

日本小児科学会成育基本法推進委員会報告

男性の産後うつと育児休業に関するアンケート調査

日本小児科学会成育基本法推進委員会委員¹⁾, 同 委員長²⁾, 同 担当理事³⁾, 同 前期委員⁴⁾, 同 前期オブザーバー⁵⁾,
同 前期委員長⁶⁾, 同 前期担当理事⁷⁾

今西 洋介¹⁾⁴⁾ 三牧 正和¹⁾⁶⁾ 永光信一郎²⁾⁴⁾ 秋山千枝子⁴⁾ 上原 里程¹⁾
小川 厚⁴⁾ 神薊 淳司¹⁾ 齋藤 伸治⁴⁾ 阪下 和美¹⁾ 坂本 昌彦⁴⁾
佐藤さくら⁴⁾ 島津 智之⁴⁾ 富澤 大輔⁴⁾ 西崎 直人¹⁾⁴⁾ 久田 研⁴⁾
日高 啓量⁴⁾ 福地 成⁴⁾ 藤井智香子¹⁾ 坊 亮輔⁴⁾ 堀内 清華¹⁾⁴⁾
田中 恭子¹⁾ 岡田 賢司⁵⁾ 金子 一成⁷⁾ 吉原 重美³⁾⁷⁾ 井原 健二³⁾

はじめに

2019年12月に施行された「成育基本法」は妊娠期、小児期、思春期の成長過程にある子どもおよびその保護者、並びに妊産婦に対して、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理念法である。政府が今後進めるべき施策である「成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針」¹⁾では、父親の孤立という項目で父親の産後うつが課題として挙げられている。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安定を図る一方で、支える立場にある父親も支援対象になるケースがある。

一方、「健やか親子21」は、21世紀の母子保健の主要な取り組みを提示するビジョンとして、関係機関・団体・学会が一体となってその達成に向けて取り組む国民運動計画である。本邦の母子保健の重点課題である「育てにくさを感じる親に寄り添う支援」や「妊娠期からの虐待予防」を推進するうえでの最大の効果を発揮するのは、地域による子育て支援であり、成育基本法成立以前からこの健やか親子21でこの課題に関して計画され取り組んでいた。

父親の産後うつに関しては、2005年Lancet誌にその実態が報告されて以降²⁾、国内外問わず様々な報告がされている^{3)~7)}。日本人男性を対象とした15件の研究に関するメタアナリシスでは有病率は8.5%とされ、発生頻度は産後3~6か月が25.6%と最も多いという結果であった⁸⁾。また、環境省主導の国内最大級の出生後コホート調査「エコチル」からも男性産後うつ発症のリスク因子として、精神疾患の既往、妻(パートナー)が産後うつである事、親の年齢が低い事、就労状態が不安定である事が挙げられている⁹⁾。また父親の産後うつは子どもへの影響も懸念されている¹⁰⁾¹¹⁾。

しかし、このようなエビデンスが示されているにも関わらず、母親の産後うつは身体や精神に深刻な影響を及ぼす事は広く知られるが、父親の産後うつ自体が

国内ではほとんど知られていない。またここ数年の新型コロナウイルス感染症(以下、COVID-19)の蔓延に伴う変化も不透明である。成育基本法の支援者の中でも中心的存在である小児科医もこれらの実態を十分に知っているとは言い難い。

今回、日本小児科学会成育基本法推進委員会では健やか親子21推進本部に属する団体・学会及び応援メンバーに所属する男性会員・男性社員に対し、男性の産後うつと育児休業(以下、育休)に関する父親へのアンケート調査を実施したので報告する。

方 法

アンケートは健やか親子21推進本部に属する91団体・学会及び応援メンバーに所属し、2020年1月1日から12月31日までの1年間に配偶者・パートナーが子どもを出産した男性会員・男性社員を対象に行った。理事会や世話人会でアンケート調査の承認が得られなかった健やか親子21推進本部に属する団体・学会及び応援メンバーに所属する男性会員・男性社員は除外した。回答結果の集計分析は当会当委員会において行った。

健やか親子21推進本部及び応援メンバーのメーリングリストを活用して健やか親子21推進本部からWebアンケートURLを配布した。メーリングリストに登録されている学会・団体の健やか親子21担当者から各理事会等での審議を依頼し、各学会・団体の理事会等で承認された後に会員メーリングリストまたはホームページ、案内誌等を利用してWebアンケート協力を要請した。Webアンケート内容を図1に示す。

調査用紙では、父親の属性(職業、職種、年齢)とパートナーの属性(職種、年齢)、父親の睡眠時間、平日と休日の家事・育児時間に加え、出生後1年間の父親とパートナーの産後うつ症状に関する項目、育休に関する項目、COVID-19の蔓延に伴う影響に関して調査を行った。職業の項目に関しては、国勢調査の同項目を参考に定義した。子どもが何人目かという質問は、

1 歳未満の子どものお父さんに関するアンケート

- Q1 あなたは 2020 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの 1 年間にお子さんが誕生しているお父さんですか？
 (はい ・ いいえ)
 ・はい と回答した方 → Q2 におすすめください ・いいえと回答した方 →アンケート調査は終了です
- Q2 お子さんが生まれた時のあなたの職業を教えてください。
 管理職(公務員、会社役員、会社管理職員など)
 専門/技術職(研究者、製造技術者、医師、看護師、弁護士、裁判官、教員など)
 事務職(一般事務従事者、営業・販売事務従事者など)
 販売/サービス/保安職(小売店主、不動産、介護職員、調理師、警察官、消防員など)
 農林漁業職
 生産/輸送/建設/労務職 (製造業、鉄道運転従事者、運転者、大工、配送員、清掃員など)
 その他()
- Q3 お子さんが生まれた時のあなたの職種を教えてください。
 (フルタイム勤務 ・ パートタイム勤務 ・ 無職 ・ その他 ())
- Q4 お子さんが生まれた時のあなたと妻(パートナー)の年齢を教えてください。
 あなた _____ 歳
 妻(パートナー) _____ 歳
- Q5 お子さんが生まれた時の妻(パートナー)の仕事の勤務形態を教えてください。
 (フルタイム勤務 ・ パートタイム勤務 ・ 無職 ・ その他 ())
- Q6 上記期間に生まれたお子さんは何人目のお子さんですか？ _____ 人目
- Q7 お子さんが生まれた後の 1 年間のあなたの様子について、お聞きします。
 ① 平均睡眠時間はどのくらいでしたか？ _____ 時間 分 / 日
 ② 平日に家事・育児をどのくらいされましたか？ _____ 時間 分 / 日
 ③ 休日に家事・育児をどのくらいされましたか？ _____ 時間 分 / 日
- Q8 お子さんが生まれた後の 1 年間のあなたの精神面について、お聞きします。
 ① 気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありましたか？
 (はい ・ いいえ)
 ② 物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありましたか？
 (はい ・ いいえ)
 ③ 悩みに関して相談できる相手がい了吗？ (はい ・ いいえ)
- Q9 お子さんが生まれた後の 1 年間のあなたの妻(パートナー)の精神面について、お聞きします。
 ① 気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありましたか？
 (はい ・ いいえ)
 ② 物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありましたか？
 (はい ・ いいえ)
 ③ 悩みに関して相談できる相手がい了吗？ (はい ・ いいえ)
- Q10 お子さんが生まれた後の 1 年間に育児休業を取得したことはありますか？ (はい ・ いいえ)
 「はい」の方にお聞きします。どのくらいの期間、取得しましたか？(例：〇日、△週、□カ月、等)
 「いいえ」の方にお聞きします。取得しなかった理由を教えてください。
 (家庭の方針・職場のマンパワー・上司同僚の無理解・理由なし・職場に前例がなかった・その他 ())
- Q11 父親の育児休業はどれくらいの取得が適していると思いますか？ (例：〇日、△週、□カ月、等)
- Q12 あなたの職場はお父さんが育児休業を取得しやすい職場だと思いますか？
 容易に取得できる 非常に困難
 (1 2 3 4 5)
- Q13 COVID-19 流行下で予定していた育児休業に影響はありましたか？ (はい ・ いいえ)
 「はい」の方にお聞きします。育児休業を予定より長く取得しましたか？短く取得しましたか？
 (長く ・ 短く)

図 1 1 歳未満の子どものお父さんに関するアンケート質問項目

育休取得時点での情報とした。

なお、当調査は日本小児科学会倫理委員会による倫理審査(受付番号 第 48 号)及び同理事会の承認を得て実施した。

結 果

本調査では 123 名の男性会員・社員から回答を得られ、そのうち 2020 年 1 月 1 日から 12 月 31 日までの 1 年間に子どもが誕生した父親は 81 名 (65.8%) であっ

表1 回答者の属性 (n=81)

	人 (%)
年齢	
≤20 歳代	20 (24.7)
30 歳代	44 (54.3)
40 歳代	14 (17.3)
50 歳代≤	1 (1.2)
不明	2 (2.5)
職業	
専門/技術職	33 (40.7)
生産/輸送/建設/労務職	14 (17.3)
事務職	10 (12.4)
販売/サービス/保安職	10 (12.4)
管理職	8 (9.9)
農林漁業職	2 (2.4)
その他	4 (4.9)
勤務形態	
フルタイム	74 (91.4)
パートタイム	1 (1.2)
無職	2 (2.5)
その他	4 (4.9)
妻 (パートナー) の年齢	
≤20 歳代	23 (28.4)
30 歳代	50 (61.7)
40 歳代	6 (7.4)
50 歳代≤	0 (0.0)
不明	2 (2.5)
妻 (パートナー) の勤務形態	
フルタイム	43 (53.1)
パートタイム	7 (8.6)
無職	27 (33.3)
その他	4 (5.0)
子どもは何人目か	
1 人目	47 (58.0)
2 人目	22 (27.2)
3 人目	6 (7.5)
4 人目	4 (4.9)
5 人目	1 (1.2)
不明	1 (1.2)

た。

1. 父親とパートナーの属性

回答のあった父親とそのパートナーの属性について述べる(表1)。父親の年齢中央値は33歳(四分位29.5, 38.5歳)であった。職種は専門/技術職33名(40.7%)が1/3を占め、また管理職はわずか8名(9.9%)であった。勤務形態はほとんどがフルタイム勤務であった(74名(91.4%))。パートナーに関しては、年齢中央値32歳(四分位29, 37歳)で、勤務形態ではフルタイム勤務は43名(53.1%)に留まり、父親と比較し無職は27名(33.3%)と多かった。子どもは何番目かに関しては、1人目が47名(58.0%)と最も多く、次に2人目、3人目という回答が多かった。

表2 育児に関する事項

	人 (%)
平均睡眠時間	
≤3 時間	1 (1.2)
≤5 時間	9 (11.1)
≤6 時間	35 (43.2)
≤7 時間	19 (23.5)
≤8 時間	13 (16.1)
8 時間<	4 (4.9)
不明/無回答	0 (0.0)
家事育児時間 (平日)	
0 分	1 (1.2)
≤1 時間	25 (30.9)
≤2 時間	24 (29.6)
≤4 時間	25 (30.9)
≤10 時間	2 (2.5)
10 時間<	4 (4.9)
不明/無回答	0 (0.0)
家事育児時間 (休日)	
0 分	0 (0.0)
≤1 時間	11 (13.6)
≤2 時間	6 (7.4)
≤4 時間	17 (21.0)
≤10 時間	34 (42.0)
10 時間<	13 (16.0)
不明/無回答	0 (0.0)

2. 父親の育児

父親の育児に関連する項目について述べる(表2)。

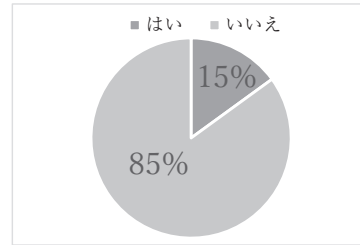
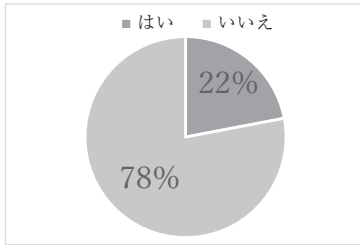
1日あたりの平均睡眠時間は5~6時間が35名(43.2%)と最多であった。次いで6~7時間が19名(23.5%)と多かった。

家事育児時間は平日では1時間~4時間以下が多い層となった。4時間より育児時間を確保できている父親は10%以下と少数であった。休日では平日に比べ全体的に増加傾向で、4時間~10時間が34名(42.0%)と最多、次いで2時間~4時間が多かった。また1時間以下は11名(13.6%)であった。

3. 父親とパートナーの産後うつ

父親とパートナーの産後うつに関する項目について述べる(図2, 3)。「気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありますか?」という質問に「はい」と答えた父親は22%、パートナーは53%であった。「物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありますか?」という質問に「はい」と答えた父親は15%、パートナーは31%であった。いずれの質問でも父親はパートナーの約半数程度で「はい」と答えている事がわかる。「悩みに関して相談できる相手がい了吗か?」という質問には、「はい」と答えたパートナーは91%だったのに比べ、父親は

- ① 気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありましたか？
- ② 物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありましたか？



- ③ 悩みに関して相談できる相手がいましたか？

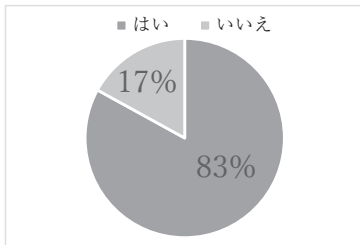
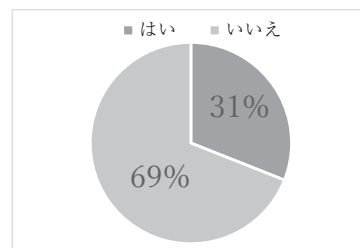
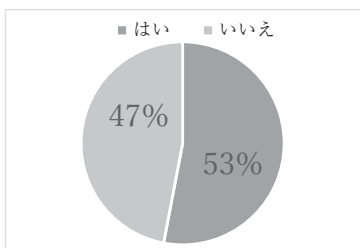


図2 父親の産後うつ

- ① 気分が落ち込んだり、元気がなくなる、あるいは絶望的になって、しばしば悩まされたことがありましたか？
- ② 物事をすることに興味あるいは楽しみをほとんどなくして、しばしば悩まされたことがありましたか？



- ③ 悩みに関して相談できる相手がいましたか？

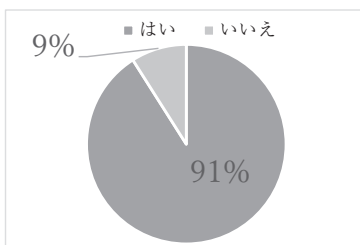


図3 妻の産後うつ

83%と低かった。

4. 父親の育休

父親の育休に関する事項について述べる(図4,表3)。育休を取得した父親は全体の31%であった。取得期間に関しては、「1週間」と「3週間から1か月」が最多で次いで3か月から1年が多く、全体的にみると二峰性の傾向であった。未取得の父親に聞いた育休を取得しなかった理由は、「職場に前例がない」が18名

(32.1%)と最多で、次いで「職場のマンパワー不足」が11名(19.6%)と多かった。「理由なし」と答えた父親も12名(21.5%)と一定の割合であった(表3)。

また、「COVID-19流行下で予定していた育休に影響はありましたか？」という質問には、13%の父親から「影響があった」という回答があった(図5)。影響の内訳としては、「より長く」取得した父親が46%と「より短く」取得した父親より多かった。

お子さんが生まれた後の1年間に育児休業を取得したことはありますか？

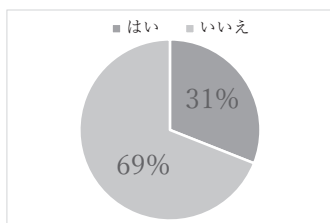


図4 育児休業の取得状況

表3 育児休業の取得状況

・はいと答えた方にお聞きします。どれくらい取得しましたか？ (n=25)

	人 (%)
5日	1 (4.0)
1週間	5 (20.0)
1～2週間	1 (4.0)
2週間	3 (12.0)
3週間～1か月	5 (20.0)
1か月半	2 (8.0)
3か月	1 (4.0)
4か月～1年	3 (12.0)
1年2か月	2 (8.0)
時短勤務	1 (4.0)
無回答	1 (4.0)

・いいえと答えた方にお聞きします。取得しなかった理由を教えてください (n=56)

	人 (%)
職場に前例がない	18 (32.1)
職場のマンパワー不足	11 (19.6)
家庭の方針	5 (8.9)
上司同僚の無理解	2 (3.6)
理由なし	12 (21.5)
その他	8 (14.3)

父親の育休はどれくらいの取得が適しているか？との調査も行った(表4)。希望としては「1か月～6か月」が25名(30.9%)と最多で、次に「2週間～1か月」(15名(18.5%))や「1年」(15名(18.5%))が多かった。

考 察

1. 1歳未満の子どもを持つ父親で、産後うつ症状を訴える割合はパートナー程高くはないが、健やか親子21所属団体を対象にした当調査でも15～22%と一定数いる事が判明した。この数字は前述した既報と比較すると高い結果となった。父親の産後うつへの評価は国際的には、女性にも用いられるエジンバラ産後うつ自己評価表(Edinburgh Postnatal Depression Scale: 以下、EPDS)が用いられる事が多い¹²⁾。日本版では女

COVID-19流行下で予定していた育休に影響はありましたか？

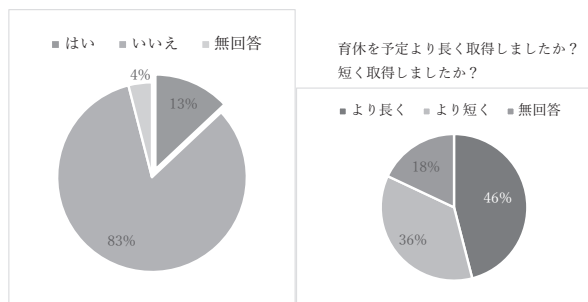


図5 育児休業への影響

表4 父親の育児休業取得日数への考え方

父親の育児休業はどれくらいの取得が適していると思いますか？

	人 (%)
週1～2日	3 (3.7)
1週間	2 (2.5)
2週間	1 (1.2)
2週間～1か月	15 (18.5)
1か月～6か月	25 (30.9)
1年	15 (18.5)
1～5年	3 (3.7)
その他	6 (7.4)
無回答	11 (13.6)

性のカットオフ値が9点¹³⁾で、男性は8点¹⁴⁾と若干の差はあるが、国内調査の既報では尺度として使用されている。今回の調査の産後うつに関する質問項目はEPDSの質問項目1, 2, 4, 8に該当するが、全てを評価できた訳ではない。今後はEPDSを用いた大規模調査が必要と思われる。

2. 育休を取得した父親は31%であり、「1週間」と「3週間～1か月」が最も多い結果となった。厚生労働省から発表された令和3年度雇用均等基本調査¹⁵⁾によれば、男性の育休取得者の割合は13.9%であり、当調査の方が育休取得率は高い結果となった。サンプル数が低く、選択バイアスが含まれる影響と思われるが、厚生労働省の調査でも年々増加傾向にあり喜ばしい事である。一方で、実際の取得日数と希望する取得日数とは大きく乖離があった。平日や休日ともに家事育児時間が少なく、特に平日の家事育児時間の減少具合は顕著であった。今回の調査では項目に含まれていないが、日本人男性の労働時間の長さ等社会的背景による部分は大きい可能性がある。

男性の産後うつに関する国際比較研究では、日本を含むアジア、オセアニアの有病率は北米と比較しても同等だが、ヨーロッパ諸国はアジアや北米と比べ有意

に低いという結果であった¹⁶⁾。理由としてCameronらはヨーロッパ諸国では男性の育休取得率が北米やアジアと比較して格段に高く、この取得によって男性の精神的ストレスが軽減されている可能性を述べている。日本でも育児世代の父親のワークライフバランスを見直す事は男性の産後うつを解決する方法の一つと言えるかもしれない。

3. 当調査ではCOVID-19流行による育休に対する影響があった父親は13%程度であり、取得期間がより長くなった例とより短くなった例とで半々であった。COVID-19流行に伴う産後うつへの影響は世界で報告がされている¹⁷⁾。COVID-19の蔓延で女性の産後うつは30%増加したという報告¹⁸⁾もあれば、男性も産後うつ症状は悪化し、児童虐待、家庭内暴力の発生率が上がったとの報告もあった¹⁹⁾。当調査では育休取得期間が変化した理由の質問項目はなく不明であるが、その変化による産後うつ症状の変化は気になる所であり、更なる調査が求められる。

4. 父親とパートナーに「悩みに関して相談できる相手」を各々調査した結果、パートナーは91%である一方、父親は83%に留まった。女性の産後うつは広く知られており産後にEPDSによるスクリーニング検査が行われ、支援も年々充実しつつある。しかし男性はそれらをスクリーニングする体制もなければ、産前・産後のサポートは現時点ではほほない状態に等しく、世界ではスクリーニングする試みも行われている²⁰⁾。前述の成育基本法の第六条では支援の対象を保護者とし、男性も含まれる形となった。今後、男性の産後うつの実態がより広く認知され支援の幅が広がる事を当委員会としても期待したい。

文 献

- 厚生労働省. 成育医療等の提供に関する施策の総合的な推進に関する基本的な方針. 2021.
- Ramchandani P, Stein A, Evans J, et al. Paternal depression in the postnatal period and child development : a prospective population study. *Lancet* (London, England) 2005 ; 365 : 2201-2205.
- Paulson JF, Sharnall D, Bazemore MS. Prenatal and Postpartum Depression in Fathers and Its Association With Maternal Depression. *Jama* 2010 ; 303 : 1961-1969.
- Wee KY, Skouteris H, et al. Correlates of ante- and postnatal depression in fathers : a systematic review. *J Affect Disord* 2011 ; 130 : 358-377.
- Edward KL, Castle D, Mills C, Davis L, Casey J. An integrative review of paternal depression. *Am J Mens Health* 2015 ; 9 : 26-34.
- Lewis G, Neary M, Polek E, Flouri E, Lewis G. The association between paternal and adolescent depressive symptoms : evidence from two population-based cohorts. *The Lancet Psychiatry* 2017 ; 4 : 920-926.
- Takehara K, Suto M, Kato T. Parental psychological distress in the postnatal period in Japan : a population-based analysis of a national cross-sectional survey. *Sci Rep* 2020 ; 10 : 13770.
- Tokumitsu K, Sugawara N, Maruo K, Suzuki T, Yasui-Furukori N, Shimoda K. Prevalence of perinatal depression among Japanese men : a meta-analysis. *Ann Gen Psychiatry* 2020 ; 19 : 65.
- Nishigori H, Obara T, Nishigori T, Metoki H, Mizuno S, Ishikuro M, et al. The prevalence and risk factors for postpartum depression symptoms of fathers at one and 6 months postpartum : an adjunct study of the Japan Environment & Children's Study. *J Matern Fetal Neonatal Med* 2020 ; 33 : 2797-2804.
- Higai S, Endo T, Hiejima Y, Shioe K. Postnatal depression and related factors in fathers of one-month-old infants. *Jpn J Mater Health* 2008 ; 49 : 91-97.
- Sweeney S, MacBeth A. The effects of paternal depression on child and adolescent outcomes : A systematic review. *J Affect Disord* 2016 ; 205 : 44-59.
- Berg RC, Solberg BL, Glavin K, Oisvoid N. Instruments to Identify Symptoms of Paternal Depression During Pregnancy and the First Postpartum Year : A Systematic Scoping Review. *American Journal of Men's Health* 2022 ; 32 : 1-16.
- Okano T, Murata M, Masuji F, et al. Validation and reliability of Japanese version of EPDS (Edinburgh Postnatal Depression Scale). *Arch Psychiatr Diagn Clin Eval* 1996 ; 7 : 525-533.
- Nishimura A, Ohashi K. Risk factors of paternal depression in the early postnatal period in Japan. *Nurs Health Sci* 2010 ; 12 : 170-176.
- 厚生労働省. 令和3年度雇用均等基本調査. 2022.
- Cameron EE, Sedov ID, Tomfohr-Madsen LM. Prevalence of paternal depression in pregnancy and the postpartum : An updated meta-analysis. *J Affect Disord* 2016 ; 206 : 189-203.
- Caparros Gonzaiez RA. The COVID-19 pandemic and perinatal mental health. *J Reprod Infant Psychol* 2020 ; 38 : 223-225.
- Liang P, Wang Y, Shi S, Liu Y, Xiong R. Prevalence and factors associated with postpartum depression during the COVID-19 pandemic among women in Guangzhou, China : a cross-sectional study. *BMC Psychiatry* 2020 ; 20 : 557.
- Yazdanpanahi Z. Paternal Postnatal Depression During COVID-19 Pandemic : The Role of Health Care Providers. *Journal of primary care & community health* 2022 ; 13 : 1-6.
- Hamil J. The Development and Pilot of a Technology-Based Intervention in the United States for Father's Mental Health in the Perinatal Period. *American Journal* 2021 ; 42 : 1-18.