

# 主婦の家事ストレスにおける心理的構造分析

1200444 佐藤 鈴花

高知工科大学 経済・マネジメント学群

## 1. 概要

母親が家庭で様々な精神的課題を抱える中、各自治体でなされている育児支援制度などの各種制度では、経済面や設備面を中心としたものが多く、母親の精神面をサポートするのが少ない。そこで、本研究では、主婦の家事ストレス発生における心理的構造を解明することで、主婦の家事ストレスにおけるサポート方法を提案した。その結果、家庭内での家事に関するコミュニケーションを増やすことが必要であることが分かった。その中でも、家事の中で時間をかけてしている家事となんとなくしている家事においてそれぞれの要因は異なるが、コミュニケーションを通して家事への家族の期待に十分応えられていることを言葉にして表現することが大切であることが判明した。

## 2. 背景

現代の日本は少子化が深刻な社会問題となっている。止まらない人口減少のために、労働力不足も大きな課題である。昔から、家で家事をしているものとされてきた女性も今や貴重な労働力である。男性が家事を行う「主夫」がトレンドとなっている今日でも、女性がほとんどの家事をこなしているという家庭は多い。女性にとって働きやすい環境というもの、家庭と仕事を両立させやすい職場であるのは言うまでもない。

働く女性は、家事におけるストレスも、仕事におけるストレスも両方抱えることとなる。家事におけるストレスを少しでも軽減できれば、家庭と仕事を両立しやすい社会の実現に近づけるだろう。このような社会は、少子化を打開する上で必須と言える。

多くの主婦が「家族のために」という気持ちを強く持って家事をしている。家族を想う気持ちが強ければ強い程、家族からの評価や感謝の言葉は主婦の心に強く響くはずである。そこで、主婦が家事に対する家族の言葉あるいは反応に影響され、より質の高い家事サービスを提供しようと家事のハードルをどんどん上げてしまっているのではないかと考えた。

その上げたハードルと現実とのギャップが原因となり、家事ストレスが発生しているのではないだろうかと考えた。

## 3. 目的

多くの自治体で様々な育児などの支援制度が実施されているが、経済面や設備面のサポートをメインとするものが多い。

現代の現状を考えると、母親の精神面のサポートに特化した支援制度も必要だと考える。本研究では、主婦の家事ストレスの発生メカニズムを分析することにより、家事ストレスの原因に直接アプローチした支援制度、女性にとって仕事と家庭を両立しやすい社会について検討する。

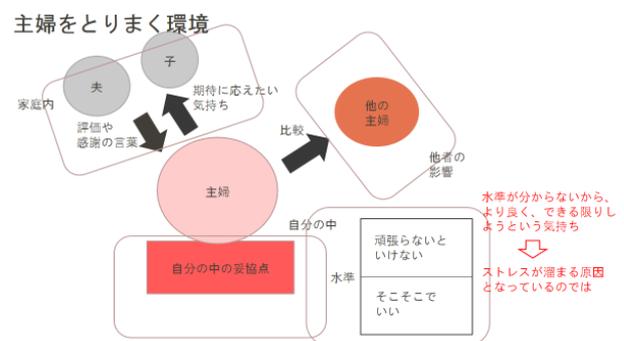
## 4. 研究方法

本研究でははじめに、モデルとなる心理モデルを探し、それを家事に当てはめる。その際、実際に主婦にインタビューを行いながら作成していく。次に、その心理モデルを基に、さらに多くの主婦にインタビューを行い、その結果を基にして、作成した心理モデルの検証を行っていく。これらの結果から、主婦の家事ストレスの発生メカニズムをまとめ、主婦の精神面をサポートする支援策や女性の働き方を検討する。

## 5. 研究内容

### 5.1 心理モデルの選定

主婦を取り巻く環境は大きく三つある。家庭、他者、主婦自身の三つである。(図1)本研究では、家庭と主婦自身の二つの環境に注目して分析する。



(図1) 主婦をとりまく環境

本研究では、認知的不協和の理論の心理モデルを利用する。この理論はアメリカの心理学者レオン・フェスティンガーによって提唱された。この理論によると、人間は自身の認知と認知の間に矛盾が生まれると、それを不協和として、認知または行動を変えることによって埋めようとする。主婦が家事をした時、家族の反応や言葉によってギャップを抱えているのではという考えが前提にあるため、この理論を採用した。

認知的不協和の理論を主婦の家事に置き換えてみる。主婦は、家事をするという認知と周囲から評価や感謝されるという認知を持っており、その間に不協和が発生しているのではないだろうか。そして、その不協和を埋めるために、自分自身でハードルを上げることによって家事ストレスが発生しているのだと考えた。

## 5.2 主婦1名へのインタビュー

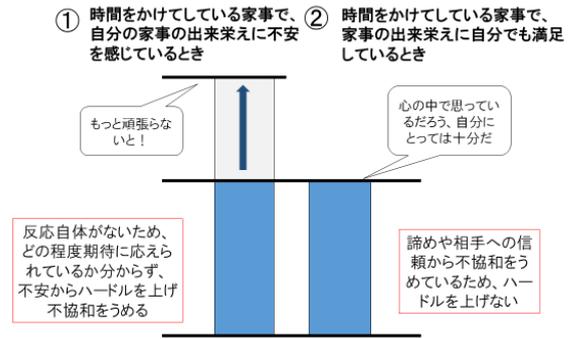
ここで実際に主婦1名にインタビューを行った。意外にも、高評価、低評価にかかわらず、家族が家事に対してなにか反応をしてくれることが最も嬉しいということであった。また、時間をかけてしている家事となんとなくしている家事の場合、家族の反応や言葉に対するストレスを感じる度合いが異なるという意見も得られた。時間をかけてしている家事の場合、高評価を得られると、次はより質を高めなければと感じ、ハードルを上げてしまうということだった。

## 5.3 家事に対する主婦のハードルの設定方法【仮説】

このインタビューの結果から、家族から言葉をかけられたときの主婦のハードルの上げ方は次の12通りに分類できると考えられる。

【パターン①】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄に対して不安を抱いており、家族がその家事に対して無反応な場合。反応自体が無いために自分がどの程度家族の期待に応えられているのかが分からない。そのため、自分の家事の出来栄がまだまだだと思い込みハードルを上げ、不協和をうめる。

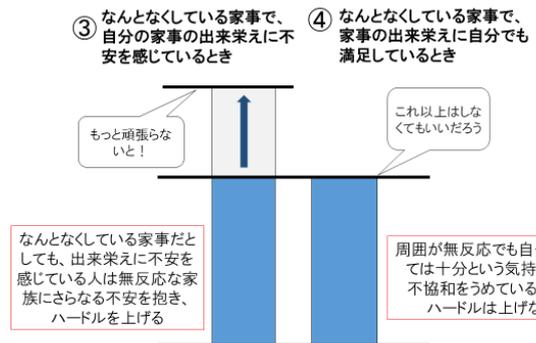
【パターン②】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄に対して満足しており、家族がその家事に対して無反応な場合。これ以上できないという諦めや心の中では感謝してくれているだろうという家族への信頼から不協和を自分でうめている。よってハードルを上げない。



(図 2-1) ハードルの設定方法・パターン①②

【パターン③】なんとなくしている家事について、主婦が自分の家事の出来栄に対して不安を抱いており、家族がその家事に対して無反応な場合。なんとなくしている家事だとしても出来栄に不安を抱いており、自分でも満足していない。それに対して周囲も無反応であるから自分がどこまですればいいのかが分からない。よってハードルを上げることにより不協和をうめる。

【パターン④】なんとなくしている家事について、主婦が家事の出来栄に対して満足しており、家族がその家事に対して無反応な場合。なんとなくしている家事ではあるが自分では満足しているため、周囲が無反応でも自分にとっては十分という気持ちから不協和を埋めている。よってハードルを上げない。

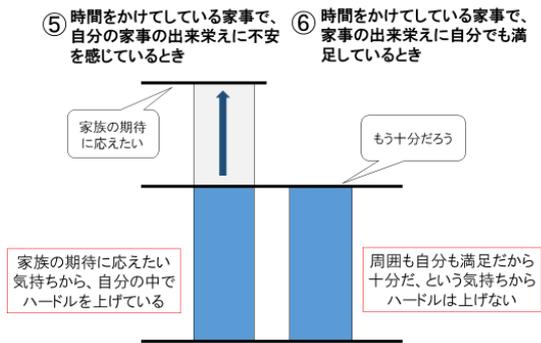


(図 2-2) ハードルの設定方法・パターン③④

【パターン⑤】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄に対して不安を抱いており、家族がその家事に対して高評価を示した場合。高評価を維持したい、家族の期待にもっと応えたいという気持ちからハードルを上げる。ハードルを上げて不協和を埋めている。

【パターン⑥】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄に対して満足しており、家族がその家事に対

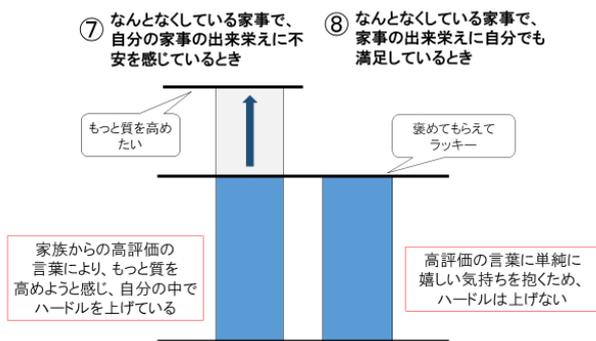
して高評価を示した場合。自分でも家事の出来栄えに満足しているため、これ以上質を上げることはできないという気持ちからハードルを上げない。



(図 2-3) ハードルの設定方法・パターン⑤⑥

【パターン⑦】なんとなくしている家事について、主婦が自分の家事の出来栄えに対して不安を抱いており、家族がその家事に対して高評価を示した場合。なんとなくしている家事ではあるが、高評価の言葉により期待に応えたい気持ちから、質を高めるためにハードルを上げる。

【パターン⑧】なんとなくしている家事について、主婦が家事の出来栄えに対して満足しており、家族がその家事に対して高評価を示した場合。なんとなくしている家事であるため、褒められたことに単純に嬉しい気持ちを抱く。よってハードルを上げない。

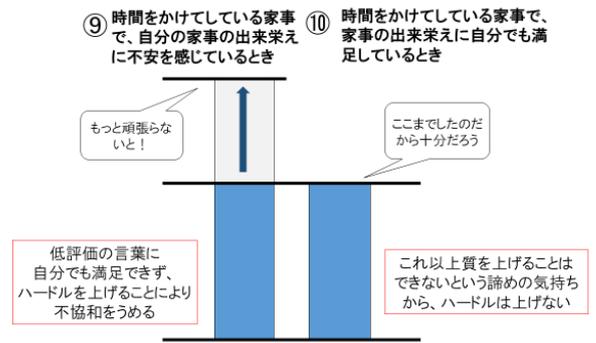


(図 2-4) ハードルの設定方法・パターン⑦⑧

【パターン⑨】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄えに対して不安を抱いており、家族がその家事に対して低評価を示した場合。時間をかけてしている家事であるため、低評価を受けた時に自分でも満足できずハードルを上げ不協和をうめる。

【パターン⑩】時間をかけてしている家事について、主婦が家事の出来栄えに対して満足しており、その家事に対して低

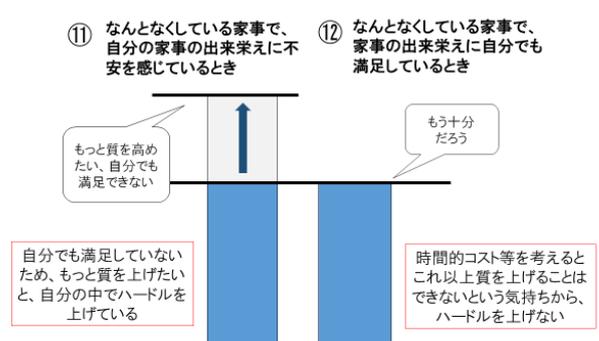
評価を示した場合。時間をかけてしている家事で自分でも満足しているため、自分にとっては十分という気持ちから不協和をうめる。よってハードルは上げない。



(図 2-5) ハードルの設定方法・パターン⑨⑩

【パターン⑪】なんとなくしている家事について、主婦が自分の家事の出来栄えに対して不安を抱いており、家族がその家事に対して低評価を示した場合。なんとなくしている家事ではあるが、自分でも満足していないため、もっと質を上げたいという気持ちからハードルを上げ不協和を埋める。

【パターン⑫】なんとなくしている家事について、主婦が家事の出来栄えに対して満足しており、家族がその家事に対して低評価を示した場合。これ以上質を上げることはできないという諦めの気持ちから不協和をうめている。よってハードルは上げない。



(図 2-6) ハードルの設定方法・パターン⑪⑫

## 5.4 主婦 7 名へのインタビュー

次に、このモデルをもとに主婦 7 名にインタビューを行った。7 名はハードルを上げない方がほとんどであった。先にインタビューをした主婦と大きく異なった点は仕事時間である。先にインタビューをした主婦は午前中のみ仕事をしており午後からは家事に力を入れられる時間的余裕があった。後にインタビューした 7 名の主婦は全員フルタイムで仕事をし

ていた。仕事時間の長短によってハードルの上げ方が異なるのではないかと考えた。そこで、あらゆる属性の主婦から調査するため、ウェブアンケートを実施した。

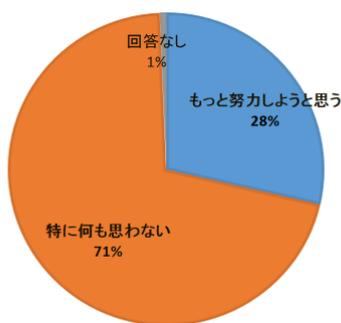
### 5.5 ウェブアンケート結果からモデルの検証、考察

本研究の対象となる有効回答数は 458 であった。ウェブアンケートの結果は以下パターン別に説明する。

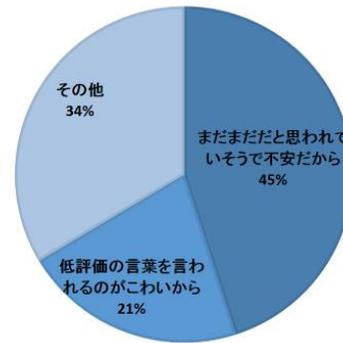
#### 【パターン①】【パターン②】

時間をかけてしている家事について、家族がその家事に対して無反応な場合。もっと努力しようと思う人は 28%特に何も思わない人は 71%であった。(図 3)

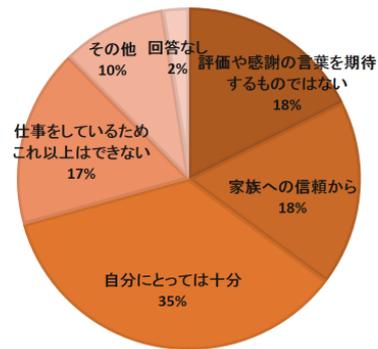
もっと努力しようと思う理由として、「自分がまだまだだと思われていそうで不安だから」が約半数の 45%を占めた。次に「低評価の言葉を言われるのがこわいから」が 21%、「その他」が 34%と続いた。(図 3-1)「まだまだだと思われていそうで不安だから」「低評価の言葉を言われるのがこわいから」という理由からは主婦の家事の出来栄えに対する不安が感じられる。特に何も思わない理由としては、「自分にとっては十分だから」が最も多く 35%、「家事は評価や感謝の言葉を期待するものではないから」「心の中では思ってくれているだろうという家族への信頼から」がどちらも 18%、「仕事をしているためこれ以上はできないから」が 17%という結果となった。(図 3-2)「自分にとっては十分だから」「仕事をしているためこれ以上はできないから」を選んだ 52%は、家事の出来栄えが少なくとも自分の妥協点を超えているのだと言える。



(図 3) 時間をかけてしている家事×無反応



(図 3-1) もっと努力しようと思う理由



(図 3-2) 特に何も思わない理由

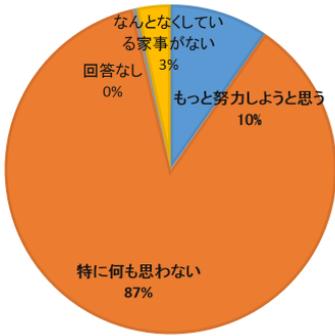
#### 【パターン③】【パターン④】

なんとなくしている家事について、家族がその家事に対して無反応な場合。もっと努力しようと思う人は 10%、特に何も思わない人は 87%であった。(図 4)パターン①②の、時間をかけてしている家事と比べると、もっと努力しようと思う人の割合は 18%減少、特に何も思わない人は 16%増加した。

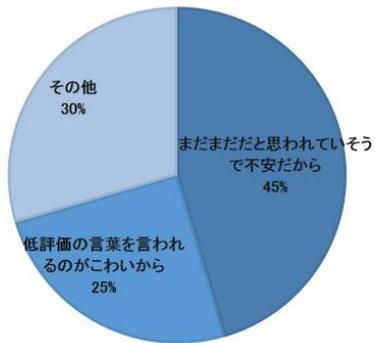
もっと努力しようと思う理由として、「自分がまだまだだと思われていそうで不安だから」が 45%「低評価の言葉を言われるのがこわいから」が 25%であった。(図 4-1)もっと努力しようと思う人は、時間をかけてしている家事の場合と比べ 18%少ないが、家事の出来栄えに不安を感じている人はハードルを上げている人のうち 7 割程度もいた。なんとなくしている家事だとしても、出来栄えに不安を感じている人が家事のハードルを上げているのだと言える。

特に何も思わない理由としては、「自分にとっては十分だから」が 49%、「仕事をしているためこれ以上はできない」が 17%、「家事は評価や感謝の言葉を期待するものではないから」が 13%、「心の中では思ってくれているだろうという家族への信頼から」が 8%となった。(図 4-2)時間をかけてしている家事の場合と比べると、「自分にとっては十分だから」という

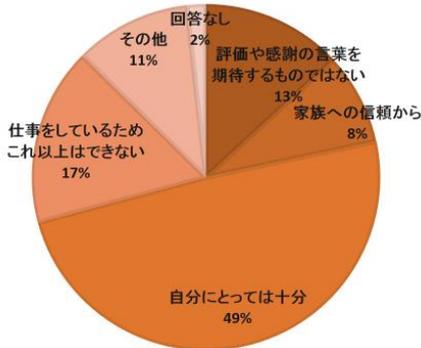
理由が約 15%増加している。なんとなくしている家事の場合は自分にとって十分であれば家族が家事に対して無反応でも特に気にならない人が多い。



(図 4) なんとなくしている家事×無反応



(図 4-1) もっと努力しようと思う理由



(図 4-2) 特に何も思わない理由

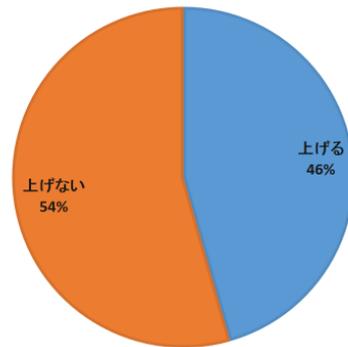
【パターン⑤】【パターン⑥】

時間をかけてしている家事について、家族がその家事に対して高評価を示した場合。ハードルを上げる人は 46%、上げない人は 54%であった。(図 5)

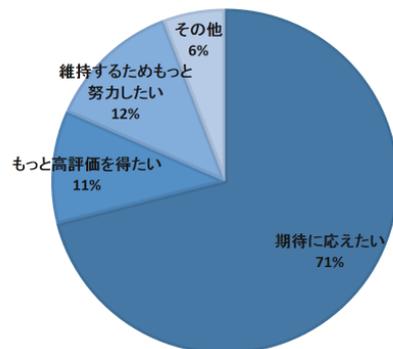
ハードルを上げる理由としては、「家族の期待に応えたいから」が圧倒的に多く 71%を占めた。「高評価を維持するためもっと努力したい」が 12%「家族からもっと高評価を得たい」が 11%、「その他」が 6%であった。(図 5-1)家族のためにと

いう気持ちを最も強く感じられる結果となった。時間をかけてしている家事は、ただ自分の満足のためにしている訳でない分、高評価を受けたときに家族の期待に応えたい気持ちが強くなるのではないだろうか。ハードルを上げる主婦は、ハードルを上げることによって不協和をうめているが、そうすると、上げたハードルと自分の技量の限界との間に新たな不協和が発生し、さらにハードルを上げようとする可能性が考えられる。

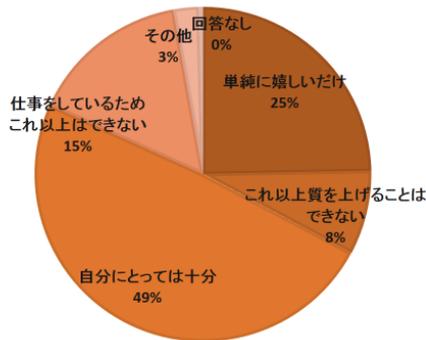
ハードルを上げない理由としては「自分にとっては十分だから」という理由が 49%を占めた。「高評価の言葉は単純に嬉しいだけだから」が 25%、「仕事をしているためこれ以上はできないから」が 15%、「これ以上質を上げることはできないから」が 8%であった。(図 5-2)高評価の言葉を単純に嬉しいと感じている 25%は不協和が発生していないと言える。「これ以上質を上げることができない」または「自分にとっては十分だから」または「仕事をしているためこれ以上はできない」と回答した 72%は、高評価を受けたことで家族の満足感と自分の満足感を一致させており、ハードルをコントロールすることで不協和をうめいていると言える。



(図 5) 時間をかけてしている家事×高評価



(図 5-1) ハードルを上げる理由



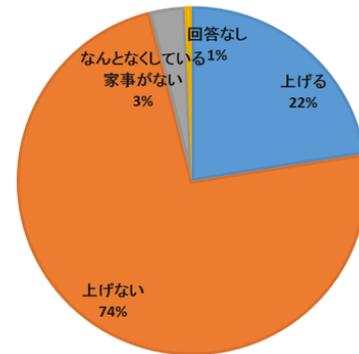
(図 5-2) ハードルを上げない理由

【パターン⑦】【パターン⑧】

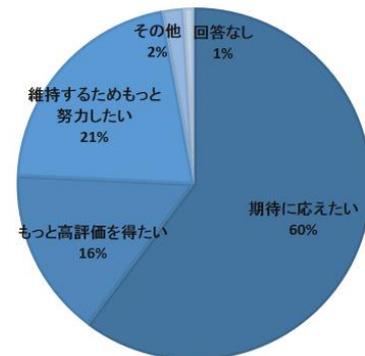
なんとなくしている家事について、家族がその家事に対して高評価を示した場合。ハードルを上げる人は22%、上げない人は74%であった。(図 6)

ハードルを上げる理由として「家族の期待に応えたいから」が最も多く60%であった。次に「高評価を維持するためもっと努力したい」が21%、「もっと高評価を得たいから」が16%。「その他」が2%となった。(図 6-1)時間をかけてしている家事の場合と比べ、ハードルを上げる人が約3割も減少している。時間をかけてしている家事となんとなくしている家事との違いが最も大きく表れている。

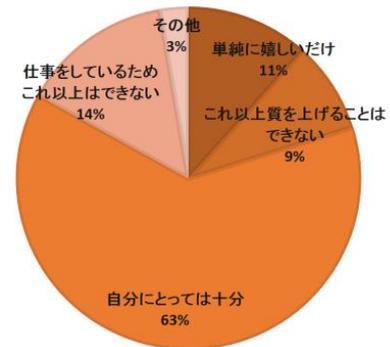
ハードルを上げない理由としては「自分にとっては十分だから」が63%、「仕事をしているためこれ以上はできないから」が14%、「高評価の言葉は単純に嬉しいだけだから」が11%、「これ以上質を上げることはできないと諦めているから」が9%であった。(図 6-2)時間をかけてしている家事の場合ハードルを上げると回答した人も、なんとなくしている家事の場合には自分にとって十分だからという理由でハードルを上げない人が多くみられる。やはり、なんとなくしている家事の場合には自分の満足感を重視しており、時間をかけてしている家事の場合は高評価を受けたことがモチベーションとなりより質の良い家事を目指す原動力となっているといえる。



(図 6) なんとなくしている家事×高評価



(図 6-1) ハードルを上げる理由



(図 6-2) ハードルを上げない理由

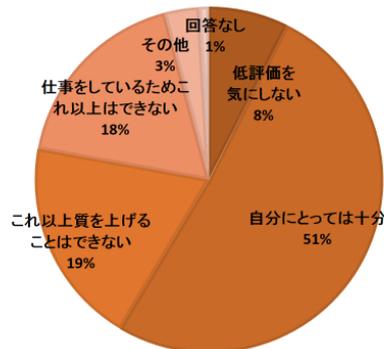
【パターン⑨】【パターン⑩】

時間をかけてしている家事について、家族がその家事に対して低評価を示した場合。ハードルを上げる人は52%、上げない人が47%であった。(図 7)時間をかけてしている家事、なんとなくしている家事の中で最もハードルを上げる人が多いという結果となった。

ハードルを上げる理由は「家族の期待に応えたいから」が46%「自分が満足できないから」が34%「もっと高評価を得たいから」が12%「低評価の言葉を言われるのがこわいから」が6%であった。(図 7-1)パターン⑤⑥の、時間をかけてしている家事について高評価を得た場合と異なり、「家族の期待に

応えたいから」という人は半数を切っており、代わりに「自分が満足できないから」という理由でハードルを上げる人がおよそ3割を占めている。

ハードルを上げない理由としては「自分にとっては十分だから」が51%「これ以上質を上げることはできないと諦めているから」が19%「仕事をしているためこれ以上はできないから」が18%「低評価の言葉を特に気にしないから」が8%となった。(図7-2)「低評価の言葉を気にしないから」を選んだ8%は不協和が発生していないと言える。「自分にとっては十分だから」または「これ以上質を上げることはできないと諦めているから」または「仕事をしているためこれ以上はできないから」を選択した人は88%であり、高評価を得た場合と比べて不協和が発生している割合が大きい。また、自分の妥協点を設定してコントロールしている人も割合として多い。



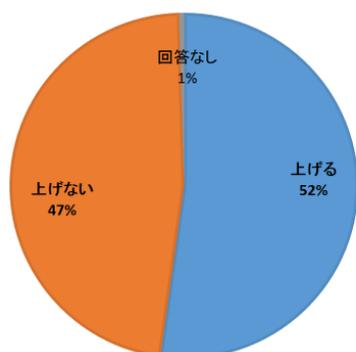
(図7-2) ハードルを上げない理由

【パターン⑪】【パターン⑫】

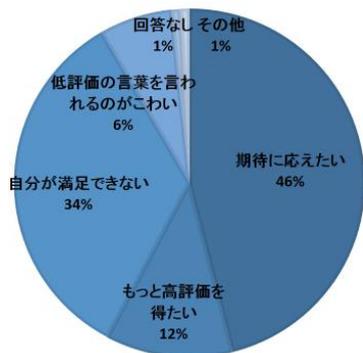
なんとなくしている家事について、家族がその家事に対して低評価を示した場合。ハードルを上げる人が31%、上げない人が65%であった。(図8)時間をかけてしている家事の場合と比べるとハードルを上げる人は21%減少した。

ハードルを上げる理由としては「家族の期待に応えたい」が41%、「自分が満足できないから」が31%、「もっと高評価を得たいから」が17%、「低評価の言葉を言われるのがこわいから」が10%であった。(図8-1)なんとなくしている家事のなかで、ハードルを上げる割合が最も高いのが低評価を受けたときであった。時間をかけてしている家事の場合同様、なんとなくしている家事だとしても自分が満足できないためにハードルを上げる人がいた。

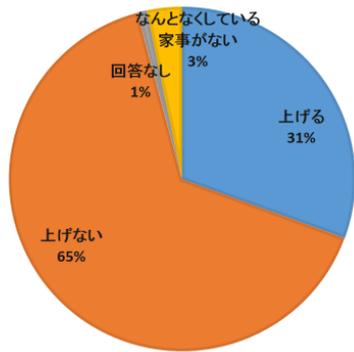
ハードルを上げない理由としては「自分にとっては十分だから」が49%「これ以上質を上げることはできないと諦めているから」「仕事をしているためこれ以上はできないから」がどちらも18%、「低評価を特に気にしないから」が10%であった。(図8-2)時間をかけてしている家事と比べ、低評価を気にしないという人が増加している。なんとなくしている家事の場合は、たとえ低評価を受けたとしても自分が満足していれば多少自分を許せる主婦の気持ちを感じられる。



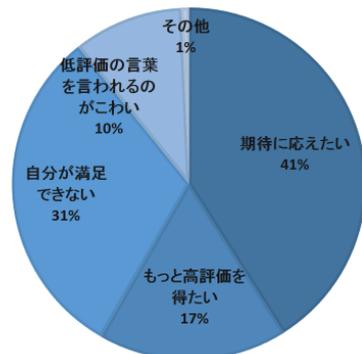
(図7) 時間をかけてしている家事×低評価



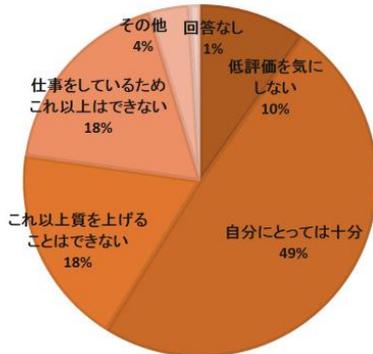
(図7-1) ハードルを上げる理由



(図8) なんとなくしている家事×低評価



(図8-1) ハードルを上げる理由



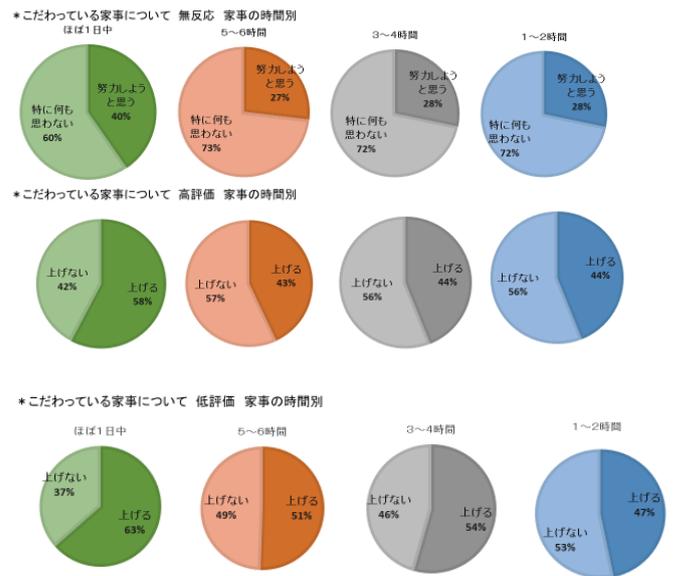
(図8-2) ハードルを上げない理由

## 5.6 ウェブアンケートの分類結果

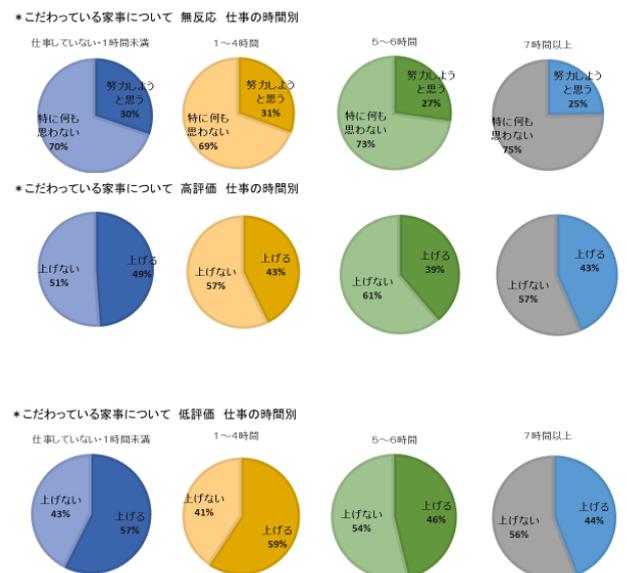
主婦7名へインタビューを行った際、仕事をフルタイムでしているかどうかでハードルの設定方法が異なったため、ウェブアンケートの結果から家事の時間別、仕事の時間別に分類を行いハードルの設定方法を分析した。(図9、図10)

家事の時間別にみると、家事の時間が1～6時間の人よりも、ほぼ1日中家事をしている人がハードルを上げる人が多い。仕事の時間別にみると、仕事をしていない人、1～4時間はハードルを上げる人が若干多いが、特に大きな違いはみられなかった。このことより、仕事時間の長短にかかわらず、仕事よりも家事に力をいれている人ほど、自分自身でハード

ルを上げる傾向にあると言える。

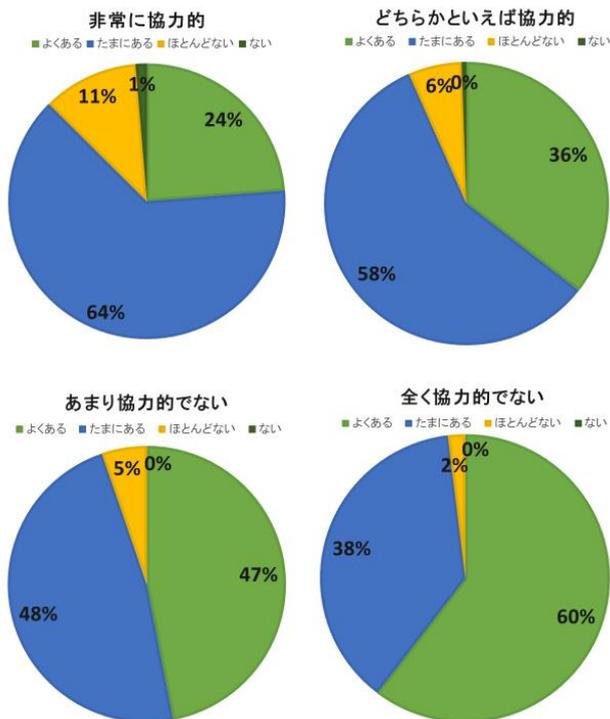


(図9) 家事の時間別ハードルの設定方法



(図10) 仕事の時間別ハードルの設定方法

次に、家族が家事に対してどのくらい協力的かどうかで分類し、ストレスを感じている程度をグラフ化した。(図11) ストレスを感じる時が「よくある」と回答した人に割合は、家族が家事に「非常に協力的」「どちらかといえば協力的」「あまり協力的でない」「全く協力的でない」の順に24%、36%、47%、60%であった。家事に協力的であると感じている主婦ほど、家事ストレスを頻繁に感じている人は少ないという傾向が顕著に見られた。



(図 11) 家族の協力度合いと家事ストレスの程度

### 5.7 ハードルの設定方法(仮モデル)の見直し

主婦は皆、自分の妥協点がある程度設定していると考えられる。家族が家事に対して無反応な場合、反応が無いために妥協点をどこまで設定すればいいのかわからなくなった時ハードルを上げる。自分で妥協点を確立している人はハードルを上げない。高評価を受けた場合、家族のためにより質の高い家事サービスを提供したいと考えたとき、自分の妥協点を高く設定するためハードルを上げる。時間的コスト等で、これ以上はできないと考えたとき、ハードルは上げない。低評価を受けたとき、自分の妥協点では足りていないと感じたときハードルを上げる。今のままで十分だと感じたときはハードルを上げないといえる。

これらの現象は、個人の価値観によって異なることが多いと考えられる。実際にはハードルを上げる人の割合は少ない。これは仕事を持っているかという個人の属性にも依存し、こだわりを持っている仕事であるか否かでも異なる。しかし、いずれの場合においても認知的不協和を解消する方法としては「十分であると自分に納得させること」あるいは「ハードルを上げることで成果と期待に存在する可能性のあるギャップを埋める」ことの二通りが考えられる。このことは当初想

定した心理モデルが妥当であったことを示している。一方で、後者の方法により認知的不協和を解消した場合、その上げられたハードルと自分の努力で達成できるレベルのギャップが新たに発生する可能性がある。これが新たなストレスとなっている可能性も課題として残る。

## 6. 対策と提案

### 家事の出来栄えに対する不安の解消

時間をかけてしている家事については、自分が満足したいからというよりも、家族のために質の高い家事を提供したいからという主婦の思いが強く感じられる。より質の高い家事をしようと思いを高めることがしてはいけないことであるとは言いきれないが、家事のハードルを上げ続けていると、ストレスをため込みやがて家事に対して疲れてしまう。

最も身近な家族が、日ごろからコミュニケーションをとることで、特に主婦が最も時間をかけてしている家事に対して自分たちの期待にどのくらい応えられているのか、十分応えられていることを言葉として表現することが必要だと言える。そうすることで、主婦がむやみにハードルを上げることを防ぐことができるだろう。

### 「母親学級・父親学級」の活用

インタビューやウェブアンケートの結果から、主婦のハードルの上げ方が 12 パターンにも及ぶことが分かった。また、全くハードルを上げない人もいれば、多くの場面でハードルを上げる人もおり、人それぞれでハードルを上げる傾向が異なっていた。女性は男性と比べ、共感してもらうことでストレス解消になると言われている。病院や保育所や幼稚園、地域イベントにおいて、仕事時間や不安の感じ方などに応じて主婦を分類し、話を聞いてもらったり同じような境遇の人の話を聞いたりすることで心が楽になるのではと考える。

また、5章 5.6 の結果から、周りの家族が家事に協力的であるかどうかで家事ストレスを感じる程度が異なることが分かった。女性の妊娠中に通うことのできる「母親学級・父親学級」を活用し、妊娠中や出産、出産直後に備えた内容だけでなく、普段の生活におけるパートナーこそができる、主婦のサポートの仕方を学ぶ場所をつくる必要がある。

## 7. 今後の課題

### ・ハードルを上げやすい主婦の分類方法の、さらなる具体化

年齢やお子さんの人数など、今回調査していない項目を盛り込むことで、さらに細かい分類ができる。これにより、ハードルを上げる傾向にある主婦により気づきやすくなるだろう。

### ・家庭内でのコミュニケーションの重要性

主婦それぞれで時間をかけてしている家事は異なるため、家庭内でのコミュニケーションは非常に重要であると言える。コミュニケーションの時間を増やすことでパートナーがどの家事にどのくらい時間を費やし、どのくらいストレスを感じているのか知ることができる。また、夫婦間の信頼関係の構築にも繋がる。

## 8. 謝辞

本研究を進めるにあたり、インタビュー及びアンケート調査にご協力頂きました皆様、ご指導頂きました那須清吾教授、並びに那須研究室の皆様に心より感謝申し上げます。

## 参考文献

誠信書房 認知的不協和の理論—社会心理学序説—

著者 レオン・フェスティンガー、監訳者 末永俊郎、p 277