

森永乳業の育児ニュース『エンゼル110番レポート第79号』

「ママのストレスとその解消法」

———— 100人のママに聞きました ————

森永乳業は、時代とともに変化する母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル110番レポート」を発行しております。この「エンゼル110番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル110番」への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

エンゼル110番は1975年5月に開設し、2017年5月で満42年を迎えました。開設当時の1970年代は、いわゆる「団塊の世代」の出産期が継続しており、大家族から核家族へと育児をめぐる環境が大きく変化した時代でした。そこで森永乳業が「子育て奮闘中のママたちのために何かお役に立てることはないか」と考え、育児用ミルクメーカー初の育児相談窓口として開設したのが「エンゼル110番」です。

エンゼル110番には、子育て真っ最中のママから多くの相談が寄せられます。最近気になるのは、イライラしてとげとげしい口調で話すママや、疲れたように元気のないママの声を聞くことが多くなったことです。子育てををする中で、ストレスの感じ方は個人差があり、その原因はさまざまな要素が複雑に絡んでいるようです。一方で、ママ自身が工夫して、それぞれの方法でストレスを解消しながら、子育ての大変さを乗り切っている姿も相談の中から見えてきます。今回はそんなママたちに、匿名性の高い電話だからこそ聞ける本音を伺ってみました。

【主な調査結果】

- 100人中93人のママが子育てにストレスを感じている
- 「泣く」、「寝ない」、「言うことをきかない」など、子どもの様子にストレスを感じるが多い
- 特に「子どもが泣く」、「パパの手伝い・協力が無い」は全月齢、年齢を通してあげられ、「ママ自身の育児に対する迷い・不安」に対するストレスも多い
- ストレス解消法は、ママの「話し相手」と「自由にできる時間」がポイント

◇エンゼル110番 電話相談運営概要◇

相談対象 妊娠中～小学校就学前まで
相談員数 22名(保健師、管理栄養士、心理相談員など)
ウェブサイト <http://www.angel110.jp/>

エンゼル 110 番レポート VOL.79

今回のテーマ 「 ママのストレスとその解消法 」

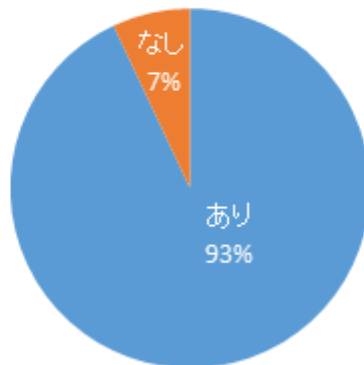
— 100 人のママに聞きました —

100 人中 93 人のママが子育てにストレスを感じている

Q1: 子育てに関することでストレスを感じることがありますか？ (n=100)

100 人中 93 人と、ほとんどのママがストレスを感じていると答えました (図 1)。ストレスを感じないと答えた人の中には、「子どものことで神経質になって、インターネットで調べて『どうしよう！どうしよう！』という気持ちになるが、子どものためなのでストレスとは思わない(ママ 37 歳 子ども 1 人 6 ヵ月)」、「出産後しばらくはどのように泣くかわからずに、すごくストレスがあった。でも、最近子どもの様子が何となくわかるようになったせいか、泣かれてもそれほどストレスを感じなくなっている(ママ 33 歳 子ども 1 人 8 ヵ月)」といった、以前は何らかのストレスを感じていたり、第三者からはストレスでは？と思うような状況でも本人はそう感じていなかったりというケースがありました。

図1 子育てに関することで何らかのストレスを感じることがありますか？ (n=100人)



★以下は、何らかのストレスがあると答えた人、93 人に聞きました。

「泣く」、「寝ない」、「言うことをきかない」など、子どもの様子にストレスを感じる

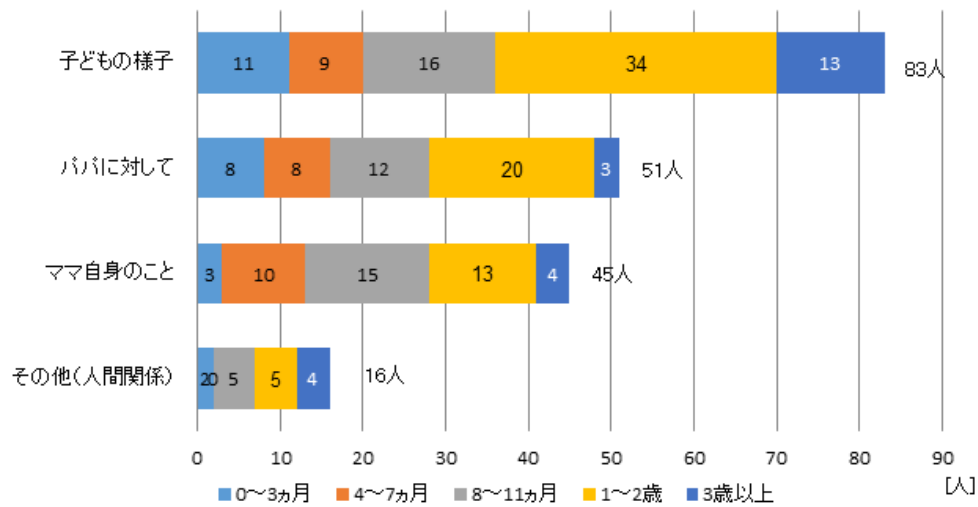
Q2: どんなことに対してストレスを感じますか？ (n=93 複数回答)

ストレスがあると答えた 93 人に、どんなとき、どんなことでストレスを感じているか具体例を挙げてもらったところ、「泣く」、「寝ない」、「言うことをきかない」など、子どもの様子に関するものが 83 人と最も多く、次いで「手伝いや協力がない」、「気が利かない」、「自分本位」など、パパに関するものが

51 人でした。さらに、「子育てに対する迷いや不安がある」、「自分の自由時間が無い」など、自分自身のことを挙げたママが 45 人いました。

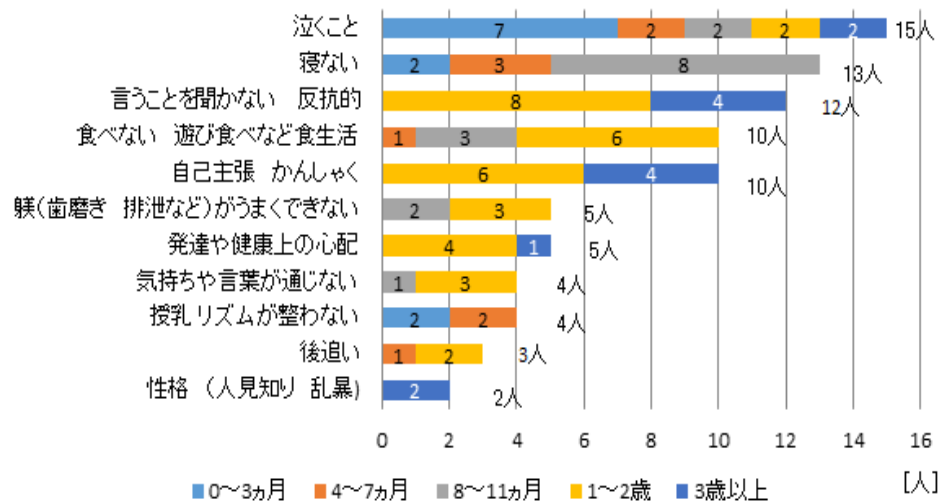
また、少数派ながら「祖母が昔の子育てのやり方を押しつける(ママ 33 歳 子ども 1 人 10 ヵ月)」、「保育所の先生の対応と私の考えが違う(ママ 35 歳 子ども 1 人 2 歳 4 ヵ月)」、「子どもが泣いたときに近所の視線が気になる(ママ 30 歳 子ども 1 人 3 歳)」など、家族や近所など周辺の人間関係について挙げたママは 16 人いました(図 2)。

図2 どんなことに対してストレスを感じますか？(n=93人複数回答)



さらに、この中で多かった「子どもの様子」、「パパに対して」、「ママ自身のこと」についての内訳を調べてみました(図 3・図 4・図 5)。

図3 子どもの様子(n=83人)

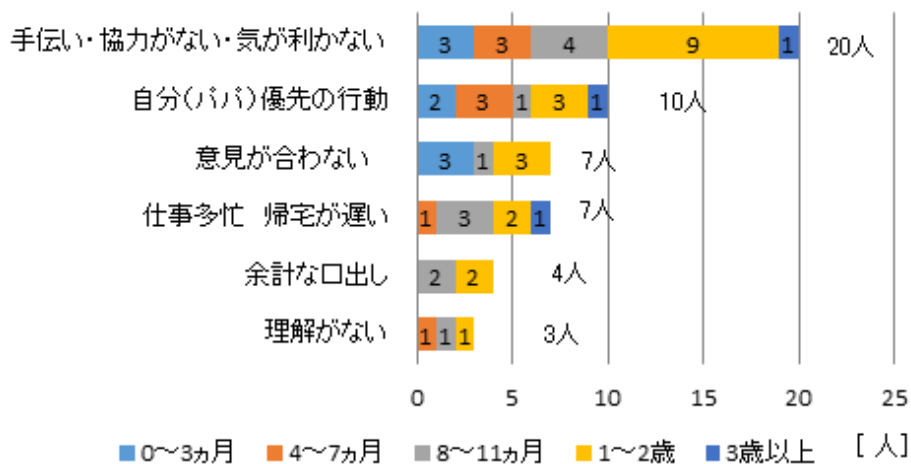


ストレスの原因として一番多かった「子どもの様子」の内訳を見ると、「突然泣き出すが、泣いている理由がわからない。あやしても効果が無い(ママ25歳 子ども1人 5ヵ月)」というように「泣くこと」については全月齢・年齢を通して挙げられていました。また、1歳未満では「夜の寝ぐずり。私も疲れていて早く寝たいのに、いつまでもぐずぐずして寝つかない(ママ30歳 子ども1人 9ヵ月)」といった「寝ないこと」、「授乳リズムが整わないこと」などが多く聞かれました。1歳以降からは「活発で自己主張が強く、何でも『イヤ!』というイヤイヤ期の真っ最中(ママ37歳 子ども1人 1歳10ヵ月)」というような「言うことを聞かない・反抗する」や「自己主張・かんしゃく」が多くなり、ママのストレスの原因も子どもの成長と共に変化していく様子がわかります。

<ホットボイス>

- * 夜中に泣きだして、授乳、抱っこ、おむつを替え、何をしても泣き止まない。
(ママ28歳 子ども1人 0ヵ月)
- * 後追いがひどい。忙しいときに限って私から離れずにずっと泣く。
(ママ35歳 子ども1人 1歳2ヵ月)
- * トイレトレーニングや歯磨き、うがいの練習、何をやってもうまく進まなくてイライラする。
(ママ28歳 子ども1人 2歳6ヵ月)

図4 パパに対して(n=51人)



パパに対してストレスを感じるのは、「自分勝手な都合や気分で子どもの世話をしたり、しなかったりする(ママ33歳 子ども1人 9ヵ月)」、「私が頼まないとい何もやってくれない。私の大変さがわかっていない(ママ37歳 子ども1人 1歳11ヵ月)」など、主体的に子育てしているママとお手伝い感覚のパパの意識にズレが生じている場合で、パパに対して厳しい声が多く挙がりました。また、「パパは仕事が忙しくて出張も多いので、ほとんど家にいない。私の体調が悪いときでも、子どもの世話を1人でしなくてはいけない(ママ35歳 子ども1人 1歳5ヵ月)」というように、積極的に育

児に関わるパパがいる一方で、現実のパパの協力体制についてはまだ充分でないこともあるようです。

<ホットボイス>

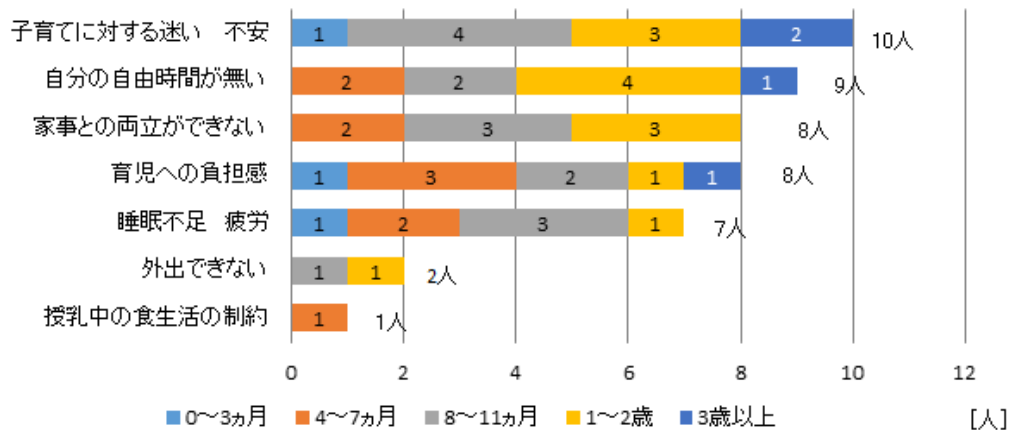
* 私が子どもの世話をしているも平気で寝ていたり、子どもが泣いているのに我関せず。仕事が休みの日は1人で遊びに行ってしまう。

(ママ 32歳 子ども1人 3ヵ月)

* 育児を頑張ってやってくれるのはわかるのだけれど、「そこじゃないんだよなあ〜」ということが多い。気の遣い方が(ママの気持ちと)違う。

(ママ 29歳 子ども1人 11ヵ月)

図5 ママ自身のこと(n=45人)



「ママ自身のこと」については、「初めての子育て。私のやり方で間違っていないかと不安になる(ママ 34歳 子ども1人 11ヵ月)」といった「子育てに対する迷いや不安」がほとんどの月齢・年齢で挙げられていました。ママが毎日の子育てに迷いや不安を抱えながら、手探りで子どもに向き合っている姿が浮かんできます。他には、「昼寝をしなくなって夜泣きも始まり、食事テレビを見るときも24時間、ずっと子どもと一緒にいる。私1人で息をつく暇も無い(ママ 31歳 子ども1人 8ヵ月)」というように、子育てに追われて自分の自由な時間が持てず、家事がうまく進まない、育児が負担、睡眠不足などの疲労感を訴える答えが多くありました。

<ホットボイス>

* 夜の授乳が多くて出産してからずっと睡眠不足の状態。抱っこばかりしているので腕が痛い。(ママ 26歳 子ども1人 1ヵ月)

* 子どもはかわいいと思う。でも自分の気持ちに余裕がなくなるとストレスを感じる。

(ママ 37歳 子ども1人 1歳11ヵ月)

* 1歳過ぎた下の子に手がかり、上の子に手をかけたいのにかけれない。気分が落ち込むことが多くなった。(ママ 33歳 子ども2人 3歳2ヵ月/1歳3ヵ月)

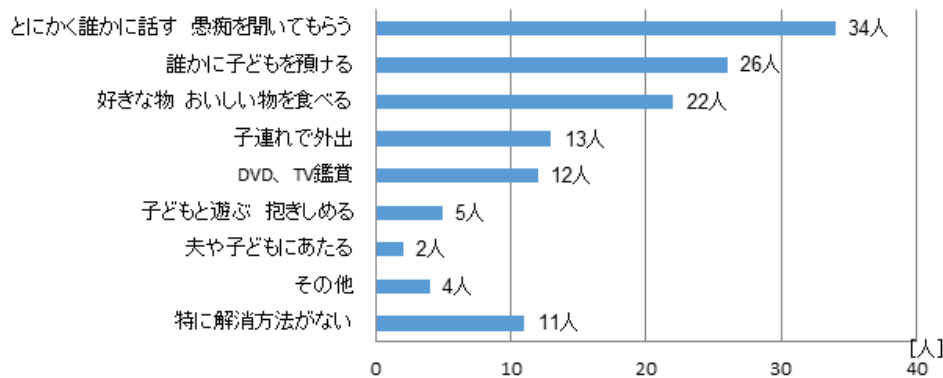
ストレス解消法は、話し相手と自由になる自分の時間がポイント

Q3: ストレスを感じたとき、ママ自身の解消方法はどんなことですか？ (n=93人 複数回答)

最後に、ママがストレスを感じたとき、どんな方法で解消しているのかを聞いてみたところ、「里帰り中なので、不安なことは実母に何でも話すようにしている(ママ 28 歳 子ども 1 人 0 ヶ月)」、「パパに何でも話す。疲れていても、私の話を聞いてくれるだけでうれしい(ママ 33 歳 子ども 2 人 5 歳/3 ヶ月)」など、「とにかく誰かと話す・愚痴を聞いてもらう」という答えが 34 人からありました。次に多かったのは、「子どもが寝た後、ゆっくりお風呂に入り、深呼吸して大きな声を出す(ママ 37 歳 子ども 1 人 6 ヶ月)」、「パパや実家、一時保育に預けて、普段子連れでは行けないお店で買い物や食事をする(ママ 38 歳 子ども 1 人 4 歳)」など、子どもが寝た後に自分の好きなことをしたり、誰かに子どもを預けて自分の時間を作ったりしているという方法でした。ママたちがストレスをため込まないためには、何でも話せる相手や、自由に過ごせる自分の時間を確保できるかどうかが大切なポイントのようです。

自分のできる範囲で、自分なりの方法を見つけてストレスを解消しているママがいる一方で、「これといったストレス解消法が無いせいか、つい、子どもにあたって後で落ち込む(ママ 34 歳 子ども 2 人 4 歳/2 歳 5 ヶ月)」という答えや、「何をしても無駄。子どもが泣くと自分が責められているような気がする(ママ 30 歳 子ども 1 人 6 ヶ月)」など、ストレスが解消できない、ストレスの解消法がないという、行き場のないママの声がとても気になりました(図 6)。

図6 ストレスを感じたとき、ママ自身の解消方法はどんなことですか？
(n=93人複数回答)



毎日の子育ての中でママができる範囲で見つけた、いろいろなストレス解消法

<ホットボイス>

- * 自分の気持ちがいっぱいになったとき、子どもをギュッと抱きしめるとなぜか落ち着く。
(ママ 32 歳 子ども 1 人 5 ヶ月)
- * パパに頼んで 1 人で出かける。ママ友と会って話すだけでもストレス解消になる。
(ママ 28 歳 子ども 1 人 8 ヶ月)
- * 児童館のママたちと話し、お互いに聞きあう。同じ年頃の子育てをしているママの話聞いて、大変なのは自分だけではないと思うとホッとする。
(ママ 30 歳 子ども 1 人 9 ヶ月)
- * 日記をつける。自分の気持ちを文字にすると、客観的になれて落ち着く。
(ママ 30 歳 子ども 1 人 1 歳 1 ヶ月)
- * ストレスや疲れがたまると自分の好きな物をご褒美と思って食べる。一時だけ元気になる。
(ママ 31 歳 子ども 1 人 1 歳 5 ヶ月)
- * 子どもが寝たら、温かいお茶を飲み好きなテレビを見たり、録画しておいたドラマや DVD で映画鑑賞をしたりする。
(ママ 36 歳 子ども 1 人 2 歳 3 ヶ月)
- * イライラして子どもを怒鳴りそうになったので、インターネットで調べて電話した。話を聞いてもらったら、ちょっと落ち着いた。
(ママ 35 歳 子ども 2 人 5 歳 / 2 歳 10 ヶ月)

まとめ

「ストレス」が体や心の不調の原因になることはよく知られています。個人差がありますが、ママたちは一所懸命に子育てする中でさまざまな要因でストレスを感じ、それが「疲労感」や「イライラ」、「気分の落ち込み」の元になっていることが今回のアンケートでも確認できました。少子化対策で子育て支援に力を入れ始めた日本社会ですが、アンケートで聞こえてきたママの声からは、子育ての大きな負担がママにかかっている現状がわかりました。エンゼル 110 番の相談内容分類の年間統計でも、「相談者自身(ママのメンタルや気持ちなどの相談)」という項目の割合が、最近 10 年間で約 2 倍に増加しています(2006 年 5.6%⇒2016 年 10.7%)。

いつの間にか溜まっていくストレスを解消する方法を、ママ自身がいかに多く持てるか。それには、パパや家族の協力体制や、周囲の理解が不可欠です。さらに、ママとパパ、家族が協力して子育てを担えるような働き方や、一時預かり保育などの社会的な整備が進み、子育てしやすい環境がより一層充実するよう期待したいと思います。エンゼル 110 番では、ママがストレスを溜め込まずに少しでも笑顔で子どもと向き合えるように、今回ママたちから聞いた解消法を紹介しながら、今後もママの声に耳を傾けていきます。

調査の概要

- 対 象 : 「エンゼル 110 番」に電話をいただいたママ 100 人
- 調 査 方 法 : 電話による聞き取り調査
- 調 査 期 間 : 2017 年 7 月 10 日～8 月 12 日
- 対 象 者 の 属 性 : 「母親の年齢」20 代…17 人、30 代…78 人、40 代…5 人
「子どもの年齢」3 ヶ月以下…13 人、4～7 ヶ月…16 人、
8～11 ヶ月…25 人、1～2 歳…32 人、3 歳以上 14 人

エンゼル110番レポートのバックナンバー

第1号 (93/4月) 『離乳食』	第33号 (01/9月) 『妊娠してからの食生活の変化』
第2号 (93/7月) 『初めての泊まりがけ旅行』	第34号 (01/12月) 『絵本の読み聞かせをしていますか』
第3号 (93/10月) 『胎教』	第35号 (02/3月) 『育児日記をつけてますか』
第4号 (94/1月) 『お年玉』	第36号 (02/6月) 『ママたちの再就職事情』
第5号 (94/5月) 『夫の育児参加と妻の満足度』	第37号 (02/9月) 『テレビやビデオをどのように見せていますか』
第6号 (94/8月) 『妊娠中の食事について』	第38号 (03/1月) 『夫の育児参加と妻の満足度 (その2)』
第7号 (94/11月) 『育児雑誌を読みますか』	第39号 (03/4月) 『子育てにインターネットを活用していますか?』
第8号 (95/2月) 『早期教育は必要ですか』	第40号 (03/7月) 『子育てコストとママの生活満足度』
第9号 (95/5月) 『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか』	第41号 (03/12月) 『ママたちの育児スタートー産後に望む支援サービス』
第10号 (95/8月) 『どんな出産をされましたか』	第42号 (04/4月) 『子育てママの喫煙・禁煙』
開設20周年記念冊子 (96/10月) 『60万件の電話相談から』	第43号 (04/9月) 『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
第11号 (95/11月) 『子育て費用をどう考えますか』	第44号 (04/11月) 『ママたちの産院選びと立会い出産の実態』
第12号 (96/2月) 『子どものこと夫婦で話していますか』	第45号 (05/3月) 『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか?』
第13号 (96/10月) 『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか』	第46号 (05/7月) 『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか?』
第14号 (96/12月) 『理想の父親像と母親像』	第47号 (05/11月) 『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか?』
第15号 (97/4月) 『子育て中のお母さんの自由時間』	第48号 (06/4月) 『子育てママの携帯電話活用法』
第16号 (97/6月) 『子どもを預けたことはありますか』	第49号 (06/7月) 『子ども連れて初めての泊りがけ旅行』
第17号 (97/9月) 『子育て中のストレス解消法』	第50号 (06/11月) 『子どもは何人ほしい?』
第18号 (97/12月) 『かかりつけのお医者選び』	第51号 (07/2月) 『子どもに習い事をさせますか?』
第19号 (98/4月) 『“格好いいお母さん” が当たり前?』	第52号 (07/8月) 『“3歳児神話” をしていますか?』
第20号 (98/6月) 『35歳からの子育て』	第53号 (08/1月) 『子どもを預けたことはありますか? (その2)』
第21号 (98/9月) 『これからはママもパソコン使います』	第54号 (08/4月) 『“お母さんになった” など初めて感じたのは?』
第22号 (98/12月) 『35歳からの子育て パートⅡ』	第55号 (08/9月) 『結婚前の料理経験はどれくらいですか?』
第23号 (99/3月) 『実家とどうつきあっていますか』	第56号 (09/1月) 『ここが困った! 子連れ外出事情』
第24号 (99/6月) 『子どものアレルギーについて』	第57号 (09/5月) 『不況に負けない! ママの明るい節約術』
第25号 (99/9月) 『子ども連れのお母さんが見た街作り』	第58号 (09/9月) 『孫育て』
第26号 (99/12月) 『子育てが楽しいと感じる時』	第59号 (09/11月) 『ママ友とおつきあい、どうしてますか?』
第27号 (2000/3月) 『離乳食は得意ですか』	第60号 (10/5月) 『夕飯の献立どうやって考えていますか?』
第28号 (00/6月) 『子育て仲間はどこで見つけましたか?』	第61号 (10/8月) 『子育て支援で、本当にしてほしいことは?』
第29号 (00/9月) 『子連れで海外旅行に行きましたか?』	第62号 (10/11月) 『パパはイクメンですか?』
開設25周年記念冊子 (00/10月) 『医療関係者向アドバイスブック』	第63号 (11/2月) 『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
第30号 (00/12月) 『私たちのミレニウム・ベビー』	第64号 (11/5月) 『育児日記をつけていますか?』
第31号 (01/3月) 『ママたちのIT革命』	第65号 (11/9月) 『ママたちの節電対策』
第32号 (01/6月) 『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか?』	第66号 (12/1月) 『今、大切にしたいもの』

第67号 (12/6月) 『育児で心配になったきっかけとその解決方法』	第73号 (15/7月) 『「食べない子」「食べすぎる子」のママの悩み』
第68号 (12/11月) 『子育てママのお正月』	第74号 (15/9月) 『子育てしやすい街の条件』
第69号 (13/3月) 『名づけ』	第75号 (15/11月) 『働くママの気持ちと職場の理解』
第70号 (14/5月) 『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか?』	第76号 (16/6月) 『ママたちが活用しているアプリは?』
第71号 (14/12月) 『母乳への意識』	第77号 (17/1月) 『結婚前の料理経験はどのくらいですか?』
第72号 (15/4月) 『現代のママ事情』	第78号 (17/7月) 『なぜ、今「電話相談」なのか』