

# 自然卒乳をした母親の体験

河村 美芳, 田淵 紀子<sup>1)</sup>

## 要 旨

本研究は、自然卒乳の迎え方と、自然卒乳を迎えた母親の心情を明らかにすることを目的とした。自然卒乳後の母親 10 名に半構成的面接を行い、逐語録を作成し、その内容を質的記述的に分析した。自然卒乳時の母子の様子と自然卒乳後の母親の心情について、類似性を見出した。

自然卒乳の迎え方は、1) 子どもから突然飲まなくなった卒乳 2) 授乳せずに過ごした状況がきっかけとなった卒乳 3) 徐々に授乳回数が減りいつの間になくなった卒乳、の 3 パターンがあった。

自然卒乳後、卒乳の事実をスムーズに受け入れられた母親と、受け入れがたい母親がいた。前者は卒乳後間もなく【授乳がなくなったことによるメリットの実感】があった。後者は卒乳後【授乳を介した密着感を失う淋しさ】【想い描いていた卒乳より早い卒乳による未了感】【理想の卒乳ができなかった心残り】があり卒乳の事実を受け入れがたかった。しかし、【授乳がなくなったことによるメリットの実感】【自分から卒乳した子どもの成長の称賛】により、徐々に卒乳の事実を受け入れていた。【理想の卒乳ができなかった心残り】は面接時にも抱かれ続けていたが、面接を通して卒乳までの授乳体験を語り直すことで【全授乳期間における価値ある体験の再認識】が生じ、自分の卒乳のかたちとして受け入れようとしていた。以上より、自然卒乳後、卒乳の事実を受け入れがたい母親のところに寄り添う支援の必要性が示唆された。

## KEY WORDS

weaning, mother, feeling, acceptance, experience

### はじめに

日本では、明治時代から母乳育児の終了について「断乳」「離乳」という言葉が使われ、母乳育児は母親からやめさせるものとして捉えられていた。そして、1 歳前後に断乳をするよう<sup>1)</sup>に母親に指導が行われるのが一般的であった。しかし、「乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略」<sup>2)</sup>においては生後 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 年かそれ以上母乳育児を続けることを支持し、アメリカ小児科学会<sup>3)</sup>は母乳育児は少なくとも生後 1 年間、それ以後は母子が互いに望む限り長く続けることを勧めており、近年は母子の希望を尊重した長期授乳が推奨されて

いる。

また、WHO (世界保健機関) や UNICEF (国連児童基金)、International Lactation Consultant Association (国際ラクテーション・コンサルタント協会) やラ・レーチェ・リーグ・インターナショナルなどの母乳育児支援団体により、子どもの意思を尊重し母乳育児を終了する考え方が紹介され、日本でも母乳育児サークルが出版した「おっぱいだより集」<sup>4)</sup>の中で『自然卒業』という言葉が使われ、子どもから母乳を卒業していくという考えが広まり、卒乳方法に関心が向けられるようになってきた。

南部ら<sup>5)</sup>は、母乳育児は子どもにとっての栄養学的な必要性のみならず、緊張や不安を解消する一つの方法と

母乳育児サポート美芳助産院

1) 金沢大学医薬保健研究域保健学系看護科学領域

して心理的に必要であると位置づけ、子どもが心理的に母乳を必要としなくなり子どもから自然に離れていくことが真の自然卒乳であり、その時期は2～3歳であると述べ、自然卒乳を勧めている。

竹内<sup>6)</sup>は母乳育児の終了までのプロセスを、「断乳」と「卒乳」に分類し、さらに「卒乳」を「自然卒乳」「相談型卒乳」の2つに分類している。日本ラクテーション・コンサルタント協会<sup>7)</sup>は、卒乳の方法として、「部分的卒乳」「急激な卒乳(断乳)」「計画的卒乳」「自然卒乳」の4つに分類している。その他、前述の「自然卒業」<sup>4)</sup>など、卒乳の方法については文献ごと<sup>4・6・10)</sup>に言葉の使い方や分類が異なり、卒乳方法についての定義は確立していない。しかし、母親の意思で行う「断乳」と、子どもから自然に飲まなくなる「自然卒乳」の2つがあることはいずれの文献<sup>4・6・10)</sup>でも共通している。

日本ラクテーション・コンサルタント協会<sup>7)</sup>は、卒乳について相談をする母親との話し合いの際、さまざまな「卒乳」の選択肢の提示が必要であると述べている。

選択肢を提示するためには、母親の意思による「断乳」と子どもからの飲まなくなる「自然卒乳」の両者の体験を明らかにする必要がある。

断乳をした母親の体験については、松永<sup>11・12)</sup>の研究の中で明らかにされている。断乳後の母親は「断乳への戸惑い」「戸惑っていたことに折り合いをつける」「女性であることの再認識」を通して、さまざまな揺らぎを感じながら断乳をしたことを受け入れていた。また、断乳を決意した母親が断乳を完了するまで、助産師が「断乳することを肯定する」「母親を一人にしない」「子育ての振り返りにつきあう」といったかかわりを行っていることを明らかにしており、断乳に関しては支援の方向性が検討されている。

しかし、自然卒乳に関しては、自然卒乳を希望する母親が授乳経過中に抱く思いや、自然卒乳を希望する要因について<sup>13)</sup>は明らかになっているが、実際に自然卒乳を迎えた母親の心情や児の様子は明らかにされておらず、自然卒乳後の母親の心のケアの検討は不十分である。

そこで本研究は自然卒乳の迎え方と、自然卒乳をむかえた母親の心情を明らかにすることを目的とした。そのことが、母親が卒乳方法を選択する際の支えなるとともに、自然卒乳を迎えた母親の対象理解につながり、自然卒乳後の母親に対する心のケアを検討する手掛かりになると考える。

[用語の操作的定義]

卒乳：母乳育児を終了すること

自然卒乳：子どもから自然に乳房への吸啜をやめ母乳育児が終了すること。混合栄養から人工栄養になった場合

は除外する。

断乳：母親が母乳育児終了を意図して、子どもが乳房へ吸啜することをやめさせた卒乳。

方法

#### 1. 研究デザイン

質的記述的研究デザイン

#### 2. 研究参加者

自然卒乳を迎えた母親。協力依頼は以下の2つの方法を用いた。

1) 研究者と機縁のある者へ協力を依頼し、その後、研究参加者が次の研究参加者を紹介する雪だるま方式

2) 金沢市内の一育児サークルの代表者に研究協力依頼の文書を郵送し、サークルメンバーへの配布を依頼した後、研究協力に同意する母親から研究者に直接連絡をしてもらう方法

#### 3. データ収集方法

データ収集は、半構成的面接法で行った。自然卒乳の際の児の様子や母親の心情を言葉だけでなく、表情など、母親の全身から感じ取りたいと考えたため母親の語りが適切であると考えた。

データ収集期間は平成24年10月～平成25年5月であった。

#### 4. インタビューの手順

インタビュー時間は1時間程度に設定し、インタビュー内容は許可を得て録音した。「お子さんがどのように卒乳されたか教えていただけますか」という質問で導入し、その後は母親がその時の状況を思い出しながら、自由に語れるように否定も肯定もせず、傾聴の姿勢でインタビューに臨んだ。インタビューに際しては先入観を持たず、その母親の言葉や表情から、その時の母親の状況や思いのありのままを感じることを意識した。

また、「お子さんが生まれてからの授乳の経過を教えてくださいいただけますか」と質問し、卒乳時の状況だけでなく、卒乳までの授乳状況の変化、その背景にある母親の生活や思いを確認しながらインタビューを行った。

#### 5. 分析手順

1) インタビュー内容から逐語録を作成し、先入観を持たずそれぞれの体験をそのまま受け止める姿勢で読み込みを行った。

2) 各ケースを「自然卒乳の迎え方」「自然卒乳後の母親の心情」の2つの視点からデータの理解を行った。

3) 各ケースの類似性やケースによる特殊性に注目し質的に分析を行った。

#### 6. 倫理的配慮

プライバシーの保護と参加者の負担軽減のためインタビュー場所と日時の設定に配慮した。授乳というプラ

イベントな行為に関するインタビューであるため、母親が話してもよいと考える範囲内で答えられるように説明し、得た情報の匿名性の確保、個人情報の保護と管理に努めること、研究目的以外に使用しないことを保証した。また、研究への協力は自由意思であり、途中辞退も可能であり、その際に不利益をこうむることはないことを説明した。インタビューの途中で気分が悪くなった場合には直ちに中止し、適切に対応すること、またインタビュー中に不快なことがあればすぐに申し出てもらうよう説明した。なお、本研究は金沢大学医学倫理審査委員会の承認を得て実施した（審査番号 415）。

## 結果

### 1. 参加者およびケースの概要

協力依頼の方法 1) より 4 名、方法 2) より 7 名の合計 11 名の協力が得られ、自然卒乳だったケースはのべ 19 例であった。しかし、自然卒乳後の経過年数が 25 年と長期だった 4 経産婦 1 名、および母親の記憶が曖昧であった 4 ケースを除外し、分析対象は母親 10 名のべ 11 ケースとした。参加者の概要を表 1 に示した。

### 2. 自然卒乳の迎え方

自然卒乳の迎え方には 1) 子どもから突然飲まなくなった卒乳 2) 授乳せずに過ごした状況がきっかけとなった卒乳 3) 徐々に授乳回数が減っていつの間になくなった卒乳、の 3 つのパターンがあることが分かった。自然卒乳時のエピソードを 3 パターンに分類し、表 2 に記載した。

### 3. 自然卒乳を迎えた母親の心情

卒乳に気付いた時、卒乳の事実をスムーズに受けいられる母親と、受けいれがたい母親の 2 者に分けられた。それぞれの様子を以下に記述する。

母親の語りは「丸ゴシック体斜字」にて記し、母親の

心情の特徴を【 】内に記した。さらに、母親の心情を図 1 に示した。

#### 1) 卒乳の事実をスムーズに受けいれた母親の心情

卒乳の事実をスムーズに受けいれた母親は、卒乳を迎える前からそれぞれの事情により卒乳への期待がありながら授乳を続けており、子どもが母乳を飲まなくなった事実に気付いた時点で【授乳がなくなったことによるメリットの実感】があり、スムーズに卒乳を受けいれていた。

「(夜中子どもが) お腹の肉を吸ってたんです。乳首じゃなくて、おっぱいと勘違いしたのか吸ってて、ちょうど 3 人目が欲しかったので、いいタイミングと思って。適当にさせとこうかと思ってたらそれで (夜中) 1 日過ごせて。(朝起きてから) 欲しくなくなりました。〈F さん〉」

「上の子は、卒乳したのは、下の子がおなかに入ってから、まだわかる前なんですけど、やめるって言ったんです。おっぱいバイバイねって。私お酒大好きなので、よしこれでお酒飲めるって言って、パーって飲んで。次の日なんかちょっと調子がねー、って思って産婦人科行ったらおなかに下の子がいてーって感じで。おなかの子のためにもちょっとよかったなーって思って。お姉ちゃんえらいわって。〈H さん〉」

#### 2) 卒乳の事実をスムーズに受け入れがたかった母親の心情

母親は、卒乳に気づいた時は卒乳の事実を受けいれがたいが、徐々に卒乳を受け入れていっていた。その様子を以下に記述した。

##### (1) 卒乳の事実を受けいれがたい

母親たちは卒乳はまだ先のことであるとイメージしたり、期待したりしながら授乳を続けており、卒乳に気付いた時、【授乳を介した密着感を失う淋しさ】【想い描い

表 1 参加者の概要

対象	母親の年齢	子どもの出生順位	卒乳時の子どもの年齢	卒乳からインタビューまでの経過期間	インタビュー時間
A	30 代	第 3 子	1 歳	2 年 6 ヶ月	1 時間 21 分
B	30 代	第 1 子	2 歳 10 ヶ月	3 年 2 ヶ月	1 時間 5 分
C	40 代	第 3 子	3 歳 誕生日	1 年	53 分
D	30 代	第 1 子	3 歳 7 ヶ月	1 年 7 ヶ月	1 時間 4 分
E	40 代	第 2 子	2 歳 6 ヶ月	1 年 1 ヶ月	1 時間 11 分
F	30 代	第 2 子	1 歳 3 ヶ月	4 年 7 ヶ月	1 時間 10 分
G	30 代	第 1 子	1 歳 4 ヶ月	4 年 7 ヶ月	1 時間 59 分
H	30 代	第 1 子	2 歳 4 ヶ月	3 年 11 ヶ月	1 時間 9 分
		第 2 子	2 歳 9 ヶ月	3 ヶ月	
I	40 代	第 1 子	3 歳 6 ヶ月	2 年 2 ヶ月	2 時間 13 分
J	20 代	第 1 子	1 歳 3 ヶ月	4 ヶ月	51 分

表 2 自然卒乳の迎え方

1 子どもから突然飲まなくなつた卒乳	<p>「3歳の誕生日に。子どもがもういらなくなって言い出して。あっじゃあもういいのねー、もう出さないよーって言って。それからもう忘れたように。何も言わないし、触りもしない。」(C第3子3歳)</p> <p>第2子が生まれてからも2ヵ月ほど同時授乳をしていたが、 「突然『〇〇ちゃん、もうお姉ちゃんやし、もう@@くんだけ飲んでいいよー』って言って、で、その日からパタッとやめたんですよ。」(D第1子3歳7ヵ月)</p> <p>「上の子は、卒乳したのは、下の子がおなかに入ってから、まだわかる前なんですけど、やめるって言ったんです。おっぱいバイバイねって。」(H第1子2歳4ヵ月)</p> <p>「初めてのいところ生まれて。〇〇ちゃんが生まれた一っ聞いて、じゃあもうおっぱいバイバイするって。おっぱいは〇〇ちゃんのだからバイバイするって言って。回数はずいぶん減ってた。でも夜はずーっと飲まないと寝れなかったんです。」(H第2子2歳9ヵ月)</p> <p>「歯磨きしてたら、奥の方になんか茶色いものが見えて、奥歯の溝に。なんか『虫歯菌が来たよー』って言って。『夜きつと歯磨いたあとに、おっぱい飲むからかもしれないよ』って言ったんです。次の日からピタッとやめたの。歯医者さんに1回見てもらいに行こうって言ったのが、よっぽど嫌だったみたいで。(園から)帰ってきたら、『もうおっぱい飲むのやめる』って言ったんです。ずっとダラダラ寝る前は飲んでたから、ホントかなーと思いつつ。ホントびったり次の日から全く飲まなくなっちゃって。『飲まないの?』って言っても『ヤダー、虫歯菌くるの嫌だからー』って」 (I第1子3歳6ヵ月)</p> <p>「全然ホントにバスとなくなつたんですよ。いつもずっと飲まないと絶対寝れないっていう子だったんですけど。暗い部屋に連れて行ったら、ストンと寝てくれて、次の日もストンと寝てくれて。」(J第1子1歳3ヵ月)</p>
2 授乳せず過ごした状況がきつかけになつた卒乳	<p>「熱が出たせいで夜起きなくなつてしまつて。結局おっぱいあげないままっていうのが丸2日くらい続いたら、3日目『飲む?』って聞いても、一生懸命吸おうとしなくなつて。そのまま終わりましたね。」(A第3子1歳すぎ)</p> <p>「(第2子妊娠後)つわりがひどくて、別に妊娠しても続けるつもりでおつたけど、昼も夜も寝とる状態で。お母さんちょっとしんどいわ。今日ちょっとおっぱい無理やわって言ったら、何となくわかる歳でもあり、頑張つて遠慮してくれた日が2日くらい続いたらパタッと。で、ちょっと(身体)楽になつて『飲む?』って言って、飲むけどもう飲み方忘れとるみたいなの。」(B第1子2子10ヵ月)</p> <p>「(夜中子どもが)お腹の肉を吸つてたんです。乳首じゃなくて、おっぱいと勘違いしたのか吸つて、ちょうど3人目が欲しかったので、いいタイミングと思つて。適当にさせとこうかなって思つたらそれで(夜中)1日過ごせて。(朝起きてから)欲しくなくなりました」(F第2子1歳3ヵ月)</p>
3 徐々つ間に授乳が回数減つた卒乳	<p>「2歳ちょっとくらいで妊娠したんですよ。でも無理やりやめるのやめよーって思つて、普通にあげて。おなかの状態もわるくなつたので。妊娠中期くらいの時から夜しか飲まなくなつただけど、たまたま昼におっぱい欲しいってごねた時があって、その時にあげたらすごいイヤな顔しながらおっぱい飲んで。『おっぱいおいしい?』って聞いたら、見上げてすごい顔されて、なんかおいしくなくなつてきたみたいで。それで私も自信をなくし。おいしくないのか、いらぬのか一っ思いながらそれからあんま覚えてないんですけど。寝る時と、ちょっと泣いたりした時は起きておっぱいしたりするくらいで。夜もだんだんなくなつた気がする。本当に卒乳で、全然こっちが抵抗なく、覚えてないくらい、普通に終わつていたっていう感じ。」(E第2子2歳6ヵ月)</p>

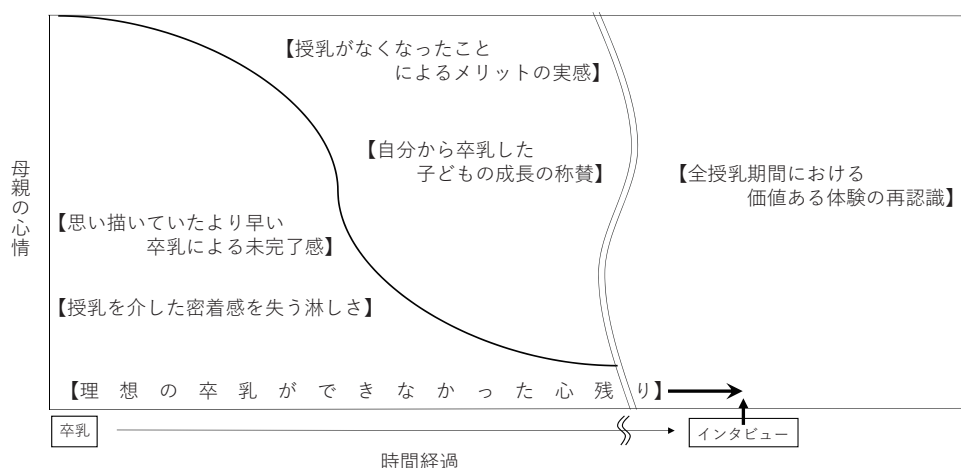


図1 卒乳時の母親の心情と卒乳受けいれの様相

ていたより早い卒乳による未完了感】を伴い、卒乳の事実を受け入れがたい状況だった。また、イメージしていた卒乳よりも早い、本当に子供の意思を尊重できた卒乳だったのか確信が持てないなど【理想の卒乳ができなかった心残り】を抱いていた。

「淋しかったです。急にお兄ちゃんに見えて、離れたな一って感覚があった。自分の付属品みたいな感覚が薄れた。ずっとぴったりひっついてたのがなくなる感じ。欲しがる間はずっとあげようと思ってて、何歳でもあげようと思ってたんです。なので、その時1歳過ぎで早いな一って。もうちょっと飲んでくれないかなって思った。<Gさん>」

「なんかあんまりにも突然で、こっちが淋しかったぐらい。なんかいついつにやめるね、みたいな感じなんかなって思ったところがあったから。もう今日やめる、もう吸わないって。最後の1回もなかったから。結構突然。本とか読んでても、なんか7歳まで飲んだとか、そういう文献とかもあるし、別にそれはそれでいいのかな一と思ってたから。私の中では以外に早かったな一って思って。<Dさん>」

「(第2子妊娠後) つわりがひどくて、別に妊娠しても続けるつもりでおったけど、昼も夜も寝とる状態で、『お母さんちょっとしんどいわ。今日はちょっとおっぱい無理やわ』って言ったら、なんとなくわかる歳でもあり、頑張って遠慮してくれた日が2日ぐらい続いたらパタッと。で、ちょっと(身体)楽になって『飲む?』って言って、飲むけどもう飲み方忘れとるみたい。 (子どもが)『もういいわ』って言って離れて行くのが理想やったんやけど、もしかしてホントはもっと飲みたかったけど、こっちからの意思でやめさせてしまったんかなっていう罪悪感<Bさん>」

(2) 卒乳の事実を受け入れがたい思いと受け入れようとする思いの混在の中、徐々に卒乳の事実を受け入れる前述のように、母親は卒乳の事実を受け入れがたい状況だったが、同時に【授乳がなくなったことによるメリッ

トの実感】【自分から卒乳した子どもの成長の称賛】により卒乳を受けいれようとする思いも同時に持ち合わせていた。そして、自分から授乳を誘いかけようか迷い、誘いかける母親もいれば、誘い掛けずに子どもの様子に注目する母親もいた。哺乳を求めてこない子どもの様子を繰り返し確認するなか、【授乳がなくなったことによるメリットの実感】【自分から卒乳した子どもの成長を称賛】する感情が高まり、卒乳を迎えたことを、自分に言い聞かせながら徐々に卒乳の事実を受けいれていた。

「夜寝る時どうするん? ずっと添い乳してるし、どうするんやろうと思ったけど、ホントに反対向いて寝て。その日から。わーすごいな一って思って。

それから1週間くらい経った時に、突然、『ママおっぱいちょうだい』って言うし、『いいよー』って言ってあげて。おっぱいチュッチュって吸ったら、『あーやっぱりいい(いらない)』って言って。それが最後でしたね。

やめるちょっと前から、子どもが『ママ、なにになににちゃんはおっぱい飲んでる? かな一』っていうからその子のお母さんに聞いたら、飲んでないよ一って。そういうのが何回か続いたんですよ。最終的にお母さんたちの集まりがあって、おっぱいの話になって、一人の男の子が飲んでたんですよ。それで子どもになにになにに君はおっぱい飲んでるってって言ったらその日からパタッとやめたんです。その子幼稚園の中でよく泣いてて、自分の中では幼い印象を持っている子やったみたいで。その子が飲んでるっていうので。〇〇ちゃんはお姉ちゃんやし泣かないよみたいな感情が芽生えたみたいで。<Eさん>」

「あれっおっぱい飲まんでいいがん? って思って。ユニセフで2歳までとかあるから、そのぐらいまでならあげてもいいなと思ってて。2歳まであげ続けるもんやと思っていたら急に無くなったので、私が寂しいよって思いながら。もうホントいつまで続くんやろって思っとったのに。その

前の日まで。

急になんかパスンと飲まなくなって。飲まなくていいの？って思いながら。でももうそろそろ母乳やめてもいいんかなーって。まあ仕事もあるし、ご飯もいっぱい食べれとるし。ホントはもうちょっと続けても良かったんですけど。起こそうかなって思って。でも、またもう1回あげて、おっぱいを飲まないといけない生活に戻ってもなーって思って。疲れとったんかな？まあそんな日もあるか、次の日やればいいのかとは思とったんですけど、その次の日も飲まないし。3日目くらいまでは飲んでいいんか？って感じで。4日経ったら、いらんのやねーって思って。もういいねってなって。ちょっと寂しい気持ちもあるけど。〈Jさん〉

「いらないの？くわえる？くわえる？って（おっぱい）見せた。でも飲まない。1週間後ぐらいに言ってみたりしたけどもう戻ってこなかった。まあ成長かなーって〈Cさん〉」

(3) 卒乳を振り返るなかで自分の卒乳のかたちとして受け入れようとする

自然卒乳後に母親が抱いた【突然、授乳を介した密着感を失う淋しさ】【想い描いていたより早い卒乳による未完了感】は、インタビュー時にはなくなっている様子だった。しかし、【理想の卒乳ができなかった心残り】は卒乳後、時間が経過したインタビュー時にも消えることなく抱かれ続けていた。母親はインタビューを通して自然卒乳までの授乳期間を振り返り、【全授乳期間における価値ある体験の再認識】により【理想の卒乳ができなかった心残り】を払拭し、自分の卒乳のかたちとして受け入れようとしていた。

「短い期間しかあげられなかった。1年間はあげられたんですけど、もうちょっと長くあげる予定やった。もうちょっと長く（仕事）休めば良かったなーって、思いました。もうちょっと長く（家に）おれたら、もうちょっと長く続いたんかな。でも、働くのも子どものためやし。他の人とか、おっぱい搾ったり、それを捨てたりとかあるじゃないですか。それをホントしなくて。自然に減っていつてやめれたから。こんなこともあるんだって。断乳って大変っていうじゃないですか。やし、私も絶対最後は泣き泣きで2人で泣いてやめるんかなと思とったんですけど、まさかこんなに自然にスムーズに行くとは。自然にやれて良かったわって。（ミルク）全然飲まなくて直母だけでうまいこといけたので。もともと母乳希望やったしちゃんとできてよかったなーって。途中トラブルとか足りてない不安とかあったけど、全体的にみたら楽しかった。振り返ってみたらあの時間はやっぱり有意義で幸せやったなーって〈Jさん〉」

## 考察

### 1. 断乳と自然卒乳における卒乳後の心の様子の相違点

本研究では、自然卒乳時に母親は卒乳を受け入れがたい状況であることが分かった。断乳においても、断乳開始当初は、授乳への未練を抱き卒乳となることを受け入れがたい状況が生じている<sup>8)</sup>が、自然卒乳では特にその変化が突然起こり得るという点が異なっていた。断乳は母親の意思により断乳の日程を決めるため、授乳が無くなることを予期し、心の準備をしておくことができるのに対して、突然の自然卒乳はその変化への戸惑いがより大きいとも考えられ、自然卒乳後の精神的な支援の必要性が示唆された。

### 2. 自然卒乳を受け入れがたい母親への支援の必要性

本研究において、自然卒乳では【授乳を介した密着感を失う淋しさ】を伴い、卒乳を受け入れがたい母親が存在することが明らかになった。断乳は子どもとの新たな関係を形成する出発点<sup>11)</sup>と言われており、卒乳によって、卒乳まで続いていた授乳による母子のつながりはなくなるものの、その後も母子の関係は形を変えて続いていくものであり、新たな関係性に適応することによって、卒乳の受け入れにつながるものと考えられる。また、断乳後の母親は授乳をしなくても母親として必要とされているという自信と子どもの成長の実感により、子どもとの新たな関係を受け入れる<sup>14)</sup>と言われている。自然卒乳においても、卒乳後に母子に寄り添い、新たな関係性を認めることで新たな関係性の受け入れをスムーズにすることにつながると考えられる。よって、自然卒乳後の母親に寄り添う支援が必要と考える。

### 3. 母親が卒乳の体験を振り返ることの必要性について

母乳育児が思うようにできなかった母親は自尊感情が低下していることが多い<sup>15)</sup>と言われている。卒乳に関しても理想通りにならなかった場合、自尊感情の低下が懸念される。本研究では、【理想の卒乳ができなかった心残り】を抱いていることが明らかになったが、卒乳までの授乳過程・卒乳の場面を振り返ることを通して【全授乳期間における価値ある体験の再認識】をすることで自分の卒乳のかたちとして受け入れようと思いを切り替えている母親の姿が明らかになった。自然卒乳に際して【理想の卒乳ができなかった心残り】を体験した母親がその体験を振り返ることの必要性が示唆された。

やまだ<sup>16)</sup>は、過去の出来事は変えることはできないが、物語を語り直すことによって、過去の出来事を再構成し、人生に新しい意味を生成することはできるため、物語を語る行為は重要であると述べている。また、語ることによって、

抑圧された過去の不快体験と結びついた感情や内的葛藤を自由に放出し発散するというカタルシス効果<sup>17)</sup>があるとされており、卒乳時の感情を語ること自体に大きな意味があると考えた。

現在、卒乳時に助産師の支援を受けている母親の割合は少なく<sup>8)</sup> 卒乳時に淋しさや未完了感、心残りを体験した母親も自分自身でその状況を乗り越えていると推察される。

助産師が、卒乳後の精神的ケアを行う存在であることも母親達に浸透し、母親が助産師にケアを求めることができるように、情報提供が必要であると考え。それと同時に、卒乳時・卒乳後の母親の心理に意識を傾け、寄り添える存在となれるように助産師自身の意識も高める必要性が示唆される。

#### 4. 卒乳の個別性を尊重する支援者のあり方について

近年、子どもの意思を尊重する自然卒乳の考え方が広まり、本研究でも参加者全員が自然卒乳を希望していた。しかし、実際には母親側の事情で卒乳を迎えてしまったかもしれない罪悪感や、書籍等で推奨されている時期や、他者の体験などからイメージしていた時期よりも早めの卒乳になったなど【理想の卒乳ができなかった心残り】を体験していた。

母子のおかれている環境、性格、知識、など諸条件によって相互作用の仕方は異なり、それらの諸条件が千差万別であれば、必然的に卒乳の迎え方も千差万別である。母子のやりとりを通して迎えた卒乳方法や時期、その結果こそが、その母子にとって自然な卒乳であると考え。子どもの意思を尊重することだけを強調することや、母乳育児の長期継続に母親がとらわれることなく、それぞれの卒乳の迎え方を尊重し、母親が自分自身の卒乳として納得することを支える姿勢が支援者に必要であると考え。

#### 5. 本研究の限界と今後の課題

本研究の参加者は一地域・一育児サークル内の母親であった。また、参加者は母乳育児・自然卒乳への強い

希望を持った者がほとんどであり、母乳に対する意識が高い集団であったと言える。よって自然卒乳をした母親の体験を普遍的に記述できているとは言えない。異なる集団を対象とした場合は異なる記述がされる可能性がある。

本研究では、自然卒乳後の精神的支援や授乳体験・卒乳体験を振り返ることの必要性が示唆されたが、今後は、その効果を明らかにしていきたいと考える。

### 結論

1. 自然卒乳には、「子どもから突然飲まなくなった卒乳」「授乳せずに過ごした状況がきっかけとなった卒乳」「徐々に授乳回数が減りいつの間になくなった卒乳」の3パターンがあった。

2. 自然卒乳時、卒乳をスムーズに受け入れられる母親と受け入れがたい母親がいた。

3. 自然卒乳時、卒乳をスムーズに受け入れがたい母親は【授乳を介した密着感を失う淋しさ】【思い描いていた卒乳よりも早い卒乳による未完了感】【理想の卒乳ができなかった心残り】を抱いていた。

4. 自然卒乳時に【理想の卒乳ができなかった心残り】を抱いた母親は、卒乳を振り返り【全授乳期間における価値ある体験の再認識】によって心残りを払拭し、自分の卒乳のかたちとして受け入れようとしていた。

### 謝辞

研究の趣旨をご理解いただき、ご協力くださいました参加者の皆さまに深く感謝いたします。なお、本研究は金沢大学大学院医薬保健学総合研究科保健学専攻博士前期課程平成25年度修士論文として提出した内容の一部を修正・加筆したものである。また、本研究の一部を第27回日本助産学会学術集会、第54回日本母性衛生学会において発表した。

## 文献

- 1) 内藤寿七郎：赤ちゃんの命を守る母乳のはなし，同文書院，pp166-167，1976
- 2) 日本ラクテーション・コンサルタント協会：乳幼児の栄養に関する世界的な運動戦略の要旨．[オンライン，<http://jalc-net.jp/dl/Innocenti2007.pdf>] 日本ラクテーション・コンサルタント協会，11. 15，2017.
- 3) 日本ラクテーション・コンサルテーション協会：アメリカ小児科学会母乳と母乳育児に関する方針宣言 2005年版．[オンライン，<http://jalc-net.jp/dl/AAP2009-2.pdf>] 日本ラクテーション・コンサルタント協会，3. 13，2014.
- 4) 母乳育児サークル：おっぱいだより集（1），メディカ出版，pp128-132，1986
- 5) 南部春生，太田八千雄，服部哲夫他：離乳と断乳「自然卒乳の提唱」，周産期医学，26（4），525-530，1996
- 6) 竹内道子：離乳期における母親の母乳育児終了へのプロセスの分析，日本助産学会誌，25（3），157，2007
- 7) 日本ラクテーション・コンサルタント協会：母乳育児支援スタンダード，医学書院，pp437-448，2015
- 8) 齋藤啓子，小川佳代，寺尾紀子他：乳幼児の離乳に影響をおよぼす要因の検討，四国大学紀要，B（31）：35-40，2010
- 9) 瀧美智子，渡辺香奈，西カンナ他：授乳法による乳離れ形態と母親役割達成感尺度との関連（第1報）卒乳と断乳に焦点をあてて，母性衛生，47（1）：89-98，2006
- 10) 中尾裕子，宮原春美：最終直接母乳時期からみる母乳育児支援の検討：長崎大学医療技術短期大学部紀要，13：155-157，2000
- 11) 松永佳子：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）：48-57，2002
- 12) 松永佳子：母乳相談室での助産師のかかわり－断乳のケアに焦点を当てて－，日本助産学会誌，18（1）：19-28，2004
- 13) 高田恵美，野田洋子：自然卒乳するまでの母乳育児継続を希望する母親の心理過程と影響要因，日本助産学会誌，22（3）：371，2009
- 14) 松永佳子：新たな出発点となる断乳期の母親の変化，日本赤十字広島看護大学紀要，3：95-102，2003
- 15) 日本ラクテーション・コンサルタント協会：母乳育児支援スタンダード，医学書院，pp371，2015
- 16) やまだようこ：人生を物語ることの意味，やまだようこ編，人生を物語る－生成のライフストーリー－，ミネルヴァ書房，pp1-38，2000
- 17) 中村伸一：カタルシス．中村義明，安藤清志，子安増生他編，心理学辞典，有斐閣，pp122，1999



## Experience of mother who have completed natural weaning

Miho Kawamura, Noriko Tabuchi<sup>1)</sup>

### Abstract

This study was performed to clarify the acceptance of natural weaning and the feelings of mothers who experienced natural weaning. We conducted a semi-structured interview survey with 10 mothers who have experienced natural weaning, developed word-for-word interview records, and analyzed the content by a qualitative and descriptive method. We found similarities in the behaviors of mothers and children at the time of natural weaning and the feelings of mothers after natural weaning. There are three types of natural weaning: 1) the child suddenly does not suckle from the breast; 2) the mother stops breastfeeding triggered by a certain period without breastfeeding; and 3) the frequency of breastfeeding gradually decreases unintentionally, resulting in natural weaning. Some mothers accepted natural weaning without difficulty but others had feelings of unease. Mothers of the former type felt “the advantage of being free from breastfeeding after completing weaning,” while those of the latter type felt “loneliness due to the loss of the intimate attachment with their children via breastfeeding,” “incomplete because of earlier weaning than expected,” and “regret because the course of ideal weaning did not proceed as planned” and they had difficulty in accepting that weaning had occurred. However, these latter mothers gradually accepted that they had completed weaning because they felt “the advantage of being free from breastfeeding after completing weaning” and “admiration of the growth of their children who completed weaning.” During the interview, they still expressed “regret because the course of ideal weaning did not proceed as planned”; however, by reviewing the experience from the start to end of breastfeeding, they “recognized the worthwhile experience of breastfeeding” and tried to accept their own experience. The results of this study suggested that there is a necessity for mental support of mothers who have difficulty in accepting the experience of weaning.