

父親の健康や生活実態、育児参加に関する研究

研究分担者 加藤 承彦（聖路加国際大学大学院 公衆衛生学研究科・准教授）

研究要旨

背景：国立社会保障・人口問題研究所の岩澤は、戦後、出産・育児の都市化が起きていることを指摘しており、大都市部がある地域（東京および近隣3県）での出産の割合が上昇していることが示されている。こういった地域では、核家族世帯や共働き世帯の割合が高い。また大都市部では親の学歴が高い傾向にあり、学歴の高い世帯は、母親も父親も子どもの養育に対してより多くの時間を使う傾向にあることが海外の知見で示されている。これらの社会経済的な変化や要因が、日本の男性の育児への関わりを促進していると推測される。仕事や家事・育児に関する役割分担が男女間で変化する一方で、父親がどんな状況にあるのか、どんな悩みやストレスを抱えているのかに関する知見はほとんどない。父親に対する支援の機運が高まる中で、父親の悩みやストレスに関連する要因を明らかにすることで、効果的な支援の基礎資料を得ることを本年度の目的とした。

方法：本年度は、厚生労働省の国民生活基礎調査、The Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS)、総務省の社会生活基本調査を用いて、下記の3つの分析を主に行った。

- ①乳幼児がいる世帯の父親の悩みやストレス
- ②妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の検討
- ③父親の生活時間に関する分析

結果：国民生活基礎調査および JACSIS データの分析からは、多くの父親が悩みやストレスを抱えている状況が明らかになった。また、悩みやストレスと関連する要因として、育児だけでなく、仕事や所得などの社会経済的な要因があることが示された。社会生活基本調査の2016年と2021年データの分析からは、父親の仕事時間が減り、休息の時間が増えている傾向が示された。

考察：これら三つの分析の知見から、父親を支援するにあたって仕事の側面を考慮する必要性が示唆された。性別役割分業に関する社会の意識は変化しつつあるものの、男性が一家の大黒柱として家族を養うという意識は依然根強く残っていると思われる。父親が「働いて家族を養うこと」と「家事・育児に積極的に関わること」の両方を同時にこなそうとする中で、苦悩している可能性がある。

研究協力者

市瀬 雄一	（国立健康危機管理研究機構・上級研究員）	永吉 真子	（名古屋大学大学院医学系研究科・講師）
越智 真奈美	（国立成育医療研究センター研究所 政策科学研究部 政策開発研究室・室長）	新村 美知	（国立成育医療研究センター研究所 政策科学研究部・研究補助員）
帯包 エリカ	（国立成育医療研究センター研究所 社会医学研究部・上級研究員）	野村 智実	（国立看護大学校看護学部・講師）
加茂 沢子	（東京大学大学院医学系研究科精神保健学分野・大学院生）	三好 しのぶ	（国立成育医療研究センター研究所 社会医学研究部・研究補助員）

A. 研究目的

国立社会保障・人口問題研究所の岩澤は、戦後、出産・育児の都市化が起きていることを指摘しており、大都市部がある地域（東京および近隣3県）での出産の割合が上昇していることが示されている。こういった地域では、核家族世帯や共働き世帯の割合が高い。また大都市部では親の学歴が高い傾向にあり、学歴の高い世帯は、母親も父親も子どもの養育に対してより多くの時間を使う傾向にあることが海外の知見で示されている。これらの社会経済的な変化や要因が、日本の男性の育児への関わりを促進していると推測される。仕事や家事・育児に関する役割分担が男女間で変化する一方で、父親がどんな状況にあるのか、どんな悩みやストレスを抱えているのかに関する知見はほとんどない。父親に対する支援の機運が高まる中で、父親の悩みやストレスに関連する要因を明らかにすることで、効果的な支援の基礎資料を得ることを本年度の目的とした。

令和6年度においては、下記の三つの分析を主に行った。

- ①乳幼児がいる世帯の父親の悩みやストレス
- ②妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の検討
- ③父親の生活時間に関する分析

B. 研究方法

- ①乳幼児がいる世帯の父親の悩みやストレス

本分析は、0～5歳の未就学児の父親（12,153人）が抱える一般的な悩みやストレスの原因と、その相談状況を記述することで課題を整理し、父親への支援を構築するための基礎資料とすることを目的とした。厚生労働省が実施している国民生活基礎調査の2022年の世帯票および健康票のデータを用い、仮説生成型の横断研究を実施した。分析は、父親の年齢、学歴、家族形態、就業状況、メンタルヘルスなどの対象者背景と悩みやストレスの原因の記述統計分析を行い、悩みやストレスの有無で対象者背景の変数とクロス集計を行った。また、相談の有無と対象者背景の関連を分析するため、「相談あり」と「相談なし」の二項ロジスティック回帰分析を行い、オッズ比およ

び95%信頼区間を算出した。有意水準は5%とした。

- ②妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の検討

本研究は、妊娠期から出産後2年以内の父親が抱える悩みの実態およびその社会的背景との関連を明らかにすることを目的とし、2021年に実施されたThe Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS)のデータを用いて分析を行った。JACSISは、インターネット調査会社に登録されたパネルから無作為抽出された参加者に対し、オンラインで実施された全国規模の横断調査である。分析対象は、妊娠中あるいは出産後2年以内のパートナーがいる1,720人の父親とし、不正回答と判断された者を除外した。

アウトカム指標は、「現在、悩みがある」と回答した8つの領域（仕事、経済、健康、育児・子どもに関すること、夫婦関係、家族関係、妊娠・出産、その他）に関する回答の有無とし、少なくとも1つ以上の悩みがある者を「悩みあり」と定義した。

背景要因として、父親の年齢、子どもの人数、学歴、雇用形態、パートナーの雇用形態、妊娠経過（自然妊娠、予期しない妊娠、不妊治療の有無など）を含めた。分析では、悩みの有無や内容について、子どもの月齢別に割合を算出し、続いて、悩みと背景要因との関連を評価するために、修正Poisson回帰分析を用いてリスク比（RR）と95%信頼区間を算出した。

- ③父親の生活時間に関する分析

本分析は、2016年と2021年の社会生活基本調査のデータを利用して、「乳幼児がいる世帯の父親は、一日の時間をどのように過ごしているのか？」を比較し、父親の家事・育児関連時間を増やすための支援策を考える上での基礎資料とすることを目的とした。分析には、総務省が実施している社会生活基本調査の調査票Aのデータを用いた。分析対象は、1)20～40代の父親、2)親2人と子どもがいる世帯、3)末子の年齢が5歳以下、4)父親が週40時間以上就業しているという条件すべてを満たした対象者に限定した（2016年: N=8,619人、2021年: N=7,114人）。一日の中で、「仕事」「育児」

「休養」等の12種類の行動の有無と、その行動に費やした時間をまとめ、2016年と2021年の割合や時間数等を比較した。

(倫理面への配慮)

本研究で使用した政府統計のデータは統計法に基づく二次利用申請により使用の承諾を得たものである。また、本研究は、国立成育医療研究センターの倫理審査委員会(2023年10月2日承認、承認番号2023-121)、東京大学医学系研究科倫理委員会(2021年1月29日承認、審査番号2020336NI-9)の承認を得て実施した。

C. 研究結果

①乳幼児がいる世帯の父親の悩みやストレス

父親の47%が悩みやストレスを抱えており、悩みやストレスのある父親の年齢は高く、長時間労働、精神的不調の割合が高かった。父親の悩みやストレスの原因は「自分の仕事」「収入・家計・借金等」「育児」の順に割合が高かった。また、年齢が高い、長時間労働、精神的不調が疑われるなどの特徴がある父親は、悩みやストレスを相談しない傾向がみられた。

②妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の検討

妊娠期から出産後2年以内のパートナーをもつ父親のうち、多くが1つ以上の悩みを抱えており、特に「仕事に関する悩み」がもっとも多く報告されていた。悩みの頻度は、子どもの月齢によって変化し、出産後3～6か月、および18か月以降で高くなる傾向がみられた。

また、年齢、雇用形態、妊娠経過などの社会的背景が悩みの有無と関連していた。具体的には、や非正規雇用の父親、予期しない妊娠を経験した家庭において、悩みの報告が多くみられた。加えて、子どもの人数や父親の学歴も一部の悩みに影響しており、複数の子どもを持つ父親や、学歴が高卒以下の父親では、経済的な悩みを持つリスク高い傾向があった。

③父親の生活時間に関する分析

父親の平均的な1週間の勤務時間で最も割合

の高かったのは両年とも40～48時間/週だった。勤務時間の変化として、60時間以上/週勤務する父親の割合は2016年が22%、2021年が15%、49～59時間/週は2016年が36%、2021年が32%、40～48時間/週は2016年が42%、2021年が53%と勤務時間の短縮が認められた。

父親は8時間以上勤務した日(以下、通常勤務日)と、勤務なし/8時間未満の勤務をした日(以下、休日/短時間勤務日)の父親の生活行動と生活時間を比較した。休日/短時間勤務日に仕事をする父親の割合は、2016年が26%だったのに対し、2021年は19%に減少していた。また、育児をする父親の割合と育児に費やす時間数の中央値では、2016年の通常勤務日が26%(75分)、休日/短時間勤務日が52%(165分)であったのに対し、2021年の通常勤務日が30%(75分)、休日/短時間勤務日が55%(180分)と微増していた。一方、休日/短時間勤務日に家事をする父親の割合は、2016年が58%だったのに対し、2021年が45%と減少していた。休日/短時間勤務日の休養・くつろぎの時間をとった父親の割合と費やした時間数の中央値では、2016年69%(120分)であったのに対し、2021年の休日/短時間勤務日は76%(180分)と、生活行動の中で最も増加を認めた。

D. 考察

①乳幼児がいる世帯の父親の悩みやストレス

父親の約半数が悩みやストレスを抱えていた。共働き家庭の増加など社会背景の変化に伴い、父親が育児家事を主体的に担うなど性別役割分業意識が変化してきている。一方で、男性が家計を支えるという意識は男女ともに根強く残っていると推測され、父親の悩みやストレスの主な原因が仕事や経済的なものとなっている一因となっている可能性がある。また、働き方改革は進んでいるが、依然として30代後半～40代の男性の長時間労働の割合は高い。父親が育児や家事を担いたくてもできない理由の一つと考えられる。このように、父親の悩みやストレスは、育児支援だけで解決できるものではなく、多方面からの支援が

必要となることが示唆された。また、悩みやストレスがある父親の年齢は高く、長時間労働、精神的不調の可能性という特徴は、相談しない父親の特徴と共通していた。妊婦健康診査などで家族の状況をアセスメントする時に、これらを確認するなど、早期から支援につながる体制の整備が求められる。父親を多方面から支援するには、だれがいつ何をどのように行うか、知見の蓄積と支援者の育成も求められる。

②妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の検討

本研究では、妊娠期から乳幼児期にかけての父親の悩みの実態と、悩みの頻度に関連する社会的背景要因を明らかにした。仕事や経済、育児に関する悩みが多く、

特に出産後 3～6 か月および 18 か月以降の時期に悩みの報告が多くみられた。これらの時期には、父親を取り巻く生活環境や役割に変化が生じやすく、悩みが生じやすい状況に置かれる可能性がある。

出産後 3～6 か月の時期は、育児生活が本格的に始まるとともに、職場復帰や長時間労働など、仕事との両立が課題となる場面も増えると考えられる。また、夜間の授乳や睡眠不足など、身体的・心理的な負担も重なりやすいことから、悩みが顕在化する背景となっている可能性がある。

一方で、18 か月以降の時期には、保育園入園後の生活リズムの変化や、育児にかかる費用の増加、仕事上の責任の変化などが重なることで、再び悩みを抱える父親が増える可能性が示唆される。この時期は、家庭内の役割分担の見直しや育児・就労の両立に再度直面するタイミングでもあり、負担感や葛藤が生じやすい状況にあると考えられる。

また、非正規雇用や若年層、予期しない妊娠など、社会的に脆弱な状況にある父親ほど悩みを抱えやすい傾向が示された。こうした背景を持つ父親は、育児や家庭生活に対する備えが十分でない可能性があり、精神的・経済的な負担が重なっていることが推察される。

本研究の結果から、父親支援は一過性の介入ではなく、子どもの成長段階に応じて継続的かつ柔

軟に対応することが求められることが示唆された。今後は、悩みを抱えやすい層に焦点を当てた支援策の検討に加え、悩みが精神的健康や家族関係に与える影響について、縦断的に検証していく必要がある。

③父親の生活時間に関する分析

2016 年と 2021 年のデータを比較した結果、父親の平均勤務時間の減少と、育児時間および休養・くつろぎの時間の増加が認められた。2021 年は新型コロナウイルス感染症の流行下にあり、父親が家庭内で過ごす時間が増加したことが報告されている。2021 年調査時の勤務時間の減少と相まって、父親は家庭内で過ごしやすい状況にあったことが推測される。また、父親は家庭内で過ごす時間を、育児や自身の休養に活用していた。つまり、父親の在宅時間の延長は、育児の増加だけでなく、父親の心身の健康に寄与する可能性があることが示唆された。

E. 結論

今後、引き続き父親に関する知見を集積していくと同時に、これまでに積み上げてきた知見を整理していく予定である。父親に関して、すでに明らかになっていることを分かりやすく支援に携わる人々に伝えていくことで、父親の潜在的なニーズにマッチした支援をできる環境を作ることにより寄与したい。

引用文献

なし

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) 三好しのぶ, 越智真奈美, 新村美知, 矢竹暖子, 竹原健二, 加藤承彦. 0 歳の多胎児を養育する父親の健康状態と生活状況: 国民生活基礎調査データを使用して. 日本公衆衛生雑誌. 2025;72(5): 352-358.
- 2) Nagayoshi M, Kachi Y, Kato T, Ochi M, Ichinose Y, Kondo T, Takehara K. Paternal involvement in childcare and housework and mothers'

spanking behavior: The Japanese longitudinal survey of newborns in the 21st century. Journal of epidemiology. 2024 Dec 5;34(12):577-86.

- 3) Nagayoshi M, Kachi Y, Kato T, Ochi M, Ichinose Y, Kondo T, Takehara K. Response to the Letter Regarding “Paternal involvement in childcare and housework and mothers’ spanking behavior: The Japanese longitudinal survey of newborns in the 21st century”. Journal of Epidemiology. 2025; 35(5): 252-253..
- 4) Ochi M, Kato T, Kachi Y, Dhungel B, Nagayoshi M, Ichinose Y, Takehara K. Japanese fathers’ work-related factors associated with involvement in childcare. Journal of Occupational Health. 2024 Jan 4;66(1):uiac036.

2. 学会発表

- 1) 帯包エリカ, 加藤承彦, 竹原健二, 西大輔, 田淵貴大 産後の父親のパートナー間暴力とこどもへの虐待関連行動 第127回 日本小児科学会学術集会（福岡）. 2024.

G. 知的財産権の出願・登録状況（予定を含む）

1. 特許取得 なし
2. 実用新案登録 なし
3. その他 なし

