

大学生の子育て不安とストレス対処

金子 尚弘

少子高齢化が進む今日の状況において、次世代育成という大きな問題を解決する上で、労働環境や生活スタイル、家族観、経済状況などさまざまな課題が指摘されている。これらの課題を解決する上で、「子育て支援」は最も直接的な対策であり、各地方行政組織の「次世代育成支援計画」の中でも、地域における子育て支援策の立案が成され、子育て環境の整備が進められている。これら多くの自治体を実施する子育て支援策の中でも、重要な課題と指摘されるのが「子育て不安の解消」である。

平成17年3月に出された小平市の「次世代育成支援行動計画」においても、現状調査から、子育てふれあい広場等での子育て相談件数の増加や、「子育ての悩みや不安感」の質問に対し、「非常に不安や負担感を感じる」「なんとなく不安や負担感を感じる」という回答が半数に及ぶことをふまえ、「子ども家庭支援センター事業」や「子育ての知恵袋事業」での子育て支援サービスの充実をひとつの重要な柱としている。

子育て不安

子育て不安、育児不安については明確な定義がなされていない。多くの場合、育児の漠然とした不安、現在将来を通じて育児負担が存在することの不安、自分自身の能力への自信喪失、育児負担を解決できる見通しへの無力感や疲労感を指し示した用語として用いられている。福祉辞典には「乳幼児を養育中の母親が育児に疲れたり、子どもの発育や子育て全般にわたる心配事が絶えず、心理的緊張が増大した状態をいう」（一番ヶ瀬康子他監修『社会福祉辞典』大月書店 2002年）と定義されている。

中村敬（「小児科医から見た子育て不安への対応」子ども未来2003年）は、子育て不安の定義を「子育てにともなう心配事や悩み、子育てへの自信の喪失、子育てへの対処不能感や困難感で表現され、子育てにおける様々なストレスが要因で起こる不安感情」と考える子育て不安に関する質問紙調査を実施している。この結果子育て不安は「子育てへの自信喪失感」や「子育て困難感」および「子どもへの虐待感」から抽出される要因として規定されるという。また、子育て不安は就労女性より非就労女性で多く、また「子どもを虐待している」と思っている親の頻度は、非就労女性では65%、就労女性では32%であったという。回答の構造的解析から、子育て不安は、(1)父親の育児協力、(2)他の子どもの親との人間関係のストレス、(3)子育て支援サービスの利用（保育サービスの影響が大きい）、(4)獲得している地域の子育て関連情報の量、(5)母のゆとり、によって規定されることがわかるという。

子育ての状況と子育て不安

厚生労働省が実施した第2回21世紀出生児縦断調査報告は、同一の対象を長年にわたって追跡する調査として、平成13年度から始められた。21世紀の初年に出生した子の実態及び経年変化の状況を継続的に観察することにより、少子化対策等厚生労働行政施策の企画立案、実施等のための基礎資料を得ることを目的としたこの調査では、全国の平成13年の1月10日から17日の間及び7月10日から17日の間に出生した子のすべてを調査対象として、第1回調査を6ヶ月児、第2回調査を1歳6ヶ月児の時点で実施し、子どもを持って負担に思うこと、子育ての不安や悩みの有無を含む広範

な調査事項をもとに現状を分析し報告している。

子育ての不安や悩みに関する項目に対する回答は、6ヶ月児（第1回調査）に比べて不安や悩みが「ほとんどない」の割合が増えている（表1）。

また、兄弟があると不安や悩みの率が減少し、子育ての経験が大いに影響していることがうかがわれる（図1）。

表1 子育ての不安や悩みの状況 (単位:%)

		現在（第2回調査）					
		総数		すごくある	少しある	ほとんどない	不詳
1年前 へ 第1回 調査 ▽	総数	(100.0)	100.0	5.0	50.5	42.3	2.2
	すごくある	(6.6)	100.0	27.3	57.7	12.8	2.3
	少しある	(55.7)	100.0	4.8	62.8	30.4	2.1
	ほとんどない	(37.4)	100.0	1.5	31.0	65.3	2.2
	不詳	(0.3)	100.0	7.6	51.7	35.6	5.1

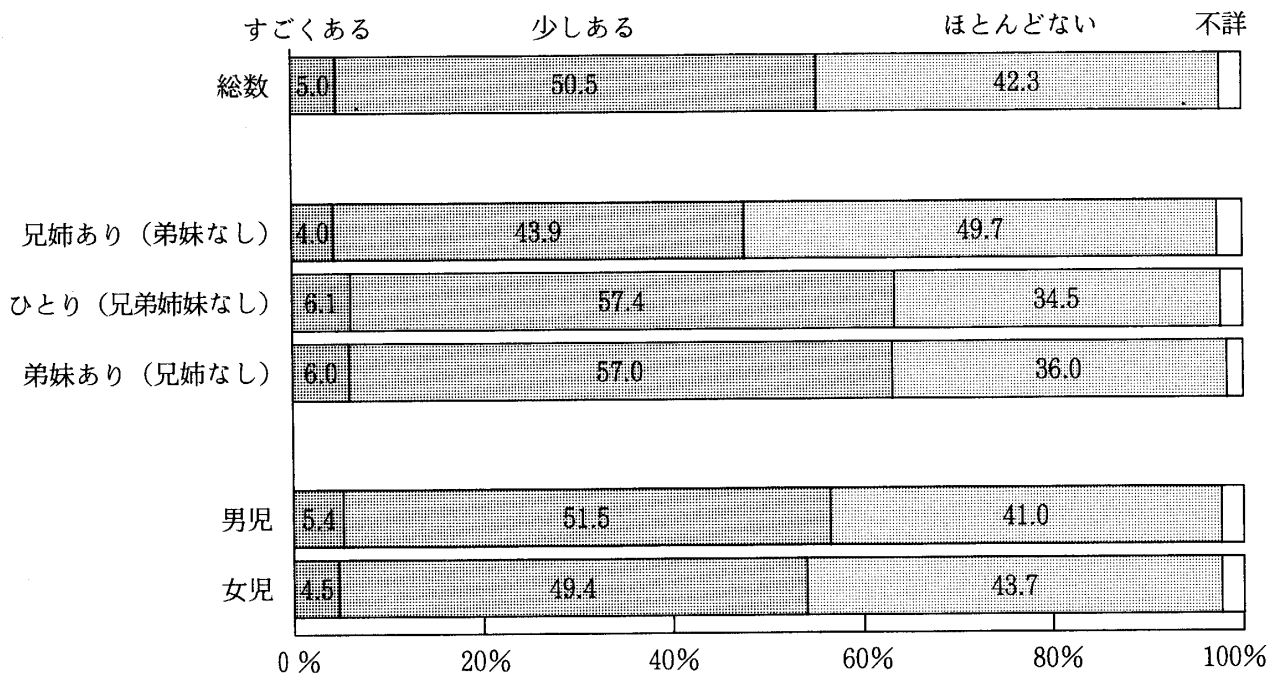


図1 兄弟姉妹の有無・性別にみた子育ての不安や悩みの状況

また、子育ての不安や悩みの状況と負担に思うこととの関係では、不安や悩みの多くは「子育てによる身体の疲れが大きい」「自分の自由な時間が持てない」という回答であり、また「子育てが

大変なことを身近な人が理解してくれない」「子どもが病気がちである」の場合にも高くなっている（表2）。

表2 子育ての不安や悩みの状況別にみた子どもを育てていて負担に思うこと（複数回答）

(単位:%)

	不安や悩み				
	総数	すごくある	少しある	ほとんどない	不詳
子育てによる身体の疲れが大きい	39.3	65.8	46.5	29.4	2.9
子育てで出費がかさむ	27.0	43.1	31.4	21.2	1.7
自分の自由な時間が持てない	63.7	79.3	71.1	56.0	4.3
夫婦で楽しむ時間がない	24.9	35.8	28.7	20.3	1.7
仕事が十分にできない	16.3	28.6	18.3	13.2	1.3
子育てが大変なことを身近な人が理解してくれない	6.0	21.3	7.3	3.0	0.4
子どもが病気がちである	6.4	20.5	8.2	2.9	0.8
目が離せないので気が休まらない	34.1	58.1	40.8	24.9	2.6
その他	3.9	10.6	4.6	2.5	0.5
負担に思うことは特にない	12.3	2.4	6.8	20.5	1.0
不詳	2.3	0.2	0.2	0.5	92.4

このような子育ての不安や悩みの相談相手は配偶者や自分の両親、友人・知人が多い（表3）。しかし、1歳6ヶ月児では、子育ての不安や悩みの相談相手の割合は全般に減っている中で、「保

育士」「育児サークルの仲間」の割合は増えており、この時期には保育施設や子育て支援ネットワークの利用が始まると考えられる（表4）。

表3 子育ての不安や悩みの状況別にみた相談相手（複数回答）

(単位:%)

	総数	すごくある	少しある	ほとんどない	不詳
総数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
配偶者	78.6	67.7	82.2	79.4	4.4
自分の両親	68.5	62.6	72.2	68.0	4.5
配偶者の両親	23.9	16.4	23.9	26.0	1.7
自分の兄弟姉妹	25.7	23.7	26.4	26.2	2.3
配偶者の兄弟姉妹	6.0	4.3	6.1	6.4	0.7
その他の親戚	4.2	4.1	4.4	4.2	0.4
友人・知人	63.4	59.9	67.8	61.5	4.5
医師	15.0	21.5	16.8	12.9	0.6
保健師	7.8	12.5	9.4	5.8	1.0
助産師・看護師	1.8	2.9	1.9	1.6	0.1
保育士	10.8	10.6	11.4	10.5	1.1
カウンセラー（電話相談を含む）	1.7	5.1	2.0	1.1	0.2
育児サークルの仲間	6.3	6.6	7.2	5.6	0.3
その他	0.9	2.5	0.9	0.7	-
誰にも相談しない	1.1	5.5	1.2	0.6	-
不詳	5.3	0.3	0.1	7.6	93.8

表4 子育ての不安や悩みの相談相手（複数回答）

(単位:%)

	第2回	第1回	
総数	100.0	100.0	
配偶者	78.6	81.5	
自分の両親	68.5	72.3	
配偶者の両親	23.9	30.3	
自分の兄弟姉妹	┌ >親戚 └	15.1	
配偶者の兄弟姉妹			6.0
その他の親戚			4.2
友人・知人	63.4	70.5	
医師	15.0	17.8	
保健師	7.8	14.2	
助産師・看護師	1.8	5.5	
保育士	10.8	4.9	
カウンセラー（電話相談を含む）	1.7	2.8	
育児サークルの仲間	6.3	6.0	
その他	0.9	1.8	
誰にも相談しない	1.1	0.9	
不詳	5.3	3.1	

子育て不安解消の支援と社会との関係

東京商工会議所の提言：『少子化問題とその対策について～「出産・子育てに優しい経済社会」の実現に向けた戦略～』（平成15年6月12日、東京商工会議所政策委員会）は、子育て不安の解消を取り上げ、“核家族化の中で薄れつつある祖父母の協力の代わりに高齢者とのつながり、子育てをしている親同士のつながり、良きアドバイザーとしての子育てを経験した人とのつながりなど、地域において、気軽にいつでもコミュニケーションがとれる仕組み作りによって、親の子育て不安を解消していくことが必要である。”と指摘している。この提言の中では、少子化の背景として下記のような多様な要因を指摘し、結婚、出産、

子育ての将来環境に存在する不安を挙げている。

- ① 未婚化・晩婚化（30～39歳女性の未婚率は1975年13.0%⇒1995年29.7%、パラサイト・シングル現象など）
- ② 夫婦の出生力の低下（結婚しても子どもを作らない、欲しくても子どもができないなど）
- ③ 男女雇用機会均等法による女性の就業率上昇・男女賃金格差の縮小（20～24歳女性の労働力率は2001年75.1%、女性の経済的自立で結婚する必要性が低下、妻の出産退職が生活水準の低下につながるなど）
- ④ 出産による退職後、再就職する場合の不利益（35～44歳女性の労働力率は2001年66.4%）
- ⑤ 厳しい経済環境（長時間労働、有給休暇を取

る余裕がない：1人当たり平均8.8日で6年連続減少，不安定な雇用情勢など)

- ⑥ 日本的雇用環境（有給休暇を取る事について職場の理解が得られない，同僚に迷惑をかける，昇進に影響する，収入が減少し家計に影響するなど）
- ⑦ 育児休業の活用が不十分（1999年度の育児休業取得率：女性56.4%，男性0.55%）
- ⑧ 出産・育児の経済的・精神的・体力的負担感（育児不安，児童虐待など）
- ⑨ 保育サービスの不足（保育所，学童保育など）
- ⑩ 育児・教育費の負担大（子供1人で大学卒までに2000万円必要）
- ⑪ 生活環境の悪化（狭い住居，小児科医の減少，学校の減少など）
- ⑫ 家族の価値観の希薄化と高齢者による幼児教育の減少（核家族化の進展など）
- ⑬ 子どもの健康，情操，教育問題，住環境，就職など将来に対する不安
- ⑭ 仕事優先の価値観・人生設計
- ⑮ 自分の時間を優先する価値観（結婚や出産・育児で自由な生活を犠牲にできない）
- ⑯ 「少なく産んで立派に育てる」という傾向の強まり

これらの問題を解決する具体的提言のひとつとして「子育て不安の解消」を上げ，「集いの場」の形成促進，複数世代の同居家族促進，NPOによる子育て支援促進など子育て支援における家族，地域，広域社会の役割の重要性を指摘している。

子どもの障害と育児ストレス

西面奈緒子，北田香織，弘中由美（同志社大学社会学部卒業研究集，1968）らは，子どもに障害がある場合，親の育児ストレスはさらに大きくなるとの予測から，障害児をもつ親を対象に，障害児の親の育児ストレスを測定した。この調査の中で「楽観度」（親が良い出来事と悪い出来事を自分にどう説明しているか）を測定し，さらに「ストレス対処スタイル」（子育てに際し親がどの

ような対処資源を活用したのか）を調べることによって，ストレス対処資源がストレス度を和らげるのにどの程度役にたっているのかを調べている。彼らはストレスをはかる尺度として，Abidin, R. R. が作成したPSI（Parenting Stress Index）を日本版に改訂したKGPSIを使用している。この調査項目は，ストレスが親業の機能を妨げることに着目し，親としての役割や責任から生じる生活上の制限や欲求不満，親としての自信，能力感などを次の8つの因子にまとめ，調査している。

- 第1因子 親業に対する自信
- 第2因子 子どもの行動特徴についての関心
- 第3因子 子どもの発達に関する懸念
- 第4因子 親役割による欲求不満
- 第5因子 親の身体的・精神的健康
- 第6因子 配偶者との関係
- 第7因子 子どもと親の愛着
- 第8因子 子どもの行動特徴に関する懸念

第1，第4，第5，第6因子が親自身に関する領域，第2，第3，第7，第8因子が子に関する領域である。

障害児の親の育児ストレス調査の結果，第1因子の「親業に対する自信」では，「子どもの将来を考えると不安になる」（76%）と感じている親が非常に多かったという。また「しつけにおいて，どうやって子どもを育てていけばいいのか，時々わからなくなる」（66%）と答えた親も際だて多く，子どもの将来やしつけに関して悩む親像が浮き彫りとなっている。第5因子の「親の身体的・精神的健康」では，気分転換ができず，ストレスがたまりやすい，あるいは悩みが多いと答えた親が半数以上であり，「最近疲れやすかったり，頭痛がしたり，いつもよりどうも体の調子が良くない」と答えた親は半数に上る。また第6因子の「配偶者との関係」では，「子どもができたことによって，私たち夫婦の間に，思いもしなかったような問題がいろいろとおこった」という質問に対して，54%もの親が「当てはまる」と答えている。

また，「楽観度」が全体的な育児ストレスに与

える効果に関しては、予想されたように楽観度が低くなっていくほど育児ストレスが高くなっていくという傾向がみられたという。この結果から、障害児の親がもつ楽観度は育児ストレスを和らげる効果があると結論づけている。

彼らは、この楽観度のひとつとして「親業に対する自信」を取り上げ、育児において自分が困った状況に出遭ったときに“自分のせいだ”と考えるのではなく、“自分だけのせいではない”と考える「楽観性」を持つことによって、ストレスが和らぐであろうと示唆し、物事を楽観的に考えることができるように援助が行われることが必要だと指摘している。

また、ストレス対処資源の利用が育児ストレスに与える効果に関して、自らの行っていることを信じるという資源、自分が置かれている状況を認知する資源、身体的活動を活用する資源がストレス低減に有効であるという結果を得たという。一方、社会的サポートの活用や感情表出の活用という資源は余り有効ではないという。

この調査から、障害児の子育てにおけるストレスの低減には、社会的資源を提供するといったサポートや、苦勞を表出する機会を作る援助活動よりも、自分自身が置かれている状況の認知や、自信・信念を持つように努め、また、自分自身で息抜きの身体活動を見出すなど、個人のレベルでストレスに対処する方法を身につけることが重要な要因であると言えることができるであろう。

大学生を対象とした「子育て不安」および「ストレス対処」調査

子育て不安の現状やストレス対処に関する前述の調査をふまえ、大学生の子育てに関する不安を自信の程度として質問するアンケート調査と、ストレス対処に関する測定を行い、ふたつの関連性について検討した。

調査内容と対象者

上智大学の共通科目の心理学を受講する学生

166名（有効回答数137名）、年齢は18歳から20歳の男女である。ここでは性差を特定していない。「子育て不安」のアンケート調査は2004年7月14日に実施した。質問は31項目で、将来の子育てに関する自分自身の自信がどの程度あるかを求める質問を28項目、将来の自分に対する周囲からの援助、日本の将来についての質問をひとつ加え、5段階で回答を求めた。最後に「子どもは何人ぐらい欲しいですか」という質問に対して実数での回答を求めた。質問内容は下記の通りである。

将来、貴方が子どもを持った時のことを考えて、次の項目について答えてください。

- 1 その通り
 - 2 どちらかと言えば、その通り
 - 3 どちらとも言えない
 - 4 どちらかと言うと、そうではない
 - 5 そうではない
- 1 子どもが成長した時の日本には何の問題もない
 - 2 子どもに十分な教育を受けさせる自信がある
 - 3 子どもの望む通りにさせてあげる自信がある
 - 4 自分の周囲の人々が、育児に協力してくれる
 - 5 仕事のため、どこに転勤しても育児は可能である
 - 6 共働きをしても、育児には自信がある
 - 7 その気になれば、育児知識を得る自信がある
 - 8 子どもの個性を伸ばしていく自信がある
 - 9 子どもがいても、自分達夫婦の生活をエンjoyする自信がある
 - 10 子どもに対して、感情的にはならない自信がある
 - 11 子どもの自我が芽生えた時にも、十分話しができる自信がある
 - 12 子どもに身体的な障害がある場合にも対応できる自信がある
 - 13 幼稚園や保育園など、小学校以前の教育は重要だと思う
 - 14 将来、子どもが安全に遊べる場所に住むこと

- ができると思う
- 15 子どもは、小学校から良い学校に入れたいと思う
 - 16 子どもに、良い大学教育を受けさせたいと思う
 - 17 日本の小学校や中学校での教育に問題はないと思う
 - 18 子どもを、良い大学に入れることができると思う
 - 19 子育てに影響するような夫婦間のトラブルを起こさない自信がある
 - 20 結婚したら、離婚するようなことは絶対ない
 - 21 夫婦の一方が欠けても、子育てする自信がある
 - 22 子どもを作らないことも選択肢のひとつだ
 - 23 子どもに知的な障害がある場合にも対応できる自信がある
 - 24 将来、経済的に困ることはないと思う
 - 25 将来、自分や配偶者の親を含めた家族全体の問題に対応する自信がある
 - 26 子どもへの虐待など、絶対しない自信がある
 - 27 子どもが非行に走っても対応する自信がある
 - 28 交通事故など、不慮の災害にあっても対応する自信がある
 - 29 子どもの悩みに早く気付いて対応する自信がある
 - 30 思春期の悩みにも対応する自信がある
 - 31 子どもは何人くらい欲しいですか？

1, 1人	2, 2人	3, 3人
4, 4人以上	5, 0人	

また2週間後、同じ学生166名を対象に、ストレスコーピングインベントリー（SCI:Stress Coping Inventory）を実施した。SCIは、人がストレスに対してどのような反応・対処の傾向があるかをやさしくとらえる方法として開発されたものである。SCIテストは「生きる」とは困難（ストレス）を乗り越えて、自己表現することであるという考え方に立ち作成されている。

このテストでは、ある特定のストレス状況（友人とケンカして、なぐられた）といった具体的な場面を思い出して、その時どのように対処したかを考えるものである。

テストは下記の二つの調査から構成されている。

【調査Ⅰ】ストレス コーピングインベントリー 64問

【調査Ⅱ】ストレスに対する体験調査 30問

テスト結果は、対処型とストラテジーの解釈によって示されるが、本稿では主として次のふたつのストラテジーを元に解釈した。

認知的ストラテジー（問題志向）：事件に対してチャレンジする傾向、積極性（主として仕事のストレス）

情動的ストラテジー（情動志向）：事件からの圧力に耐えられないので、情動の軽減を図る傾向、消極性（主として健康と家族についてのストレス）

結果

「子育て不安」アンケート調査

子育てに関するアンケート調査の結果を図3に示す。「幼稚園や保育園など、小学校以前の教育は重要だと思う」を支持する回答が60%近くあった。「子どもは、小学校から良い学校に入れたいと思う」の質問に対しては60%以上が否定的である一方、「子どもに、良い大学教育を受けさせたいと思う」に対しては70%以上が肯定的な回答であった。

「子どもが成長した時の日本には何の問題もない」の質問に対しては、80%以上が否定的な回答をし、将来に対する不安をあらわした。

また、「子どもへの虐待など、絶対しない自信がある」という質問に対しては80%以上、「その気になれば、育児知識を得る自信がある」が75%以上、「子どもの個性を伸ばしていく自信がある」が60%以上、「子どもに十分な教育を受けさせる自信がある」、「子どもが非行に走っても対応する自信がある」に対しては50%以上が「その通り」あるいは「どちらかといえば、その通り」

と回答している一方、「将来、子どもが安全に遊べる場所に住むことができると思う」、「将来、経済的に困ることはないと思う」、「子どもを、良い大学に入れることができると思う」という質問に対しては否定的に回答している。自分自身で解決できる問題に対する自信を示す一方、社会的な要因が関与する質問に対しては、「どちらとも言えない」、「どちらかと言うとそうではない」といった回答が多くなっている。

また、「子どもに対して、感情的にはならない自信がある」、「将来、自分や配偶者の親を含めた家族全体の問題に対応する自信がある」、「交通事故など、不慮の災害にあっても対応する自信がある」といった、一般にストレスとなる問題に対しては、対応する自信がないという回答が多く見られた。

この他、「思春期の悩みにも対応する自信がある」、「子どもの悩みに早く気付いて対応する自信がある」の質問に対しては「どちらとも言えない」と回答する者が多かったが、「子どもが非行に走っても対応する自信がある」に対しては、「どちらかといえば、その通り」と回答する者が多く、

明確な形で現れる非行より、悩みへの対応の方に不安をおぼえる傾向が見られた。

SCI テスト

SCI テスト調査 I の回答をストラテジーで分類した結果、認知的ストラテジー（問題志向）が71名、情動ストラテジー（情動志向）が95名であった。この結果から調査対象者のストラテジーは、情動型が若干多いとはいえ、ほぼ半分ずつに分けられたと言えるであろう。

情動型が多いのは、調査対象者が大学生であり、ストレスを感じたり、ストレスを積極的に解決する場面に遭遇する経験が少ないことが原因と考えられる。

現在、困難に感じたり、不安やつらいと思うことへの選択式質問（調査 II）に対する回答では、「自分自身への不満」が最も多く3分の1以上がストレス場面として選択している。次に「異性関係について」が多く、4分の1以上が選択している。この他、「経済的不安・不満」、「進学や就職に関する不安」「自分の健康」が選択されている。調査対象者が大学生であるため、困難や不安を感

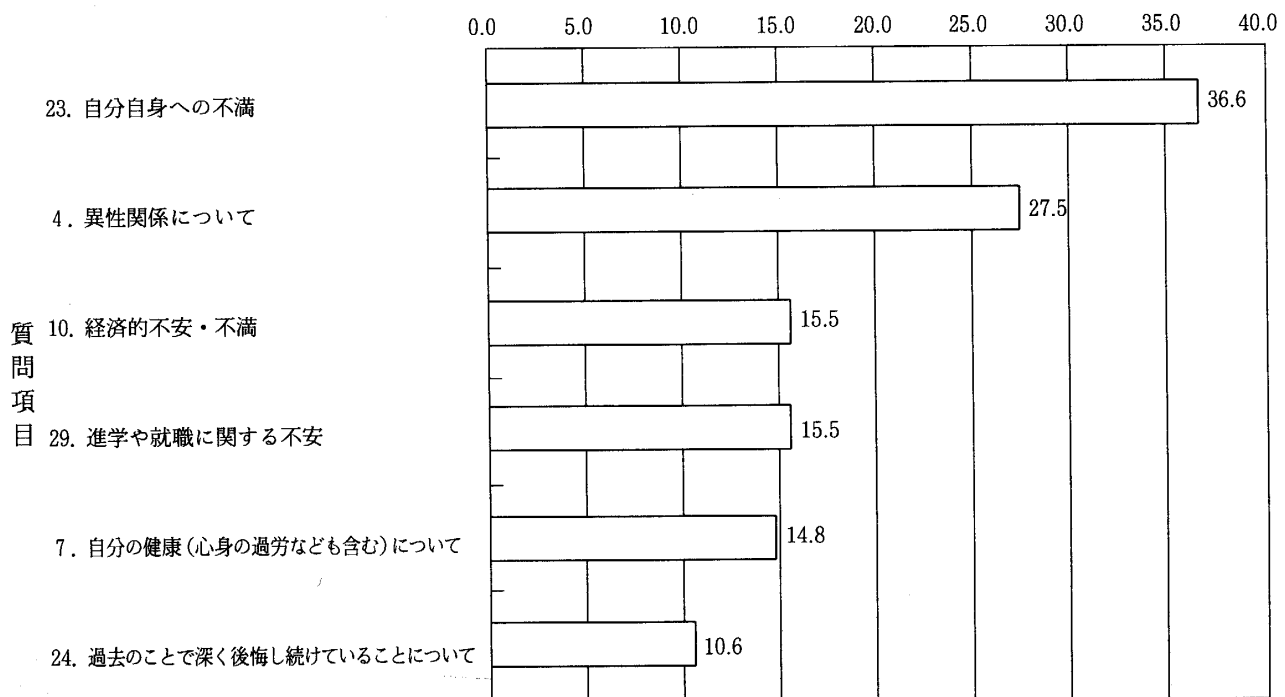
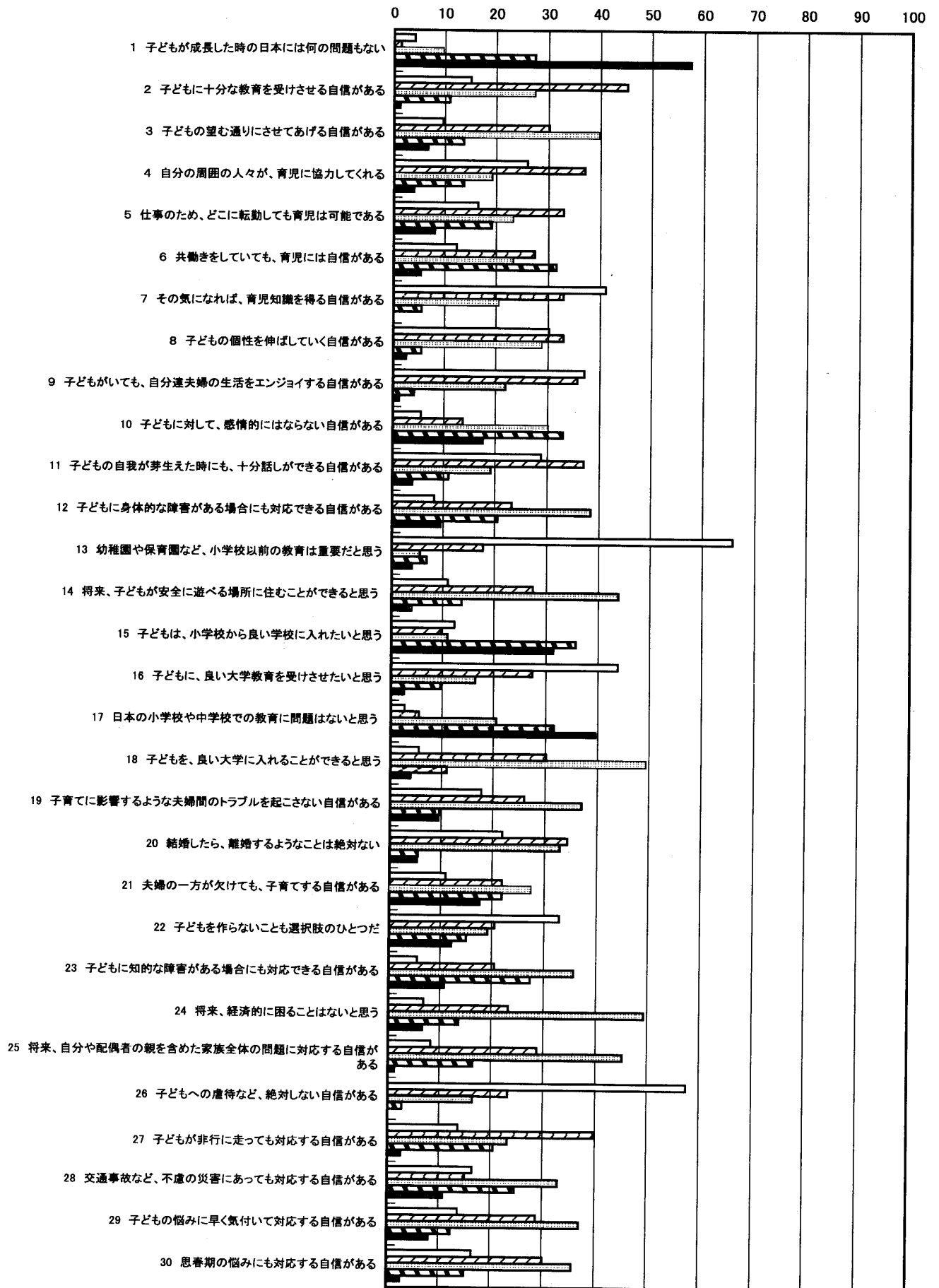


図2 SCI 調査 II 上位項目（3項目選択）



□1 その通り □2 どちらかと言えば、その通り ■3 どちらとも言えない ▨4 どちらかと言うと、そうではない ■5 そうではない

図3 「子育ての不安」アンケート調査の回答比率

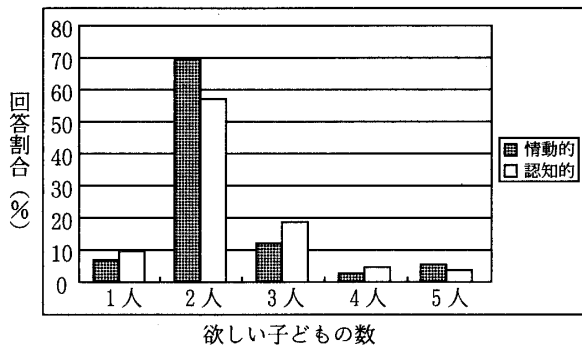


図4 「子どもは何人欲しいですか」に対する回答 (%)

じる場面の多様性が少なく、主に自分自身への不満が、不安を感じる大きな要因となっていることが分かる。

本調査に付け加えた、将来欲しい子どもの数については、図4のように、情動型ストラテジーでは70%弱、認知型ストラテジーでは60%弱が2人と回答している。

ストレス対処とソーシャルサポート

ストレスの研究から、ストレスが生じた時、それを低減させる要因として、家族や友人、職場、地域の集団の果たす役割が大きいことが分かってきた。これら集団から得られるソーシャルサポートの存在によって、ストレスに対して的確に対応できるようになると考えられる。

ソーシャルサポートは次の5つに分類される。

- 1, 情緒的サポート：共感や受容、慰めなどによって得られる安心感がストレスを低減させる。
- 2, 尊敬サポート：共感や受容よりも強い、支持あるいは、その行為、能力に対して尊敬の念が表明されることによって得られる自信がストレスを低減させる。
- 3, 手段的サポート：作業の手助けや、経済的・物理的援助など、ストレスを感じさせる事態に直接介入することによってストレスを低減させる。
- 4, 情報のサポート：ストレスを低減させるのに必要な情報が提供されたり、指示された通り実

行することによってストレスを低減させる。

- 5, ネットワークサポート：同一の課題を抱えている集団の一員であることを感じることによってストレスを低減させる。

このようなソーシャルサポートは、「子育て不安」を解消するために実施されているプログラムを分析するために重要な意味を持っている。子育て不安に関わるストレスを低減させるという側面から見れば、「子育てネットワーク」には、5つのタイプのソーシャルサポートを意識して構築することが必要であろう。すなわち、子育てへの高い関心と共感、子育ての重要性和尊敬を得ることによる自信、子育てを直接サポートする「レスパイトケア」や育児ボランティアなど具体的な支援、育児不安を解消するため、育児情報の提供や実践的講座の開催、子育て中の親を集めての「子育て広場」から親の集団形成（ネットワーク化）。これらの具体的プログラムの実施を含んだ、地域の「子育て支援ネットワーク」を構築する必要があるであろう。

おわりに

2001年に国立教育政策研究所が行った調査によると、「自分は親に適していないと感じることがある」と答えた人が1歳半児の親で44.4%、3歳児の親で51.7%であったという。

また、子どもにイライラしてあたりちらしたくなることがあると70%の人が答えたという。親になる以前に、子どもの世話を体験した人は30%に過ぎず、自分の子どもができて初めて現実とのギャップに戸惑うことになるのが現状であるという。

今回大学生を対象に実施した調査では、自分自身がコントロールできる事に関しては親としての自信を示す者が多かったが、他の状況が関与している事柄に関しては自信を示す者が少なかった。この傾向は、子育てに限らず、現代の大学生が「世直し」について自信を失っていることを示していると言えよう。本来、将来に関する不安は

「子育て」に限らない。将来を変える自信を持つことも含めて、「子育て不安」の課題を考えることが必要と考えられる。

小学校入学前の教育の重要性についての質問に対しては、6割以上が重要と答えており、幼児教育への期待の大きさは、子育てへの関心の高さであると同時に、自信のなさとも関係しているといえるかもしれない。

これからの子育て支援は、子育てへの直接的援助だけではなく、親となる人々が、子育ての現実を前にして積極的に課題解決に取り組むことができるような情報を共有し、親となる前に子育て支援を体験することによって、親になることの自信を深め、更にはストレスへの対処法を身につけることが重要なことといえるであろう。