令和5年度母子保健指導者養成研修

子育て期の父親の状況および自治体での父親支援のこれから

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

自己紹介

竹原　健二

国立成育医療研究センター研究所　政策科学研究部　部長

成育こどもシンクタンク　戦略支援室　副室長

父親支援に関することも家庭庁の研究班の代表者

・専門：母子保健の疫学

・主な研究：親子の健康に関する研究を通じた政策・社会実装支援

（夫婦のメンタルヘルス・子育て支援、Child Death Review、HPV、女性のやせ、こどもの運動、など）

・趣味：スポーツ（特にサッカー）、スポーツ観戦

・好きな食べ物：カレー、アイスクリーム、ビール

なぜ、父親支援が必要なのか？

×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。

子育て期の父親の状況と産後うつ

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

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

母子保健・社会的な課題解決に向けた期待

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

無力感・意欲の低下

倦怠感・疲れやすい

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

父親とその支援に注目する意義

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

国内の父親の育児に関連したエビデンス

父親の育児

- 幼児期の子どものスクリーンタイムが短くなる
- 8歳時点での子どもの問題行動が減る
- 16歳時点の子どもの精神的健康度が高まる
- 母親の不適切な養育行動が減る
- 離婚が減る
- 就労を継続する母親が増える

父親のメンタルヘルス悪化のリスク要因
長時間労働、シングルファーザー、子どもに障がいがある etc

父親の健康管理の主体・関連法規

■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

父親の健康と家庭における課題・影響

父親が健康を損なうと
…仕事と家庭の両立で
疲弊すると…

- 母親の家事・育児負担の増加

- 母親の産後うつのリスク大
- 養育環境の悪化

- 夫婦関係の悪化

父親の健康と職場における課題・影響

父親が健康を損なうと…
仕事と家庭の両立で疲弊すると…

- Presenteeismの増大

※何らかの疾病や症状を抱えながらも出勤し、その結果仕事の生産性が下がること

- Absenteeismの増大

※病気などで欠勤すること

- 離職者の増大

父親が健康だと・・・

■家庭や職場での
さらなる課題の予防

父親が健康で、家事・育児・仕事もどうにか頑張れると…

■家族・父親のWellbeingの向上

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.

父親の産後うつの頻度について初のメタ解析. JAMA (2010)

ELSEVIER

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 [d, 1], Qinge Zhang [e, 1], Brian J. Hall [f], Gabor S. Ungvari [g, h], Yu-Tao Xiang [a, b]

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

父親も母親同様、産前産後はメンタルヘルスの不調になりやすい

では、関係性作り・多職種連携の仕組みなど、
どのくらい実施されているか？

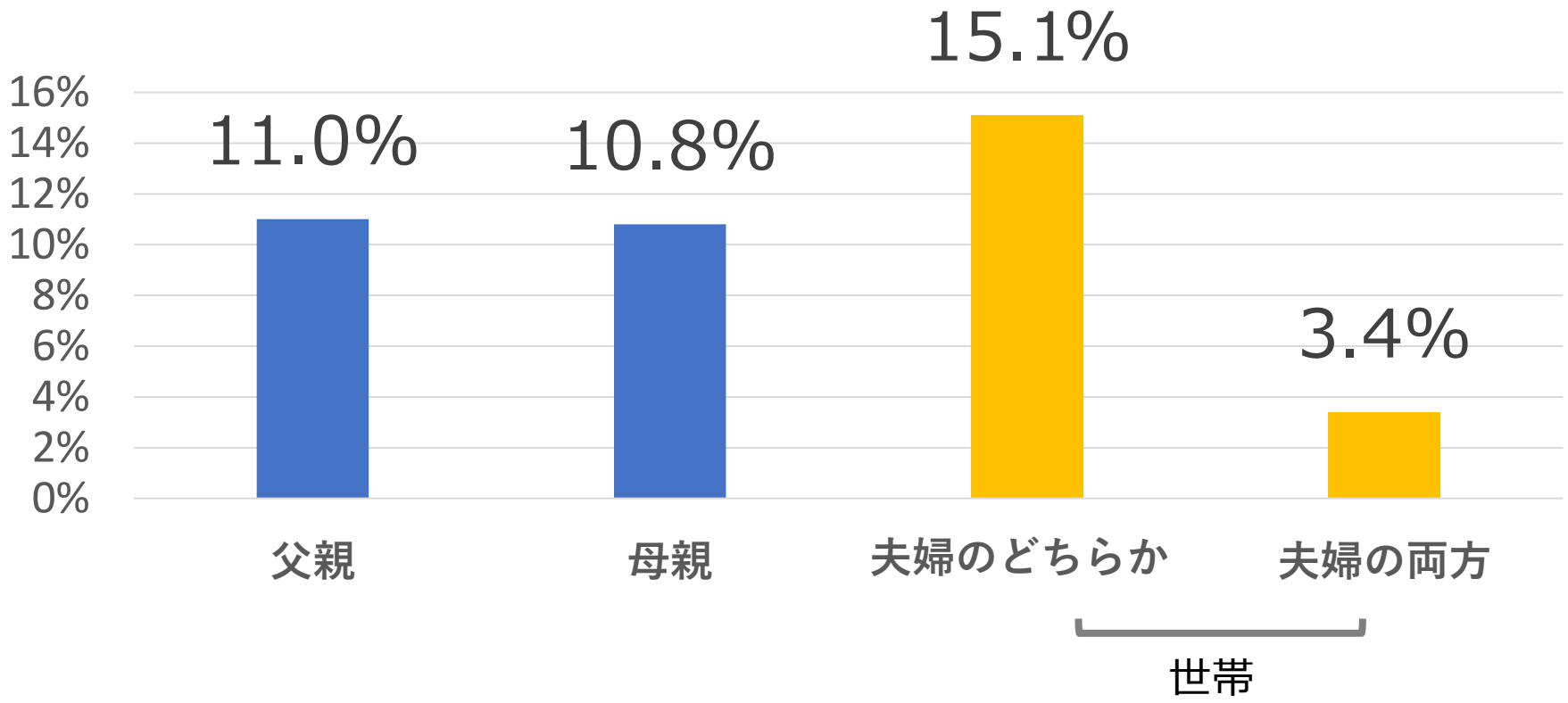
わが国の父親に関するエビデンス

令和2年度からの厚労省の研究班で、日本の父親に関するエビデンスを明らかにしてきました。

詳細な情報は、以下のリンクをご確認ください。
https://www.ncchd.go.jp/scholar/research/section/policy/project/01_seika.html

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

- 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



出典：Takehara et al. 2020

父・母・夫婦の精神的な不調の発生頻度

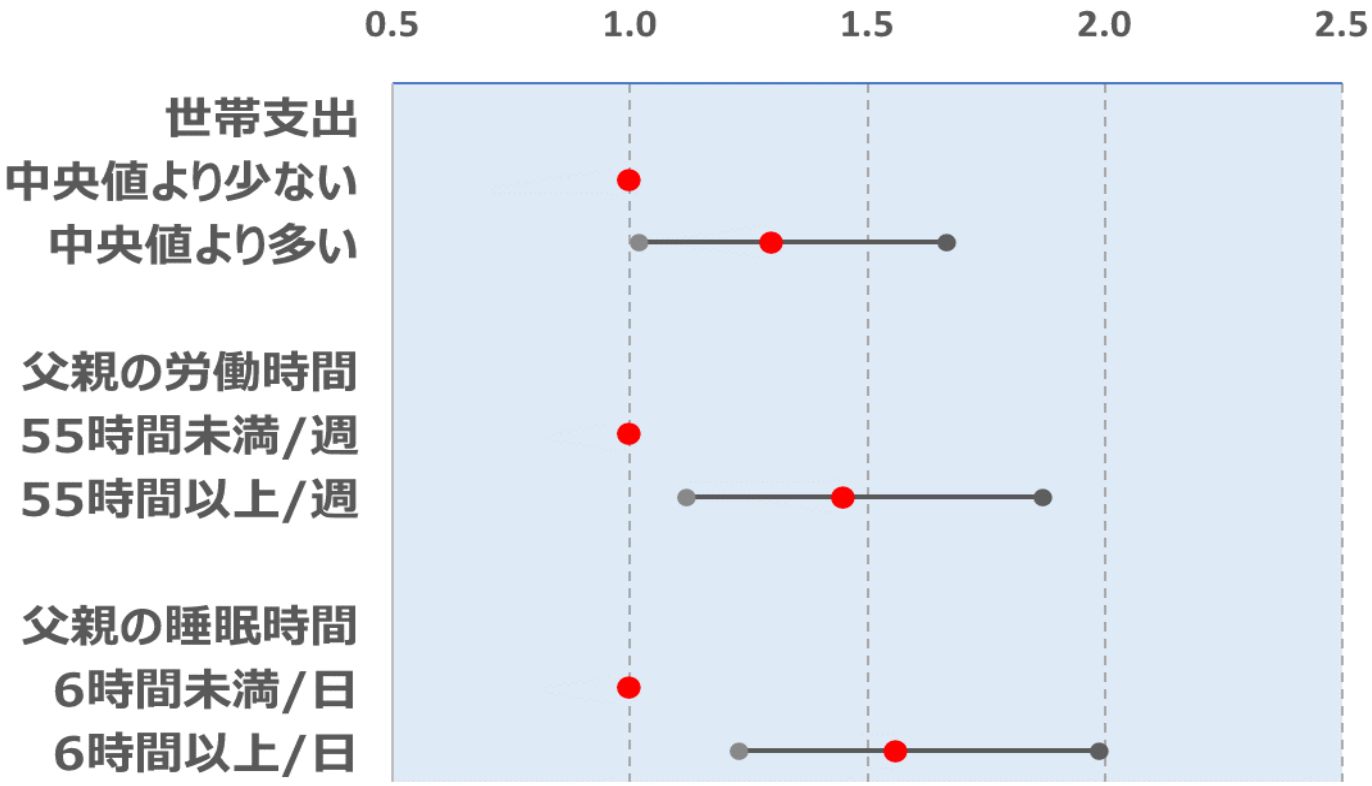
3,514世帯の夫婦が分析対象。K6で9点以上は中等度の精神的不調のリスク、13点以上を重度の精神的不調のリスクと定義。

	子の月齢				1年間全体
	3 か月未満	3-6 か月未満	6-9 か月未満	9-12か月未満	
父親					
K6で9点以上	10.4%	11.0%	11.1%	11.2%	**11.0%**
K6で13点以上	3.3%	3.7%	4.5%	3.3%	3.7%
母親					
K6で9点以上	11.2%	8.7%	11.7%	11.5%	**10.8%**
K6で13点以上	3.0%	2.9%	4.5%	3.4%	3.5%
夫婦どちらか					
K6で9点以上	14.7%	16.1%	13.9%	15.6%	**15.1%**
K6で13点以上	4.0%	5.8%	6.3%	4.5%	5.2%
夫婦両方					
K6で9点以上	3.4%	1.8%	4.5%	3.6%	**3.4%**
K6で13点以上	0.7%	0.1%	0.3%	0.5%	0.4%

父・母の発生頻度および、その時期による大きな違いは観察されなかった。

出典：Takehara et al. 2020

父親が精神的な不調となるリスク要因

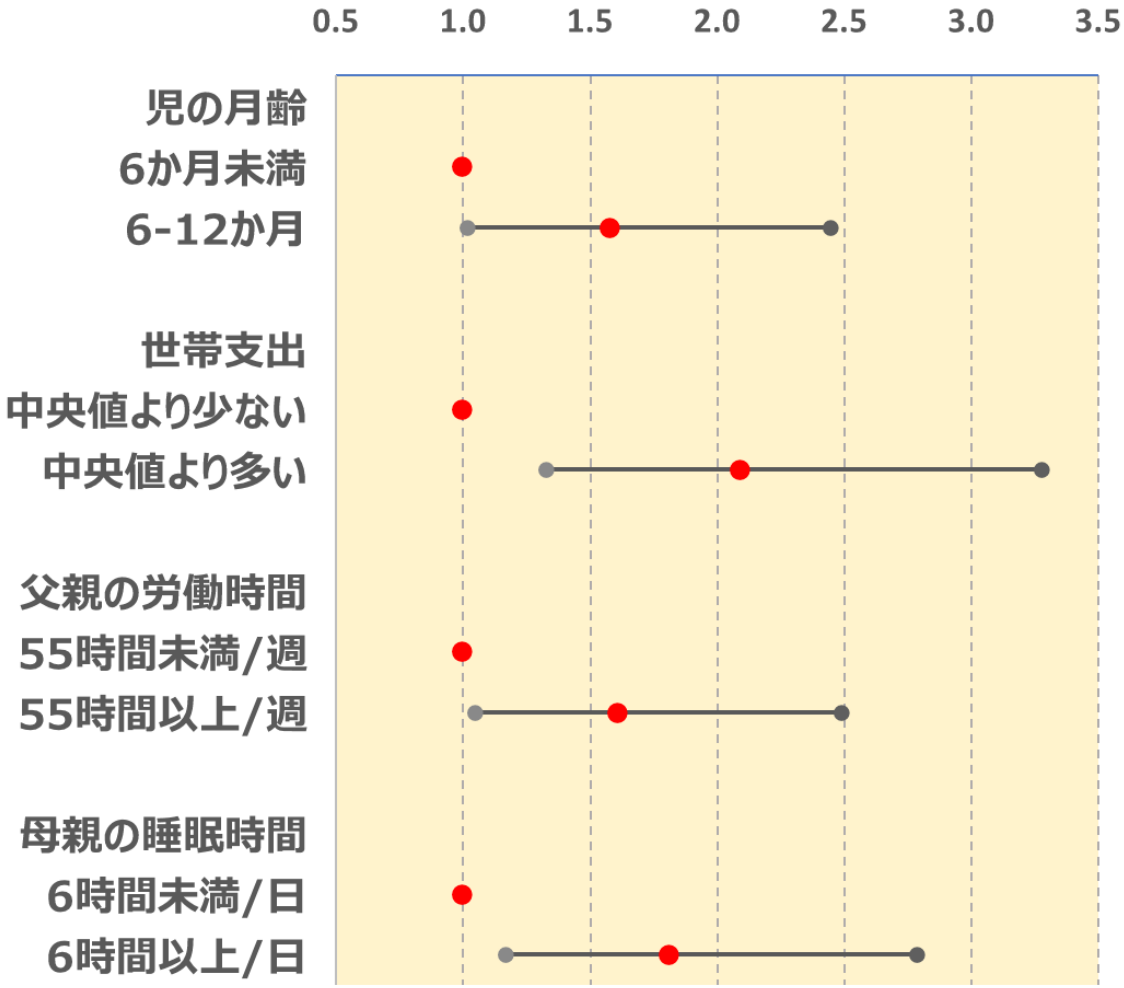


ロジスティック回帰分析による
調整オッズ比および95%信頼区間

世帯支出が多い、**父親の長時間労働、父親の睡眠不足**、といったことは、父親が「精神的な不調≒産後うつのリスクあり」と判定されることの　リスク要因であることが示唆された。

出典：Takehara et al. 2020

夫婦が同時期に精神的な不調となるリスク要因

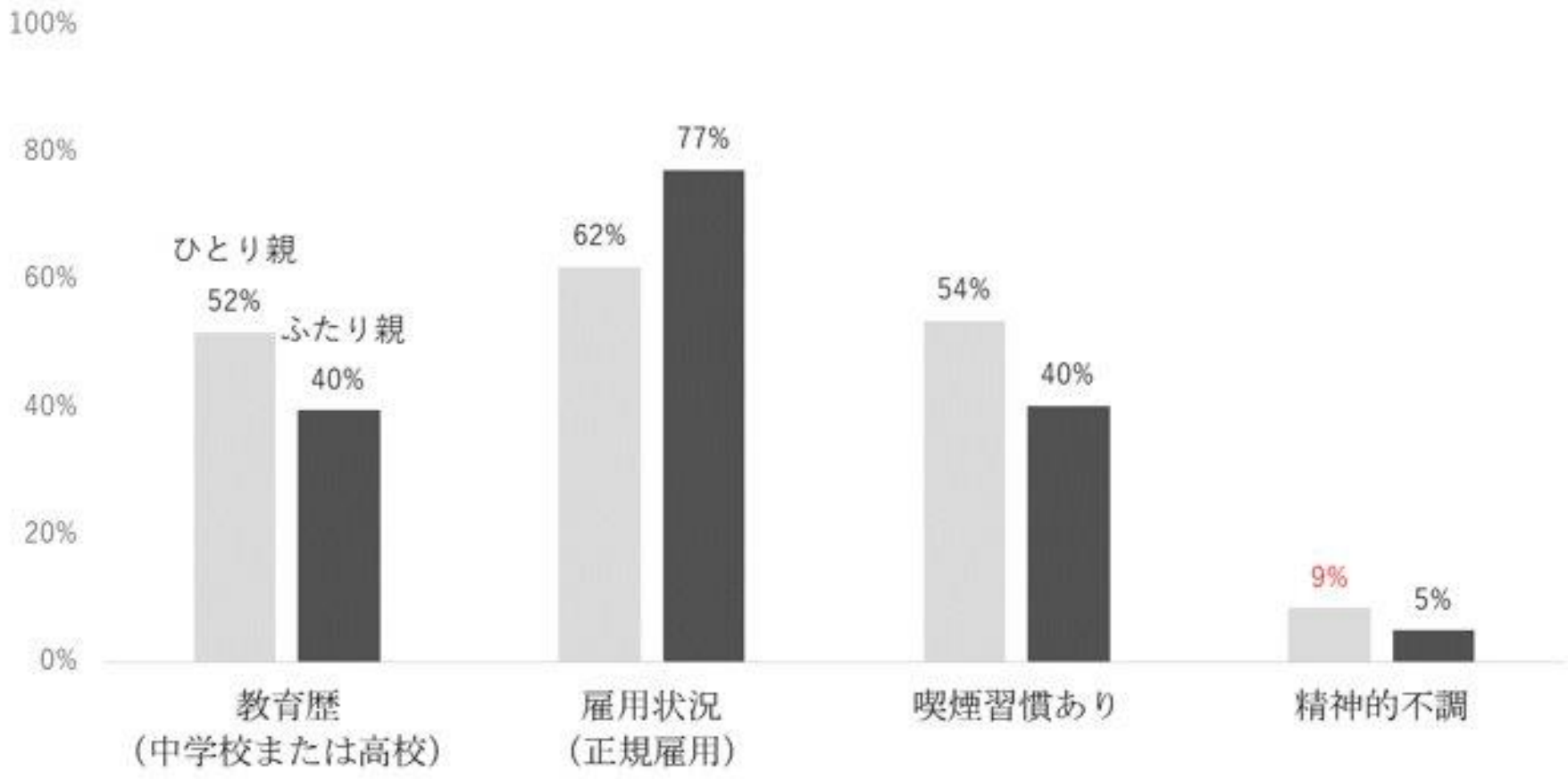


ロジスティック回帰分析による
調整オッズ比および95%信頼区間

子の年齢が6-12か月、世帯支出が多い、**父親の長時間労働**、**母親の睡眠不足**といったことは、夫婦が同時期に「精神的な不調≒産後うつのリスクあり」と判定される世帯になることのリスク要因であることが示唆された。

出典：Takehara et al. 2020

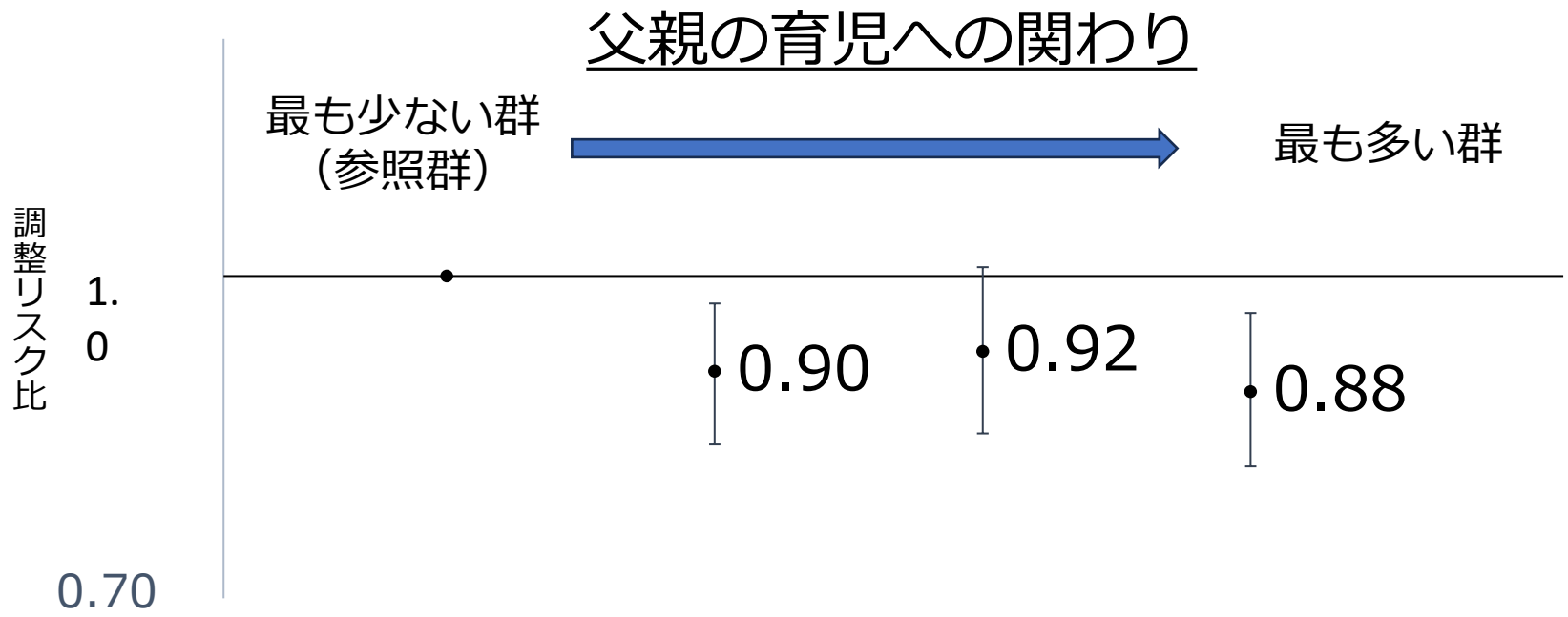
父子家庭の父親は精神的不調のリスクが高い



父子家庭の父親の実態はまだ十分に把握されていないが支援ニーズがありそう

出典：Bibha et al. 2022

16歳時点での子どもの心理的Wellbeing低下のリスク



乳児期における父親の積極的な育児への関わりが
子どもが**16歳時点**での**心理的ウェルビーイングの低下**の
リスクを**減らす**可能性が示唆された。

出典：Kato et al. 2023

「父親」についての言説とその経過

関係性を作るうえでも、「父親」への理解を深めましょう
各種データの一側面からみて解釈されることが多い…

2010年がターニングポイント

- 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

育てる男が、家族を変える。社会が動く。

育 MEN

イクメンプロジェクト

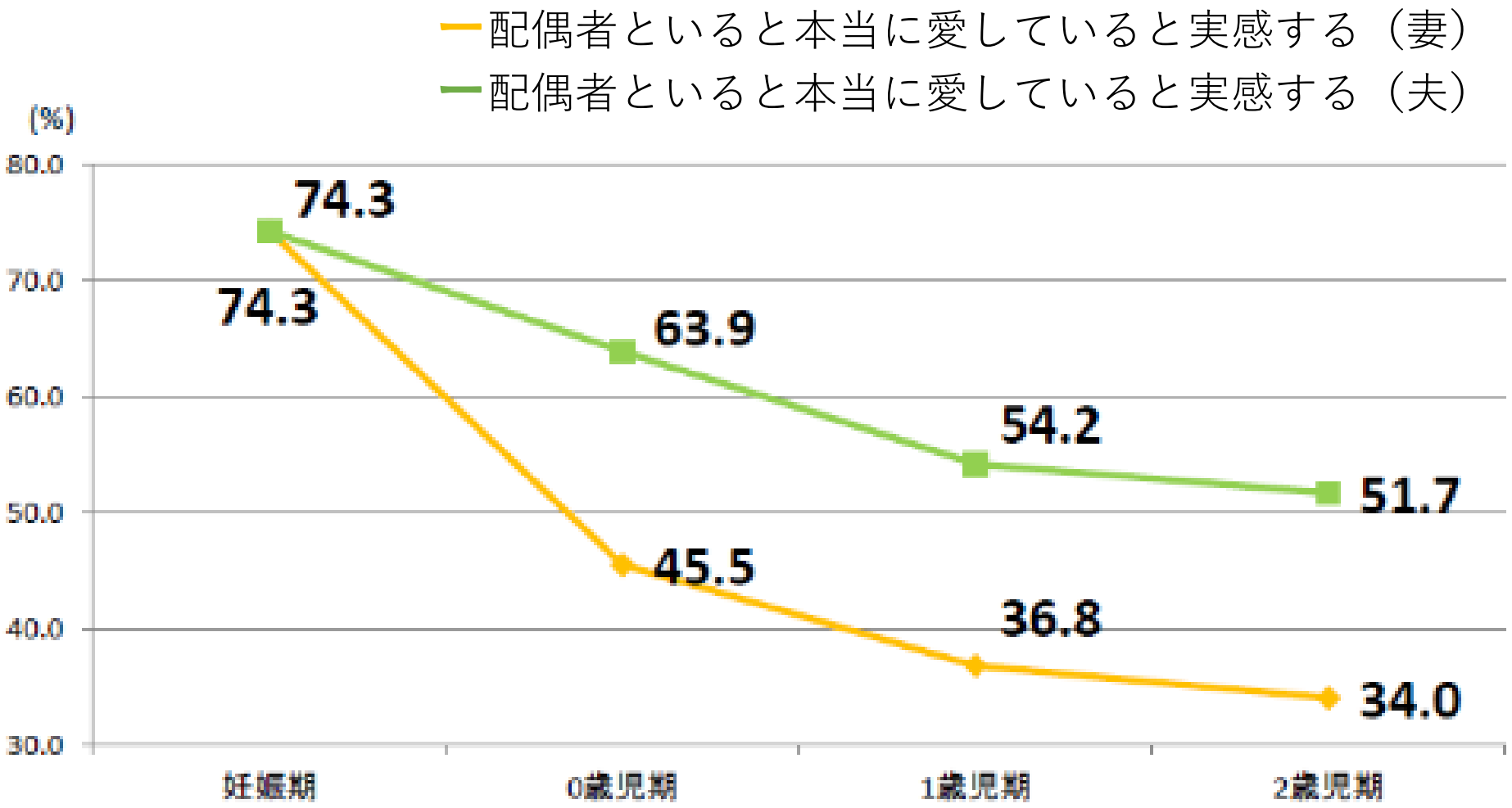
- 同12月：「イクメン」が流行語に認定

「イクメン」の語源と消費される言葉

Q.　「イクメン」が意味することはどれ？

- 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

産後クライシスは何が問題？



出典：ベネッセ教育総合研究所

父性について考える①

- 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

- 父親の権威は必要なのか…（出典：林，2004）
  - 友達より、一目置かれる存在
  - こどもに抜かれること（権威が落ちること）は喜ぶべきこと

父性について考える②

- 霊長類（ゴリラなど）の研究から
  - プロラクチンの分泌が多いと子育てに参加しやすくなる
  - 育ての親を親と認知する。血縁がなくても、半年程度、毎日一定時間のグルーミングをする生活を続けると、親子のような関係と認知する
  - ゴリラの父親の周りには、幼いこどもが集まり、集団の中で社会規範を学び、自立に向けた訓練をする

父親の役割を考える

- 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。』**

父親に対する期待の変化

- 1993～2017年に出版されたある育児情報誌を通読し、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💕
  - 家事を手伝う“姿勢”＝協力・愛情・優しさと捉えられた

- 21世紀の記事：皿は洗うけどフライパンとかそのまま（怒）
  - 家事という“タスク“を正確にこなすことが求められている

父親の生活の実態と育児参加の促進

父親の家事・育児をする時間が短いのはなぜか？

内閣府が掲げる目標

- 男性の育児休業取得率

  2014年：2.3%　→　2020年：13%

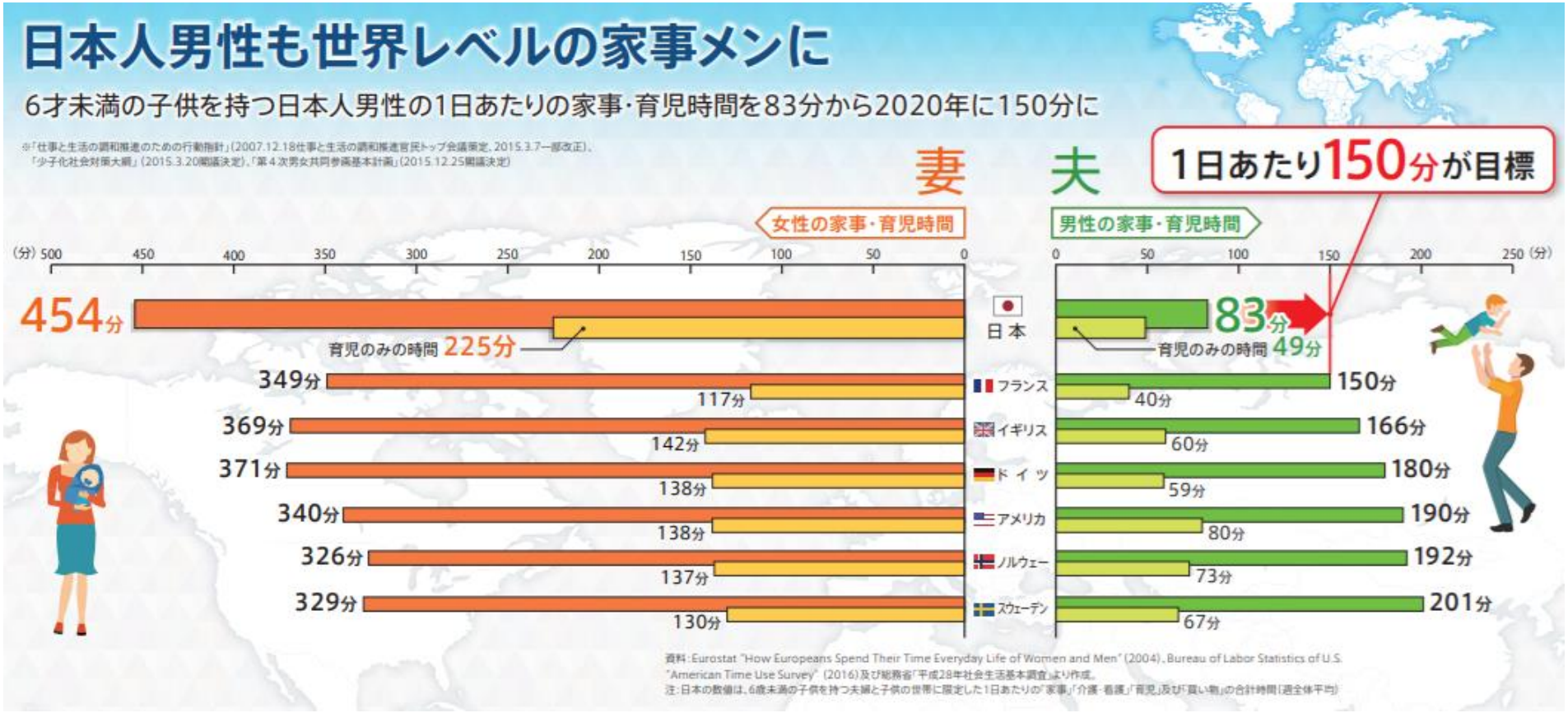
  (2019年は7.48%, 2020年は12.7%)

- 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**

父親の家事・育児時間の目標は150分/日

- 日本の父親は家事・育児時間が他の先進国の半分以下



内閣府：男性家事育児参画ポスター, 2018

「家事」・「育児」とは？

家事・育児とは？

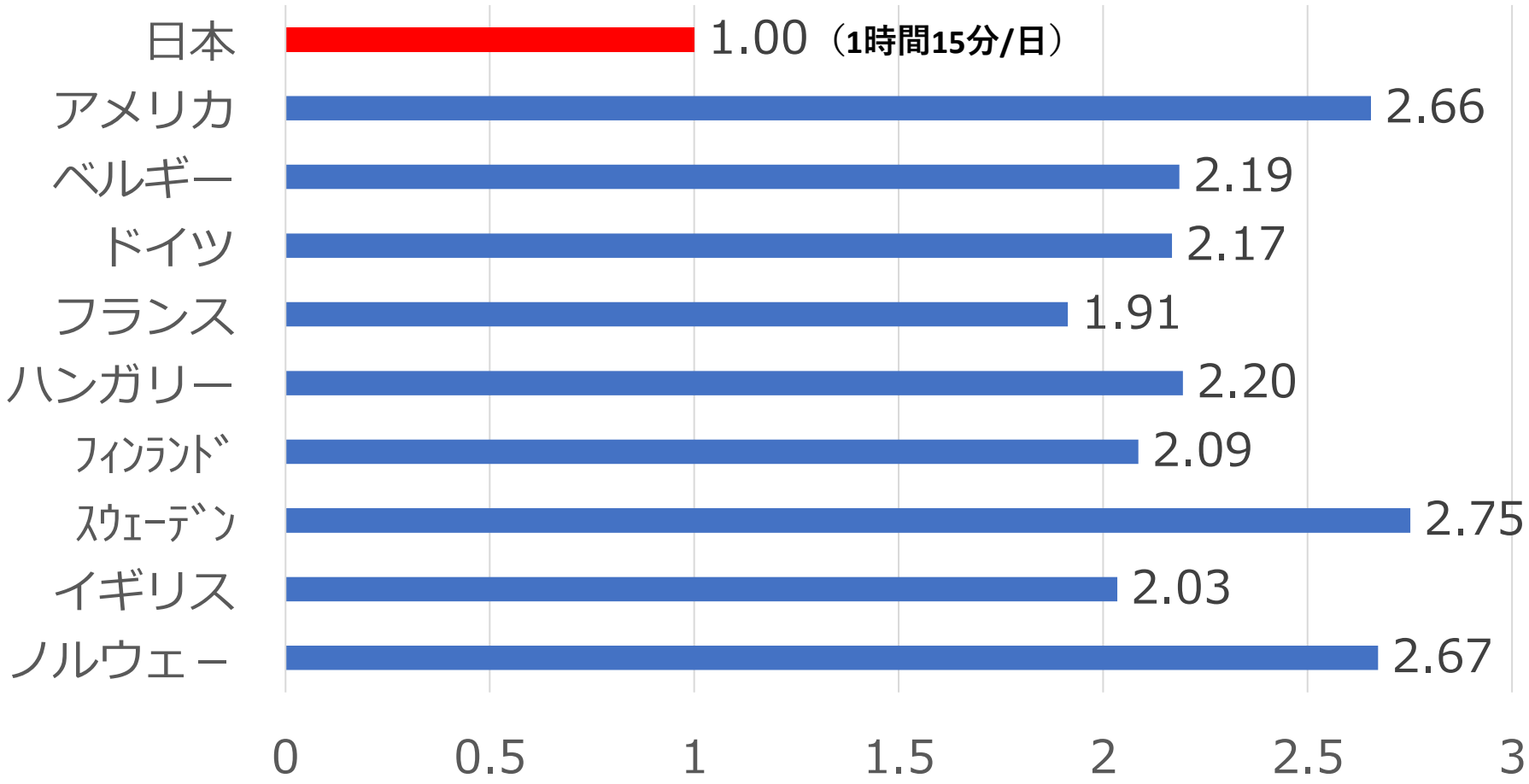
- 皿洗い、料理、洗濯、掃除、おむつ替え、お風呂に入れる、寝かしつけ、絵本読み聞かせ

- スーパーの総菜を買う、こどもと遊ぶ、Youtubeを見せて機嫌をとる、家事代行サービスを使う、日中保育園に預ける

- 生活費を稼ぐ、通勤時間、昇進・昇給のための勉強、配偶者の育児の悩みを聞く

家事育児関連時間の国際比較①

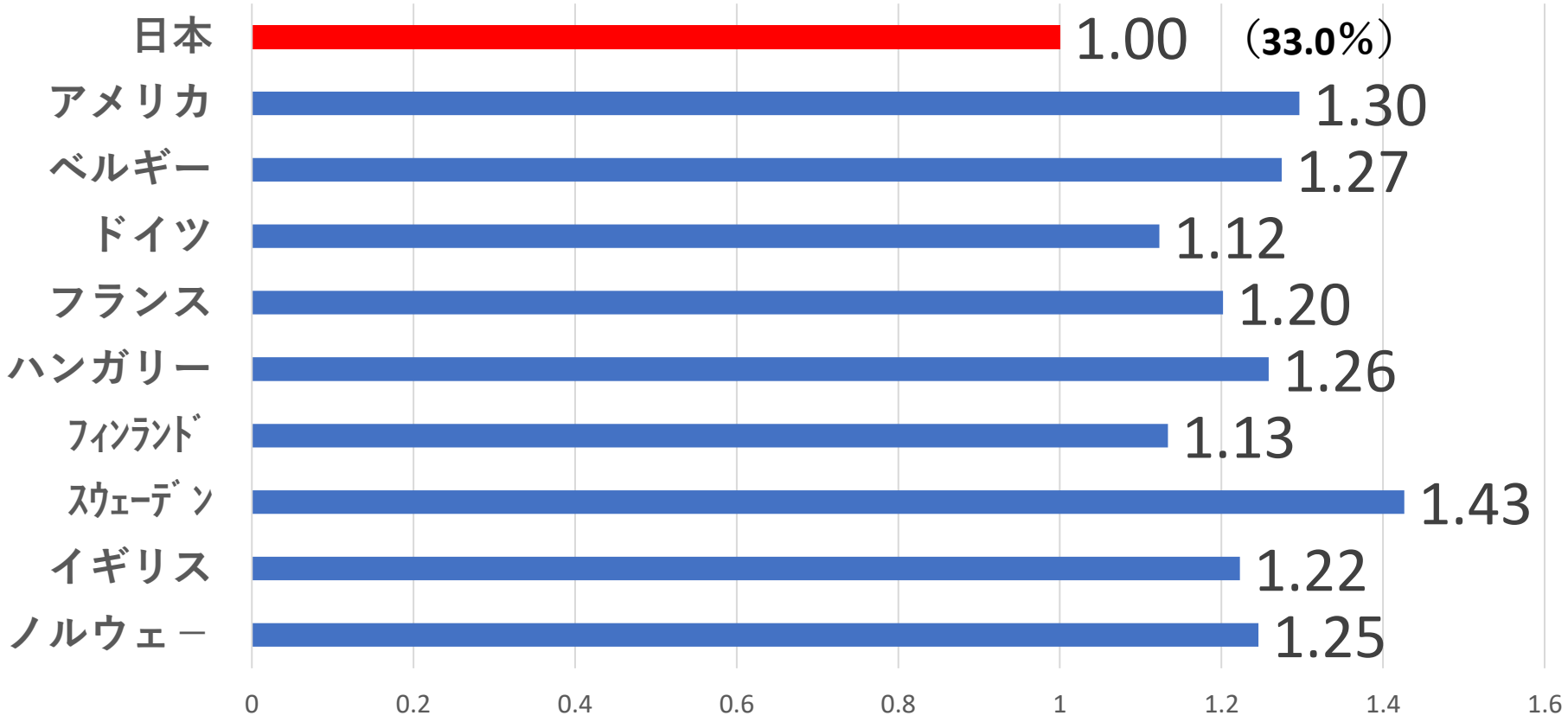
定義①：その国の「家事と家族のケア」
÷日本の「家事と家族のケア」



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", ＥＵ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

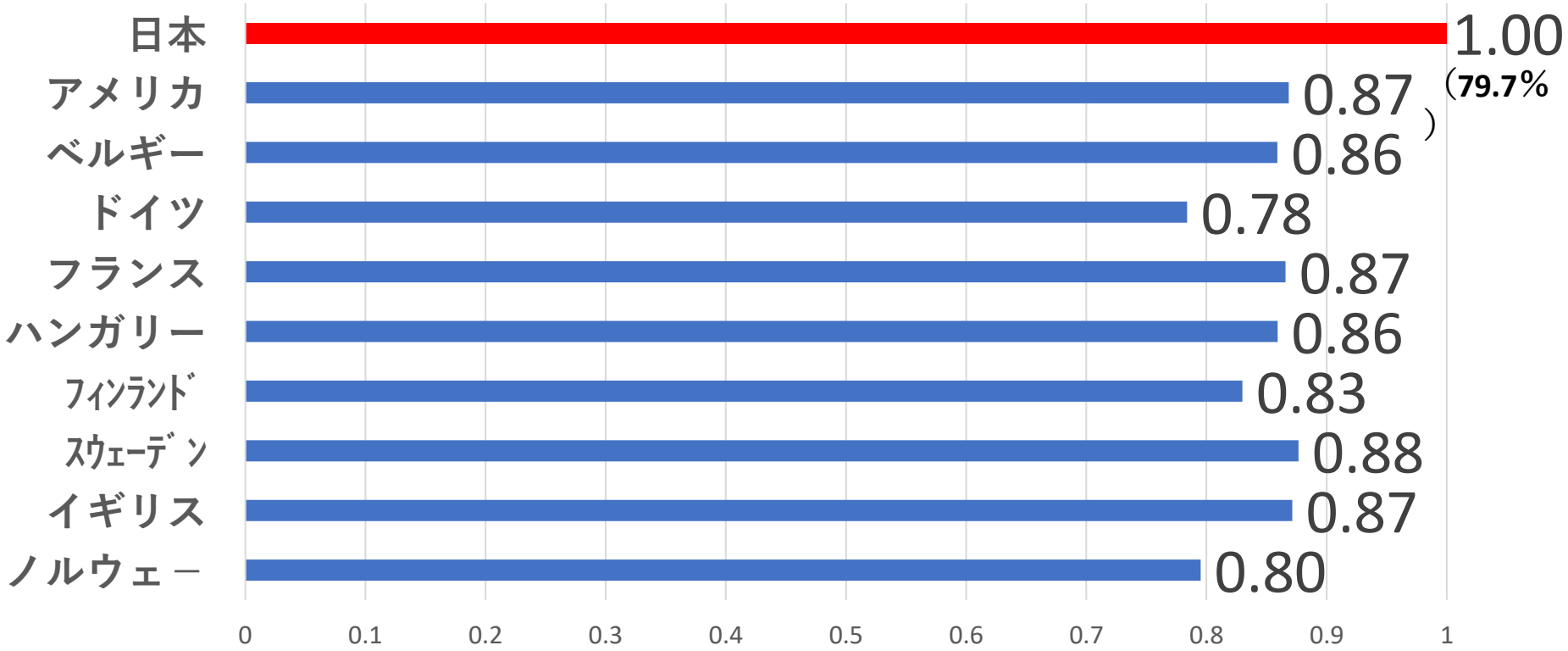
定義②「家事と家族のケア」
÷「家事と家族のケア＋自由時間」



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", ＥＵ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

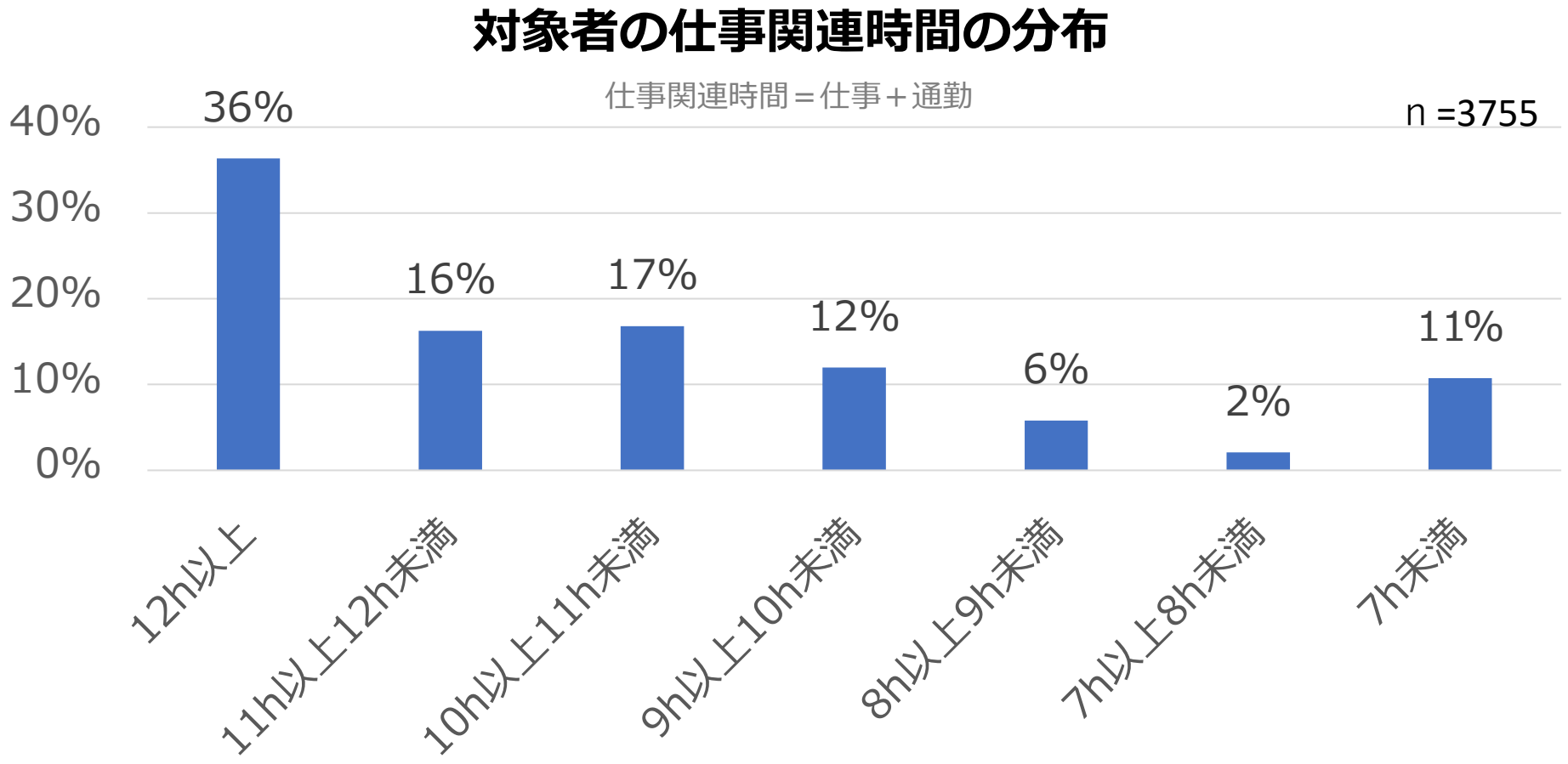
定義③「家事と家族のケア＋仕事と仕事中の移動」
÷「家事と家族のケア＋自由時間＋仕事と仕事中の移動」



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", ＥＵ諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries-February 2005"

父親の生活の実態①

- 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



出典：大塚ほか．2021

父親の生活の実態②

- 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%

出典：大塚ほか．2021

2.5時間（150分）/日の家事・育児時間を確保するために

- 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

- 何かの時間を増やすこと＝何かの時間を減らすこと

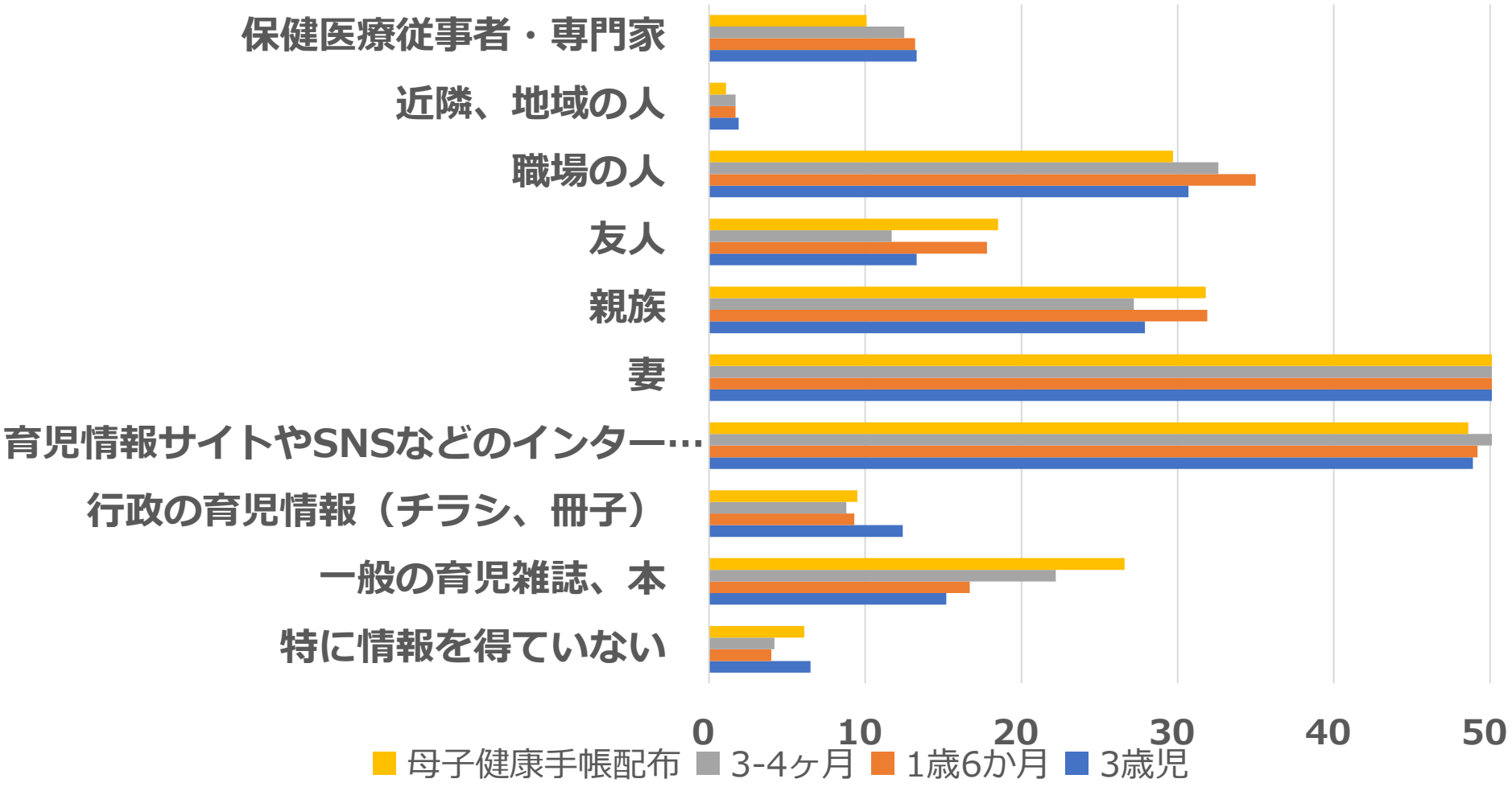
- 仕事関連時間（仕事と通勤）には**9.5時間**しか使えない
- 父親の約70%は仕事関連時間が10時間以上、36%が12時間以上

出典：大塚ほか．2021

父親の家事・育児・もやもや

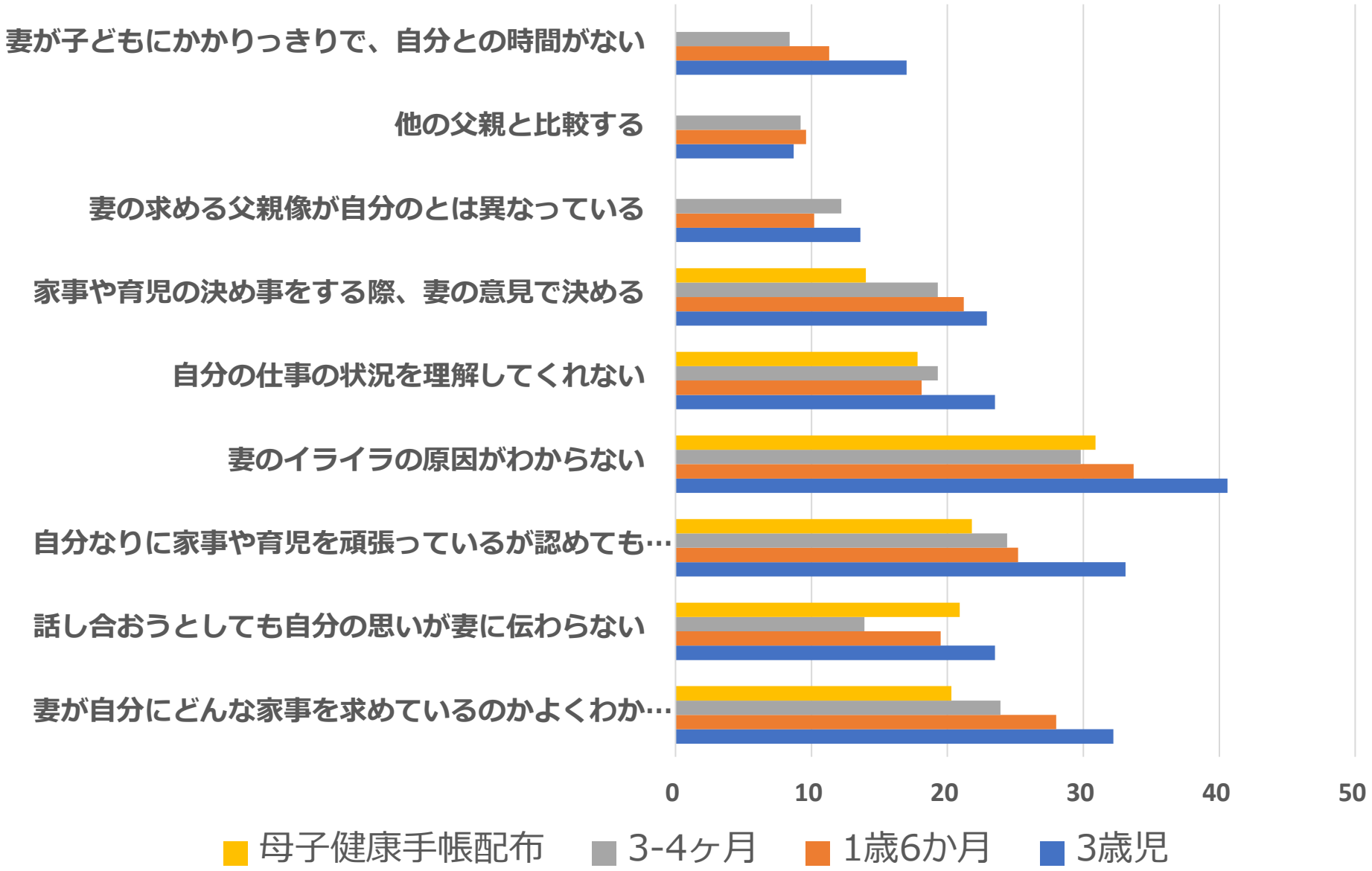
父親の声を聞いてみました。すぐにでも解決できそうなこともあれば、なかなか難しそうなものも…。

父親の家事・育児に関する情報源



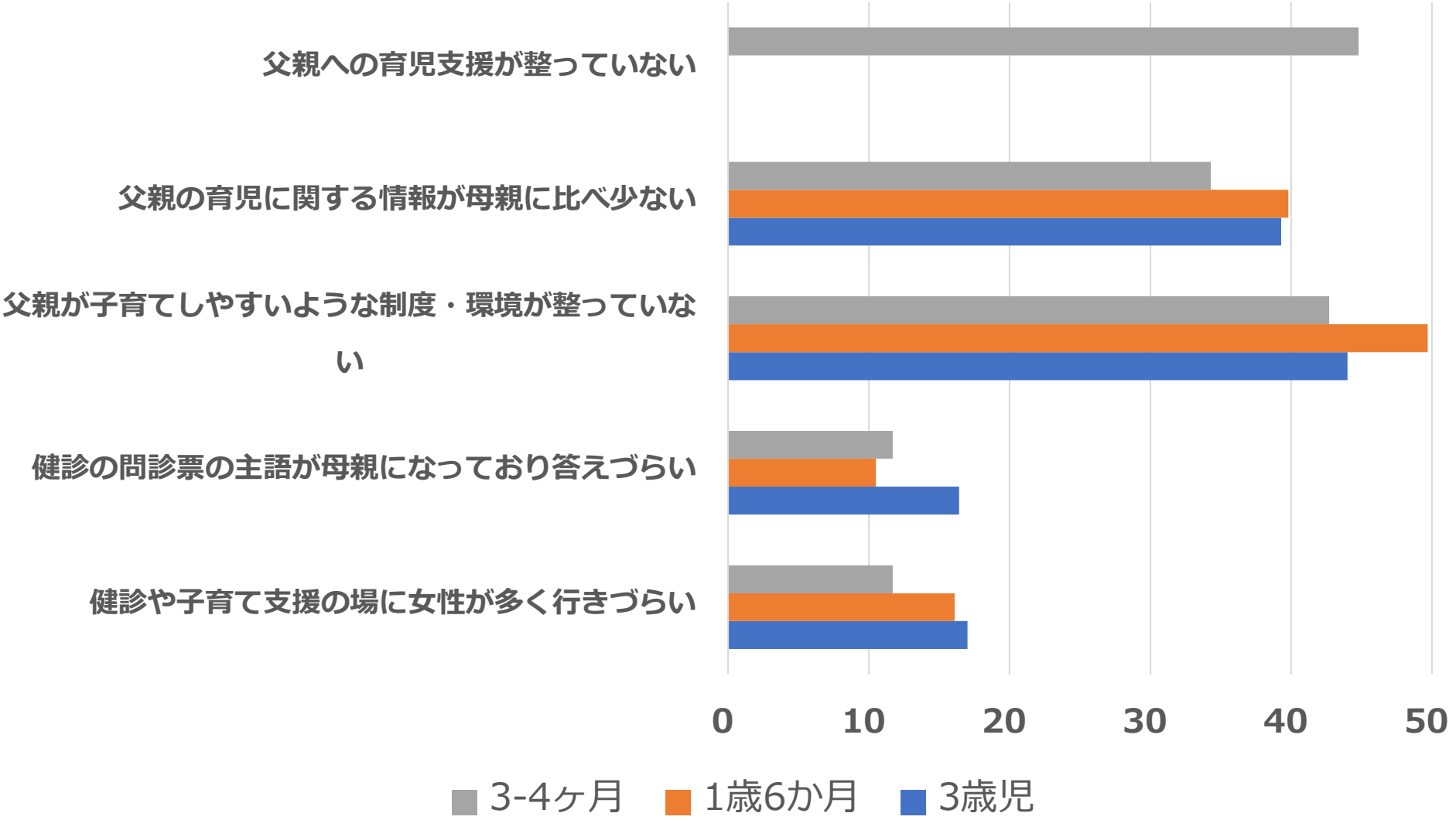
出典：R4年度厚労科研（竹原班）報告書

父親が抱える“モヤモヤ”～夫婦の関係～



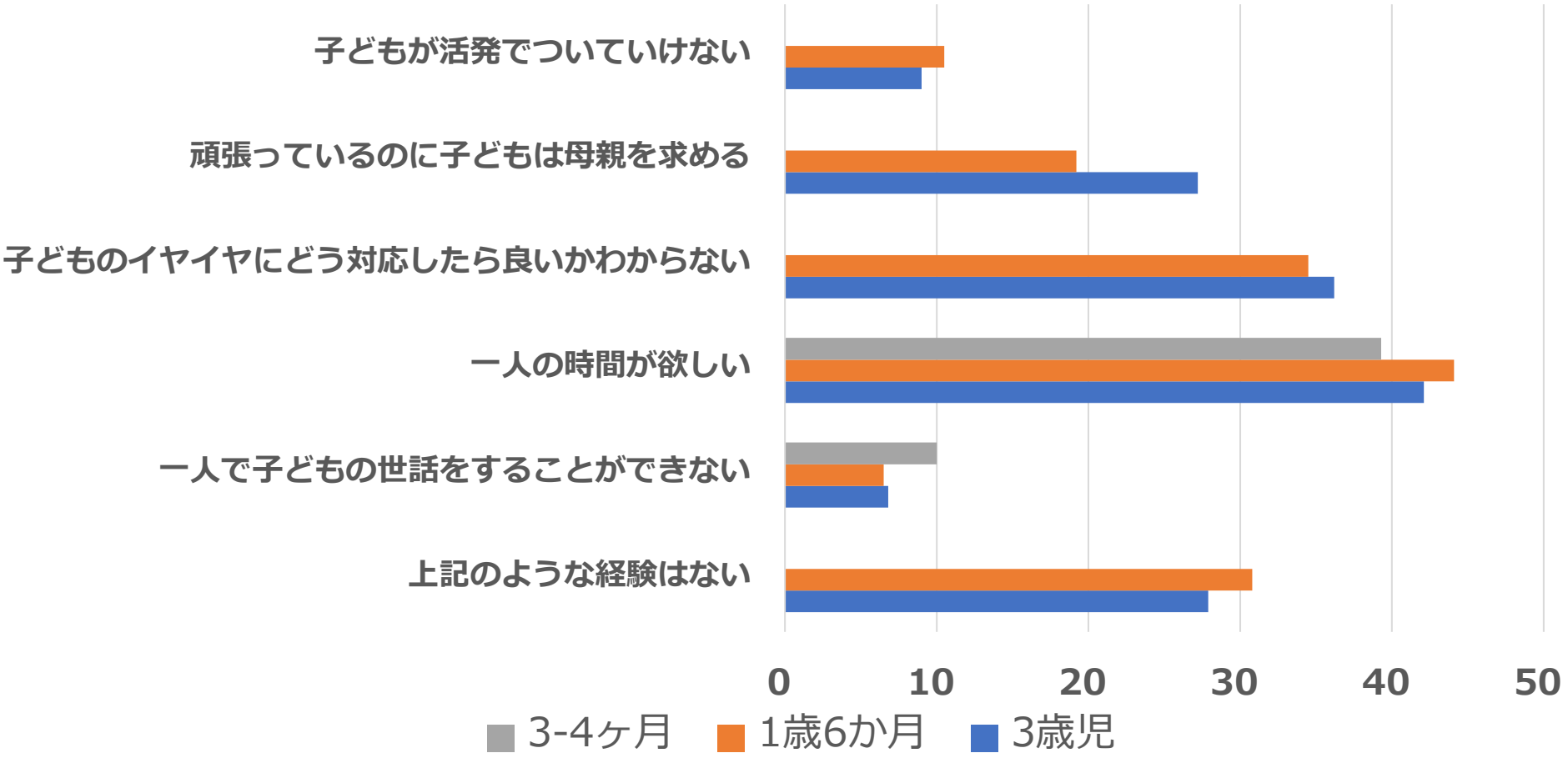
出典：R4年度厚労科研（竹原班）報告書

父親が抱える“モヤモヤ”～社会・制度～



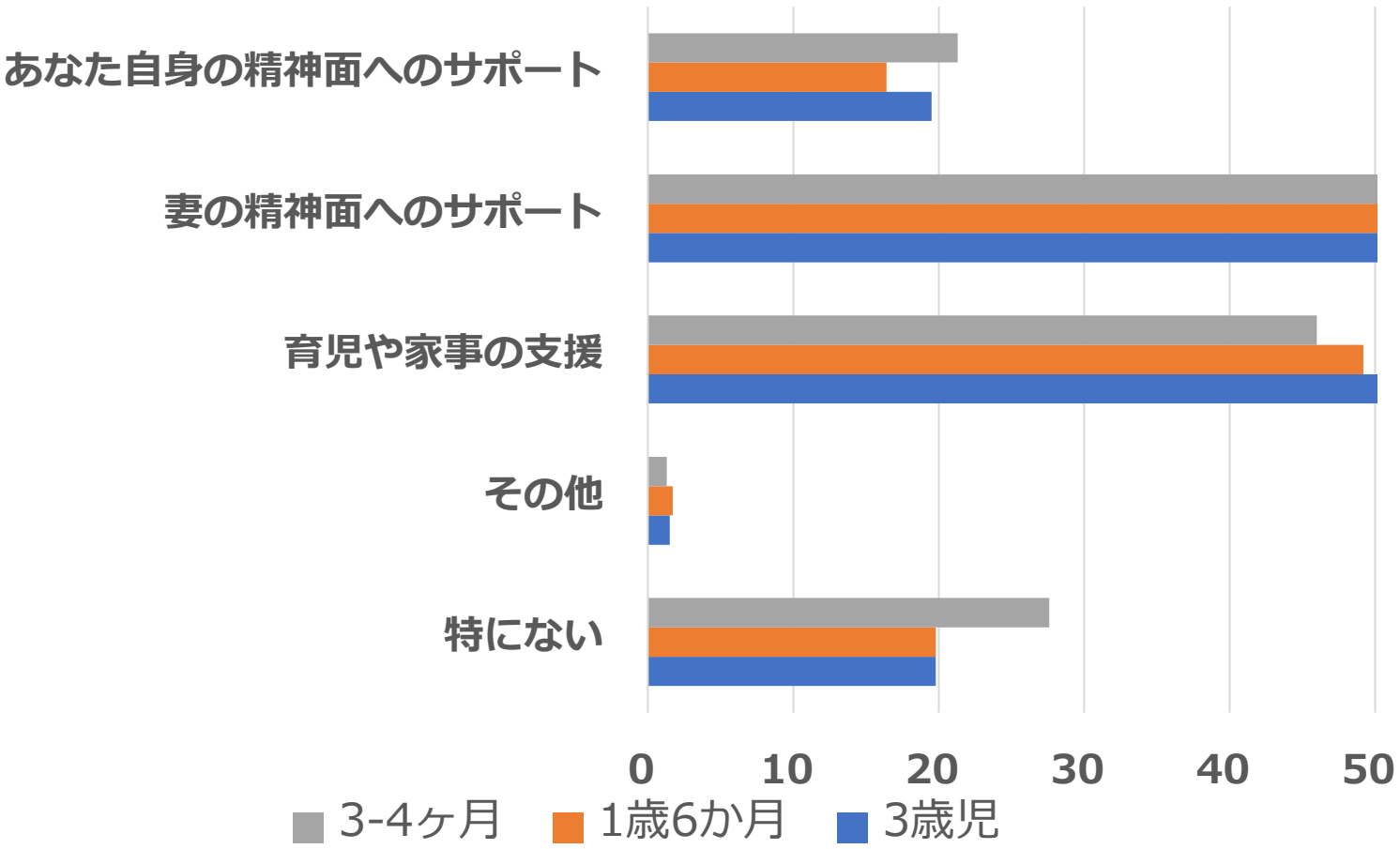
出典：R4年度厚労科研（竹原班）報告書

父親が抱える“モヤモヤ”～子育て～



出典：R4年度厚労科研（竹原班）報告書

父親が求める親族・知り合いからの支援



出典：R4年度厚労科研（竹原班）報告書

「父親」への支援の実態と事例

父親支援に関する諸外国の実態に関する海外調査

◆諸外国の妊娠・出産・育児期の「父親」を対象とした法・制度に関する情報を収集。
◆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	● 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>**
フランス	● 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」
スウェーデン	● 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>**

北欧などの先進諸国でも、「父親の巻き込み」、「父親支援」は模索中の社会課題

出典：R2年度厚労科研（竹原班）報告書

「職域」における父親への有効な介入方法

- 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

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

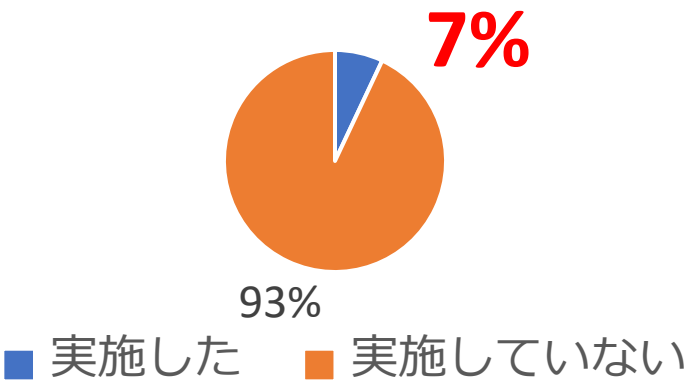
出典：Suto et al 2022

父親支援事業の実施状況

全国1741の自治体の母子保健担当を対象にした
質問票調査から

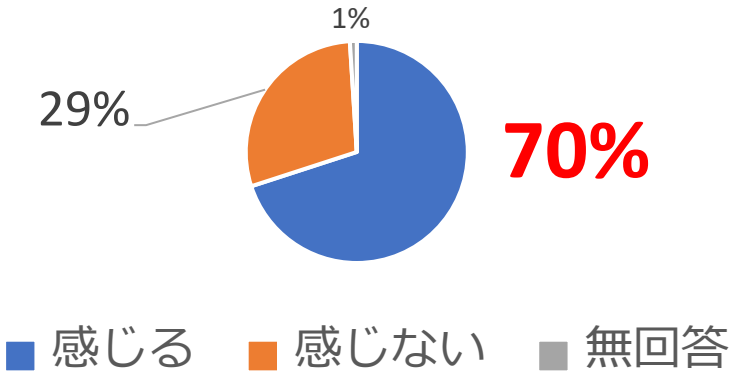
2019年度に父親支援事業を

実施していた自治体



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%)

出典：R2年度厚労科研（竹原班）報告書

父親の子育てマイスター養成講座

- 事業のスローガン「パパ友を増やして父親の子育てを楽しもう！」
- 実施時期　7月から12月までの全5回

＜ふれあい遊び＞

＜講演＞

取り組みの内容

・受講人数　18名、うち修了生16名

・講座回数　公開講座　1回、連続講座　7回

・実施内容　子育て全般に関する講演、料理講座、マネー教室、救急講座、子どもとのふれあい遊び、受講生によるプレゼン、マイスター認定式

工夫と課題

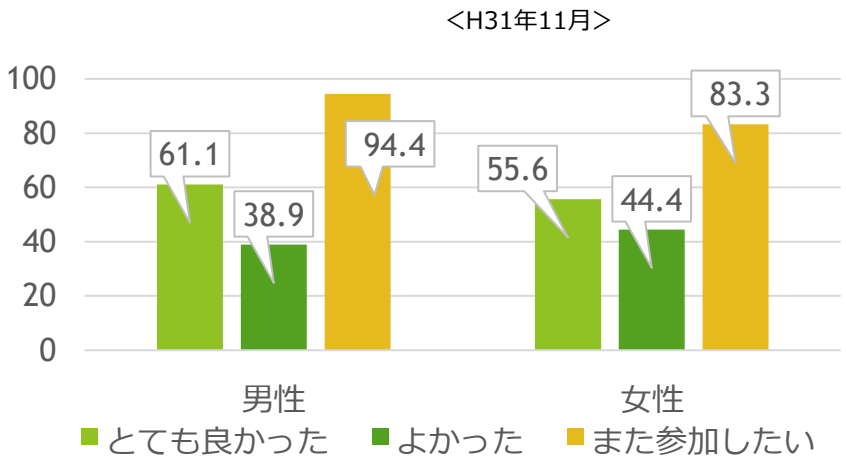
・”パパトーク”の時間を設けて、受講生同士のコミュニケーションを促進。市民協働事業として、市民団体と協働して養成講座を企画、運営。

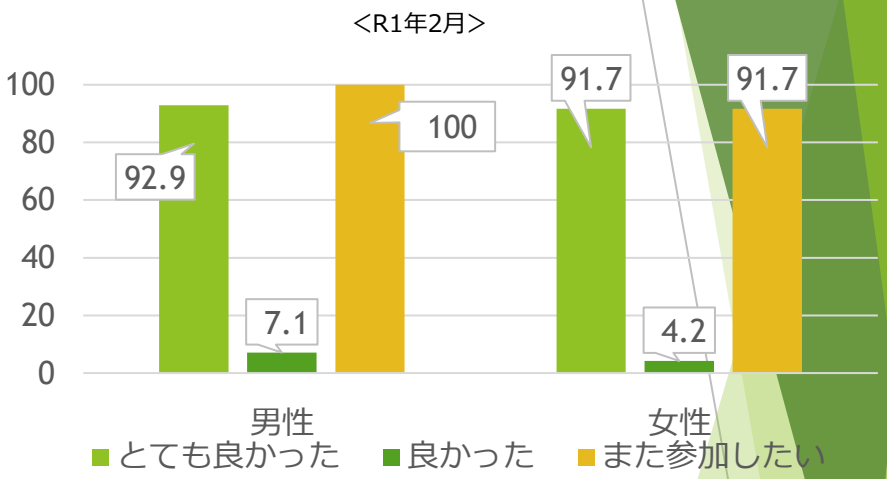
・【広報活動】、【市民団体の後継者の育成・不足】、「負担のない講座設計」がポイント

出典：R3年度厚労科研（竹原班）報告書をもとに作成

プレパパスクール

- 父親が妊娠中から産後の母親の心身の変化を知ることで、産後の育児について両親で話ができ、母親の心身の負担の軽減を目指して実施。
- 講義・抱っこ/妊婦ジャケット体験・グループワークなどで構成





具体的な工夫・ポイント

・育児手技の獲得だけでなく、夫婦で子育てに関する共通の話題を目指している。

・パパグループ、ママグループに分かれた意見交換と、最後に全体での共有を行い、パパ・ママの思いの違いについて知ること。

・コロナウイルス感染症の影響もあり、産科での教室開催も少なくなり、市の教室参加の需要が高まっており、希望者すべてに参加していただくことが難しい

出典：R3年度厚労科研（竹原班）報告書をもとに作成

父親支援の実施に向けて

- 色々な「父親支援」がある
- 父親支援とは何か？
- 何か「事業」を実施しなければならないのか？
- 妊産婦・母子への支援のあり方と考え方は同じはず
- 比較的、容易に始められる取り組みもあるはず
- 「父親支援」を独立させることの意味

父親支援の推進に向けた資料

- 父親支援の研究班の成果をHPにて公開しています。

  ☞“成育 父親支援”で検索を！

今年度以降も随時更新予定

（R5-6）

　全国の自治体調査の結果

　父子手帳のまとめ

（R7）

　父親支援の推進マニュアル

（随時）

　関連するエビデンスなど

おわり

- ご清聴ありがとうございました。
  - 研修の内容についてのご質問・ご相談がございましたら、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。