

# 育児期にある女性の運動実践状況と関連する要因

山西加織・金子伊樹

## Exercise habits and associated factors of women with young children

Kaori YAMANISHI・Yoshiki KANEKO

高崎健康福祉大学紀要 第17号 別刷

2018年3月

# 育児期にある女性の運動実践状況と関連する要因

山西 加織・金子 伊樹

(受理日 2017年9月28日, 受稿日 2017年12月21日)

## Exercise habits and associated factors of women with young children

Kaori YAMANISHI・Yoshiki KANEKO

(Received Sept. 28, 2017, Accepted Dec. 21, 2017)

### I. はじめに

適度な運動実践は健康の維持増進に効果があることで知られる。その効果は体力の向上や疾病の予防改善などの身体的側面にとどまらず、精神的、心理的、社会的側面に及ぶことが認知されつつある<sup>1,2)</sup>。しかし、国民の運動実践状況<sup>3)</sup>をみると、運動習慣のある者（1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している者）の割合は男性37.8%、女性27.3%で、運動の意義や効果は理解されても実践や継続には結びついていない状況にあるといえる。特に、20、30、40歳代女性の運動習慣者の割合は他の性・年代に比べて低く、それぞれ8.3%、14.3%、17.6%である。その一因として妊娠、出産、育児が考えられる。20、30歳代女性では、結婚、妊娠により生活習慣が改善するものの、出産後に悪化することが報告されている<sup>4)</sup>。乳幼児の子育てを担う女性にとって、育児や家事を優先する、仕事との両立をはかるなど、生活を送る上で身体的負担は大きく、自分の生活習慣や健康を維持することは困難であると考える。

一方、女性は男性に比べて不定愁訴を自覚する率が高い<sup>5)</sup>。妊娠分娩の身体的変化を経て乳児の育児をする女性は肩や腰の痛み、眠さ、疲労などの身体的不調を抱える<sup>6,7)</sup>。さらに、子どもを保育機関に預ける段階になっても疲労感や肩こり、体のだるさといった身体的不調を感じている者が多い<sup>8)</sup>。また、育児期にある女性の心理状態として、育児によるストレスや不安を抱え、それらが精神的健康に影響を及ぼし<sup>9-12)</sup>、支援の必要性が指摘されている。

育児期にある女性が心身の健康を維持することは、女性のその後の健康だけでなく養育する子どもの健やかな発育発達や健康づくりにつながるという視点で重要な意味をもつ。食生活や睡眠と並び健康の維持増進に重要な役割を果たす運動を日常生活に取り入れることは育児期にある女性の課題であるといえよう。これまでに、育児をする女性の運動状況に着目した調査では、育児をしていない女性と運動実施状況を比較したもの<sup>13)</sup>と、3歳児の母親のみを対象としたもの<sup>14)</sup>にとどまり、育児期全体を通しての運動促進要因を明らかにし、運動実践に向けて支援策

を確立するには検討を重ねる必要があると考える。

そこで、運動習慣の乏しい時期とされる育児期の女性が運動を実践し継続していくための支援を模索するために、本研究では幼児の母親の運動実践状況を明らかにし、運動実践に関連する要因を検討した。

## Ⅱ. 方法

### 1. 調査対象者

調査協力の承諾が得られた A 県 2 市町の幼稚園 3 園、保育所 6 園、認定こども園 1 園に通園する 1 歳から 6 歳児の母親を対象とした。

### 2. 調査期間

調査票配布期間およびデータ収集期間は 2014 年 12 月であった。

### 3. データ収集方法

自作の無記名自記式質問紙調査とし、調査協力の承諾が得られた園に対象者への調査票の配布および回収を依頼した。調査票は受け取り後 1 週間以内を目安に回答し、回答後は調査票を密封し園に提出するよう対象者に依頼した。

### 4. 調査項目

#### 1) 基本属性

対象者の年齢、同居する家族構成、就労状況、子育ての協力者の有無、主観的健康感についてたずねた。

#### 2) 運動実践状況

対象者の第 1 子妊娠前、妊娠中、現在における運動頻度について、「週 2 回以上」「週 1 回程度」「月 1-2 回程度」「ほとんど行っていない」

の選択肢から選択させた。「週 2 回以上」「週 1 回程度」と回答した者には運動内容と時間をたずねた。本研究の対象者は運動実践の乏しい集団であったことから、運動を月 1-2 回以上行う者を「運動実践群」、ほとんど行っていない者を「運動非実践群」として比較を行うこととした。他に、運動や体を動かすことが好きかどうかの運動意識、運動行動変容の段階、運動実践・継続に必要なと思う条件、今後行いたい運動内容と運動場所についてたずねた。運動行動変容の段階については、岡<sup>15)</sup>が中年者を対象に行った研究において信頼性および妥当性が確認された尺度を用いた。運動時間が 1 回 30 分以上の「定期的な運動を 6 か月以上継続している」を「維持期」,「定期的な運動をしているが、始めてから 6 か月以内である」を「実行期」,「現在運動をしているが、定期的ではない」を「準備期」,「現在運動をしていないが、近い将来 (6 か月以内) に始めようと思っている」を「関心期」,「現在運動をしていない。これから先もするつもりはない」を「無関心期」とした。

#### 3) 精神的健康度

精神的な健康状態を測るために、日本版精神健康調査票 (The General Health Questionnaire, 以下 GHQ) を用いた<sup>16)</sup>。本調査では GHQ12 を使用し、2, 3 週間前から現在の健康状態について 4 件法で回答を求め、GHQ 採点法を用いて合計点を算出した (0-12 点)。得点が高いほど精神的健康度が低いことを示し、3/4 点間を臨界点とし 4 点以上は精神的健康度が不良な状態であることを示す。

#### 4) 育児感情

育児感情を測る指標として荒牧が作成した育児感情尺度<sup>17)</sup>を用いた。育児感情尺度は育児への否定的な感情と肯定的な感情をそれぞれ測定

することができ、主に幼児期の子どもをもつ母親に適用可能であるとされる。『育児への束縛による負担感』『子どもの態度・行為への負担感』『育て方への不安感』『育ちへの不安感』『育児への肯定感』の因子で構成され、信頼性、妥当性ともに確認されている<sup>18)</sup>。21項目について4件法で回答を求め、1点から4点に得点化し各因子で合計得点を算出した（『子どもの態度・行為への負担感』：5-20点、それ以外の因子：4-16点）。得点が高いほど各育児感情が高いことを示す。

#### 5) 自覚する不定愁訴

月経周期に関係なく具体的な病気が原因ではないのになんとなく感じる体の不調（以下不定愁訴）について、過去1か月間に自覚した症状の強さを「なし」「弱」「中」「強」の4段階でたずねた。不定愁訴の症状は、女性の不定愁訴に関する文献<sup>19-21)</sup>を参考に、「疲労感」「体のだるさ」「肩こり」「イライラ」「憂うつ」等の計18項目を設けた。各項目について、「なし」を0点、「弱」を1点、「中」を2点、「強」を3点とし、合計得点を「不定愁訴得点」とした（0-54点）。

### 5. 分析方法

各変数について運動実践群と運動非実践群の2群間比較を行った。対象者の特性や不定愁訴の有訴率等の2群間比較には対応のないt検定または $\chi^2$ 検定を、GHQ12得点や育児感情得点の比較にはMann-Whitney U検定を、妊娠前・妊娠中の運動実践状況の比較にはMcNemar検定を用いた。 $\chi^2$ 検定で有意差が認められた場合、残差分析を行った。データの集計・分析には統計ソフトSPSS Statistics 23.0を使用した。有意水準は5%未満とした。

### 6. 倫理的配慮

調査協力を依頼するにあたって、各園長に調査の趣旨および収集方法等について文書および口頭で説明し、調査票配布の承諾を得た。対象者には、調査票配布時に調査の趣旨および方法、調査への協力は自由意思によるものであること、回答の有無により不利益を受けないこと、匿名性を遵守しデータは個人を特定できないように統計的に扱うこと、研究目的以外にデータを使用しないことを文書にて説明した。また、調査票の返却をもって対象者から調査協力の同意が得られたものとみなした。なお、本研究は高崎健康福祉大学研究倫理委員会の承認を受け実施した（承認番号2612号）。

## III. 結果

### 1. 対象者の背景と特性（表1）

1歳から6歳児の母親1,239人に質問紙調査を依頼し823人の回答が得られた（回収率66.4%）。このうち欠損の多い調査票を除き763人を分析対象とした（有効回答率61.6%）。

対象者の平均年齢±標準偏差は36.03±4.65歳、養育する子どもの平均人数±標準偏差は2.05±0.75人であった。配偶者がいない者は46人（6.0%）、核家族である者は644人（84.4%）であった。就労状況について、専業主婦は290人（38.0%）、正社員・正職員は125人（16.4%）、パート・アルバイトは296人（38.8%）、その他は52人（6.8%）であった。子どもの預け先は、幼稚園が361人（47.3%）、保育所が349人（45.7%）、こども園が53人（6.9%）であった。676人（88.7%）が育児の協力者がいると答え、652人（85.5%）がこのところ健康であると自覚していた。

表1 運動実践状況別にみた対象者の特性

		全体 (N=763)		運動実践群 (N=233)		運動非実践群 (N=530)		p 値	
		N	Mean±SD or (%)	N	Mean±SD or (%)	N	Mean±SD or (%)		
年齢	平均	763	36.03±4.65	233	35.96±4.67	530	36.06±4.65	a	0.782
	20歳代	58	(7.6%)	18	(7.7%)	40	(7.5%)	b	0.984
	30歳代	512	(67.1%)	157	(67.4%)	355	(67.0%)		
	40歳代以上	193	(25.3%)	58	(24.9%)	135	(25.5%)		
子どもの人数	平均	763	2.05±0.75	233	2.04±0.76	530	2.06±0.74	a	0.736
	1人	162	(21.2%)	47	(20.2%)	115	(21.7%)	b	0.635
	複数	601	(78.8%)	186	(79.8%)	415	(78.3%)		
配偶者	いる	717	(94.0%)	223	(95.7%)	494	(93.2%)	b	0.181
	いない	46	(6.0%)	10	(4.3%)	36	(6.8%)		
祖父母の同居	あり	119	(15.6%)	36	(15.5%)	83	(15.7%)	b	0.941
	なし	644	(84.4%)	197	(84.5%)	447	(84.3%)		
就労状況	就労している	473	(62.0%)	137	(58.8%)	336	(63.4%)	b	0.228
	就労していない	290	(38.0%)	96	(41.2%)	194	(36.6%)		
預け先	幼稚園	361	(47.3%)	134	(57.5%)	227	(42.8%)	b	0.000 **
	保育所	349	(45.7%)	80	(34.3%)	269	(50.8%)		
	認定こども園	53	(6.9%)	19	(8.2%)	34	(6.4%)		
育児の協力者	いる	676	(88.7%)	208	(89.7%)	468	(88.3%)	b	0.587
	いない	86	(11.3%)	24	(10.3%)	62	(11.7%)		
主観的健康感	健康である	652	(85.5%)	207	(88.8%)	445	(84.0%)	b	0.078
	健康でない	111	(14.5%)	26	(11.2%)	85	(16.0%)		

注) a : t 検定を用いた。 b :  $\chi^2$  検定を用いた。 \*\* :  $p < 0.01$

## 2. 母親の運動実践状況 (図1, 表2)

### 1) 妊娠前

第1子妊娠前における運動実践状況は「週2回以上」127人(16.6%),「週1回程度」120人(15.7%),「月1-2回程度」100人(13.1%),「行っていない」416人(54.5%)であった。週1回以上運動を実践する者(247人)は、フィットネスクラブやジムでのトレーニング(26.7%),散歩・ウォーキング(25.1%),スポーツ(テニスやバスケットボール,バレーボール,バドミントン等)(16.6%),ストレッチ(10.1%),水泳(8.9%),ダンス(ダンスやフラダンス,バレエ等)(8.1%),ヨガ(7.7%),ジョギング(5.7%),軽いエクササイズ・体操(4.5%),エアロビクス(4.0%)などを行っていた(複数回答)。

### 2) 妊娠中

妊娠中における運動実践状況は「週2回以上」185人(24.2%),「週1回程度」91人(11.9%),「月1-2回程度」93人(12.2%),「行っていない」394人(51.6%)であった。週1回以上運動を実践する者(276人)は、散歩・ウォーキング(82.5%),マタニティヨガ(11.3%),マタニティスイミング・水中ウォーキング(7.6%),ストレッチ(6.2%),マタニティピクス(4.4%)などを行っていた(複数回答)。

### 3) 現在

現在の運動実践状況は「週2回以上」76人(10.0%),「週1回程度」69人(9.0%),「月1-2回程度」88人(11.5%),「行っていない」530人(69.5%)であった。週1回以上運動を実践する者(145人)は、散歩・ウォーキング(29.0%),ストレッチ(19.3%),スポーツ(バドミントンやバレー

表2 週1回以上運動を実践した / 実践する母親の運動内容（複数回答）

	妊娠前 (N=247)		妊娠中 (N=276)		現在 (N=145)	
	N	(%)	N	(%)	N	(%)
フィットネスクラブ等でのトレーニング	66	(26.7%)	2	(0.7%)	7	(4.8%)
散歩・ウォーキング	62	(25.1%)	227	(82.5%)	42	(29.0%)
各種スポーツ	41	(16.6%)	3	(1.1%)	19	(13.1%)
ストレッチ	25	(10.1%)	17	(6.2%)	28	(19.3%)
水泳・水中ウォーキング	22	(8.9%)	21	(7.6%)	1	(0.7%)
ダンス・フラダンス	20	(8.1%)	4	(1.5%)	15	(10.3%)
ヨガ・マタニティヨガ	19	(7.7%)	31	(11.3%)	14	(9.7%)
ジョギング	14	(5.7%)	0	(0.0%)	4	(2.8%)
軽いエクササイズ・体操	11	(4.5%)	4	(1.5%)	11	(7.6%)
エアロビクス・マタニティピクス	10	(4.0%)	12	(4.4%)	16	(11.0%)
サイクリング	6	(2.4%)	0	(0.0%)	7	(4.8%)
その他	11	(4.5%)	4	(1.5%)	5	(3.4%)
不明	6	(2.4%)	3	(1.1%)	4	(2.8%)

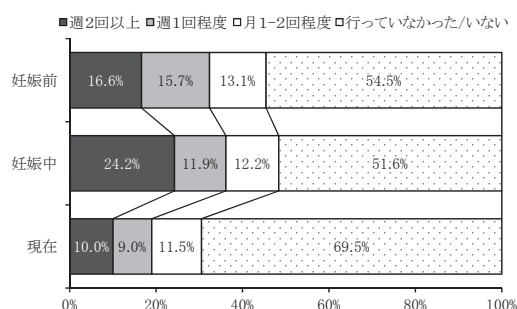


図1 妊娠前・妊娠中・現在における運動実践状況 (N=763)

ボール、テニス等) (13.1%)、エアロビクス (11.0%)、ダンス (フラダンスやバレエ等) (10.3%)、ヨガ (9.7%)、軽いエクササイズ・体操 (7.6%)、サイクリング (4.8%)、フィットネスクラブやジムでのトレーニング (4.8%) などを行っていた (複数回答)。

運動行動変容の段階は、無関心期 229 人 (30.1%)、関心期 339 人 (44.5%)、準備期 125 人 (16.4%)、実行期 28 人 (3.7%)、維持期 41 人 (5.4%) であった。運動や体を動かすことが好きと回答した者は 490 人 (64.2%)、嫌いな者は 273 人 (35.8%) であった。

### 3. 母親の精神的健康度、自覚する不定愁訴、育児感情 (表3)

精神的健康度を示す GHQ12 得点の平均得点 ± 標準偏差は  $2.52 \pm 2.70$  点で、不良状態とされる 4 点以上を示した者は 206 人 (27.0%) であった。72.2% の母親が何らかの不定愁訴を自覚していると回答し、18 項目の身体的・精神的症状のうち自覚する率が高かった症状は、疲労感 (63.4%)、イライラ (61.5%)、肩こり (58.3%)、体のだるさ (56.7%)、冷え (53.5%) であった。育児感情得点の平均 ± 標準偏差は、育児への束縛による負担感  $8.68 \pm 2.38$  点、子どもの態度・行為への負担感  $11.16 \pm 2.82$  点、育て方への不安感  $10.47 \pm 2.57$  点、育ちへの不安感  $8.12 \pm 2.84$  点、育児への肯定感  $13.84 \pm 2.11$  点であった。

### 4. 母親の運動実践に関連する要因

現在の運動実践状況から運動実践群と非実践群に分け、母親の運動実践に関連する要因を検討した。月 1-2 回以上の運動実践と母親の特性の関連をみたところ、子どもの預け先との関連がみられた ( $p < 0.01$ ) (表 1)。残差分析により、幼稚園に預ける母親で運動実践者が多く、保育

表3 運動実践状況別にみた精神的健康度・不定愁訴・育児感情

	全体 (N=763)		運動実践群 (N=233)		運動非実践群 (N=530)		p 値
	N	Mean ± SD	N	Mean ± SD	N	Mean ± SD	
GHQ 得点 (精神的健康度)	757	2.52 ± 2.70	232	2.19 ± 2.64	525	2.66 ± 2.71	0.005**
不定愁訴得点	763	12.77 ± 11.08	233	10.96 ± 9.44	530	13.56 ± 11.46	0.006**
育児感情得点	747		228		519		
育児への束縛による負担感		8.68 ± 2.38		8.34 ± 2.40		8.83 ± 2.36	0.008**
子どもの態度・行為への負担感		11.16 ± 2.82		10.80 ± 2.87		11.32 ± 2.78	0.006**
育て方への不安感		10.47 ± 2.57		9.88 ± 2.59		10.73 ± 2.52	0.000**
育ちへの不安感		8.12 ± 2.84		7.70 ± 2.85		8.30 ± 2.82	0.003**
育児への肯定感		13.84 ± 2.11		14.15 ± 1.97		13.71 ± 0.15	0.005**

注) Mann-Whitney U 検定を用いた. \*\* : p&lt;0.01

表4 運動実践状況別にみた過去の運動実践状況と運動に対する意識

		全体 (N=763)		運動実践群 (N=233)		運動非実践群 (N=530)		p 値
		N	(%)	N	(%)	N	(%)	
妊娠前の運動	実践した	347	(45.5%)	154	(66.1%)	193	(36.4%)	a 0.000**
	実践しなかった	416	(54.5%)	79	(33.9%)	337	(63.6%)	
妊娠中の運動	実践した	369	(48.4%)	150	(64.4%)	219	(41.3%)	a 0.000**
	実践しなかった	394	(51.6%)	83	(35.6%)	311	(58.7%)	
運動意識	好き	490	(64.2%)	187	(80.3%)	303	(57.2%)	b 0.000**
	嫌い	273	(35.8%)	46	(19.7%)	227	(42.8%)	

注) a : McNemar 検定を用いた. b :  $\chi^2$  検定を用いた. \*\* : p<0.01

表5 運動実践状況別にみた不定愁訴の有訴率

	全体 (N = 763)		運動実践群 (N = 233)		運動非実践群 (N = 530)		p 値
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
疲労感	484	(63.4%)	139	(59.7%)	345	(65.1%)	0.151
イライラ	469	(61.5%)	136	(58.4%)	333	(62.8%)	0.244
肩こり	445	(58.3%)	130	(55.8%)	314	(59.2%)	0.373
体のだるさ	433	(56.7%)	122	(52.4%)	311	(58.7%)	0.105
冷え	408	(53.5%)	125	(53.6%)	283	(53.4%)	0.949
頭痛・頭重感	381	(49.9%)	106	(45.5%)	275	(51.9%)	0.104
目の疲れ	371	(48.6%)	103	(44.2%)	268	(50.6%)	0.105
腰の痛み	370	(48.5%)	99	(42.5%)	271	(51.1%)	0.028 *
胃のもたれ・痛み	269	(35.3%)	67	(28.8%)	202	(38.1%)	0.013 *
憂うつ	248	(32.5%)	57	(24.5%)	191	(36.0%)	0.002 **
緊張	239	(31.3%)	67	(28.8%)	172	(32.5%)	0.310
むくみ	238	(31.2%)	64	(27.5%)	174	(32.8%)	0.141
便秘	221	(29.0%)	51	(21.9%)	170	(32.1%)	0.004 **
めまい	206	(27.0%)	51	(21.9%)	155	(29.2%)	0.035 *
無気力	206	(27.0%)	53	(22.7%)	153	(28.9%)	0.079
不眠	192	(25.2%)	48	(20.6%)	144	(27.2%)	0.054
下痢	145	(19.0%)	34	(14.6%)	111	(20.9%)	0.039 *
吐き気	118	(15.5%)	29	(12.4%)	89	(16.8%)	0.126

注)  $\chi^2$  検定を用いた. \* : p<0.05 \*\* : p<0.01



表 6 運動実践・運動継続の条件（複数回答）

	全体 (N=763)		運動実践群 (N=233)		運動非実践群 (N=530)		p 値
	N	(%)	N	(%)	N	(%)	
時間	655	(85.8%)	190	(81.5%)	465	(87.7%)	0.024 *
疲れていないこと	293	(38.4%)	70	(30.0%)	223	(42.1%)	0.002 **
費用	277	(36.3%)	86	(36.9%)	191	(36.0%)	0.818
家族の理解・協力	273	(35.8%)	86	(36.9%)	187	(35.3%)	0.666
健康な体・体力	263	(34.5%)	97	(41.6%)	166	(31.3%)	0.006 **
施設・場所	181	(23.7%)	59	(25.3%)	122	(23.0%)	0.491
仲間・友人	115	(15.1%)	39	(16.7%)	76	(14.3%)	0.394
教室・プログラム	86	(11.3%)	28	(12.0%)	58	(10.9%)	0.666
運動知識（方法, 注意点）	69	(9.0%)	25	(10.7%)	44	(8.3%)	0.282
指導者	52	(6.8%)	22	(9.4%)	30	(5.7%)	0.056
その他※	54	(7.1%)	16	(6.9%)	38	(7.2%)	0.881
特にない	9	(1.2%)	2	(0.9%)	7	(1.3%)	0.586

注)  $\chi^2$  検定を用いた。 \* :  $p < 0.05$  \*\* :  $p < 0.01$

※主な回答: 「やる気」「子どもを預けられる場所・人」等

所に預ける母親で少なかった。また、現在の運動実践には、妊娠前に運動を実践していた ( $p < 0.01$ )、妊娠中に運動を実践していた ( $p < 0.01$ )、運動が好きである ( $p < 0.01$ ) との関連がみられ、妊娠前、妊娠中に運動を実践していた母親で現在の運動実践者が多く、運動や体を動かすことが好きな母親で運動実践者が多かった (表 4)。また、運動実践群と非実践群で育児感情得点を比較すると、運動実践群で『育児への束縛による負担感』『子どもの態度・行為への負担感』『育て方への不安感』『育ちへの不安感』が有意に低く ( $p < 0.01$ )、『育児への肯定感』が有意に高かった ( $p < 0.01$ ) (表 3)。GHQ12 得点と不定愁訴得点についても、運動実践群で有意に低い値を示した ( $p < 0.01$ ) (表 3)。不定愁訴 18 項目のうち、運動実践との関連がみられた症状は、「憂うつ」「便秘」( $p < 0.01$ )、「腰の痛み」「胃のもたれ・痛み」「めまい」「下痢」( $p < 0.05$ ) で、運動実践群で症状を自覚する率が低かった (表 5)。

## 5. 母親の運動実践または継続の条件と今後実践したい運動内容・場所

今後運動を実践するために、または、現在行っている運動を継続していくために必要であると思う条件として、時間 (85.8%)、疲れていないこと (38.4%)、費用 (36.3%)、家族の理解・協力 (35.8%) を挙げた者が多くみられた (表 6)。運動実践群と非実践群で回答に有意な差がみられた条件は「時間」( $p < 0.05$ ) と「疲れていないこと」「健康な体・体力」( $p < 0.01$ ) で、非実践群で運動実践には時間や疲れていないことを必要と感じる母親が多く、実践群で運動継続には健康な体・体力が必要と感じる母親が多かった。

今後実践したい運動内容について、回答した 707 人の中で多く挙げられた運動は、散歩・ウォーキング (33.2%)、ヨガ (24.3%)、水泳・水中ウォーキング (15.4%)、スポーツ (テニス、バドミントン、バレーボール、ゴルフ等) (13.1%)、ジョギング・マラソン (10.7%)、ストレッチ (9.1%)、ダンス (8.5%) であった (複数回答)。



運動を実践したい場所について、回答した678人の中で多く挙げられた場所は、自宅周辺(25.5%)、トレーニングジム(17.4%)、ヨガやテニス等の運動教室(13.1%)、体育館等の運動施設(12.1%)、自宅(10.9%)、公園(9.7%)、プール(7.8%)などであった(複数回答)。

#### IV. 考察

本研究では、育児をする女性の運動実践状況を把握し、運動実践者と非実践者の比較から運動実践に関連する要因を検討した。本研究では月1-2回以上運動を実践する者を運動実践群、それ以外を非実践群として比較を行った。

##### 1. 育児期の女性の運動実践状況

1歳から6歳児の育児をする母親763人のうち、全国調査が運動習慣者としている週2回以上の実践者は10.0%であった。これは先行研究の報告<sup>13,14)</sup>とほぼ同様の割合であった。これらは国民健康・栄養調査<sup>3)</sup>で報告された20~40歳代女性と比較して低いことから、育児をする女性の運動実践状況は乏しい状況にあるといえる。また、過去の運動実践状況から、妊娠前に週2回以上運動を実践していた母親は16.6%で、妊娠中に24.2%に増加したものの出産後は10.0%へと減少し、育児により運動実践が困難になっていることがうかがわれた。結婚、妊娠により改善するものの出産後に悪化する女性の生活習慣の特徴<sup>4)</sup>に一致する結果であるといえよう。

母親が実践する運動内容は、妊娠前と比較すると、フィットネスクラブやジムでのトレーニングや各種スポーツ、水泳の割合が減り、散歩・ウォーキングやストレッチが増えていた。選択

する運動が運動施設に行って実践するような運動から、身近な場所で気軽にできる低強度の運動に変容したと考えられる。

##### 2. 運動実践に関連する要因

育児をする母親の運動実践に関連する要因を検討した結果、母親の背景や特性との関連については子どもの預け先のみであった。幼稚園と保育所では母親の就労状況が異なる点が特徴であるが、今回の調査では就労の有無による運動実践状況の違いはみられなかった。本研究に先立ち分析した保育機関別の健康生活習慣の実践状況では、幼稚園に比較して保育所に預ける母親で生活習慣の実践状況が不良であった<sup>8)</sup>。預け先によって母親の特性は異なり、育児と就労を両立させる時間的余裕や社会、経済的な生活環境の相違が健康や生活習慣に対する意識の違いに影響している可能性が考えられる。過去から現在における女性のライフスタイルや生活状況に対する認識についてより詳細な調査を行い育児期の運動実践状況との関連を検討する必要がある。

また、運動実践は精神的健康度や不定愁訴の自覚状況、育児への否定的感情、肯定的感情との関連がある可能性が示唆された。今回の調査では因果関係は明らかにできないが、運動実践がもつ効果を考えると、育児をする女性において運動は不定愁訴の軽減、メンタルヘルスや良好な育児感情の維持に有効であることが予測される。また、一般的に週2回以上の運動頻度を運動習慣があるとしているが、本研究で対象とした育児期の女性においては週1回、月1-2回程度でも運動を実践することでその効果を期待できることが考えられる。

自覚症状として多くの母親が挙げた疲労感や

体のだるさ、肩こり、腰痛といった不定愁訴は、背景に疾病がない限り原因が特定できず予防にはコントロールが必要である。林らは、ストレス対処能力とされる幼い頃からの人生体験や環境の影響を受けて育まれた首尾一貫感覚が高い母親ほど不定愁訴が少ないことを明らかにしている<sup>22)</sup>。さらに、育児期の女性の育児不安と首尾一貫感覚との間に相関関係があることが報告されている<sup>23)</sup>。日々のストレスに対処し健康を維持しようとする行動の一つとして運動を実践することで不定愁訴や育児によるストレスをコントロールできるのではないだろうか。さらに、憂うつな愁訴や精神的健康度との関連もみられ、育児によるストレスや不安から精神的健康を悪化させやすい育児期に運動を実践することで精神的健康の維持・改善が図れるのではないだろうか。これらのことから、運動実践は、精神的健康や良好な育児感情を維持し女性が抱えやすい心身の不調を解消するための生活行動としての役割を果たす可能性が考えられる。

### 3. 育児期の女性の運動実践に向けて

一方、運動行動変容の段階をみると、無関心期（30.1%）と関心期（44.5%）がほとんどを占めた。中年者では無関心期 26.7%、関心期 21.5%で、その割合は女性で高いこと<sup>24)</sup>、女子大学生では無関心期 52.7%、関心期 14.9%であったこと<sup>25)</sup>が報告されている。育児期にある女性は他の年代に比べて運動をしたいと思っているものの実行に移せていない者が多く、一方で運動の必要性を感じていない者も多いことがわかった。運動非実践群で運動するには時間と疲れていないことが必要条件と認識する割合が有意に高いことから、疲れていて運動意欲が湧かない、運動意欲があっても運動実践に割く時

間がないと感じて実践に結びついていない母親が多いことが考えられる。関心期にある母親には、育児や家事、仕事の合間に取り入れられる短時間の軽い運動や親子で一緒に体を動かす遊びなどが有効であろう。今回の調査結果から、母親が実践したい運動の多くは、自宅周辺でできる散歩・ウォーキング、フィットネスクラブや運動教室・施設で行うヨガや水泳、スポーツ等であった。母親がこのような運動を実践するための時間的余裕と心理的余裕を作り出せるように、家族や身近な子育て支援施設等の協力が子育て支援の一つとなると考える。また、現在運動を実践している母親は継続には時間や健康な体・体力が必要と回答する者が多かったことから、継続は容易ではないことが推測され、周囲の継続的なサポートが望まれる。また、中村らが大学生を対象に行った調査で、健康運動の継続意欲に影響を及ぼす心理的要因として「楽しさ」と「運動有能感」が重要な要因であるとされている<sup>26)</sup>。若い世代である育児をする女性にとっても、「楽しく」「できる」運動プログラムの提供が継続に結びつくと思われる。

一方、無関心期の母親に対する運動促進のための支援として、育児期の女性における自分自身の健康づくりの重要性とその方法を保育機関の園便りや保護者会等で情報提供をすることといったことが考えられる。さらに、妊娠前に運動を実践している者ほど育児期に運動を実践している母親が多いことから、妊娠前、さらには中学校や高校、大学の若年期から運動や体を動かすことを楽しむ経験を積み重ね運動習慣を身につけられるような健康教育を行う必要がある。

今回調査した育児期にある女性の運動実践の実態から、この時期は自分自身の運動実践よりも育児や家事、仕事を優先している状況がうか

がわれた。本研究では運動実践者としての運動頻度は一般的な頻度より少ないものの、心身の不定愁訴や育児に関する心理的側面との関連がみられた。育児をする中で女性が自分のための時間をつくり運動を実践することは、育児からの一時的な解放や運動による快感情によりリフレッシュでき、心身の健康づくりのみならず良好な育児感情を保つという面で意義があるのではないかと考える。

## V. 本研究の限界と今後の課題

本研究は限られた地域における調査であることから、地域特性が結果に影響している可能性がある。また、横断的調査であるため得られた関連性については因果関係を示すには限界がある。今回の質問内容として運動実践状況については設けたものの日常生活における身体活動に関しては問わなかった。育児期にある女性の生活環境や心身の健康状態は多様で個別的であり、女性への健康支援策を考えていくためには、縦断的な調査の実施や具体的な生活状況との関連等、更なる検討が必要である。

## VI. まとめ

健康支援策の一助として、育児期にある女性の運動実践状況を明らかにし運動実践に関連する要因を検討するために、幼児の母親を対象に質問紙調査を行った。763の有効回答について分析した結果（有効回答率61.6%）、

- 1) 運動習慣者の割合は10.0%で、妊娠前および妊娠中と比べて減少していた。週1回以上運動を実践する者は、散歩・ウォーキングやストレッチ等、身近な場所で気軽にできる低

強度の運動を行っていた。

- 2) 運動実践群では非実践群に比べて、子どもの預け先が幼稚園、妊娠前・妊娠中に運動を実践していた、運動が好き、精神的健康度が高い、不定愁訴の自覚状況が良好、育児への否定的感情が低い、肯定的感情が高い者が有意に多かった。
- 3) 運動行動変容の段階は無関心期と関心期がほとんどを占め、運動実践条件として「時間」が必要と認識する者が多かった。今後実践したい運動内容は散歩・ウォーキングやヨガで、自宅周辺で実践したいという回答が多くみられた。

以上から、育児期の女性における運動実践は乏しい状況にあった。育児期に運動頻度に関わらず運動を実践することには、精神的健康の維持・改善や不定愁訴の軽減、育児による心理的ストレスへの対処に関連していることが示唆された。育児をする女性の運動実践を促進するためには、妊娠前からの運動習慣形成を促す健康教育と運動時間を確保するための育児協力や支援が必要であると考えられる。

本研究において、申告すべき利益相反はない。

## 謝辞

調査にあたって御協力いただきました園の皆様に深く感謝いたします。

## 文献

- 1) 日本体育施設協会. 公認スポーツプログラマー：専門科目テキスト. 2005, 3p.
- 2) 橋本公雄, 根上 優, 飯干 明. 未来を拓く大学体育：授業研究の理論と方法. 東京：福村出版. 2012, p.46-50.
- 3) 厚生労働省. 平成27年国民健康・栄養調査結果

- の概要. 2015, 25p, <http://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantai-sakukenkouzoushinka/kekkgaiyou.pdf>, (参照 2017/09/16).
- 4) 西村美八, 竹森幸一, 山本春江. 20 歳代および 30 歳代女性のライフイベントと生活習慣: 結婚, 妊娠, 出産, 育児の影響. 日本公衛誌. 2008-8, 55(8), p.503-510.
- 5) 厚生労働省. 平成 28 年国民生活基礎調査の概況. 2017, 41p, <http://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/k-tyosa/k-tyosa16/dl/16.pdf>, (参照 2017/09/16)
- 6) 関島香代子. 子育て期早期にある女性の身体的健康. 母性衛生. 2012-7, 53(2), p.375-382.
- 7) 久保恭子, 田村 毅, 田崎知恵子ほか. 乳児をもつ母親の特徴と育児支援. 東京学芸大学紀要. 2010-2, 61, p.77-83.
- 8) 山西加織, 渡辺俊之. 幼児の子育てをする母親の不定愁訴と育児感情の特徴: 保育機関における子育て支援のあり方. 女性心身医学. 2017-3, 21(3), p.314-324.
- 9) 藤岡大輔, 金岡 緑. 乳幼児を持つ母親の精神的健康度に及ぼすソーシャルサポートの影響. 日本公衛誌. 2002-4, 49(4), p.305-313.
- 10) 小池はるか, 大谷範子, 池畠美知子ほか. 9 か月児の母親の精神的健康に影響を与える要因の検討. 小児保健研究. 2009-7, 68(4), p.439-445.
- 11) 草野恵美子, 小野美穂. 社会的な要因に関する育児ストレスが母親の精神的健康に及ぼす影響. 小児保健研究. 2010-1, 69(1), p.53-62.
- 12) 大関信子, 大井けい子, 佐藤 愛ほか. 乳幼児を持つ母親のメンタルヘルス: 父親のメンタルヘルスと関連要因. 女性心身医学. 2013-11, 18(2), p.248-255.
- 13) 中山正剛, 田原亮二, 小林勝法ほか. 育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究. 別府大学短期大学部紀要. 2015, 34, p.67-76.
- 14) 山本英子, 鈴木幸子. 3 歳児をもつ母親の運動状況と関連要因. 母性衛生. 2014-1, 54(4), p.619-626.
- 15) 岡浩一郎. 運動行動の変容段階尺度の信頼性および妥当性: 中年者を対象にした検討. 健康支援. 2003-2, 5(1), p.15-22.
- 16) 中川泰彬, 大坊郁夫. 日本版 GHQ 精神健康調査票. 日本文化科学社, 2013, 81p.
- 17) 荒牧美佐子. 心理測定尺度集 VI: 育児感情尺度. サイエンス社, 2011, p.219-224.
- 18) 荒牧美佐子, 無藤 隆. 育児への負担感・不安感・肯定感とその関連要因の違い: 未就学児を持つ母親を対象に. 発達心理学研究. 2008, 19(2), p.87-97.
- 19) 塩田敦子. 思春期から更年期の不定愁訴とその対応. 日本産科婦人科学会誌. 2011, 63(12), p.223-228.
- 20) 木村慶子. 現代女性が抱える不定愁訴と子どもの発達課題. こころケア. 2007, 9(4), p.24-33.
- 21) サン・クロレラ研究サイト. 女性の健康状態に関する意識調査. [http://lab-sunchlorella.jp/research/2012/09/30/research\\_934/](http://lab-sunchlorella.jp/research/2012/09/30/research_934/), (参照 2014/06/15)
- 22) 林ちか子, 畑山知子, 長野真弓ほか. 母親の首尾一貫感覚 (Sense of Coherence; SOC) と不定愁訴との関連. ストレス科学研究. 2010, 25, p.23-29.
- 23) 穴井千鶴, 園田直子, 津田 彰. 首尾一貫感覚からみた育児期女性 (1): 育児不安との関連について. 久留米大学心理学研究. 2003, 2, p.71-76.
- 24) 岡浩一郎. 中年者における運動行動の変容段階と運動セルフ・エフィカシーの関係. 日本公衆誌. 2003-3, 50(3), p.208-215.
- 25) 阿波波君枝, 山田浩平. 女子大学生の運動行動変容の段階と健康度・生活習慣および生きがい感との関わり. 愛知教育大学保健環境センター紀要. 2012, 11, p.17-22.
- 26) 中村恭子, 古川理志. 健康運動の継続意欲に及ぼす心理的要因の検討: ジョギングとエアロビクダンスの比較. 順天堂大学スポーツ健康科学研究. 2004, 8, p.1-13.