

基礎研 レポート

育児は何がしんどいのか？(2)

—育児の負担感と肯定感には、
「夜間起床回数」と「育児協力者の有無」が有意に影響—

生活研究部 研究員 乾 愛
(03)3512-1847 m-inui@nli-research.co.jp

1—はじめに

令和3年6月に育児・介護休業法が改正され¹、産後パパ育休の新設、育児休業の分割取得が可能となり、より柔軟に育児休業を取得しやすい制度改革となった。

この育休について、岸田文雄首相は1月27日の衆院予算委員会で「育休中の人のリスクリング（学び直し）について後押しをする」との発言に対し多くの批判が寄せられ、後日「あらゆるライフステージにおいて本人が希望する場合には後押しする」と釈明があるなど話題を集めた。

これらの発言に対し、リスクリングに対する意識調査が活発となり、約6割が不可能と回答²、そもそも社会人の学び直しの意欲がないこと³を指摘する調査結果も示されることとなった。

これらの動向を受けて、なぜ育休中にはリスクリングができないのか、そもそも育児は何がしんどいのかを明らかにすることを目的に、乳幼児健診で取得した育児中の保護者へのアンケート調査結果を分析した。

本稿では、対児感情尺度からみる育児負担感へ影響を与える要因を多変量解析で分析した。その結果、育児負担感及び育児肯定感に共通して、夜間起床回数と育児協力者の有無が共通して有意な影響を与えることが明らかとなった。

尚、本稿は、基礎研レポート「育児は何がしんどいのか？」の全2部の第2稿にあたり、育児中の状況や、母親の健康状態が、育児負担感へどのように影響を与えるものかを統計学的に分析した結果を示したものである。

¹ 厚生労働省（2022）「育児・介護休業法について」<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000130583.html>

² PR TIMES（2023年2月2日）、<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000029.000028179.html>

Forbes Japan（2023年2月10日）<https://forbesjapan.com/articles/detail/60661>

³ 株式会社ベネッセコーポレーション「社会人の学びに関する調査2022」（2022年8月4日）
<https://www.benesse.co.jp/lifelong-learning/assets/pdf/news-20230120-report.pdf>

2—分析方法

本調査で用いるデータの特性および、回答者の基本属性については、前稿の調査概要を参照いただきたい⁴。

本稿では、育児の状況や母親の健康状態が、対児感情尺度からみる育児負担感へどのように影響を与えているかを統計学的に分析した結果を示すものである。

統計学的分析方法としては、対児感情尺度の5つの項目を従属変数におき、回答者の基本属性や育児状況、母親の健康状態を独立変数においた重回帰分析を実施した。

対児感情尺度については、平均値と中央値の乖離確認や、尖度歪度やヒストグラム、正規性の検定を用いて、正規分布しているものとみなし、多変量解析の手法は重回帰分析を選択した。

また、独立変数として投入する変数は先行研究にて関連性の検討が実施されているものを強制投入した。独立変数の投入可能数も確認済である。

さらに、多重共線性については、共線性の診断を実施した上で、VIF値が5.0以上もしくは10.0以上上がらないことを確認した上で解析を実施した。

今回は、質的な変数について、従来の研究にて育児負担感へ影響を与えると考えられるものをダミー変数の1へおき解析した（婚姻有無：既婚0、未婚1、就労有無：就労あり0、就労なし1、家族構成：核家族・複合世帯0、ひとり親1、授乳方法：混合・ミルク0、完全母乳1、寝具状況：別寝具0、同寝具1、育児協力者：いる0、なし1、育児相談者：いる0、なし1、主観的健康状態：良い～普通0、悪い1）⁵。

今回の分析には、世帯収入などの経済的な指標や最終学歴などの教育値は考慮されていないこと、統計学的分析では因果関係は証明できないことにご留意いただきたい。

3—対児感情尺度「育児への束縛による負担感」についての要因分析

まず、対児感情尺度の5つの項目のうち、「育児への束縛による負担感」への影響について、重回帰分析した結果を、図表1へ示す。

分析の結果、「育児への束縛による負担感」について、育児協力者の有無（ $P=0.014$ ）、睡眠時間（ $P=0.007$ ）、夜間起床回数（ $P=0.001$ ）、主観的健康度（ $P=0.001$ ）が、有意な影響を与えていることが明らかとなった。

この結果を詳細に解釈していくと、育児協力者がいない者は（育児協力者がいるものと比べて）、睡眠時間が短いほど、夜間起床回数が多いほど、主観的健康度が悪いほど、育児への束縛による負担感が高くなる結果が示された。

⁴ 基礎研レポート「[育児は何がしんどいのか？（1）](#)」（2023年3月24日）参照

⁵ 質的な変数をダミー変数へ変換した場合、0と1の置き方により、結果の解釈が異なることにご留意いただきたい。

図表1. 対児感情尺度「育児への束縛による負担感」についての要因分析（重回帰分析）

従属変数	独立変数	β	P値	95%信頼区間 (下限・上限)			
対児感情尺度 「育児への束縛による負担感」	年齢	0.008	0.834	-0.035	0.044		
	基本属性	婚姻有無 (未婚)	-0.004	0.922	-1.652	1.495	
		就労有無 (未就労)	-0.019	0.618	-0.508	0.302	
		家族構成 (ひとり親)	-0.010	0.808	-1.754	1.367	
	育児状況	授乳方法 (完全母乳)	-0.026	0.494	-0.553	0.267	
		寝具 (同寝具)	-0.019	0.618	-0.515	0.306	
		育児協力者有無 (なし)	0.094	0.014	0.289	2.503	
		育児相談者有無 (なし)	0.053	0.167	-0.656	3.777	
		健康状態	睡眠時間	-0.104	0.007	-0.264	-0.043
			夜間起床回数	0.131	0.001	0.139	0.511
	主観的健康度		0.126	0.001	0.894	3.540	

注1) 質的変数はタミー変数へ変換

注2) 独立変数の投入可能数は問題なく、就寝方法は欠損が多いため投入除外

注3) モデルの当てはまりや有意モデルについて確認済

注4) 多重共線性は、共線性の診断にてVIF値5.0以上、10.0以上がないことを確認済

4—対児感情尺度「子どもの態度や行為への負担感」についての要因分析

次に、対児感情尺度の5つの項目のうち、「子どもの態度や行為への負担感」への影響について、重回帰分析した結果を、図表2へ示す。

分析の結果、「子どもの態度や行為への負担感」について、年齢 (P=0.001)、睡眠時間 (P=0.003)、夜間起床回数 (P=0.001) が、有意な影響を与えていることが明らかとなった。

また、この結果を詳細に解釈していくと、年齢が高くなるほど (年齢が低い者と比べて)、睡眠時間が短いほど、夜間起床回数が多いほど、子どもの態度や行為への負担感が高くなる結果が示された。

図表2. 対児感情尺度「子どもの態度や行為への負担感」についての要因分析（重回帰分析）

従属変数	独立変数	β	P値	95%信頼区間 (下限・上限)			
対児感情尺度 「子どもの態度や行為への負担感」	年齢	0.132	0.001	0.032	0.116		
	基本属性	婚姻有無 (未婚)	-0.019	0.646	-2.058	1.278	
		就労有無 (未就労)	0.025	0.503	-0.283	0.576	
		家族構成 (ひとり親)	-0.003	0.937	-1.720	1.588	
	育児状況	授乳方法 (完全母乳)	0.019	0.618	-0.324	0.546	
		寝具 (同寝具)	0.072	0.060	-0.017	0.855	
		育児協力者 ¹⁾ (なし)	0.004	0.922	-1.115	1.232	
		育児相談者 ¹⁾ (なし)	0.003	0.948	-2.271	2.428	
		健康状態	睡眠時間	-0.115	0.003	-0.296	-0.062
			夜間起床回数	0.126	0.001	0.133	0.528
	主観的健康度		0.069	0.069	-0.104	2.700	

注1) 質的変数はタミー変数へ変換

注2) 独立変数の投入可能数は問題なく、就寝方法は欠損が多いため投入除外

注3) モデルの当てはまりや有意モデルについて確認済

注4) 多重共線性は、共線性の診断にてVIF値5.0以上、10.0以上がないことを確認済

5—対児感情尺度「育て方への不安感」についての要因分析

続いて、対児感情尺度の5つの項目のうち、「育て方への不安感」への影響について、重回帰分析した結果を、図表3へ示す。

分析の結果、「育て方への不安感」について、寝具の状況 (P=0.011)、夜間起床回数 (P=0.012)、主観的健康度 (P=0.004) が、有意な影響を与えていることが明らかとなった。

また、この結果を詳細に解釈していくと、親と子どもの寝具が別寝具であるほど(同寝具と比べて)、夜間起床回数が多いほど、主観的健康度が悪いほど、育て方への不安感が高くなる結果が示された。

図表3. 対児感情尺度「育て方への不安感」についての要因分析 (重回帰分析)

従属変数	独立変数	β	P値	95%信頼区間 (下限・上限)		
対児感情尺度 「育て方への不安感」	年齢	0.036	0.354	-0.023	0.064	
	基本属性	婚姻有無 (未婚)	-0.056	0.181	-2.892	0.545
		就労有無 (未就労)	-0.010	0.786	-0.504	0.382
		家族構成 (ひとり親)	-0.020	0.630	-2.123	1.286
	授乳方法 (完全母乳)	-0.060	0.114	-0.809	0.087	
	育児状況	寝具 (同寝具)	-0.098	0.011	-1.033	-0.135
		育児協力者 ¹ (なし)	0.054	0.155	-0.332	2.086
		育児相談者 ¹ (なし)	0.006	0.871	-2.220	2.622
	睡眠時間	-0.045	0.246	-0.192	0.049	
	健康状態	夜間起床回数	0.097	0.012	0.057	0.464
主観的健康度		0.113	0.004	0.705	3.594	

注1) 質的変数はタミー変数へ変換

注2) 独立変数の投入可能数は問題なく、就寝方法は欠損が多いため投入除外

注3) モデルの当てはまりや有意モデルについて確認済

注4) 多重共線性は、共線性の診断にてVIF値5.0以上、10.0以上がないことを確認済

6—対児感情尺度「育ちへの不安感」についての要因分析

続いて、対児感情尺度の5つの項目のうち、「育ちへの不安感」への影響について、重回帰分析した結果を、図表4へ示す。

分析の結果、「育ちへの不安感」について、年齢 (P=0.013)、育児協力者の有無 (P=0.039)、夜間起床回数 (P=0.028) が、有意な影響を与えていることが明らかとなった。

また、この結果を詳細に解釈していくと、年齢が高いほど(年齢が低いものと比べて)、育児協力者がいない者は(育児協力者がいる者と比べて)、夜間起床回数が多いほど、育ちへの不安感が高くなる結果が示された。

図表4. 対児感情尺度「育ちへの不安感」についての要因分析（重回帰分析）

従属変数	独立変数	β	P値	95%信頼区間 (下限・上限)		
対児感情尺度 「育ちへの不安感」	年齢	0.097	0.013	0.010	0.086	
	基本属性	婚姻有無 (未婚)	-0.041	0.326	-2.229	0.743
		就労有無 (未就労)	0.060	0.117	-0.077	0.690
		家族構成 (ひとり親)	-0.013	0.749	-1.714	1.233
	育児状況	授乳方法 (完全母乳)	-0.051	0.181	-0.652	0.123
		寝具 (同寝具)	-0.007	0.847	-0.427	0.350
		育児協力者 ¹⁾ (なし)	0.080	0.039	0.057	2.147
		育児相談者 ¹⁾ (なし)	-0.027	0.490	-2.830	1.356
	健康状態	睡眠時間	-0.009	0.814	-0.117	0.092
		夜間起床回数	0.086	0.028	0.022	0.374
		主観的健康度	0.076	0.052	-0.009	2.489

注1) 質的変数はダミー変数へ変換

注2) 独立変数の投入可能数は問題なく、就寝方法は欠損が多いため投入除外

注3) モデルの当てはまりや有意モデルについて確認済

注4) 多重共線性は、共線性の診断にてVIF値5.0以上、10.0以上がないことを確認済

7—対児感情尺度「育児への肯定感」についての要因分析

最後に、対児感情尺度の5つの項目のうち、「育児への肯定感」への影響について、重回帰分析した結果を、図表5へ示す。

分析の結果、「育児への肯定感」について、育児協力者の有無 (P=0.008)、夜間起床回数 (P=0.033) が、有意な影響を与えていることが明らかとなった。

また、この結果を詳細に解釈していくと、育児協力者がいる者は（育児協力者がいないものと比べて）、夜間起床回数が少ない者は（夜間起床回数が多いものと比べて）、育児への肯定感が高くなる結果が示された。

図表5. 対児感情尺度「育児への肯定感」についての要因分析（重回帰分析）

従属変数	独立変数	β	P値	95%信頼区間 (下限・上限)		
対児感情尺度 「育児への肯定感」	年齢	0.006	0.871	-0.034	0.041	
	基本属性	婚姻有無 (未婚)	0.079	0.060	-0.062	2.911
		就労有無 (未就労)	-0.021	0.579	-0.492	0.275
		家族構成 (ひとり親)	-0.080	0.055	-2.917	0.032
	育児状況	授乳方法 (完全母乳)	-0.009	0.823	-0.432	0.344
		寝具 (同寝具)	0.012	0.766	-0.330	0.448
		育児協力者 ¹⁾ (なし)	-0.103	0.008	-2.462	-0.370
		育児相談者 ¹⁾ (なし)	0.024	0.548	-1.453	2.736
	健康状態	睡眠時間	-0.012	0.757	-0.121	0.088
		夜間起床回数	-0.083	0.033	-0.367	-0.015
		主観的健康度	-0.052	0.187	-2.091	0.409

注1) 質的変数はダミー変数へ変換

注2) 独立変数の投入可能数は問題なく、就寝方法は欠損が多いため投入除外

注3) モデルの当てはまりや有意モデルについて確認済

注4) 多重共線性は、共線性の診断にてVIF値5.0以上、10.0以上がないことを確認済

これらの結果より、「夜間起床回数」は、「子育てへの束縛による負担感」、「子どもの態度や行為への負担感」、「育て方への不安感」、「育ちへの不安感」、「育児への肯定感」の項目5つ全てに有意な影響を与えていた。

また、「育児協力者の有無」についても、「子育てへの束縛による負担感」、「育ちへの不安感」、「育児への肯定感」の項目3つに有意な影響を与えていたことが明らかとなった。

これらの「夜間起床回数」と「育児協力者の有無」については、育児負担感及び育児肯定感どちらにも共通して影響を与える要素であることが明らかとなった。

夜間の起床回数が増える要因として、3・4か月の乳児の概日リズム（サーカディアンリズム）⁶の影響が考えられる。出生直後から乳児早期までは、概日リズムが不明瞭であり、2，3時間ごとに睡眠と覚醒を繰り返す特徴がある。3・4か月ごろの乳児は、この概日リズムが整い始めたばかりで個人差が大きく、大半が夜間覚醒の状態と推察される。

未だ授乳のリズムもまだ整わないため、完全母乳であれば1，2時間ごとの授乳、人工乳であれば3時間置き授乳対応が求められ、更にこれに、排泄対応や夜泣き対応が加わることになる。これら乳児の発育発達特性が、夜間の起床回数を増加させる一因と考えられる。

一方で、この概日リズムが整った成人が、3・4か月の概日リズムが整っていない乳児を保育する期間には、周期的であった睡眠リズムが崩れることで、身体的な疲労を抱えているのにも拘わらず、短期間で覚醒周期が繰り返されるため、興奮状態に陥り、睡眠障害などを呈することが報告されている。

また、産後の睡眠障害は、精神的な焦燥感や不安感の出現、意欲の低下、頭痛や耳鳴りなどの身体症状が生じるなど身体的精神的に不健康な影響を与えることが分かっている⁷。

つまり、3・4か月の乳児を抱える保育者は、これら乳児側の要因と保育者側の要因が重なることで、夜間の起床回数が決定されると考えられる。

しかし、これら育児に伴う夜間起床回数は、育児協力者の有無に左右される。例えば、家族構成が核家族で、授乳方法が混合栄養又は人工乳の場合は、夫と妻が交互に夜間対応すれば、最短2時間のような睡眠時間は回避することができる。完全母乳の場合は、授乳間隔が1，2時間であることが多く、夫が夜間の授乳育児に介入できないと思われがちだが、事前に母乳を搾乳し、保存ボトルやバックへ入れ、冷蔵庫で一定時間保管する方法があり、育児協力者がいる場合は、夜間の授乳を交代することも可能なのである。従って、配偶者の協力を得られない場合や配偶者がいない場合にも、祖父母の協力を得られることができれば、これらの負担はさらに分散させることができる⁸。

⁶ 国立保健医療科学院「正常新生児乳児の概日リズム」p177-179.

<https://www.niph.go.jp/wadai/mhlw/1984/s5908055.pdf>

⁷ 足立淑子ら（2018）「産後1か月の褥婦における睡眠と主観的精神健康観との関連」日本公衆衛生学会誌 第65巻第11号 p646-654.

⁸ 筆者は行政保健師時代に、核家族化や高齢者の育児への参加意欲などを考慮し、行政の育児教室としてジジババ教室を立案し設置に至った経験がある。ジジババ教室の設置やジジババ休暇の新設などを提唱していきたいと考えているが、該当内容のものは別稿で執筆する予定である。

育児協力者がいない場合は、日中から続く育児に加え、夜間にも対応に追われ、睡眠不足が重なり、身体的・精神的負担が積み重なることが容易に想像できる。

これらのことより、育児期間中には、育児負担感を高める要因である「夜間の起床回数」及びその増減を規定する「育児協力者の有無」に特段に留意する必要があることが示唆された。

9—まとめ

本稿では、対児感情尺度からみえる育児負担感についての要因分析を実施した。

その結果、「夜間起床回数」は、「子育てへの束縛による負担感」、「子どもの態度や行為への負担感」「育て方への不安感」、「育ちへの不安感」、「育児への肯定感」の項目5つ全てに有意な影響を与えていた。

また、「育児協力者の有無」についても、「子育てへの束縛による負担感」、「育ちへの不安感」、「育児への肯定感」の項目3つに有意な影響を与えていたことが明らかとなった。

このことから、夜間の起床回数と育児協力者の有無は、育児の負担感と肯定感の増減に有意に影響する共通要素であり、育児期間中には、育児負担感に影響を与える夜間の起床回数と育児協力者の有無には特段に留意する必要があると示唆を得た。

引き続き、本解析で用いたデータを用いて、妊娠・出産・育児の実態を解析していく予定である。