聖カタリナ大学研究紀要
第 31 号　039～056　2019

母乳育児ストレス尺度作成のための試み

室津　史子・岩永　誠・武井　祐子・
寺崎　正治・門田　昌子

要　約

母乳育児は、乳幼児の健康な成長や発達のために必要な栄養を供給する最適な方法である。しかし、上手に飲ませることができない場合など、母親にとって様々なストレスも生じる。そこで本研究では、母乳育児ストレスの諸側面を因子分析によって明らかにし、母乳育児ストレス尺度を作成するための項目候補を選定した。

まず調査 1 では、13 名の母親に半構造化面接を行い、母乳育児に関するストレスの実態を明らかにした。母親の語った話の内容をもとにした逐語録から 58 の質問項目を抽出した。調査 2 では、生後 1 か月から 4 歳までの子どもを子育て中の母親を対象にして、調査 1 で設定した項目について質問紙調査を行い、因子分析により母乳育児に関するストレスの諸側面を明らかにした。

その結果、母乳育児に関するストレスの側面となる 4 因子を抽出し、尺度作成のための項目の候補となる 41 項目を選定した。第Ⅰ因子（選定項目数 11）は『母乳の量』、第Ⅱ因子（選定項目数 15）は『時間的拘束や痛み』、第Ⅲ因子（選定項目数 8）は『母乳神話』、第Ⅳ因子（選定項目数 7）は『支援者の対応』と命名した。母乳育児ストレス尺度を作成するための基礎となる因子としては妥当と考えられるが、更に検証を重ね、母乳育児ストレス尺度の作成に繋げることが必要である。

キーワード：母乳育児、ストレス、尺度作成

1. 序　論

育児は出産直後から連続して行われ、子どもの成長の段階に応じて様々な対応が求められる。その中で母親に、育児に関する困りごとや不安など否定的情動反応が喚起されることが考えられる。また、核家族化や超少子化といった社会の変化は、女性たちが育児技術を経験する機会を減少させ、養育者の孤立という状況をうむ [1)]。それは育児に関連したストレスが蓄積しやすい環境になることにつながる。子育て支援社会を実現するためには育児ストレスの軽減を図り、母親が育児を前向きに捉えられるような取り組みが望まれる。

育児ストレスに関して、先行研究では以下のように定義されている。佐藤・菅原・戸田

ら[2]は、育児関連ストレスをLazarusらの心理学的ストレス概念を用いて、子どもや育児に関する出来事や状況などが、母親によって脅威であると知覚されることやその結果、母親が経験する困難な状況と定義している。また奥村・松尾[3]は、母親が育児生活の中でのある出来事をストレッサーと認知し、それに対して対処行動を取ろうとした結果ストレス反応が引き起こされるという一連の過程であるとしている。そして清水・西田[4]は、育児ストレスとは、焦燥感や怒り、疲労感や空虚感といった育児中に経験するネガティブ感情と定義している。つまり、育児ストレスとは、育児を行う中で生じる子どもや育児に関する不安や困難感によって引き起こされるストレス反応と考えられる。

また、育児不安に影響を及ぼす要因についての研究では、母親の育児不安には育児ストレッサー、育児へのソーシャル・サポート、育児観、個人的要因の全てが育児不安を規定する要因となっていた[5]。そしてストレスの実態としては、泣いたり騒いだりといった子どもの自己本位な特性や、子育てに対する協力がないなどの夫との関係、睡眠不足や疲れているときにも子育てをしなければならないといった体力不足や体調不良などが挙げられている[6]。

このように、乳幼児を養育する母親の育児ストレスに関する研究の中で、育児ストレス尺度も開発[7,8,9]されてきた。育児ストレスの原因となる具体的な母親の困りごととしては、自分の時間がない、1～2時間おきに行う授乳（乳児に栄養を与えること）、子どもがよく泣くことなど[10]がある。特に乳児期前期には授乳や栄養に関する心配事が多い[11]。

しかし既存の育児ストレス尺度には母乳育児（母乳を飲ませることによる育児）に焦点をあてた尺度はみあたらない。母乳育児を乳幼児期の中でも1歳未満となる乳児期に限定してみても、手島・原口[12]が育児ストレス尺度の開発を目的として行った生後4か月時の養育者を対象とした質問紙調査の17の質問項目の中で、直接的に授乳に関する表現として示されていたのは、「哺乳びんにいれたミルクを飲まない」の1項目であった。また、西海・松田[13]は、初めての子どもを出産した母親を対象にして、産後1週間、2～3週間、5～7週間の3時点において育児ストレッサーを検討している。因子分析の結果、育児ストレッサーとして子どもの泣きに関するストレッサーや子どもの身体に関するストレッサー、生活に関するストレッサーの3因子が抽出されている。各下位尺度を構成している項目数は19項目であるが、授乳に関する直接的な項目は19項目のうち“吐乳”“授乳量の異常”の2項目であった。吉永・真鍋・瀬戸ら[14]の育児ストレッサー尺度では、親としての効力感低下や育児による拘束などの5因子が示されているが、下位尺度の25項目の中に母乳育児や授乳といった言葉は見られない。

これらのことから、育児において母乳育児に関連したストレスは重要視されて来なかったと推測される。さらに母乳育児は母親がなすべき当然の行為として推奨されている。実際、母乳育児は育児不安軽減に対して有効性が高く、児に対する肯定的、受容的な感情が高まる[15]とされる。また授乳期は愛着形成において重要な時期であり、母乳育児は母親の子どもに対する結びつきや愛着行動を強め[16]、子どもとの精神的なきずなが持続して[17]母子相互作用の質を高めると言われる。さらに、母乳を飲ませる期間が長いほど、乳がんや卵巣がん、骨粗鬆症、糖尿病などにかかりにくい傾向があるとの報告[18]や、母親のみでなく、子どもにとっても免疫力が高くなる[19]などの利点がある。母乳育児を推進する立場から書かれた母乳育児の意義や具体的な支援方法については、看護学のテキストの中にも

みられ、ユニセフやWHOといった外的な権威や指標の提示により国際的に合意された普遍的な善として語られるのが一般的である。

また、わが国の母乳育児の歴史をみると、中世宮廷において授乳は乳母の役目であったものが、大正期には、母乳による母の育児を主とすべきであるとされるようになった。この時期は、織女工らによる長時間の託児が社会問題化した頃であり[20]、母親としての価値を母乳育児の成功の有無で規定するかのような状況がうまれた。今日では、21世紀の母子保健の取り組みを示した国民運動計画である「健やか親子21」の主要課題の一つに「子どもの安らかな発達の促進と育児不安の軽減」が挙げられ、出産後1か月の母乳育児の割合を増加させるという目標が示されている[21]。このように、国の方針においても母乳育児は推進されるべきものとなっているのである。

しかし、厚生労働省[22]の統計によれば、96%の母親が妊娠中から母乳で育てることを望んでいるが、生後3か月の時点で実際に母乳だけで育てていると答えた母親の割合は4割に満たない。つまり母乳育児を推奨しながらも栄養法として母乳栄養のみとならない現実がある。授乳について困ったこととして、母乳量が不足ぎみ、母乳が出ない、外出の際に授乳できる場所がない、授乳することが苦痛といったことが挙げられていた。

そして、根ケ山・乗松・Barrattら[23]の行った日仏米の授乳・離乳に関する国際比較調査によれば、母乳不足を理由に早期に母乳育児を終えた母親の自身の授乳に対する満足度は、仏・米と比較して日本の母親が有意に低いという結果であった。また、ある意味不合理なまでに人工栄養を評価する態度がみられたという。それは、母乳育児に成功しなかった自身の育児への負い目があり、母乳育児が上手くできなかった自身を正当化するための対処の現れとも推察される。

では、母乳で育てることを望みながらも人工栄養（母乳に代わる育児粉乳など）となった母親は、どのような思いで育児を続けていくのだろうか。母乳育児は母と子にとって有意義な栄養法であるが、育児は乳を飲ますという行為のみではなく、また授乳期だけで終わるものでもない。さらに、基本的信頼関係を築く授乳期の関わりは重要であるが、母乳育児の成功の可否のみで母親の育児の質を測れるものでもない。本来、母乳を飲ませるという行為は様々な育児技術の一つに過ぎず、人工栄養による代用が可能な現代である。それにも関わらず、母乳育児が上手くいかなかったというつまずきは母親の心に傷を残す可能性が考えられる。母乳育児の成功は、その後の育児や女性の生き方にも影響を与え、母乳の分泌状態が悪いことで、母親失格のような気持ちに苦しむ[24,25]といわれ、授乳期のストレスは女性のアイデンティティに関わると考えられる。母乳育児が自然なものであることは間違いないが、行き過ぎた母乳礼賛は母親達にとっての重圧となる。就労など、育児環境は個々の母親によって異なるため、育児に多様性を持たせることも必要であるように母乳育児を選択するか否かも強制されるものではない。

最近では、育児ストレスの軽減にはパートナーの協力も重要であり、育児は母親のみが担うものではないという意識が浸透してきた。しかし一昔前には、子どもは3歳になるまでは母親の手元で育てられないと成長に悪影響を及ぼすという「三歳児神話」が語られていた。母となることは喜びであり、育児はストレスではなく母親として我慢することすら喜びとすべきといった、時代の価値観が存在していたのである。家族形態の変化や女性の社会進出など時代の変遷の中で、育児は喜びばかりではなくサポートの必要なストレスの

原因として捉えられるに至った。同様に、母乳育児の成功のみが母親の価値を決めるかのような心理的な圧力により、育児ストレスが増強することのないような関わりが望まれる。母乳育児につまずいて傷つく現状や女性の社会進出に伴う育児環境の変化の中で、母乳育児に関するストレスや支援方法についても検討を加えることが重要である。

また、現代の出産事情をみると、ほとんどは病院や診療所での出産であり、母親を支援するのは複数の看護職者である。産後の不安定な内分泌環境に晒されている中で、母乳育児について支援する看護職者の言動や説明に差があれば、母親は母乳育児の対応に困難を抱えたままとなる。母親の混乱や不安を招く関わりには、母親の意向を無視して母乳育児を押し付ける、あるいは一貫性に乏しい情報提供などがある[26]。母乳育児において利点を強調するのみでなく、母親には母乳育児に関するストレスが生じるのだということも共通認識として、母親に寄り添うことが大切である。そして、看護職者個々の想いや価値観によるのではなく、より客観的であると共に看護職者間で統一した方向性のあるケアが望まれる。そのためには、母乳育児に関するストレスを客観的に捉えて、一貫したケアの提供につなげられるような母乳育児ストレス尺度が必要である。

そこで母乳育児ストレス尺度を作成するために、本研究では、母乳育児ストレスの実態を明らかにすることと、母乳育児ストレスの諸側面を因子分析によって明らかにすることを目的とした。

2. 倫理的配慮

本研究は調査 1、調査 2 の二つから構成される。2011 年 12 月から 2012 年 5 月に調査 1 と調査 2 を実施し、二つの調査の対象者全員に、調査の目的・意義、匿名性を確保すること、得られたデータの守秘管理を徹底した上で、統計的に処理し、いかなる形であっても、回答した内容に関して研究に協力いただいた方の迷惑とならないこと、研究への参加の拒否・中断の自由、参加の有無により不利益を被らないことについて文書により説明した。インタビュー対象者には、口頭および文書により同内容を説明し、書面による同意を得た。質問紙は無記名で、データは研究 ID 番号で識別し、質問紙への記載および回収をもって同意とする旨を調査票へ記載した。インタビューは、昼夜を問わず母親の希望する日時に合わせ、産後間もない母親の場合は疲労を考慮してベッド上臥床のまま行った。

なお本研究は、研究者の作成した質問項目を用いた質問紙調査であることを記載して、広島大学大学院総合科学研究科倫理委員会（承認番号 23-32）の承認を得て実施した。

3. 調査 1

3.1 目的

母乳育児に関するストレスにはどのようなものがあるのかを明らかにし、母乳育児ストレスに関する質問項目の内容を検討する。

3.2 方法

3.2.1 対象者

母乳育児について考え始めるであろうと推察される妊娠中から、母乳育児を開始する産後間もない時期、および一般的な卒乳時期を考慮して、妊婦、産後間もない母親、産後 1 年を経過した母親を対象とした。同意が得られた妊娠中の母親 2 名、産後 1 週間未満で入

院中の母親 5 名、産後 1～3 か月の母親 4 名、産後 1～2 年の母親 2 名の計 13 名をインタビューの対象者とした。初産婦 8 名、経産婦 5 名、平均年齢は 30.1±3.9 歳であった。

3.2.2 手続き

1) 研究協力の依頼

質問紙調査の項目設定を目的として母親の協力を得るために、2 施設の産婦人科クリニックの施設長に研究の意義、方法、個人情報保護に関する配慮について口頭および文書で説明した。対象者は、妊婦および産後間もない母親、産後 6 か月以降の母親であることも告げて協力を依頼した。

2) 研究対象者に対する説明と同意

施設の看護スタッフから、研究の意義と方法、個人情報保護に関する配慮について説明し母親から研究参加について了解が得られた後、直接、口頭および文書によりインタビューについての説明を行い書面による同意を得た。

3) インタビュー内容と方法

妊娠出産歴、母乳育児の状況、母乳育児に関する不安や困ったこと、サポート状況について半構造化面接を行った。面接は、施設の個室で行った。また、対象者が希望した場合には他者のいない日時に自宅を訪問した。面接に要した時間は 1 人当たり 30～60 分であった。

産後間もない時期の入院中の母親の疲労を考慮して面会者がいない時間帯で母親の望む日時に合わせて訪室した。

対象者の了解のもとにインタビュー内容を録音し、内容を逐語録として記録した。

4) 分析方法

逐語録としたデータをもとに、まず母乳育児に関するストレスと考えられる内容を抽出し、一つのラベルに一つの文章を記載した。文章表現に多少の違いはあるが、同じ内容と考えられるラベルについては、1 枚のラベルにまとめた。

次に KJ 法により、母乳育児に関するストレスとして似ている内容のラベルを集めてカテゴリー化し、カテゴリー名をつけた。さらに、意味を損ねることのないように十分注意して質問項目となるような文章表現とした。

ラベル作成およびカテゴリー化、カテゴリー名の決定の全ての過程は、母親のケアに直接関係していない助産師 1 名、小児看護学の専門家と公衆衛生看護学の専門家それぞれ 1 名、心理学の研究者 2 名の計 5 名の協力を得て行った。

3.3 結果および考察

インタビューから抽出した母乳育児に関するストレスと考えられる内容のラベルは 332 枚であった。332 枚のラベルをもとに、文章の表現が少し異なるが同じ内容と考えられるラベルを整理した結果 100 枚のラベルとなった。

次に KJ 法により、上述の 5 名で母乳育児に関するストレスとして似ている内容のラベルをまとめてカテゴリー化を行った結果、11 のカテゴリーとなった。カテゴリーは、それぞれ「妊娠中の不安」「体型」「経済」「母乳の量」「他者との関係」「身体的苦痛」「ケアの受け方」「母親の役割」「母乳へのこだわり」「生活上の支障」「精神的な負荷」と命名した。カテゴリー化した結果、58 のラベルを残した。カテゴリー化した結果を Table1.に示した。

Table 1．インタビューから得られた母乳育児に関するストレス項目およびカテゴリー

得られたラベル	ﾗﾍﾞﾙ数	設定した項目	ｶﾃｺﾞﾘｰ名
1．妊娠中には母乳育児についてイメージすることができない	10	子どもが生まれる前は、母乳育児についてイメージできなかった	妊娠中の不安
2．母乳育児をすると眠れないのではないかと思っている	4	子どもが生まれる前は、母乳育児をすると眠れないのでは、と思っていた	
3．母乳育児は大変そうな気がする	3	子どもが生まれる前は、母乳が出るのかどうか心配だった	
4．母乳が出るのかどうかが心配である	4		
5．胸（乳房）が張ってこないと母乳は出ないと思う	2		
6．胸（乳頭や乳房）の形が変化することに不安がある	2	胸（乳頭や乳房）の形の変化について不安がある（不安であった）	体型
7．胸（乳頭や乳房）が、どのように変化するのかがわからなくて不安である	7		
8．ミルクになるとお金がかかる	7	ミルクにするとお金がかかるので、できれば母乳にしたい	経済
9．子どもに泣かれると、母乳が足りないのではないかと不安になる（不安になった）	7	子どもに泣かれると、母乳不足ではないか、と不安になる（不安になった）	母乳の量
10．子どもの飲んだ量がわからないので、母乳が出ているかどうか不安になる（不安になった）	6	母乳では子どもの飲んだ量がわからないので、不安になる（不安になった）	
11．子どもが寝てくれないと、母乳が足りていないのではないかと不安になる（不安になった）	8	母親が高年齢になると母乳が出にくい気がする（気がした）	
12．想像していたように、進まないと不安になる（不安になった）	5	ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないか、と不安になる（不安になった）	
13．とにかく母乳を出さなければいけないと焦る（焦った）	3	子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる（不安になった）	
14．ビュービューとぶくらいにならないと、十分な母乳の量だと思えない（思えなかった）	1	母乳だけでは栄養不足になるのではないか、と不安になる（不安になった）	
15．子どもが吸ってくれないのは、母乳が出ていないからではないかと不安になる（不安になった）	1	母乳だけでは水分不足になるのではないか、と不安になる（不安になった）	
16．どのくらいの量まで母乳は出るものなのかわからないので不安になる（不安になった）	9	妊娠中にマッサージをしていないと母乳が出にくい、と思う（思った）	
17．母親の年齢が高くなると母乳が出にくい気がする（気がした）	1	胸（乳房）が小さいと母乳が出ないのでは、と不安になる（不安になった）	
18．ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないかと不安になる（不安になった）	2	子どもが寝てくれないと、母乳不足ではないか、と戸惑う（戸惑った）	
19．子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる（不安になった）	3		
20．飲ませすぎているのではないかと不安になる（不安になった）	1		
21．母乳の量だけでは、栄養量が足りないのではないかと不安になる（不安になった）	2		
22．母乳の量だけでは、水分量が足りないのではないかと不安になる（不安になった）	1		
23．母乳を吸われる時間が短いと、母乳の量が足りないのではないかと不安になる（不安になった）	2		
24．妊娠中に、マッサージをしていないと母乳が出にくいのではないかと不安になる（不安になった）	1		
25．胸（乳房）が小さいと、母乳が出ないのではないかと不安になる（不安になった）	3		
26．母乳を飲めば寝るものだと思っていたが違っているので戸惑う（戸惑った）	13		
27．想像していたようには、母乳が出ないことに戸惑う（戸惑った）	2		
28．家族にも、子どもにミルクを飲ませる楽しみをもたせてあげたい（あげたかった）	2	母乳だと家族がミルクを飲ませる楽しみがない	他者との関係
29．助産師（看護師）によって、言うことが異なっていて混乱する（混乱した）	1	助産師（看護師）に言われたことばに傷つく（傷ついた）	
30．助産師（看護師）に言われたことばに傷つく（傷ついた）	1	相談する人によって、アドバイスの内容が異なって混乱する（混乱した）	
31．助産師（看護師）に言われたような結果にはならなくて戸惑う（戸惑った）	1	母乳育児では、誰かに子どもを預けられなくて困る（困った）	
32．医師によって、言うことが異なって混乱する（混乱した）	2	母乳育児をしている際に、保育所に預けると迷惑をかける（かけた）	
33．相談する人によって、アドバイスの内容が異なって混乱する（混乱した）	1	働きはじめると、母乳育児は継続できない（できないと思う）	
34．母乳育児では、誰かに子どもを預けられなくて困る（困った）	4	外出時には、母乳を飲ませる場所があるかどうか気になる（気になった）	
35．保育所に預ける場合は、母乳育児をしていると迷惑をかける（かけた）	2	授乳している様子を見られることが気になる（気になった）	
36．保育所に預ける場合は、ミルクも飲めないと、子どもがかわいそうである（かわいそうだった）	1	「ミルクでもいい」と言われないので、気が重い（気が重かった）	
37．働いていると、授乳できる時間はとれない（とれなかった）	2	母乳育児では他の誰かに子どもを預けられない（預けられなかった）	
38．外出時には、母乳を飲ませる場所があるかどうか気になる（気になった）	1	母乳が出ているかどうか、周囲から聞かれることが嫌である（嫌だった）	
39．授乳している様子を見られても気にならない（気にならなかった）	1	自分の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い（気が重かった）	
40．子どもが泣くと、十分飲ませていないと、周囲に思われることが気になる（気になった）	1	夫の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い（気が重かった）	
41．「ミルクでもいいよ」と言われると、ホッとする（ホッとした）	5	母乳で育てないと、周囲から良く思われない気がする（気がした）	
42．母親（自分自身の親）が、母乳が出ていたと聞くと、自分も出るような気がする（気がした）	1	生まれたこどもに母乳を飲ますと、上のこどもが嫌がる（嫌がった）	
43．周囲の意見によって、母乳育児をするかどうか迷う（迷った）	3	たびたび子どもが泣くと、虐待していると疑われる気がする（気がした）	
44．母乳が出ているのかどうかについて、周囲から尋ねられることが嫌である（嫌だった）	6	子どもが泣くと、近所迷惑な気がする（気がした）	
45．母親（自分自身の親）は、母乳がよく出ていたと言われると気が重い（気が重かった）	3		
46．母親（夫の親）は、母乳がよく出ていたと言われると気が重い（気が重かった）	1		
47．母乳が出ないのではないかと言われることが辛い（辛かった）	1		
48．母乳で育てていないと、周囲から良く思われない気がする（気がした）	2		
49．生まれたこどもに授乳していると、上のこどもが嫌がるのではないかと気になる（気になった）	1		
50．度々、子どもが泣いていると、虐待しているのではないかと思われる気がする（気がした）	3		
51．授乳の度に、泣かれると、近所迷惑な気がする（気がした）	2		

得られたラベル	ﾗﾍﾞﾙ数	設定した項目	ｶﾃｺﾞﾘｰ名
52．子どもに吸われると、乳頭が痛くなることが辛い（辛かった）	5	胸（乳頭や乳房）の痛みがつらい（つらかった）	身体的苦痛
53．乳頭が傷ついて痛い（痛かった）	9	痛くても我慢して飲ませるしかないことがつらい（つらかった）	
54．痛くても我慢して飲ませるしかないことが辛い（辛かった）	6	乳房のマッサージや母乳のしぼり方がかわからなくて困る（困った）	
55．胸（乳房）が張って、痛いことが辛い（辛かった）	17	子どもに歯が生えると、噛まれそうでこわい（こわかった）	
56．胸（乳房）が張っても我慢するしかないことが辛い（辛かった）	2	上のこどもに吸われる（触れられる）ことは不快な感じがする（不快だった）	
57．胸（乳房や乳頭）が、どのような状態になればよいのかわからなくて困る（困った）	1		
58．胸（乳頭や乳房）を、どのように手入れ（マッサージや絞り方）すればいいのかわからなくて困る（困った）	5		
59．搾乳（母乳を搾ること）が痛くて辛い（辛かった）	2		
60．子どもに歯が生えると、噛まれそうでこわい（こわかった）	1		
61．上のこどもに吸われる（触れられる）ことは心地よくない（心地よくなかった）	2		
62．助産師（看護師）に触れられることが不快である（不快だった）	1	助産師（看護師）によるケア（手当て）が痛いことが嫌である（嫌だった）	ケアの受け方
63．助産師（看護師）のケアが痛いことが嫌である（嫌だった）	1	助産師（看護師）がケア（手当て）してくれないことが不満である（不満だった）	
64．助産師（看護師）がケアしてくれないことが不満である（不満だった）	1	助産師（看護師）のケア（手当て）の方法に疑問がある（疑問があった）	
65．助産師（看護師）のケアの方法に疑問がある（疑問があった）	1	乳首の含ませ方や抱き方がわからなくて困る（困った）	
66．いろいろな助産師（看護師）にケアをされることが嫌である（嫌だった）	1		
67．卒乳の方法がわからなくて困る（困った）	1		
68．飲ませる抱き方がわからなくて困る（困った）	4		
69．母乳を飲ませた後に、どのくらいミルクを足せばよいのかわからなくて困る（困った）	1		
70．乳首の含ませ方がわからなくて困る（困った）	5		
71．飲ませるタイミングがわからなくて困る（困った）	2		
72．他の母親と比較して、自分ができていない気がする（気がした）	2	他の母親と同じように母乳が出ないと不安である（不安だった）	母親の役割
73．母乳を欲しがる泣き方がわからなくて不安になる（不安になった）	1	母乳を飲ませないと母親失格のような気がする（気がした）	
74．母乳を飲ませられないと母親失格のような気がする（気がした）	6	ミルクで育てることはよくない気がする（気がした）	
75．ミルクで育てることはよくない気がする（気がした）	4	母乳育児が望ましく自然である	
76．子どもにとっては、ミルクよりも母乳の方が望ましい	13		
77．母乳育児をすることが自然なことである	5		
78．ミルクを足すことは、母乳育児の妨げになる	2	母乳育児にこだわらないといけない	母乳へのこだわり
79．ミルクを作るには、手間がかかる	2	母乳を飲ませることについて、他者から意見を言われたくない	
80．母乳育児にこだわる必要はない	3	母乳に含まれる成分について不安がある（不安があった）	
81．母乳を飲ませるかどうかについて、他者から意見を言われたくない	3		
82．母乳から感染する病気があるので、母乳をのませることに不安がある（不安があった）	1		
83．母乳育児は、抱いている時間が長いので、疲れる（疲れた）	3	母乳育児は抱いている時間が長いので疲れる（疲れた）	生活支障上の
84．母乳育児の場合は、授乳回数が多いので家事ができない（できなかった）	3	母乳育児の場合は、授乳回数が多いので家事ができない（できなかった）	
85．母乳育児の場合は、いつも子どもを抱いていて、生活リズムにメリハリがない（なかった）	3	母乳育児は次の妊娠を望む時に、計画を立てにくい（立てにくかった）	
86．次の妊娠を望む時に、母乳育児の場合には、計画を立てにくい（立てにくかった）	1		
87．母乳を上手に飲ませられない自分を責める（責めた）	5	母乳育児ができないと、子どもに申し訳ない（申し訳なかった）	精神的な負荷
88．母乳育児ができないと、子どもに申し訳ない（申し訳なかった）	4	母乳育児が上手くできない自分にいらいらする（いらいらした）	
89．母乳が出ない自分が情けない（情けなかった）	2	母乳育児に追われて眠れないと虐待したくなる気持ちになりそう	
90．母乳育児が上手くできない自分にいらいらする（いらいらした）	3	母乳育児の場合は、自分1人になる時間がない気がする（気がした）	
91．母乳育児に追われて眠れないと虐待したくなる気持ちもわかる（わかった）	7	母乳育児を夫に手伝ってもらえないことが不満である（不満だった）	
92．夫婦だけで母乳育児に取り組むことに不安がある（不安があった）	1	母乳育児が上手にできないと、子育てについても不安になる（不安になった）	
93．個人差があって、一定でないことが不安である（不安だった）	3	思うように進まなくて嫌になる（嫌になった）	
94．飲ませる度に変化があって、次はどうなるのだろうかと不安になる（不安になった）	4		
95．自分の思うように進まないことが嫌である（嫌だった）	7		
96．母乳育児の場合は、一日中、授乳に追われる気がする（気がした）	5		
97．母乳育児の場合は、自分1人になる時間がない気がする（気がした）	8		
98．母乳育児は、母親（自分）が頑張るしかない（頑張るしかなかった）	1		
99．母乳育児を、夫に手伝ってもらえないことが不満である（不満だった）	3		
100．母乳育児が上手くできないと、子育て全体が不安になる（不安になった）	1		

ラベル数の多いカテゴリーは、「他者との関係」であった。このカテゴリーに含まれたラベル数は 17 枚（29.3%）であった。母乳育児ができているのかどうかに対する他者からの評価を気にする内容や、母乳育児を成功させるために求めたい他者からの援助を含むカテゴリーと考えられる。

次に多いラベル数であったカテゴリーは「母乳の量」で、ラベル数は 10 枚（17.2%）であった。母乳育児を行う上で、母乳分泌量の良否はそのまま母乳育児継続の可否を決める。十分な量であるかどうかに関する不安が母親のストレスとなり、さらに人工栄養のようにびんに入ったミルクの量を目で確認することができないことが不安を生じさせると考えられる。

そして、「精神的な負荷」のカテゴリーには 7 枚（12.1%）、「身体的苦痛」のカテゴリーには 5 枚（8.6%）のラベルが残った。母乳分泌を促進させるためには、子どもからの吸啜刺激が有効であるが、慣れない授乳技術による痛みなどの身体的な苦痛が生じる。また、産後の劇的なホルモン変化は、乳房や心理面に急激な変化をもたらす。授乳技術に不慣れであることや自身の心身の変化に適応できない状況にある母親のストレスが推察される。「体型」に関する内容は 1 枚のラベルであったが、主に直接的な痛みや苦痛として感じられる「身体的苦痛」と区別したカテゴリーとして残った。

また、母乳育児が上手くできないことは母親としての自信のなさにつながり、自責の念や子どもに対する申し訳ない気持ちに晒されていた。「母親の役割」のカテゴリーに残した 4 枚（6.9%）のラベルは、母乳育児を通して母親の役割について悩む姿であり、母乳育児に関するストレスとして残った。

そして、「他者との関係」のカテゴリーにおいては、助産師や看護師、医師といった医療者のみでなく、パートナーや家族、友人からの支援に対する不満があった。さらに「ケアの受け方」の相違や不十分さに対する不満や疑問がみられた。

頻回授乳が望まれる母乳育児は、産前と異なる生活リズムが求められ、「生活上の支障」もストレスとなっていた。生活上の負担として、「経済」のカテゴリーに含まれるラベル数は 1 枚と少なかった。心身への負荷といった母乳育児による直接的な負荷ではないことがラベル数の少なさに表れている。しかし、母乳育児が上手にできなかったことに付随して生じる負担感と考えられるため一つのカテゴリーとした。

4. 調査 2

4.1 目的

因子分析によって母乳育児ストレスの諸側面を明らかにし、母乳育児ストレス尺度を作成する際の候補となる質問項目を選定する。

4.2 方法

4.2.1 対象者

母乳を飲ませる最大期間と保育園におけるクラス分けの年齢を考慮して、生後 1 か月～4 歳までの子どもを子育て中の母親 821 名に質問紙を配布した。回答の得られた 521 名（回収率：63.5%）のうち、全項目に記入のある 414 名の回答を有効（有効回答率 50.4%）とした。対象者の属性を Table 2.に示す。

母親の平均年齢は 32.5 ± 4.9 歳（年齢幅：18～46 歳）であった。初経産の割合では初産婦 153 名（37.0%）、経産婦 201 名（63.0%）と、育児経験者の割合が多い集団であった。また、完全母乳栄養であるか母乳と人工栄養との混合栄養であるかを含め、母乳を飲ませる育児をしている母親は 83.1%であり、母乳育児に関する内容について答えやすい対象者であると考えられた。

Table 2. 対象者の属性　　n =414

母親の年齢	32.5±4.9歳（18～46歳）		
パートナーの年齢	33.9±5.4歳（19～62歳）		
子どもの年齢			
1か月	164（名）	(39.6)	(%)
2か月～1歳未満	57	(13.8)	
1歳～２歳未満	95	(22.9)	
2歳以上	98	(23.7)	
初経産			
初産婦	153（名）	(37.0)	(%)
経産婦	261	(63.0)	
栄養法			
母乳のみ	129（名）	(29.0)	(%)
混合栄養	224	(54.1)	
ミルクのみ	70	(16.9)	
家族形態			
核家族	178（名）	(43.0)	(%)
拡大家族	236	(57.0)	

4.2.2 手続き

1）研究協力の依頼

乳児健康診査を実施している医療機関（病院および診療所）や保健センター、保育園、薬局の計 9 施設の責任者に口頭および文書にて協力を依頼し了解を得た。

2）調査対象者に対する説明と同意

施設のスタッフから、研究の意義と方法、個人情報保護についての配慮、無記名の質問紙調査のため質問紙の提出をもって同意とする旨を口頭で説明した。その後、質問紙を配布することの了解が得られた場合には、口頭説明と同様の内容を明記した文書を施設のスタッフから渡した。

3）質問紙の内容と方法

フェイスシートでは、属性として年齢、栄養法、初経産、同居者、最終学歴、子どもの年齢、家族のサポート、就労状況を尋ねた。母乳育児に関するストレスについては、調査 1 で設定した 58 の質問項目を用いた。各質問項目について、「あてはまらない」の反応を 1 とコードし、順次 1 ずつ高く割り当て、対極となる「あてはまる」の反応を 5 とコードする 5 段階評定で回答を求めた。

質問紙と返送用の封筒、研究の趣旨と個人情報保護に関する約束事項および質問紙の記載や返送方法について記した文書を、クリアファイルに入れて一つのセットとして配布した。回収は郵送による回収とした。

4）分析方法

母乳育児ストレス尺度の因子構造を明らかにし、尺度作成のための項目の候補を選定するために、主因子法 Promax 回転による因子分析を行った。

なお、統計処理には SPSS Statistics ver.24 を使用した。

4.3 結果および考察

58 項目の質問に対する回答結果をもとに主因子法（反復法）による因子分析を行ったところ、固有値が 1.0 以上の因子数は 16 であった。

そこで、抽出する因子数を 16 から 2 まで順次 1 因子ずつ減じ、各因子分析モデルを、Promax 回転後の因子パターンに基づき、因子内容の解釈可能性の観点から評価した。因子内容の解釈可能性について考える際には、因子に対する負荷量が.30 以上である項目が 1 項目のみの場合は、因子の性質を考える上で無理があると考えた。さらに母乳育児に関する不安や困ったことについては、調査 1 の結果を参考にして因子の解釈可能性を評価した。また、固有値の減衰の程度は、第 4 因子の固有値が 2.21、第 5 因子が 1.79、第 6 因子が

Table 3. **母乳育児ストレスの因子分析（4因子初回）**　　n =414

項　　目	因　子			
	Factor Ⅰ	Factor Ⅱ	Factor Ⅲ	Factor Ⅳ
18.母乳では子どもの飲んだ量がわからないので、不安になる(不安になった)	**.903**	−.006	−.008	−.215
19.子どもが寝てくれないと、母乳不足ではないか、と不安になる(不安になった)	**.870**	.060	−.112	−.058
17.子どもに泣かれると、母乳不足ではないか、と不安になる(不安になった)	**.827**	.014	−.062	−.012
20.子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる(不安になった)	**.750**	−.001	−.037	.018
3. 子どもが生まれる前は、母乳が出るのかどうか心配だった	**.663**	−.101	−.119	.017
21.ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.526**	.039	−.119	.197
24.想像していたように進まないと不安になる(不安になった)	**.513**	.109	.175	.041
7.妊娠中にマッサージしていないと母乳が出にくい、と思う(思った)	**.497**	−.083	−.011	.020
6.胸(乳房)が小さいと母乳が出ないのでは、と不安になる(不安になった)	**.464**	−.005	.032	.012
23.母乳だけでは水分不足になるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.434**	−.114	.227	−.041
22.母乳だけでは栄養不足になるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.381**	−.055	.227	−.042
26.「ミルクでもいい」と言われるとホッとする(ホッとした)	**.359**	−.015	.271	−.086
2.子どもが生まれる前は、母乳育児をすると眠れないのでは、と思っていた	**.337**	.076	.007	−.007
5.母親が高年齢になると母乳が出にくい気がする(気がした)	.188	.143	.031	.060
4.胸(乳頭や乳房)の形の変形について不安がある(不安であった)	.161	.132	.104	.038
34.授乳している様子を見られても気にならない(気にならなかった)	−.155	.037	−.118	.007
53.母乳育児の場合は、自分一人になる時間がない気がする(気がした)	−.027	**.646**	.045	.055
45.母乳育児の場合は、授乳回数が多いので家事ができない(できなかった)	.049	**.554**	.071	.054
30.母乳育児では、だれかに子どもを預けられなくて困る(困った)	−.018	**.524**	.154	−.204
44.母乳育児は抱いてる時間が長いので疲れる(疲れた)	.039	**.452**	.136	.063
48.母乳育児に追われて眠れないと虐待したくなる気持ちもわかる(わかった)	−.119	**.448**	.060	.096
33.外出時には、母乳を飲ませる場所があるかどうか気になる(気になった)	.214	**.448**	−.191	−.005
37.胸(乳頭や乳房)の痛みが辛い(辛かった)	.003	**.439**	.186	−.120
54.母乳育児を夫に手伝ってもらえないことが不満である(不満であった)	−.164	**.437**	.165	.097
38.痛くても我慢して飲ませるしかないことが辛い(辛かった)	.039	**.429**	.303	−.078
31.母乳育児をしている際に、保育所に預けると迷惑をかける(かけた)	.025	**.420**	−.049	−.023
52.子どもが泣くと、近所迷惑な気がする(気がした)	.072	**.416**	.077	−.024
50.子どもに歯が生えると,噛まれそうでこわい(こわかった)	.159	**.406**	−.014	.028
55.母乳育児が上手にできないと、子育てについても不安になる(不安になった)	.151	**.384**	.057	.307
32.働きはじめると、母乳育児は継続できない(できないと思う)	.080	**.376**	−.125	−.050
56.母乳育児は次の妊娠を望む時に、計画を立てにくい(立てにくかった)	−.058	**.373**	.096	.086
51.たびたび子どもがなくと、虐待していると疑われる気がする(気がした)	.044	**.336**	.158	.008
57.生まれるこどもに母乳を飲ますと、上のこどもが嫌がる(嫌がった)	−.162	.299	−.061	.117
58.上のこどもに吸われる(触れられる)ことは不快な感じがする(不快だった)	−.213	.244	−.001	.065
11.自分の母親が母乳が出ていたと聞くと、自分も出るような気がする(気がした)	.065	.211	−.162	.116
43.助産師(看護師)のケア(手当て)の方法に疑問がある(疑問があった)	−.229	.088	**.695**	.013
42.助産師(看護師)がケア(手当て)してくれないことが不満である(不満だった)	−.143	.115	**.674**	−.031
28.助産師(看護師)に言われたことばに傷つく(傷ついた)	−.059	−.040	**.599**	.034
41.助産師(看護師)によるケア(手当て)が痛いことが嫌である(嫌だった)	−.065	.204	**.547**	−.195
39.乳房のマッサージや母乳のしぼり方がわからなくて困る(困った)	.098	.150	**.521**	−.032
40.乳首の含ませ方や抱き方がわからなくて困る(困った)	.200	.075	**.447**	−.055
12.自分の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い(気が重かった)	.035	−.258	**.418**	.277
29.相談する人によって、アドバイスの内容が異なって混乱する(混乱する)	.137	.072	**.400**	.005
27.母乳が出ているかどうか、周囲から聞かれることが嫌である(嫌だった)	.229	−.178	**.345**	.277
10.ミルクにするとお金がかかるので、できれば母乳にしたい	.059	.242	−.262	.163
25.母乳だと家族がミルクを飲ませる楽しみがない	.079	.040	.252	−.090
1.子どもが生まれる前は、母乳育児についてイメージできなかった	.125	−.015	.241	−.092
9.母乳に含まれる成分について不安がある(不安があった)	.128	−.037	.165	.007
14.母乳を飲ませないと母親失格のような気がする(気がした)	−.002	−.182	.162	**.754**
15.ミルクで育てることはよくない気がする(気がした)	−.135	.137	−.121	**.751**
46.母乳育児ができないと、子どもに申し訳ない(申し訳なかった)	.151	.128	−.030	**.598**
36.母乳で育てないと、周囲から良く思れない気がする(気がした)	.011	−.016	.208	**.520**
16.母乳育児の方が自然である	−.118	.209	−.341	**.484**
35.母乳育児にこだわる必要はない	.027	−.118	.339	**-.424**
49.他の母親と同じように母乳が出ないと不安である(不安だった)	.330	−.007	.129	**.423**
13.夫の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い(気が重かった)	.050	−.163	.271	**.404**
47.母乳育児がうまくできない自分にいらいらする(いらいらした)	.263	.080	.195	**.327**
8.母乳を飲ませることについて、他者から意見を言われたくない	.040	−.009	.118	.119

Table 4. **母乳育児ストレスの因子分析（最終因子パターンと因子間相関）** n = 414

項　目	因子 Factor Ⅰ	Factor Ⅱ	Factor Ⅲ	Factor Ⅳ
母乳の量				
18.母乳では子どもの飲んだ量がわからないので、不安になる(不安になった)	**.869**	.012	-.169	.002
19.子どもが寝てくれないと、母乳不足ではないか、と不安になる(不安になった)	**.866**	.054	-.076	-.062
17.子どもに泣かれると、母乳不足ではないか、と不安になる(不安になった)	**.818**	.032	-.003	-.063
20.子どもの体重が増えないと、母乳育児を続けることが不安になる(不安になった)	**.752**	-.002	.030	-.039
3. 子どもが生まれる前は、母乳が出るのかどうか心配だった	**.620**	-.098	.032	-.099
21.ミルクを飲ませると母乳が出なくなるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.540**	.030	.140	-.073
7. 妊娠中にマッサージしていないと母乳が出にくい、と思う(思った)	**.521**	-.132	.004	.051
24.想像していたように進まないと不安になる(不安になった)	**.518**	.117	.061	.152
6. 胸(乳房)が小さいと母乳が出ないのでは、と不安になる(不安になった)	**.423**	-.006	.053	.018
23.母乳だけでは水分不足になるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.392**	-.074	.102	.136
22.母乳だけでは栄養不足になるのではないか、と不安になる(不安になった)	**.357**	-.036	.073	.159
時間的拘束や痛み				
53.母乳育児の場合は、自分一人になる時間がない気がする(気がした)	-.094	**.751**	.107	-.106
45.母乳育児の場合は、授乳回数が多いので家事ができない(できなかった)	.022	**.611**	.060	.002
30.母乳育児では、だれかに子どもを預けられなくて困る(困った)	-.057	**.579**	-.176	.092
48.母乳育児に追われて眠れないと虐待したくなる気持ちがわかる(わかった)	-.149	**.518**	.104	-.037
44.母乳育児は抱いている時間が長いので疲れる(疲れた)	-.001	**.514**	.105	.041
38.痛くても我慢して飲ませるしかないことが辛い(辛かった)	-.007	**.492**	-.014	.212
54.母乳育児は夫に手伝ってもらえないことが不満である(不満であった)	-.181	**.478**	.132	.060
37.胸(乳頭や乳房)の痛みが辛い(辛かった)	-.013	**.467**	-.124	.163
52.子どもが泣くと、近所迷惑な気がする（気がした）	.044	**.456**	-.021	.025
50.子どもに歯が生えると,噛まれそうでこわい(こわかった)	.148	**.437**	-.017	-.036
31.母乳育児をしている際に、保育所に預けると迷惑をかける(かけた)	.032	**.419**	-.078	-.040
33.外出時に、母乳を飲ませる場所があるかどうか気になる(気になった)	.242	**.412**	-.124	-.110
32.働きはじめると、母乳育児は継続できない(できないと思う)	.088	**.377**	-.095	-.113
56.母乳育児は次の妊娠を望む時に、計画を立てにくい(立てにくかった)	-.045	**.363**	.049	.069
51.たびたび子どもがなくと、虐待していると疑われる気がする(気がした)	.013	**.363**	.050	.091
母乳神話				
14.母乳を飲ませないと母親失格のような気がする(気がした)	-.030	-.084	**.884**	-.070
36.母乳で育てないと、周囲から良く思われない気がする(気がした)	-.056	.098	**.674**	-.026
15.ミルクで育てることはよくない気がする(気がした)	-.026	.104	**.577**	-.101
13.夫の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い(気が重かった)	.013	-.092	**.576**	.075
46.母乳育児ができないと、子どもに申し訳ない(申し訳なかった)	.166	.185	**.574**	-.139
12.自分の母親は母乳がよく出ていたと聞くと、気が重い(気が重かった)	.020	-.232	**.452**	.265
27.母乳が出ているかどうか、周囲から聞かれることが嫌である(嫌だった)	.183	-.092	**.432**	.170
47.母乳育児がうまくできない自分にいらいらする(いらいらした)	.261	.140	**.374**	.061
支援者の対応				
43.助産師(看護師)のケア(手当て)の方法に疑問がある(疑問があった)	-.143	-.011	.006	**.786**
42.助産師(看護師)がケア(手当て)してくれないことが不満である(不満だった)	-.071	.027	-.017	**.753**
28.助産師(看護師)に言われたことばに傷つく(傷ついた)	.017	-.114	.071	**.635**
41.助産師(看護師)によるケア(手当て)が痛いことが嫌である(嫌だった)	-.053	.188	-.134	**.547**
39.乳房のマッサージや母乳のしぼり方がわからなくて困る(困った)	.105	.155	.050	**.460**
40.乳首の含ませ方や抱き方がわからなくて困る(困った)	.229	.058	-.014	**.430**
29.相談する人によって、アドバイスの内容が異なって混乱する(混乱する)	.196	.019	.015	**.416**

因子間相関

		Ⅰ	Ⅱ	Ⅲ	Ⅳ
母乳の量	Ⅰ	ー	.528	.537	.359
時間的拘束と痛み	Ⅱ		ー	.376	.474
母乳神話	Ⅲ			ー	.451
支援者の対応	Ⅳ				ー

1.74 であり、スクリープロットの第 4 因子と第 5 因子間の傾きが、第 5 因子以降の傾きと比べると大きかった。以上の結果を踏まえ、4 因子モデルが最も妥当であろうと判断した。Table 3.は、各 4 因子に対する因子負荷量を今回の調査で用いた全質問項目について示したものである。

そして、各因子に対する負荷量が.30 未満の項目（14 項目）と複数の因子に.30 以上の負荷量を示した項目（3 項目）を削除して再度因子分析を行った。その結果、これらの 4 因子により全分散の 42.23%が説明された。さらに、因子間相関は r=.376～.528 であった。Promax 回転後の最終的な因子パターンと因子間相関を併せて Table 4.に示した。

次にこれらの 4 因子の内容についてみていくことにする。第 I 因子（選定項目数 11）は、“母乳では子どもの飲んだ量がわからないので、不安になる”“子どもが寝てくれないと、母乳不足ではないかと不安になる”“子どもに泣かれると、母乳不足ではないかと不安になる”といった母乳の分泌量の不足に対する内容を示していた。また、母乳だけでは子どもにとって十分な水分や栄養とならないのではないかという不安も含まれており、母乳の分泌量や成分の不足を思わせる子どもの反応による不安と解釈し、『母乳の量』と命名した。

第Ⅱ因子（選定項目数 15）は、“母乳育児の場合は、自分一人になれる時間がない気がする”“母乳育児の場合は、授乳回数が多いので家事ができない”“母乳育児では、だれかに子どもを預けられなくて困る”といった自由な時間のなさを示していた。また、“母乳育児は抱いている時間が長いので疲れる”“痛くても我慢して飲ませるしかないことがつらい”といった心身の苦痛や疲労を我慢する内容も含まれていると解釈し、『時間的拘束や痛み』と命名した。

第Ⅲ因子（選定項目数 8）は“母乳を飲ませないと母親失格のような気がする”“母乳で育てないと、周囲から良く思われない気がする”といった母乳を飲ませることが母親として望まれる姿であるという価値を示すものと考えられた。したがって子どもは母乳で育てることこそ理想であり、粉ミルクで育てることは母親の怠慢といったような重圧と解釈し、『母乳神話』と命名した。

第Ⅳ因子（選定項目数 7）は、“助産師（看護師）のケア（手当て）の方法に疑問がある”“助産師（看護師）に言われたことばに傷ついた”など、医療者や相談者の対応について示されていると解釈した。そこで、この因子は、『支援者の対応』と命名した。

これらの 4 因子は、調査 1 のインタビュー内容から想定されたカテゴリーの代表的な項目や、前述した授乳について困ったことの内容を含む構成となっており、母乳育児ストレス尺度を作成するための基礎となる因子としては妥当ではないかと考えられる。

5. 総合考察

母乳育児ストレス尺度の因子分析結果から、『母乳の量』『時間的拘束や痛み』『母乳神話』『支援者の対応』の 4 因子が抽出された。

『母乳の量』因子は、母乳量が不足しているのではないかという不安項目を主とする因子である。哺乳びんにより量を確認することができる人工乳による育児と異なり、母乳育児では母親自身の乳房の空虚感や授乳前後の子どもの反応などによって十分な量となっているか否かを判断する。したがって、無事に育てていけるか否かが自身の母乳分泌量に係り、母乳育児に対して自信が持てるまでは大きなストレスになると考えられる。また、母

乳のみで、子どもにとって十分な水分量や栄養となっているのだろうかという不安も、自身の身体感覚で確認することに頼る不確かさと言えよう。子どもの成長発達を考えた場合、分泌量のみでなく栄養の種類として母乳そのものをどのように捉えるかによって生じるストレスと考えられる。選定項目の多くは、調査１で抽出された「母乳の量」のカテゴリーの項目と一致する。“子どもが生まれる前は母乳が出るのかどうか心配だった”という項目は、調査１では「妊娠中の不安」のカテゴリーに含まれていたが、分泌量に係る不安として妊娠・分娩の時期により分類されるのではなく、妊娠期から継続するストレスの要因と考えられる。

そして、『時間的拘束や痛み』因子は、調査１の「他者との関係」「身体的苦痛」「生活上の支障」「精神的な負荷」の４カテゴリーに見られた項目が混在した因子である。乳汁の貯留による乳房緊満を伴う痛みなどと重なる身体的苦痛と、頻回授乳による生活リズムの変化からなるストレスに関する因子である。生活リズムの変化は母親自身の睡眠パターンも非妊時から変化させる。さらに、母乳育児は産後数日で終了するものではなく、退院後の日常の中で上手く適応していくことも必要となる。それは、子どもの欲求に合わせて母親自身の生活や時間の使い方を変化させていくことであり、自由な時間のない拘束感をうむ。そして、自らの乳を子どもに含ませる直接的な行為は、他の誰かに代わり得ない育児技術であり、身体的な痛みは母親のみが耐えなければならない負担である。思うようにならない生活リズムや身体的な苦痛は精神的な疲労につながっていくと考えられる。

また『母乳神話』因子は、調査１の「他者との関係」「母親の役割」「精神的な負荷」の三つのカテゴリーに含まれていた項目から構成されている。因子負荷量の大きい項目は、“母乳を飲ませないと母親失格のような気がする”や、“母乳で育てないと周囲からよく思われない気がする”、“ミルクで育てることはよくない”などの項目である。調査１で抽出された「母親の役割」のカテゴリーに含まれていた項目が、主な項目の候補として選定された。母乳礼賛の風潮の中で母乳育児に成功することが母親の象徴であるかのような鬱屈した想いが感じられる。それは、モデルとなる母親と比較して母親である自身を評価し、子どもに対する負い目の感情と結びつく。母乳育児に対する社会規範と母親個々の価値観のズレや希望と現実の間で悩む姿と考えられる。

母親が母乳育児ではなく人工乳による育児を選択した場合には、良い母親像としては望ましくないという非難を受ける。また母乳育児を選択した場合でも、他者の前で胸を出すことについて批判をされたり、父親が直接、母乳を飲ませられないので育児に参加し難くなるのではないかといった疑問を投げかけられたりするなど、女性は様々な道徳的な非難に直面する[27]。社会は授乳を通して女性に母親としての様々なレッテルを貼り、母親としてのあるべき姿を評価する。このような社会的な価値観や道徳の圧力の中で、育児法を選択すること自体がストレッサーの一つになっている可能性が考えられる。さらに、このようなストレッサーに対してどのように対処するかには個人差があるのではないだろうか。たとえば、母乳育児に対する自身の考えを周囲に主張し易いか否か、自身の思いと支援内容が異なった場合の受け入れ方など、ストレッサーに対する対処法においての個人差などである。このような個人差も母乳育児ストレスに影響を与える重要な要因の一つであろうと考えられる。妊娠・分娩・育児の体験は非常に個人的な体験であり、女性一人ひとりの価値観に左右される。他者との関係に関する内容が多く語られていたことは、母乳育児の

主体は母親であるが、母親を取り巻く環境により母乳育児に関するストレスが生じていると推察される。

そして、乳を飲ませるという行為は、子どもの抱き方、乳首の含ませ方、含ませる深さなど技術の習得も必要となる。上手く母乳育児ができるために、経験者や専門家に的確なアドバイスやケアを期待することは自然なことである。その結果、自身の期待に添わない結果であったり、医療者個々の価値観によって支援方法が異なっていたりすれば、母親は混乱し不安になる。『支援者の対応』因子は、このような具体的な手技に対する医療者の支援に関するものと考えられる。また、母乳育児について相談する対象や情報源には、育児経験を持つ家族や友人、雑誌や SNS からの情報なども含まれる。専門家としての効果的な助言や直接的なケアは医療者に求められるものと考えられるが、インターネット上に氾濫する情報もまた母親を支える道具の一つかもしれない。様々な情報源の中から何を選択すればよいのかといった迷いも推察される。

子どもを育てるための栄養形態として、母乳のみであるのか人工栄養を用いるのかに関わらず、授乳に関しては周囲からのプレッシャーを感じ、このプレッシャーにうまく対処できる母親が母乳栄養を継続できているという報告[28]もあり、母親としての役割意識によるプレッシャーは大きなストレス要因と考えられる。さらに、統一したケアが提供されない不満や育児技術の習得の遅れもストレス要因となり、母乳育児が上手に進まない場合には、母親自身の傷つき体験となり、『支援者の対応』因子として抽出された因子とも関連すると推察される。

調査 1 において、「他者との関係」および「精神的な負荷」のカテゴリーに含まれていた項目は、同じ因子を構成するのではなく、『母乳神話』『時間的拘束や痛み』の二つの因子に分かれた構造となっている。精神的な負荷となるストレスの内容には、母親としての価値という視点から捉えられるものと、身体的な苦痛や生活環境という視点から捉えられるものがある。母乳育児において、身体的苦痛に対する直接的なケアと、生活環境を整えることへの助言、そして母親自身のパーソナリティによるストレスの要因を意識した支援方法を考えることが必要であることが示唆される。

また調査 1 の「他者との関係」に含まれていた“助産師（看護師）に言われたことばに傷つく”という項目が、「ケアの受け方」のカテゴリーに含まれていた項目と共に、支援というキーワードで説明される因子を構成している。母親となる女性を支援する助産師においても、母乳育児に価値をおく認識と人工栄養を積極的に容認する認識をもつ人がいる。母乳で育てることについて、出産施設での支援があったと回答した者は、そうでない者に比べ母乳栄養の割合が高い[29]など、母親は、関わる人々それぞれの価値観や支援状況による影響を受ける。専門家である助産師や看護師の対応も母乳育児に関するストレスの要因の一つになると考えられる。

母乳を飲ませることは育児において望ましい母親の姿なのかもしれない。しかし母親達は、自分の自由にならない時間的な拘束感や身体的な苦痛、そして、母乳の量が不足しているのではないか、母親として自分は十分な役割が果たせていないのではないか、といった不安を抱えている。また支援する人々の支援内容や言動によっては、更に母親にストレスを生じさせるといった母乳育児に関するストレスの側面が明らかとなった。

本研究では、尺度作成の事前準備として、実際の母乳育児を経験した母親のインタビュ

ーから抽出した内容をもとにカテゴリーとしてまとめ、さらに集約された 4 因子として母乳育児ストレス尺度の項目候補を選定した。厚生労働省の乳幼児栄養調査における授乳について困ったこと[30]の内容においても、母乳の量や授乳による身体的負担、相談者の有無などが挙げられており、インタビューにより得られた内容は概ね母乳育児に関するストレスの項目として妥当と考える。

健やかな母子関係を育む過程において、母親の望むケアに沿わない母乳育児推進は母子に負担を与えるという倫理的問題に直面する[31]。支援者の価値観を押し付けることなく客観的指標に基づくケアとするためにも、母乳育児ストレス尺度を作成し活用へ繋げていくことが望まれる。

6. 結 語

本研究において、母乳育児ストレスの諸側面を因子分析によって明らかにし、母乳育児ストレス尺度を作成するための項目候補を選定した。母乳育児ストレスは 4 因子で構成されており、それぞれ、『母乳の量』『時間的拘束や痛み』『母乳神話』『支援者の対応』と命名した。

7. 今後の課題

本研究において、母乳育児に関するストレス尺度を作成するための項目候補を選定することができた。

しかし、各因子に含まれる選定項目数に差があることや、母乳育児を終える卒乳時期のストレスについては今回の調査では選定項目に残らなかったことなどの課題が残る。

また、調査実施から数年を経ており、母親となる女性達の規範や価値観の変化も考えられるため、調査を重ねて、基準関連妥当性や構成概念的妥当性の検討も加えつつ、精度を高めた母乳育児ストレス尺度を作成していくことが今後の課題である。

謝 辞

多忙な中、本研究にご協力いただいた医療施設や保育園の皆さま、そしてインタビューや質問紙調査にご協力いただいた母親の皆様に深謝する。

文 献

1) 内閣府：平成 22 年子ども・子育て白書（2000）－子ども・子育てビジョンの背景－. http://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2010/22 webgaiyoh/html/gb1_s1_1.html, 2012（2013.7.30 確認）
2) 佐藤達哉，菅原ますみ，戸田まり，島悟，北村俊則：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(6), 409-416，1994.
3) 奥村ゆかり，松尾博哉：ベビーマッサージが母子双方のストレス反応に及ぼす効果に関する研究．母性衛生，51(4), 545-556, 2011.
4) 清水嘉子，西田公昭：育児ストレス構造の研究．日本看護研究学会雑誌，23(5)，55-67, 2000.
5) 渡辺弥生，石井睦子：母親の育児不安に影響を及ぼす要因について．法政大学文学部紀

要, 51, 35-46, 2006.
6) 清水嘉子：母親の育児ストレスにおける相談と対処の実態とその関連性．小児保健研究，54, 56-60, 2006.
7) 奈良間美保，兼松百合子，荒木暁子，丸光恵，中村伸枝，武田淳子，白畑範子，工藤美子：日本版 Parenting Stress Index (PSI)の信頼性・妥当性の検討．小児保健研究，58(5), 610-616, 1999.
8) 清水嘉子，関水しのぶ：母親の育児ストレス尺度－短縮版作成と妥当性の検討－．子どもの虐待とネグレクト，2(2), 261-270, 2010.
9) 吉永茂美,眞鍋えみ子,瀬戸正弘他:育児ストレッサー尺度作成の試み.母性衛生，47(2), 386-396, 2006.
10) 日下部典子，坂野雄一：育児に関わるストレッサーの構造に関する検討．ヒューマンサイエンス・リサーチ，8, 27-39, 1999.
11) 平海光夫：乳幼児健診で見られた育児不安の検討．生活科学論叢，37, 31-37, 2006.
12) 手島聖子,原口雅浩:乳幼児健康診査を通した育児支援－育児ストレス尺度の開発－．福岡県立大学看護学部紀要，1, 15-27, 2003.
13) 西海ひとみ，松田宣子：第 1 子育児早期における母親の心理的ストレス反応に影響する育児ストレッサーとソーシャル・サポートに関する研究．神戸大学大学院保健学研究科紀要，24, 51-64 , 2008.
14) 吉永茂美，真鍋えみ子，瀬戸正弘，上里一郎：育児ストレッサー尺度作成の試み．母性衛生，47, 386-395, 2006.
15) 中村幸代:児の栄養法別による育児不安および対児感情の関連.日本助産学会誌,25(2), 225-232, 2011.
16) 稲田千晴，北川真理子：産褥期の母乳育児をする母親の母親役割の体験．日本助産学会誌，24(1), 40-52, 2010.
17) 所恭子：母親にとっての母乳育児の利点．NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会編，母乳育児支援スタンダード，第 1 版，医学書院，東京，81-82, 2008.
18) 大関武彦：母子の健康と母乳育児．日本小児科学会雑誌，15(8), 102-104, 2011.
19) 山城雄一郎：母乳と感染免疫・防御．日本小児科学会雑誌，117(2), 930-932, 2007.
20) 脇田晴子：歴史の中の乳母によるアロマザリング．根ケ山光一，柏木恵子編，ヒトの子育ての進化と文化 アロマザリングの役割を考える，第 1 版，有斐閣，東京, 95, 2010.
21) 厚生労働統計協会：国民衛生の動向，厚生の指標 増刊，56(9), 98-99, 2009.
22) 厚生労働省：平成 17 年度乳幼児栄養調査の概要．https://ci.nii.ac.jp/naid/20001002452/, 2005（2013.7.30 確認）
23) Koichi Negayama, Hiroko Norimatsu, Marguerite Barratt, Jean-François Bouville：Japan–France–US comparison of infant weaning from mother’s viewpoint. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 30(1), 77-91, 2012.
24) 中田かおり：母乳育児の継続に影響する要因と母親のセルフ・エフィカシーとの関連．日本助産学会誌，22(2), 208-221, 2008.
25) 江田郁子，瀬尾悦代，小林美智子：母乳不足感及び母乳不足の母親と母乳のみである母親の SOC(sense of coherence)と QOL(quality of life)の実態.日本母乳哺育学会雑誌,

1(2), 85-94, 2007.
26) 永森久美子，土江田奈留美，小林紀子，中川有加，堀内成子，片岡弥恵子，菱沼由梨，清水彩：母乳育児をしている母親の混乱や不安を招いた保健医療者のかかわり．日本助産学会誌，24(1), 17-27, 2010.
27) Murphy E : Breast is best: Infant feeding decisions and maternal deviance. *Sociology of Health & Illness*. 21(2), 187-208, 1999.
28) 糸井麻季子，我部山キヨ子：人工・混合栄養を行っている母親の心理的影響に関する研究の動向と今後の方向性．京都母性衛生学会誌，18(1), 23-33, 2010.
29) 伊藤美奈子：個人志向性・社会志向性 PN 尺度の作成とその検討．心理臨床学研究，13, 39-47, 1995.
30) 厚生労働省：平成 27 年度乳幼児栄養調査の概要．http://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11900000-oyoukintoujidoukateikyoku /0000134458. Pdf, 2015（2018. 2.25 確認）
31) 濱田真由美:母乳育児に対する助産師の認識とその背景.日本赤十字看護学会誌,17(1), 17-25, 2017.

An attempt to prepare breast-feeding stress scale

Fumiko MUROTSU　Makoto IWANAGA　Yuko TAKEI
Masaharu TERASAKI　Masako KADOTA

Abstract

Breast-feeding is the optimal way to supply the nutrients necessary for the healthy growth and development of infants. However, it is conceivable that various stresses may occur for the mother, such as when it is impossible for a child to drink mother's own milk well. Therefore, in this study, factors of breastfeeding stress were clarified by factor analysis and item candidates were selected for preparing breast-feeding stress scale.

First, in Study 1, a semi-structured interview was conducted for 13 mothers, and the actual condition of stress on breast-feeding was clarified. Fifty-eight items were extracted from the serial talks based on the contents the mother said. Next, in Study 2, a questionnaire survey was conducted for mothers raising children who were 1 to 4 years old and asked for responses on 58 items. Furthermore, factor analysis revealed various aspects of stress related to breast-feeding.

As a result, 4 factors, which were aspects of stress related to breast-feeding, were extracted and 41 items that were candidate items for scaling were selected. FactorⅠ (number of selected items 11) was named "Amount of breast milk". FactorⅡ (number of selected items 15) was named "Time Restraint and pain". FactorⅢ (number of selected items 8) was named "Breast milk myth". FactorⅣ (number of selected items 7) was named "Correspondence of the supporter". It is considered reasonable as a basis for creating a breast-feeding stress scale. Next, it is necessary to create a high-accuracy breastfeeding stress scale by overlapping the verification.

Key Words: breast-feeding, stress, scale development