

原著論文

母親の完全主義と育児困難・エンパワーされた経験の関係

後藤 亜希^{1§}, 西村 真実子¹

要 旨

本研究の目的は、母親の完全主義と育児困難の関係および、完全主義とエンパワーされた経験との関係を明らかにすることである。未就学児の母親を対象に質問紙調査を行い、母親414人（有効回答率84.3%）について分析した。その結果、完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の3側面が強い母親ほど育児困難が強かった。また、安心できる人達の基で「気持ちの整理」、「本来の自分になれる」、「役立つ感覚が得られた体験」、「新しい考え・視点・対処方法の獲得」の経験をしていない母親は、そうでない母親に比べて完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の3側面が強かった。完全主義の傾向が軽減されるには、母親が安心できる関係性の構築とその人との間で、上記の経験ができるよう支援することが重要であった。

キーワード 育児困難, 母親, 完全主義

1. はじめに

1973年から1974年にかけてコインロッカーベビー事件が社会問題となり、育児不安や育児ストレスについて注目され始めた。母親の子育てに対する不安や苛立ちは育児ストレスや育児ノイローゼとして指摘され、大きな社会問題になっている¹⁾。

また、全国の児童相談所に「虐待ではないか」と相談・通告が寄せられ、児童虐待相談対応件数は平成2年の1,101件から平成20年には42,662件と急激に増加し、平成30年の速報値では159,850件とこれまでで最多となった。主な増加理由として「心理的虐待に係る相談対応件数の増加」や「警察等からの通告の増加」とされている²⁾。子どもへの「しつけ」を名目にした虐待が後を絶たないことから、親による体罰禁止を盛った改正児童虐待防止法と改正児童福祉法が成立し2020年4月から適用されることになった³⁾。子どもへの虐待問題に対する社会的関心が増大し、以前であれば見過ごされていたものが、相談・通告されやすくなったことと、虐待そのものが増加していることが明らかにされている。

先行研究では、子育てで困難や不安を感じる母親を対象にインタビューを行っており、母親の心理が明らかにされている。母親は周囲から「ダメな親」と評価されているように感じて、そのプレッ

シャーや焦りから、母親は頑張らずにはいられない状況に追い込まれ、困難さを感じていた。また母親は理想と現実のギャップが大きいと、育児に関して「これでよい」と思えず、頑張らずにはいられなくなっていた⁴⁾。虐待をしてしまう親の特徴として7つのタイプがあり⁵⁾、育児不安型のタイプ、完全主義的なタイプ、子どもを拒否するタイプ、激情しやすいタイプ、精神的に未熟なタイプ、人格障害や精神疾患をもつタイプ、虐待の世代間連鎖に起因するタイプがあり、それぞれのタイプは重複している。その中で、完全主義的なタイプの母親は何事も完璧でないと気がすまないため、自分に厳しい分、子どもにも過ぎた要求をしてしまい、子どもが自分の要求どおりに行動できないと、怒りや焦りの気持ちから虐待してしまう。虐待を受けた子どもは緊張して、かえって失敗してしまい、それが親の怒りを引き出すという悪循環に陥っている場合が多いといわれている⁵⁾。

母親は育児をしていく中で、子どもとともに失敗を繰り返しながら学び、母親として成長していく。ただ、現代はプレッシャーが強い時代で子育てをする夫婦は、少ない子ども（多くは1人）を“立派に育てたい”、あるいは“立派に育てなければならない”という思いが強くなると、完全主義の子育てにつながりやすい⁶⁾。例えば、トイレトレーニングの場合、自立できるまでに母親は忍耐強い対応が求められる。完璧主義的な母親は、失敗のない排泄が早期に達成できることを求める

¹ 石川県立看護大学

[§] 責任著者

ため、うまくできないとすぐに苛立ち、子どもをたたいたり叱責をしてしまう。母親は子どもに八つ当たりをした自分を反省し、落ち込んでしまう。子どもは失敗を繰り返すため、母親はまた子どもに苛立ってしまうのである。この過程の繰り返しの結果により母親は疲弊し、育児困難感が強まっていく。育児困難に陥る要因の一つに完全主義が関係しているのではないかと考える。

完全主義 (perfectionism) とは、過度に完璧さを求めることをいう⁷⁾。完全主義について Hewitt, et al.⁸⁾ は、自己に完全性を求める「自己志向的完全主義 (self-oriented perfectionism)」, 完全性を他者に求める「他者志向的完全主義 (other-oriented perfectionism)」, 完全性を他者から求められていると感じる「社会規定的完全主義 (socially prescribed perfectionism)」の3つの次元でとらえている⁹⁾。桜井他^{7,10)} は、Frost, et al.¹¹⁾ の考え方を参考に、「自己志向的完全主義」を「完全でありたい欲求 (desire for perfection 以下、「完全欲求」)」、 「自分に高い目標を課する傾向 (personal standard 以下、「高目標設定」)」、 「ミスを過度に気にする傾向 (concern over mistakes 以下、「失敗過敏」)」、 「自分の行動にいつも漠然とした疑いを持つ傾向 (doubting of actions 以下、「行動疑念」)」の4つの次元でとらえている。国内における完全主義の研究には「自己志向的完全主義」の概念が取り入れられている。

これまで、完全主義と育児困難の関係についての研究はあまり見当たらないが、完全主義と育児ストレスの関係については以下のことが明らかになっている。三重野他¹²⁾ は Hewitt, et al.⁸⁾ の考え方を取り入れ、「子育てにおける完全主義傾向」を3つの次元でとらえている。子育てにおける完全主義傾向の強い母親は、育児ストレス感の「社会的孤独感・退屈感」、「自信欠如・自責の念」、「子育て否定感」、「感情の不安定感」、「子育て疲労感」が強いことを見出している。藤崎他^{13,14)} は、子育てにおける完全主義傾向の強い母親が「時間制約」や「夫の無理解」の状況におかれるほど育児ストレスが強いことを見出している。さらに三重野他¹⁵⁾ は、「失敗過敏」傾向の強い母親は、周囲の人からほめられた場面において快感情を抱きやすく、子どもの反抗場面および他児比較場面において、不快感情を抱きやすいことを見出している。さらに「高目標設定」傾向が強い母親は子育て達成感が強く、「失敗過敏」傾向が強い母親は育児負担感の苛立ちや不安、戸惑いが強いことを見出

している。完全主義の強い母親の場合、「理想」とする子育てが「普通」の子育てと考え、常に理想を追い求めつつ、不完全な現状に恐怖を感じながら、そうならないよう日々努力し続けている¹⁶⁾。長沼他¹⁷⁾ は「頑張らなくていいよと慰めてくれる人」や「手抜きを教えてくれる人」、「部分的にはできないところがあっても全体をみて評価してくれる人」、「ダメな部分もさらけ出して付き合う人」の有無などの受容的サポートは育児ストレスの軽減に効果的ではあるが、完全主義の「失敗過敏」と「行動疑念」の傾向が強い母親には効果的ではないことを見出している。普段の支援では、「頑張っていますね」などと励ますことはよくされている。完全主義傾向の強い母親には、頑張りを認められたことは普通のことであるため、頑張りをやめるなどの完全性を求めることを軽くすることにはならない。一般的に、自己受容的な人ほど不適応に陥りにくく、ありのままの自己を受け入れ、しょうがないと上手にあきらめられると、否定的な出来事にも対処できる¹⁸⁾。完全主義の「失敗過敏」、「行動疑念」が強い人は、自分が不完全であるという認知が強いと、他者への敵意につながるとされている。また完全主義の「失敗過敏」、「行動疑念」が強い人が、「不完全な自分でもよい」と不完全な自己を肯定していると、他者に短気や敵意を抱くことが少なく、社会的スキルや友人関係満足感が高いことから、適切な対人関係を構築できるとされている¹⁹⁾。完全主義傾向の強い母親が育児困難に陥っているときに、「不完全な自分でもよい」と感じることは育児困難感が軽減されるのではないかと考える。このためには、母親自身が他者に認められ、エンパワーされることが重要であると考えられる。

エンパワメントについて安梅²⁰⁾ は、「元気にすること、力を引き出すこと、そして共感に基づいたネットワーク化」と定義している。母親が子どもや家事などの日常から解放され、サポートし合い安心できる関係性の中で、リラックスできる。その中で自分自身に起こっている問題を整理する作業を繰り返すことで、本来の自分になれたり、自分を客観視することができ、他者の新しい考えや視点、対処方法を取り入れることを検討する機会になるとされている²¹⁾。その中で完全性を求め続けている自分に気づくことができ、完全性を求めることを軽くすることができるのではないかと考えた。

以上より、完全主義の強い母親が完全主義傾向

を軽減させるには「安心できる関係性」を築くことのできる人達の存在と、その人達との間でのエンパワーされた経験が必要であると考えた。

完全主義傾向が強い母親への支援についての研究はあまり見当たらない。そこで本研究の意義は、完全主義傾向が強く育児困難感が強い母親に対し、エンパワーすることの具体的な支援を明確にすることで、完全主義傾向が軽減され、育児困難感への支援につながると考えた。

2. 方法

2.1 調査方法

調査対象は、0歳から未就学児を持つ母親である。A県内の母親向けのイベント会場3か所と、B市の福祉健康センターによる3か月、1歳6か月、3歳児健診と、C市の子育て広場3か所と、保育園1か所の施設に來ている対象者に無記名の自記式質問紙を配布した。A県内の母親向けのイベント会場では、研究者と職員を通じて調査用紙を直接手渡し、返信用封筒での郵送法による回収を行った。3か月、1歳6か月、3歳児健診会場では、研究者が調査用紙を直接手渡した。健診の待ち時間に記入し、会場に設置していた回収箱に入れてもらうか、自宅に持ち帰り記入してもらい、返信用封筒での郵送法にて回収を行った。保育園では、職員を通じて調査用紙を配布し、自宅にて記入してもらい、保育園に設置していた回収箱に入れてもらった。子育て広場では、施設來所時に職員が調査を紹介し、調査用紙を自由に持ち帰ってもらった。返信用封筒での郵送法または、次回来所時に回収箱に入れてもらった。設置された回収箱は研究者が回収した。

2.2 調査内容

(1) 完全主義

本研究での完全主義は桜井他⁷⁾の自己志向的完全主義尺度を使用した。本尺度は「完全欲求」、「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」の4つの下位概念で構成されており、各概念は5項目ずつで全20項目、「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」の6件法で得点化されている（各合計得点は最低5点から最高30点）。 α 係数は「完全欲求」が0.85、「高目標設定」が0.72、「失敗過敏」が0.78、「行動疑念」が0.73であり、中等度の信頼性を示している。また、完全主義の4つの下位概念とBurns²²⁾の完全主義尺度の日本語版、Hewitt, et al.⁸⁾の完全主義尺度の日本語版、辻²³⁾

の完全主義尺度、Carver, et al.²⁴⁾の高い自己基準尺度、山内²⁵⁾の失敗不安動機尺度、Sher, et al.²⁶⁾の確認行動尺度との相関関係を確認しており、併存的妥当性、弁別的妥当性を認めている。さらに、4下位尺度間の相関係数や因子分析の結果から構成概念妥当性も確認している。

桜井他⁷⁾は、「完全欲求」について、自己に求める完全主義の下位尺度の「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」のどの側面にも共通する基本的な性質であるとしている。「高目標設定」と「失敗過敏」、「行動疑念」との性質の違いが指摘されており、分析の際には完全主義の合計点で分析するのではなく、完全主義の4側面それぞれの傾向の違いを把握することになっている。また、齋藤他²⁷⁾は「高目標設定」のみ強い場合は精神健康度を高めるが、「高目標設定」と「失敗過敏」の両方が強い場合には、無力感を覚えやすいと述べている。

(2) 育児困難

育児困難については、川井他^{28,29)}の「子ども総研式・育児支援質問紙（ミレニアム版）」の下位尺度「育児困難感Ⅰ」と「育児困難感Ⅱ」を用いた。「育児困難感Ⅰ」と「育児困難感Ⅱ」の回答は、それぞれの項目に対して「はい」から「いいえ」の4件法で得点化されている。得点が高いほど育児困難感が高いことを示している。子どもの年齢で0歳児、1歳児、2歳児、3～6歳児の4つの発達段階別に分けて質問項目が設定されている。「育児困難感Ⅰ」の質問項目は、4つの発達段階において含まれ、0～6歳児の子どもを持つ母親が分析対象となる。また、「育児困難感Ⅱ」の質問項目は、0歳児以外の年代において含まれ、0歳児以外の子どもを持つ母親が分析対象となる。「育児困難感Ⅰ」と「育児困難感Ⅱ」の質問項目は年齢によって異なっている。子どもが2人以上いる場合には、育児に困難だと思う児の年齢を記入してもらった。それぞれの項目を単純加算した合計点（粗点）を算出した。その粗点を「子ども総研式・育児支援質問紙（ミレニアム版）」の標準得点換算表に基づいて換算した標準得点に変換して、育児困難感をランク1から5に位置づけした。ランクが高いほど育児困難感が高いことを示している。標準得点がランク4以上の場合には心理相談を受けることが望ましく、特にランク5の場合は要注意であるとみなしている。「育児困難感Ⅰ」の各合計得点について0歳児は12～48点、1歳児は8～32点、2歳児は6～24点、3～

6歳児は11～44点であった。「育児困難感Ⅱ」の各合計得点について、1歳児は7～28点、2歳児は6～24点、3～6歳児は7～28点であった。a係数は「育児困難感Ⅰ」の0歳児0.84、1歳児0.84、2歳児0.84、3～6歳児0.89、「育児困難感Ⅱ」の1歳児0.84、2歳児0.82、3～6歳児0.85と内的整合性が確認されている。また、下位尺度間の相関係数や因子分析の結果から構成概念妥当性も確認している³⁰⁾。

(3) エンパワーされた経験

「安心できる関係性」とは「自分の事を気にかけてくれている(以下、「気にかけてくれる」)」、「自分が来ることを待っていてくれている(以下、「待っていてくれる」)」、「自分は受け入れられている(以下、「受容」)」、「自分をわかってくれている(以下、「理解」)」、「不当に傷つけられない(以下、「傷つけられない」)」と感じることのできる関係性であると考え、それぞれの質問項目5つを作成した。回答は安心できる人やグループが存在しているかどうかについて「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」までの4段階から選んでもらった。

また「安心できる人・グループとの経験」については泊³¹⁾、吉田³²⁾のプライベート空間機能尺度の7項目版を参考に「リラックス」、「日常性の解放」、「気持ちの整理」、「本来の自分になれる」、「役立つ感覚が得られた体験」、「新しい考え・視点・対処方法の獲得」の6つの側面から質問項目を作成した。回答は「安心できる人・グループとの経験」があったかどうかについて「非常に当てはまる」から「全く当てはまらない」までの4段階から選んでもらった。

2.3 研究デザインと分析方法

母親の完全主義と育児困難、完全主義とエンパワーされた経験の相関関係を検証するデザインとした。分析は、統計学パッケージSPSS13.0J for Windowsを用いた。分析結果の分布を確認し、記述統計を算出した。有意水準 α については5%未満とした。本研究の自己志向的完全主義の得点の高低を判断するために、本研究の完全主義の得点と、大学生及び母親の集団の平均値を1サンプルのt検定で比較した。母親の完全主義と育児困難の関係については一元配置分散分析とその後の多重比較(Tukey法)を行い、完全主義とエンパワーされた経験の関係についてはスチューデントのt検定にて分析した。

2.4 倫理的配慮

本研究は本学の倫理委員会の承認を得て実施した。対象者には文書にて調査の趣旨、研究参加が自由意思であること、参加を断っても不利益を生じないこと、守秘、データを研究以外には使用しないことを依頼文に明記した。また依頼文を質問紙とともに同封し、質問紙の返送をもって研究の同意を得たものとした。

3. 結果

3.1 調査票配布および回収状況と対象者の属性

982人中491人が回収された(回収率50.0%)。このうち、育児困難感尺度と完全主義尺度の全項目に回答があり、子どもが2人以上いる場合は、どの児に育児困難を感じるかあてはまる児の年齢を記入しているものを有効回答とした。有効回答数は414人であった(有効回答率84.3%)。

(1) 母親の属性

母親の平均年齢は、32.5(±標準偏差(以下±SD)4.4)歳(最小値から最大値は22～46歳)だった。子どもの人数は、1人が192人(46.4%)と最も多く、2人が169人(40.8%)で、子どもの人数が2人以下の者が8割以上であった。核家族が331人(80.0%)で8割を占めた。職業形態は無職の者が231人(55.8%)で、有職の者は181人(43.7%)であった。

(2) 子どもの属性

子どもの性別は男児が206人(49.8%)でほぼ半数であった。子どもの年齢は2.6(±SD1.7)歳(0～6歳)で、3歳が一番多く108人(26.1%)で、次いで1歳児97人(23.4%)であった。第1子は316人(76.3%)で7割以上であった。

(3) 対象者の属性と完全主義、育児困難感の関係について

対象者の属性と完全主義、対象者の属性と育児困難感のそれぞれの関係性については、有意な関係性はなかった。そのため、分析は全対象者で完全主義と育児困難感の関係を分析した。

3.2 完全主義の実態

完全主義尺度の得点の結果について、完全主義の4下位尺度すべての得点の平均値は「完全欲求」16.2(±SD6.0)点、「高目標設定」17.0(±SD5.3)点、「失敗過敏」13.2(±SD5.2)点、「行動疑念」17.3(±SD5.4)点であった。

本研究の結果を桜井他⁷⁾の大学生132人(男子46人、女子86人)の調査結果(以下、①)

及び、長沼他¹⁷⁾の母親118人の調査結果(以下、②)を1サンプルのt検定で比較した。その結果、本研究の母親達は完全主義の4下位尺度すべての得点が①の大学生の得点に比べて有意に低かった。また、本研究の母親達は完全主義の「高目標設定」、「行動疑念」と②の母親の得点に比べて有意に高かった(表1)。

3.3 育児困難の実態

育児困難の結果について「育児困難感Ⅱ」の質問項目は、0歳児以外の子どもを持つ母親が分析対象となり、345人で分析を行った。

「育児困難感Ⅰ」と「育児困難感Ⅱ」の得点の平均値は、「育児困難感Ⅰ」の0歳児23.5(±SD6.7)点、1歳児18.3(±SD5.1)点、2歳児14.6(±SD3.5)点、3～6歳児23.9(±SD6.3)点、「育児困難感Ⅱ」の1歳児14.4(±SD5.1)点、2歳児11.9(±SD3.8)点、3～6歳児14.7(±SD4.4)点であった。

また、「育児困難感Ⅰ」と「育児困難感Ⅱ」のランク3の母親はそれぞれ162人(39.1%)、132人(38.3%)と最も多く、約4割であった。また、心理相談を受けることが望ましいランク4の母親はそれぞれ124人(30.0%)、105人(30.4%)と次に多く、約3割であった。要注意とされるランク5の母親はそれぞれ56人(13.5%)、18人(5.2%)

であった。川井他²⁸⁾の母親667人(0歳児133人、1歳児127人、2歳児123人、3～6歳児284人)を対象とした調査結果と比較すると、本研究の調査対象者はランク4、5を占める割合が高く、育児困難感の強い母親が多いことがわかった(表2)。

3.4 エンパワーされた経験の実態

(1)「安心できる関係性」の実態

「安心できる関係性」については「気にかけてくれる」、「待ってくれる」、「受容」、「理解」、「傷つけられない」の5側面の質問項目の問いに「非常に当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した人が、すべての質問項目において8割を超えていた(図1)。

(2)「安心できる人・グループとの経験」の実態

「安心できる関係性」の5つの設問において「非常に当てはまる」と「少し当てはまる」のいずれかを答えた299人を「安心できる人・グループとの経験」の分析対象とした。

「安心できる人・グループとの経験」の質問項目の問いに「非常に当てはまる」と「少し当てはまる」と回答した人は、ほぼ8割であったが、「普段の自分とは違う別の自分を表現できる」の項目は177人(59.2%)と約6割であった(図2)。

表1 母親の自己志向的完全主義尺度の得点 (n=414)

完全主義傾向	本研究の結果		①		②	
	最小値-最大値	平均値±SD	平均値±SD	t ^③	平均値±SD	t ^③
完全欲求	5 - 29	16.2 ± 6.0	18.2 ± 5.3	6.9***	15.7 ± 5.2	1.7
高目標設定	5 - 30	17.0 ± 5.3	20.6 ± 4.2	14.1***	15.6 ± 4.6	5.1***
失敗過敏	5 - 29	13.2 ± 5.2	14.2 ± 5.0	4.02***	13.0 ± 4.5	0.7
行動疑念	5 - 30	17.3 ± 5.4	20.2 ± 4.9	11.1***	16.5 ± 4.6	2.9**

①川井他(1997)の大学生132人(男子46人、女子86人)の調査結果

②長沼他(2005)の母親118人の調査結果

③1サンプルのt検定: **p<0.01, ***p<0.001

表2 育児困難感尺度ランク別の分布

支援内容	ランク	本研究の結果		①	
		育児困難感Ⅰ		育児困難感Ⅱ	
		人数(%)	人数(%)	人数(%)	人数(%)
問題なし	ランク1	6(1.5%)	21(6.1%)	479(71.8%)	383(71.7%)
	ランク2	66(15.9%)	69(20.0%)		
心理相談	ランク3	162(39.1%)	132(38.3%)	171(25.6%)	134(25.1%)
	ランク4	124(30.0%)	105(30.4%)		
要注意	ランク5	56(13.5%)	18(5.2%)	17(2.6%)	17(3.2%)
合計		414(100.0%)	345(100.0%)	667(100.0%)	534(100.0%)

①川井他(1999)の母親667人(0歳児133人、1歳児127人、2歳児123人、3～6歳児284人)の調査結果

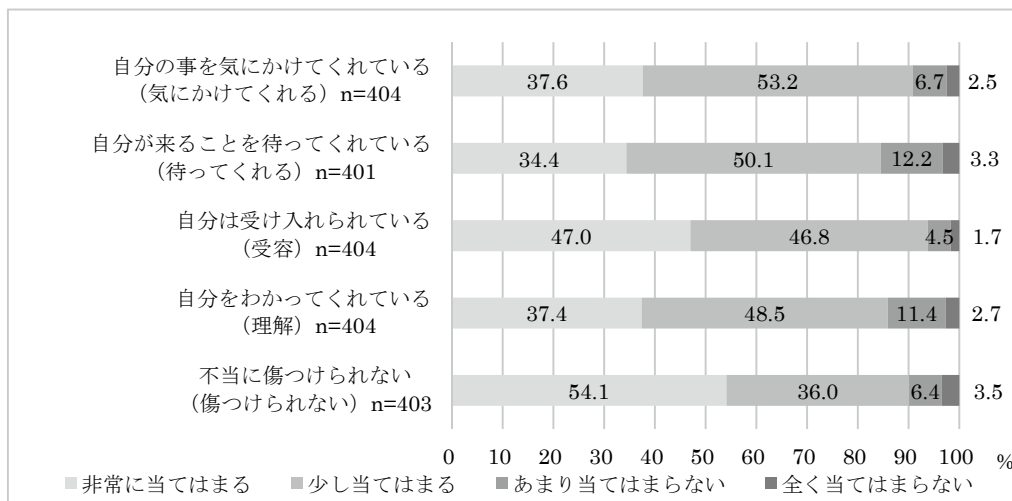


図1 安心できる関係性の実態

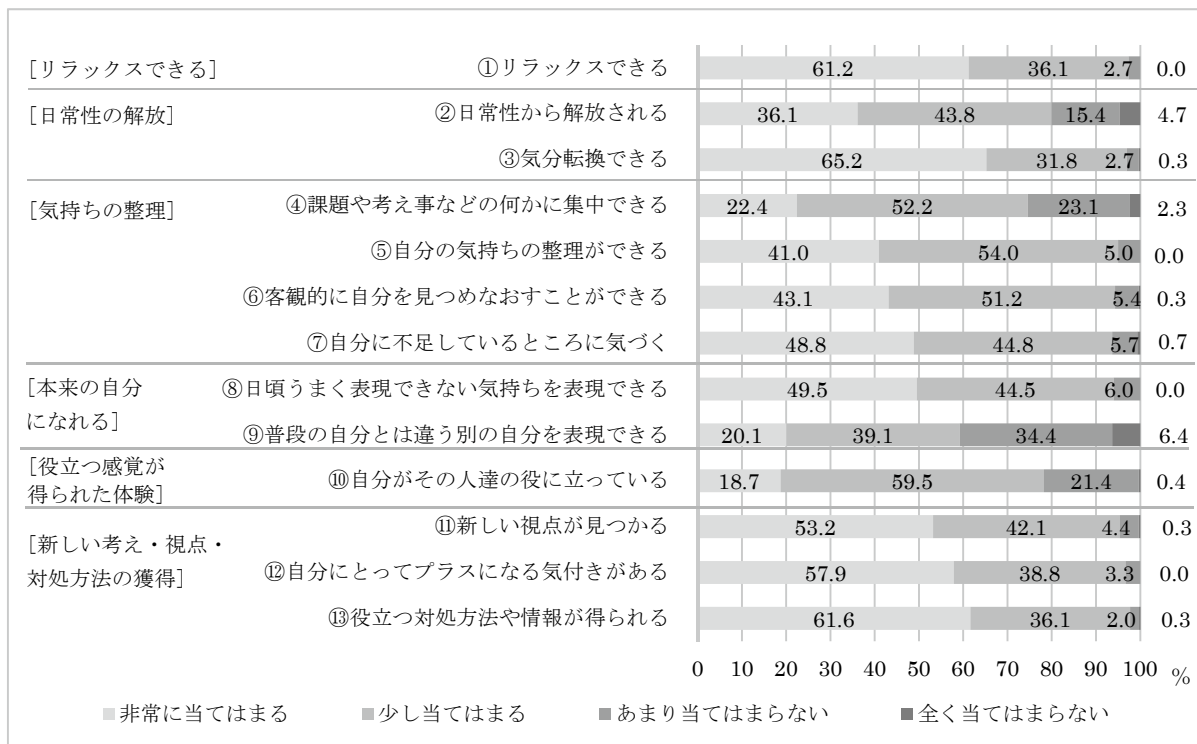


図2 安心できる人達との経験の実態

3.5 完全主義と育児困難の関係

完全主義の下位尺度の「完全欲求」, 「高目標設定」, 「失敗過敏」, 「行動疑念」と育児困難の関係は表3に示す。「育児困難感Ⅰ」におけるランク5の母親はランク2, 3の母親に比べて完全主義の「完全欲求」得点が有意に高かった。「育児困難感Ⅱ」におけるランク3, 4, 5の母親はランク2の母親に比べて完全主義の「完全欲求」得点が有意に高かった。「育児困難感Ⅰ」におけるランク5の母親はランク1, 2, 3の母親に比べて、ま

たランク4の母親はランク2, 3の母親に比べて完全主義の「失敗過敏」得点が有意に高かった。「育児困難感Ⅱ」におけるランク5の母親はランク1, 2の母親に比べて、またランク4の母親はランク1, 2, 3の母親に比べて、さらにランク3の母親はランク2の母親に比べて完全主義の「失敗過敏」得点が有意に高かった。「育児困難感Ⅰ」におけるランク5の母親はランク1, 2, 3, 4の母親に比べて、またランク4の母親がランク2の母親に比べて、完全主義の「行動疑念」得点が有意に高

表3 母親の育児困難感尺度のランク別の完全主義得点

項目		人数	最小値-最大値	完全主義得点の 平均値±SD	F値	①有意差があった ランクの組み合わせと有意確率			
完全 欲求	育児困難感 I (n=414)	ランク1	6	11 - 22	16.0 ± 4.1	3.872**	ランク2と5	0.010*	
		ランク2	66	5 - 27	14.7 ± 5.9		ランク3と5	0.021*	
		ランク3	162	5 - 29	15.5 ± 5.8				
		ランク4	124	5 - 28	17.0 ± 5.7				
		ランク5	56	5 - 29	18.2 ± 6.3				
	育児困難感 II (n=345)	ランク1	21	5 - 27	15.5 ± 6.1		5.813***	ランク2と3	0.003**
		ランク2	69	5 - 27	13.2 ± 5.4			ランク2と4	0.000***
		ランク3	132	5 - 28	16.2 ± 5.6			ランク2と5	0.011*
		ランク4	105	5 - 29	17.1 ± 6.0				
		ランク5	18	9 - 29	18.1 ± 6.3				
高目 標設 定	育児困難感 I (n=414)	ランク1	6	16 - 30	20.3 ± 5.2	2.000			
		ランク2	66	5 - 27	16.5 ± 5.8				
		ランク3	162	5 - 28	16.3 ± 5.1				
		ランク4	124	7 - 30	17.5 ± 4.9				
		ランク5	56	5 - 29	17.6 ± 5.9				
	育児困難感 II (n=345)	ランク1	21	5 - 25	15.9 ± 6.2		0.859		
		ランク2	69	5 - 30	16.0 ± 5.4				
		ランク3	132	5 - 28	16.8 ± 4.9				
		ランク4	105	5 - 30	17.2 ± 5.4				
		ランク5	18	9 - 26	17.6 ± 4.0				
失 敗 過 敏	育児困難感 I (n=414)	ランク1	6	6 - 18	9.2 ± 4.8	9.334***	ランク1と5	0.020*	
		ランク2	66	5 - 24	11.3 ± 4.4		ランク2と4	0.001**	
		ランク3	162	5 - 27	12.4 ± 4.6		ランク2と5	0.000***	
		ランク4	124	5 - 29	14.2 ± 5.3		ランク3と4	0.021*	
		ランク5	56	5 - 29	15.7 ± 5.7		ランク3と5	0.000***	
	育児困難感 II (n=345)	ランク1	21	5 - 24	11.0 ± 4.9		15.232***	ランク1と4	0.003**
		ランク2	69	5 - 27	10.1 ± 4.1			ランク1と5	0.004**
		ランク3	132	5 - 26	13.3 ± 4.4			ランク2と3	0.000***
		ランク4	105	5 - 29	15.2 ± 5.4			ランク2と4	0.000***
		ランク5	18	7 - 25	16.4 ± 4.9			ランク2と5	0.000***
行 動 疑 念	育児困難感 I (n=414)	ランク1	6	8 - 18	14.0 ± 3.8	9.598***	ランク1と5	0.035*	
		ランク2	66	5 - 25	15.2 ± 4.9		ランク2と4	0.004**	
		ランク3	162	5 - 30	16.6 ± 5.3		ランク2と5	0.000***	
		ランク4	124	6 - 30	18.0 ± 5.3		ランク3と5	0.000***	
		ランク5	56	11 - 30	20.4 ± 5.1		ランク4と5	0.031*	
	育児困難感 II (n=345)	ランク1	21	8 - 24	14.3 ± 5.1		11.893***	ランク1と4	0.003**
		ランク2	69	5 - 29	14.3 ± 4.8			ランク1と5	0.001**
		ランク3	132	5 - 27	17.1 ± 5.0			ランク2と3	0.003**
		ランク4	105	5 - 30	18.8 ± 5.7			ランク2と4	0.000***
		ランク5	18	15 - 28	20.9 ± 4.5			ランク2と5	0.000***
						ランク3と5	0.026*		

①一元配置分散分析とその後のTukey法による多重比較検定:*p<0.05,**p<0.01,***p<0.001

かった。「育児困難感II」のランク5の母親はランク1, 2, 3の母親に比べて, またランク4の母親はランク1, 2の母親に比べて, さらにランク3の母親はランク2の母親に比べて, 完全主義の「行動疑念」得点が有意に高かった。完全主義の「高目標設定」では「育児困難感I」と「育児困難感

II」のそれぞれと有意な関係はなかった。今回、有意な差ではなかったが、完全主義の「完全欲求」得点が「育児困難感I」, 「育児困難感II」のランク1がランク2より、完全主義得点が高かった。また、完全主義の「高目標設定」得点が「育児困難感I」のランク1, 2がランク3よりも、完全

主義得点が高かった。

3.6 完全主義と「エンパワーされた経験」の関係

(1) 完全主義と「安心できる関係性」の関係

母親の安心できる人やグループとの関係性の程度を4段階別にみたが、「受容」の項目において「全くあてはまらない」と回答した者が10人以下だった。完全主義と「安心できる関係性」の両者の関係をみるにあたっては「非常に当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した群（以下、「当てはまる」群）と「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」と回答した群（以下、「当てはまらない」群）の2群に分けて分析した（表4）。

完全主義の「完全欲求」では、自分を「待ってくれる」、「理解」してくれる人達がいるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「完全欲求」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「失敗過敏」では、自分を「気にかけてくれる」、「待ってくれる」、「受容」して、「理解」してくれる人達がいるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「失敗過敏」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「行動疑念」では、自分を「待ってくれる」、「理解」してくれる人達がいるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「行動疑念」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「高目標設定」では、自分を「理解」してくれる人達がいるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、「高目標設定」下位尺度得点が有意に高かった。不当に傷つけられないと感じるような安心できる人達がいるかについて「当てはまる」と回答した母親の方が「当てはまらない」と回答した者に比べて「高目標設定」下位尺度得点が有意に高かった。

(2) 完全主義と「安心できる人・グループとの経験」の関係

「安心できる関係性」の5つの設問において「非常に当てはまる」と「少し当てはまる」のいずれかを答えた299人を「安心できる人・グループとの経験」の分析対象とした。

母親の安心できる人・グループとの経験の程度を4段階別で完全主義との関係を見たが、「安心できる人・グループとの経験」の「日常性の解放」、「別の自分」以外の項目において「全くあてはまらない」と回答した者がいなかったり、10人以下だった。完全主義と「安心できる人・グループとの経験」の両者の関係をみるにあたっては「非常に当てはまる」、「少し当てはまる」と回答した群（以下、「当てはまる」群）と「あまり当てはまらない」、「全く当てはまらない」と回答した群（以下、「当てはまらない」群）の2群に分けて分析した（表5）。

完全主義の「完全欲求」について、安心できる人達といると「気持ちの整理」や、「役立つ感覚が得られた体験」、「新しい考え・視点・対処方法

表4 母親の安心できる人達との関係性と完全主義尺度得点の関係

		完全欲求		失敗過敏		行動疑念		高目標設定	
		人数	平均値±SD	人数	平均値±SD	人数	平均値±SD	人数	平均値±SD
気にかけてくれる (n=404)	あり ^①	367	16.1 ± 5.9	367	12.9 ± 5.1	367	17.1 ± 5.4	367	16.9 ± 5.3
	なし ^②	37	17.0 ± 6.0	37	15.9 ± 5.6	37	18.4 ± 5.4	37	17.3 ± 5.2
待ってくれる (n=401)	あり	339	15.9 ± 5.9	339	12.7 ± 5.0	339	17.0 ± 5.3	339	17.0 ± 5.3
	なし	62	17.5 ± 6.0	62	15.4 ± 5.4	62	18.8 ± 5.5	62	16.6 ± 5.3
受容 (n=404)	あり	379	16.2 ± 5.9	379	13.1 ± 5.1	379	17.3 ± 5.4	379	17.0 ± 5.4
	なし	25	16.4 ± 5.8	25	15.3 ± 5.4	25	16.6 ± 4.5	25	16.0 ± 4.6
理解 (n=404)	あり	347	15.9 ± 6.0	347	12.9 ± 5.1	347	16.9 ± 5.4	347	16.7 ± 5.3
	なし	57	17.7 ± 5.2	57	15.2 ± 5.5	57	19.1 ± 5.1	57	18.5 ± 5.0
傷つけられない (n=403)	あり	363	16.3 ± 5.9	363	13.2 ± 5.2	363	17.4 ± 5.4	363	17.2 ± 5.3
	なし	40	15.3 ± 6.2	40	13.1 ± 5.5	40	16.3 ± 5.5	40	15.2 ± 5.6

①あり：非常にまたは少し当てはまる

②なし：あまりまたは全く当てはまらない

③スチューデントのt検定：*p<0.05, **p<0.01, ***p<0.001

表5 母親の安心できる人達との経験と完全主義尺度得点の関係

			完全欲求			失敗過敏			行動疑念			高目標設定		
			人数	平均値±SD	t ^③	人数	平均値±SD	t ^③	人数	平均値±SD	t ^③	人数	平均値±SD	t ^③
気持ちの整理	集中 (n=299)	あり ^①	223	15.5 ± 5.8	2.3*	223	12.3 ± 4.9	2.4*	223	16.7 ± 5.2	1.0	223	16.9 ± 5.1	0.2
		なし ^②	76	17.3 ± 6.4		76	13.8 ± 5.0		76	17.3 ± 5.5		76	17.0 ± 5.7	
気持ちの整理 (n=298)	あり	あり	283	15.8 ± 5.9	2.0*	283	12.6 ± 4.9	1.8	283	16.8 ± 5.3	1.3	283	16.8 ± 5.2	1.9
		なし	15	18.9 ± 5.9		15	14.9 ± 4.9		15	18.6 ± 5.7		15	19.3 ± 5.8	
本来の自分になれる (n=299)	気持ちの表現	あり	281	15.8 ± 6.0	1.8	281	12.5 ± 5.0	1.5	281	16.7 ± 5.3	2.0*	281	16.8 ± 5.2	0.6
		なし	18	18.4 ± 5.1		18	14.4 ± 4.8		18	19.2 ± 5.4		18	17.7 ± 5.3	
役立つ感覚が得られた体験 (n=299)	自分が役立つ	あり	234	15.5 ± 5.9	2.3*	234	12.1 ± 4.8	3.9***	234	16.5 ± 5.2	2.2*	234	16.8 ± 5.2	0.5
		なし	65	17.4 ± 5.9		65	14.7 ± 5.0		65	18.1 ± 5.4		65	17.2 ± 5.3	
新しい考え・視点・対処法の獲得 (n=299)	プラスになる気付き	あり	289	15.8 ± 5.9	2.2*	289	12.6 ± 5.0	1.3	289	16.8 ± 5.3	0.6	289	16.8 ± 5.2	1.2
		なし	10	20.0 ± 7.0		10	14.6 ± 4.6		10	17.9 ± 5.1		10	18.8 ± 7.0	

①あり：非常にまたは少し当てはまる

②なし：あまりまたは全く当てはまらない

③スチューデントのt検定：*p<0.05, ***p<0.001

の獲得」という経験ができるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「完全欲求」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「失敗過敏」について、安心できる人達といるとなにかに「集中」できることや、「役立つ感覚が得られた体験」ができるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「失敗過敏」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「行動疑念」について、安心できる人達といると「本来の自分になれる」ことや、「役立つ感覚が得られた体験」ができるかについて「当てはまらない」と回答した母親の方が「当てはまる」と回答した者に比べて、それぞれ「行動疑念」下位尺度得点が有意に高かった。

完全主義の「高目標設定」では「安心できる人・グループとの経験」と有意な関係はみられなかった。「安心できる人・グループとの経験」の「リラックス」、「日常性の解放」の2側面においては、完全主義傾向と有意な関係はみられなかった。

4. 考察

4.1 完全主義の実態

本研究の母親達は完全主義の4下位尺度すべての得点が桜井他⁷⁾の大学生132人の得点に比べ

て有意に低かった。今回の対象の母親達は大学生に比べて「完全欲求」、「高目標設定」、「失敗過敏」、「行動疑念」の完全主義が低い集団であった。また、本研究の完全主義の「高目標設定」、「行動疑念」と長沼他¹⁷⁾の母親118人の得点に比べて有意に高かった。今回の対象の母親たちは常に高い目標を課す母親や、注意深くしても不安になる傾向の強い母親が多い集団であった。

4.2 完全主義の4つの次元と母親の育児困難感の関係

完全主義の4つの次元のうち「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の3つの次元と育児困難感I（育児への心配や困難感、困惑感、負担感、イライラ、自信のなさ、子どもが理解できない気持ち、不適格感等）と育児困難感II（攻撃衝動性や虐待疑念、子どもに対するネガティブな感情）との間にそれぞれ有意な関係が認められた。このことから完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の傾向が強い母親ほど育児困難感が高くなるといえる。完全主義傾向が強く育児困難感が強い母親への支援においては完全主義傾向を軽減できるような支援が重要である。

今回、有意な差ではなかったが、完全主義の「完全欲求」得点が「育児困難感I」、「育児困難感II」のランク1がランク2より、完全主義得点が高

かった。「完全欲求」の場合、どんなことでも完璧にやり遂げ、出来る限り完璧であろうと日々努力しているため、完璧にやり遂げることができた母親は、育児困難感には陥りにくいのではないかと考えられる。

4.3 完全主義の4つの次元とエンパワーされた経験との関係

(1) 完全主義と「安心できる関係性」の関係

安心できる人やグループが存在しないと感じている母親の方が、そのような人・グループがあると感じている母親に比べて、完全主義の4つの傾向の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」、「高目標設定」が強かった。このことから完全主義傾向の強い母親が完全主義の傾向を軽減されるには、安心できる関係性の構築が重要であるといえる。

特に自分のことを理解してくれている人やグループが存在しないと感じている母親の方が、そのような人・グループがあると感じている母親に比べて、完全主義の4つの傾向が強かったことから、完全主義傾向の強い母親が、安心できる人達から自分のことを理解してくれていると感じることが完全主義の傾向を軽減するために重要であると示唆された。

自分が来ることを待っていてくれる人やグループが存在しないと感じている母親の方が、そのような人・グループがあると感じている母親に比べて、完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の3つの傾向が強かったことから、完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」傾向の強い母親が、安心できる人達から自分が来ることを待っていてくれると感じることが重要であると示唆された。

自分のことを気にかけてくれていることや、受け入れられていると感じている人やグループが存在しない母親の方が、そのような人・グループがあると感じている母親に比べて、完全主義の「失敗過敏」傾向が強かったことから、完全主義の「失敗過敏」傾向の強い母親が、自分のことを気にかけてくれていることや受け入れられていると感じることが重要であると示唆された。三重野他¹²⁾は子育てにおける完全主義傾向の強い母親は、育児ストレス感の「社会的孤独感・退屈感」、「自信欠如・自責の念」が強いことを見出している。また齋藤他¹⁹⁾は完全主義の「失敗過敏」「行動疑念」が強い人は、自分が不完全であるという認知が強

いと、他者への敵意につながるとされている。完全主義傾向の強い母親は他者への敵意が強い状況や社会的な孤独感、自責の念などを抱きやすいため、支援者から自分のことを気にかけてくれたりや、自分が来ることを待っていてくれる、自分を受け入れられていると感じることが、完全主義の傾向を軽減するために重要であると考えられる。

自分のことを不当に傷つけられないと感じる人達が存在する母親の方が、そのような人達がいないうる母親に比べて、完全主義の「高目標設定」傾向が強かったことから、完全主義の「高目標設定」傾向が強い母親には安心できる人達の中で、自分が傷つけられないと感じることが重要であるといえる。

(2) 完全主義と「安心できる人・グループとの経験」の関係

母親が安心できる人達の役に立っていないと感じている母親は、役に立っていると感じている母親に比べて、完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」の3つの傾向が強かった。このことから、完全主義の「完全欲求」、「失敗過敏」、「行動疑念」傾向の強い母親が完全主義の傾向を軽減されるには、安心できる人達の役に立っていると感じる経験ができるよう支援することが重要であるといえる。

安心できる人達と、何かに集中できることや気持ちの整理ができること、自分にとってプラスになる気付きがあるなどの経験があまりないと感じている母親は、そのような経験があると感じている母親に比べて、完全主義の「完全欲求」傾向が強かった。このことから、完全主義の「完全欲求」傾向の強い母親が、課題や考え事などの何かに集中できることや気持ちの整理ができること、プラスになる気付きがあるなどの経験ができるよう支援することが重要であると示唆された。

安心できる人達といると、何かに集中できるなどの経験があまりないと感じている母親は、そのような経験があると感じている母親に比べて、完全主義の「失敗過敏」傾向が強かった。このことから、完全主義の「失敗過敏」傾向の強い母親が、課題や考え事などの何かに集中できることが出来るよう支援することが重要であると示唆された。

安心できる人達といると、うまく表現できない気持ちを表現できる経験があまりないと感じている母親は、そのような経験があると感じている母親に比べて、完全主義の「行動疑念」傾向が強かった。このことから、完全主義の「行動疑念」傾向

の強い母親が、日頃うまく表現できない気持ちを表現できるよう支援することが重要であると示唆された。

完全主義の「高目標設定」傾向では「安心できる人・グループとの経験」と有意な関係はみられなかった。このことから、完全主義の「高目標設定」傾向の強い母親は、高い目標を持っていない人に流されず、他者との心理的な距離をとり、目標を達成できるかの自己課題に関心が向く²⁷⁾ため、「高目標設定」と「安心できる人・グループとの経験」との有意な関係はみられなかったと考えられる。

完全主義傾向の強い母親への支援においては、自分を理解してくれたり、待っていてくれるような安心できる人達との関わりの中で、自分がその人達の役に立っていると感じ、自分の価値を認めることができる。その人達とともに気持ちの整理を通して本来の自分になれたり、自分を客観視し、他者の新しい考えや視点に気づき、対処方法を身に付けることで、完全主義傾向が軽くなることが明らかとなった。専門家のカウンセリング⁶⁾や、「Nobody's Perfect (完璧な親なんていない)」の考え方を基盤とし、育児困難や虐待に悩む母親を対象とした Nobody's Perfect プログラム²¹⁾などがある。完全主義傾向が強い母親への支援としてカウンセリングやプログラムの中で、他者との関係で役立つ経験や安心できる身近な存在の人達と、自分の気持ちを整理し自分を客観視していくことが完全主義傾向を軽減させるために重要であると考える。

4.4 完全主義の「高目標設定」側面の特徴

一方、完全主義の「高目標設定」は他の3側面と違い、育児困難感との関係性はなかった。ただ、今回有意な差ではなかったが、完全主義の「高目標設定」得点が「育児困難感I」のランク1, 2がランク3よりも、完全主義得点が高かった。

「高目標設定」の行動特徴として諸研究の概観から、「高目標設定」は抑うつや絶望感と負の相関があり、原因を自分に帰属する傾向があった^{33,34)}。また、ストレスに対して積極的対処をすることや³⁵⁾、統制不能事態に陥ると気晴らしよりは考え込み、回避よりは直面化、あきらめよりはポジティブ予期といった対処をする³⁶⁾などの適応的な行動をとるといった特徴があった。完全主義の「高目標設定」の強い母親は何事においても最高の水準を目指し、自分の能力を最大限に引

き出すような理想を持っているため、育児困難感には陥りにくいのではないかと考えられる。また育児困難に陥ったときは、育児困難の原因は自分にあると考え、育児への困惑感や子どもへのネガティブな感情、攻撃衝動性には結びつきにくいのではないかと考えられる。

4.5 今後の課題

母親の完全主義の強さが、エンパワメントによって実際に軽減するかどうかについて、本研究では十分に明らかになっていない。今後、完全主義とエンパワーされた経験を準実験デザインで検討する必要がある。

さらに、齋藤他²⁷⁾は完全主義の「高目標設定」のみ強い場合は精神健康度を高めるが、「高目標設定」と「失敗過敏」の両方が強い場合には、無力感を覚えやすいと述べている。今回、完全主義の「高目標設定」と育児困難感との関係性はなかったが、一人ひとりの完全主義傾向の4側面の強弱の程度や、完全主義傾向が2つ以上の強さによって育児困難感と「エンパワーされた経験との関係」に違いがあるかを検討する必要がある。

しかし、本研究において準実験デザインで用いる変数として、エンパワーされた経験、すなわち「安心できる関係性」と「安心できる人・グループとの経験」について明らかになったことは意義深い。

5. 結語

育児困難を招くと思われる母親の完全主義が、安心できる人達との間でのエンパワーされた経験によって軽減するのではないかと考え、母親の完全主義と育児困難の関係および、完全主義とエンパワーされた経験の関係について、未就学児をもつ母親を対象とした質問紙調査を実施した。

その結果、完全主義の「完全でありたい欲求」、「ミスを過度に気にする傾向」、「自分の行動にいつも漠然とした疑いを持つ傾向」の3つの傾向が強い母親ほど育児困難が強く、衝動的に攻撃するような子へのネガティブな感情が強かった。しかし、「自分に高い目標を課する傾向」が強い母親は、育児に対する自信のなさや困惑感や、衝動的に攻撃するような子どもへのネガティブな感情が強くなるとは限らなかった。

また「エンパワーされた経験」、すなわち母親が安心できる人達の基で「気持ちの整理」、「本来の自分になれる」、「役立つ感覚が得られた体験」、

「新しい考え・視点・対処方法の獲得」の経験をしていない母親の方が、完全主義の「完全でありたい欲求」、「ミスを過度に気にする傾向」、「自分の行動にいつも漠然とした疑いを持つ傾向」が強かった。これらの完全主義傾向の強い母親にとっては、安心できる人達と「気持ちの整理」、「本来の自分になれる」、「役立つ感覚が得られた体験」、「新しい考え・視点・対処方法の獲得」の経験をすることが完全主義傾向を軽減させることと関係し、重要であった。完全主義の強い母親への支援においては、完全主義のどのような傾向が強いかを把握し、母親の完全主義傾向に合わせて関わる事が重要である。

謝辞

本研究に協力していただきましたお母様方、子育て支援財団、子育て広場、福祉健康センター、保育施設の職員の皆様に深く感謝申し上げます。

本研究は2009年の石川県立看護大学大学院修士論文「母親の完全主義とエンパワーされた経験の関係－完全主義がもたらす育児困難に注目して－」を加筆修正したものである。

利益相反

なし

引用文献

- 1) 原田正文：特集子育て論のこれから，I，子育て論の現在，子育ての過去・現在・未来，そだちの科学，10(4)，33-37，2008.
- 2) 厚生労働省：子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第15次報告)，平成30年度の児童相談所での児童虐待相談対応件数及び「通告受理後48時間以内の安全確認ルール」の実施状況の緊急点検の結果．https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000190801_00001.html(accessed 2019/9/18)
- 3) 厚生労働省：児童虐待防止対策の強化を図るための児童福祉法等の一部を改正する法律の公布について．https://www.mhlw.go.jp/content/01kaisei_tsuuchi.pdf(accessed 2019/9/18)
- 4) 東雅代，西村真実子，米田昌代，他6名：乳幼児をもつ母親の育児困難の状況，母親および子育て支援に関わるエキスパートへのフォーカス・グループ・インタビューから，石川看護雑誌，6，1-10，2009.
- 5) 才村純：ほくをたすけて，子どもを虐待から守るために，中央法規出版，2004.
- 6) 櫻井茂男：完璧を求める心理，自分や相手がラクになる対処法，金子書房，2019.
- 7) 櫻井茂男，大谷佳子：“自己に求める完全主義”と抑うつ傾向および絶望感との関係，心理学研究，68(3)，179-186，1997.
- 8) Hewitt PL, Flett GL: Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470, 1991.
- 9) 大谷佳子，桜井茂男：大学生における完全主義と抑うつ傾向および絶望感との関係，心理学研究，66(1)，41-47，1995.
- 10) 桜井茂男，大谷佳子：完全主義の構造と役割(Ⅱ)，新・完全主義尺度の作成，日本心理学会第58回大会発表論文集，93，1994.
- 11) Frost RO, Marten PA, Lahart C, et al.: The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468, 1990.
- 12) 三重野祥子，濱口佳和：乳幼児をもつ母親における子育て完全主義傾向と育児ストレスの関連，筑波大学心理学研究，29，109-116，2005.
- 13) 藤崎真知代，今井洋一：母親の育児ストレスと文化的自己観・子育て完全主義との関連，日本教育心理学会総会発表論文集49，212，2007.
- 14) 藤崎真知代，今井洋一：母親の育児ストレスを取り巻く要因，文化的自己観・子育て完全主義・育児支援ニーズとの関連，明治学院大学心理学紀要，18，13-21，2008.
- 15) 三重野祥子，濱口佳和：完全主義傾向の母親が子育て場面において抱く快／不快感情，筑波大学心理学研究34，65-74，2007.
- 16) 辻平治郎：完全主義の構造とその測定尺度の作成，甲南女子大学人間科学年報，17，1-14，1992.
- 17) 長沼貴美，浦光博：完全主義傾向の異なる母親の育児ストレスに対する受容的サポートの関連について，日本看護医療学会雑誌，7(2)，36-45，2005.
- 18) 上田琢哉：自己受容概念の再検討-自己評価の低い人の“上手なあきらめ”として，心理学研究，67，4，327-332，1996.
- 19) 齋藤路子，沢崎達夫，今野裕之：自己志向的完全主義と自己の不完全性認知の関連の検討，不完全な自分を肯定できるか？，目白大学心理学研究，5，93 - 106，2009.
- 20) 安梅勅江：コミュニティ・エンパワメントの技法，当事者主体の新しいシステムづくり，医歯薬出版，1，5，2005.

- 21) 西村真実子：育児不安・困難や虐待に悩む母親への支援, NPO法人における活動と虐待予防をめざした子育てプログラムの実践, 総特集虐待児へのケアと支援, 看護師が, できる/すべき/知っておくべきこと, 看護が力を発揮できる予防への取り組み, 小児看護, 32(5), 400, 602-607, 2009.
- 22) Burns DD: The perfectionist's script for self-defeat. *Psychology Today*, 34-52, 1980.
- 23) 辻平治郎：完全主義の構造とその測定尺度の作成 甲南女子大学人間科学年報, 17, 1-14, 1992.
- 24) Carver CS, La Voie L, Kuhl J, et al.: Cognitive concomitants of depression: A further examination of the roles of generalization, high standards, and self-criticism. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7, 350-365, 1988.
- 25) 山内弘継：達成関連動機の測定尺度の分析教育心理学研究, 28, 11-19, 1980.
- 26) Sher KL, Frost RO, Otto R: Cognitive deficits in compulsive checkers: An exploratory study. *Behaviour Research and Therapy*, 21, 357-363, 1983.
- 27) 齋藤路子, 今野裕之, 沢崎達夫：自己志向的完全主義の特徴, 精神的不健康に関する諸特性との関連から, 対人社会心理学研究, 9, 91-100, 2009.
- 28) 川井尚, 庄司順一, 千賀修子, 他6名：育児不安に関する臨床的研究Ⅵ, 子ども総研式・育児支援質問紙(試案)の臨床的有用性に関する研究, 日本子ども家庭総合研究所紀要, 36, 117-138, 1999.
- 29) 川井尚, 庄司順一, 千賀修子, 他6名：育児不安のタイプとその臨床的研究Ⅶ, 子ども総研式・育児支援質問紙(ミレニアム版)の手引の作成, 日本子ども家庭総合研究所紀要, 37, 159-180, 2000.
- 30) 川井尚, 庄司順一, 千賀修子, 他5名：育児不安に関する臨床的研究Ⅴ, 育児困難感のプロフィール評定質問紙の作成, 日本子ども家庭総合研究所紀要, 35, 109-143, 1999.
- 31) 泊真児, 吉田富二雄：プライベート空間の心理的意味とその機能, プライバシー研究の概観と新たなモデルの提出, 筑波大学心理学研究, (20), 173-190, 1998.
- 32) 吉田富二雄編：心理測定尺度集2, 人間と社会のつながりをとらえる, 対人関係・価値観, 427-435, サイエンス社, 東京, 2001.
- 33) 三重野祥子, 濱口佳和：完全主義傾向をもつ母親の子育て場面における原因帰属・感情・対応, 日本教育心理学会総会発表論文集, (50), 334, 2008.
- 34) 齋藤路子, 今野裕之, 沢崎達夫：完全主義と帰属スタイルおよび抑うつとの関連の検討, 目白大学心理学研究, 4, 101-109, 2008.
- 35) 伊藤菜穂子：不適切な動機による完全主義が心理的不適応に及ぼす影響, 心理臨床学研究, 22(5), 542-551, 2004.
- 36) 大谷保和：自己志向的完全主義の2側面と自己評価的抑うつ傾向の関連の検討, 統制不可能事態への対処を媒介として, 心理学研究, 75(3), 199-206, 2004.

The Relation Between Maternal Perfectionism, Experiences of Empowerment and Difficulty during Child-Rearing

Aki GOTO, Mamiko NISHIMURA

Abstract

The purpose of this study is to clarify the relation between mothers' self-oriented perfectionism and their feelings of empowerment and difficulty during child-rearing. A survey of 414 mothers revealed that mothers with a greater "desire for perfection," "concern over mistakes," and "doubting of actions" experienced more difficulties in child-rearing. Mothers who were not able to "regulate their feelings," "be themselves," "have the experience of gaining useful feelings," and "acquire new ideas, viewpoints, and coping methods" with people whom they feel secure with had stronger perfectionist traits, such as a "desire for perfection," "concern over mistakes," and "doubting of actions" in contrast with mothers for whom this was not the case.

Keywords feelings of difficulty with child rearing, mothers, perfectionism