

「育児期」の母親の生活実態

研究開発室 宮木 由貴子

- 要旨 -

現代の日本における子育て環境は、少子化、核家族化、都市化、学歴至上主義、家庭の子育て機能の低下、対人関係の希薄化などの社会問題を抱えているとされる。こうした中で、母親は孤立化し、さらに有職女性が増加していることで多忙化も進んでいる。

子育て中の母親に対して調査を行ったところ、好きなことをする時間的ゆとりは7割が1日2時間以下、過半数が経済的ゆとりなしとし、約76%が悩みや不安・ストレスを抱えているとした。また、対面会話については、特に子どもが1人という母親において頻度が低いことがわかった。外部サポートの利用率はあまり高くない。子どもが1人だと、習い事やママグループの集まり、児童館等への参加率が高くなっていった。また、職業の有無別の比較から、外部サポートの利用については、有職主婦では「有償の外注」と「身内」といったタイプのサポートの利用が多いのに対して、専業主婦では「地域」がキーワードとなっていることがわかった。

1. 現代の子育て環境

今日の日本の子どもを取り巻く家庭事情は、自分や配偶者の親とは同居しない核家族が増加し、出生率が下がって子どもの数が減った上、離婚世帯や未婚の親が増加してきたことなどで、全体的に家族構成員が少なくなる傾向にある。

小川¹⁾によれば、昔の母親は現代の母親よりも心配事や悩み、仕事を多く抱えていたにもかかわらず、家庭や地域の連帯、共同体に支えられ、生活習慣の安定した小集団の中で健全な子育てを行えたのに対して、現代の母親は、科学技術の発達などで多くの負担軽減が可能になったにもかかわらず、かえってそれらが過保護、過期待、過干渉などの母子癒着傾向を助長したり、子育ての重責が押し付けられて追い込まれたり、幼児虐待、登校拒否、家庭内暴力などの家庭児童問題を発生させているとしている。

実際、子どもの数が減少したことに加え、現代の技術開発により、育児における物理的負担はかなり軽減された。例えば、機能性の高い紙オムツや使い捨てウェットティッシュの普及は母親を洗濯物の山から解放した。電気湯沸かし器は常時調乳に適した湯温を保ち、電子レンジで手軽に哺乳瓶の消毒ができるようになった。離乳食は種類も豊富で、包装や添加物に関する安全面での配慮や、各種アレルギーなどへの対応

もなされている。数々のベビーグッズや機能性商品が開発され、インターネットなどを通じて海外の製品も気軽に取り寄せられるようになった。数と種類が豊富になり、価格も大幅に下がった。育児関連の情報量も多くなり、インターネットを使えば手軽に専門家や経験者の意見を聞くこともできるようになった。こうした動きにより、子どもが多くモノも少なかった時代に比べて育児の負担は減少したはずなのに、今日、育児負担が問題視されている。

この理由としては、女性のライフスタイルの変化によるところが大きい。近年の女性の進学率は極めて高く、学生時代が長い上に、卒業後、数年間はかなり自由に過ごす人が多い。結婚後も新婚期は経済的にも時間的にもある程度恵まれた時代を楽しむ。しかし生活は出産により一転する。経済的にも時間的にも自由がなくなり、これまでの人間関係を維持することすらままならなくなる。子どもの教育費は家計の大きな負担となっていく上に、住宅購入の検討等も始まる。出産前後の生活レベルのギャップが多大なストレスを生み出す。

また、結婚後の女性は転居・改姓によるデメリットを男性よりも受けやすい。夫の転勤で自らの仕事を断念する女性もいまだに少なくない。こうした環境下において、地域とのつながりは希薄化し、土地に根づいた生活はしづらいものとなる。こうして妻（母親）は出産前の環境とは大きく異なった環境に身を置きながら孤立する状況に陥りやすい。また、特に有職の女性において、地域とのつながりや子どもを介した関係を維持することは難しい。さらに、育児期の母親は「ママ友」（子どもの友人の母親との付き合い）²という特殊な友人関係を持つことが多いため、関係の希薄さだけでなく、人間関係のトラブルが生じやすいという特徴もある。

こうした母親のストレスは、幼児・児童虐待につながるとされるが、実際に虐待の報告件数は年々増加している。これらの傾向をふまえ、実際に今日の育児中の母親がどのような状況にあるのかについて調査を行った。調査概要は以下の通りである。

調査概要

| | | | | | | |
|-------|----------|--------------------------|-------|----|-------------------|-------|
| 調査概要 | 調査地域と対象 | 全国の0～6歳の子どもの持つ母親 | | | | |
| | サンプル数 | 696名 | | | | |
| 調査概要 | サンプル抽出方法 | 第一生命経済研究所生活調査モニターとその家族協力 | | | | |
| | 調査方法 | 質問紙郵送調査法 | | | | |
| 調査概要 | 実施時期 | 2003年9月 | | | | |
| | 有効回収数(率) | 631名(90.7%) | | | | |
| 回答者属性 | 年齢構成 | 25-29歳 | 12.8% | 職業 | 専業主婦 | 61.8% |
| | | 30-34歳 | 38.3% | | 会社員・公務員・団体職員(正社員) | 5.5% |
| 回答者属性 | 年齢構成 | 35-39歳 | 35.8% | 職業 | 自営・自由業(家族従業員を含む) | 2.0% |
| | | 40歳以上 | 11.3% | | パート・アルバイト・派遣社員・内職 | 29.4% |
| 回答者属性 | 年齢構成 | | | 職業 | その他 | 0.8% |
| | | | | | | |

注：「不明」を省略してあるので合計は100.0%にならない。対象者は未就学児のいる母親とした。

2. 育児期の母親の生活実態

(1) 育児期の母親の時間的・経済的ゆとり

まず、育児中の母親の時間的ゆとりについてみると、「仕事や家事、育児以外に好きなことをするゆとり」は全体で1日1時間くらいから2時間くらいという意見が最も多く、1日2時間くらい以下とした合計は70.9%だった(図表1)。母親の年齢を34歳以下と35歳以上に分けて比較したものについては、それほど差は見られなかった。専業主婦か否かで比較すると、有職主婦の方が時間的ゆとりがない。

図表1 時間的ゆとり

(単位: %)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|----------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| n= | 631 | 332 | 299 | 184 | 356 | 90 | 393 | 235 |
| 1日5時間以上 | 3.5 | 3.0 | 4.0 | 4.9 | 2.5 | 4.5 | 4.9 | 1.3 |
| 1日4時間くらい | 10.0 | 10.3 | 9.7 | 15.2 | 8.7 | 4.5 | 10.7 | 9.0 |
| 1日3時間くらい | 15.6 | 13.9 | 17.4 | 12.5 | 17.2 | 14.6 | 16.4 | 14.2 |
| 1日2時間くらい | 28.6 | 28.1 | 29.1 | 31.0 | 28.5 | 25.8 | 30.2 | 25.3 |
| 1日1時間くらい | 29.0 | 29.3 | 28.8 | 26.6 | 28.7 | 34.8 | 27.1 | 33.0 |
| 30分程度以下 | 13.3 | 15.4 | 11.0 | 9.8 | 14.4 | 15.7 | 10.7 | 17.2 |

続いて経済的ゆとりについてみると、全体的には「ある程度ゆとりがある」が42.5%で最も多かったが、「あまりゆとりがない(37.9%)」と「ほとんどゆとりがない(18.3%)」を合わせると56.2%となっており、ゆとりなしが過半数を占めた(図表2)。

年齢別には34歳以下でゆとりなしが多く、子どもの人数としては、子どもが1人の家庭では、2人以上家庭よりややゆとりがあるように見受けられた。また、専業主婦か否かの別ではほとんど差が見られなかった。有職主婦で「ある程度ゆとりがある」と「ほとんどゆとりがない」が多かったことについては、母親が仕事をしていることで家計に余裕が生じているというパターンと、家計の状況上母親が仕事をせざるを得ないというパターンがあるなど、有職の女性の家計状況が多様であるためと推察される。

図表2 経済的ゆとり

(単位: %)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|------------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| かなりゆとりがある | 1.3 | 1.2 | 1.3 | 1.1 | 1.7 | 0.0 | 1.3 | 1.3 |
| ある程度ゆとりがある | 42.5 | 39.0 | 46.5 | 48.4 | 38.9 | 45.6 | 41.4 | 44.4 |
| あまりゆとりがない | 37.9 | 40.8 | 34.8 | 34.8 | 41.4 | 31.1 | 41.7 | 31.2 |
| ほとんどゆとりがない | 18.3 | 19.0 | 17.4 | 15.8 | 18.0 | 23.3 | 15.6 | 23.1 |

(2) 育児期の母親の不安・ストレス

小さな子どもを持つ母親において、育児における不安や悩みはつきものだが、これについては、全体で「非常に感じている(14.4%)」と「ある程度感じている(61.5%)」を合わせると75.9%が不安・悩み・ストレスありと回答した(図表3)。母親の年齢による差は見られなかった。一般に、子どもが1人の時にはまだ余裕があり、逆に3人

以上になると慣れが出てくるので、子どもが2人の時に最もストレスが溜まりやすいともいわれるが、実際に子どもの数が2人という人で不安・悩み・ストレスを感じるとした割合が高かった。専業主婦か否かについては、それほど大きな差はなかった。

図表3 不安・悩みとストレス

(単位：%)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|------------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| 非常に感じている | 14.4 | 14.2 | 14.7 | 14.1 | 14.6 | 14.4 | 16.3 | 11.5 |
| ある程度感じている | 61.5 | 60.8 | 62.2 | 58.2 | 64.9 | 53.3 | 60.2 | 64.1 |
| あまり感じていない | 21.2 | 21.7 | 20.7 | 24.5 | 18.3 | 27.8 | 21.4 | 20.5 |
| ほとんど感じていない | 2.9 | 3.3 | 2.3 | 3.3 | 2.2 | 4.4 | 2.0 | 3.8 |

(3) 家族以外の友人・知人と会って話す頻度

一般に、小さい子どもの母親は家にこもりがちで、誰かと会っておしゃべりするような機会（対面会話）が少なくなるとされる。家族以外の友人・知人と会って話す頻度（買い物時の店員との会話は除く）について尋ねたところ、半数近くが「ほぼ毎日（48.3%）」と回答した（図表4）。「週に1回未満」とする人が11.3%、「週に1回程度」とする人が12.8%となっており、人と会って話す機会が途絶えがちな人も少なくない。

そうした中で、年齢別に大きな差は見られなかったが、子どもの数が2人、3人以上だと「ほぼ毎日」対面会話があるという人が過半数を占めていることがわかった。一方で、子どもの数が1人の人においては毎日対面会話があるという人が36.1%にとどまっているのが特徴的である。また、職業別での比較からは、有職主婦で友人・知人との対面会話が少ないとの結果を得たが、こちらについては時間的な制約、すなわち多忙による機会不足が原因と推察される。

図表4 家族以外の友人・知人と会って話す頻度

(単位：%)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|---------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| ほぼ毎日 | 48.3 | 48.2 | 48.5 | 36.1 | 54.1 | 51.1 | 52.8 | 41.0 |
| 2日に1回程度 | 12.4 | 11.5 | 13.5 | 13.7 | 11.9 | 11.1 | 13.1 | 11.1 |
| 週に数回 | 15.2 | 14.2 | 16.2 | 18.0 | 13.9 | 14.4 | 12.1 | 19.7 |
| 週に1回程度 | 12.8 | 14.2 | 11.1 | 14.8 | 12.5 | 10.0 | 11.6 | 15.0 |
| 週に1回未満 | 11.3 | 11.8 | 10.8 | 17.5 | 7.6 | 13.3 | 10.3 | 13.2 |

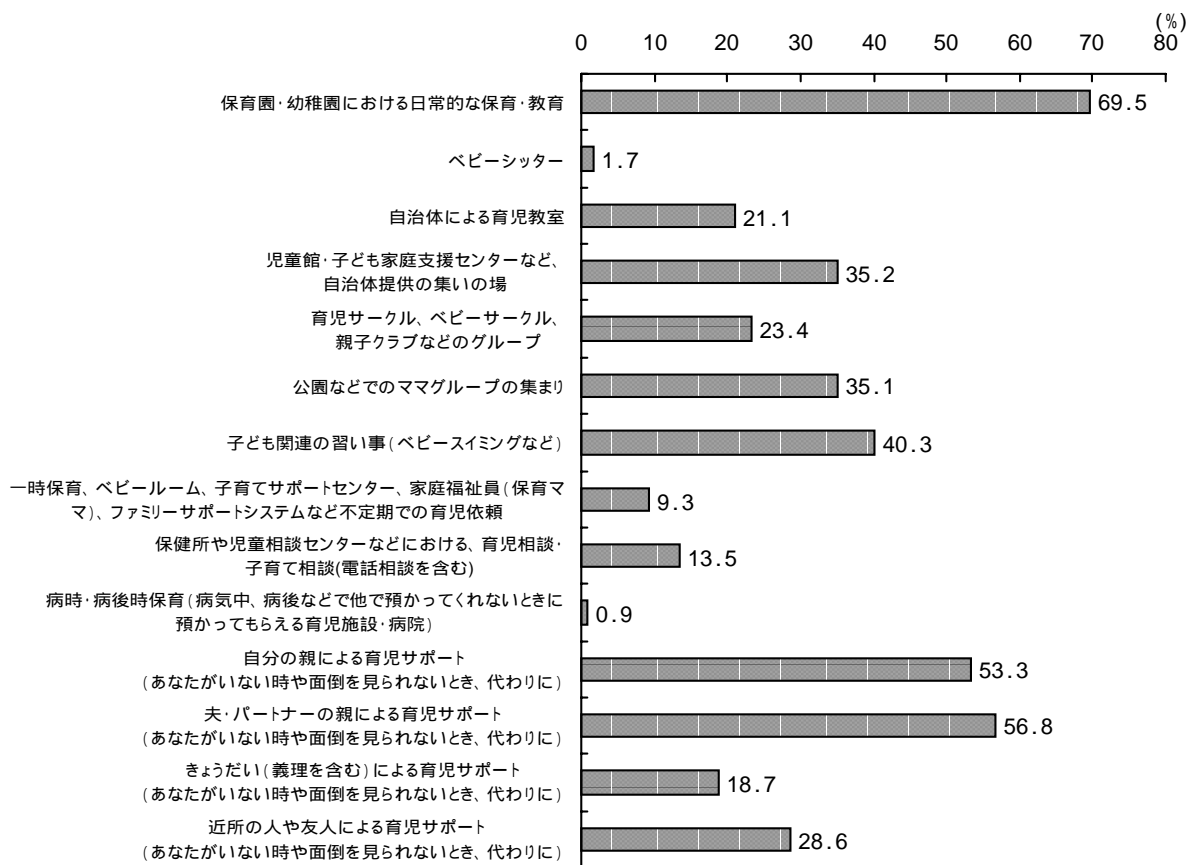
(4) 各種サポートの利用状況

続いて、育児におけるサポート利用や各種サービスへの参加状況についてみると、7割近くが保育園ないし幼稚園を利用していた。ベビーシッターの利用は1.7%と低い（図表5）。また、4割が子ども関連の習い事に通っていた。児童館の集まりや公園などでのママグループの集まりに参加しているのは35%程度だった。一時保育や自治体の子育て相談などの利用は少なく、夫や自分の親、近所の人やきょうだいに頼っている割合が多い。全体的に、外部サービスを利用するよりも、身内や身近なネットワー

クに頼るケースが多いといえる。こうした外部サービスの未定着は、外部サービスがコストを伴うことが多いことに加え、常に手元で子どもを世話したいという親の育児方針、ベビーシッター等他人に子どもを任せることに関する不安や不信などが要因としてあげられる。さらに、今日、子どもの祖父母世代が元気で経済的・時間的に余裕があり、積極的に孫の面倒を見てくれるという点で、受け皿があることも大きく影響しているものと推察される。

図表5 各種サポートの利用状況

注：回答は「普段利用・参加している」「時々利用・参加している」の合計



これについて、母親の年齢別、子どもの人数別、職業の有無別にも比較を行った(図表6)。

母親の年齢別にみると、「保育園・幼稚園」「習い事」「近所の人や友人による育児サポート」について、年齢が高い方で利用が多かった。

子どもの人数別にみると、子どもが1人だと、習い事やママグループの集まり、児童館等への参加率が高くなっていた。これは、初めての子どもで子ども関係のネットワークが未整備であることがインセンティブとなっていると考えられる。実際、今回

実施したヒアリング調査などからも、1人目の子どもが生まれた後に、育児ネットワークやママ友が最も求められることがわかっている。子どもの数が1人の人において対面会話が少ないとの結果を得ているが(図表4)こうした実態が、習い事やママグループの集まり、児童館等の友人作りの機会となる場への積極的な参加をうながしているものと推察される。子どもが複数になってくると必然的に外に出ざるを得なくなり、改めてそうした機会を設けなくてもネットワークがあるという状態になっているものと考えられる。

さらに職業の有無別にみると、有職主婦で「保育園・幼稚園」の利用が高い。これは幼稚園というより保育園の利用がかなり高いことによると思われる。また、「ベビーシッター」「不定期での育児依頼」といった外部サービスの利用も専業主婦に比べて多い。さらに、「自分の親による育児サポート」「夫・パートナーの親による育児サポート」「きょうだいによる育児サポート」についても専業主婦に比べて有職主婦では利用が多かった。

一方で、専業主婦が多かったものとしては、「児童館・子ども家庭支援センター」「公園などでのママグループの集まり」「保健所や児童相談センターなどの育児相談」「近所の人や友人による育児サポート」などとなっていた。

全般的に、有職主婦では「有償の外注」と「身内」といったタイプのサポートの利用が多いのに対して、専業主婦では「地域」がキーワードとなっているようである。

図表6 各種サポートの利用状況(母親の年齢・子どもの人数・職業別)

(単位: %)

| | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|------------------------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| 保育園・幼稚園における日常的な保育・教育 | 59.0 | 80.9 | 71.2 | 68.2 | 70.0 | 57.5 | 89.4 |
| ベビーシッター | 0.6 | 3.0 | 2.2 | 1.4 | 1.1 | 0.5 | 3.8 |
| 自治体による育児教室 | 19.5 | 22.7 | 22.3 | 19.8 | 23.3 | 20.9 | 21.7 |
| 児童館・子ども家庭支援センターなど | 33.5 | 36.8 | 37.5 | 35.8 | 26.7 | 37.2 | 31.1 |
| 育児サークル、ベビーサークル、親子クラブ | 22.2 | 24.4 | 24.5 | 22.9 | 23.3 | 24.2 | 21.7 |
| 公園などでのママグループの集まり | 37.1 | 32.8 | 38.6 | 36.6 | 20.0 | 39.7 | 27.7 |
| 子ども関連の習い事(ベブススイミングなど) | 34.4 | 46.5 | 44.6 | 42.2 | 24.4 | 41.0 | 39.1 |
| 一時保育、ベビールームなど不定期での育児依頼 | 9.6 | 9.0 | 11.4 | 8.4 | 8.9 | 6.6 | 13.6 |
| 保健所や児童相談センターなどの育児相談 | 12.6 | 14.7 | 16.8 | 11.7 | 13.3 | 15.5 | 10.6 |
| 病時・病後時保育 | 1.2 | 0.3 | 0.5 | 1.1 | 0.0 | 0.3 | 1.7 |
| 自分の親による育児サポート | 53.9 | 52.5 | 59.2 | 48.9 | 60.0 | 50.6 | 56.6 |
| 夫・パートナーの親による育児サポート | 59.0 | 54.2 | 59.8 | 55.9 | 55.6 | 54.7 | 59.6 |
| きょうだい(義理を含む)による育児サポート | 19.8 | 17.7 | 19.6 | 15.6 | 28.9 | 16.0 | 23.4 |
| 近所の人や友人による育児サポート | 25.4 | 32.4 | 20.7 | 34.9 | 21.1 | 31.3 | 24.3 |

(5) 夫の育児状況に対する満足度

育児期の母親の生活満足度やストレスには、夫の育児状況が影響しているとされることが³⁾、夫の育児状況について満足度を尋ねたところ、「非常に満足している(14.8%)」と「ある程度満足している(56.3%)」を合わせると、71.1%が満足していると回答した(図表7)。母親の年齢別、子どもの人数別、職業別の比較からは目立って大きな差は見られなかった。

図表7 夫の育児状況に対する満足度

(単位：%)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|-------------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| 非常に満足している | 14.8 | 14.8 | 14.8 | 15.4 | 13.6 | 18.9 | 14.0 | 15.7 |
| ある程度満足している | 56.3 | 57.6 | 54.9 | 55.5 | 57.6 | 53.3 | 56.6 | 56.1 |
| あまり満足していない | 23.4 | 21.8 | 25.3 | 22.0 | 24.3 | 22.2 | 25.8 | 19.6 |
| まったく満足していない | 5.4 | 5.8 | 5.1 | 7.1 | 4.5 | 5.6 | 3.6 | 8.7 |

(6) 生活満足度

最後に、育児期の母親の生活全般の満足度がどのようになっているかについてみる(図表8)。まず、家庭生活については、「満足している(20.8%)」と「まあ満足している(58.2%)」を合わせると、8割近くが満足していると回答した。また、現在の友人関係についても、「満足している(20.3%)」と「まあ満足している(54.1%)」を合わせると、74.4%が満足していると答えている。

一方で、他と比べると満足度が低く不満度が高かったのが「余暇・レジャー」で、満足していたとした割合は6割に満たず、2割以上が不満であるとした。また、育児についての満足度は68.4%、生活全般についてみると71.2%が満足という結果となっていた。

図表8 育児期の母親の生活満足度

(単位：%)

| | 全体 | 母親の年齢 | | 子どもの人数 | | | 職業 | |
|---------|------|-------|-------|--------|------|------|------|------|
| | | 34歳以下 | 35歳以上 | 1人 | 2人 | 3人以上 | 専業主婦 | 有職主婦 |
| 家庭生活 | 78.9 | 80.5 | 77.3 | 82.1 | 77.7 | 78.9 | 80.7 | 76.2 |
| 余暇・レジャー | 59.4 | 59.6 | 59.5 | 64.7 | 57.3 | 57.8 | 59.8 | 58.7 |
| 現在の友人関係 | 74.4 | 76.0 | 72.2 | 74.5 | 74.6 | 72.2 | 73.3 | 76.2 |
| 育児 | 68.4 | 70.7 | 65.9 | 72.8 | 67.6 | 63.3 | 68.2 | 68.1 |
| 生活全般 | 71.2 | 72.8 | 69.6 | 76.6 | 70.4 | 63.3 | 72.5 | 68.9 |

注：「満足している」と「まあ満足している」の合計

3. まとめ

以上の結果をまとめる。育児期の母親は、好きなことをする時間的ゆとりは7割以上が1日2時間くらい以下とし、経済的ゆとりについては過半数が「ない」とした。また、育児における不安・悩み・ストレスは約76%が感じていた。特に有職主婦では

時間的ゆとりがなく、また仕事をしているにもかかわらず経済的ゆとりも決して専業主婦に比べて高いとはいえないことがわかった。また、育児期の母親は、家族以外の友人や知人と会って話をする機会も多くなく、その傾向は特に子どもが1人しかいない母親や有職女性で顕著だった。

さらに、保育園や幼稚園を除いた外部サポートの利用はあまり多くなく、有償のサービスよりも身内のサポートに頼る傾向が強いことが確認された。これについて、外部サポートについては、有職主婦で専業主婦よりも比較的有償サービスと身内のサービスに頼るケースが多い一方で、専業主婦では「地域」をキーワードとしたサポートを利用しているケースが多いこともわかった。

しかし、こうした状況下にもありながらも、夫の育児状況に対する満足度は低くなく、また「家庭生活」「友人関係」「生活全般」などについての満足度も7割を超えるなど、自分の置かれている環境に大きな不満を感じながら生活しているという状態ではないことも明らかになった。すなわち、直接的な不自由感やせっぱ詰まった育児疲労はそれほど感じないものの、慢性的なゆとりのなさや漠然とした不安や悩みが積もり重なって何となくストレスが溜まっていくといった状態が、今日の育児期の母親の姿なのではないだろうか。それは、「余暇・レジャー」に関する満足度の低さからもうかがい知ることができる。

子どもがいれば、行動面で様々な制約がでてくる。大人だけならできることが子連れではできないことが多い。加えて、我が子は親の思うようにならず、けがや病気などの心配も絶えない。出産前に自由な生活を謳歌する現代の女性は、実質的な育児労働の負担というよりは、むしろ出産により我が身に降りかかる行動の制約と責任の重さに多大なストレスを感じているのではないだろうか。

かつて、近所の人にちょっと子どもたちを見てもらったりしながら、子どもたちのオムツの洗濯に忙殺された時代、子どもの将来や教育の心配などをろくにしている暇もなく、いつのまにか子どもが何人も成長していた頃の方が、余計な心配事がなく精神的ストレスも少なかったようだ。「それが当たり前」という受容の意識もあっただろう。現代の合理化による育児の簡素化は、「悩むゆとり」という副産物を生み出したのかもしれない。

(研究開発室 副主任研究員)

【注釈】

- *1 小川憲治, 2002「IT時代の人間関係とメンタルヘルス・マネジメント」川島書店
- *2 宮木由貴子, 2004「『ママ友』の友人関係と通信メディアの役割」LD REPORT2004.2
- *3 松田茂樹, 2002「育児ネットワークの構造とサポート力」家族研究年報 No.27