

《研究報告》

少子化社会における子育て支援策の開発：
育児ストレスの軽減と親子のかかわりの質向上を目的とした
子育てセミナーの社会実装

木村 駿斗*・矢藤 優子**

Development of Child-rearing Support Measures in a
Society with Declining Birthrates:
Social Implementation of a Child-rearing Seminar to Reduce Parenting
Stress and Improve the Quality of Parent-child Interactions

Shunto KIMURA and Yuko YATO

Japan's declining birthrate is severe, with the number of births decreasing for eight consecutive years. The year 2030 is seen as a crucial turning point for halting this decline. One of Japan's challenges in this declining birthrate society is enabling individuals to have the number of children they desire. Therefore, not only economic support but also enhancement of childcare support measures is required. Parenting stress experienced during childcare affects not only parents' mental health but also the environment in which children grow up. As a result, parenting support seminars aimed at reducing parenting stress during childcare have been developed. In face-to-face seminars, a decrease in parenting stress scores related to children and an increase in verbal communication and smiles with children during diaper changes were observed. Currently, we are working on converting these seminars into video format, validating their effectiveness in alleviating parenting stress and enhancing parent-child interaction, and aiming for their social implementation as a new childcare support measure. Additionally, dissemination of information related to parenting and child development is considered beneficial not only for those raising children but also for those planning to have children, supporters, and even individuals in adolescence, a developmental period for parental readiness.

* 立命館大学大学院人間科学研究科博士後期課程
cp0009hf@ed.ritsumei.ac.jp

** 立命館大学総合心理学部教授
yato@lt.ritsumei.ac.jp

キーワード：少子化社会、子育て、育児ストレス、子育て支援、社会実装

Keywords: declining birthrate society, child-rearing, parenting stress, parenting support, social implementation

I. 日本の少子化問題

少子化の進む日本の出生数は2023年では758,631人と過去最少であった（厚生労働省, 2024）。この出生数の減少は8年連続で続いている。また、15歳から49歳までの女性の年齢別出生率の合計特殊出生率で見ると、現時点（2024年4月）で最新として公表されている2022年の調査では1.26でありこれも過去最低であった（厚生労働省, 2023）。若年人口が急激に減少する2030年までが、少子化社会に歯止めをかける重要な分岐点である（子ども家庭庁, 2022）。この少子化の原因として考えられているのが、未婚化と晩婚化である。結婚の意思については、18～34歳の男性では81.4%、同女性では84.3%であり、前回の2015年の調査に比べて減少しているが、未婚の18～34歳の男女の80%以上は結婚の意思がある（国立社会保障・人口問題研究所, 2023）。また、妻の年齢が50歳未満の初婚同士の夫婦が考える子どもの数については、理想とする子ども数は2.25人であり、平均予定子ども数は2.01人であった。このように、18～34歳の半数以上に結婚の意思があり、初婚同士の夫婦は2人以上の子どもを出産することを理想と考えている。しかし、理想とする子ども数を産まない現状がある。その理由として、経済的理由、健康・身体的理由、子育ての肉体的・精神的負担が挙げられている（国立社会保障・人口問題研究所, 2023）。

II. 子育て支援の現状

日本政府が少子化対策を開始したのは、1989年の合計特殊出生率が「丙午」という特殊要因により過去最低であった1966年の1.58を下回ってからであった。その後、1994年のエンゼルプラン、緊急保育対策等5か年事業から始まり現在に至るまで継続的に子育て支援策が打ち出されてきた。理想の子ども数を出産しない最も大きな原因として、経済的理由が挙げられている。そのため、政府は住民税非課税世帯を対象に保育の無償化を実施した。また新型コロナウイルス感染症による影響が長期化する中で、低所得の子育て世帯に対し、その実情を踏まえた生活の支援を行う観点から、子育て世帯生活支援特別給付金（児童一人当たり一律5万円）を支給する施策を打ち出してきた。その一方で、出生数は年々過去最少を記録している。経済的理由のほかに、夫婦が理想とする子どもの数を実際には出産しない理由として、「これ以上の肉体的・心理的負担に耐えられない」が挙げられている（国立社会保障・人口問題研究所, 2023）。この心理的負担の背景には夫婦の育児ストレスの経験があると考えられる。このことから、子育て支援策には給付金のような一時的な経済支援策だけではなく、子育ての負担感の軽減に対する支援策も併せて求められると考えられる。

III. 子育てと育児ストレス

育児ストレス理論として、Parent-Child-Relationship (P-C-R) 理論が提唱されている。P-C-R理論は、育児ストレスの構成要素として、親領域（親内部から生じる育児ストレスの側面）、子ども

領域（子どもの行動から生じる育児ストレスの側面）、親子関係領域（親子関係で生じる育児ストレスの側面）を想定している。この理論では、親から子ども、子どもから親の影響を予測する。親子の相互作用が育児ストレスを増加させ、結果として、育児の質の低下、子どもの感情的、行動的問題の増加を引き起こす（Abidin, 1990; 1992; 1995）。従って、親と子ども双方の負の感情や問題行動が育児ストレスの増加とその後の展開を招くが、育児の担い手である親のストレス反応の方が重要である（Deater-Deckard, 2004）。

親の育児ストレスの増加は、親の精神健康や育児の質に悪影響を及ぼす。佐藤ら（1994）は、育児ストレスの経験の増加は母親の抑うつ重症度に影響を及ぼすことを示した。また、親の育児ストレス増加による精神健康への悪化は育児の質へ影響を及ぼすと考えられている。ミラーペリン・ペリン（2003）によると、育児ストレスが子どもの虐待へ影響する。池田（1987）は虐待する親の家庭にはストレス状況があり、育児の負担感や悩みが虐待行為に結びつく可能性を示唆している。中谷・中谷（2006）は虐待行為に影響を及ぼす要因に母親の被害的認知を挙げ、育児ストレスが母親の被害的認知の先行要因であることを明らかにした。これらの示唆より、過大なストレスが認知のゆがみや虐待行為をもたらす危険性があると考えられる。

このように、育児ストレスの経験は養育者の精神健康だけでなく、育児の質の低下からその子どもの育つ環境にまで悪影響を及ぼす可能性がある。そのため、養育者の育児ストレスを増加させないためにも、早期介入や増加した育児ストレスの軽減を目的とした支援が望まれる。

IV. 子育てセミナー開発に向けて

子育てをする人々の負担や不安を軽減するために子育て支援策が講じられている。先述したような政府による経済的支援や地域子育て支援拠点事業がある。地域子育て支援拠点での基本事業は①子育て親子の交流の場の提供と交流の促進、②子育て等に関する相談、援助の実施、③地域の子育て関連情報の提供、④子育て及び子育て支援に関する講習等の実施である。これらのうち、「④子育て及び子育て支援に関する講習等の実施」は子育てに関する心理学者やその周辺領域の専門家による情報提供が望まれる。専門家による情報提供に関して、第1子を育てる母親は育児ストレスの軽減に対して子育ての知識による育児支援を求めている（野口ら, 2007）。さらに、吉永（2007）もまた母親が保育士や医療関係者等に子育ての専門知識の提供を期待していることを示した。このような、専門家からの情報提供の需要に加えて、子どもに関する知識を持つことの重要性も示されている（渡辺・大川, 2017）。また Zand et al. (2015) は母親が子どもの定型発達に関する知識をより多く有していると、より効果的に母親としての役割を果たし、その結果子どもの最適な発達が促進されることを示した。

そこで、筆者を含む研究グループは養育者に対する心理学を専門とする研究者から子どもとのかかわり方をサポートする専門的な知識提供を対面形式のセミナーにより実施した（河島ら, 2021）。その結果、セミナーを受講した参加者は、子どもに関する育児ストレス得点が減少、さらにはおむつ替え時の子どもへの声かけと笑顔が増加した。このセミナーで注目すべき点は育児ストレスや養育者のかかわり方の変化だけではなく、1回約60分のセミナー受講のみで上記の効果がみられたことであった。従来型の子育てセミナーは、複数回の参加や数時間に及ぶ内容で構成されていた。それぞれの介入目的が異なるため受講回数や拘束時間は様々ではあるが、比較的短時間で、1回の参加で

受講効果がみられたことは受講者への負担の軽減にもつながると考えられる。

現在、筆者らはこの育児セミナーの内容を動画形式にしている。内容としては、「赤ちゃんとのコミュニケーション」「赤ちゃんのかかわり方」「困ったときの対処法」「セミナー内容の日常生活での取り入れ方」の4点を軸に構成されている。受講者には生後5、6ヵ月の子どもを持つ養育者を想定している。それは子どもに関する育児ストレスが6ヵ月未満よりも6ヵ月以上の方が高い（高橋, 2007）ため、育児ストレスが高まると考えられるこの時期の養育者を対象とするのが最適であると考えたからである。また近年では、子育てに限らず様々な情報がインターネットや子育ての指南書等により氾濫している。このような環境は功罪相半ばする。実際に正しい情報を選択することが困難であることも育児ストレスに関連している（堀田・山口（久野）, 2005）。そこで、この作成中のセミナーでは、子育て生活において技術的に新しいことを専門家が提案するのではなく、日常生活で見逃しやすい親子のかかわりや、受講者の子育てへの肯定的認知を促すことを重要視した。

V. 課題と展望

現在筆者らが作成中の専門家による子育てセミナーは、オンデマンド動画形式である。そのため、対面での子育てセミナーでの問題点である、講師の人材育成と受講者数の制限がなくなる。現在行われている子育てセミナーや子育て事業の中には参加人数の制限が設けられているものも多く、必ずしも支援が希望者全員に行き届いているとは言えない。このような状況の中で筆者らは、作成中の子育てセミナーによる、育児ストレスや親子のかかわりへの効果を検証し、新たな子育て支援策として社会実装までつなげたい。また、このような、筆者を含む専門家による、子育てや子どもの発達に関する情報発信は子どもを育てている人々だけに求められるものではない。そのため、本研究は子どもの出産を予定している人や、支援する人にも有益であると考え。更なる展望として、筆者らは青年期の親準備性の発達を促す機会への応用も視野に研究を継続していく。

参考文献

- 池田由子（1987）『児童虐待：ゆがんだ親子関係』中央公論社。
- 河島三幸・眞田和恵・孫怡・木村駿斗・矢藤優子・小島晴予・引間理恵（2021）「養育者と乳児とのかかわりへの介入は笑顔を増やしストレスを低減する」『日本心理学会大会発表論文集 日本心理学会第85回大会』。
- 厚生労働省（2023）『令和4年（2022）人口動態統計（確定数）の概況』<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/kakutei22/index.html>（2024年4月23日閲覧）。
- （2024）『人口動態統計速報（令和5年12月分）』<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppos2023/12.html>（2024年4月23日閲覧）。
- 国立社会保障・人口問題研究所（2023）『第16回出生動向基本調査（結婚と出産に関する全国調査）』https://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou16/doukou16_gaiyo.asp（2024年4月23日閲覧）。
- 子ども家庭庁（2022）『令和4年度少子化の状況及び少子化への対策施策の概況』https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/0ccb3a83-155c-4c5e-888e-8b5c9210fe/c6fc81e7/20231220_resources_white-paper_02.pdf（2024年6月3日閲覧）。
- 佐藤達哉・菅原ますみ・戸田まり・島悟・北村俊則（1994）「育児に関連するストレスとその抑うつ重症度との関連」『心理学研究』64巻6号, 409-416頁。
- 高橋有里（2007）「乳児の母親の育児ストレス状況とその関連要因」『岩手県立大学看護学部紀要』9号, 31-41頁。
- 中谷奈美子・中谷素之（2006）「母親の被害的認知が虐待的行為に及ぼす影響」『発達心理学研究』17巻2号, 148-158頁。
- 野口純子・榮玲子・植村裕子・小川佳代・三浦浩美・舟越和代・竹内美由紀・大池明枝・宮本政子・松村恵子（2007）

- 「子育て支援システムの構築に関する研究：子育て支援センターを利用している母親の育児ストレスの因子構造」『香川県立保健医療大学紀要』4号, 33-40頁.
- 堀田法子・山口（久野）孝子（2005）「6か月児をもつ母親の精神状態に関する研究（第1報）：不安、抑うつと育児ストレスとの関連から」『小児保健研究』64巻1号, 3-10頁.
- ミラーペイン, シンディー・L・ロビン・D・ペイン（2003）『子ども虐待の問題の理論と研究』（伊藤友里訳）明石書店.
- 吉永茂美（2007）「母親が期待するソーシャル・サポートの実態と育児ストレス、ストレス反応との関係：1～6歳児をもつ母親を対象に」『小児保健研究』66号, 675-681頁.
- 渡辺弥生・大川真知子（2017）「子どもの発達に関する知識が育児ストレスに及ぼす影響」『法政大学文学部紀要』74号, 81-93頁.

Abidin, R.R. 1990. *The Parenting Stress Index Short Form*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.

———. 1992. The Determinants of Parenting Behavior. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21. 407-412.

———. 1995. *The Parenting Stress Index Professional Manual*. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources.

Deater-Deckard, K. 2004. *Parenting STRESS*. New Haven and London: Yale University Press.

Zand, D. H., K. J. Pierce, M. W. Bultas, S. E. McMillin, R. M. Gott, and J. Wilmott. 2015. Accuracy of Knowledge of Child Development in Mothers of Children Receiving Early Intervention Services. *Journal of Early Intervention*, 37(3), 226-240.