

UC Louvain 大学を中心とする国際調査の報告

Parental burnout hits individualist Western countries hardest

個人主義の欧米諸国が最も子育てバーンアウトに苦しんでいる

(UC Louvain 大学が作成したプレスリリース資料を改変)

要約

- ・42カ国の約100人の科学者が協力し、子育てバーンアウトの発生率を初めて調査
- ・欧米諸国が最も親の子育てバーンアウトの影響を受けている。
- ・その原因は？西欧諸国には個人主義的な文化が多いためである。Affective Science 誌に掲載されたこの国際的な研究は、社会経済的な要因ではなく、文化がいかに子育てバーンアウトに重要な役割を果たしているかを示している。
- ・個人主義は、健康危機の際にさらに顕著になる可能性が高い。

本研究では、42カ国の100人以上の科学者を動員して調査が行われました。Isabelle Roskam 教授は「私たちは、関係するすべての文化圏の科学者と密接に協力して作業を行いました。彼らは、それぞれの国でデータを収集し、その妥当性を保証し、正しく解釈することができる唯一の存在でした。このような優れた協力関係は、注目に値する」と述べています。

調査の結果、個人主義傾向の高い欧米諸国において、子育てバーンアウトの傾向が高いことがわかりました（図1、図2）。この結果は、「1人1人が自分のために」というマントラが世界中に広まっている状況で、人々に自問自答を迫るものといえるでしょう。国による社会経済的・人口動態的な違いよりも、文化が子育てバーンアウトに重要な役割を果たしていることが明らかになりました。なお、本研究では、豊かで個人主義的な西欧諸国は平均的に子供が少なく、この現象の影響を最も受けているという分類がなされています。

個人主義傾向の高い欧米諸国においてバーンアウト傾向が高い理由について、Roskam 教授はパフォーマンスと完璧主義の文化が個人主義の国々では培われていることを挙げています。「こういった国の子育ては、例えばアフリカ諸国のように村全体で子育てと対比して、非常に孤独な活動なのです。一方でアフリカ諸国などでは、子供の数が多く、集団主義者の側面が強くなります。この側面は、子育てバーンアウトを防ぐのに役立つと考えられています。さらに、欧米の個人主義は、現在の健康危機（コロナウィルス感染拡大）によって悪化しており、家族が孤立し、社会的関係から切り離されているという状況にあります。

子育てのストレスを防ぐためには、どのような対策が考えられるのでしょうか。Roskam 教授は「地域社会の中で親同士が分かち合い、相互扶助という側面を文化の中に復活させることです。そして、完全な親という崇拝を捨て、世の中にあるすべての子育てのアドバ

イスの見解をある程度確認した上で、自分に合ったものを選ぶことです」と、述べています（古谷注：ただ、それは子育てをしている親にとって簡単なことではないですし、個人の活動では限界があるでしょう。身近な人達、行政、地域といった人たちが手を差し伸べたり、そのための有益な仕組みづくりが喫緊の課題です）。

これまで、子育てバーンアウトに関するすべての研究は、個人的な要因に焦点を当てていました。しかし、子育てバーンアウトのリスクにさらされている親は、特定の文化的背景の中で子育てをしています。そのため、バーンアウトのリスクを緩和するためには、この文化も考慮することが重要となるでしょう。

掲載された論文

Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., …Furutani, K., … Mikolajczak, M. (2021). Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affective Science*. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>

子育てバーンアウト

子育てをしていた人が燃え尽きてしまったように、子育てや子どもへの情熱や意欲を失う現象をさします。①親役割についての情緒的消耗感（親としての自分の役割にすっかり疲れ果てている）、②（親である）過去の自分との対比（以前のような良い父親または母親ではなくなってしまっていると思う）③（親役割に対する）うんざり感（父親または母親としての自分の役割には、もう耐えられない）、④（子どもとの）感情的距離（親として子供にしなければいけないことはしているが、それ以上のことはしない）

詳細については以下の pdf ファイルをご覧ください。

https://www.hgu.jp/info/docs/info_20201020_01.pdf

子育てバーンアウトの最新レビュー

Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2021). Beyond Job Burnout: Parental Burnout! *Trends in Cognitive Sciences*, 1–3. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2021.01.012>
(<https://authors.elsevier.com/a/1cj1Z4sIRvHkLr>にて入手可能)

【財源情報】

本研究は JSPS 科研費 JP19H01656（乳幼児養育者の疲弊を緩和する Web ツールについての基礎・応用的研究とその社会実装：代表古谷嘉一郎）の助成を受けたものです。

【利益相反】

著者には開示すべき利益相反はありません。