

令和3年度母子保健指導者養成研修

父親をとりまく子育ての現状と 父親支援について

国立成育医療研究センター研究所

政策科学研究部

竹原 健二



× 父親が母親よりも大変だから

- どちらの方がより大変か、といった議論ではない

○ 父親が家事・育児に関わるようになってきたから

- それによる健康リスクなどが徐々に明らかになってきた
- 一方、父親を支援する仕組みは、まだほとんどない

○ 父親は母子への支援の一番の担い手であるから

- 父親の具合が悪くなると、母親がより大変に…

成育基本法の基本方針(2021年2月に閣議決定)

- 出産や育児への父親の積極的な関わりにより、母親の精神的な安定をもたらすことが期待される一方、父親の産後うつが課題となっている。
- 母親を支えるという役割が期待される父親についても、支援される立場にあり、父親も含めて出産や育児に関する相談支援の対象とするなど、父親の孤立を防ぐ対策を講ずることが急務である。
- 母親に限らず、父親を含め身近な養育者への支援も必要であることについて、社会全体で理解を深めていくことが必要である。

「父親」を取り巻く環境と産後うつ

父親も産前・産後はメンタルヘルスのリスク大。そしてその支援は不足…

父親の育児参加に対する期待と課題

期待される家族への効果

- ・ 母親の子育て負担の軽減・精神的な健康
- ・ 子どもの発育・発達・ケガの予防
- ・ 良好な親子関係・夫婦関係の形成
- ・ 女性の社会進出・男女共同参画社会の実現

母子保健・社会的な課題解決に向けた期待



父親の育児



課題

- ・ 父親の産後うつなどの健康リスク
- ・ 仕事と家庭の両立が困難

父親の実態・ニーズに関する情報不足
父親を支援する体制が不足

父親の産前・産後うつとのリスクと影響

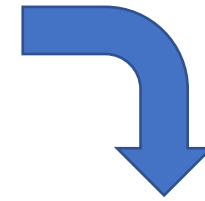
リスク要因：母親のリスク因子とほぼ同じ

低収入、不安定な就労状況、望まない妊娠、子どもの病気、夫婦関係、母親のメンタルヘルス、周囲からの支援不足、メンタルヘルス不調の既往歴

しっかり眠れない
朝、起きられない



倦怠感・疲れやすい



無力感・意欲の低下

仕事にいけない

その影響：家庭/社会への短期～長期的な悪影響

育児の質・量の低下、虐待リスクの増加、児との愛着形成の阻害、子どもの発達の鈍化（社会・言語・情緒）、学齢期・思春期の子どものメンタルヘルス不調、母親のメンタルヘルス不調、夫婦関係の悪化

期待される家族への効果



父親の育児

- ・ 母親の子育て負担の軽減・精神的な健康
- ・ 子どもの発育・発達・ケガの予防
- ・ 良好な親子関係・夫婦関係の形成
- ・ 女性の社会進出・男女共同参画社会の実現



父親のうつ

その影響：家庭/社会への悪影響

- ・ 育児の質・量の低下、**母親のメンタルヘルス不調**、
- ・ **子どもの発達**の鈍化、思春期の**子どものメンタル不調**
- ・ **夫婦関係**の悪化、虐待リスクの増加、愛着形成阻害

父親が体調を崩すと、期待とは逆の影響が生じる

👉 父親の健康・支援は家族・社会にとって意義が大きい

父親の健康管理の主体・関連法規は？

■職域・産業保健



労働法（労働基準法や過労死等
防止対策推進法etc）

■地域・母子保健



- ・母子保健法
- ・児童福祉法



- ・ ???

- ・ 母子福祉法が母子及び父子並びに寡婦福祉法に。
- ・ 成育基本法では「保護者」が支援の対象に。

職域と地域の垣根を越えた健康管理・支援の視点は不足



■Presenteeismの増大



■Absenteeismの増大



■離職者の増大

父親が健康を損なうと…
仕事と家庭の両立で疲弊
すると…

海外の父親の産後うつに関する先行研究

Paternal depression in the postnatal period and child development: a prospective population study

Paul Ramchandani, Alan Stein, Jonathan Evans, Thomas G O'Connor, and the ALSPAC study team*

初の大規模Population based study. Lancet (2005)

Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression A Meta-analysis

James F. Paulson, PhD

Sharnail D. Bazemore, MS

THE PREVALENCE, RISK FACTORS, and effects of depression among new fathers are poorly understood. Although a large

Context It is well established that maternal prenatal and postpartum depression is prevalent and has negative personal, family, and child developmental outcomes. Paternal depression during this period may have similar characteristics, but data are based on an emerging and currently inconsistent literature.

Objective To describe point estimates and variability in rates of paternal prenatal and postpartum depression over time and its association with maternal depression.

Data Sources Studies that documented depression in fathers between the first tri

父親の産後うつの頻度について初のメタ解析. JAMA (2010)



Journal of Affective Disorders
Volume 263, 15 February 2020, Pages 491-499

Research paper
Prevalence of prenatal and postpartum depression in fathers: A comprehensive meta-analysis of observational surveys

Wen-Wang Rao^{a, b, 1}, Xiao-Min Zhu^{c, 1}, Qian-Qian Zong^{a, 1}, Qingge Zhang^{a, 1}, Brian J. Hall^f, Gabor S. Ungvari^{g, h}, Yu-Tao Xiang^{a, b, 2, 3}

最新のメタ解析では、産前・産後 うつの「リスクあり」となる頻度は、
妊娠期:9.8%, 産後1年間:8.8%

JAD(2020)

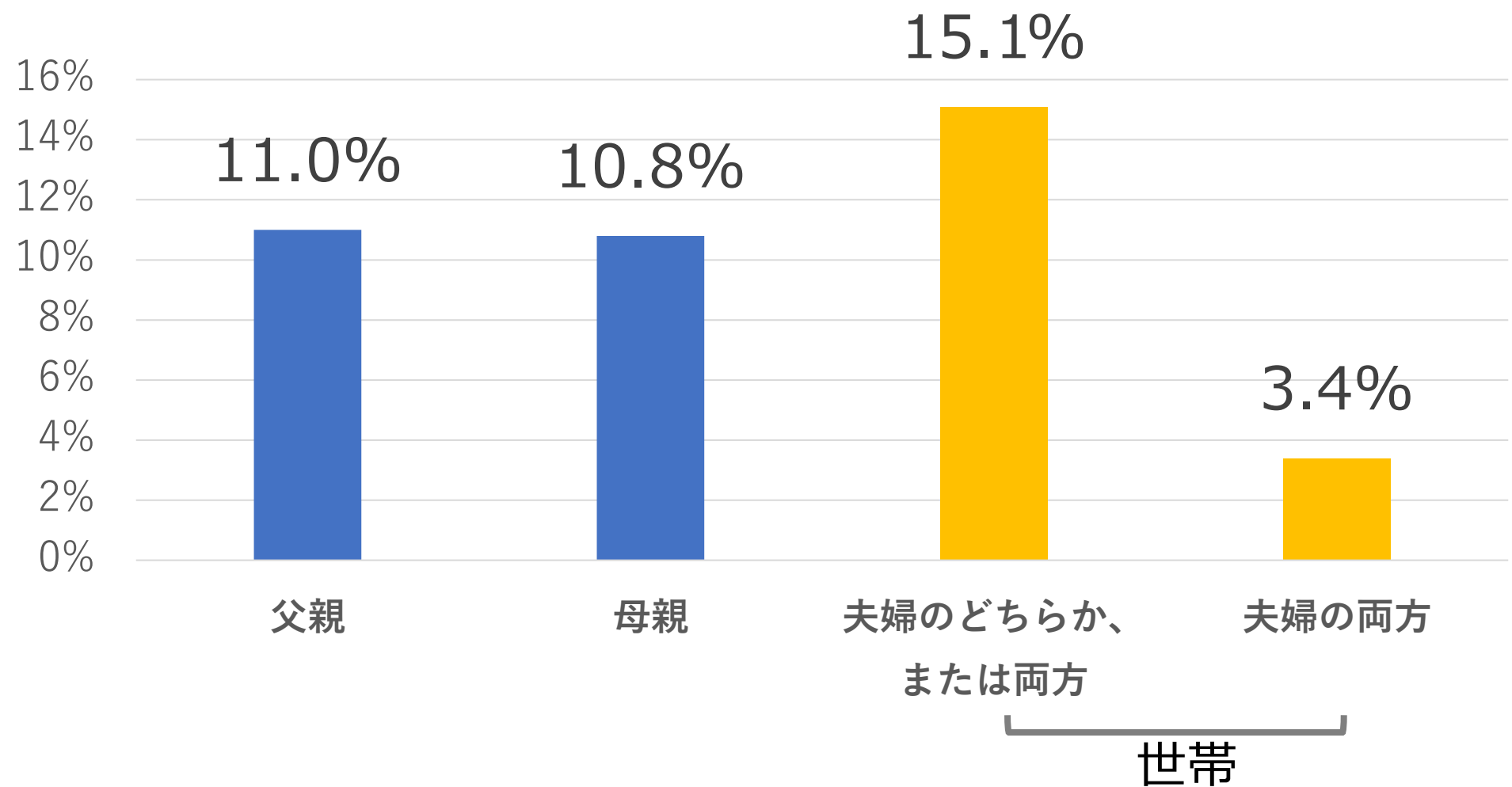
※日本で実施された調査結果も含んだメタ解析

日本における子育て夫婦のメンタルヘルス不調のリスク



Takehara et al. Scientific reports 2020

- 生後1歳未満の子どもを育てる夫婦
- 国民生活基礎調査2016をもとに3,514世帯を抽出
- K6で9点以上の頻度を算出



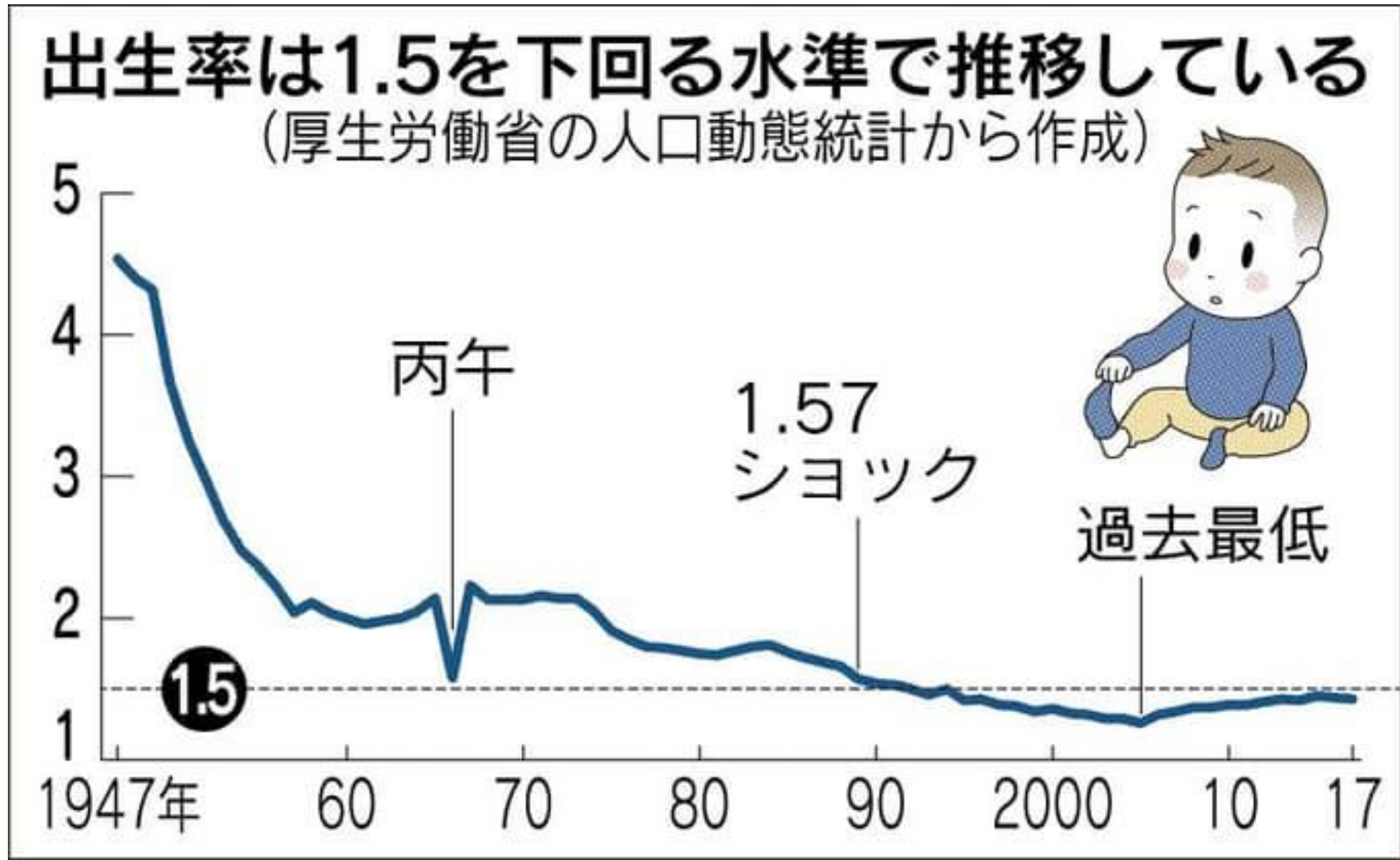
父親のメンタルヘルスの不調に関する予防と対応策

- まずは、「産前・産後は父親にも負担が大きい時期」と知ること
- 早めに休養をとること
 - ・家事の手抜きなどで時間を作る
- 母親の負担と比較して考えないこと
 - ・母親の方が大変なことが多いが、父親が大変ではない、ということではない
- 必要に応じて、保健センターなど専門家に相談を
 - ・本人ではなく、家族からの相談も可

「父親」についての言説

各種データの一側面からみて解釈されることが多い…

1.57ショック以降、少子化対策の一環に





厚生省、1999年



内閣府、2003年

話題になるも、出生率の改善
などには至らず…

■1月：厚生大臣が

「イクメン」、「カジメン」を流行らせたい！

■同6月：イクメンプロジェクト発足

■同12月：「イクメン」が流行語に認定



育てる男が、家族を変える。社会が動く。



ブームを越え、浸透した「イクメン」



Q. 「イクメン」が意味することはどれでしょう？

- 育児を楽しむ男性
- 積極的に育児に取り組む男性
- 育児だけでなく、家事も頑張る男性
- 育児と家事に加え、妻への気遣いもできる男性
- 育児と家事、妻への気遣い、さらに高収入の男性



産後、夫への愛情が急激に冷めていく

— 配偶者への愛を実感する人の割合 —



■父性の特徴・役割として… (出典：林, 1996)

- 母子を「外敵」から保護すること
- 食物の確保
- 家族的グループの統合、家族内部の和をはかる
- 行動様式・社会規範を教え、社会化させる
- 適切な時期に子どもを家族から追い出し、独立させる

善悪、マナー、規範、知恵、文化。そうしたものを伝えるのが父性性、父親的な役割とされてきた

■1990年頃の育児書「はじめての赤ちゃん」

- 主婦の友社発刊。当時のNo1育児誌

- 『パパは「狩り」を忘れるほど、育児と家庭にのめり込んではいけません。（中略）荷物持ちや、授乳や洗濯を手伝うだけの小さな優しさに甘んじて、赤ちゃんやママを大きく包み込む、肝心のたくましい家長の役目を忘れないようにしてほしいのです。』

- 1993～2017年のたまごクラブ・ひよこクラブを読み、父親の役割、父親向けの記事、父親が関係する広告に着目
- 20世紀の記事：うちのパパはお皿を洗ってくれるの♡
- 21世紀の記事：皿は洗うけどフライパンとかそのまま（怒）

■妊娠12, 20, 28, 36週にパートナー29人を調査

- テストステロンとエストラジオールのレベルが低下

出典: Edelstein RS, et al. 2015.

■産後早期のSkin to Skin Contactをすると

- 母親だけでなく、父親もオキシトシンレベルが上昇
- 夫婦関係がこじれにくくなる

出典: Cong, et al. 2015; Morelius, et al. 2015.

■赤ちゃんの父親は、

- 父親ではない人と比べて、プロラクチンレベルが高い

出典: Gettler, et al. 2012.

まだ探索的な検証段階ではあるが…

内閣府が掲げる目標

■6歳未満の子どもをもつ夫の育児・家事関連時間

2011年：67分/日 → **2020年：150分**

■男性の育児休業取得率

2014年：2.3% → 2020年：13%

(2019年は7.48%, 2020年は12.7%)

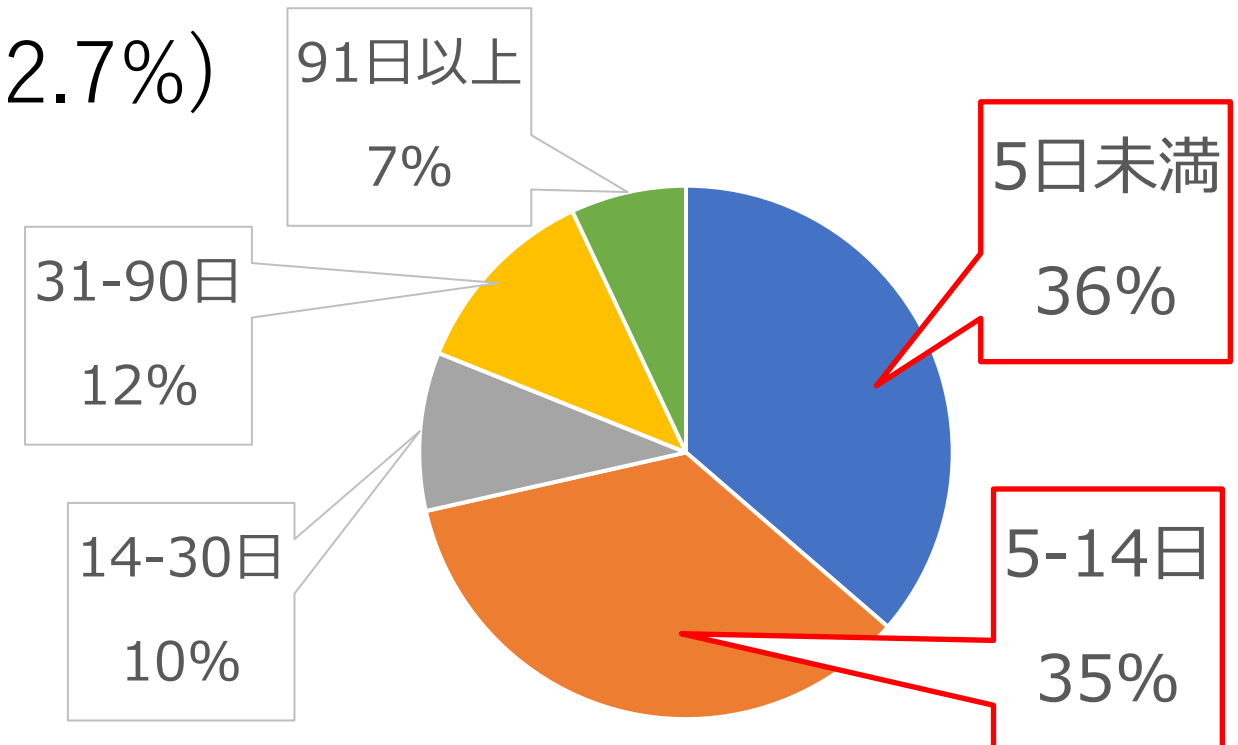


図. 育児休業を取得した男性における取得日数

(厚労省平成30年度雇用均等基本調査)

各休暇の取得者の割合と取得日数（中央値）

- 育児休業取得者：8.2%、6日
- 年次有給休暇取得者：50.8%、3日
- 配偶者出産休暇制度：20.1%、3日



■日本の父親は家事・育児時間が他の先進国の半分以下

日本人男性も世界レベルの家事メンに

6才未満の子供を持つ日本人男性の1日あたりの家事・育児時間を83分から2020年に150分に

※「仕事と生活の調和推進のための行動指針」(2007.12.18仕事と生活の調和推進官民トップ会議決定、2015.3.7一部改正)、「少子化社会対策大綱」(2015.3.20閣議決定)、「第4次男女共同参画基本計画」(2015.12.25閣議決定)

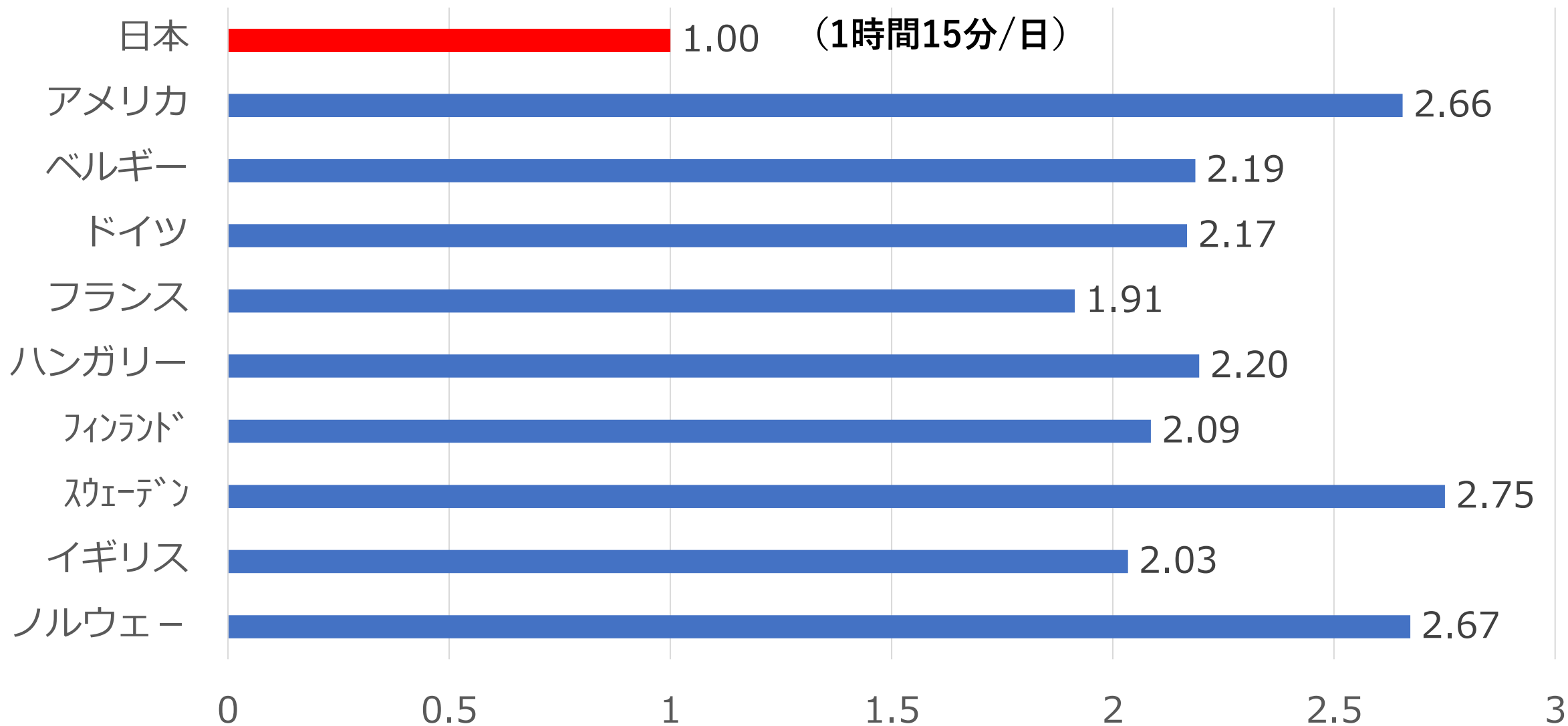
1日あたり**150分**が目標



資料：Eurostat "How Europeans Spend Their Time Everyday Life of Women and Men" (2004)、Bureau of Labor Statistics of U.S. "American Time Use Survey" (2016)及び総務省「平成28年社会生活基本調査」より作成。
注：日本の数値は、6歳未満の子供を持つ夫婦と子供の世帯に限定した1日あたりの「家事」「介護・看護」「育児」及び「買い物」の合計時間(週全体平均)

家事育児関連時間の国際比較①

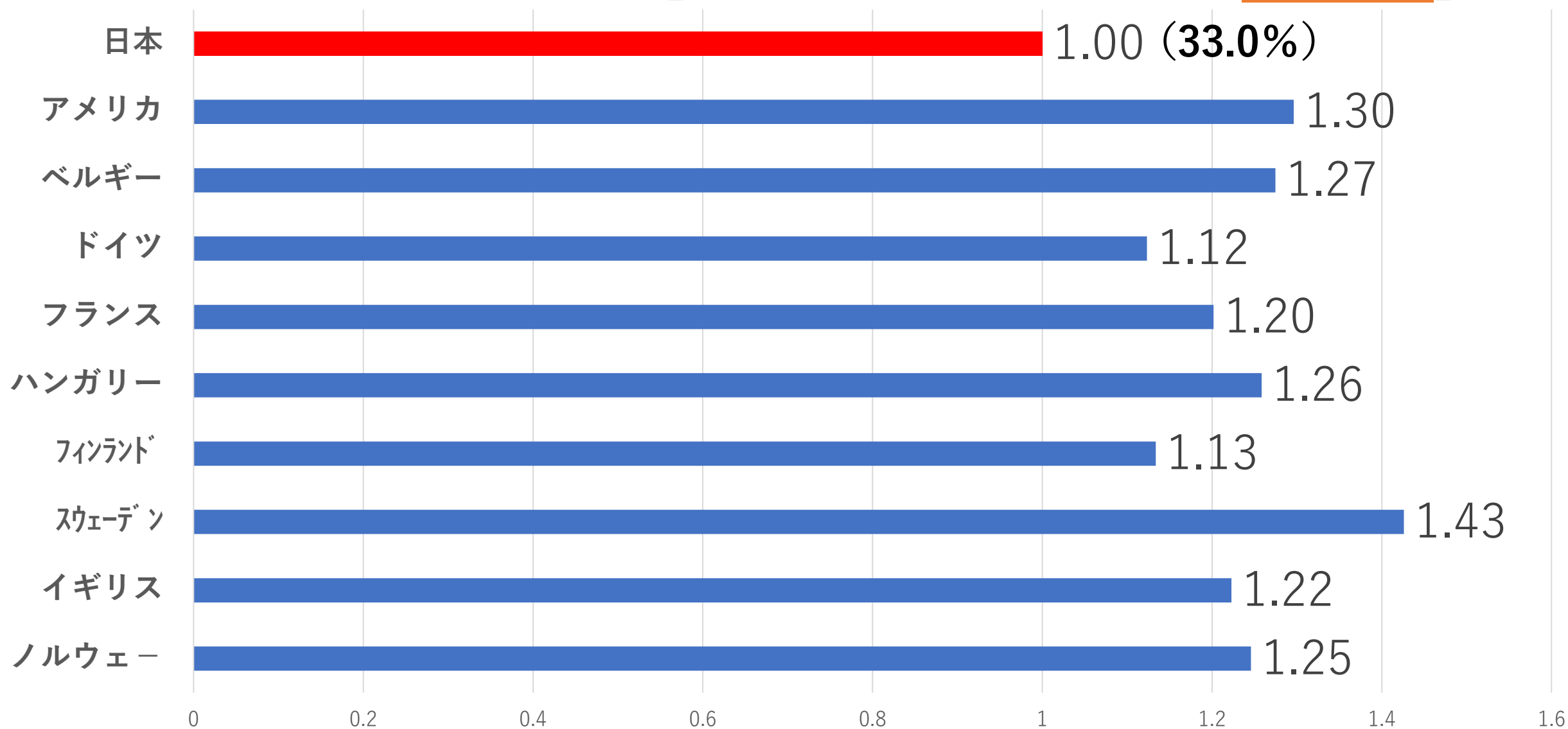
定義①：その国の「家事と家族のケア」 ÷ 日本の「家事と家族のケア」



出典：日本は「平成23年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey - 2011 Results", E U 諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries - February 2005"

家事育児関連時間の国際比較②

定義② 「家事と家族のケア」 ÷ 「家事と家族のケア + 自由時間」

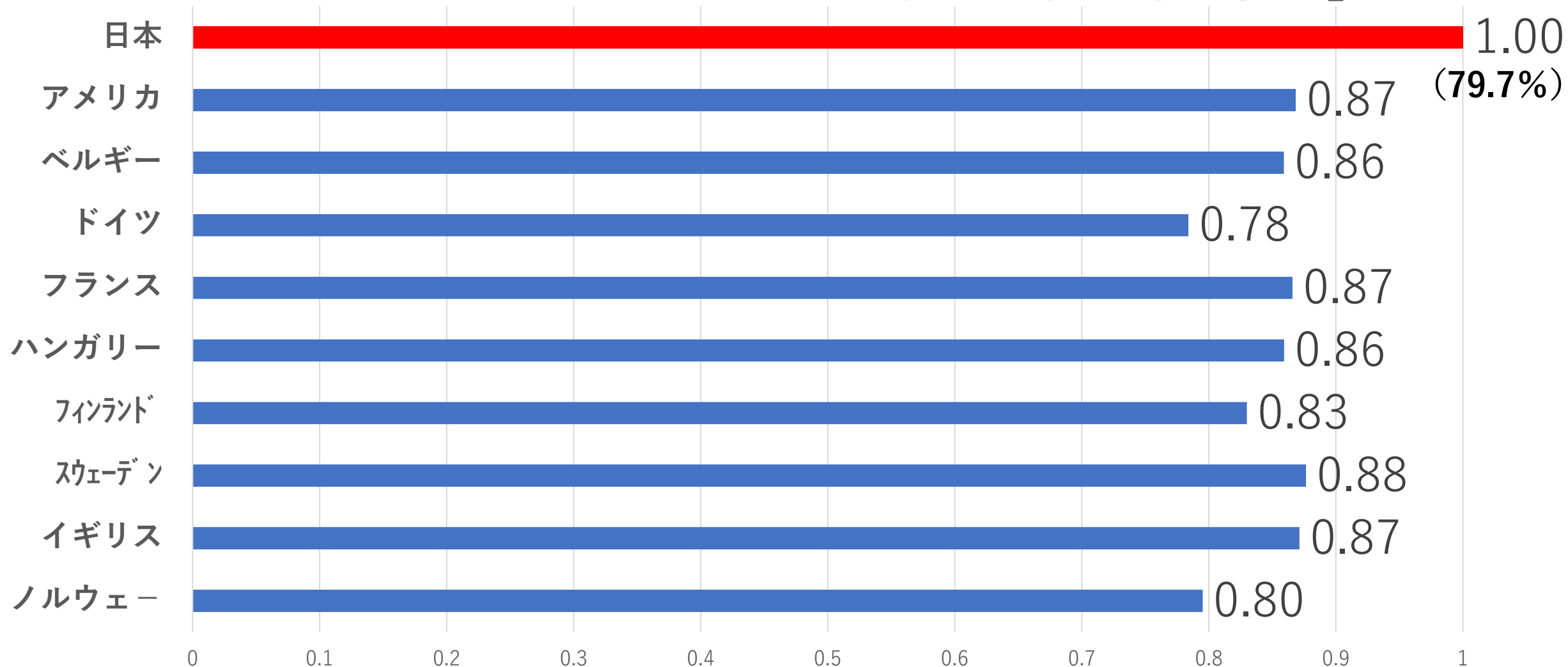


出典：日本は「平成23年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey - 2011 Results", E U諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries - February 2005"



家事育児関連時間の国際比較③

定義③ 「家事と家族のケア + 仕事と工作中的移動」 ÷
「家事と家族のケア + 自由時間 + 仕事と工作中的移動」



出典：日本は「平成23年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey - 2011 Results", E U諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries - February 2005"

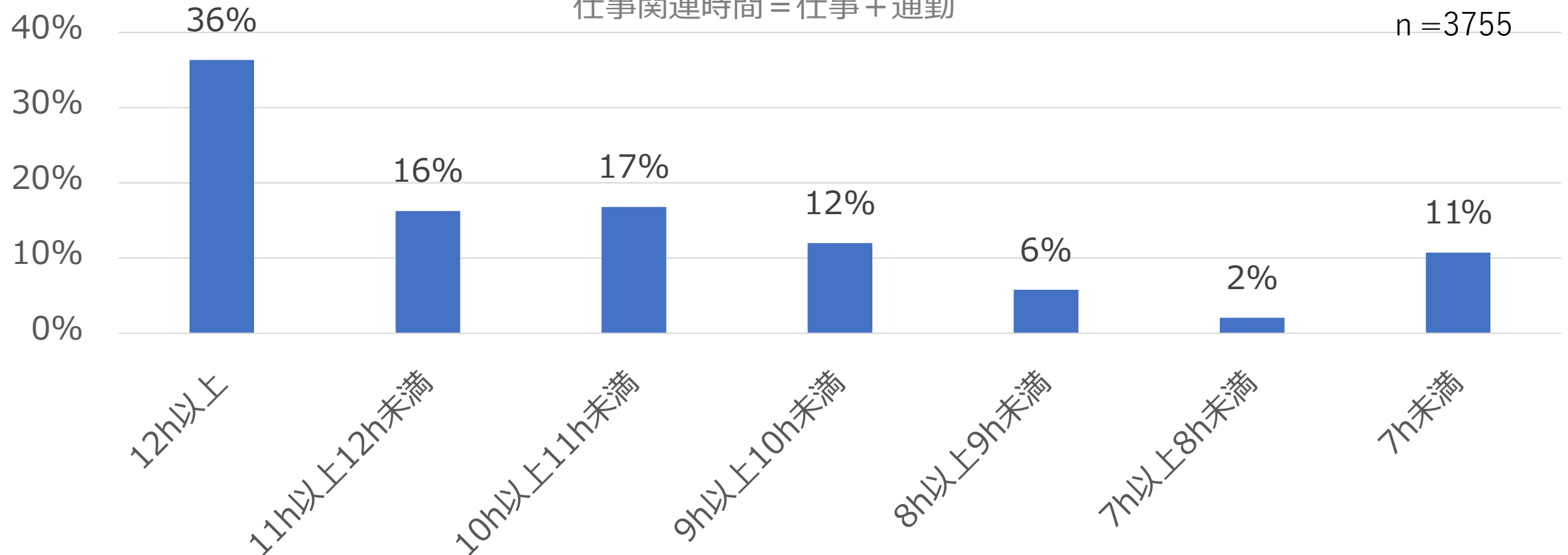


■社会生活基本調査2016年のデータ

■未就学児の子どもがいる父親3,755名

対象者の仕事関連時間の分布

仕事関連時間 = 仕事 + 通勤





■1日の生活時間の分布

父親の仕事・通勤時間	仕事・通勤		1次活動		休息・その他		家事・育児	
	平均時間	1日あたり	平均時間	1日あたり	平均時間	1日あたり	平均時間	1日あたり
12h以上	13:35	57%	8:46	37%	1:19	5%	0:10	1%
11h-12h	11:18	47%	9:40	40%	2:28	10%	0:24	2%
10h-11h	10:18	43%	9:59	42%	2:52	12%	0:40	3%
9h-10h	9:21	39%	10:13	43%	3:20	14%	0:53	4%
8h-9h	8:24	35%	10:32	44%	3:50	16%	1:05	5%
7h-8h	7:23	31%	10:36	44%	4:48	20%	1:05	5%
7h未満	2:10	9%	11:29	48%	7:31	31%	2:42	11%

2.5時間(150分)/日の家事・育児時間を確保するために

大塚美耶子ら. 厚生指標, 2021.Vol68.No15.in press.

■1日は**24時間**

■一次活動（睡眠・食事）などに**10時間**、休息に最低**2時間**

■ **24-10-2-2.5 (150分) = 9.5時間**

👉 政府の目標

■仕事関連時間（仕事と通勤）には9.5時間しか使えない

■父親の約70%は仕事関連時間が10時間以上、36%が12時間以上

「父親」への支援

自治体における父親支援の現状



保健医療従事者

子育て支援・保育担当者



自治体や医療機関の保健医療従事者の疑問

- ・父親は何に困っているのか？
- ・どう評価したらいいのか？
- ・どんな事業が効果的なのか？

課題



- 父親支援は質・量ともに不足
 - ・母親向けの事業を父親も対象にして「父親支援」と呼ぶこともある
 - ・父親の実態や課題が分からない

自治体の父親支援を促進するために、

- ・父親の健康状態や生活の実態の把握
- ・父親支援の事業の評価ツールの開発
- ・既存の父親支援の取り組みの把握
- ・父親支援の介入モデル開発

が求められている

厚労省の研究班で取り組んでいる研究課題と目標

課題1. 日本の父親の健康・生活実態把握（二次データ解析）

父親の健康・生活実態に関して、代表性の高い政府統計（国民生活基礎調査・社会生活基礎調査・21世紀出生児縦断調査などの解析と科学的根拠の提示

【目標】 父親支援の意義・必要性や支援が必要な事柄の把握

課題2. 父親支援の既存制度の把握（一次データ収集）

全国の1,700自治体、イクボス企業同盟加盟企業230社、NPO法人広場全協を対象に質問票調査を実施し、父親支援の取り組みの実施状況の把握と困難な点の抽出

【目標】 全国の先進的な父親支援の取り組みの整理と紹介

課題3. 父親支援の海外調査（既存資料のレビュー）

①各国の省庁や自治体の公式HPを対象とするインターネット調査による把握

②父親の健康に関する介入方法やその評価に関する系統的レビューの実施

【目標】 他の先進国の取り組みをもとに、日本の事業・評価項目と方法の提案

課題4. 自治体の父親支援モデルの構築・評価（モデル構築・評価）

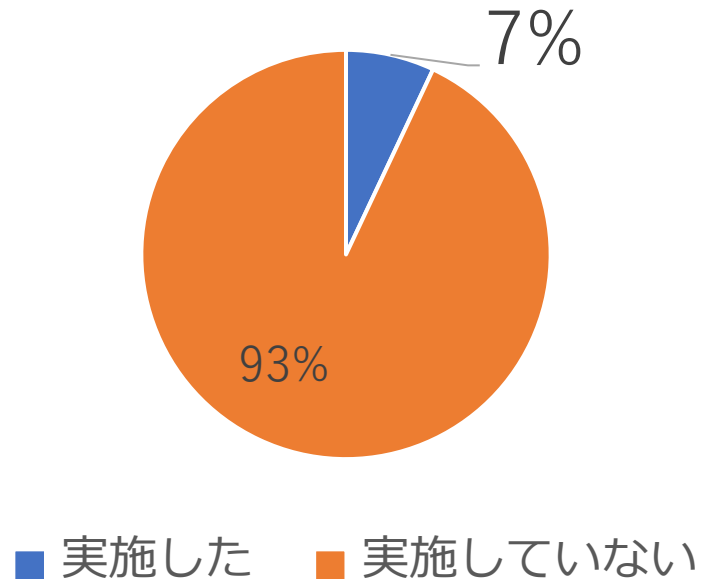
①本研究班でモデル自治体とともに開発する父親支援プログラムの前後比較評価

【目標】 複数の父親支援事業・プログラムの効果検証と提示

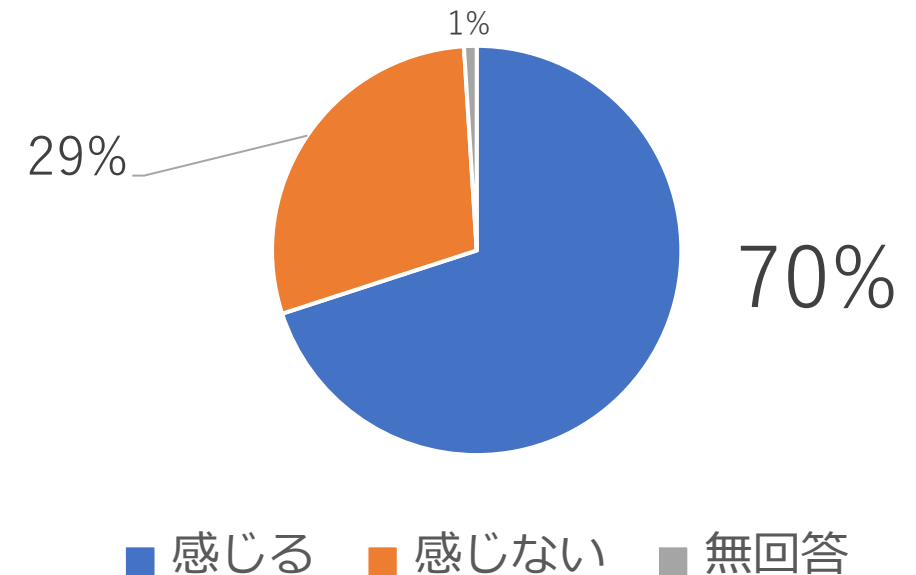


全国1741の自治体の母子保健担当への質問票調査から

2019年度に父親支援事業を
実施している自治体



父親支援事業の必要性を
感じている自治体



実施していない理由：

ニーズが不明(50.5%)、業務が多忙(45.6%)、専門家など人材不足(29.5%)
財源がない(23.2%)、方法が分からない(19.6%)

父親支援に関する諸外国の実態に関する海外調査

出典：R2年度厚労科研（竹原班）報告書



- ◆ 諸外国の妊娠・出産・育児期の「父親」を対象とした法・制度に関する情報収集を依頼した。
- ◆ 各国の言語に精通した調査員が、主に現地行政機関のHPから情報を収集。
- ◆ 日本では実施されていない、興味深い取り組みも見られた。（下表は一部）

イギリス	フランス	スウェーデン	フィンランド	カナダ	オーストラリア
<ul style="list-style-type: none">● 父親が産前教室に2回参加するための無給の休暇● <u>母親の精神状態不良時パートナーにも精神状態の診断</u>	<ul style="list-style-type: none">● 医療保険適用の出産準備クラス（計8回）⇒ <u>両親揃って受けることが推奨</u>● 父親手帳 ⇒ 2016年に「親手帳」	<ul style="list-style-type: none">● 父親の両親学級への参加率の低さ、母親に偏った指導内容が問題視⇒ <u>両親それぞれの個別面談を全国規模で実施</u>	<ul style="list-style-type: none">● ネウボラで実施される定期健診・面談への父親の参加は常に歓迎● <u>一部地域では、「父親ネウボラ」</u>の取り組み	<ul style="list-style-type: none">● 出産準備講習：予定日の近い集まりになるので、他の親たちとの将来の繋がりを生む(ママ友、パパ友の形成)	<ul style="list-style-type: none">● 行政機関による<u>父親・男性向けユニークな情報サイト</u>：保健省・社会福祉サービス庁など「MensLine Australia」



■過去20年の「職域」における父親への介入研究を網羅的に検索

先行研究でレビューの対象になった研究【PICOs】

Population	子育て世代の男性または男女を対象（※結果的に「父親」のみを対象とした職域における介入研究は見つからず）
Intervention	労働条件(柔軟性・労働負荷・休暇制度)の改善を目的とした職場での介入プログラム
Comparison	介入なし・その他の介入
Outcome	• 健康（本人・家族） • 労働パフォーマンス • Wellbeing（WLB・夫婦／親子関係等）
Study design	コントロール群設定の前向き介入研究

有効な介入プログラム	報告されていた効果（抜粋）
労働時間の削減	睡眠(量・質)、家事・自由時間の増加
シフト自己選択性	身体症状、ストレス、ワークライフコンフリクトの軽減
管理職・従業員 トレーニング	親子の睡眠、親子関係、親子で過ごす時間、上司のサポートの質の改善
職場でのペアレント・トレーニング	仕事のストレス、うつ・不安、子どもの問題行動の軽減
個別カウンセリング	うつ傾向・不安の軽減、生産性の向上

本日のポイント

- 子育て家庭を取り巻く環境の整備が進んでいる
 - 成育基本法や介護・育児休業法の改正など、社会的な環境・制度が整備され始めた
- 産前・産後は父親のメンタルヘルスにも影響が大きい時期
 - 母親とほぼ同程度でメンタルヘルスの不調になるリスクがある
 - 父親支援の担い手として、企業が担える役割は大きい
- 父親の家事・育児時間増加のポイントは、父親を早く家庭に帰すこと
 - 仕事関連時間の制限なくして、家事・育児時間の増加はありえない
 - 議論の中心を「父親が育児をする・しない」から、「父親がどんな育児を、どうやって育児をしているか」に移行させることを目指す
- 父親支援のあり方についての議論は、まさにこれから！
 - Try & Error、好事例の情報共有などで日本全体で一丸となって推進することが重要

■ご清聴ありがとうございました。

- ご質問・ご相談がございましたら、ぜひ、
国立成育医療研究センター政策科学研究部
dhp@ncchd.go.jpまでご連絡ください