



## パパ（父親）の子育てが未来をつくる——家族の幸せを支える支援のあり方

有本梓（横浜市立大学大学院医学研究科地域看護学分野）

父親の育児参画が、子どもの成長や家族全体にとってよいことをご存じですか？

近年、父親の育児参画が進み、調査では、6歳未満の子どもを持つ父親の87.7%が育児にもっと関わりたいと考えています<sup>1) 2)</sup>。研究では、父親が積極的に育児参加している場合、母親の育児幸福度や育児満足感が高いこと<sup>3)</sup>、子どもの事故や肥満の予防などに関連すること<sup>4)</sup>、生後6か月時点で父親が子どもとの関わりが多いグループは、少ないグループに比べ、3歳時点で発達が遅れるリスクが小さかったこと、母親の育児ストレスが軽減される可能性も指摘されています<sup>5) 6)</sup>。

一方で、父親の産後うつ<sup>7)</sup>の頻度は9.7%という研究結果や<sup>7)</sup>。私たちの調査では、父親の約4割が孤独感を抱え、その背景に相談相手の不在があることがわかっています。この課題に対応するためには、父親が孤立しないための仕組み、妊娠期からの支援、職場での支援が必要です。

まず、地域で父親が孤立しないための取り組みが重要です。例えば、父親向けの両親学級や、他の父親とつながる場を設けることで、同じ悩みを共有し、互いに支え合うことができ、父親自身が育児の楽しさや意義を実感する機会となります。

また、妊娠期からのサポートも非常に重要です。横浜市こども青少年局と私たち横浜市立大学医学部地域看護学教室の共同研究と検討会から、妊娠中に父親が育児知識や心構えを持つことが、家庭内での役割分担や育児への積極性に関連する可能性が示されました。この事業をもとに作成された「プレパパ・プレママ向け動画」が横浜市ホームページで公開されています<sup>8)</sup>。この動画では、父親が育児にどのように関われば良いか、具体的なヒントが解説されていますので、ぜひご覧ください。

さらに、職場での支援も重要です。例えば、男性産産休（出生時育児休業）制度は大きな一歩ですが、制度があっても職場での理解がなければ利用は進みません。実際、ある調査では、職場で「父親への育児支援が整っていない」「父親が子育てしやすいような制度・環境が整っていない」との回答が42.7-49.7%でした<sup>9)</sup>。職場内で育児休業が取得しやすい環境の整備が必要です。

子育ては、家族だけでなく、地域や職場、社会全体で支え合うものです。父親が安心して育児に取り組むための環境を整えることは、未来の子どもたちの健やかな成長、結果的に家族の幸せにもつながります。このメッセージが、父親の育児参画と父親支援の大切さを考えていただくきっかけになれば幸いです。

1) 厚生労働省(2024)。令和6年8月21日 第3回妊娠・出産・産後における妊産婦等の支援策等に関する検討会 資料2 <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/001291614.pdf>

2) ベネッセコーポレーション(2024)。「たまひよ妊娠・出産白書 2024」J2. 父親の育児にあたっての休暇の実態と育児参加の意識。 <https://st.benesse.ne.jp/press/content/?id=187591>

3) 加藤 承彦, 越智 真奈美, 可知 悠子, 他。(2022) 父親の育児参加が母親, 子ども, 父親自身に与える影響に関する文献レビュー。日本公衆衛生雑誌。69 (5), 321-337。 <https://doi.org/10.11236/jph.21-040>

4) 加藤 承彦(2020)。令和2年度 厚生労働科学研究費補助金(成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業)) 分担研究報告書。父親の健康状態および育児参加の効果に関する研究。 [https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202007017A-buntan1\\_0.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202007017A-buntan1_0.pdf)

5) Kato, T., Fujii, M., Kanatani, K. et al. (2024). Paternal involvement in infant care and developmental milestone outcomes at age 3 years: the Japan Environment and Children's Study (JECS). *Pediatr Res* 95, 785-791. <https://doi.org/10.1038/s41390-023-02723-x>

6) 藤原啓嗣(2024)。パパの育児参加は子どもの発達に好影響 同志社大の研究センター調査 発達が遅れるリスクが減少(2024年5月29日付 東京新聞朝刊) <https://sukusuku.tokyo-np.co.jp/birth/86225/?amp=1>

7) Tokumitsu K, Sugawara N, Maruo K, et al. (2020) Prevalence of perinatal depression among Japanese men: a meta-analysis. *Ann Gen Psychiatry*. 18;19(1):65. doi: 10.1186/s12991-020-00316-0.

8) 横浜市ウェブサイト(2024年3月28日公開)プレパパ・プレママの皆さんへ。横浜市子ども青少年局 <https://www.city.yokohama.lg.jp/kosodate-kyoiku/oyakokenko/ninshin/pre-papa-mama.html>

9) 高木悦子・小崎 恭弘(2022) 令和4年度 厚生労働科学研究費補助金成育疾患克服等次世代育成基盤研究事業(健やか次世代育成総合研究事業) 総括・分担研究報告書。父親の育児支援ニーズに関する疫学調査。 [https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report\\_pdf/202207001A-buntan6.pdf](https://mhlw-grants.niph.go.jp/system/files/report_pdf/202207001A-buntan6.pdf)

