

中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの展望 —親トレーニング・プログラムによる機能的な支援方略の探索に向けて—

曾我部 裕介¹⁾・小関 俊祐¹⁾

¹⁾ 桜美林大学

Review about child-rearing stress of junior high school students' parents: Assessment of functional support strategies by parent training program

Yusuke SOKABE, Shunsuke KOSEKI
J.F. Oberlin University

キーワード：思春期，子育て支援，養育ストレス

抄録：本研究では、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴と、それぞれのストレス形態に対し、可能な支援方法を検討するために、①対象が中学1年生から3年生までの子どもをもつ親、②一事例研究など、研究方法の限定はしない、③対象となる親の子どもの心理的不適応の有無については限定しない、という基準に基づき、1959年から2014年の過去55年間に公刊された実践研究を対象として検索を行った。検索方法は、CiNiiを用いて、2015年5月に「思春期」、「中学生」、「親」、「抑うつ」、「ストレス」、「養育態度」、「影響」をキーワードとして検索を行い、5件の論文を抽出した。その結果、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスは、「子どもの学習に関する子育てストレス」、「養育態度に関する子育てストレス」、「子どもの適応に関する子育てストレス」、「夫婦間の不和による子育てストレス」の4つがあるということが示唆された。そして、それぞれの子育てストレスに関して、その背景に生じている悪循環に注目し、子どもに対して機能的なかかわりを親自身が獲得することを目的とし、親トレーニング・プログラムを中心とした支援方法を考察した。本研究は、思春期の子どもをもつ親の子育てストレスに対して、それぞれに有効な支援方法を模索していく必要があることを明らかにしたという点で意義がある。本研究で得られた知見をもとに、思春期の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴に合わせた、親トレーニング・プログラムの実践研究を行い、その有効性を蓄積することが重要である。また、親トレーニング・プログラムを行うことによる、子どもに対する効果の検証が求められる。

1. 問題と目的

1.1 中学生の子どもの子育ての特徴

中学生は思春期、青年期前期の時期であり、第二次性徴に代表される身体の劇的な変化とともに、中学校という新たな学校環境への適応、学習面における心理的負担、高校受験のプレッシャーなどにより、心身の疲労が高まり、イライラや抑うつなどのストレス反応を引き起こしやすいと指摘されている（大久保ら，2012）。また、このような心身の不安定さにより、親の態度に対する反発や批判，葛藤が高まると指摘されている（谷井・上地，1993）。この時期の子どもたちは「第二次反抗期」と呼ばれ，自我が成長し，自主性や自律性が増大するために，親や教師などの大人に対して反抗的になり，自己主張が強く，大人たちに対して批判的に反論する，話しかけられても無視するなどの態度を取ることが増すという指摘がある（平石，2011）。

また，中学生の子どもは，いじめ，不登校，自殺，少年犯罪等の心理的不適応の問題といった深刻な社会的問題を抱えている（平石，2007）。平成25年度に発表された児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査（文部科学省，2013）によると，いじめの発生を認知した中学校1校あたりのいじめ発生件数は，5.2件であることが報告されている。また，思春期を迎えた子どもは，抑うつ傾向が高いことが指摘されており，傳田ら（2004）の調査では，抑うつ傾向を示す中学生は全体の22.8%いることが示されている。このように，中学生は，心身の発達における不安定さや環境の変化から，心理的不適応を引き起こす可能性が高いことが予測される。このような中学生が抱えやすい心理的不適応に対応するための要因の1つとして，中学生の子どもに対する親の関わりが挙げられる。

しかしながら，そのような子どもの態度に対して，親が子どもとの良好な関係を構築したり，維持していくことは容易ではないという指摘がある（渡邊，2013）。中学生の子どもをもつ親は，乳幼児をもつ母親と同様に子育てに悩み，ストレスを感じていることが指摘されている（田口，2004）。さらに，大久保ら（2012）が行った中学生の子どもをもつ親を対象とした調査では，子育てによるストレスを強く感じている人が全体の約20%いることが示されている。これらのことから，中学生の子どもをもつ親が周囲からの心理的サポートを受けることは，親にとって必要な支援の一つであると考えられる。このような課題に対し，内閣府（2010）では，「子ども・子育てビジョン」が策定され，これには，社会全体で子育てを支えることを主眼として，総合的な子育て支援が提案されている。このなかに，ライフサイクル全体を通して社会的に支えるという考え方が示され，「困っている声に応じる」という姿勢が示されている（内閣府，2010）。すなわち，本邦における子育て支援は，乳幼児期だけでなく，思春期，青年期前期である中学生をもつ親も支援対象として考えられつつあると推測される。

1.2 日本における中学生の子どもをもつ親への子育て支援の現状

このような，中学生の子育て支援の状況に対し，積極的な子育て支援を行う必要があると指摘する研究が増えている（たとえば，三浦，2014；大久保ら，2012；平石，2011）。三浦（2014）では，中学生の子どもをもつ母親17名に対して，認知行動理論に基づく親トレーニング・プ

プログラムが実施されている。このプログラムでは、親の子どもに対する望ましくないかかわり行動を減少させ、望ましいかかわり行動を増加させることを目的とし、(1) 思春期の心理、行動の特徴と行動理論の基礎に関する講義、(2) 日常生活における母親の子どもに対する行動をセルフ・モニタリングすること、(3) ホームワークを用いた母親の行動変容、(4) ホームワークの実行に対するトレーニング・スタッフからのフィードバックやグループメンバーとの意見交換の4つの要素から構成され、週1回、計5回実施された(三浦, 2014)。その結果、親の子どもに対する不承認(たとえば、子どもの話をきかなかつた)、叱責や強制(たとえば、子どもに勉強しろと口うるさく言った)といった、望ましくないかかわり行動が減少する傾向がみとめられ、プログラム期間中における親の子どもに対する否定的なかかわり行動(子どもを否定したり、一方的に指示、命令する等の言動)、また、中性的なかかわり行動(肯定的、否定的のいずれでもない言動)が減少し、さらに親の抑うつや無気力といったストレス反応が減少する傾向がみとめられたことが報告されている(三浦, 2014)。このことから、親に対するトレーニング・プログラムが、親の子育てストレスに一定の効果があると考えられる。

このように、中学生の子どもをもつ親に対する子育て支援は必要であると認識されつつあるなか、中学生の子どもをもつ親の養育関連ストレスについて扱った研究はほとんど行われていないのが現状であり、同時に中学生の子どもをもつ親に対する心理的介入を行った研究もほとんど行われていないのが現状である。しかしながら、中学生の子どもをもつ親のストレスを扱うことは、中学生の子どもに対する子育ての悩みやストレスを抱えている親に対して、子どもへのかかわり方を支援したり、親自身のメンタルヘルスを増進させ、維持させるという点で意義がある。

中学生の子どもをもつ親を対象とした研究では、親の養育態度について着目した研究が多く行われている(たとえば、丸山・氏家, 2012; 三浦, 2003)。しかしながら、実際の養育態度についてはさまざまな形態があり、親自身が評価している子どもに対する養育態度、子どもが評価している親の養育態度の両方において、評価者のバイアスが含まれていると考えられる。

たとえば、氏家ら(2010)は、「学校や家の外でしていることをできるだけ把握するようにしている」、「親の判断で子どもに何かをさせる時には子どもが納得できるようにきちんと説明するようにしている」などを親が知覚する親行動の温かさとして挙げており、親が知覚する親行動の温かさは、子どもが知覚する親行動の温かさに対して正の影響があるという報告がなされている。しかしながら、違う見方をすれば、「学校や家の外でしていることをできるだけ把握するようにしている」という親行動は、子どもにとって、行動を逐一観察されているような親行動の冷たさであるという見方ともとれる。また、「親の判断で子どもに何かをさせる時には子どもが納得できるようにきちんと説明するようにしている」という親行動は、子どもにとって、親から押し付けられているような親行動の冷たさであるという見方ともとれると推測される。また、親が知覚する親行動の温かさが、子どもが知覚する親行動の温かさに与える正の影響の大きさが少ないことから(氏家ら, 2010)、親の養育態度に対する評価者のバイアスが関わっていると推測される。加えて、三浦(2003)では、養育態度における親と子どもの認知

のずれが学校適応に関連していることを報告している。そのため、親の抱える子育てストレスとは、親がとった養育態度によって生じるとは一元的に言えず、親子の非機能的な相互作用の蓄積であると捉えることもできると推測される。

そこで本研究では、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスを扱った研究を展望することで、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴を明らかにすることで、それぞれのストレスの形態に対し、どのような支援が可能か検討することを目的とする。

2. 方法

2.1 分析対象となる論文の選択基準

本研究では、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスにはどのようなものがあるか明らかにすることを目的とした研究論文のレビューを作成するために、以下の条件を満たす論文を選択した。①対象が中学1年生から3年生までの子どもをもつ親、②一事例研究など、研究方法の限定はしない、③対象となる親の子どもの心理的不適応の有無については限定しない、という基準に基づき、1959年から2014年の過去55年間に公刊された実践研究を対象として検索を行った。検索方法は、CiNiiを用いて、2015年5月に「思春期」、「中学生」、「親」、「抑うつ」、「ストレス」、「養育態度」、「影響」をキーワードとして検索を行った（表1参照）。

表1 検索条件とヒット数

キーワード	ヒット数
親+中学生+ストレス	30
親+思春期+ストレス	29
親+中学生+抑うつ	15
親+思春期+抑うつ	7
養育態度+中学生	24
養育態度+思春期	8
親+中学生+影響	140
合計	253

2.2 論文の収集と選定

本研究で用いた論文は、表1の検索条件で得られた論文を臨床心理学を専門とする大学教員1名と臨床心理学を専攻する大学院生1名、心理学を専攻する大学生2名が選択基準にあてはまるかどうか判断しながら、選定を行った。文献選択と抽出の流れについては Moher et al. (2009) の PRISMA に基づく文献選択と抽出の流れを参考にした（図1参照）。

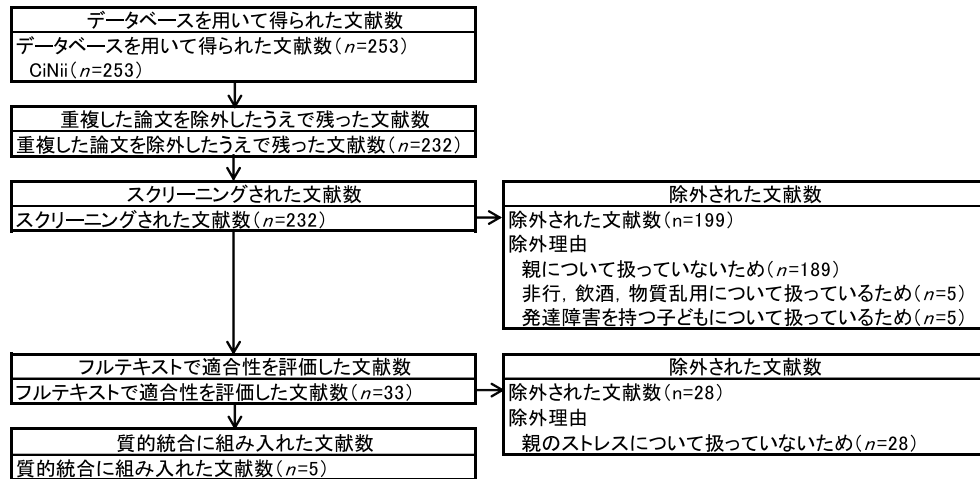


図1 PRISMA (Moher et al., 2009) に基づく文献選択と抽出の流れ

3. 結果

論文検索の結果、表2にある5件の論文が抽出された。これらの論文は、すべて中学生の子どもを持つ親を対象にしたものであった。分析対象となった論文は、質問紙調査が2件、事例研究が2件、介入研究が1件であった。分析対象となった論文のうち、子育てストレスには大きく4種類のストレスの特徴が見受けられた(表2参照)。

4. 考察

本研究の目的は、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスを扱った研究を展望することで、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴を明らかにすることである。論文検索の結果、5本の論文が抽出され、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの具体的内容の記述が確認された。ここでは、これらの抽出論文をもとに中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴を明らかにすることで、それぞれのストレスの形態に対し、どのような支援が可能か検討する。

4.1 子どもの学習面に関する子育てストレス

中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴として、1つ目に、子どもに勉強してもらうためにはどうしたらいいのかといった「子どもの学習面に関する子育てストレス」が挙げられる。田口(2004)では、「なかなか勉強してくれない」、「子どもの勉強の仕方、在り方がこれでいいのかわからない」、などといった「勉強、進学」の悩みが、養育上の悩みの55%を占めていることが示されている。また、大久保ら(2012)においても、親が感じる子どもに対してとても気がかりなこととして、「学習面」が全体の20%を占めていることが示されている。このように、中学生の子どもをもつ親は、子どもの学習面の支援のために、親としてどのよう

表2 抽出された論文の子育てストレスと介入方法

	著者名	発表年	扱っている子育てストレスのタイプ	対象者	対象者数	手続き
1	中野	2003	<ul style="list-style-type: none"> ・養育態度に関する子育てストレス ・子どもの適応に関する子育てストレス ・夫婦間の不和に関する子育てストレス 	不登校児をもつ親	5名	事例研究
2	田口	2004	<ul style="list-style-type: none"> ・学習面に関する子育てストレス ・養育態度に関する子育てストレス ・子どもの適応に関する子育てストレス 	中学1-3年生の子どもをもつ親	122名	質問紙法 <ul style="list-style-type: none"> ・悩みはあるか, どのような悩みか ・心配なことはあるか, どのような心配か
3	郭	2009	<ul style="list-style-type: none"> ・養育態度に関する子育てストレス ・子どもの適応に関する子育てストレス ・夫婦間の不和に関する子育てストレス 	不登校児をもつ親	1名	事例研究
4	大久保ら	2012	<ul style="list-style-type: none"> ・学習面に関する子育てストレス ・養育態度に関する子育てストレス ・子どもの適応に関する子育てストレス 	中学1-3年生の子どもをもつ親	70名	質問紙法 <ul style="list-style-type: none"> ・中学生について気がかりなこと 4段階評価(とてもある, 少しある, あまりない, まったくない) ・子育てについてストレスを感じる 4段階評価(とてもある, 少しある, あまりない, まったくない) ・子どもを育てにくいと感じる程度 4段階評価(とてもある, 少しある, あまりない, まったくない) ・子どもをひどく叱ったり叩いたりする頻度 4段階評価(よくある, 時々ある, あまりない, まったくない) ・General Health Questionnaire (GHQ)-12
5	三浦	2014	<ul style="list-style-type: none"> ・養育態度に関する子育てストレス 	中学生の子どもをもつ母親	17名	親トレーニング・プログラムの実施

親の子育てストレス	親への介入方法	今後の課題
<ul style="list-style-type: none"> ・子どもが言うことを聞かないことによるストレス ・子どもが学校に行かないことへのストレス ・子どもの不登校により表面化した夫婦の不和によるストレス 	<ul style="list-style-type: none"> ⇒子どもの問題行動を自我の発達の側面から肯定的に解釈して伝える支援 ⇒子どもの様子をみて親がどう思うのか面接で扱い、親が子どもの様子を観察できるような支援 ⇒母親の夫や祖母との関係を扱うことで、母親の子育てに関する心理的負担を軽減するようなかかわり 	<ul style="list-style-type: none"> ・親のストレス解消のためには、直接的な解決につながる指導がもらえなくても親が治療場面に来る意味があると感じられる工夫が必要
<ul style="list-style-type: none"> ・29%が養育上の悩みあり うち、55%：勉強、進学の悩み 28%：しつけ、子育ての悩み 7%：子どもの健康の悩み ・40%が養育上の心配あり うち、60%：受験、進路の心配 15%：しつけ、親子関係の心配 15%：子どもの性格、適応の心配 5%：養育上の経済的困難の心配 		<ul style="list-style-type: none"> ・中学生の子どもをもつ親特有の子育てストレスの検討 ・中学生の子どもをもつ親への子育て支援の検討
<ul style="list-style-type: none"> ・「自分の接し方が間違っていたのか」、「私の接し方はよくないか。自立のために離れた方がよいか」といった子育てに関する不安や悩み 		<ul style="list-style-type: none"> ⇒親が子どもの気持ちを推測することを促すために、子どもの気持ちを代弁して伝え返す支援 ⇒「子どもの考え」と「親の考え」は違うことを心理教育し、子どもの気持ちと親の気持ちを分けて、伝え返すかかわりによる支援
<ul style="list-style-type: none"> ・親が子どもに対してとても気がかりなこと 学習面：20% 心の健康：15.7% 身体健康：11.4% 生活、行動：10% ・子育てにストレスを感じる事がとてもある：22.9% ・子どもを育てにくいと感じる程度についてとてもある：7.1% ・子どもをひどく叱ったり叩いたりすることがよくある：7.1% ・子育て相談を必要としている、子どものからだの健康面に気がかりがある、子育てにストレスを感じる子どもをひどく叱ったり叩いたりすることがある ⇒精神的健康度と負の相関関係 		<ul style="list-style-type: none"> ・親が自分自身の個を大切にしつつ、子育てに向き合うような考え方の転換ができるような支援の検討 ・子どもの身体的健康について、専門家から適切な助言ができるような支援の検討 ・親のストレスコーピングを促すための支援の検討
<ul style="list-style-type: none"> ・抑うつ、不安、無気力といったストレス反応 (心理的ストレス反応尺度：鈴木ら、1997) 		<ul style="list-style-type: none"> ・思春期の心理、行動的特徴と行動理論の基礎に関する講義 ・日常生活における母親の子どもへの行動をセルフ・モニタリングすること ・ホームワークを用いた母親の行動変容 ・ホームワークの実行に対するトレーニング ・スタッフからのフィードバックやグループメンバーとの意見交換

にかかわっていけばよいのか悩み、ストレスを抱えていると推測される。

この学習面に関する親の子育てストレスには、思春期の子ども特有の問題が背景にあると考えられる。児童期までの子どもの学習面に対して、親は「勉強なさい」などといった統制的な養育態度をとり続けていれば、子どもは嫌々でも勉強すると推測される。しかし、思春期を迎えた子どもは自我の発達を迎え、自主性や自律性が増大するため（平石，2011），自分に関するさまざまなことを自分で決めたいと思う傾向が強くなる。そのため、統制的な養育態度をとろうとしても、子どもは反抗的な態度や回避的な態度をとる可能性が高いと推測される。また、思春期の子どもは学習面における心理的負担をかかえやすい時期であり、イライラや抑うつなどのストレス反応を引き起こしやすいことが指摘されていることから（大久保ら，2012），勉強に対して回避的になりやすいことが考えられる。

このようなことを踏まえると、子どもの学習面に関する子育てストレスの背景には、子どもが思春期による発達を迎えたにもかかわらず、親が児童期と同じように「勉強なさい」といった統制的な養育態度をとることで、子どものイライラなどのストレス反応を引き起こし、子どもが反抗的な態度や回避的な態度をとることが想定される。その結果、言うことを聞かない子どもに対してイライラしたり、親としてどのようにかかわれば良いのかわからなくなることで、親自身もストレス反応を引き起こす。そして、そのストレスを解消するために、また子どもに「勉強なさい」といった統制的な養育態度をとるという悪循環が生じていると推測される。

このような子どもの学習面に関する子育てストレスに対しては、子どもに勉強を促すような機能的な親のかかわり方を親自身が探索し、身につけるために、まずは、自我の発達によって、自分の行動を自分で決定したい時期であるなどの思春期の子どもに関する心理教育や行動理論の基礎に基づいた心理教育を行い、自身の子どもの特徴を親自身が把握することが有効であると想定される。また、普段の子どもとのかかわり方が機能的であるのかを知るために行動理論に基づいたセルフ・モニタリングによる自己分析が有効であると考えられる。

三浦（2014）が行った親トレーニング・プログラムでは、否定的なかかわり行動は子どもの反抗的な態度と結びつきやすく、子どもとの良好なコミュニケーションのためには肯定的なかかわり行動が重要であるとし、思春期の心理的特徴や行動理論の基礎的な考え方を親が学ぶことが行われている。また、その後のセッションにおいて、セルフ・モニタリングにより、毎日子どもへのかかわり方を自己分析することにより、親が自分のかかわり方が子どもに対して機能しているのかを考えていくような取り組みが行われている（三浦，2014）。このように、子どもに対する否定的なかかわり行動は、子どもの反抗的な態度と結びつきやすく、子どもとの良好的なコミュニケーションのために、機能的なかかわり方を親自身が探索することで、子どもの反抗的な態度の蓄積によって生じる学習面に関する子育てストレスが低減する可能性があると考えられる。

4.2 養育態度に関する子育てストレス

中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴として、2つ目に、思春期の子どもに対するしつけの仕方や接し方がわからないといった「養育態度に関する子育てストレス」が挙げられる。田口（2004）では、「思春期の子どもとどのように接していいのかわからない」、「今の子育てに自信がない」などといった「しつけや子育ての悩み」が養育上の悩みの28%を占めていることが示されている。また、「子どもとあらゆる事で衝突し、困惑する」、「子どもがあまり親とコミュニケーションをとらなくなった」などといった「しつけ、親子関係の心配」が養育上の心配の15%を占めていることが示されている（田口，2004）。このように、中学生の子どもをもつ親は、小学校までの子どもに対する養育態度では、思春期になった子どもとの関係性がうまく形成、維持できず、それによってストレスを抱えていることが推測される。

渡辺（2013）は、中学生の子どもとの親子関係は、児童期の親子関係のように親の統制や情緒的支持といった傾向の高い養育態度から、子どもの自立性を尊重した養育態度へ移行する時期を迎えるとは指摘している。すなわち、中学生の子どもをもつ親は、子どもとの関係やかかわり方が変わっていくことに混乱し、子どもの発達に対応した養育態度をとることができないために、子育てストレスを感じていると推測される。加えて、中学生は青年期前期特有の心身共に不安定な時期であり、また、第二次反抗期を迎えるため、反抗的な子どもの態度によって親は自分の養育態度に自信を失っていくと考えられる。

このようなことを踏まえると、養育態度に関する子育てストレスの背景として、児童期の親子関係のように叱ることや指示するような統制的な養育態度をとることで、子どもは反抗的な態度や回避的な態度をとるようになり、親の言うことを聞かない子どもの態度から親のイライラ等のストレス反応が引き起こされ、そのストレスを低減させるために親が子どもをまた叱るといった悪循環を引き起こしているのではないかと考えられる。または、子どもが反抗的な態度や回避的な態度により、親が自分の養育態度に自信を失い、子どもにかかわることを回避すると、子どもの行動を見ることができなくなるため、さらに親は子どもとのかかわり方がわからなくなり、子どもとかわらなくなるという悪循環が生じていると推測される。

このような養育態度に関するストレスに対しては、学習面に関する子育てストレスと同様に、自身の子どもの特徴を親自身が知るために、中学生の子どもが自我の発達によって、親に対して反抗的な態度をとっていることを学ぶための思春期の発達に関する心理教育、また、親の心理的特徴や叱責や命令等の否定的なかわり行動が、子どもの反抗的態度に結びつくことを親が理解するための行動理論に関する心理教育が有効であると考えられる。また、子どもがどのような養育態度をとったときに反抗的な態度をとるか、親自身が子どもを観察するために、行動理論に基づいたセルフ・モニタリングによる自己分析が有効であると考えられる。

三浦（2014）が行った親トレーニング・プログラムでは、まず始めに、思春期の子どもに対して否定的なかわり行動が行われると、反抗的態度や回避行動と結びやすく、子どもとの良好なコミュニケーションのためには肯定的なかわり行動が重要であることを親が理解することを目的とし、思春期の心理的特徴や行動理論の基礎的な考え方を親が学ぶことが行われている。

また、中野（2003）では、子どもが親のいうことを聞かなくなってきたという母親の訴えに対して、反抗的な行動は子どもの自我が健康に発達しているためではないかと伝えるような支援を行い、子どもの反抗的な態度は発達過程であるという視点を親が理解するように支援している。このように、子どもの親に対する反抗的な態度は、子どもの自我が健康的に発達している結果であると親が理解することで、親自身の養育態度が悪いからであると親が思い悩むことで生じていた養育態度に関するストレスが低減する可能性があるかと想定される。

4.3 子どもの適応に関する子育てストレス

中学生の子どもをもつ親の子育てストレスの特徴として、3つ目に、学校生活に馴染めているのか、将来うまくやっていけるかといった「子供の適応に関する子育てストレス」が挙げられる。田口（2004）では、「中学に入り体が弱くなった気がする」、「病気になるか」などといった「子どもの健康の悩み」が養育上の悩みの7%を占めていることが示されており、「子どもが今後の高校生活でうまくやっていけるか、将来、社会に適応できるか不安だ」、「先生や友人とうまくやっていたら不安」などといった「子どもの性格、適応の心配」が養育上の心配の15%を占めていることが示されている。大久保ら（2012）においても、「こころの問題」が15.7%を占めており、「からだの健康」が11.4%を占めていることが示されている。

このような、子どもの適応に関する子育てストレスの背景として、思春期の子どもは、主体性や自律性の高まりとともに、子どもの健康面、こころの問題について、児童期よりも主体的に選択して行動するようになることが多くなり、その結果、親が子どもの行動にかかわる機会が減少し、親は子どもが健康面やこころの問題に問題が表れるときのみにかかわることで、親が自分の子どもの健康面やこころの問題についてコントロールできないことへの不安が高まっているのではないかと考えられる。さらにこの点を踏まえると、子どもとかかわる機会が減少し、子どもの健康面やこころの問題への不安が高まり、その結果、指示的なかかわりをするすることで、子どもの反抗的な態度や回避的な態度を引き起こすと予測される。その結果、親のストレス反応を引き起こし、子どもの健康面やこころの問題に対する不安が高まるという悪循環を引き起こしていることが考えられる。

このような子どもの適応に関するストレスに対しては、上記の子育てストレスと同様に、自分の子どもの特徴を親自身が知るために、思春期の子どもに関する心理教育と、行動理論に関する心理教育、それに加えて、「子どもの視点」と「親の視点」が違うことを考えることを中心としたセルフ・モニタリングの記録を用いた自己分析が有効であると考えられる。郭（2009）では、中学生の不登校を呈した子どもが、昼夜逆転して、パソコンで遊んでいることに対して、制限した方がいいか戸惑っているという母親の訴えに対して、「パソコンで楽しんでいるというより、パソコンに向かっているときは、何かを考えていたのかな」というように、子どもの視点を親が理解し、距離をとって子どものことを落ち着いてみるができるような支援を行っている。また、三浦（2014）が行った親トレーニング・プログラムでは、親が毎日の子どもへのかかわり行動の自己分析を行うことを目的とし、セルフ・モニタリングの記録と、記録用紙

を用いたグループワークが行われている。このように、「子どもの視点」と「親の視点」を親が理解することで、子どもの健康面やこころの問題に対して、距離を取って落ち着いてみることができるようになることで、子どもの健康面やこころの問題について親としてコントロールできないことへの不安から生じていた子育てストレスが減少する可能性があると思定される。

4.4 夫婦間の不和による子育てストレス

中学生の子どもをもつ親の子育てストレスのなかには、子どもの要因だけでなく、親自身の要因から引き起こされるものもあることが指摘されており(平石, 2011), その中には「夫婦間の不和による子育てストレス」があると考えられる。中野(2003)の不登校児をもつ親の事例報告では、母親は不登校について本で勉強し、子どもに無理をさせないという方針で対応し、一方、父親は母親の子どもへの甘い対応が問題解決を遅らせていると強く批判し、母親は夫の言動を無視し続け、父親は子どもをだめにしたのは母親と批判し、夫婦の不和が続いたことが報告されている。また、村瀬(1996)は、児童期、青年期の子どもが不登校を始めとする問題を抱えた場合、両親は互いを責め合う事態が生じやすいこと、それまでは表面化していなかった家庭内の不和が顕在化しやすく、不登校の子どもをもつ親は、不安や焦燥感、自責、抑うつなどの感情を生じやすいことを指摘している。このような子どもの子育ての方針の違いは不登校児の親だけでなく、不登校を呈していない子どもの親においても生じると考えられる。尾形(2013)では、夫婦関係が良好でないことにより、親がそれぞれ子どもの勉強への取り組み方を重視することが増大し、子どもの学校適応を低下させることが示されている可能性があることが示されている。また、氏家ら(2010)では、親が夫婦間葛藤を認知することで、子どもへの養育態度が変化し、子どもの抑うつに影響を及ぼすことが示されている。

このような、中学生の子どもをもつ親の夫婦の不和による子育てストレスの背景として、夫婦の子育ての方針の違いから夫婦間の不和が生じ、それによって子どもの抑うつ症状が引き起こされる。そのような子どもの様子から、夫婦間で子どもの抑うつ症状をお互いのせいであると主張することで、ストレス反応が引き起こされ、そのストレス反応を低減するために、よりお互いを責め合うという悪循環が生じていると考えられる。

このような、夫婦間の不和による子育てストレスに対しては、セルフ・モニタリングの記録による子どもとのかかわり方の自己分析の応用として、パートナーとのかかわり方についての自己分析を目的としたセルフ・モニタリングの記録を行うことが有効である可能性があると考えられる。郭(2009)では、「母親の育て方が甘いから不登校になった」と周囲から責められた母親に対して、「子どもの視点」を親が意識するようなかかわりによる支援を行うことで、落ち着いて子どものことを考えられるようになったとともに、周囲の人のことも「わたしも母も人の目を気にするのだと気づいた」と母親が自分と周囲の人を距離をとってみるができるような支援が行われている。また、三浦(2014)が行った親トレーニング・プログラムでは、子どもへのかかわり方を親が理解するために、自己分析するためにセルフ・モニタリングの記録をつけることが行われている。このように、まず、「子どもの視点」を親が落ち着いて考え

るようになることで、親が子どもに対してのかかわり方を学び、その経験を経てから、パートナーに関するセルフ・モニタリングの記録を行うことで、パートナーについても距離をとってみることができ、夫婦間の不和による子育てストレスが低減する可能性があると考えられる。また、夫婦間の関係に焦点を当てた心理療法として、親に対して、対人関係療法や家族療法を行っていくことが有効であると考えられる。

4.5 親の子育てストレスとその支援方法についてのまとめと課題

本研究では、抽出した5件の論文をもとに親の子育てストレスの特徴と、それぞれのストレス形態に対し、可能な支援方法を検討した。その結果、中学生の子どもをもつ親の子育てストレスは、子どもの学習面に関する子育てストレス、子どもに対する養育態度に関する子育てストレス、子どもの適応に関する子育てストレス、夫婦間の不和による子育てストレスの4つがあるということが示唆された。そして、それぞれの子育てストレスに関して、その背景に生じている悪循環に注目し、その問題を解決する可能性があると考えられる支援方法を考察した。

学習面と養育態度、子どもの適応に関する子育てストレスには、共通の背景として、子どもの自主性の高まりや、そこから生じる反抗的な態度などを取るという思春期の子どもの変化が、親にとっては理解しがたいことが要因として考えられる。加えて、思春期以前のようなかかわり方を取っても、反抗的な態度などといった反応がくるといった親のかかわり行動が機能的に働いていないために、子育てに関するストレスを抱えていると考えられる。そのため、このような子育てストレスに対しては、思春期の子どもの発達に関する心理教育と行動理論に基づいた心理教育、そして、子どもにとって機能的なかわり行動を親自身が獲得するためのセルフ・モニタリングの活用が有効であると考えられる。また、夫婦間の不和に関する子育てストレスは、夫婦の不和に着目して、セルフ・モニタリングの応用が有効である可能性があると考えられる。

本研究は、思春期の子どもをもつ親の子育てストレスに対して、それぞれ有効な支援方法を模索していく必要があることを明らかにしたという点で意義がある。本研究で得られた知見をもとに、思春期の子どもをもつ親の子育てストレスに合わせた、親トレーニング・プログラムの実践研究を行い、その有効性を蓄積することが重要である。また、親トレーニング・プログラムを行うことによる、子どもに対する効果の検証が重要である。

付記

本稿を作成するにあたり、ご協力いただいた桜美林大学心理学専攻の安西優一さん、佐々木里菜さん、ここに記して感謝いたします。なお、本研究の一部は科学研究費補助金（研究代表：小関俊祐，課題番号：15K17306）の助成を受けて実施しました。

文献

- *が付された論文は、本論文の抽出論文である。
- 平石賢二 (2011). 思春期の反抗と親のストレス 教育と医学, **59**(5), 430-436
- 平石賢二 (2007). 思春期の子どもをもつ親の心理的ストレスと子どもの人格発達に与える影響 平成十五～十八年度科学研究費補助金基盤研究 (C) 研究成果報告書
- *郭 小蘭 (2009). 不登校生徒をもつ母親の面接過程——接し方を巡る母親の葛藤 会津大学短期大学研究年報, **56**, 1-14
- 三浦潤子 (2003). 養育行動と学校適応の関連についての検討——内的作業モデルの伝達を通じて 輪状教育心理学研究, **29**, 9-19
- *三浦正江 (2014). 中学生の親を対象とした認知行動療法に基づく親トレーニング・プログラムの実践 学校メンタルヘルス, **17**(1), 50-58
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J., & Altman, D. G. (2009). Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *PLoS Medicine*, **6**, e1000097
- 文部科学省 (2013). 児童生徒の問題行動等生徒指導上の諸問題に関する調査
- 傳田健三・賀古勇輝・佐々木幸哉・伊藤耕一・北川信樹・小川 司 (2004). 小・中学生の抑うつ状態に関する調査——Birlerson 自己記入式抑うつ評価尺度 (DERS-C) を用いて 児童青年精神医学とその近接領域, **45**, 424-436
- 丸山笑里佳・氏家達夫 (2012). 中学生の抑うつ傾向に対する両親の認知と養育行動の変化 名古屋大学大学院教育発達科学研究科紀要 心理発達科学, **59**, 79-89
- 村瀬嘉代子 (1996). 親への援助アプローチ——援助者の内的・外的条件 精神療法, **22**, 424-436
- 内閣府 (2010). 子ども・子育てビジョン
- *中野博子 (2003). 不登校児の親のストレス ストレス科学, **18**(3), 129-135
- 尾形和男 (2013). 中学生における家庭の夫婦関係が家族の目標構造, 生徒の達成目標志向, 学習方略, 学習コンピテンスに及ぼす影響 教科開発学論集, **1**, 19-32
- *大久保千恵・市来百合子・堂上禎子・井村 健・谷口尚之・谷口義昭 (2012). 思春期の親が必要とする支援の探索的研究 奈良教育大学教育実践開発研究センター紀要, **21**, 180-192
- 鈴木伸一・嶋田洋徳・三浦正江・片柳弘司・右馬埜力也・坂野雄二 (1997). 新しい心理的ストレス反応尺度 (SRS-18) の開発と信頼性・妥当性の検討 行動医学研究, **4**, 22-29
- *田口雅徳 (2004). 中学生の子どもをもつ親の養育関連ストレス——自由記述の内容分析による予備的検討 志學館大学人間関係学部研究紀要, **25**(1), 31-37
- 谷井淳一・土地安昭 (1993). 中・高校生の親の自己評定による親役割診断尺度作成の試み カウンセリング研究, **26**, 665-84
- 氏家達夫・二宮克美・五十嵐敦・井上裕光・山本ちか・島 義弘 (2010). 夫婦関係が中学生の抑うつ症状におよぼす影響: 親行動媒介モデルと子どもの知覚媒介モデルの検討 発達心理学研究, **21**(1), 58-70
- 渡邊賢二 (2013). 思春期の母親の養育態度と子育て支援——母親の養育スキルとは ナカニシヤ出版