

スマホを用いた「孤育て」解消に関する研究

代表研究者	佐藤和順	佛教大学	教育学部	教授
共同研究者	柏まり	佛教大学	教育学部	教授
共同研究者	小林みどり	佛教大学	教育学部	教授
共同研究者	臼井奈緒	佛教大学	教育学部	准教授

1 はじめに

子どもの育ちに、少子化・核家族化・都市化・情報化等が影響を有している。近年、わが国においては共働き家庭が増加しているが、共働き家庭であっても子育てに係る負担の大部分を母親が担っている。家庭内での育児に係るバランスが取れていないことが、「孤育て（母親が孤立した状態で子育てに従事）」の要因となっており、育児ノイローゼ・児童虐待等の一因となっているとの指摘がある。育児に必要な時間と労力、責任の重さ、家の中で孤立しがちな状況等、育児の際には精神的に非常に大きな負担を強いられる。そのような状況下、育児ストレスを解消するために、スマートフォンやタブレット端末（以下、スマホ^{註1}）を用いてアプリ・コンテンツを利用するといった情報行動であるスマホ育児が、時として選択される。保護者自身が育児・家事の際に、スマホを利用すること及び、子どもにスマホを渡しその間に育児・家事を進めることがその代表例である。公共の交通機関や飲食店で、子どもが周囲に迷惑をかけないようにスマホを用いて動画を見せたり、ゲームをさせる等して、おとなしくさせている姿は容易に想像できる。

しかしながら、育児においてスマホを利用することに対して、社会では批判的な目を向けられることも少なくない。実際にスマホ育児を行った経験がある母親からは、電車の中でスマホを使って子どもにゲームをさせたり、買い物をする間に子どもにスマホを渡して動画を見せしていると非難の目で見られたとの話を聞くことがある。スマホがなかった世代にとっては、自らが経験してこなかったスマホ育児を受け入れることは難しいことなのかもしれない。また、メディアにおいても乳幼児のスマホ等の利用に関して取り上げ、発達への影響に対する不安や視力の低下に対する懸念等批判的な意見が取り上げられていることが多い。スマホは私たちの生活全般の利便性を高めているが、育児の「場」となればデメリットばかりが焦点化される傾向にある。

スマホが私たちの生活に欠かせないものになっている現状を踏まえ、スマホを用いたスマホ育児の現状を把握すること、また、スマホ育児の課題と可能性を明らかにすることが必要であると考えます。

2 研究の目的

現在、スマホの利用率に加え乳幼児用のコンテンツや育児アプリがさらに充実することにより、育児とスマホとの関わりは益々密接になりつつある。このような状況下、乳幼児がスマホに代表されるデジタル機器に接触する場面も増加し、育児にも各種 ICT を活用する機会が増えることにより、育児そのものの形態に変化が生じてきていると考えられる。そこで、本研究は、実際に育児を中心的に行う母親を対象に調査を行い、スマホ育児の実態を明らかにし、その課題を明らかにするとともに今後のスマホ育児の可能性について言及することを目的とする。

上記の目的を達成するために、具体的には以下のことを明らかにする。第一に、母親のスマホ等使用状況及び乳幼児に触れさせているスマホ、ネットサイトやアプリの利用実態等を明らかにする。どの程度スマホ育児が行われているのか、具体的にはどのような情報機器やアプリ等が使用されているのかを明らかにすることは実態把握の第一歩である。第二に、スマホ育児が行われる場面やなぜ行うのかという目的を明らかにする。母親が育児のどのような場面において、またなぜ行うのか等を明らかにすることはスマホ育児の課題や可能性を検討する前提となる。その上で第三に、スマホ育児と母親の育児ストレスの関連を検証するものである。現在のわが国の子育てにおける母親の育児ストレスは解決しなければならない喫緊の課題である。育児ストレスを軽減することが求められている。スマホ育児と育児ストレスとの関連性が確認され、スマホ育児が育児のストレス軽減等に利用できる可能性が明らかとなれば、スマホ育児について配慮しなければならないこと、より効果的な使用方法を提示できると考えている。

以上を通して、スマホ育児の実態を明らかにし、その課題を顕在化するとともに、スマホ育児の有用性について言及するという目的を達成するものである。

3 研究の方法

3-1 調査の概要

本研究に関する調査の概要は以下の通りである。

調査対象者：全国の0～6歳の子どもの持つ母親で、年齢は18～49歳を対象とした。なお、本研究においては育児するという観点から子どもを未就学児に限定した。また、わが国の子育ての状況を勘案し、母親のみを調査対象とした。

調査方法：調査は、無記名自記入によるWeb調査を実施した。調査方法は、研究対象者へアンケート案内メールを配信し、メールに記載されたURLに対象者がアクセスし、アンケートに回答する方式を採用した^{注2}。

調査期間：2022年6月にアンケートを配信し、7月上旬を回収期限とした。

3-2 倫理的配慮

研究者の所属機関の「人を対象とする研究」倫理審査会において、研究対象者に不快感や差別を感じさせたり、精神的負担や苦痛を与える可能性がないこと、当該研究で個人を特定できる情報を扱っていないことが確認され、承認（承認番号2022-5-A スマホを用いた「孤育て」解消に関する研究）を受けて実施した。

4 調査の結果

4-1 回答者の属性

1,000人より回答が得られた。回答者の属性は、以下の表1の通りである。

表1：回答者の属性

年代				居住地域						婚姻状況						
件数	1 8 5 2 9 歳	3 0 5 3 9 歳	4 0 5 4 9 歳	件数	北海道・東北	関東	中部	近畿	中国・四国	九州・沖縄	件数	配 偶 者 ・ パ ー ト ナ ー は い な い	配 偶 者 ・ パ ー ト ナ ー が い る	離 別 し て い る	過 去 に 在 り た が 、 死 別 し て い る	配 偶 者 ・ パ ー ト ナ ー が い る
1,000	316	299	385	1,000	88	428	135	197	59	93	1,000	35	939	26	26	939
100	31.6	29.9	38.5	100	8.8	42.8	13.5	19.7	5.9	9.3	100	3.5	93.9	2.6	2.6	93.9

同居家族																	
件数	配 偶 者 ・ パ ー ト ナ ー	子 ど も (0 歳)	子 ど も (1 歳)	子 ど も (2 歳)	子 ど も (3 歳)	子 ど も (4 歳)	子 ど も (5 歳)	子 ど も (6 歳)	子 ど も (7 歳 ～ 1 7 歳)	上 子 ど も (1 8 歳 以 上)	父 親	母 親	祖 父 母	孫	き ょう だ い	そ の 他	一 緒 に 住 ん で い る 人
1,000	831	239	169	166	183	166	232	106	274	8	53	65	16	-	11	3	-
100	83.1	23.9	16.9	16.6	18.3	16.6	23.2	10.6	27.4	0.8	5.3	6.5	1.6	-	1.1	0.3	-

4-2 母親が利用している情報機器について

スマホ育児の現状を明らかにするために、まず、母親が利用している情報機器について尋ねた。具体的には、「あなたが利用している情報機器にあてはまるものをすべてお選びください。」という設問の答えが表2である。

最も回答が多かったのは、「スマートフォン」で97.0%であった。続いて、「パソコン」33.2%、「タブレット端末(iPadなど)」17.8%等であった。これらから、母親のスマホの利用はほぼ全員であり、スマホの利

用率自体は母親層においてもほぼ飽和状態に達しているということが確認された。

4-3 乳幼児に利用させている情報機器、アプリ、コンテンツについて

母親自身が育児中にスマホを使うこともスマホ育児であるが、一般的には子どもにスマホを渡し、利用させることがイメージされる。そこで、乳幼児の情報機器利用状況について尋ねた。具体的には、「あなたがお子さんに見せたり、使わせたりしている情報機器はありますか。あてはまるものをすべてお選びください。」という設問の答えが表3である。

最も回答が多かったのは、「スマートフォン」で50.0%であった。続いて、「タブレット端末(iPadなど)」24.6%等であった。スマホ育児において子どもが専用の情報機器を有することは考えられにくいので、母親の情報機器の所有状況が、子どもが見たり、使ったりする機器として挙げられていると考えられる。一方、「見せていない/使わせていない」は35.4%であった。以上からスマホ育児が一般的であることが明らかとなった。

乳幼児に利用させている情報機器を年齢別に示したものが表4である。複数の子どもがいる場合には、年上の子の年齢で集計を行っている(以下、同じ)。概ね子どもの年齢が上がるにつれて、使用の割合が高くなる傾向があることがわかる。0歳児では58.6%が「見せていない/使わせていない」と回答しているが、このことは4割を超える0歳児が既にスマホを利用しているということも意味している。

表4：乳幼児に利用させている情報機器（子どもの年齢別）

	0歳 (n=157)	1歳 (n=113)	2歳 (n=127)	3歳 (n=134)	4歳 (n=138)	5歳 (n=225)	6歳 (n=106)
スマートフォン	38.2	46.0	55.1	48.5	59.4	49.3	56.6
携帯電話(ガラケー)	-	1.8	1.6	1.5	1.4	0.4	0.9
タブレット端末(iPadなど)	4.5	15.9	18.1	32.1	28.3	36.9	31.1
パソコン	5.1	4.4	2.4	3.7	7.2	11.1	13.2
携帯ゲーム機	5.1	3.5	3.9	3.7	8.7	9.3	14.2
据置き型ゲーム機	2.5	4.4	5.5	9.0	8.0	12.4	17.0
音楽プレイヤー	-	3.5	2.4	2.2	1.4	3.6	2.8
その他	2.5	2.7	0.8	2.2	2.2	0.4	0.9
見せていない/使わせていない	58.6	46.9	33.9	26.9	28.3	27.6	27.4

表5：乳幼児に利用させている情報機器（母親の職業別）

	スマートフォン	タブレット	PC	触らせていない	n
フルタイム	55.9	26.5	10.6	29.4	245
パート・バイト	51.1	26.9	7.5	32.3	186
専業主婦	47.0	22.5	4.9	39.3	453
x2値(df=2)	5.09	2.08	8.17	7.67	
p値	0.0786	0.3541	0.0168	0.0216	
検定結果	†	n.s.	*	*	

※x2 検定の結果：*** p<0.001、** p<0.01、* p<0.05、† <0.1、n. s. 有意差なし（以下、同じ）

※残差分析（5%水準・両側検定）：太字→「有意に高い」、赤字→「有意に低い」（以下、同じ）

表2：母親が利用している情報機器

	全体 (n=1,000)
スマートフォン	97.0
携帯電話(ガラケー)	1.7
タブレット端末(iPadなど)	17.8
パソコン	33.2
携帯ゲーム機	6.9
据置き型ゲーム機	9.1
音楽プレイヤー	6.3
その他	0.0
見せていない/使っていない	0.0

表3：乳幼児に利用させている情報機器

	全体 (n=1,000)
スマートフォン	50.0
携帯電話(ガラケー)	1.0
タブレット端末(iPadなど)	24.6
パソコン	7.0
携帯ゲーム機	7.0
据置き型ゲーム機	8.5
音楽プレイヤー	2.3
その他	1.6
見せていない/使わせていない	35.4

表6：乳幼児に利用させているサイトやアプリ（子どもの年齢別）

	0歳 (n=65)	1歳 (n=60)	2歳 (n=84)	3歳 (n=98)	4歳 (n=99)	5歳 (n=163)	6歳 (n=77)	全体 (n=646)
YouTube	83.1	78.3	81.0	81.6	78.8	83.4	88.3	82.2
YouTube以外の動画サイト・アプリ	7.7	20.0	10.7	12.2	9.1	7.4	14.3	10.8
LINE	13.8	11.7	17.9	11.2	10.1	10.4	14.3	12.4
LINE以外のSNS (Facebook、Instagramなど)	6.2	8.3	4.8	2.0	2.0	3.7	2.6	3.9
写真共有アプリ	4.6	18.3	17.9	10.2	9.1	16.0	13.0	13.0
ゲームアプリ	10.8	10.0	9.5	12.2	27.3	22.1	33.8	18.9
知育アプリ	13.8	13.3	16.7	21.4	32.3	23.3	35.1	23.1
子育てサポートアプリ(鬼から電話、など)	7.7	3.3	4.8	3.1	4.0	7.4	5.2	5.3
英語教育のための動画や音楽	6.2	13.3	7.1	11.2	8.1	14.1	9.1	10.4
絵本や童話	9.2	10.0	9.5	12.2	9.1	9.8	7.8	9.8
その他	-	-	-	3.1	-	0.6	-	0.6

表7：乳幼児が見ている動画（子どもの年齢別）

	0歳 (n=54)	1歳 (n=49)	2歳 (n=69)	3歳 (n=84)	4歳 (n=78)	5歳 (n=136)	6歳 (n=68)	全体 (n=538)
キャラクター・アニメ(アンパンマン、ドラえもん、など)	38.9	59.2	73.9	65.5	53.8	51.5	50.0	56.1
子ども向け番組(いないいないばあ、など)	53.7	44.9	33.3	29.8	26.9	25.7	14.7	30.7
ユーチューバー	18.5	14.3	24.6	36.9	57.7	53.7	63.2	42.0
おもちゃの紹介	5.6	16.3	36.2	36.9	43.6	39.7	42.6	34.2
ゲームの攻略法、実況中継	5.6	8.2	5.8	8.3	26.9	24.3	36.8	18.0
音楽／歌手／ダンス	25.9	26.5	23.2	16.7	19.2	27.9	17.6	22.7
お笑い	11.1	8.2	4.3	1.2	2.6	3.7	5.9	4.6
乗り物	7.4	12.2	26.1	19.0	12.8	10.3	13.2	14.3
動物	3.7	22.4	10.1	11.9	7.7	7.4	14.7	10.4
スクイーズ	1.9	2.0	5.8	-	1.3	2.9	-	2.0
ハンドスピナー	1.9	4.1	4.3	-	1.3	0.7	-	1.5
教育・知育	16.7	14.3	14.5	15.5	15.4	15.4	14.7	15.2
読書、絵本	11.1	10.2	4.3	6.0	2.6	9.6	13.2	8.0
手遊び動画	11.1	16.3	14.5	7.1	9.0	8.1	2.9	9.3
本読み動画	5.6	4.1	4.3	3.6	1.3	6.6	5.9	4.6

母親の職業別に乳幼児に利用させている情報機器の状況を示したものが表5である。育児休暇該当者を除いて集計し、「フルタイム」は「会社団体役員」「管理職」「フルタイム一般職」「自営業・自由業」の合計である（以下、同じ）。「タブレット」以外、「PC」及び「触らせていない」では5%水準で、「スマートフォン」では、10%水準で有意差があり、残差分析の結果からフルタイムの母親が有意に高く子どもに情報機器を使わせる傾向があり、専業主婦の母親は有意に低い傾向があることが確認された。フルタイムの母親は専業主婦の母親と比べると子どもに関わる時間は短いと考えられるが、より効率的に家事や育児を行うためにスマホ育児を積極的に行っていると想定される。

次に、乳幼児に見せたり使わせたりしているスマホでよく利用しているサイトやアプリについて尋ねた。具体的には、「お子さんに見せたり、触らせたりするスマホやタブレット端末などの情報機器でよく利用しているサイトやアプリをすべてお選びください。」という設問の年齢別の答えが表6である。どの年齢においても最も回答が多かったのは、「YouTube」であった。続いて年齢で異なるが、「知育アプリ」、「ゲームアプリ」等が上位を占めた。「YouTube」は、子ども向け番組など様々なジャンルを無料で視聴することができるという特徴を持つため好まれているのではないかと考えられる。詳細を確認するために、続いて、子どもが動画サイト・アプリで見ている動画について尋ねた。具体的には、「お子さんは、ふだんYouTubeなどの動画サイト・アプリで、どのような動画を見えていますか。次の中から、あてはまるものをすべてお選びください。」という設問の答えを年齢別に示したのが表7である。年齢により、傾向は異なるが、「キャラクター・アニメ(アンパンマン、ドラえもんなど)」、「ユーチューバー」、「おもちゃの紹介」、「子ども向け番組(いないいないばあ、など)」等が、高い割合を示した。キャラクター・アニメや子ども向け番組のように、子どもが好むものが選ばれている傾向があることが明らかとなった。

4-4 乳幼児の情報機器やネット利用に関する懸念について

スマホ育児が一般的であることが明らかになったが、スマホ育児を行うことへの懸念・不安等について尋

ねた。具体的には、「お子さんの情報機器やネット利用について心配していることをすべてお選びください。」という設問の答えが表8である。

最も回答が多かったのは、「使いすぎによる心身への悪影響」で47.5%であった。続いて、「有害サイト・アプリの利用・閲覧」42.3%、「将来的に脳の発達に及ぶ悪影響」37.6%等であった。また、

「特に心配していることはない」は26.8%であった。これらからスマホ育児は一般的であるが、乳幼児の情報機器やネット利用に関して7割強の母親が何らかの懸念や不安を有していることが明らかとなった。

表8：乳幼児の情報機器やネット利用について心配していること

使いすぎによる心身への悪影響	47.5
有害サイト・アプリの利用・閲覧	42.3
将来的に脳の発達に及ぶ悪影響	37.6
親の承諾なしに、オンラインショップやアプリで買い物や課金をする	32.4
架空請求・不当請求の被害に遭う	31.7
使いすぎによる家族間のコミュニケーションの減少	26.7
他人にプライバシー情報をさらされる	25.2
自分から不用意に写真などを公開してしまう	23.9
その他	0.7
特に心配していることない	26.8

4-5 子どもと一緒に過ごす場面での母親のスマホの利用について

子どもと一緒に過ごす様々な生活場面において、母親はどの程度スマホを使用しているのかを明らかにするため、橋元ら（2019）の先行研究に基づき、6つの生活場面において、スマホをどの程度利用しているかについて尋ねた。具体的には、「あなたは普段、お子さんと一緒に過ごす生活場面において、携帯電話やスマートフォン、タブレット端末などの情報機器をどの程度利用していますか。あなたご自身が利用している程度について、それぞれあてはまるものをお選びください。」という設問を行った。回答の選択肢は「よく利用している」、「時々利用している」、「あまり利用していない」、「まったく利用していない」の4件法で、「よく利用している」、「時々利用している」の合計を「利用」、「あまり利用していない」、「まったく利用していない」を「非利用」の2値に弁別し、全体及び子どもの年齢別にその割合と検定結果を示したものが表9である。

全体で、最も回答が多かったのは、「自宅での遊びの時間」で56.3%であった。続いて、「授乳中（過去の経験も含む）」41.2%、「電車やバスなど公共の場」36.1%、「外食時」25.4%、「自宅での食事時間」25.0%、「公園など外での遊びの時間」21.8%であった。

年齢別に検証をすると「電車やバスなど公共の場」での母親のスマホ利用については、0歳児の母親が最も高く48.4%と残差分析の結果においても他の年齢と比較して有意に利用率が高く、5%水準で有意差が認められた。0歳児は抱っこ紐やベビーカー等に乘せて移動することが多く、比較的母親の手が空くため、スマホを利用しやすいことが想定される。

続いて「授乳中（過去の経験も含む）」のスマホの利用については、「自宅での遊びの時間」に次いで全体でも利用率が高く、0歳児の母親では61.1%と子どもとの時間の中でも最も高いスマホ利用率であった。授乳は乳児期に中心的に必要なものであり、年齢の上昇と共に不要になることを反映して、0.1水準で有意差が認められた。残差分析においても同様の傾向を示した。授乳は昼夜を問わず行う必要があり、特に夜間などは電気を消したままである程度のまとまった時間を過ごす必要があり、手軽かつ電気を点けずに利用できるスマホが活用され、授乳中の利用が定着している様子が伺える。

その他、「自宅での食事時間」、「外食時」、「公園など外での遊びの時間」及び「自宅での遊びの時間」については、子どもの年齢による有意差は認められなかった。

続いて母親の職業別に子どもと一緒に過ごす場面でのスマホの利用率を示したのが表10である。「自宅での食事時間」及び「授乳中（過去の経験も含む）」にのみ有意差が認められた。残差分析の結果、「自宅での食事時間」については、フルタイムの母親が有意に高く、専業主婦の母親が有意に低く、5%水準で有意差が認められた。フルタイムで働く母親は自宅での食事時間をスマホ利用に充てているようである。

概ね自宅における利用に比して、自宅外の利用が低いのは、スマホ育児を行うにあたり、人目を気にしてしまう母親の心理が影響していると推測される。

表 9：子どもと一緒に過ごす場面での情報機器の利用割合（子どもの年齢別）

	自宅での 食事時間	外食時	電車や バスなど 公共の場	公園など 外での 遊びの時間	自宅での 遊びの時間	授乳中 (過去の経 験も含む)	n	
全体	25.0	25.4	36.1	21.8	56.3	41.2	1,000	
子供の年齢	0	29.9	29.3	48.4	23.6	58.6	61.1	157
	1	26.5	27.4	29.2	18.6	52.2	39.8	113
	2	29.1	22.0	30.7	16.5	57.5	40.9	127
	3	26.1	31.3	35.1	20.9	56.7	36.6	134
	4	21.7	23.9	39.1	24.6	61.6	44.2	138
	5	22.7	22.7	32.4	23.6	51.6	32.9	225
	6	18.9	21.7	36.8	22.6	58.5	33.0	106
x2値(df=6)	6.994	6.573	16.176	4.205	5.023	36.921		
p値	0.3214	0.3622	0.0128	0.6490	0.5408	1.82E-06		
検定結果	n.s.	n.s.	*	n.s.	n.s.	***		

表 10：子どもと一緒に過ごす場面での情報機器の利用割合（母親の職業別）

	自宅での 食事時間	外食時	電車や バスなど 公共の場	公園など 外での 遊びの時間	自宅での 遊びの時間	授乳中 (過去の経 験も含む)	n
全体	23.6	23.8	34.3	20.5	55.3	37.8	884
フルタイム	29.4	26.1	37.1	22.4	56.3	37.1	245
パートタイム・アルバイト	23.7	22.6	34.4	22.6	55.4	31.2	186
専業主婦	20.5	23.0	32.7	18.5	54.7	40.8	453
x2値(df=2)	6.911	1.059	1.413	2.131	0.161	5.289	
p値	0.0316	0.5890	0.4933	0.3445	0.9227	0.0710	
検定結果	*	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	†	

表 11：育児における情報機器の利用目的（子どもの年齢別）

	怒ったり不 機嫌なお子 さんをなだ めたり、落 ち着かせた りするため	家で静かに 過ごさせる ため	食事中的と き	電車やバス などの公共 交通機関 やレストラ ンなどの公 共の場にい るとき	自分が家 事をする ときの子守代 わり	寝かしつけ のとき	n	
全体	48.1	59.4	22.6	43.4	57.0	19.0	611	
子供の年齢	0	52.4	54.0	30.2	36.5	44.4	19.0	63
	1	66.1	50.0	32.1	46.4	48.2	19.6	56
	2	55.6	55.6	33.3	50.6	64.2	28.4	81
	3	48.4	62.6	14.3	47.3	57.1	12.1	91
	4	46.8	68.1	25.5	42.6	66.0	20.2	94
	5	40.0	60.6	20.0	41.3	59.4	19.4	155
	6	40.8	57.7	8.5	39.4	49.3	14.1	71
x2値(df=6)	15.146	6.835	23.101	4.458	12.672	8.708		
p値	0.0191	0.3364	0.0008	0.6150	0.0486	0.1907		
検定結果	*	n.s.	***	n.s.	*	n.s.		

4-6 母親によるスマホ育児の目的について

育児場面において、母親がどのような目的や理由でスマホ育児を行うのかを明らかにするために、育児場面でのスマホ利用の目的を検証した。具体的には、「あなたは育児の際、次のような時に、スマートフォンや

タブレットをお子さんに見せたり使わせたりすることが、どの程度ありますか。あてはまるものをお選びください。」という設問を行った。回答は、「かなりある」、「ややある」、「あまりない」、「まったくない」の4件法で求め、「かなりある」、「ややある」を合算して「利用あり」とし、その割合を算出した。いずれも母数はスマホ利用者のみである。

全体及び子どもの年齢別にスマホ育児の目的の回答率及び検定結果を示したのが表11である。全体で、最も回答が多かったのは、「家で静かに過ごさせるため」で59.4%であった。続いて、「自分が家事をするときの子守代わり」57.0%、「怒ったり不機嫌なお子さんをなだめたり、落ち着かせたりするため」48.1%、「電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき」43.4%であった。全体で約半数の母親がスマホ育児をこれらの日常の家事や養育場面で行っていることが示された。「食事のとき」及び「寝かしつけのとき」は、いずれも20%前後と他の項目と比べると低かった。

子どもの年齢別にスマホ育児の目的を検証すると、「食事のとき」は2歳児の母親が最も回答割合が高く33.3%で、残差分析の結果でも有意に回答率が高かった。反対に3歳、6歳の回答割合が有意に低く、有意差が0.1%水準で認められた。一人で自由に動き回れ、イヤイヤ期を迎える2歳児の子どもを持つ母親は、食事のときに、着席し、食事を取らせるためにスマホを活用して子どもに飽きさせないように過ごさせる等してスマホ育児を行っていると思定される。

次に「怒ったり不機嫌なお子さんをなだめたり、落ち着かせたりするため」も1歳児の母親が有意に高く、5歳児の母親が有意に低く、5%水準の有意差があることが認められた。スマホで子どもの注意を引き、機嫌の切り替えを行うという行為は、おおむね0歳児から2歳児の年齢で行われる傾向にあり、年齢の上昇と共に、低くなる傾向にあると思定される。

「自分が家事をするときの子守代わり」は0歳児が有意に低く、5%水準の有意差が認められた。0歳児は目を離しにくい年齢であり、低い回答率にとどまっているが、子どもの年齢に関わらず、家事をする際にスマホ育児が半数超の母親に用いられていることは、スマホ育児が子守り手段として既にある一定の機能を果たしていることを示しているといえる。

「家で静かに過ごさせるため」、「電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき」及び「寝かしつけのとき」については、年齢別に有意差は認められなかったが、「家で静かにさせるため」、「電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき」では高い回答率を示しており、家で静かにさせたり、公共の場で子どもが他者に迷惑をかけたり、騒いだりすることを避けるために、スマホを利用して子どもに飽きさせないように過ごさせる等スマホ育児を行うことが一般化しつつあることが伺える。

次に母親の職業別にスマホ育児の目的の回答率を示したのが表12である。「寝かしつけのとき」以外は有意差が認められなかった。「寝かしつけのとき」はフルタイムが22.9%で、それ以外は14.3%であり、5%水

表12：育児における情報機器の利用目的（母親の職業別）

	怒ったり不機嫌なお子さんをなだめたり、落ち着かせたりするため	家で静かに過ごさせるため	食事のとき	電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき	自分が家事をするときの子守代わり	寝かしつけのとき	n
全体	47.8	58.3	21.1	41.9	55.3	16.9	544
フルタイム	50.0	54.2	21.1	42.8	56.6	22.9	166
パートタイム・アルバイト	51.3	63.0	21.0	44.5	58.8	14.3	119
専業主婦	44.8	58.7	21.2	40.2	52.9	14.3	259
x2値(df=2)	1.835	2.247	0.003	0.716	1.321	6.079	
p値	0.3995	0.3252	0.9985	0.6991	0.5165	0.0478	
検定結果	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*	

表 13 : スマホ育児利用と育児ストレス得点

	怒ったり不機嫌なお子さんをなだめたり、落ち着かせたりするため		家で静かに過ごさせるため		食事中のとき	
	なし	あり	なし	あり	なし	あり
利用有無						
n	317	294	248	363	473	138
育児ストレス得点(平均)	15.42	17.13	15.06	17.06	15.69	18.14
SD	4.64	5.14	4.71	4.97	4.80	5.05
自由度	609		609		609	
t値	-4.305		-4.979		-5.220	
p値	1.95E-05		4.16E-07		1.23E-07	
検定結果	***		***		***	
	電車やバスなどの公共交通機関やレストランなどの公共の場にいるとき		自分が家事をするときの子守代わり		寝かしつけのとき	
	なし	あり	なし	あり	なし	あり
利用有無						
n	346	265	263	348	495	116
育児ストレス得点(平均)	15.54	17.17	15.22	17.01	15.59	19.04
SD	4.67	5.18	4.97	4.81	4.70	5.07
自由度	609		609		609	
t値	-4.068		-4.480		-7.005	
p値	2.69E-05		4.46E-06		3.27E-12	
検定結果	***		***		***	

表 14 : 育児ストレスと母親の利用サービスの相関関係

	YouTube	YouTube以外の動画サイト・アプリ	LINE	LINE以外のSNS	ゲーム	ブログ・まとめサイト	ショッピングサイト・アプリ
相関係数	0.08	0.13	-0.02	-0.01	0.11	0.17	0.15
n	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
M	3.31	2.25	4.45	3.53	2.35	2.27	2.81
SD	1.47	1.50	1.45	1.81	1.66	1.44	1.34
t値	2.594	4.227	-0.648	-0.223	3.612	5.385	4.907
p値	0.0096	2.6.E-05	0.5172	0.8233	0.0003	9.0.E-08	1.1.E-06
分析結果	**	***	n.s.	n.s.	***	***	***

表 15 : 育児ストレスと子どもに見せる情報機器の相関関係

	スマートフォン	携帯電話(ガラケー)	タブレット端末(iPadなど)	パソコン	携帯ゲーム機	据置き型ゲーム機	音楽プレイヤー	その他	見せていない/使わせていない
相関係数	0.04	-0.01	0.04	-0.03	0.00	0.00	0.01	0.03	-0.07
n	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
M	0.50	0.01	0.25	0.07	0.07	0.09	0.02	0.02	0.35
SD	0.50	0.10	0.43	0.26	0.26	0.28	0.15	0.13	0.48
t値	1.401	-0.319	1.231	-0.921	-0.140	0.150	0.177	1.080	-2.301
p値	0.1614	0.7499	0.2187	0.3572	0.8883	0.8809	0.8593	0.2803	0.0216
分析結果	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	n.s.	*

準で有意差が認められた。残差分析の結果でもフルタイムで有意に利用率が高かった。フルタイムの母親は他の職業と比較して、子どもと過ごす時間が短く、翌日も勤務がある。子どもを寝かしつけるため、あるいは寝かしつけの際にもスマホを利用する傾向があると推測される。

表 16：育児ストレスと子どもにみせるサイト・アプリの相関関係

	動画サイト・アプリ	SNS	ゲーム
相関係数	0.01	0.05	0.03
n	646	646	646
M	0.83	0.14	0.19
SD	0.37	0.34	0.39
t値	0.271	1.202	0.864
p値	0.7864	0.2297	0.3878
分析結果	n.s.	n.s.	n.s.

表 17：育児ストレスと子どもの前でのスマホ使用頻度の相関関係

	子どもと一緒に食事 をしているときに、ス マートフォンを取り出 して確認してしまう	子どもとの顔を合わ せて話しているとき に、メールやメッセ ージを送ってしまう	子どもと話している ときに、スマートフォ ンが鳴ると、取り出 して確認してしまう	子どもと話している ときに、テレビの方が 気になってしまう	子どもを遊ばせてい る時に、スマートフォ ンなどを操作して、 子どもへの注意力が 散漫になってしまっ ている	スマートフォンなど を操作していて、子 どもから目を離した 隙に、子どもが怪我を しそうになったことが ある
相関係数	0.30	0.30	0.27	0.30	0.29	0.35
n	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000	1,000
M	2.61	2.59	2.89	2.62	2.72	2.02
SD	1.58	1.55	1.57	1.56	1.58	1.39
t値	9.953	9.763	8.752	10.086	9.639	11.695
p値	2.6.E-22	1.4.E-21	8.8.E-18	7.6.E-23	4.4.E-21	1.1.E-29
分析結果	***	***	***	***	***	***

4-7 スマホ育児と育児ストレスについて

育児に必要な時間と労力、責任の重さ、家の中で孤立しがちな状況等、育児の際には精神的に非常に大きな負担を強いられると想定される。そのような中、育児ストレスを解消するために、母親自身や子どもに対して、スマホ育児が時として選択されるのではないかと仮説構築される。スマホ育児はフルタイムの母親がいくつかの場面において積極的に利用する傾向が示されているが、日常の育児で困難を抱える母親ほど、スマホ育児を行っている可能性が考えられる。そこで、スマホ育児と育児ストレスの関係について検証を行った。

母親が抱える育児ストレスその測定には、荒木ら（2005）により開発された育児ストレスショートフォーム日本版 Parenting Stress Index（以下、PS-SF 実用版）を採用し、対象者の負担に鑑み、原版全 19 項目のうち、子どもの特徴に関するストレスから「私のこどもは、私が喜ぶことはほとんどしない」、「私のこどもは、他のこどもより手がかかるようだ」、「私のこどもは、いつも私につきまとい離れない」の 3 項目、親自身に関するストレスから「私はこどもを産んでから、やりたいことがほとんどできていないと感じている」、「こどもを産んでから、私の周囲の人は、期待したほど援助やサポートをしてくれない」、「私は以前のように物事を楽しめない」の 3 項目の合計 6 項目を採用した。また、本調査の対象者である母親の状況や実態に鑑み、夫やパートナーが不在の母親も対象に含まれる可能性があるため、「こどもを産んでから、私の夫は、期待したほど援助やサポートをしてくれない」から「こどもを産んでから、私の周囲の人は、期待したほど援助やサポートをしてくれない」に修正を行った。また、回答の選択肢はオリジナルの PS-SF 実用版と同様に「まったく違う」、「違う」、「どちらともいえない」、「そのとおり」、「まったくそのとおり」の 5 件法を採用した。表 13 に全 6 項目を合算した育児ストレス得点を算出し、スマホ育児の利用有無別に t 検定を行った結果を示した。

全ての項目において、「スマホ育児の利用あり」の母親の育児ストレス得点が、「スマホ育児の利用なし」の母親を上回っており、0.1%水準で有意差が認められた。この結果から、スマホ育児を行っている母親は、非利用の母親と比較して育児ストレスが高いことが明らかとなった。

続いてその詳細を検証する。インターネット上のサービスとして、「YouTube」、「YouTube 以外の動画サイ

ト・アプリ」、「LINE」、「LINE以外のSNS」、「ゲーム」、「ブログ・まとめサイト」、「ショッピングサイト・アプリ」の母親の利用頻度と育児ストレスとの相関分析結果を示したものが表14である。インターネットの利用頻度は「1日に10回以上」を6点、「1日に数回程度」を5点、「1日に1回程度」を4点、「週に数回程度」を3点、「週に1回以下」を2点、「まったくない」を1点として変数化した。「LINE」及び「LINE以外のSNS」を除いて有意な関連が示された。育児ストレスが高い母親はインターネット上のサービスを利用する傾向があることが把握された。「LINE」及び「LINE以外のSNS」は、育児ストレスとは関係なく、母親のコミュニケーションツールとして一般的に使用されていると想定される。

子どもに見せたり、使わせている情報機器と育児ストレスとの相関関係分析結果を示したものが表15である。有意な関連が示されたのは「見せていない/使わせていない」のみであり、負の相関であった。これは育児ストレスを抱えていないことが、子どもに情報機器を見せない・使わせない方針と関連する可能性を示唆している。

子どもに見せたり触らせたりする情報機器でよく利用しているサイトやアプリと育児ストレスとの関係の相関分析を行った結果を示したものが表16である。いずれのコンテンツにおいても有意な関連は認められなかった。

子どもと一緒にいる場面におけるスマホの使用頻度と、育児ストレスとの相関分析結果を示したものが表17である。スマホの使用頻度は「1日に10回以上」を6点、「1日に数回程度」を5点、「1日に1回程度」を4点、「週に数回程度」を3点、「週に1回以下」を2点、「まったくない」を1点として変数化した。全ての項目において、0.1%水準の有意な関連が示されており、育児ストレスの高い状態においては、子どもとの時間や注意を一時的に疎かにしてしまう傾向が示唆された。

5 考察

本研究の目的は、実際に中心的に育児を担う傾向のある母親を対象に調査を行いスマホ育児の現状を明らかにし、その課題を顕在化するとともに今後のスマホ育児の可能性について言及することである。

全国の0～6歳の子どもの持つ、年齢18～49歳の母親に対して質問紙調査を実施した結果、ほぼ全員の母親がスマホを利用している現状が判明し、スマホの利用率自体は母親層においてほぼ飽和状態に達していることが明らかとなった。母親が自身のスマホを乳幼児に利用させ、概ね子どもの年齢が上がるにつれて、使用の割合が高くなる傾向があり、既に0歳児においても4割を超える子どもがスマホを利用していることが把握された。母親の職業別にスマホ育児との関連性を検証した結果、フルタイムで働く母親は、専業主婦の母親と比するとより効率的に家事や育児を行うためにスマホ育児を積極的に行っていることも把握された。スマホ育児の場面においては、「YouTube」でキャラクター・アニメや子ども向け番組のように、子どもが好むものが選ばれている傾向があることも明らかとなった。

前述の通り、スマホ育児は一般的に行われているが、「使いすぎによる心身への悪影響」、「将来的に脳の発達に及ぶ悪影響」等が心配されており、スマホ育児が一般的である一方で、母親は何らかの懸念や不安を有していることが明らかとなった。

育児場面におけるスマホ育児の状況を概観すると、自宅においては子どもの遊びの時間や授乳中等のスマホの活用が多いことが明らかとなった。併せて、フルタイムの母親は他の職業と比して、寝かしつけの際に、スマホを利用する傾向があることも把握された。母親がどのような目的でスマホ育児を行うのかについては、家で静かにさせたり、公共の場で子どもが他者に迷惑をかけたり、騒いだりすることを避けるためにスマホを利用していることが明らかとなった。家で騒がれたり、公共の場で騒がれることは母親にとって避けたい事態であり、子どもが飽きないように過ごさせるためにスマホ育児が一般化していると想定される。関連して、電車やバスなどの公共の場や外食時の利用については、自宅に比すと多くはなかった。スマホ育児を行うにあたり、人目を気にしてしまう母親の心理が影響しているのではないかと予想される。育児を担うこと自体が、いろいろなレベルで母親のストレスとなっていると考えられる。

スマホ育児と育児ストレスとの関連について分析を行った結果から、スマホ育児を行っている母親は、非利用の母親と比較して育児ストレスが高いことが明らかとなった。母親のYouTube、YouTube以外の動画サイト・アプリ、ゲーム、ブログ・まとめサイト、ショッピングサイト・アプリの利用頻度が高いことと育児ストレス高さが関連していたことから、育児ストレスが高い場合に、気分転換や共感を得るためにこれらのサ

ービスの利用頻度が高まるものと思われる。同時に、育児ストレスの高い状態においては、スマホを使用したいといったモチベーションが高まることで子どもとの時間や注意を一時的に疎かにしてしまう可能性も示唆された。

6 今後の課題

スマホは、社会生活全般の利便性を高め、日常に欠かせないものとなっているため、今後もその使用率が低下することは考えられず、使用の方法も多様化すると考えられる。それに伴い、乳幼児のスマホ利用の機会の増大、乳幼児向けの新しいアプリやサイト等の展開でスマホ育児も一層普及していくと推測される。

前述の通り、スマホ育児の現状を明らかにすること、育児ストレスとスマホ育児の関係性を明らかにしたことで本研究は一定の成果を果たしていると考えられる。反面、次のような課題も残っていると考えられる。

今回、スマホ育児と育児ストレスの関連性が明らかとなったが、母親の育児ストレスの軽減のために、スマホ育児が有用であるか否かの検証等である。スマホ育児は、子どもの心身及び脳の発達へ影響を及ぼす可能性を有しているという心配がある反面、日々の育児ストレスを抱える母親にとっては、その育児の負担を軽減しうる存在として活用されている可能性がある。スマホ育児と育児ストレスの関係やその役割、ポジティブ及びネガティブな効果等についてもさらなる調査研究が求められる。同時に、スマホ育児が子どもの成長及び発達に及ぼす影響についても、引き続き行う必要もある。

母親の育児ストレスを軽減するためにスマホ育児が有用であるとするならば、どのような使用方法が効果的であり、どのような使用状況において悪影響や問題が生じるリスクが高まるのか、より詳細な分析が今後の研究に期待される。乳幼児にはスクリーンタイム（テレビや情報機器を見せる時間）の制限を行うことが一般的になりつつあるように、スマホ育児においても一定のルールを示すとともに母親の育児ストレス軽減も含めてスマホ育児のメリット及びデメリットを母親に認識させ、自ら考えてスマホ育児を行う態度が、今後必要となると考える。

【参考文献】

- 青木智子・水國照充 2017 ICTに対する養育者の態度と子どもへの影響～愛着障害の視点から考える～ 国際ICT利用研究会論文誌 1, 1.23-30.
- 荒木暁子・兼松百合子・横沢せい子・荒屋敷亮子・相墨生恵・藤島京子 2005 育児ストレスショートフォームの開発に関する研究 小児保健研究 64, 3. 408-416.
- 石井久雄 2016 子どもとスマホの関係を捉える視点に関する一考察 人間の発達と教育:明治学院大学教職課程論叢 12, 75-93.
- 木村達志・森本紗貴子 2022 乳幼児のスマホ等の利用に関する調査研究—利用の実態と保育者が感じる危機感— 桜花学園大学保育学部研究紀要 25, 145-153
- 水野智美 2020 スマホ使用が幼児の言語発達に及ぼす影響 公益財団法人電気通信普及財団研究調査助成報告書 35, 1-11.
- 野口三奈生・山口一 2019 母親と子どものモバイル端末使用と母親のインターネット依存傾向—子育てストレスとアタッチメントの関連— 桜美林大学心理学研究 10, 32-43
- 岡村利恵 2017 未就学児を持つ母親の IT 機器利用と生活充実感 家族社会学研究 29, 1.7-18.
- 齋藤桂・齋藤明紀・猪俣敦夫・藤川和利 2014 Android 端末を利用した乳幼児見守りシステム インターネットと運用技術シンポジウム 2014 論文集 35-42.
- 佐藤和夫 2018 スマホ育児が子どもに与える影響及びその対策 外来小児科 21, 1.51-56.
- 総務省 2020 令和 2 年情報通信白書 <https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/r02.html> (2023.02.20 参照)
- 橋元良明・久保隅綾・大野志郎 2019 育児と ICT—乳幼児のスマホ依存, 育児中のデジタル機器利用, 育児ストレス 東京大学大学院情報学環 情報学研究 調査研究編 35, 71-72.

(注書き)

注1 本研究においては、スマートフォン及びタブレット端末等を総称して「スマホ」という表現を用いる。

注2 本研究においては、調査対象に該当しない者からの回答は受付けない設定となっており、調査期間内に要件を満たした回答を調査対象としている。Web 調査の妥当性については、大隅昇・前田忠彦 2008 インターネット調査の抱える課題－実験調査から見えてきたこと－(その2) 日本世論調査協会報 101, 79-94., 長崎貴裕 2008 インターネット調査の歴史とその活用 情報の科学と技術 58, 6.295- 300 等を参考にした。本研究においては、総調査誤差(カバレッジ誤差, 測定誤差, 標本誤差, 無回答誤差), データ加工処理誤差, 加重補正誤差などの体系的な評価が調査品質を左右するが, Web 調査等の改善もこうした枠組みの中で考察すべきであり, これの延長線上に混合方式(mixed-mode)や統合化方式(unified mode)の議論がある。完璧な調査方式などはなく, よって種々の調査方式の特長を組合せた混合方式で対応することから出発し, Web 調査がこの枠組みの中で重要な位置を占め, 様々な要請に応えられる可能性のある調査方式の1つであるという立場に立ち, 調査等を実施した。

〈発 表 資 料〉

題 名	掲載誌・学会名等	発表年月
スマホ育児の現状と課題 －育児ストレスとの関連に着目して－	日本乳幼児教育学会『乳幼児教育 学研究』第32号	投稿審査中