

# 育児期女性の運動・スポーツ実施に関する基礎的研究

中山 正剛<sup>1)</sup> 田原 亮二<sup>2)</sup> 小林 勝法<sup>3)</sup> 神野 賢治<sup>4)</sup>

## A Fundamental Study on Exercise and Sports Activities in Child-rearing Women

Seigo NAKAYAMA<sup>1)</sup> Ryoji TAHARA<sup>2)</sup>  
Katsunori KOBAYASHI<sup>3)</sup> Kenji KAMINO<sup>4)</sup>

### 【要 旨】

本研究は、育児期女性に着眼し、その運動・スポーツ実施状況を把握するとともに、運動・スポーツ実施を促進させる方略を示すための基礎資料を得ることを目的とした。

対象者は、20代、30代の育児期女性450名と同年代の非育児期女性450名の合計900名を調査対象とし、データはアンケート調査により抽出された。主な結果として、「育児期女性の方が非育児期女性よりも運動・スポーツ実施の状況が良くない」、「育児期女性の方が非育児期女性よりもストレスが低く、QOLが高い状態である」、「育児期女性において、運動・スポーツ実施の阻害要因は、就業形態によって左右されない」「育児期女性において、夫や夫以外による育児への協力が十分に得られなければ、運動・スポーツ実施状況は悪くなり、QOLも低くなる」ということが示唆された。

### 【キーワード】

育児期女性 阻害要因 運動・スポーツ実施 メンタルヘルス 協力体制

## 1. はじめに

平成24年3月に文部科学省が策定した「スポーツ基本計画」の一つに、「ライフステージに応じたスポーツ活動の推進」が明文化されている(文部科学省2012)。その具体的な政策目標として、「成人の週1回以上のスポーツ実施率が3人に2人(65%程度)、週3回以上のスポーツ実施率が3人に1人(30%程度)」とな

ることを目標としており、かつ、「成人のスポーツ未実施者(1年間に一度もスポーツをしない者)の数がゼロに近づくことを目標とする」と掲げている。運動・スポーツ実施の現状としては、平成24年の笹川スポーツ財団の調査結果によると、週1回以上のスポーツ実施割合は59.1%、週3回以上は40.7%、運動・スポーツ未実施者の割合は25.6%という結果となっている(笹川スポーツ財団2012)。また、文部科学省が平成25年に調査した「体力・スポーツに関

<sup>1)</sup> 別府大学短期大学部

<sup>2)</sup> 名桜大学人間健康学部

<sup>3)</sup> 文教大学国際学部

<sup>4)</sup> 富山大学人間発達科学部

する世論調査」では、47.5% (週1回以上)、24.4% (週3回以上)、19.1% (未実施者) となっている。性別にしてみると、未実施者の割合は、女性で27.0% (笹川スポーツ財団2010)、22.2% (体力・スポーツに関する世論調査) となっており、いずれも男性より高い割合となっている。

また、女性の運動に関する研究を見てみると、Shaw (1985) は、カナダ人において、特に休日の余暇活動の時間が男性に比べて短いことを示しており、その理由として、Jackson et al. (1995) は、同じくカナダ人において、「仲間の不足」、「家族の世話による多忙感」、「運動能力の欠如」、「情報の不足」、「移動手段の欠如」、「社会的状況が許さない」などを挙げている。また、佐藤 (2004) は、既婚女性のスポーツ実施を阻害する要因について検討しており、スポーツ非実施者の特徴として、仕事、家事、育児による時間の不足や自分よりも家族を優先させることで生じる障害が存在するとしている。さらに、宮崎 (2002) は、就学前の子どもを持つ女性 (以下、育児期女性) を対象に調査した結果、育児期女性特有の運動・スポーツ実施の阻害要因を「末子年齢 (年齢が幼いほど運動をしていない)」、「一緒に行く仲間・友人がいないこと」、「体力の自信がないこと」、「運動・スポーツを行うことに対する家族の理解がないこと」、「運動・スポーツを教えてくれる指導者がいないこと」であると示している。

このように女性の運動実施に着眼した際、育児の有無によって、男性に比べて運動・スポーツ実施に影響を及ぼす可能性が高いことは想像に難くない。しかし、一般的に調査されている運動・スポーツ実施の結果では、性別や年代ごとに報告されていることが多く、育児期と非育児期との比較調査をした研究も見当たらない。したがって、これらの詳細な調査を実施することで、運動・スポーツ未実施者の減少に寄与する情報を得ることが出来るのではないだろうか。

## 2. 目的

本研究では、スポーツ基本計画に明文化されている政策目標の達成に寄与するための方略を検討し提案することを最終目的とし、特徴的なライフステージである「育児期女性」に着眼した。その運動・スポーツ実施の状況を全国的に把握するとともに、運動・スポーツ実施を促進させる方略を示すための調査研究を、アンケートによる量的な調査を用いて示唆することを目的とする。

## 3. 方法

### (1) 対象者

20代、30代の育児期女性450名 (0才から小学校就学前までの子を持つ母親) と同年代の非育児期女性450名の合計900名を調査対象とした。さらに各グループ内を正規雇用、非正規雇用 (パート・アルバイト・派遣社員・期間契約社員)、就業なしの3群に分け、それぞれ150名に対して調査を実施した。調査期間は平成25年10月17~21日の5日間であった。

### (2) 調査内容

家族構成や子どもの年齢、就業形態などの個人的属性に加えて、運動・スポーツ実施状況やスポーツの阻害要因 (佐藤2004) などの項目、さらに、スポーツの実施が育児期女性のメンタルヘルスに影響を及ぼすかどうかを調査するために、精神的健康パターン (Mental Health Pattern:MHP) 診断検査 (橋本ら1999) を用いた。また、父親 (夫) や父親 (夫) 以外の育児への協力体制についての質問項目を設けた。なお、アンケート調査はインターネット調査を専門とする業者に委託して行った。

### (3) 測定尺度

#### 1) 個人的属性

年齢、家族構成、子どもの年齢、就業形態、居住県から成っている。

## 2) 過去1年間の運動実施状況

文部科学省の体力・スポーツに関する世論調査で用いられている6段階の尺度を援用した。過去1年の運動やスポーツを行った日数を加算させ、「週に3日以上(年151日以上)」、「週に1~2日(年51日~150日)」、「月に1~3日(年12日~50日)」、「3か月に1~2日(年4日~11日)」、「年に1~3日」、「運動やスポーツはしなかった」のうち該当する1つを選択させた。

## 3) 運動行動ステージ

運動行動ステージ尺度は、岡(2000a, 2000b)が作成した運動行動の変容段階尺度を用いており、「無関心期」、「関心期」、「準備期」、「実行期」、「維持期」のうち該当する1つを選択させた。ここでいう定期的な運動とは、「週3回以上、運動実施時間が1回20分以上」と定義した。

## 4) 運動実施の阻害要因

佐藤(2004)により作成された尺度を援用した。本尺度は既婚女性の運動阻害要因を測定するために作成され、「時間的要因」、「社会的要因」、「消極的態度要因」、「条件的要因」、「技術的・体力的要因」の5因子20項目から構成されている。回答は「あてはまる(1点)」、「どちらかといえばあてはまる(2点)」、「どちらかといえばあてはまらない(3点)」、「あてはまらない(4点)」の4件法であり、合計点の範囲は、20点~80点となっている。

## 5) メンタルヘルス

橋本ら(2004)が作成した精神的健康パターン診断の尺度を使用した(表1)。本尺度は心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレス、QOLについて「こだわり」、「注意散漫」、「対人回避」、「対人緊張」、「疲労」、「睡眠起床障害」、「生活の満足感」、「生活意欲」の8因子各5項目(合計40項目)からなる尺度で測定する。回答は「全くそんなことはない(1点)」、「少しはそうである(2点)」、「かなりそうである(3点)」、「全くそうである(4点)」の4段階の評定尺度であり、各因子の合計点は、5点~20点となっている。ストレス度が高いほど高得点となる。「こだわり」と「注意散漫」の

合計点が心理的ストレス、「対人回避」と「対人緊張」が社会的ストレス、「疲労」と「睡眠障害・起床」が身体的ストレス、「生活の満足感」と「生活意欲」がQOL得点を表す。心理的ストレス、社会的ストレス、身体的ストレスの合計点がストレス度(Stress Check List : SCL)得点となる。また、SCL得点とQOL得点によって、「はつらつ型:SCL得点57点以下、QOL得点24点以上」、「ゆうゆう型:SCL得点57点以下、QOL得点23点以下」、「ふうふう型:SCL得点58点以上、QOL得点24点以上」、「へとへと型:SCL得点58点以上、QOL得点23点以下」に分類することができる。

表1. 精神的健康パターン診断検査(MHP)

心理的ストレス	こだわり
	注意散漫
社会的ストレス	対人回避
	対人緊張
身体的ストレス	疲労
	睡眠起床障害
生きがい(QOL)	生活満足感
	生活意欲
ストレス(SCL)	心理的ストレス
	社会的ストレス
	身体的ストレス

## 6) 育児への協力体制

父親(夫)の育児への協力体制を把握するために、「父親(夫)の子育てに対する協力関係について」の項目を設けた。回答は、「1.十分に協力が得られている」、「2.やや協力が得られている」、「3.あまり協力が得られていない」、「4.全く協力が得られていない、または父親はいない(死別など)」の4件法とした。また、父親(夫)以外の協力体制についても、「父親(夫)以外の子育てに対する協力関係について」の項目を設け、4件法で回答させた。

## (4) 統計処理

インターネット調査の結果について、運動行

動ステージおよび運動・スポーツの実施頻度は育児期と非育児期の別に集計しカイ二乗検定を行い、さらに調整済みの残差得点を算出した。

運動の阻害要因については、因子分析法（最尤法、プロマックス回転）を用いて因子の抽出を行った。その後、因子ごとの平均得点を算出し、就業形態別に一元配置の分散分析を用いて比較した。

メンタルヘルスは育児期と非育児期における因子ごとの平均値を対応のないt検定を用いて比較した。また回答結果から4つのパターンに分類し、育児期と非育児期の別に各パターンの比率を求めた。

なお、統計解析ソフトはIBM SPSS Statistics21を使用し、有意水準は5%未満とした。

#### 4. 結果及び考察

##### (1) 運動・スポーツの実施状況

運動・スポーツ実施頻度において、週1～2回実施すると回答した人は育児期女性において58名(12.9%)であり、非育児期女性(82名, 18.2%)よりも有意に少なかった。一方、年1～3回と回答した人は育児期女性において63名(14.0%)であり、非育児期女性よりも有意に多かった(表2)。また、運動行動ステージに関しては、非育児期女性において定期的に運動を実施している維持期の割合は10.9%、定期的ではないものの運動を実施している準備期

の割合は24.7%であり、いずれも育児期女性よりも有意に大きかった。一方、育児期女性は運動実施意図はあるものの、実行に至っていない関心期の割合が42.0%で有意に大きかった(表3)。これらの結果から、育児期女性の運動実施状況は非育児期女性よりも良くないことが明らかとなった。特に、運動行動ステージを見ると、無関心期と関心期を合わせた割合は、76%にも及んでいることは特筆すべきことである。つまり、育児期女性の4人に3人は実際に運動・スポーツが出来ていない計算になる。厚生労働省の平成24年国民健康・栄養調査報告をみると、運動習慣が無い女性の全体平均が64.4%に対して、20代、30代の女性は、84.8%、83.8%と非常に高い値となっている。本研究結果に鑑みると、特にこの年代へのアプローチは、育児期と非育児期とに分けて行う必要があることが示唆された。また、保育園に子を預ける母親への調査を実施した大槻ら(2008)の研究によると、「定期的に自分なりの運動をしている」と答えた者の割合が、16.4%と低いことを指摘しているが、本研究結果では、育児期女性の実行期と維持期を合わせて7.5%と、より低い結果となった。

##### (2) メンタルヘルスの特徴

精神的健康パターン診断の結果、「こだわり」、「注意散漫」、「対人回避」、「対人緊張」は非育児期のストレス度が有意に高く、「生活の

表2. 運動・スポーツ実施頻度別の人数と割合

	週3以上(割合)	週1～2(割合)	月1～3(割合)	3ヶ月1～2(割合)	年1～3(割合)	しなかった(割合)
育児期	32(7.1)	58(12.9)*↓	68(15.1)	42(9.3)	63(14.0)*↑	187(41.6)
非育児期	45(10.0)	82(18.2)*↑	78(17.3)	40(8.9)	44(9.8)*↓	161(35.8)
n (%)	** p < 0.01 , * p < 0.05					

表3. 運動行動ステージ別の人数と割合

	無関心期(割合)	関心期(割合)	準備期(割合)	実行期(割合)	維持期(割合)
育児期	153(34.0)	189(42.0)**↑	74(16.4)**↓	14(3.1)	20(4.4)**↓
非育児期	140(31.1)	128(28.4)**↓	111(24.7)**↑	22(4.9)	49(10.9)**↑
n (%)	** p < 0.01 , * p < 0.05				

満足感」は育児期女性のストレス度が高かった。非育児期女性において、心理的ストレスを示す「こだわり」と「注意散漫」の合計20.9はポイントであり、これは育児期女性の19.7ポイントよりも有意に高い結果であった。同様に社会的ストレスを示す「対人回避」と「対人緊張」の合計は非育児期女性において20.2ポイントであり、これも育児期女性の18.9ポイントに比して高い結果であった。これに対し育児期女性は「生活の満足感」と「生活意欲」の合計で示されるQOL得点が21.7ポイントで、非育児期女

性の20.1ポイントよりも高い結果を示した(表4)。以上の結果から育児期女性は心理的・社会的ストレスが非育児期女性よりも低く、QOLが良好であることが明らかとなった。

SCL得点とQOL得点から判断される4つのパターンの分類結果を図1に示す。育児期と非育児期の各パターンの割合を見てみると、特に「へとへと型」に違い(育児期35.6%、非育児期44.2%)が見られた。

渡壁ら(2000)の研究によると、中高生を対象とした運動・スポーツ参加別のMHPを調査

表4. MHP得点(項目別)

項目	育児期 n = 450		非育児期 n = 450		t 値	TTest
	M	SD	M	SD		
こ だ わ り	9.8	3.4	10.5	3.5	-3.060	p < .01
注 意 散 漫	9.9	3.4	10.4	3.5	-2.237	p < .05
対 人 回 避	9.5	3.7	10.3	3.9	-3.287	p < .01
対 人 緊 張	9.4	3.7	9.9	3.6	-1.927	p < .05
疲 勞	10.9	3.8	10.9	4.1	0.101	n.s.
睡眠起床障害	10.6	3.9	10.8	3.9	-0.719	n.s.
生活の満足感	11.5	3.4	10.2	3.6	5.600	p < .01
生活意欲	10.3	3.4	9.9	3.4	1.456	n.s.
心理的ストレス	19.7	6.4	20.9	6.5	-2.817	p < .01
社会的ストレス	18.9	6.9	20.2	7.0	-2.778	p < .01
身体的ストレス	21.5	7.2	21.7	7.6	-0.324	n.s.
SCL尺度得点	60.1	18.6	62.7	19.3	-2.110	p < .05
QOL尺度得点	21.7	6.2	20.1	6.5	3.869	p < .01

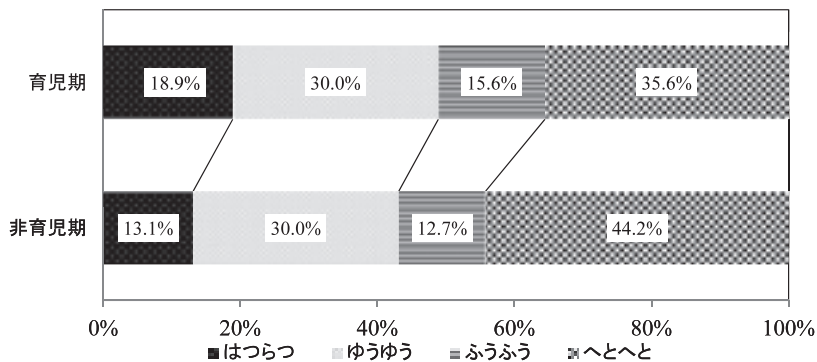


図1. 育児期と非育児期のMHPの割合

しており、「スポーツ競技型」にはつらつ型が多く、「運動不足型」、「非運動型」にへとへと型が多いことが明らかとなっている。本研究では、育児期は運動状況が比較的良くないにもかかわらず、MHPの結果は、比較的良好的な結果となった。つまり、運動状況が良いとメンタルヘルスも良い状態であるという先行研究と逆の結果となった。これは、対象年齢の違いによるものとも考えられるが、「育児期におけるメンタルヘルスには、運動とは異なる要素が大きく関係している」ということも考えられる。今後、育児期に運動行動を推進する際は、この点も含

めて考えていく必要がある。

(3) 運動の阻害要因

運動の阻害要因を測定する20項目の回答に対して最尤法とプロマックス回転を用いた因子分析を行った結果、因子負荷量が0.40未満の2項目を除いた18項目が採用され、4因子が抽出された。それぞれの因子における質問項目の内的整合性を検討するためにクロンバックの $\alpha$ 係数を求めたところ、0.746~0.891となり内的整合性が認められた(表5)。

第1因子は「スポーツ・運動が嫌い」や「ス

表5. 運動における阻害項目の因子分析結果

因子解釈と構成項目	(最尤法; Promax 回転)			
	因子負荷量			
	F 1	F 2	F 3	F 4
第1因子: 興味・関心・効力感 ( $\alpha = .891$ )				
15 スポーツ・運動が嫌い	.960	-.095	.024	.002
18 スポーツ・運動に興味を持たない	.903	-.130	.003	.052
17 スポーツ・運動するのが下手である	.834	.076	.019	-.046
16 体力がない	.739	.124	.045	-.058
19 スポーツ・運動以外の活動に興味を持っている	.464	.139	-.114	.020
第2因子: 外的条件 ( $\alpha = .847$ )				
4 スポーツ・運動に関する情報が不足している	.055	.809	.003	.000
3 近くに適切な施設がない	-.029	.784	.003	-.016
2 一緒にする仲間がいない	.034	.753	.019	-.046
1 指導者がいない	.014	.686	-.059	.063
5 費用がかかる	-.039	.566	.093	.014
第3因子: 家事・育児 ( $\alpha = .864$ )				
6 育児が忙しくて時間がない	-.004	-.067	.992	-.086
7 子どもことが気になる	-.016	.008	.986	-.079
8 家事が忙しくて時間がない	.033	.120	.513	.179
9 家族の都合により自分の思うようにスケジュールが組めない	.027	.111	.460	.282
第4因子: 人間関係 ( $\alpha = .746$ )				
10 親に気兼ねする(夫の親も含む)	-.006	-.038	.076	.720
12 夫に気兼ねする	-.045	-.074	.140	.684
11 社会教育活動や地域活動が忙しくて時間が組めない	.025	.013	-.059	.615
14 世間の目が気になる	.075	.068	-.180	.584
因子間の相関				
F 1 興味・関心・効力感	-	.407	-.087	.266
F 2 外的条件		-	.177	.559
F 3 家事・育児			-	.354
F 4 人間関係				-

† 因子負荷が0.40未満の項目や複数の因子に負荷量を示した項目は除外している

表6. 育児期女性における就業形態別の阻害要因得点の比較

項 目	育児期		正規		非正規		仕事なし		F 値	有意差
	n = 360		n = 115		n = 122		n = 123			
	M	S D	M	S D	M	S D	M	S D		
F1 興味・関心・効力感	13.5	4.3	13.7	4.1	14.0	4.5	12.8	4.4	2.769	n.s.
F2 外的条件	11.9	4.2	12.4	4.0	11.7	4.4	11.7	4.2	1.011	n.s.
F3 家事・育児	6.5	2.7	6.4	2.5	6.5	2.9	6.6	2.6	0.286	n.s.
F4 人間関係	12.5	3.0	12.3	2.9	12.3	3.1	12.8	2.9	1.063	n.s.

ポーツ・運動するのが下手である」など運動に対する好嫌度や自信に関する項目で構成されているため「興味・関心・効力感」因子と命名した。

第2因子は「近くに適当な施設がない」や「一緒にする仲間がない」など運動をするための環境条件に関する項目によって構成されているため「外的条件」因子と命名した。

第3因子は「育児が忙しくて時間がない」や「家事が忙しくて時間がない」など子どもの世話や家庭での仕事に関する項目によって構成されているため「家事・育児」因子と命名した。

第4因子は「夫に気兼ねする」や「世間の目が気になる」など周囲にいる人との関係性に関わる項目で構成されているため「人間関係」因子と命名した。

因子ごとに平均得点を算出し、就業形態別に比較した結果、いずれの因子においても就業形態による得点の違いは認められなかった。このことから育児期女性において仕事の有無、就業形態は運動の阻害要因に対して影響を及ぼさない事が明らかとなった(表6)。

佐藤(2004)は、既婚女性を対象に職業形態(フルタイム、パートタイム、専業主婦)による阻害要因の違いを調査しており、その結果、職業形態による違いはないと報告している。本研究においても先行研究を支持する結果となった。

#### (4) 育児への協力体制

夫や夫以外の育児への協力体制が、育児期女性の運動実施にどのような影響を及ぼすかを明

らかにするため、「夫の協力体制」と「夫以外の協力体制」を調査した。分析の方法として、夫も夫以外も「十分に協力が得られている」、「やや協力が得られている」と回答した者を「夫 and 夫以外共に協力あり」とし、夫と夫以外のどちらか一方が「十分に協力が得られている」、「やや協力が得られている」と回答した者を「夫 or 夫以外協力あり」とし、どちらも「あまり協力が得られていない」、「全く協力が得られていない」と回答した者を「夫 and 夫以外共に協力なし」とし、3群に分けた。協力体制別の分析は、「運動・スポーツ実施頻度」、「運動行動ステージ」、「MHP 得点」とした。

育児への協力体制別運動・スポーツ実施頻度についての結果を表7に示す。分析の結果、運動・スポーツをしなかった割合が、「夫 and 夫以外共に協力あり」に少なく(36.1%)、「夫 and 夫以外共に協力なし」に多い(56.9%)結果となった。

次に、育児への協力体制別運動行動ステージについての結果を表8に示す。分析の結果、運動行動ステージの無関心期の割合が、他の2群と比べて、「夫 and 夫以外共に協力なし」に多い(43.1%)結果となった。

育児への協力体制別 MHP 得点(項目別)と MHP 割合をそれぞれ表9と図2に示す。MHP 得点の分析の結果、「生活の満足感」と「生活意欲」、「QOL 尺度得点」では、「夫 and 夫以外共に協力あり」が「夫 or 夫以外協力あり」と「夫 and 夫以外共に協力なし」よりも有意に高い得点となった。さらに、MHP の割合については、「夫 and 夫以外共に協力あり」におい

表7. 育児期女性の協力体制別運動・スポーツ実施頻度

	週3以上(割合)	週1~2(割合)	月1~3(割合)	3ヶ月1~2(割合)	年1~3(割合)	しなかった(割合)
1. 夫 and 夫以外共に協力あり	20(7.8)	28(11.0)	45(17.6)	29(11.4)	41(16.1)	92(36.1)*↓
2. 夫 or 夫以外協力あり	9(7.3)	20(16.3)	13(10.6)	12(9.8)	15(12.2)	54(43.9)
3. 夫 and 夫以外共に協力なし	3(4.2)	10(13.9)	10(13.9)	1(1.4)*↓	7(9.7)	41(56.9)*↑
n (%)    ** p < 0.01 , * p < 0.05						

表8. 育児期女性の協力体制別運動行動ステージ

	無関心期(割合)	関心期(割合)	準備期(割合)	実行期(割合)	維持期(割合)
1. 夫 and 夫以外共に協力あり	84(32.9)	107(42.0)	46(18.0)	6(2.4)	12(4.7)
2. 夫 or 夫以外協力あり	38(30.9)	55(44.7)	17(13.8)	7(5.7)	6(4.9)
3. 夫 and 夫以外共に協力なし	31(43.1)*↑	27(37.5)	11(15.3)	1(1.4)	2(2.8)
n (%)    ** p < 0.01 , * p < 0.05					

表9. 育児への協力体制別 MHP 得点 (項目別)

項目	1. 夫 and 夫以外共に協力あり		2. 夫 or 夫以外協力あり		3. 夫 and 夫以外共に協力なし		F 値	多重比較
	n = 255		n = 123		n = 72			
	M	S D	M	S D	M	S D		
こだわり	9.7	3.3	9.7	3.3	10.0	3.6	.175	n.s.
注意散漫	9.8	3.4	10.1	3.3	10.0	3.7	.270	n.s.
対人回避	9.3	3.5	9.6	3.6	10.0	4.2	.895	n.s.
対人緊張	9.3	3.6	9.3	3.4	10.1	4.3	1.687	n.s.
疲労	10.8	3.8	11.3	3.9	10.8	3.7	.768	n.s.
睡眠起床障害	10.4	3.9	11.0	3.8	10.3	3.9	1.085	n.s.
生活の満足感	11.9	3.3	10.9	3.3	10.8	3.6	5.745	1>2,3
生活意欲	10.6	3.3	9.8	3.2	9.9	3.7	2.874	1>2,3
心理的ストレス	19.5	6.4	19.7	6.1	19.9	7.0	.121	n.s.
社会的ストレス	18.6	6.8	18.8	6.5	20.1	8.1	1.326	n.s.
身体的ストレス	21.2	7.3	22.3	7.2	21.1	7.0	1.042	n.s.
S C L 尺度得点	59.4	18.8	60.8	17.5	61.2	20.0	.418	n.s.
Q O L 尺度得点	22.5	6.1	20.7	6.0	20.7	6.7	4.959	1>2,3



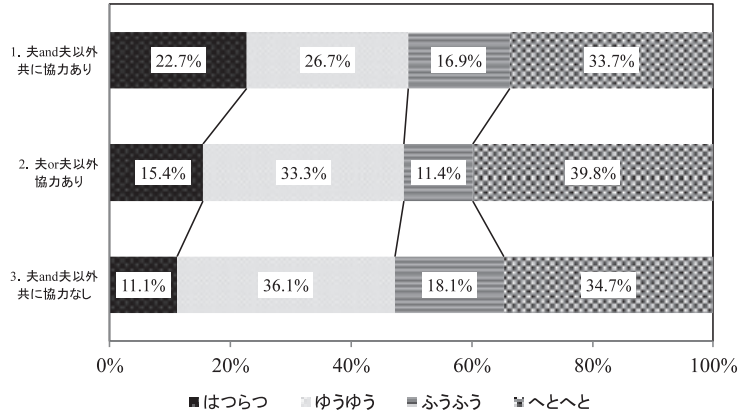


図2. 育児への協力体制別 MHP の割合

て、他の2群よりも、「はつらつ型」のパターンが有意に多い(22.7%)結果となった。

育児への協力体制による違いをまとめると、夫や夫以外の育児への協力が得られない場合、①運動・スポーツを実施しない割合が高くなり、②運動行動ステージでは、無関心期が多くなり、③生活の満足感や生活意欲などのQOLが低くなり、④「はつらつ型」の割合が低くなるという結果となった。佐藤(2004)は、育児期女性の運動非実施者の特徴として、家族の都合を優先することを挙げている。しかし、自身の運動実施のために、家族よりも自分の都合を優先させるのは、現実問題として容易ではない。これらの課題をクリアする方策の一つとして、本研究の結果からも示されるように、夫や夫以外の協力体制を整えることが必要である。また、宮崎(2002)は、育児期女性の運動阻害要因の一つとして、「運動・スポーツを行うことに対する家族の理解がないこと」を挙げていることから、家事や育児を手伝い時間的な余裕を創出するだけでなく、運動への理解など、育児期女性の心情を理解し、心理的な余裕を創出する協力体制も必要であると考えられる。

## 5. まとめ

本研究では、運動・スポーツ実施の向上に寄与するべく、これまでの運動・スポーツ実施の

調査研究ではなされていない、育児期女性に層化して勤務状況や家庭環境別のスポーツ実施率などの詳細な調査を行った。

調査の結果、仮説通り育児期女性の運動・スポーツ実施状況は非育児期と比べて悪い状況であった。しかし、運動欲求という面においては、育児期だからこそプラスに作用する場合があることが示唆された。また、メンタルヘルスについては、育児期は非育児期と比べて良い傾向にあることが確認され、育児期女性のメンタルヘルスには運動はあまり影響を及ぼさないことが示唆された。さらに、育児期女性において、運動・スポーツ実施の阻害要因は、就業形態によって左右されないことが示され、先行研究と同様の結果となった。また、育児への協力体制別の結果から、夫や夫以外による育児への協力が十分に得られなければ、運動・スポーツ実施状況は悪くなり、QOLも低くなることが示唆された。

## 付記

本研究は2013年度笹川スポーツ研究助成(研究代表者:中山正剛)を受けて実施されたものである。また、本論文は、SSFスポーツ政策研究、第3巻1号pp.54-62に掲載された論文にさらなる分析を加えたものである。

## 参考文献

- 1) 橋本公雄, 徳永幹雄 (1999) メンタルヘルスパターン診断検査の作成に関する研究 (1) MHP 尺度の信頼性と妥当性, 健康科学, 21, pp53-62.
- 2) 平成24年国民健康・栄養調査報告 (2012) 身体状況調査の結果, pp109-145.
- 3) Jackson, L Edger & Henderson, A Karla (1995) Gender-based analysis of leisure constraints, Leisure sciences, 17, pp31-51.
- 4) 宮崎千枝 (2002) 育児期女性の運動・スポーツ実施を阻害する要因に関する研究, 大阪体育大学紀要, 33, pp97-99.
- 5) 文部科学省 (2012) スポーツ基本計画, pp7-34.
- 6) 岡浩一郎 (2000a) 行動変容のトランスセオレティカル・モデルに基づく運動アドヒレンス研究の動向, 体育学研究, 45, pp543-561.
- 7) Oka K., Takenaka, K., and Miyazaki, Y. (2000b) Assessing the stage of change for exercise behavior among young adults: The relationship with self-reported physical activity and exercise behavior, Japanese Health Psychology, 8, pp15-21.
- 8) 大槻優子, 石村由利子, 飯野伸子, 堀田久美, 青柳優子 (2008) A市における育児期にある女性の保健行動について, 医療看護研究, 4 (1), pp89-94.
- 9) 笹川スポーツ財団 (2010) スポーツライフ・データ2010, pp1-192.
- 10) 笹川スポーツ財団 (2012) スポーツライフ・データ2012, pp1-192.
- 11) Shaw, M Susan (1985) Gender and leisure: Inequality in the distribution of leisure time. Journal of Leisure Research, 17, pp266-282.
- 12) 佐藤馨 (2004) 性役割に対する価値観がスポーツ実施に及ぼす影響について—既婚女性の性役割観とスポーツ実施状況に着目して—, びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, pp105-115.
- 13) 田原亮二, 小林勝法, 北徹朗, 中山正剛, 丸井一誠, 元安陽一, 飯田路佳 (2012) 女性の運動実践に関する特徴と実態, 大学体育, 99, pp162-170.
- 14) 渡壁史子, 橋本公雄, 徳永幹雄 (2000) メンタルヘルスパターンと健康行動との関係 (1) —特に身体活動関連変数を中心として—, 健康科学, 22, pp159-166.