

報道関係者各位

2021年3月24日

国立成育医療研究センター

**一人で乳幼児を育てているシングルマザーの
 約9人に1人が「こころの不調」の可能性
 ～社会から孤立しているため、積極的な支援が必要～**

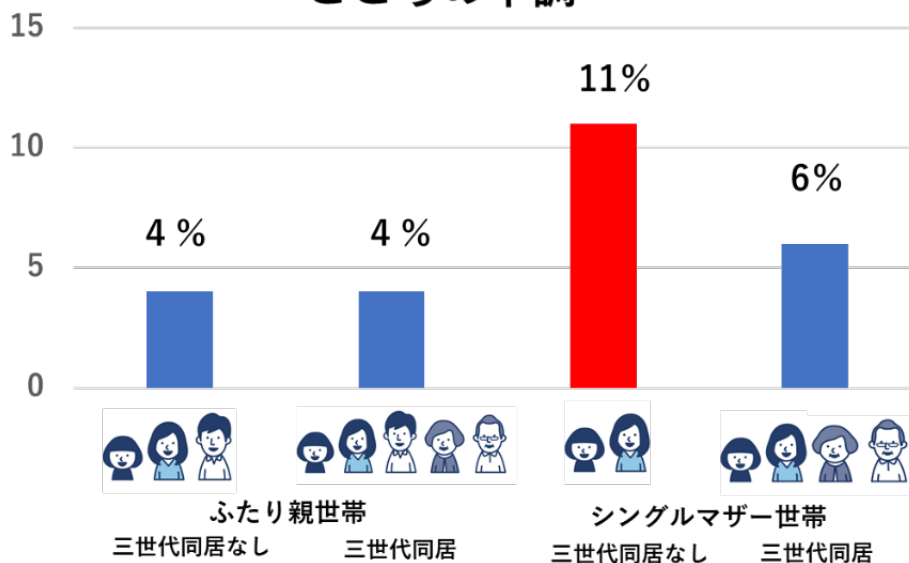
【概要】

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）研究所社会医学研究部の加藤承彦室長らの研究グループは、乳幼児を養育する母親の健康状態を、ふたり親・ひとり親、それぞれの三世代同居（祖父母、親、子の同居）のありなしで分けて分析を行いました。分析には、厚生労働省が実施している国民生活基礎調査の2016年データを用いました。対象者は、全国の5歳以下の子どもがいる19,139世帯の母親で、内訳は、「ふたり親世帯」で「三世代同居なし」が80%、「あり」が15%、「シングルマザー世帯」で「三世代同居なし」が3%、「あり」が2%です。

こころの健康状態を評価するK6尺度*を用いて分析した結果、こころの不調の割合は、一人で乳幼児を養育しているシングルマザーの群では11%で、親と同居しているシングルマザーや、ふたり親世帯の母親と比べて高い傾向がありました。また、ひとりで養育しているシングルマザーは、お金等に関する悩みやストレスがあっても、家族に頼ることができず、相談相手がいない傾向も明らかになりました。

健康状態が悪く、社会から孤立した状態で乳幼児を一人で養育しているシングルマザーにさらなる自助努力を求めることは現実的でないため、行政が自治体のデータを活用してアウトリーチ（支援を必要としている人のところに向いて働きかけること）をする必要が示唆されました。

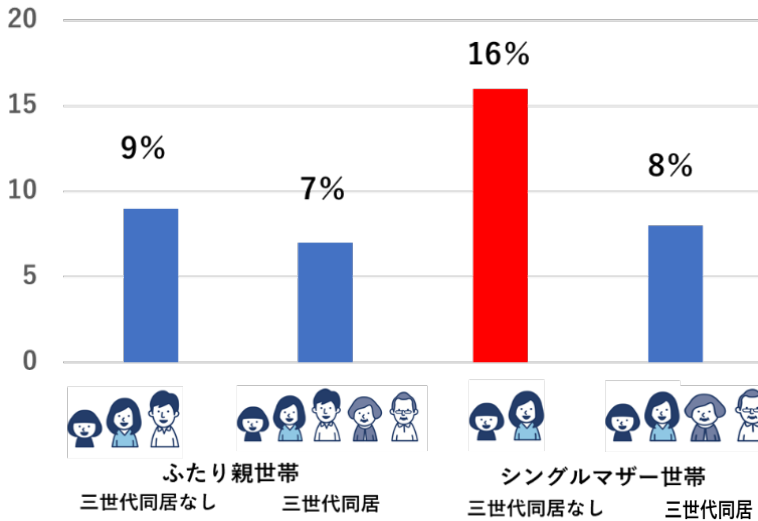
こころの不調



K6尺度の合計点が13点以上の割合

*K6尺度：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6項目からなる尺度。合計得点が13点以上の場合、こころの不調がある可能性が高いとされる。

主観的健康感が低い

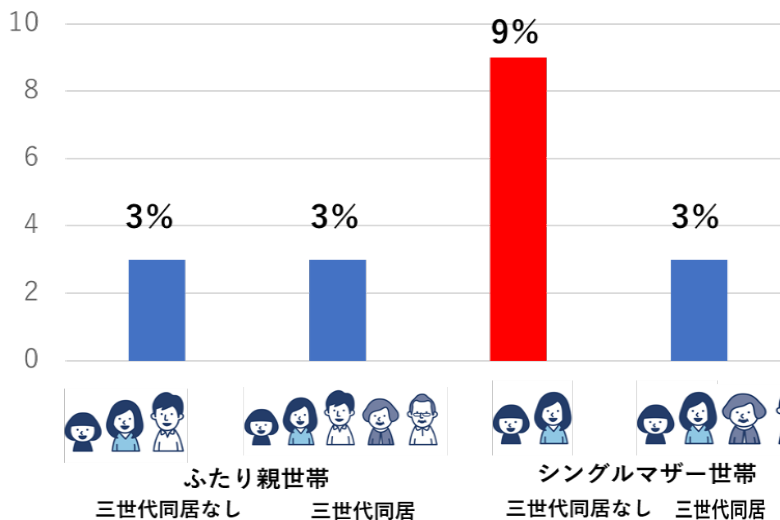


「Q:あなたの現在の健康状況はいかがですか？」
 に対して、「あまりよくない」「よくない」を選んだ割合

回答選択肢：

「よい」「まあよい」「ふつう」「あまりよくない」「よくない」

相談相手がない



「Q:あなたは、現在、日常生活で悩みやストレス
 がありますか？」に対して、「はい」と答え、次の
 質問「Q:どのように相談していますか？」に「相
 談したいが誰にも相談できないでいる」と答えた
 割合

【プレスリリースのポイント】

- ・ 良好でない健康状態、睡眠不足、喫煙などの生活習慣の割合は、三世帯同居でないシングルマザーの群で突出して高い
- ・ 三世帯同居でないシングルマザーは、悩みやストレスがあると答えている割合が高く、かつ、相談できる相手がない（家族を含む）と答えている割合が高い
- ・ 健康状態や就業状況、何らかの事情で家族に頼ることができず孤立した状況で養育していることを鑑みると、三世帯同居でないシングルマザーにさらなる自助努力を期待するのは、現実的ではない
- ・ 養育者のこころの不調や喫煙などは、子どもの成長に好ましくないことが分かっており、次世代への影響を避けるためにも自治体の積極的なアウトリーチ（支援）が必要

【背景・目的】

海外先進国の研究では、シングルマザーの健康状態や生活の状況は、ふたり親世帯の母親と比較して、悪い傾向にあることが知られています。また、母親のこころの健康状態が良くない場合、子どもの成長に悪い影響を及ぼすことも海外の研究で明らかになっています。日本でも、シングルマザーの経済的困窮に関しては知られていますが、全国のデータを用いて、健康状態や生活の状況を分析した研究はありませんでした。

そこで、本研究では、厚生労働省が実施している国民生活基礎調査の2016年のデータを用いて、5歳以下の子どもがいる世帯を、ふたり親・ひとり親および三世帯同居のありなしの四つの群に分けて、学歴や年齢などの社会経済状況、喫煙や飲酒などの生活習慣、こころの健康状態、ストレスのありなし、相談相手などを比較し、シングルマザーの健康状態や生活の状況を明らかに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】

- ・ 三世帯同居でないシングルマザーは、健康状態や生活習慣が好ましくない状況にあり、様々なストレスにさらされていると推測される。
- ・ 近年、社会的に不利な家庭における次世代への負の影響を減らすためには、幼少期から質の高い養育環境を整えることが重要であるとの知見が経済学分野等で示されつつある。
- ・ 三世帯同居でないシングルマザーの家庭は社会的に孤立しやすいため、行政が自治体の持っている情報（妊娠届け等）を活用して積極的にアウトリーチ（支援）し、公的支援を確実に受けられるような取組が求められる。
- ・ シングルマザーのこころの不調の状況についても今後、解析を行う予定です。

【発表論文情報】

【著者】加藤承彦¹⁾、竹原健二²⁾、須藤茉衣子²⁾、三瓶舞紀子¹⁾、浦山ケビン¹⁾

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

【題名】Psychological distress and living conditions among Japanese single-mothers with preschool-age children: An analysis of 2016 Comprehensive Survey of Living Conditions.

【掲載誌】Journal of Affective Disorders (2021)

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032721001993?dgcid=author>

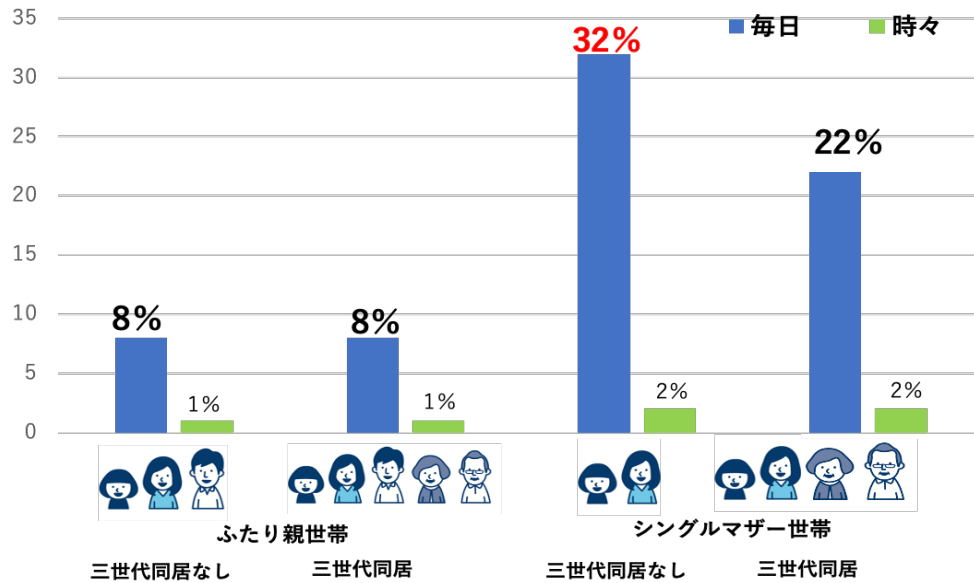
本研究は、文部科学省科研費（16K16631）の助成を受けて実施されました。

【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

参考資料

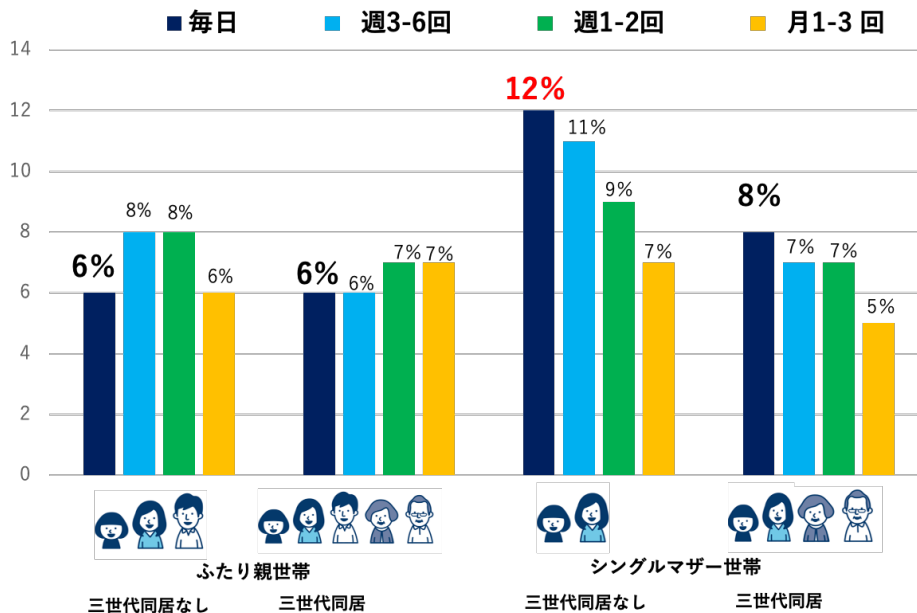
喫煙習慣



* 「やめた」、「吸わない」群を省略

一人で乳幼児を育てているシングルマザーで毎日喫煙している人の割合は、約3人に1人であった。

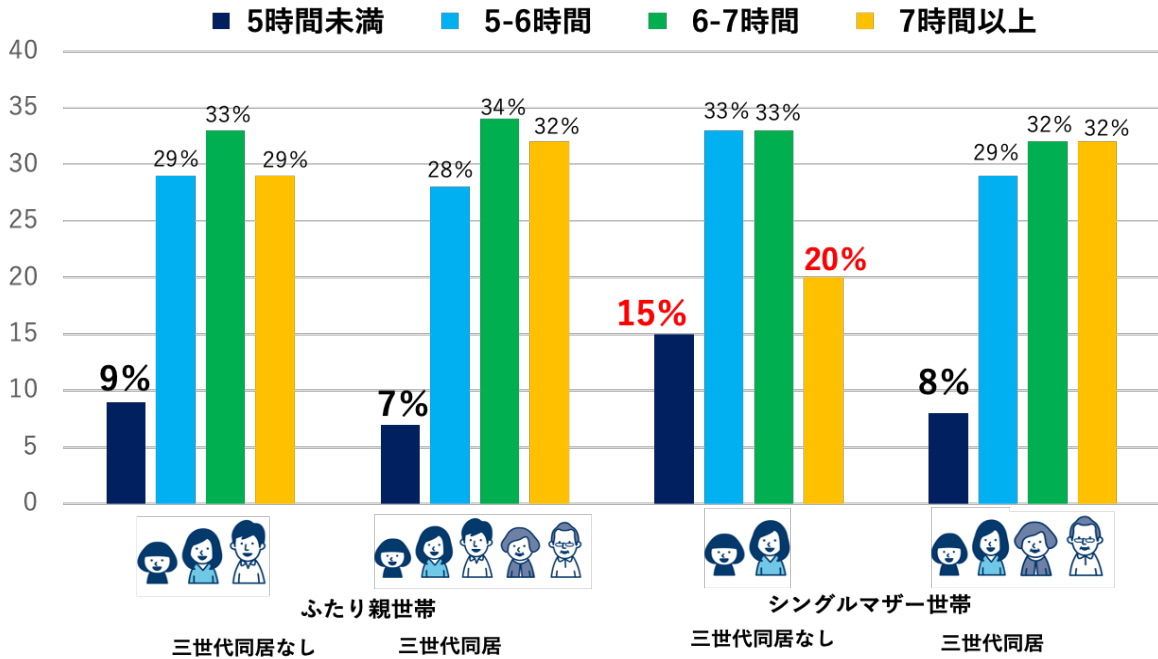
飲酒習慣



* 「たまに」「やめた」「飲まない」群を省略

一人で乳幼児を育てているシングルマザーの飲酒頻度は高く、9人に1人が毎日飲酒している。

睡眠時間



*図は小数点以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

一人で乳幼児を育てているシングルマザーは、5時間未満の睡眠時間の方が15%と他のグループより高く、7時間以上の睡眠時間がとれている方が少なく、十分な睡眠がとれていないことが伺える。