

【資料】

乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルス不調の関連要因に関する国内外の文献レビュー

A Review of Domestic and International Studies on Factors Associated with Work-Life Balance and Mental Health Issues Among Fathers with Infants and Toddlers

田村 秀子¹⁾, 佐々木綾子²⁾

Hideko Tamura¹⁾, Ayako Sasaki²⁾

キーワード：父親，育児休暇，乳幼児，ワーク・ライフ・バランス，メンタルヘルス

Key Words : fathers, paternal leave, infants and toddlers, work-life-balance, mental health

I. はじめに

2009年より少子化社会の要因として、単に働き方だけではなく家庭内における性別分業、夫婦間の役割分担のあり方について考慮の必要性が示唆されていた(西岡他, 2009)。しかし、わが国の出生数は、2023年に72万7277人、合計特殊出生率1.20(厚生労働省, 2023a)となり、少子化が一気に加速している。

また、人生100年時代を迎え、家族の姿は多様化しているが、依然として固定的な性役割分担が残っている(内閣府男女共同参画局, 2023)。

一方、男女の結婚相手の条件に、男性は女性の経済力を重視、女性は男性の家事・育児の能力や姿勢を重視する割合が上昇し、男女とも「仕事と子育ての両立」を理想としている(国立社会保障・人口問題研究所, 2021)。また、女性はキャリア形成を目指せる環境、男性は円滑に業務遂行できる環境を望んでいる(田邊他, 2023)。

家事・育児への考え方と実態において、若い世代

の男性は、家事・育児等への参画意欲や育児休業取得意欲も上の世代と比較して高く、仕事時間を減らしたいと考える傾向が強い(内閣府, 2022)。このように、若い世代と仕事中心の上司世代の間には、育児休業取得に対する理想と現実のギャップがあり、家事・育児に対する考え方は時代を反映しているといえよう。

2010年より男性の育児休業の取得促進等を目的とした「イクメンプロジェクト」が始動され(厚生労働省, 2010)、2022年より段階的に育児・介護休業法の改正(厚生労働省, 2025a)等、父親の育児参加の期待が高まってきた。

しかし、仕事と育児の両立のための支援制度があるにもかかわらず、利用できる職場環境でない・所得が下がる・制度自体知らないことにより利用していない父親も多い(日本労働組合総連合会, 2023)。

さらに、夫婦協働育児時代において、男性・女性の労働者ともに仕事と家庭との両立葛藤がメンタルヘルスに悪影響を及ぼしている(渡井, 2008)。父

1) 大阪医科薬科大学大学院看護学研究科博士後期課程, 2) 敦賀市立看護大学看護学部

親は、子どもの誕生で慣れない環境の変化のなか、育児に対するやる気はあっても行動が伴わず、仕事と家庭（育児・家事）との間で葛藤も生じる。父親の育児参加が推進される中、職場における父親の育児への理解が低いことや、仕事で責任を担う世代でもあり、仕事と家庭（育児）とのバランスが崩れることにより、メンタルヘルス不調のリスクが高まる。

日本人男性における労働者の抑うつ有病率は15.1%（川崎他，2015），周産期うつ病の有病率は約10%である（軽部他，2023）。また，生後3～4か月児をもつ父親の抑うつ傾向陽性者は15.4%存在する（松井他，2018）。

男性の特徴として，うつ病になっても仕事優先となり，若年群（39歳以下）の非受診率が26.1%（廣川他，2010）と受診率が低いのも特徴である。周産期の父親のうつ病の放置による自殺等のリスクや子どもへの養育に影響を及ぼす可能が考えられる。そのため，乳幼児を持つ父親の仕事と家庭（育児）の両立に伴うメンタルヘルス不調のリスク軽減のための支援の強化が母親と同様に必要であると考えられる。

II. 目的

国内外の乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因を概観することにより，わが国の乳幼児を持つ父親の仕事と家庭（育児）の両立に伴うメンタルヘルス不調のリスク軽減のための示唆を得ることを目的とした。

1. 用語の操作的定義

- 1) 乳幼児を持つ父親：0歳から就学前までの子どもを持つ父親
- 2) ワーク・ライフ・バランス：仕事と家庭（育児）の役割葛藤と折り合いをつけながら，夫婦・家族間の連携とライフプランの設計を主体的に行っていく過程（著者が行った（田村，2025）概念分析結果をもとに定義）
- 3) メンタルヘルス不調：精神および行動の障害に分類される精神障害や自殺のみならず，ストレスや強い悩み，不安など，労働者の心身の健康，社会生活および生活の質に影響がある状態（（厚生労働省，2025c）の定義を参照）

III. 研究方法

1. 文献の検索と選定方法

医学中央雑誌Web版・PubMed・CINAHLplus・PsycINFO・ハンドサーチを用いて国内外の文研検索を行った（検索日：2023年8月17日）。

国内文献は，「父親」「父性行動」「育児休業」「労働衛生」「ワーク・ライフ・バランス」「精神保健」および関連語・自然語を用い，海外文献は「father」「paternal behavior」「paternal leave」「occupational health」「work life balance」「Mental Health」の絞り込み条件として，検索期間は日本で「仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）憲章」が策定された年である「2007～2023年」とした。重複文献を除外し，1次スクリーニングでタイトル・抄録から，2次スクリーニングでは，本文の精読により，ワーク・ライフ・バランスもしくはメンタルヘルスの関連要因が記述されている文献を選定した（表1）。

2. 選択基準と除外基準

選択基準は，1) 原著論文（Original Article, Full Paper等），2) 目的にあったもの，3) 対象者が夫婦もしくは父親であるもの，4) 対象時期が乳幼児期であるもの，5) 日本語もしくは英語で記載されているもの，6) ワーク・ライフ・バランスもしくはメンタルヘルスの関連要因が記述されているもの，とした。除外基準は，1) 児に障がいや疾患があるもの，2) 専門家の意見であるもの，とした。

3. 分析方法

分析対象の文献について，タイトル，著者，出版年，調査国，研究デザイン，関連要因について，マトリックス表にまとめた（表2）。

乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスもしくはメンタルヘルスの関連要因に関する部分を文節に区切り，コード化した後に，コード内容の類似性に沿ってサブカテゴリー化し，その共通性より抽象度を高めカテゴリー化を行った。

分析の妥当性を確保するため，母性看護学分野の研究者と意見交換を行いスーパーバイズを受けた。

4. 倫理的配慮

本研究は，文献レビューであり，文献より引用する際には，著作権の配慮および引用文献の出典を正

表1 データベースの検索式

ID	検索式	件数
#1	(父/Thor父親/AL)OR(配偶者/Thor夫/AL)	144,1960
#2	(育児/TH or育児/AL)OR(父性行動/Thor父性行動/AL)OR(労働衛生/Thor労働衛生/AL) OR (育児休業/Thor育児休業/AL)OR(ワークライフバランス/Thorワークライフバランス/AL)	1,381,659
#3	(精神保健/Thor精神保健/AL)	75,270
#4	(#1AND#2AND#3) AND(FT=Y)DT=2007:2023,AB=YPT=原著論文	78
#1	"Fathers"[mh] OR father*[tiab]or"Spouses"[mh] OR spouses*[tiab] OR husband*[tiab]	98,429
#2	"Occupational Health"[mh] OR occupational health[tiab]OR"Paternal Behavior"[mh] OR paternal Behavior*[tiab]OR"Parental Leave"[mh] OR parental leave*[tiab] OR paternal leave*[tiab] OR paternity leave*[tiab]OR"Work-Life Balance"[mh] OR work life conflict*[tiab] OR work-family balance*[tiab] OR work-family conflict*[tiab]OR"Child Rearing"[mh] OR "Child Care"[mh] OR child rearing*[tiab] OR child care*[tiab]	91,011
#3	"Mental Health"[mh] OR mental health*[tiab]	246,225
#4	#1 and #2 and #3	191
#5	#4, Abstract, Full text, from 2007/1/1 - 2023/8/16	147
S1	(MH" Fathers")OR" fathers*ORTI father*OR Abfather*OR(MH"Spouses ")OR "SpousesOR"TI spouses*AB Spouses*OR"TI husband* OR AB husband*	46,339
S2	(MH"Occupational Health")OR"occupational healthORTI occupational health OR AB occupational health	96,889
S3	(MH"Paternal Behavior")OR"Paternal behaviorOR"TI paternal behavior* OR AB paternal behavior*	672
S4	(MH"Parental Leave") OR "Parental Leave"ORTI parental leave* OR AB parental leave*ORTI paternal leave* OR AB paternal leave*OR TI paternity leave* OR AB paternity leave*	1,651
S5	(MH" Work-LifeBalance")OR " Work-LifeBalance" ORTI work life conflict* OR AB work life conflict*	4,685
S6	ORTI work-family balance* OR AB work-family balance*ORTI work-family conflict* OR AB work family conflict*	58,161
S7	(MH"Child Rearing")OR Child Rearing"OR(MH"Child Care.") OR "Child CareORTI Child rearing* OR AB child rearing*	159,630
S8	ORTI child care* OR AB child care*	192,010
S9	S2OR S3OR S4 OR S5OR S6	98
S8	(MH"Mental Health") OR "Mental Health"ORTI mental health* OR AB mental health*	
S9	S1 AND S3 AND S8 , Full Text, Abstract, From 2007-2023, peer review	
PsycINFO	((IndexTermsFilter: ("Work-Life Balance") OR IndexTermsFilter: ("Family Work Conflict")) OR (title: ("work life conflict") OR title: ("work-family balance") OR title: ("work-family conflict") OR abstract: ("work life conflict") OR abstract: ("work-family balance") OR abstract: ("work-family conflict"))) AND ((IndexTermsFilter: ("Fathers") OR IndexTermsFilter: ("Spouses")) OR (title: (father*) OR title: (spouse*) OR title: (husband*))) OR abstract: (father*) OR abstract: (spouse*) OR abstract: (husband*)) Search Databases: APA PsycInfo, APA PsycArticles, APA PsycBooks, APA PsycExtra, APA PsycTests	510
PsycExtra(35)	Psyc Tests(18) は除外	457
Journal Article	from2007-2023	251
ハンドサーチ		18

検索日：2023年8月17日

表2 乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因について

文献 (出版年) 国/研究デザイン	著者	タイトル	影響	関連要因
1 中村他 (2020) 日本/横断	生後1か月児を育児中の父親における精神健康度の関連要因とサポートニーズ	精神健康度低下 サポート	育児負担が短い 退院後1週間頃に希望・育児の手伝い・ 妻の具体的な指示	育児負担が短い 退院後1週間頃に希望・育児の手伝い・ 妻の具体的な指示
2 高田他 (2016) 日本/縦断	未就学児を持つ共働き夫婦におけるワーカホリズムとパートナーの精神的 健康との関連；夫婦間コミュニケーションの媒介効果の検討	心理的ストレス・生活満足低下	職業満足度の低下・ネガティブコミュニケーション	職業満足度の低下・ネガティブコミュニケーション
3 高木 (2017) 日本/縦断	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	父親の抑うつ	父親の抑うつ	複数の子ども・母親の抑うつ・子どもへの回避的感情
4 岐部 (2016) 日本/文献	父親の抑うつと子どもの初期発達に関する文献研究	父親の抑うつ 子どもの言語発達や情緒 行動面や適応問題を予測	母親の抑うつ・夫婦関係悪化・育児行動	母親の抑うつ・夫婦関係悪化・育児行動
5 天岡他 (2014) 日本/横断	乳幼児を持つ母親と父親のメンタルヘルス；夫婦愛着と自尊感情との関連	父親の抑うつ	1) 母親が認知する夫婦愛着を促 進 2) 夫婦愛着が母親の感情を高め る メンタルヘルスには、自尊感情 を介して影響	父親の育児参加
6 Yago et al (2014) 日本/横断	父子相互作用と母子相互作用の間の差異と類似性(英文)	父子相互作用と母子相互作用	父親のメンタルヘルス	父親の家事参加
7 朴他 (2012) 日本/横断	韓国における就学前の子どもを持つ父親の家事参加とQOLの関連性	1) 健康関連QOLに直接的影響 2) 健康関連QOLに間接的影響	父親のメンタルヘルス・父親の孝順	1) 家庭・家庭への貢献感 2) 夫婦関係満足感・精神的健康
8 天岡他 (2013) 日本/横断	乳幼児を持つ母親のメンタルヘルスと父親のメンタルヘルスとの関連	父親のメンタルヘルス	父親が望んだ妊娠出産か	父親が望んだ妊娠出産か
9 Shimada et al (2010) 日本/横断	日本人共働き夫婦における仕事と家庭のスピルオーバー地域住民を対象とした 大規模研究(英文)	仕事と家庭のネガティブスピル オーバーの減少	父親のメンタルヘルス・父親の孝順	仕事と家庭のネガティブスピル オーバーよりも精神的苦痛と関連 男性より女性の方が強い
10 高瀬他 (2022) 日本/横断	幼児の父親の育児および家事における実施状況とその関連要因	育児の実施頻度に関連 家事の実施頻度に関連	父親の実施頻度に関連 家事の実施頻度に関連	父親の育児参加 父親のメンタルヘルス・父親の孝順
11 多喜代他 (2019) 日本/横断	父親の育児参加要因およびソーシャルサポートの影響	平日の育児時間に関連 主導権意識に影響 父親の年間収入に影響	父親の育児参加 父親のメンタルヘルス・父親の孝順	父親の育児参加 父親のメンタルヘルス・父親の孝順
12 田村他 (2023) 日本/縦断	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-	抑うつの実態と関連要因	父親の抑うつ	父親の抑うつ
13 木戸他 (2022) 日本/文献	父親の産後うつに関するスクリーニングと介入における課題の質的研究論文のメタ 分析	父親の産後うつ	父親の産後うつ	父親の産後うつ
14 田村他 (2022) 日本/文献	乳児を持つ父親の抑うつの実態と関連要因に関する文献レビュー	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
15 佐藤他 (2022) 日本/横断	生後4~8か月児を初めて持つ父親のメンタルヘルスに影響を与える要因	メンタルヘルス	父親の抑うつ	父親の抑うつ
16 高木他 (2021) 日本/横断	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	健康度が高い 健康度低い	父親の抑うつ	父親の抑うつ
17 藤田他 (2021) 日本/横断	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	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
18 腰丸他 (2019) 日本/ Mix method	生後3~4か月の第1子を持つ父親の育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	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
19 尾谷他 (2017) 日本/縦断	産後1か月までの夫婦の抑うつ状態	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
20 古坂 (2017) 日本/横断	保育園児の父親の抑うつと関連要因	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
21 岐部 (2016) 日本/横断	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	抑うつに対する悪化要因 子育てに対するストレスの 軽減要因	父親の抑うつ	父親の抑うつ
22 小林他 (2014) 日本/横断	乳幼児期における 父親の抑うつ傾向と関連要因	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ
23 楠貝他 (2008) 日本/横断	生後1カ月の子どもをもつ父親の産後うつと関連要因	父親の抑うつ	父親の抑うつ	父親の抑うつ

表2 乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因について (つづき)

24	棚沢他 (2013) 日本/横断 渡部他 (2016) 日本/横断	生後3~4か月の第1子をもつ父親の育児不安と抑うつ状態 妻の妊娠期間における夫の抑うつの実態と関連要因	抑うつ状態 抑うつ陽性 抑うつ陰性	父親の不安・妻の不安・家族機能の問題 精神疾患の既往なし・第1子の父親・労働時間が長い 妻の妊娠経過順調 産後のサポートを受けている 週55時間以上労働・睡眠時間・未子の月齢 家計支出が多い 両親の同居・夫婦関係の障害・母親が無職 出生前の抑うつ症状・賃貸住宅・低所得 母親より子育てストレスレベルが高い
26	Takehara et al (2020) 日本/横断	Parental psychological distress in the postnatal period in Japan: a population-based analysis of a national cross-sectional survey		
27	Falcato et al (2008) ブラジル/横断	Factors association with father involvement in infant care		
28	Maleki et al (2018) イラン/縦断	The relationship between paternal prenatal depressive symptoms with postnatal depression: The PAVH mode		
29	Kröner et al (2022) ドイツ/横断	Parenting stress in fathers: Do we need father-specific reference sample? And do they differ in regard of taking parental leave		
30	Philpott et al (2019) アイルランド/SR	Anxiety in fathers in perinatal period: A systematic review		
31	Philpott et al (2018) アイルランド/横断	Paternal postnatal depression in Ireland: Prevalence and associated factors		
32	Philpott et al (2017) アイルランド/SR	Stress in fathers in the perinatal period: A systematic review		
33	Heshmati et al (2023) スウェーデン/SR	The effect of parental leave on parents' mental health: a systematic review		
34	Barry et al (2023) フランス/ Cohort	Paternity leave uptake and parental post-partum depression: findings from the ELPE cohort study		
35	Shariat et al (2022) イラン/縦断	The Relationship Between Paternal Postpartum Depression and Psychosocial Variables: A Longitudinal Study in Iran		
36	Kato et al (2023) 日本/縦断	The long-term association between paternal involvement in infant care and children's psychological well-being at age 16 years: An analysis of the Japanese Longitudinal Survey of Newborns in the 21st century 2001cohort		
37	Shorey et al (2020) シンガポール/SR	Paternal mental health during the perinatal period: A qualitative systematic review		
38	Schaber et al (2021) ドイツ/ Cohort	Paternal Leave and father-infant Bonding: Findings from the Population-Based Cohort Study DREAM		
39	Bamshighin et al (2020) アメリカ/縦断	Father Involvement in Infant Parenting in an Ethnically Diverse Community Sample: Predicting Paternal Depressive Symptoms		
40	Kasamatsu et al (2021) 日本/縦断	Paternal childcare at 6 months and risk of maternal psychological distress at 1 year after delivery: the Japan Environment and children's Study (JECS)		
41	Perry-Jenkins et al (2017) アメリカ/ mix method	Workplace Policies and Mental Health among Working-Class, New Parents		
42	Tao et al (2010) カナダ/横断	Gender, Division of unpaid family work and psychological distress in dual-earner families		
43	Baldwin et al (2019) イギリス/質的	A qualitative exploratory study of UK first-time fathers' experiences mental health and wellbeing needs during their transition to fatherhood		
44	Darwin et al (2017) イギリス/質的	Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and their first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (Baby) cohort		
32	Philpott et al (2017) アイルランド/SR	Stress in fathers in the perinatal period: A systematic review		
33	Heshmati et al (2023) スウェーデン/SR	The effect of parental leave on parents' mental health: a systematic review		
34	Barry et al (2023) フランス/ Cohort	Paternity leave uptake and parental post-partum depression: findings from the ELPE cohort study		
35	Shariat et al (2022) イラン/縦断	The Relationship Between Paternal Postpartum Depression and Psychosocial Variables: A Longitudinal Study in Iran		
36	Kato et al (2023) 日本/縦断	The long-term association between paternal involvement in infant care and children's psychological well-being at age 16 years: An analysis of the Japanese Longitudinal Survey of Newborns in the 21st century 2001cohort		
37	Shorey et al (2020) シンガポール/SR	Paternal mental health during the perinatal period: A qualitative systematic review		
38	Schaber et al (2021) ドイツ/ Cohort	Paternal Leave and father-infant Bonding: Findings from the Population-Based Cohort Study DREAM		
39	Bamshighin et al (2020) アメリカ/縦断	Father Involvement in Infant Parenting in an Ethnically Diverse Community Sample: Predicting Paternal Depressive Symptoms		
40	Kasamatsu et al (2021) 日本/縦断	Paternal childcare at 6 months and risk of maternal psychological distress at 1 year after delivery: the Japan Environment and children's Study (JECS)		
41	Perry-Jenkins et al (2017) アメリカ/ mix method	Workplace Policies and Mental Health among Working-Class, New Parents		
42	Tao et al (2010) カナダ/横断	Gender, Division of unpaid family work and psychological distress in dual-earner families		
43	Baldwin et al (2019) イギリス/質的	A qualitative exploratory study of UK first-time fathers' experiences mental health and wellbeing needs during their transition to fatherhood		
44	Darwin et al (2017) イギリス/質的	Fathers' views and experiences of their own mental health during pregnancy and their first postnatal year: a qualitative interview study of men participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (Baby) cohort		

表2 乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因について (つづき)

45	Wong et al (2016) オーストラリア/文献	Perinatal mental health: Fathers—the (mostly) forgotten parent	メンタルヘルスのリスク・子どもの情緒的・行動的発達に影響 精神疾患の罹患率 社会における父親の役割	父親の移行期	
46	Nishigori et al (2020) 日本/縦断	The prevalence and risk factors for postpartum depression symptoms of fathers at one and 6 months postpartum: an adjunct study of the Japan Environment Children's Study		精神疾患既往・低所得・妊娠中の心理的苦痛・乳児の疾患・失業・母親の産後うつ	
47	Da Costa et al (2017) カナダ/Web調査	Healthy Dads.ca : What Do Men Want in a Website Designed to promote Emotional Wellness and healthy Behaviors During the Transition to parenthood behavior in children?		インターネットで情報入手・援助や支援を求める時間が少ない・1人で行うものと認知・父親の移行期パートナーへのサポート・ジェンダーによる障壁	
48	Giallo et al (2012) オーストラリア/縦断	Father mental health during the early parenting period : results of an Australian population based longitudinal study		出生後のメンタルヘルスは幼児期まで継続 子どもと別居	
49	Fletcher et al (2011) オーストラリア/縦断	The effects early paternal depression on children's development		母親のうつ病・子どもの行動リスク(男児>女児)	
50	Beald et al (2022) オーストラリア/質的	Invisible boundaries : Barriers to flexible working arrangements for fathers.		内的障壁に直面・仕事への身体的・組織 先輩労働者のモデルの欠如・男性アイデンティティ	
51	Chhabra et al (2022) オーストラリア/mix method	Predictive factors for depression and anxiety in men during the perinatal period: A mixed methods study.		母親のうつ病・夫婦間の苦痛・計画外妊娠・睡眠障害 仕事と家庭の対立・男性的役割ストレス	
52	Lidbeck et al (2021) スウェーデン/横断	Having it all—Perceived coparenting quality and work-family balance in the context of parental leave.		共同養育の質が高さ・出産後18か月の仕事と育児満足度	
53	Buchanan et al (2020) カナダ/横断	Gender differences in within-couple influences on work-family balance satisfaction: When benefits become threats.		仕事と家庭の両立と両親の育児時間に影響 仕事と家庭の両立の満足度で負の相関 仕事と家庭の両立の満足度で正の相関	短時間勤務・フレックスタイム 学歴 配偶者の交替勤務
54	Kuo et al (2018) アメリカ/縦断	Gender role beliefs, work-family conflict, and father involvement after the birth of a second child.		出生後1か月と1年間に影響 職場での支援	平等主義的性別役割・共稼ぎの父親
55	Dinh et al (2017) オーストラリア/縦断	Parents' transitions into and out of work-family conflict and children's mental health : Longitudinal influence via family functioning.		子どものメンタルヘルス 親のメンタルヘルス 親子の相互作用に影響	継続的なワーク・ファミリー・コンフリクト
56	Matias et al (2017a) ポルトガル/縦断	Workplace family support, parental satisfaction, and work-family conflict: Individual and crossover effects among dual-earner couples.		父親の家族サポートの認識・労働時間 子どもの親と生節・母親の認識・感動の家族支援	父親の家族サポートの認識・労働時間 子どもの親と生節・母親の認識・感動の家族支援
57	Matias et al (2017b) ポルトガル/横断	Work-family conflict, psychological availability, and child emotion regulation: Spillover and crossover in dual-earner families.		父子関係の質 母親の仕事と家庭の対立 雇用不安・二次的養育者の働き方	父親の家族サポートの認識・労働時間 子どもの親と生節・母親の認識・感動の家族支援 子どもの感情調整・不安定性
58	Vieira et al (2016) ポルトガル/横断	Parents' work-family experiences and children's problem behaviors: The mediating role of the parent-child relationship.		父子関係の質 母親の仕事と家庭の対立 雇用不安・二次的養育者の働き方	父親の家族サポートの認識・労働時間 子どもの親と生節・母親の認識・感動の家族支援 子どもの感情調整・不安定性
59	Brandth et al (2016) ノルウェー/質的	Fathers and Flexible parental leave.		父子関係の質 母親の仕事と家庭の対立 雇用不安・二次的養育者の働き方	父親の家族サポートの認識・労働時間 子どもの親と生節・母親の認識・感動の家族支援 子どもの感情調整・不安定性
60	Cooklin et al (2015) オーストラリア/縦断	What matters for working fathers? Job characteristics, work-family conflict and enrichment, and fathers' postpartum mental health		母親の仕事と育児の選択 仕事と家庭の両立の増加に 関連	長時間労働時間・夜勤・雇用不安・自律性 子どもの数・仕事の安定・自律性・權威ある仕事に就く
61	McLaughlin et al (2014) イギリス/質的	Father identity, involvement and work-family balance : An in depth interview study.		仕事と家庭の両立の緊張 父親として子どもと関わる利点	長時間労働時間・夜勤・雇用不安・自律性・權威ある仕事に就く 父親として子どもと関わる利点
62	Huffman et al (2014) イギリス/横断	Gender role beliefs and fathers' work-family conflict.		父親として子どもと関わる利点 行動	長時間労働時間・夜勤・雇用不安・自律性・權威ある仕事に就く 父親として子どもと関わる利点 行動

確に明示した。

IV. 研究結果

対象文献の概要、乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因について表3, 表4に示す。以下本文中における()内の数字は文献番号, <>はカテゴリー, <>はサブカテゴリーを示す。

1. 文献検索の結果

文献検索の結果, 574件の中で重複文献25件除外し, 1次スクリーニングでタイトル247件, 抄録211件を除外し, 2次スクリーニングで本文29件除外対象となり, 最終文献の選定で62件, (医学中央雑誌Web版9件・PubMed 20件・CINAHLplus 4件・PsycINFO 13件・ハンドサーチ16件)の文献を分析対象とした(図1)。

2. 研究の動向とその概要について

言語の内訳において, 和文は23件(1件韓国での調査を含む), 英文は39件であった。

英文の調査国の内訳は, 北米6件, 南米1件, オセアニア7件, 中東2件, ヨーロッパ13件, 北欧3件, アジア1件であった。

出版年は, 「2007～2015年」の概念分析16件, 「2016～2025年」46件であった。研究デザインは, 「2007～2015年」では, 横断研究が主であり, 「2016～2023年」では, 横断研究の他, 縦断研究, Mixmethod, システマティックレビュー, 質的研究等がみられた。

評価時期は, 生後1か月, 生後3～4か月, 1歳まで, 妊娠期と産後, 乳児期まで, 就学前までであった。父親の持つ子どもの年齢の4割程が1歳までの乳児期であった。

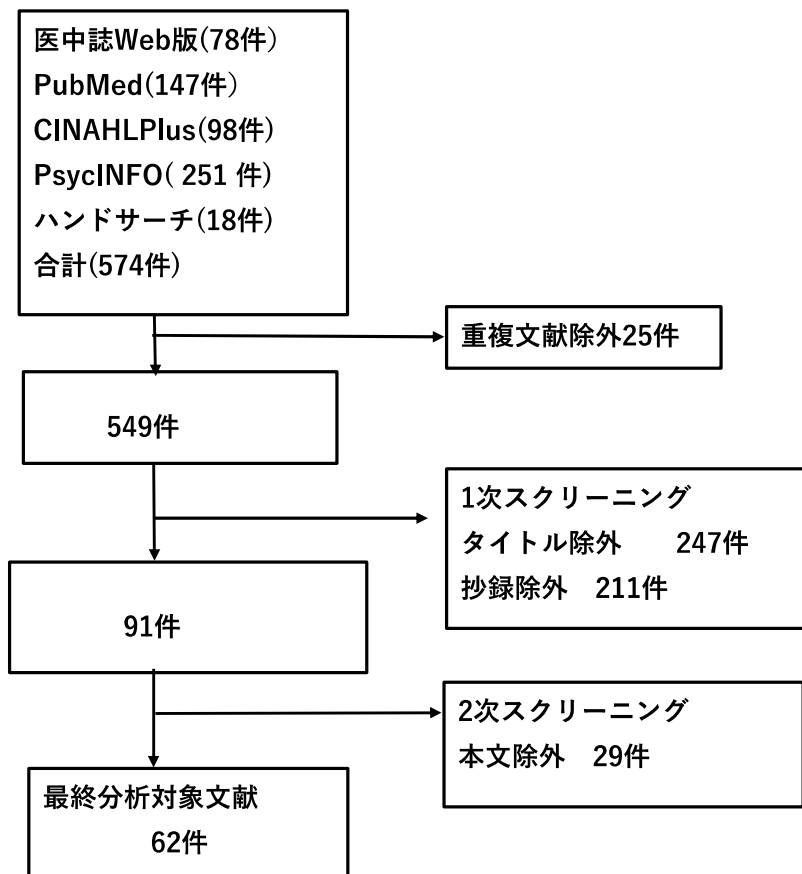


図1 文献選定プロセス

3. 乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスの関連要因について

乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスの関連要因は、8つのサブカテゴリーが抽出され、《労働環境》《仕事と家庭の葛藤》《育児休暇の影響》《ジェンダーによる影響》の4つのカテゴリーが導かれた(表3)。

1) 労働環境

父親の労働環境は、仕事への献身的態度(50)を持ちながら、長時間労働(56)(60)(62)や夜勤・雇用不安(59)(60)の中勤務していた。また、父親の短時間勤務、フレックスタイム(53)、主導権意識(11)、年間収入(11)において、平日の育児時間に関連があった。

共働きの父親(54)では、仕事の困難感(16)や生活に余裕がなく(16)、経済的困窮(31)、育児休暇がない(31)など社会的支援の欠如(31)より、夫婦間でのネガティブコミュニケーション(2)が増え、その結果、職務満足度や生活の満足低下(2)を引き起こし、出生後1か月からその後1年間にわたり影響を及ぼすこともあった。

組織(50)内では、先輩労働者の父親モデルの欠如(50)や社会における父親の役割(45)の認識が不十分であるため、父親に仕事と家庭の両立の緊張(51)(61)や継続的なワーク・ファミリー・コンフリクト(55)を起ささないためにも、仕事時間の調整(16)の改善、二次的養育者の働き方(59)について選択可能な配慮が必要であった。

育児期の父親には、上司のソーシャルサポート(11)、父親の家族サポートの認識(56)、フレキシブルな父親への育児支援(54)や職場の家族支援

(56)が必要であった。

2) 仕事と家庭の葛藤

父親の仕事と家庭の対立(30)(51)(57)(60)や仕事と家庭の両立の緊張(61)は、父親の長時間労働(60)、夜勤(60)、雇用不安(60)、自律性の欠如(60)、子どもの多さ(60)にマイナス要因があった。また、男性のアイデンティティ(50)が男性的性役割ストレス(51)となり、父親役割と葛藤(37)、否定的な感情(37)より内的障壁(50)に直面していた。

職務満足度の低下(2)は、パートナーへのネガティブコミュニケーション(2)より生活満足度の低下(2)を生じさせ、仕事と家庭のネガティブスピルオーバー(9)に影響していた。

短時間勤務(53)やフレックスタイム(53)を利用することで両親の育児時間(53)の確保と仕事と家庭の充実と最適な育児行動(57)ができる。また、父親の育児満足度(56)や父子関係と質(58)向上に関連し、父親として子どもと関わることの利点(61)であった。

しかし、継続的な仕事と家庭の葛藤(55)は、子どものメンタルヘルス(55)、子どもの感情調整と不安定性(57)、親のメンタルヘルス(55)、親子の相互作用(55)にも影響を及ぼすため、うまく共存させていくには支援ネットワークの多様性が重要であった。

3) 育児休暇の影響

妻の就労、最終学歴(非大学卒業)、両親学級参加、育児休暇取得あり、残業時間10時間未満(10)の父親は、育児の実施頻度が高かった。

両親との同居なし、交替勤務あり、両親学級参加、

表3 父親のワーク・ライフ・バランスの関連要因のカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	カテゴリーに関連した文献
労働環境	労働時間・雇用形態	(16)(38)(53)(56)(59)(60)(62)
	職場における父親の育児への認識とサポート環境	(11)(31)(45)(50)(54)(56)(59)
	父親の職務満足度	(2)(51)(55)(56)(61)
仕事と家庭の葛藤	夫婦間の仕事と家庭の調和とバランス	(2)(9)(37)(50)(51)
	父親の育児と仕事と家庭の両立に伴う影響	(2)(30)(50)(51)(53)(55)(56)(57)(58)(60)(61)
育児休暇の影響	雇用状況と休暇取得のあり方	(10)(38)(53)(59)
	父親の育児休暇に伴う母親との相互関係	(33)(34)(38)(40)(52)(57)
ジェンダーによる影響	男性としての性役割のあり方	(13)(30)(42)(47)(50)(51)(53)(54)(56)(57)(61)(62)

世帯年収600万円以上、妻の就労、最終学歴（非大学卒業）、妻の健康状態、夫婦関係満足度が高い（10）父親は、家事の実施頻度が高かった。

父親は、育児による雇用不安（59）がある一方、母親の仕事と育児の選択（59）に左右されていた。

父親の休暇期間（38）が長いほど、父親と乳児の絆やパートナーの満足度（38）にプラスの影響が、単身赴任期間の長さ（38）は、父親と乳児の絆にマイナスの影響があった。

短時間勤務、フレックスタイム（53）は、仕事と家庭の両立を高め、両親の育児時間（53）に影響があり、また、最適な育児行動（57）、出産後6か月と1年の父親の育児行動（40）、共同養育の質や育児満足度（52）と関連していた。

父親の2週間の育児休暇が父親の産後うつ低下（34）、母親のメンタルヘルスの悪化予防（33）に関連していた。一方、父親の育児休暇取得が母親の産後うつリスクを高める（34）といった研究結果もあった。

4) ジェンダーによる影響

共働きの父親（54）にとって、男性アイデンティティ（50）と仕事への献身的（50）な態度が男性性の援助希求に対する障壁（13）となり、男性的性役割ストレス（51）を増加させていた。

父親の性役割態度には、伝統的性役割態度と信念（62）と平等主義的性役割（54）があり、公平性の認識・家事労働（42）、ジェンダー化された行動（62）に影響していた。

父親の自律性の欠如（60）は、仕事と家庭の対

立（30）（51）（53）（56）（57）（61）の増加に関連していた。とくに、父親の移行期（47）は、ジェンダーによる障壁（47）が生じるため、職場での支援（54）の強化が必要であった。

4. 乳幼児を持つ父親のメンタルヘルスの関連要因について

乳幼児を持つ父親のメンタルヘルスの関連要因は、12のサブカテゴリーが抽出され、《労働環境》《父親の特性》《母親・子どもの特性》《父親の育児関与》の4つのカテゴリーが導かれた（表4）。

1) 労働環境

父親の労働環境要因では、職務内容（23）、長時間労働（25）（26）、仕事の困難感（16）（26）、仕事の裁量度（17）、育児休暇なし（31）より、給与（23）、家計支出が多い（26）、低所得（28）、所得レベルの低下（30）、経済的困窮（31）、失業（46）により生活に余裕がない（16）状況下に置かれていた。このような状況は父親のメンタルヘルス不調に影響していた。

2) 父親の特性

父親の特性として、基本属性と日常生活（14）は、パートナーとの同居年数が短い（1）、初めての子ども（12）、父親の学歴、教育（8）（10）（30）に、また、成育歴と現在の健康状態（14）は、体調（15）、睡眠障害（26）（31）やうつ既往（15）（28）（31）（32）（35）、妊娠中の心理的苦痛（46）が関連していた。

父親は、計画外妊娠（51）や妊娠経過と周産期のライフイベント（14）による、妊娠への否定的感情、出産への恐れ（32）もあった。また、妊娠

表4 父親のメンタルヘルスの関連要因のカテゴリー

カテゴリー	サブカテゴリー	カテゴリーに関連した文献
労働環境	労働時間と雇用形態	(23) (25) (26) (31)
	就労困難と経済状況	(16) (17) (23) (26) (28) (30) (31) (46)
父親の特性	日常生活習慣および成育環境	(1) (8) (10) (14) (30)
	父親の身体的・精神的状態	(12) (14) (15) (24) (26) (28) (31) (32) (35) (46) (48) (49)
	ライフイベントに対するストレスコーピングスキル	(9) (12) (20) (25) (29) (31) (44) (45) (47) (51)
母親・子どもの特性	子どもの特性と育児困難感	(3) (12) (14) (17) (18) (22) (25) (26) (31) (46)
	母親の身体的・精神的状態	(3) (4) (8) (19) (21) (22) (24) (30) (46)
父親の育児関与	父親の子どもに対する消極的な態度と感情	(3) (6) (17) (27) (32) (37) (39)
	夫婦間の連携と関係性	(4) (6) (7) (10) (11) (18) (21)
	育児・家事スキルと頻度	(5) (7) (10) (15) (16) (21) (35) (39)
	父親役割に対する積極的な行動	(1) (10) (11) (36) (40) (45)
	職場での役割調整と上司・同僚との関係性	(10) (11)

後期の抑うつ (12) (24), 母親のうつ (46) (49), 妊娠後期の抑うつ (12) (24) の影響も受け, 出生前から出生時に不安・ストレス (29) (32) (35) が上昇傾向であった。とくに父親は, 母親より子育てストレスレベルが高い (29) ことも特徴であった。

精神健康度の低下 (1) の父親では, パートナーとの同居年数が短い (1) ことや育児・家事サポート希望 (1) が多かった。父親の希望する支援として, 退院後1週間頃 (1) に妻からの具体的な指示 (1) を希望していた。

就労している父親にとって, 援助や支援を求める時間がない (47) ため, インターネットで情報入手 (47) を希望していた。

父親の問題焦点型コーピング傾向 (20), 仕事と家庭のネガティブスピルオーバー (9), 産後1か月の家庭生活から仕事へもたらされる葛藤 (12), 男性的性役割ストレス (51), 夫婦関係満足度 (16) や育児の肯定的感情 (16) がメンタルヘルスに影響があった。

メンタルヘルスの特徴は, 精神疾患の罹患率 (45) や父親の移行期のメンタルヘルスのリスク (45), 幼児期まで継続 (48) といった長期化傾向にあったが, 社会における父親の役割 (45) の認識が依然として不十分であった。

父親の育児の課題として, 育児を1人で行うものだと認知 (47) しており, 自分の支援ニーズに消極的 (44) であること, 援助や支援を求める時間がない (47) ことによる情緒的サポート (25) や社会的支援の欠如 (31) であった。

3) 母親・子どもの特性

子どもの要因 (14) として, 初めての子ども (12) (25), 複数の子ども (3), 末子の月齢 (26) に関連していた。また, 睡眠障害の乳児 (31) や乳児の疾患 (46) がある場合に, 育児不安 (19) (24) が強くなり, 育児困難感が高い (17) ことに関連していた。

乳幼児初期 (22) での母親の抑うつ (3) (4) (8) (19) (21) (22) (24) (30) (46) や母親と子どもの相互作用 (18) により, 共同養育支援の低下 (30) が生じていた。

4) 父親の育児関与

夫婦間葛藤 (4) や父親の役割と葛藤 (37) がある場合, 子どもへの回避的な感情 (3) や子どもの合図に対する感受性 (6) が乏しく, 否定的な感情 (37) から脆弱な関係性 (27) や育児参加の欠如 (27), 父子・母子相互作用 (6) (18) や乳児の世話への無能感 (32) に影響があった。

育児の積極的関与 (36) (40) は, 将来的な子どもの情緒的・行動的発達 (4) (36) (45) に影響を及ぼす予測となっていた。

父親の育児参加 (5) や家事参加 (7) に伴う育児行動 (4) により, 育児の肯定的感情 (16) が芽生え, 平日の育児時間 (15) や乳児との時間 (39) が増加していた。

父親の子育て自己効力感 (39) や達成感が高い (17) ことが, 自尊感情を介して (5), 父親のメンタルヘルスに影響を及ぼしていた。また, 出産後6か月と1年の父親の育児行動 (40) が, 母親や子どもの相互作用に影響 (18) を受け, 母親の心理的苦痛の軽減 (40) に関連していた。

父親の育児参加の低さ (21) や育児困難感 (17)・育児不安 (19) は, 父親の抑うつ傾向の高さに関連していた。

父子と母子相互作用 (6) により, 父親の育児の増加 (35) がみられた。健康関連QOLへの直接的影響 (7) として, 夫婦関係満足感 (7) (10) が高かった。精神的健康は, 健康関連QOLに間接的影響 (7) し, 父親のうつ病とストレスが時間経過で減少していた。

配偶者のソーシャルサポート (11) は, 父親の主導権意識 (11) を高め, 平日の育児時間に関連 (11) していた。

夫婦の愛情低下 (17) や夫婦関係の障害 (27) は, 父親の関与の欠如 (27) になり得た。とくに父親は, 母親の退院後1週間頃 (1) に妻の具体的な指示 (1) のもと, 育児の手伝いから状況に合わせながら順応していくことを希望していた。

出生前から出生時に不安の上昇 (30) (32) が, 出生時から出生後期に不安の減少 (30) (32) が見られた。父親への移行期 (47) には, パートナーのニーズの優先 (44) やサポート (47) を父親は

1人で行うものだと感じていた。そのため、職場の上司のソーシャルサポート (11) や回避逃避型コーピング (20)、スキルの向上など支援ネットワークの多様性 (44) が必要であった。

V. 考察

1. 研究の動向

日本では、国民一人ひとりが意欲を持って働きながら豊かさを実感して暮らせるようにする観点から2007年「仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス)」の憲章が策定された (厚生労働省, 2007)。しかし、世界的にみるとかなりの遅れをとっている。

子育てしやすいといわれるスウェーデンは、1970年代に親休暇・親給付を法制化し、仕事と育児の両立に最も早く成功し、EU加盟によってスウェーデンの雇用差別禁止法制は急速な発展を遂げた (両角, 2020)。これらの支援制度の状況より、北欧ヨーロッパ地域での研究の割合が多かったと考える。

ユニセフ (2021) の子育て支援策の報告より、日本は育児休業制度で父親の取得率1位であったが、親が仕事に復帰する前後に利用できる制度の周知や仕事と育児・家事が両立しやすい円滑な職場復帰のための環境整備、離職予防のための継続支援が今後の課題であると考えられる。

日本において男性の育児休業取得率は、2024年に40.5%と上昇 (厚生労働省, 2025b) 傾向である。しかし、ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスの関連要因の労働環境の結果からも、こども家庭庁 (2023) の報告同様、育児休業を取得しづらい雰囲気と職場の理解・収入を減らしたくない理由があがっていた。この背景に、性役割分担意識の影響として、妻・子どもの扶養義務を強く感じていることや、育児休業中の給与面・育児休業復帰後のキャリアに関する不安等の課題もあり、育児参加に対する気持ちへの躊躇が影響していると考えられる。

男性が主体的に育児に参加することが当たり前であるといった意識を、社会全体で高めることや父親自身も仕事と家庭 (育児) に対する意識改革が必要であると考えられる。

2020年にはアジアの国々、とくに韓国は合計特

殊出生率が0.84と低率国世界1位となり、2024年には育児休業期間の延長等の取り組みが開始されている。低率国の上位には香港・マカオ・シンガポール・日本も含まれていた (国立社会保障・人口問題研究所, 2023)。それぞれの国において少子化対策として父親の育児参加への取り組みがなされている。

日本は、育児休業制度は整っているものの文化的背景や職場環境が制度の利用を妨げていると考える。このことから、社会の課題の変化とともに新たな知見の創出や価値観・将来に向けて研究の蓄積、社会における父親の新しいパラダイムシフトの変化に対する研究の重要性が高まってきていると考える。

本研究での調査時期として、父親の持つ子どもの年齢の4割程が1歳までの乳児期であった。乳幼児期は、愛着の形成 (人に対する基本的信頼感の獲得) と基本的な生活習慣の形成の時期 (文部科学省, 2009) であり、父親にとっても子どもの出生に伴う父親役割獲得過程の時期である (磯山, 2015)。この時期は養育環境におけるベースであり支援サポートが必要な時期であるため、調査時期として多かったと考える。

研究デザインについて、父親単独でなく夫婦の関係性をみる夫婦ペアの研究が増えてきたが、子どもの成長発達の時期に応じた継続的な調査が見当たらなかった。今後子どもの成長発達に伴う父親の役割とワーク・ライフ・バランスの変化、夫婦共働きによる協働育児の増加、時代的変化に伴い、ステップファミリー等 (野沢, 2020) の多様な家族形態が存在するため、今後継続した縦断研究の蓄積が必要と考える。

日本において、2010年頃までは小規模な父親の産後のうつ疫学研究であったが、2015年前後より、サンプルサイズが1,000人規模と拡大された研究が行われるようになった (週刊医学界新聞, 2021)。また、1歳未満の子どもを持つ夫婦の産後うつが父親11.0%、母親10.8%とほぼ同程度 (Takehara et al., 2020) であるという報告からも今後母親同様父親への支援が必要である。そのため、育児期の父親の縦断研究の蓄積が不可欠であると考えられる。

2. ワーク・ライフ・バランスの関連要因について

日本における中小企業数の割合は99.7%であり、労働者数は7割程度である。雇用環境は改善しているものの、人手不足は年々深刻化しており、規模の小さい企業ほど有休取得が進んでいない現状である(中小企業庁, 2019; 経済産業省, 2025)。これらの要因として、労働時間や雇用形態および経済状態等より、職場での労働時間の調整が困難であることが影響していると考えられる。

中小企業の事業主に対して、父親の育児休業取得率上昇のための政策の周知(厚生労働省, 2022)や男性育休等取得率の高い(80%以上)企業群では、個別の周知・意向確認を「直属の上司」が行っている割合がやや高いという結果(厚生労働省, 2023b)からも、職場における父親の育児への認識とサポート環境は、労働環境における重要な要因であると考えられる。

本研究では育児休業を取得するメリットとして、父親の産後うつ発生の低下(34)、母親のメンタルヘルスの悪化予防(33)があった。そのためには、夫婦間で仕事と家庭の調整や休暇取得方法や仕事と家庭の両立について、コミュニケーションを取りながら考えていくことが必要である。

また、父親の育児休業中の育児や家事の経験により、苦勞を乗り越える自信(松浦, 2009)や育児休業中の経験を通して、他者との関わりを学び、男性のキャリア発達を促す(尾野, 2019)という報告もあることより、《仕事と家庭の葛藤》が必ずしも悪いことではなく、そのバランスが重要であると考えられる。

夫婦がこれまで培った性役割態度や育児・家事・仕事への価値観の違いや父親のワーク・ライフ・バランスのあり方は多種多様であるため、固定的な考え方の見直しが重要である。

出産後の協働育児を円滑に行うためには、夫婦間のコミュニケーション強化や情報の共有、家事のスキルの向上、妊娠中から出産後を見据えた職場環境の調整を行っていくための適切な情報提供等支援が必要と考える。

少子化が加速する時代において、育児中の父親のワーク・ライフ・バランスは、職場における父親の育児への認識とサポート環境の取り組み・個人の行動

変容と共に、家庭・職場・地域社会が一丸となって早急に取り組んでいかなければならない課題である。

3. メンタルヘルスの関連要因について

本研究では、育児中の父親の労働環境と家庭での父親の役割・夫婦間の関係性から生じる状況から、メンタルヘルスは、ワーク・ライフ・バランスの影響と関連していた。そのため、父親への支援としてストレスコーピングスキルを高めるためのアプローチが必要である。

メンタルヘルスへの影響は、《父親の特性》の根底に、父親として家族を支えるという責任感と性役割意識の関与や多様なライフスタイルがあるため、一律な支援は難しいと考える。これらの特性がメンタルヘルスの悪化を加速するとも考えられ、子どもの社会的・情緒的発達にも影響があるため、継続的な支援が重要である。

母親が父親の積極的な育児参加の認知があると、母親の育児負担感が低く、幸福度が高い傾向にあり、子どもの健康や発達に良い影響があると示唆されている(加藤他, 2022)。

また別の研究では、夫婦間で家事・育児への感謝が仕事と家庭間の関係をポジティブに捉え、精神的健康が高まる可能性が示唆されている(伊藤他, 2024)。これらのことより、父親の育児参加が育児に対する夫婦の連帯感や信頼関係を高め、母親の不安感や負担感が軽減することにより、積極的な夫婦での協働育児が促進されると考えられる。

父親のメンタルヘルスの影響は長期的な影響を及ぼすことがあるため、夫婦間での連携と関係性を構築するべく、日々のコミュニケーションとお互いの価値観を尊重していくことが必要であった。

4. 臨床看護への示唆

父親は、医療施設や地域において、看護職などの支援者と関わる機会が少なく、対面での支援が困難である。時間的余裕のない父親への具体的な介入方法として、デジタルコンテンツ等を用いた、妊娠早期からの介入が必要である。また父親は、育児・家事サポート希望、妻からの具体的な指示を希望しているため、母親に、情報の共有、父親が相談しやすい雰囲気、具体的に伝えることや共に協力し合うと

いった指導内容も検討していく必要がある。

メンタルヘルスの悪化は自殺に発展する可能性がある。自殺予防には誰かに相談すること（援助希求能力）が大切であるが、援助希求の意思が高いことが必ずしも行動に繋がるとはいえない（橋本他, 2022）。また、様々な分野・視点からの支援を行うとともに、「つながり・支え合い」を継続的、自律的なものにするためにも、人々が支援の関わり方を自主的に選択し、意欲・能力が十分発揮できることが重要である（厚生労働省, 2023c）。そのためには、医療施設から地域への継続支援の充実・強化が必要である。

援助希求を行うためには、「社会資源」「個人」「情報」「援助希求能力」「援助能力」5つの要素（高城他, 2016）を基に、自ら問題へ気づき他者に援助を要請し、行動を起こす力が必要である。そのための支援内容として、ワーク・ライフ・バランスの情報提供とメンタルヘルスに関する援助希求能力の向上支援が重要と考える。

VI. 研究の限界と今後の課題

本研究は国内外の文献レビューであり、国民性・文化的背景・仕事や育児に対する価値観・法制度の違いの影響をふまえた検討には限界があった。

ワーク・ライフ・バランスおよびメンタルヘルスの関連要因で抽出されたカテゴリー《労働環境》において、個人の労働遂行能力や対象者選定時に職種選択バイアスが生じていた可能性もある。

今後の課題として、子どもの成長発達における父親の経時的な研究の蓄積と父親のみでなく夫婦の関係性・ライフステージによるペアワイズアプローチが必要である。

VII. 結論

乳幼児を持つ父親のワーク・ライフ・バランスの関連要因は、《労働環境》《仕事と家庭の葛藤》《育児休暇の影響》《ジェンダーによる影響》の4つのカテゴリーに、メンタルヘルスの関連要因は、《労働環境》《父親の特性》《母親・子どもの特性》《父親の育児関与》4つのカテゴリーに分けられた。

ワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルスの両者は

影響し合いながら、父親のみならず家族や子どもの成長発達にも長期的な影響を及ぼしていた。しかし、子どもの成長発達と父親の生活変化に伴う両面からの縦断研究がみられなかったため、今後子どもの成長発達に伴う父親の経時的な研究の蓄積が必要であった。

父親の援助希求能力の向上や仕事と家庭の葛藤を軽減させるために、夫婦間の連携強化・家事・育児スキルの向上・自分のライフスタイルにあったワーク・ライフ・バランスの選択への支援や職場環境への働きかけが必要である。

利益相反

本研究における利益相反は存在しない。

文献

- Baldwin S, Malone M, Sandall J, et al. (2019): A Qualitative Exploratory Study of UK First-Time Fathers' Experiences, Mental Health and Wellbeing Needs During Their Transition to Fatherhood, *BMJ Open*, 9(9), e030792. DOI: 10.1136/bmjopen-2019-030792.
- Bamishighbin ON Jr, Wilson DK, Abshire DA, et al. (2020): Father Involvement in Infant Parenting in an Ethnically Diverse Community Sample: Predicting Paternal Depressive Symptoms, *Front Psychiatry*, 11, 1-13. DOI: 10.3389/fpsyt.2020.578688.
- Barry KM, Gomajee R, Benarous X, et al. (2023): Paternity leave Uptake and Parental Post-Partum Depression: Findings From the ELFE Cohort Study, *Lancet Public Health*, 8(1), e15-e27. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00288-2.
- 朴 志先, 金 貞淑, 近藤理恵, 他 (2012): 韓国における就学前の子どもを持つ父親の家事参加とQOLの関連性, *岡山県立大学保健福祉学部紀要*, 19, 63-70.
- Brandth B, Kvande E (2016): Fathers and Flexible Parental leave, *Work Employment and Society*, 30(2), 275-290. DOI: 10.1177/0950017.015590749.
- Buchanan T, Das A, McFarlane A (2020): Gender Differences in Within-Couple Influences on Work-Family Balance Satisfaction: When Benefits Become Threats, *Journal of Family Studies*, 26(1), 106-125. <https://doi.org/10.1080/13229400.2017.1335225>.
- Chhabra J, Li W, McDermott B (2022): Predictive Factors

- for Depression and anxiety in Men During the Perinatal Period: A Mixed Methods Study, *Am J Mens Health*, 16 (1), 1-15. DOI: 10.1177/15579883221079489.
- 中小企業庁 (2019) : 中小企業における人手不足の現状等について, https://www.chusho.meti.go.jp/pamflet/hakusyo/2019/PDF/chusho/03Hakusyo_part1_chap4_web.pdf (2024年8月1日閲覧).
- Cooklin AR, Giallo R, Strazins L, et al. (2015) : What Matters for Working Fathers? Job Characteristics, Work-Family Conflict and Enrichment, and Fathers' Postpartum Mental Health in an Australian Cohort, *Soc Sci Med*, 146, 214-222. DOI: 10.1016/j.socscimed.2015.09.028.
- Da Costa D, Zekowitz P, Letourneau N, et al. (2017) : Healthy Dads.ca: What Do Men Want in a Website Designed to Promote Emotional Wellness and Healthy Behaviors During the Transition to Parenthood?, *J Med Internet Res*, 19(10), e325. DOI: 10.2196/jmir.7415.
- Darwin Z, Galdas P, Hinchliff S, et al. (2017) : Fathers' Views and Experiences of Their Own Mental Health During Pregnancy and the First Postnatal Year: a Qualitative Interview Study of Men Participating in the UK Born and Bred in Yorkshire (BaBY) Cohort, *BMC Pregnancy Childbirth*, 17(1), 45. DOI: 10.1186/s12884-017-1229-4.
- Dinh H, Cooklin AR, Leach LS, et al. (2017) : Parents' Transitions into and out of Work-Family Conflict and children's Mental Health: Longitudinal Influence via Family Functioning, *Soc Sci Med*, 194, 42-50. DOI: 10.1016/j.socscimed.2017.10.017.
- Ewald A, Hogg R (2022) : Invisible Boundaries: Barriers to Flexible Working Arrangements for Fathers, *Community, Work & Family*, 25(3), 408-424. DOI: <https://doi.org/10.1080/13668803.2020.1768051>.
- Falceto OG, Fernandes CL, Baratojo C, et al. (2008) : Factors Associated with Father Involvement in Infant Care, *Revista Saude Publica*, 42(6), 1034-1040. DOI: 10.1590/s0034-89102008000600009.
- Fletcher RJ, Feeman E, Garfield C, et al. (2011) : The Effects of Early Paternal Depression on children's Development, *Med J Aust*, 195(11-12), 685-689. DOI: 10.5694/mja11.10192.
- 藤田雅美, 川野亜津子 (2021) : 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, *母性衛生*, 62(1), 116-125.
- Giallo R, D'Esposito F, Christensen D, et al. (2012) : Father Mental Health During the Early Parenting Period: Results of an Australian Population Based Longitudinal Study, *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol*, 47(12), 1907-1916. DOI: 10.1007/s00127-012-0510-0.
- 橋本玲子, 柏谷真由美, 寺井利夫, 他 (2022) : 40歳代前半の成人におけるメンタルヘルスの問題に関する経験と援助希求に関連する要因, *予防精神医学*, 7(1), 96-106.
- Heshmati A, Honkaniemi H, Juárez SP (2023) : The Effect of Parental Leave on Parents' Mental Health: A Systematic Review, *Lancet Public Health*, 8(1), e57-e75. DOI: 10.1016/S2468-2667(22)00311-5.
- 桶貝繁香, 遠藤俊子, 比江島欣慎, 他 (2008) : 生後1ヵ月の子どもをもつ父親の産後うつと関連要因, *母性衛生*, 49(1), 91-97.
- 廣川聖子, 松本俊彦, 勝又陽太郎, 他 (2010) : 死亡前に精神科治療を受けていた自殺既遂者の心理社会特徴: 心理学的剖検による調査, *日本社会精神医学会雑誌*, 18(3), 341-351.
- Huffman AH, Olson KJ, O'Gara TC Jr, et al. (2014) : Gender Role Beliefs and Fathers' Work-Family Conflict, *Journal of Managerial Psychology*, 29(7), 774-793. <https://doi.org/10.1108/JMP-11-2012-0372>.
- 磯山あけみ (2015) : 勤務助産師が行う父親役割獲得過程を促す支援とその関連要因, *日本助産学会*, 29(2), 230-239.
- 伊藤里菜, 池田浩之 (2024) : 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), 13-23.
- 軽部香奈, 鳥内美智代, 長谷川恵美, 他 (2023) : 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, *栃木県母性衛生学会雑誌*, 49, 31-37.
- Kasamatsu H, Tsuchida A, Matsumura K, et al. (2021) : Paternal Childcare at 6 Months and Risk of Maternal Psychological Distress at 1 Year after Delivery: The Japan Environment and Children's Study (JECS). *Eur Psychiatry*, 64(1), e38, 1-8. DOI: 10.1192/j.eurpsy.2021.2213.
- Kato T, Kachi Y, Ochi M, et al. (2023) : The long-Term Association Between Paternal Involvement in Infant Care and children's Psychological Well-being at age 16 Years: An Analysis of the Japanese Longitudinal Survey of Newborns in the 21st Century 2001 Cohort. *J Affect Disord*, 324, 114-120. DOI: 10.1016/j.jad.2022.12.075.
- 加藤承彦, 越智真奈美, 可知悠子, 他 (2022) : 父親の育児

- 参加が母親、子ども、父親自身に与える影響に関する文献レビュー, 日本公衆衛生雑誌, 69(5), 321-337.
- 川崎ゆりか, 西谷直子, 榊原久孝 (2015): ブルーカラー、ホワイトカラーの男性における抑うつ関連する要因, 産業衛生学雑誌, 57(4), 130-139.
- 経済産業省 (2025): 2025年版中小企業白書・小規模白書の概要, <https://www.meti.go.jp/press/2025/04/20250425001/20250425001-1r.pdf> (2025年5月23日閲覧).
- 岐部智恵子 (2016): 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), 384-389.
- 岐部智恵子 (2016): 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—, 小児保健研究, 75(5), 579-585.
- 木戸久美子, 植村裕子, 松村恵子 (2022): 父親の産後うつに関するスクリーニングと介入における課題の質的研究論文のメタ分析, 日本助産学会誌, 36(1), 3-14.
- 小林佐知子, 小山里織 (2014): 乳児期における父親の抑うつ傾向と関連要因, 児童青年精神医学とその近接領域, 55(2), 189-196.
- こども家庭庁 (2023): 2023年参考資料集, https://www.cfa.go.jp/assets/contents/node/basic_page/field_ref_resources/81755c56-2756-427b-a0a6-919a8ef07fb5/18e3aa55/20230402_policies_03.pdf (2024年11月3日閲覧).
- 古城恵子 (2017): 保育園児の父母の抑うつと関連要因, 小児保健研究, 76(4), 345-355.
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2021): 第16回出生動向基本調査 (結婚と出産に関する全国調査), https://www.ipss.go.jp/ps-doukou/j/doukou16/doukou16_gaiyo.asp (2025年4月15日閲覧).
- 国立社会保障・人口問題研究所 (2023): 統計主要国における合計特殊出生率および関連指標 1950年から2021年, 人口問題研究, 79-3, 206-213, <https://www.ipss.go.jp/syoushika/bunken/DATA/pdf/23790304.pdf> (2024年11月3日閲覧).
- 厚生労働省 (2007): 仕事と生活の調和の実現にむけた取組の推進, 仕事と生活の調和 (ワーク・ライフ・バランス) 憲章, https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudouzenpan/youwa/index.html (2024年8月1日閲覧).
- 厚生労働省 (2010): イクメンプロジェクト, <https://www.mhlw.go.jp/topics/2010/06/tp0618-1.html> (2023年8月15日閲覧).
- 厚生労働省 (2022): 中小企業事業主の皆様へ, <https://www.mhlw.go.jp/content/11900000/000869228.pdf> (2025年5月23日閲覧).
- 厚生労働省 (2023a): 令和5年人口動態統計月報年計 (概数) の概況, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/geppo/nengai23/dl/gaikyouR5.pdf> (2024年7月10日閲覧).
- 厚生労働省 (2023b): 「令和5年度男性の育児休業等取得率の公表状況調査」, <https://www.mhlw.go.jp/content/001128241.pdf> (2024年8月27日閲覧).
- 厚生労働省 (2023c): 令和5年版 厚生労働白書「つながり・支えあい」のある地域共生社会の実現を目指して, <https://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/22/dl/1-03.pdf> (2025年5月23日閲覧).
- 厚生労働省 (2025a): マンガで学ぶ育児休業制度, <https://www.mhlw.go.jp/content/11909000/001193550.pdf> (2025年8月10日閲覧).
- 厚生労働省 (2025b): 「令和6年度雇用均等基本調査」, <https://www.mhlw.go.jp/toukei/list/dl/71-r06/05.pdf> (2025年8月15日閲覧).
- 厚生労働省 (2025c): 職場における心の健康づくり, <https://www.mhlw.go.jp/content/001579077.pdf> (2025年11月28日閲覧).
- Krüger N, Rütger JN (2022): Parenting Stress in Fathers: Do We Need Father Specific Reference Samples? and Do They Differ in Regard of Taking Parental Leave?, *Children*, 9(9), 1363. DOI: 10.3390/children9091363.
- Kuo PX, Volling BL, Gonzalez R (2018): Gender Role Beliefs, Work-Family Conflict, and Father Involvement After the Birth of a Second Child, *Psychol Men Masc*, 9(2), 243-256. DOI: 10.1037/men0001011.
- Lidbeck M, Bernhardsson S (2021): Having It All- Perceived Coparenting Quality and Work-Family Balance in the Context of Parental leave, *Community, Work & Family*, 24(5), 541-558. <https://doi.org/10.1080/13668803.2019.1704399>
- Maleki A, Faghihzadeh S, Niroomand S (2018): The Relationship Between Paternal Prenatal Depressive Symptoms with Postnatal Depression: The Path model, *Psychiatry Res*, 269, 102-107. DOI: 10.1016/j.psychres.2018.08.044.
- Matias M, Ferreira T, Vieira J, et al. (2017a): Workplace Family Support, Parental Satisfaction, and Work-Family Conflict: Individual and Crossover Effects Among Dual-Earner Couples, *Applied Psychology: An International*

- Review, 66(4), 628-652. DOI: <https://doi.org/10.1111/apps.12103>
- Matias M, Ferreira T, Vieira J, et al. (2017b): Work-Family Conflict, Psychological Availability and Child Emotion Regulation: Spillover and Crossover in Dual-Earner Families. *Personal Relationships*, 24(3), 623-639. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/pere.12198>
- 松井春菜, 安積陽子 (2018): 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, *北海道母性衛生学会誌*, 47(1), 3-11.
- 松浦正子 (2009): 【どうする? スタッフのワーク・ライフ・バランス多様性が看護の質を向上させる】スウェーデンにおけるワーク・ライフ・バランスの実際 世界をリードする子育て支援政策とは, *Nursing BUSINESS*, 3(7), 643-645.
- McLaughlin K, Muldoon O (2014): Father Identity, Involvement and Work-Family Balance: An In-Depth Interview Study, *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 24(5), 439-452. <https://doi.org/10.1002/casp.2183>
- 文部科学省 (2009): 子どもの発達段階ごとの特徴と重視すべき課題, https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/053/gaiyou/attach/1286156.htm (2024年8月20日閲覧).
- 両角道代 (2020): スウェーデンにおける親休暇・親給付の構造—法的視点—, *社会保障研究*, 5(1), 38-51.
- 鍋島和貴, 山口 求, 武内龍伸 (2015/2016?): 父親の育児参加と幼児期子どもの社会性の発達に関する研究, *藍野学院紀要*, 28, 41-53.
- 内閣府 (2022): 特集 新たな生活様式・働き方を全ての人の活躍につなげるために～職業観・家庭観が大きく変化する中, 「令和モデル」の実現に向けて～, https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/pdf/r05_tokusyu.pdf (2023年10月9日閲覧).
- 内閣府男女共同参画局 (2023): 令和5年版男女共同参画白書, https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/gaiyou/pdf/r05_gaiyou.pdf (2024年7月10日閲覧).
- 中村愛美, 朝澤恭子, 筒井志保 (2020): 生後1か月児を育児中の父親における精神健康度の関連要因とサポートニーズ, *東京医療保健大学紀要*, 1, 45-51.
- 日本労働組合総連合会 (2023): 仕事と育児の両立支援制度に関する・実態調査, <https://www.jtucrengo.or.jp/info/chousa/data/20230914.pdf?4667> (2025年5月31日閲覧).
- Nishigori H, Obara T, Nishigori T, et al. (2020): The Prevalence and Risk Factors for Postpartum Depression Symptoms of Fathers at One and 6 Months Postpartum: An Adjunct Study of the Japan Environment & Children's Study, *J Matern Fetal Neonatal Med*, 33(16), 2797-2804. DOI: 10.1080/14767058.2018.1560415.
- 西岡八郎, 星 淳士 (2009): 夫のワーク・ライフ・バランスが妻の出産意欲に与える影響, *人口問題研究*, 65(3), 58-72.
- 野沢慎司 (2020): ステップファミリーにおける親子関係・継親子関係と子どもの福祉, *福祉社会学研究*, 17, 67-83.
- 尾野裕美 (2019): 長期育児休業を取得した男性の内的変容プロセスに関する探索的検討, *産業・組織心理学研究*, 33(1), 35-50.
- 大関信子, 大井けい子, 佐藤 愛, 他 (2013): 乳幼児を持つ母親のメンタルヘルス: 父親のメンタルヘルスと関連要因, *女性心身医学*, 18(2), 248-255.
- 大関信子, 大井けい子, 佐藤 愛 (2014): 乳幼児を持つ母親と父親のメンタルヘルス: 夫婦愛着と自尊感情との関連, *女性心身医学*, 19(2), 189-196.
- Perry-Jenkins M, Smith JZ, Wadsworth LP, et al. (2017): Workplace Policies and Mental Health among Working-Class, New Parents, *Community Work Fam*, 20(2), 226-249. DOI: 10.1080/13668803.2016.1252721.
- Philpott LF, Leahy-Warren P, FitzGerald S, et al. (2017): Stress in Fathers in the Perinatal Period: A Systematic Review, *Midwifery*, 55, 113-127. DOI: 10.1016/j.midw.2017.09.016.
- Philpott LF, Corcoran P (2018): Paternal Postnatal Depression in Ireland: Prevalence and Associated Factors, *Midwifery*, 56, 121-127. DOI: 10.1016/j.midw.2017.10.009.
- Philpott LF, Savage E, FitzGerald S, et al. (2019): Anxiety in Fathers in the Perinatal Period: A Systematic Review, *Midwifery*, 76, 54-101. DOI: 10.1016/j.midw.2019.05.013.
- 櫻沢亜希子, 大月恵理子, 鈴木幸子 (2013): 生後3～4か月の第1子をもつ父親の育児不安と抑うつ状態, *日本母性看護学会誌*, 13(1), 9-16.
- 櫻沢亜希子, 大月恵理子, 鈴木幸子 (2019): 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—, *日本母性看護学会誌*, 19(1), 83-90.

- 佐藤ゆかり, 藤田 愛, 山口咲奈枝 (2022) : 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, 北日本看護学会誌, 24(2), 45-52.
- Schaber R, Kopp M, Zähringer A, et al. (2021) : Paternal Leave and father-infant Bonding: Findings from the Population-Based Cohort Study DREAM, *Front Psychol*, 12, 668028. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.668028.
- Shariat M, Abedinia N, Charousaei H, et al. (2022) : The Relationship Between Paternal Postpartum Depression and Psychosocial Variables: A longitudinal Study in Iran, *J Family Reprod Health*, 16(4), 272-281. DOI: 10.18502/jfrh.v16i4.11358.
- Shorey S, Chan V (2020) : Paternal Mental Health during the Perinatal Period: A Qualitative Systematic Review, *J Adv Nurs*, 76(6), 1307-1319.
- Shimada K, Shimazu A, Bakker Arnold B, et al. (2010) : Work-family Spillover among Japanese Dual-earner Couples: A Large Community-based Study, *Journal of occupational Health*, 52, 335-343.
- 島田恭子, 島津明人, 川上憲人 (2016) : 未就学児を持つ共働き夫婦におけるワークホリズムとパートナーの精神的健康との関連: 夫婦間コミュニケーションの媒介効果の検討, *行動医学研究*, 22(2), 76-84.
- 塩谷友理子, 我部山キヨ子 (2017) : 産後1ヵ月までの夫婦の抑うつ状態, *女性心身医学*, 22(3), 299-306.
- 週刊医学界新聞 (2021) : <https://www.igakushoin.co.jp/application/files/8916/1102/1291/3405.pdf> (2025年5月23日閲覧).
- 高木悦子 (2017) : 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, *母性衛生*, 58(1), 119-124.
- 高木悦子, 小崎恭弘 (2021) : 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, *母性衛生*, 62(2), 301-308.
- 高城佳那, 熊田博喜 (2016) : 自殺予防対策における援助希求の構造と地域の諸特性~先進事例の分析を基に~, *武蔵野大学人間研究所年報*, 5, 151-165.
- 高瀬寛子, 荒木田美香子 (2022) : 幼児の父親の育児および家事における実施状況とその関連要因, *日公衛誌*, 69(10), 814-823.
- Takehara K, Suto M, Kato T (2020) : Parental Psychological Distress in the Postnatal Period in Japan: A Population-based Analysis of a National Cross-sectional Survey, *Sci Rep*, 10(1), 13770. DOI: 10.1038/s41598-020-70727-2.
- 多喜代健吾, 北宮千秋 (2019) : 父親の育児参加への育児参加要因およびソーシャルサポートの影響, *日本看護研究学会雑誌*, 42(4), 763-773.
- 田村秀子, 上田佳世, 五十嵐稔子 (2022) : 乳児を持つ父親の抑うつの実態と関連要因に関する文献レビュー, *母性衛生*, 63(2), 578-587.
- 田村秀子, 乾つぶら, 梅影秀史, 他 (2023) : 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—, *母性衛生*, 64(1), 60-67.
- 田村秀子 (2025) : わが国における乳幼児を持つ父親の「ワーク・ライフ・バランス」の概念分析, *大阪医科薬科大学看護研究雑誌*, 15, 179-188.
- 田邊綾子, 久留 葵, 山本明佳, 他 (2023) : 子育ての労働者がワーク・ライフ・バランスを実現するための職場環境に関する検討—宮崎市の若年労働者への質問紙調査から—, *南九州看護研究誌*, 21(1), 1-8.
- Tao W, Janzen BL, Abonyi S (2010) : Gender, Division of Unpaid Family Work and Psychological Distress in Dual-earner Families, *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 6(1), 36-46.
- Vieira JM, Matias M, Ferreira T, et al. (2016) : Parents' Work-family Experiences and Children's Problem Behaviors: The Mediating Role of The Parent-child Relationship, *J Fam Psychol*, 30(4), 419-430. DOI: 10.1037/fam0000189.
- 渡井いずみ (2008) : ワーク・ライフ・バランスを実践するワーク・ライフ・バランスとメンタルヘルス, *産業精神保健*, 16(4), 219-223.
- 渡部舞子, 安積陽子 (2016) : 妻の妊娠期における夫の抑うつの実態と関連要因, *母性衛生*, 57(1), 174-182.
- Wong O, Nguyen T, Thomas N, et al. (2016) : Perinatal Mental Health: Fathers- the (Mostly) Forgotten Parent, *Asia Pac Psychiatry*, 8(4), 247-255. DOI: 10.1111/appy.12204.
- Yago S, Hirose T, Okamitsu M, et al. (2014) : Difference and Similarities Between Father-Infant Interaction and Mother-Infant Interaction, *J Med Dent Sci*, 61(1), 7-16.
- ユニセフ (2021) : 2021年『先進国の子育て支援の現状』子育て支援策新報告書日本の結果についてのコメント, <https://www.unicef.or.jp/news/2021/0127.html> (2024年11月3日閲覧).