

# 東邦大学学術リポジトリ

Toho University Academic Repository

タイトル	産褥期における初産婦のスマートフォン使用に対する認識と実態
別タイトル	The perception and current situation of primiparous women who utilized smartphones in the postpartum period
作成者（著者）	清水, 沙弥香 / 吉野, 英莉花 / 細沼, 咲希 / 内藤, 智子 / 岡本, 美和子
公開者	東邦看護学会
発行日	2020.03.01
ISSN	21855757
掲載情報	東邦看護学会誌. 17(2). p.29-34.
資料種別	学術雑誌論文
内容記述	資料
著者版フラグ	publisher
JaLCDOI	info:doi/10.14994/tohokango.17.2.29
メタデータのURL	<a href="https://mylibrary.toho-u.ac.jp/webopac/TD42579272">https://mylibrary.toho-u.ac.jp/webopac/TD42579272</a>

【資料】

## 産褥期における初産婦のスマートフォン使用に対する認識と実態

### The perception and current situation of primiparous women who utilized smartphones in the postpartum period

清水 沙弥香<sup>1)</sup>, 吉野 英莉花<sup>1)</sup>, 細沼 咲希<sup>1)</sup>, 内藤 智子<sup>1)</sup>, 岡本 美和子<sup>2)</sup>

Sayaka SHIMIZU<sup>1)</sup>, Erika YOSHINO<sup>1)</sup>, Saki HOSONUMA<sup>1)</sup>,  
Tomoko NAITOU<sup>1)</sup>, Miwako OKAMOTO<sup>2)</sup>

キーワード：スマートフォン 産褥期 初産婦

#### I. はじめに

近年、スマートフォンやタブレット型端末といった情報通信機器は日本において広く普及している。スマートフォンの個人保有率は2014年に比べ、2018年は20%増加し調査対象全体の64.7%となり、特に30歳代では92.2%とほとんどの人が保有している<sup>1)</sup>。スマートフォン等でインターネットに接続すれば24時間昼夜を問わず必要な情報を入手することができ、他者と交流することも可能である。また、必要なアプリケーションソフトを取り込めば、子育てを含む生活全般の利用者ニーズを満足させ、便利さを享受することができる。岡村<sup>2)</sup>は未就学児を持つ母親のInformation Technology (以下、IT) 機器利用と生活充実感に関する調査の結果、育児が困難と思う母親ほどIT機器を子育てに利用しているが、それにより母親役割適応が高まり生活充実感も上昇すると報告している。

しかしその一方で、年齢を問わずスマートフォンの長時間利用による心身への影響が問題となっている。先行研究によるとスマートフォン利用率の高い青年期男女の場合、インターネットへの依存傾向が認められ、その結果、睡眠習慣と身体的および精神的健康に相互

に悪影響を与えているとの報告がある<sup>3)</sup>。その他、スマートフォンの長時間利用による直接的・間接的な影響として、上肢の疼痛や筋肉疲労、眼性疲労の出現とバランス能力への負の影響、そしてスマートフォンが放つブルーライトによる睡眠障害、児童期においては体力・視力の低下等が挙げられている<sup>4,7)</sup>。また大西の研究<sup>8)</sup>によると、スマートフォンが育児中の親の養育行動にも影響を与え、子どもを泣き止ますツール等としても使われているが、親子共々スマートフォンへの依存性が高まる可能性を示唆している。

現代ではスマートフォン普及率の上昇が見られ、スマートフォンの利用に対する一般的な研究は多くされている。その中で母親を対象とした研究として、幼児期の子どもを持つ母親を対象にしたスマートフォンの利用についての先行研究はあるが、育児のスタートである産褥期に焦点を当てた研究は希少である。また初産婦は、多くの不安や疲労を抱えやすい状況の中で、スマートフォンを利用することにより、雑多な情報からの取捨選択を迫られている状況にある。

そこで、退院後の産褥期における初産婦のスマートフォンの利用に対する実態と認識について調査して明らかにすることは有意義であると考えられた。調査して得られた資料は、各出産施設で実施されている退院

<sup>1)</sup> 東邦大学医療センター大森病院 <sup>2)</sup> 日本体育大学

<sup>1)</sup> Toho University Omori Medical Center <sup>2)</sup> Nippon Sport Science University

指導時の貴重な資料になり、子育て支援の一助になると考えた。

## II. 目的

本研究の目的は、産褥期における初産婦のスマートフォン利用に対する実態と認識について明らかにすることである。

## III. 方法

### 1. 研究デザイン

本研究デザインは質的記述的研究とした。

### 2. 用語の定義

スマートフォン（以下、スマホ）とは、従来の携帯電話に比べパーソナルコンピューター（以下、パソコン）に近い性質を持ち、片手で作業可能な情報通信機器であり、Webサイトが閲覧でき、アプリケーションを追加することで機能性を高めることが可能な通信機器とした<sup>9)</sup>。本研究では小型のタブレットもスマホに含めることとした。

### 3. 調査期間・対象者

調査期間は2016年12月から2017年3月であった。

調査対象者は都内にあるA大学病院で出産し、同施設で開講する生後1ヵ月後の時期に行われる育児学級に参加するとともに研究協力の同意が得られた初産婦11名とした。

調査対象者のリクルート方法は、病院内で実施される退院指導において参加者全員に本研究の概要を報知し、その後調査協力の意思を示した初産婦に対し、病棟スタッフから本研究の詳細を説明し、退院日までの同意書提出をもって参加の意思を確認した。

### 4. データ収集方法

調査対象者に対し研究者2名が、育児学級開講前後にインタビューガイドに基づき半構造化面接を行った。約30分程度の面接時間で最近のスマホ利用の目的と利用時間、利用のタイミング、利用することでの

育児や生活上への影響、利用時の気持ちを自由に語ってもらった。インタビューの内容は対象者の承諾を得てICレコーダーに録音した。

### 5. 分析方法

分析は、内容分析の手法を参考にした<sup>10)</sup>。録音されたインタビュー内容から逐語録を作成し、その後、対象者のスマホの利用の目的と利用時間、利用のタイミング、利用することでの育児や生活上への影響、利用時の気持ちに関連した記述内容を抜き出す作業を行った。次に、スマホへの認識について抜き出した文章の意味や内容を損なわないよう、意味のまとまりごとにコード化した。コードの中から、類似性や相違性に基づき集約し、それらの抽象度を高めていく過程でサブカテゴリー、カテゴリーを生成した。分析結果の妥当性を確保するため、データ分析においては研究者間での一致を見るよう討議を繰り返すとともに、質的研究および母性看護学の専門家によるスーパーバイズを受けた。

## IV. 倫理的配慮

本研究は、調査対象施設である東邦大学医療センター大森病院倫理委員会の承認（承認番号：M18062）を受けて実施した。研究への参加と辞退は自由意思であり、守秘義務、データの保管方法、研究結果の公表を説明し、同意が得られた褥婦を研究の対象とした。調査対象者が不参加の表明をしやすいよう環境を整えた。面接の際には、面接中であっても途中辞退は自由意思で可能であることを再度説明するとともに、対象者の授乳やおむつ交換が優先できるように配慮した。

## V. 結果

### 1. 対象者の背景

インタビュー時期は出産後45.2（38～50）日目、対象者である母親の平均年齢±標準偏差は32.5±6.4歳、対象者の夫の平均年齢±標準偏差は35.4±7.1歳であった。現在の居住状況は、4名が里帰り中で7名が自宅での生活であった。また、7名が育休中で4名

表1. 対象者の背景

	対象者の 年齢(歳)	夫の 年齢(歳)	出産後の 日数(日)	児の 性別	出産方法	授乳方法	居住先	就労	スマホ 利用時間 (分/日)
①	33	33	48	男児	自然分娩	混合栄養	里帰り	育児休業中	30
②	38	40	45	男児	自然分娩	母乳栄養	自宅	育児休業中	140
③	27	49	49	女児	自然分娩	人工栄養	里帰り	専業主婦	180
④	29	28	48	男児	自然分娩	母乳栄養	自宅	育児休業中	60
⑤	39	36	49	女児	帝王切開	混合栄養	自宅	専業主婦	180
⑥	25	30	50	男児	自然分娩	母乳栄養	自宅	専業主婦	120
⑦	37	37	47	男児	自然分娩	母乳栄養	里帰り	専業主婦	120
⑧	33	29	43	女児	帝王切開	母乳栄養	自宅	育児休業中	60
⑨	27	36	41	男児	自然分娩	母乳栄養	自宅	育児休業中	180
⑩	25	25	38	男児	自然分娩	混合栄養	里帰り	育児休業中	480
⑪	44	46	39	男児	帝王切開	混合栄養	自宅	育児休業中	60

表2. スマートフォンのタイプ別利用実態

タイプ	スマートフォン利用時の気持ち
依存派	<ul style="list-style-type: none"> <li>・育児では一日中利用している</li> <li>・育児アプリを使っていて常に触っている</li> <li>・専ら育児のことで頼っているし調べものはスマホばかり</li> <li>・SNSを非常に頼っている</li> <li>・育児アプリや授乳アラームを日々利用</li> <li>・なければ無いで過ごせるが、何かあると直ぐ調べる</li> </ul>
葛藤派	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スマホがなかったら疲れないし寝られるかなと思う</li> <li>・根詰め過ぎた時は目とか疲れたなと思う時がある</li> <li>・お世話しながらだと姿勢が悪くなり赤ちゃんに悪いな、可哀そうなことしちゃったな</li> <li>・なければ無いで、別という感じ</li> </ul>
適度・参考程度派	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ダラダラ見ることはない</li> <li>・疲れるほどにはスマホはやらない、自分が寝られる時には寝るという優先順位</li> </ul>

が専業主婦であり、全員が毎日スマホの利用者であった(表1)。

## 2. スマートフォンの利用の実態

表1から、対象者11名の1日のスマホ利用時間の中央値は120分であり、利用時間は30分から480分と利用状況に個人差が認められた。対象者のスマホ利用時の気持ちについて大きく次の3つのグループに分類し、タイプ別に表す内容で命名した(表2)。スマホを育児に積極的に利用している依存派は5名、葛藤

派が3名であった。自分の体調が優先と考える適度・参考程度派は3名であった。

## 3. スマートフォンの利用の目的と対象者の認識

対象者のスマホの利用に対する認識に関連するデータを分析した結果、20コード、7サブカテゴリー、3カテゴリーを抽出した(表3)。以下、本文中において、カテゴリーは【 】、サブカテゴリーは『 』、コードの一部は「 」とする。

表3. 産褥期における初産婦のスマートフォンの利用に対する認識

カテゴリー	サブカテゴリー	コード
育児のための便利ツール	育児を共有するツール	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳アプリの利用や育児日記をつけるために利用する</li> <li>授乳時はまずアプリを立ち上げ、育児記録を夫と共有している</li> </ul>
	育児を補ってくれるツール	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳間隔を携帯アラームが知らせてくれるし、育児アプリも見る</li> <li>妊娠中から育児アプリに登録、忘れていても育児関連の事がスマホに情報として入ってくるから</li> </ul>
情報の活用	いま解決したい問題の情報収集	<ul style="list-style-type: none"> <li>子どもが泣いた時の対応策等、育児関連について調べるのに使っている</li> <li>乳首の傷をいかに早く治すか、また今晚の献立をいかに楽にできるかを調べるために見る</li> </ul>
	他者の意見や対応を参考	<ul style="list-style-type: none"> <li>全然泣き止まない時、皆はどうしているのか、掲示板やみんなの声を見て参考にする</li> <li>他の人はどうしているのだろうととても気になるので見る</li> </ul>
心のよりどころ	スマホは自分にとっての必需品	<ul style="list-style-type: none"> <li>(育児のことで)何かあったらすぐ携帯を見る</li> <li>何かあると直ぐに調べたい性質なのですぐに(長時間)使う</li> <li>子どもの世話でいっぱいだが、何か心配な時はすぐスマホで調べる</li> <li>手元が空くとついじっとりしている</li> <li>元々好きで妊娠や育児のことをネットで検索、みんなはどうなのかを知る</li> <li>夫や友達とのメールやLINE、そして育児関連のことでインターネット検索</li> </ul>
	息抜きとしてのひとつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>授乳している時にネットショッピングしたり買わなくてもページを見るのが好き</li> <li>育児漫画読んだり、子育てブログ読んだりする</li> <li>人のSNSをちょこちょこ見ている。SNSを見るのは使用全体の70~80%</li> </ul>
	スマホで安心感を獲得	<ul style="list-style-type: none"> <li>疲れるというより、参考になるので(安心して)リラックスできる</li> <li>見て疲れるというより、参考になるので(気分が)楽になったり安心感につながったりする</li> <li>育児のことなど調べることで不安要素は減る</li> </ul>

1) 【育児のための便利ツール】

「授乳アプリの利用や育児日記をつけるために利用する」「授乳時はまずアプリを立ち上げ、育児記録を夫と共有している」という発言から『育児を共有するツール』としてスマホを利用していた。「妊娠中から育児アプリに登録、忘れていても育児関連のことがスマホに情報として入ってくるから」という『育児を補ってくれるツール』として日々利用していた。

2) 【情報の活用】

「子どもが泣いた時の対応策等、育児関連について調べるのに使っている」など『いま解決したい問題の情報収集』として活用していた。「全然泣き止まない時、皆はどうしているのか、掲示板やみんなの声を見て参考にする」「他の人はどうしているのだろうととても気になるので見る」という『他者の意見や対応を参考』とするために活用していた。

3) 【心のよりどころ】

「子どもの世話でいっぱいだが、何か心配な時はす

ぐスマホで調べる」「手元が空くとついじっとりしている」「夫や友達とのメールやLINE、そして育児関連のことでインターネット検索」という『スマホは自分にとっての必需品』と捉えていた。「授乳している時にネットショッピングしたり買わなくてもページを見るのが好き」「育児漫画読んだり、子育てブログ読んだりする」など『息抜きとしての一つ』と捉えていた。「疲れるというより、参考になるので(安心して)リラックスできる」「育児のことなど調べることで不安要素は減る」という『スマホで安心感を獲得』といった捉え方もあった。

VI. 考察

1. スマートフォン利用の実態

総務省の調査によると、日本人のインターネット利用時間の平均は30歳代で120.4分(2017年)、40歳代で108.3分(2017年)となっており<sup>11)</sup>、共に2013

年に比して30分以上の増加が認められ、年々長時間になる傾向があることが報告されている。本研究における対象者のスマホの利用時間の中央値は120分であり、本研究の対象者の利用は平均値と近い値であった。

また、表1よりスマホ利用時間と同様、授乳方法、居住先、就労等の生活背景等は個人差が認められ、大きな偏りはなかった。

## 2. 不安軽減と育児のための便利ツールとしての活用

先行研究によると、産後1週から4週において育児ストレス反応が強い産婦は夜間や授乳後の児の啼泣に対してストレスが強いと認知しており、コントロールできないと感じていること、また積極的な問題解決や気分転換のコーピングの活用も少ないことが示されている<sup>12)</sup>。表3より、初産婦は不安が生じた際、スマホを手に取りインターネットにアクセスし情報収集することで目の前の不安を軽減しようとするなど、まさしく育児のための便利ツールであるといえる。インターネットにより知りたい情報をすぐに手に入れ、それを実生活に活用している現代の女性にとって、スマホを育児に取り込むことに対して全く抵抗感はなく、ごくあたり前のことであったといえる。

## 3. 心の安定を維持するためのツールとしての役割

先行研究<sup>3)</sup>より、長時間スマホを利用することは、自身の自覚がないところで疲労等につながると考えられる。しかし産後の実態として、授乳アプリや育児日記など育児アプリで夫や家族との情報共有、育児アプリのアラーム機能を活用するなど【育児のための便利ツール】としてスマホを利用していた。また問題の解決のため情報収集をし、他者の経験や解決方法を調べることで【情報の活用】としてのスマホを利用していた。日常的に使っている便利で慣れたツールを利用しながらより良い育児をしたい、間違わずに育児を行いたいという認識を持ちながらスマホを利用していると考えられた。また、スマホで育児内容の記録、育児日記等をつけることで育児を行う上でのモチベーションの上昇にもつながることが推察された。さらに、スマホは不明なことや心配なことがあった際に調べ物をし、手が空いたときにはその時間の隙間を埋めるため

に操作する等の日常生活における必需品となっている。常に外界の他者と容易につながり、不安なことをすぐに調べ、息抜きの一つとして活用することでの精神的な【心のよりどころ】となっていると考えられる。

宮本の研究<sup>13)</sup>では、育児中の母親の通信メディアの役割を明らかにしており、今回の研究結果からも育児に有益なツールとしてスマホが活用されていたといえる。しかし、利用状況はさまざまであり、スマホを利用する動機には個人差があることも示唆された。また、表3の内容のようにスマホの利用に対する認識としては、良い育児をしたいという思いを持ち、前向きにスマホを活用していることが考えられた。さまざまな育児アプリが開発されているが、育児アプリや他者とのネット上の交流によって得た情報はすべてが正しい情報とは限らない。スマホで得た情報に翻弄されず、適切に活用できているかは見極めが必要になるといえるだろう。今後は、スマホの利用の実態には個人差があるということを認識し、個々に査定した上で退院に向けての指導が必要であることが示唆された。

## 4. 本研究の限界

本研究は産褥期の初産婦11名を調査対象とした質的研究であるため、出産前後のスマホの利用状況を比較調査しなかった。今後は調査方法を見直した上で、対象者数を増やし、量的研究による仮説検証するなどして、有益性と課題的側面について明らかにする必要があると考えている。しかし本研究の結果、産褥期における初産婦のスマホの実態と認識の一部が示されたことから、今後の両親学級や退院指導での資料になると考えられる。

## VII. 結論

1. スマートフォンの利用状況には個人差があった。
2. スマートフォン利用時の気持ちについて依存派、葛藤派、適度・参考程度派の実態が認められた。
3. 育児のための便利ツール、情報の活用、心のよりどころとしてより良い育児のために活用している認識が明らかになった。

## 謝辞

出産後の育児と家事、そして通院でご多忙な時期にもかかわらず、本研究に対し快くご協力くださいました方々に深く感謝申し上げます。

なお、本研究は2018年度開催の第49回（平成30年度）日本看護学会－ヘルスプロモーション－学術集会にて本論文内容の一部を発表しました。

本研究における利益相反は存在しない。

## 引用文献

- 1) 総務省：統計調査データ 平成30年通信利用動向調査の結果。  
(<http://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/statistics/statistics05a.html>, 2019.7.6)
  - 2) 岡村利恵：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, 2017.
  - 3) 片山友子, 水野(松本)由子：大学生のインターネット依存傾向と健康度および生活習慣との関連性。総合健診, 43 (6) : 657-664, 2016.
  - 4) Kim SY, Koo SJ: Effect of duration of smartphone use on muscle fatigue and pain caused by forward head posture in adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 28 (6) :1669-1672, 2016.
  - 5) Lee S, Choi YH, Kim J: Effects of the cervical flexion angle during smartphone use on muscle fatigue and pain in the cervical erector spinae and upper trapezius in normal adults in their 20s. *Journal of Physical Therapy Science*, 29 (5) : 921-923, 2017.
  - 6) Park YH, An CM, Moon SJ: Effects of visual fatigue caused by smartphones on balance function in healthy adults. *Journal of Physical Therapy Science*, 29 (2) : 221-223, 2017.
  - 7) 綾木雅彦, 坪田一男：眼科医からみたインターネットの諸問題。精神医学, 59 (1) : 31-36, 2017.
  - 8) 大西竜太, 平野美千代, 佐伯和子：3歳児の養育における統制場面でのスマートフォン使用に関する母親の認識。日本公衆衛生看護学会誌, 6 (3) : 240-248, 2017.
  - 9) 総務省：国民のための情報セキュリティサイト。  
([http://www.soumu.go.jp/main\\_sosiki/joho\\_tsusin/security/index.html](http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/security/index.html), 2019.7.7)
  - 10) Flick U: 小田博志, 山本則子, 春日常, 他：質的研究入門「人間の科学」のための方法論(新版)。393-400, 春秋社, 東京, 2011.
  - 11) 総務省：平成30年版 情報通信白書 第2部 基本データと政策動向。  
(<https://www.soumu.go.jp/johotsusintokei/whitepaper/ja/h30/pdf/30honpen.pdf>, 267-268, 2019.7.6)
  - 12) 大野めぐみ, 眞鍋えみ子：初産婦における産後1週のストレス反応からみた産後4週における育児ストレスの特徴に関する研究。母性衛生, 54 (1) : 182-190, 2013.
- 13) 宮本由貴子：「ママ友」の友人関係と通信メディアの役割。第一生命経済研究所 MONTHLY REPORT, 2月号 : 4-15, 2004.