

## 総説

### 子育て期の父親の抑うつ状態に関する要因：日本における文献の検討より

渡辺真澄\* Masumi Watanabe ・ 渡邊多恵子 Taeko Watanabe\*\*

\*淑徳大学大学院看護学研究科修士課程

Graduate School of Nursing Division of Nursing, Shukutoku University

\*\*淑徳大学看護栄養学部

School of Nursing and Nutrition, Shukutoku University

**目的：**子育て期の父親の抑うつ状態と関連する要因を日本の先行研究から明らかにし、父親のメンタルヘルス支援における研究課題を明確にする。

**方法：**医学中央雑誌 Web で「父親」「抑うつ」をキーワードに原著論文に絞り検索、目的に照らし対象論文を厳選。関連要因を抜き出しコード化、類似する意味や背景をもつコード同士をまとめめる形でサブカテゴリ及びカテゴリに分類。

**結果：**論文 124 本を直近 10 年の原著論文に絞り 23 件を対象とした。83 コードから 27 サブカテゴリ、6 カテゴリ（父親自身のもつ要因、家庭環境・生活に関する事項、妻の身体・健康に関する課題、夫婦関係、子どもに関する要因・影響、サポートに関する事項）に分類された。父親の抑うつには、これらの要因が相互に影響し合い、抑うつ状態の悪化・軽減に作用しており、父親の抑うつを家族システム全体の課題として捉える必要性が示唆された。

**結論：**父親の抑うつは単一的な支援では不十分であり、特に父親の肯定的感情に注目することは、母親の負担軽減や家族機能向上、子どもの発達支援につながると考える。今後は父親の心理的特性を明らかにする研究が求められる。

**キーワード：**子育て期、父親、抑うつ

---

## I. 緒言

父親のメンタルヘルス支援については、子育て支援の一環として注目されてきている。父親の産後うつは、2005 年に英国の大規模コホート研究がすすめられ、産後 1 年間は、母親だけでなく父親にとってもメンタルヘルスが悪くなりやすい時期である

ことが示されている。日本では 2021 年に成育基本法の基本方針の中に成育医療等の現状と課題「父親の孤立」が含まれたことにより、父親も支援の対象者であることが明記され、支援の必要性がようやく示されつつある。法改正では、産後パパ育休(出生時育児休業)が創設されたことにより、男

性の育児休業促進のための枠組みが用意されたほか、男性育児休業取得率の公表が企業に義務付けられ、父親の育児・家事分担を後押しするものになっている。しかし、日本の男性の育児休業取得率は諸外国と比較し、まだまだ低い<sup>1)</sup>とされている。

また、これまで殆ど母親が担ってきた育児に、父親も関わるべきという考え方方が、日本でも一般的になりつつある<sup>2)</sup>とされ、その背景には、育児環境の変化、父親の育児に対する意識の変化、母親の育児負担軽減が求められていること、子どもの発達に与える影響が明らかになってきたことが考えられる<sup>3)</sup>。加えて、少子化、核家族および女性の社会進出の増加により、主な養育者である母親だけでは子育てに対応できなくなってしまっており、家庭生活における男女の性別役割分業の考え方にも変化が起きている<sup>4)</sup>。日本労働組合総連合会による男性の育児等家庭的責任に関する意識調査2020では、仕事と育児を両立させたいと考えている男性は65.8%であり、仕事を優先させたいと考えている男性は19.4%にとどまっている<sup>5)</sup>。これらのことから、父親の育児参加に対する意識の変化とともに、父親の育児参加促進が整備されつつある一方で、身体的・精神的負担が母親のみならず、父親も増加することが予測される。しかし、母親の産後うつは身体や精神に深刻な影響を及ぼす事は広く知られるが、父親の産後うつがあることは世間では認知されていない<sup>6)</sup>。「父親の産後うつ」について、母親と同程度であることが明らかになってきている。政府統計を用いた夫婦を対象にした調査結果では、産後うつのリスクありと判定された父親が11.0%、母親が10.8%であ

ったという報告もある<sup>7)</sup>。そのほか、日本人の父親における産前産後うつの頻度は3～6か月が高値となったが、産後6か月以降はまだエビデンスが不足している状況である<sup>8)</sup>。以上のことから本研究では、先行研究から「子育て期における父親の抑うつ状態に関する要因」を明らかにし、その要因を踏まえて、父親のメンタルヘルス支援における研究課題を明確にする。

## II. 方法

### 1. 文献の選定方法

研究データは、2013-2023年を研究対象とし、日本国内文献について医学中央雑誌Web(ver.5)を用いて、キーワードを「父親」and「抑うつ」で検索した(2024年5月20日)。原著論文(解説を除く)に絞って検索し、適格基準は育児期にあたる父親を対象としている文献とした。テーマと要約を熟読し、本研究テーマに合致しない(会議録、解説・論説、母親に関する記述)文献を除外し、23件を対象文献とした。

### 2. 分析方法

文献の種類、研究方法、筆頭著者、発行年、論文タイトルについて記述内容を整理し概要をまとめた。さらに、対象文献の全文を熟読し、子育て期の父親の抑うつに関する要因と思われる記述を抽出した。抽出した要因をコード化し、それぞれが意味する内容や文脈に着目し、類似する意味や背景をもつコード同士をまとめる形でサブカテゴリを設定した。次に、これらのサブカテゴリ間の表現や主題の共通性を検討し、より包括的な視点から整理を行い、カテゴリに統合した。分類作業は、複数の研究者によって内容の整合性を確認しながら

進め、分析の信頼性および妥当性の確保に努めた。なお、各カテゴリのもつ意味合いを可視化するために、カテゴリ（サブカテゴリ）の関連性を図式化した（図1）。

### III. 結果

#### 1. 対象文献の概要

##### 1) 文献発行年の経年的推移

対象文献23件について、概要一覧を表1

表1 分析対象文献一覧

No	文献の種類 (研究方法)	筆頭著者 (発行年)	雑誌名	論文タイトル
1	原著 (縦断研究)	鷲部 (2023)	栃木県母性衛生学会雑誌：とちば49,31-37.	産後うつ予防の視点から見た父親の育児に対する実情と課題
2	原著 (縦断研究)	田村 (2023)	母性衛生64(1),60-67.	新生児を養育している父親の抑うつの実態と関連要因 －妊娠後期から産後1か月までの縦断研究－
3	原著 (横断研究)	剣持 (2019)	明治安田こころの健康財団研究助成論文集,37-46.	父子家庭の父親の精神的健康と影響する要因
4	研究報告 (横断研究)	佐藤 (2022)	北日本看護学会誌24(2),45-52.	生後4～8か月の児を初めて持つ父親のパタニティブルーに影響 を与える要因
5	研究報告 (縦断研究)	塙谷 (2021)	女性心身医学25(3),183-190.	夫婦の抑うつ状態と児への愛着の関連性
6	原著 (横断研究)	高木 (2021)	母性衛生62 (2) ,301-308.	育児に積極的に関わる父親の心身の健康度に関連する要因
7	原著 (横断研究)	藤田 (2021)	母性衛生62 (1) ,116-125.	生後3～4か月児を持つ父親の抑うつ傾向とその関連要因
8	原著 (横断研究)	デッカー (2021)	医学と生物学61 (1) ,1-8.	産後1年未満の父親の抑うつの実態とその要因
9	原著 (量的比較研究)	野村 (2020)	医療の広場60 (5) ,13-17.	神経発達障害の傾向がある乳幼児の親のメンタルヘルス・親子 相互作用の特徴とその関連要因
10	研究報告 (質的帰納的研究)	櫻沢 (2019)	日本母性看護学会誌19 (1) ,83-90.	生後3～4か月の第1子をもつ父親の児の出生後からの体験－ 父親の抑うつ状態に焦点をあてて－
11	原著 (横断研究)	岩永 (2019)	日本発達系作業療法学会誌6 (1) ,8-13.	幼児をもつ父親の育児ストレスと関連要因
12	原著 (横断研究)	板東 (2018)	大阪青山大学看護学ジャーナル2,37-45.	パタニティブルーの心理的同様および対児感情、自尊感情とう つ症状の相互作用
13	原著 (横断研究)	松井 (2018)	北海道母性衛生学会誌47,3-11.	生後3～4か月児をもつ父親の抑うつ傾向と父親になる意識・ ソーシャルサポートの関連
14	原著 (縦断研究)	岐部 (2018)	発達心理学研究29(4),219-227.	父親の抑うつの家族関係への影響 幼児期に着目した縦断的検 討
15	原著 (横断研究)	亀崎 (2018)	母性衛生59(2),383-389.	未就学児をもつ父親の育児困難感の実態と関連要因の検討
16	研究報告 (横断研究)	塙谷 (2018)	女性心身医学22(3),299-306.	産後1ヶ月までの夫婦の抑うつ状態
17	原著 (量的比較研究)	白井 (2018)	東邦大学健康科学ジャーナル1(1),39-50.	出産の高齢化に伴う親子関係と心理・社会的影响 －高年初産婦夫婦と35歳未満の初産婦夫婦との比較より－
18	原著 (横断研究)	古城 (2017)	小児保健研究76(4),345-355.	保育園児の父母の抑うつと関連要因
19	原著 (縦断研究)	高木 (2017)	母性衛生58(1),119-124.	妻の妊娠期と産後における夫（父親）の心身の健康度とその関 連要因について
20	原著 (横断研究)	岐部 (2016)	小児保健研究75(59,579-585.	父親の抑うつ傾向と就学前の子どもの社会情緒的発達との関連 父親の育児参加に着目して
21	研究資料 (横断研究)	小林 (2014)	児童青年精神医学とその近接領域55(29),93-100.	乳児期における父親の抑うつ傾向と関連要因
22	原著 (横断研究)	藤田 (2014)	母性看護44,34-37.	産後4か月の乳児をもつ父親の夫婦関係満足度への影響要因
23	原著 (横断研究)	櫻沢 (2013)	日本母性看護学会誌13(1),9-16.	生後3～4ヶ月の第1子をもつ父親の育児不安と抑うつ状態

に示した。文献の種類は、原著論文が18件、研究報告が4件、研究資料が1件であった。研究方法は、縦断研究が5件、横断研究が15件、量的比較研究が2件、質的機能的研究が1件であった。

研究の公表年は、2013年～2017年が1～2

表2 記述内容のカテゴリ化(1)

\* 抑うつ状態  
軽減要因

カテゴリ (6)	サブカテゴリ (27)	コード (83)	該当文献番号
父 親 自 身 の も つ 要 因	父親の社会的背景	壮年期の父親 父子家庭の父親 発達障害の現病歴 うつ病の既往歴 複数の子をもつ父親 産後早期の父親 初めての子どもの養育 乳児を育てる父親 妊娠後期の抑うつ * 父親の年齢があがる * 世帯収入があがる * 父親の教育年数が長い	1,2,3,4,8,9, 16,19,21,23
	父親の役割意識	自己の体調よりも父親役割の遂行を優先 父親としての自信が持てない	6,13
	育児準備の不足	十分な育児技術獲得を獲得できない状態で育児をスタートすること 子ども自体に対する理解の不足	7,11
	身体的な影響との関連	身体的症状がみられる 身体的疲労が蓄積すること	4,10,17
	育児による心理的負担	育児不安を感じる 育児困難感が高い 育児ストレスが高い * 育児参加が多いとネガティブな心情が好転する * 育児参加により父親の自責感が軽減する * 育児参加により父親の不安感が軽減する	3,7,9,10, 15,16,23 1
	育児参加による心理的負担の軽減	* 自己を尊重し、価値ある存在として肯定的に捉えられること * 父親の健康度と「主観的幸福感」 * 「自己の人格の成長」を感じている傾向	6,12
	ストレス対処行動	問題焦点型コーピングは直接的な悪化要因 * 回避逃避型コーピングはストレス軽減要因	18
	家庭と仕事の葛藤 (ワーク・ファミリー・コンフリクト)	仕事と家庭への配慮や葛藤感 家庭と仕事での役割遂行からオーバーワーク 仕事と家庭のバランスを保つことが難しい 稼得役割の遂行への影響	1,2,6, 10,14,19
	仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)	* 仕事の負荷が少ない環境下で、育児や家族との関わりに価値を見出す * 仕事の裁量権が高い * 仕事へのやりがいを感じている	6,7
	育児環境という生活環境の変化	子どもが生まれたことによる大きな環境の変化 生活が変化したことを認識し喪失感を抱く 環境の変化による自尊感情への影響 慣れない生活に疲弊し身体的疲労が蓄積	4,10,12
家庭 環 境 ・ 生 活 に 関 す る 事 項	家族機能への影響	家族の情緒機能への影響 義実家との関係性を意識し遠慮する * 家庭役割による影響 * 家族との良好な人間関係を築くこと	6,10,12, 14,23
	育児への関与	育児参加の低さと関連する * 育児時間があること * 育児に関与していること	4,16,18, 20,23

3件、2020年1件、2021年4件、2022年1件、2023年2件であった。

## 2) 記述内容のカテゴリ化

今回対象とした23件の主要な内容をカテゴリ化した結果、83コードから27サブカテゴリ、6カテゴリが形成された(表2)。導出されたカテゴリは、【父親自身のもつ要因】【家庭環境・生活に関する事項】【妻の身体・健康に関する課題】【夫婦関係】【子どもの属性】【子育て期の父親の抑うつ状態に関する要因】である。

【家庭環境・生活に関する事項】【妻の身体・健康に関する課題】【夫婦関係】【子どもの属性】【子育て期の父親の抑うつ状態に関する要因】【サポートに関する事項】であった。得られたカテゴリは【】に、サブカテゴリは【】で示し、コードを「」とし以下に示す。また、抑うつ状態の悪化要因は58コード、軽減要因は25コードであった(表2)。

### (1) 父親自身のもつ要因

【父親自身のもつ要因】では、【父親の社会的背景】[父親の役割意識][育児準備の不

表2 記述内容のカテゴリ化(2)

カテゴリ (6)	サブカテゴリ (27)	コード (83)	該当文献番号
課に体妻 題関・の す健身 る康	妻の心身の体調変化	妻の心身の体調の変化にどのように対応すべきか苦慮	10
	妻の精神状態	母親の精神状態は父親の精神状態と関連 妻の精神状態に大きな影響を受ける	16,20,23
	妊娠期からの家庭内不和	妊娠中から家庭内不和 妊娠期からの否定的感情	1.23
	妻からの否定的な評価や態度	育児時間で育児参加を妻が評価する 妻からの攻撃に落ち込む 妻からの評価で自己肯定感が低下する	4,10
夫婦 関 係	夫婦関係と心理的影響	妻との衝突を避けるため、父親自身の感情を抑圧する 出生後1ヵ月の夫婦間の抑うつ傾向は影響し合う 抑うつ症状による認知への影響が父親の夫婦関係の認識に反映される	10,14,21
	夫婦関係の悪化	父の抑うつがその後の夫婦関係に負の影響をもつ 妻との関係悪化 PBのある父は夫婦間の話し合いは難しい	1,4,14
	夫婦関係満足度	出生後10ヵ月で父親の抑うつ傾向と母親の夫婦関係満足度に負の相関が示された 夫婦関係満足度に父親の産後うつが関連する	21,22
	夫婦間の葛藤と尊敬	育児分担における夫婦間の葛藤 * 尊敬という夫婦の愛情	7,19
	子どもの属性	子どもに兄弟姉妹がいる 子どもの性別が異性である	3,12,18
子 要 ど 因 も ・ に 影 響 す る	子どもの特性・気質に関するこ	子どもの日常生活スキルが低い 多動や不注意が影響する 子どもの機嫌の悪さが影響する 子どもの行動に対応する難しさ	9,11,17,18
	子どもの成長との相互作用	子どもの社会情緒的問題傾向に関連する 児に対する愛着の低さ その後の父子関係へ負の影響を及ぼす * 子どもとの関わりは、父の自己効力感を高める	5,14,18,20
関 サ す ボ る 事 ト 項 に	情緒的サポート	情緒的サポートを母親から受けないと感じること 情緒的サポートを父自身が行ってないと感じること * 情绪的サポートを中心とした配偶者への信頼や思いやり	7
	知識・経験の情報提供と肯定的な育児ソーシャルサポート	* 育児情報や体験の場の提供などの育児支援 * 支持的な承認による評価的サポート	3,8
	家族からのサポートを支援する力と心理的負担軽減	* 家族からのソーシャルサポートは育児ストレスの軽減に有効 * 自尊感情が高いとソーシャルサポートが活用しやすい	11,12

\* 抑うつ状態の軽減要因：25コード

足] [身体的な影響との関連] [育児による心理的負担] [育児参加による心理的負担の軽減] [父親自身の肯定的感情] [ストレス対処行動] の 8 つのサブカテゴリで構成された。 [父親の社会的背景] には、「壮年期の父親」「父子家庭の父親」「発達障害の現病歴」「うつ病の既往歴」「複数の子をもつ父親」「産後早期の父親」「初めての子どもの養育」「乳児を育てる父親」「妊娠後期の抑うつ」が含まれる。さらに、「父親の年齢がある」「世帯収入がある」「父親の教育年数が長い」という軽減要因に関するコードが抽出された。 [父親の役割意識] には、「自己の体調よりも父親役割の遂行を優先」「父親としての自信が持てない」が含まれ、 [育児準備の不足] では「十分な育児技術獲得を獲得できない状態で育児をスタートすること」「子ども自体に対する理解の不足」が示された。 [身体的な影響との関連] では、「身体的症状がみられる」「身体的疲労が蓄積すること」が挙げられている。 [育児による心理的負担] では、「育児不安を感じる」「育児困難感が高い」「育児ストレスが高い」が抽出された。 [育児参加による心理的負担の軽減] では、「育児参加が多いとネガティブな心情が好転する」「育児参加により父親の負担感が軽減する」等で構成された。 [父親自身の肯定的感情] では、「自己を尊重し、価値ある存在として肯定的に捉えられること」「自己の人格の成長」を感じている傾向」等が示された。 [ストレス対処行動] では、「問題焦点型コーピングは直接的な悪化要因」「回避逃避型コーピングはストレス軽減要因」が挙げられた。

## （2）【家庭環境・生活に関する事項】

【家庭環境・生活に関する事項】では、

[家庭と仕事の葛藤 (ワーク・ファミリー・コンフリクト)] [仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)] [育児環境という生活環境の変化] [家族機能への影響] [育児への関与] の 5 つのサブカテゴリで構成された。 [家庭と仕事の葛藤 (ワーク・ファミリー・コンフリクト)] では、「仕事と家庭への配慮や葛藤感」「家庭と仕事での役割遂行からオーバーワーク」「仕事と家庭のバランスを保つことが難しい」「稼得役割の遂行への影響」が含まれる。 [仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)] では、「仕事の負荷が少ない環境下で、育児や家族との関わりに価値を見出す」「仕事の裁量権が高い」「仕事へのやりがいを感じている」ことが示された。 [育児環境という生活環境の変化] では、「子どもが生まれたことによる大きな環境の変化」「生活が変化したことを認識し喪失感を抱く」「環境の変化による自尊感情への影響」「慣れない生活に疲弊し身体的疲労が蓄積」が抽出された。 [家族機能への影響] では、「家族の情緒機能への影響」「義実家との関係性を意識し遠慮する」「家庭役割による影響」「家族との良好な人間関係を築くこと」が含まれる。 [育児への関与] では、「育児参加の低さと関連する」が示された一方、「育児時間があること」「育児に関与していること」が軽減要因として抽出された。

## （3）【妻の身体・健康に関する課題】

【妻の身体・健康に関する課題】では、 [妻の心身の体調変化] [妻の精神状態] の 2 つのサブカテゴリで構成された。 [妻の心身の体調変化] では、「妻の心身の体調の変化にどのように対応すべきか苦慮」が含まれ、 [妻の精神状態] では、「母親の精神状態は父

親の精神状態と関連」「妻の精神状態に大きな影響を受ける」ことが示された。

#### （4）【夫婦関係】

【夫婦関係】では、[妊娠期からの家庭内不和][妻からの否定的な評価や態度][夫婦関係と心理的影響][夫婦関係の悪化][夫婦関係満足度][夫婦間の葛藤と尊敬]の6つのサブカテゴリで構成された。[妊娠期からの家庭内不和]では、「妊娠中から家庭内不和」「妊娠期からの否定的感情」が含まれる。[妻からの否定的な評価や態度]では、「育児時間で育児参加を妻が評価する」「妻からの攻撃に落ち込む」「妻からの評価で自己肯定感が低下する」が抽出された。[夫婦関係と心理的影響]では、「妻との衝突を避けるため、父親自身の感情を抑圧する」「出生後1ヵ月の夫婦間の抑うつは影響し合う」「抑うつ症状による認知への影響が父親の夫婦関係の認識に反映される」が示された。[夫婦関係の悪化]では、「父親の抑うつがその後の夫婦関係に負の影響をもつ」「妻との関係悪化」「PBのある夫婦間の話し合いは難しい」が含まれる。[夫婦関係満足度]では、「夫婦関係満足度に父親の産後うつが関連する」等が示され、[夫婦間の葛藤と尊敬]では「育児分担における夫婦間の葛藤」「尊敬という夫婦の愛情」が抽出された。

#### （5）【子どもに関する要因・影響】

【子どもに関する要因・影響】では、[子どもの属性][子どもの特性・気質に関すること][子どもの成長との相互作用]の3つのサブカテゴリで構成された。[子どもの属性]では、「子どもに兄弟姉妹がいる」「子どもの性別が異性である」ことが挙げられた。また、[子どもの特性・気質に関すること]

では、「子どもの日常生活スキルが低い」「多動や不注意が影響する」「子どもの機嫌の悪さが影響する」「子どもの行動に対応する難しさ」が示された。[子どもの成長との相互作用]では、「子どもの社会情緒的問題傾向に関する」「児に対する愛着の低さ」「その後の父子関係への負の影響を及ぼす」「子どもの関わりは、父親の自己効力感を高める」が抽出された。

#### （6）【サポートに関する事項】

【サポートに関する事項】では、[情緒的サポート][知識・経験の情報提供と肯定的な育児ソーシャルサポート][家族からのサポートを受援する力と心理的負担軽減]の3つのサブカテゴリで構成された。[情緒的サポート]では、「情緒的サポートを母親から受けないと感じること」「情緒的サポートを父親自身が行ってないと感じること」「情緒的サポートを中心とした配偶者への信頼や思いやり」が含まれる。[知識・経験の情報提供と肯定的な育児ソーシャルサポート]では、「育児情報や体験の場の提供などの育児支援」「支持的な承認による評価的サポート」が示された。[家族からのサポートを受援する力と心理的負担軽減]では、「家族からのソーシャルサポートは育児ストレスの軽減に有効」「自尊感情が高いとソーシャルサポートが活用しやすい」と示された。

#### 3) 主要カテゴリの関連性

各カテゴリのもつ意味合いを可視化するために、各カテゴリに含まれる記述内容をもとに、要因間の関係や影響の方向性、文脈上のつながりを多面的に分析した。父親の抑うつに関するどのような相互作用が示唆されているかに注目し、カテゴリ間

の共通性や対比的な特徴を整理した。

文献レビューを通じて抽出された6つの主要カテゴリ間の関連性を図1に示した。

【父親自身のもつ要因】、【家庭環境・生活に関する事項】、【妻の身体・健康に関する課題】、【夫婦関係】、【子どもに関する要因・影響】の5つのカテゴリはすべてが相互に影響し合う関係である。【父親自身のもつ要因】は、【夫婦関係】、【妻の身体・健康に関する課題】、【子どもに関する要因・影響】、【家庭環境・生活に関する事項】に影響を及ぼす一方で、それらのカテゴリからの影響も受けている。他の要因についても同様である。【サポートに関する事項】は、それら5つの要因と“父親の抑うつ”との間に位置し、すべてのカテゴリと関係し、父親の抑うつを緩衝する要因として位置づけられる。すべてのカテゴリが直接的または

間接的に父親の抑うつと関連しており、父親の抑うつは複合的な構造の中で生じる。

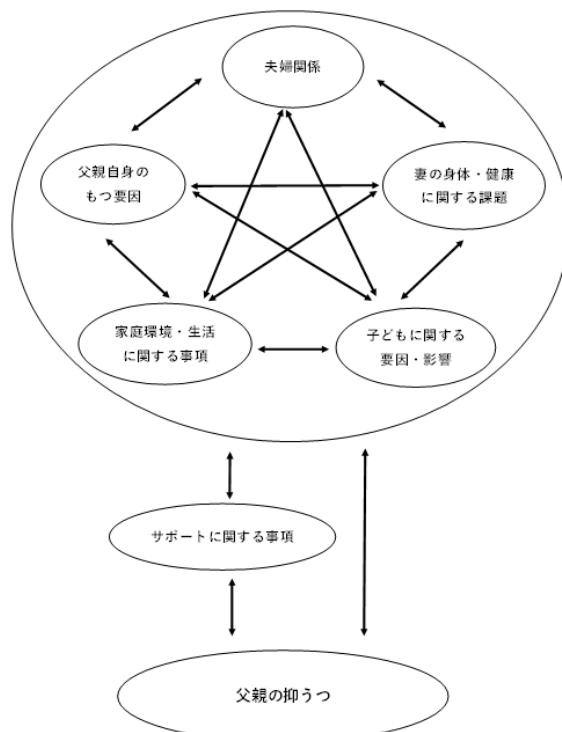
#### IV. 考察

今回の文献レビューから、父親の抑うつには、【父親自身のもつ要因】、【家庭環境・生活に関する事項】、【妻の身体・健康に関する課題】、【夫婦関係】、【子どもに関する要因・影響】、【サポートに関する事項】の6つのカテゴリが複合的に関与していることが明らかとなった。特に、これらの要因が相互に影響し合い、抑うつ状態の悪化・軽減に作用している点は、父親の抑うつを家族システム全体の課題として捉える必要性を示唆している。以下に、父親の抑うつに関する要因について詳細を記述する。

##### 1. 父親の心理的負担と軽減要因

25歳前後以降の壮年期・中年期において

図1 カテゴリの関連性（父親の抑うつ関連要因の相互関係）



は、社会的には、仕事や子育てなどに活動的になる時期である。それぞれが選択したライフスタイルのなかで、仕事や家庭などにおける自らの役割を発見し、充実させていく時期<sup>9)</sup>にあたる。ライフイベントや些細な日常の出来事も、時にこころの不調の要因となりうる<sup>9)</sup>とされ、同じライフステージにあっても、好ましくない環境や状況に置かれてしまう人ほどこころの不調をきたしやすいといわれており、そのようなリスクはライフステージの全般にわたって存在している<sup>9)</sup>。本研究においても、[父親の社会的背景]から「産後早期の父親」、「初めての子どもの養育」、「乳児を育てる父親」といった慣れない育児環境が抑うつへの影響があることが示された。さらに、「壮年期の父親」、「発達障害の現病歴」、「うつ病の既往歴」など、個人的要因は抑うつ状態を悪化させることが多くの文献から明らかにされていた。また、父親の心理的負担に関する結果として、父親の抑うつの悪化要因は58コードあり、中でも[育児による心理的負担]の構成要素として、「育児不安を感じる」、「育児困難感が高い」、「育児ストレスが高い」といったコードが多くの文献から示された（文献No.3,7,9,10,15,16,23）。さらに、[身体的な影響との関連]では、「身体的症状がみられる」ことや、「身体的疲労が蓄積すること」が抑うつ症状の悪化要因として挙げられている。育児は身体的な負担がかかるだけでなく、心理的な負担が多くあり、さらに短期間で心身の負担が改善することは少ない。育児はゴールが見えにくく、先行きが見えない状態であると、さらに疲労が蓄積し、抑うつ状態が悪化することが想定され

る。

他方で、[育児参加による心理的負担の軽減]では、「育児参加が多いとネガティブな心情が好転する」、「育児参加により父親の負担感が軽減する」といった抑うつの軽減要因についてのコードが存在した（文献No.1）。また、[父親自身の肯定的感情]では、「自己を尊重し、価値ある存在として肯定的に捉えられること」、「自己の人格の成長」を感じている傾向等が軽減要因として示された（文献No.6,12）。

これらの結果から、育児期における父親の心理的負担は、「育児不安」、「育児困難感」、「育児ストレス」といった様々な用語を用いた研究がなされ、身体的な関連への影響が示されている一方で、父親の肯定的な感情に着目した研究が、いまだ十分に蓄積されていないという現状が明らかとなった。育児期の父親が抱く心理的特性を明らかにしていくことの重要性が示唆された。

## 2. 仕事と家庭の葛藤と調和

先行研究では、父親の育児参加への期待が高まる中、育児期の男性たちの多くが「仕事と育児の両立」という新しい葛藤を抱えることになった<sup>10)</sup>とされ、育児期の男性たちの場合、職業・扶養役割への期待がそれほど変わらないまま、あるいは場合によっては増加するにもかかわらず、より多くの家庭役割遂行を求められる<sup>10)</sup>ようになってきている。本研究の結果からも[家庭と仕事の葛藤(ワーク・ファミリー・コンフリクト)](文献No.1,2,6,10,14,19)、[仕事と生活の調和(ワーク・ライフ・バランス)](文献No.6,7)について記述された「仕事と家庭の両立」に関するサブカテゴリが多く導出された。[家庭と仕事の葛藤(ワーク・フ

アミリー・コンフリクト)]では、「仕事と家庭への配慮や葛藤感」や、「家庭と仕事での役割遂行からオーバーワーク」「仕事と家庭のバランスを保つことが難しい」等から職場や家庭内での父親としての役割における葛藤が示されていた。新型コロナウィルス感染症(COVID-19)パンデミックの混乱以降、リモートワークやフレックスタイム制の導入等、新たな働き方が拡充している中、近年、注目されている概念として、「ワーク・ライフ・インテグレーション(Work & Life Integration:W&LI)」がある<sup>11)</sup>。W&LIは、ワーク・ライフ・バランス(Work Life Balance:WLB)をさらに発展させた概念であり、W&LI研究では、「多様性(diversity)」や「柔軟性(flexibility)」が鍵概念としてあげられる<sup>11)</sup>。最近の動向としては、企業による柔軟で多様な働き方を支援する制度の導入は進んでおり、ポジティブな効果や変化が見られつつある。しかし、多くの取り組みは、「時間」や「空間」の柔軟性、多様性という外的な枠組や整備に注力したものが現状であり、結果として仕事とプライベートの線引きの難しさといった問題も生じており、実際に個人の葛藤やストレスが解消されているか明らかではないとされている<sup>11)</sup>。

本研究の結果においても、父親の抑うつの軽減要因としては、「仕事の裁量権が高い」ことや、「仕事へのやりがいを感じている」ことから、仕事に対する向き合い方が抑うつ傾向の軽減要因となっていた。さらに、日常生活の有り様が父親の抑うつ症状に関連<sup>12)</sup>しているとされることから、仕事や家事・育児を含めた日常生活のあり方が父親の精神状態に大きく影響していることが

示唆された。これらの結果から、多様化した生活様式や柔軟な働き方が増える現代において、家事・育児・仕事を含めた日常生活のあり方が父親の精神的健康にどのように影響するかという具体的な要素や、支援のあり方について検討することが課題と考える。

### 3. 夫婦関係と子どもへの影響

育児期の父母の精神的健康を考えるにあたり、夫婦関係は重要な要因の一つである<sup>13)</sup>。本研究では、【夫婦関係】において、[妻からの否定的な評価や態度]として、「育児時間で育児参加を妻が評価する」、「妻からの攻撃に落ち込む」、「妻からの評価で自己肯定感が低下する」と示した。出産や育児による家族の大きな変化に伴い、妻はホルモンバランスの変化や、子どもを守ろうと一心に過ごす日々の中で、一番身近な夫に対して否定的な関わりや攻撃的になる可能性がある。そのような中、父親は「妻との衝突を避けるため、父親自身の感情を抑圧する」ことがあり、抑うつ状態に陥る可能性がある。先行研究からは、男性を含めた支援に対する関心が高まっている中でも、特に双方のサポートやコミュニケーションの重要性についてより深く探求することが求められる<sup>14)</sup>とされている。感謝が精神的健康につながる仕組みは妻と夫の間で異なり、妻は家庭で夫と感謝し合うなど、家庭での過ごし方が精神的健康に大きく関わり、家庭が仕事に悪影響を与えないことが重要である<sup>13)</sup>という報告もある。育児期の良好な夫婦関係には、問題や意見の対立を回避した態度ではなく相手と意見交換して向き合っていく姿勢が重要<sup>15)</sup>と言われている。本研究からも、「妻との関係悪

化」、「育児分担における夫婦間の葛藤」等のネガティブな夫婦関係に関するコードが抽出された一方で、「尊敬という夫婦の愛情」が抽出され、育児期の夫婦関係は、父母の精神的健康の大きな要因となることが示唆された。さらに、父親の抑うつは、周産期から配偶者の精神的健康や夫婦関係への影響などを通して、子どもの初期発達に影響を与えること<sup>16)</sup>が確認され、配偶者の妊娠期から父親の精神的健康にも注意し、家族を包括的に支援していく必要性が示唆<sup>16)</sup>されている。

夫婦関係に加えて、【子どもに関する要因・影響】では、【子どもの属性】として「子どもに兄弟姉妹がいる」、「子どもの性別が異性である」ことが挙げられた。先行研究からは、「子どもの数の増加は父親の身体的健康を向上させる」<sup>17)</sup>と相反する報告もあり、「一般的に子どもが複数人いることは、子どもの世話や家事など行動範囲が広がることや活動量が増えると疲労感が増加し身体的な影響が考えられる」<sup>17)</sup>と述べられていることから、子どもとの関わりにおいて、父親の心理的要因の変化に関する縦断的研究が求められる。さらに、【子どもの成長との相互作用】といったサブカテゴリから、子どもと父親の関わりは、子どもの成長に大きな影響をもたらすため、周産期の段階から、父親の抑うつに対し、早期予防の視点を意識した取り組みが求められる。以上から、父親の精神的健康と夫婦関係や家族の構造が子どもの発達に及ぼす影響について、より一層の研究の深化が求められる。

#### 4. サポートに関する事項とコードの関連性

本研究より、【サポートに関する事項】において、「家族からのサポートを受援する力と心理的負担軽減」では、「家族からのソーシャルサポートは育児ストレスの軽減に有効」、「自尊感情が高いとソーシャルサポートが活用しやすい」と導出された。特に、「受援力」について着目すると、父親の受援力に関する国内の文献は見当たらないものの、母親の受援力に焦点を当てた先行研究では、「平時から受援力の「受援活用姿勢」を高めておくことが、幼い子をもつ母親の精神健康に重要と思われ、これによりCOVID-19流行期のような非常時に心理的苦痛に至るリスクを減じることも期待できる」<sup>18)</sup>と明記されている。現在の自治体における父親支援は、様々な支援内容が試行錯誤されながら展開されている一方で、効果的な支援が拡充しているとは言い難い現状がある。父親支援をより充実させる観点では、受援力に着目し、ソーシャルサポートとの関係性を明らかにすることで、父親の抑うつ軽減の一助となる可能性がある。現代の不確かな社会の中で子育てをする親にとっては、様々な困難や葛藤と向き合いながら育児をしている現状がある。さらに、10年後や20年後においては、より複雑で変動性が高い社会になると予測される。育児期の父親にとって、〔知識・経験の情報提供と肯定的な育児ソーシャルサポート〕を得ることは、日々正解のない育児と向き合うために必要なソーシャルサポートであるといえる。知識・経験の情報提供に加えて、父子ともに自己肯定感を高める支援が大切ではないかと考えられる。

本研究のカテゴリの関連性(図1)から、

【父親自身のもつ要因】、【夫婦関係】、【妻の身体・健康に関する課題】、【家庭環境・生活に関する事項】、【子どもに関する要因・影響】の5カテゴリは、全てが相互に影響し合う関係にあり、【サポートに関する事項】はそれら5つと“父親の抑うつ”的に位置付けられ、緩衝的な役割を果たしていると考えられる。また、各カテゴリは、直接的または間接的に父親の抑うつと関連し、父親の抑うつという現象は、単一の要因で説明することができない、複合的で多層的な構造を持っている。父親の抑うつは複合的な構造の中で生じるという結果から、単一的な父親支援では十分に対応しきれるとは言い難いことが明らかとなつた。さらに、父親の抑うつは家族ダイナミクスの中で生じる現象であり、包括的な支援や介入が求められる。

## V. 結論

本研究から、父親の抑うつには、【父親自身のもつ要因】、【家庭環境・生活に関する事項】【妻の身体・健康に関する課題】、【夫婦関係】、【子どもに関する要因・影響】、【サポートに関する事項】の6つのカテゴリが複合的に関与していることが明らかとなつた。父親の抑うつは複合的な要因により生じ、単一的な支援では十分に対応できないことが示唆された。父親自身の肯定的感情に関する研究の蓄積は、いまだ十分とはいえない、こうした心理的特性の解明は、母親の育児負担軽減や家族機能の向上、子どもの健全な発達にも寄与し、家族システム全体に影響すると考えられる。今後は、多様化する父親の生活様式や働き方を踏まえ、父親自身の肯定的感情と関連する要因を

明らかにすることが課題である。

## 利益相反

本研究に関する利益相反の事項はない。

受付 2025年 6月12日

受理 2025年 11月11日

## 文献

- 1) 内閣府男女共同参画局：男女共同参画白書令和5年度版全体版コラム4わが国の育児休業制度は世界一！？男性の育児休業の変遷と背景.2023,https://www.gender.go.jp/about\_danjo/whitepaper/r05/zentai/html/column/clm\_04.html (2025年4月16日閲覧)
- 2) 岩田裕子,森恵美：父親役割への適応を促す看護援助に関する文献研究.千葉看会誌,10(1) : 49,2004.
- 3) 清野星二,廣瀬幸美,松崎敦子：幼児期の子どもをもつ父親の育児関与とその関連要因.小児保健研究,82(5) : 453,2023.
- 4) デッカー清美,丸山昭子：父親認識に関する文献研究.日農医誌,64(4) : 718,2015.
- 5) 日本労働組合総連合会：男性の育児等家庭的責任に関する意識調査2020.2020, https://www.jtuc-rengo.or.jp/info/chousa/data/20201116.pdf (2025年4月16日閲覧)
- 6) 今西洋介：楽しくお産・楽しく育児—身体的・精神的・社会的(Biopsychosocial)な課題からみた出産・育児支援 精神的課題 父親の存在・父親の育児休暇.周産期医

- 学,53(12) : 1755,2023.
- 7) Kenji Takehara,Maiko Suto,Tsuguhiko Kato : Parental psychological distress in the postnatal period in Japan : a population-based analysis of a national cross-sectional survey. *Scientificreports*,10(1) : 13770,2020.
- 8) 竹原健二:家族支援 父親の産後うつと父親支援. *周産期医学*,53(4):485,2023.
- 9) 厚生労働省：令和6年度版厚生労働白書(令和5年度厚生労働行政年次報告)-こころ  
の健康と向き合い、健やかに暮らすことのできる社会に-,2023,chrome-extension://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/23/dl/1-01.pdf  
(2025年4月9日閲覧)
- 10) 多賀太：男性のエンパワーメント？-社会経済的変化と男性の「危機」-.*国立女性教育会館研究紀要*,(9) : 43,2005.
- 11) 矢澤美香子：ワーク・ライフ・インテグレーションに関する研究の現状と課題.*武蔵野大学心理臨床センター紀要*,(18):18-19,2018.
- 12) 岡本絹子:1歳6か月児を持つ父親の抑うつ症状と関連要因.*小児保健研究*,64(4):567,2005.
- 13) 伊藤里菜,池田浩之：育児期夫婦における感謝が精神的健康に与える影響-仕事と家庭のスピルオーバー・補償に着目して-.*認知行動療法研究*,50(1):14,20,2024.
- 14) 津崎はな,高畠香織,森明子：産後うつ病を予防するための女性とパートナーへの介入：スコーピングレビュー. *湘南鎌倉医療ジャーナル* 3(1) : 15,2024.
- 15) 森田千穂,渡邊典子：育児期における夫婦間のコミュニケーション態度が夫婦関係満足度に及ぼす影響-1歳6か月児・3歳児を育てる夫婦に着目して-.*日本助産学会誌* 38(1) : 110,2024.
- 16) 岐部智恵子：父親の抑うつと子どもの初期発達に関する文献研究.*小児保健研究* 75(3) : 387,2016.
- 17) 坂井友美,池田かよ子：生後4か月頃の子どもをもつ父親の健康関連QOL (Quality of Life) と就労状況及び親性との関連.*新潟青陵大学学会誌*,17(1):68,2024.
- 18) 木村美也子,井出一茂,尾島俊之:幼い子をもつ母親のコロナ禍の心理的苦痛とその関連要因：子の育てにくさ、発達不安、ソーシャルサポートおよび受援力に焦点をあて.*日本公衆衛生学会誌* 69(4):281,2022.

## Factors Associated with Depression in Fathers During Childrearing: A Review of Japanese Literature

**Objective:** To study the factors associated with depression in fathers during the child-rearing period, based on previous Japanese studies, and to clarify research issues in mental health support for fathers.

**Methods:** Using the Web-based *Central Journal of Medicine*, we searched for original papers (excluding commentaries) using the keywords “fathers” and “depression.” The articles were carefully selected based on the purpose of this study. Relevant factors were extracted from the target papers, coded, and classified into categories and subcategories by focusing on the content and context of the codes, and grouping those with similar meanings and backgrounds.

**Results:** Of the 124 articles studied, 23 were selected for review (i.e., original papers published in the last 10 years). A total of 83 codes were extracted and organized into 27 subcategories, which were further classified into six overarching categories: factors related to the father, family environment and lifestyle, issues related to the wife's physical health, marital relationship, factors and influences related to children, and support-related issues. These were based on the common features among the factors. These factors interact with each other in the father's depression, contributing to its worsening or improvement, suggesting the need to view the father's depression as an issue for the entire family system.

**Conclusion:** Support for fathers with depression is insufficient if provided in a single form. Focusing on fathers' positive emotions is thought to reduce mothers' burdens, improve family functioning, and support for children's development. Further research is required to clarify fathers' psychological characteristics.

**Keywords:** child-rearing, father, depression