

# 育児実施者のストレス解消法に関する研究 —スポーツを取り入れない背景の分析—

大屋敷紗津貴

指導教員 中村智彰

## 研究背景

育児中の多くの保護者は不安やストレスを抱えており、ストレス解消法としては、家族・友人との会話や SNS 等での連絡といった手軽な方法が選択されやすい。一方で、時間や場所の制約からストレス解消法としてスポーツを十分に活用できない傾向にある。運動にはストレスホルモンの減少や睡眠改善など多面的な効果がある。こうした利点を踏まえると、育児中にスポーツが十分に活用されていない現状は検討すべき課題といえる。

## 研究目的

本研究の目的は、育児実施者がスポーツをストレス解消法として選ばない要因を明らかにすることである。時間的制約、疲労、経済的負担、環境不足、心理的ハードルといった障壁を整理し、日常的なストレス解消法の実態を把握することで、短時間運動など現実的で効果的な支援策の検討につなげる。

## 研究方法

本研究では、育児ストレス、スポーツ効果、スポーツ実施阻害要因に関する先行研究を整理し、育児実施者がスポーツを選択しない背景を理論的に把握した。時間的制約、疲労、経済的要因、環境的要因、心理的要因の5つを主要因として仮説を設定し、その妥当性を検討するため、育児実施者を対象としたアンケート調査を実施した。

## 分析結果

育児実施者 24 名を対象にアンケート調査（7 項目）を実施した。育児中でもスポーツを取り入れている者は 16 名で、競技種目は多様であった。一方、スポーツを選ばない理由として、時間不足、疲労、託児環境の欠如、運動習慣の欠如などが挙げられた。ストレス解消法としては睡眠、食事、ショッピングなど手軽な方法が多く、環境設備が整えばスポーツを選択する可能性も示された。育児前後でストレス解消法が変化する回答者も確認された。

## 考察・結論

アンケート結果から、育児実施者がスポーツをストレス解消法として取り入れるかどうかには、時間的制約や疲労、託児環境、心理的要因など複数の要因が影響することが示唆された。「時間がない」「子どもが小さい」「託児がない」といった回答は、設定した 5 要因と整合的であった。以上の結果を踏まえると、育児支援とスポーツ支援を組み合わせた施策が有効となる可能性がある。