

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：日本では女性（母親）の社会進出が進み、その背景には少子高齢化に伴う労働者不足があり、政策的にも就労継続が後押しされてきた。しかし同時に、父親には依然として家計を支える主たる稼得役割が期待されており、長時間労働も構造的に残っている。このため父親は、従来の稼得責任に加えて育児参加も求められる「二重負担」を抱える状況にある。共働き世帯の増加により、家庭内での役割分担の再調整が進む一方、労働環境の制約がそれを阻害している可能性がある。さらに、日本の母子保健制度は、その名の通り母子を中心として設計されており、父親を対象とした支援や介入は想定していなかった。その結果、社会の変化に対応した父親の育児への関わりを制度的に支える仕組みが、現時点では不十分であると推測される。今後、母子保健を「家族単位」で再設計し、父親支援を組み込む上で必要とされる知見を産出するための分析をおこなった。

方法：本年度は、昨年度に引き続き、下記の4つの分析をおこなった。

- ① 過去15年間の日本の父親の育児に関する文献のレビュー
- ② 厚生労働省の国民生活基礎調査を用いた父親の悩みやストレスに関連する分析
- ③ Japan COVID-19 and Society Internet Survey（JACSIS）を用いた妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の分析
- ④ 総務省の社会生活基本調査を用いた父親の時間の使い方に関する分析

結果：既存の知見のレビューからは、父親の育児への関わりが子どもの行動や健康、安全などに良い影響を及ぼす可能性が示唆された。国民生活基礎調査およびJACSISデータの分析からは、日本の父親の多くが悩みやストレスを抱えており、主な要因は育児そのものよりも「自分の仕事」や「収入・家計」といった社会経済的要因であることが示された。社会生活基本調査データの分析からは、2016年から2021年において、未就学児を持つ父親の休息時間と家事・育児時間が平日・休日ともに増加したことが示された。

考察：これらの分析の知見から、父親への支援は育児への関わりに限定せず、長時間労働の是正を含む職場環境の改善、所得保障を含む支援へ拡張する必要などが示唆された。また、母親だけでなく、父親に対しても育児負担やメンタルヘルスのリスクが高まる乳児期や復職期に合わせ、保健師や医療従事者、職場を通じた予防的な情報提供やスクリーニングをおこなう必要性が示唆された。

研究協力者

市瀬 雄一（国立健康危機管理研究機構国際医療協力局グローバルヘルス政策研究センター・上級研究員）
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・室長）

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）
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）
永吉 真子（名古屋大学大学院医学系研究科・講師）

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）
野村 智実（国立看護大学校看護学部・講師）
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

日本では女性（母親）の社会進出が進み、その背景には少子高齢化に伴う労働者不足があり、政策的にも就労継続が後押しされてきた。しかし同時に、父親には依然として家計を支える主たる稼得役割が期待されており、長時間労働も構造的に残っている。このため父親は、従来の稼得責任に加えて育児参加も求められる「二重負担」を抱える状況にある。特に共働き世帯の増加により、家庭内での役割分担の再調整が進む一方、労働環境の制約がそれを阻害している可能性がある。さらに、日本の母子保健制度は、その名の通り母子を中心として設計されており、父親を対象とした支援や介入は想定していなかった。その結果、社会の変化に対応した父親の育児への関わりを制度的に支える仕組みが、現時点では不十分であると推測される。今後、母子保健を「家族単位」で再設計し、父親支援を組み込む上で必要とされる知見を産出するための分析をおこなった。

令和7年度においては、下記の分析をおこなった。

- ① 過去15年間の日本の父親の育児に関する文献のレビュー
- ② 厚生労働省の国民生活基礎調査を用いた父親の悩みやストレスに関連する分析
- ③ Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS) を用いた妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の分析
- ④ 総務省の社会生活基本調査を用いた父親の時間の使い方に関する分析

B. 研究方法

- ① 過去15年間の日本の父親の育児に関する文献のレビュー

過去15年間に国際学術誌に掲載された日本の父親の育児に関する研究動向を整理するスコopingレビューを実施した。レビューは、Arksey and O'Malleyの枠組みとJBI方法論に基づきおこなった。2010年1月から2025年10月までに英語で発表された、日本在住の0～18歳の子どもの父親を対象とする査読付き論文を対象とし、CENTRAL、MEDLINE、EMBASEを検索し、Rayyanを用いて2名のレビュアーがタイトル・抄録、全文を独立に選別した。抽出項目は研究デザイン、対象者、父親の育児参加の定義・測定方法、関連要因、子どものアウトカム等であり、質評価やメタ分析は行わず、記述的・テーマ別に統合した。

② 厚生労働省の国民生活基礎調査を用いた父親の悩みやストレスに関連する分析

本研究は、2022年国民生活基礎調査の世帯票・健康票を利用した仮説生成型の横断研究である。子と同居する男性から、末子が0～5歳の未就学児を養育する父親12,538名を抽出した。悩みやストレスの有無により対象者を分け、年齢、学歴、就業時間、家族形態、メンタルヘルスなどを比較した。悩みやストレスがある父親については、21項目から最も気になる原因を集計し、さらに相談の有無をアウトカムとして二項ロジスティック回帰分析を行い、関連要因のオッズ比と95%信頼区間を算出した。

③ Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS) を用いた妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の分析

本研究は、Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS) の周産期父親データを利用した横断研究である。対象は、パートナーが妊娠中または産後2年以内の父親で、除外基準適用後の1,681名を分析した。父親の悩みは、育児・子ども、経済、身体的健康、パートナー関係、家族関係、妊娠・出産、仕事、その他の8領域について有無を尋ね、1領域以上該当する場合を「悩みあり」と定義し

た。子どもの月齢別および悩みの領域別に有病割合を算出し、修正ポアソン回帰により、父親の年齢、子どもの数、学歴、父母の就業状況、妊娠経緯との関連をリスク比と 95%信頼区間で推定した。

④ 総務省の社会生活基本調査を用いた父親の時間の使い方に関する分析

本研究は、社会生活基本調査の2016年・2021年データを利用した横断研究である。対象は、末子が0～5歳で、通常週40時間以上働く20～49歳の同居配偶者がいる父親で、2016年8,635名、2021年7,710名を分析した。1日分の生活時間記録を用い、時間を回復時間、有償労働時間、無償労働時間に分類し、勤務日と休日に分けて解析した。2016年と2021年の差はMann–Whitney U検定で比較し、世帯収入・学歴による変化の違いは一般線形モデルの交互作用で検討した。

(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の承認を得て実施した(2023年10月2日承認、承認番号2023-121)。

C. 研究結果

① 過去15年間の日本の父親の育児に関する文献のレビュー

17本の論文をレビューの対象とした。多くは出生コホート(厚生労働省の21世紀出生児縦断調査)を用いた研究で、乳幼児期の父親の育児参加と子どもの発達・行動・健康アウトカムを検討していた。父親の育児への関わりは、主に育児・家事の時間や具体的な行動として測定され、長時間労働などの仕事関連要因が父親の育児への関わりを妨げる要因として一貫して示された。一方で、介入研究や政策評価は少なく、父親の関わりの情緒的・関係的側面、多様な家庭を扱う研究が不足していた。

② 厚生労働省の国民生活基礎調査を用いた父親の悩みやストレスに関連する分析

本研究では、未就学児を養育する父親12,538名を分析し、46.7%が悩みやストレスを抱えていることが示された。悩みやストレスの主な原因は、「自分の仕事」が51.9%で最も多く、次いで「収入・家計・借金等」17.8%、「育児」5.7%であった。子の年齢別にみても、いずれの年齢層でも仕事、経済面、育児が上位を占めた。一方、0歳・1～2歳では「自由にできる時間がないこと」、3～5歳では「子どもの教育」の割合が相対的に高かった。悩みやストレスがある父親のうち26.0%は誰にも相談しておらず、K6得点10点以上の「気分・不安障害相当」は16.1%であった。相談しない傾向は、40代、1日11時間以上働く父親、気分・不安障害相当の父親で高かった。

③ Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS) を用いた妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の分析

本研究では、パートナーが妊娠中または産後2年以内の父親1,681名のうち、73.3%が少なくとも1つの悩みを抱えていた。最も多い要因は仕事関連の悩み(50.7%)で、次いで経済的悩み(49.1%)、育児・子ども関連(43.1%)、身体的健康関連(33.3%)であった。悩みの割合は子どもの月齢で異なり、3～5か月と18～24か月で高かった。35～39歳と比べて若年層や40～44歳、非正規雇用、意図しない妊娠では、何らかの悩みを持つリスク比が高かった。仕事関連の悩みをアウトカムとした分析では、若年父親や不妊治療経験のある父親の群でリスク比が高かった。

④ 総務省の社会生活基本調査を用いた父親の時間の使い方に関する分析

本研究では、0～5歳の子を持ち、週40時間以上働く父親について、2016年と2021年の生活時間を比較した。その結果、回復時間、すなわち睡眠と休養・くつろぎの時間は、勤務日・休日のいずれでも増加していた。無償

労働時間も勤務日・休日で増加したが、特に休日で大きく、育児や家事に関わる父親の割合も増えていた。一方、勤務日の育児時間そのものは大きく伸びず、勤務日は時間的制約が残っていることが示唆された。社会経済的地位による変化の違いは一部で有意だったが、差は小さかった。

D. 考察

① 過去 15 年間の日本の父親の育児に関する文献のレビュー

本レビューでは、日本における父親の育児への関わりに関する研究は近年増加しているものの、研究の多くは観察研究であり、父親の育児への関わりを「育児・家事の時間」や「おむつ替え・授乳・遊び」などの具体的タスクとして測定されていた。そのため、父子関係の質、情緒的関与、応答性、共同養育といった要素は十分に検討されていない。父親の育児参加は、子どもの行動、発達、健康、安全面のアウトカムと関連していたが、測定方法のばらつきや母親による報告への依存があり、因果関係の確立はできない。また、長時間労働や職場環境が父親の育児への関わりを制限する要因として示されており、父親支援には個人や家庭への働きかけだけでなく、職場文化、育児休業制度、柔軟な働き方を含む政策的対応が必要であることが示唆された。今後は、父親本人の視点を取り入れた混合研究、介入研究、政策評価、多様な家庭を対象とした研究等が求められる。

② 厚生労働省の国民生活基礎調査を用いた父親の悩みやストレスに関連する分析

本分析から、未就学児を養育する父親の悩みやストレスが、育児そのものだけでなく、仕事や経済的責任と強く結びついていることが示された。主な原因は「自分の仕事」「収入・家計・借金等」「育児」であり、父親支援を育児スキルだけに限定すると、不十分である可能性がある。特に、40 代や長時間労働の父親で悩みやストレスが多く、相談しない傾向も高かった。また、悩みやストレスがありなが

ら相談していない父親では、K6 得点 10 点以上の「気分・不安障害相当」の割合が高く、支援ニーズが大きい集団と考えられる。したがって、職場環境の整備に加え、母子保健や周産期医療の支援者は、父親にも意識的に声をかけ、相談しやすい環境を整える必要がある。今後、産業保健と母子保健の連携、父親を含めたスクリーニングなどが求められる。

③ Japan COVID-19 and Society Internet Survey (JACSIS) を用いた妊娠期から乳幼児期の父親の悩みと関連要因の分析

本研究は、妊娠期から産後 2 年までの父親の悩みが非常に多く、かつ仕事、経済、育児・子ども、身体的健康など複数の分野にまたがることを示した。特に仕事関連の悩みが最も多く、若年父親や不妊治療経験のある父親で高い傾向がみられたことから、父親支援は育児情報の提供だけでなく、休業制度、柔軟な勤務、職場文化の改善を含めて設計する必要がある。経済的悩みは、非正規雇用、低学歴、父親の失業、母親の非正規雇用、意図しない妊娠などと関連しており、社会経済的に不安定な家庭への重点的支援が必要である。また、悩みの割合は産後 3～5 か月と 18～24 か月で高く、前者は父親の仕事と育児負担の両立の困難さや子の発達変化による育児負担の増加、後者は母親の復職や家計負担の増加と関連する可能性がある。今後、母子保健・周産期医療の支援者は父親も支援対象として捉え、子どもの月齢に応じた情報提供、父親への積極的な声かけなどを行っていく必要性が示唆された。ただし本分析は、横断研究であり、因果関係は判断できず、悩みの測定項目も未検証であるため、今後は縦断研究と妥当性のある評価尺度の開発が求められる。

④ 総務省の社会生活基本調査を用いた父親の時間の使い方に関する分析

本研究は、2016 年から 2021 年にかけて、幼い子を持つ父親の生活時間に変化が生じ、特に回復時間と休日の無償労働時間が増加し

たことを示した。回復時間の増加は 30～45 分程度と大きくはないが、週 40 時間以上働く父親にとって、睡眠や休養の確保は心身の健康や家庭生活に意味を持つ可能性がある。休日には家事・育児時間が増えており、仕事による時間制約が弱まると、父親は追加的な時間を個人活動ではなく家庭内の無償労働に振り向ける傾向が示唆された。一方、勤務日では育児時間の長さは大きく増えず、平日の有償労働が父親の育児への関わりを制限している可能性が高い。今後、父親の育児への関わりを促すには、意識啓発だけでなく、労働時間の短縮、柔軟な勤務、通勤負担の軽減など、平日の時間制約を緩和する職場・政策対応が重要である。ただし、本分析は 2 つの横断データであり因果関係は判断できず、週 40 時間以上働く父親に対象が限られるため、今後は勤務形態や家庭内調整の仕組みを含めた検証が必要である。

E. 結論

これらの研究から、父親支援を「育児への関わり」だけでなく、仕事、経済不安、メンタルヘルス、相談行動を含む多面的な課題として捉える研究が必要である。具体的には、父親の悩みや生活時間の変化を追跡する縦断研究、

支援や制度の効果を検証する介入研究・政策評価、妥当性のある父親支援尺度の開発が求められる。また、長時間労働者、非正規雇用、若年の父親など支援ニーズが高い集団を対象に含める必要がある。さらに、母子保健と産業保健が連携した支援モデルの実装可能性と効果検証が重要である。

引用文献 なし

F. 研究発表

1. 論文発表

- 1) Obikane E, Nishi D, Kato T, Nagayoshi M, Ochi M, Takehara K, et al. Paternal perinatal intimate partner violence victimization and child abuse. *Pediatr Res.* 2025. DOI: 10.1038/s41390-025-04296-3

2. 学会発表

なし.

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

