランスの乱れによる体調不良，睡眠時間の減少による疲労感，育児への体力不足など，身体的に不安を感じることもある．また育児を実際に経験する機会が少ないため自分の子育てに自信が持てず子どもの発達に不安感を抱く，さらに核家族化に伴い育児を孤独化している状況であり，社会からも子育てにより阻害された不安感などが重なることがある．家庭を持つことは様々な状況変化が見られ，社会経験の未熟さにより精神的な不安感を抱きやすい．また「夫のサポート」などの育児環境等が不安因子であることは多くの研究により明らかになっている（荒牧，2005；前田ほか 2009）．しかし夫も同じように成人期から壮年期にあたり社会的に活動的な時期であるため，この時期の女性は育児を全面的に背負っている状況になりやすい．そのため身体的・精神的に不安定となり複数のストレスが育児に影響する可能性が考えられる．親が育児に対して不安があることは自然なことである．しかし不安が長時間続き，生活に支障を及ぼす程度になることは問題である．

ところで運動習慣は身体や心に好ましい影響を与えることは様々な研究によって報告されている．スポーツ活動は呼吸循環器系や筋骨格系など身体能力を向上させることや，生活習慣病の予防になることはよく知られてきたが，さらに運動は不安や抑うつを改善すること（De Moor et. al, 2006）・ストレスを和らげる効果（Brown, 1991）がみられる．また運動の実施は自尊感情を改善することが報告されている（Di Lorenzo et al, 1999）．運動・スポーツ活動は社会参加の機会となり得るため，運動・スポーツ活動は身体的・心理的・社会的に効果がみられると考えられる．

育児期にある女性は産前産後からの心身の不調を抱えたり孤独に育児を行ったりしている場合も少なくないことから，育児期にある女性にとって運動・スポーツの機会は育児ストレス・育児不安を軽減する機会となるのではないだろうか．

しかし育児期の女性が日常的にどのような運動・スポーツを実施しているのか，どの程度の身体活動量を有するのか，さらにそれら身体活動量や運動実施の程度と精神的健康との間に関連性があるかについての報告がほとんど見られない．本研究では育児期にある女性を対象に運動・スポーツ実施程度，運動・スポーツとの関わり，運動・スポーツの好き嫌いおよび育児感情，自尊感情，歩数を調査し，それらの間にどのような関連があるのかを検討し，育児期の女性の運動・スポーツを通じて心身の健康を支援するための基礎的資料を得ることを目的とする．

## II. 方法

### 1 対象および手続き

D市およびF市内2つの保育所，3つの幼稚園において，各園園長の承諾を受け在園する3歳児から5歳児の母親が保護者会または保育参観に集まった際，本研究の趣旨を説明し同意の得られた母親に1週間活動量計を装着し，同時に質問用紙を配布，1週間後に回収した．活動量計の装着を行い，質問用紙を回答した母親300名を今回の調査対象者とした．調査期間は平成23年6月から～平成24年1月の間に行った．調査実施に関して事前に九州大学健康科学センター倫理委員会の承認を得た．

## 2 調査項目

### (1) 身体活動量の測定

3軸加速度センサー活動量計 (Active Style Pro Hja-350IT オムロン社製) を用いた。就寝・入浴以外の時間は装着し、1週間の平均歩数を測定した。

### (2) 質問用紙による調査

#### ①個人的特性

年齢、身長、体重、職業、同居家族、最終学歴、日常の交通手段、社会活動、子どもの年齢・性別、生まれた順、子どもを持つ人数、睡眠、経済状況、パートナーのサポートの15項目をたずねた。

#### ②運動・スポーツ関連項目

「運動・スポーツの好き嫌い」「以前の運動・スポーツの実施程度」「子どもをもつ以前に運動・スポーツに関するクラブ、サークルに加入していたか」「現在運動・スポーツクラブに関するクラブ、サークルに加入しているか」の4項目をたずねた。

#### ③主観的健康度

現在の自分の健康状態を主観的に判断し「非常に健康である」「健康である」「あまり健康でない」「全く健康でない」の4件法でたずねた。

#### ④育児感情尺度

住田、中田 (1999) の作成した育児不安尺度を参考に、荒牧ほか (2008) の因子名より、「育児負担感」(6項目)、「育児不安感」(6項目)、「育児肯定感」(4項目)を「よくある」「ときどきある」「あまりない」「まったくない」の4件法でたずねた。

#### ⑤自尊感情

Rosenberg の自尊感情尺度日本語版 (山本ほか 1982) 10項目のうち先行研究に基づき「少なくとも人並みには価値のある人間である」「何かにつけて自分は役に立たない人間だと思う」「だいたいにおいて自分に満足している」「自分は全くダメな人間だと思うことがよくある」の4項目を5件法でたずねた。

#### ⑥うつ状態調査

自己記入式抑うつ性尺度 (The Center for Epidemiologic Studies Depression Scale; CES-D) CES-D は抑うつ気分、食欲低下、不眠、罪悪感、無価値観、絶望感、精神運動性の減退に関する20項目をたずねた。

## 3 情報処理

分析は SPSS (17.0J) を用いて行った。結果は全て平均値 (±標準偏差) で表した。運動との関わり (説明変数) と育児感情、自尊感情、歩数 (目的変数) との関連性を検討するために t 検定を行った。統計上の有意水準は 5% に設定した。

### Ⅲ. 結果

#### 1 対象者の特性

表 1 対象者の身体的特性と平均歩数

変数	度数	平均値±標準偏差
年齢(歳)	298	36.6±4.5
身長(cm)	291	158.0±8.0
体重(kg)	290	51.8±9.6
歩数(歩)	279	6984.5±2821.8

対象者の身体的特性と平均歩数を表 1 に示した。平均年齢は 36.6 歳であった。年齢区分においては 29 歳未満 23 人 (8%), 30 歳から 39 歳未満 196 人 (68%), 40 歳以上 68 人 (24%) であった。身長は 158cm。体重は 51.8kg であった。平均歩数は 6984.5 歩であった。平成 23 年度国民栄養調査において、女性平均歩数が 6437 歩であり、年齢別 20 代では 7487 歩、30 代では 6930 歩、40 代では 7367 歩であり、本調査対象者と比較してほぼ平均的な値が示された。しかし「健康日本 21 (第 2 次)」において歩数目標である成人女性 8500 歩には満たない歩数である。

母親を取り巻く環境として母親の職業内容は、専業主婦が多く 130 人 (44%), フルタイムでの就労 78 人 (27%), パートタイム 64 人 (22%), その他 21 人 (7%)。

家族形態のあり方は、核家族が 271 人 (92%), 祖父母との同居 19 人 (6%), その他 6 人 (2%) であった。

子どもの数については、2 人が最も多く 164 人 (56%), 次に 1 人が 75 人 (25%), 3 人が 48 人 (16%), 4 人が 7 人 (2%), 5 人以上が 2 人 (1%) であった。

家庭の経済状態では、「ほとんど困らない」と回答した人は 189 人 (64%), 「すこし困っている」が 94 名 (32%), 「とても困っている」が 12 名 (4%) であった。

夫のサポートについて、イクメンかたまたまねた。イクメンとは、育児を積極的に参加し、育児を楽しむ男性のことを言うが「イクメン」と答えた人が 217 人 (75%), そうでないと答えた人が 71 人 (25%) であった。育児不安研究の多くにはソーシャル・サポートの存在として夫のサポートが重要だとされている。

母親の主観的健康においては「非常に健康である」が 28 人 (9%), 「健康である」237 人 (80%), 「あまり健康でない」32 人 (11%), 「全く健康でない」はいなかった。

睡眠は足りているかの質問に対して「十分足りている」33 人 (11%), 「足りている」164 人 (56%), 「あまり足りていない」93 人 (31%), 「全く足りていない」5 人 (2%) であった。

#### 2 運動・スポーツの関わり

運動・スポーツに関して、運動・スポーツの好き嫌いは「かなり好き」31 人 (11%), 「どちらかといえば好き」159 人 (54%), 「どちらかといえば嫌い」102 人 (34%), 「大嫌い」4 人 (1%) であった。

幼少のころから子どもをもつまで運動・スポーツをどの程度していたのかは「かなり熱心にやっていた」59人(20%),「時々やっていた」134人(45%),「あまりやっていなかった」67人(23%),「学校の授業でやった程度」36人(12%)であった。

以前(幼少のころから子どもをもつまで)運動・スポーツに関するクラブ,サークルなどに加入していたかは,「加入していた」196人(67%),「加入していなかった」97人(33%)。

現在運動・スポーツに関するクラブ,サークルなどに加入しているかは「加入している」41人(14%),「加入していない」253人(86%)であった。

### 3 育児感情の各因子得点と自尊感情,抑うつ得点

表2 育児感情得点(各因子)と自尊感情,抑うつの平均値と標準偏差

変数	度数	平均値±標準偏差
育児負担感	297	13.85±3.1
育児不安感	297	11.25±3.5
育児肯定感	297	13.72±1.8
自尊感情	296	14.49±3.1
CES-D合計	299	12.85±11.4

育児感情は,得点が高いほど育児負担感(6~24点)・育児不安感(6~24点)・育児肯定感(4~16点)が高い。自尊感情(4点~25点)においても,得点が高いほうが自尊感情は高い。

うつ状態尺度(CES-D)において16点がcut-off point(16点未満を正常域,16点以上を気分障害域)である。正常域は213人(67%),気分障害域は86人(33%)であった。

### 4 以前の運動経験の程度と育児感情

表3 幼少の頃から子どもをもつまで運動・スポーツの実施程度と育児感情(各因子)得点,自尊感情,平均歩数の結果

変数		度数	平均値±標準偏差	有意差
育児負担感	やっていた	193	13.76±3.0	ns
	やっていなかった	104	14.01±3.2	
育児不安感	やっていた	193	11.03±3.5	ns
	やっていなかった	104	11.65±3.6	
育児肯定感	やっていた	193	13.79±1.9	ns
	やっていなかった	104	13.59±1.7	
自尊感情	やっていた	192	14.91±3.1	p<0.01
	やっていなかった	104	13.71±2.9	
平均歩数	やっていた	180	7095.8±2750.4	ns
	やっていなかった	96	6709.9±2908.5	

幼少の頃から子どもをもつまで運動・スポーツの実施程度を「やっていた群」(「かなり熱心にやっていた」と「時々やっていた」と、「やっていなかった群」(「あまりやっていなかった」「学校の授業でやった程度」)の2群に分けて分析を行った。その結果「やって

いた群」は自尊感情が高く、「やっていたなかった群」は自尊感情が低かった ( $p < 0.01$ ) .

育児感情に関しては、運動・スポーツ実施程度において有意な差はみられなかった。しかし得点の差をみると、「運動・スポーツをやっていた群」は育児負担感・育児不安感の得点が低く、育児肯定感の得点が高かった。

平均歩数との関係においても有意な差はみられなかったが、得点差を比較すると「運動・スポーツをやっていた群」の平均歩数が多かった。

## 5 運動との関わりと育児感情, 自尊感情, 平均歩数

表4 運動・スポーツの好き嫌いと言児感情得点 (各因子), 自尊感情, 平均歩数の結果

変数	度数	平均値±標準偏差	有意差
育児負担感	運動好き群	190	13.57±3.1
	運動嫌い群	107	14.34±3.1
育児不安感	運動好き群	190	10.93±3.3
	運動嫌い群	107	11.81±3.9
育児肯定感	運動好き群	190	13.79±1.9
	運動嫌い群	107	13.58±1.7
自尊感情	運動好き群	190	14.93±3.2
	運動嫌い群	106	13.69±2.7
平均歩数	運動好き群	179	7191.7±2644.1
	運動嫌い群	97	6536.8±3054.3

運動・スポーツの好き嫌いが育児感情に影響しているのかの分析を「運動好き群」(運動・スポーツが「かなり好き」「どちらかといえば好き」と、「運動嫌い群」(運動・スポーツが「どちらかといえば嫌い」「大嫌い」)の2群に分けて分析を行った。その結果、運動・スポーツ好き群は育児負担感が低く、運動・スポーツ嫌い群は育児負担感が高かった ( $p < 0.05$ )。また育児不安感においても運動・スポーツの好き群は育児不安感が低く、運動・スポーツ嫌い群は育児不安感が高かった ( $p < 0.05$ )。育児肯定感においては有意な差はみられなかった。しかし自尊感情に関しては運動の好き群は自尊感情が高く、運動嫌い群は自尊感情が低かった ( $p < 0.01$ )。平均歩数との関連性については有意な差はみられなかった。

運動・スポーツに関するクラブ、サークルへ現在の加入について「加入している」「加入していない」の2群で分析したところ、育児感情、自尊感情、平均歩数に有意な差はみられなかった。

運動・スポーツに関するクラブ、サークルへ子どもをもつ前までに加入について「加入している」「加入していない」の2群で分析したところ、育児感情、自尊感情、平均歩数に有意な差はみられなかった。

#### IV. 考察

本研究においては、育児期の女性の運動・スポーツの実施状況や関わりについて、またそれらが育児感情、自尊感情とどのような関連性があるかを検討することを目的とした。

その結果「運動・スポーツをやっていた群」と「運動・スポーツをやっていなかった群」の自尊感情得点に有意な差がみられ、「運動・スポーツをやっていた群」は自尊感情が高かった。このことは運動・スポーツ経験は、自尊感情を向上させる機会となる（内田, 2005; Di Lorenzo et al, 1999）ことから、運動・スポーツをやっていたことが自尊感情を高めたことが示される。

「運動・スポーツが好きな群」は「運動・スポーツが嫌いな群」よりも自尊感情得点が有意に高かった。つまり「運動・スポーツが好きな群」は自尊感情が高い。自尊感情は影響する自己概念が、社会的自己概念・情動的自己概念・身体的自己概念の要因からなり（内田, 2005）、運動・スポーツにはそれらの要因が満足する機会が見られることから、「運動・スポーツが好きな群」は運動・スポーツ経験により、いずれかの要因において満足した可能性があったと考えられる。よって運動・スポーツの実施経験、運動・スポーツに対して好意的であることは、自尊感情を高めることと関連していた。

自尊感情は社会環境への適応性を高める（Sonstroem, 1997）ことができ、自尊感情が高ければ自分自身を好ましい人間と感じ、自分の行動を積極的に価値があるものと評価する（荒木, 2007）ことができる。従って、子育てがうまくいかないと客観的に判断してもその事象を肯定的に捉えることができる態度と感情をもつ可能性が考えられる。このようなことから自尊感情が高いことは、女性が育児期であっても自分の生き方として受容し肯定的に自己評価することが推察される。

また、「運動・スポーツが好きな群」と「運動・スポーツが嫌いな群」は育児負担感および育児不安感の得点に有意な差がみられ、「運動・スポーツが好きな群」は育児負担感と育児不安感が低かった。育児感情の「育児不安感」「育児肯定感」は自尊感情に関係していることが述べられており（安藤, 2008）本研究結果においても「運動・スポーツが好きな群」は自尊感情が高く、「運動・スポーツが好きな群」は「育児負担感」「育児不安感」に関連していたことから、自尊感情と育児感情には何らかの関係があるということが示唆される。本研究では自尊感情の高さが育児負担感や育児不安感に影響した可能性も考えられる。

一方では、現在の育児期の女性の運動状況を平均歩数と運動・スポーツクラブ、サークルの加入で身体活動量として検討したが、本研究の対象者の平均年齢  $36.6 \pm 4.5$  歳は、平成 23 年度国民栄養調査で運動習慣があるもの（1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上 1 年継続）において 30 代は 15.7% と非常に少なく、この年代は運動に関与しにくい要因があると考えられる。本研究においても以前（幼少のころから子どもを持つまで）運動・スポーツに関するクラブ、サークルなどに加入していたかは、「加入していた」196 人（67%）から現在運動・スポーツに関するクラブ、サークルなどに加入しているかは、「加入している」41 人（14%）と、子どもをもつ前までは運動・スポーツに関するクラブ、サークルに加入していた人が多くいたが、子どもを持つことで運動・スポーツへのクラブ・サークルの加入は難しくなったと考えられる。このことは育児期の女性にとって運動をしないというより「家庭人としての自分」（原口, 2005）つまり育児の時間により、運動できない環境にあるのではないかと考える。本研究において、育児期の女性は、育児期中に運動・スポーツし

ていることが、育児感情、自尊感情に関連は見られなかったが、育児期前に「運動・スポーツが好き」、「運動・スポーツをやっていた」の経験が自尊感情を高め、自尊感情の高さが育児期にポジティブな感情を持ち続けることに関連していたことが示された。

## まとめ

本研究において、育児期にある女性を対象に運動・スポーツ実施程度、運動・スポーツとの関わり、運動・スポーツの好き嫌いおよび育児感情、自尊感情、平均歩数を調査し、それらの間にどのような関連があるのかを検討したところ、運動・スポーツの好きな群は嫌いな群と比較し、育児負担感、育児不安感が低く、自尊感情が高かった。また、運動・スポーツの以前（幼少から子どもを持つまで）実施していた群の方が自尊感情の高いことから、現在の運動・スポーツ実施よりも、過去の運動・スポーツ経験が関連することが示された。つまり子どもを持つまでの運動・スポーツを行う経験が育児期の育児感情に関係するということが示された。

## 文献

- 厚生労働省健やか親子 21 推進協議会 (2001) 健やか親子 21  
 (<http://rhino.med.yamanashi.ac.jp/sukoyaka/>) (参照日 2013 年 11 月 1 日)
- 岡本英雄, 江原由美子, 船橋恵子, 山田昌弘, 直井道子, 村松泰子, 松信ひろみ (2000)  
 少子化時代のジェンダーと母親意識 新曜社
- 牧野カツコ (1982) 乳幼児をもつ母親の生活と〈育児不安〉 家庭教育研究所紀要 Vol. 13  
 53-56
- 荒牧美佐子 (2005) 育児への否定的・肯定的感情とソーシャル・サポートとの関連  
 —ひとり親・ふたり親の比較から— 小児保健研究 64(6), 737-744
- 前田愛, 宮園夏美ほか (2009) 対人関係とソーシャル・サポートに焦点をあてて  
 母親の育児不安要因の検討—対人関係とソーシャル・サポートに焦点をあてて—  
 鹿児島大学医学部保健学科紀要 19: 11-18
- De Moor MH, Beem AL, Stubbe JH, Boomsma DI, De Geus EJ. (2006): Regular  
 exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study. *Prev  
 Med.* 42:273-279
- Brown, J.D. (1991) Staying fit and staying well: physical fitness as a moderator of life  
 stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 553-561.
- DiLorenzo, T.M., Bargman, E.P., Stucky-Ropp, R., Brassington, G.S., Frensch, P.A., and  
 LaFontaine, T. (1999) Long-term effect of aerobic exercise on psychological  
 outcomes. *Preventive Medicine*, 28:75-85.
- 青梅市教育委員会社会教育部体育課 (2004) 青梅市民の健康・運動・スポーツに関する  
 意識調査
- 住田正樹, 中田周作 (1999) 父親の育児態度と母親の育児不安 九州大学大学院教育学研  
 究紀要 第2号通巻 第45集, 19-38
- 山本真理子, 松井豊, 山成由紀子 (1982) 認知された自己の諸側面の構造 教育心理学研



究 30. 64-68

安藤智子, 荒牧美佐子, 岩藤裕美ほか (2008) 幼稚園児の母親の育児感情と抑うつ  
保育学研究 46(2), 235-244

厚生労働省平成 23 年国民健康・栄養調査報告

(<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/h23-houkoku.html>) (参照日 2013 年  
11 月 1 日)

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 第 64 巻第 2 号, 265-271

荒木紀幸 (2007) 教育心理学の最先端 あいり出版

草野恵美子, 小野美穂 (2010) 社会的な要因に関する育児ストレスが母親の精神的健康に  
及ぼす影響 第 69 巻第 2 号, 53-62

内田若希 (2010) 自尊感情に関する運動心理学研究 体育学研究 50 : 613-628