慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	育児導入期の母親から父親に対する効果的なヘルプ通知に関する提案
Sub Title	Help Notification From Mothers to Fathers
Author	下田, 聖実(Shimoda, Seimi) 砂原, 秀樹(Sunahara, Hideki)
Publisher	慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科
Publication year	2015
Jtitle	
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	修士学位論文. 2015年度メディアデザイン学 第413号
Genre	Thesis or Dissertation
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KO40001001-00002015-0413

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

修士論文 2015年度(平成27年度)

育児導入期の母親から父親に対する効果的なヘルプ通知に関する提案

慶應義塾大学大学院
メディアデザイン研究科

下田　聖実

本論文は慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科に

修士 (メディアデザイン学) 授与の要件として提出した修士論文である。

下田　聖実

審査委員:

砂原 秀樹 教授　　(主査)

石戸 奈々子 准教授 (副査)

大川 恵子 教授　　(副査)

修士論文 2015 年度(平成 27 年度)

育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関する提案

カテゴリー: サイエンス / エンジニアリング

論文要旨

近年、世帯の核家族化等の社会変化により母親が 1 人で育児に取り組むようになったことが産後鬱や乳児虐待等の社会問題を引き起こしている。こういった問題を解決するためには母親の育児負担軽減が必要不可欠であり、特に父親からのサポートが効果的だということが先行研究にて明らかにされている。しかし、現代の父親の多くは長時間労働や男女間におけるミスコミュニケーションにより、母親からの「手伝ってほしい、助けて欲しい」といったメッセージを察知しサポートすることが難しい状況に置かれている。そこで本研究では、家庭で過ごす時間が少ない父親でも母親からのヘルプメッセージに気付き、適切なサポートに向けた行動の促進を可能とするような、ヘルプ通知の在り方について検討し、実証実験を行った。

本研究では、母親から父親への効果的なヘルプ通知の在り方について検討する上で、母親が感じる「今最も助けが欲しいとき」の特定、父親に通知すべき内容、通知の手段といった 3 つについて検証を行った。

第一に母親が感じる「今最も助けが欲しいとき」の特定については、アンケート調査や行動観察により母親の育児負担は想定していなかった子供の行動によって、やるべき家事が計画通り進まないときであり、母親にとって精神的な負荷が大きく、最も助けがほしい時であることが明らかになった。

第二に通知すべき内容については、家事が計画通り実施出来ていない状況を母親からのヘルプメッセージとして表現し、父親に通知することにした。

第三に通知の手段については、複数の手段を実験にて検証した結果、スマートフォン経由の通知が平日の業務時間帯でも気がつきやすく、夫婦間に円滑なコミュニケーションが生じ、最も適切であることが明らかになった。

実験結果を踏まえ、母親から父親への効果的なヘルプ通知の在り方について考察した。

キーワード:
育児負担 , ヘルプ通知, 母親, 父親, WEB システム

慶應義塾大学大学院 メディアデザイン研究科
下田　聖実

Abstract of Master's Thesis of Academic Year 2015

Help Notification From Mothers to Fathers

Category: Science / Engineering

Summary

In recent years, social trend toward the nuclear family has come about solitary childcare of mothers and following various social problems such as postpartum depression and infant abuse. Previous studies show that it is crucial to alleviate burden in mothers of childcare when aiming at solving these social problems and the effectiveness of fathers' support on reducing mothers' hardship. However, due to prolonged work and miscommunication between couples, fathers are not able to read a danger signal from mothers and give more support to them.

The purpose of this study is to consider and examine the way of effective help notification that enables fathers to realize help from mothers and give appropriate support to them. In this study, we examined and evaluated three factors as follows; identity of mothers' help, information that should be notified and media using to conduct notification.

First, regarding identity of mothers' help, survey and action observation reveals that mothers' childcare burden mainly comes from delay of housework due to unexpected behavior of children. Second, with respect to information that should be notified, we decided to conduct mothers' help notification to fathers when delay of housework occurs in house. Third, in regard to media using to conduct notification, an experiment presents that it would be appropriate to conduct help notification via smartphone because it is easy for fathers to realize during work and accordingly activates communication between couples. Finally, we examined the way of effective help notification from mothers to fathers based on the result of the experiment.

Keywords:
Stress for Child Care, Help Notification, Mothers, Fathers, Web System

Graduate School of Media Design, Keio University
Seimi Shimoda

目　　次

第 1 章 序論 1

第 2 章 育児導入期の母親が孤立する構造 4

2.1. 現代社会における育児とは 4

2.2. 父親の育児参加の現状 5

2.3. 夫婦（男女）のコミュニケーションスタイルの違いについて 7

2.4. 育児導入期の母親に対するサポートの現状 8

2.4.1 自治体による取り組み 9

2.4.2 家事の委託や自動化について 9

2.4.3 託児サービスの現状 9

2.5. 本研究の目的 10

第 3 章 育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関する提案 11

3.1. 提案概要 11

3.2. 育児導入期の母親に対する事前アンケート調査 12

3.2.1 調査概要 12

3.2.2 調査結果 12

3.3. 育児導入期の父親に対する事前アンケート調査 14

3.3.1 調査概要 15

3.3.2 調査結果 15

3.4. 母親の感じるヘルプポイントの特定 18

3.4.1 育児負担感に関する先行研究の概観 18

3.4.2 ヒアリング調査及び行動観察調査 19

3.4.3 母親の感じるヘルプポイントとは 22

3.5. 父親への効果的なヘルプ通知手段の検討 22

3.5.1 父親へのヒアリング調査 22

3.5.2 父親への効果的なヘルプ通知手段とは 24

3.6. 調査から分かったこと 24

第 4 章 育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知の設計 26

4.1. 通知内容の設計 26
4.1.1 ヘルプレベル測定に活用する家事内容の特定 26
4.1.2 ヘルプレベルの測定プロセス 27
4.2. 通知手段の設計 30
4.2.1 効果的なヘルプ通知のプロセス 30
4.3. 設計まとめ 31

第 5 章 ヘルプ通知に関する実証実験 33
5.1. 実験概要 33
5.1.1 目的 33
5.1.2 方法 33
5.2. 実験結果 35
5.2.1 ヘルプ通知の内容 38
5.2.2 ヘルプ通知の手段 38
5.2.3 ヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした効果 38
5.3. 考察 39
5.3.1 ヘルプ通知の内容に関する結果より 39
5.3.2 ヘルプ通知の手段に関する結果より 39
5.3.3 ヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした効果より 40

第 6 章 今後の課題 41

第 7 章 結論 42

謝辞 44

参考文献 45

付録 45
A. 育児導入期の母親への事前アンケート調査質問項目 47
B. 母親からの父親へのヘルプ通知システムの概略に関して 49

図　目　次

3.1. 調査対象者 I 氏 19
3.2. 調査対象者 T 氏 20
3.3. 調査対象者 Y 氏 21
3.4. 観察調査の結果 21
4.1. 家事の進捗管理 WEB システムのイメージ 31
5.1. 実験対象者夫婦（3 家族） 34
5.2. メールによるヘルプ通知 35
5.3. テキストチャット（LINE）によるヘルプ通知 36
5.4. WEB によるヘルプ通知 36
7.1. ヘルプ通知システムの概略図 49
7.2. 超小型クランプ式交流電流センサ CTL-10-CLS 50

表　目　次

2.1 諸外国における育児休業制度の取得率..... 6
4.1 頻度別家事一覧（育児導入期の場合）..... 27
4.2 ヘルプ測定対象となる家事（育児導入期の場合）..... 27
4.3 未実施家事の個数と母親のヘルプレベルの対照表..... 29
5.1 実証実験結果概略..... 37
5.2 実証実験対象者からの評価概略..... 37
7.1 アンケート調査質問項目..... 47
7.2 家事と家電の対照表（案）..... 50

第 1 章

序　　論

近年、社会構造や産業構造の変化に伴って、世帯の核家族化が進んでいる。国勢調査によれば 、平成 17（2005）年における核家族世帯は 28,393,707 世帯（一般世帯数の 57.9%）で、平成 7（1995）年に比べ 10.2%増加しており、祖父母と共に暮らす世帯の減少を表している[1]。

核家族化の増加によって、様々な社会問題が生じるようになった。問題の 1 つとして育児に関する問題が挙げられる。私自身、核家族世帯内で育児をしている身であるが、生活する上で自身の問題意識として最も大きく感じていることがある。それは、核家族化等の社会構造の変化および長時間労働によって父親の育児参加が叶わないことが原因で、母親が家庭内にて 1 人で育児をせざるを得ない状況になっている点である。女性の産後ケアを行っている NPO 法人マドレボニータ[2]は、産後・育児導入期に社会から隔絶された状態で子育てを行うことは、産後鬱、乳幼児虐待、早期離婚により母子家庭となることなど、深刻な社会問題を引き起こす要因になりえると主張している。実際、我が国において、これらは大きな社会問題である。例えば産後鬱については、厚生労働省が推進する母子保健に関する国民運動計画である「健やか親子 21」においても保険水準の指標の 1 つとして「産後鬱病の発生率」 が挙げられている[3]。産後鬱の発生率は、「健やか親子 21」の 2010 年、第 2 回中間報告において 10.3%となっており、おおよそ 10 人に 1 人が産後鬱を発症することを表している。この結果から、産後鬱の予防は依然として対策が求められる公衆衛生分野の大きな課題と考えられる。また、乳幼児虐待について言えば、心中以外の虐待死事例における 0 歳児の死亡割合は、心中以外の虐待死による死亡人数全体の 4 割以上を占めており、中でも日齢 1 日以上月例 1 か月未満児の虐待死事例における加害者の 76.5%は実の母親である[4]。さらに、厚生労働省によれば、離婚の約 40%

---

1 国勢調査（平成 7,12,17 年）　http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2005/kihon1/00/04.htm

2 特定非営利活動法人マドレボニータ, MISSION(2014) .　http://madresbonitas.strikingly.com/

3健やか親子 21 検討会報告書の概要　健やか親子.
http://www1.mhlw.go.jp/topics/sukoyaka/tp1117-1_b_18.html#betu

4子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について. 厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000057947.html

は同居から 5 年以内に起きており、そのうち過半数（57.4%）は母子世帯になった際の末子（一番幼い子供）の年が 5 歳までの間に起きている[1]。以上のように、現代の日本社会は、母親が社会から孤立し、家庭内にて 1 人で育児をせざる得ない状況を生み出しており、そういった状況が産後鬱など母親の身心の健康を損なわせ、更には乳幼児虐待をしてしまう状態にまで追い詰めてしまう。では、母親が 1 人で育児をすることによる何が要因となり、母親を追い詰めるのか。「家庭内にて 1 人で育児をせざるを得ない状況」によって蓄積されるものは「育児負担感」であると考えられる。先行研究によれば、養育者が心理的・社会的に孤立した状態だと育児不安、つまり育児負担感が増加することが確認されている[1]。したがって、育児負担感の増加が母親を追い詰める大きな要因の 1 つであり、育児負担増加の予防に取り組むことは、育児において生じる社会問題解決の一端となると考えられる。前述の通り、母親が家庭内にて 1 人で育児をせざるを得ない状況を生じさせている大きな要因は核家族化と長時間労働による父親の育児不参加の 2 つであった。前者の核家族化の進行は人口構成・産業構造に起因するマクロレベルでの問題であることから、この点を改善するような施策は短期的・中期的に現実的ではないと考えた。したがって、本研究では育児負担増加の予防手段として、父親の育児不参加について改善の端緒となる対策について検討及び提案を行うこととした。

父親の育児不参加の要因は長時間労働と、男女間のコミュニケーションスタイルの差異が挙げられる。前者については、長時間労働によって、母親へのサポートする時間がとれず、母親の助けて欲しい時や必要なサポートに気がつくことができないという点が考えられる。また後者については、脳や身体の構造の性差によるコミュ二ケーション不全が夫婦間では生じやすく、一般的に女性は感情的で男性は論理的と言われる。このように、男女のコミュニケーション不全を原因とした夫婦喧嘩は、父親の育児不参加を促進させる要因になると考えられる。以上のような要因があることを前提とした上で、育児中の母親のサポートを可能とするような仕組みはできないかと考え、育児や夫婦コミュニケーション、育児負担感に関する調査を育児導入期の父親と母親に対し行った。調査の結果明らかになったのは、母親の育児負担感は泣いた子供をあやす、オムツを交換するといった育児行動とともに、想定していなかった子供の行動によって家事が計画通り進まないことも大きな育児負担感の要因となっていると

[1] 平成 23 年人口動態統計月報年計（概数）の概況, 5 離婚, 厚生労働省.
http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai11/kekka05.html

いうことであった。一方で、父親からの育児負担に関する大変さの理解や、家事・育児の適切なサポートが育児ストレス軽減につながるといった回答が多数見受けられ、父親のサポートの必要性が再確認された。

同様に、育児導入期の父親へのインタビュー調査により、父親は育児参加意識があるができない人、また育児そのものに参加意識がないためしない人の 2 種類に分けられることが確認された。更に、今回の調査において、育児参加意識はあるが仕事が忙しいといった理由等により育児をはじめとした母親のサポートができないタイプの父親が多い傾向であることも確認された。つまり、父親は短時間でできる母親へのサポート方法がわかれば、サポートを実行する可能性があるということである。一方で確認されたのは、母親からのサポートに関する要望を明確に伝えて欲しいといった意見や、感情的な伝え方をされても自分達がとるべき適切なアクションが分からないといった戸惑いであった。

以上の母親及び父親に対するインタビュー結果を鑑みて、母親の育児負担感を醸成する大きな要因である、子供の行動等によって家事に遅れが生じるという点をある種の母親からのヘルプポイントと捉え、父親に適切な形で通知することが問題解決に資するのではというアイデアが得られた。調査によって明らかになったように、父親は方法さえ分かればむしろ積極的に母親へのサポートを行いたいと考えており、現状の主な阻害要因は、とるべきサポートの内容や適切なタイミングが分からないという点が考えられるので、適切なヘルプ通知により母親の育児負担感が父親に理解しやすい形で伝わることが効果的と推察されるためである。

本研究では、以上のアイデアをより現実的な形に落とし込むため、育児導入気の母親から父親への効果的なヘルプ通知の設計を行い、あるべき通知内容と通知手段についての検討を行った。その上で実証実験を行い、設計段階で選択した通知内容及び通知手段の適切性に関する検証、ならびに今後に向けた課題について記述し、考察を行った。

第 2 章

育児導入期の母親が孤立する構造

2.1. 現代社会における育児とは

本節では特に育児に関わったことがない人にとって認知が進んでいない、育児とは具体的にどういったことをするのか、またその困難さの本質について述べる。

尚、本研究の介入対象は育児導入期の夫婦としているので、乳児育児について具体的に述べたい。

現代社会における育児とは、第 1 章で述べた核家族化や長時間労働による父親の育児不参加といった問題と相まって、母親が 1 人で育児を担うべき構造となっている。母親は日々、充分な睡眠がとれない状態で、育児に伴う作業を行っている。育児に伴う作業とは介護に似ていると言われる。具体的には「食事の世話」「排泄の世話」「お風呂」「健康管理の世話」などが挙げられるが、育児においては「赤ちゃんを不安にさせないように、抱っこする」「あやす・遊んであげる」ことも重要な作業である。こういった作業が子どもを産んだその日から日々続いていくのだが、乳幼児は母親とは別の人間であり、コントロール不可能な存在なので、育児に伴う作業は乳幼児の意思や状態によって、その作業量や必要なタイミングが変わっていく。育児という仕事を要約するならば「1 人の乳幼児が生きていけるよう身の回りの世話を全て引き受け、乳幼児の要求に答えられるように常に注意を払い続ける」ということである。1 人の人間の世話をし続けることは大変な労力がかかるという点は想像に難くないが、では、育児における大変さとは具体的にどのようなものであるのかについて、その内容を明らかにしたい。

育児の大変さは、大きく肉体的な負担と精神的な負担に大別できる。前者の肉体的負担は、母親の妊娠・出産による体力の低下と産後の体力が回復に至っていない状態で、乳幼児の夜泣きへの対応や頻回授乳といった体力を使う活動を休みなく行うことで生じる。更に、乳幼児は 1 歳になる頃には体重も 10 キロ近く増加するが、泣く我が子への対応として常に抱っこやおんぶをせざるを得

ないことも肉体的な負担に直結している。また、後者の精神的な負担は、「自分のやりたいことが思い通りにできない」という感覚である。例えば、母親が家事をやろうとしているとき、子供が突如泣くことによって授乳やおむつ替え、抱っこをして遊んであげる等といったイレギュラーな対応が発生する。そのイレギュラーな対応により、本来やろうとしていた家事が中断され、自身の食事・トイレ・お風呂・睡眠といった人間が生活する上で必要となる行動さえ制限される。また、この不自由な感覚は短期的な経験としてあるわけではなく、昼夜問わず連綿と続く感覚として存在する。そのため、常に「自分がやりたいことができない＝達成感を得られず、自己効力感が減退してしまう状態」となってしまう。このように育児とは１人の人間が生きるために必要なサポート（育児に伴う作業）を全て引き受けることであり、肉体的・精神的負担が多大なものであるが故に大変と言われている。しかしながら、上述したように現代の日本社会では世帯の核家族化や長時間労働により父親の育児参加が叶わないため、母親１人に育児負担がかかってしまう状態が存在している。核家族が問題視される前の日本における育児は、祖父母や近隣地域の人々の力を借りやすく、世帯を超えた人々と共に育児という仕事に取り組むことが可能であった。当時と比較すると、現代の日本社会における育児は、養育者を孤立させ、多大な負担を強いるような構造となっている。養育者である母親の育児による負担が増えることは、子どもの精神衛生上望ましくない影響を及ぼし、虐待の先行要因となりやすいと言われている。したがって、母親への育児負担の軽減について対策を考えることは急務である。

2.2. 父親の育児参加の現状

上述の育児負担によって生じる育児負担感を減少させるためには、個人レベルで実施可能な施策として第一に父親による母親へのサポートが考えられる。母親の育児負担感は父親の育児サポートにより減少する傾向にあり、先行研究によると、ストレス物質も減少すると示唆されている[1]。しかしながら、現代日本社会の構造として、一般的に父親の育児参加は難しい部分が多いと考えられる。その理由として挙げられるのは、社会で求められる男性への役割認識と長時間労働といった要素である。前者については、依然として「男性が稼ぐべきである」といった社会通念は根強いものがあるといわれ[2]、特に企業におけ

る経営層である 40-50 代の男性の支配的意識として「男性は外で働き、女性は家でそれを支える」という感覚が存在する。また、後者については、旧態依然とした終身雇用を前提とする長時間労働という行動経済成長期時の成功モデルから抜け出せず、特に日系企業においては成果より姿勢（長時間労働）を評価する傾向があると考えられる。これらの社会構造上の問題が、育児参加意識が必ずしも低くない男性の育児知識の獲得や適切な育児参加を阻み、冒頭で述べた女性に過度な育児負担を強いる状況を作り出していると考えられる。

翻って、海外ではより父親が育児参加しやすい文化が醸成されていると見ることができる。表 2.1 に諸外国における育児休業制度等の取得率を示した[1]。厳密な比較は困難だが、日本における男性の育児休業制度取得率は諸外国に比べて著しく低く、社会的なサポートという意味で男性が育児に参加しにくい文化が形成されている。

したがって、我が国においては、一般的に男性の育児参加は困難であり、母親は育児を父親に任せることができないのが現状である。

表 2.1：諸外国における育児休業制度等の取得率

	イギリス *1	ドイツ	オランダ	スウェーデン	ノルウェー	日本
男性	12%	18.5%	18%	78%	89%	1.6%
女性	12%	81.5%	40%弱	87%	94%	89.7%

*1 女性については、産前産後を通じて 1 年間の出産休暇があることに留意が必要

[1]厚生労働省　ケース別にみた育児休業制度の取得しやすさ
http://www.mhlw.go.jp/shingi/2008/09/dl/s0926-3c_0003.pdf

2.3. 夫婦（男女）のコミュニケーションスタイルの違いについて

前項においては、父親が母親に対するサポートを実施する上での障害として、長時間労働という社会構造上の問題が存在していることについて述べた。本項では、父親が母親に対するサポートを実施する上でもう一つ大きな別種の障害となり得る、夫婦（男女）のコミュニケーションスタイルの違いについて述べる。一般的に男女のコミュニケーションスタイルは脳の構造の違いによって決定的に異なるとされている。男性にとってコミュニケーションは主に目的を達成する手段として活用されており、例えば意見を交わすことで問題点を明確にする、信頼関係を築くことで交渉において優位に立つ、相談では的確なアドバイスを求める、といった傾向が見受けられる。一方女性にとっては、自分が話をすること、コミュニケーションの場にいることそのものが喜びとなっており、人との関わりによる心の共有に重点が置かれていると考えられる。「察しない男説明しない女」[2]によれば、男性は結果を重視する／女性は過程を重視する、男性はナンバーワンになりたい／女性はオンリーワンになりたい、男性は日常を好む／女性は記念日を好む、男性は「初めての男」になりたい／女性は「最後の女」になりたい／男性は使えないものを集める／女性は使えそうなものを捨てられない、男性は子供でいたい／女性は女でいたい、等々、男女の違いを表す事例には枚挙にいとまがない。Wood ら[3]は、男性文化と女性文化の違いが、このように双方のコミュニケーションにどのような影響を与えているかを説明している。また Maltz と Broker は[4]、子供達の遊びは、子供を社会化して、男性文化と女性文化を取り込ませる働きがあると述べている。例えば、女の子のおままごとは、個人的な人間関係を発展させるが、特に決められたルールは目標は存在しない。一方、男の子は、異なった目標や戦略を持つ競争的なチームスポーツをすることが多いとされている。こうした子供時代の性差は、コミュニケーションスタイルの性差が確立される上で重要な働きを持っていると推察される。したがって、夫婦間でもコミュニケーションスタイルの差異に対する理解が十分でない場合、適切なサポート体制の構築が困難であることが想定され、特に育児導入期においては母親の育児負担感の増大に大きな影響を

与えている可能性が考えられる。実際に周産期においてはホルモンの変化等の要因により相当数の母親が緊張や不安、および気分の変動を経験し、また多くが怒りや睡眠障害、発作的に泣くことなども経験する等、感情的になりやすいため[5]、結果的に夫婦間コミュニケーションが一層阻害される危険性が推察される。

2.4. 育児導入期の母親に対するサポートの現状

本項では育児導入期の母親に対する現状のサポート状況について述べる。育児導入期の母親に対するサポートとしては、主に自治体等の組織による育児相談や、家事手伝いへの委託や高度化する家電を活用した家事労働負担の減少、育児機能を担う保育の活用といった部分が考えられる。しかし、以下に述べるように、どれも部分的には育児導入期の母親のサポートを担っているが、育児負担感の減少という意味ではまだまだ不十分であることが伺える。

2.4.1　自治体による育児相談の場

自治体によって制度は異なるが、役所や市民会館、区民会館、保健センター等で、育児の専門家に直接、子供の発育、しつけのことから母親の育児負担感まで多彩な相談に乗ってもらうことができる。家が相談できる場所から遠かったり、ちょっとした疑問について聞きたい場合は、電話での相談を受け付けている場合もある。あるいは、保健センターや自治体が指定した医療機関で、乳幼児の健康診断と保健指導を無料で行うサービスである「乳幼児健康相談」も存在する。3～6 ヶ月、9～11 ヶ月、1 歳半、3 歳など受けられる年齢は様々であり、小児科医や保健師による身体測定や内科健診のほか、育児相談も受けることができる。このような制度により母親の育児負担や不安感は一定以上軽減されることが期待されるが、相談に乗ってもらえる機会は限られており、日常的に生じうる育児負担そのものの軽減に直接的につながるわけではないことに留意する必要がある。

2.4.2　家事の委託および自動化

家事手伝いへの委託や高度化した家電の活用により、母親の家事負担の軽減を図ることも可能である。前者の家事手伝いへの委託について、家事の委託サービスを利用することは簡単なことではないことが考えられる。家事委託サービスは利用料の支払いが必要であり、その利用料は安価とは限らず、ある程度の世帯収入がなければ、気軽に利用することが困難であることが推察される。また、特に専業主婦の家庭であれば、母親が家事委託サービスを利用したいと考えていたとしても、父親に反対されることで利用できない可能性があることが考えられる。第 2 章で述べた通り、現代の日本の父親の多くは、「家事・育児は女性の仕事」だと考えていることが多い。そのため、家計の一部を家事の委託サービスに利用することは、母親が主婦業を怠っていると認知しやすく、家事委託サービスの利用に反対することが考えられる。そのため、母親は家事委託サービスを気軽に利用することができない可能性が高い。

また、後者の家電の活用ついて、近年では自動洗濯乾燥機、自動食器洗い機、ロボット掃除機等、元来人の手を介して行われていた家事労働の自動化を可能とする機器が活用可能となったことにより、物理的な意味での家事労働負担を減少させることができる。一方、すべての家事労働が自動化できるわけではないことや、そもそもこれらの手段を活用可能なのは金銭的に余裕がある場合に限られることに留意する必要がある。

2.4.3　託児サービスの現状

育児負担の軽減という意味以上に、近年拡大する女性の社会進出に伴い、育児導入期における保育の活用は一層重要な要素となっている。冒頭で示した核家族化や父親の育児不参加という問題により近年の女性は大きな育児負担感を抱えており、精神的に参ってしまう場合も多い。コミュニティの崩壊といったことも相まって、相談したい場合にも親が離れた場所に住んでいたり、地域にも知り合いがおらず孤立する女性が多いことも大きな問題である。

このような状況下で養育というものの負担感がより大きなものとなっているため、保育の活用によって育児負担を大きく減らしつつ、地域の母親とのコミュニケーション活発化によって良好な精神衛生の維持にも資すると考えられる。

また、適度に外出が習慣化されることから、健康増進にも良好な影響が期待できる。

しかしながら、保育の活用に際してはいわゆる待機児童問題があり、1990 年代後半以降、一部の都市における待機児童数の急増が問題化している。2014 年 4 月 1 日現在の待機児童数は全国で 21,371 人であり、うち半数超が首都圏 1 都 3 県（東京・神奈川・埼玉・千葉）および近畿圏（大阪・兵庫）に集中している[1]。このような状況下で、満足に保育サービスを享受できない世帯が多く、育児負担増大に資する構造的な要因となっている。

2.5. 本研究の目的

本章では、育児とはどういったことをするのか、日本社会における育児環境と父親の育児参加の現状、また母親が抱える育児負担感の要因について述べた。母親が家庭内にて 1 人で育児をせざるを得ない状況を生じさせている大きな要因は核家族化と父親の育児不参加の 2 つであり、前者の核家族化の進行は人口構成・産業構造に起因するマクロレベルでの問題であることから、この点を改善するような施策は短期的・中期的に現実的ではないと考えた。しかしながら、母親が抱える育児負担は子どもへの虐待等の先行要因になり得る可能性があり、母親の育児負担感の軽減への対策は取り組むべき喫緊の課題である。したがって、後者の父親の育児不参加について改善の端緒となる対策を育児負担増加の予防手段として提案することが効果的と推察される。父親の育児不参加の要因は前述の通り、長時間労働と、男女間のコミュニケーションスタイルの差異が挙げられる。長時間労働や男女のコミュニケーションスタイルの差異に関する問題は構造的な問題であると考えられ、その改善には長期的な取り組みが必要だと推測される。したがって、本研究では、そのような要因そのものの改善というよりは、それら阻害要因の存在を前提とした上で、父親の負担が少ない形で育児中の母親が本当にサポートしてほしい時に、仕事で忙しく余裕がない中でも、父親がその状態に気がつき、母親のサポートを可能とするような仕組みを設計し、実証実験に基づいて考察及び今後に向けた提案を行う。

[1] 保育所関連状況取りまとめ（平成 26 年 4 月 1 日）, 厚生労働省.
http://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000057750.html

第 3 章

育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関する提案

3.1. 提案概要

前章で述べた通り、母親の育児負担感増大に寄与する世帯の核家族化と父親の育児不参加といった要因のうち、本研究では後者の育児不参加について改善の端緒となる提案を行うこととする。父親の育児不参加の要因は長時間労働という構造的な問題と男女のコミュニケーションスタイルの差異という個人間の問題に帰結すると考えられるが、これら問題の存在を前提とした上で、父親の負担がなるべく少ない形で、母親が本当にサポートを必要とする時に父親がその状態に気がつき、母親のサポートを実施可能とするような仕組みが必要である。

育児・家事に関わる時間が物理的に少ない中で、どのように父親の母親に対するサポートを促進すべきだろうか。サポートの促進というのは、父親の母親に対するサポートの量・質のいずれかが向上することを指すと考えられるが、父親の育児・家事に関わる時間が物理的に少ないということは、サポートの量を向上させるのは、少なくとも短期的には不可能である。したがって、サポートの質を向上させる方向性が現実的と推察される。サポートの質を向上させるということは、父親の家庭における行動を変えるということであるから、父親が行動を変えようと思うきっかけを提供せねばならない。となると、何らかの方法によって母親の育児負担感増大に関するヘルプメッセージが父親に提示されることにより、父親の行動変容のきっかけを提示することが必要と考えられる。しかしながら、現時点でも母親からのヘルプメッセージは多くの場合何らかの方法で父親に提示されているものの、あまり適切なサポートが得られていないという現状を鑑みると、サポートが必要であるというヘルプメッセージが適切な形で父親に伝わっていない可能性が伺える。したがって、母親からの育児負担感増大に関するヘルプメッセージは、伝える内容と同等以上に、どのよ

うに伝えるか、というコミュニケーション的側面に配慮した工夫が不可欠と考えられる。男女のコミュニケーションスタイルの差異に関しては、前章にて述べた通り、一般的に男性はコミュニケーションを目的達成の手段と捉えているのに対して、女性は情緒的な心の関わりとしてとらえる傾向にあり、この性差が母親の抱えている問題や要望に対して適切なアクションが父親から引き出されないことと大きく関係していると推察される。したがって、父親にとって問題解決に資する形で、現状である母親の育児負担感及びとるべきサポートの内容が提示されることで、サポートの必要性ならびにその内容について父親が認知し、アクションに結びつく可能性が高まることが考えられる。

以上のアイデアをより具体的かつ適切な内容にするため、育児導入期の母親及び父親に事前調査を行った。次項以降ではその内容について述べる。

3.2. 育児導入期の母親に対する事前アンケート調査

育児導入期の母親に対し育児負担感の原因やその減少に資する対策の方向性について明らかにするために、育児導入期の母親に対する意識調査を行った。

3.2.1 調査概要

対象者は、6 歳以下の児童を養育中の母親とした。回答者は 42 人であった。対象者の属性を以下に示す。

- 年齢構成：20 代 10 名、30 代 27 名、40 代 4 名
- 子供の数：2 人 18 名、1 人 24 名
- 職業：専業主婦 4 名、企業勤め等 38 名

方法は、web による自記式アンケート調査形式で実施した。質問項目の詳細は付録 A.育児導入期の母親への事前アンケート調査質問項目に記した。

3.2.2　調査結果

結果の概略を以下に示す。

・　育児導入期の育児負担感の有無

１人目の育児導入期にて育児負担感を「やや感じた」「強く感じた」と答えた母親は有効回答数全 42 人中 38 名いた。8 割以上の母親が何らかの育児負担感を抱えていることがわかった。

・　育児導入期の育児負担感の要因について

１人目の育児導入期にて「夫からの育児サポートがあった」と回答したのは全回答者の 42 人中 28 人いた。また、「夫からの育児サポートがあった」と答えた 28 名中、18 名が育児負担感を強く感じていたと答え、その理由として「夫は妻の心身の変化や育児に関する知識がない」からだと回答している。つまり、適切なサポート方法に関する知識がなければ、父親のサポートは必ずしも効果が出ないことが見て取れる。

・　育児導入期の夫の育児に関する知識の有無

「夫からの育児サポートがあった」と答えた 28 名中 10 名が、夫に適切な育児知識があるが、育児負担感を感じていると答えた。しかしその負担感のレベルは「やや育児負担感がある」と回答しており、育児に関する適切な知識がある上でのサポートが母親の育児負担感軽減には有効である可能性が高い。

・　夫婦のコミュニケーションについて

育児導入期に「まったく育児負担感がなかった」と答えた母親 4 名中 2 名の夫は、長時間労働である。更に 2 名中 1 名の夫は単身赴任中である。

⇒２名の母親は物理的な育児の手助けは夫から得られにくいが、「育児の大

変さ」について夫からの強い理解があり、スカイプや電話を使用し朝昼晩充分なコミュニケーションをとっていると答えた。

・ 育児負担感減少に必要な対策について

育児導入期に「まったく育児負担感がなかった」と答えた母親は 42 人中 4 人いた。4 人全員が育児導入期に夫からの充分な育児サポートがあり、かつ夫には適切な育児知識があると回答している。2 人以上の子供がいると答えた母親は全回答者 42 人中 18 名であった。またその 18 名中、12 名が 2 人目以降は育児負担感が軽減したと答えた。12 名中 8 名が、2 人目以降の育児負担感の軽減理由として、夫の育児参加と答えた。

※他理由は母親自身の育児経験によるものだった。

以上を踏まえると、育児導入期に母親が感じる育児負担感の原因としては、「やりたいことが自由にできない」及び、「父親の育児不参加」が多数を占めることがわかった。また、8 割の回答者が夫からのサポートを求めており、長時間労働を改善して欲しいという意識があることが明らかになった。ベビーシッター等の保育の活用においては、「保育先の安全面に不安を感じる」「高額で利用できない」等の意見が見受けられ、安価で且つ安全性が保障されている保育先が用意されない限り、家族をはじめとした信頼のある人からの家事や育児サポートを得ることが重要だということが推測される。

回答者の中に、育児負担感を「全く感じていない」と答えた回答者が 2 人おり、どちらにも共有する回答として、夫からのサポートが挙げられ、そのサポート内容は直接的な育児のサポートではなかった。両者ともに、夫が「育児における生活の大変さついて理解を示している」ということが育児における精神的な負担を軽減させていると答えている。また、夫からのサポートを得られていないと回答した者の中には、育児を担ってくれることよりも、日々の大変さを理解してくれるだけで充分だと答えた回答者もいた。

以上のことから、母親の育児負担感軽減には、夫のサポートが求められているということがわかった。しかし、そのサポート内容においては具体的な育児のサポートというわけではなく、「育児における日々の生活について理解を示すこと」、その上で「できる範囲でいいので家事や育児のサポートをしてくれるこ

と」の 2 点が重要であり、母親の育児負担感軽減のための仕組みの設計において、これらを考慮にいれることが必要である。

3.3. 育児導入期の父親に対する事前アンケート調査

育児導入期の父親が母親に対し肉体的・精神的サポートをする上で障害となっている意識・物理的状況・知識等を明らかにするために、育児導入期の父親に対する意識調査を行った。

3.3.1 調査概要

対象者は、生後 1 歳以下の乳幼児がいる父親 5 名であり、第 1 子のみを持つ父親に限定した。対象者の概略を以下に示す。

- N 氏　40 代　大学教員　帰宅時間 22 時　子供 2 人（双子、4 か月）
- S 氏　20 代　会社員　帰宅時間 19 時　子供 1 人（1 歳）
- T 氏　30 代　会社員　帰宅時間 21 時　子供 1 人（9 か月）
- Y 氏　20 代　会社員　帰宅時間 22 時　子供 1 人（8 か月）
- H 氏　20 代　会社員　帰宅時間 21 時　子供 1 人（7 か月）

方法は、1 対 1 の対面式、もしくはスカイプによって実施した。質問項目は以下の 6 項目である。

1. 家事育児参加について
2. 子供を産んでからの妻について
3. 父子学級・両親学級について
4. 産後の妻・乳児育児・家族形成に関する知識について
5. 夫婦関係及び育児ストレスについて
6. 育児導入期の過ごし方に関する知識の有無

3.3.2　調査結果

調査結果を以下に示す。

- 家事育児参加について
  平日は5名中4名が家事育児にあまり参加できていないと答えた。理由としては、仕事が多忙なことであった。土日は5名中5名が家事・育児に参加していると答えた。家事育児に関する考え方は、5名とも妻のサポートをすることが重要だと考えている。H氏はもっと積極的に手伝いたいという思いはあるが、自身の育児能力の低さから手伝っても妻がイライラしているので、あまり手伝わないようになったと答えた。
- 子どもを産んでからの妻について
  5名中全員が妻は変わったと答えた。変化の内容は母親らしくなった、イライラするようになった、優しくなった等があった。

- 父子学級・両親学級について
  5名中4名は参加していないと答えた。理由は仕事で忙しく、父子学級などがあることも知らなかったといった回答や、産院で実施しているのは知っていたが、平日開催や土曜日の午前中開催だったので参加できない状態だった、そもそも参加するメリットを感じられないといったものであった。

- 産後の妻・乳幼児育児・家族形成に関する知識について
  産後の妻の身体の変化については、5名中4名が、母体から母乳が出るようになるといった情報以外はよく知らないと答えた。1名は双子出産だったため、産後の体力低下についての知識はあると答えた。乳幼児育児については、５名とも知識としてはあると答えた。情報源は妻からのレクチャー、タマヒヨなどの育児情報媒体、会社の育児中の先輩からの情報だと答えた。また乳幼児育児の内容についてはおむつ交換、3時間おきの授乳、夜泣きがある、沐浴が必要、乳児湿疹等に関することであった。

・　夫婦関係及び育児におけるストレスについて

5名中5名がストレスは感じていると答えた。ストレスの要因としては、仕事で疲れて帰ってきているのにもかかわらず、子どもの世話を手伝わねばならないことへのストレス。妻は家にいるのだから、全てやって欲しいという意見が5名中4名にみられた。他には夜泣きがうるさく夜眠れない、妻が育児でイライラしているようで、会話にトゲがあるといったことであった。他にはきちんとした話し合いにならない、妻が感情的であるという意見もあった。何をしてほしいのかきちんと伝えてほしいが、言い方に気を付けてほしいといった意見もあった。

・　育児導入期の過ごし方に関する知識の有無

5名中4名が育児には積極的に参加したいと答えた。残り1名はできれば参加したくはないが、子どもが双子なので参加が必須だと答えている。5名中4名が育児導入期の過ごし方に関する知識はあまりないと答えた。家事・育児は親の世代は母親が行っていたので、母親が実施するものであると考えており、あくまで父親はサポートのみという意見もあった。双子の父親であるK氏は適切な知識があると答えた。子供達が双子という特殊な状況だったので、医師やインターネット、書籍、また父親の先輩から知識を得たと答えた。双子育児の大変さやリスクについての情報を産前に得ていたので、適切なサポートができていると答えており、自分自身が仕事でうちを空ける際はシッターを雇っていると答えた。5名中4名が育児導入期の過ごし方（妻との関係性構築や、育児について）の適切な知識や必要なアクションがわかっていれば、できる限りでサポートしたいと答えた。だが、仕事の調整が必須なので、必要なアクションが実際とれるかわからないといった意見もあった。

以上の結果により、育児導入期の父親の多くは家事・育児に参加したいという意識はありそうだということがわかった。また育児導入期に必要といわれる知識及び必要なアクションが分かれば、積極的に取り入れたいという意識があることも判明した。

しかしながら、今回のインタビュー対象者を含め、世の中の父親は長時間労働環境に置かれており、仕事の疲れやストレスも多大なものであることがわか

った。そのため、育児参加の意識があっても、実際のところ参加が難しい可能性がある。また、育児導入期に必要と言われている「乳児育児の知識」や「育児スキル」を得る機会においても、長時間労働の影響により、これらの情報やスキルを実際の育児経験からの得る、母親から知識を得る、産院から教えてもらう、インターネットで育児に関する情報得るといった行動にうつることが難しく、得にくい状況に置かれていることがわかった。

育児参加意識がある父親の育児参加を阻害している要因である長時間労働について、短期的・中期的に解決することは難しいため、母親が父親からのサポートを得るための要点としては「家庭で過ごす短い時間の中でも出来るサポート」「仕事で疲れている父親への負担が少ないもの」「仕事で疲弊している父親がストレスを感じないような伝え方にてヘルプをお願いする」といったことが重要だということが今回の調査結果によって判明した。

3.4. 母親の感じるヘルプポイントの特定

前述の調査より、母親の育児負担感は「やりたいことができない」という感覚と「父親の育児不参加」によって醸成されることが判明した。また、父親については、長時間労働で物理的に育児・家事に関わることのできる時間は短いものの、とるべき適切なサポート内容やそのタイミングが分かればサポートを行っていきたいという意志はあるといった傾向が見られた。父親にとって分かりやすい形で母親のヘルプメッセージを伝えるという仕組みを検討する上で、そもそも母親の感じるヘルプポイントは何なのか、について明確にする必要がある。そこで本項では、先行研究の概観及び母親へのヒアリング、観察調査を通じて、母親の感じるヘルプポイントの特定を行う。

3.4.1　育児負担感に関する先行研究の概観

育児負担感に関する先行研究は一定数存在し、例えば島澤ら（2014）は母親のパーソナリティが育児負担感の醸成に影響すると報告している[6]、一方で武田ら（2013）は産後 1 か月健診を受診した母親 177 名を対象に、「現在のストレス内容」について自由記述によるアンケート調査を実施している[1]。テキストマイニングの結果、初産婦・経産婦問わず「思い通りに行かない」というス

トレスが多く見られ、この点が育児負担感と関連していると考えられる。また、西海ら（2011）は育児早期にある母親 65 名に対し生理的・心理的指標によって母親のストレス反応を調査しており、これらの反応は夫との関係性と負の相関が見られた[7]。さらには神崎ら（2014）は産後 1 か月の母親 498 名に対し育児上の問題と家族機能の関連性について横断調査を実施しており、育児上の問題と家族機能の間には有意な負の相関が見られた[8]。なお、桑名ら（2007）は 1 歳 6 か月児を持つ 346 名の母親を対象に育児ストレスとその関連要因について質問紙調査を行っており[9]、親自身に関わるストレスを従属変数とした逐次重回帰分析の結果によれば、ストレスが高得点であることには母親役割の消極的・否定的受容が最も強く関連し、次いで夫の育児への関わりに関する不満、母親イメージと自己が一致しないこと、と続いた。これら先行研究を概観すると、育児負担感と関連が高いのは母親としての役割受容に関する困難感や、夫の育児への不参加に対する不満であり、結果として生じる「思い通りにいかない」という感覚であることが推察される。

3.4.2　ヒアリング調査及び行動観察調査

前述の先行研究の概観より、育児導入期の母親が感じるヘルプポイントは母親役割の消極的・否定的受容、および思い通りにいかないという感覚であることが判明したが、適切な父親のサポートにつなげていくための仕組みの設計に向け、より精緻に母親のヘルプポイントを明確にする必要があると考えられる。そこで育児導入期の母親に対するヒアリング調査及び行動観察調査を実施し、具体的にどの瞬間にヘルプポイントが生じるのかについて検討を行った。対象者は、0 歳の乳児を養育中の母親 3 名とした。対象者の属性を以下に示す。

・　I 氏　30 代　会社員　子供 2 人（3 歳、0 歳）



図 3.1:　調査対象者 I 氏

・　T 氏　20 代　会社員　子供 1 人（0 歳）



図 3.2:　調査対象者 T 氏

・　Y 氏　20 代　専業主婦　子供 1 人（0 歳）



図 3.3:　調査対象者 Y 氏

方法は、各家族にお願いし、2 日間朝、昼、晩それぞれ 1-2 時間ほど、自宅に滞在させていただき、観察を行った。

図.3.4 に示したように、観察の結果、日中育児を行う過程で子供が泣く等のイベントが起こった場合、家事等の行うべきタスクの完了が後ろ倒しになってしまい、そのことが「やりたいと思っていることができない」という育児負担感を増大させることが明らかになった。すなわち、想定していなかった子供の行動により、家庭においてやるべきことである家事をこなすことが出来ず、母親が緊張状態に置かれやすい状況となっていた。また、母親が余裕をなくすことに伴って、乳児もよく泣く等の状況が見られた。



図 3.4:　観察調査の結果

調査対象の母親に話を聞いてみると、「夕方から夜の時間帯は、余裕をなくす。夜は家事や子供の世話などやることが増えるので辛くなる。子どもが泣かずにご機嫌であれば、家事をしたり休んだりできるけれど、大体いつも子供の世話でいっぱいになり、家事も溜まっていくことで更にイライラしてしまう」といった意見や、あるいは「夕ご飯をこれからつくらなければいけないと思っているときに、夫から今日は夕飯の用意はいらないといってもらえるだけでほっとする」といった意見が見られた。

以上のことから、家庭において母親が最も育児負担感を感じる瞬間というのは「家事・育児においてやるべきことが増加し始める夕方時点」でありそうだということがわかった。また、今回の観察を通じて、母親が感じる負担感は、乳幼児への対応そのものというよりも、乳幼児への対応の必要性によって、母親自身が「やろうとしていること」や「やるべきこと＝家事」が出来ない状況になった時に生じる可能性が高いことが示唆された。

3.4.3　母親の感じるヘルプポイントとは

以上、母親の感じる育児に関するヘルプポイントの特定のため、先行研究の概観及びヒアリング・行動観察調査を行った。結果として判明したのは、母親の感じるヘルプポイントの正体は、母親役割の消極的・否定的受容及び思い通りにいかないという感覚であり、その感覚の内実は、想定していなかった子供の行動等により「本来やるべきこと=家事」の実施に遅れが生じることによりもたらされる育児負担感であった。ヒアリング・観察調査において、家事・育児においてやるべきことが増加しはじめる夕方時点でやろうとしていた家事に遅れが生じているときが、最も育児負担感を感じる瞬間であるという声があり、このことが父親のサポートを促進する仕組みの構築において重要な示唆であると考えられた。つまり、母親が最も育児負担感を生じるきっかけとなるヘルプポイントである家事の遅れを父親に対し何らかの方法で通知することで、父親のサポートというアクションを一層引き出すことができる可能性があるということである。

3.5. 父親への効果的なヘルプ通知手段の検討

前述の育児導入期の母親に関する先行研究の概観及びヒアリング・観察調査により、父親に通知すべき母親のヘルプ内容が特定された。本項では、特定されたヘルプ内容である家事の遅れについて、どのように形で父親に対し通知するのが効果的かについて、父親へのヒアリング調査に基づき検討及び提案を行う。

3.5.1　父親へのヒアリング調査

対象者は､0歳の乳児を養育中の父親5名とした｡対象者の属性を以下に示す。

対象者は、生後 1 歳以下の乳幼児がいる父親 5 名であり、第 1 子のみを持つ父親に限定した。対象者の概略を以下に示す。

- I 氏　30 代　会社員　帰宅時間 24 時　子供 1 人　（5 か月）
- M 氏　20 代　会社員　帰宅時間 19 時　子供 1 人　（1 歳）
- T 氏　30 代　自営業　帰宅時間 23 時　子供 1 人　（9 か月）
- Y 氏　30 代　大学教員　帰宅時間 22 時　子供 1 人　（8 か月）
- N 氏　20 代　会社員　帰宅時間 23 時　子供 1 人　（3 か月）

方法は、グループインタビューの形をとらせていただいた。以下に調査結果を示す。

- 効果的な通知主体

  5 人中 4 人が、妻からの通知がより効果的と述べた。自分の上司や子育ての先輩に関しては、尊敬しているかどうか等、場合によっても異なるという意見や、他の家庭と自身の家庭は全く異なるので、妻からの通知が最も望ましいという意見が大勢を占めた。

- 効果的な通知内容

家事の遅れをどのような体裁で伝えられるのが最も効果的かという点については、「どのくらい重大なのか」「その理由は何か」といった 2 点が明確であることが重要であるという意見が得られた。

- 効果的な通知手段

  複数の通知手段の中から、どのような方式が最も効果的かという点については、メールや LINE、WEB といったテキストによる通知がよいという意見は 5 人中 4 人にのぼった。電話による通知は、そもそも仕事中は出ることが難しいという点や、感情的な伝え方になってしまう点を懸念する声が得られた。また玄関に手紙を挟んでおく、といった手段についても意見を伺ったが、できる限り会社にいる段階で通知された方が早く会社を出ようという意識になるため、望ましいという意見があった。なお、複数の通知手段により通知されるよりは、単一の手段によって妻のヘルプに関する情報が得られた方が分かりやすい、という意見も得られた。

以上より、効果的な通知主体、通知内容、通知手段について示唆が得られた。通知主体についてはほぼ全員が妻と回答しており、事情の分からない他人からの通知よりも直接妻からの通知が望ましいという点が明らかになった。次に通知内容については、妻からのヘルプについて「どれくらい重大なのか」「その理由は何か」という点を踏まえて通知を行うことが効果的と考えられた。最後に通知手段については、電話等の方法よりもメール、LINE、WEB といった方法の方がより適切であるという意見が得られ、この点を踏まえ通知手段を設計することが重要と考えられる。なお、通知手段については複数の媒体により行われるよりも、単一の手段により情報が得られる方がよいという意見も得られたので、この点も考慮する必要がある。

3.5.2　父親への効果的なヘルプ通知手段とは

以上、父親へのヒアリング調査によって、母親からのヘルプポイントである

家事の遅れをどのように通知するのが望ましいか、について検討を行った。概略をまとめると通知主体については妻、通知内容については妻からのヘルプに関して「どれくらい重大なのか」「その理由は何か」という点が踏まえられること、通知手段についてはメール、LINE、WEB といったテキストベースの手段が効果的と考えられ、この点を活かして父親のサポートを促進する仕組みの設計につなげていくことが重要と推察される。

3.6. 調査から分かったこと

本章では育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関する提案を行うため、第一に母親のヘルプポイントの特定を行い、第二に父親への効果的なヘルプ通知手段の検討を行った。前者の母親のヘルプポイントについては、先行研究及びヒアリング・観察調査により、やりたいことができないこと=家事の遅れが育児負担感が最も増大する瞬間を生み出すという点が明らかになり、この点を通知することが効果的と考えられた。また、後者の父親への効果的なヘルプ通知手段については、父親へのヒアリング調査より、望ましい通知主体は妻であること、ヘルプの通知内容は「どのくらい重大なのか」「その理由は何か」について答える内容であること、通地手段については電話等の手段ではなくメール、LINE、WEB といったテキストベースであること、が確認された。

次章ではこのような結果を踏まえ、育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関する設計を行うこととする。

第 4 章

育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知の設計

4.1. 通知内容の設計

前章では育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知に関して、適切な通知内容及び通知手段について先行研究、ヒアリング・観察調査等に基づき検討を行った。本項ではまず前者の通知内容について、調査等によって明らかになった母親の育児負担感が増大するヘルプポイントである家事の遅れを提案することとし、通知に用いる具体的な家事内容を特定した上で、ヘルプレベルの測定プロセスについて言及する。

4.1.1　ヘルプレベル測定に活用する家事内容の特定

育児導入期の母親から父親への効果的なヘルプ通知における通知内容を考える上で、ヘルプレベル測定に活用する家事内容の特定が必要となる。家事の遅れをヘルプレベルの測定に活用するということを考えると、たまにしかやらない家事は測定対象として望ましくなく、できればほぼ毎日実施するであろう家事を測定対象とすることがより適切と考えられる。そこでまずは、表 4.1 のように、家事を毎日実施するもの、週に 1～数度、時々と実施する頻度別ごとに分別した。

表 4.1: 頻度別家事一覧（育児導入期の場合）

毎日	週に 1～数度	時々
食器洗い	ゴミ出し	冷蔵庫の掃除
部屋掃除	食料・日用品の買い物	模様替え
洗濯	アイロンがけ	家電のメンテナンス
食事づくり	お風呂掃除	

その中から、前述のヒアリング調査の際に得られた意見を参考にし、ヘルプレベル測定に活用する家事内容を表 4.2 の通り毎日実施する家事とした。

表 4.2: ヘルプ測定対象となる家事（育児導入期の場合）

洗濯	洗濯物をまわす
	洗濯物を干す
	洗濯物を畳む
食事作り	買い物
	料理
	皿洗い
部屋掃除	片付け
	掃除機掛け

毎日実施するであろう家事を大きく大別すると、洗濯、食事作り、部屋掃除があると考えられる。さらに各項目について工程が存在するため、計 8 つの作業内容が特定され、これらをヘルプレベル測定における測定対象の家事とすることとした。

4.1.2 ヘルプレベルの測定プロセス

次いで、ヘルプレベルの測定プロセスについて述べる。前項によりヘルプレベルの測定に用いる 8 つの家事内容が明らかになったが、それらの家事内容のステータスによって、いつ、どのようにヘルプレベルを測定し、通知するのか

を特定する必要がある。

第一に、家事の遅れをいつ判定するかについて述べる。前述の母親に対するアンケート調査等により、家事の遅れは育児導入期の母親にとって育児負担感を醸成する大きな要因であったが、母親達が家事の遅れという事実を育児負担感の実感という感覚に転化するタイミングは夕方頃という意見が大勢を占めた。夕方頃というのは、夕方から夜にかけてやるべきタスクが多く存在する育児ラッシュアワーへの入り口となる時間帯であり、その時点で本来やるべき家事ができていない感覚が生まれるとそれは育児負担感や、焦りに直結することが考えられる。したがって、夕方頃の家事の遅れという事実を通知内容に含めることを鑑み、17 時時点の家事の遅れを通知することとする。

第二に、家事の遅れを通知上でどのように定義するかについて述べる。前述の通り、家事の遅れを測定する上で活用する測定対象の家事内容は洗濯、食事作り、部屋掃除に伴う各作業である 8 項目としたが、どこまでの遅れを明確に「家事の遅れ」として通知に載せていくかを考える必要がある。育児導入期の母親に対するヒアリング調査より、家事の遅れを認識するのは当初計画した作業内容のうち 2 つ以上が終わっていない状態であるという意見が得られた。当初計画した家事内容が 3 つであっても 5 つであってもその事実に変わりはなく、また、1 つの家事が終わっていない状態というのは一般的に起こり得るため、やるべきことができていない、という深刻な感覚を醸成するまでには至らないようであった。以上を鑑みて、育児負担感に関するヘルプ通知において、17 時時点で家事が 1 つ終わっていない段階はヘルプレベル「低」と認識し、父親へのヘルプ通知は実施しないこととする。次いで、2 つ以上の家事が終わっていない状況をどのようにヘルプ通知内で分類するかだが、父親に対するヒアリング調査によれば、通知内容に「どれほどヘルプレベルが重大なのか」「その理由は何か」といった要素があることが納得性につながるということであった。したがって、家事が 1 つ終わっていない段階をヘルプレベル「低」、2 つ以上終わっていない段階をヘルプレベル「高」とするとヘルプレベルのマグニチュードが的確に伝わらない可能性が考えられる。実際母親にもヒアリング調査にて聞いてみると、当初計画した家事のうち 2 つ終わっていない状況は何らかの事情がある場合であるもののまだマネージ可能だが、3 つ以上終わっていない状況は家事が全く手に着かない状態であり、可及的速やかに父親からのサポートが必要ということであった。したがって、家事が 2 つ終わっていない状況と 3 つ終わっ

ていない状況は似て非なる状況であり、母親が感じる家事負担感も大きな差があると考えられる。そこで、17 時時点で家事が 2 つ終わっていない段階はヘルプレベル「中」と認識する一方で、3 つ終わっていない段階はヘルプレベル「高」として認識する形とした。また、家事が 3 つ終わっていない状況と、それ以上終わっていない状況ではヘルプレベルのマグニチュードが異なるのではないか、という議論も考えられるが、母親へのヒアリング調査によれば、3 つ家事が終わっていない段階と 4 つ家事が終わっていない段階、あるいは 4 つ家事が終わっていない段階と 5 つ家事が終わっていない段階では育児負担感の観点からもはや大きな差はなく、ある種の天井効果がみられるようであった。となると、家事が 1 つ終わっていない段階、2 つ終わっていない段階、3 つ終わっていない段階という、育児負担感の大きさが一定程度異なる 3 つのレベルを「低」「中」「高」の 3 段階評価とすることが適切と考えられたので、以上の考え方を通知内容に反映させることとした。ここまで論じてきた「未実施家事と母親のヘルプレベルの対照関係」を表 4.3 に示す。

表 4.3：未実施家事の個数と母親のヘルプレベルの対照表

17 時時点での家事の遅れ	ヘルプレベル
1 つ	低
2 つ	中
3 つ以上	高

[通知内容まとめ]

- 通知内容
  1. 家事の遅れ度合いに応じた「母親のヘルプレベル」
  2. 未実施家事の個数と内容

4.2. 通知手段の設計

本項では通知手段の設計について述べる。前項において育児導入期の母親から父親へのヘルプ通知に際してヘルプレベルの測定に用いる家事内容の特定及びヘルプレベルの測定について言及したが、家事の進捗管理方法や通知手段に関しても検証が必要である。通知手段においては、父親へのヒアリング調査からも意見が得られたように、特定した通知内容を父親に分かりやすい、かつアクションに移しやすい適切な手段で通知する必要がある。

4.2.1　効果的なヘルプ通知のプロセス

父親へのヒアリング調査より、適切な通知主体は妻であること、通知手段はテキストベースのメール、チャット、WEB 等がより効果的であることが意見として得られた。また、通知手段は複数存在するよりも単一の手段により実施された方が分かりやすいとの意見も得られた。そのため、次章における実証実験でいずれの手段が最も効果的であるかの検証を行うが、本項では各通知手段についてどのようなプロセスで通知が実行されるのかについての設計内容を示す。

通知主体である母親は、ヘルプレベルが低・中・高のいずれであるか、及び現状の家事の進捗状況について 17 時時点で測定の上､父親に伝えることとする。家事の進捗管理方法に関しては、母親自身に家事の進捗管理とヘルプレベルの決定を実施してもらうこととするが、これらを記憶に頼る、紙に記入して管理する等は、手間がかかることやミスが発生する可能性が考えられるため、今回は WEB 上でタスクを管理できるアプリケーションにて家事の進捗とヘルプレベルの計測を実施することを考えた。WEB 上での家事の進捗管理画面のイメージは図 4.1 の通りである。

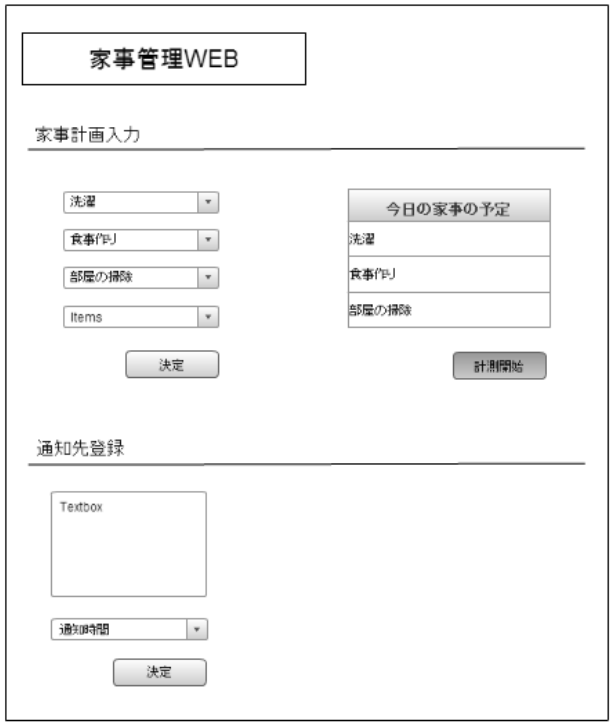


図 4.1：家事の進捗管理 WEB システムのイメージ

母親による、具体的な家事の進捗管理とヘルプレベル決定の方法は以下のようなプロセスにておこなう。母親は朝、WEB 上で 1 日の家事計画をたてる。家事を実施してもらい、夕方 17 時時点で朝に選択した家事の中で実施済みの家事にチェックをいれてもらう。ヘルプレベルの決定については、未実施の家事の残りの数によってヘルプレベルを決定してもらう。そして、その結果を父親に通知してもらう。通知手段はメール、チャット、WEB の 3 つとする。また、通知された内容に対して父親が返信をすることでコミュニケーションが発生する仕組みとする。

4.3. 設計まとめ

育児導入期の母親が父親からサポートを得る方法として、母親の育児負担感に関するヘルプを通知することで、父親が可能な範囲で家事を補助できるようにすることだと述べた。育児負担感に関するヘルプ通知は、一日の中で終わらせることが出来なかった家事を父親と共有するといった意味合いも含まれる。

したがって、育児負担感に関するヘルプ通知は父親の「育児における日々の生活について理解を示すこと」を促進し、母親の父親に求めるサポートのニーズを満たすことになる。また、通知内容として母親の育児負担感の他に、その日に完了していない家事も含むこととした。この通知により、父親は帰宅前に、どんなサポートをするべきか明確に理解することができる上、仕事とのバランスを考えながら残りの家事の実施方法やタイミングについて考えられるため、母親から強制的に家事等を手伝ってくれと頼まれることと比較すると、家事に取り組むストレスが軽減することも考えられる。また、母親は女性特有の「私が言わずとも、私がどんな助けを求めているのか察して欲しい」と考える傾向があるので、本通知は基本的に母親の父親に対するニーズをみたす設計とした。なお、このヘルプ通知の付随的な特徴としては、夫婦の不要な衝突を未然に防ぐ効果がある。母親は育児負担感が高い状態である時、父親に対して感情的に要望を伝える可能性が高く、夫婦喧嘩に発展することも予想される。しかし、本通知は母親の伝えたい「ヘルプレベル」や「頼みたい家事」を WEB システム経由で行うことから、夫婦間の不要な衝突を回避することが可能となる。

第 5 章

ヘルプ通知に関する実証実験

5.1. 実験概要

前章まで育児導入期の母親から父親に対する効果的なヘルプ通知の通知内容及び通知手段について検討を重ねてきた。本章では設計した仕組みの妥当性及び今後の課題を明らかにするため、実証実験を行うこととし、その結果と考察について言及する。

5.1.1 目的

本検証実験の目的は、前章まで述べてきた育児導入期の母親から父親に対する効果的なヘルプ通知の通知内容及び通知手段についてその妥当性及び今後の課題を明らかにすることである。

5.1.2 方法

対象者は 0 歳の乳児を養育する父母 3 組とした。対象者の詳細を以下に示す。対象者の選定にあたって、本研究の対象である「育児導入期の夫婦」であること、父親は世の中で多数とされている「会社勤めのサラリーマン」であること、母親は専業主婦か有職であるかによって、差異があるか否か確認するために、「専業主婦及び在職の母親それぞれ」を対象とすることにした。



図 5.1：実験対象者夫婦（3 家族）

本検証実験は各組 3 日間行うこととした。実験においては、第 3 章の家事の進捗管理 WEB アプリケーションの使用方法（イメージ）と近い、タスク管理アプリ（Todoist）[1]を用いて家事の進捗を記録することとし、17 時時点での家事の遅れ（=当初計画した内容とのずれ）を判定する。前述の定義にしたがい、家事が 1 つ遅れている状況であればヘルプレベル「低」とし、通知は行わない。家事が 2 つ遅れている状況であればヘルプレベル「中」とし、通知を行う。家事が 3 つ遅れている状況であればヘルプレベル「高」とし、通知を行う。今回はいくつかの通知手段（メール、チャット、WEB）について最も適切なものはどれか、に関する示唆も得るため、各組にすべての手段による通知を日替わりで試してもらうこととした。なお、メールは gmail、チャットは LINE、WEB は Todoist の管理画面を活用した。

[1] Todoist
https://ja.todoist.com/app?lang=ja&v=353#agenda%2F%E6%9C%9F%E9%99%90%E5%88%87%E3%82%8C%2C%20today

5.2. 実験結果

実験結果の概略を以下に示す。

- 実際の実験にてとりおこなわれた、ヘルプ通知画面

[メール]

メールは、Todoist 内のメール通知機能を利用した。夕方 17 時頃に、母親から父親に Todoisit を経由して、終了した家事タスクの数が送信されるようにし、家事タスク管理画面にアクセスすることで、その日の家事の残りを把握及び、ヘルプレベルが把握できるようになっている。



図 5.2：メールによるヘルプ通知

[テキストチャット：LINE]

チャットにて、SOS レベルと共に Todoist による家事管理のサイトの URL をおくってもらうようにした。



図 5.3：テキストチャット（LINE）によるヘルプ通知

[WEB]

Todoist の家事管理画面が以下である。朝に登録した家事で、未完了の家事は画面上部 Inbox の下に表示される。また、完了した家事においては画面下部に取り消し線と共に表示される。

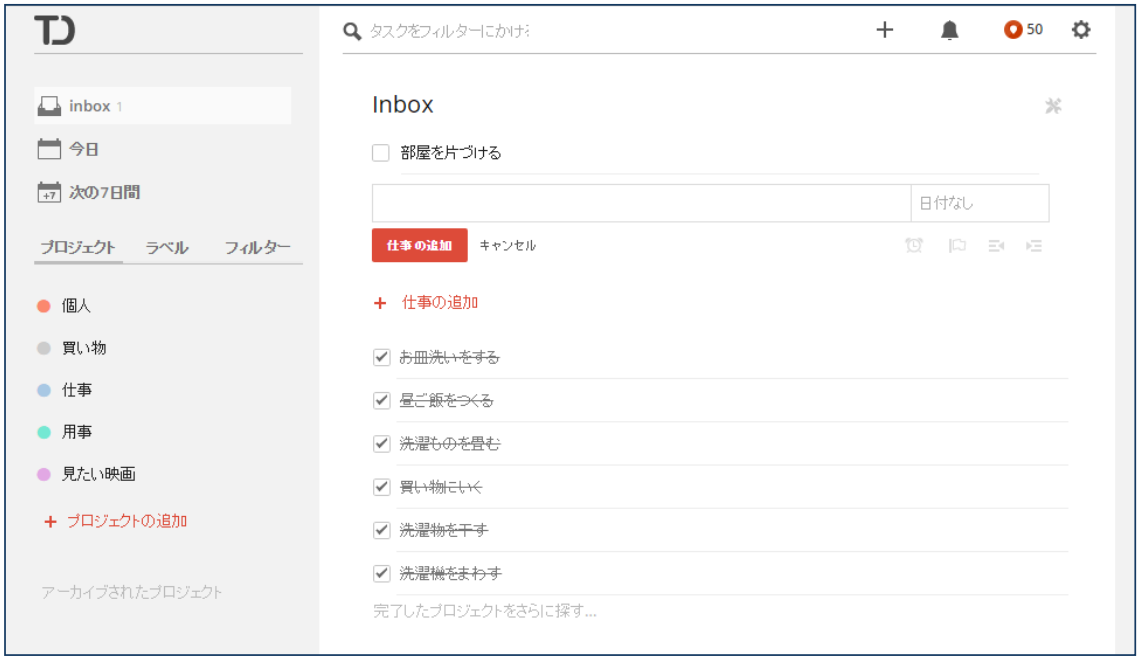


図 5.4：WEB によるヘルプ通知

・　結果概略

表 5.1：実証実験結果概略

実験日	実験対象者	通知手段	SOSレベル	父親が通知に気がつく時間
1日目	N夫妻	LINE	中	通知後、30分以内
	Y夫妻	LINE	中	通知後、30分以内
	M夫妻	LINE	低	通知後、30分以内
2日目	N夫妻	メール	中	通知後、１時間以内
	Y夫妻	メール	低	通知後、30分以内
	M夫妻	メール	高	通知後１時間以内
3日目	N夫妻	WEB	高	通知後１時間以内
	Y夫妻	WEB	中	通知後3時間
	M夫妻	WEB	高	未確認

・　各父母の評価

表 5.2：実証実験対象者からの評価概略

実験対象者	妻からの評価	夫からの評価
N夫妻	・家事の遅れと精神的な焦りには関係性があると感じた。 ・残っている家事によって焦りの度合いは変化する。 ・自分から通知するのは手間。	・ラインによる通知だと気が付きやすかった ・メールは気がついても、返信はしないかも ・WEBページから通知がなければ見ない可能性あり
Y夫妻	・子供や翌日に影響のある家事が残るとストレス。 ・子供の機嫌がよくない時は確実に家事が遅れる。 ・メッセージ通知よりもラインのスタンプなどだと簡単	・ラインだと通知には気づくが仕事中は返信できないかも ・メールは会社のメールだと気が付きやすい ・WEBはあまり見ない気がする
M夫妻	・この期間体調を崩しており、家事が捗らなかったので助けが欲しいという意識と関係あるのでは ・ラインが楽	・ラインの場合、バイブ機能により気がつく ・メールはPCから返信うてる ・WEBはアクセスできなかった

5.2.1　ヘルプ通知の内容

通知の内容に関連して、今回設定した家事の遅れについては、精神的な焦りと関係があると感じた、という意見があった。また、子供や翌日に影響のある家事が残るとストレスであるという声や、子供の機嫌がよくないときは確実に家事が遅れる、といった声が得られた。また体調を崩した時期は当然ながら家事が捗らなかったため、助けが欲しいという意識と関係があるのではという意見も得られた。また、家事の進捗管理を WEB で実施することに関しては、夕方 17 時時点に未実施の家事の入力及びヘルプ決定のための作業を行うことは、手間だといった意見が実験対象者の母親全員の意見として得られた。理由として、乳児の黄昏泣き（夕方のぐずり泣き）や授乳に時間をとられるためとのことだった。

5.2.2　ヘルプ通知の手段

通知の手段に関連して、今回実証実験を行ったメール、チャット、WEB のうち、最も父親が母親からの通知に気づくまでの時間が短かったのがチャットであり、いずれの夫婦も通知後 30 分以内に気づくという結果が得られた。次いで通知に気づくまでの時間が短かったのがメールであり、遅くとも通知から 1 時間以内には気づいていた。一方、WEB の場合には通知に気づかない場合も存在した。実験対象者の評価を聞くと、チャットによる通知はプッシュ通知機能により気が付きやすいという意見が得られ、またメールについては会社のメールだと気が付きやすいという声もあった。WEB については見ない場合もあるという意見が大勢を占めた。

5.2.3　ヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした結果

本通知の主目的である、ヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした結果については、いずれの通知手段でも通知に気が付いた場合には母親の残りの家事について手伝う意志が示され、実際にサポートや、少なくともねぎらいの声

かけ等があった。そのことにより母親としては育児負担感の原因である家事の遅れやそれに伴う焦燥感について共有でき、負担感が減少したとの意見が得られた。

5.3. 考察

以上の内容を踏まえ、検証実験より分かったことについて考察を行う。

5.3.1　ヘルプ通知の内容に関する結果より

ヘルプ通知の内容として選択した家事の遅れについては、検証実験においても育児負担感との関連を示す声が得られたように、育児負担感の多寡を一定程度適切に反映していたと考えられる。ともするとコミュニケーションスタイルの差異によって理解の齟齬が生じやすい夫婦間において、一定程度適切に相互理解可能な育児負担感を示す基準が示されたことは、大きな意義があると考えられる。一方、選択した家事内容は必ずしもすべての家庭において毎日実施することでないことや、家庭によってやり方も異なる等、ヘルプレベルの正確性や再現可能性については一層の検証が必要である。

5.3.2　ヘルプ通知の手段に関する結果より

通知手段については、ヒアリング調査よりテキストベースのメール、チャット、WEB による通知が適切ではないかという意見が得られ、実証実験にて検証したが、中ではチャットによる通知が気づきやすさという観点から最も妥当であるという結論が得られた。メールだと会議中に気づかないといったことや、WEB だとそもそも企業によってはアクセス制限がかかっているということもあり、相対的に最も手軽に通知内容に気づきやすいチャット等のスマートフォンによるプッシュ機能が搭載されたメッセージサービスの活用が効果的なヘルプ通知の実現に資すると考えられる。しかしながら、チャットによる通知であっても通知主体である母親に対し家事の進捗管理において一定の手間をもたらす作業が発生するため、家事の進捗管理及びヘルプレベルの通知手段そのものの簡便化等、継続的活用のためのさらなる工夫が必要であると考えられる。

5.3.3　ヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした結果より

本実証実験により、育児導入期の母親から父親のヘルプ通知が父親のサポート内容にもたらした結果は、前述の通りいずれの通知手段でも通知に気が付いた場合には母親の残りの家事について手伝う意志が示され、実際にサポートや、少なくともねぎらいの声かけ等があった。そのことにより母親の育児負担感が幾分軽減されたという結果を鑑みても、本通知のアイデアであった、家事の遅れをヘルプレベルと定義して父親にそのマグニチュードと共にテキストベースで通知するというアイデアは、一定の成果をもたらすことができたと考えられる。本通知により得られた付随的な効果としては、単にヘルプレベルの共有にとどまらず、それを契機として夫婦間のコミュニケーションの量が増加したことである。普段であれば仕事中の父親と家にいる母親との間の意思疎通は皆無に等しく、父親の長時間労働により物理的に夫婦が一緒にいる時間も制限されてしまうため、この点は夫婦間の関係性維持・構築の観点からも特筆すべきと考える。母親が最も父親に分かってほしい育児負担感という感情について、適切な通知内容と通知手段によりコミュニケーションスタイルの差異を越えて共有がなされ、共感に基づく理解やサポートを父親が恒常的に実現することができれば、母親の産後鬱、児童虐待といった深刻な社会問題について未然に防ぐことができる効果も期待される。本研究によって得られた知見に基づいてより具体的かつ精緻なヘルプ通知システムを構築することで、父親の育児不参加という問題によって生じる母親の育児負担感軽減に向けた一助としての施策を本格的に実現することができる可能性が示唆される。

第 6 章

今後の課題

本研究の目的は、夫への負担が少ない形で母親である妻の育児ストレス軽減に貢献を可能とするヘルプ通知の仕組みについて、適切な通知内容と通知手段を特定することであった。前章の考察でも述べたように、本実証実験で明らかになった今後の課題の１つは、通知内容について、より精緻にヘルプレベルの測定対象とする家事内容を特定することである。また、通知に際しては、今回の実証実験では母親自ら実施を計画する家事内容及びその進捗をタスク管理アプリを用いて入力してもらうという形をとったが、育児負担感も大きく忙しいときに手動で入力を行うということは負担が大きいため、ヘルプレベルの測定等に関しては何らかの手段を用いて自動化することが重要であると考える。さらには、適切な通知手段について今回はメール、LINE、WEB といった 3 つのうち LINE が気づきやすさという観点から最も適切であるという結果が得られたが、これ以外の手段について検証したわけではないため、その他のあり得る適切な手段についてさらなる検証が必要である。以上を踏まえた機能を実装できるような、パッケージとしてのシステム構築がなされれば、より多くの夫婦にとって活用可能なシステムが実現できると推察される。そのためには、ヘルプ通知 WEB システムや育児負担感、つまり家事の計画の遅れを自動計測できるようなシステムの充分な設計と実装をすることが必要だと考えられる。こういったシステムの実現が叶うことで、本研究の目的は一層達成することになると考えられる。したがって今後の課題のうち大きなものとして、ヘルプ通知 WEB システム及び育児負担感＝家事の計画の遅れ、についての計測機能の設計・実装が急務である。また、本システムの機能がユーザにとってどれだけ効果があるのか、ユーザテストを実施することも今後必要だと考える。

第 7 章

結　　論

本研究の最終的に目指すところは、育児ストレス負担が大きい母親が産後鬱や乳幼児虐待、早期離婚により母子家庭になるといった、育児が起点として発生する問題に至る前の段階で、父親をはじめ周囲が母親の異変に気づき、悲しい結末になることを予防することである。序論でも述べたが、産後鬱の発生率は、「健やか親子 21」の 2010 年、第 2 回中間報告において 10.3%となっており、おおよそ 10 人に 1 人が産後鬱を発症することを表している。また、乳幼児虐待についても、心中以外の虐待死事例における 0 歳児の死亡割合は、心中以外の虐待死による死亡人数全体の 4 割以上を占めており、中でも日齢 1 日以上月例 1 か月未満児の虐待死事例における加害者の 76.5%は実の母親である[1]。さらに、厚生労働省によれば、離婚の約 40%は同居から 5 年以内に起きており、そのうち過半数（57.4%）は母子世帯になった際の末子（一番幼い子供）の年が 5 歳までの間に起きている。以上のように、母親が社会から孤立し、家庭内にて 1 人で育児をする状況は産後鬱など母親の身心の健康を損なわせ、更には乳幼児虐待をしてしまうような状態にまで追い詰めてしまう。私自身 2 児の母親であり、幼児虐待等の報道を見るたびにとても悲しい気持ちになる。育児に関する社会問題の解決のために、行政や NPO が様々な取り組みを行っている。しかし、本研究の先行研究の調査やインタビュー調査から、それらの取り組みの効果は本当に助けを必要としている人々にリーチしていなく、充分な効果が得られていないように見受けられた。そのため、少しでも自分の問題意識を活かして解決に資する提案ができればという一心で、今回研究という形でこの「育児導入期の母親から父親に対する効果的なヘルプ通知の提案」に関して調査及び仕組みの検討、検証実験を行った。結果、分かったのは、夫の育児不参加の原因である長時間労働とコミュニケーションスタイルの夫婦間差異という問題があったとしても、適切な通知内容及び通知手段を用いてヘルプ通知を行うことで、父親からのサポートを促進する端緒となる仕組みを実現できるということであった。父親たちは必ずしも母親に対するサポートを望んでいないわけではなく、

[1]子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について. 厚生労働省
http://www.mhlw.go.jp/stf/seisak、nitsuite/bunya/0000057947.html

とるべきアクションの内容と適切なタイミングさえ分かればむしろ積極的にサポートしていきたいという方たちばかりであり、仕組みによる手助けによって母親に対するサポートを適切に行うことができるという点は彼らにとっても画期的であるとの意見も得られた。実際に本研究において行った検証実験では、父親たちは母親からのヘルプ通知に気づきさえすれば、適切なアクション及び声かけを積極的に行っており、その効果に母親たちも驚きを隠せなかった。当初計画した家事内容の遅れをヘルプレベルの測定に活用し通知するというアイデアも父親たちに分かりやすい形の通知の実現に一役買っていたようである。とはいえ、現時点で効果性が判明したこともある一方で、まだ明確に分かっていないことも多い。例えば前述のように、通知内容として定義される家事の内容はより本格的かつ精緻に示されるべきであり、そのことによって測定されるヘルプレベルの正確性や再現可能性が担保されると考えられる。また、本検証実験では手動で入力されていた家事の遅れとヘルプレベルも、本来的には自動化して処理される方がより本来の目的を達成しやすくなる。さらには、通知手段もLINE以外のより適切な手法についてさらなる検証が必要である。以上、諸々の課題はあるものの、これらを踏まえ、今後の知見と合わせてパッケージとして仕組み化することで、一層夫婦間コミュニケーションの量と質を向上させることができると考えられる。本研究で提示したようなアイデアをより多くの人にリーチするようにするためには、インターネットを始め、テクノロジーの力を利用することは非常に重要だと考える。したがって、本研究で構築したヘルプ通知の仕組み等が、今後一層発展するテクノロジーの力によって精緻化、拡張され、いつの日か育児に関連する社会問題解決に貢献できる日がくると考える。最後に、前章で明らかになった、今後の課題を考慮にいれたヘルプ通知WEBシステム及び育児負担感＝家事の計画の遅れ、についての計測機能についての概略を付録B.「母親から父親へのヘルプ通知システムの概略に関して」に記載した。今後、本システムの設計・実装に際して役立てれば幸いである。

謝　　辞

本研究の指導教員であり、幅広い知見から的確な指導と厳しくも温かいご指摘をしていただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の砂原秀樹教授に心から感謝いたします。

本研究に理解を示し、研究の方向性について心のこもった様々な助言や指導をいただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の加藤朗教授に心から感謝いたします。

育児と研究の両立に理解を示していただき、母親としての目線で研究に関してご指導いただきました慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科の石戸奈々子准教授に心から感謝いたします。

研究指導や論文執筆など数多くの助言を賜りました慶應義塾大学大学院 メディアデザイン研究科の大川恵子教授に心から感謝いたします。

研究指導や論文執筆など的確な助言と温かいサポートを賜りました慶應義塾大学大学院 メディアデザイン研究科の山内正人特任助教授に心から感謝いたします。

年齢を超えて様々な助言やあたたかいサポートで常に支えてくれた慶應義塾大学大学院メディアデザイン研究科ネットワークメディアの仲間に心から感謝致します。

本研究に理解を示し、調査に協力していただきました、5 家庭の皆さまに心から感謝いたします。誠にありがとうございました。

最後に研究に集中できるようサポート体制を組んでくれた夫と子ども達に心から感謝致します。自分自身が乳児を育児する中、家族の協力がなければ、論文を執筆することができませんでした。本当にありがとうございました。

参 考 文 献

[1] 武田 江里子(浜松医科大学 助産学専攻科), 小林 康江, 加藤 千晶 . 産後1ヵ月の母親のストレスの本質の探索　テキストマイニング分析によるストレス内容の結びつきから. 母性衛生.(2013)

[2] 李東輝（大連外国語大学. 日本の父親の育児参加に関する考察(2009)

[3] 五百田達成. 察しない男説明しない女　男に通じる話し方　女に伝わる話し方,ディスカバー・トゥエンティワン,2014.

[4] Wood, J. T. Gender Communication, and Culture. In Samovar, L. A., & Porter, R. E., Intercultural communication: A reader. Stamford, CT: Wadsworth. (1998).

[5] Maltz, D., & Borker, R. A cultural approach to male-female miscommunication. In J. Gumperz (Ed.), Language and social identity (pp. 196-216). Cambridge, UK: Cambridge University Press. (1982).

[6] Henry Holt .Complete Home Guide to Mental Health, ed. F. I. Kass et al.Columbia University College of Physicians and Surgeons, New York,(1995).

[7] 島澤 ゆい. 育児ストレスを抱える母親へのサポートに関する検討 : 先行研究の動向をもとに. 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, (2014).

[8] 西海 ひとみ(神戸大学 大学院保健学研究科), 奥村 ゆかり, 岡田 公江, 戸田 まどか, 渡邊 香織. 育児早期にある母親のストレス反応の生理的及び心理的評価(会議録) .母性衛生(2011)

[9] 神崎光子（京都橘大学看護学部）,産後1ヵ月の母親の育児困難感とその他の

育児上の問題、家族機能との因果的関連. 女性心身医学 19(2), 176-188, 2014-11-3

[10]桑名佳代子,細川徹.1歳6ヵ月児をもつ親の育児ストレス. 東北大学大学院教育学研究科研究年報　第56集・第一号.（2007）

付　　録

A. 育児導入期の母親への事前アンケート調査質問項目

第 3 章で述べた母親への事前アンケート調査の全質問項目を以下に記す。

表 7.1：アンケート調査質問項目

①　あなたの年代を教えてください。
②　あなたの職業について教えてください。
③　あなたの住んでいる地域を教えてください。
④　あなたの所得について教えてください。
⑤　お子さんの人数を教えてください。
⑥　お子さんの年齢を教えてください。
⑦　あなたは 1 人目のお子さんが 1 歳になるまでの間、どれほどの育児ストレスを感じていましたか？
⑧　育児ストレスの要因についてお伺いします。以下に挙げる項目のうち、あなたが育児ストレスの要因と感じたものについてお答えください。
⑨　上記⑦で育児ストレスを「とても感じていた」「やや感じていた」と答えた方にお伺いします。いつどんな瞬間に育児ストレスを最も感じたかについて、いくつでも具体的にお書きください。
⑩　育児ストレスを感じたとき、以下に挙げる対策を講じましたか。また、講じた対策について、結果として育児ストレスは減少しましたか？
⑪　育児導入期において、どういったサポートがあれば育児ストレスは減少すると思いますか？ご自由にお書きください。
⑫　あなたは育児導入期（1 歳未満の子の養育中）の際、夫から育児サポートを得られていたと思いますか？

⑬　育児導入期において、夫は妻の産後の身体の変化や育児を行う上での適切な知識があったと思いますか？
⑭　上記⑬で「とてもそう思う」「ややそう思う」と答えた方にお伺いします。あなたの夫は父親になるための知識をどういった形で得ましたか？
⑮　あなたの夫の平均的な平日の帰宅時間について教えてください。
⑯　夫婦のコミュニケーションについてお伺いします。育児導入期に※充分なコミュニケーションがとれていたとおもいますか？
⑰　上記⑯で「とてもそう思う」「ややそう思う」と答えた方にお伺いします。充分なコミュニケーションがとれていた理由を教えてください。
⑱　上記⑯にて「あまりそう思わない」「全くそう思わない」と答えた方にお伺いします。充分なコミュニケーションがとれないと感じた理由を教えてください。
⑲　２人以上のお子さんがいる方にお伺いします。２人目以降の育児導入期のストレスは１人目の時と比べ減少しましたか？
⑳　上記⑲で「とてもそう思う」「ややそう思う」と答えた方にお伺いします。育児ストレスが２人目以降減少した理由を以下からお選びください。
㉑　育児導入期において、育児に伴うストレスを予防するために、どのような機能をサポートするシステムやデバイスが有益だと思いますか。

B. 母親から父親へのヘルプ通知システムの概略に関して

[ヘルプ通知システムの概略]

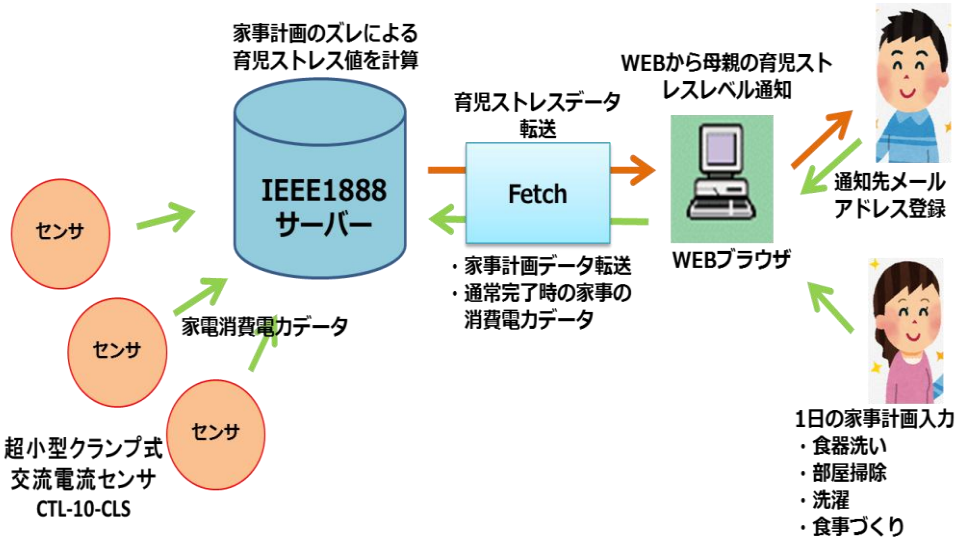


図 7.1：ヘルプ通知システムの概略図

ヘルプ通知システムの①通知②育児困難感=家事の進捗の遅れ③ヘルプレベルの判定、以上 3 つの機能自動化に際して、上記のようなシステム概略図を一案としてここに提案する。①及び②の機能は WEB システム上で行い、②の家事の進捗遅れの計測は家事に使用する家電の消費電力を電流計測センサにて自動計測することを考えた。以下、②育児困難感=家事の進捗の遅れに関する詳細である。

[家事の進捗状況自動計測機能]

家事の進捗の自動計測において、家事に使用する家電の消費電力を計測することが一案として挙げられる。家事と計測対象となる家電の対照表の案を表 7.2 に、及び電力計測に使用可能なセンサの一案を図 7.2 に記した。

・家事と家電の対照表

表 7.2：家事と家電の対照表（案）

計測対象家事	電力計測の対象
食器洗い	食洗機・ガスメーター
部屋掃除	掃除機
洗濯	洗濯機・乾燥機
食事づくり	台所の照明

・家電の消費電力計測センサ



図 7.2：超小型クランプ式交流電流センサ CTL-10-CLS