

令和7年度母子保健指導者養成研修

# 父親も含めた親子支援

国立成育医療研究センター研究所  
政策科学研究部  
こどもシンクタンク  
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

父親支援に関する厚労省・こど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

## 本日の話題

- 父親の産後うつ
- 父親の家事・育児の現状
- 新しい父親/親子支援のあり方

# 父親も支援の対象に！

## 成育基本法の基本方針

### （R3年に閣議決定、R5年に改訂）

- ◆ 出産や育児への父親の積極的な関わりにより、母親に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。
- ◆ 母親を支える役割が期待される父親も、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。

# 成育基本法の目的

- 第1条

成育過程にある者及びその保護者並びに妊産婦  
に対し必要な成育医療等を切れ目なく提供するための施策を総合的に推進することを目的とする。

父親は支援されるべき対象となっている

# 父親支援とは？



× 母親や子ども、社会の課題を解決するために、父親を有効に活用すること

× 母親やこどもの支援者養成

○ すべての父親が家族で支え合うこと、子どもを育てることの喜びをより多く感じられるような社会・環境と、その実現に必要な支援・体制

# 育児には楽しさと幸せが つまっている



- その楽しさと幸せを享受できるようにするために必要なことは何でしょうか？
- 我々、支援者は何ができるでしょうか？

# 1. 父親の産後うつ

# 父親の育児参加に対する期待と課題

- ・父親が育児をするようになってきた

## 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

## 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
- ・育児への関わり方・質が問われ始めている

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

無力感・意欲の低下

仕事にいけない

倦怠感・疲れやすい



男性の産後うつ外来が設置されるなど、臨床像・実態も徐々に明らかに…

## 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

# 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

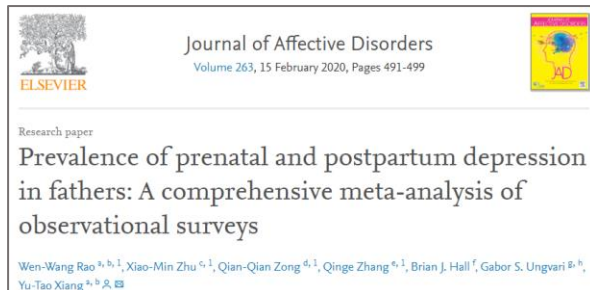
**T**HE PREVALENCE, RISK FACTORS, and effects of depression among new fathers are poorly understood. Although a large

**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-

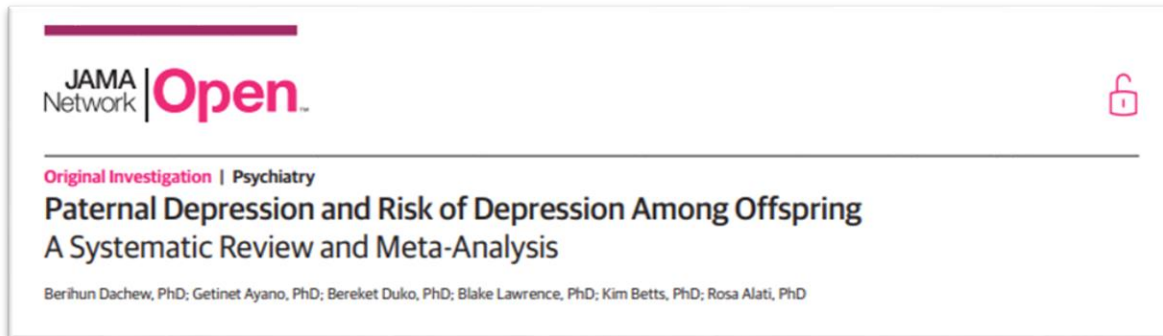
父親の産後うつの頻度について初のメタ解析. JAMA (2010)



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%**

※日本で実施された調査結果も含んだメタ解析 JAD(2020)

# 海外の父親の産後うつに関する先行研究②



父親の産後うつは子どものうつリスクを1.4倍高める。JAMA NetW (2023)



父親の産後うつは子どもの認知能力、社会性、言語、運動などの発達に負の影響がある。JAMA Pediatr (2025)

# 父親の“産後うつ”は存在するのか？

## 英国の15年分の診療データの解析結果

- 抑うつの診断、もしくは抗うつ薬の処方者数をカウント
- 産後1年間の父親のうつは、3.56/100人年でその後12歳までのおよそ1.4倍
- 産後1年間の母親のうつは2倍以上

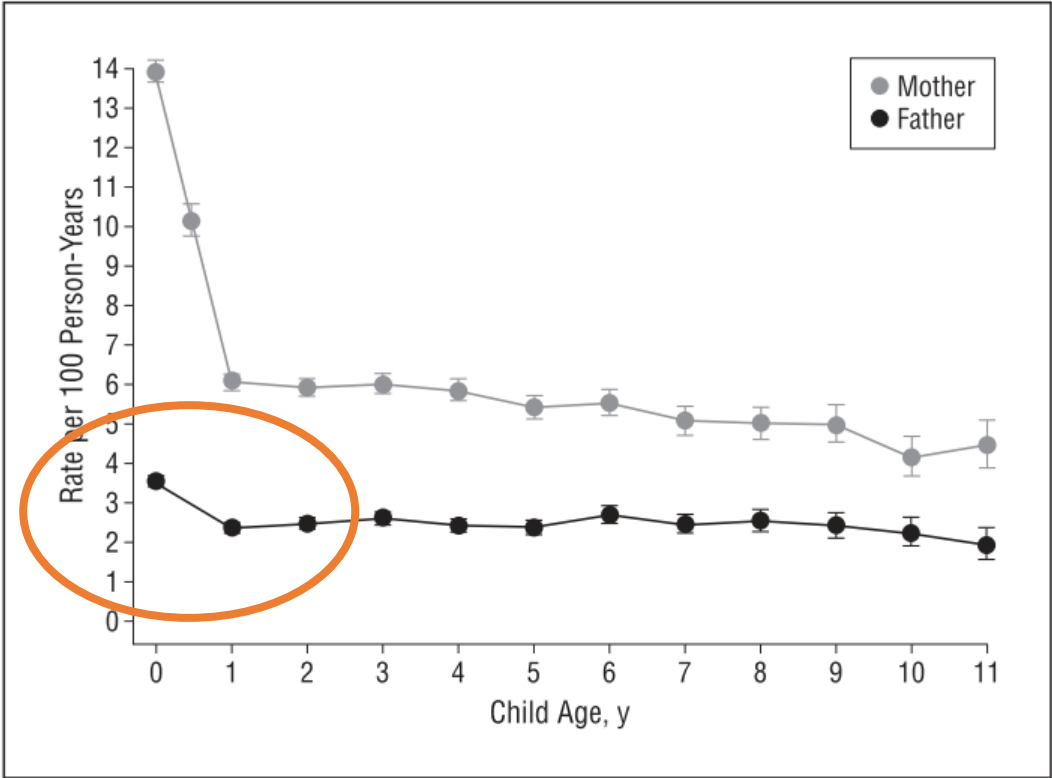
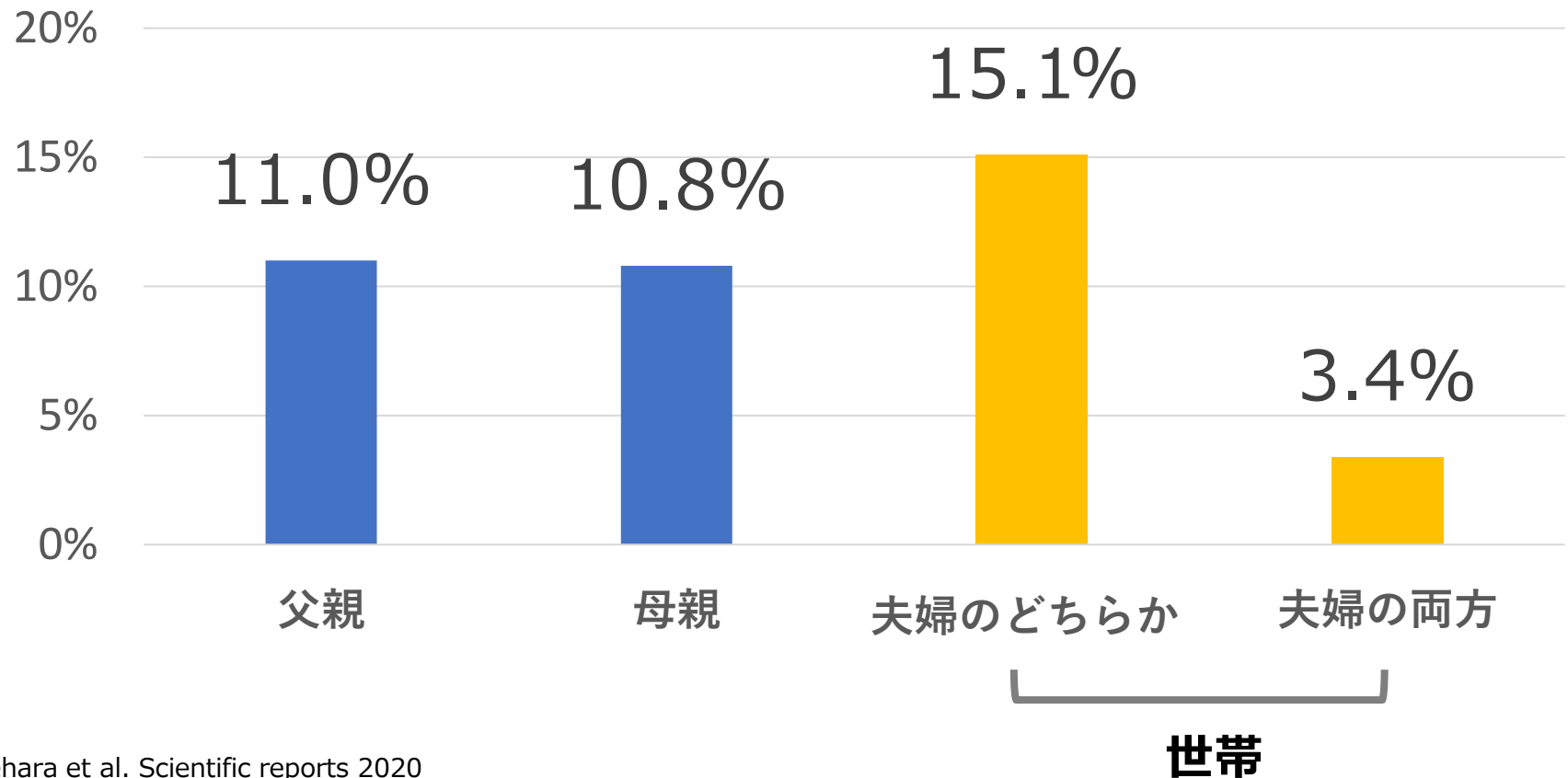


Figure 1. Incidence of parental depression episodes by child age.

Dave, et al. 2010

# 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

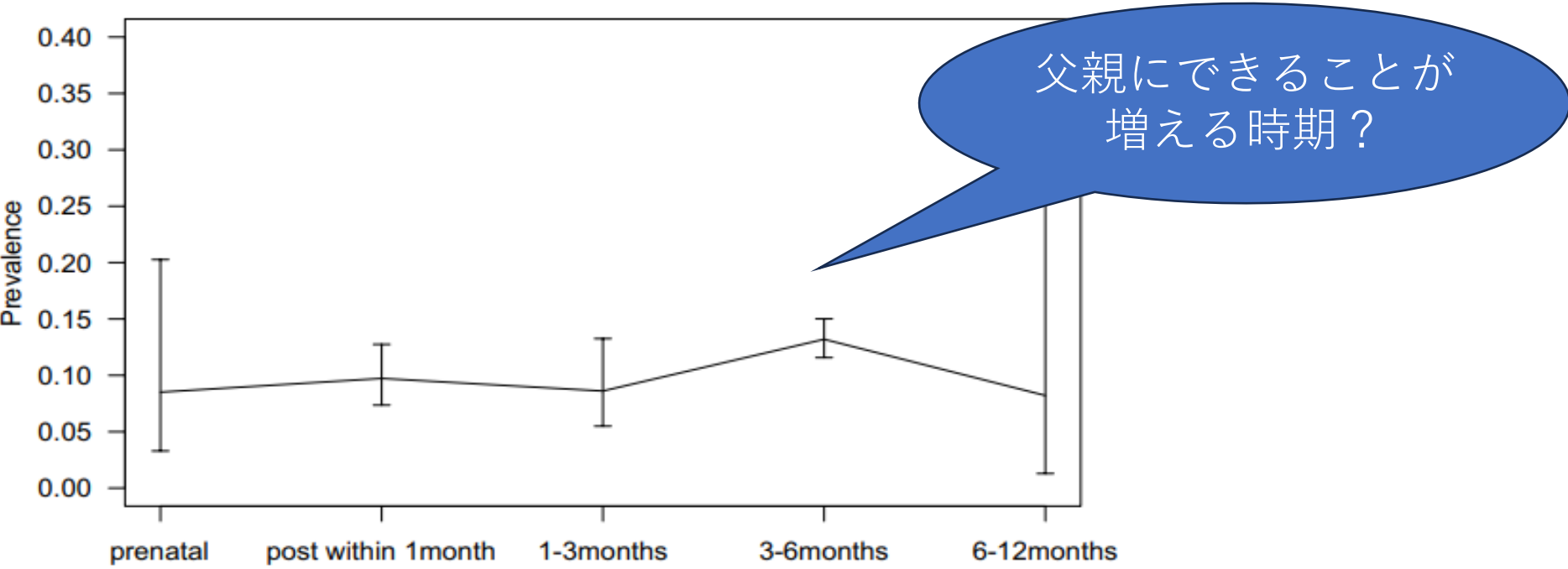
- 生後1歳未満の子どもを育てる夫婦
- 国民生活基礎調査2016をもとに3,514世帯を抽出
- K6で9点以上の頻度を算出



# 日本人の父親の産後うつとの頻度

- 15の研究を含む系統的レビュー・メタ解析
- 産前・産後でおよそ10% 産後3-6か月にややピークありか！？

a Prevalence of paternal perinatal depression



# 母子保健から親子保健・家族保健 に発展したアセスメントの意義

## ■ 母親をアセスメント

産後4か月が経過  
母親はEPDS13点  
2か月後から復職予定  
乳房の痛みの訴えあり

## ■ 母子をアセスメント

産後4か月が経過  
母親はEPDS13点  
2か月後から復職予定  
乳房の痛みの訴えあり  
児の体重増加がやや停滞

## ■ 家族をアセスメント

産後4か月が経過  
母親はEPDS13点  
2か月後から復職予定  
乳房の痛みの訴えあり  
児の体重増加がやや停滞  
父親もEPDS12点  
8-22時は仕事で不在  
母親の実父・実母と同居  
家事・育児のサポート可

家族・世帯単位で評価した方が、判断材料が増え、  
支援ニーズやその緊急性を検討しやすい

## ①まとめ

- ・ 父親も産後はメンタルヘルスの不調になりやすい
- ・ 不調になりやすい時期は夫婦で異なる可能性がある
- ・ 夫婦/家族単位でのアセスメントが必要

## 2. 父親の家事・育児の現状

# 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

## 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策定、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)



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)

# 父親に関する社会的な目標とその数値の推移

- ・ **目標①：男性の育児休業取得率\***

2014年：2.3% → 2020年：13%

(実際は、2020年:12.7%、

2022年:17.1%、2023年:30.1%、2024年:40.5%) \*\*

- ・ **目標②：6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

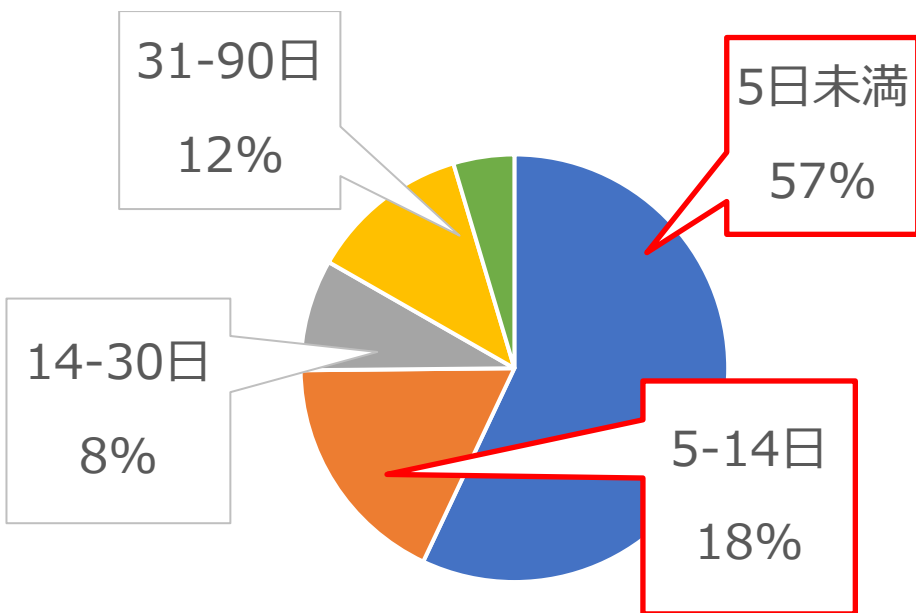
(実際は、2016年:83分、2021年:114分)

\*内閣府、仕事と生活の調和推進のための行動指針

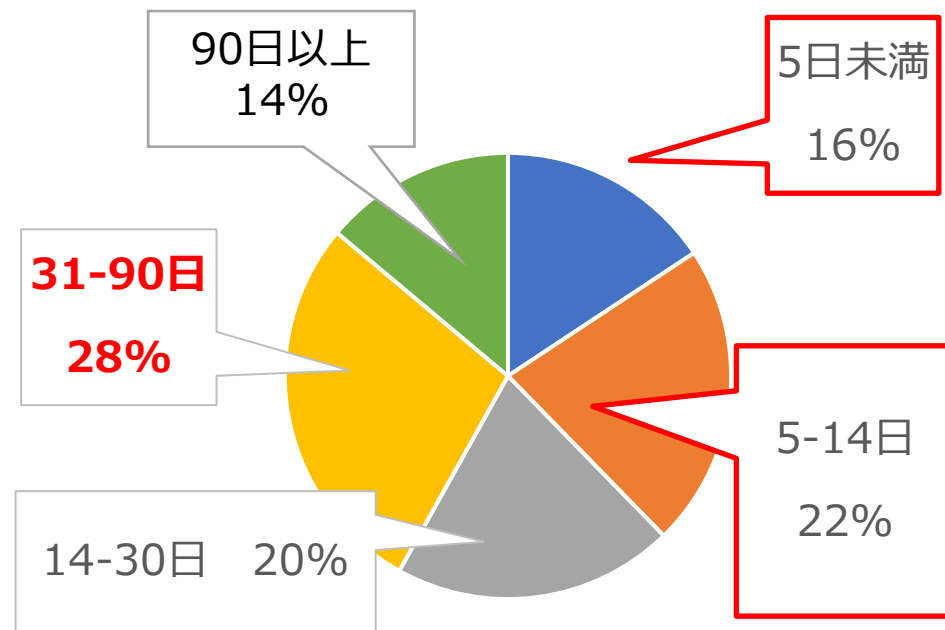
\*\*厚生労働省、令和6年度雇用均等基本調査

# 男性の育児休業取得期間の変化

2015年度



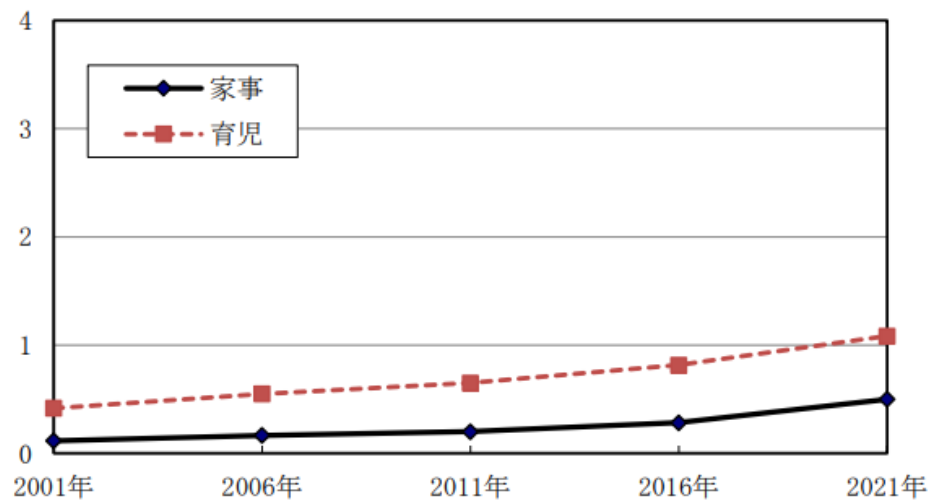
2023年度



# 6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間の推移

夫

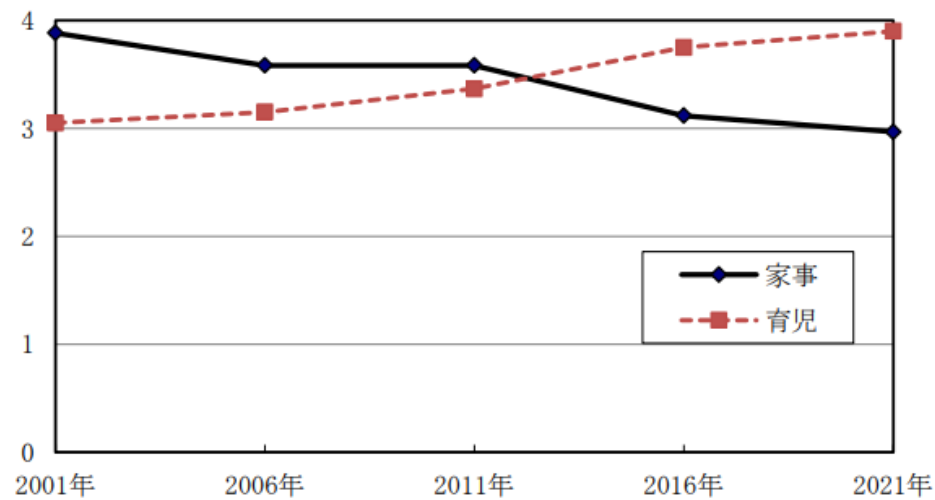
(時間)



・ 01年 : 48分        21年 : 114分

妻

(時間)



■ 01年:461分        21年:448分  
(週全体、夫婦とこどもの世帯)

「家事・育児」  
とは？



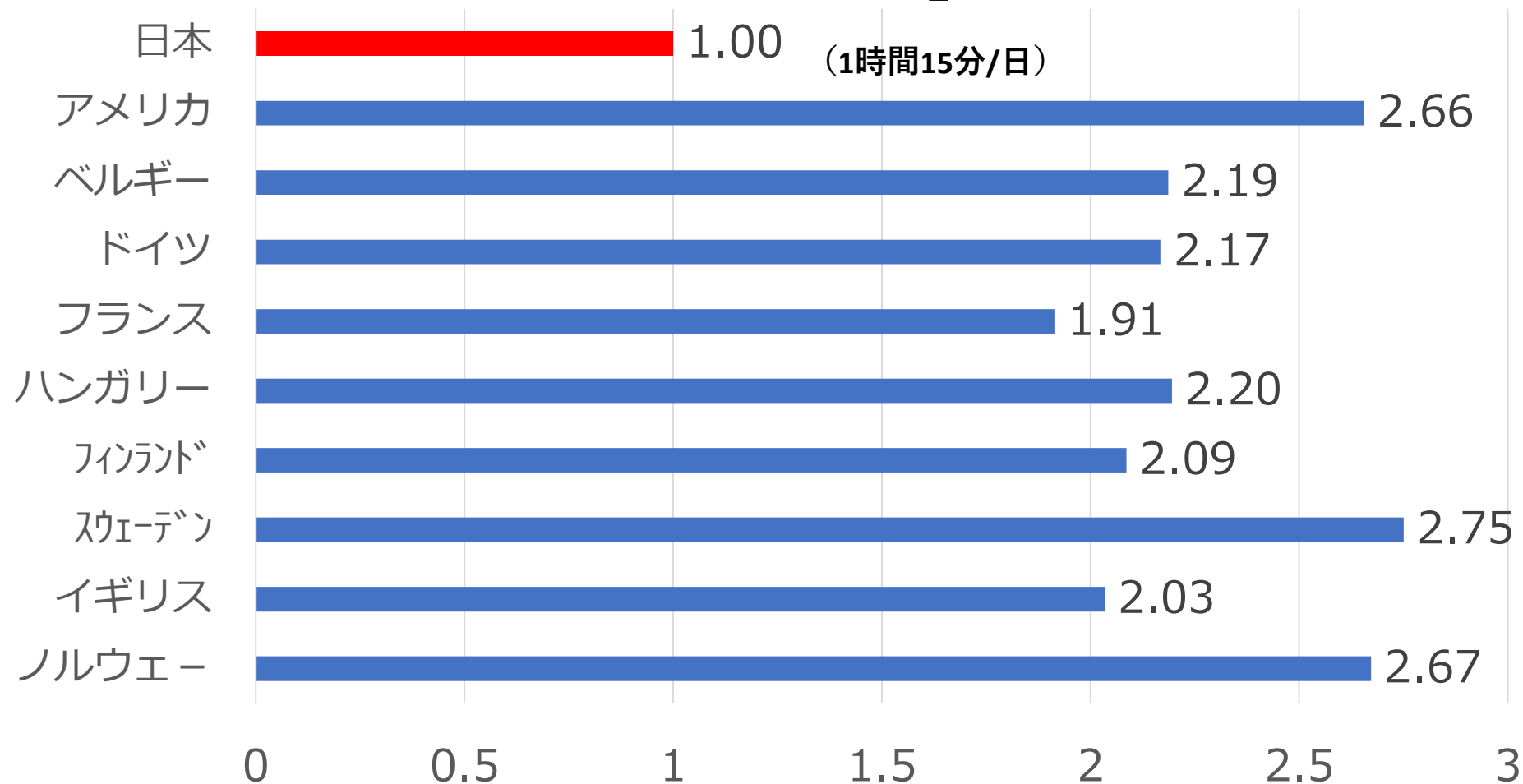
# 「家事・育児」とは？

家事・育児とは、いったい何のことでしょうか？

- 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、絵本の読み聞かせ
- 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

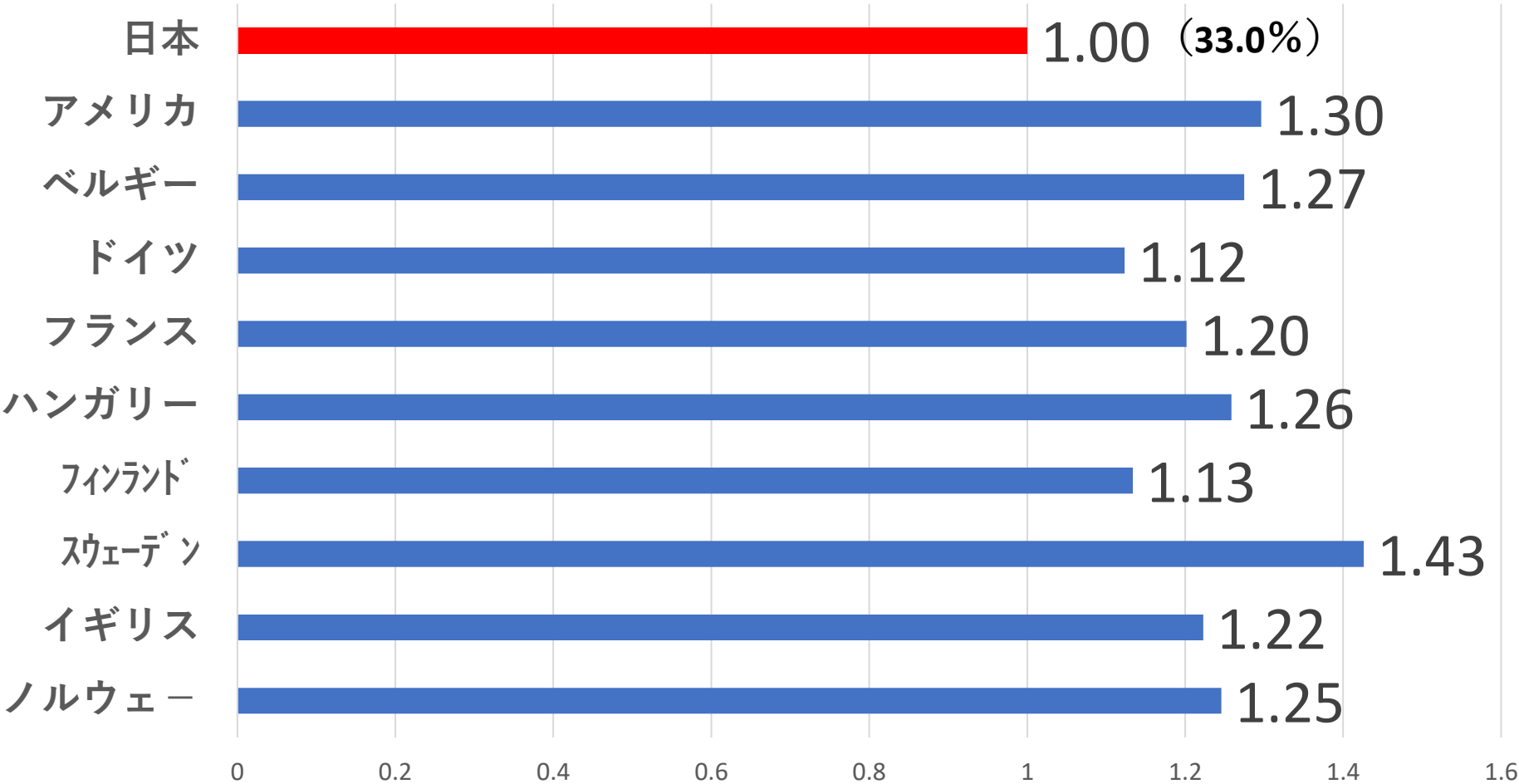
定義①：その国の「家事と家族のケア」  
÷ 日本の「家事と家族のケア」



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", 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」



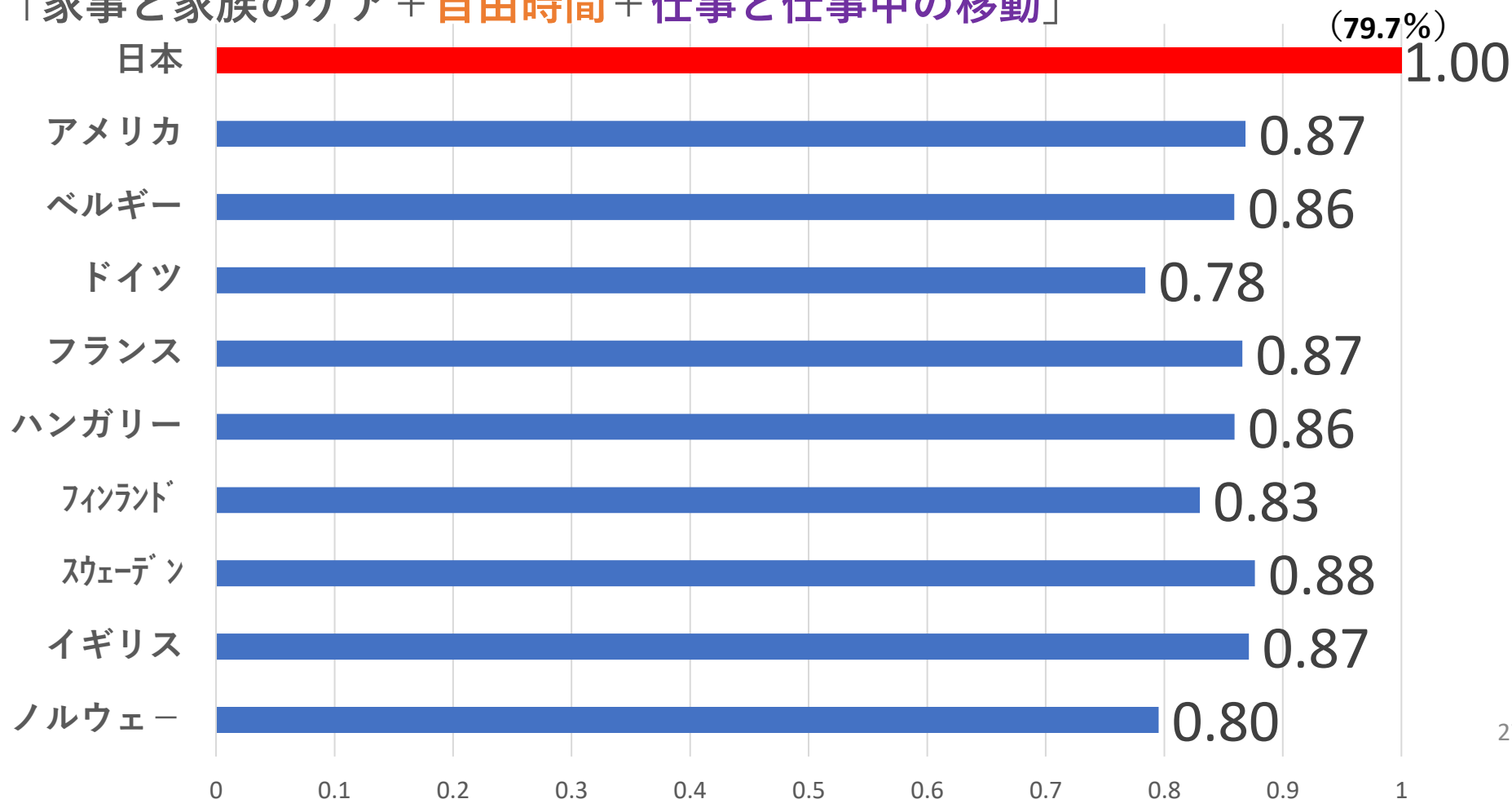
出典：日本は「平成23年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey-2011 Results", E U 諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries-February 2005"

# 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」

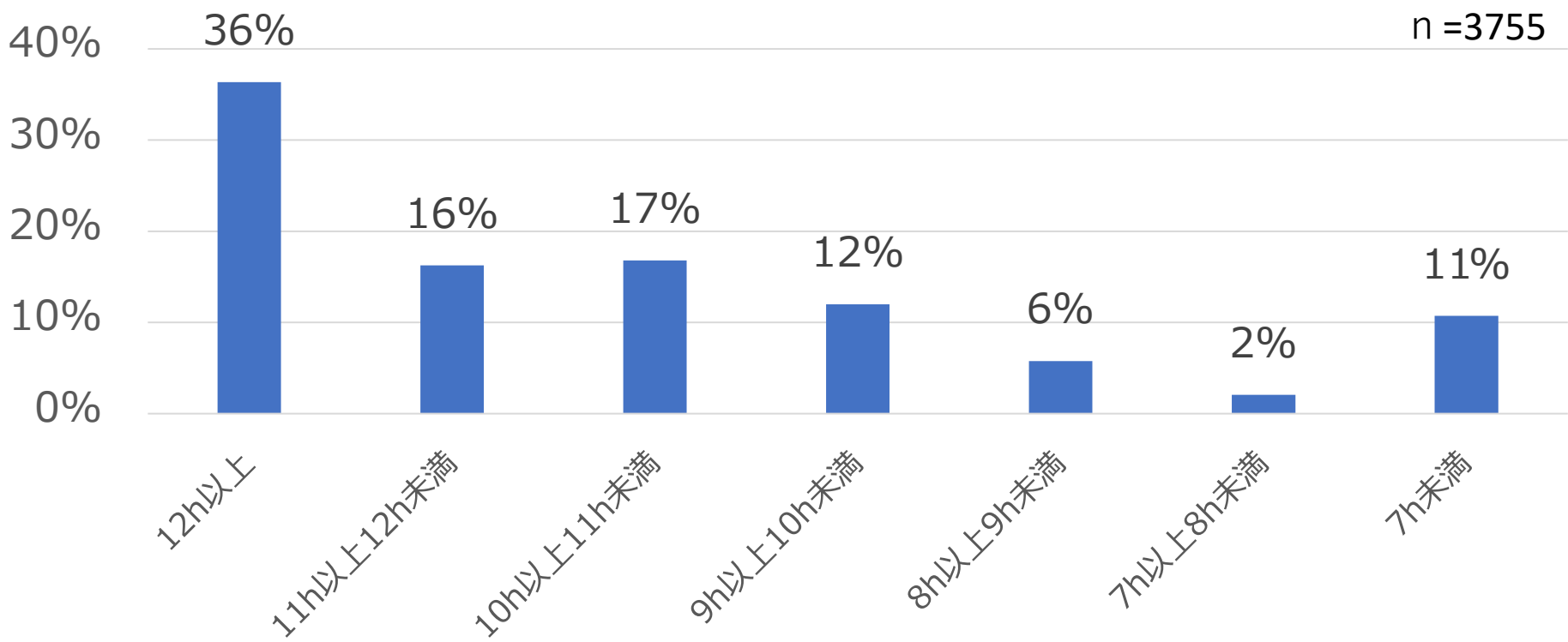


出典：日本は「平成23年社会生活基本調査 詳細行動分類による生活時間に関する結果」。小分類レベルでEU比較用に組替えた行動分類による。アメリカはU.S.Bureau of Labor Statistics(BLS), "American Time Use Survey-2011 Results", E U 諸国はEUROSTAT, "Comparable time use statistics - National tables from 10 European countries-February 2005"

# 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

対象者の仕事関連時間（仕事＋通勤etc）の分布



# 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%

1次活動はおおよそ10時間、仕事・休息の時間の変化が大きい

大塚美耶子ら. 厚生の指標, 2021.Vol68.No15.

## 2.5時間（150分）/日の 家事・育児時間を確保するために

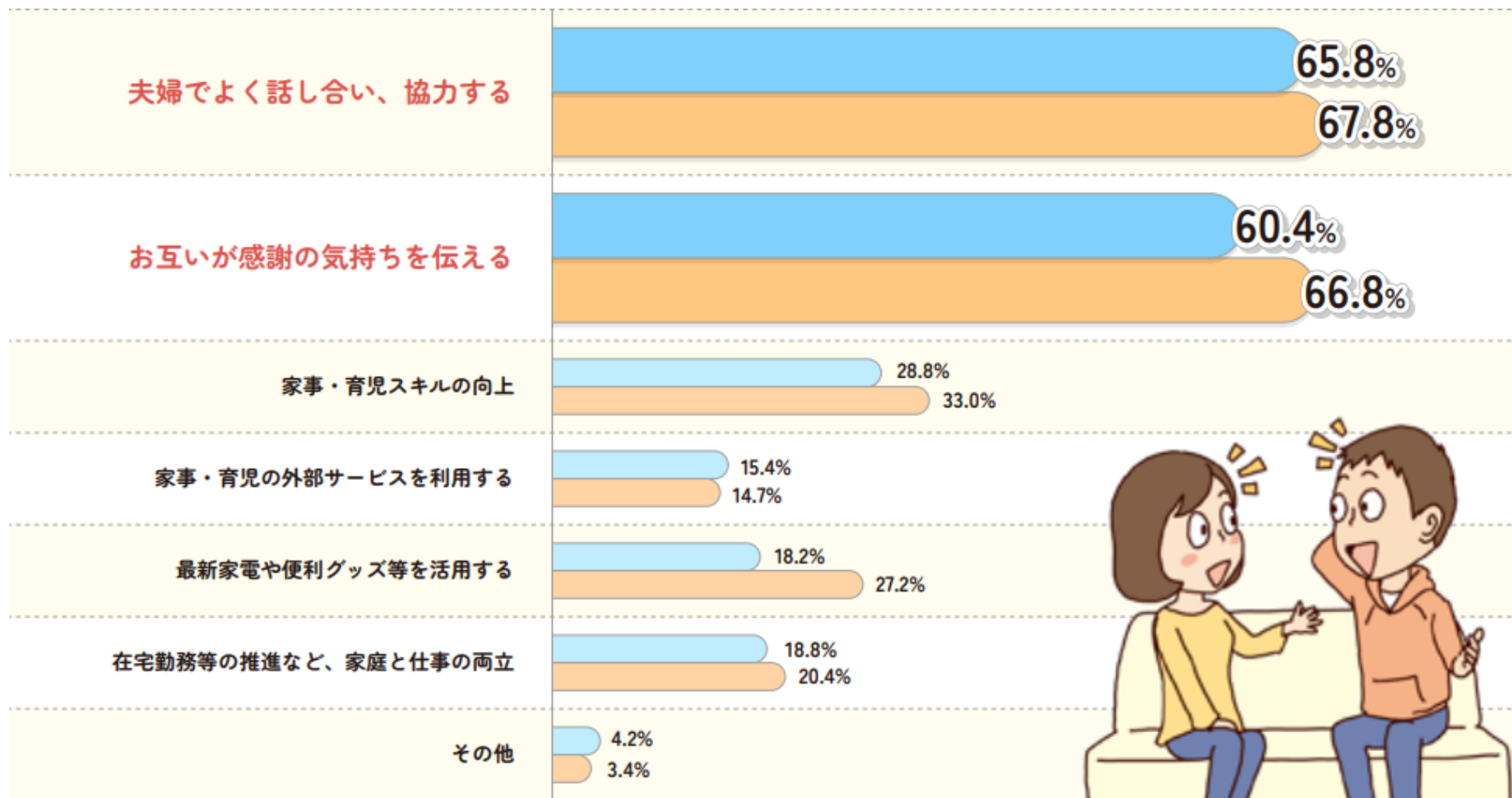
- 1日は**24時間**
- 一次活動（睡眠・食事）などに**10時間**
- 休息に最低**2時間**

$$24 - 10 - 2 - \underline{2.5(150分)} = 9.5時間$$

 国が掲げた目標

何かの時間を増やすこと = 何かの時間を減らすこと

# 夫婦の家事・育児の満足度を高めるにも、“時間”がポイント



n:4,000 (子育て世代男女各 2,000 名)



## ②まとめ

- ・家事・育児時間を増やすカギは「働き方改革」
- ・父親・母親の生活時間の把握が支援の第一歩
- ・“家事・育児”のイメージには個人差がある

### 3. 新しい父親支援のあり方

# 父親の健康管理・支援の担い手は？

## ・ 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の視点が不足

# 縦割りで見えなくなる 子育て期の親の負担

## ・職域・産業保健



44時間/月

【超過勤務の負担】

平日：22日 × 2h

8:30~19:30の勤務

## ■地域・母子保健



75時間/月

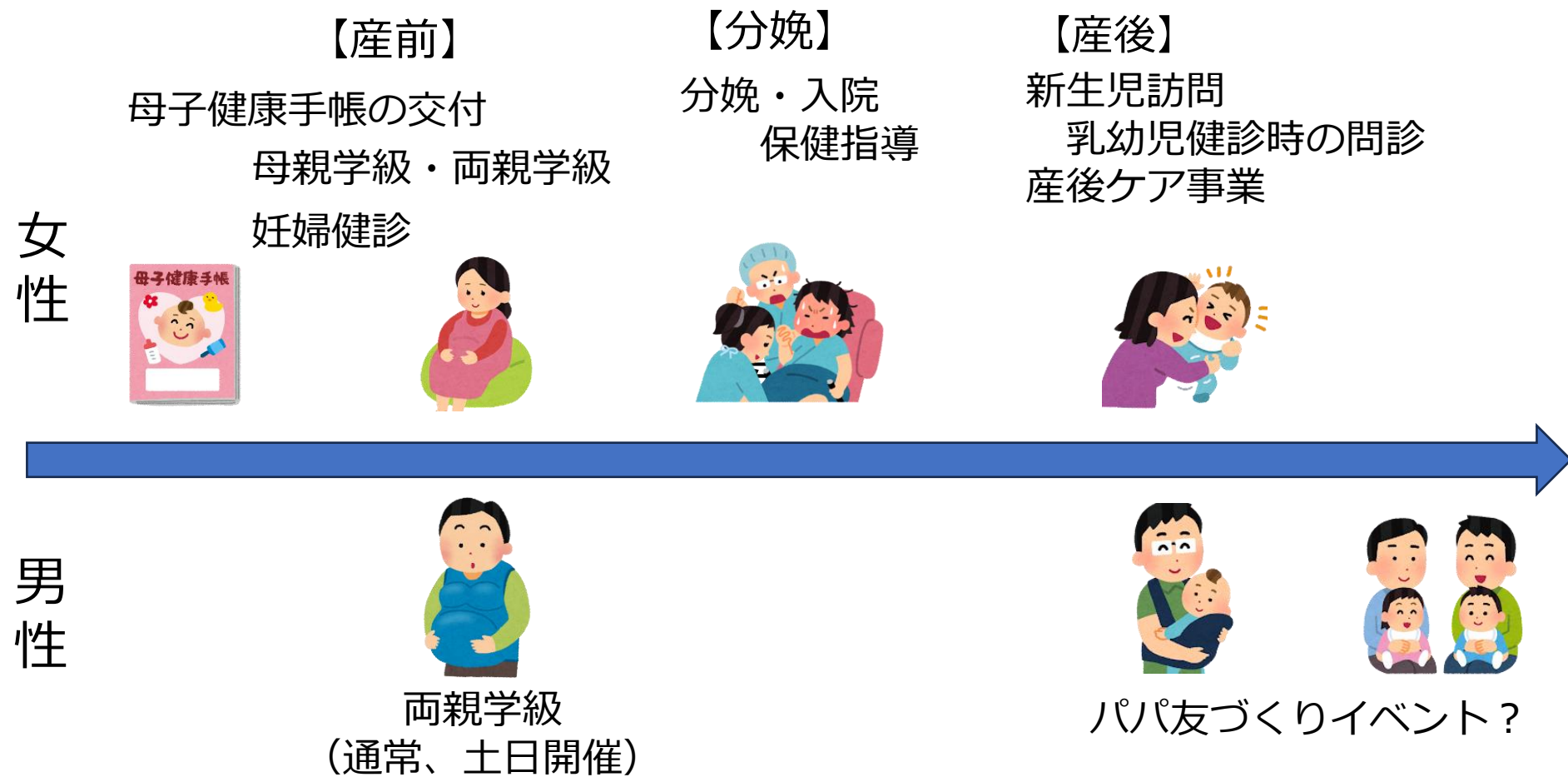


【勤務相当の超過負担】

30日 × 2.5h

子育て中の社員の心身には、  
職場と家庭で負担がかかる

# 産前から産後における父親・母親への保健医療サービス



# 父親と行政の関係に関するグループ ～父親への支援の機会を逃さない～

1. 自治体などの母子保健・子育て支援サービス、  
分娩施設のイベントに参加したことがある父親
  - 1-1. 自治体などの母子保健・子育て支援サービス、  
分娩施設のイベントに参加し、支援されていると感じた父親
  - 1-2. 自治体などの母子保健・子育て支援サービス、  
分娩施設のイベントに参加したが、支援対象になっていないと感じた父親
2. 自治体などの母子保健・子育て支援サービス、  
分娩施設のイベントに参加していない父親

父親支援って、  
なんだろう？



# 父親支援の充実に向けて①

- 父親支援の充実の目指すべき姿を考える
- 全国の自治体・分娩施設でパパサークルを作ること？  
一部の（意欲高めの）パパが参加する事業を実施すればよい？



- 父親支援にも、その内容だけでなく、ターゲットとなる集団を意識することが重要
- 父親にも一部の対象者への濃密な支援とすべての父親への幅広な支援の考え方が必要なのでは？

# 父親支援とは？(再掲)



○すべての父親が、 家族で  
支え合うこと、子どもを育てること  
の喜びをより多く感じられるよ  
うな社会・環境と、その実現に必  
要な支援・体制

# すべての父親への父親支援とは？

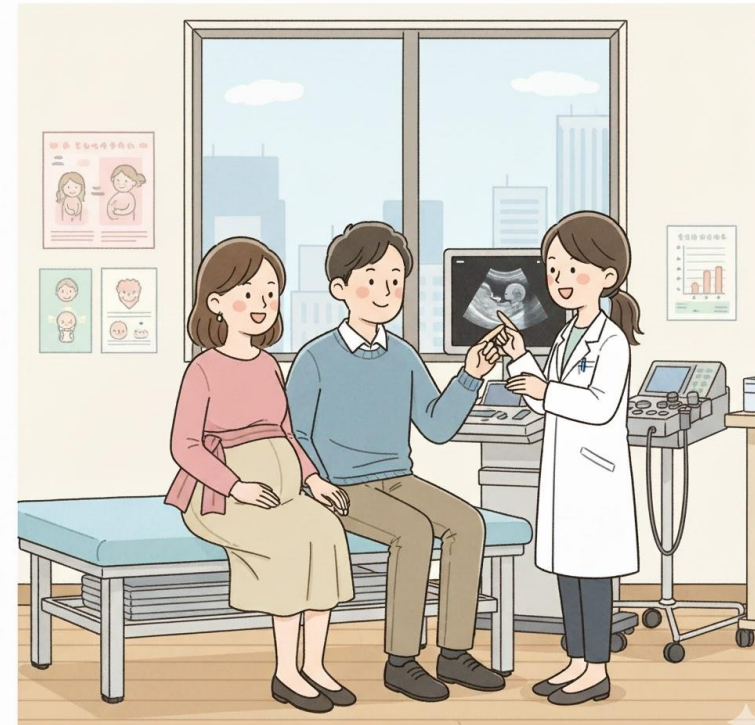
- 特別に難しいことはありません。
- 皆さん、これまですべての妊産婦さんを支援してきましたよね？  
どうやって支援してきました？

**妊産婦支援で培ってきたこと＝父親支援で実践すべきこと**

- ・妊婦健診

## 同行してきた父親に対して何ができますか？

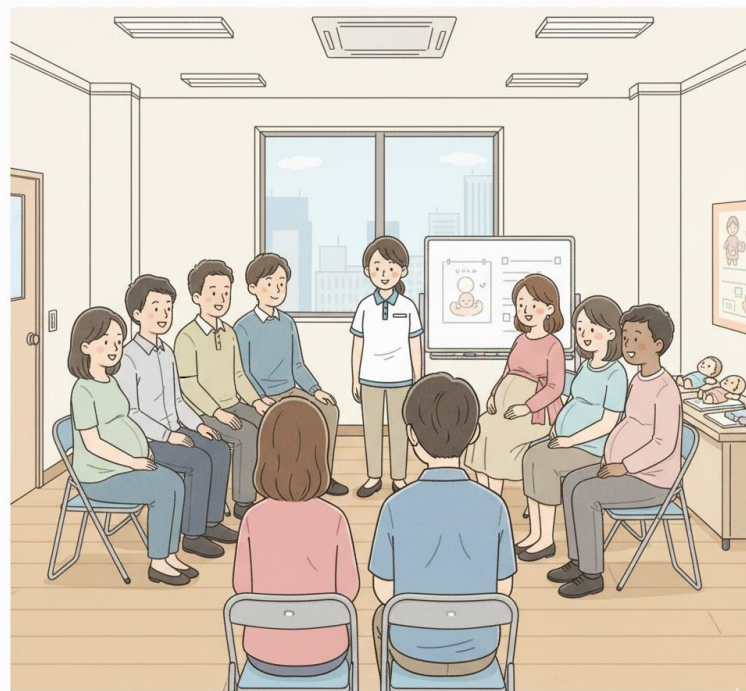
- ・父親の状態のアセスメント（アンケートetc）
- ・妊娠期にすべきこと、産後に向けた準備に関する保健指導
- ・夫婦の関係性向上のための支援



## ・両親学級

母親の支援者養成講座になっていませんか？  
父親も支援されたと感じられるプログラムですか？

- ・父親自身の変化や困りごとともテーマとして扱える
- ・プログラムの一部をパパだけ、ママだけに分けて、父親同士の悩みの共有などでもできる

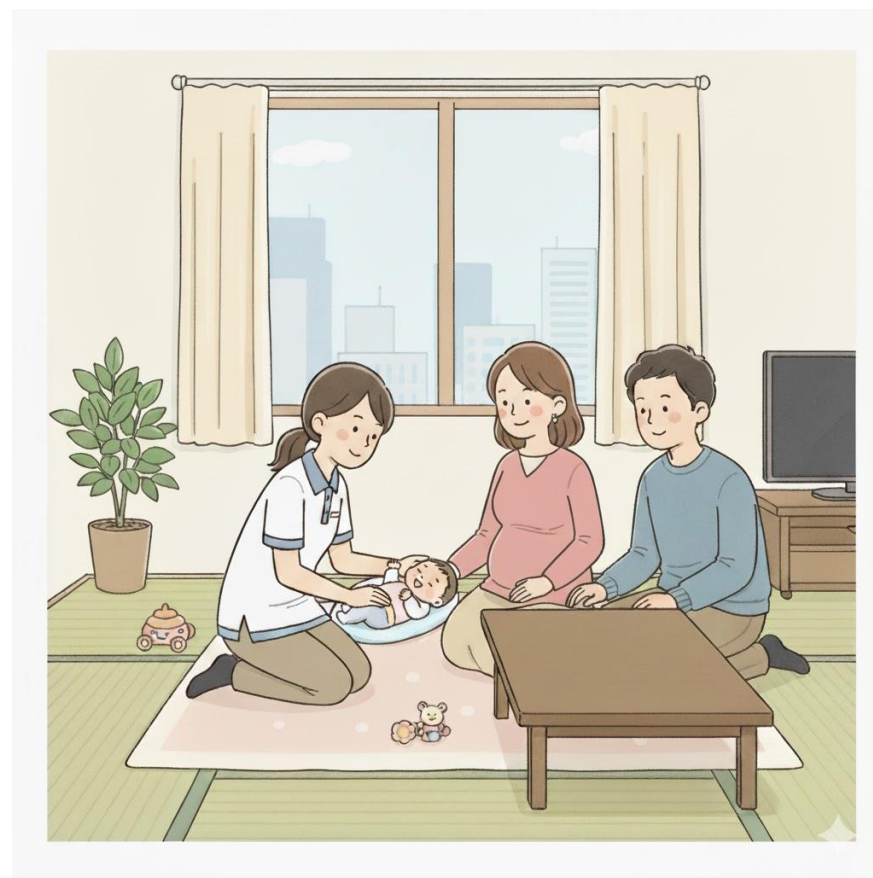


# 既存の母子保健・子育て支援の応用③

## ・家庭訪問時

リモート、育休の推進により、わざわざ自治体の母子保健サービスには行かない父親にも会える!?

- ・「支援してもらえる」と思ってもらえることを目指す
- ・父親への問診票や質問項目を準備しておくによりよい



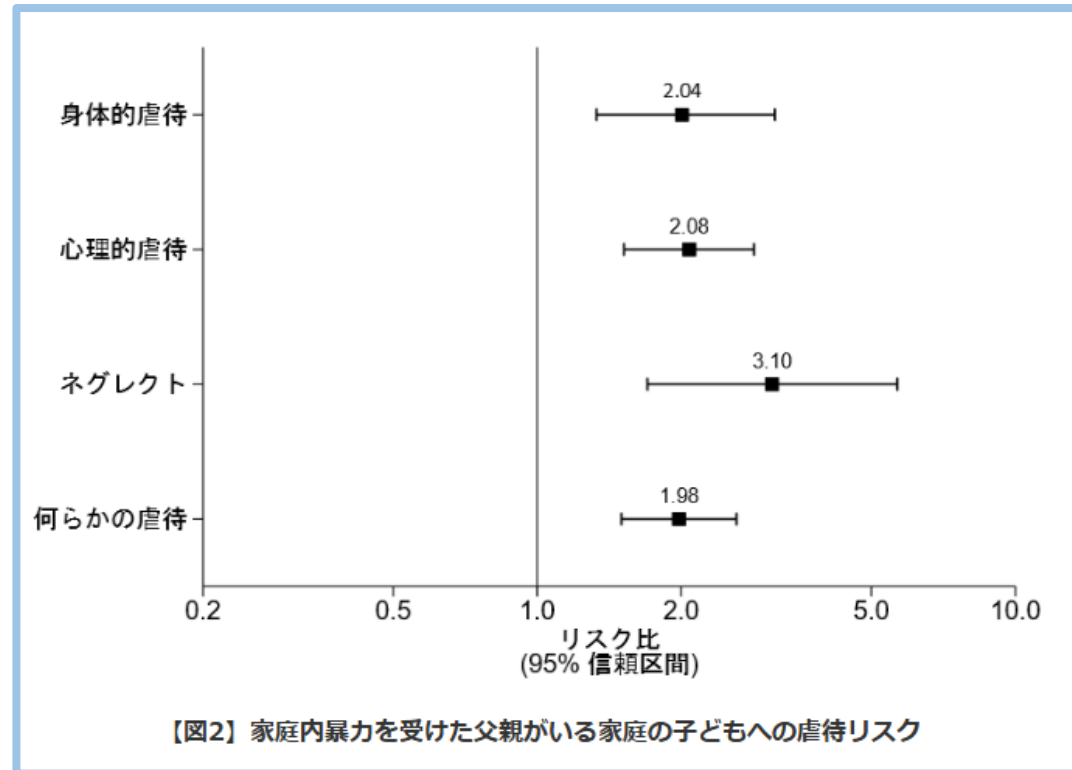
# 父親のみにメッセージを届けることも時には必要

- 母親からの暴力に苦しむ父親もいる。
- 最近の研究では13.6%の父親が心理的・身体的・経済的・性的な家庭内暴力を経験したと回答

## 【質問】

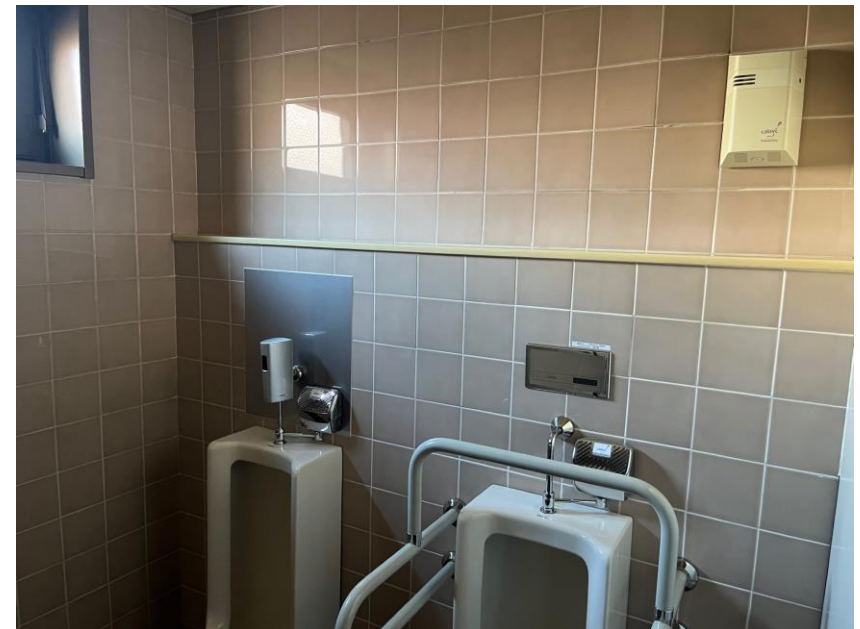
そういう父親に対して「支援しますよ！ぜひ、声かけてください」とメッセージを届けるにはどうしたらよいでしょうか？

ただし、そのメッセージは母親に見つかってははいけません。



# 保健センターの男子トイレの活用

- 男子トイレは父親しか入らないはず
- そうしたところにどのような啓発ポスターを貼るか
- 地域子ども・子育て支援事業などの“事業”以外でも、できる父親への支援はたくさんある



# 保健センターにパパが入ってきたら？

- どのように声をかけますか？？？
- パパではなく、ママだったらどのように声をかけますか？？？



## 1. **母親**を「尊重される存在」として扱う

- **母親**の話を遮らずに傾聴する
- **母親**の視点を尊重する

## 2. 保健師自身の「雰囲気」と「感性・直感」を活かす

- 安心感を与える態度（柔らかい表情や声のトーンなど）
- **母親**の微細な変化や言葉の裏にある感情を察知する力

## 3. **母親**を「子育ての主人公」として位置づける

- 支援の主導権を**母親**に持たせる
- 保健師は「伴走者」として寄り添う姿勢を取る

## 4. 心地よい関係性の構築

- 一方的な指導ではなく、双方向のやりとりを重視
- **母親**が「この人なら話せる」と感じる関係性を目指す

## 1. 父親を「尊重される存在」として扱う

- 父親の話を遮らずに傾聴する
- 父親の視点を尊重する

## 2. 保健師自身の「雰囲気」と「感性・直感」を活かす

- 安心感を与える態度（柔らかい表情や声のトーンなど）
- 父親の微細な変化や言葉の裏にある感情を察知する力

## 3. 父親を「子育ての主人公」として位置づける

- 支援の主導権を父親に持たせる
- 保健師は「伴走者」として寄り添う姿勢を取る

## 4. 心地よい関係性の構築

- 一方的な指導ではなく、双方向のやりとりを重視
- 父親が「この人なら話せる」と感じる関係性を目指す

### ③まとめ

- ・ 父親支援≠特別に新しいことを始めること
- ・ 常に、“支援の対象”として関心をもつ
- ・ 今日からできる父親支援をすべての街に！

# 父親支援マニュアル（25年1月公開）



主に自治体担当者を対象に、

- ・ 父親支援とは
- ・ なぜ父親への支援が必要か
- ・ 具体的な事業の考え方
- ・ ポピュレーションベースの父親支援

などをまとめたマニュアルを発刊  
(※「**成育 父親支援**」で検索👉)



# 父親支援に関する ディスカッション動画

## 研究班のメンバーによるディスカッション

#01

自治体の現状や父親支援の  
実践について感じる変化

2024

明日からできる  
父親支援

研究者ディスカッション

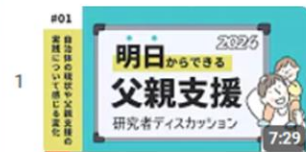
父親支援ディスカッショ  
ン

by 国立成育医療研究センター・政策科学研究部

Playlist • 7 videos • 29 views

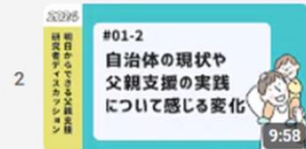
【父親支援オンデマンド型講演 2024】研究者によるディスカッション（収録：2024年8月）自治体などで...more

▶ Play all



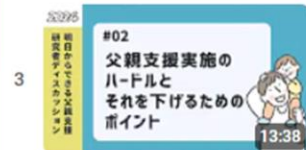
父親支援討論①-1「自治体の現状や父親支援の実践について感じる変化」前編

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 25 views • 13 days ago



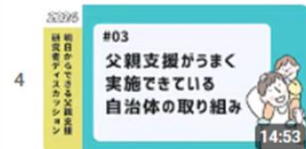
父親支援討論①-2「自治体の現状や父親支援の実践について感じる変化」後編

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 10 views • 13 days ago



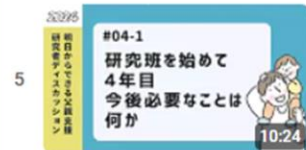
父親支援討論②「父親支援実施のハードルとそれを下げるためのポイント」

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 4 views • 13 days ago



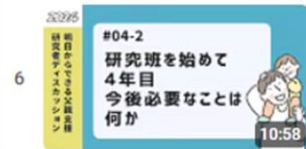
父親支援討論③「父親支援がうまく実施できている自治体の事業や取り組み」

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 3 views • 13 days ago



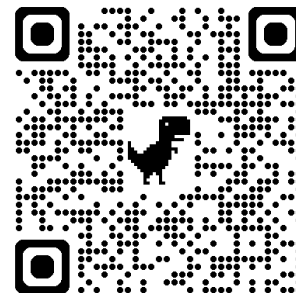
父親支援討論④-1「父親支援の研究班を始めて4年目 今後必要なこ

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 2 views • 13 days ago




父親支援討論④-2「父親支援の研究班を始めて4年目 今後必要なこ

国立成育医療研究センター・政策科学研究部 • 4 views • 13 days ago



# おわり

- ご清聴ありがとうございました。
  - ご質問・ご相談、父親支援に関する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](mailto:dhp@ncchd.go.jp) までご連絡ください
  - 父親支援に関する研究班の知見やイベントについては、当センターのHPをご覧ください。  
<https://www.ncchd.go.jp/scholar/research/section/policy/project/01.html>  
(※「成育 父親支援」で検索 )