

母親の説明スタイルと育児ストレスに関する実証的研究

岸本和歌子

木村泉

岡本有紀

[目次](#)

[第1章 序](#)

[第2章 説明スタイルについて](#)

[1, 説明スタイル尺度](#)

[2, 説明スタイル尺度日本語版](#)

[第3章 育児ストレス](#)

[1, 育児ストレスについて](#)

[2, PSIについて](#)

[第4章 方法](#)

[1, 対象](#) [2, 測定用具](#) [3, 手続き](#) [4, 実施期間](#)

[第5章 結果と考察](#)

[参考文献](#)

[参考文献](#)

[質問紙](#)

[PSI](#)

[説明スタイル](#)

第1章 序

現在我が国では、少子高齢化が深刻な問題となり、政府は施行されている制度の見直し、改善を行ってきている。その中で少子化に目を向けたエンゼルプラン（今後の子育てのための施策の基本方向について）が平成6年に施行された。ここでは、少子化の背景となる要因の一つに、育児の心理的、肉体的負担についてふれている。その中では少子の原因である晩婚化の要因に、女性の経済力の向上や独身生活の方が自由ということの他に、女性の家事、育児への負担感や拘束力が大きいことを指摘している。

6歳未満の子供のいる世帯における1日の生活時間のうちの育児時間をみると、妻が2時間39分、夫はわずか17分であり、家事時間をみると、妻4時間45分、夫23分となっている（厚生白書平成10年版参照）。母親は育児の能力があるはずだという母性についての問題点として、「概念規定の曖昧さを一方に残しながら、他方では、母性は絶対的なもの、崇高なものという社会通念が存在していることである」（大日向、1988）と指摘されているが、女性の就業率の高くなっている現在も、依然として育児の大半を母親が担っていることがわかる。その上、子供に問題が起こったときには、親の責任は大半の子供の世話をしている母親の責任としてとらえられやすく、精神的負担を抱えることにもなると考えられる。

本論では、説明スタイルにおける楽観度と育児ストレスがどのように関連しているか調査することを目的とする。説明スタイルが楽観的であるほど、育児ストレス度が低いと仮説を立て、その差を検証する。

第一章に続く第二章では、楽観主義、悲観主義について、第三章では、育児ストレスについての理論をレビューする。第四章では、西宮健康開発センターでの調査方法を、第五章では調査の結果と考察を述べる。

第2章 楽観主義者、悲観主義者の説明スタイルについて

1, セリグマンの楽観主義、悲観主義の説明スタイル

アメリカの心理学者M、セリグマンは、説明スタイル（なぜこのようなことになったか自分自身に説明するときの方法）によって人間を楽観主義者、悲観主義者の2つの分類に分けることを提案した。この説明スタイルは、永続性、普遍性、個人度の3つの要素に分類される。

永続性 永続的か一時的か出来事を時間でとらえる。

普遍性 特定の理由によるものか全般的な理由によるものか出来事を広がりでもとらえる。

個人度 内向的説明をするか、外向的説明をするか、自己評価でもとらえる。

悲観主義者の特徴は、悪い事態は長く続き（永続的）、自分は何をやってもうまくいかないだろうし（普遍的）、それは自分が悪いからだと思う（内向的）。
良い事態は反対に、短く（一時的）で、（特定）されたものであり、他の人や状況が作ってくれたもの（外向的）であると考えます。

楽観主義者の特徴は、同じような不運に見舞われても、敗北は（一時的）なもので、その原因もこの場合のみに限られる（特定の）と考えます。そして挫折は自分のせいではなくその時の状況とか不運とか他の人がもたらしたものだ（外向的）と考えます。

良い出来事に関しては、長く続き（永続的）、他のことに関しても同じようになると考え（普遍的）、それは自分自身が作り出したものだ（内向的）と思う。

悲観主義者は現実をより正確に把握するのに役立つという長所を持っているが、非常に

悲観的な考えばかりしていると、無気力状態になり易く、うつ病発生率が高くなるなどの弊害が実証されている。その代わり現実をしっかりと見つめ責任感があるという長所を持つ。ここで問題なのは、自分自身の説明スタイルに気付かないことで、悲観主義者はずっと悲観主義者であることであるとセリグマンは主張する。楽観主義は万能ではないし、現実を見つめる妨げになり、責任感がない場合もあるかもしれないが、楽観主義の長所である、困った状況にうまく適応していく説明スタイルを身につけ、楽観主義と悲観主義を選択できるようにすることは、困難な状況に役立つと考えた。そこで、この悲観主義を楽観主義に変える対処法を心理学者アルバート・エリスがA B C D Eモデルを開発した。

A B C D Eモデル

Adversity (困った状況) Belief (思い込み) Consequence (結果)

Disputation (反論) Energization (元気付け)

実際に経験した困った状況について、自分自身の思い込みに注意深く耳を傾け、その結果をよく見定め、思い込みがあきらめを生む悪循環に気付くようA B Cについて記録する。気付いたら、思い込みに激しく反論し、否定的な思い込みに対してどのような元気付けを使ったらうまく行ったか、D Eも書き込み、これらを繰り返し練習することを提案した。

2. 日本人のために改良された説明スタイル尺度

セリグマンの尺度を日本人向けにするため、関西学院社会学部立木ゼミで作成された。セリグマンの質問項目を基本にしながら日本人向けに作り直して実施した。また、同じ相手にCAVE（説明スタイルの逐語的内容説明）を実施し、この2つの尺度の相関関係を出し、質問項目から妥当性の高いものを選び出した。

CAVE…10分程度、つらい体験をどう対処したかインタビューを行ったものを録音して、それをテープおこしたのものから、悲観・楽観に関する部分を拾い上げ採点した。

第3章 育児ストレスについて

1 育児ストレスについて

現在、我が国では、少子化問題が大きな問題として認識されている。問題の背景として、女性の社会進出が進む中、「育児は母親の天職」といった分業意識が社会に色濃く存在し、また、近頃では「男は仕事、女は家庭」という考えから、「男は仕事、女は仕事と家庭」という新しい価値観が生み出され、女性の多重役割による負担が育児に消極的な姿勢を示す要因として考えられる。1976年に託摩らが行った育児に対する母親の世代差意識研究にもみられるように昭和初期に初産を迎えた熟年世代は育児を自分の生きがいや自分にとってプラスになるものと評価しているのに対し、若年世代の母親ほど、自分の生きがいと育児は別のものと認識し、育児の意義に対する評価が低いことが伺われ、育児に対する母親の意識が半世紀ほどの間に大きく変化していることがわかる。母親が、産じゅく期から育児期にかけての心身の変化や、親を取りまく環境の変化、親になる準備性の獲得不備、育児文化の伝承の貧困化、核家族化などの問題から育児によるストレスや不安に陥ることは特別なことではない。(野澤、1989)母親は出産後長期にわたりネガティブな自己感情を持続することがフレミングら(1990)により報告されているが、その感情を子に対しても抱くのであれば、自己概念をも傷つける結果となる。また、子どもの誕生は、夫婦の差異が際立ち、それを克服するメカニズムさえも奪われるため、夫婦関係が悪化するという報告もある(バルキー・ケル、1995)。

このような環境下、母親は育児による圧力や、女として、妻として、母親としての役割について思い悩んでいるのである。次に、親になるということは発達的にどのような意味を持つのかを考える。子を持つことにより、夫と妻という人間関係に加えて父母という人間関係を構築し、

親子システムが成立する。このことにより親意識が成立し、養護性が形成される。養護性の形成

は、「慈しみ育てる心の働き」(小嶋、1989)と定義できる。エリクソンのライフサイクル理論にあ

てはめると、青年期におけるアイデンティティの確立を終え、成人期が始まる時期である。エリ

クソンは養護性について、世代性(生殖性)という表現で説明している。世代性(生殖性)とは、親になることで個体が成長を遂げることを意味している。1. 親役割を担うことで、人格の変容を

遂げる。2. 新しい行動に必然的に挑戦することで、やればできる自分の可能性に出会い自己価

値の昂揚に繋がる。ということが原因として考えられる。2. に関しては、挑戦が身を結ばず、

自己価値をかえって減退させる結果を招く可能性をも併せ持っていることがわかる。

2 PSIについて

次に、本論で使用された育児ストレスに関する質問紙(PSI)の構成概念について説明する。

このPSIは、アビディンにより、1988年に改訂されたPARENTINGのストレスを測定するものである。

PSI 構成概念

親領域

「Parent Characteristic Domain」

親特性領域での高得点は、ストレス源と親子システムの潜在的な機能不全が育児の

諸側面とい関係していることを示唆している。システムに方向付けられた観点は親

子関係の相互作用的な側面を認めるにもかかわらず、育児の機能の諸側面を独立的に分析することを可能とする。

若い母親たちのように子供に巻き込まれた母親達は、親領域得点で高得点を示す傾向にある。この領域得点に含まれるおもなサブテクスト得点は親のよく鬱感と能力感である。親領域得点で高得点の母親達は、子育てに圧倒され、不適応である感覚を意味している。

(1) 親の抑うつ、不幸、罪業

ほとんどの場合、このサブスケールで高得点であるということは母親に重い抑うつがあることを示唆している。ここでの項目は臨床的に重い抑鬱を発見するために想起されたスケールで見られるものと関連する。このサブスケール上のいくつかの項目は罪障感や不幸感に関連しており、抑鬱と関係があるときにはしばしば、まず最初に自己や生活環境での不満に反応してしまい、臨床的に意味のある抑鬱信号には反応しないかもしれない。この尺度での高得点の一般的影響は、親が育児の責任を果たすための精神的、肉体的エネルギーをそそぐ事が難しいことである。引きの行動と子供に対してのアサーティブに権威をもって働きかける全般的な能力と行動的に関わってくる。

(2) 親の愛着

この尺度上で高得点をとることは、この機能不全の二つの可能性を示唆する。第一に問題は、親が子供に対して感情的拒絶感を感じとっていないということである。この情緒的絆の欠如はどちらかと言えば、冷えきった親子関係のパターンを反映しているものと言える。機能不全の第2の一般的原因は子供の感情や要求を正確に読み取り理解する現実のもしくは知覚された能力がないということである。

(3) 親役割による制限

この尺度での高得点は、親が親役割を自分たちの自由を制限し自分自身のアイデンティティを維持していこうとすれば欲求不満に陥ってしまわせるものにとらえられていることを示唆する。この範疇の親は、自分自身が子供の欲求や要求によって統制され、支配されている様に思っている。多くのケースの場合、子供や配偶者の刺激状況を変えようと努めるがゆえの怒り—罪障感のサイクルによって困難になっているものが少なくない。治療者もしくは親の指導者は、親のおかれた状況の現実や、もしくは親であるという機能として現れる現実的な制限を最小限にする必要はない。この確認は親が選択して援助される前に必要となる。

(4) 親の能力感

この尺度での高得点は多くの要因によって生み出される。例えば、一人っ子をもつ若い親はそのほかの親よりもいくぶんかは高得点をとるであろう。実際的な子供の発達知識を欠いた親あるいは、子供を扱うことに習熟していない親もまた高得点になるであろう。最後に高得点をとる親の中には、自分たちが期待していたほどには親という役割に強化されていない者もいるであろう。

高得点は子供のもう一方の親（配偶者）から受容されていなかったり、避難されていると言う事と関連がある。配偶者との関係尺度が高いときによく起こりがちなケースである。

(5) 社会的孤立

この尺度で高得点をとる親はかなりのストレス状況にあり、できるだけ早くの介入プログラムを立てる必要がある。しばしばこのような親は仲間や親戚、その他の情緒的サポートシステムから社会的に孤立している。多くの場合配偶者との関係も距離が

あり、親としての努めに対するサポートには欠けている。

子供を世話する責任はしばしば無視され、顕著な児童放棄（CHILD NEGLECT）の可能性が存在する。おや役割による制限間尺度で高得点をとる親も同様に児童虐待の可能性を募らせている。

（6）配偶者との関係

この尺度での高得点をとる親は、子供の養育に関して配偶者の情緒的、行動的サポートが欠けているものである。子供の養育は女性の仕事であるという父親側の非常に厳格な性役割定義と関係している場合もある。しかしながら、多くの場合、もっとも可能性のある仮説は、母親と彼女の子供の父親との関係が概して良好ではなく、子供の養育に関する相互サポートの欠如が夫婦関係の不調の兆候の一つである。一般的に異性の親は仲間としては利用できないし、親役割の責任も受容したくないものである。

（7）親の健康

この尺度の意味は比較的率直である。高得点は、ストレスの結果かもしくは親子関係でのほかのストレスがどちらかが招いた親の健康の低下を示唆している。

子領域

「Child Characteristic Domain Score」

子供の特徴領域での高得点は、親が親役割を遂行することを難しくさせるような

性質をもつ子供との関連がある。ほかの領域と相関してこの得点が高くなる時、子供の何らかの特徴が、親子関係全般的なストレスの寄与する大きな要因となることを示唆する。この結果から、親子関係のほかの領域に対して子供の行動に焦点を合わせ介入が必要であると言える。

(1) 子供の適応能力・可塑性

この尺度での高得点は、身体的あるいは社会的環境の変化に適応する能力が子供に無いために母親の課題がより困難になっているような特徴と関係がある。高得点に見られる行動上の特徴としては以下のようなものがある。

- ①動転することなしにある課題からほかの課題に移ることが辛抱できなかつたり不可能である。
- ②感覚刺激の変化に過剰反応する
- ③顔見知りでない人物を避ける
- ④非日常的なことへの過剰反応
- ⑤一度、動転してしまうとなだめることが難しい子供

子供との関係をさらに深めようと試みる親にとっては、大きな欲求不満源になるという。子供の親への強化尺度と親への愛着度尺度の両方の得点が高い場合には、親子間の良好な関係が無くなっているという兆候がある。これらの親の一部は子供によって拒否されている感じを述べている。

(2) 子供の受容性

親の子供に対する期待が子供の身体面・知的面・情緒面の特徴と一致していないときに高得点がとられる。つまり、親が期待し望んでいたほどに、その子供は魅力的でも知的でも嬉しいものでもなかったということである。こういう親子関係には、意識的にしろ無意識的にしろ貧弱な愛着や拒否が問題となるだろう。

(3) 子供の欲求度・煩わしさ

親に多くの欲求をしてくる子供で高得点を示す。その欲求は、泣く、親にぶら下がる、よく助けを求める、あるいはちょっとした問題行動をいつも起こす、と言った多様な形で現れる。ストレスの源泉は、親が理想的な親であろうと過剰に関わるときに増大する。若い親が高得点をとりやすい。非常に依存的な子供や自立という発達課題をくぐらずにきた子供はこの領域で高得点をしめる。分離不安と仲間とのかかわり合いの欠如もよく見られる所見である。

(4) 子供の気分

愛情面で機能障害が認められる子供で高得点が見られる。ほとんどがよく泣いたり、幸福そうな兆候を見せない不幸で抑鬱的な子供たちである。ここでいうところの「泣く」は、子供の欲求度でのすすり泣きによる依存的なものとは別である。

特に高得点が見られるのは、代償として物への愛着、親の不在、避けることのできないアルコールや薬物使用へと走る。

(5) 子供の落ち着きの無さ・過活動

この尺度での高得点は落ち着きの無さを伴う注意欠損障害すなわちDSMIII 314.01.に相当する様々なふるまいが見られる。行動の兆候としては、活動性のこう進・落ち着きの無さ・注意散漫・短時間しか集中できない・聞いていないように見える。やり始めたことが完結できない・決まった宿題を忠実にするのが困難であるなどである。このような子供の特徴はふるまいを観察していると分かるものである。

(6) 親への強化

この尺度で高得点をとる親は自分の子供の肯定的な強化の源泉として経験したことはない。母子相互作用が親としての自分自身について良い感情を生み出していない。事実、親は子供に拒否されていると感じているかも知れない。子供からの強化の欠如は母子間の絆を脅かし、それゆえにこの尺度での高得点をと場合には早急の介入を必要とする。

第4章 方法

1. 調査対象

兵庫県西宮健康開発センターが主催する発達検診（一歳児半検診と三歳児検診）に来所する母親、149名。

2. 測定用具

(a) 説明スタイル特性診断テスト

セリグマンによる「不幸な出来事をどのように自分に説明するか」を測る尺度をもとに、我々の調査のもと、文化・習慣の差、翻案の際に生じたニュアンスの違いを考慮し、再構成した尺度を使用。普遍性、永続性、個人度それぞれに、good とbadの概念、計6概念を下位概念とし、36項目からなる。「はい」「いいえ」の二者択一方式による回答を得、1点－2点として得点化した。（第2章参照）

(b) PSI (Parenting Stress Index)

アビディンによるPSIの日本語翻訳版を使用。計99項目からなり、親としての機能不全に陥る要因を、親領域と、子領域の2つに分け、それぞれの下位概念として、親領域に7つ、子領域に6つ計13概念を測定。「あまりあてはまらない」から「よくあてはまる」までの4件法で、1点－4点として得点化した。（第3章参照）

3. 手続き

西宮健康開発センターにて発達検診終了後、質問紙を配布し、記入をお願いする。記入後、その場で直接回収。

4. 実地期間

1998年11月中旬～下旬

第5章 結果と考察

調査結果

サンプルの精選

分析に使用したサンプルは、以下の方法によって149名から138名に精選された。

- ・ 欠損値のあるもの
- ・ 同じ回答が2 ページ以上に見られたもの

分析方法

楽観主義者と悲観主義者との育児不安の関係について箱ひげ図 (Tukey 1977) を用い分析を行っ

た。箱ひげ図のはこの下端・中央・上端の水平線はそれぞれ第1四分位数 (25%) ・中央値・第3

四分位数 (25%) を表す。また、太字の線は平均値を表している。

分析結果

図1の縦軸はストレス度数であり、PSIの総得点で表している。横軸は、説明スタイル尺度の総得

点を、中央値より得点の高いものを楽観主義、低いものを悲観主義で表している。

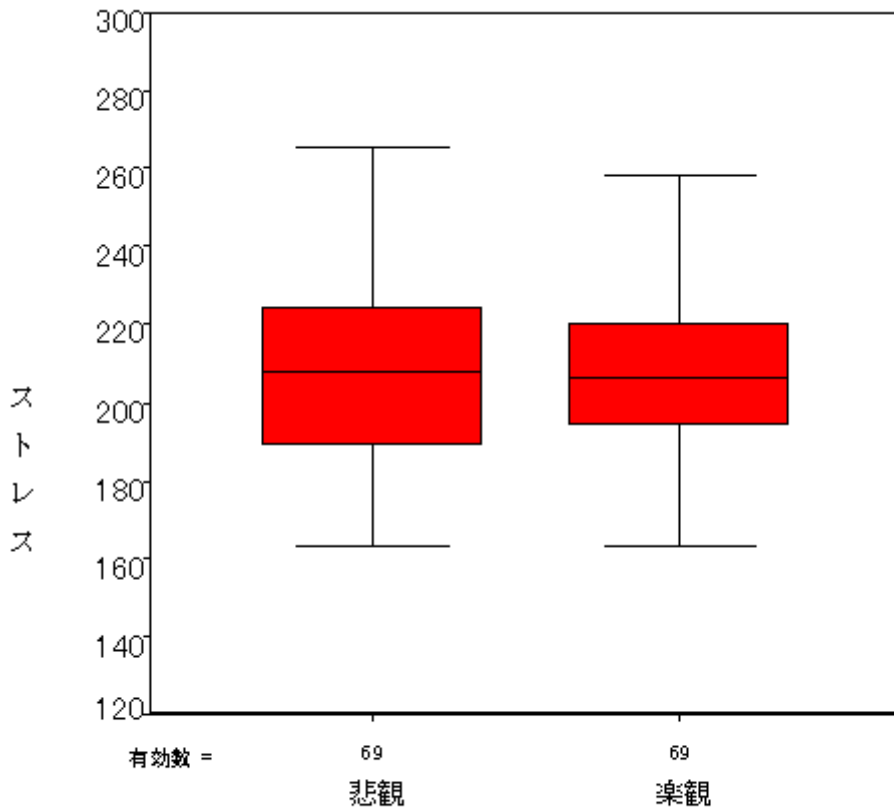


図1 楽観主義者・悲観主義者と育児不安

中央値・平均値は、楽観主義者は207.14、206.00、悲観主義者は208.00、207.00であり各説明スタイルに対する差は見られなかった。

図2の縦軸はストレス度数であり、PSIの総得点で表している。横軸は、説明スタイルの下位尺度

永続性 (Pm) の得点を、中央値より得点の高いものを楽観主義、低いものを悲観主義で表してい

る。各中央値・平均値は、楽観主義者は205.00、206.53、悲観主義者は207.00、207.33であった。

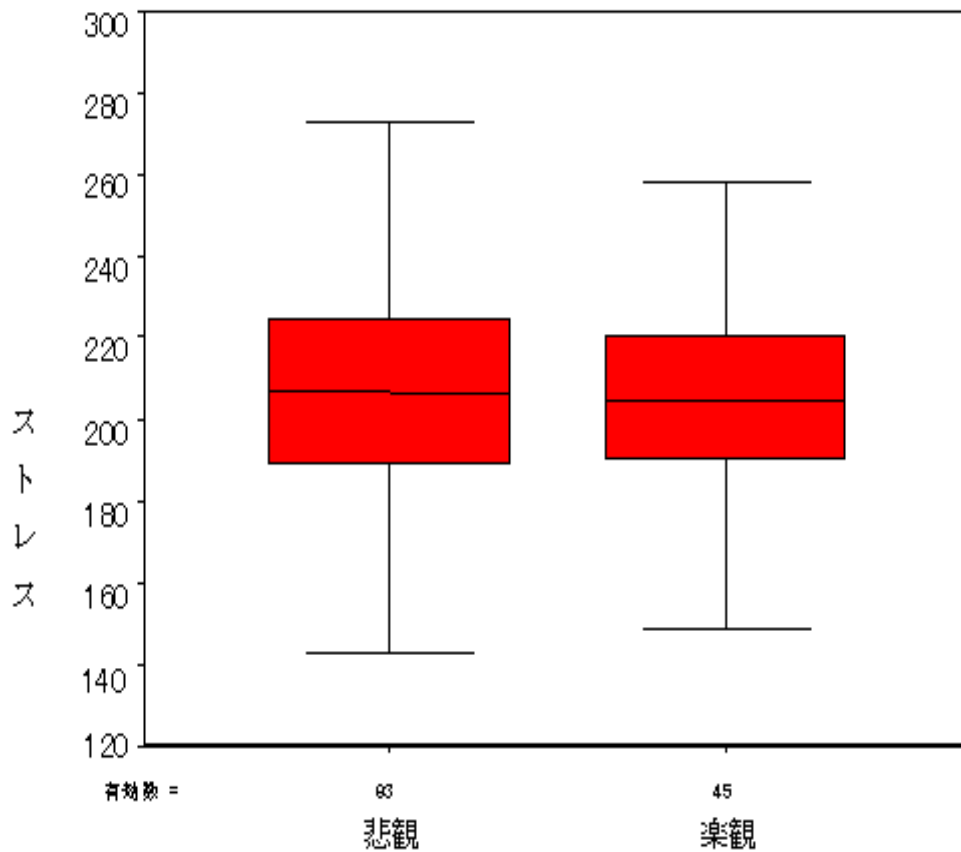


図2 Pmにおける楽観主義者・悲観主義者と育児不安の関係

図3の縦軸はストレス度数であり、PSIの総得点で表している。横軸は、説明スタイル下位尺度の

普遍性 (Pv) の得点を、中央値より得点の高いものを楽観主義、低いものを悲観主義で表してい

る。各中央値・平均値は、楽観主義者は206.00、207.45、悲観主義者は207.00、206.71であった。

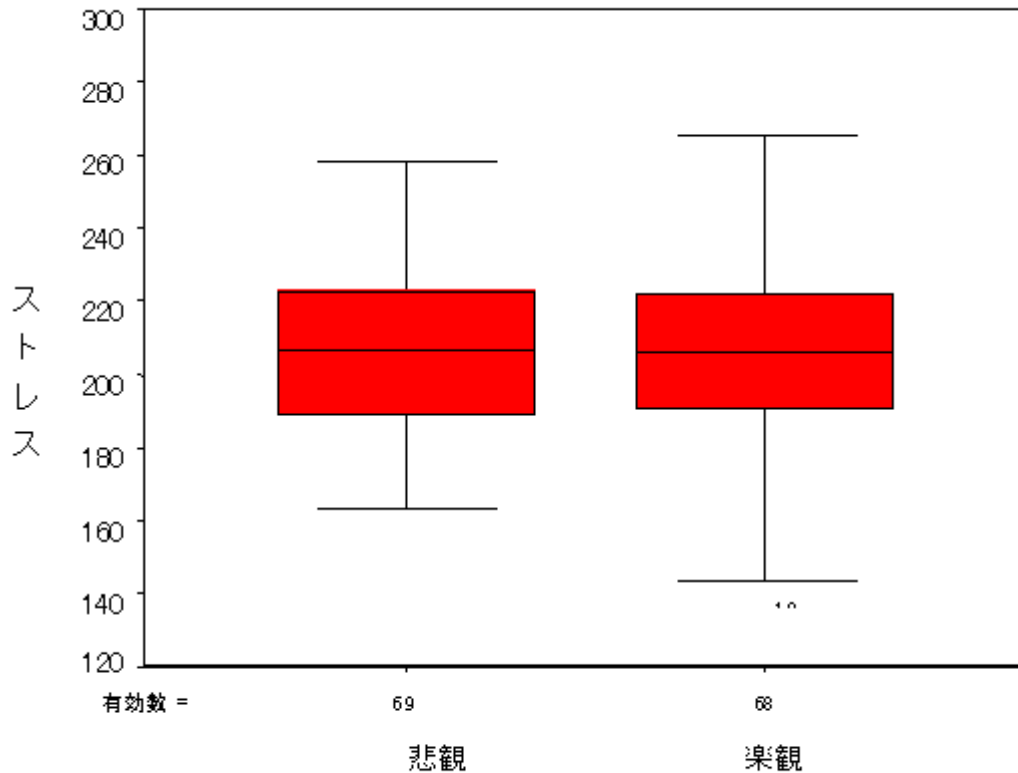


図3 PVIにおける楽観主義者・悲観主義者と育児不安の関係

4の縦軸はストレス度数であり、PSIの総得点で表している。横軸は、説明スタイル下位尺度の

得点を、中央値より得点の高いものを楽観主義、低いものを悲観主義で表している。各中央値・

平均値は、楽観主義者は208.00、209.65、悲観主義者は203.50、204.71であった。

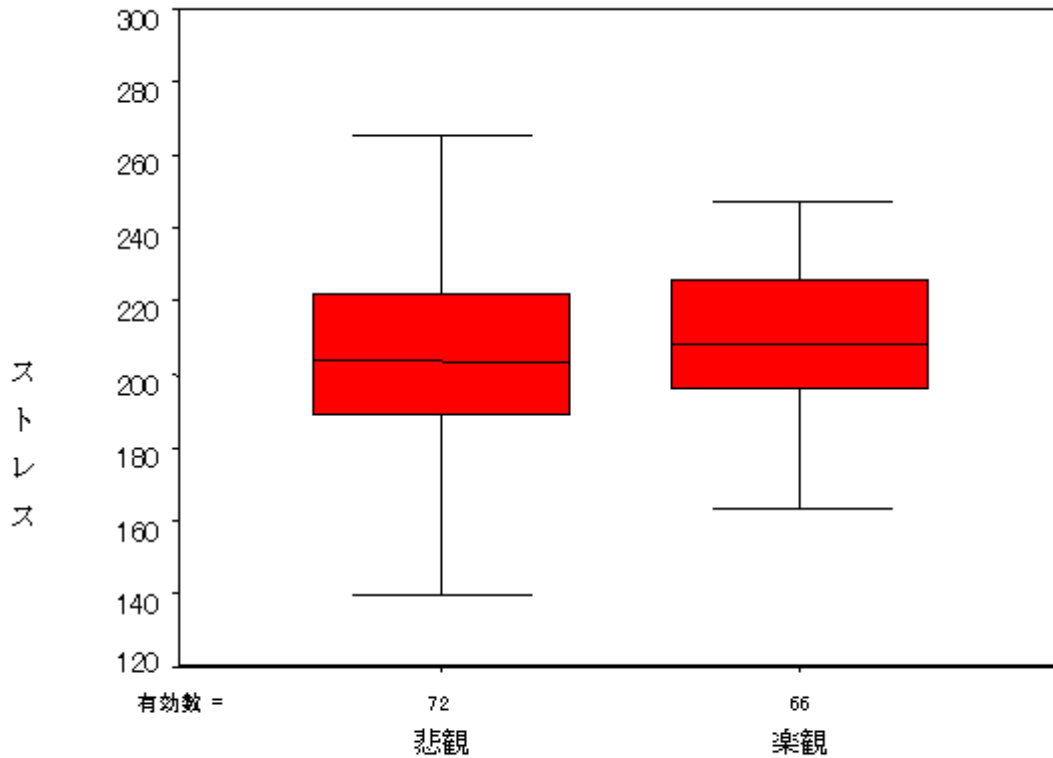


図4 Psにおける楽観主義者・悲観主義者と育児不安の関係

以上の結果より、各説明スタイルにおいて育児不安の差は見られなかった。しかし、この結

果は本調査の仮説である、楽観度の育児不安に対する影響を完全に否定しているものではないと

言える。本調査で用いたPSI、説明スタイル尺度の各次元ごとにCronbachの α 係数を用いて信頼性を算出した結果（表1,2）説明スタイル尺度における信頼性が低いという結果になった。このこ

とから本調査においては、仮説が立証されるまでには至らなかったが、説明スタイルと育児不安

との相関関係が完全に否定されたわけではないと言える。

表1			
----	--	--	--

PSIの各次元の信頼性係数 (α 係数)			
概念	項目数	信頼性係数	
散漫度	9	0.7122	
親への強化	6	0.5224	
気分	5	0.5549	
受容力	7	0.7064	
適応力	11	0.7099	
能力感	9	0.7142	
愛着	7	0.3318	
役割制限	6	0.7839	
抑鬱	9	0.7125	
配偶者	7	0.7930	
社会的孤立	6	0.7490	
親の健康	5	0.6008	
表 2			
説明スタイルの各次元の信頼性係数 (α 係数)			
概念	項目数	信頼係数	
PMG	6	0.5467	
PMB	6	0.6106	

PVG	6	0.1396	
PVB	6	0.4524	
PSG	6	0.5568	
PSB	6	0.4513	

考察

セリグマンは、悲観主義の究極の表現形態は鬱病であると述べている。ここで悲観主義と鬱病

に関する他の研究についてふれてみる。認知療法（個人が自分の世界をどのように構造化してい

るかというところにその人の感情と行動のかなりの部分が規定されているという理論的原理に基

づくもの（ベック、1967,1976）によると、典型的な抑うつ思考の特徴は「自分の経験を完全に剥

奪や敗北（一時的）と捉え、非可逆的（固定的）なものとして捉える傾向にあることがわかる。

また、それに付随して、患者は自分自身を敗北者（カテゴリー的で判断的）や運命で定められた

もの（非可逆的な性格の欠損）としてカテゴリー化している（ベック・ラッシュ・ショウ・エメリ、1979）

」と考えられている。ここでは鬱病患者に対し、個人の認知の歪みに焦点を当て、その思いこみ

を修正することを治療としている。また、レイツツ・ムニョ・ヤグマン・ツァイス（1978）は日常の行動は

3つに分類でき、一つはいい結果（報酬）を引き起こすもの、もう一つは悪い結果（罰）を引き

起こすもの、3つ目は中立の結果となるものであり、報酬と罰のバランスを考えることが大切で

あるが、罰ばかり受けて報酬を得られないと鬱状態になると述べている。ここで結果の善し悪し

を決めるものは、結果そのものの善し悪しと、さらに自分がその結果をどう思うか（自己評価）

が関係しており、行動の後で自分でどのように評価するかが重要であることにふれている。この

ように物事の捉え方によって抑うつ症状を起こすことが示されている。

悲観主義の究極の表現形態が鬱病であるならば、アビディンにおける親の抑うつ項目で悲観主

義者のストレス度数が高くなっているはずであったが結果を得られなかった。これは、調査結果

にあげたように、説明スタイル尺度における信頼性が低いことが考えられる。このことから、説

明スタイル尺度の精度をより高め、今後においても説明スタイルと育児不安に関する調査研究が

行われることが望まれる。

調査Ⅱ あなた自身についておうかがいします。

次のようなことがもしもあなたに起こった場合、

「はい」「いいえ」のどちらがあなたの気持ちに当てはまりますか。

あなたの気持ちに近い方をお答えください。

- | | | | |
|----|--------------------------------|----|-----|
| 1 | 仕事で失敗した時、私はなにをやってだめだと感じる | はい | いいえ |
| 2 | あの友人とは仲がよい、これからもずっと仲がよいだろうと感じる | はい | いいえ |
| 3 | テストで30点を取った。次もきっとよくないと思う | はい | いいえ |
| 4 | 2回目のデートに誘われたのは私の印象がよかったからだ | はい | いいえ |
| 5 | 友人を旅行に誘ったが断られた。私が誘うと必ず断られる | はい | いいえ |
| 6 | 待ち合わせの時間に遅れたのは、自分がモタモタしていたからだ | はい | いいえ |
| 7 | テストに合格したのは、自分が努力したからだ | はい | いいえ |
| 8 | 自分にまかされた仕事を仕上げられたのは、自分が有能だからだ | はい | いいえ |
| 9 | 読み終えた本はおもしろかった。私はいつもよい本を選ぶ | はい | いいえ |
| 10 | 友人からプレゼントを受け取った。 | はい | いいえ |

いつも私がよいことをしているからだ

- | | | | |
|----|-------------------------------|----|-----|
| 11 | バスケットの試合に勝ったのは、私の腕が良かったからだ | はい | いいえ |
| 12 | 今日は遅刻をしたので、一日中、運勢が悪いと思う | はい | いいえ |
| 13 | 荷物を盗まれたのは、いつも荷物をおきっぱなしにするからだ | はい | いいえ |
| 14 | 授業がつまらないのは、先生の教え方が下手だからだ | はい | いいえ |
| 15 | よい情報を教えてもらえたのは、私が社交的だからだ | はい | いいえ |
| 16 | 職場の雰囲気が悪いのは、気の合わない人達ばかりだからだ | はい | いいえ |
| 17 | 会議に間に合わなかったのは、私がいつも時間にルーズだからだ | はい | いいえ |
| 18 | 待ち合わせで、友人とうまく会えたとき、私はいつも | はい | いいえ |

待ち合わせではうまくいくと感じる

- | | | |
|---|----|-----|
| 19 舞台の主役がとれたのは、私に才能があるからだ | はい | いいえ |
| 20 ゲームで友達に勝てないのは、私はこのゲームが苦手だからだ | はい | いいえ |
| 21 勉強がはかどらないのは、その科目が嫌いだからだ | はい | いいえ |
| 22 果物の絵がうまくかけない。いつも私は絵がうまく描けないと思う | はい | いいえ |
| 23 仕事での発表が成功したのは、私の発表の仕方がうまくいったからだ | はい | いいえ |
| 24 臨時収入があった、これからもお金に困らないだろう | はい | いいえ |
| 25 財布をなくしたのは、私が不注意だったからだ | はい | いいえ |
| 26 私が企画したパーティーが失敗した。みんなが私の言うことを
聞いてくれなかったからだ | はい | いいえ |
| 27 私が幹事の合コンが盛り上がった。私の幹事がよかったからだ | はい | いいえ |
| 28 自分に誘いが多いのは、自分に魅力があるからだ | はい | いいえ |
| 29 テストで悪い点を取った。私は、いつもテストで失敗すると思う | はい | いいえ |
| 30 友達に偶然会った。人通りの多い場所にいたからだ | はい | いいえ |
| 31 親友と仲がよい。今後もずっと仲良くいられるだろう | はい | いいえ |
| 32 友達から冷たくされたのは、私が何かしたからだと思う | はい | いいえ |
| 33 ゴルフが上達しないのは、私のクラブが安物だからだ | はい | いいえ |
| 34 目標を達成できたのは私の能力ではなく、運が良かったからだ | はい | いいえ |
| 35 仕事を得ることができたのは、私自身が高く評価されたからだ | はい | いいえ |
| 36 ゴルフが上達しないのは、私にゴルフが向いてないからだ | はい | いいえ |

回答の方法

次のページから始まる項目をよく読んで、「全く当てはまらない」

「あまりあてはまらない」「だいたいあてはまる」

「よくあてはまる」のうちで、あなたの気持ちにもっともよく当てはまる回答を○で囲んでください。ぴったりの回答が見つからないときは、あなたの気持ちにもっとも近い回答に○をつけてください。

質問を読んで最初に感じたままお答えくだされば結構です

—

—

回答例

まあ	ああ	だ	よ
って	まで	い	く
たは	りは	たあ	あ
くま	ま	いて	て
ら	ら	は	は
な	な	ま	ま
い	い	る	る

例1 私は、映画が大好きです。

もしもあなたが映画がとても好きであれば… 1 2 3 4

もしあなたが映画が嫌いであれば … 1 2 3 4

例2 あなたの一日にとる食事の回数は、平均すると

1. 一回ぐらい

2. 二回ぐらい

3. 三回ぐらい もし三回であれば… 1 2 3 4 5

4. 四回くらい

5. 五回以上

調査一 あなたとあなたのお子さまについておうかがいします。

以下の項目を読んで当てはまるところに○をつけてください。

まあ ああ だ よ
って まで い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

- 1 子どもは、何かほしいものがあるときは、いつも 1 2 3 4
それを手に入れるまでねだり続ける。
- 2 子どもは、私が疲れ果ててしまうほど活発だ。 1 2 3 4
- 3 子どもは、みさかいがなくて、すぐ聞き分けが 1 2 3 4
なくなってしまう。
- 4 よその子に比べると、私の子は、一つのことに 1 2 3 4
集中したり、注意を払ったりすることが苦手のような。
- 5 子どもは、10分以上も一つのおもちゃで遊び続けていられる 1 2 3 4
- 6 子どもが産まれる前に考えていたよりも、私の子はごそごそする。 1 2 3 4

7 子どもが産まれる前に考えいたよりも、私の子は活発である。 1 2 3 4

8 子どもは、服を着せられたり、入浴させられるときは、ひどく
むずがったり大暴れしたりする。 1 2 3 4

9 子どもは、何かほしいとなると、すぐに聞き分けが
なくなってしまう。 1 2 3 4

10 子どもは、私をうれしがらせるようなことは、めったにしない。 1 2 3 4

11 子どもは私が一番好きで、誰よりも私になついていると思う。 1 2 3 4

12 ひよっとしたら、私の子は私が好きではなく、いやがっている
のではないかと感じるようなことが時々ある。 1 2 3 4

13 子どもが産まれる前に期待していたほど、私の子は
笑顔を見せてくれない。 1 2 3 4

14 子どものためにとしているときも、私の子には私の気持ちが、
ほとんど通じていないのではないかというような気がする。 1 2 3 4

15 次の文章中で、あなたのお子さんの特徴にもっとも
よく当てはまるものを選んでください 1 2 3 4

1 いつも、私と遊びたがる

2 時々、私と遊びたがる

3 だいたいのときは、私と遊びたがる

4 私と遊びたがるようなことはめったにない

16 子どもが、泣いたりわめいたりするようなことは 1 2 3 4 5

1 めったにない

2 思っていたより少ない

3 思っていたとおりにある

4 思っていたより多い

5 いつも泣いたりわめいたりしているように思う

まあ ああ だ よ
って まで い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

17 子どもが、泣いたりわめいたりして大騒ぎする回数は 1 2 3 4
たいていのよその子に比べると多いようである。

18 遊んでいるとき、この子が声を出して笑ったり喜んだり 1 2 3 4
することはあまりないようだ

19 子どもは、だいたいいつも寝起きが悪い 1 2 3 4

20 子どもは、お天気やさんで、ちょっとしたことですぐ 1 2 3 4
不機嫌になりがちである。

21 子どもは、私の期待とは少し違っているようで、 1 2 3 4
それが時に気がかりになる。

22 子どもは、しつけの面などで、せっかく身に付いた 1 2 3 4
ものを忘れてしまって幼い頃のやり方に逆戻りして
しまうことがある。

23 子どもは、たいていのよその子ほど、ものごとの 1 2 3 4
飲み込みが早くないようだ

24 子どもは、よその子ほどは笑わないような気がする。 1 2 3 4

25 子どもは、あまりてきぱき物事をやれる方でないので、 1 2 3 4
私にはそれがとても気がかりだ。

26 子どもは、私が望んでいるほどには、 1 2 3 4
多くのことができないようだ。

27子どもは、抱きしめられたり、なでられたりするのが 1 2 3 4

嫌いなようだ。

28子どもが（病院・産院から）自宅へ帰ってきたとき、 1 2 3 4

これから果たして親としてやっていけるかどうか

自信がなかった。

29親としてやっていくのは、私がむかし思っていたよりも 1 2 3 4

難しい。

まあ ああ だ よ
って まで い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

30子どもの世話をしているとき、私は、自信と幸せを感じる。 1 2 3 4

31たいていのよその子に比べると、私の子は、 1 2 3 4

いつもの日課や環境などの変化になれるのが少し難しいようだ。

32子どもは、自分の気に入らないことが起こると、 1 2 3 4

とても激しく反抗したり、しょげかえったりする。

33子どもを人にあずけて出かけると、 1 2 3 4

たいてい面倒をかけることになる

34子どもはほんのささいなことでも、 1 2 3 4

すぐ聞き分けがなくなってしまう。

35子どもは、大きな音や明るい光に敏感で、 1 2 3 4

大げさに反応しやすい。

36 子どもの睡眠・食事の日課や習慣を確立することは、 1 2 3 4

思っていたよりとても難しかった。

37 子どもは、新しいおもちゃをもらっても、しばらくの間は 1 2 3 4

そのなじみのないおもちゃで遊ぼうとしない。

38 子どもが新しいことになれるというのは、 1 2 3 4

かなり難しいことでとても時間のかかることである。

39 子どもは、人見知りをする方だ。 1 2 3 4

40 子どもの気が立っているとき、落ち着かせるのは、 1 2 3 4

- 1 簡単である。
- 2 思ったほど楽ではない。
- 3 とても難しい。
- 4 方法がないほど大変難しい。

41 子どもに何かさせたり、やめさせたりするということは 1 2 3 4 5

私がむかし思っていたよりは

- 1 ずっと難しい。
- 2 どちらかといえば難しい。
- 3 だいたいその通りである
- 4 どちらかといえば容易である
- 5 はるかに容易である。

42 あなたのお子さんの行動にはいろいろな特徴があると思いますが、

その中には、あなたの気がかりなもの（例えば：ぐずぐずしている、聞き分けがない、落ち着きがない、よく泣く、じゃまをする、けんか、しつこい、

ぐち、など）もいくつかあると思います。どんなものがあるか思い出して数えてください。

その数は次のどれにあたりますか。 1 2 3 4 5

- 1 0～3個
- 2 4～5個

3 6～7個

4 8～9個

5 10個以上

43 子どもが泣いたりわめいたりし始めると、 1 2 3 4 5

それが続く時間はだいたい

1 2分以内

2 2～5分以内

3 5～10分以内

4 10～15分以内

5 15分間以上

まあ ああ だ よ
って まで い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

44 子どもの行動の中には、私にとって 1 2 3 4

とても気がかりなことがある

45 子どもには、私が子育てをする以前に思っていたよりも、1 2 3 4

健康上の問題がたくさんあった。

46 子どもが成長していくにつれて、けがをしたり、 1 2 3 4

トラブルに巻き込まれたりしないかと、よけい心配になってくる。

47 むかし私が思っていたよりも、この子に問題があること 1 2 3 4

がわかってきた。

48 子どもは、よその子よりも世話をするのが 1 2 3 4

ずっと難しいようだ。

49 子どもは、いつも私にまわりついている。 1 2 3 4

50 子どもは、よその子に比べて私への欲求が多い。 1 2 3 4

5 1 私は自分一人では決断しにくい。 1 2 3 4

5 2 子育てについての問題を、むかし私が思っていたより、 1 2 3 4
かなりたくさん経験した。

まあ ああ だ よ
って まで い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

5 3 私は親であることに喜びを感じる。 1 2 3 4

5 4 子どもに何かさせたり、やめさせたりしようとするとき、 1 2 3 4
だいたいいつもうまくいっていると思う。

5 5 子どもが（病院・産院から）自宅に帰ってきて以来、 1 2 3 4
できると思っていたほどこの子の世話ができない
ことが分かった、助けてほしい。

5 6 私には、親としてうまく対応ができないと思うことが 1 2 3 4
しばしばある。

5 7 私は親としての自分について、 1 2 3 4 5

- 1 どんなことでも対応できると思う。
- 2 だいたいのは対応できると思う。
- 3 いくつかの問題以外は対応できると思う。
- 4 対応できるかどうか、少し気がかりに思う。
- 5 うまく対応できるとは思えない。

5 8 私は自分が、 1 2 3 4 5

- 1 大変よい親であると思う。
- 2 世間並みよりは、良い親であると思う。

- 3 世間並みの親であると思う。
- 4 親としては少し問題があると思う。
- 5 あまり良い親ではないと思う。

59 あなたのお子さんの要求や望んでいることを理解 1 2 3 4 5

することは、あなたにとって

- 1 とても簡単である。
- 2 簡単である。
- 3 少し難しい。
- 4 とても難しい。
- 5 ぜんぜんわからない

60 子どもの気持ちが手にとるようにわかり 1 2 3 4

一心同体のように感じられようになるには、長い時間がかかる。

61 もっと親密で暖かい子どもとの結びつきを望んでいるが、 1 2 3 4

うまくいかずにそのことで悩んでいる。

62 うちの子は、時々下品としかいいようのないことをして 1 2 3 4

私を悩ませる。

まあ ああ だ よ
 って まで い く
 たは りは たあ あ
 くま ま いて て
 ら ら は は
 な な ま ま
 い い る る

63 若い頃の私にとって、子どもを抱いたり世話をすることは、 1 2 3 4

決して気持ちの良いことではなかった。

64 子どもは自分の親が私であるということを知っているし、 1 2 3 4

他の誰よりも私を必要としている。

- 65 我が家の子どもの数は多すぎる。 1 2 3 4
- 66 私の生活の大部分は、子どものために費やされている。 1 2 3 4
- 67 むかし私が思いもしなかったほど、生活の多くが、 1 2 3 4
子どもの要求にあわせるために犠牲にされている。
- 68 私は親としての責任にしばられている自分を感じる。 1 2 3 4
- 69 私の生活が子どもの要求によって支配されていると 1 2 3 4
思うことが時々ある。
- 70 子どもができて以来、私は新しいことや変わったこと 1 2 3 4
をやってみることができないでいる。
- 71 子どもができて以来、自分のしたいことがほとんど 1 2 3 4
できないのではないかというような気がする。
- 72 私が本来の自分であり得るような場所が、 1 2 3 4
家中のどこにも無いような気がする。
- 73 親としての自分について考えるとき、私はしばしば 1 2 3 4
自分自身の欠点やめぐりあわせを考えてしまいがちである。
- 74 私は、子どもができる前に買った服が、着られなくなって 1 2 3 4
悲しい。
- 75 子どもがあまりにも間違っただけをししたり、 1 2 3 4
騒動を起こしたりするときは、自分が正しくなかったのではないかと責任を感じる。
- 76 本当は私のせいなのに、子どもが間違っただけを 1 2 3 4
しているといつも思う。
- 77 子どもに対する自分の感情の向け方に、 1 2 3 4
しばしば罪悪感を感じる。
- 78 自分の生活には、私を悩ませるようなものはめったにない。 1 2 3 4
- 79 子どもが（病院・産院から）自宅に帰ってきたとたんに、 1 2 3 4
思いがけずとても悲しく感じたり、落ち込んだりしたことがある。

80 子どもに腹を立てたとき、私は罪悪感がつのってきて、 1 2 3 4
そのことがまた私を悩ませる。

まあ ああ だ よ
って まて い く
たは りは たあ あ
くま ま いて て
ら ら は は
な な ま ま
い い る る

81 子どもが（病院・産院から）自宅に帰ってきて 1 2 3 4
1ヶ月ほどして思いかけず、とても悲しく感じたり、
落ち込んだりしたことがある。

82 子どもができて以来、私の夫は、私が期待しているようには 1 2 3 4
助けてくれないし、手伝ってもくれない。

83 子どもができたことにより、夫との関係で思っていた以上 1 2 3 4
に多くの問題が起こった。

84 子どもができて以来、夫と私は、物事を一緒にするという 1 2 3 4
ことがほとんどなくなった。

85 子どもができて以来、夫と私は、昔私が想像していた家族の 1 2 3 4
ように一緒に時間を過ごすということがない。

86 子どもができてから、私は性的関心がなくなった。 1 2 3 4

87 子どもを持ったことで、自分や夫の親戚との間に問題が 1 2 3 4
増えたように思う。

88 子どもを持つことは、思っていたよりもはるかに 1 2 3 4
お金がかかる。

89 私は友達もなく、ひとりぼっちだという気がする。 1 2 3 4

90 何かの集まりに出かけても、私はたいてい 1 2 3 4

楽しんでいない。

9 1 子供ができて以来、私は以前ほど人のことに興味がない。 1 2 3 4

9 2 同年配の人が、私との交際をあまり好んでいないのではと1 2 3 4
いうように感じる事がしばしばある。

9 3 子育てのことで問題に直面したとき、私には援助や助言を1 2 3 4
頼める人がたくさんいる。

9 4 子どもができて以来、友達に会ったり、新しい友達と 1 2 3 4
知り合う機会が減った。

9 5 この6ヶ月の間、いつもより気分がすぐれなかったり、 1 2 3 4
頭痛などの痛みがきつかった。

9 6 私は、身体的には、いつも状態がよいように思う。 1 2 3 4

9 7 子どもを持ったことで、自分の睡眠の習慣を変えること 1 2 3 4
になった。

9 8 私は以前ほど、物事を楽しめない。 1 2 3 4

9 9 子供ができてから現在まで、私は 1 2 3 4

1 非常に気分がすぐれない。

2 あまり気分がすぐれない。

3 健康の変化を感じない。

4 とても調子がよい。

調査2

以下の項目の中で、最近1年間にあなたが新たに経験したものがあれば○印をつけてください。

100 離婚

110 収入の減少

101 復縁・再婚

111 アルコール・薬物使用の問題

102 結婚

112 新しい友人の死

- | | | | |
|-----|--------------|-----|-------------|
| 103 | 別居 | 113 | 新しい仕事の開始 |
| 105 | 親戚との同居 | 114 | 新しい学校への入学 |
| 106 | 収入の増加(20%以上) | 115 | 仕事の上役とのトラブル |
| 107 | 大きな借金 | 116 | 学校の先生とのトラブル |
| 108 | 新築・転居 | 117 | 訴訟問題 |
| 109 | 昇進 | 118 | 同居家族の死 |
| | | 119 | 退職・失業 |

参考文献

青井和夫(1974) [家族とは何か](#) 講談社現代新書

エリクソン(1973) 自我同一性 誠信書房

エリクソン(1977) 幼年期と社会 1, 2 みすず書房

氏家達夫(1998) [子育てと親育ち](#) 発達 73(19) p、13-20

大日向雅美 (1988) [母性の研究](#) 川島書店 p、9

大日向雅美(1998)母性神話を問い直す [\(母性神話にとらわれた社会とその歪み\)](#)

心の科学77 p、88-95

大日向雅美 (1999)[母性愛神話を問い直す\(母親の就労を憂う世論を憂う\)](#)

心の科学83,p、128-135

小嶋秀夫 (編) (1989) 乳幼児の社会的世界 有斐閣

河合隼雄(1980) [家族関係を考える](#) 講談社現代新書

木田淳子(1994) [家族論の地平を拓く](#) 歩み出版

厚生省 (1998) [厚生白書 \(平成10年版\)](#) ぎょうせい出版

古澤より雄 (1998) [家族関係における親子相互世代性](#) 発達73(19),p,2-11

佐々木孝次 (1985) [母親と日本人](#) 文芸春秋

J、スウィガード (1995) [バッドマザーの神話](#) 誠信書房

鈴木乙史 (1998) [親はなぜ子どもを育てるのか](#) 発達 74(19),p,44-51

菅原健介 (1997) [人生の多様化、そして新たな課題 現代の若い母親たち](#) 新曜社 p.101-108

杉村和美 (1998)[女子青年のアイデンティティ](#)現代のエスプリ 372,p.40-47

セリグマン 山村宜子訳(1994) [オプティミストは何故成功するのか](#) 講談社

たたら幹八郎(1990) [アイデンティティの心理学](#) 講談社現代新書

福西勇夫 (1997) [ストレス対処からみたソーシャル・サポート](#) 現代のエスプリ

フォルクマン・ラザルス (1992) [ライフサイエンスにおけるストレス概念](#)

ストレスの心理学 p3-24

ベルンスキー、J・ケリー、J. 安次嶺佳子（訳）（1995） 子供をもつと夫婦に何が起こるか
草思社

星名由美(1998) [女子大学生とモラトリアル](#) 発達 76(19),p.50-57

野澤みつえ (1989) 親業ストレスに関する基礎的研究 関西学院大学文学部教育学科教育学科
教育年報 15,p.35-56

正高信男 (1995) [ヒトは何故子育てに悩むのか](#) 講談社現代新書

監修者 内山喜久雄 筒井未春 上里一郎 (1989)[マタニティ・ブルー](#) 同朋社

松尾恒子 (1996) [母子関係の臨床心理](#) 日本評論社

松尾恒子 (1998) [ストレスの少ない家庭づくり](#) 児童心理 707,p.144-150

三沢直子(1997) [子育てに対するソーシャル・サポートの必要性](#) 現代のエスプリ 363,p.153-163

宮城音弥 (1968) [人間性の心理学](#) 岩波新書

柳橋昌子 白石淑江編著(1997) [親と子のメンタルヘルス](#) 中央法規

山田和男(1992) [ふれあい恐怖](#) 芸文社

依田明(1978) [家族関係の心理学](#) 有斐閣新書

若松素子(1998) [女性の仕事・ライフコースと大学](#) 発達 76(19),p.41-49

Aron T.Beck, A. John Rush, Brian F.Shaw, & Gary Emery: Cognitive Therapy of Depression

Mark Paterson and Guilford Publication Inc.

坂野雄二訳・監修(1992) [うつ病の認知療法](#) 岩崎学術出版社

Aron T.Beck (1967) Clinical, Experimental and Theoretical Aspects. New York: Hoeber

大原健次郎訳・監修(1993) [うつのセルフコントロール](#) 創元社

Erikson,E.H.(1968) Identity: Youth and crisis. New York:W.W.Norton.p.232.

岩瀬庸理（訳）（1973）アイデンティティ：青年と危機 金沢文庫 p.399.

Erikson,E.H.(1982) The life cycle completed. New York:W.W.Norton.p.74-75.

村瀬孝雄・近藤邦夫（訳）（1989）ライフサイクル、その完結 みすず書房 p.100.

Fleming,A.S.,Ruble,D.N.,Flett,G.L.,& Van Wagner,V.(1990) Adjustment in

first-time mothers:Changes in mood content during the early postpartum

months. *Developmental Psychology*,26,137-143.

Lewinsohn,Munos,Youngren&Zeiss (1978) *Control yours depression*, Revised Edition Prentice Hall Press

Noboru Iwata, Kazuo Suzuki (1997)[Role stress-Mental Health Relations in Japanese Bank](#)

R・Sラザルス (1990)[ストレスとコーピングラザルス理論への招待](#) 林峻一郎編・訳

星和書店

Workers International Association of Applied Psychology 46(2),207-218

James M. LaRocco (1980) Social support, Occupational Stress, and Health

Journal of Health and Social Behavior 21,202-218

[ジャンプ先のページ 1](#) | [ジャンプ先のページ 2](#) | [ジャンプ先のページ 3](#)