復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセス

メタデータ	言語: Japanese 出版者: 公開日: 2022-11-07 キーワード (Ja): キーワード (En): 作成者: 梶井 敬子, KAJII Keiko メールアドレス: 所属:
URL	http://hdl.handle.net/2297/00067798

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 International License.

復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセス

Psychological processes in women who decided to stop breastfeeding upon returning to work

梶井　敬子（Keiko　KAJII）*1

田淵　紀子（Noriko　TABUCHI）*2

*1金沢大学大学院　医薬保健学総合研究科保健学専攻　博士後期課程（School of Health Sciences, College of Medical, Pharmaceutical and Health Sciences, Kanazawa University, Doctoral Course）

*2金沢大学　医薬保健研究域　保健学系（Kanazawa University Faculty of Health Sciences）

目的：本研究の目的は、復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセスを明らかにし、働く女性にとって望ましい母乳育児支援を探ることである。

対象と方法：WHO は生後 6 ヵ月までの完全母乳育児と 2 歳までの継続を勧告していることから、本研究では正期産かつ 2500 g 以上の単胎を出産後、母乳育児を行っていたが、母乳育児継続期間が 2 年経たずして復職を機に断乳を決意した母親 12 名を対象に半構造化面接を行い、M-GTA を用いて分析した。

結果：復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセスは、8 つのカテゴリ、18 の概念が抽出された。女性は、復職前は【復職後も授乳は継続したい】という思いを抱いていたが、復職後は〈夜の授乳の辛さ〉から、次第に【夜の授乳と仕事の両立への不安】を感じるようになっていった。そして、〈周囲の意見から断乳を意識する〉ようになり、今の〈授乳の必要性を検討〉しはじめ、【子どもの成長に伴う授乳への抵抗】が現れるようになっていった。しかし、いざ断乳を始めようとすると、【断乳することへの漠然とした不安】を抱き、〈断乳によって生じる苦痛〉を感じていた。また、〈本当は続けていきたかった授乳〉でもあったため、〈終わってしまう授乳への寂しさ〉を感じ、【授乳が終わることへの抵抗】を抱くこともあった。そのため、〈子どもに対する罪悪感〉から〈子どもからの欲求に思わず応えてしまう〉こともあり、【断乳を決意したことへの後ろめたさ】をも感じていた。葛藤状態を繰り返しながらも改めて【断乳への強い決意と覚悟】をした女性は、〈妥協はしないという強い決意〉をして断乳に臨んでいた。そして、断乳が完了すると、自分の中で【断乳という決断を受け入れ】ていた。

結論：働く女性にとって望ましい母乳育児支援とは、授乳を継続するにしても断乳をするにしても、働く女性のもつ力を尊重し、女性が自ら母乳育児の方法を選択し、納得できるよう支援する関わりが重要であることが示唆された。

キーワード：母乳育児、復職、働く女性、断乳

Title: Psychological Processes in Women who Decided to Stop Breastfeeding upon Returning to Work

Purpose: The purpose of this study is to clarify the psychological processes that occur in women who decide to stop breastfeeding when they return to work, and choose to explore the breastfeeding support options that are preferable for working women.

Participants and methods: The WHO recommends that infants are exclusively breastfed up to six months of age and that breastfeeding is continued up to two years of age. In the present study, semi-structured interviews were conducted with 12 mothers who had carried to their full term and had given birth to a baby weighing a minimum of 2500g. The interview participants were women who had breastfed their babies after giving birth, but had decided to stop breastfeeding when they returned to work after a period of less than two years of continuous breastfeeding. The results were analyzed using the modified grounded theory approach (M-GTA).

Results: Eight categories and 18 concepts were generated, relating to the psychological processes of women who decided to stop breastfeeding upon returning to work. While the participants wanted to continue breastfeeding after returning to work, however, before they had returned to work, they gradually came to feel anxious about balancing work with night-time breastfeeding because of the difficulty of night-time breastfeeding after returning to work. Participants also developed a perception from others' opinions that they should stop breastfeeding, and therefore, began to reconsider the necessity of breastfeeding and experienced resistance to breastfeeding as the child grew. However, when participants attempted to start the process of weaning, they had an indistinct sense of anxiety about stopping breastfeeding and felt pain caused by stopping breastfeeding. In addition, because some participants desired to continue breastfeeding, they felt sadness about stopping breastfeeding, and sometimes had feelings of conflict about the same. Because of this, some participants would involuntarily respond to what the child wanted because of their feelings of guilt toward the child, while others experienced feelings of guilt about their decision

to stop breastfeeding. Despite these repeated conflicts, participants who had made a firm decision and commitment to stop breastfeeding approached the weaning process with a strong resolution to not compromise. Finally, when they had completely weaned their child, participants accepted their decision to stop breastfeeding.

Conclusion: The findings suggested that, in order to provide breastfeeding support that is preferable for working women, it is important to respect the agency of working women, whether they choose to continue breastfeeding or stop breastfeeding, and to support women in choosing and accepting their own breastfeeding method.

Keywords: Breastfeeding, returning to work, working women, weaning

Ⅰ．緒言

母乳育児において、乳幼児の栄養に関するイノチェンティ宣言では“最適な栄養方法とは、生後 6 カ月間は完全に母乳だけで育て、その後、適切な補完食を与えながら、2 歳かそれ以上まで母乳育児を続けること”を推奨している（イノチェンティ宣言，2007）。この根拠として、米国小児科学会は、母乳育児の効果は量依存性によるもの、つまり「どれだけの量をどれだけの期間続けたか」であると述べている（AAP，2012）。母乳育児の長期継続は、母子双方にとって多くのメリットが報告されており（Alison, et al. 2009；Awatef, et al. 2010；Danforth, et al. 2007 ；Hornel, 2013；Horta, et al. 2015；Mamun, et al. 2015；Victora, et al. 2015）、その恩恵が母子に与えるものは非常に大きい。

しかし近年、出産後に復職を希望する母親はまれではなく、出産・育児期においても就業を継続する女性が多くなってきている（厚生労働省，2019）。そして母親が復職後の母乳栄養率は大幅に減少しており、断乳や卒乳の意思決定要因において“復職”が占める割合は上位を占めている（安藤他，2002；太田他，2006；齊藤，2015；松永，2002；吉川，2014）。日本の社会では家事・育児の大半を女性が行うといった性別役割分業がまだまだ根付いている中で、復職した女性は朝、あわただしく職場に行き、精一杯仕事をして疲れた身体で帰宅後、

一息つく暇もなく食事の準備から子どもの寝かしつけ等次々と家事、育児をこなしている。そういった生活において母乳育児を続けていくことは決して容易なことではない。そのため、就労女性にとって、復職した時期が断乳を決意するうえで大きなきっかけとなりやすいことが考えられる。

これらのことから、母乳育児の長期継続が母子双方にとって望ましいことは言うまでもないが、出産後に働く女性が増えてきている日本において復職後の母親の母乳育児支援で最も重要なことは、母乳育児を継続するのかそれとも断乳するのか、その選択を母親自身が自信を持って意思決定でき、実行できるよう支援することであると考える。母乳育児のやり方は母親によって異なり多種多様である。復職後に母乳育児を継続するにしても断乳するにしても、それによって生じる母子の心身への影響がフォローされ、母親が選択したやり方が尊重されるよう我々専門職者が様々な情報や社会サポートをもとに支援していくことが非常に重要であると考えた。

梶井（2021）は、働く女性が母乳育児を続けていくうえで原動力となっているものについて明らかにした。働きながらも母乳育児を続けている女性がいる一方で、復職を機に断乳を決意した女性もいる現状を踏まえ、この両者の共通点や相違点をさらに理解することで、働く女性にとってより望ましい母乳育児支援を具体的に探ることができるのではないかと考えた。そこで本研究では、復職した女性が断乳を決意するに至ったプロセスを明らかにし、働く女性にとって望ましい母乳育児支援を探ることを目的とする。

Ⅱ．用語の定義

本研究で用いる「復職」とは、産休・育休を機に一度去った職場に再びつくこととし、「決意」とは、断乳をするという意思をはっきりと決めることをいう。

Ⅲ．研究方法

1．研究デザイン

修正版グランデッド・セオリー・アプローチ（Modified Grounded Theory

Approach：以下、M-GTA）による質的記述的研究

2．研究参加者

WHO は生後 6 ヵ月までの完全母乳育児と 2 歳までの継続を勧告していることから、本研究での研究参加者は、正期産かつ 2500 g 以上の単胎を出産後、母乳育児継続期間が 2 年経たずして復職を機に断乳を決意した母親とした。断乳したきっかけは、復職したこともしくは復職することによるものとし、それ以外の理由で断乳を決意するに至った母親は除外した（次子妊娠がきっかけとなり断乳を決意したものなど)。また、双胎以上の児（品胎、要胎等）を養育する母親、産後うつ病など精神疾患の既往がある母親、もしくは現在明らかな精神疾患がある母親も除外した。

3．データ収集期間

2018 年 4 月～2020 年 8 月

4．データ収集方法

研究者の機縁のある対象者へ協力を依頼した。また、その母親を通じて研究対象となる母親を紹介してもらう雪玉式標本抽出法で対象者を選定していった。対象者には断乳を決意するに至ったきっかけや思いから断乳時の思い、断乳後の思いについて等、独自で作成したインタビューガイドに基づき半構成的インタビューを 1 時間程度実施した。インタビューの実施はプライバシーの守られる個室または、対象者が希望した場所（自宅など）で行い、研究参加者の承諾を得て IC レコーダーに録音した。インタビューでは、研究参加者の語りを遮らず自由に語ってもらえるように配慮した。

5 ．分析方法

データは M-GTA を用いて分析した。M-GTA は、データ分析の技法や手順が明確化されており、データに密着した継続比較分析から独自の理論を生成する質的研究方法であり、限局された範囲内に関して人間の行動の何らかの変化と多様性を説明でき、実践的活用が可能である。そして、プロセス的特性を持った現象の解明に適し、結果を実践現場に戻すことでさらに洗練された理論構築を目指す方法論である（木下，2007）。本研究でこの方法論を用いる理由

は，本研究の対象が復職を機に断乳を決意した女性という限られた対象者であるということ、母親の断乳体験プロセスを明らかにするというプロセス的特性を持った現象を解明することを目的とすること、以上の点から、データに密着し、データのコンテキストを理解することに重視している M-GTA が本研究の分析方法に適していると判断した。具体的な分析手順は以下である。①許可を得て面接内容を IC レコーダーで録音し、逐語録を作成する。②逐語録に起こしたテクストを分析焦点者と分析テーマに照らしてデータの関連個所に着目し、それを１つの具体例とし他の類似の例も説明できる概念を生成する。本研究の分析焦点者は「復職を機に断乳を決意した女性」、分析テーマは「復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセス」とした。概念を作る際は、分析ワークシートを作成し、概念名、定義、最初の具体例を記入した。研究参加者は、母乳育児の継続を希望しながらも、復職を機に断乳を決意したという背景があったため、分析の始点は「もともとの授乳に対する考え」、終点は「断乳の受容」とした。③データ分析を進める中で新たな概念を生成し、分析シートは個々の概念ごとに作成した。④同時に、他の具体例をデータから探し、ワークシートのヴァリエーション欄に追加していった。概念を生成する際は，対極例や他の概念との関係性についても検討し、概念同士の関係性や意味内容の検討を行いカテゴリーを生成した。データからの解釈に過不足が無く、新たな概念が出てこないことを確認した上で理論的飽和に達したと判断した。⑤カテゴリー同士の関係性を検討してストーリーラインを作成し、結果図を作成した。

分析は上記の手順に厳密に則り、全過程において質的研究者のスーパービジョンを受けた。

6．倫理的配慮

本研究は、金沢大学医学倫理審査委員会（承認番号 837-1）の審査を受け実施した。研究参加者には研究の趣旨を説明し、本研究への協力は自由意思に基づくものであり、途中辞退が可能なこと、その際いずれの時点においても拒否による不利益は生じないこと、匿名性の保持、プライバシーの保護、協力をすることへの利益・不利益等、データは一定期間保管後に破棄すること、研究成

果の公表を予定していることを伝えたうえで、書面にて研究参加に対する同意を得た。

Ⅲ．結果

分析の結果、18 個の概念から 8 個のカテゴリーが生成された。以下、本文中、カテゴリーは【　】、概念は〈　〉、事例を「　」、補足説明を（　）で示す。

1．対象者の背景

研究対象者は 12 名、断乳決断時の平均年齢 32.0±3.4 歳、復職平均時期は産後 10.8±2.7 ヶ月、断乳時の子どもの平均年齢は 11.1±3.0 ヶ月、調査時の子どもの年齢は 24.8±5.7 ヶ月であった。詳細を表 1 に示す。

2．ストーリーライン（図 1）

復職を機に断乳を決意した女性は、復職前は【復職後も授乳は継続したい】という思いを抱いていた。本研究の対象となった女性は、〈復職＝断乳とは考えていなかった〉が、復職後は〈夜の授乳の辛さ〉を感じ、次第に〈寝不足が仕事に与える影響を心配する〉ようになると【夜の授乳と仕事の両立への不安】を感じるようになっていった。

そして、復職するためには子どもを保育園に預けなければならず、授乳においては〈保育園の方針に従わざるを得えない〉状況でもあった。加えて祖母や友人などから断乳についての話題を出されると〈周囲の意見から断乳を意識する〉ようになり、今の〈授乳の必要性を検討〉しはじめ、【子どもの成長に伴う授乳への抵抗】が現れるようになっていった。また、断乳することで母子ともに良い方向に向かうだろうといった〈断乳による未来への希望〉をも抱き始めるようになっていった。

しかし、いざ断乳を始めようとすると、【断乳することへの漠然とした不安】を抱き、〈断乳によって生じる苦痛〉を感じていた。また、〈本当は続けていきたかった授乳〉でもあったため、〈終わってしまう授乳への寂しさ〉を感じ、【授

乳が終わることへの抵抗】を抱くこともあった。そのため、〈子どもに対する罪悪感〉から〈子どもからの欲求に思わず応えてしまう〉こともあり、【断乳を決意したことへの後ろめたさ】をも感じていた。

このように子どもへの罪悪感や断乳するか授乳を継続するかの葛藤状態を繰り返しながらも改めて【断乳への強い決意と覚悟】をした女性は、〈妥協はしないという強い決意〉をして断乳に臨んでいた。そして、断乳が完了すると、〈断乳後の変化に喜ぶ〉と同時に〈自分が決めたことに納得〉し、自分の中で【断乳という決断を受け入れ】ていた。

3．復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセスを構成するカテゴリー

以下、プロセスを構成する各カテゴリーについて説明する。

1)【復職後も授乳は継続したい】

このカテゴリーは、復職を機に断乳を決意した女性は、母乳育児の開始当初では人工乳を与えること、復職を機に断乳しようといった気持ちはなかったことを示しており、〈復職＝断乳とは考えていなかった〉という 1 つの概念から構成された。本研究の対象となった女性は、復職後も授乳は継続したい気持ちをもって復職していたことが語られていた。

「ミルクを飲まそうと最初からは思っていなかったし、仕事を始めてからもずっとおっぱいは続けていくだろうなと思っていた。できれば卒乳っていった形で終わりたいって思ってもいたし。(C)」

2)【夜の授乳と仕事の両立への不安】

このカテゴリーは、連日夜間の授乳が続くことで、寝不足の状態で仕事をすることへの辛さや不安から夜間の授乳が億劫となり、十分な睡眠を取りたい気持ちが強くなっていくことを示しており、〈夜の授乳の辛さ〉〈寝不足が仕事に与える影響を心配する〉という 2 つの概念から構成された。

〈夜の授乳の辛さ〉は、日中は仕事に追われ、心身ともに疲労し帰宅したあとも家事・育児をこなす日々の中で、夜の授乳は無理と感じることである。例えば、夜はぐっすり寝たいという強い思いや夜の授乳の辛さがきっかけで断乳

へと気持ちが傾いていく思いなどが語られていた。

「明日も仕事だし、寝たいって気持ちが勝ってしまって・・・頼むから早く寝てくれ！って思ったかな。夜頻回に起きて仕事をするのはとても無理！夜は寝たい！という気持ちが強かった。（B）」

〈寝不足が仕事に与える影響を心配する〉は、十分な睡眠がとれない状態での通勤や仕事をこなすことの悪影響を不安に感じることである。例えば、仕事に集中できないことを授乳のせい、つまりは子どものせいにしてしまい、子どもにも影響が出るかもしれないと感じてしまう思いや寝不足のまま仕事を続けることで自分の身体をも壊してしまうかもしれない不安な思いなどが語られていた。

「私、寝れんと本当仕事が回らなくなる。すごい集中力使わないと私は駄目なタイプだったから、余計にそれを意識しちゃったりすると、すごい辛かった。仕事がうまくできない、集中できないことをきっと授乳のせい、子供のせいにしてしまうかもと思った…。（A）」

3)【子どもの成長に伴う授乳への抵抗】

このカテゴリーでは、子どもが１歳を過ぎた時期で復職する女性が本研究では多く見られ、その時期における外出先での授乳の困難さや子どもの成長、離乳食の状況等も加味し、現在の授乳の必要性を考え出すようになることを示しており、〈周囲の意見から断乳を意識する〉〈授乳の必要性の検討〉〈授乳への違和感〉〈保育園の方針に従わざるをえない〉〈断乳による未来への希望〉の５つの概念から構成された。

〈周囲の意見から断乳を意識する〉は、友人や祖母といった親しい人からの断乳の勧めや、世間一般的には１歳ごろが断乳の目安となる風潮が影響し、次第に断乳を意識し始めることである。例えば、断乳すれば十分な睡眠を確保できると耳にしたことで断乳への気持ちが強くなっていくことや、周囲の断乳した状況と自身とを比較し、子どもの年齢があがる前に断乳しようといった気持ちが芽生えてくることなどが語られていた。

「周りから、眠いならおっぱいやめたらって言われて、おっぱいやめたら寝ら

れるようになるよって言われて。だから1歳過ぎてからは、どのタイミングで(断乳)しないといけないのかなとか、より強く思うようにはなった。(E)」

〈授乳の必要性の検討〉は、子どもの月齢が上がり成長を感じる面から、現在の授乳が果たして子どもにとって必要なのかと考え始めることである。例えば、離乳食が進んでいくこと、夜間しか授乳を必要としなくなったことで授乳の必要性を検討するようになり、次第に授乳を続けたいといった気持ちが薄れていく思いなどが語られていた。

「ご飯も食べられていたし(もう授乳は必要ないかな)と思いながら。寝るときしか飲まないし、もうすっぱりやめたいっていう気になっていった。(A)」

〈授乳への違和感〉は、子どもが成長していくにつれて授乳を行うことに対して抵抗感を抱いてしまうことである。例えば、“授乳＝赤ちゃん”といったイメージが強く、離乳食を食べている子どもを見て“もう赤ちゃんではない”と感じることや、子どもが成長していくにつれ授乳を続けていることに違和感を覚えていく気持ちなどが語られていた。

「2歳3歳まで飲ませることにやっぱりえって思う。ご飯も食べてるじゃんみたいな。(授乳は)ご飯の代わりというイメージも強かったりするし。(E)」

〈保育園の方針に従わざるをえない〉は、保育園での授乳方針によって搾乳を与えることができないとなれば従わざるを得ない状況となってしまい、その結果断乳へと気持ちが傾いていくことである。例えば、授乳を続けたくても保育園からの要望に応えなければ子どもを預けることもできず復職もできないといった事実につらさを感じながらも、そうせざるを得ないと自分に言い聞かせる思いが語られていた。

「(保育園に預けてそこで搾乳を与えることが一切、駄目って言われたときの)衝撃やよね。だから、こんなに母乳母乳って言われとってもやっぱり保育園って違うんだなって。私は(授乳を)続けたいって思っていても無理なんやなって。なんやろうな、保育園って半分(子どもは)人質みたいなもんやん。預けられなかったら仕事もできないし、(復職するためには)保育園と同じペースにせんなんかなって。(J)」

〈断乳による未来への希望〉は、断乳することで自分だけでなく子どもにとっても良い方向に向かってくれるだろうと期待し希望を抱くことである。例えば、なかなか進まない離乳食が順調に進むようになってくれることや夜間はぐっすり眠ることができるようになるかもしれないといった希望や、断乳することで自分自身も楽になりたいといった願望などが語られていた。

「離乳食が全然進まないし、おっぱいやめたら食べてくれるのかなとか思うと今のタイミングがちょうどいいのかもと思って。食が細いし、ずっとおっぱいだから、おっぱいやめたら食べるようになってぐずることもなくなるかなって思ったら、もう断乳しよう！って。(H)」

4)【授乳が終わることへの抵抗】

このカテゴリーでは、断乳への気持ちが強くなるもいざ実行するとなると授乳が終了してしまう名残惜しさを感じたり、子どものためには授乳を続けていきたいといった気持ちが芽生えたりと断乳しようとする気持ちに抵抗が生じることを示しており、〈終わってしまう授乳への寂しさ〉〈本当は続けていきたかった授乳〉の 2 つの概念から構成された。

〈終わってしまう授乳への寂しさ〉は、断乳すれば生涯で授乳をするということはこれで最後と思い、終了してしまう授乳に寂しさを抱くことである。例えば、いざ断乳をしようと思うと後ろ髪をひかれるような思いとなり授乳への未練を感じてしまうことが語られた。

「ああ、もうこの子も赤ちゃんじゃなくなっていくのかなーって感じで、自分が生涯で授乳という行為をするのはもう最後なのかなって思ったり。最後と思うとしんみりしてしまったし、寂しい気持ちになったなぁ。(L)」

〈本当は続けていきたかった授乳〉は、本来であれば卒乳を迎えるまで続けていきたいと願っていた授乳であったため、復職後も続けていけるのならば続けていきたい気持ちも時には抱いてしまうことである。例えば、夜間の授乳の辛さなどから断乳へと気持ちが傾くが、復職後も授乳を続けていきたいといった気持ちも心の片隅には残っており、断乳へと踏み切れない思いや断乳を決断したあとであっても授乳を続けていけるかもしれないと揺れる思いなどが語られ

た。

「できれば、続けられるものなら続けたいってやっぱり思う。できれば卒乳まで授乳したかったかな。でもやっぱり眠たいって気持ちがあって、断乳しようかどうか決めかねていたっていうか。仕事が始まるまでは、飲ませられるだけ飲ませようって思っとったけど。（E）」

「自分の中でも（授乳の）時間はだんだん開くようになっていったし、これまでみたいに頻回でもなくなるから、このままおっぱいでもいいんかなっていう思いもちょっと出てきた時もあった気がするな。（C）」

5）【断乳を決意したことへの後ろめたさ】

このカテゴリーでは、断乳を試みるも、哺乳を求めてくる子どもを目の当たりにすると、子どもの意思とは無関係に無理やり断乳しようとする自分の気持ちに罪悪感を覚え、子どもからの欲求に思わず応えてしまうことを示しており、〈子どもに対する罪悪感〉〈子どもからの欲求に思わず応えてしまう〉の 2 つの概念で構成された。

〈子どもに対する罪悪感〉は、子どもを我慢させてしまっていることに胸を痛め、断乳といった決断を下した自分に罪悪感を抱いてしまうことである。例えば、子どもにとっては精神安定剤であった授乳という行為を自分の思いで子どもから取り上げてしまってもよいのかと悩む気持ちや授乳が子どもの幸せであったのではないかと思うと切ない気持ちが込み上げてしまうこと、そして保育園での授乳のために哺乳瓶による授乳に慣れさせようと乳首での授乳を試みるも嫌がる子どもを見て胸を痛める思いなどが語られた。

「本当はもっとほしいんかなとか、これがあの子の幸せやったんかなって思ったらなんか切ない気持ちになってしまった。おっぱいほしがる名残みたいな仕草みると、やっぱほしいんかな、寂しいんかなって思ってしまう…。（K）」

「最初、哺乳瓶に慣らそうと思って哺乳瓶を使ってみたときはもう完全拒否で、大泣きして、それを見ていたら可哀想なことしとるんやなってすごい辛かったし胸が痛んだっていうか。（B）」

〈子どもからの欲求に思わず応えてしまう〉は、子どもから激しく哺乳を求め

られると断乳への気持ちが揺らぎ、授乳を行ってしまうことである。例えば、泣きすぎる子供を前にすると今は哺乳させてあげてもいいのではないかといった思いを抱いてしまうこと、乳房にしがみつきながら哺乳する子どもの姿を愛おしいと感じることなどが語られた。

「いきなりぎゅーってしてきておっぱい探しとるようなところを見ると、おっぱい欲しいよね、寂しかったんやよねって思って、別にこういう時はあげてもいいよねって気持ちになって授乳するんだよね。（Ｉ）」

6）【断乳することへの漠然とした不安】

このカテゴリーでは、断乳に伴う乳房トラブルや授乳以外の代替法によるトラブルなど様々なトラブルへの不安や苦痛を感じることを示しており、〈断乳に対する不安と恐怖〉〈断乳によって生じる苦痛〉の 2 つの概念から構成された。

〈断乳に対する不安と恐怖〉は、断乳をすることで生じてくるであろう様々な困難や、断乳にどれだけの労力がかかるかといったことに漠然とした不安を抱くことである。例えば、断乳が完了するまでに自分にかかる負担を不安に感じることや断乳後の乳房ケアが分からず乳腺炎になってしまうかもしれないといった恐怖を感じてしまうことなどが語られた。

「断乳したあとのおっぱいケアってどうしたらいいんかな。ちょっと乳腺炎とか怖いなとか思って。ただでさえ子どものことで仕事休みがちなのに、自分の体のことで仕事休むわけにもいかんなと思ったらその辺もありつつちょっと断乳するのが怖いなって思うこともあった。（Ｅ）」

〈断乳によって生じる苦痛〉は、乳房の張りを落ち着かせるために行う搾乳に対しての苦痛や子どもに哺乳瓶での授乳に慣れさせることへの苦痛を感じることである。例えば、仕事中でも頻回に搾乳をしなければならないことへの辛さや子どもが嫌がっても哺乳瓶で行う授乳への辛さなどが語られた。

「やっぱりおっぱい張るし。仕事中に張るのがすっごい辛くてしんどかった。搾乳しとったら仕事にならんていうか、それだけしょっちゅう（搾乳に）行かんなんっていうのも嫌だったし。（Ｂ）」

「ずっと母乳やったから、哺乳瓶に慣れさせることもすごい辛かった。大泣きするし…。いろんな種類の乳首買って試してみたけど、どれもダメで、使わない乳首だけがどんどん増えていくって感じでお金もかかるしね。（K）」

7）【断乳への強い決意と覚悟】

このカテゴリーでは、断乳を決断するまでに様々な思いや葛藤を抱きながらも、断乳への思いを徐々に強めていき、断乳すると決めたからにはこれ以上思い悩むことなく妥協せずに臨むといった覚悟が示され、〈妥協はしないという強い決意〉〈断乳への覚悟〉の 2 つの概念から構成された。

〈妥協はしないという強い決意〉は、断乳と授乳を繰り返していた日々に別れをつげ、妥協はせずに断乳に臨むと強い決意を持つことである。

「やるからには妥協せずにやらないと子どもにも可哀想だと思って。もうこれ以降は授乳しない！と体育会系のような強い決意をもって過ごしました。（C）」

〈断乳への覚悟〉は、これまで抱いていた葛藤を振り払い自分も子どもも覚悟して断乳に臨むことである。例えば、自分にも子どもにも強い覚悟を持って断乳すると言い聞かせることや子どもが哺乳を求め泣いていたとしても、決して授乳は行わないと決意し断乳に臨んだことなどが語られた。

「泣いていてももう絶対にあげない、あげたらダメだって自分に言い聞かせた。ここであげてしまったらまた振り出しに戻るし、ずるずる先延ばしになっていくとそっちの方がよくないって思って。泣くけど聞こえないふりして、そしたら（子どもも）あきらめて寝るって感じで。（D）」

8）【断乳という決断を受け入れる】

このカテゴリーでは、様々な困難と葛藤の中で子どもと共に断乳と向き合いそれが完了した時にはこれまでにない解放感を感じ、自分にとっても子どもにとっても断乳という決断が良かったと受け入れていくことを示しており、〈断乳後の変化に喜ぶ〉〈自分が決めたことに納得する〉の 2 つの概念から構成された。

〈断乳後の変化に喜ぶ〉は、断乳後の母子の変化を前向きに捉え喜びを感じることである。例えば、断乳後は自分も子どもも十分な睡眠がとれるようになり

何より身体が楽になったと感じること、授乳から離れられることに解放感を感じることなどが語られた。

「断乳後のおっぱいの張りが落ち着いてからの体調のよさと、子どもも私も朝まで眠れるようになったことに心の底から断乳してよかった。（B）」

「もうこれであげなくていいっていう解放感はあったかもしれない。おっぱいから離れられるっていう。楽になったなぁって。（J）」

〈自分が決めたことに納得する〉は、断乳後の変化に喜びを感じ、自分がこれまで続けてきた授乳を称え、自分の決断を肯定し受け入れていくことである。例えば、長期間行ってきた授乳に対して自分は十分頑張った、授乳を行うことで我慢せざるを得なかったことも十分我慢したと、これまで授乳とともに生活してきた自分を称え、断乳すると決断した自分の選択を受け入れていく思いが語られた。

「結構自分の中では十分飲ましたなって感じ。私もいろいろ我慢したなって感じ。お母さん頑張ったなって。断乳は仕方なかったかな。先のことも考えたし、仕方なかったと思っとる。結果、私も子どもも寝られるようになったし、いいかなって。これでよかったって思う。（A）」

Ⅳ．考察

本研究の結果から明らかとなったことは次の二点である。

第一点目として、授乳の継続を望みながらも復職した女性は、仕事だけではなく家事や育児もこなしながらの生活において【夜間の授乳と仕事への不安】を感じ、また周囲からの断乳の勧めや環境からも次第に授乳継続への思いが薄れ、断乳へと気持ちが傾いていった。

第二点目として、断乳を決意したあとでも断乳と授乳を繰り返し、断乳をするか授乳を継続するかの葛藤を感じながらも最終的には【断乳への強い決意と覚悟】をもって断乳へと踏みきっていた。そして、断乳が完了した際は〈自分が決めたことに納得〉していた。松永（2002）も、断乳を経験した母親は、授乳への未練や戸惑いを残しながら折り合いをつけていくことを報告している。

しかし、本研究では対象を復職した女性に特化したことによって、葛藤はありながらも最終的には【断乳への強い決意と覚悟】をもつことが明らかとなった。このことは、＜授乳はもうできないと諦める＞＜子どもの成長を感じる＞などのように状況に身を任せながら断乳を受け入れる（松永，2002）あり方ではなく、育児と仕事を両立させながら社会で生きる女性の在りようを反映した結果であると考えられた。以下、これら二点から復職後の女性への望ましい母乳育児支援において考察する。

１．復職後の環境から次第に薄れていく授乳継続への思いと高まっていく断乳への思い

復職を機に断乳を決意した女性と復職後も母乳育児を続けている女性の両者とも母乳育児の終了は卒乳といった形を望んでいたことは共通している（梶井他，2021）。では、なぜ復職後に断乳を決意する女性とそうでない女性とに分かれるのか。その大きな違いは、復職後も授乳を継続している女性は、夜間の授乳や授乳による時間の制約など授乳を継続していく上で生じる様々な困難を肯定的に捉え母乳育児に対して高いモチベーションと信念を持ち続けることで復職後も自分なりのやり方で母乳育児を継続できていたことである。（梶井他，2021）。しかし、誰もがこのように母乳育児に対して強い信念を持ち、常に高いモチベーションを保ち続けることは難しい。むしろ本研究の結果同様、復職後は〈夜の授乳の辛さ〉を実感するなど、想像以上の生活環境の変化によってこれまで母乳育児に対して高いモチベーションを持っていた女性であっても、その気持ちが薄れていくことは当然のこととして考えられる。加え、先進国では母乳継続期間が短く、そのことは社会的価値観や代替手段の多さなどに起因していることは、本研究結果においても〈周囲の意見に影響される〉ことや、〈保育園の方針に従わざるを得ない〉という結果からもいえる。こうした社会的価値観は母乳育児を行う女性が断乳するか授乳を継続するかの葛藤を抱く要因の一つにもなり得ることは本研究の結果からも明らかとなった。これらのことは、断乳を意識し始める時期が早まることにもつながることが予想される。

仕事を担うということは、同時に社会における責任が生じてくることでもあり、仕事をする女性にとってその責任を抱えながらの家事、育児そして子育てとの両立が心身ともに与える負担は非常に大きい。中田（2018）が、働きながら母乳育児を継続した女性の体験において、母乳育児継続のサポーターの存在があり、様々な障壁に折り合いをつけながら母乳育児を生活の一部として続けていたことを明らかにしたように、働きながら母乳育児を継続するためには、周囲のサポートが必要不可欠である。ここでいう“周囲”とは、家族はもちろんのこと、職場や児の預け先である保育園、友人など女性を取り巻く環境において関わるすべての人である。本研究の結果で保育園から帰宅後は特に子どもからの欲求が強く、その姿を前にすると〈子どもからの欲求に思わず応えてしまう〉ように、母親は子どもの反応からも母乳育児継続への思いをもつことが多い。そのため、母乳育児を継続していきたい女性の気持ちを家族が理解し、少しでも家族からのサポートを得ることができれば、女性は気持ちに余裕が生まれ、母乳育児を継続したいといった気持ちも薄れていくことなく仕事をしながらでも母乳育児を続けていけるのではないかと考える。

また、本研究で＜断乳によって生じる苦痛＞が抽出されたように、女性は仕事中に行わなければならない搾乳に苦痛を感じていた。上原他（2009）は、職場では女性が母乳育児継続を希望する場合、育児時間制度を整備し、搾乳可能な環境を提供することが必要であると述べている。それに加え、何より職場の同僚が仕事中も搾乳を行うことへの理解を持つことで女性は仕事中に搾乳を行うことに罪悪感を覚えることもなくなり、搾乳にかかる手間や苦痛も職場の理解によって肯定的に捉えられようになるのではないかと考える。

さらに、〈周囲の意見に影響され〉断乳へと気持ちが傾いていく一方で、仕事をしながらでも母乳育児を継続している人の存在やそういった人たちからの体験談を耳にすることで、母乳育児を続けることを選択する場合があることが報告されている（梶井他，2021；齊藤，2015）。以上のことから、母乳育児を継続していきたいという思いを抱きながら復職する女性への支援として重要なことは、女性を取り巻く周囲の環境を整えること、すなわち女性が大きな負担を

感じることなく母乳育児が継続していけるよう母乳育児の必要性を周囲も理解し、女性をサポートしていくことが必要不可欠であり、またピアの存在も重要な要素の一つであると考えられる。

２．葛藤しながらも最終的には断乳という決断を受け入れ納得していくプロセス

復職を機に断乳を決意した女性は、断乳決意後であっても泣きながら哺乳を求めてくる子どもを前にすると、【授乳が終わることへの抵抗】や【断乳を決意したことへの後ろめたさ】をもつが、最終的には自ら葛藤を乗り越え断乳へと踏み切っていた。母乳育児を行う女性と子どもを取り巻く様々な現象の間で復職した女性は、自分と子どもにとって最適な母乳育児とはなにかと日々思い悩み気持ちが揺れ動かされている。このような揺らぎには、子どもにとっての母乳の意義を考えることのみならず、母親自身のアイデンティティの関与も影響している。断乳の時期は、自己のあり方を模索していく段階であり、「母親」としてのアイデンティティを再考し「女性」としてのアイデンティティを再認識する段階として重要である（松永：2002)。本研究結果において、復職を機に断乳を決意した女性は、揺らぎながらも最終的には【断乳への強い決意と覚悟】をもち、＜自分の選択に納得＞していた。すなわち、彼女らは働く母親として社会に生きる中で、自らの力で様々な葛藤を乗り越え、「女性」としてのアイデンティティを再認識していったことが考えられる。専門職は、そのような働く母親のもつ力を尊重し、自ら選択し、納得できるよう支援することが重要であろう。一方で、＜終わってしまう授乳への寂しさ＞や＜子どもからの欲求に思わず応えてしまう＞などという葛藤に現れていたように、断乳は、彼女らにとって「母親」としてのアイデンティティの喪失の痛みを伴うことを意味する。そのため、母乳育児の継続を希望しながらも断乳を決意した女性の喪失の痛みを理解し、緩和できるよう支援するという視点も必要であろう。松永（2002）は、母親は断乳を受け入れる過程において、常に迷い葛藤しており、その迷いや葛藤を母親自身が克服できたときに子どもとの新たな関係が形

成されると述べている。復職後に断乳を決意した女性が自分の決断にゆらぎを感じた時、私たち専門家はその女性の気持ちに寄り添い、母子にとっての断乳の意味を伝えることで女性は断乳を否定的に考えず、母子にとって新しい未来への築きの第一歩であると前向きに考えることにつながるのではないか。母親へは断乳を決意したことに罪悪感をもつ必要はないということ、そしてこれまでの母乳育児を称え自分が選んだ母乳育児の方法に自信を持たせることで本研究結果のように、女性は断乳を肯定的に受け入れこれまでの母乳育児を満足した気持ちで終えることができると考える。それによって、子どもとの新たな関係性の構築や「女性」としてのアイデンティティの再認識が可能となるであろう。子育てにおいて一つとして同じパターンは存在しないように、母乳育児においてもその母子その母子にとって最適な方法は異なってくる。私たちは、その母子を取り巻く環境をまずは理解し、その母子にとってどのような母乳育児の方法が最適なのか母親と共に考えていく姿勢を持ち、働く母親のもつ力を信じ、彼女らがこれからの母乳育児を選択していくための意思決定に必要な情報や思いを自分で整理できるよう支援することが重要であろう。そして、授乳を継続するにしても、断乳をするにしても、女性と子どもの情緒や生活の安定が保障されるように支援することが重要である。

また、断乳の相談において多くを占めるものの一つに断乳後の乳房のセルフケアがあげられる（中川他：2010）。本研究においても、女性は〈断乳に対する不安と恐怖〉や〈断乳によって生じる苦痛〉を感じていた。授乳終了における乳房のセルフケアについて、約半数以上の女性が自己流で行っていたという報告もある（吉川他：2014）。産後の女性は、退院し１か月健診を終えると直接助産師と関わる機会がめっきり減ってしまう。地域にいる助産師の乳房ケアを受けられることを知らない女性も多いだろう。すなわち、産後の女性が一番助産師と関わる機会が多い入院中もしくは一か月健診において、退院後の母乳育児について相談できる機関の情報を提供し、断乳後のセルフケアについて女性が自ら習得できる場を与えることも復職後の女性の母乳育児支援では必要であると考える。

Ⅴ．研究の限界と課題

本研究の参加者が復職した時期は産後 6 ヶ月から 1 年 3 ヶ月と幅広い。復職した時期によっては一日において子が必要とする授乳回数に差があることや乳房の張りなどの身体的変化も違ってくることから、復職時期によって断乳を決意したプロセスが違う可能性があることは否めない。また、参加者において医療職者が多かったことで、意思決定する力が明確に抽出された可能性も否めない。今後は職種や復職時期別にデータを整理し、その違いで結果が異なってくるのかどうか検討していきたい。

Ⅵ．結論

1．復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセスは、8 つのカテゴリ、18 の概念が抽出された。女性は、【復職後も授乳は継続したい】という思いを抱いていたが、次第に【夜の授乳と仕事の両立への不安】や【子どもの成長に伴う授乳への抵抗】を感じるようになり断乳へと気持ちが傾いていった。しかし、いざ断乳を始めようとすると、【断乳することへの漠然とした不安】を抱き、また【授乳が終わってしまうことへの葛藤】や【断乳を決意したことへの後ろめたさ】を感じることもあった。最終的に葛藤状態を乗り越えた女性は、【断乳への強い決意と覚悟】をし、自分の中で【断乳という決断を受け入れ】ていた。

2．働く女性にとって望ましい母乳育児支援とは、働く女性のもつ力を尊重し、女性が自ら母乳育児の方法を選択し、納得できるよう支援する関わりが重要であることが示唆された。

謝辞

本研究にあたり、インタビューにご協力いただきました女性の方々、本研究にご指導・ご教授くださいました金沢大学医薬保健研究域保健学系 田中浩二教授に心より感謝いたします。

利益相反

論文内容に関し開示すべき利益相反の事項はない。

文献

Alison M Stuebe , Karin B Michels, Walter C Willett, JoAnn E Manson, Kathryn Rexrode, Janet W Rich-Edwards.（2009）. Duration of lactation and incidence of myocardial infarction in middle to late adulthood. Am J Obstet Gynecol, 200(2), 138.

American Academy of Pediatrics（2012）. Policy Statement Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics, 129(3), e828-e832.

安藤優子，滝本律子，仲久木美，渡辺友美，中島博子（2002）. 働く女性の母乳育児実態　今後の保健指導を考える. 茨城県母性衛生学会誌，22，41-45.

Awatef M, Olfa G, Imed H, Kacem M, Imen C, Rim C, et al.（2010）. Breastfeeding reduces breast cancer risk: a case-control study in Tunisia. Cancer causes & control, 21(3), 393-397.

Danforth KN, Tworoger SS, Hecht JL, Rosner BA, Colditz GA, Hankinson SE. （2007）. Breastfeeding and risk of ovarian cancer in two prospective cohorts. Cancer causes & control, 18(5), 517-523.

Dennis,C（2002）. Breastfeeding initation and duration : A 1990-2000 literature review. Journal of Obstetric, Gynecologic,and Neonatal Nursing, 31（1), 12-32.

Hornell A , Lagstrom H , Lande B , Thorsdottir I .（2013）Breastfeeding,introduction of other foods and effects on health:a systematic literature review for the 5th Nordic Nutrition Recommendations. Food Nutr Res , Apr 12, 57.

Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG.（2015）. Breastfeeding and intelligence:a systematic review and metaanalysis. Acta Paediatr Suppl, 104(467), 14-16.

イノチェンティ宣言 2005 年版（2007）．日本ラクテーション・コンサルテーション協会訳．

梶井 敬子，田淵 紀子（2021）．働く女性が母乳育児を継続していくための原動力となっていたもの．母性衛生，61（4），649-657.

木下康仁（2007）．ライブ講義 M-GTA 実践的質的研究法－修正版グラウンデッド・セオリー・アプローチのすべてー，東京：弘文堂.

小林正子，川上みゆき，飯島静子，西方真弓（2019）．新潟県分娩施設の母乳育児支援の実態．母性衛生，60（1），174-182.

厚生労働省（2019）．平成 30 年版働く女性の実情．https://www.mhlw.go.jp/bunya/.koyoukintou/.josei-jitsujo/dl/18-01.pdf（アクセス 2020.3.2）

Mamun AA，O'Callaghan MJ，Williams GM，Najman JM，Callaway L，McIntyre HD.（2015）．Breastfeeding is protective to diabetes risk in young adults:a longitudinal study，Acta Diabetol，52，837-844.

松永 佳子（2002）．断乳を受け入れるまでの母親のゆらぎ．日本助産学会誌，16（1），48-57.

森本眞寿代，濱嵜真由美，岡崎美智子（2015）．産後 1 ヶ月の母親が母乳育児を継続する信念に影響を与える要因．母性衛生，55（4），759-767.

中川さやか，大江奈々，阪本恵子，中村喜代美（2010）．卒乳に関する母親の認識調査－卒乳時期のかかわりを検討するためにー．奈良県母性衛生学会誌，23，24-27.

中田かおり（2008）．母乳育児の継続に影響する要因と母親のセルフエフェカシーとの関連．日本助産学会誌，22（2），208-221.

中田かおり，片岡弥恵子（2018）．出産後に仕事へ復帰した女性が働きながら母乳育児を継続した体験．日本助産学会誌，32（1），49-59.

中山恵里香，髙橋友菜，由利美希，笹小夜子（2013）．初産婦の母親学級受講と母乳率の関連性の検証，仙台医療センター医学雑誌，3，42-44.

NPO 法人日本ラクテーション・コンサルタント協会（2015）．母乳育児支援スタンダード（第 2 版）．p138，東京：医学書院.

太田やよい，菅原さとみ（2006）．母乳をやめる意思決定への影響要因に関する調査．仙台赤十字病医誌，15（1），149-156.

齋藤みゆき（2015）．女性の社会復帰と母乳育児　母乳育児と職場復帰について　ピアサポートとしての立場から．日本母乳哺育学会雑誌，9（1），15-18.

上原和代，川﨑佳代子，臼井淳美（2009）．O 市内に在住する働く母親の母乳育児環境．日本母乳哺育学会雑誌，3(1)，17-26.

Victora CG，Horta BL，Loret de Mola C，Queved L，Pinheiro RT，Gigante DP，et al.(2015)Association between breastfeeding and intelligence,educarional attainment,and income at 30 years of age:a prospective birth cohort study from Brazil，Lancet Glob Health，3，199-205.

吉川芙雪（2014）．授乳終了の要因・選択方法と日常生活の変化．滋賀母性衛生学会誌，　14（1），11-16.

表１　対象者の背景

ID	子どもの数	断乳決断時の年齢	職業	復職時期	断乳時の子どもの年齢	調査時の子どもの年齢
A	1人	32歳	看護師	産後11ヵ月	1歳3ヵ月	3歳3ヵ月
B	2人	35歳	教員	産後6ヵ月	8ヵ月	2歳6ヵ月
C	2人	27歳	調理師	産後1年	1歳6ヵ月	2歳1ヵ月
D	2人	34歳	薬剤師	産後1年	1歳	2歳
E	1人	28歳	看護師	産後1年	1歳	2歳2ヵ月
F	2人	40歳	会社員	産後1年	10ヵ月	1歳6ヵ月
G	1人	29歳	会社員	産後1年3ヵ月	1歳	2歳
H	2人	31歳	会社員	産後7ヵ月	7ヵ月	1歳9ヵ月
I	3人	31歳	会社員	産後1年	11ヵ月	2歳2ヵ月
J	1人	30歳	看護師	産後1年	10ヵ月	1歳5ヵ月
K	2人	35歳	看護師	産後1年	11ヵ月	1歳11ヵ月
L	3人	32歳	歯科衛生士	産後6ヵ月	7ヵ月	2歳

複数の子どもがいる場合、特に記載がない場合は末子の情報について記載している

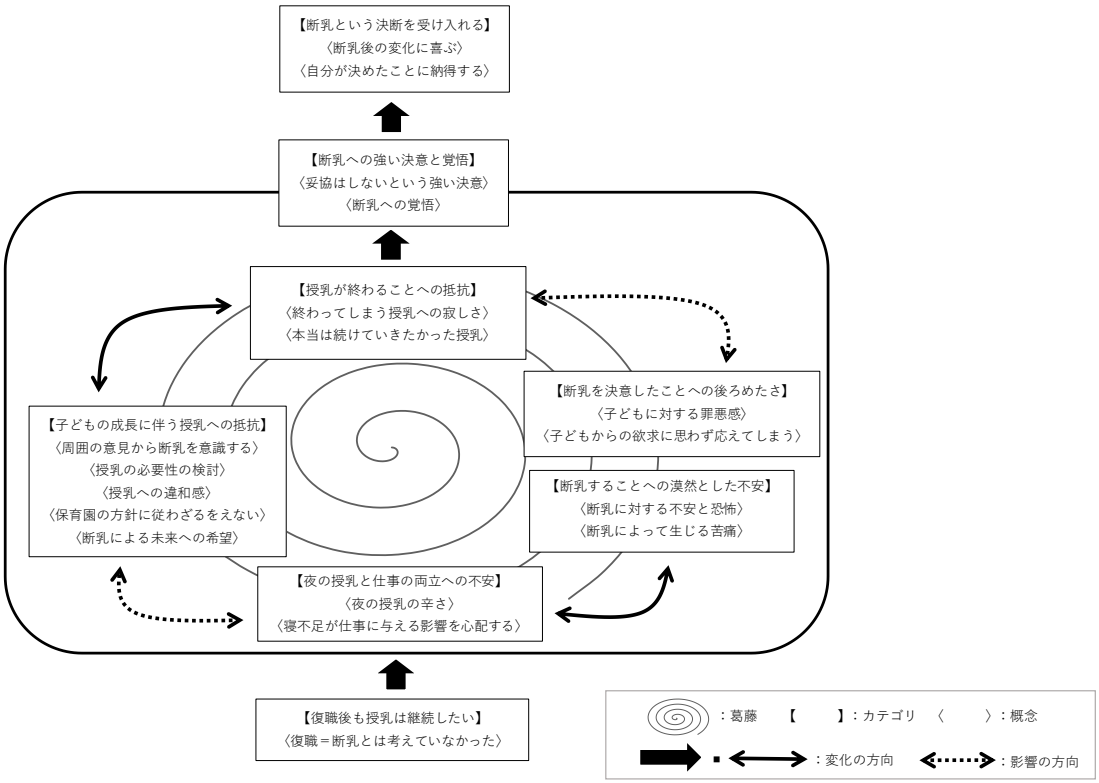

図１　復職を機に断乳を決意した女性の心理的プロセス