

コロナ禍での 育児・出産にお悩みの方へ



4 か月児を育てる 母親・父親のコロナ禍における 妊娠・出産体験が育児に及ぼす影響の実態



大阪医科薬科大学
看護学部

2019 年末から続くコロナ禍は、出産や育児にさまざまな影響を及ぼしています。この調査は、4 か月児を育てる母親・父親を対象に、コロナ禍が妊娠・出産や育児にどのような影響を及ぼしているか、またそれに対してどのような工夫をしているかを調べたものです。

コロナ禍での出産や育児に不安を抱える母親や父親の方々に、この状況を乗り切るヒントにいただければ幸いです。

「4 か月児を育てる母親・父親のコロナ禍における妊娠・出産体験が育児に及ぼす影響の実態」

研究責任者：看護学部看護学科 教授 佐々木 綾子

分担研究者：産婦人科学 教授 大道 正英

看護学部看護学科 教授 土手 友太郎

看護学部看護学科 講師 近澤 幸

看護学部看護学科 講師 竹 明美

調査概要

調査目的	4 か月児を育てる母親・父親のコロナ禍における妊娠・出産体験が育児に及ぼす影響の実態を明らかにする
調査方法	無記名自記式質問紙を用いた実態調査
調査期間	2021 年 6 月 22 日（火）～ 10 月 26 日（火）（4 か月児健診 12 回）
調査地域	大阪府高槻市
調査対象者	4 か月児健診に来所した乳児を育てる母親とその夫（以後父親）
回答状況	母親 配布数：733 人 回収数：252 人 有効数（率）：247 人（33.7%） 父親 配布数：733 人 回収数：191 人 有効数（率）：184 人（25.1%）



Index



I . 対象者の特性 3

II . コロナによる仕事への影響 6

III . コロナによる、妊娠・出産・育児への影響 8

IV . コロナの影響により生じた、困りごとの経験 13

V . コロナの影響による、健康状態や育児ストレスの経験 18

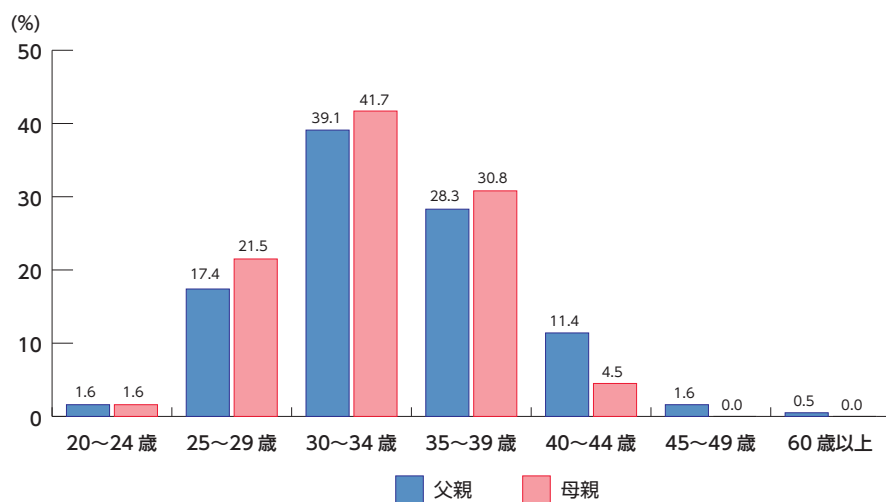
VI . 追加情報 23



I ■ 対象者の特性

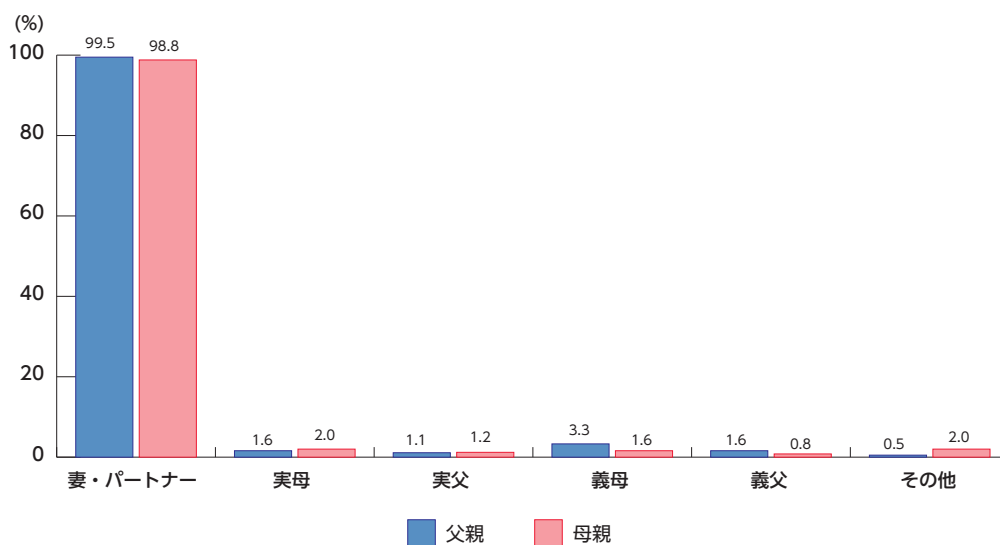
1. 年齢

父親、母親ともに 30 ～ 34 歳がもっとも多くなっていました。



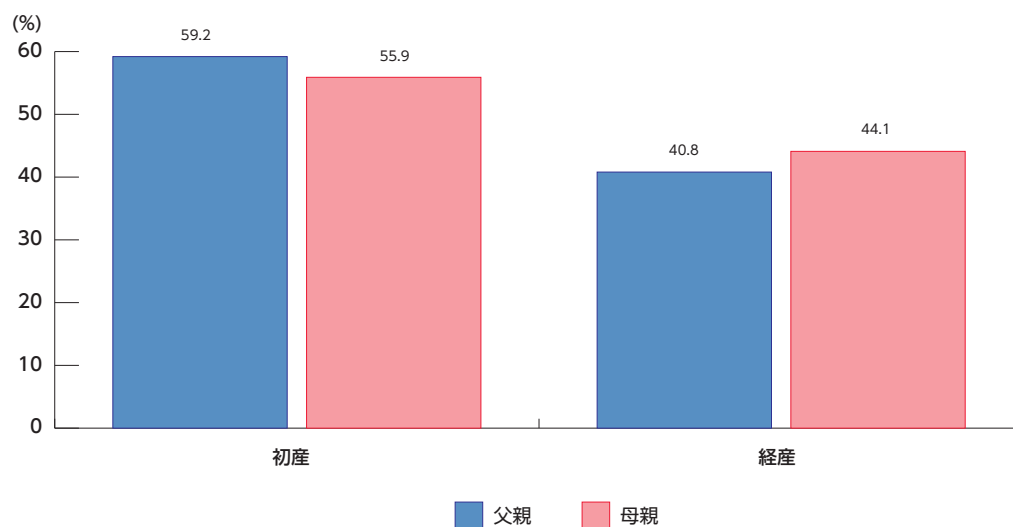
2. 同居家族

父親、母親ともに約 99%が妻・パートナーと同居していました。
核家族は、父親 94.6%、母親 93.9% でした。



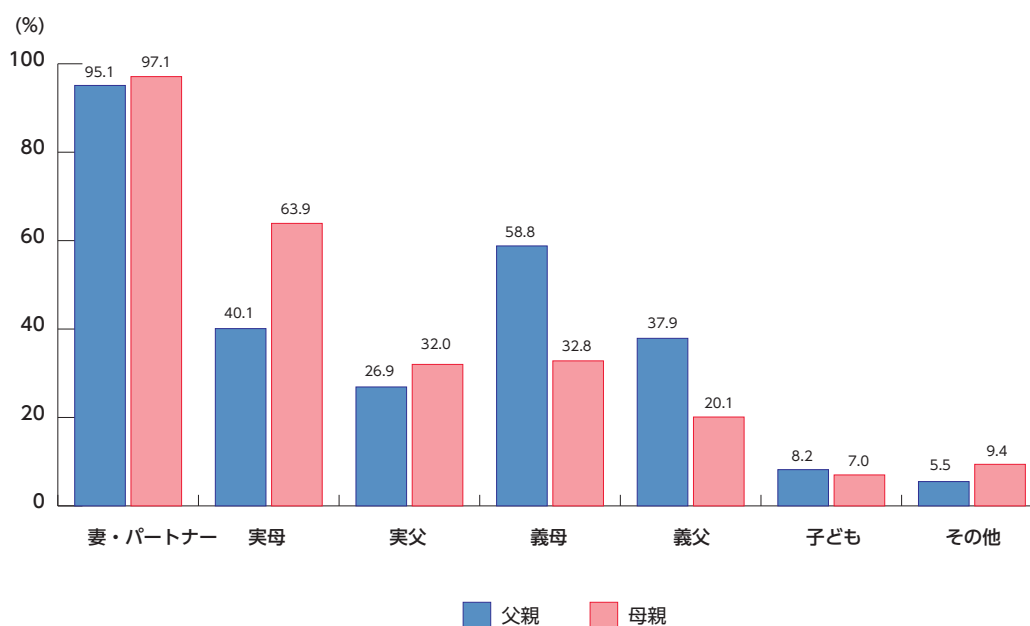
3. 子どもの数

父親は初産が 59.2%、経産が 40.8%、母親は初産が 55.9%、経産が 44.1% でした。



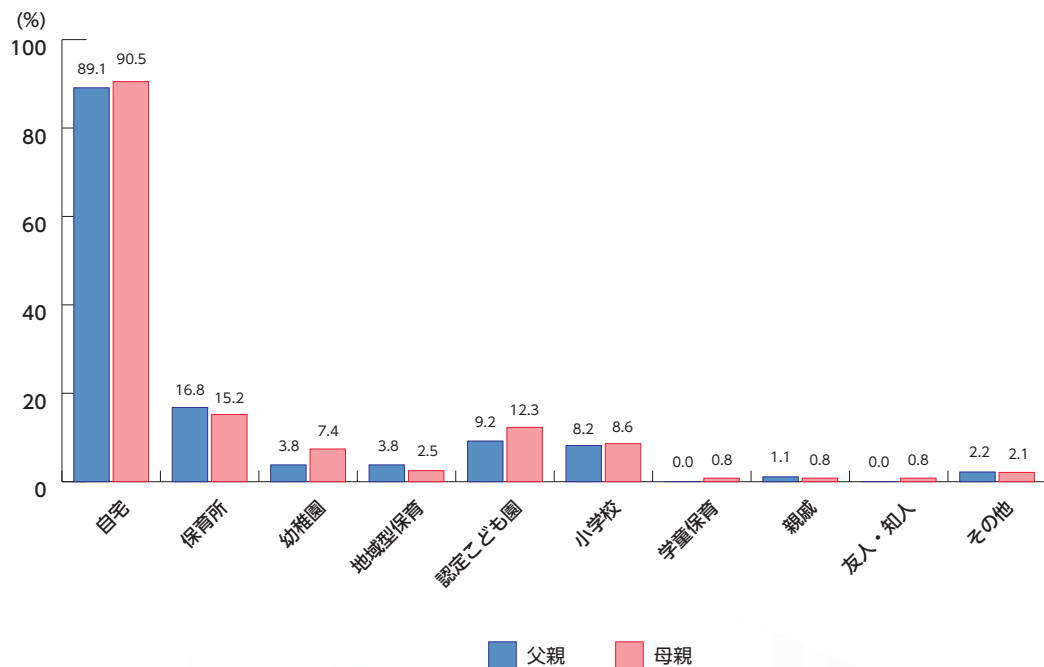
4. 育児支援者

父親、母親ともに 95%以上が妻・パートナーを育児支援者と答えており、次いで母方の祖母が育児支援者となっていました。



5. 子どもの保育・就学状況

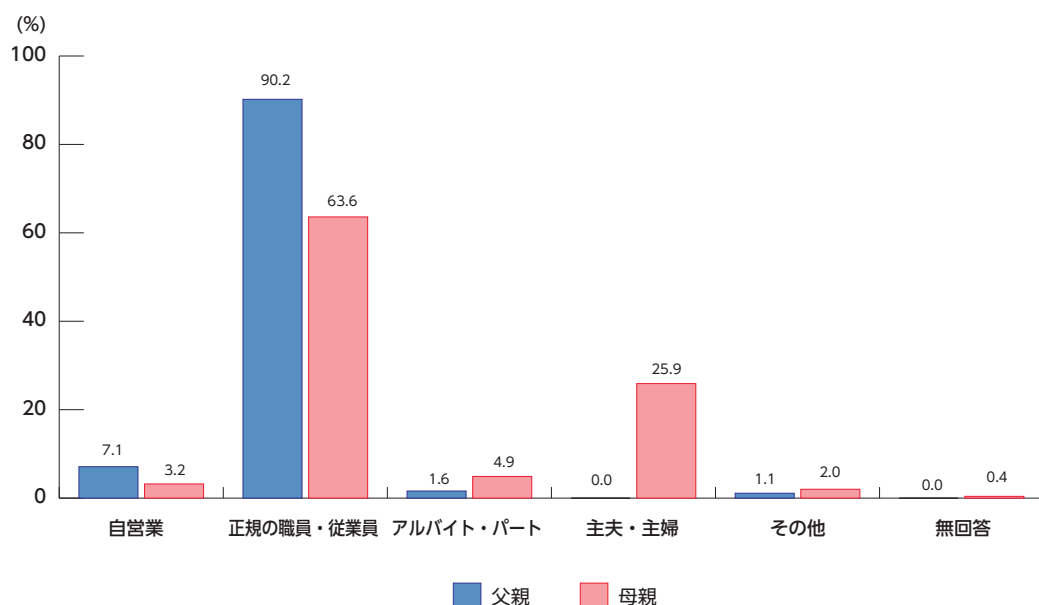
自宅で子どもを保育している父親、母親がもっとも多く、
父親の 89.1%、母親の 90.5% でした。



Ⅱ. コロナによる仕事への影響

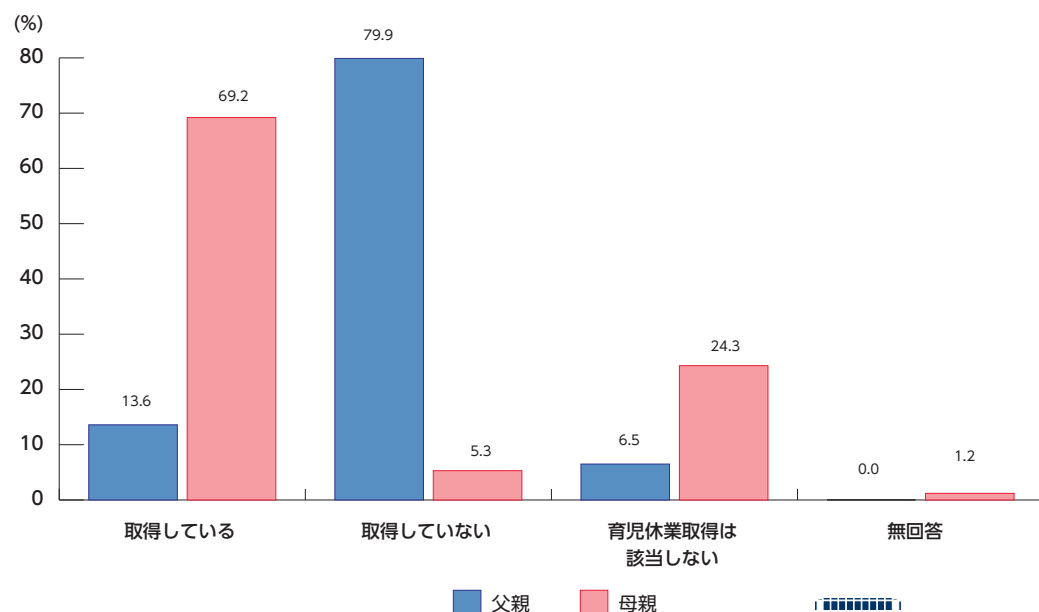
1. 職業

父親、母親ともに正規の職員・従業員がもっとも多く、父親は 90.2%、母親は 63.6% でした。



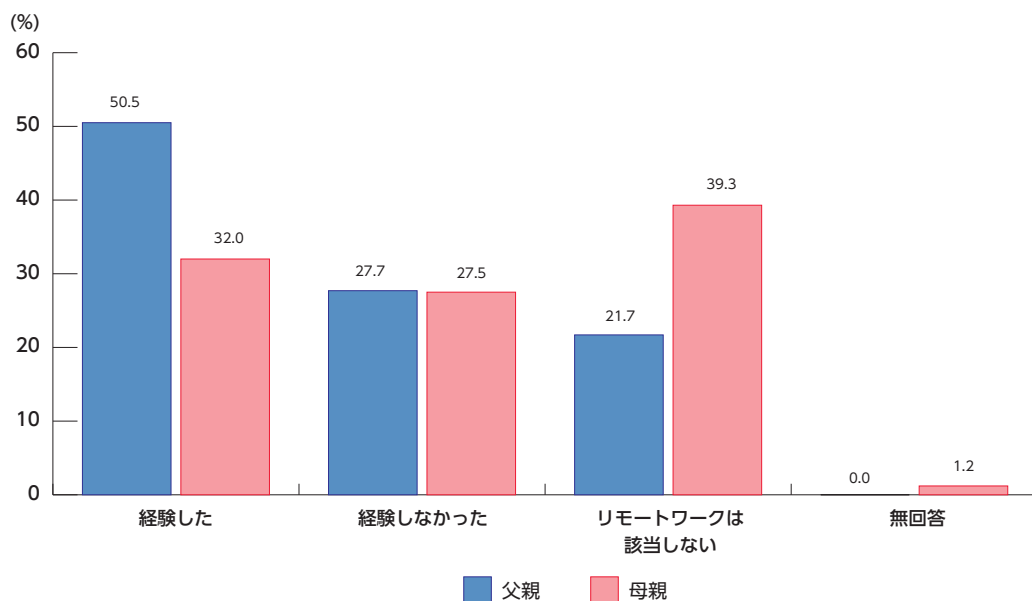
2. 育児休業の取得

父親の 13.6%、母親の 69.2% が育児休業を取得していました。



3. リモートワークの経験

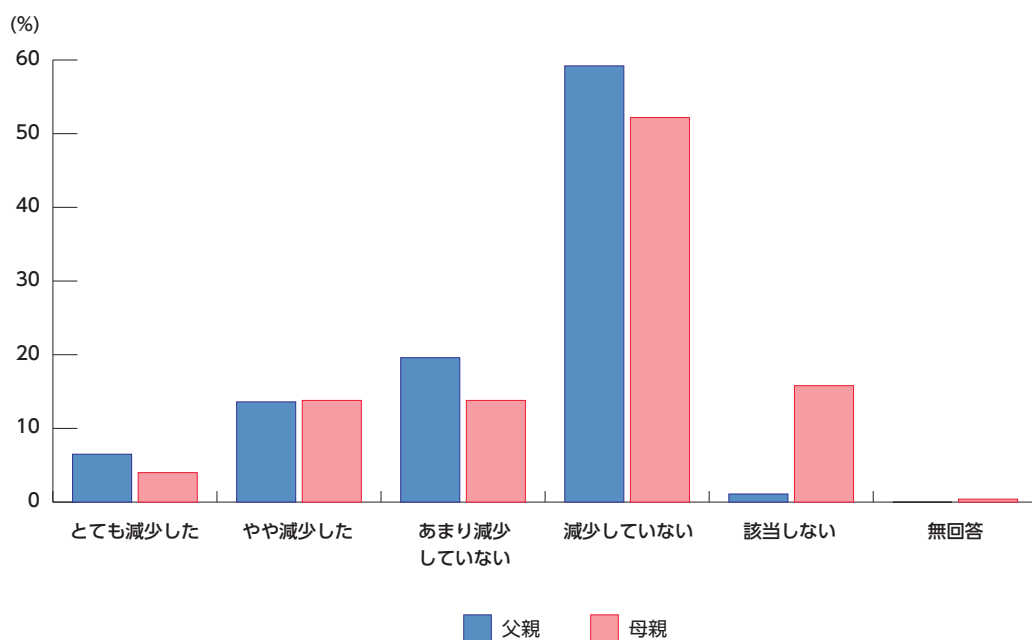
父親の 50.5%、母親の 32.0% がリモートワークを経験していました。



7

4. 収入の変化

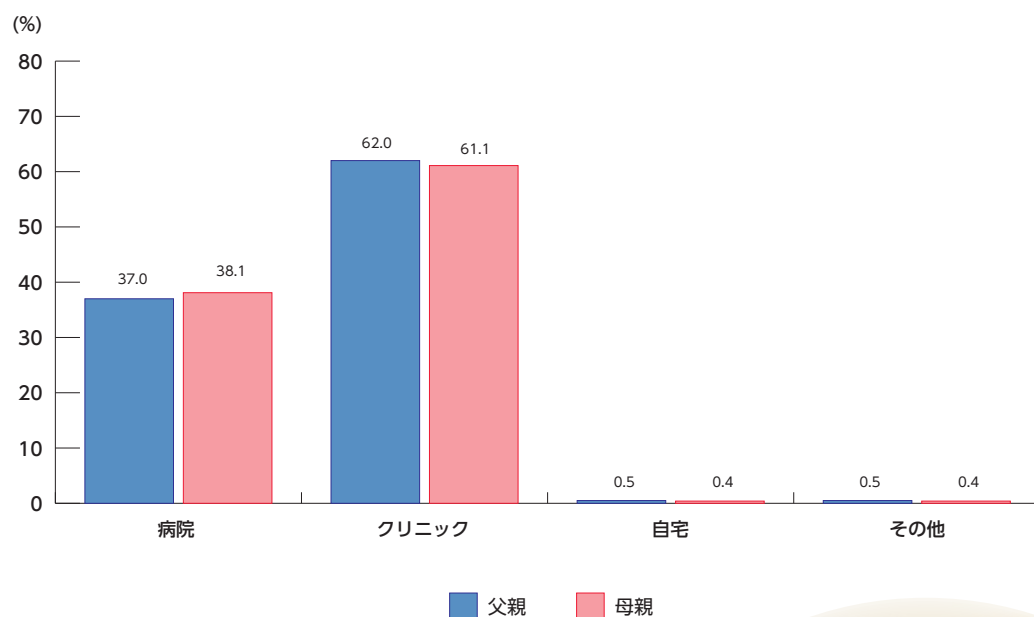
「とても減少した・やや減少した」は、父親が 20.1%、母親が 17.8% でした。



Ⅲ. コロナによる、 妊娠・出産・育児への影響

1. 出産場所

父親（62.0%）、母親（61.1%）でともにクリニックがもっとも多くなっていました。



2. 妊娠中・出産時・産後の経験（父親、母親）

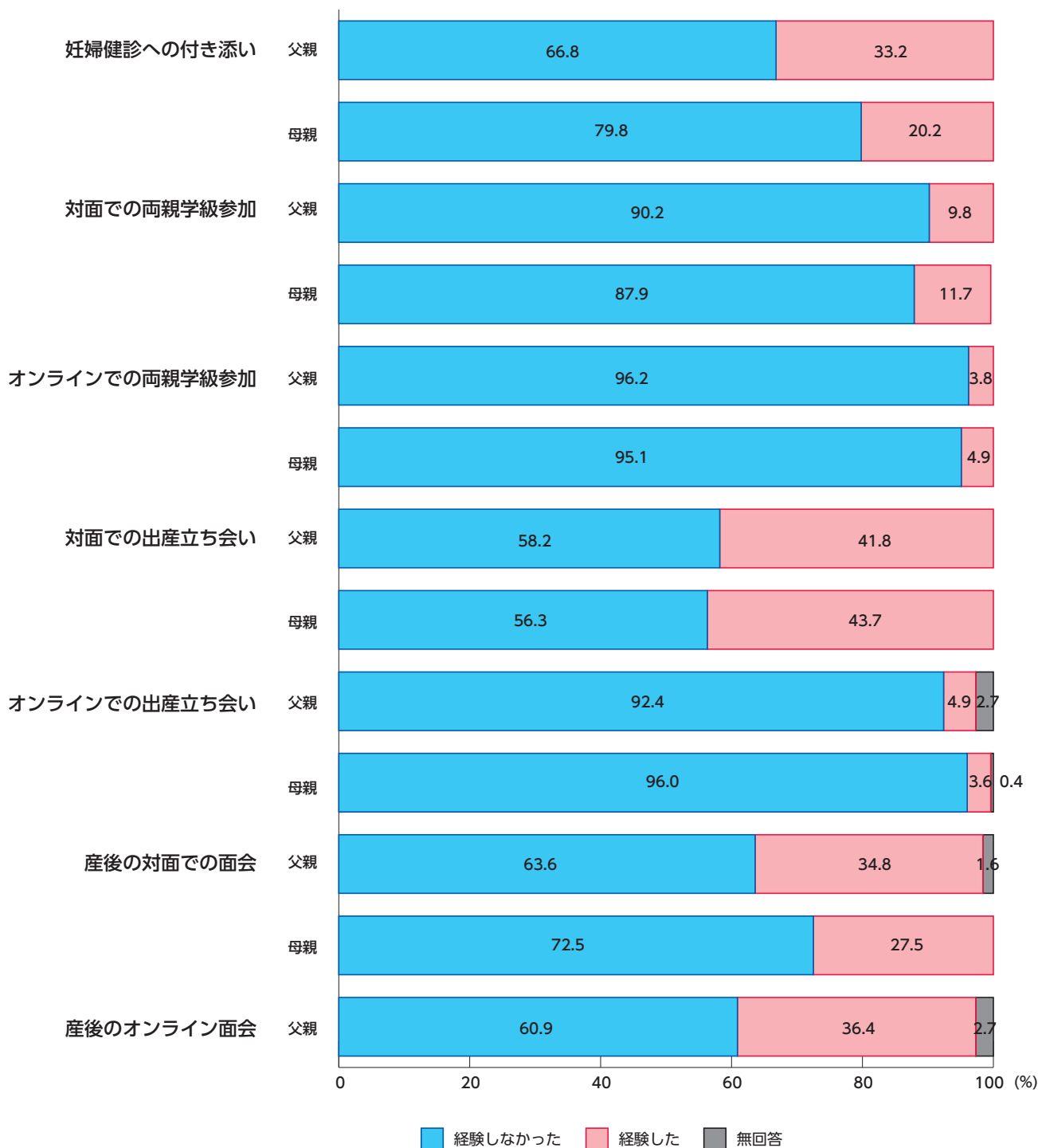
妊娠中・出産時・産後の経験について、

すべての項目で父親・母親ともに半数以上が経験していませんでした。

対面での出産立ち合いは父親 58.2%、母親の 56.3% が経験していませんでした。

オンラインでの両親学級の参加、オンラインでの出産立ち合いは

父親、母親ともに 90%以上が経験していませんでした。

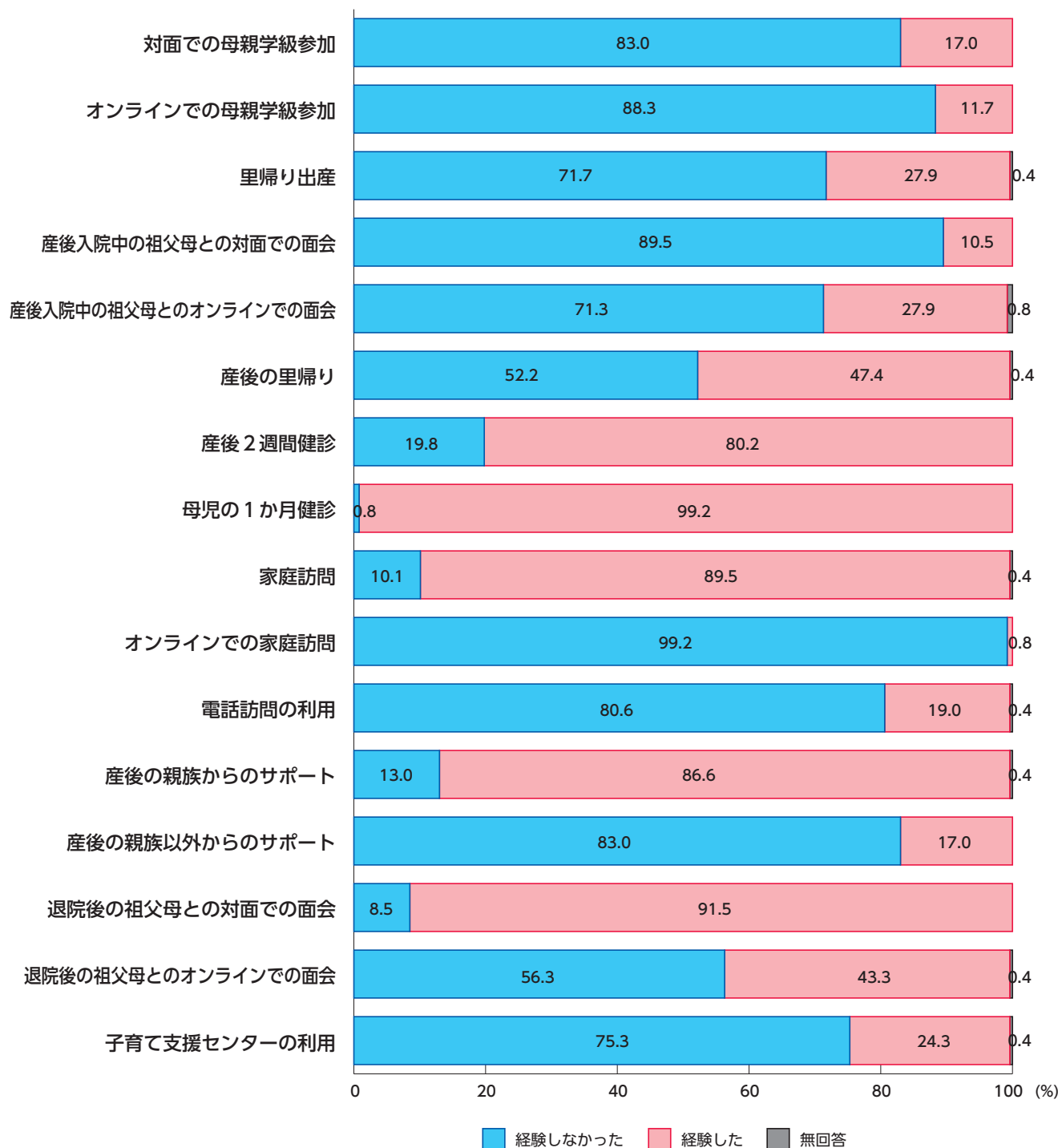


3. 妊娠中・出産時・産後の経験（母親）

産後2週間健診、母児の1か月健診、家庭訪問、産後の親族からのサポート、退院後の対面での祖父母との面会は80%以上が経験していました。

里帰り出産は71.7%が経験していませんでした。

対面・オンラインでの母親学級参加、産後入院中の祖父母との対面での面会、オンラインでの家庭訪問、電話訪問、産後の親族以外からのサポートは80%以上が経験していませんでした。



4. 妊娠中・出産時・産後の経験の初産と経産の比較 (明らかな差があったもの)

父親は、対面・オンラインでの両親学級を経産より初産が経験し、

産後の対面での面会を初産より経産が経験していました。

母親は、対面での母親学級、対面・オンラインでの両親学級、産後の里帰り、

家庭訪問、産後の親族以外のサポート、子育て支援センターの利用を

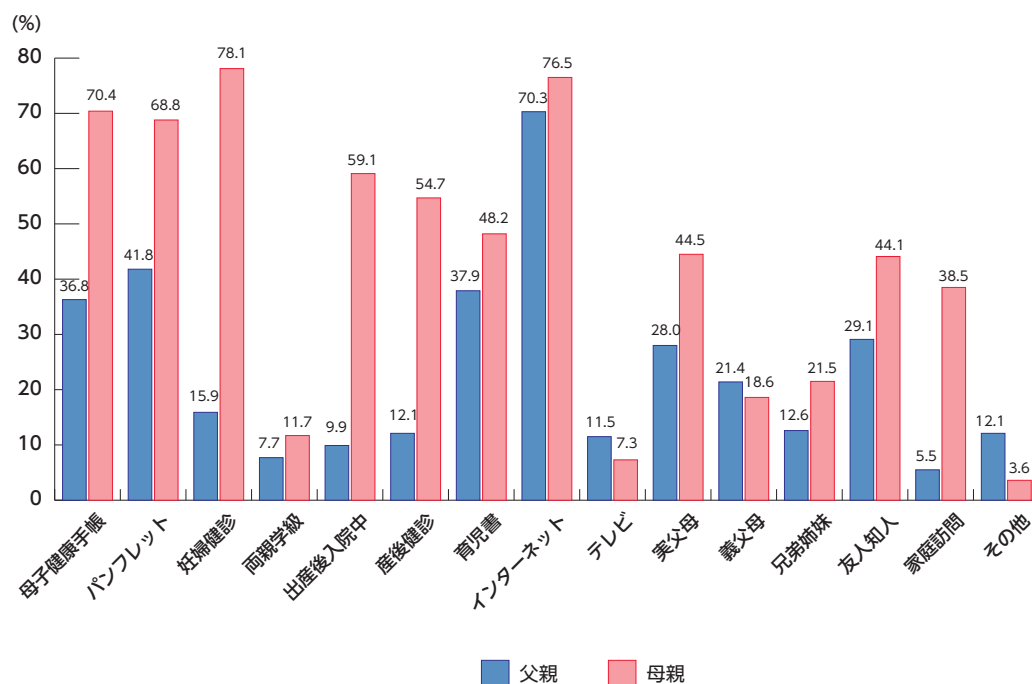
経産より初産が経験し、産後の対面での面会を、初産より経産が経験していました。

		経験の有無	子どもの数			
			初産		経産	
			人数	%	人数	%
父親	対面での両親学級	なし	93	85.3	73	97.3
		あり	16	14.7	2	2.7
	オンラインでの両親学級	なし	102	93.6	75	100.0
		あり	7	6.4	0	0.0
	産後の対面での面会	なし	79	73.1	38	52.1
		あり	29	26.9	35	47.9
母親	対面での母親学級	なし	105	76.1	100	91.7
		あり	33	23.9	9	8.3
	対面での両親学級	なし	113	81.9	104	96.3
		あり	25	18.1	4	3.7
	オンラインでの両親学級	なし	128	92.8	107	98.2
		あり	10	7.2	2	1.8
	産後の対面での面会	なし	109	79.0	70	64.2
		あり	29	21.0	39	35.8
	産後の里帰り	なし	59	42.8	70	64.8
		あり	79	57.2	38	35.2
	家庭訪問	なし	108	78.3	97	89.0
		あり	30	21.7	12	11.0
	産後の親族以外のサポート	なし	74	96.1	91	97.8
		あり	3	3.9	2	2.2
	子育て支援センターの利用	なし	97	70.3	89	82.4
		あり	41	29.7	19	17.6



5. 妊娠・出産・育児に関する情報源

父親の情報源は、インターネット（70.3%）、パンフレット（41.8%）、育児書（37.9%）の順で多くなっていました。母親の情報源は、妊婦健診（78.1%）、インターネット（76.5%）、母子健康手帳（70.4%）の順で多くなっていました。



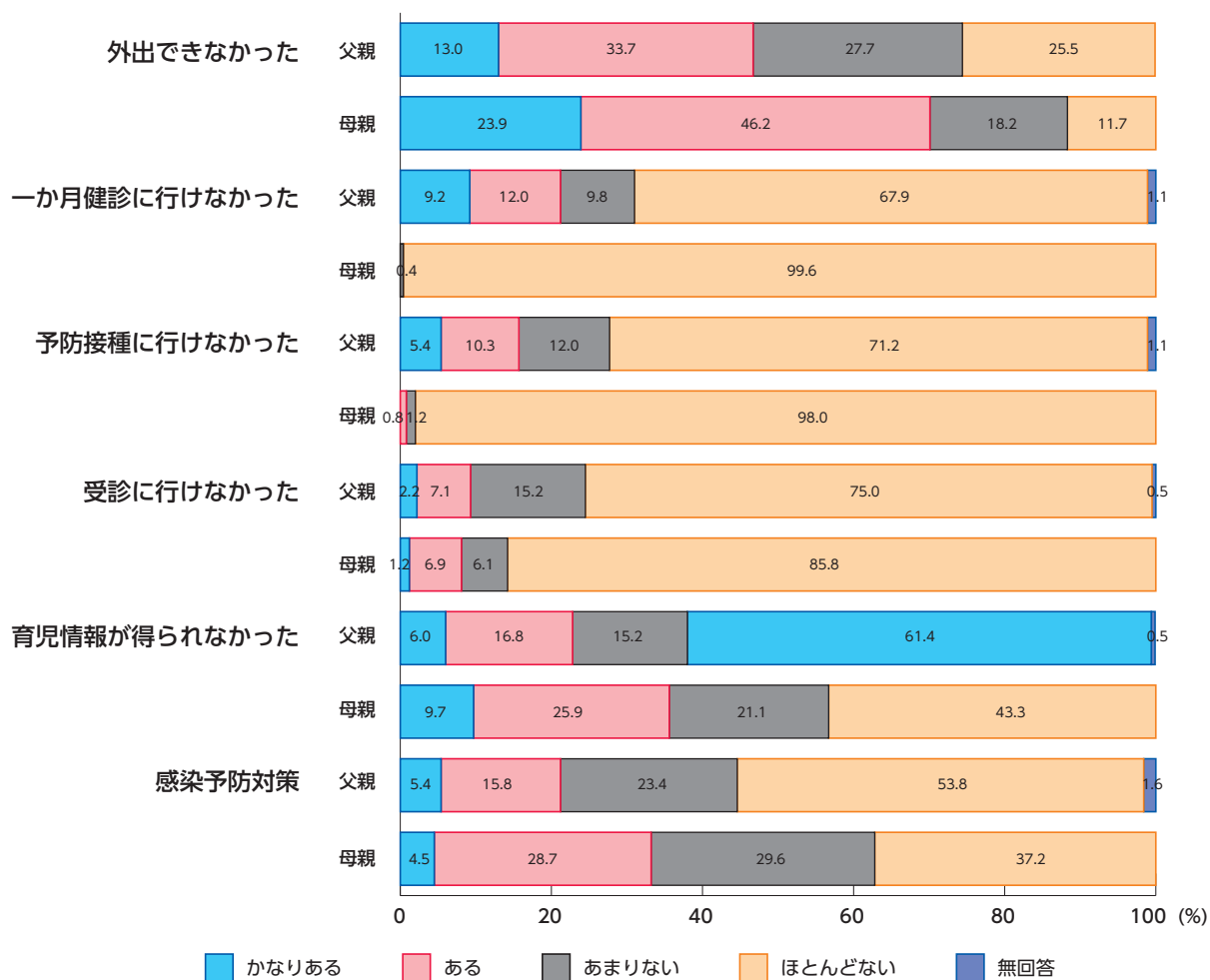
IV. コロナの影響により生じた、 困りごとの経験

1. 困りごと

「かなりある・ある」が、

父親では「外出できなかった（46.7%）」、「育児情報が得られなかった（22.8%）」、「感染予防対策（21.2%）」の順で多くなっていました。

母親では「外出できなかった（70.1%）」、「育児情報が得られなかった（35.6%）」、「感染予防対策（33.2%）」の順で多くなっていました。



2. 困りごとの経験の初産と経産の比較 (明らかな差があったもの)

父親、母親ともに初産が経産より、困りごととして、
育児情報が得られていませんでした。

		経験の有無	子どもの数			
			初産		経産	
			人数	%	人数	%
父親	育児情報が得られなかった	なし	73	67.0	68	91.9
		あり	36	33.0	6	8.1
母親	育児情報が得られなかった	なし	70	50.7	89	81.7
		あり	38	49.3	20	18.3



3. 困りごとと、工夫や解消方法（一部抜粋）

妊婦健診や面会、外出、施設の利用などの制限があり、困っていました。SNS の活用や、夫婦・親戚での協力やコミュニケーション、遊び方の工夫などを行っていました。

妊 娠

父 親 Father

困りごと

妊婦健康診査に立ち合いができない

- ・ 健診に立ち会えず、胎児の成長状態を（病院で）確認できなかった。

入院時の面会制限

- ・ 切迫早産で入院となった。コロナで面会出来なかった。

教室に参加できない

- ・ パパママ教室に参加できなかった。

工夫や解消方法

妻からの情報共有

- ・ 話を聞く。

SNS の活用

- ・ テレビ電話を頻繁にしたり、病院の外から手を振る。

インターネットの活用

- ・ 育児書やインターネットによる調査・情報収集。

母 親 Mother

困りごと

妊婦健康診査に立ち合いができない

- ・ 夫が付き添いできないため健診で孤独感があった。

感染・感染リスク

- ・ 感染しないか不安だった。

外出できない

- ・ 気軽に外出できない。

工夫や解消方法

動画・写真の活用

- ・ 産院が健診時のエコー動画・写真を積極的にくれたので、自宅に持ち帰って一緒に振り返れる時間を作った。

感染対策

- ・ 基本の感染対策（マスク、手洗いうがい、密を避ける）を徹底した。

気分転換

- ・ 家で過ごす時間を楽しめるようにする。





出産

父親
Father

困りごと

出産立ち合いの制限

- ・立ち合い出産を希望していたがかなわなかった。

面会制限

- ・入院している妻に会えない。

上の子どもの対応

- ・上の子のメンタルケア。

工夫や解消方法

SNS の活用

- ・LINE のテレビ電話で出産の瞬間を見ることはできた。

荷造りの工夫

- ・1 週間分の荷造りをして入院中困らないようにした。

遊び方の工夫

- ・入院中母に会えない寂しさをまぎらわせるよう、保育園以外でもたくさん遊びにつれていった。

16

母親
Mother

困りごと

出産立ち合いの制限

- ・立ち会い出産ができなかった。

面会制限

- ・夫や子などが入院中面会できない。

マスク装着での出産

- ・出産時もマスクをつけなければならず苦しかった。

工夫や解消方法

SNS の活用

- ・出産前・中・後に自分でケータイを持ちオンラインで様子を報告した。

夫の協力

- ・夫と手紙でやり取りしたり、出産に必要な荷物を持ってきてもらうときに少し顔が見えたり電話で都度たくさん話をした。



育児

父親 Father

困りごと

外出できない

- ・外出できない。

感染・感染リスク

- ・コロナの感染への不安。

妻の体調・ストレス

- ・妻の気分転換。

工夫や解消方法

遊び方の工夫

- ・公園での遊びを増やす。

妻との協力

- ・自分の休日に妻の体調が良いときは散歩に出てもらうことを提案した。
(自分は子と留守番)

感染対策

- ・帰宅時手洗いをする。

母親 Mother

困りごと

交流ができない

- ・同じくらいに出産した人たちと交流が全くない。情報交換ができない。

施設の利用制限

- ・子育てセンターなど予約制になっていると聞き、
気楽に立ち寄れなくなった。

外出できない

- ・買い物やお出かけに行けない。

工夫や解消方法

SNS の活用

- ・テレビ電話や LINE を頻繁にしていた。

遊び方の工夫

- ・公園に連れていくしかなかった。
おうちで遊べるおもちゃをたくさん買った。

インターネットなどの活用

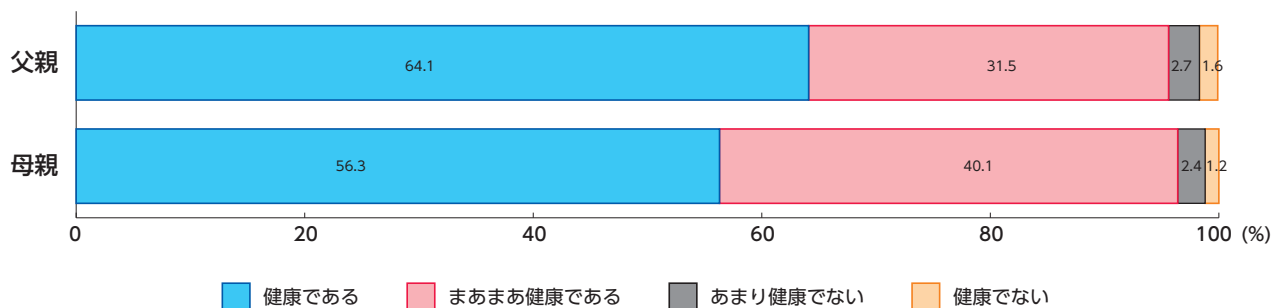
- ・ネットショッピングやコープを利用している。



V ■ コロナの影響による、 健康状態や育児ストレスの経験

1. 健康状態

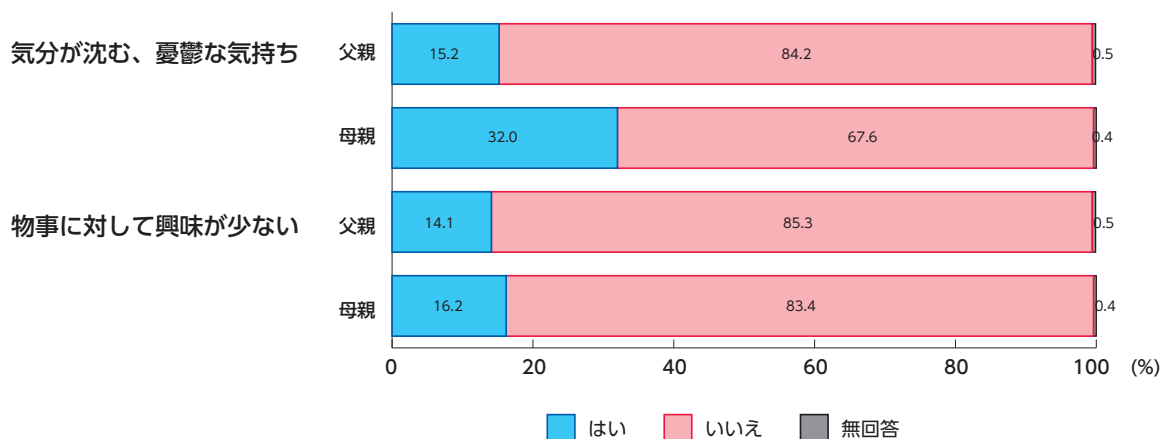
「あまり健康でない・健康でない」との回答は、父親の 4.3%、母親 の 3.6% でした。



18

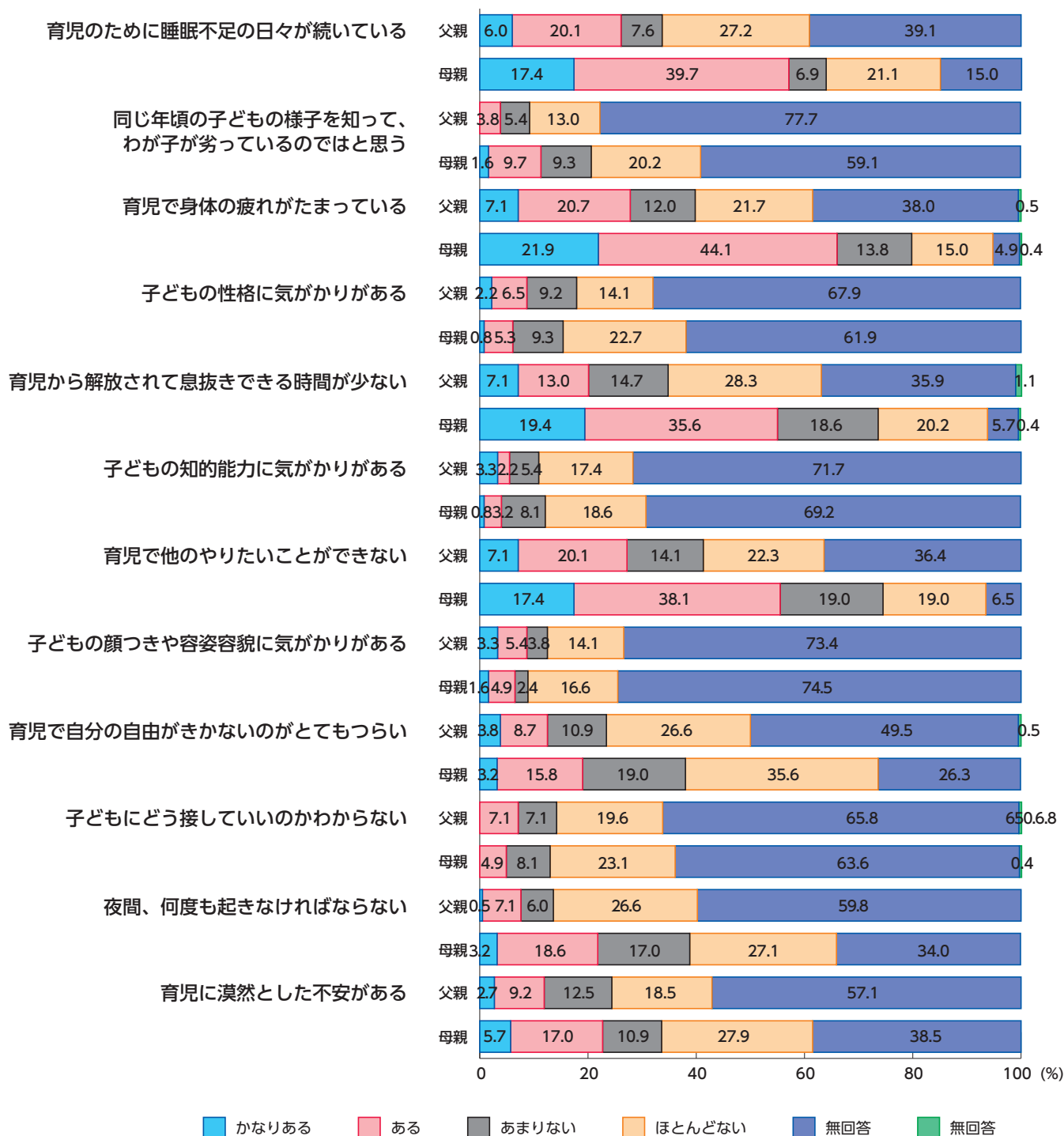
2. 心身の不調

母親の 32.0% が
「気分が沈んだり、憂鬱な気持ちになったりすることがよくあった」と答えていました。



3. 育児ストレス

「あてはまる・少しあてはまる」が父親、母親ともに、
「育児のために睡眠不足の日々が続いている」「育児で身体の疲れがたまっている」
「育児で他のやりたいことができない」が多くなっていました。



4. 育児ストレスの妊娠中・出産時・産後の 経験による比較（明らかな差があったもの）

対面での出産立ち合いを経験した父親が、
経験していない父親よりも子どもの性格や子どもとの接し方に気がかりを感じていました。

			対面での出産立ち合い経験			
			なし		あり	
			人数	%	人数	%
父親	子どもの性格に 気がかりがある	あてはまらない※1	102	95.3	66	85.7
		あてはまる※2	5	4.7	11	14.3
	子どもにどう接して いいのかわからない	あてはまらない※1	102	96.2	4	3.8
		あてはまる※2	68	88.3	9	11.7

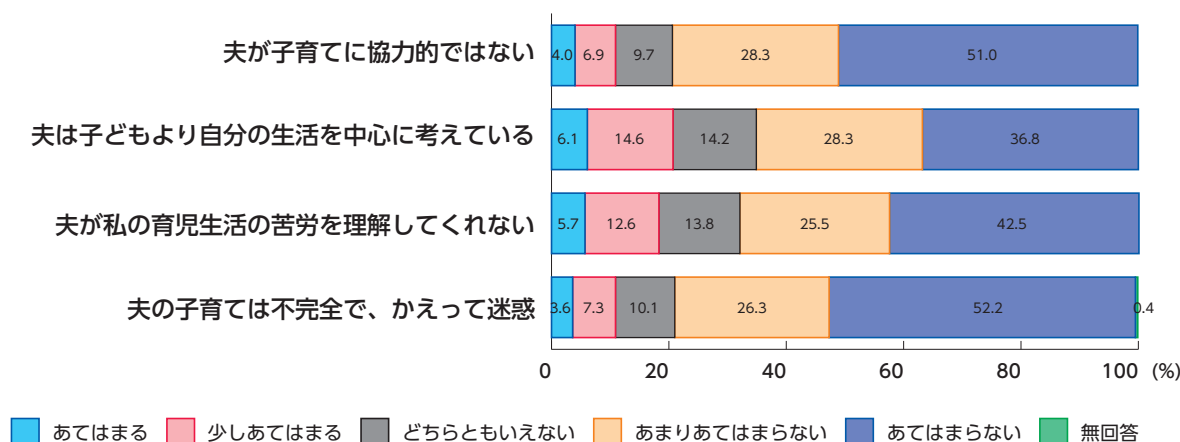
※1 あてはまらない：あてはまらない、あまりあてはまらない、どちらともいえない

※2 あてはまる：少しあてはまる、あてはまる

20

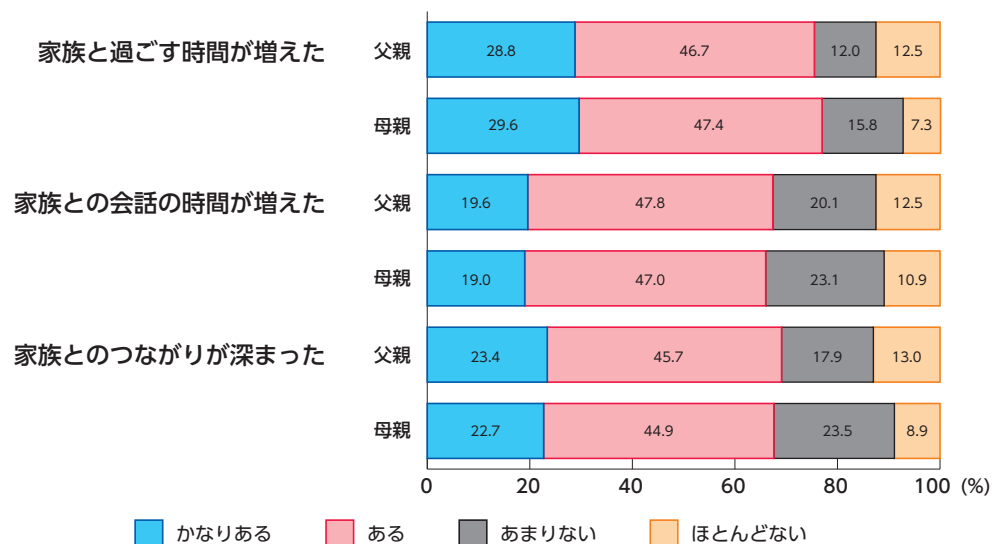
5. 夫の支援に対するストレス

約 20%の母親が「夫は子どもよりも自分の生活を中心に考えている」
「夫が私の育児生活の苦勞を理解してくれない」について「あてはまる・少しあてはまる」と答えていました。



6. 家族関係の変化

各項目において、父親・母親とも70%程度が家族関係の肯定的な変化があったと答えていました。



21

7. 家族関係の変化の経験の初産と経産の比較 (明らかな差があったもの)

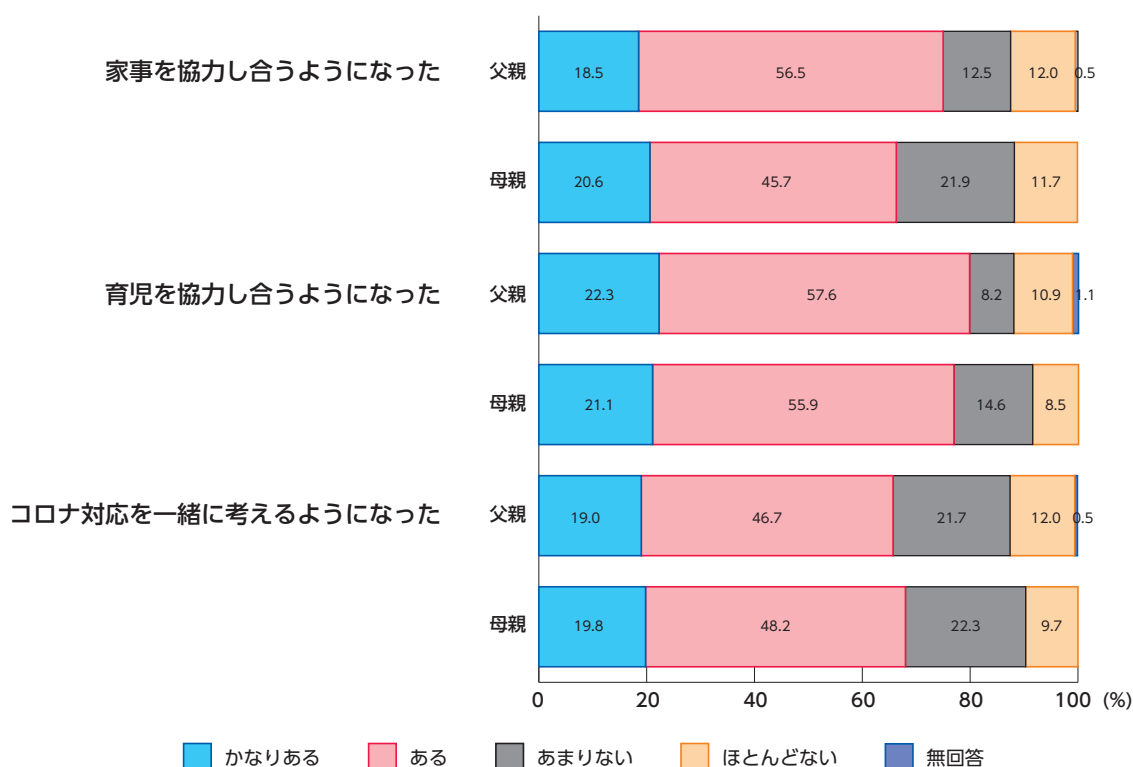
経産より初産の父親が、家族との会話の増加や家族のつながりを感じていました。母親は明らかな差がありませんでした。

		経験の有無	子どもの数			
			初産		経産	
			人数	%	人数	%
父親	家族との会話の時間が増えた	なし	29	26.6	31	41.3
		あり	80	73.4	44	58.7
	家族のつながりが深まった	なし	24	22.0	33	44.0
		あり	85	78.0	42	56.0



8. 心がけの変化

各項目において、父親・母親とも70%程度が家族で心がけるようになったと答えていました。



22

9. 心がけの変化の経験の初産と経産の比較 (明らかな差があったもの)

経産より初産の父親が、育児を協力し合うようになったと答えていました。
母親は明らかな差がありませんでした。

		経験の有無	子どもの数			
			初産		経産	
			人数	%	人数	%
父親	育児を協力し合うようになった	なし	15	13.9	20	27.0
		あり	93	86.1	54	73.0



VI. 追加情報

調査結果を受けて参考となる情報をご紹介します。

1 長引くマスク生活 家庭内ではお子様と表情豊かにコミュニケーション

家庭内でのパパとママのマスク装着については、つけたり、つけなかったりとご家庭の状況によりいろいろ工夫されているようです。乳児期のお子様は、目だけでなく、口の動きにも注意を向け、表情全体で気持ちを理解し、自分でも真似して言語を獲得していきます（文献 1）。そこで、少しでも日々の暮らしの中で、工夫されるとよい方法をいくつかご紹介します。

方法 1

日常生活や絵本の読み聞かせの時、
リアクション（表情や反応）をオーバーにする
（文献 2）



方法 2

パパとママの、表情豊かなお子様との会話の
機会を意識的、積極的に増やしてみる（文献 1）

方法 3

（もし手に入るようでしたら）
口の動きや口元の表情が見える透明素材の
マスクを使ってみる（文献 2）



2 お子様の不安やストレスへの対応

お子様の不安やストレスが高まり、身体接触を求めた場合には、やさしく抱きしめたり、なでたりしてあげてください。乳児は毎秒 2~3cm くらいの速度で触れられると心拍が安定し気持ちが落ち着きます（文献 3）。先輩パパの工夫例でも、散歩、公園、一緒に遊ぶ、叱らない、関わる時間を増やす、子どもを抱きしめて安心させるなどがありました（文献 4）。



24

3 育児がつらくなったとき、パートナーとの関係や生活にストレスを感じたとき（文献 4）

先輩ママの工夫例

- ・レトルト食品・テイクアウト、デリバリー活用、家電活用・購入、宅配・通販活用。
- ・外の空気を吸うよう心がけた。
- ・保健センターの相談窓口相談した。
- ・SNS を活用。友人たちとも気軽に会えず、育児の悩みなど話をする機会が減ったため、Zoom など少しでも話できる機会を作った。
- ・一緒にいすぎて気が狂いそうになり、1 日夫に預け育児の休みをもらって離れたりしていた。

先輩パパの工夫例

- ・家事の分担
- ・妻のストレスが溜まっていそうなので、テイクアウトなどで息抜きをしてもらった。
- ・夫婦で月 1 日ずつ家を離れて自分時間を満喫することで育児ストレスを解消するようにした。
- ・ラインや電話などで人に話を聞いてもらってストレス発散をした。



文献 1：

明和政子（2022）：【コロナ禍の子どもたち】コロナ禍でのヒトの脳と心の発達、チャイルドヘルス、25（2）、99-102.

文献 2：

西館 有沙（2022）：コロナ禍で子どもの育ちを支える取り組み、臨床助産ケア 14（1）、65-69.

文献 3：

明和政子（2021）：コロナ禍での子育てと乳児の発達成長、臨床助産ケア：スキルの強化、13（3）、92-96.

文献 4：

佐々木綾子他（2021）：「Web 支援システム構築のための新型コロナウイルス感染症が乳幼児と親をとりまく育児環境の変化に及ぼす影響の実態調査」、同志社大学赤ちゃん学研究センター紀要『BABLAB』、5、29-30.





おわりに

本調査では、コロナ禍における妊娠・出産・育児の実態とさまざまな工夫が寄せられていました。これらを公表することで、現在育児真っ最中の皆様、これから親になろうとしている方、育児期の親を支える周囲の人々のコロナ禍を乗り切るヒントになることが期待されます。調査にご協力いただきました皆様に心よりお礼申し上げます。

本研究は、日本学術振興会 基盤研究Cの助成を受けました。





■ NHK すくすく子育て情報 専門家からのアドバイス・メッセージ

【 <https://www.nhk.jp/p/sukusuku/ts/> 】



■ 公益財団法人 母子衛生研究会 赤ちゃん&子育てインフォ

コロナ時代の妊娠・出産・子育て With コロナ、After コロナに対応するために

【 <https://www.mcfh.or.jp/> 】

科研費
KAKENHI

大阪医科薬科大学 看護学部 看護学科

569-0095 大阪府高槻市八丁西町7番6号

2022.08