

報道関係者各位

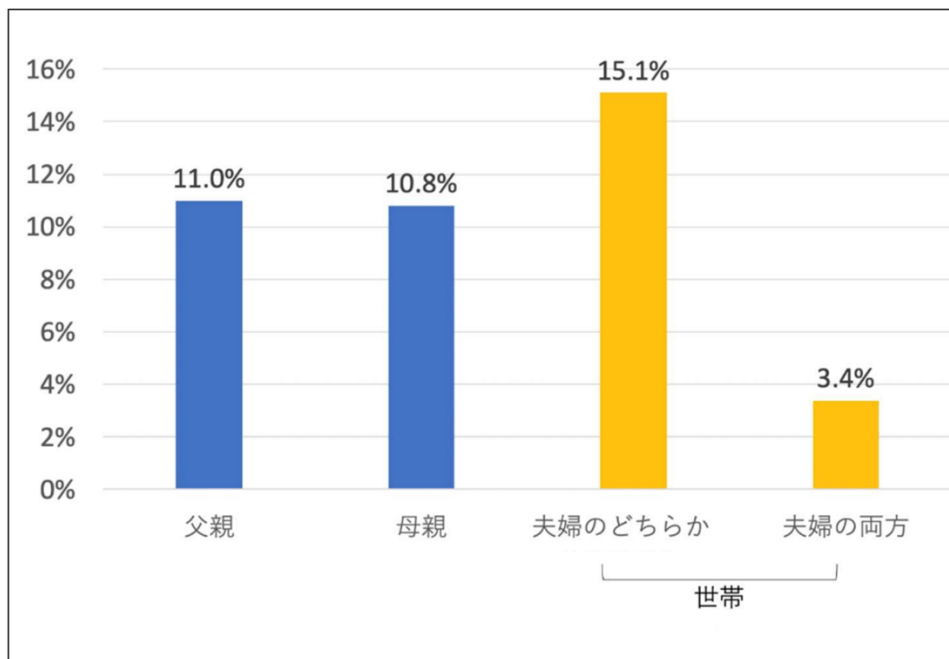
2020年8月27日
国立成育医療研究センター

**産後、同時期にメンタルヘルスの不調で苦しんでいる夫婦は年間約3万組!?
～母子だけでなく、父親も含め世帯単位での支援やアセスメントが必要～**

国立成育医療研究センター（所在地：東京都世田谷区大蔵、理事長：五十嵐隆）研究所竹原健二室長、加藤承彦室長、須藤茉衣子研究員の研究グループは、産後1年間に夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される世帯の割合と、その関連要因について解析を行いました。調査は、厚生労働省が実施している国民生活基礎調査の2016年のデータから、生後1歳未満の子どものいるふたり親家庭3,514世帯を抽出して行われました。

その結果、K6^{*1}という評価ツールを用いて、夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定された世帯は3.4%に達することが分かりました。この背景には、父親の長時間労働や母親の睡眠不足、子どもが生後半年から1年の時期であることなども示唆されています。また、父親が産後1年間にメンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される割合（11.0%）は、母親の場合とほぼ同程度（10.8%）でした。

これらのことから、産後は母子へのケアや支援に加え、父親への健康管理や支援の体制を整えていくことも重要だと考えられます。



【グラフ：生後1歳未満の子どもの育てる夫婦における、中程度以上のメンタルヘルスの不調のリスクありと判定された父・母・世帯の割合】

【プレスリリースのポイント】

- ・産後のケアや支援は、母子だけでなく父親も対象に含めることが重要
- ・産後の世帯単位で調べ、父親のメンタルヘルスに関する全国規模のデータを用いた初めての調査結果
- ・夫婦ともにメンタルヘルスの不調に陥ってしまうと、養育環境などが大きく損なわれる可能性があるため、子どもへの影響も懸念される
- ・産後の父親の長時間労働が家族に与える影響が示唆され、幼い子どもを育てている労働者の更なる働き方改革の推進が重要

【背景・目的】

近年の国内外の研究で、産後は母親だけでなく父親もメンタルヘルスの不調になりやすい時期であることが知られてきました。これまで、父親か母親のいずれかを対象とした研究が多く実施され、メンタルヘルスの不調の発生頻度やリスク因子、その不調がもたらす悪影響などが検討されてきました。しかし、夫婦を対象に世帯単位でメンタルヘルスの状態を評価する研究は少なく、また日本を代表できるような対象集団を用いた調査・解析は行われていませんでした。

そこで本研究では、全国から対象世帯が無作為に抽出される国民生活基礎調査の2016年のデータを用いて、生後1歳未満の子どものいるふたり親世帯（核家族以外も含む）3,514世帯を抽出し、メンタルヘルスの評価ツールであるK6という指標を用いて、夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される世帯の実態を把握することを目的としました。

【今後の展望・発表者のコメント】

- ・夫婦が同時期にメンタルヘルスの不調になってしまうと、養育環境も著しく悪化しやすくなり、その世帯全体に大きな影響が生じることが懸念されます。そうした状況を防ぐためにも、産後のケアや支援の対象は母子だけに限定するのではなく、父親も含めた世帯全体にし、アセスメントしていくことが重要だと考えられます。
- ・夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される世帯は全体の3.4%に達しました。2019年の出生数86.5万人をもとに考えてみると、一時的な不調も含めて、夫婦が同時期に苦しんでいる可能性のある世帯は3万世帯弱と推計されます。
- ・夫婦が同時期に「メンタルヘルスの不調のリスクあり」と判定される世帯になる関連要因として、父親の長時間労働、母親の睡眠不足、子どもの月齢（6～12か月の方が0～5か月よりもリスクが高い）、世帯支出の多さが示唆されました。

- ・近年、日本では働き方改革の議論が進み始めていますが、特に子どもが幼い時期は、父親の長時間労働が母親や子どもの健康や成長に影響を与える可能性があり、更なる改革が急務であると考えられます。
- ・2020年度から厚生労働省は父親支援に関する研究班を設置し、当研究グループはその班員として活動しています。少しでも父親支援が推進できるような知見を提供できるよう努めていきます。

【発表論文情報】

【著者】竹原健二¹⁾、須藤茉衣子¹⁾、加藤承彦²⁾

【所属】1) 国立成育医療研究センター研究所政策科学研究部 2) 国立成育医療研究センター研究所社会医学研究部

【題名】 Parental psychological distress in the postnatal period in Japan: a population-based analysis of a national cross-sectional survey.

【掲載誌】 Scientific Reports 2020 10(1). doi:10.1038/s41598-020-70727-2

【注釈】

※1 K6：うつ病・不安障害などの精神疾患をスクリーニングすることを目的として、米国の Kessler らによって開発された質問票です。心理的ストレスを含む何らかの精神的な問題の程度を表す指標として、広く利用されています。

【問い合わせ先】

国立研究開発法人 国立成育医療研究センター

企画戦略局 広報企画室 近藤・村上

電話：03-3416-0181（代表） E-mail:koho@ncchd.go.jp