

# 育児期女性の運動・スポーツ実施を促進させる ための基礎的研究

中山正剛\*  
田原亮二\*\* 小林勝法\*\*\* 神野賢治\*\*\*\*

抄録

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名とした。すべてのデータは、アンケートとインタビューにより抽出された。アンケートの内容として、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（佐藤ら2004）、メンタルヘルスを調査するメンタルヘルスパターン（MHP）診断検査（橋本ら1999）を用いた。

主な結果は以下の通りである。

- (1) 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。
- (2) MHPの結果、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。
- (3) 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。
- (4) インタビューの結果は、量的なデータを補完し、育児期女性の運動・スポーツ実施について有用なヒントを与えた。

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

---

\* 別府大学短期大学部 〒874-8501 大分県別府市北石垣82  
\*\* 名桜大学人間健康学部 〒905-8585 沖縄県名護市字為又1220-1  
\*\*\* 文教大学国際学部 〒253-8550 神奈川県茅ヶ崎市行谷1100  
\*\*\* 金沢星稜大学人間科学部 〒920-8620 石川県金沢市御所町丑10番地1

# Fundamental Study to Promote Exercise and Sports Activities in Child-rearing Women

Seigo Nakayama \*  
Ryoji Tahara\*\*      Katsunori Kobayashi\*\*\*      Kenji Kamino\*\*\*\*

## Abstract

The purpose of this study was to investigate exercise and sports activities situation, and to obtain basic data to promote exercise and sports activities in child-rearing women.

The subjects were 900 women who were their twenties and thirties; 450 child-rearing women (150 regular employment, 150 non-regular employment, 150 disemployment), 450 non-child-rearing women (150 regular employment, 150 non-regular employment, 150 disemployment). All of data was obtained through questionnaires and interview. These questionnaires consisted of personal characteristics, exercise and sports activities situation, obstructive factors for exercise and sports activities (Sato, 2004) and Mental Health Pattern (MHP) (Hashimoto et al., 1999).

The main results were as follows.

- (1) It was revealed that the situation of exercise and sports activities in child-rearing women was worse than non-child-rearing women.
- (2) It was confirmed that non-child-rearing women were “high stress condition” and “low quality of life (QOL)” than child-rearing women.
- (3) It was indicated that obstructive factors for exercise and sports activities were unaffected by the employment formats in child-rearing women
- (4) The interview data supported the statistic data and provided a useful clue as to exercise and sports activities in child-rearing women.

**Key Words :** child-rearing women, obstructive factors, exercise and sports activities, mental health

---

\* Beppu University Junior College

82 Kita-ishigaki, Beppu, Oita, 874-8501

\*\* Faculty of Human Health, Meio University

1220-1 Biimata, Nago, Okinawa Japan 905-8585

\*\*\* Faculty of International Studies, Bunkyo University

1100 Namegaya, Chigasaki, Kanagawa, 253-8850

\*\*\*\* Faculty of Human Sciences, Kanazawa Seiryō University

10-1 Ushi Goshō-machi, Kanazawa, Ishikawa, 920-8620

## 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のみならず、インタビューによる質的な調査を用いて示唆することを目的とする。

## 3. 方法

### (1) アンケート調査

#### 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（佐藤ら 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。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。

### 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 Statistics 21を使用し、有意水準は5%未満とした。

### (2) 質的調査

インタビューの対象者は、「関心期」(運動行動のステージが、運動実施の意図はあるものの実行に至っていない)とし、調査に同意が得られた2名に実施した。

インタビューは、i)個人の体育・スポーツ歴、ii)育児前後の運動・スポーツへの関与、iii)運動・スポーツを阻害する要因、iv)周囲の協力体制、など4項目について調査した。

インタビューは、1人あたり30分程度で行い、インタビューデータは本人の承諾を得たうえでICレコーダーに録音した。

## 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

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

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てみると、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。また、インタビューの結果を見てみると、「高校を卒業して以来、運動をほとんどしていなかったが、妊娠中の動けない時期を経験することで、その反動で動きたいという欲求が出てくる」という叙述から、運動・スポーツ実施に対して、マイナスばかりではなく、運動欲求という面においては、プラスに働くケースも存在することが示唆された(表4)。

### (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5)。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

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			

表4. インタビュー調査結果

	A氏	B氏
<input type="checkbox"/> 年齢	30歳代	30歳代
<input type="checkbox"/> 運動行動ステージ	関心期	関心期
<input type="checkbox"/> 就業形態	正規雇用	就業なし
<input type="checkbox"/> 育児期間	1年目	6年目
<input type="checkbox"/> 運動・スポーツに対する意識	<p>(メリット)気分がすっきりする、気分転換ができる、コミュニケーションが図れる。</p> <p>(デメリット)体力が落ちているので疲れが残る、続かない⇒<u>長期的な意味では継続しない。</u></p> <p>(今後について)ストレスが溜まったり、できることが限られている分、リフレッシュするという感覚で運動してみたい。体型が崩れたりといった面もあるので、元に戻したいという気持ちがある。</p> <p><u>逆に育児をしているときのほうが、運動欲求が強いと思う。</u></p>	<p>(メリット)協調性、社交性、礼儀、忍耐力が自然と身につくものであり、親からもスポーツは教えられるし、人間的に成長するのではないかと。汗をかくことは体にとってすごく良いことだと思う。</p> <p>(デメリット)特にないと思う。あえて言うなら怪我であり、痛みに耐えてしまっ、ずっと持続的な痛みになるのかなと思う。面倒くさかったり、体調や周りの環境にもよる。</p> <p>一人でするなら筋トレで、ウォーキング等は向いていない。バスケ等、しっかり体動かしたほうが、時間もすぐ過ぎる感じがして、<u>一人だとすごい時間が長く感じてしまう。</u></p> <p>(今後について)<u>出産後は動きたいという欲求が強くなっていて、今まで動けなかった分の反動が来ている感じ。</u></p>
<input type="checkbox"/> 出産・育児前後の運動・スポーツへの関与	<p>高校卒業後、<u>半年以上継続して行ったという時期はまったくない。</u></p> <p>小学校1年から高校までずっと運動・スポーツをしていたのでやりきった感があって、高校の後半は(練習により時間が)縛られていたから、<u>休めなかった反動で(高校卒業以降は)運動・スポーツは行っていない。</u></p> <p><u>仕事の中で動くことがメインである。</u></p> <p>妊娠中は動くことが出来なかったで、子どもが生まれて以降は動きたいという欲求が強くなっている。</p> <p><u>今まで動けなかった分の反動が来ている感じ。</u></p>	<p>バスケットボールを地域でしていた。</p> <p>筋力低下や太らないために、<u>ヨガがいいかなと思ってやったけど、呼吸法が以外と難しくして。</u></p> <p><u>頻度としては、週3回以上、20分以上は出来ていた。</u></p> <p>働きだして3、4年は全くなかった期間があるが、<u>仕事を始めて3~4年目以降は継続的に行っていた。</u></p>
<input type="checkbox"/> 運動・スポーツを阻害する要因について	<p>仕事で忙しくて時間的に無理という要因が1番大きい。</p> <p>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。</p> <p><u>一緒にする仲間がいない。</u></p>	<p>育児がなければたぶん続けていたと思う。</p> <p><u>子ども中心の生活になってしまったので、自分のことが一番最後になる。</u></p> <p>子どもが私から離れればいいが、離れなかった場合は難しく、<u>子どもを1人2人連れて、外に出ることは結構気合いがいる。外に出て騒がないようにしないといけない。</u>これを定期的にするとモチベーションが上がらなくなる。</p>
<input type="checkbox"/> 周囲の協力体制	<p>実家が近いので協力はしてもらっている。</p> <p>運動どころではない家の状況の人もいるとは思う。</p>	<p>色々してくれたとしても、<u>預けたら悪いかと周囲に気を遣ってしまう。</u>私は働いてないから、やっぱり子どもを見るのが当たり前で思っているので、子どもを預けて自分がしたいことをしていいのかなと思ってしまう。</p>
<input type="checkbox"/> 今後の条件整備について	<p>1人で運動・スポーツは無理だが、ミニバレーやソフトバレー等であれば、一緒にしてくれそうな人がたくさんいるのではないかと。</p> <p><u>どこでいつ、どんなことができるのか、チラシなどで公民館やサークルの情報がきたら行ってみようかと思う。</u></p> <p>たとえば、毎週何曜日の何時からどこでやっていますという掲示や情報等が欲しい。</p> <p><u>実際、時間が空いたら、運動・スポーツ以外の活動に使うかもしれない。優先順位として、運動・スポーツは2番手、3番手になってしまう。2~3時間くらい長く時間が空けば、そのなかで運動を少ししたい。</u></p> <p>託児所付きのスポーツ施設があれば利用し、子どもの様子を見ながらできる運動であればやりやすい。</p> <p><u>コンスタントに預ってもらえる場所や人がいて、託児所が完備されていてというのが一番である。</u></p>	<p>近くに体育館等、場所を借りれて、ミニバレー等の教室があれば良いが、<u>施設に子どもが預けられないと厳しい。</u></p> <p>(そういう)環境が全部整った上で、できる場所があれば行きたい。</p> <p>もしくは、<u>夫に預けていくしかない。夫のスケジュールがあって、かつ、近くに場所があれば行ける。</u></p> <p>環境関係なく、運動・スポーツを行うには筋トレしかない。誰かに子ども預けるのが一番だけど、子どもが泣いたり私を探したら迷惑をかけてしまう。</p> <p><u>20代、30代女性はみんな色々な趣味や好きなことがあると思うが、みんな優先順位が違うので、一番に運動がこないといけないのでは。</u></p> <p>実際、時間が空いたら、家でDVD観たり、ちょっとゆっくりする時間に使うと思う。(外に)出るまでのハードルが高いままである。</p>

表5. 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
疲労	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

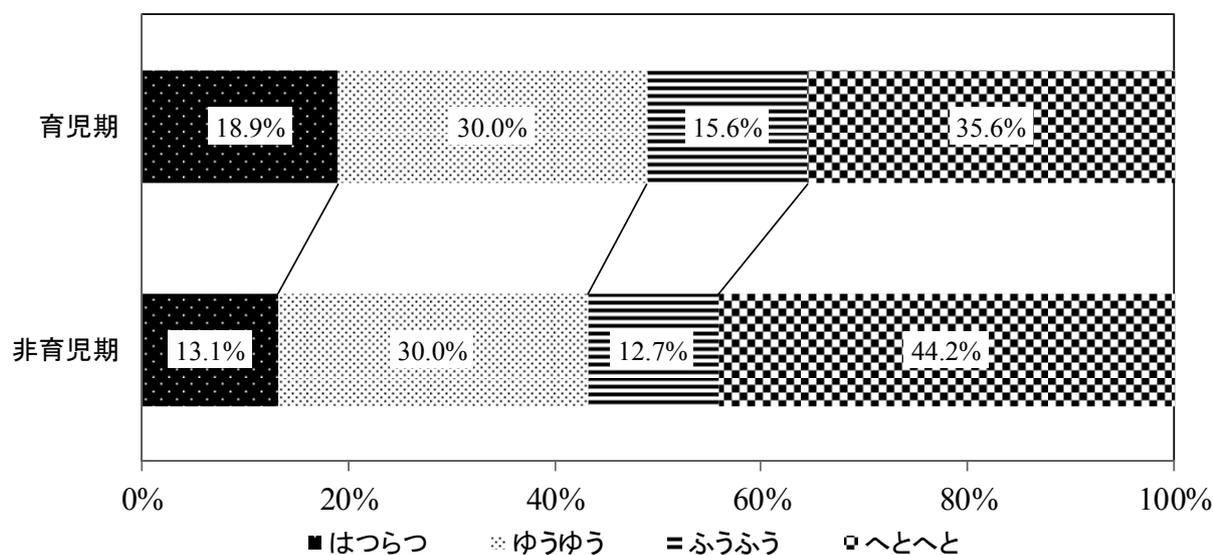


図1. 育児期と非育児期のMHPの割合

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。

第1因子は「スポーツ・運動が嫌い」や「スポーツ・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「近くに適切な施設がない」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

表6. 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			
	F1	F2	F3	F4
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・運動に興味を持ってない	.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				
F1 興味・関心・効力感	—	.407 <sup>†</sup>	-.087 <sup>†</sup>	.266
F2 外的条件		—	.177 <sup>†</sup>	.559
F3 家事・育児			—	.354
F4 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7. 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 n=360		正規 n=115		非正規 n=122		仕事なし n=123		F値	有意差
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD		
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.

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(表6)。

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7)。

佐藤(2004)は、既婚女性を対象に調査を実施しており、就業形態による阻害要因の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。阻害要因に関するインタビュー結果をみると、「子ども中心の生活になってしまったので、自分のことが最後になる。」や「外で子どもが騒がないようにしなければならぬので、子どもを連れて外に出ることは結構気合いがいる。これを定期的にするとなるとモチベーションが上がらなくなる。」の叙述が見られた。このことは、育児期になると、元々あった運動への阻害要因に加えて、子どもと一緒に外出することの難しさが加わっているケースが読み取れる。また、「仕事をしていないと、子どもを預けたら悪いかと気を遣ってしまう。専業主婦は、子どもを見るのが当たり前だと思っているので、子どもを預けて自分がしたいことをしているのかなと思ってしまう。」といった叙述が見られた。つまり、育児期女性は「運動・スポーツをすることの罪悪感」という阻害要因も加わることが推察された。

## 6. 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。さらに、アンケートによる量的な調査のみならず、インタビューによる質的な調査を用いたことも本研究の特色と言える。

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良くなかった。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

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、育児期特有のものとして、「子どもと一緒に外出することの難しさ」や「運動・スポーツをすることの罪悪感」が追加されることが推察された。

## 参考文献

- 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.
- Jackson, L Edger & Henderson, A Karla (1995) Gender-based analysis of leisure constraints, Leisure sciences, 17, pp31-51.
- 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.
- 文部科学省 (2012) スポーツ基本計画, pp7-34.
- 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.
- 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.
- 笹川スポーツ財団 (2010) スポーツライフ・データ 2010, pp1-192.
- 笹川スポーツ財団 (2012) スポーツライフ・データ 2012, pp1-192.
- Shaw, M Susan (1985) Gender and leisure : Inequality in the distribution of leisure time. Journal of Leisure Research, 17, pp266-282.
- 佐藤馨 (2004) スポーツ実施における既婚女性特有の阻害要因の検討, 日本体育学会大会号, 55, p156.
- 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.
- 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.

この研究は笹川スポーツ研究助成を受けて実施したものです。