

保育園児をもつ親のストレスと抑うつ症状の検討 — 父親と母親の比較 —

岡本絹子

A study on stress and depressive symptoms in parents of nursery school children
— A comparison between fathers and mothers —

Kinuko OKAMOTO

要 旨

保育園に通う子どもをもつ父親、母親を対象として、抑うつ状態や日常生活でのストレスについて調査を行った。その結果、以下の点が明らかになった。

1. 日常生活でのストレスを比較してみると、父親が有意に高かった項目は「仕事」のみであったが、母親が高かったのは「育児や家事」、「夫や近所との付き合いの負担」、「仕事と家庭の両立の負担」であった。
2. SDS 得点の平均点は、父親よりも母親の方が高かった。
3. SDS 得点へ影響する有意な要因として、父親では日常生活でのストレスのうち「家事の負担」、「育児」、「仕事」が、母親では「親としての自信」、「夫の家族や近所との付き合いの負担」、「仕事と家庭の両立の負担」が認められた。

キーワード：Zung 自己評価式抑うつ尺度（SDS）、保育園児をもつ両親、抑うつ、日常生活でのストレス

Key words：Zung's Self-Rating Depression Scale（SDS）、Parents of Nursery School Children, Depression, Living Stress

はじめに

核家族化等育児を取り巻く環境は大きく変化し、育児中の親への負担が大きくなっている。親の精神的健康状態を良好に保つことは親だけでなく、子どもの健全な成長発達のためにも重要である。育児中の親の精神的健康状態に関しては、主に母親を対象に数多くの調査が行われている^{1)~4)}。そして最近では、育児のパートナーである父親に着目した研究もあり、父親も外では仕事、家庭では育児と大きなストレスを抱えながら生活をしていることが報告されている^{5), 6)}。しかし、ほとんどの報告は母親、父親の一方に焦点をあてて調査したものであり、夫婦双方を対象として育児や精神的健康状態等について調査したものは少ない。育児は夫婦で協力して行っていくものであれば、育児を行っている父親、母親

の双方を対象として精神的健康状態に関する調査を行うことも重要と考える。

精神的健康状態はストレスによる影響を受けることから、父親、母親が感じる日常生活でのストレスの特徴を明らかにし精神的健康状態との関連を検討することは、育児中の親の精神的健康を良好に保つための支援を考える上で重要と考える。また、自身や配偶者が行っている育児をどのように評価しているのかも精神的健康状態に影響を与える⁷⁾。

そこで今回、精神的健康状態の測定として様々なライフサイクルの健康集団を対象とした調査に使用され、信頼性、妥当性が認められている Zung 自己評価式抑うつ尺度(以下 SDS と略す)を用いて、父親、母親の抑うつ状態および日常生活でのストレスの有無や育児に対する評価について調査を行った。

研究方法

1. 対象および方法

2005年10月にA市内2か所の保育園に子どもを預けている父親と母親を対象に実施した。保育園長に研究の趣旨を説明し了解を得た後に、保育園を通して調査票を配布し、保育園で回収してもらった。対象数は287組、回収数は177組（回収率61.7%）、このうち父母の回答の揃った145組を有効回答とした（有効回答率50.5%）。

2. 調査項目

調査内容は、父親と母親の属性（年齢、職業、家族構成、子どもの数、自覚的健康状態等）、抑うつ症状、日常生活でのストレスの有無、育児への係わり方に対する意識・評価（育児に対する役割意識、親としての評価等）である。

抑うつ症状の測定にはSDSを用い、SDSの合計得点をSDS得点とした。これは20項目の抑うつ症状に対する4段階の回答を重い順に4～1点で得点化したもので、得点が高いほど抑うつ症状が強いとされている。SDSはうつ病の重症度評価のために開発されたものであるが、健康集団の精神的健康を測定する指標としても有効とされ、様々なライフサイクルにある対象の精神的健康度の評価にも用いられている^{8)～11)}。

日常生活のストレスの有無は、「仕事がうまくいかない」、「自分の時間が持てない」、「育児が思うようにいかない」等の10項目について、「よくある」、「時々ある」、「たまにある」、「ほとんどない」の4段階で回答を求め、4～1点で得点化した。また、10項目の合計を日常生活ストレス得点とした。

育児への関わり方に対する評価のうち、「育児に関わる時間」と「育児に対する熱意」については「十分」、「まあ十分」、「やや不十分」、「不十分」の4段階で自身と配偶者について尋ね、4～1点で得点化した。また、親としての評価は、自身および配偶者の親としての得点を100点満点中で求めた。

3. 分析方法

データの処理については統計解析ソフト SPSS

(Ver.11.5)を用いた。父親と母親におけるSDS得点との関連をPersonの積率相関係数ならびに χ^2 検定、t検定により検討した。次に、SDS得点を従属変数とし、日常生活でのストレス、育児に対する意識・評価に関する12変数を独立変数として重回帰分析を行った。

4. 倫理的配慮

本研究の調査に先立ち、保育園長に研究目的、方法、意義、守秘義務、研究への協力および調査拒否が可能であること等を説明し、研究への協力の承諾を得た。保護者へは、無記名での回答であること、得られたデータは研究の目的以外に使用しないこと、本調査への回答は自由意志であること等を書いた依頼用紙を調査票につけて、園から配布してもらった。調査票の回収では封筒に入れて園に持参してもらい、プライバシーの保護に努めた。なお、園への調査票の持参をもって調査協力の受諾とした。

結 果

1. 父母の状況

父親と母親の状況を表1に示した。父親、母親の平均年齢はそれぞれ35.6 ± 6.1歳、33.3 ± 4.1歳で、

表1 父親と母親の状況

| | 父親 n=145 | | 母親 n=145 | |
|---------|-------------|------|-------------|------|
| | 人数 | % | 人数 | % |
| 平均年齢 | 35.6 ± 6.1 | | 33.3 ± 4.1 | |
| 職業 | | | | |
| 会社員 | 110 | 75.9 | 47 | 32.4 |
| 公務員 | 14 | 9.7 | 10 | 6.9 |
| パートタイム | 1 | 0.7 | 63 | 43.4 |
| 自営業他 | 20 | 13.8 | 23 | 25.9 |
| なし | - | - | 2 | 1.4 |
| 残業の有無 | | | | |
| よくある | 92 | 63.4 | 29 | 20.4 |
| たまにある | 38 | 26.2 | 43 | 30.3 |
| ほとんどない | 13 | 9.0 | 46 | 32.4 |
| ない | 2 | 1.4 | 24 | 16.9 |
| 自覚的健康状態 | | | | |
| よい | 77 | 53.1 | 68 | 46.9 |
| まあよい | 53 | 37.9 | 67 | 46.2 |
| やや悪い | 9 | 6.2 | 10 | 6.9 |
| 悪い | 4 | 2.8 | - | - |
| 夫婦の関係 | | | | |
| 満足 | 84 | 58.3 | 51 | 35.2 |
| まあ満足 | 45 | 31.3 | 72 | 49.7 |
| 少し不満 | 10 | 6.9 | 20 | 13.8 |
| 不満 | 5 | 3.5 | 2 | 1.4 |

注) 不明除く

父親は「会社員」が110人（75.9%）、母親は「パートタイム」が63人（43.4%）と多かった。自覚的健康状態は父親、母親ともに「よい」がそれぞれ77人（53.1%）、68人（46.9%）と多く、「よい」と「まあよい」をあわせるとそれぞれ130人（91.0%）、135人（93.1%）であった。

家族構成は核家族が124人（85.5%）と多く、平均子ども数は 2.0 ± 0.7 人、子どもの平均年齢は長子が 6.1 ± 3.2 歳、末子が 2.9 ± 1.9 歳であった。

2. 育児に対する意識・評価

育児に全く関わっていない父親は自身の回答では2人（1.4%）、母親の回答では4人（2.8%）と少数であった。

育児に関する意識・評価を表2に示す。仕事と育児への関わり方をみると、父親は自身、母親に対してともに「仕事と育児と同様に関わるべき」がそれぞれ106人（73.6%）、76人（52.4%）と多かったが、それに次いで多かったのは、自身は「仕事を優先すべき」29人（20.1%）、母親に対しては「育児を優先すべき」65人（44.8%）であった。

表2 育児への係わり方に対する意識・評価

| | 父親 n=145 | | 母親 n=145 | |
|-----------------|-------------|------|-------------|------|
| | 人数 | % | 人数 | % |
| 自身の育児と仕事への係わり方 | | | | |
| 仕事優先 | 29 | 20.1 | - | - |
| 同等に | 106 | 73.6 | 59 | 40.7 |
| 育児優先 | 9 | 6.3 | 86 | 59.3 |
| 配偶者の育児と仕事への係わり方 | | | | |
| 仕事優先 | 3 | 2.1 | 26 | 17.9 |
| 同等に | 76 | 52.4 | 114 | 78.6 |
| 育児優先 | 65 | 44.8 | 5 | 3.4 |
| 自身の育児に係わる時間 | | | | |
| 十分 | 12 | 8.3 | 14 | 9.7 |
| まあ十分 | 29 | 20.0 | 62 | 42.8 |
| やや不十分 | 77 | 53.1 | 57 | 39.3 |
| 不十分 | 27 | 18.6 | 12 | 8.3 |
| 配偶者の育児に係わる時間 | | | | |
| 十分 | 59 | 40.7 | 13 | 9.0 |
| まあ十分 | 56 | 38.6 | 43 | 29.7 |
| やや不十分 | 25 | 17.2 | 62 | 42.8 |
| 不十分 | 5 | 3.4 | 27 | 18.6 |
| 自身の育児に対する熱意 | | | | |
| 十分 | 30 | 20.7 | 20 | 13.8 |
| まあ十分 | 63 | 43.4 | 85 | 58.6 |
| やや不十分 | 43 | 29.7 | 37 | 25.6 |
| 不十分 | 9 | 6.2 | 3 | 2.1 |
| 配偶者の育児に対する熱意 | | | | |
| 十分 | 64 | 44.1 | 30 | 20.7 |
| まあ十分 | 69 | 47.6 | 66 | 45.6 |
| やや不十分 | 11 | 7.6 | 33 | 22.8 |
| 不十分 | 1 | 0.7 | 16 | 11.0 |

注) 不明除く

先すべき」65人（44.8%）であった。母親では、自身は「育児を優先すべき」が86人（59.3%）と多かったが、父親に対しては「仕事と育児と同様に関わるべき」114人（78.6%）となっていた。

育児への関わり方に対する評価についてみると、育児に関わる時間では、父親は自身を「やや不十分」と考えている者が77人（53.1%）、母親に対しては「十分」が59人（40.7%）と多かった。母親は自身を「まあ十分」が62人（42.8%）、父親に対しては「やや不十分」が62人（42.8%）と多くなっていた。育児に対する熱意では、父親、母親ともに自身、配偶者に対して「まあ十分」が半数前後と多くなっていた。

親としての自己評価得点の平均値をみると、父親自身は 59.4 ± 16.9 点、父親からみた母親は 81.0 ± 17.2 点、母親自身 64.2 ± 15.6 点、母親からみた父親 67.6 ± 19.1 点であった。自己評価得点の平均値と配偶者からの評価得点の間では有意な差が認められ（ $p < 0.01 \sim 0.001$ ）、自己評価得点と配偶者からの評価得点の差をみると、自己評価より配偶者からの評価の方が高い者が、父親、母親ともに80人（56.6%）、106人（75.2%）と多くなっていた。

3. 日常生活でのストレスの状況

日常生活でのストレスの有無を図1に示した。日常生活でのストレスが「よくある」と「時々ある」をたしてみた場合、割合が50%を超えていた項目は、父親では「仕事が思うようにいかない」97人（66.9%）、「自分の時間が持てない」86人（59.3%）、母親では「自分の時間が持てない」94人（64.8%）、「家事の負担が大きい」86人（59.3%）、「育児が思うようにいかない」80人（55.6%）であった。

父親と母親の比較では、父親の割合の方が有意に高かった項目は「仕事が思うようにいかない」の1項目のみであった（ $p < 0.01$ ）。母親の方が高かった項目は、「育児が思うようにいかない」、「親としての自信が不足している」、「家事の負担が大きい」、「配偶者との会話が不足している」、「配偶者の家族との付き合いが負担である」、「仕事と家庭の両立が負担である」であった（ $p < 0.01 \sim 0.001$ ）。

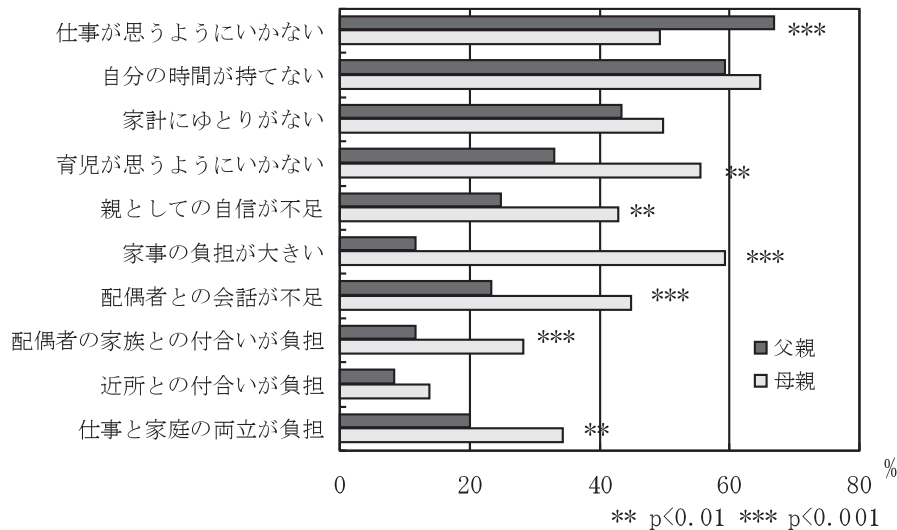


図1 父母別にみた日常生活でのストレス（「よくある」、「時々ある」者の割合）

4. 抑うつ症状

1) SDS 得点の状況

SDS 得点の平均は、父親が 39.3 ± 6.9 点、母親が 42.8 ± 6.7 点であった。SDS 得点は多くの研究で 20～39 点を正常、40～47 点を抑うつ軽度、48～55 点を抑うつ中等度、56 点以上を抑うつ重度と判定している⁸⁾。39 点以下の正常は父親 73 人 (50.3%)、母親 50 人 (34.5%)、抑うつ軽度はそれぞれ 56 人 (38.6%)、62 人 (42.8%)、抑うつ中等度は 14 人 (9.7%)、27 人 (18.6%)、抑うつ重度は 2 人 (1.4%)、6 人 (4.1%) であった。

2) SDS 得点に影響する要因

SDS 得点に影響する要因を明らかにするために、SDS 得点を従属変数とし、日常生活でのストレスの各項目、育児に対する意識、親としての評価得点を独立変数としてステップワイズ法で重回帰分析を

行った。父親に関する結果を表 3 に示した。父親では日常生活でのストレスのうち、「家事が負担である」、「育児が思うようにいかない」、「仕事思うようにいかない」、育児に対する意識・評価のうち父親自身の「育児に対する熱意」の有意な変数が確認された ($p<0.05\sim0.001$)。なお、投入された全ての独立変数の従属変数「父親の SDS 得点」に対する説明率は 35.2% であった。一方母親では、表 4 に示すとおり、日常生活でのストレスのうち「親としての自信が持てない」、「夫の家族との付き合いが負担である」、「近所との付き合いが負担である」、「仕事と家庭の両立が負担である」、育児に対する意識・評価のうち母親自身の親としての評価得点、母親自身の「育児に対する熱意」の有意な変数が確認された ($p<0.05\sim0.001$)。なお、投入された全ての独立変数の従属変数「母親の SDS 得点」に対する説明率は 47.0% であった。

表3 父親の抑うつ得点に関連する要因

| n=145 | | | |
|--------------------|-----------|--|-------|
| | β | | r |
| 日常生活でのストレス | | | |
| 家事が負担である | 0.320 *** | | 0.421 |
| 育児が思うようにいかない | 0.234 ** | | 0.443 |
| 仕事思うようにいかない | 0.200 * | | 0.307 |
| 育児意識・評価 | | | |
| 育児に対する熱意 | 0.199 * | | 0.237 |
| 重相関係数R | 0.613 | | |
| R ² | 0.376 | | |
| 調整済みR ² | 0.352 | | |

注) * $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

表4 母親の抑うつ得点に関連する要因

| n=145 | | | |
|--------------------|------------|--|--------|
| | β | | r |
| 日常生活でのストレス | | | |
| 親として自信が持てない | 0.374 *** | | 0.566 |
| 夫の家族との付き合いが負担 | 0.175 * | | 0.351 |
| 近所との付き合いが負担 | 0.150 * | | 0.335 |
| 育児意識・評価 | | | |
| 親としての自己評価得点 | -0.272 *** | | -0.445 |
| 重相関係数R | 0.702 | | |
| R ² | 0.493 | | |
| 調整済みR ² | 0.470 | | |

注) * $p<0.05$ ** $p<0.01$ *** $p<0.001$

考 察

1. 育児に対する評価

ほとんどの父親は何らかの育児行為に係わっていた。しかし、育児に対する熱意を「十分」、「まあ十分」と考えている父親は64%であったにもかかわらず、時間が「不十分」、「やや不十分」と考えている者は72%と多く、また親としての自己評価の平均点も59点と決して高い得点ではなく、育児参加に対する父親の自己評価は高いとはいえない。残業が「よくある」父親は63%と多く、帰宅時間が遅いほど育児参加が十分でないという報告もあり^{12)、13)}、育児に十分係われていないのかもしれない。自分をどのように評価するのかは、生活のあらゆる面で考え方や行動に大きな影響を与え¹⁴⁾、親としての自分に対する見方や判断は育児への取り組みへも大きく関係していくと考え、父親として自身の評価を高めるための支援が必要である。母親からみた場合、父親の育児に係わる時間は「やや不十分」が43%と多いが、父親の親としての得点は68点と父親自身の評価より有意に高く、父親より高く点をつけている母親は56%と半数を超えていた。仕事が忙しいのに育児をよくしていると考えているのかもしれない。

母親に関しても、自身の自己評価得点よりも父親からの評価の方がよい者が75%を占めていた。日本人独特の謙虚さから自分自身を低く評価しているとも解釈できるが、父親、母親ともに相手の育児への関わり方を評価している者が多いといえる。夫婦間でパートナーの育児に対する評価を積極的に表現していくことがお互いの理解を深め、それがひいては精神的安定につながると考える。

2. 日常生活でのストレスの状況

日常生活でストレスを感じている項目に父親と母親で違いがみられた。対象の特徴は異なるが母親を対象とした調査^{1)~4)}や父親を対象とした調査⁶⁾と同様の結果であり、父親では「仕事」、「時間」、「家計」、母親では「時間」、「家事の負担」、「育児」の割合が高くなっていた。父親と母親を比べてみると唯一父親の方の割合が高かったのは「仕事」で、母親の方が高かったのは「育児・家事の負担」、「夫の

家族・近所との付き合い」や「仕事と家庭の両立」等であった。

父親に関しては、育児に全く関わっていない父親は数%にすぎず、父親は何らかの育児行為に係わっていたが、係わり方を不十分と考えている父親が半数を超えていた。他の報告でも子どもにもっと接したいのにできないと考えている父親が増えていると指摘されており¹⁵⁾、本調査も同様の結果であった。しかし、育児に関してのストレスは母親に比べて低いといえる。30、40歳代を中心に長時間労働やメンタルヘルスが問題視されている^{16)、17)}が、本調査の父親も同様に仕事や主たる生計者として家計に関する負担の方が大きいことがうかがえる。

一方、母親では仕事をしながら育児を行っているため、仕事と育児、家事の両立の大変さや家庭生活に関するストレスが高いと考えられる。育児と仕事に同様に係わるべきと回答した父親が7割を超え、ほとんどの父親が育児に参加はしているが、現実的には育児、家事に対する精神的負担が母親にかかっていると推察される。

3. 抑うつ状態の傾向

Zung 自己評価式抑うつ尺度は、健康な集団においても抑うつ状態を測定する妥当な尺度として、育児中の親や労働者、高齢者等の広い対象に対して用いられている。健康な集団での抑うつ症状は必ずしも精神障害の存在やその発生の徴候を示すものではないが、精神的健康状態の指標のひとつと考えられている⁸⁾。

父親と母親を比較した場合、SDS 得点の平均値は父親が39.3点、母親が42.8点と母親の方が高く、女性の方が高いという一般的傾向と同様であった¹⁰⁾。対象の特徴が異なるので詳細な比較検討はできないが他の調査結果と比べてみると、母親のSDS得点の平均値は、同じく保育園に通う子どもの親や3歳児を持つ母親の39点^{1)、3)}よりも高く、本調査の母親のSDS得点は高い傾向であった。一方父親に関しては、1歳6か月児をもつ父親を対象とした調査の40点⁶⁾、労働者を対象とした39点⁹⁾とほぼ同じ得点であった。また、抑うつ状態を判定する場合の

カットオフ点といわれている 48 点¹⁸⁾ で本調査の結果をみると、父親は 11%、母親は 23% が病的な抑うつ状態となる。この結果を先行研究の結果と比較してみると、父親は同じ傾向であったが、母親は本対象の方が多いという結果であった。父親も 1 割の者が病的な抑うつ状態と判定できるが、母親は 1/4 弱にのぼり抑うつ症状を有する割合は高いといえる。

SDS 得点を従属変数として重回帰分析を行った結果、母親では親としてのあり様や夫の家族、近所との付き合いの負担感が抑うつ状態に大きな影響を与えていた。育児は父親、母親が平等にかかわるべきと考えているものが双方ともに多いが、現実的には育児の中心的役割を担うのは母親であり、母親としての自分のあり様が抑うつ状態に関連しているといえる。また、家族・地域での係わりを中心的に担うのは女性である場合が多いため、その負担感も関連しているであろう。一方父親では、日常生活でストレスを感じている割合の高い項目は「仕事」であったが、抑うつ状態への影響は家事の負担の方が大きくなっていた。父親として育児にかかわるべきと考える父親は多く育児参加の割合は高いが、家庭生活の中で家事にかかわっている割合は低いと報告されている¹⁵⁾。男性は一般的に家事が不慣れなため家事への関わりへの負担感が父親の抑うつ状態に影響していると考えられる。

以上より、父親と母親でストレスや抑うつ状態の状況および抑うつ状態へ影響を及ぼす要因が異なっていることが明らかとなった。育児は夫婦が協力して行っていくものであるが、それぞれに負担感やストレスを抱きながら生活しているのであり、父親、母親の状況に応じた支援が必要と考える。

ま と め

保育園に通う子どもをもつ父親、母親を対象として、Zung 自己評価式抑うつ尺度 (SDS) を用いて、抑うつ状態および日常生活でのストレスや育児に対する評価について調査を行った。その結果、以下の点が明らかになった。

1. 親としての自己評価得点の平均点は父親自身の

得点が有意に低く、父親、母親ともに自己評価より配偶者からの評価の方が高かった。

2. 日常生活でのストレスを比較してみると、父親が有意に高かった項目は「仕事」のみであったが、母親が高かったのは「育児」、「親としての自信の不足」、「家事の負担」、「配偶者との会話不足」、「配偶者の家族との付き合いの負担」、「仕事と家庭の両立の負担」であった。

3. SDS 得点の平均点は、父親よりも母親の方が高かった。

4. SDS 得点へ影響する有意な要因として、父親では日常生活でのストレスのうち「家事の負担」、「育児」、「仕事」、育児への評価のうち父親自身の「育児に対する熱意」が、母親では「親としての自信」、「夫の家族や近所との付き合いの負担」、「仕事と家庭の両立の負担」、母親自身の親としての評価得点、母親自身の「育児に対する熱意」が認められた。

謝 辞

本研究にご協力をいただきました保育園児のご両親、保育園の関係者の皆様に感謝いたします。

Abstract

The objective of the present study was to assess depressive symptoms, stress in daily life, and evaluations regarding childrearing among fathers and mothers of nursery school children. Depressive state was assessed by the Zung self-rating depression scale (SDS). The following results were obtained:

1. Comparison of stress in daily life between fathers and mothers revealed that fathers had relatively greater stress for stress related to work, while mothers had relatively greater stress for stress related to childrearing and housework, burden of interacting with the husband's family and neighbors, and burden of balancing work and family.
2. Mean score of evaluation as parents was the lowest for self-evaluation by fathers. In addition, both fathers and mothers were evaluated more favorably by their

spouses than by themselves.

3. Mean SDS score was higher among mothers than fathers.
4. Stress factors that affected SDS scores were burden of housework, childrearing, and work for fathers and confidence as parents, burden of interacting with the husband's family and neighbors, and burden of balancing work and family for mothers.

引用・参考文献

1. 宮地文子 山下美根子 渡辺良恵 他 (2001) 初妊婦および3～4か月児・保育園児の母親の抑うつと関連要因. 日本地域看護学会誌 3(1): 115-122
2. 武田文 宮地文子 山口鶴子 他 (1998) 産後の抑うつとソーシャルサポート. 日本公衛誌 45 (6): 564-571
3. 宮地文子 武田文 野崎貞彦 (1998) 3歳児の母親における精神健康と健康生活習慣の要因. 日大医誌 57 (7): 319-326
4. 山口孝子 堀田法子 (2005) 6か月児をもつ母親の精神状態に関する研究 (第2報). 小児保健研究 64 (1): 11-17
5. 岩田裕子 森恵美 前原澄子 (1998) 父親役割への適応における父親のストレスとその要因. 日本看護科学会誌 18 (3): 21-36
6. 岡本絹子 (2005) 1歳6か月児を持つ父親の抑うつ症状と関連要因. 小児保健研究 64 (4): 560-569
7. 岡本絹子 (2005) 1歳6か月児をもつ父親の父親としての自己評価に関連する要因. 川崎医療福祉学会誌 15 (1): 265-270
8. 川上憲人 (1996) 職場における自己評価式抑うつ尺度の妥当性について. 産業医学 28: 360-361
9. 川上憲人 原谷隆史 金子哲也 他 (1987) 企業従業員における健康習慣と抑うつ症状の関連性. 産業医学 29: 55-63
10. 福田寿生 木田和幸 木村有子 他 (2002) 地方都市における65歳以上住民の主観的幸福感と抑うつ状態について. 日本公衛誌 49 (2): 97-105
11. 上野範子 藤田峯子 中村弥生 他 (1997) 自己評価式抑うつ尺度 (SDS) を用いた高齢者の精神的健康状態の調査－入院高齢者と在宅高齢者の比較－. 日本公衛誌 44 (11): 865-873
12. 岡本絹子 中村裕美子 山口三重子 他 (2002) 乳幼児をもつ母親の疲労感と父親の育児参加に関する研究. 小児保健研究 61 (5): 692-700
13. 中村裕美子 (2000) 育児グループにおける地域組織活動の活動効果の測定指標に関する研究. 平成10年度～平成11年度科学研究費補助金基礎研究C (2) 研究成果報告書
14. クリストフ・アンドレ フランソワ・ルロール (2004) 自己評価の心理学 高野優 訳 第7版. 紀伊國屋書店 東京
15. 独立行政法人 国立女性教育会館 (2006) 「平成16年度・17年度家庭教育に関する国際比較調査」の結果について. <http://www.nwec.jp/news/page12.php>
16. 労働政策研究・研修機構 (2005) 日本の長時間労働・不払い労働時間の実態と実証分析. 労働政策研究報告書 22 <http://www.jil.go.jp/institute/reports/2005/documents/022.pdf>
17. 山田和子 平野かよ子 (2003) 中小企業労働者の健康状態と事業場・自治体における対策. 保健婦雑誌 59 (5): 422-426
18. 杉澤秀博 杉澤あつ子 (1995) 健康度自己評価に関する研究の展開－米国での研究を中心に－. 日本公衛誌 42 (6): 366-378.

