
原著論文

母親は授乳の気持ちをネット上でどう表現しているか

— X (Twitter) のテキストマイニング分析より考える —

How Mothers Post Their Feelings

About Breastfeeding Online:

A Text Mining Analysis of X (formerly Twitter)

時田 純子・いとう たけひこ

要旨

目的: 授乳をしている母親がどのような気持ちでいるのか、ネット上での発信の表現を通して明らかにする。**方法:** 対象は、授乳をしている母親のX (Twitter) データである。検索条件を「授乳」で設定し、990件のデータが得られた。そのうち、907件のデータを分析対象とし、テキストマイニングによる分析を行った。**結果:** 「授乳」、「孤独」、「夜間」、「夜中」、「泣く」、「くれる」、「起きる」、「眠い」、「辛い」など、育児に伴う身体的な負担を示す動詞・形容詞が多く見られた。一方、「お疲れ様」、「ありがとう」といったポジティブな感動詞も見られた。**考察:** 母親たちが困難な状況でも前向きに取り組んでいる様子がわかった。つぶやく母親の心情に加え、それを受信している母親たちへの励ましとなることが推測された。新しい形で、物理的な距離や時間を超えて母親同士が支え合う方法として注目されることが考えられた。

Key Words : 母親、授乳、孤独感、X (Twitter)、テキストマイニング

Abstract

Aims: This study aims to understand how breastfeeding mothers post their feelings online. **Methods:** We searched for breastfeeding mothers' data on X (Twitter) using the keyword "breastfeeding" and obtained 990 pieces of data. Of these, 907 pieces were selected for analysis and analyzed using text mining. **Results:** After breastfeeding, many verbs and adjectives indicating the mental and physical burden of childcare, such as "loneliness," "nighttime," "late night," "crying," "breastfeeding," "waking up," "sleepy," and "painful," were observed. Positive interjections such as "good job" and "thank you" were also noted. **Conclusions:** Mothers posted feelings of loneliness, lack of sleep, and fatigue on social media, but we found that they remained positive even in difficult situations. This suggests that SNS may serve as a new way for mothers to support each other across time and space.

Key Words: mother, breastfeeding, loneliness, X (Twitter), text mining

問題の所在

本研究は、乳児を育てる母親が授乳について SNS 上でどのように発信しているか、その実態を明らかにすることである。

授乳は乳児を育てる母親の役割の一つとされ、乳児の発育や発達に欠かせないだけでなく、母親が自分の役割を実感し自信を持つ機会となる。さらに母子間の絆を深める大切な時間であり、信頼と安心感を育むことができる。これらのメリットが相互に作用し、母親と乳児の双方に幸福感と健康をもたらす。

近年の社会背景から、頼る人がいないなど孤独な育児に悩む母親は多く、育児や授乳に追われ精神的にも不安定になりやすい状況にある(厚生労働省, 2020. 竹田, 2018)。さらに、子どもへの愛情が減少し子どもの発達にも悪影響を及ぼす可能性がある。子ども虐待による死亡事例等の検証結果等について(第17次報告)によると、虐待によって死亡した子どもの年齢は0歳児が最も多く(49.1%)、特に、月齢0か月児が39.3%と高い割合を占め、加害者は母親(52.6%)が多いと報告されている。この背景には孤独感に伴う母親の育児不安や産後うつもあり、0歳児を育てる母親への支援が重要である。

子育て中の母親の孤独感には、家族からのサポートが重要である。馬場ら(2013)も、乳児を育てる母親の孤独感を軽減するためには、夫、実父母や友人からのサポートが重要であることを報告している。しかし、授乳は24時間体制で行われるため、特に夜間は静かで暗い環境で家族や友人も眠っている時間であるため、サポートを求めることは難しい。そのため、日中よりも孤独感や不安が増すことが考えられる。特に初めての育児を経験する母親はその傾向が強いと考える。

こうした背景から、母親たちはSNSを利用する動機が強まっていると考える。SNSは、リアルタイムでのサポートや共感を得るための重要なツールとなっており、特に夜間の孤独感

や不安を軽減する手段として有効だと考える。しかしながら、そのことについての研究は少ない。2010年以降、多くの人々がSNS(Social Networking Service)を利用するようになり、LINEやX(Twitter)、FacebookなどのSNSは、子育てを行う母親を取り巻く社会環境を変化させている。Mandai et al.(2018)は、0～3歳の母親を対象とした調査で、育児中の母親の孤独感とSNS利用の関連を調べ、SNS利用が孤独感を低減することを示した。また、高谷(2019)は、現実社会で孤立しがちな母親にとってX(Twitter)がストレス発散や悩みを吐露する場として機能していることを明らかにしている。このように子育てにおいて母親がSNSを利用している実態が解明され始めてきている。しかしながら、両研究とも育児全般を対象としており授乳に焦点を当てて孤独感や負担感を調べた研究は見当たらない。

そこで本研究では、SNSの中でも特にX(Twitter)の利用を対象にして、授乳をしている母親がどのような表現で発信しているのか、その実態を明らかにする。さらに、その実態を基に、子育て支援にどのように役立つかを考察する。

I. 目的

本研究の目的は、授乳を行っている母親の気持ちに焦点をあて、SNS上でどのように表現しているか、その実態を明らかにし考察することである。

II. 研究方法

1. 分析対象

分析対象は、授乳をしている母親のX(Twitter)データである。X(Twitter)は、人々のつながりを促進し、サポートするSNS(Social Networking Service)の一つである。2023年4月24日にTwitterから、Xと名称変更があった。日本では、2023年11月にXジャパンと名称変更があった。ここでは、X(Twitter)に統一する。

今回は検索条件を「授乳」と設定し、期間中の X (Twitter) データを検索した。その結果、990 件の X (Twitter) データが得られたが、そのうち 907 件を分析対象とした。除外したものは、育児を回想したもの 43 件 (52%)、ニュースや話題 12 件 (14%)、夫によるつぶやき 6 件 (7%)、人間以外の動物の「授乳」5 件 (6%)、授乳前の妊婦のつぶやき 4 件 (5%)、リツイート 1 件 (1%)、その他「授乳なう」とつぶやいただけの内容 12 件 (14%) の計 83 件であった。**【データ選定の理由】**

X (Twitter) データを選んだ理由は、X (Twitter) 上のつぶやきが、質問紙による回答と異なり、以下のようなメリットがあると考えたからである。

- 1) 質問紙では回答者が気を使ったり構えたりすることがあるが、X (Twitter) は日常的なつぶやきが多いため、より自然な反応が得られる。
- 2) X (Twitter) はリアルタイムでの情報発信が行われるため、母親たちの最新の状況や気持ちを反映したデータが収集できる。
- 3) 多くのユーザーが関心事で集まり、自由に意見を発信するため、母親たちのさまざまな視点や経験を収集することができる。
- 4) X (Twitter) では匿名の投稿が可能のため、母親たちのより率直な意見や気持ちが表現されやすい。

これらのメリットにより、X (Twitter) データの分析は質問紙による調査とは異なる価値ある洞察を提供することができると考えた。

2. 期間

新型コロナウイルス感染症まん延防止等重点措置が終了した 2023 年 9 月～11 月のデータを収集した。

3. 分析方法

SNS 上で母親たちがどのように表現しているかを知るために、907 件のデータをユー

ザーローカル AI テキストマイニング (<https://textmining.userlocal.jp/>) で分析を行った。テキストマイニングは、大量のテキストデータから有益な情報を抽出するための手法で、アンケートの自由回答や SNS の投稿など、テキスト形式のデータの分析に適している。本研究では、授乳をしている母親の X (Twitter) データを用いることから、テキストマイニングの手法が分析に適していると判断した。

- 1) ワードクラウド：出現頻度が高い単語を複数語選び、その値に応じた大きさでワードを図示する。
- 2) 単語頻度分析：特定のキーワードの出現頻度を明らかにしその重要度や関連性を探る。
- 3) 係り受け解析：文中の単語同士がどのように関わり合っているか明らかにする。
- 4) 共起関係：特定の単語が他の単語とどの程度一緒に出現するかを分析する。

4. 倫理的配慮

X (Twitter) のデータは公開されており、ユーザーの匿名性が保証されている。ユーザーは利用規約に基づき、自分のコンテンツの使用について X (Twitter) 社に許可を与えている。そのため、研究者がユーザーからデータ使用の明示的な同意を得ることは困難である。また、2024 年 10 月に確認された X (Twitter) の利用規約では、個人情報保護の観点から「個人を特定できる情報や投稿、コメント」「ユーザー名」の使用は避けられている。さらに、X (Twitter) のユーザーは自分の投稿を非公開に設定することができる。そのため、一般に公開されていない投稿の取得は除外される。

倫理委員会の承認が必要となるのは、人を対象とする研究である場合や、個人を特定できる情報を含むデータを使用する場合や、データの取得や利用が参加者の権利やプライバシーを侵害する可能性がある場合である。しかし、既に公開されているデータや文献を使用する場合、または個人を特定できない情報 (匿名化された

データや統計情報)を使用する場合には、倫理委員会の承認は必要ないとされていることから、X (Twitter) データの使用はこれらの条件に該当する。

したがって、X (Twitter) データの使用は倫理委員会の承認は不要だが、X (Twitter) 社の利用規約に従い、データ使用時には著作権や個人が特定されないように、個人情報が含まれる投稿が無いか確認し、匿名化されたデータを使用し、プライバシーの保護に努めた。また、X (Twitter) 社の利用規約を定期的に確認し、最新の規約に従ってデータを使用した。

Ⅲ. 結果

1. ワードクラウドと単語頻度


1) 授乳に関するワードクラウド (図1)

出現頻度の高さに応じた大きさでワードが図示される。青色が名詞、赤色が動詞、緑色が形容詞、灰色が感動詞のように色分けされるが、本文書においては、色の濃淡で表記される。ワードクラウドにおいて、最も大きく目立つものは「授乳」であり、次に「孤独」や「夜間」の名詞が含まれていた。これらは夜中の育児における課題や、母親が感じている孤独感を反映していた。さらには「泣く」、「起きる」、「眠い」、「しんどい」、「辛い」など、育児に伴う身体的

な負担を示す動詞や形容詞が多くみられた。一方で、「頑張る」、「笑」、「ありがとう」といったポジティブな動詞や名詞・感動詞も見られ、母親たちが困難な状況でも前向きに取り組んでいる様子が見えたと。 「Twitter」や「オムツ」、「ミルク」など、育児に関する具体的な活動や道具についての名詞があり、母親たちが日常的に直面する問題について、投稿していることが伺えた。

2) 授乳に関する単語の出現頻度 (図2)

次に、ツイート (つぶやき) 内容に、どのような単語が多く出現しているのか、具体的にみるために、単語出現頻度解析を行った。今回の分析データは907件、文字総数は70,336語であった。

名詞では、「授乳」(1084回、以下回を省略する)、「孤独」(265)、「夜間」(127)、「夜中」(116)、「」(90)、「孤独感」(85)、「娘」(85)、「夜」(83)、「夫」(60)、「息子」(60)という頻度で出現していた。母親たちが夜間の授乳において、孤独感を強く感じていることが示された。

動詞では、「起きる」(201)、「くれる」(152)、「泣く」(115)、「思う」(100)、「飲む」(62)、「頑張る」(61)という頻度で出現していた。これらの動詞は、母親の育児における具体的な行動や気持ちを反映していた。



図1 授乳に関するワードクラウド

■ 名詞	スコア ▲	出現頻度 ▲	■ 動詞	スコア ▲	出現頻度 ▲
授乳	8051.10	1084	起きる	122.76	201
孤独	1355.43	265	くれる	26.22	152
夜間	627.45	127	泣く	59.73	115
夜中	198.17	116	思う	5.61	100
👤	1272.22	90	飲む	10.72	62
孤独感	574.07	85	頑張る	7.63	61
娘	77.81	85	すぎる	3.49	60
夜	32.95	83	寝かしつける	204.96	59
夫	100.77	60	終わる	5.45	53
息子	56.76	60	食べる	4.66	53
笑	3.46	57	できる	3.38	52
一	2.92	57	行く	1.96	51
旦那	47.47	54	ちゃう	3.74	46
Twitter	23.76	51	言う	1.61	44
1人	18.90	49	寝る	2.76	43

■ 形容詞	スコア ▲	出現頻度 ▲	■ 感動詞	スコア ▲	出現頻度 ▲
眠い	7.21	59	ありがとう	1.61	35
辛い	11.73	43	ほんと	0.53	11
いい	1.33	42	お疲れ様	0.61	10
早い	2.74	32	おはよう	0.18	6
すごい	2.12	31	お疲れさま	0.87	5
良い	1.21	30	うろう	0.60	3
しんどい	5.87	28	おやすみなさい	0.15	3
痛い	2.43	23	いや	0.10	3
よい	1.10	23	すみません	0.06	2
多い	0.94	18	いやいや	7.65	1
嬉しい	0.83	18	オヤスミ	0.66	1
欲しい	0.56	16	よしっ	0.55	1
ほしい	0.70	15	はいはい	0.40	1
つらい	1.98	14	こら	0.11	1
ねむい	1.46	14	うお	0.09	1

図2 授乳に関する単語の出現頻度

形容詞では、「眠い」(59)が最も頻繁に出現した。次いで、「辛い」(43)、「いい」(42)という頻度で出現していた。母親たちが育児において身体的な辛さを表現していることが示された。

感動詞では、「ありがとう」(35)、「ほんと」(11)、「お疲れ様」(10)という頻度で出現していた。母親が他者に対して感謝の気持ちを表現することが多いことを示していた。

2. 係り受け解析

係り受け解析では、「名詞」に係る「形容詞」、「動詞」、「名詞」についての解析結果を表示する。「スコア」は、出現回数やその係り受け関係が全組み合わせの内に占める割合などを複合的に判断し、独自に算出した数値である。「スコア」が高いほど、よりその係り受け関係が重要であることを示す。ここでは、X (Twitter) 上での母親のつぶやきに対する係り受け解析を実施し、名詞—形容詞、名詞—動詞、名詞—名詞の係り受けについて結果を示す。

1) 授乳に関する係り受け解析 (名詞—形容詞) (図3)

名詞—形容詞では、「授乳—眠い」(8回)、「授乳—いい」(6回)、「授乳—辛い」(6回)、「孤独—辛い」(6回)の出現頻度が高く、すべてにおいてネガティブな意味で用いられていた。母親が授乳に関連して感じる負担や疲労感が顕著であることが示された。

2) 授乳に関する係り受け解析 (名詞—動詞) (図4)

名詞—動詞では、「孤独—感じる」(23回)、「授乳—寝る」(21回)、「ご飯—食べる」(11回)、「授乳—感じる」(10回)の出題頻度が高かった。母親が孤独感を強く感じていることが示された。

3) 授乳に関する係り受け解析 (名詞—名詞) (図5)

名詞—名詞では、「夜中—授乳」(68回)、「授乳—孤独」(41回)、「孤独—授乳」(25回)、「夜間—授乳」(20回)、「夜間—孤独」(10回)、「孤独—戦い」(8回)、「授乳—孤独感」(8回)の出題頻度が高かった。

3. 授乳に関する共起ネットワーク (図6)

文章中に出現する単語の出現パターンが似たものを線で結んだ図である。出現頻度が高い語ほど円が大きく、また共起の程度は強いほど太い線で描画される。その順序は、太い実線>細い実線>破線である。ここでも、「授乳」は大きな円として描かれ、次に、「孤独」、「夜中」、「起きる」、「泣く」、「寝る」、「くれる」が、他の円と比較して大きな円で描かれた。また、「授乳」は、「孤独」、「夜間」、「起きる」、「寝る」と強い共起関係がみられた。

IV. 考察

1. 結果の要約

授乳をしている母親がX (Twitter) でつぶやく内容を分析した結果、以下の3点のことが明らかになった。

まず、第1に孤独感と身体的負担についてである。授乳をしている母親のつぶやきには、「孤独感」と「夜間」の単語が頻繁に出現しており、母親たちは夜間の授乳において強い孤独感を感じていた。また、「眠い」、「辛い」、「いい」

名詞 - 形容詞	▲	ネガポジ	◆	スコア	▲	出現頻度	▲
授乳 - 眠い	Q	ネガティブ		1.20		8	
授乳 - いい	Q	ネガティブ		0.98		6	
授乳 - 辛い (否: 33.33%)	Q	ネガティブ		0.95		6 (否: 2)	
孤独 - 辛い	Q	ネガティブ		0.95		6	
授乳 - 多い	Q	中立		1.05		4	
孤独感 - すごい	Q	ポジティブ		0.62		4	
孤独 - 感じやすい	Q	中立		3.00		3	
授乳 - 怖い	Q	ネガティブ		0.86		3	
授乳 - うい	Q	ネガティブ		0.86		3	
授乳 - つらい	Q	ネガティブ		0.80		3	
授乳 - しんどい	Q	ネガティブ		0.41		3	
孤独感 - 良い	Q	ポジティブ		0.36		3	
責任 - 重い	Q	ネガティブ		2.00		2	
孤独感 - 深い	Q	ポジティブ		1.00		2	
こっち - 楽しい	Q	ポジティブ		0.75		2	

図3 授乳に関する係り受け解析 (名詞—形容詞)

名詞 - 動詞	スコア	出現頻度
孤独 - 感じる (否: 8.70%)	14.53	23 (否: 2)
授乳 - 寝る (否: 23.81%)	1.55	21 (否: 5)
ご飯 - 食べる	2.44	11
授乳 - 感じる (否: 10.00%)	2.89	10 (否: 1)
授乳 - 寝かしつける	1.83	10
風呂 - 入れる (否: 11.11%)	3.91	9 (否: 1)
授乳 - できる (否: 44.44%)	1.70	9 (否: 4)
一緒 - 起きる	0.45	9
お腹 - すく	6.00	8
お腹 - 空く	5.14	8
授乳 - 終わる	1.33	8
授乳 - 起きる	0.36	8
娘 - 寝る	0.24	8
授乳 - 行く	1.08	7
授乳 - くれる	0.37	7

図4 授乳に関する係り受け解析 (名詞—動詞)

名詞 - 名詞	スコア	出現頻度
夜中 - 授乳	4.32	68
授乳 - 孤独	6.47	41
孤独 - 授乳	0.60	25
夜間 - 授乳	0.39	20
夜間 - 孤独	0.41	10
孤独 - 戦い	6.55	8
授乳 - 孤独感	0.84	8
授乳 - 授乳	0.07	8
娘 - 授乳	0.07	8
授乳 - オムツ	1.44	7
夜泣き - 授乳	0.05	7
抱っこ - 授乳	0.04	6
孤独 - 育児	0.61	5
授乳 - 笑	0.52	5
孤独 - 夜間	0.23	5

図5 授乳に関する係り受け解析 (名詞—名詞)

といった表現が多く見られ、夜間の授乳に対して身体的な負担を感じていることがわかった。

第2にポジティブな表現が特徴的であった。「頑張る」、「ありがとう」、「くれる」といったポジティブな動詞・感動詞が見られ、母親たちが困難な状況でも家族の支援やSNSのつながりを通して前向きに授乳に取り組んでいる様子が明らかになった。

第3に絵文字による表現が効果的に使われていた。このことは、時田・いとう (2024) で明

らかにされている。絵文字の中でも顔文字の使用が多く、泣きの表現が多くみられた。他方で、笑顔の表現もみられた。本研究では、「孤独で泣きながら授乳してる😭」、「息子が自分でドライヤーかけてる〜🥰ごめんよー」、「今日はパパがお泊まりだからよく寝てる😊授乳なう!」などと、母親たちが、ネガティブな表現とポジティブな表現を顔文字を組み合わせる効果的に伝えていた。

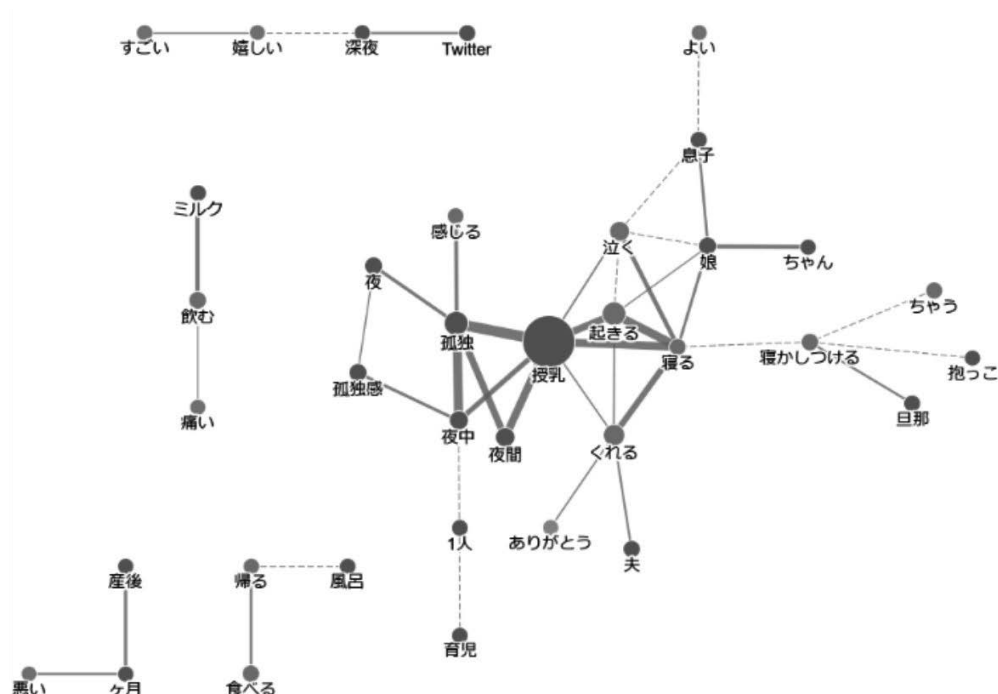


図6 授乳に関する共起ネットワーク

2. 母親たちが抱える孤独感と身体的負担と疲労感

授乳をしている母親たちは、SNS上で孤独感と身体的負担と疲労感を表現していた。

1) 孤独感

母親はSNS上で孤独感を頻繁に表現していたが、それは特に夜間の授乳時に顕著であることが明らかになった。母親が孤独感を感じる原因はいくつかある。出産前の生活とは異なり、母親は家にいる時間が増え、出産前の社会的な繋がりが減少することがある。外出が難しくなり、友人や家族との交流が減ることで、孤独感を感じることが多い(名取・平田, 2010)。

孤独感の表われとして、形容詞「いい」に表現される例があった。この出現頻度は高いが、「授乳後、すぐに寝てくれればいいのに」、「授乳も夫と交替できたらいいのに」といった“願望”や、「TVは見たいけど、授乳はいいよ」、「授乳はいいんだけどね」など、授乳を仕方がないと感じる“諦め”の気持ちで表現されてい

た。これらの表現からは、授乳に対する複雑な気持ちが読み取れる。母親としての責任感や愛情がある一方で、授乳が負担に感じられることもある。願望や諦めの気持ちが交錯しており、授乳が必ずしも楽しい経験ではないことが伺える。母親としての役割を果たしながらも、自分自身の時間や自由を求める気持ちが強く表現されている。

さらに、家族からのサポートが不十分な場合、全ての責任を母親が担うことになり、孤独感が強まる。佐藤(2018)は、乳児を育てる母親は孤独感を感じやすく、サポート不足が育児ストレスを増大させる一因となることを指摘している。子育てを行う母親の孤独感はメンタルヘル스에悪影響を及ぼし、育児不安やうつ病の原因となる深刻な問題である(厚生労働省, 2020)。そのため、孤独感を軽減するための家族の支援と、SNS上の仲間とのつながりが重要であると考えられる。

2) 身体的負担と疲労感

身体的な負担には、睡眠不足や疲労感がある。夜間に頻繁に起きて授乳を行う母親は、起床回数が少ない母親に比べて睡眠効率が悪く、中途覚醒時間が長いことも明らかにされている(廣瀬・長尾, 2016)。このように、夜間授乳は母親の睡眠の質を低下させ、疲労感やストレスを増加させる可能性がある(川口ら, 2010; 松浦ら, 2011; 松岡ら, 2011)。さらに、睡眠不足が続くと気力の低下、認知機能の低下、産後うつ病のリスクを高めることも明らかになっている。(大谷ら, 2006; 坂野ら, 2009)。今回の結果でも、夜間授乳がこれらの身体的負担を増大させることが示された。

一方で、母乳育児においては、乳児の催乳リズムに応じた睡眠が産後うつ病のリスクを下げることも指摘されている(白川ら, 2011; 小笹ら, 2014; 柳川ら, 2015)。そのため母子間のポジティブな相互作用を阻害しないような、授乳のタイミングを調整し、できるだけ母親が連続して睡眠をとれるように、家族のサポートを活用することが、母親の負担を軽減できると考える。

今回の結果から、授乳をしている母親は孤独感・身体的な負担と疲労感を感じているが、特に夜間など支援が得にくい環境では、孤独感や負担感が増大しやすいことが明らかにされた。孤独感や身体的負担・疲労感に関して、家族からの支援の強化と、SNS上での仲間とのつながりなど、更なる支援を検討することが必要とされる。

3. 子育て支援への意義

1) 授乳援助論～従来の授乳援助論の関係

今回のSNSのつぶやきからも、授乳が乳児を育てる過程で重要な役割を果たしていることが確認された。

授乳は乳児の健康と発達に非常に重要であり、母親としての役割を肯定的に捉える助けにもなる(井上, 2019)。今回、授乳をしている

母親は、夜間に孤独を感じながら24時間体制で授乳を行い、疲労や睡眠不足が蓄積する中でも母親としての役割を果たしていた。

2) 家族支援の重要性

本研究で示したように、授乳をしている母親には夫や実父母、友人からの支援が重要である。特に夜間の授乳において支援の必要性が明らかにされた。夜間は孤独感が増す時間帯であり、家族と一緒に起きてくれることで、母親は孤独感を感じにくくなり、精神的な安定を保つことができる。さらに、家族の支援があることで、母親が少しでも休息を取ることができ、疲労の蓄積を防ぐことができる。大峯ら(2020)は、母親の孤独感を軽減するためには、夫、実父母や友人からのサポートやネットワークが重要であることを述べている。今回、改めて家族の支援とそのタイミングの重要性が明らかにされた。

また、「くれる」という動詞が高頻度で出現しており、これは家族や友人からの支援が重要であることを示している。「くれる」は、他の動詞と併せて用いられる受け身の補助動詞として用いられており、人が自分に、または自分の側の者に対して何かをすることを表現している。具体的には、「今日は旦那が来てくれる」、「母親(実母)が長女と全力でかくれんぼしてくれた」、「夫が、夜間の授乳の時に一緒に起きてくれた」、「夫が休みで(夜の)子どものミルクを用意してくれた」などで使われていた。このように、母親は家族から支援を受けたことを好意的に捉えていたが、それ以上に、その感謝の気持ちがSNS上で表現され、感謝の気持ちを伝える手段としても用いられていた。

3) SNSの役割

X (Twitter) 上で母親は、育児に関する困難さと、孤独な気持ちや身体的な負担を表出し、共有していた。また、それだけではなく、SNSは仲間や家族とのコミュニケーションや感謝を表現する場として使用されていた。母親は「ありがとう」、「お疲れ様」といった感動詞を用い

て感謝の意を表現していた。感動詞は、感動や呼びかけ、応答、挨拶などが含まれる。具体的には、「起きてるみんな、今日もお疲れ様」、「夜勤（授乳）、お疲れ様」、「賛同してくれてありがとうございます！」などで表現されていた。家族への感謝の表現も含めて、SNSは仲間とのコミュニケーションにおいて、支え合い、感謝の意を表現する場として活用されていた。

本研究は高谷（2019）の知見を別の角度と研究方法から裏付けるものである。SNSと子育てについて高谷（2019）は、X（Twitter）データをエスノグラフィによる観察で質的に分析し、X（Twitter）が子育てのストレス発散や悩みを吐露する場（サードプレイス）として機能していることを述べている。

SNSによる支援は、X（Twitter）に限らない。Facebookグループを通じた母親の支援（Bridges, 2018）では、母乳授乳の希望期間が長くなることが示されており、SNSが家族や友人からの対面支援を超える効果を持つ可能性が示唆されている。一方で、SNSには過度の比較や情報信頼性の問題も指摘され、一部の母親にはストレスを感じることもある（外山ら, 2010）。しかし、SNSは、従来の対面型支援の限界を補い、孤独感の軽減や精神的健康の向上に貢献する新たなツールとして重要な役割を果たしていると考えられる。

今回の結果でも、X（Twitter）上で母親が育児に関する困難や感情、身体的負担を表現し、仲間と共有し励まされ授乳を行っていた。X（Twitter）は対面支援に比べて24時間アクセス可能で、リアルタイムで、関心事別に集まることができ、母親が孤独や不安を感じた際に、いつでも他の母親と交流できるという特徴がある。特に、夜間は家族や友人も寝ている時間帯であり、サポートも得にくいいため、孤独感が増す。夜間にサポートが不足している場合、SNSがその補完的な役割を果たすことが考えられた。

4. 本研究の限界

X（Twitter）は、母親が気持ちを表出し、他の母親たちと共有するためのプラットフォームとして機能していた。SNSの利用は、授乳をしている母親に対する支援として役立つ可能性がある。しかし、これらの結果はあくまで一部の母親のつぶやきから得られたものであり、全ての母親の気持ちを代表するものではないことを念頭に置くことが重要である。とはいえ、本研究で明らかにしたことは、授乳をしている母親は夜間に孤独感を感じやすく、身体的な負担が大きいこともあり、乳児を育てる母親の援助に対する今後の方向を示すことができた。今後は、母親の全般的な調査が必要であり、現在準備中である。

V. 結論

本研究では、授乳をしている母親がX（Twitter）上でどのような表現をしているか、その実態を明らかにし、子育て支援にどのように役立つかを考察した。母親たちは孤独感や身体的負担を感じながらも、家族やSNSのつながりを通して、母親のQOLが高い積極的な授乳行動に取り組んでいることが明らかにされた。

今後は、家族支援の強化、SNSの活用、対面支援とSNS支援を組み合わせた支援モデルを構築するなど、多様な支援手段の検討することで、授乳をしている母親たちがより安心して子育てに取り組める環境を整えることが期待される。

謝辞

本研究を進めるにあたり、多くの方々のご支援とご協力をいただきましたことに深く感謝いたします。

また、データ収集にご協力いただいた皆様、SNS上でつぶやきを提供して下さったお母様方に感謝いたします。皆様の貴重なご意見と経験が本研究の基盤となりました。

最後に、本研究に関わるすべての方々に心よ

り感謝申し上げます。

利益相反

本研究にあたり、開示すべき利益相反はない。

文献

馬場千恵, 村山洋史, 田口敦子, 村嶋幸代 (2013). 乳児を持つ母親の孤独感と社会との関連について―家族や友達とのソーシャルネットワークとソーシャルサポート. 日本公衆衛生雑誌, 12, 727-737.

Bridges, N. Howell, G., & Schmied, V. (2018). Exploring breastfeeding support on social media. *International Breastfeeding Journal*, 13, (22).

廣瀬潤子, 長尾早枝子 (2016). 母子の夜間睡眠状況と授乳の関連. 日本食育学会誌, 10 (4), 283-288, 2016.

井上真理. (2019). 母乳育児が母親の心理的健康に与える影響. 日本看護科学学会誌, 39 (2), 23-30.

川口陽子, 蜂矢真子, 増井和恵, 他 (2010) 出産後1ヶ月間の母親の睡眠と疲労の実態. 日本助産学会誌, 24 (1), 22-32.

小笹晃太郎, 大野ゆう子, 裴岡英子 (2014) 母親の抑うつと母乳育児との関連 家族支援の観点から. 小児保健研究, 73 (6), 750-755.

厚生労働省. 人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針, 令和5年一部改正. <https://www.mhlw.go.jp/content/001087864.pdf> (2023年3月参照)

厚生労働省 (2020) 児童、その保護者、家庭を取り巻く環境. <https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/000772092.pdf> (2023年9月16日参照).

Let's EMOJI. (n.d.) <https://lets-emoji.com/>. (2023年3月参照)

Mandai, M., Kaso, M., Takahashi, Y., & Nakayama, T. (2018). Loneliness among mothers

raising children under the age of 3 years and predictors with special reference to the use of SNS: A community-based cross-sectional study. *BMC Women's Health*, 18, Article number:131.doi: Is supplement to Loneliness among mothers raising children under the age of 3 years and predictors with special reference to the use of SNS: a community-based cross-sectional study. (accessed 2024-3-13).

松岡恵美, 三林伸子, 新谷恭子 (2012) 母乳育児期間とその決定要因に関する検討. 母性衛生, 53 (2), 343-351.

松浦賢長, 杉山由美子, 三輪恵梨 (2011) 育児初期の母親の睡眠と疲労感、ストレス反応. 日本公衆衛生雑誌, 58 (3), 174-184.

名取初美, 平田良江 (2010). 産後1ヵ月・3ヵ月における育児中の母親の孤独感. 山梨県母性衛生学会誌, 9, 9-14.

大峯花乃子, 関屋伸子, 石岡洋子, 濱田佳代子 (2020). 乳児を持つ母親の孤独感に関連する要因. 高知大学看護学会誌, 14 (1), 3-11.

大谷保和, 手島聖子, 平田豊明, (2006) 産後うつ病予防のための地域支援システムの構築. 平成17年度総括研究報告書.

坂野雄二 (2009) 赤ちゃんの夜鳴きと母親のうつ. 精神科治療学, 24 (6), 733-740.

佐藤美樹, 田高悦子, 有本梓 (2014). 都市部在住の乳幼児を持つ母親の孤独感に関する要因 乳幼児の年齢集団別の検討. 日本公衆衛生雑誌, 61 (3), 121-129.

白川美香子, 八重垣祐子, 渋谷美貴子 (2011) 産後うつ病に関連する分娩・育児体験の検討. 日本助産学会誌, 25 (1), 98-110.

高谷邦彦 (2019). サードプレイスとしてのTwitter―子育て主婦ユーザーの場合―. 名古屋短期大学研究紀要, 57, 1-13.

竹田省 (2018). 産後の自殺に関するリスクの抽出・予防介入の検討に関する研究. 平成30年度厚生労働科学研究費補助金 成育疾患

克服等次世代育成基板研究事業. https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/2018/182011/201807009A_upload/201807009A0004.pdf (2023年9月16日参照).

時田純子, いたうたけひこ (2024). 乳児を育てる母親がオンラインで使用する絵文字・顔文字の特徴. 母性衛生, 65(3), 233.

外山紀子, 小舘亮之, 菊池京子 (2010). 母親における育児サポートとしてのインターネット利用. 人間工学, 46(1), 53-60.

柳川敏彦, 梅木日出夫, 富永敦子, (2015) 夫婦関係と産後うつとの関連. 日本産婦人科医学会雑誌, 67(5), 500-507.

ユーザーローカル テキストマイニングツール. (n.d.) <https://textmining.userlocal.jp/>