

講演録『令和4年度 地域精神保健研修会 公開講演』

子育てにまつわるバーンアウト

小堀 彩子

1. はじめに

2023年2月10日18:30-20:30@zoom

令和4年度 地域精神保健研修会

子育てにまつわるバーンアウト

—親だって疲弊します!親が機嫌良く過ごすコツ—

症状からセルフケアまで
子育てバーンアウト研究の知見をもとに

大正大学 心理社会学部 臨床心理学科
小堀 彩子

大正大学教員の小堀と申します。普段は大正大学で公認心理師とか臨床心理士を目指す学生の育成や、カウンセリング研究所で相談業務に携わっております。研究ではワークライフバランスの問題や、バーンアウトの問題など、主に援助職のメンタルヘルスに関する研究をしています。そういった普段取り組んでいることを地域の皆様に還元できたらと思い、子育てにまつわるバーンアウトというタイトルで今日はお話します。よろしくお願いいたします。

2. 子育てはいったい何が大変なのだろう？

早速中身に入ります。子育ては一体何が大変なのでしょう。

ここでご紹介するのは育児負担感です(宮本, 2013)。その尺度を構成する項目を見ていきます。これは主にお母さんを対象にインタビューしたり、アンケートに答えてもらったりしたものの内容を分類した上で、統計的な手続きを経て作られた尺度です。それによると子育ての大

子育ては一体何が大変なのだろう？

育児負担感を測定する尺度(宮本, 2013)によると・・・

| |
|----------------------------------|
| 閉塞感・犠牲感 |
| 例：子どもを育てるために我慢ばかりしていると思う |
| 疲労感 |
| 例：いつも疲れている感じがする |
| 自信のなさ |
| 例：自分の子どもの育て方はこれでもいいのだろうかと思うことがある |
| 離反願望 |
| 例：子育てを離れて一人になりたい気持ちになることがある。 |

変さ、負担と感じるものには4つの側面があることが明らかになっています。


1つ目が「閉塞感」や「犠牲感」です。項目で言うと例えば「子どもを育てるために我慢ばかりしていると思う」といった内容です。2つ目の側面は「疲労感」です。子どもって休みなしですよ。生まれたての子どもであれば3時間おきにミルクをあげないといけないといった感じで、常にお父さんお母さんは疲労感を感じていると思います。それから3つ目は「自信のなさ」です。この子育てで果たして合っているのだろうかという不安や自信のなさといったもの。そして4つ目が「離反願望」です。ちょっと今は子どもから離れていたいという気持ちです。

子育ての大変さにはこういった側面があることが研究を通じて分かっています。さきほど申し上げましたように、これは主にお母さんを対象にした研究ですが、お父さんを対象にしたインタビューでも同じような内容が得られています(菊池・柏木, 2007)。しかもそのお父さんというのは、育児休暇を取得してお父さん自身が育児の主体となったケースです。

| |
|---|
| 育児休暇を取得して育児の主体となった父親のインタビュー (菊地・柏木, 2007)でも同種の内容 |
| 仕事してたほうが楽だったな〜みたいな… 社会から遮断されていて誰ともコミュニケーションをとらないし… |
| 子どもの機嫌が悪い時は誰でもいいから大人と話したいと思ったり… 追い詰められていた |
| 俺の人生これでいいのかなってほんと一瞬考えたよ |
| 子どもの食事・寝かしつけ・オムツ交換をぐるぐる繰り返していて、 子どもにずっと拘束されていた |

このスライドは逐語をそのまま切り取ったものですが、「仕事してたほうが楽だったな〜みたいな…社会から遮断されていて誰ともコミュニケーションをとらないし…」とか、「子どもの機嫌が悪い時は誰でもいいから大人と話したいと思ったり」して「追い詰められていた」とか。自分の「人生これでいいのかな」と考えてしまったとか、子どもの食事や寝かしつけ、おむつ交換を延々と「繰り返していて、子どもにずっと拘束されていた」感覚があるというように、さきほどご紹介した育児負担感尺度の内容と似た内容です。

| |
|--|
| 母性愛・犠牲感 例：子どもを育てるために我慢ばかりしていると思う |
| 疲労感 例：いつも疲れている感じがする |
| 自覚のなさ 例：自分の子どもの育て方はこれでいいのだろうかと思うことがある |
| 相反願望 例：子育てを離れて一人になりたい気持ちになることがある。 |

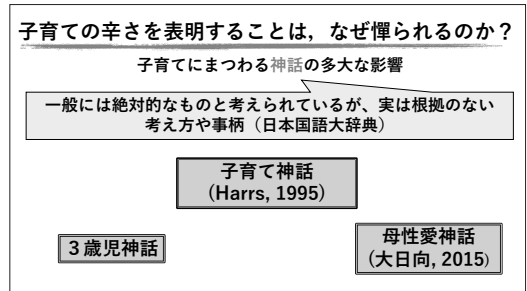


内容に共感是可以。
でもこんなことを公言したら、
親として不適格だと
言われてしまうのでは…？

男女問わず育児というのは似たような負担感、大変さを感じるわけですが、こういった内容を実際に子育て中のお父さんお母さんに話していると、よく聞かれることが「内容はよく分かるけど、こんなことを公言したら、親として不適格だと言われてしまうのでは」ということ。そういう懸念をおっしゃる方がとても多いです。子どもが生まれてしばらくすると、保健師さんなどが来て「大変なことはないですか」と聞いてくれる機会がありますが、ああいう時でさえも、多少大変だとか眠れてないくらいは言える

けれど、例えば一人きりになりたいとか言ってしまうと虐待を疑われてしまわないかと思ってしまうと、なかなか言いづらいとおっしゃる親御さんは結構多いです。

3. 子育ての辛さを表明することは、なぜ憚られるのか？



ではなぜ、子育ての辛さを表明することは言ってはいけないと皆感じるのでしょうか。色々な要因があると思いますが、要因の一つとして、子育てにまつわる神話の影響が大きいのではないかと私は考えています。神話と書きましたが、辞書で調べると『一般には絶対的なものと考えられているが、実は根拠のない考え方や事柄』(日本国語大辞典)と書かれています。子育てに関しては実に根拠のない、けれども当たり前のように語られていることがとても多いです。いくつか挙げますと、例えば「子育て神話」とか「3歳児神話」とか、「母性愛神話」と名づけられている神話があります。一つ一つ簡単にその内容を紹介したいと思います。

① 子育て神話

子育て神話 (Harris, 1995)

【神話の内容】

- ・親の関わりこそが子どもの性格に甚大な影響を与える
- ・親こそが子どもを社会に順応させる多大な役割を担っている

【神話の弊害】

- ・間違った子育てをしてはならない、正しい子育てをせねばならないと言った過剰なプレッシャー
- ・「子どもがかわいそう」「こうなったのは親のせい」など何でも過剰に親の責任を追求する周囲の発言

まず1つ目。Harris (1995) という方が名前をつけた「子育て神話」と呼ばれるものです。この神話の内容ですが、「親の関わりこそが子どもの性格に甚大な影響を与える」とか、「親こそが子どもを社会に順応させる多大な役割を担っている」といった考えです。ここまで聞いて、それは当たり前のことでは? と思う方もいらっしゃると思います。もちろん多少は親の関わりは子どもの性格に影響するわけですが、結論から言うと、私達が信じ込んでいるよりも、他の影響が大きいという話です。

私達はこの神話に非常に縛られているわけですが、その弊害として、真面目な親御さんであればあるほど「間違った子育てをしちゃいけない」「正しい子育てをしないといけない」といったプレッシャーに縛られがちです。他には「子どもがかわいそう」とか「こうなったのは親のせい」といった過剰に親の責任を追及してしまう周囲の発言、あとは親御さん自身もそういった発言、発想をしがちです。私はスクールカウンセラーとして学校に入る機会が多いのですが、こういった発言が非常によく聞かれます。例えば不登校のお子さんを持つお母さんが「自分のせいでこうなった」というようなことを必ずおっしゃいます。それは子育て神話、親が子どもの性格や行動、今の状態をかなり規定しているという考えに、私達が非常に縛られているからこそ出てくる発言かと思えます。

ということです。人にとって一番大事なことは、その集団の中で、自分がいるその場で生き延びることです。ですから親が教えたことを子どもは取り込むけれど、それが絶対、それが全てではない。それを受けつつも社会の中でそれをどう出すかあるいは出さないか、そういうのを決めるのは子ども自身なわけです。子どもというのは社会の中で育てられている部分が実はかなり大きいのです。

他の答えとしては、遺伝や時代の影響力の強さがあります。「子育て神話」というのは育ちが大事、子育て環境が大事、働きかけが大事と私たちは思いがちですが、実は遺伝の力も予想以上に大きいという部分もありますし、時代に育てられる部分も大きい。昔と今で比べると、例えばインターネットがあった時代となかった時代では全然情報量が違うわけで、時代によって私たちは育てられていて、同じ検査を取っても今の子どもの方が昔の子どもよりIQが高い。それは、曝されているものの量が違うので、自然と全体的なIQは底上げされるわけです。時代に育てられる部分も実は大きくて、そこは親の力だけではないわけです。



こういった今の話は Harris さんが、「子育て神話」に私たちは囚われすぎているけれど、それを反論する例は実はたくさんある、親の力も大事だけどそれだけじゃない、と1995年に『Psychological Review』という論文の中で丁寧に説明をしています。そしてこの論文の内容を日本語でもう少し一般向けに書き直した形で本が出ています。『子育ての大誤解』(2017)という上下二巻です。例えば遺伝がどれくらい

子育て神話 (Harris, 1995)

【実際にはどうなのか】

- ・子は、家で教えたことをそのまま外に持って振る舞うわけではない。その集団(社会)でふさわしい振る舞いをする。人にとって生存上必要なことは、その集団で生き延びること。子は社会に育てられる。
- ・生まれ(遺伝)より育ち(子育て環境)と思いがちだが、実は遺伝の力も予想以上に大きい。
- ・子は時代に育てられる部分も大きい。

では実際にはどうなのか。答えの一つは、子どもは家で教えたこと、親が教えたことをそのまま外に持って行って振る舞うわけではなく、その集団、社会でふさわしい振る舞いをする

の割合なのかなど細かいところもデータとともに出ています。思っている以上に他のたくさんの要因が効いていることがこの本を通してよくわかるといえますので、ご関心ある方は読んでいただけるといいかなと思います。

子どもには愛情が必要だからと子どもを愛するのではなく、いとおいから愛するのだ。彼らとともに過ごせることを楽しもう。自分が教えられることを教えてあげればいいのだ。気を楽にもって。彼らがどう育つかは、あなたの育て方を反映したものではない。彼らを完璧な人間に育て上げることもできなければ、墮落させることもできない。それはあなたが決めることではない。

(ハリス, 2017)

この本の中で Harris さんがおっしゃっていることで良いなと思ったところをご紹介します。それは「子どもには愛情が必要だから」という理由で「子どもを愛するのではなくて、親自身が「いとおいと感じるから愛する」んですよ。「彼らとともに過ごせることを楽し」みましょう。「自分が教えられることを教えてあげればいい」、「気を楽に」持ちましょう。「彼らがどう育つかは、あなたの育て方を反映したものではない。彼らを完璧な人間に育て上げることもできなければ、墮落させることも」逆に「できない」んです、それは親である「あなたが決めることではない」んですと、こんな風に言っています。ちょっとホッとするというか、親として何をすればいいのかというプレッシャーに押しつぶされそうになった時に、思い出したい言葉ですね。私たちは良いプログラムとか良い英才教育があるなどと聞くとそれが最善と思って飛びつきたくはなるけれど、そうではなく、自分が教えてあげられることを教えればいい。すごく良い言葉だなと思います。「子育て神話」に関する話は以上です。

② 3歳児神話

次は「3歳児神話」と呼ばれるものです(大日向, 2015)。これも皆さんよくご存じの神話ではないかと思います。中身としては、「子どもが小さいうち、特に3歳までは、お母さんが

3歳児神話 (大日向, 2015)

【神話の内容】

- ・子どもが小さいうちは、特に3歳までは、母親が子どものそばにいて、育児に専念すべきだ。

【神話の弊害】

- ・保育園に預けて働く女性への「子どもがかわいそう」批判
- ・3歳までに間違いのない子育てをせねばならないという親に対する過剰なプレッシャー

子どものそばにいて育児に専念すべきだ」というようなものです。例えば保育園に預けて働く女性への「子どもがかわいそう」というような批判の根拠として、この神話が使われます。3歳までに間違いのない子育てをしないとイケないといった、親への過剰なプレッシャーを与える要因となっています。

3歳児神話 (大日向, 2015)

【実際にはどうなのか】

- ・3歳児神話に合理的な根拠はない(厚生省, 1998)

しかし、これまで述べてきたように、母親が育児に専念することは歴史的に見て普遍的なものでもないし、たいていの育児は父親(男性)によっても遂行可能である。また、母親と子どもの過度の密着はむしろ弊害を生んでいる。との指摘も強い。欧米の研究でも、母子関係のみの強調は見直され、父親やその他の育児者などの役割にも目が向けられている。三歳児神話には、少なくとも合理的な根拠は認められない。

- ・幼少期から働いていた母親への成人後の子の見方(岩男、杉山、1984)

小さい頃は寂しかった部分も0ではないが、尊敬や感謝、ロールモデルとなっている

実際どうなのかというところですが、結構色々な反論が出ています。

一つは当時の厚生省、今の厚生労働省が1998年の厚生白書の中で「3歳児神話に合理的な根拠はない」とはっきり否定しています。これまで述べてきたように、母親が育児に専念することは、比較的最近始まったもので、歴史的に見て普遍的なものではない。たいていの育児は父親(男性)によっても遂行可能であると。母乳を直接あげることにはできないわけですがそれ以外のことはほとんど男の人でもできます。また、母親と子どもの過度の密着はむしろ弊害を生んでいるとの指摘も強い。さらに欧米の研究でも、かつて強調されていた母親関係のみの強調は見直されて、父親やその他の養育者などの役割にも目が向けられています。ということで、

三歳児神話には少なくとも合理的な根拠は認められていないと、国もはっきりと否定している現状があります。

他に、幼少期から働いていたお母さんに対して、その子どもが成人してから当時のことを振り返ってどうか、今どう思うかということを読んだ研究では、「小さい頃は寂しかった部分も0ではない」が、今となっては頑張っただけでここまで育ててくれた親を「尊敬」しているし、「感謝」している。自分自身も同じような生き方をしようという一つのモデルになっている、といった答えが聞かれたという結果もあります(岩男, 杉山, 1984)。こういうのを聞くとホッとしますね。

・母親の就労の有無と子どもの発達に関する10年間の追跡調査
(ゴッドフライド・ゴッドフライド, 1996)

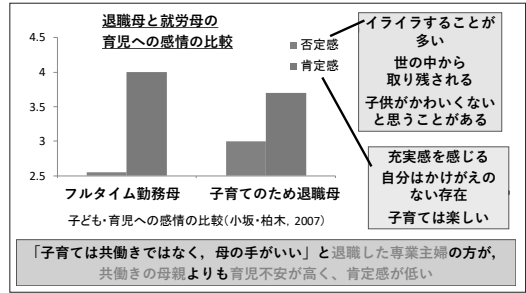
母親が就労しており、

- ①働く意義を母親が自覚し、
- ②家族の理解と協力があり、
- ③日中の保育環境が優れており、
- ④職場環境が仕事との両立支援をおこなっている場合、

子どもの知性、社会性、情緒面は、いずれも優れている

海外の研究では、お母さんの就労の有無と子どもの発達に関連に関して、10年間追いつけたものがあります(ゴッドフライド・ゴッドフライド, 1996)。それによると、お母さんが働いているか働いていないかという要因だけが子どもの育ちや発達に影響するかどうかという、そうではないとはっきり結論づけている。お母さんが就労して、「働く意義をお母さんが自覚」し、「家族の理解と協力」があつて、かつ「日中の保育環境」が良く、「職場環境が仕事との両立支援を行っている」といった条件が整っている時には、子どもの「知性、社会性、情緒面」というのは非常に優れたものになる、ということも結論の一つです。ここで挙げられている条件はとても恵まれた条件だなどハードルを高く感じるかもしれませんが、逆に言うとやはり子育てというのはお母さん一人が頑張るとか、就労しているとかいないとか一つの事実だけが

大事なのではなく、色々な人の協力とか社会の環境とか社会の仕組みとか、全体で取り組んでいかないと、なかなか良い子育てはできない、良い発達はしていかないということを表しているとも言えます。



それから別のデータ、子育てのために退職したお母さんと、退職せずフルタイムで働いているお母さんに、育児に対する感情を訊いて比較した研究です。退職したお母さんの方が子育てに関する否定感が高く、肯定感はフルタイムのお母さんの方が少し高い。否定感について明らかに大きな差が出ているという結果になっています。

否定感とは、例えば「イライラする」「世の中から取り残される」、「子どもがかわいくないと思うことがある」、といったネガティブ感情。肯定感とは、「充実感」がある、「自分はかけがえない存在」である、「子育ては楽しい」といったポジティブ感情のことです。「子育ては共働きではなく、母の手」でと思って退職した専業主婦の方が、共働きのお母さんよりも育児不安が少し高く、肯定感が低い結果になっている。つまり「3歳児神話」で主張されている内容を頑張ったお母さんの方が、少し状況が悪いということを示すデータになっています。子育てだけをしていると気晴らしは非常に難しく、子育てのこと一本になりがち。それに対して、働いていると仕事の方で気晴らしもできるし、仕事で失敗したときには子育ての方で気持ちを切り替えられるといった形で、役割が多いと色々なことを分散できます。良くも悪くも分散できるので、ネガティブ感情もその中で解消し

ていくことができるのかなと思われます。以上をまとめますと、「3歳児神話」に関して、少なくとも三歳まではお母さんの手でということに確たる根拠はないし、子育てだけに専念しているとかえってお母さん自身のメンタル状況が悪くなるというわけです。

発達初期の大切さは否定されるものではない（中略）しかし、それはただ母親が育児に専念すれば良いというものではない。母親の愛情の大切さを思えばこそ、母親が心豊かに子育てに関われるように環境整備と支援が不可欠である（中略）母親の就労の是非は単に女性の問題だけではなく、家族のあり方、保育の質、企業の両立支援など、社会全体が取り組むべき課題である。三歳児神話について検討することは、まさに子育て支援のあり方を考えることに他ならないのである（大日向, 2015）。

この「3歳児神話」に関して、色々な研究をしている提言者の言葉で良いなと思ったものを挙げます。この神話についての研究の第一人者の大日向（2015）は、「発達初期の大切さは否定されるものではない（中略）しかし、それはただお母さんが育児に専念すれば良いというものではない」。「母親の愛情の大切さを思えばこそ、母親が心豊かに子育てに関われるように環境整備と支援が不可欠である（中略）母親の就労の是非は単に女性の問題だけではなく、家族のあり方、保育の質、企業の両立支援など、社会全体が取り組むべき課題である。三歳児神話について検討することは、まさに子育て支援のあり方を考えることに他ならない」と述べています（大日向, 2015）。お母さん一人で抱え込む問題ではなく、社会全体で支えていかなければいけない問題であるという、本当に大事な視点だなと思います。

③ 母性愛神話

そして最後の神話、「母性愛神話」といわれるものです（大日向, 2015）。これもさきほどの「3歳児神話」の研究者の言葉ですが、神話の内容としては、「産む能力」があるということはそれすなわち育てる能力があるという母性の強調であったり、お母さんは非常に聖なるもの、聖母マリアのようなものという感じで母性

母性愛神話（大日向, 2015）

【神話の内容】
 ・産む能力=育てる能力、母親=聖母、無償の愛

【神話の弊害】
 ・（母）親ならば子育てをうまくできて当然というプレッシャー
 ・出産や子育ての神聖化、育児に関する不平不満の言いづらさ
 ・子どものためなら親は我慢することが自然、かあさんの歌
 自己犠牲は美德という風潮の醸成

を非常に神格化する、だからこそ「無償の愛」を子どもに捧げられる力のある人だ、とする見方です。

この神話の弊害ですが、「（母）親ならば子育てをうまくできて当然」といったプレッシャーがかかりますし、出産とか子育てを必要以上に神聖なものを持ち上げる見方もあります。神聖と言われると、愚痴や不平不満はタブーで抑圧気味となり表出しづらい雰囲気になります。あとは、「子どものためなら親は我慢することが自然」、「自己犠牲」はして当然だし、それは非常に美しく素晴らしいという風潮が作られがちです。スライドに楽譜を挙げた、「かあさんはよなべしててぶくろあんでくれた」という歌詞があります（『かあさんの歌』）。私たち日本人はこの歌詞を良い話として聞きますが、見方を変えて、お母さん早く寝た方がいいよという見方もできるわけです。こういう、子どものために何かを犠牲にする無償の愛は素晴らしいという思い。素晴らしいはあるけども、行き過ぎると当然危険なわけです。けれど、その危険性よりも素晴らしいというところをわたしたちはクローズアップしがちかと思ひます。

母性愛神話（大日向, 2015）

【実際にはどうなのか】
 ・産む能力=育てる力ではない（Field, 1978）

子が聞き取りやすいように高い声で話しかける

笑いかける

| Activity | Primary father | Secondary father | Primary mother |
|----------------------------|----------------|------------------|----------------|
| Non-ambivalent | 45(11) | 68(16) | 57(10) |
| High-pitched vocalizations | 54(21) | 42(22) | 61(12) |
| Directives | 24(8) | 15(15) | 27(9) |
| Smiling | 11(8) | 19(9) | 9(6) |
| Labeling of items | 69(12) | 66(17) | 80(11) |

Note: The numbers in parentheses are standard deviations.

各行動の3分間での出現回数

男女関係なく育児に携わることで、育児スキルの学習、発達がなされる

実際のところ、当たり前ですけれども、産むカイクール育てる力ではありません。それは1978年、40年以上前に研究者が明らかにしていますので、その研究論文を日本語で一部書き抜きます (Field, 1978)。例えば、子どもが聞き取りやすいようにちょっと高い声で子どもに話しかけるといった子どもへの働きかけの行動がありますが、その行動が3分間でどれだけ出現するかをカウントした結果、主たる養育者であるお母さんも、主たる養育者であるお父さんも、その行動が出てくる回数はほとんど同じでした。それに対して、主たる養育者でないお父さんは、こういった行動は統計的に見て有意に回数が少ないことがわかっています。子どもに笑いかけるといった育児行動に関しても同様で、主たる養育者であるお母さんと主たる養育者であるお父さんは回数が同じくらいですが、主たる養育者でないお父さんはその行動が少ない。つまり男女は関係ないのです。男女関係なく、育児に主体で取り組むことで育児スキルの学習や発達がなされます。適切な行動は当然子どもに対して肯定的な効果があるので、養育者は同じ行動をする。したがってその行動が増える。ということで、当たり前ですけれども産むカイクール育てる力ではありません。

いけれど疲れるし、ずっと一緒に閉じこもっていると閉塞感も感じるし嫌になってしまうこともある。それは実に当然のことなのです。

ということで、「母性愛神話」「子育て神話」「3歳児神話」を振り返って、その中身を点検してみました。

子育ての辛さを表明することは、なぜ憚られるのか？

子育てにまつわる神話の多大な影響

一般には絶対的なものと考えられているが、実は根拠のない考え方や事柄 (日本国語大辞典)

子どもの健やかな成長を願うからこそ、子育ての大変さを忌憚なく話し、皆で解決策を考え、乗り越えていこう！

以上の通り、子育ての辛さを表明することがなぜ憚られるのか、その要因を考えてみました。背景となる点検してみた結果、確固たる根拠がないということがよくわかったかと思えます。子どもの健やかな成長を願うからこそ、子育ての大変さを忌憚なく話し、皆で解決策を考えて乗り越えていく、抑圧的でない雰囲気での子育ての大変さ、お父さんお母さんへの支援を考えていく、ということが大事なのです。

さて、実はここまでが導入になります。こちらの黄色で示した部分 (スライド：子どもの健やかな成長を願うからこそ、子育ての大変さを忌憚なく話し、皆で解決策を考え、乗り越えていこう) が、今日の講演の中での軸であり私が一番伝えていきたい部分になります。

4. ブレイクタイム

ここでブレイクタイムを取りたいと思います。呼吸法を行います。今日もとても寒いので、縮こまってしまって肩こりがするという方は少なくないと思います。そういう時になりやすい緊張性の頭痛などに効く呼吸法です。

赤ちゃんのいる方ですと3キロ以上のものをずっと抱っこしているの、肩こりは出やすい

母性愛神話 (大日向, 2015)

【実際にはどうなのか】

- ・言うまでもなく母親は生身の人間であり、万能ではない。またそれは父親も同じである。男女ともに愛情を延々に注げるわけではない。

| | |
|---|---|
| <p>母性愛</p> <p>例：子どもを育てるために我慢ばかりしていると思う</p> | <p>仕事</p> <p>例：仕事してはばうが楽だったなーみたいな・・・</p> |
| <p>愛情</p> <p>例：いつも疲れている感じがする</p> | <p>子どもの感情</p> <p>例：子どもの感情が悪い時は涙でもいから大人と話したいと思ったり・・・</p> |
| <p>自分の子ども</p> <p>例：自分の子どもの育て方はこれでいいのだろうかと思うことがある</p> | <p>他人の子ども</p> <p>例：他人の子どもでいいのなんてほんと一瞬考えたよ</p> |
| <p>育児</p> <p>例：子育てを離れて一人になりたい気持ちになることがある。</p> | <p>子どもの食事・遊び</p> <p>例：子どもの食事・遊び・寝かしつけ・オムツ交換をぐるぐる繰り返して、子どもにずっと抱かされていた</p> |

次に、神格化のようなことに関してですが、「言うまでもなくお母さんは生身の人間であり、万能ではない」。それは「お父さんも同じ」で、「男女ともに愛情を延々に注げるわけではない」。この講義の冒頭で挙げた育児負担感の尺度やインタビュー結果を見れば、そのことが一目瞭然です。いくら親とはいえ、子どもは可愛


ブレイクタイム

* 緊張性頭痛に効く！呼吸法 *
(片頭痛や群発頭痛では行わないこと)

出典：五十嵐透子（2001）『リラクゼーション法の理論と実際』医歯薬出版株式会社

① 楽な姿勢で座る


② ひたいの中央部に右手（利き手）の人差し指と中指を軽く置く




と思います。そういう時手軽にできて、ちょっとしたリラクゼーションになります。注意点としては、片頭痛とか群発頭痛とかが出ている時はリラックスすることで逆に頭痛が悪化しますので、行わないということです。今回ご紹介するものには出典がありまして、五十嵐透子先生の『リラクゼーション法の理論と実際』という御本です。今回の映像は第1版のものですが、今は第2版が売られているようですので最新版をご覧ください。このワークは実際に体を動かしてやっていただけるといいかなと思います。スライドでは五十嵐先生の御本を元に、私の顔写真を使って解説しています。

まず、楽な姿勢で座って、額の中央部に右手、利き手の人差し指と中指を軽く置いてください。目は瞑っても瞑らなくてもいいですが、瞑っていた方が無駄なこと考えない、雑念が出てこないという方は、瞑られるといいと思います。


③ 右手の親指で右の鼻の穴をそっと閉じる。



④ ゆっくり音を立てずに、左の鼻の穴から息を吸う。




⑤ 右手の親指を外し、右手の薬指か小指で左の鼻の穴をそっと閉じる。




置いていただいた右手の親指で右の鼻の穴をそっと押さえていただく。そうすると左の鼻の穴が空いていますので、ゆっくり音を立てずに、左の鼻の穴から息を吸ってください。次は右手

の親指を外して、右手の薬指か小指で左の鼻の穴をそっと閉じます。

⑥ ゆっくり音を立てずに、右の鼻の穴から息を吐き出し、息を吸う。



⑦ 息を吸い終わったら、右の鼻の穴を再度、右の親指で押さえ、左の鼻の穴を押さえている小指を離して、左の鼻の穴から息を吐き出し、息を吸う。



以上を、5回行う。
慣れたら20回行う。

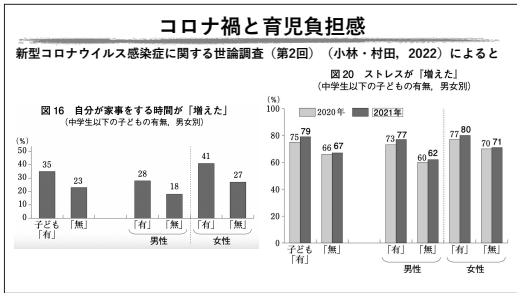
ゆっくり音を立てずに、今度は空いている右の鼻の穴から息を吐き出して、息を吸いこみます。また息を吸い終わったら逆の鼻の穴を再度親指で押さえ、左の鼻の穴を押さえている小指を離して、左の鼻の穴から息を吐き出し、また息を吸う。これを、慣れないうちは5回、慣れてきたら20回くらい行います。するとかなり身体が弛緩し、血行が良くなるような温かな感覚が得られるかと思います。

普段割に私たちは身体よりも頭を使って生きていることが多いと思います。ですから、忙しくなって頭がいっぱいになった時などにこういった呼吸法をやると少しホッとして、頭でっかちな感じや頭の中がごちゃごちゃしている感じがスッと楽になったり、クリアになる感じだとか身体感覚を取り戻せる感じとか、「今ここに生きている」感じだとか、「ああ今生きているな」「今があるな」という瞬間を取り返すような感覚を持つことができるかなと思います。もちろん肩こりや緊張性の頭痛にも効きます。場所もとらずやりやすいかと思いますので、ちょっとした合間にやっていただけたらと思います。

ということで、ブレイクタイムはおしまいで、本題に戻ります。

5. コロナ禍と育児負担感

コロナ禍と育児負担感、ということですが、新型コロナウイルス感染症に関する世論調査の



結果をお示しいたします（小林・村田，2022）。それによれば、中学生以下の子どもがいるお家とないお家と比べると、自分が家事をする時間が「増えた」と答えた大人の割合は子どもがいるお家で増えています。この傾向は、男女問わず同じように、子どもがいるお家で増えたようです。それから、単に家事の時間が増えただけではなく、ストレスが『増えた』かどうかということですが、これも中学生以下の子どもがいる家の人の方が、コロナ禍においてストレスがより増えたと答えています。これも男女問わず同じで、子どもがいる家の方が、ストレスが増えているそうです。

新型コロナウイルス感染症に関する世論調査（第2回）（小林・村田，2022）によると

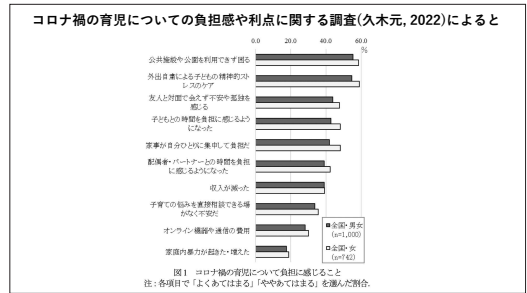
表3 ストレスになっていること【複数回答】（男女、男女年齢別）

調査年：1542人

| 項目 | 全体 (%) | | 男性 | | | | | | 女性 | | | | | |
|------------------------------|--------|-------|-----|-----|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-------|----|----|
| | 18-29 | 30-39 | 40代 | 50代 | 60代 | 70歳以上 | 18-29 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代 | 70歳以上 | | |
| 気軽に遊びに行けないこと | 75 | 71 | 78 | 79 | 68 | 76 | 70 | 63 | 79 | 88 | 80 | 79 | 78 | 71 |
| マスクの着用など感染防止策に気を遣うこと | 70 | 72 | 68 | 60 | 59 | 64 | 75 | 82 | 82 | 57 | 60 | 64 | 72 | 71 |
| 気軽に旅行や外出ができること | 69 | 65 | 71 | 71 | 58 | 72 | 71 | 59 | 60 | 74 | 83 | 79 | 76 | 74 |
| 自分や家族が感染するかもしれないと考えること | 68 | 65 | 70 | 52 | 54 | 64 | 68 | 70 | 70 | 48 | 66 | 73 | 77 | 79 |
| 飲み会や宴会を控えていること | 55 | 57 | 53 | 56 | 49 | 58 | 66 | 58 | 52 | 49 | 60 | 60 | 62 | 52 |
| 制限の行き先や楽しみなどについてイベントが中止になること | 47 | 44 | 50 | 53 | 37 | 54 | 47 | 33 | 41 | 69 | 57 | 55 | 51 | 38 |
| 収入が減っていること | 16 | 20 | 13 | 17 | 21 | 22 | 24 | 25 | 13 | 14 | 13 | 18 | 18 | 15 |
| 仕事や学業が思うように進められないこと | 14 | 16 | 12 | 30 | 14 | 20 | 12 | 7 | 28 | 15 | 18 | 13 | 6 | 3 |
| 仕事の負担が増えていること | 12 | 14 | 11 | 14 | 24 | 21 | 13 | 3 | 20 | 12 | 20 | 13 | 8 | 2 |
| 家族と一緒にいる時間が長くなっていること | 10 | 7 | 13 | 5 | 7 | 5 | 1 | 7 | 13 | 10 | 10 | 11 | 14 | 14 |
| 家事や育児、介護の負担が増えていること | 9 | 4 | 14 | 3 | 5 | 5 | 2 | 5 | 5 | 6 | 19 | 21 | 17 | 16 |
| その他 | 3 | 2 | 3 | 0 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 4 | 6 | 4 | 1 | 5 |

さらに、今ストレスになっていることを答えてもらった中でも、家事や育児、介護の負担が増えたという回答が一定数ありました。特にこの回答をしているのは女性の3,4,5,60代。子育てや介護などを、家庭内ケアという形で中心的に引き受けやすい世代の人たちが、そういった負担が増えてストレスですよ、と答えています。

また別の調査で、これはコロナ禍の育児についての負担感について尋ねた結果です（久木元，



2022)。子どもとの時間を負担に感じるようになったという回答が男女ともに4割以上、女性の方は5割くらいが、子どもとの時間が負担だと答えています。

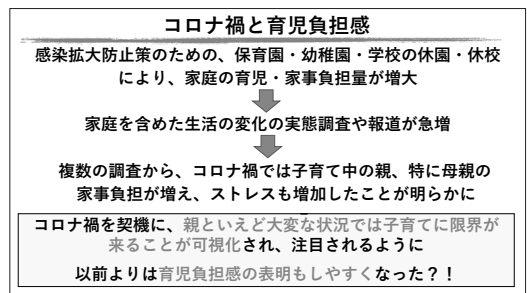
コロナ禍における学校休業中の小学校2・3年生と保護者の生活についての調査(伊藤・酒井・林・谷川, 2021)によると

表9. 学校休業中に感じたこと

| | 2・3年生 (n=1000) | 1年生 (n=1400) |
|---------------------|----------------|--------------|
| 子どもの愛い関わり | | |
| 子どもとたくさん話せた | 79.0% | 80.9% |
| 子どもとゆっくり過ごせた | 76.4% | 75.7% |
| 精神的負担 | | |
| 子どものことで | | |
| いつもより忙しかった | 70.9% | 70.2% |
| 子どものことでいつもより疲れた | 67.6% | 67.9% |
| 子どものことでイライラすることが増えた | 56.7% | 53.8% |
| 子どもを叱ることが増えた | 57.2% | 53.3% |
| 子どもの発達や | | |
| 遅れてまことが不安だった | 73.2% | 64.8% *** |
| 子どもの発達への心配があった | 67.8% | 55.9% *** |

※ %が70以上を「多い」と感じている割合

それからこれは小学1,2,3年生の保護者を対象にした調査です（伊藤・酒井・林・谷川，2021）。コロナが流行って最初の時期、学校がコロナ禍で休業になったことがありましたが、その時に感じた精神的負担として「子どものことでいつもより忙しかった」「疲れた」「イライラすることが増えた」とか、「子どもを叱ることが増えた」といった回答が、かなりの率で見られたという結果です。



紹介してきたデータを少しまとめますと、感

染拡大防止策のため保育園や幼稚園、学校が休園・休校しましたが、家庭の育児・家事の負担が増えて、家庭を含めた生活の変化に関する実態調査や報道が非常に増えました。その結果、コロナ禍においては、子育て中の親、とりわけ母親の家事負担が増えて、ストレスも非常に増えたということがわかってきたわけです。

コロナ禍をきっかけとして、親とはいえ大変な状況では子育てに限界が来るということが可視化されました。このことが非常に注目されたわけです。さきほど、子育ての負担はなにかとタブー視され、表明しづらいと話しましたが、コロナのおかげで以前よりは少し育児負担感の表明をしやすい時代になってきたかなと、その兆候を感じたりしています。

6. コロナ禍に急増、育児バーンアウト研究

コロナ禍に急増、育児バーンアウト研究

育児バーンアウトとは：
慢性的な育児ストレスに永続的にさらされることによって・・・

親としての役割に関連する
圧倒的な疲労感

子どもとの感情的な距離感を
とりたくなったり、とったりする

子育てにうんざりして
やりがいを感ぜられない

子どもとの感情的な距離感を
とりたくなったり、とったりする

Mikolajczak & Roskam(2018)が実施したフランス語圏に住む親を対象とした調査によれば、8-36%の親がバーンアウト状態。

実際コロナ禍において、育児による燃え尽きの研究というものも非常に増えました。どれぐらい増えたかという話をする前に、「育児バーンアウト」って何？ という概念のお話を簡単にしておきます。

「育児バーンアウト」というのは、慢性的な育児ストレスに長い間さらされることによって、親としての役割に関連する圧倒的な疲労感を感じ、さらには子育てにうんざりしてやりがいを感ぜることができなくなり、子どもとの感情的な距離感をとりたくなる、また実際に距離をとるということが起きる状態のことを指します。それが育児バーンアウトの症状です。

フランス語圏に住む親を対象にした調査

(Mikolajczak & Roskam, 2018)によると、パーセンテージに少し幅がありますが、8～36%の親が育児バーンアウト状態に陥っているそうです。しかもこの調査は2018年に行われており、コロナ禍以前であっても一定数の親は育児でとても疲れて燃え尽きかかっている状態ということがわかります。

親としての役割に関連する
圧倒的な疲労感

まるで黒い雲がかかっているような感じです。疲れているのに、寝ても疲れがとれない。Netflixを見ながらソファで眠り、午前2時ごろにベッドにもぐりこみます。午前4時頃、息子が私のベッドにもぐりこんでました。おねしょをしたのです。起きてシーツを洗濯機に入れて自分のベッドで寝かせるべきだと分かっていますが私は疲れています。朝は遅く、ぎりぎり仕事に行き、家に帰ると、子供たちに夕食を食べさせ、宿題をさせ、ケンカをやめさせようとしています。早く寝よう、片付け

子どもとの感情的な距離感を
とりたくなったり、とったりする

子供たちがお行儀よくして早く寝られるです。私はとても孤独を感じています。と子供でいっばいで、自分とは全然違います。私の何がいけないんだろう？落ち込んでいるわけではないんです。むしろ無感覚です。幽霊になったような、でも自分が死んだことに気づかないような (Koslowitz, 2022)。

子育てにうんざりして
やりがいを感ぜられない

子供たちがお行儀よくして早く寝られるです。私はとても孤独を感じています。と子供でいっばいで、自分とは全然違います。私の何がいけないんだろう？落ち込んでいるわけではないんです。むしろ無感覚です。幽霊になったような、でも自分が死んだことに気づかないような (Koslowitz, 2022)。

事例をお示しした方がイメージしやすいと思うので、少し長いですが読みます。バーンアウト状態に陥っている親御さんの語りです。

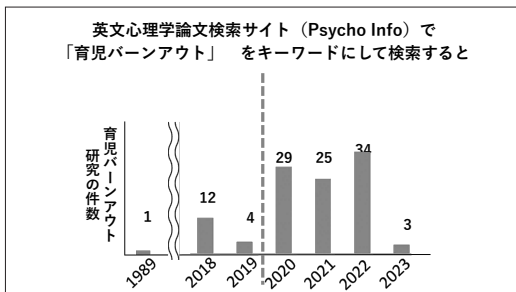
『まるで黒い雲がかかっているような感じです。疲れているのに、寝ても疲れがとれない。Netflixを見ながらソファで眠り、午前2時ごろにベッドにもぐりこみます。午前4時頃、息子が私のベッドにもぐりこんできました。おねしょをしたのです。起きてシーツを洗濯機に入れて自分のベッドで寝かせるべきだと分かっていますが私は疲れています。朝は遅く、ぎりぎり仕事に行き、家に帰ると、子供たちに夕飯を食べさせ、宿題をさせ、ケンカをやめさせようとしています。早く寝よう、片付けようと思ってそれが難しいのです。子供たちがお行儀よくして早く寝られる時でさえそうしないことがよくあるんです。私はとても孤独を感じています。友達のSNSを見ると、幸せそうなママと子供でいっばいで、自分とは全然違います。私の何がいけないんだろう？落ち込んでいるわけではないんです。むしろ無感覚です。幽霊になったような、でも自分が死んだことに気づかないような』と、このような語り論文の中に書かれています。

例えばこの、『疲れているのに、寝ても疲れ

が取れない』とか『朝は遅く、ぎりぎりで仕事に行き』というところは、「親としての役割に関連する圧倒的な疲労感」に該当すると思われます。とても『孤独を感じて』いて少し『無感覚』な感じにさえなっているというようなところは、「子育てにうんざりしてやりがいを全然感じられない」状況を表している。ベッドで、本来は子どものおねしょの処理をしてその子を寝かせるといった育児行為をやるべきと分かっている、疲れてしまってそれがなかなかできないところというのは、「子どもとの感情的な距離感をとりたくなったり、とったりする」という部分に該当するかなと思われます。

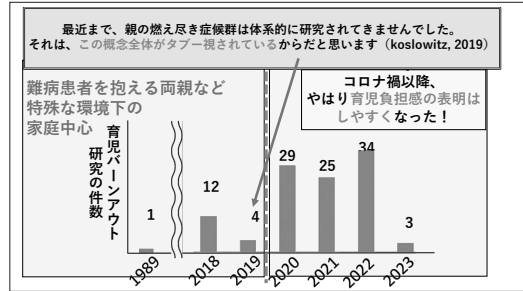
これがバーンアウトしている状態。燃え尽きたといっても子育てから降りることはできないので、この「燃え尽きかかっている」といった状態が、多くの親御さんの末期症状。その「燃え尽きかかっている」典型症状がこういった記述かなと思います。子育てバーンアウトの症状、状態像が少しイメージできてこれられたか思います。

さて、話を元に戻して、コロナ禍において、バーンアウト研究が増えてきたという話です。



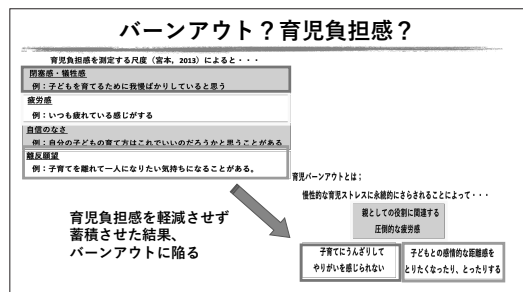
実際、育児バーンアウトをキーワードにして論文の検索をかけますと、海外の論文ですが、明らかに数の増加が見られます (Psycho Info)。コロナが起こったこの2019年、2020年の境目で数の増え方が全然違うのが分かるかと思えます。

コロナ禍前は、どちらかという育児バーンアウトという、例えば難病患者の子を抱える



両親とか、そういった特殊な状況にある家族の問題として語られがちでしたが、2020年以降に関しては、一般家庭を対象としたバーンアウト研究が圧倒的な数を占めるようになりました。実際、育児バーンアウトを中心に研究している研究者は2019年の研究の中で、『最近まで、親の燃え尽き症候群は体系的に研究されてきませんでした。それは、この概念全体がタブー視されているからだと思えます』と言っています (Koslowitz, R;2019)。やはり、親が子育てを辞めたいという思いはあり得ない、あつてはならないということがこの研究の数の少なさに表れている、と言っているわけです。その数がコロナ禍以降グッと増えたということで、さきほどから私が話している通り、コロナ禍以降、育児負担感の表明はしやすくなってきたかと思われます。とても良い傾向だなと思えます。

7. バーンアウト？ 育児負担感？



色々紹介しましたが、育児負担感の話とバーンアウトの症状の話はよく似ているな、違いが

あまりよく分からないなと思われる方がもしかしたらいらっしやるかなと思います。

実際冒頭で説明した育児負担感の尺度の項目と育児バーンアウトの項目を見比べると、結構似ています。

例えば「閉塞感・犠牲感」に関して、育児バーンアウトの「うんざりしてやりがいを感じられない」というところとすごく似ていますし、「疲労感」に関しても同じです。「離反願望」に関しても、1人になりたいと感じる負担感と、実際感情的に距離感をとりたくなったりとったりすることというように、本当に重なるところが多い。

違いを言えば、おそらくその負担感が先にある。そして負担感を軽減させず、蓄積させた結果バーンアウト、「燃え尽き」状況に陥るといった時間の流れがありますね。育児負担感を蓄積させた結果の燃え尽きだと理解していただくと良いかと思います。


このようにバーンアウトと育児負担感とは時間軸上の位置が異なるとはいえ、その中身はどちらもそう大した違いはないと私は思っております。

私がなぜ育児バーンアウト研究を取り上げるのか

「バーンアウト（燃え尽き）」と言う用語が一般に浸透していて、やりきった！という肯定的なニュアンスを含む

親がバーンアウトしては困るため、（後回しにされがちな）親のケアの必要性に気づきやすい。

※「子どものために自己犠牲」は、美しいが、疲れが度を越える危険性
かあさんの歌 詞 田中 啓



この用語の普及でもって、子どものために親のケアを重視するという発想の一般化を目指したい

ではなぜ敢えて今回、「育児負担」ではなく「育児バーンアウト」というタイトルにしたのかというと、まずこの「燃え尽きた」とか「バーンアウトした」という用語は、例えばオリンピック選手の方が引退する際に記者会見でしばしば使うフレーズであることからわかるように、「やりきった！」という肯定的なニュアンスを含む上に、一般の多くの方が知っている用語で分かりやすいという良さがあります。

もう一つ、バーンアウトというと「燃え尽きる」わけですが、この言葉を聞いた時、親がバーンアウトしては困ると多くの人が思うのではないのでしょうか。だからこそこの「バーンアウト」という言葉を使うことで、後回しにされがちな親のケアの必要性により気づきやすくなるかなと思う次第です。

さきほども話しましたが、「子どものために自己犠牲」というと美しい面もあるし、良いと感じる面もありますが、ここを強調しすぎてしまうと疲れが度を越える危険性がある。ということで、やはり親のケアを後回しにすべきところではない。美德という感覚の強調にブレーキをかけるものとして、「バーンアウト」という言葉を使う意義があると思っています。この用語を普及させること、子どものために親のケアを重視するという発想の一般化を目指したい、と思っているからこそ、この用語を使っています。

これは親に限らず、看護師さんや学校の先生などケアに当たる仕事の人たちにも当てはまると思います。患者さんのために児童生徒のために、看護師さんや先生方はなにかと自分のケアを後回しにしがちだし、それを正しいとする考えが職場の中でも割と強く残っているように思うので、親だけでなくこの手のケアに当たる人たち全般に共通して言えると思います。だからこそ、この用語を使って啓発していきたいなと思っています。

8. 育児バーンアウトと類似概念の相違

育児バーンアウトと類似概念の相違 (Mikolajczakら, 2020)

職業性バーンアウト

- ・ 育児バーンアウトと職業性バーンアウトとの関連は低い
- ・ むしろ、育児バーンアウト状態にある親は、仕事こそが生きがいという場合が多い

「子供を置いて仕事に行くのは大変でしょう」と言われますが、内心、私は仕事を楽しみにしています。何をすべきか分かっていて、それを実行し、みんなが私の仕事ぶりを喜んでくれる。私は仕事で、落ち着いて集中することが出来ます。達成感からくるエネルギーがあるんです、わかりますか？子供ではそういうものではないんです (Koslowitz, 2020)

うつ病

- ・ うつ病の場合、生活全般において疲労感、意欲の減退が見られる
- ・ 育児バーンアウト者は、育児においてのみ意欲の減退がある

学問的で少し細かいところですが、育児バー

ンアウトには類似の概念もあるので、違いを紹介しておきます (Mikolajczak ら, 2020)。元々バーンアウトというのは、看護師さんや福祉のスタッフなどの職業性の燃え尽きから始まった概念です。その職業性のバーンアウトとの違いは何か。これは育児バーンアウトをしていて、お仕事をしておいで親御さんの実態を知ることです。育児バーンアウトしていても、仕事上はバーンアウトしていない人がほとんどです。育児バーンアウト状態にある親御さんは、むしろ自分の仕事に関しては結構生き生きとやっている場合が多いことが研究から分かっています。お母さんの言葉を引用します。『「子供を置いて仕事に行くのは大変でしょう」とよく言われますが、内心、私は仕事を楽しみにしています。何をすべきか分かっている、それを実行し、みんなが私の仕事ぶりを喜んでくれます。私は工作中、落ち着いて集中することができます。達成感からくるエネルギーがあるんです、わかりますか？ 子育てはそういうものではないんです』。いくらやってもあまり評価されないし当たり前と思われがち、とても疲れるし理不尽だし、ということですね。育児バーンアウトになっているからといって、仕事でも連動してバーンアウトしているわけではないのです。

それから、次は育児バーンアウトと職業性バーンアウトの違いについてです。ケアの受け手への虐待など少し大変な結果に結びつく傾向に関しては、育児バーンアウトの方がより高いことが明らかになっています。家庭の中なので外から見られにくく、より大変な行動に出やすいところもあるでしょうし、仕事であれば休職や辞職などの選択肢があるけれど、育児は辞めることが基本的に難しいので、残念ながら虐待などに結びつきやすい。このあたりが育児バーンアウトと職業性バーンアウトとの違いです。

また、よく、育児が嫌になるのはうつ病のせいではないの？ と勘違いされることがあります。うつ病の場合生活全般への疲労感や意欲の減退が起きますが、育児バーンアウトに陥って

いる人は育児に限定しているのです、2～3日寝て体調さえ回復すれば日常生活においては生き生きと頑張れるというか、活動できる状態に回復してくる。育児に限定して起きるといふ点が、うつ病とは違うと言われています。

次第に育児バーンアウトの姿が皆様にも掴めてきたかな、掴めてくるといいなと思っておりますがいかがですか？ ではもう少し具体的、実践的な内容に移っていきます。

9. こんな兆候が出てきたら要注意

こんな兆候が出てきたら要注意
(Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019)

家事育児の効率が落ちる

“私は子どもの水筒を洗うのが大変に感じられたら、バーンアウトしかかっていると考えてることにしている (Hill, 2022) “

育児や家事から離れる空想が増える

“子どもの機嫌が悪い時は誰でもいから大人と話したいと思ったり…追い詰められていた (菊地・柏木, 2007) “

ネグレクト・子どもをビンタする回数が増える

「こんな兆候が出てきたら要注意」というところを挙げたいと思います (Mikolajczak, Gross & Roskam, 2019)。

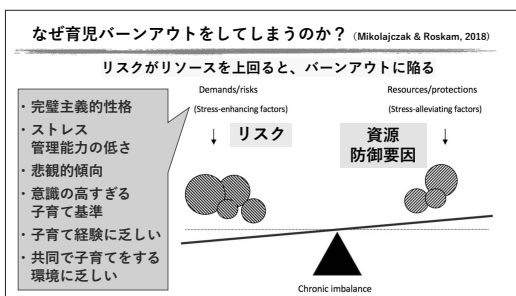
まず、バーンアウトしかかると『家事育児の効率が落ちる』そうです。これも子育て中の発言を切り取ったものですが、『私は子どもの水筒を洗うのが大変に感じられたら、バーンアウトしかかかっていると考えてることにしている』と (Hill, 2022)。「水筒テスト」とこの論文では書かれていましたが、水筒は中が細長いので、洗うとき水筒用のスポンジを使わないと中まで丁寧に洗えない。普通のお皿洗っているようなスポンジとは種類が違うためひと手間かかる。些細だけれど確実にかかるそのひと手間を、「ああもうめんどくさい」「しんどい」「やりたくない」と思ったら、私は今危険な状態だと思うようにしているということです。つまり家事の効率が少し落ちている兆候です。この論文の筆者は、あなたにとっての水筒テストのようなチェック項目をぜひ見つけてくださいと書いて

ていますが、そういうシグナルを自分の中で持つておくことや、大変なお父さんお母さんに対して支援者としてそういったシグナルと一緒に探してさしあげて話し合うことはとても良いと思います。

それから、『育児や家事から離れる空想が増え』た場合も要注意ということです。これはまさに冒頭の方で紹介したお父さんのインタビューですが、『誰でもいいから大人と話したいと思ったり』して『すごく追い詰められていた』というところが該当しますね(菊池・柏木, 2007)。「離れる」ことを考え始めている兆候で、少し危険ですね。

また、これは明らかに危険という感じですが、『ネグレクト』してしまう、実際に『子どもをピンタする』、手を出してしまうような回数が増えたら本当にとても危ないですから、早急に何か支援を求める対策が必要な状況です。ということで、以上、要注意な兆候を挙げてみました。

10. なぜ育児バーンアウトをしてしまうのか？

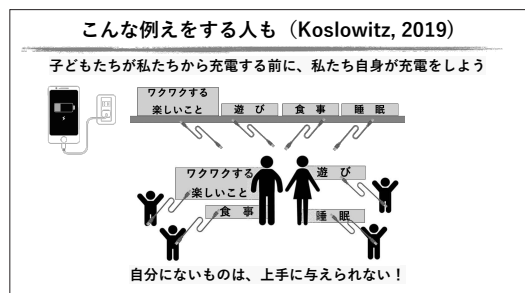


次は原因です。なぜ育児でバーンアウトしてしまうのかということですが、ある研究者が『リスクがリソースを上回ると、バーンアウトに陥る』と言っています(Mikolajczak & Roskam, 2019)。この、天秤にかけて考えてみようという発想が面白いし分かりやすいなと思いました(スライド 35)。バーンアウトになるリスクの方向、リスクを低減させてくれる資源よりも多くなってしまふとそれはバーンアウト状態です

よ。だから常に、均衡を保つなりリソースの方を多めにしておくのが大事です、ということです。

そのリスクは具体的に何かということもこの研究の中で取り上げられています。完璧主義の性格、ストレスの管理能力が低い、ネガティブ気味な考えをしがち、意識の高すぎる子育て基準を持っている、子育て経験が少ない、一人ぼっちの子育てをしているなどが、リスクだそうです。こういったリスクを持っている人は、それをなんとかカバーする方法とか手段、仲間を作っておいた方が、バーンアウト予防になるそうです。

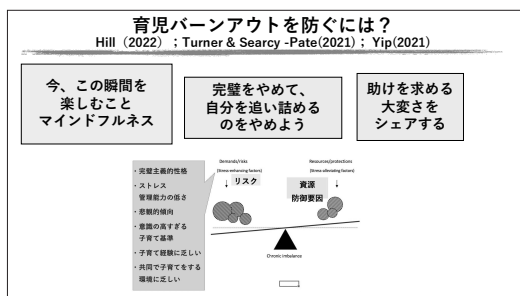
ここで大事と思うのは、バーンアウトを含めた心の問題は目に見えないので捉えづらいという点に注意を払うことです。特に育児バーンアウトに関しては、子育てで忙しくしているのでなかなか自分を振り返ることができにくい状況にある人が多いです。だからこそ心の中の問題をこういうふうに可視化する、イメージで置き換えておくと気づきやすくなると思います。自分の中でこういった天秤を常に意識して、いま天秤がどちらに傾いてるかなと比喩的に心の中をイメージしてチェックすることができていると、自分の心がキャッチしやすくなるかなと思います。



こんな別のたとえをする研究者もいます(Koslowitz, 2019)。私はさきほどの天秤以上に分かりやすいと思いましたが、『子どもたちが私たちから充電する前に、私たち自身が充電しよう』ということで、スマホの充電のようなイメージを持つというアイデアです。ど

うということかと言うと、子どもは食事を作ってもらってそれを食べるとか、寝かしつけをしてもらうとかして、大人から状況を整えてもらうわけです。遊びに関してもそうで、ワクワクする楽しいことも大人が準備して整えてあげて提供する。つまり、子どもは常に大人から充電している状態なのです。そしてその子どもたちに充電する前に、私たち大人自身が同じような内容をしっかりと満たされた状況で子育てに臨もう、子育てに向かおうということです。この筆者は、『自分にはないものは、上手に与えられない』、だからこそ私たち自身が先に満たされた状態でいられるといいよね、と言っています。それをイメージする上では、この充電の状況を念頭に置きながら、「あれ、いま自分のバッテリー何%かな」「遊びのバッテリー何%かな」「食事のバッテリー何%かな」というようにいくつかの必要な項目に分けてイメージして、注意しておくのと良いと、そんな助言をしている人もいます。

11. 育児バーンアウトを防ぐには？



具体的にどうバーンアウトを防いでいけばいいのかという方法です。色々な研究者が色々なことを言っています。私なりに分類してみたところ大体この3つに分けられるかなと思いました。

1つ目が『今、この瞬間を楽しむこと』、『マインドフルネス』という言い方をしている研究者もいます。(Hill, 2020)。2つ目が『完璧をやめて、自分を追い詰めるのをやめよう』とい

う類の提案をしている人たち (Turner & Searcy-Pate, 2021)。3つ目が『助けを求め』『大変さをシェアする』という提案です (Yip, 2021)。この3つがあると思われます。

さきほどリスク要因を挙げましたが、そのリスクに対応した対処法を分類してみました。

『完璧主義的な性格』に関して言えば当然「追い詰めるのをやめよう」「完璧をやめよう」、『意識の高すぎる子育て基準』を持っている人は、それを緩めてみようという提案。『ストレス管理能力が低い人』や『悲観的傾向』のある人は、とにかく「今、この瞬間を楽しむ」、今を大事にするという対処によってリスクを防ぐことができる。それから、『子育て経験に乏しい』とか『一人ぼっちの子育てをしている (共同で子育てをする環境に乏しい) 人』は「助けを求め」て「大変さをシェアする」という対処方略で、バーンアウトを予防していこうというわけです。

① 今、この瞬間を楽しむこと (マインドフルネス)

それぞれもう少し具体的な方法を見ていきます。

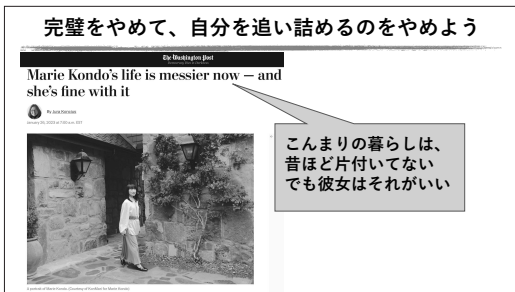
まずこの『今、この瞬間を楽しむこと』という作戦ですが、色々な研究者が多様な表現をしています。例えば、「床の拭き掃除ではなく、今は目の前の赤ちゃんを楽しもう」と。つい埃があったら子どもに良くないと思って一生懸命掃除を頑張ったりしてしまうけど、そうではなく目の前にいるその子どもを楽しむことを一番大事に、最優先事項にしようということだった

り、今のこの自分の感覚を感じながら今この瞬間に留まろう、先のことを考えたり心配しすぎるのではなく「今、ここを楽しむ」ということを大事にしましょうと。そういう表現で提案している研究者もいました。

あとはより具体的に、子どもとの身体のふれあいなどに重点を置くことで、「今」を楽しむことがしやすくなるので、スキンシップなどを敢えて取り入れてみる。ちょっと疲れているとか、バーンアウトしかかっているなどという時こそ、そういったところに重点を置くのもいいと、そんな提案をしている人もいました。

あとは、マインドフルネスのプログラムにチャレンジするのも良いという提案も非常に数多く見られました。具体的には呼吸法や瞑想などです。さきほど、五十嵐透子先生の本をご紹介して、簡単な呼吸法をご紹介しましたが、それも「マインドフルネス」がバーンアウト予防に役に立つということを念頭に置いてのご紹介でした。最近ではアプリもかなり充実してきています。無料のものもたくさんありますし、有料のものでも値段以上の充実したアプリもだいぶ出てきました。こちらはとて有名な認知行動療法のセルフケアのアプリで、マインドフルネスの内容が多く含まれていて使いやすいと思ったのでご紹介します (Awarefy: 認知行動療法でセルフケア)。無料で試せる部分もあるようですので興味のある方は、無料分だけでもやってみるといいかもしれません。

② 完璧をやめて、自分を追い詰めるのをやめよう



それから次、『完璧をやめて、自分を追い詰めるのをやめよう』というところですけども、これは最近見たワシントンポストの記事ですが、近藤麻理恵さんってご存じでしょうか。よく日本では“こんまり”と呼ばれていますが、「ときめく」ということを基準にして捨てたり片付けたりする、片付け術の御本やエッセイをたくさん出されている、片付けの名人の方です。お子さんが3人いらっしゃるそうです。でもこんまりさんは片付けるのをやめた、ということが書かれている記事です。『こんまりの暮らしは、昔ほど片付いてない。でも彼女はそれがいい』と今は思っている、というような見出しで。子育てと片付けの調整を図ったという彼女の告白が載っています。片付け名人でさえ子どもが3人だと片付けをやめたんだと知って、すごく私も気が楽になりました。

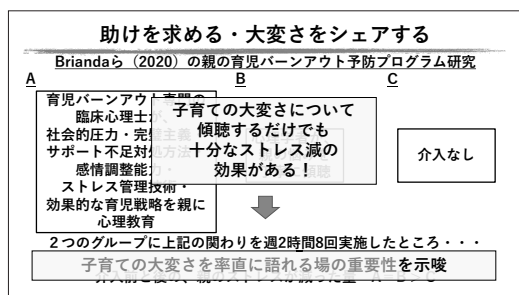


片付けも一例かと思えますけど、育児に対する高い要求水準を緩めていきましょう、追い詰めるのをやめていきましょうということです。例えば、手作りの離乳食作りなどを我々親はつい頑張りがちですが、日本のベビーフードは世界的に見てもかなり美味しいそうですから既存の売っているベビーフード使うのも良いと思いますし、テレビを見せない子育てを一生懸命頑張ってる方もいるかもしれないけど、手一杯になったらその基準はサッと捨てて楽をしたら良いんじゃない？ と。例えとして実際論文に書かれたものを挙げましたが、苦しいと思ったらそういう基準をサッと手放すのはとても大事なことです。

あとテクノロジーから離れようという提案も

なされていました。私たちはつい何かと心配になって、例えば子供がなかなかハイハイしないとなると、すぐ Google 先生に頼って「ハイハイ いつから」とか、一般的には何か月くらいから始まるんだろうとか調べて、どんどん心配になっていくということをやってしまいますが、そういったところからいったん離れてみる。あとは意識の高いお友達のインスタグラムなどを見ると結構落ち込んだりしますよね。綺麗にお化粧しているママが、木製の上等なおもちゃで子どもと一緒に遊んでいる姿などを見ると複雑な気分になるのは当然ですから、これらから離れてみるのは大事、というようなことを複数の研究者が提案していました。

③ 助けを求め・大変さをシェアする



最後が『助けを求め・大変さをシェアする』という部分です。この大切さは実際の育児バーンアウト予防プログラム研究から判明しています (Briandaら, 2020)。

この研究では、3種類のグループにつきのような関わりをしてグループ間のバーンアウト度を比較しています。1つ目のグループには、育児バーンアウト専門の臨床心理士が、完璧主義、社会的圧力、サポート不足対処方法、感情調整機能、ストレス管理技術、効果的な育児戦略など、バーンアウトのリスクとされる要因の予防に効果的な、さまざまな心理的対策を親に心理教育しました。2つ目は、そこまで専門性は高くない、けれど慶弔などの技術は持っている心理学者が親の悩みを丁寧に聴くということに徹した傾聴群。それから3つ目は、親に対して特

に何もプログラムを施さなかった群。この3つの群にそれぞれの関わりを週2時間8回実施し、介入する前と後とでバーンアウトの程度がどの程度変わったかを比較しました。その結果、親のストレスが減った量に関しては、介入する前と後とで、A群とB群では同じぐらい親のストレスが減り、介入のないC群のストレス度合いは全然減らなかったそうです。A群はプログラムの内容が盛り沢山でとても良いような気がしますが、実際はA群とB群で大してストレスの減る量は変わらなかったといえますか、同じ位に効果的に減ったそうです。

ということで、子育ての大変さについては傾聴するだけ、発散するだけでもかなりストレス減の効果があることが、この研究から分かりました。この研究を発見したとき、私は自分が今まで言ってきたこと、つまり子育ての大変さを率直に語れる場がいかに大事かということが証明されていたのでとても嬉しかったです。

助けを求め・大変さをシェアする

「子どもがかわいくないわけではない。しかし、母親になったことを後悔している」という社会的にタブー視される感情を抱く女性達のインタビューをまとめた本の著者曰く・・・

「タブー視されている後悔を語ることは、その人自身を表現することで、大きな意味がある」

語った母親達も・・・「同じ経験をしている人を救えるし、自分も手放せる」

比較的最近出版されて少し話題になった本で、『母親になって後悔してる』(オルナ・ドーナト著・鹿田昌美訳, 2022) というかなりショッキングなタイトルの本があります。どういう本かという、『子どもがかわいくないわけではない。しかし、母親になったことをずっと後悔している』という思いを持っているお母さん方のインタビューをまとめたものです。親になったことを後悔しているって、かなり社会的には問題視されるといいますか「そんなことって言うていいの?」という内容かと思いますが、そういう女性たちのインタビューをまとめた本です。この筆者がこの本の最後の方で、「私は

後悔しているというお母さんたちを素晴らしいとは思わないけれど、『タブー視されている後悔を語ることは、その人自身を表現することで、大きな意味がある』とたくさんの人たちのインタビューを通じて思いました」と結論づけています。こういった社会的にタブー視される感情を語ったお母さんたちも、「語るのとはとても勇気が必要だったけれど語ってよかった、なぜならば自分が思っているこの感情は世の中の的に決して許されるものではないのが分かっていて、だからこそ『同じ経験をしている人を救えるし、自分自身も手放』すことができ、後悔は続いているけれどとても楽になった」おっしゃっています。ということで、後悔とバーンアウトは別話ではありますが、育児の世界においてタブー視されている、このような後悔を持っている人においても、それをシェアすることがいかに大きな力になるか、大事なかが分かる例かと思取り上げました。もちろん、後悔している方の中には育児バーンアウトしてしまう方もいるかと思うので、関係は深い話かなとも思います。ご関心のある方はぜひ読んでいただけると良いと思います。研究を基にはしていませんがとても読みやすい一般書です。

ということで、バーンアウトとか後悔とか子育て不安とか、色々な枠組みで切り取ることができそうですが、とにかく男女問わず、子育てに関わる大変さというのはどんどんシェアしていく、抑圧的な雰囲気にならずに出して行って、本当に社会の中で解決していく、みんなで解決していく意識を持つことが、本当に大事なと思う次第です。

12. まとめ

ここまでで全体の講義は終わり、最後にまとめておきます。

1つ目、子育てに対する否定的感情の表明は世間一般的に歓迎されるものではない。けれど子どもの健やかな成長を願うからこそ忌憚なく話していきましょう、ということを行いました。

まとめ

- 1) 子育てに対する否定的感情の表明は、世間一般的に、歓迎されるものではない。しかし子どもの健やかな成長を願うからこそ忌憚なく話そう。
- 2) コロナ禍以降、子育ての大変さが可視化され、いくらか話しやすい世の中になってきた。
- 3) 親にないものは、子供にも与えられない。育児バーンアウト予防のため、親自身も睡眠や食事、遊び、楽しいことをチャージしておくことを忘れずにいよう。

2つ目、良い傾向として、コロナ禍以降子育ての可視化がされて、いくらか話しやすい世の中になってきたと思うので、この流れにぜひ乗っていこうと提案したいです。

そして最後3つ目です。親が持っていないものは子どもにも与えられないわけです。さきほどの充電のメタファーですね。育児バーンアウト予防のため、親自身も睡眠や食事、遊び、楽しいことをちゃんとチャージしておくことを忘れずに、「今」を楽しんで、育児ができるとてもいいなと思います。

以上になります。ご清聴ありがとうございます。

引用文献

- Brianda, M. E. et al (2020). Treating parental burnout: Impact of two treatment modalities on burnout symptoms, emotions, hair cortisol, and parental neglect and violence. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89, 330-332.
- Field, T. (1978). Interaction behaviors of primary versus secondary caretaker fathers *Developmental Psychology*, 14(2), 183-184.
- ゴットフライド・A・E. & ゴットフライド・A・W. 編著 (1996). 母親の就労と子どもの発達. プレーン出版.
- Harris, J.R. (1995). Where is the child's environment? A group socialization theory of development. *Psychological*

- Review, 102, 458-489.
- Hill, D. (2022). How to Revive from Parental Burnout psychology today. (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/striving-thriving/202203/how-revive-parental-burnout>)
- 五十嵐透子 (2001). リラクゼーション法の理論と実際. 医歯薬出版株式会社.
- 伊藤秀樹・酒井朗・林明子・谷川夏実 (2021). コロナ禍における学校休業中の小学校2・3年生と保護者の生活. *International Journal of Human Culture Studies*, 31, 176-185.
- 岩男寿美子・杉山明子(編) (2006). 働く母親の時代：子どもへの影響を考える. 日本図書センター.
- 菊地ふみ・柏木恵子 (2007). 父親の育児一育児休業をとった父親たち. 文京学院大学人間学部研究紀要, 189-207.
- 小林利行・村田ひろ子 (2022). コロナ禍は暮らしや意識をどう変えたのか：「新型コロナウイルス感染症に関する世論調査(第2回)」の結果から放送研究と調査, 72, 52-87.
- 小坂千秋・柏木恵子 (2007). 育児期女性の就労継続・退職を規定する要因. 発達心理学研究, 18, 45-54.
- Koslowitz, R (2019). The Burnout We Can't Talk About: Parent Burnout. New research demonstrates parental burnout has serious consequences, *Psychology today*. (<https://www.psychologytoday.com/gb/blog/targeted-parenting/201909/the-burnout-we-cant-talk-about-parent-burnout>)
- 厚生省 (1998). 厚生白書平成10年版 少子社会を考える—子どもを産み育てることに「夢」を持てる社会を—
- 久木元美琴 (2022). コロナ禍における保育の場所と家庭内のケアワーク. 保育所等を利用する子育て世帯へのアンケート調査から日本地理学会発表要旨集, 21.
- Mikolajczak, M. & Roskam, I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR2) *Frontiers in Psychology*, 9. (<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>)
- Mikolajczak, Gross & Roskam (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science*, 7. (<https://doi.org/10.1177/21677026198584>)
- Mikolajczak, M. et al (2020). Is Parental Burnout Distinct From Job Burnout and Depressive Symptoms? *Clinical Psychological Science*, 8. (<https://doi.org/10.1177/21677026209174>)
- 宮本純子 (2013). ライフコースからみた乳幼児をもつ母親の育児負担感に関する臨床心理学的研究. 九州大学 博士論文.
- 大日向雅美 (2015). 増補 母性愛神話の罫. 日本評論社.
- オルナ・ドーナト (2022). 母親になって後悔している. 新潮社.
- Turner, E. A. & Searcy-Pate, S. (2021). The Impact of COVID-19 on Parental Burnout. Five tips to reduce burnout supported by psychological science *psychology today*. (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-race-good-health/202102/the-impact-covid-19-parental-burnout>)
- Yip, E. J. (2021). 7 Tips to Prevent Parental Burnout *Psychology today*. (<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-ocd-monster/202105/7-tips-prevent-parental-burnout>)

