



育児ストレスの解消法

名古屋大学大学院医学系研究科 健康発達看護学 教授

浅野みどり

育児は簡単なことではありません。誰しもストレスを感じることもあるでしょう。仕事と育児の両立のためには、親自身が育児ストレスと上手につきあうことが大切です。ときには自分の子育てをみつめ直し、自分と子ども、パートナーとの関係を改めて考えてみてはいかがでしょうか。

育児ストレスにどう対処していけばよいか、当事者、支援者の方々へのアドバイスとして、小児看護学がご専門の浅野みどり名古屋大学大学院教授にご寄稿いただきました。

●育児ストレスは誰にでも…

育児ストレスの程度や深刻度、その長さはともかく、育児ストレスをまったく感じない親なんて、この世には存在しないと思います。Nobody is perfect!です。

私自身、3人の子どもをもち（今は、いずれも成人となりましたが）、仕事を続けてきました。第一子は1985（昭和60）年生まれで、その当時は育児休業法成立前でしたから、育児休業はなく公立保育園に預けられるようになるまで「休職」を認めてもらい、子どもが生後4カ月になると職場復帰しました。小児看護を専門としていましたので、周囲の人からは仕事柄「子どもさんは幸せね」と言われ、ほとんどストレスなく子育てをしているようにみえたかもしれません。でも、決してそんなことはありません。子育てはもちろん楽しいこともたくさんあります

たし、子どもがいてくれること、子育てを経験できたことが本当に私の宝物だと思えますが、慣れない土地で、しかも核家族で共働きの子育てでしたから、保育園を利用して周囲のサポートをいただけて、「密室の育児」にならなかったことが最大のメリットだったと思っています。

子育て期を振り返ると思い出す苦しいシーンがあります。第一子が生後7〜8カ月の頃だったでしょうか。仕事を終えて長男を保育園に迎えにいき、家に戻っておっぱいも飲ませたのに、ちよつと離れようとするとぐずつき泣き止みません。だんだん泣き声が耳について、心がいっぱいいっぱいになってしまい、思わず泣き続ける子どもをひとり、部屋において襖を閉めました。隣室のリビングでしばらく呆然と座っていたと思います。子どもはしばらく泣き続けていたと思います。泣き疲れて自然に泣き止んだのか、私の気持ちが悪く落ちてきてきたのか、今では細かい部分は思い出せませんが、幸い子どもを叩いたりすることなく危険を回避することができました。今思えば、大泣きしている子どもを別室にたったひとり残して襖を閉めることは、思わず取った「タイムアウト」の行為であり、あのときに自分でできる精一杯のリスク回避だったのだと思います。

●知識だけでは解決できない！

●親子ペアの組み合わせの問題

育児ストレスは、親としての自分自身の責任とか、子どもの特徴（例えば

気質とか）だけの問題ではなく、基本的には、親子ペアの組み合わせによる相互作用・相互関係性の問題として生じる問題だと思っています。

気難しい気質に生まれついた赤ちゃん、いわゆる「difficult baby」であっても、もともと大変おっとりとして動じない気質のご両親のもとに授かった赤ちゃんであれば、多少の育児の難しさは生じていても、深刻な育児ストレスは生じないかもしれません。また、反対に多少神経質な親御さんであったとしても、おっとりとした「easy baby」であったとしたら、やはり深刻な育児ストレスには陥らないですむでしょう。ときに、神様のいじわるに思えることもありませんが、神経質な親御さんと「difficult baby」のペアの場合には、相互作用の難しさから深刻な育児ストレスに発展することがあります。

●理解と納得…価値観の重要性

また、良い親であろうとするほど、また、「完璧」な育児を目指すほど、育児ストレスは深刻になりやすいように思えます。一見危なっかしそうにみえてしまうとても若い親御さんが、案外さうと子育てしている姿もときどきみかけます。一方で（だからこそ?）、キャリアを積んだ高学歴な女性が深刻な育児ストレスを抱えることも珍しくありません。これまで、仕事での成功体験をたくさんもっていて、多くのことをうまくコントロールしてきた経験をもつ人だからこそ、親とは別人格であり、元々完全コントロールすること自体があらえない（また、完全コント

ルールしてしまっただけではないけれど、子どもという存在との向き合い方に戸惑うのかもしれない。多くの場合、これまでの仕事の経験がそのままそっくり子育てに役に立つわけではない。でも、子育ての経験は、思わぬところで仕事に活かすことが珍しくないことも事実です！

育児に関する知識、子どもの成長発達に関する知識がある程度もっていることは大切ですが、知識を得るだけでは育児ストレスはあまり解消しません。頭で理解することと、気持ちや心で納得できることは違うのです。また、理解することと、自分ができるともやはり違います。納得することや行動できることには、価値観や信念と合致していること、大きな齟齬がないことが不可欠です。ひとりで抱え込まないのか、ときどき振り返りながら、ご家族で話し合っていくことができたらいいいですね。

● 育児ストレス解消法のヒント

万人にすぐ効く特効薬のような解消法は、残念ながらありません。しかし、育児ストレス解消法として役立つ可能性のあるお勧めのポイントをいくつかご紹介したいと思います。これは、私たちが研究として取り組んで発展させてきたあるプログラム⁽¹⁾で活用していたものです。

● ノーマライズ

本稿の最初に述べたことですが、育児ストレスは誰にでも起こります！

子育ての悩みをもたない人なんて、この世にはまずいないのです。「自分がダメな親だから……」「他の人はできているのに私だけ……」とか、自分だけができないように思わないでください。隣の芝生は青くみえるものではない。隣の芝生は青くみえるものではない。思い切って、他の人に話してみると、「私もそうだよ！ 同じような悩みをもっているんだね」と心がちょっと軽くなる方がとても多いです。心が少し軽くなると、不思議なもので、お子さんのかわいいところに改めて気づかされたり、自分の子育ての悪いところだけではなく、「結構できているところ」「良いところ」に気づくことができるものです。このリフレクシオンは、自分ひとりの頭中だけで巡る「グルグル思考」で行うことは難しく、まさに人との対話のもつ力⁽²⁾によって自分の中に湧きおこってきます。まず、誰かに話してみましよう。

● 育児ストレス状況のセルフモニタリングとリフレクシオン

子育ては、短距離走ではなく、まさに長距離走です。子どもの成長に伴って育児の方法や悩みは変化しながらも、しばらくの間はずっと続くことです。どんなに良いことや素晴らしい方法であっても、仮に、一旦はストレス解消できたとしても、無理なことだとふつうは長続きしません。

自分自身にあまりに無理を強いていないか、自分自身の育児ストレスの状況(程度)について、セルフモニタリングすることがとても大切だと思えます。育児ストレス解消の最初のステッ

プとして、まずは自分の育児ストレスの状態や特徴を知り、ストレス解消の必要性に気づくことができないと、育児ストレスの深刻度が増し、解消もより難しくなってしまう。「PSI 育児支援アンケート ショートフォーム」「ワークブック^(※)」は育児ストレスとうまくつきあうために、育児ストレスをセルフチェックできるツールの一つです。

育児はある程度の期間続くこと、また育児ストレスは繰り返す可能性があることを前提として考えると、ストレス解消法についても無理せず持続できることが大切です。ときには、自分に優しくなること、親自身の心身リフレクシオンの機会をもつこと⁽²⁾を強くお勧めします。

ストレスや悩みを抱えていると、知らず知らずに姿勢は前かがみに背中が丸くなり、体も固くなってしまいます。そこで、意識して背筋を伸ばすこと、大きな深呼吸をしてみましよう！

それだけでも不思議と気分は変化します。心と体はつながっていることが実感できます。バランスボールを使ったストレッチやラジオ体操などで体を少し動かすことなど、家庭の中でも気軽にできる運動をしてみましよう！

リラクセスしたい方には、子どもが眠った後など一日の終わりにアロマを使ったセルフ・マッサージやハーブ・ティーを飲むことも比較的手軽にできる方法です。

● 自分に合った解消法やサポートをみつける

身の回りに、困ったときに SOS を発信できるサポーターをみつけることは重要な点だと思います。ただし、人はそれぞれ個性があるので個性が合う・合わないがあります。サポーターでも解消法でも自分に合うものを見つけていきましょう。一度のトライで役に立たないと諦めず、自分に合うものを探してみましよう。最後に、これも個人差がありますが、私にとっては仕事と子育てを両立することそのものが、育児ストレス解消に大きく役立つと感じています。仕事と子育てのスイッチをうまく切り替えざるを得なかったことが、結果的に両方のストレスを引きずらないですんだコツでした。みなさんが、On と Off をうまく使い分けてくださることを願っています。

◆ 文献

- (1) 浅野みどり(研究代表者) H21-H23 科研費 基盤 C (研究課題番号 21562801) 研究成果報告書「発達障害の幼児を育てる家族への予防的育児支援プログラム 介入効果の検証」2012
- (2) 浅野みどり「心と体、五感を使ってリラクセス」『灯台』No.64 2018.18-21、2014
- (※) 雇用問題研究会「日本版 PSI-SF」

