

産後の母親のストレスと対処及び赤ちゃんへの気持ち に関するアンケート結果

出産後のお母様方に、平成17年から平成19年にかけて、日常生活や育児で感じるストレスとストレス対処、及び赤ちゃんに対する気持ちについてアンケート調査を行いました。1年間にわたり調査にご協力を頂き、誠にありがとうございました。

お子様の誕生後、育児の喜びと共に大変さも浮き彫りになりました。調査時より随分と経ちましたが、ここにまとめましたので、お読みいただければ幸いです。

今回の結果は、既に、看護の学会で発表させて頂きました。また、今後のより良い子育て支援のあり方を検討する際の貴重なデータとなりました。皆様のご協力があったこそと、感謝しております。重ねてお礼申し上げます。

平成20年6月吉日

産業医科大学産業保健学部
講師 福澤 雪子
佐賀大学医学部看護学科
准教授 山川 裕子
真田産婦人科麻酔科クリニック
院長 平川万紀子
助産師 内川加代子



1. 調査人数

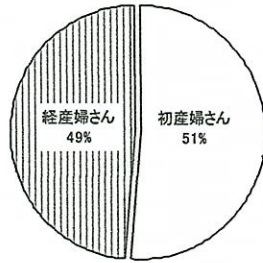


図1 参加人数

ご協力いただいたお母様方は 591 名でした。

初産婦さんの割合が少し多く、平均年齢は 29.9 歳でした。25～29 歳のお母様方が最も多く、次いで多かったのは 30～34 歳の方々でした。

核家族で生活している方が多く、出産後に里帰りしたお母様方は 6 割でした。お産後のサポートが得られたお母様方は、9 割でした。

出産後 1 年目に仕事に復帰したお母様は 2 割で、殆ど専業主婦と育児休業中でした。

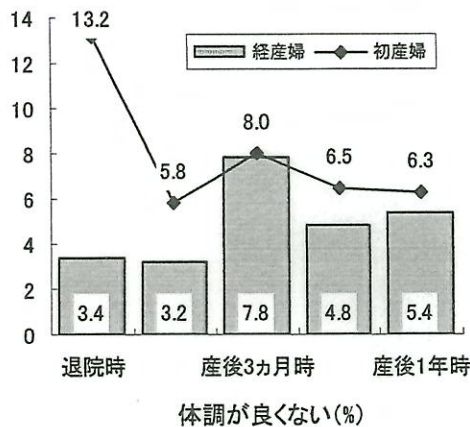
2. アンケート結果

①妊娠中、②出産後の退院時、③産後 1 カ月健診時、④産後 3 カ月時、⑤産後 6 カ月時、⑥産後 1 年時、の 6 つの時点を経続して調査しました。

まず最初に、妊娠中から出産後 1 年間までのお母様方全体の心身の状態について、初産婦・経産婦の方に分けて説明します。次に、退院後の育児生活について、最後に産後に受けられたサポート状況についてまとめています。

【妊娠中から出産後 1 年間までの心身の状態】

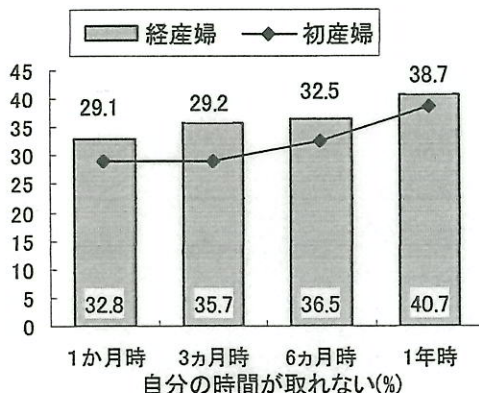
1) 体調



出産後に、「体調が良くない」と答えた方の割合を示しました。体調が良くない方が最も多かったのは、「退院時」でした。

初産婦さんの方が、「体調が悪い」と答えた人が多いようです。経産婦さんは、産後 3 カ月頃に体調が良くない方が少し増えています。

2) 生活面



「自分の時間が取れない」と答えた方の割合を示しました。

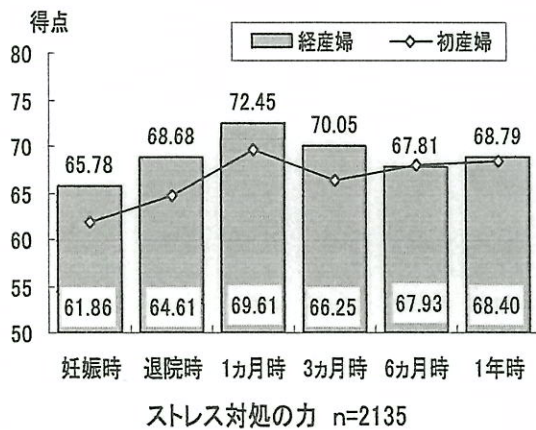
次第に増加しています。お子様が 1 歳になる頃には、およそ 4 割の方が、自分の時間が取れない状況にありました。

初産婦の方も経産婦の方もほぼ同じ傾向です。

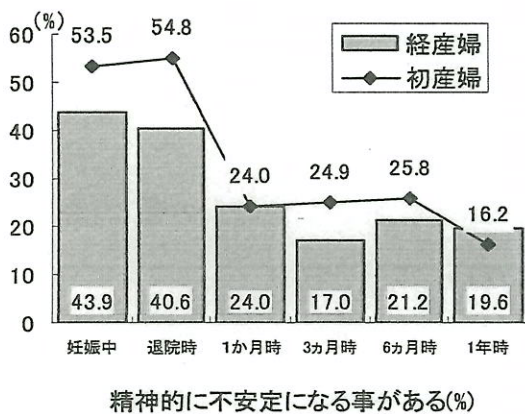
3) 精神面

精神面の調査には産後うつ病の質問紙を使用しました。合計点が9点以上で気分の落ち込みが続く場合に「産後うつ病」の心配がありますが、1年間を通して、10%~6%の方がこれに該当しました。

また、ストレスを対処していく力について、別に質問紙を使用しました。妊娠～出産後1年間のこの時期は、女性にとって大切な時期で、子どもを産み育てるといふ一つのストレスと向き合う時期でもあります。

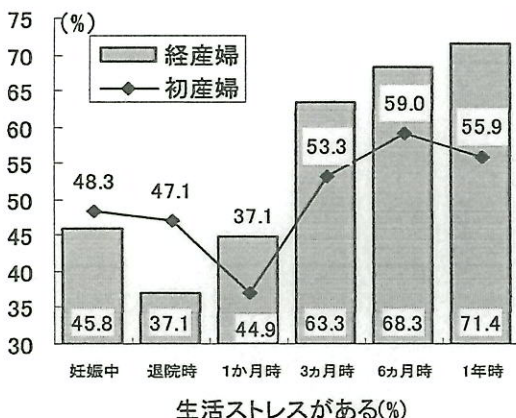


全体的には、出産後に様々な経験を重ねられ、物事を上手く対処する力が向上していることがわかりました。今後は、精神状態と合わせて、分析していく予定です。



また、左の図は、「精神的に不安定になる事がある」と答えた方の割合を示しました。

妊娠中と退院時には、半数近くの方が不安定になったようですが、その後は減少しています。

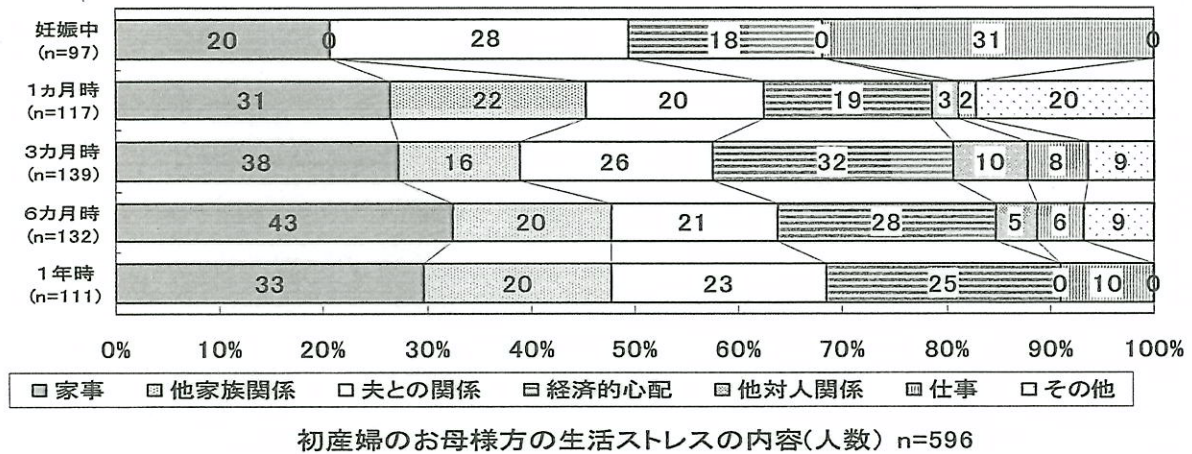


「生活上のストレス」を感じていると答えた方の割合を示しました。

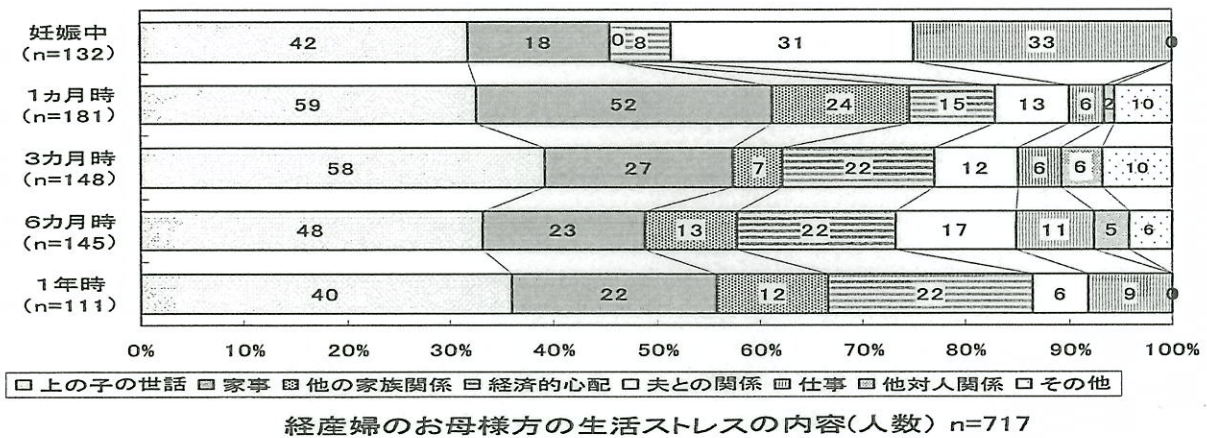
ストレスが有る方は、産後3ヵ月頃から増え始め、お子様が1歳になる頃には6割前後に達しています。

初産婦の方と経産婦の方とでは、少し異なった状況が見えます。

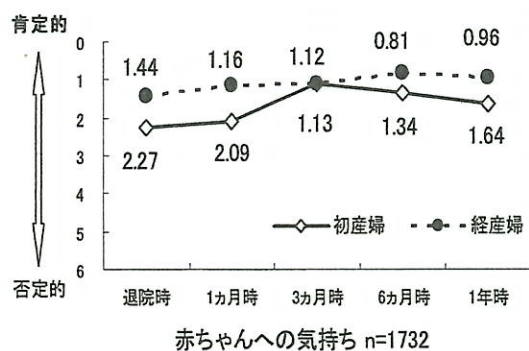
そこで、次に、初産婦と経産婦の方の「生活ストレス」の具体的な内訳を示しました。
初産婦の方の一番ストレスが高い項目は「家事」です。



経産婦の方の一番ストレスが高い項目は、「上の子どもの世話」で、次に多かったのが「家事」です。



赤ちゃんに対する母親の感情のことを「愛着感情」という言葉で表現します。
今回、赤ちゃんへの気持ち質問票を用いて調査しました。

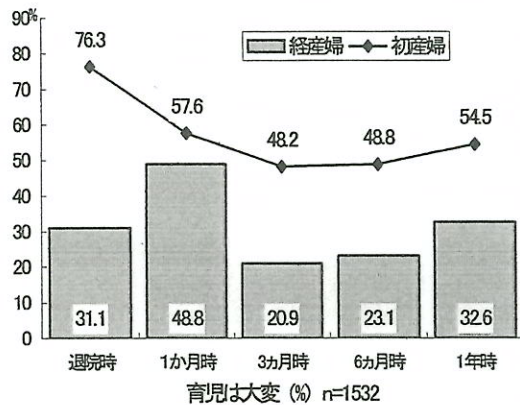


全体的には、全体的には、赤ちゃんに対する肯定的な(愛おしい、嬉しい、楽しい等の)気持ちが強く、赤ちゃんをとっても可愛いと
思っている事がわかります。

初産婦の方は勿論ですが、経産婦の方は特にその気持ちが強いようで、出産後早い時期からずっとその気持ちは安定的であることが
わかります。

【出産後1年間の育児について】

1) 育児上のストレス

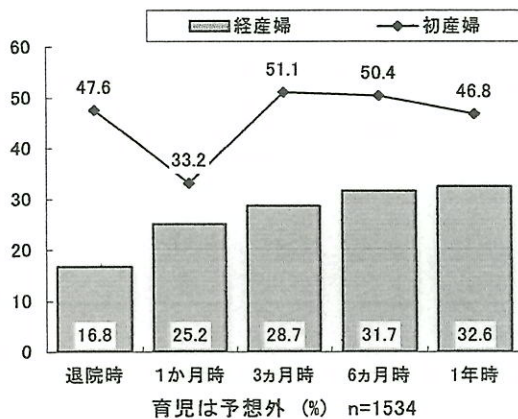


「育児は大変」と感じているお母様方の割合を示しました。

初産婦の方は、退院時に最も「育児は大変」と感じています。退院後、育児生活が開始されると育児のストレスは少し下がりますが、お子様が1歳になる頃にストレスを感じる方が少し増えてきます。

経産婦の方は、産後1ヵ月時に、「育児が大変」と感じる方が最も多いですが、大体3割程度の方が「育児は大変」と答えています。お子様の成長と共に、「育児の大変さ」の自身が変化している様です。

2) 育児は予想外



「育児は予想外」だったと答えた方の割合を示しました。

初産婦のお母様の方が、経産婦のお母様に比べて、予想外の育児であったことが明らかです。初産婦の方に対してプレママ教育を今後検討していく必要があると考えています。

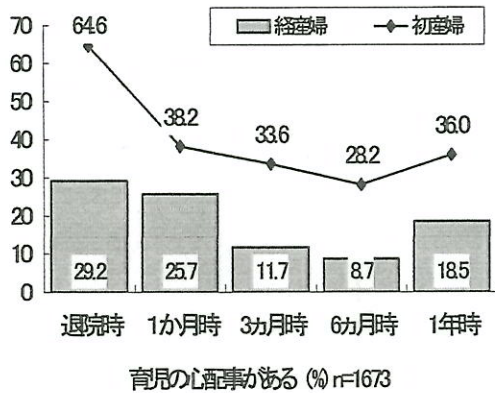
〔予想外だった育児の内容〕

それぞれの時期毎に、予想外の育児内容について、多かったものから順にあげています。

「思っていたよりも楽で、楽しい」という、良い意味での「予想外な育児」の状況も伺えましたが、全体的には、お子様の成長に連れて、少しずつ「育児が予想外」である事が増えている様です。

産後1ヵ月時	1. 母乳や授乳に関する事 2. 子どもの泣き・子どもが寝ない 3. 体力がいる
産後3ヵ月時	1. 思っていたよりも楽、楽しい 2. 子どもの泣き 3. 子どもの病気 4. 母乳や授乳に関する事
産後6ヵ月時	1. 思っていたよりも楽、楽しい 2. 子どもの病気
産後1年時	1. 子どもの病気 2. 子どもの成長 3. 夜寝ない 4. 母乳や離乳食

3) 育児上の心配事



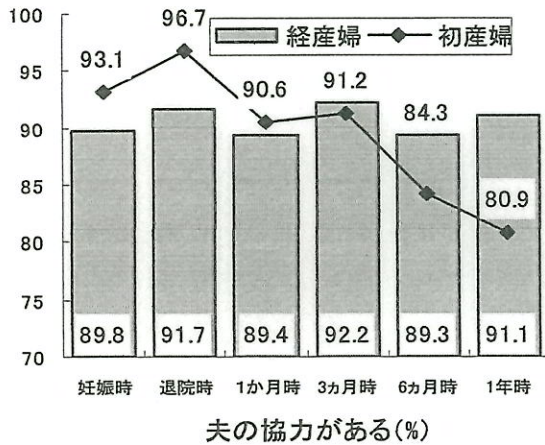
「育児の心配事がある」方の割合を示しました。

初産婦の方の多くが、退院時に「育児に対して心配しながら退院されていることがわかります。

入院中から、お母様方の育児に対する心配を受け止めなければならないと、あらためて肝に銘じました。

【出産後1年間に受けたサポートの状況】

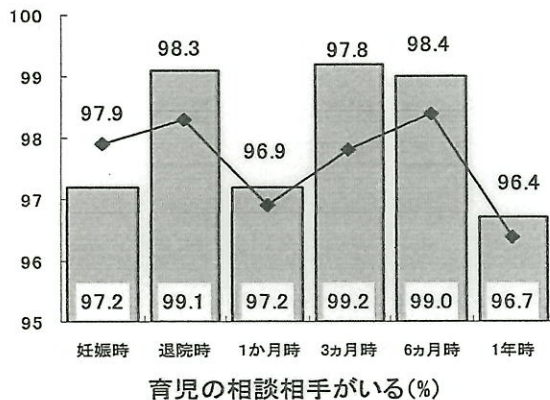
1) ご主人の協力



産後の生活や育児に、「夫の協力がある」と答えた方の割合です。

多くのご主人方は協力的でした。

2) 育児の相談相手の存在



「育児の相談相手がいる」と答えた方の割合を示しました。

ほとんどの方に育児の相談相手が有り、情報も入手できていました。

何でも打ち明けられる相手として、「夫」や「実のお母様」をあげておられる方が多いようでした。

多くの方は、それらの人々からサポートを得ているようでした。