

三重県母子・乳幼児保健講習会（26年2月1日）

父親の産後うつと 家族支援

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



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

父親を支援する意義とは？



✕ 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

○ 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感じられるようにすること

○ 母子への支援に父親も加えることで家族全体の状況把握、適切なアセスメント、支援につなげること

父親の家事・育児における役割の変遷

■なぜ、父親への支援が必要になってきたのか

→父親の役割が変わり、父親が家事・育児をするようになったから

傍観者（～90年代半ば）

協力者（90年代後半～）

分担者（2010年～）

主体者（最近）

父親を支援する目的は？

産婦（母親）へのケア・支援の目的

- ①母体の回復促進
- ②育児生活のスムーズな開始
- ③育児不安の軽減と孤立防止
- ④産後うつなどの精神疾患の予防・早期対応
- ⑤切れ目のない支援の提供



では、**父親へのケア**の目的は？

- ・ 育児の主体者としての父親に対して →
- ・ 育児の協力者・分担者としての父親に対して →

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

父親も支援の対象に位置付けられている

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

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



父親の育児



父親の産前・産後うつリスクと影響

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

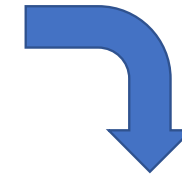
しっかり眠れない
朝、起きられない



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

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

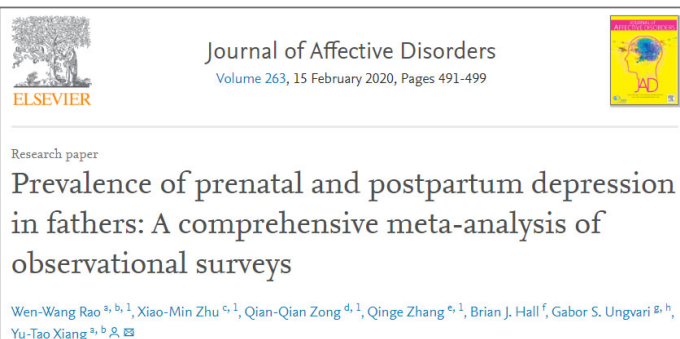
THE PREVALENCE, RISK FACTORS, and effects of depression among new fathers are poorly understood. Although a large

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)



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) 10

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
- 抑うつ診断、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

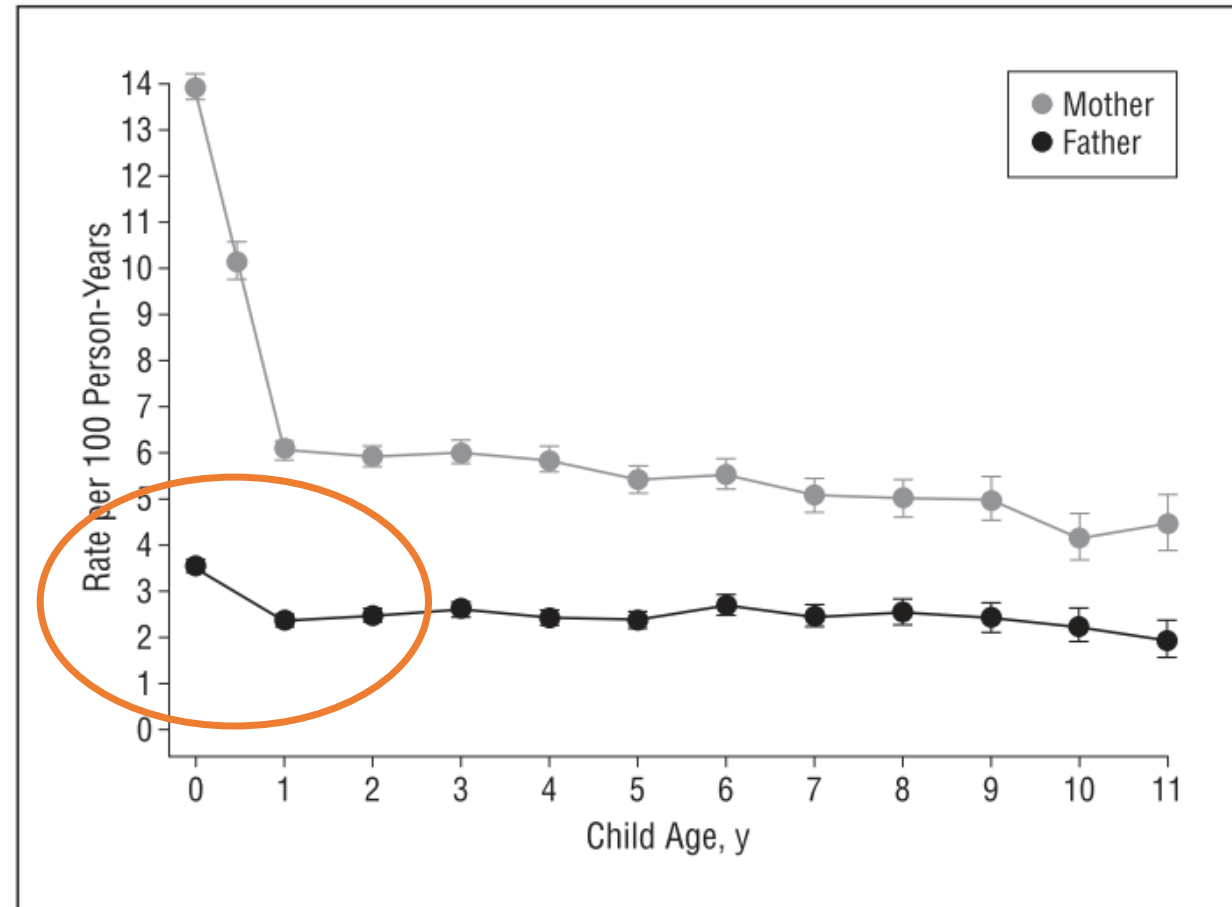


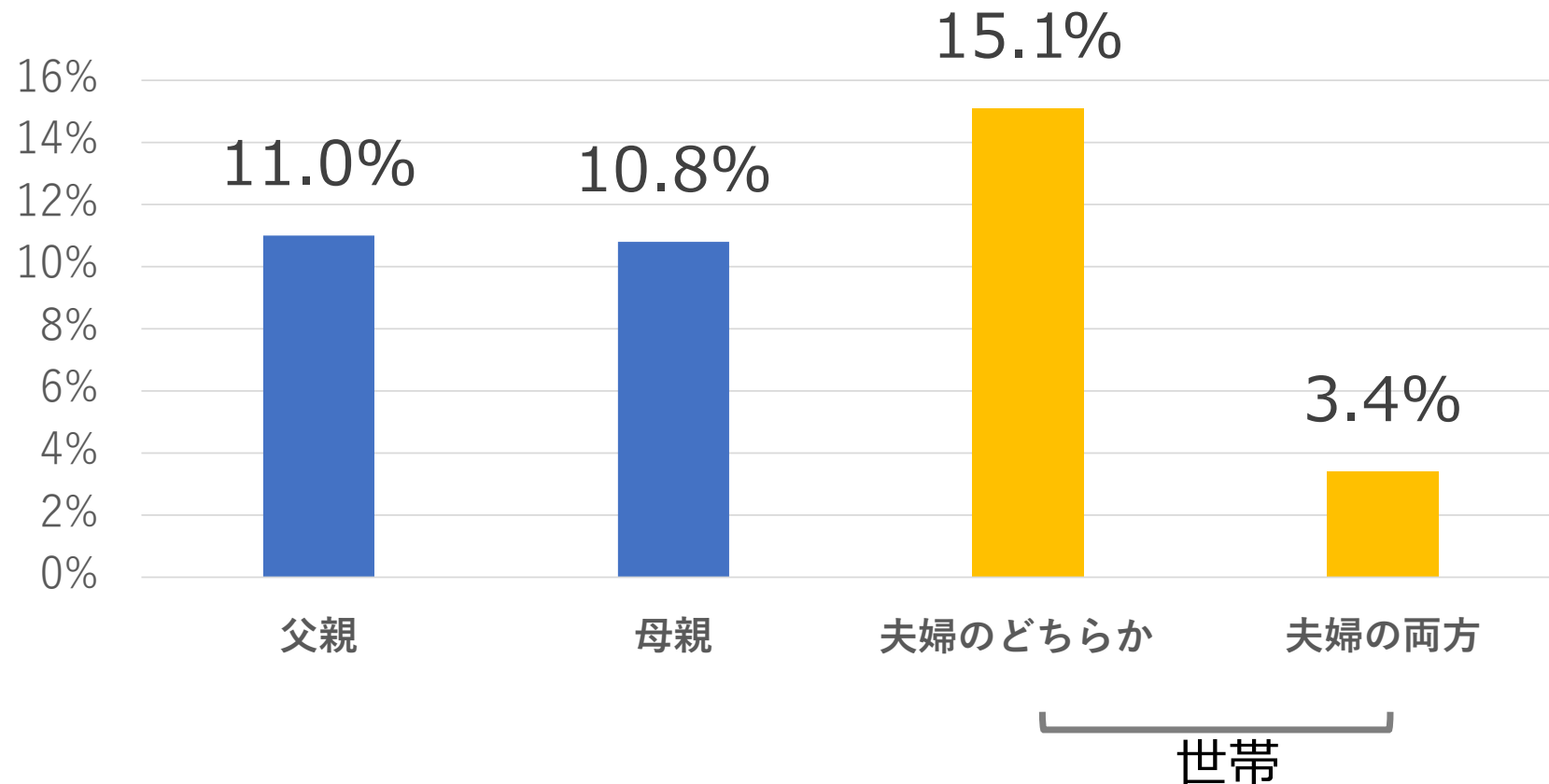
Figure 1. Incidence of parental depression episodes by child age.

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



父親のアセスメントや父親への支援をするメリット

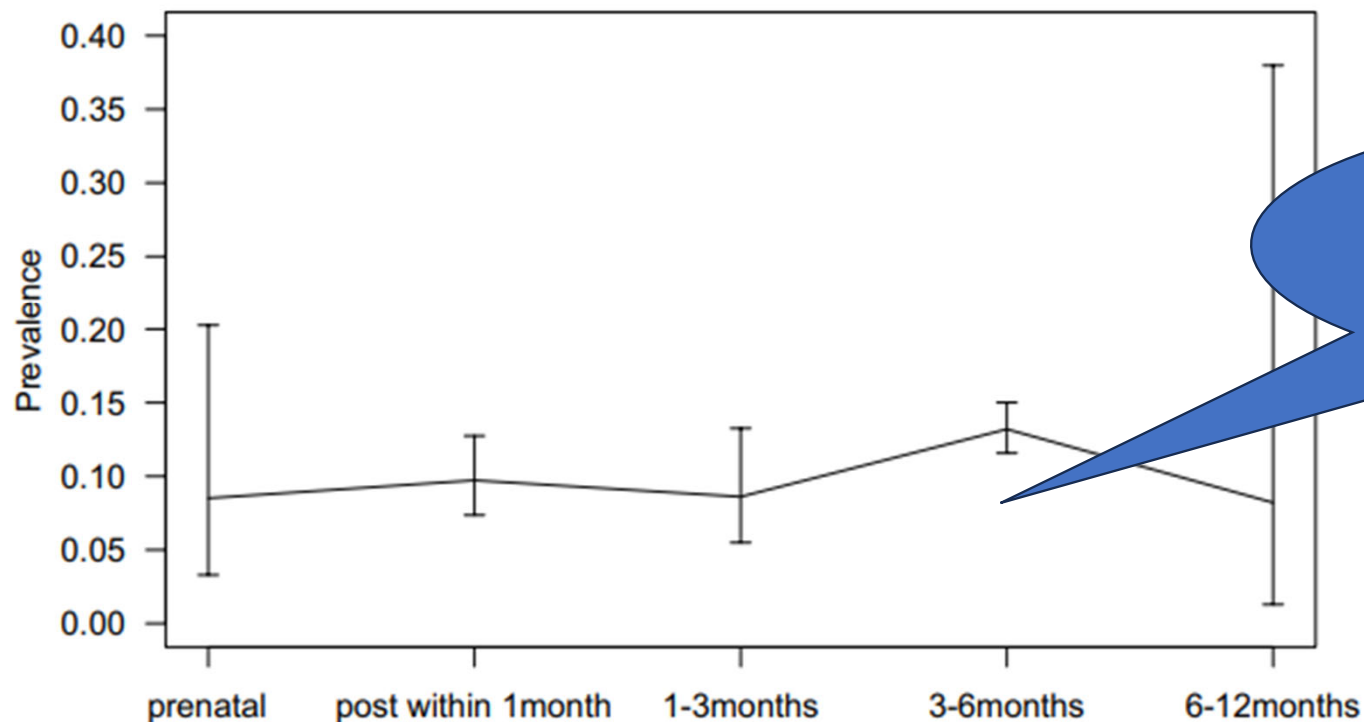
母親の状態	児の状態	父親の状態	対応
<ul style="list-style-type: none"> 産後3か月 EPDS13点 手首の腱鞘炎 背部痛 育児不安強め 	<ul style="list-style-type: none"> 発育発達には特に大きな問題なし 夜泣きが始まった 	<ul style="list-style-type: none"> 家事・育児に積極的 健康状態良好 	①
		<ul style="list-style-type: none"> 仕事が激務 ややお疲れ 	②
		シングルのため 父親不在	③
		<ul style="list-style-type: none"> メンタル不調 夫婦関係不良 	④

☞ 母子だけでなく、家族をアセスメントすると、支援の緊急性/必要性の判断が高まる

日本人の父親の産後うつ頻度

- 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



父親にできることが
増える時期？

内閣府が掲げてきた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%、2023年:30.1%、2024年:40.5%)

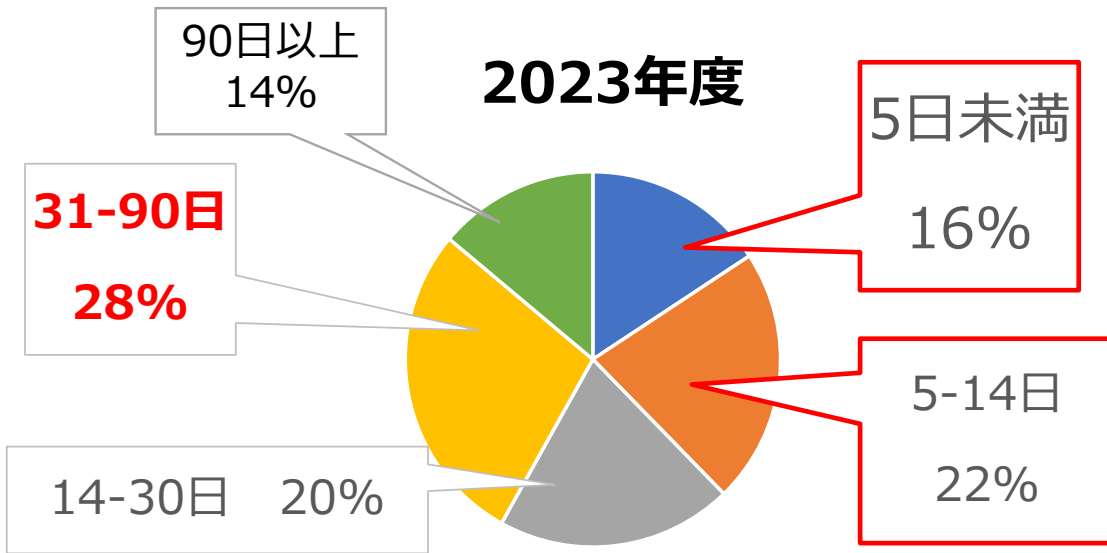
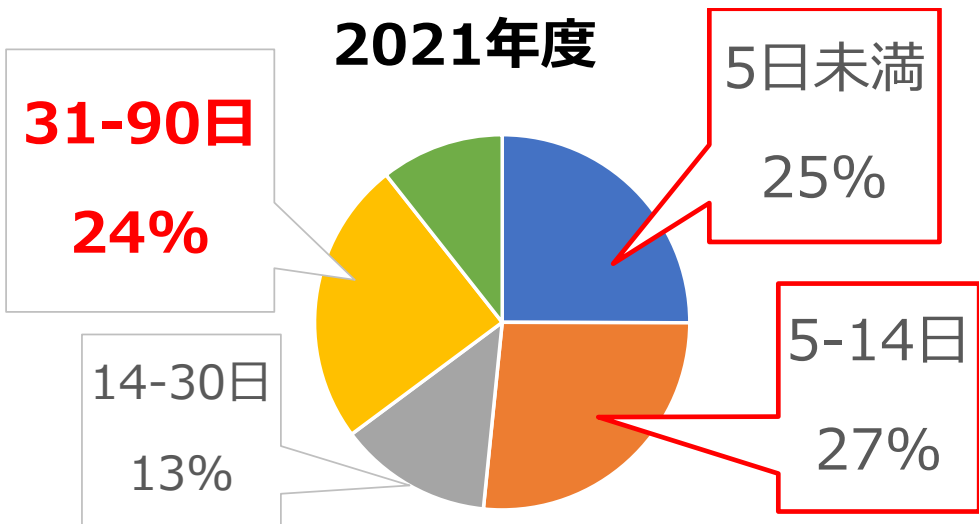
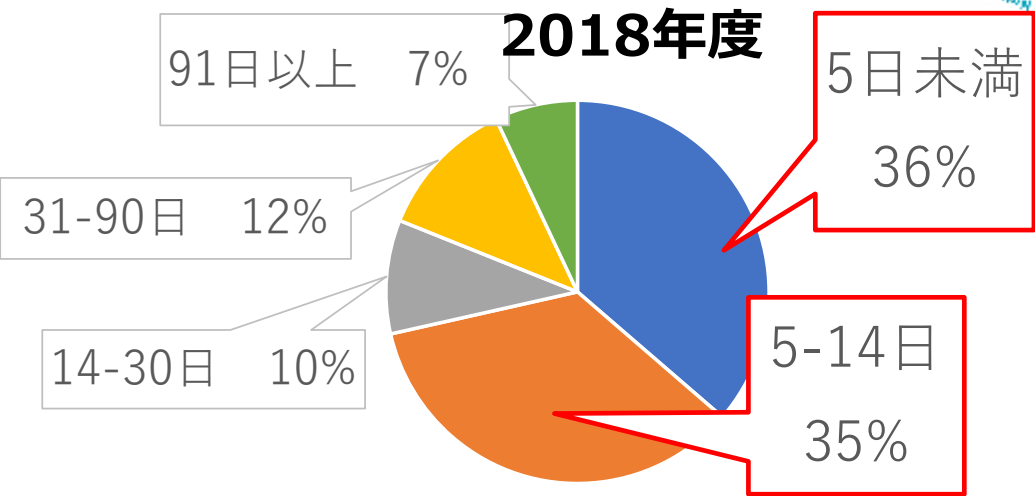
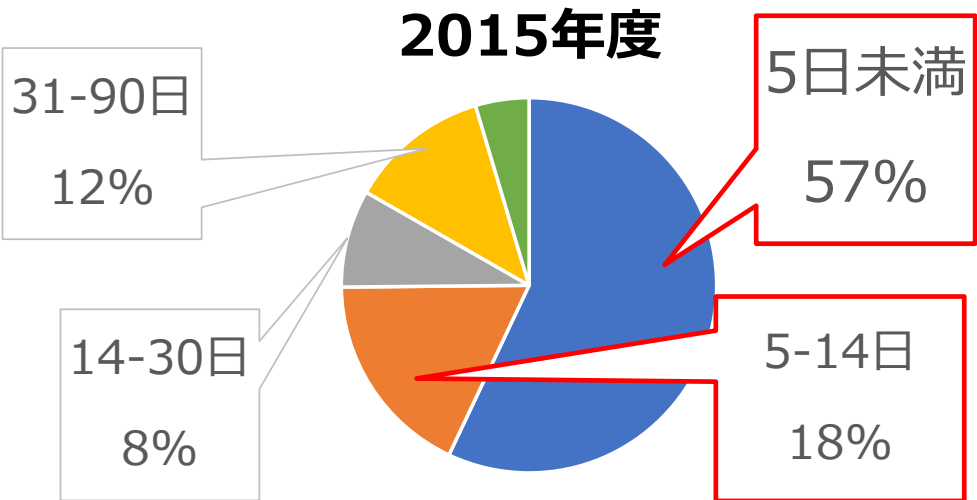
■目標②：6歳未満の子どもをもつ夫の育児・家事関連時間

2011年：67分/日 → 2020年：150分

(実際は、2016年:83分、2021年:114分)

男性の育児休業取得期間の変化

(厚労省：雇用均等基本調査)

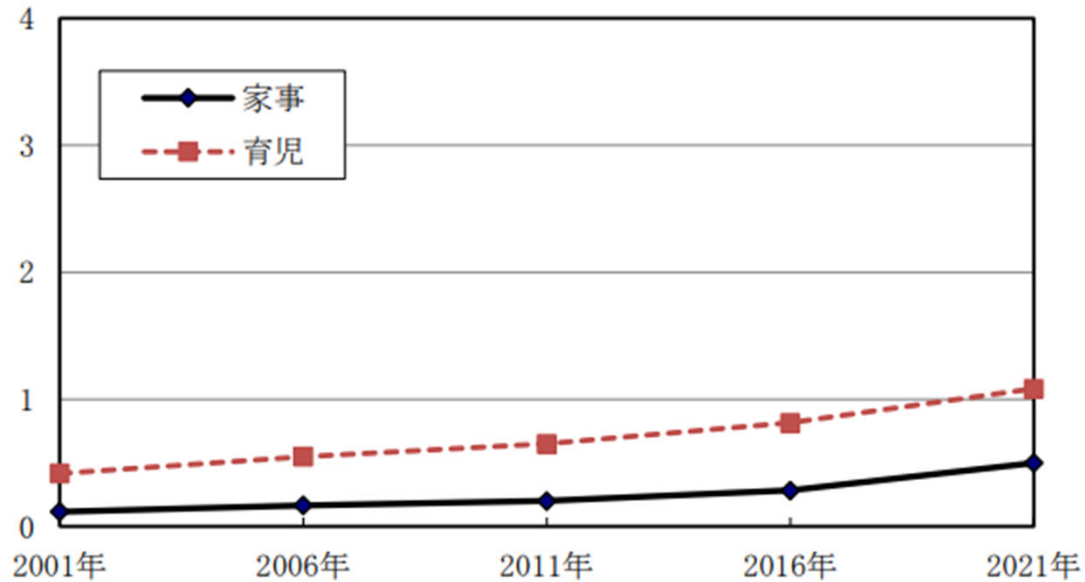


6歳未満の子どもを持つ夫・妻の家事関連時間の推移

(週全体、夫婦と子どもの世帯)

夫

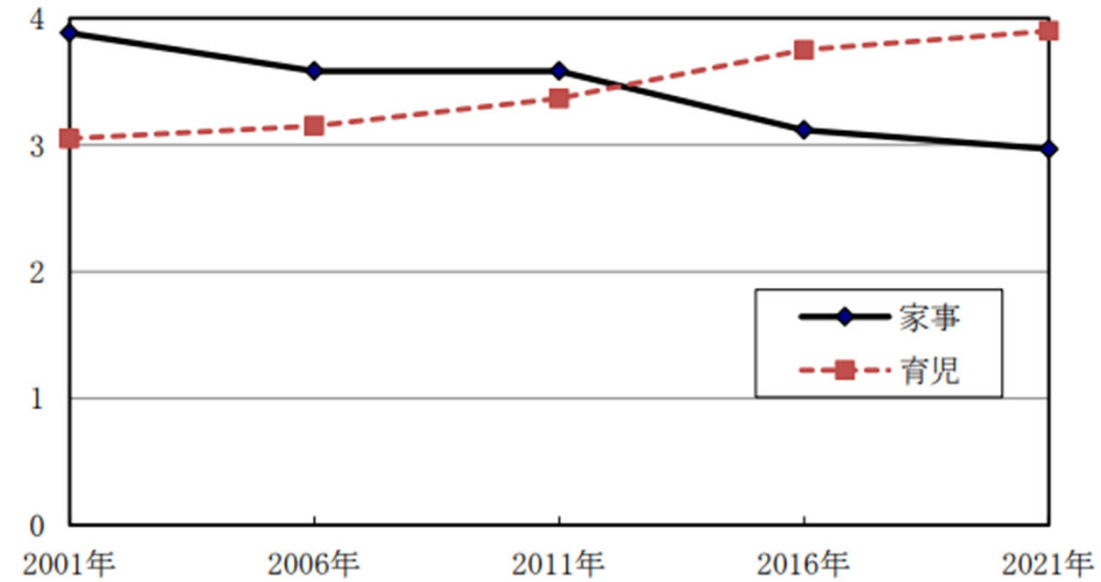
(時間)



■01年：48分 ➡ 21年：114分

妻

(時間)



■01年:461分 ➡ 21年:448分

男性の育児休業にまつわる課題

- とるだけ育休
- 育休取得は父親の産後うつを予防するが、母親の産後うつのリスク要因(Barry et al. 2023)

Paternity leave uptake and parental post-partum depression: findings from the ELFE cohort study

Katharine M Barry, Ramchandrar Gomajee, Xavier Benarous, Marie-Noëlle Dufourg, Emilie Courtin, Maria Melchior

Summary

Background Several countries are expanding their paternity leave policies, which can have positive effects on parental mental health. We examined whether 2 weeks of paid paternity leave are associated with post-partum depression in mothers and fathers at 2 months after the birth of their child.



Lancet Public Health 2023;
8: e15-27

This online publication has
been corrected. The corrected

- 育休はそもそも取得しなければいけないのか？
- 育休を取得した周りの人の問題とその配慮

産前から産後における父親・母親への保健医療サービス

産前

妊婦健診（およそ14回）
母子健康手帳の交付

母親学級・両親学級



分娩

分娩・入院
保健指導



産後

新生児訪問
乳幼児健診時の問診



女性

男性



両親学級
(通常、土日開催)



パパ友づくり
イベント？

目の前の父親に支援が届けられているか？

- 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 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
- ③ 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・支援の視点は不足

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】

平日：22日 × 2h
8:30~19:30の勤務

■地域・母子保健



75時間/月

30日 × 2.5h

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い支援の考え方が必要なのでは？

父親支援の充実に向けて②



父親支援の充実に向けて③



既存の母子保健・子育て支援事業に父親支援を加える

■これ以外に、妊産婦への支援で工夫・配慮していることはないですか？

担当部署	妊娠期	出産・産後	育児期
母子保健領域	母子健康手帳交付 両親学級 妊婦訪問	新生児訪問指導 産後ケア事業	乳幼児健診 育児教室・相談 家庭訪問
子育て支援領域		乳児家庭全戸訪問事業	育児講座 子育てサークル
医療機関	妊婦健診 助産師外来 両親学級	分娩 産褥入院	乳幼児健診 予防接種 通常の外来 母乳外来

“ちょっとしたこと”で生じる大きなちがい

- 健診や家庭訪問時に父親・パートナーも同席することが増えています
 - ・「可能ならパパも同席してくださいね！」と誘ってますか？
 - ・訪問時、家にいる父親を巻き込む配慮ができていますか？

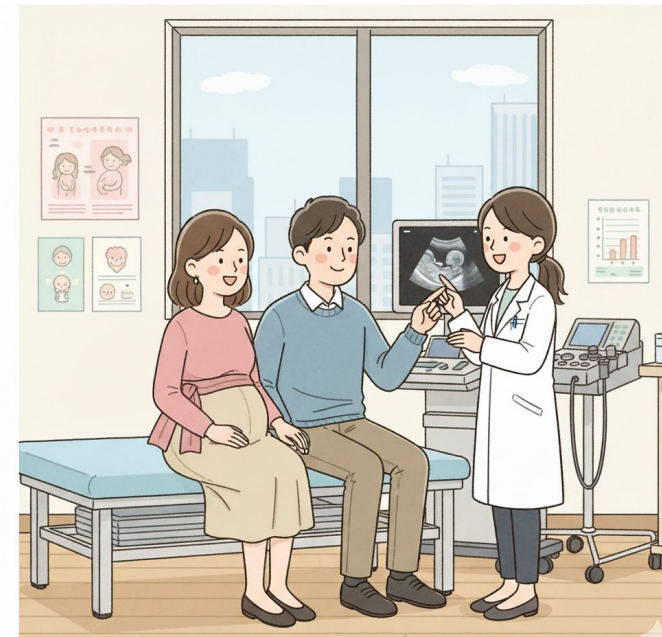


既存の取り組みの応用①

■妊婦健診（乳幼児健診でも）

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
- ・ 夫婦関係の向上のための支援



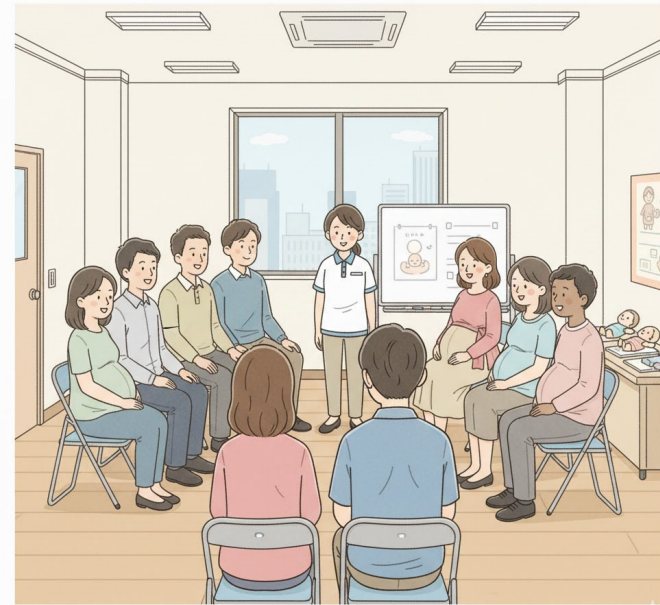
既存の取り組みの応用②

■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
もテーマとして扱える
- ・プログラムの一部でパパと
ママの部屋を分けて、父親同
士の悩みの共有などもできる



既存の取り組みの応用③

クリニック・保健センターなどあなたの施設にパパが来たら？

■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？？？



“産後ケア事業”で父親を母親と同様にケアできるか？

（厳密に考えると…） 想定されていない！？

■理由：産後ケア事業は「母子保健法」にもとづいているから

母子保健法第17条の2

“産後ケア”を必要とする出産後一年を経過しない女子及び乳児につき、
産後ケア事業をおこなうよう努めなければならない

1. 短期入所、通所、訪問の3つがある
2. 実施に際しては、人員・設備・運営の基準に従うこと
3. 産後ケア事業は、切れ目のない支援につなげるよう努めること

しかし、産後ケア事業のガイドラインをみると…

■Ⅲの3 対象者の項

(3)産後ケア事業の基本的な対象は母子であるが、父親・パートナーと母親が協力しあって育てていくという意識を持つことが重要であり、そのような観点から、父親・パートナーへの支援を行うことが考えられる。

と、いうことで、

“母親と協力できるようにするために”

父親に提供できるケア・支援を考えてみましょう。

よくある事業実績報告書①

父親の名前の
記入欄がない… 😞

〇〇市 産後ケア事業実施報告書【訪問型】

登録番号							年	月	分
(ふりがな) 利用者氏名	【母】						【児】		
	(歳)						【第 子】		
住 所									
妊娠・ 分娩の状況	妊娠期間	妊娠	週	分娩日	年 月 日				
	月 齢	生後			か月	【修正月齢: か月】			
	妊娠・分娩の経過	<input type="checkbox"/> 特記事項なし <input type="checkbox"/> 特記事項あり <div style="border: 1px solid black; height: 40px; width: 100%;"></div>							
	生下時体重								
多胎の有無 (ケア時)	<input type="checkbox"/> 無 <input type="checkbox"/> 有(多胎加算人数 人)※双子の場合は1人、三つ子の場合は2人								
利用日時	年 月 日 時 分 から 年 月 日 時 分 まで								
主 訴									

よくある事業実績報告書②

父親の状態の
チェック欄がない

ケアの記載欄が
産婦・児・母子のみ

父親への指導内容や
父親の状況の伝達が
記載しにくい

観察・アセスメント					
母の身体状況	身体の回復	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察	育児状況	育児手技	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察
	乳房の状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察		授乳状況	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察
	創部の状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察		パートナーとの関係	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察
母の生活状況	食事	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察	育児環境	家族関係	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察
	排泄	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察		サポート体制	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察
	睡眠・休息	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察		アセスメント	
母の心理状況	気分・感情の状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察	母親からみた父親との関係性のみ		
	お産の振り返り	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
	ストレスへの対応	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
児の健康	全身状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
	哺乳状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
	発育状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
	発達状態	<input type="checkbox"/> 良 <input type="checkbox"/> 要観察			
保健指導の内容	産婦のケア		児のケア		母子のケア
	母親の健康管理		発育・発達の確認		授乳指導
	乳房ケア		排泄の観察		沐浴指導
	心理面のケア		皮膚の観察		育児相談・指導
	パースレビュー		環境調整		母子保健サービスの情報提供
	家族計画				家族への支援・情報提供
	GDM情報提供				その他必要とする保健指導等
母子の状況・結果等					
継続支援	<input type="checkbox"/> 否	<input type="checkbox"/> 要〔支援内容：			課への連絡 <input type="checkbox"/> あり <input type="checkbox"/> なし

父親のみにメッセージを届けたいならば？

Obikane et al. 2025

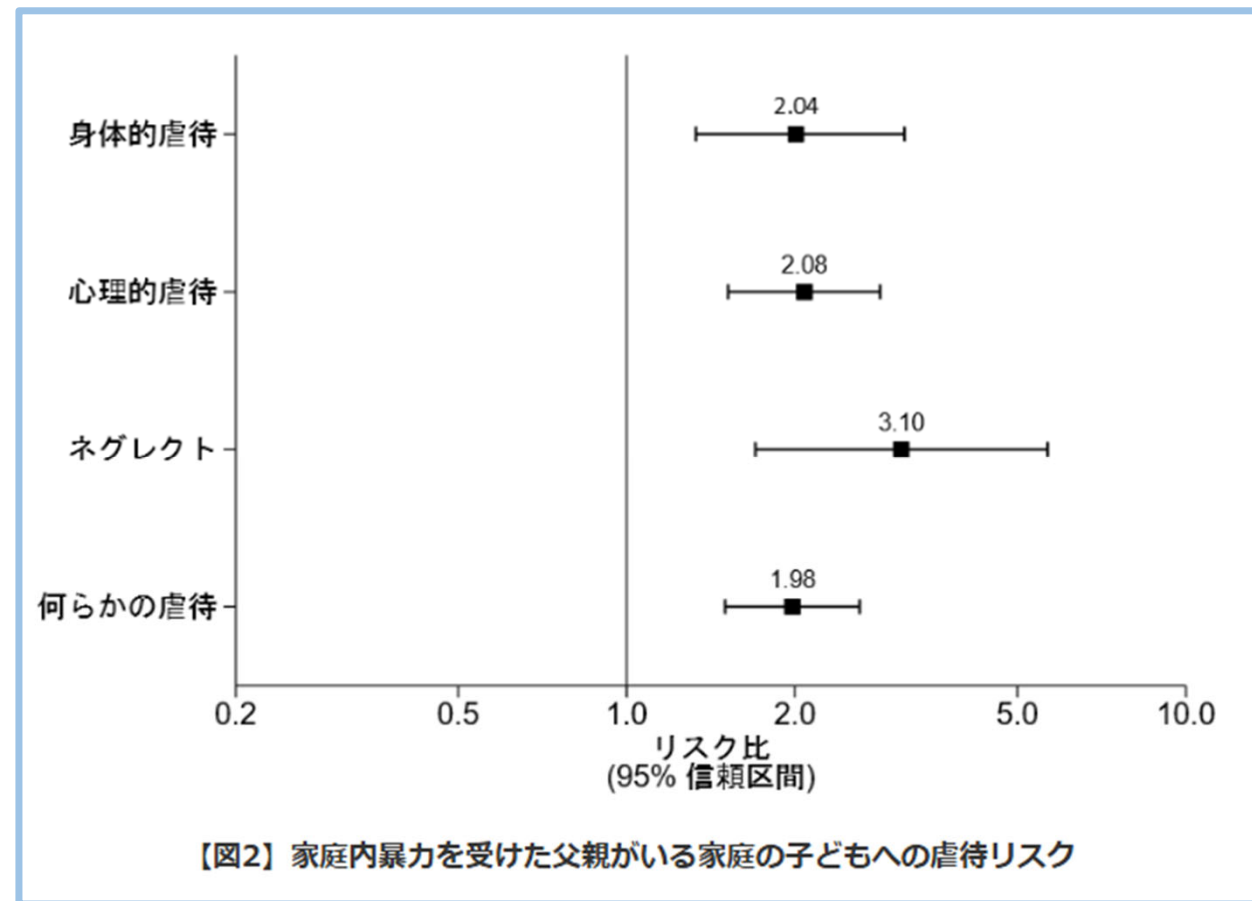


- 母親からの暴力により苦しんでいる父親もあり、支援が必要
- 最近の研究では13.6%の父親が心理的・身体的・経済的・性的な家庭内暴力を経験したと回答

【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。




こちらの男子トイレはどうでしょうか




すばらしい好事例！！！！

ふ あ ん き も ひ と り か か

不安な気持ち、1人で抱えていませんか？





仕事や人間関係に疲れた・・・

家族との関係がよくない

将来のことが心配

誰も自分のことを理解してくれない

お金に余裕がない

何を相談したらいいかわからないけど、モヤモヤする

は な し き ま ど く ち


あなたの話を聴いてくれる窓口

よりそい
ホットライン

24 時間対応


フリーダイヤル 0120-279-338


ホームページ




こころのほっとチャット

LINE・Facebook @kokorohotchat
ウェブチャット
https://www.npo-tms.or.jp/public/kokoro_hotchat

LINE



Facebook


ウェブチャット


あなたの
いばしょチャット
相談

24 時間対応

<https://talkme.jp/>
チャット



保健師・栄養士・歯科衛生士による
健康相談、子育て電話相談を
受け付けています。
お電話お待ちしております。

四街道市保健センター

043-421-6100
(平日 8:30～17:15)

～参考資料～

私が実際に教えてもらって
よかったこと

コミュニケーションスキル①

～お互いの大変さは比べない～

- とにかく、産後は気持ち的にも時間的にも「ゆとり」を失いがち。
- どちらがより大変か、を比べても相手を非難することにしかない。



コミュニケーションスキル②

～何か言われて、ムツとしたら～

- 産前・産後はホルモンの分泌の影響もあり、ママの心身も不安定に。
- ときには、思いがけずパパが怒ったり、傷ついたりするようなことを口にしてしまうことも。
- 大好きなママがそんなことを言うはずはなく、それを言わせているのは、ホルモンのせいかも！？



育児の楽しみ方①

～発想の転換をしてみる～

- 家事・育児をつまらないこと、やらなければいけないこと、と捉えるとしんどい。
- 楽しいことにしようとする、と、育児はいくらでも楽しくなるし、楽しそうに育児をしているパパを見ているママも、ほっこり。
- おむつがえチャレンジでグジュグジュうんちに腕まくり 🦌

ヒーローインタビュー編



おむつ替え動画

木下ゆーきさんのYoutube
<https://youtu.be/wtIND2bRolo?si=DJdEdn-Jh4kvbXWq> 41

育児の楽しみ方②

～楽な方法を伝授する～

- 抱っこも、腕だけですると負担が大きい
- 肩甲骨を広げて、背筋も使えると抱っこの負担も軽くなる
- 縦抱きで、お尻を支える手の甲をお尻の方に向ける。背中を意識しながら手の甲を返すと背中を使った抱っこに。赤ちゃんの頭や背中を支える手も同様に、手の甲を当て背中を意識してから、甲を返す。



育児の楽しみ方③

～育児と癒しを組み合わせる～

- 毎日の寝かしつけは一苦勞。その時間を使って、お互いにマッサージ
- 「寝かしつけ」をしなくちゃいけないから大変なので、マッサージのついでに「寝かしつけ」くらいに位置付けられるとベター
- ママもマッサージしてもらえるから、「ありがとう」「楽になったよ」って喜びを表現しやすい
- パパ・ママで交代してもいいね！



「楽健法」などで検索してみてください👉

■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 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👉)