

～産後の生活について～

母親の5割以上が心身の回復に必要な期間を安静に過ごせていない。

母親の約5割が「産後のメンタル」「産後の体調」「睡眠時間の短さや不規則さ」について  
出産前とイメージが異なっていると回答しており事前に十分な情報が得られていない。

自由記入欄に回答者の約半数が記載。

産後の生活についてリアルな情報提供、男性への教育、男性育児参画への理解が  
求められている。

～産後の生活に関するアンケート結果の概観～

□出産後に家事などが出来る程度に体調が回復するには6割以上が1カ月以上かかっている。しかし、産後、1カ月以上安静に出来たのは約3割だけである。

□母親の5割以上が安静に出来る期間は心身の回復に充分でなかったと回答。

□母親は、出産や産後の生活について、約4割が事前に十分な情報が得られていない。特に「産後のメンタル」「産後の体調」「睡眠時間の短さや不規則さ」については、母親の5割以上が出産前のイメージと異なっていると回答しており、事前に情報を得ていた場合でも、情報充分に得られていなかった可能性がある。

□父親は、特に「睡眠時間の短さや不規則さ」について5割以上が出産前のイメージと異なっている。また、妻が帝王切開出産した父親は、「産後の体調」について、経産分娩で出産した父親より事前のイメージと異なっていた割合が多い。

□出産後1カ月間のメンタル面について、母親の8割以上が不安定だったと回答。しかし、母親の約4割がそれを伝えられていない。

□出産後1カ月間のメンタル面について、伝えている方の相手は夫が一番多い。ただし約2割は夫に伝えていない。医療従事者、行政、子育て支援センター、カウンセラーなどに伝えているのは母親は1割未満で受け皿になっていない。

□今回の調査では、父親が育児休業を3週間以上取得した家庭は、母親が産後うつになる割合が少なくなる傾向であった。

□出産後1カ月間のメンタル面について、常に不安定だった方は、1人で育児をしている母親（ワンオペ育児の母親）が一番多かった。また、大変さやつらさを誰かに伝えられると、元気だった方の割合が多くなる傾向であった。

□今回のアンケートは、自由記入欄への記載が非常に多かった（約半数が記入）。母親、父親ともに、出産や産後の生活について、「事前にリアルな情報を得る機会」「男性への教育」「男性の育児参画への理解」について記載が多かった。

■以上から、下記が必要と考えられる

・母親、父親が出産・産後の十分な情報を得られ、そして父親も育児参画し夫婦で育児していく社会にしていく。

1) 産後の母親のメンタルや体調、産後の不規則な生活（特に睡眠時間の短さや不規則さ）について、両親ともに事前に情報を得られるようにし、対策をとれるようにする。

2) 産後、母親のメンタル面の変化について夫が理解し、妻の話を聞いてサポート出来るようにする。（伝える相手として一番多い夫への対策が効果が高いと考えられる）

3) 父親が産後1カ月以上育児休業を取得し、母親が心身の回復に必要な期間を安静に過ごせるようにする。

4) 父親が産後1カ月以上育児休業を取得できる環境づくりを職場と社会の両方で進める。

夫婦にとって本来幸せな期間である産後の生活について、父親も積極的に知識を得て、育児に関わることで、家族が安心して笑顔で子育てしていけるようファザーリング・ジャパンも取り組んでいきます。

□今回の調査では、父親の回答においては育児休業を取得した父親が約4割、1カ月以上取得した父親が約3割であり育児参画において、比較的意識の高い父親の回答が多かったと考えられる。「産後、1カ月程の生活」「出産前に出産や産後の生活について十分な情報を得られたかどうか」「産後、1カ月間のメンタル面や、それを伝えられていたかどうか」などについて母親よりも良い結果になっている点はそれが影響している可能性がある。

## 出産と産後の生活に関するアンケート ～産後の生活について～

実施：NPO法人ファザーリング・ジャパン  
カイザーパパワーキンググループ

アンケート実施期間：2021年4月9日～30日

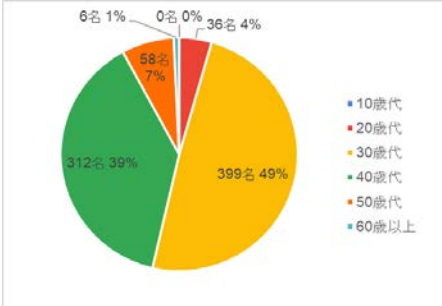
出産や産後の生活については具体的な情報が十分に得られていないことから、出産に不安を感じていたり、急な出産方法の変更にとまどいを感じていたご家庭もあります。また、産後のサポートが十分に活かされていないことから、辛い思いをしていたご家庭もありました。実際のところはどうなのか、私たち父親が出産と産後のリアルについて知ることが必要と感じました。本アンケートで出産と産後の生活について現状を明らかにし、安心して新しい命を迎え、産み育てる環境作りを皆さんと一緒に実現していきたいと考えています。

## 本アンケートについて

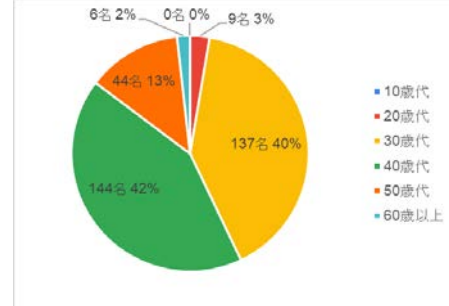
アンケート実施期間：2021年4月9日～30日  
アンケート実施方法：WEB回答フォームを利用（母親用、父親用に分けて回答）  
アンケート回収方法：SNSにて告知、チラシ配布、周囲への声掛けなど  
アンケート回答数：母親 881件 父親 340件 合計 1,121件

## 回答者の属性

回答者の年代 (母親)



(父親)



母親(88%)、父親(82%)と共に30歳代と40歳代が多かった。

あなたの年代を教えてください (母親)

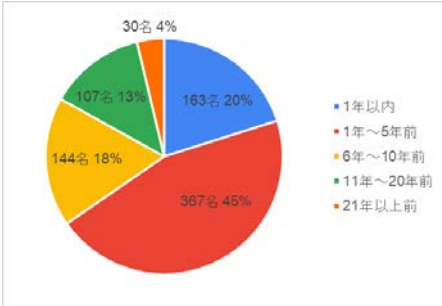
	配偶者の年齢							総計
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	(空白)	
10歳代				1				1
20歳代		15	4					19
30歳代		18	300	30				348
40歳代		2	80	217	10			309
50歳代			5	44	37			86
60歳以上				2	5	6		13
(空白)		1	10	18	6			35
総計	0	36	399	312	58	6	0	811

あなたの年代を教えてください (父親)

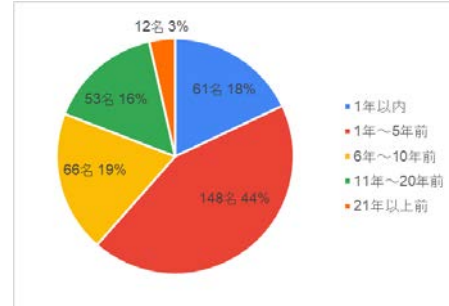
	配偶者の年齢							総計
	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳以上	(空白)	
10歳代								0
20歳代		4	5					9
30歳代		3	126	7			1	137
40歳代		1	35	102	4		2	144
50歳代			1	16	25		2	44
60歳以上				2	1	3		6
総計	0	8	167	127	30	3	5	340

今回のアンケートでは、30歳代と40歳代のペアが多かった。

最後の出産はいつですか? (母親)



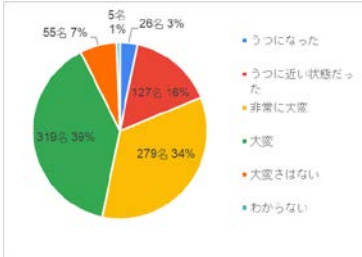
(父親)



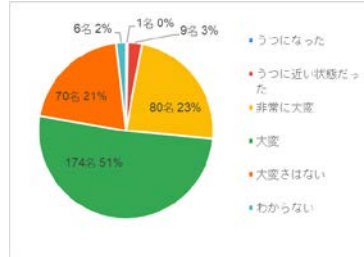
5年以内の出産についての回答者が多かった (母親65%、父親62%)。

## 産後の生活について

出産後、1カ月間程の生活について教えてください (母親)

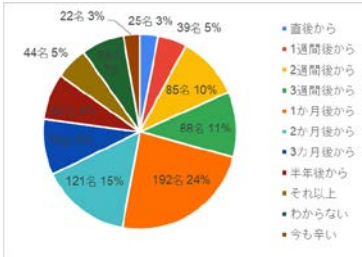


(父親)

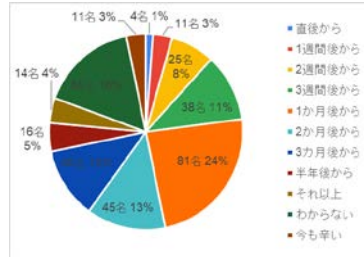


母親の約2割がうっつ、うっつに近い状態だったと回答、一方、父親は、うっつに近い状態だったが3%のみだった。また、大変さはどちらも感じているが、男性の約2割は大変さはないと回答しており母親の回答と開きがみられる。

出産後、家事が辛い程度に体調が回復したの？ (母親)

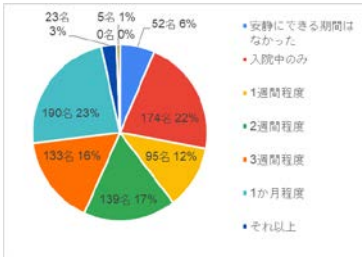


(妻が) (父親)

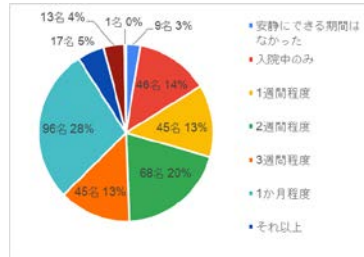


家事ができるまでには6割以上が1カ月以上かかっている (母親64%、父親61%)。

産後、どれくらい安静にしていましたか？ (母親)

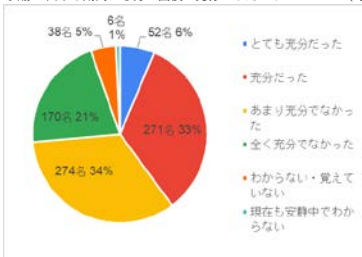


(妻は) (父親)

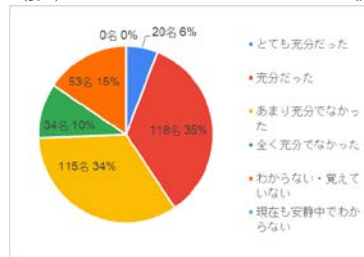


母親が家事ができると感じる1カ月以上安静に出来たのは約3割だった (母親26%、父親33%)。

安静に出来る期間は心身の回復に充分でしたか？ (母親)

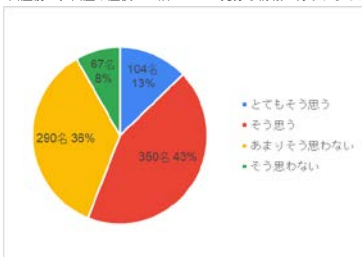


(妻が) (父親)

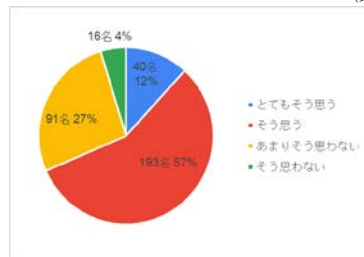


心身の回復に充分な期間を安静に出来ていない母親が5割以上いる (母親55%、父親44%)。

出産前に、出産や産後の生活について十分な情報が得られましたか？ (母親)



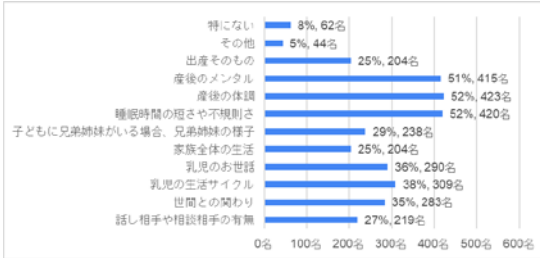
(父親)



出産や産後の生活について母親の4割以上が十分な情報を得られていない (母親44%、父親31%)。

出産から産後1カ月程について、出産前にイメージしていたものと違った、又はイメージ出来ていなかったことはありますか？（複数選択可）

（母親）



（父親）



出産から産後1カ月程について、多くの点でイメージしていたものと違っている。

母親は産後のメンタル、産後の体調、睡眠時間の短さや不規則さ、父親は睡眠時間の短さや不規則さが半数以上である。

出産から産後1カ月程について、出産前にイメージしていたものと違った、又はイメージ出来ていなかったことはありますか？（複数選択可）

（父親 経産分娩出産）



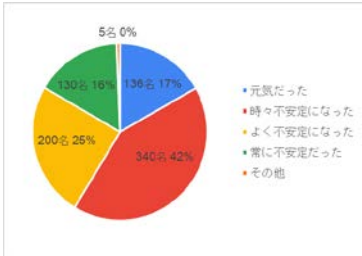
（父親 帝王切開出産）



産後の体調について、妻が帝王切開出産した父親は、その他の出産方法の父親よりもイメージと異なった方が13%割多い。

出産後、1カ月間のメンタル面について教えてください

（母親）



（妻の）

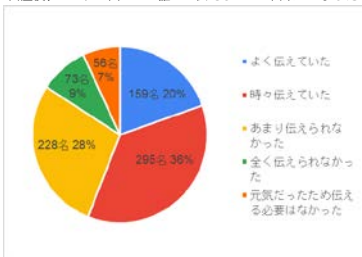
（父親）



出産後1カ月間は、母親の8割以上がメンタル面が不安定である（母親83%）。  
元気だった回答した方は、母親17%、父親31%だった。

出産後、メンタル面について誰かに伝えることが出来ましたか？

（母親）



（妻は）

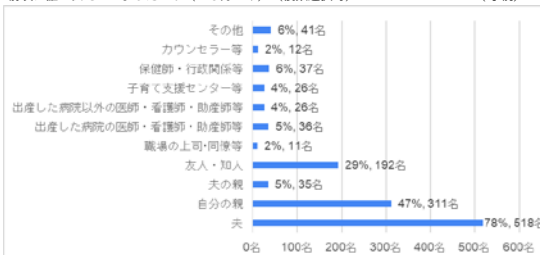
（父親）



母親の約4割はメンタル面について伝えられていない（あまり、全く伝えられなかった…母親37%、父親20%）。  
父親は伝えられていると感じている割合が多い（よく・時々伝えていた…母親56%、父親…68%）。

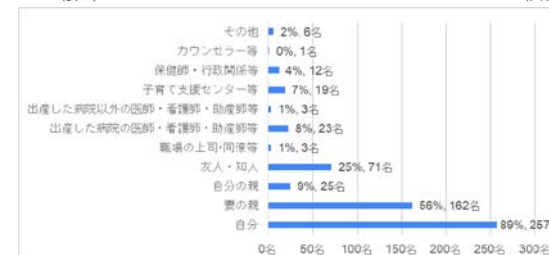
前項は誰に伝えていましたか？（いる方のみ）（複数選択可）

（母親）



（妻は）

（父親）



伝えている相手は夫が一番多いが、母親の約2割が夫に伝えていない。子育て支援センター、保健師・業績機関等、カウンセラー等に伝えている母親は1割未満。

出産後、1か月間の生活について（母親）

	父親の育児休業の取得期間は						小計	未取得	総計							
	1週間以内	約2週間	約3週間	約1か月	それ以上											
うつになった	10%	5	6%	1	0%	0%	2%	1	4%	7	3%	19	3%	26		
うつに近い状態だった	8%	4	19%	3	0%	12%	5	12%	6	11%	18	17%	109	16%	127	
非常に大変	35%	18	38%	6	33%	2	48%	20	35%	18	38%	64	33%	215	34%	279
大変	42%	22	38%	6	50%	3	38%	16	43%	22	41%	69	39%	250	39%	319
大変さはない	6%	3	0%	0	17%	1	2%	1	8%	4	5%	9	7%	46	7%	55
わからない	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	1%	5	1%	5		
総計		52		16		6		42		51		167		644		811

今回の調査では、父親が育児休業を3週間以上取得している家庭は、うつになる母親が少ない傾向があった。

出産後、1か月のメンタル面について教えてください（母親）

	出産後1か月ほどの育児形態											
	単独（自分の実家）	妻（夫の実家）	妻（夫が育児休業取得）	自宅（夫の親）	自宅（夫の親と同居）	自宅（夫の親と同居）						
常に不安定だった	15%	46	23%	6	13%	26	14%	12	15%	2		
よく不安定になった	25%	80	19%	5	26%	54	24%	20	25%	4	15%	2
時々不安定になった	44%	139	42%	11	41%	84	39%	32	50%	8	38%	5
元気だった	16%	50	15%	4	19%	38	22%	18	13%	2	23%	3
その他	0%	0	0%	0	1%	2	1%	1	0%	0	8%	1
総計		315		26		204		83		16		13

	夫婦で育児（夫は育児休業等なし）		夫婦で育児（夫が育児休業取得）		夫婦で育児（夫が育児休業以外の休暇取得）		夫婦で育児（夫在宅勤務）		1人で育児		その他		総計	
	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数	割合	人数		
常に不安定だった	19%	55	17%	15	15%	9	8%	3	29%	22	28%	13	16%	130
よく不安定になった	22%	65	21%	18	39%	23	25%	10	23%	17	33%	15	25%	200
時々不安定になった	43%	127	46%	40	34%	20	53%	21	32%	24	20%	9	42%	340
元気だった	15%	45	14%	12	12%	7	15%	6	13%	10	17%	8	17%	136
その他	0%	0	2%	2	0%	0	0%	0	3%	2	2%	1	1%	5
総計		292		87		59		40		75		46		811

ワンオペ育児はメンタル面が常に不安定だった割合が多い。

出産後、1か月のメンタル面について教えてください（母親）

	出産後の傷口の痛みやそれに伴う育児家事などの大変さ						痛みはあるが辛さはなかった	痛みも辛さもなかった	総計							
	全く伝えられなかった	あまり伝えられなかった	時々伝えていた	よく伝えていた	わからない											
常に不安定だった	18%	7	24%	45	13%	42	16%	28	50%	7	3%	1	0%	16%	130	
よく不安定になった	39%	15	28%	53	25%	82	22%	40	7%	1	20%	6	10%	3	25%	200
時々不安定になった	34%	13	39%	74	48%	158	39%	69	29%	4	37%	11	35%	11	42%	340
元気だった	8%	3	9%	18	14%	46	22%	40	7%	1	40%	12	52%	16	17%	136
その他	0%	0	1%	1	0%	1	1%	1	7%	1	0%	0	3%	1	1%	5
総計		38		191		329		178		14		30		31		811

（母親）

	出産後のメンタル面について					元気がなかったため伝える必要はなかった	総計					
	全く伝えられなかった	あまり伝えられなかった	時々伝えていた	よく伝えていた								
常に不安定だった	27%	20	21%	47	11%	32	19%	31	0%	16%	130	
よく不安定になった	29%	21	32%	74	24%	71	21%	34	0%	25%	200	
時々不安定になった	40%	29	42%	95	53%	156	36%	58	4%	42%	340	
元気だった	4%	3	4%	10	11%	33	23%	36	96%	54	17%	136
その他	0%	0	1%	2	1%	3	0%	0	0%	1%	5	
総計		73		228		295		159		56	811	

出産後、1か月のメンタル面は、大変さやつらさなどを誰かに伝えることができると、元気だった方が増加する傾向がある。

■自由記入欄について 約半数の方が記載があった。（全体592/1,121件 母親474/840件 父親118/340件）

「出産（経産分娩、帝王切開）や産後の生活について、配偶者、世間、自治体、国などへ伝えたいことがあれば自由にご記入ください」

大まかな内訳は下記である

母親の自由記入

1. 出産～産後の気持ち 約150件、2. 産後のからだ 約100件、3. 出産前後の知識 約100件、4. 出産方法 約40件、5. 出産・育児への考え方、文化 約180件、

6. 男性の育児参画 約140件、7. 両親学級・学校教育など 約100件、8. 産後支援・周囲の支援や寄り添い 約230件

9. 病院、医療従事者等への要望 約30件（こちらは、産後のモヤモヤ等に関する自由記入欄へ約130件の記入があった）

10. お金の事 約60件、11. 多胎児・兄弟 約30件

その他、産後した家庭のフォロー、転職した時に育児休業が使えない、自営業者への制度充実、ダブルケア、不妊治療へのケア、障がいのある子ども家庭へのケアなど。

父親については、下記が30件以上であった。

5. 出産・育児への考え方、文化、6. 男性の育児参画、3. 出産前後の知識、7. 両親学級・学校教育など、

集計一覧に一部コメントも抜粋しているので、ぜひご覧ください。

自由記入欄に非常に多くの記載があった。出産と産後の生活について、十分な情報提供を得られておらずその結果、出産や産後について大変な思いをしている家庭が多いことが見えてきた。

また、出産と産後の生活について考え方や文化について、柔軟性や時代の変化に适应していない祖父母や医療関係者等の対応により心を痛めている家庭がある。男性にも事前に出産と産後の生活に関する情報提供を求める声、男性の出産後の育児参画について意識啓発と周囲の理解を求める声が多いことがわかった。その他、自治体等へは、産後の生活支援の充実、金銭面の支援、多胎児へのフォローなども求められている。