

ケアすることの意味

— 子育て中の女性の発達課題 —

人間社会学部人間心理学科 森 平 直 子

1. はじめに

青年期の発達課題を「自我同一性（アイデンティティ）の確立」であるとしたことで知られているエリクソン（Erik Erikson, 1902-1994）は、乳児期からの老年期までのライフサイクルを8期に分け、それぞれの段階にその時に達成すべき発達課題をおいた。青年期はその5期目であり、第6期を成人初期、第7期を成人期、第8期を成熟期（老年期）とした。成人初期の発達課題は「親密性」である。結婚に象徴されるような親密な関係を他者との間で築くことがこの時期の心理的発達の上で重要である。そしてそれが達成されると第7期成人期へと入って行く。成人期は中年期あるいは壮年期とも言われるが、“generativity”すなわち「世代性（生殖性）」が発達課題となる。子どもを産み育てることはもちろんだが、世の中に作品や業績を生み出すことや、後進を育てることが盛んに行われる。これがなされず、自己完結してしまっている状態をエリクソンは「停滞」あるいは「自己陶醉」の状態であるとした。神谷（1982）はこの時期を、「歴史と社会とのかかわりあいの中でなんらかの足跡をのこして行く時期」であり、「人間は子どもを産み育てる時期におおいにはたらき、さまざまな分野で業績をあげる」としている。これは男女問わず体験することであるが、筆者は日頃子育て支援の心理臨床に携わっているため、子育て中の女性たちとかかわることが多い。本稿では、母親である女性たちが、この時期の「世代性（生殖性）」の課題にどんな困難を抱え、どうやって乗り越え、成長していくのかをまとめ、今、子育て世代に対してどのような支援が求められているのかを考察したい。

2. 現代の母親の育児不安と育児ストレス

2016年1月に放映された、NHKスペシャル『ママたちが非常事態！？最新科学で迫るニッポンの子育て』は、「何の地獄か！」と思うほど辛い思いをしながら子育てしている日本全国の母親に向けて、「子育てが辛いのは、あなたのせいではないのです」というメッセージとなって大反響を巻き起こした。その反響の大きさからは、少子化対策の必要性が叫ばれて久しいにもかかわらず、我が国はこんなにも子育て中の女性にとって厳しい社会なのかと改めて実感を強め、子育て支援に携わる者として、身の引き締まる思いをした。

筆者自身が出産・育児をしていた20数年前と比べて、保育所の数は増え、育児休暇も取りやすくなった。赤ちゃんと一緒に入れるトイレやおむつ交換台のあるトイレも増え、子連れでかけられる施設も増えた。入学式や卒業式には両親揃って参列する姿が多くみられ、男性にも育児休暇が認められ、子育ては女親に任せておけば良いという認識は変わりつつあるように見える。しかし、近年、児童虐待件数が年々急増しており2016年度中に児童相談所が対応した児童虐待相談件数は122,575件にのぼり、前年度に比べ19,289件（18.7%）も増加している。2016年度の児童虐待は「実母」によるものが48.5%と最も多いこと（厚生労働省，2017）を考えると、現代の母親たちが感じている子育てストレスの大きさは、マスコミが大げさに取りたてているだけではないことは明らかである。

原田（2006；2008）は、1980年生まれの2,000人弱の子どもを対象にして、4か月児健診から小学校入学前健診までの6回の健診の際に調査を実施した「大阪レポート」と、2003年に4か月児健診から3歳児健診までの4回の健診2,500人強を対象に実施した「兵庫レポート」という2つの大規模な子育て実態調査について、詳細に分析報告している。20数年の間において同じ質問紙によって実施された2つの調査の比較からは、この間に日本の子育て現場は大きく変貌していたことがわかったという。例えば、「育児でいらいらすることは多いですか」という質問に対して、1歳半児健診において「大阪レポート」では「はい」が10.8%だったが、20数年後の「兵庫レポート」では31.8%に増加していた。同じ質問に対して3歳児健診では「大阪レポート」では「はい」が16.5%、「兵庫レポート」では42.8%とより増加率が高かった。また、近年では、体罰は良くないことであるという社会認識が強くなってきたにもかかわらず、2003年の「兵庫レポート」の時点でも、「子どもを叱るとき、たたく、つねる、けるなどの体罰を用いる」という割合は「大阪レポート」と比べて減っておらず、1歳半でも約半数が「ときどきある」と答えている。そして1歳半で「育児でいらいらする

ことが多い」と答えた人のうち24%は子どもを叱る時に「いつも」体罰を用いており、66.6%が「ときどき」体罰を用いていると答えている。

前述の通り、成人期の「世代性（生殖性）」の発達課題の典型といえば、出産・育児である。「出産・育児は女性であればできて当然、自分の子どもはみんなかわいい」と思い、子育てに喜びを感じるものだ」というのは間違った認識である。大日向は「子育ては産みの母親にこそ最も適性が備わっているものだ」という認識を『母性愛神話』と名づけ、それがいかに多くの子育て中の母親を苦しめ、さまざまな弊害をもたらしているかを1990年代から訴え続けている（大河内, 2015）が、いまだに我が国では『神話』ではなく真実と考える風潮が強い。「育児」は、「育自」といわれるように、悩み、試行錯誤しながら子どもを産み、育てている間に、母親として成長し、それが人間としての成熟につながる発達課題なのである。場合によっては課題達成のためには高い壁を乗り越えなければならない。では、幼い子どもをもつ母親には、乗り越えなければならないどんな困難があるのだろうか。

妊娠・出産は女性の心身に極めて大きな影響を与えるため、マタニティ・ブルーを経験する例は多く、産後うつ病、産褥精神病などを発症することもある。わが国の産後うつ病の疾病率は、10～17%とされている（若松ら, 2018）。2018年には、2015年・2016年の2年間に妊娠中または産後1年以内に自殺した妊産婦が92人にのぼったことが明らかになり（森, 2018）、その原因に産後うつがあると考えられている。また虐待を行う母親の危険因子として、これまで考えられていた産後うつ病だけではなく、「ボンディング障害」という概念も生まれている。「ボンディング」とは親から子どもへ向かう情緒的な関心や愛情のことをさし、ボンディング障害とは自分の子どもに愛情がわかず、世話をしたいし守りたいという感情が弱く、イライラしたり敵意を感じたり攻撃したくなるような心理状態とされている。前述の原田の調査でも明らかになったように、近年いらいらすることが多い母親が増えているが、子育て中、多少のいらいらがあることは異常ではなく、ボンディング障害のような病的な状態なのかどうかの見極めが難しい。若松ら（2018）は、さまざまな精神症状をスクリーニングできる質問票は次々と開発されているが、スクリーニングで抽出された妊婦や褥婦をどのタイミングで、どこへ連携するのか、地域の特性や日頃からの医療連携、対象者の背景を十分に理解した上で繋げられるようにこれまで以上の多職種連携が望まれるとしている。幼い子どもがいると、母親は自分自身の体調が悪くてもなかなか病院を受診できないが、精神科を自ら訪れることなど、思いつきもしない場合が多く、色々な専門家が目を配り、必要に応じて医療機関につなげられることが重要である。

佐野・眞鍋（2016）は、産後1週にストレス反応が高かった初産婦について、4週になっても高いままの群と、低下した群との比較研究をした。4週になっても高い群は、育児知識や技術の不足や親としての自信のなさ、育児による拘束感を育児ストレスラーと感じていることが見出された。新生児期の母親は、頻回の授乳や夜泣きなどで、まとまった睡眠が取れないうえ、初めての育児で知識も技術もないために不安や戸惑いが多いが、4週の時点では育児に慣れて少しずつ自信をつけていく。佐野・眞鍋の調査では、4週になってもストレスが高い群は、夜泣き等を脅威と感じ、コントロール不能と感じていたという。早い時期から育児について適切な知識を得て余裕をもって受け止めることができるように援助する必要があると思われる。

島澤（2016）の、4か月児をもつ母親の育児ストレスの調査では、「ぐずるとなだめにくい」「激しく泣く」「寝つきが悪い」などの子ども関連ストレスと、「育児について何かにつけ後悔する」「子どもの悪い面を自分のせいだと思う」「感情的に接してしまう」などの母親関連ストレスの2因子構造がみられた。そして、特に、母親関連ストレスが、母性意識と関係していることが示された。母親である自分自身に対して肯定的で積極的な意識をもつことで、子どもに余裕をもって接することができ、母性意識の増加、育児ストレスの軽減に関係するのではないかとしている。

武田（2009）は、妊娠末期・産後入院中・産後1か月・産後18か月の時点で、日本版POMSを使った追跡調査を行った。「混乱」は産後1か月と18か月で高くなっており、産後18か月经っても、慣れて混乱が減るということはなく、日々成長し変化していく子どもや自分の役割に対しては戸惑うことも多いものと思われる。また、18か月児を持つ母親の「怒り－敵意」は他の時期と比べて高いということが見出され、18か月はストレスが大きい時期であると考えられた。そして産後18か月の「怒り－敵意」は「疲労」と相関がみられた。また、「怒り－敵意」の要因は、直接子どもに対するものではなく、夫への否定的な感情との相関が高かった。夫の手伝いは当てにしておらず、諦めがあるのだが、夫に対して否定的な感情を抱いているということが示された。一方で「活気」は、産後18か月の方が産後1か月より高くなっていたので、産後18か月はストレスが強い時期ではあるが、楽しさも感じられる時期であるといえる。また、産後18か月は可愛いと感じることも増えていることが示された。歩くのが上手になり言葉も増えて「可愛い」と感じるが多くなってくるが、同時に自己主張も強くなり、扱いにくさも感じ始める時期であることがわかる。また、ストレスを肯定的に解釈できる人は、「怒り－敵意」が低く、子どもをかわいいという思う気持ちが強いこともわかった。

原田（2006）も子どもの月齢による育児の負担感の変化の傾向に言及している。前述した2003年の兵庫レポートでは、「育児でいらいらすることは多いですか」という質問に対して、「はい」と答えた母親の割合は、4か月健診では10.7%、1歳半健診では31.8%、3歳児健診では42.8%と、月齢と共に増えていた。子どもの自我がめばえるにつれて、対処方法が難しくなると同時に、エネルギーに溢れている幼児の相手をし、自分のことが何もできないことも強いストレスになるものと考えられると原田は分析している。一方で、現代の親たちの欲求は、所属・愛情欲求、承認欲求、そして自己実現欲求であると指摘し、それが満たされないことが、母親の精神的ストレスの新たな原因となってきたとしている。母親のストレスは子育てそのものにあるとは限らず、むしろ本当の原因は、夫婦関係や、自己実現が閉ざされていることに対するイライラである場合が多いとしている。

柏木・若松（1994）は、3～5歳の幼児をもつ父親と母親346組を対象とした調査によって、育児や子どもをめぐる感情や意識について父親と母親の違いを分析した。＜育児への肯定感＞は父母間に差がなかったが、＜育児による制約感（育児の負担感や自信のなさ、子どもの存在によって自分の視野や行動が制限されているといった内容）＞は父親には非常に低かった一方、母親では＜育児への肯定感＞と変わらないくらい高い値を示した。母親は子どもや育児に対してアンヴィバレントな感情をもっていることが示された。またこれは母親の職業の有無に関わらないものの、母が有職の場合、父親も母と同じ高さではないものの＜育児による制約感＞を抱いているため、夫婦間のズレが小さいが、無職の母の場合夫婦間のズレが大きく、より大きな制約感を抱いていることが示された。また、父親の育児・家事参加度の高さは母親の否定的感情の軽減につながることで、などが明らかになった。

また、柏木による2003年の調査では、フルタイムを継続している母親と出産を機に退職し専業主婦となった母親とで比較すると、子育てへの否定的な態度が、退職した母親の方が有意に高いという結果が示された（柏木，2010）。柏木は、これは育児不安には、子どもや育児についての不安やストレスのほか、育児している自分の現在および将来の生き方についての不安や焦燥、不満があり、後者の方がはるかに大きなウェイトを占めているからであるとしている。

数井ら（1996）は、2歳～4歳の子とその母親を対象として、子の母への愛着の安定性に関係する要因についての研究を行った。その結果、母親が夫婦関係の調和性（夫婦間での日常生活上の考え方の一致など）が低いと感じ、かつ親役割からのストレスが高い場合に、子の愛着が不安定であることが見出された。親役割からのストレスと

は、子どもに関するストレス（子どもの発達・成長に関する関心・心配や、子どもの行動特徴に対する不安など）ではなく、親であることへの評価（例えば、「私は親としての責任に縛られている自分を感じる」、「母親であると共に自分の生き方も確立したいとあせりを感じる」）や、親になったことで直面している問題（例えば、「子どもをもったことで、夫の両親や親戚との間に意見の食い違いや、問題が増えたように思う」、「夫は子どもにあまり興味がないようである」）といったことである。

このように、さまざまな調査結果からは、1) 妊娠・出産に伴う心身の不調の問題、2) 育児についての経験や知識が乏しいことでの不安、3) 子どもの状態や行動への対応の難しさ、4) 夫との意識のずれ、5) 親としての自分の在り方や自己実現できていないことへの不安、が若い子どもを育てる母親にとってストレスとなり、不安やいらいらを感じていることがわかる。そして、特に「いらいら」の原因となっているのは、4) や5) が中心であり、1)、2)、3) は不安や当惑といった感情に結びついていることがわかる。筆者も子育て中の親のストレス低減のための「子育て応援♪音楽療法」を行っているが、参加者のほとんどが、子どもとの関わり以上に、夫や実母・義母との間でストレスを感じていると口にする。1)、2)、3) は大きなストレスサであるが、その大変さに共感してもらえず、それどころか自分の育て方が悪いと批判されてしまうことは、自分自身の存在の否定にもつながりかねず、自己実現とは程遠い状況と感じられてしまうだろう。

3. 「育児は育自」― 子育てを通しての成長

子どもに問題行動等がある場合に、子どもが来談しなくても、親のカウンセリングをすることで、子どもに良い変化が生じることはしばしばある。親の子への接し方が変わることや、親が自分自身の親との関係について洞察を深めることが、子どもに良い影響を与えるからである。橋本(2007)は、周産期・新生児医療の現場での経験から、「産みさえすれば親になれるわけではなく、育児知識や技術を身につけることによってわが子を育てられるわけでもない。親は赤ちゃんと出会うことで、育てる力を引き出されるように、親となり、親として育つ」と述べている。筆者も思春期の子どもをもつ親の相談に乗っていると、子どもに良い変化が見えてくる中で、「やっと親になってきたような気がします」とか「親も子育てで成長させられますねえ」としみじみと口にする人がある。親の変化は単に子の成長に役立つという意味においてのみ注目されることも多いが、親自身の発達プロセスの中の重要な一段階なのである。核家族化と少子化によって、多くの女性が出産まで乳幼児に接したことがなく、かつ一人での

子育てを強いられることが多い現代の子育ては不安でいっぱいである。その中で、女性たちはどのように親として成長していくのだろうか。

清水（2017）の調査では、育児に自信を感じる母親の割合は、子どもが3歳の場合33%で、子どもが3か月や、1歳6か月の頃に比べて減っていたという。子どもの年齢が上がるにつれて母親の悩みの数も増え、特に3歳ごろには、子どもとの関係性に悩み、育児に自信をもつことが難しくなっていることが考えられるとしている。一方で、「子育てに自信が持てるようになった」と感じた事柄についての自由記述の分類では、＜良い子に育っている＞ととらえることや＜よくやってきたと思えることがある＞＜周りの人にアドバイスできる＞など1歳6か月の母親にないサブカテゴリーがあった。3歳児の母親は、子どもの成長に伴って自身の変化をより多面的に感じていた。また、自分自身に対する振り返りや、周りの母親との比較や関わりについて客観的にとらえることができるようになっていたという。

柏木・若松（1994）は、前述の3～5歳の幼児をもつ父親と母親への調査において、「親となる」ことによって親にどのような人格的・社会的な行動や態度に変化（親の発達）が生じたかも分析した。彼らが作成した「親の変化・発達に関する質問紙」の50項目は、因子分析によって次の6種に分類された。「考え方が柔軟になった」「いろいろな角度から物事を見るようになった」などの＜柔軟さ＞、「自分のほしいものなどが我慢できるようになった」「自分の分をわきまえるようになった」などの＜自己抑制＞、「日本や世界の将来について関心が増した」「いろいろな人に支えられていると感じるようになった」などの＜視野の広がり＞、「物事を運命だと受け入れるようになった」「常識やしきたりを考えるようになった」などの＜運命・信仰・伝統の受容＞、「生きている張りが増した」「長生きしなければと思うようになった」「子ども好きになった」「気持ちが安定した」などの＜生き甲斐・存在感＞、「多少他の人と摩擦があっても自分の主義は通すようになった」「物事に積極的になった」などの＜自己の強さ＞である。

この中で、母親たちが最も大きく変化したと評価した因子は、＜運命・信仰・伝統の受容＞であった。育児を通して、子どもの健やかな成長を祈るために宗教的な意味のある伝統行事を行うようになったり、すべてが自分の意志でコントロールできるわけではなく、運や巡りあわせもあるということを受け入れることが増えたりするということは容易に理解できる。さらに調査者の柏木・若松（1994）は、子どもは親のものではなく「授かった」ものであるということ、子育ての経験を通して出産時以上に実感するようになり、生命への畏敬の念や人知を超えた者の意思と力を認める

謙虚な態度がもたらされることを示唆しているのではないかと分析している。

また、この調査で次に大きな変化を感じている母親が多かった因子は＜自己抑制＞と名づけられたものであったという。親になると自分の欲しい物を買うのを我慢してでも子どもに必要な物を買う、子ども優先の生活スタイルになる、ということが増えるが、それが受け入れられるようになることを親としての自分の成長と受けとめる人が多いことがわかる。ストレスの大きな要因でもある＜自己抑制＞を成長として自己肯定感に結びつけられることは、育児ストレスの低減にとって重要である。

また、この調査では、週30時間以上就業している母親と、パート等も行っていない無職の母親とで、「親になっての変化」の得点が比較されている。これによると、前述の6つの因子のうち＜視野の広がり＞、＜生き甲斐・存在感＞、＜運命・信仰・伝統の受容＞で無職の母親の方が有意に大きく変化を感じていることが示された。これは、育児・家事が生活の中心を占めているためであると考えられ、また育児に専業でかかわっている自分自身の生き方を肯定しようとしていることでもあらうと分析されている。

4. 「ケア」こそが「力」

エリクソンが成人期の発達課題を「generativity：世代性（生殖性）」としたことは冒頭で述べた。神谷（1982）は、エリクソンの『ガンディーの真理』という本の一節を引用しているが、これは発達課題達成のためにどうすべきかを端的に示している。

「この段階において男性も女性も自分が何を、だれのことを心にかける care for ことになったのか、何をよくなしとげたいと願うcare to か、自分がつくり出し、生み出したものをどういうふうに世話するtake care of 方針なのか、をそれぞれ自らはっきりさせなくてはならない。」

この「ケア：care」こそ、エリクソンが成人期の発達課題を達成する際の「力」となると考えたものである。この段階にある人は、「停滞」や「自己完結」するのではなく、自分以外のだれかのことを思いやると同時に、自分自身の自己実現に向けて、また子どもや次世代の後継者や自らの業績等をどのように育てていくのかということにも、取り組む必要がある。

これは、「個」と「関係性」から女性のアイデンティティの生涯発達をとらえる岡本の立場とも通じているのではないだろうか。岡本（1999）は、子どもを産み育てること、老親を介護し看取ることなど、「ケアすることが人間の発達にとって本質的な

意味をもつ」としている。ケアは成熟した関係性としてとらえられる。岡本（2007）は哲学者メイヤーロフ（Milton Mayeroff 1925-1979）が1971年の著書『ケアの本質』（田村真・向野宣之訳，1987）において「ケアしケアされるという関係性の中で、人間は本来もっているポジティブな人間性が発現し、ケアされる側もケアする側も、自己実現を遂げて行くととらえることができる」としていることを引用し、他者の自己実現を援助することが、すなわち自分自身のアイデンティティの発達につながるというヴィジョンに通じるとしている。

岡本（2007）は、成人期におけるアイデンティティの発達には、「個としてのアイデンティティ」と「関係性にもとづくアイデンティティ」が等しく重要な意味を持ち、両者が互いに影響を及ぼしながら、アイデンティティは発達・進化していくとしている。成人としての発達・成熟は、両者のバランスと統合が大きな意味をもっていると考えられる。

岡本は、ケアした対象の成長・自立や、組織・事業・作品の完成によって、ケアする側のアイデンティティの強化や成熟・深化をもたらし、さらなる「他（者）への投企：その存在を発見・創造すること」を促進するとしている。「確立されたアイデンティティ」→「他（者）への投企」→「ケア：他（者）への深い関心と積極的関与」→「積極的関与した対象の成長・達成」→「アイデンティティの強化・成熟」という循環を繰り返しながら進展していくというのが、岡本が考える成人期の発達のプロセスである。

個としてのアイデンティティの確立に没頭できた青年期、恋愛や結婚によって、互いに親密な関係を築くことが課題であった成人初期を卒業して、成人期には、他者をケアするという関係性にもとづくアイデンティティをもつことが人間としての成熟を深めることになる。自己実現が阻害されているという思いが大きなストレスとなっている母親も、子どもの成長や、夫の親としての成長を助けることに喜びや自らの存在意義を感じられるとストレスは低下するであろう。日々の子育てに追われ、目の前のことしか見えなくなり途方に暮れることも多いが、ライフサイクルという視点を持ち、自分の成長を感じることができると、違って見えることもあるだろう。実際、思春期も終わりに近づいた子どもをもつ母親の話を聴くと、子どもの個性を受け入れ、認め、それぞれの歩みを見守ることができる、幼児期の母親たちとは一回りも二回りも大きな姿を見ることが多い。子どもとほど良い距離をとりながらケアする姿がそこにある。

5. 子育て支援に求められること

夫婦関係が良いと感じていると、実際の夫の手伝いが少なくても、妻の負担感は少ないと言われており、実際にどれだけ夫が家事・育児を手伝っているかということより、夫が自分の苦労を理解してくれている、できる限りの手伝いをしようとしている、と感じられることが母親の育児ストレスの低減に有効である。母親が気持ち良く、楽しんで育児することは、子どもの親への愛着形成と健やかな成長にとっても意義がある。児童虐待が急増している現在、育児にまつわる不安を理解し寄りそう姿勢、正しい育児の知識を適切なタイミングで伝えること、育児や夫との関係の苦労を労うこと、些細な子どもの変化も成長として細やかにとらえて母親にフィードバックすること、ライフサイクルの視点から見た現在の自分に気づかせるようにすることが、母親をサポートする上で重要である。母親が他者から受ける肯定的経験が多くなされ、ケアする喜びや育てる楽しさを味わい、自分の成長を実感させることができるような支援をすることが、今最も求められているのではないだろうか。子育て支援者には、育児についての情報提供だけでなく、そのような関わりをする工夫が必要である。子育て支援者のケアの姿勢は、ケアされた親の、子への姿勢に受け継がれていくだろう。

<引用文献>

- 数井みゆき・無藤隆・園田菜摘（1996）子どもの発達と母子関係・夫婦関係 幼児を持つ家族について 発達心理学研究, 7, 31-40.
- 川端啓之（1995）成人期 中年の危機 川端啓之・杉野欽吾・後藤晶子・余部千津子・萱村俊哉（著）ライフサイクルからみた発達臨床心理学 ナカニシヤ出版 pp167-183.
- 原田正文（2006）子育ての変貌と次世代育成支援－兵庫レポートにみる子育て現場と子ども虐待予防 名古屋大学出版会
- 原田正文（2008）完璧志向が子どもをつぶす 筑摩書房
- 橋本洋子（2007）周産期・新生児医療の場における心理臨床 園田雅代・平木典子・下山晴彦（編）女性の発達臨床心理学 金剛出版 pp131-139.
- 神谷美恵子（1982）こころの旅 みすず書房
- 柏木恵子・若松素子（1994）「親となる」ことによる人格発達：生涯発達の視点から親を研究する試み 発達心理学研究, 5（1）, 72-83.
- 厚生労働省（2017）平成28年度福祉行政報告例の概況<http://www.mhlw.go.jp/toukei/list/38-1.html>
- 森臨太郎（2018）人口動態統計からみる妊娠中・産後の死亡の現状 国立成育医療研究センター

- <https://www.ncchd.go.jp/press/2018/maternal-deaths.html> 2018年12月29日アクセス
- NHK (2016) DVD「NHKスペシャル ママたちが非常事態!？」NHKエンタープライズ
- 岡本祐子 (1999) ケアすることのアイデンティティの発達 岡本祐子 (編著) 女性の生涯発達とアイデンティティ 北大路書房 pp143-178.
- 岡本祐子 (2007) アイデンティティ生涯発達論の展開 ミネルヴァ書房
- 大日向雅美 (2015) 増補 母性愛神話の罫 日本評論社
- 島澤ゆい (2016) 育児ストレスと母性意識に関する一考察－ストレスコーピングの観点をふまえて－ 金城学院大学大学院人間生活学研究科論集, 16, 27-34.
- 清水嘉子 (2017) 生後3歳の子どもをもつ母親の育児への自信と心身の状態、属性、育児のサポートの関連 母性衛生, 57 (4), 660-668.
- 武田江里子 (2009) 18か月児を持つ母親の「怒り－敵意」に関する要因 および対児感情への影響 ー妊娠末期から産後18か月までの日本版POMSによる追跡調査からー 日本助産学会誌, 23 (2), 196-207.
- 若松美貴代・中村雅之・春日井基文・肝付洋・小林裕明 (2018) 妊娠期からの周産期メンタルヘルス支援と今後の課題 鹿児島大学医学部保健学科紀要, 28 (1), 21-30.

