



# 子育て中の女性における「うっかりミス」と精神的健康の関連ならびに対処策の提案

作成: 岩佐一・石井佳世子・吉田祐子

(福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座・東京都健康長寿医療センター)

## はじめに

子育ては心身ともに負担の大きい活動です。様々な原因により、精神的な健康が失われやすいとされています。

子育て中の女性(母親)の家事や育児の時間は、男性(父親)と比べて長いことに加え(図1)、子どもからの要求(子どもの生理的欲求、家庭内外における安全の確保、「イヤイヤ期」における「不従順行動」など)に日常的に対応しなければいけません。また、出産後の女性は、認知機能が一時的に下がりやすいことが報告されています。

以上のことから、母親は、日常生活において様々な失敗「うっかりミス」を経験しやすいことが考えられます(図2)。これは母親の精神的な健康を下げたり、家庭内外での事故の発生等につながる重要な問題です。

そこで私たちは、以下を目的に調査を行いました:

- (A) 仕事と育児の状況による「うっかりミス」の比較
- (B) 「うっかりミス」と精神的な健康の関係
- (C) 子育て中の母親の精神的な健康を保つための  
対応策の提案

## 調査方法

【対象者について】

- ・6歳までの子どもを育てる母親(25~45歳)
- ・常勤職員155人、主婦155人

＜対象者の特徴＞

- ・0~3歳を育てる主婦は、育児サービスを使わない人が多い
- ・常勤職員は主婦よりも、余暇時間が約50分短い
- ・睡眠時間は一般人の平均とほぼ同じ

【調査項目と分析】

- ①精神的な健康(例、「自分には価値が無いと思う」)
- ②うっかりミス(例、「しようと思っていたことを忘れてしまったことがありますか」)
- ③その他、疲れ、仕事の状況、子どもの数、末っ子の年齢、1日の余暇時間と睡眠時間、情緒的なサポート、母親の年齢

これらの調査項目を使用して以下を分析しました(図3)

- (1) 仕事や育児の状況による「うっかりミス」の頻度の比較
- (2) 「うっかりミス」と精神的な健康の関連

※「情緒的なサポート」とは、困りごとの相談にのる、日ごろの苦勞をねぎらうなど、精神的な支援のことです。

(時間)

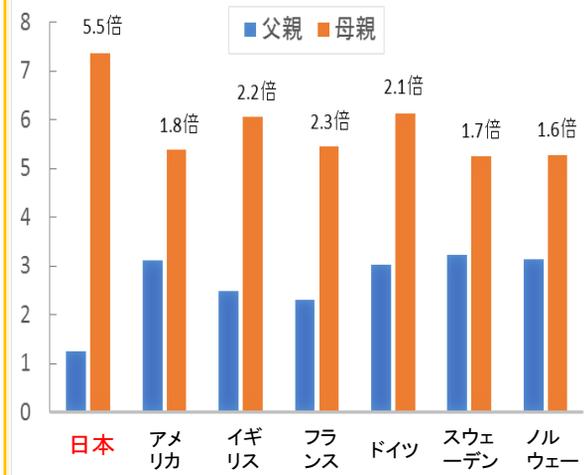


図1 家事・育児時間の国際比較 (男女共同参画白書〈平成30年版〉より)

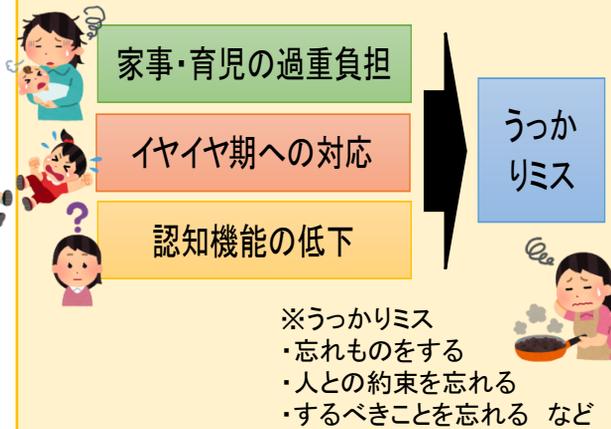


図2 育児中の母親では「うっかりミス」が起こりやすい

(重回帰分析)

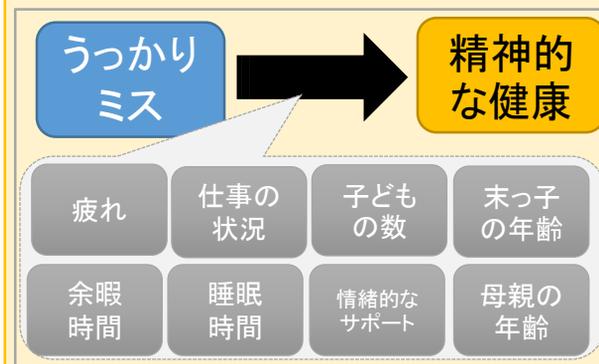
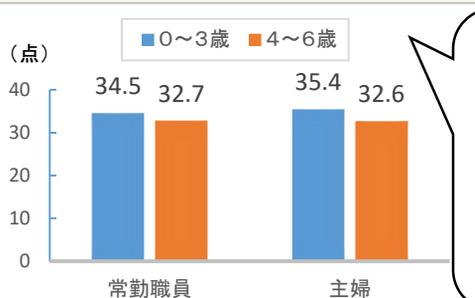


図3 分析方法

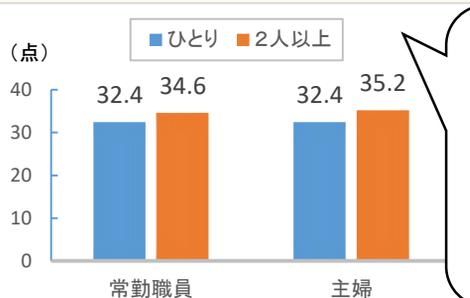
(1) 仕事の状況、末っ子の年齢、子どもの数による「うっかりミス」の比較 (図4)

図4A 末っ子の年齢



年齢の小さい子どものほうが親に対する要求が多く、母親は日常的に注意が必要のため、「うっかりミス」が生じやすいと考えられます

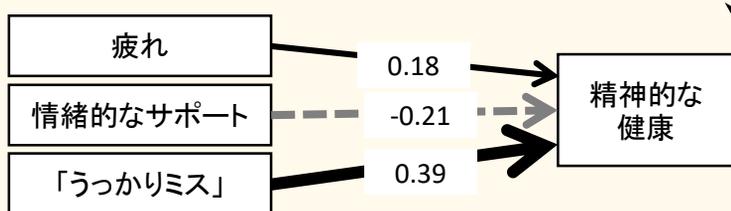
図4B 子どもの数



子どもが1人よりも2人以上のほうが同時に注意を向ける必要があり、「うっかりミス」が発生しやすいと考えられます

常勤職員と主婦の間には、「うっかりミス」に違いはありませんでした

(2) 「うっかりミス」と精神的な健康の関連 (図5)



(重回帰分析結果、数値は標準偏回帰係数)

「うっかりミス」を経験する人や、疲れやすい人は、イライラやうつなど気分を経験しやすく、精神的な健康が低くなりやすいことが分かりました。また情緒的なサポートを多く受ける人は、精神的な健康が維持されやすいことが分かりました

(3) 対応策の提案

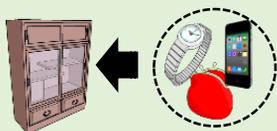
① 「うっかりミス」を減らして、精神的な健康を保ちましょう

【メモの活用】

- ・ 予定のメモを玄関ドア、冷蔵庫、カレンダー等に貼る
- ・ メモを持ち歩く (手帳、財布等)
- ・ スマートフォンのアラート機能
- ・ 持ち物チェックリストを事前に作り、出かける前に再確認

【整理整頓】

- ・ 重要な物品 (時計、財布、携帯電話等) の保管場所を決めることで外出時の準備時間を短縮し、「忘れ物」を防ぐ
- ・ 部屋の整理整頓をする



② 育児・家事の負担を減らしましょう

疲れを感じる人は精神的な健康が低いことが分かりました。精神的な健康を維持するためには母親の育児・家事の負担を減らすことが必要です。



【負担を減らすアドバイス】

- ① 休息：十分な睡眠、気晴し
- ② 育児サービスの利用：保育園・幼稚園、ベビーシッター、家事代行サービス、地域の子育て支援センター、ファミリーサポートセンター事業等
- ③ 専門機関への相談：保健センターや助産師会母子支援事業等

(福島市保健福祉センター)



(助産師会)



③ 【パートナーの方へ】精神的な健康の維持には情緒的なサポートが大切です

情緒的なサポートを多く受ける育児中の女性は、精神的な健康が高いことが分かりました。母親の相談事を聞き、日ごろの感謝を伝えるような情緒的なサポートによって、母親の精神的な健康が維持できると考えます。仕事で父親が育児に参加ができない場合でも、情緒的なサポートを行いましょう。

- ・ いつもありがとう
- ・ 困ったらいつでも相談にのるよ



★本研究は、福島県労働保健センター「平成29年度産業医学・産業保健に関する調査研究に対する助成」を受け実施しました。ご質問・ご意見等ございましたら、以下へ問い合わせ願います：

担当：岩佐一 (福島県立医科大学医学部公衆衛生学講座) 電話：024-547-1178 電子メール：[hajimei@fmu.ac.jp](mailto:hajimei@fmu.ac.jp)