くらしのページ

父親の育児うつに対策を

長時間労働で負担大きく

国、自治体の支援必要

改正育児・介護休業法が今年4月から段階的に施行され、10月には妻の産休期間に合わせて取れる「産後パパ育休」が始まり、父親の育児参加を促す制度の整備が進む。その一方で、育児うつになる男性が現れた。仕事に育児にと父親の負担が増える中、国や自治体の支援が求められる。

名古屋市に住む自営業の平松勇一さん(36)は、男女の双子が2018年2月に生まれ、1年1カ月間の育児休業を取得した。2人を同時に世話するのは負担が大きく、授乳とおむつ替えで一日が終わり、夜中も何度も起こされるが、妻と2人で乗り越えた。

双子が1歳になった頃、妻が就職。妻が仕事で家にいない週3日(各7時間程度)、1人で子どもを見た。双子はそれぞれに動き回り、つかまり立ちしていつ転ぶか分からず目が離せない。気を抜いたら命に関わるというプレッシャーもある。

しんどくなり、子どもが泣いてもあやすことができなくなった。心療内科を受診し「おそらくうつだ」と診断された。

その後、双子が保育園に入園、仕事に復帰したことが転機になり、調子が良くなっていった。平松さんは「双子と離れる時間ができ、仕事で社会とのつながりもできたのが回復の要因かもしれない」と振り返る。

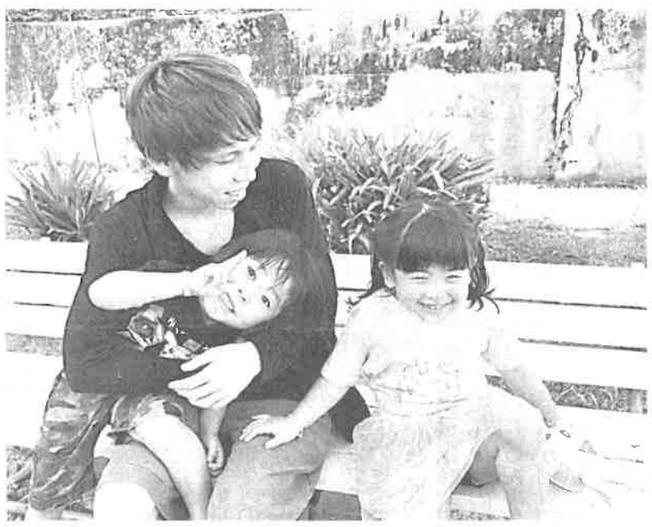
「毎日笑って子どもと接するために、あえて他の人に任せて一定の時間子どもと離れるのは悪くないのでは」と話す。

国立成育医療研究センター(東京)は、16年の厚生労働省「国民生活基礎調査」のデータから、生後1歳未満の子どもがいる2人親3514世帯を調査した結果を20年に発表。中程度以上の精神的な不調のリスクありとされた父親の割合が、母親と同程度の11・0%だった。夫婦が同時に不調に陥る世帯は3・4%で、父親の長時間労働などとの関連が示された。

同センターの竹原健二政策科学研究部部長は、通勤や仕事の時間が長く、家事育児のために睡眠や休息の時間を削る父親が少なくないと指摘。「父親が努力して何とかできる範囲を超えている。時間を生み出せるよう、職場の近くに住むための住宅補助や、テレワーク可能といった制度作りが必要」と話す。父親支援のため、厚労省は21年度から父親同士の交流会といった自治体の支援事業への補助金を始めた。

NPO法人ファザーリング・ジャパン(東京)は、父親の悩みを減らし育児を楽しんでもらおうと、父親同士の交流の場を設け支援するイベントを開いてきた。安藤哲也代表理事は「子育てで悩みを抱えるのは当然。育児参加が進めばうつになる父親も増え、母親と共倒れになる家庭も出てくるだろう。国や自治体の支援が必要だ」と訴える。

育休中の平松勇一さんと双子＝2018年8月



双子と遊ぶ平松勇一さん＝7月

16人が漫画で

キンタロー。さん

「マンガで読む 学校に行きたくない君へ」の一場面。不登校を経験したキンタロー。さんらが登場する(©棚園正一/ポプラ社)

「マンガで読む 学校に行きたくない君へ」の表紙

経験だったのでショックはとても大きかったです」とキンタロー。さんは振り返る。

もともと人を笑わせることが好きだったキンタロー。さんは、「特別な才能がある人たちの物語を集めたわけではありません」と強調する。自身は、小学1年の時に教師に殴られてくれた。そして出合ったのが、自由で開放的なテレビのお笑いの世界。「当時の私にとって救いで、幸せな空間でした。笑っている人になりたいのかをイメージして、今、何ができるのかを考えてみてほしい。この本にはそのヒントが詰まっています」と語る。

棚園さんは1ページのコミックを描いた。「特別な才能がある人たちの物語を集めたわけではありません」と強調する。自身は、小学1年の時に教師に殴られて『学校に行けなくなったのは、悪い意味で特別な存在だと思っていました。でもインタビューしてみると、実はみんな自分と他人、あるいは理想の自分を比較して、悩みながら生きてきたんだと実感しました」

棚園さんは学校に行けなかった時期を〝らせん階段〟に例える。「同じ場所をぐるぐる回っていると思っていました。でも振り返ると、いろんな風景を見ることができた。学校に行っても行かなくても、すてきな体験はできます。焦らなくても、無理しなくても、一歩を踏み出せる時は誰にも必ず訪れることを知ってほしい」と話している。

NIE Newspaper in Education
第13回
いっしょに読もう!
新聞コンクール
【応募締め切り】2022年9月7日(水)必着
1 新聞を読もう
3 記事を読んで考えたことを書こう