

産前産後の生活と サポートについての 調査レポート

少子化が進み、核家族が増える日本の社会において、出産後、母親は誰から、どのようなサポートを受けているのでしょうか。サポートは、母親の育児意識とどのような関連があるのでしょうか。出産後の母子支援にかかわる方々や、これから出産を迎える方々がよりよい出産後の生活を送られるために、ご家族とともに本レポートを手にとって頂けたら幸いです。

I CONTENTS

調査概要・基本属性	2-3
初産婦のある1日・経産婦のある1日	4-5
1 妊娠中のこと	6-7
・妊娠の経緯・心身の状況	
・出産後のサポートの準備	
2 里帰りの状況	8
・里帰りの状況・期間	
・里帰りをしなかった理由	
3 出産後のサポート	9-11
・家事・育児・母親の心身へのサポートの実態・満足度	
・準備とサポートの満足度	
・外部のサポートサービスを利用しなかった理由	
4 出産後の悩みとニーズ	12-13
・出産後の不安・困りごと	
・もっと充実させてほしいサポート	
5 出産後のサポートの重要性	14
6 調査から見てきたこと	15



調査概要

調査テーマ	出産後4ヶ月間に母親が受けたサポートの実態・評価、サポートと育児意識・愛着形成との関連
調査方法	インターネット調査
調査時期	2015年3月
調査対象	生後4ヶ月～11ヶ月の子どもを持つ母親1,500名 有効回答数：初産婦912名・経産婦588名
調査地域	全国
調査項目	妊娠中の心身の状況、出産後のサポート準備、出産後4ヶ月間のサポートの実態・満足度・ニーズ、出産後の生活に対する不安・悩み、母親の育児意識・愛着形成など。

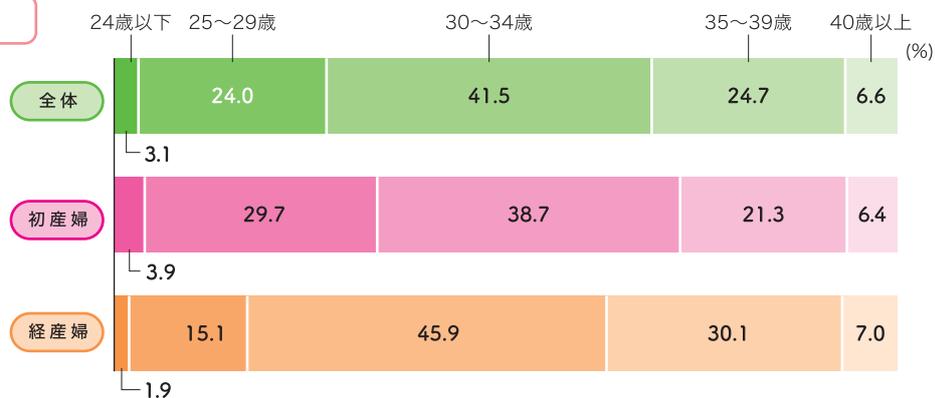
※本調査は、日本公衆衛生学会研究倫理審査委員会の承認を受け実施しています(承認番号 日公14-003)

※本レポートの百分率(%)は、有効回答数のうち、設問に該当する回答者を母数として算出し、小数第2位を四捨五入して表示しています。その結果、各々の項目の数値の和と合計を示す数値とが一致しない場合もあります。

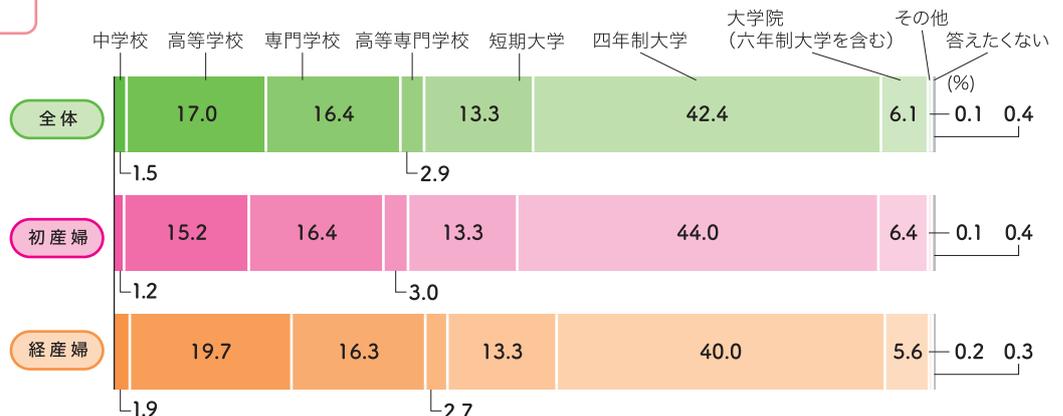


基本属性

年齢



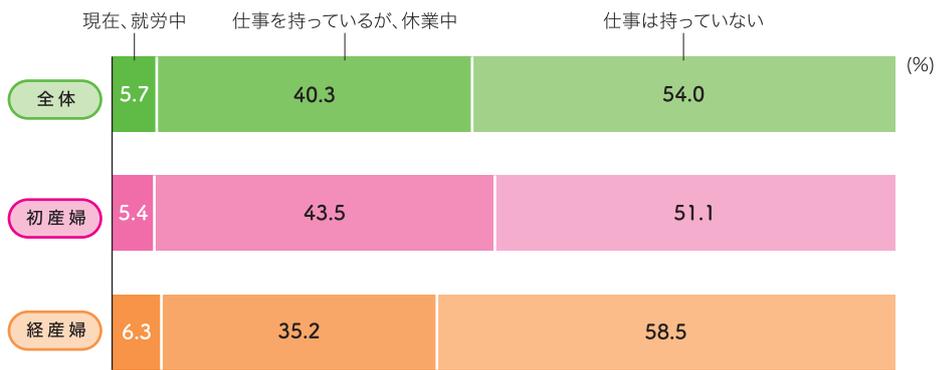
最終学歴





基本属性

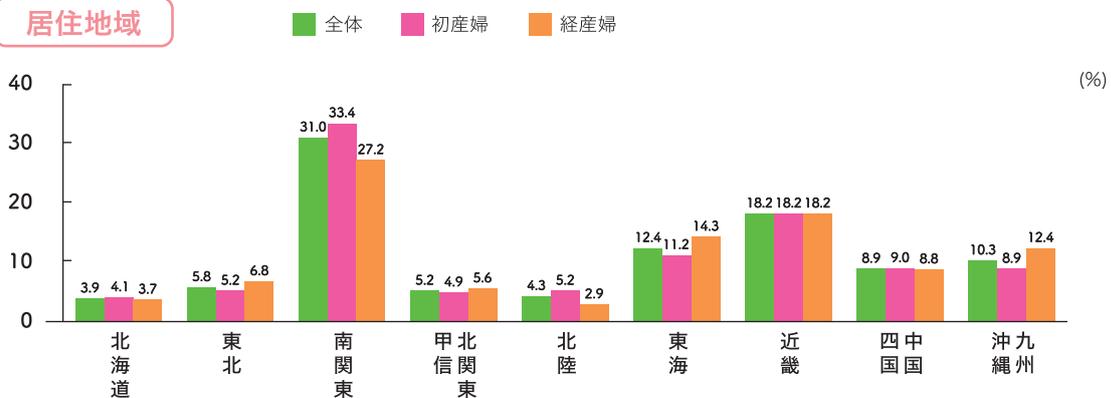
就労状況



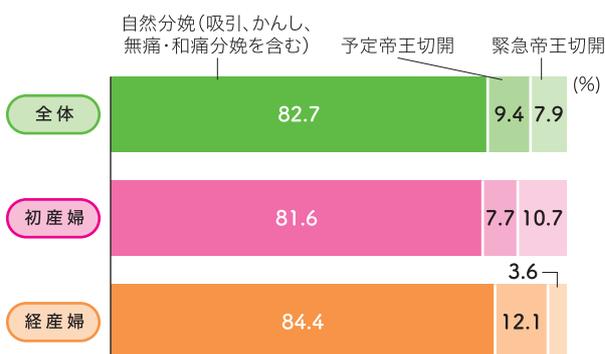
世帯年収



居住地域



出産の様式



その他

※配偶状況：全体2.7%、初産婦3.2%、経産婦2.0%が無配偶。
 ※対象の赤ちゃんは、単胎児(全体99.1%/初産婦98.6%/経産婦99.8%)、多胎児(全体0.9%/初産婦1.4%/経産婦0.2%)。
 ※対象の赤ちゃんの性別：男児(全体51.3%/初産婦50.8%/経産婦49.2%)、女児(全体48.7%/初産婦52.2%/経産婦47.8%)。

※このストーリーは、調査結果をもとに、出産後の生活について架空の人物を設定してつくったものです。
出産後の母親(初産婦・経産婦)の状況や気持ちには個人差がありますが、理解を深める参考としてお役立てください。



初産婦の ある1日

初めての子を迎えて2ヶ月。私の腕の中ですやすや眠る寝顔を見ていると、限りない幸せを感じる。でも…昨日の夜も、2時間おきの授乳。朝から眠くて仕方がない。出産してから、慢性的な睡眠不足だけど、この状態はいつまで続くの？ 気が遠くなる。夫はいつも通り朝7時前に出勤。これから夜10時までには、赤ちゃんとお二人きり。日中、大人と会話できないのが辛い。

出産後しばらくは里帰りしていたから、実家にいた時は赤ちゃんのお世話だけしていればよかった。お母さんが家事は全部してくれたから、だいぶ身体も休めることができてありがたかったけれど、1ヶ月健診が終わって、自宅に帰ってきてからは全部自分でしなくてはならず、大変。実家は遠方だから、そうたびたび頼ることもできない。

夫は、休日には家事はしてくれるけれど、赤ちゃんの世話はまだおっかなびっくり。2人とも育児は初心者。両親学級、夫も誘って行ってあげればよかった。こっちは授乳、おむつ替え、抱っここのエンドレスループでこんなに大変なのだから、仕事で疲れているのはわかるけれど、少しは察して自分から動いてよ！ と思ってしまう。

最近、赤ちゃんの顔に湿疹が出ているけれど、これって病院はどこに行けばいいの？ 小児科？ 皮膚科？ そもそも病院に行くほどのレベルなのかどうかもよくわからない。でもそれって、誰にきけばいいのかな。1ヶ月健診で母乳は足りていると言われたけれど、最近飲ませても満足しないのかぐずったり、泣き叫んだりして、すごく不安になってきた。私の育て方、これで大丈夫なのかな？ ネットでいろいろ調べてみたりもしたけれど、どのケースもうちの子とはちょっと違うような気がして、不安がよけいつのってしまった。

赤ちゃんは、抱っこしていると寝てくれるけれど、ベッドにおろしたとたん泣くから、ずっと抱っこ。腕は腱鞘炎で痛いし、腰痛も治らない。病院に行きたいけれど、平日の日中は赤ちゃんがいるから無理。いったいみんなどうしているんだろう。こんなこと、産む前は想像もしていなかった。2時間でいいから、赤ちゃんをみてもらえたら、自分の身体のメンテナンスもできて、ずいぶん助かる。

自分の体調も万全でないし、赤ちゃんの育ちのことでいろいろな不安が重なって、精神的に辛い。それで、赤ちゃんがかわいいと思えない時も正直言うところ。小さなことでも気軽に相談できる、赤ちゃんのことも私のこともよくわかってくれている人が身近にいてくれたら、もっと育児も楽しくできそうな気がする。



経産婦の ある1日

2人目の子を授かって、にぎやかな毎日。上の子が、もう「お兄ちゃん」なんだと思うと、なんだか感慨深い。今日もやっと上の子を幼稚園に送り届けた。少しホッとできる時間。それにしても、下の子はまだひよひよの赤ちゃんなのに、上の子の都合で外に連れて行かざるを得ない。これから寒い季節になるし、ちょっと心配。

2人目なので赤ちゃんの世話は心配していなかった。けれど、出産前から、出産後、上の子の世話をどうするかが一番心配だった。上の子は幼稚園に通っているから、今回は里帰りせず、2人目を産んでから1ヶ月は母親が来てくれた。幼稚園の送迎もお願いできたし、上の子のお世話もしてくれたからすごく助かったけれど、今は全部自分。授乳で乳首が切れちゃって痛いし、腰痛もひどい。でも、あまりの忙しさに自分の身体のことなんてかまっていられない感じ。

上の子の赤ちゃんがえりのことは、ママ友から事前に聞いていたけれど、けっこう大変。幼稚園から帰ってくると、ちょっとしたことで泣いたり、私が赤ちゃんの世話をしようとするとうごく怒ったり。家事も育児もしなくてはならないからなんとかまわしているけれど、もっと上の子と向き合っ
てあげたい。

午後、ちょうど下の子が熟睡するくらいの時間が上の子の園へのお迎えだから困る。お迎えくらいの時間から夕飯前まで、家事と下の子をお願いできる人がいればいいのになぁ。そうしたら、いつもあまりかまっていられない上の子と、降園後に一緒に遊べるのに。母乳育児だし、食事もちょうどしたものと思うけれど、いつもバタバタしていて、たいしたものを作れない。夕飯づくりも一緒に頼めたら嬉しいな。

夫は週末、上の子を公園に連れ出して遊んでくれる。下の子が赤ちゃんだと、平日は降園後、家で過ごしがちだから、上の子はとっても喜んでいる。それに、上の子とパパの絆も深まっているみたいでよかった。週末一緒に育児ができるだけでも助かっているけれど、できれば平日も、もう少し早く帰宅してくれたらと思う。それって贅沢かしら。せめて上の子が寝る1時間前くらいに帰ってきてくれたら、お風呂や寝かしつけを夫がやれる。そうすれば上の子も喜ぶし、私も助かるのだけれど…。

それにしても私、何ヶ月美容院行ってないんだらう…だから子どもたちをみてもらって行ってもいいけれど、自分のために子どもを見てもらうのってちょっと気が引けてしまう。毎日なんとか必死でまわしているけれど、もう少し自分もリフレッシュできる時間が持てたらいいのになぁ。

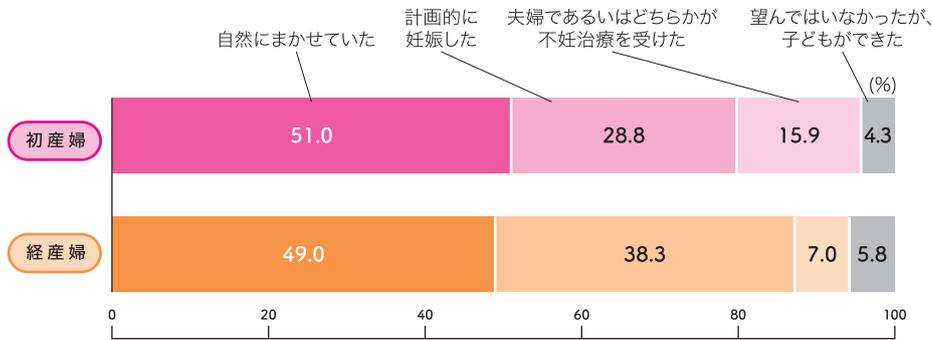


1. 妊娠中のこと

妊娠中は初産婦、経産婦ともに8割以上が赤ちゃんの誕生を「わくわくした」気持ちで待つ。その一方で、初産婦の半数以上が「お産」や「母親になること」に不安があったと回答している。

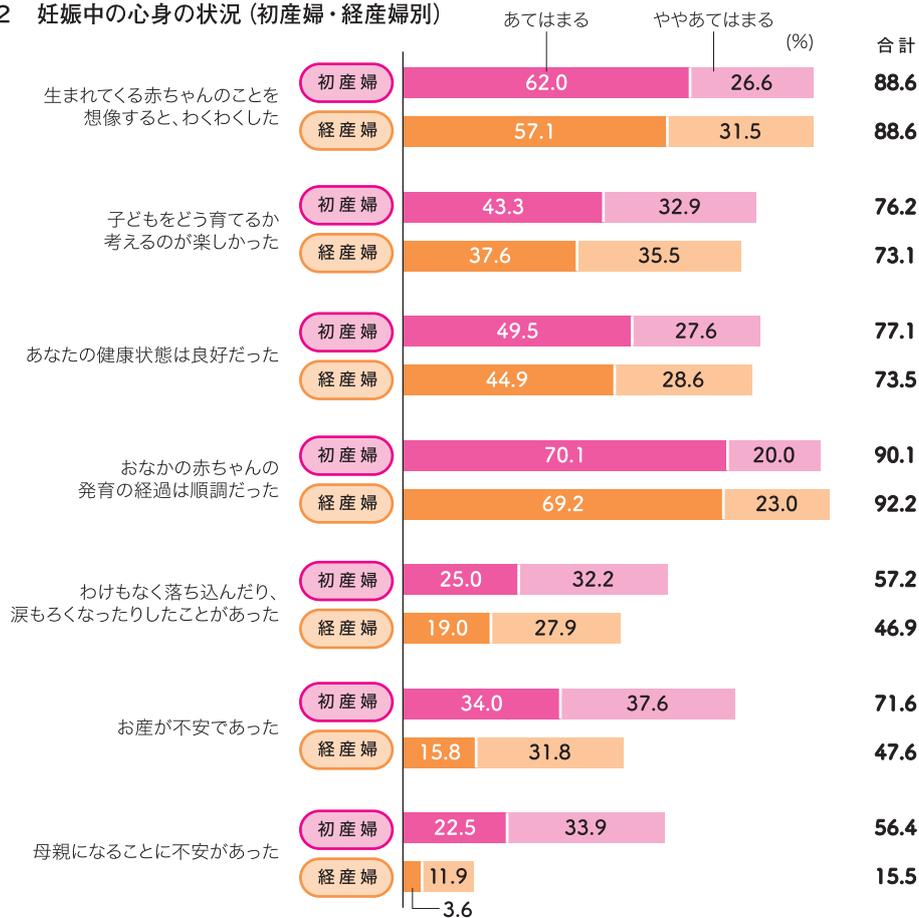
Q 0歳4ヶ月～0歳11ヶ月のお子様(赤ちゃん)の妊娠について、あてはまるものを1つ選択してください。

図1-1 妊娠の経緯(初産婦・経産婦別)



Q 0歳4ヶ月～0歳11ヶ月のお子様(赤ちゃん)を妊娠中の生活や心身の状況について、次のようなことはあてはまりますか。

図1-2 妊娠中の心身の状況(初産婦・経産婦別)



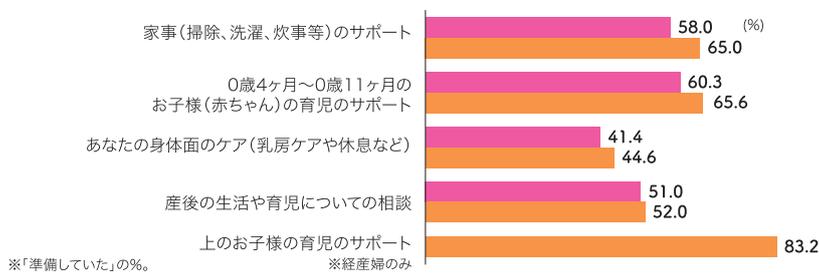
妊娠の経緯は、初産婦・経産婦ともに「自然にまかせていた」がほぼ半数であった。妊娠中の気持ちは、「生まれてくる赤ちゃんのことを想像すると、わくわくした」「子どもをどう育てるか考えるのが楽しかった」は7～8割があてはまると回答し、高かった。初産婦の半数以上が、「わけもなく落ち込んだり、涙もろくなったりしたことがあった」「お産が不安であった」「母親になることに不安があった」についてあてはまると回答していて、経産婦よりも高かった。

1. 妊娠中のこと

初産婦、経産婦ともに、約6割が育児や家事のサポートを妊娠中に準備している。
初産婦よりも経産婦の方が、準備している比率が高い。

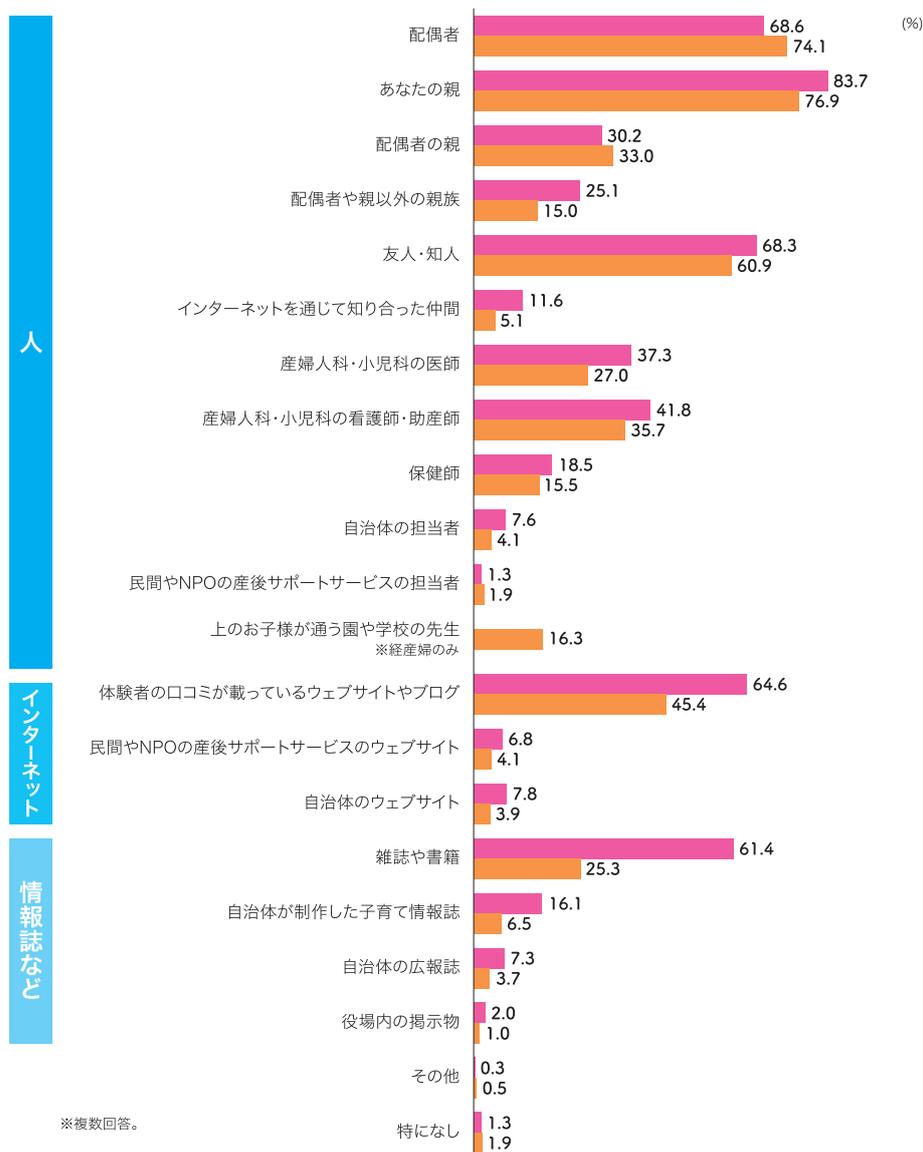
Q 0歳4ヶ月～0歳11ヶ月のお子様(赤ちゃん)を妊娠中に、次あげる出産後のサポートについて、誰/どこに相談や依頼をするか、準備をしていましたか。

図1-3 出産後のサポートの準備(初産婦・経産婦別)



Q あなたが0歳4ヶ月～0歳11ヶ月のお子様(赤ちゃん)を妊娠中に、産後の生活についての情報を得るために相談したり、利用したりしたことがあるものをいくつかでも選択してください。

図1-4 出産後の生活の情報源(初産婦・経産婦別)



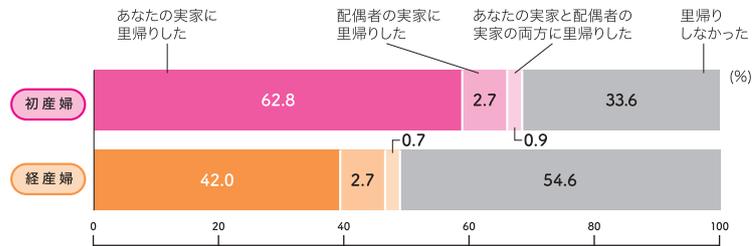
出産後のサポートの準備状況をたずねたところ、経産婦では「上のお子様の育児のサポート」が83.2%と最も高かった。次に「赤ちゃんの育児のサポート」「家事のサポート」が6割前後の選択率であり、初産婦よりも経産婦の方が準備する割合が高かった。また出産後の生活の情報源は、「配偶者」「あなたの親」「友人・知人」が上位3項目であった。「自治体のウェブサイト」や「自治体が制作した子育て情報誌」等、自治体からの情報収集は1割前後と少なかった。

2. 里帰りの状況

初産婦の約6割、経産婦の約4割が、自分の実家に里帰りをしている。
里帰りから戻った時期は赤ちゃんが「満1ヶ月児になった頃まで」がもっとも多い。

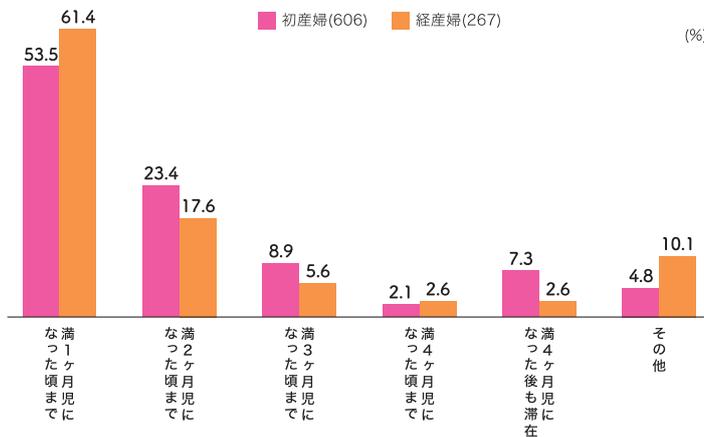
あなたは、0歳4ヶ月～0歳11ヶ月のお子様(赤ちゃん)の出産にあたり、あなた、または配偶者の実家に里帰りをしましたか。

図2-1 里帰りの状況(初産婦・経産婦別)



あなたは、赤ちゃんを出産後、いつ頃まで、あなた、または配偶者の実家に里帰りされましたか。

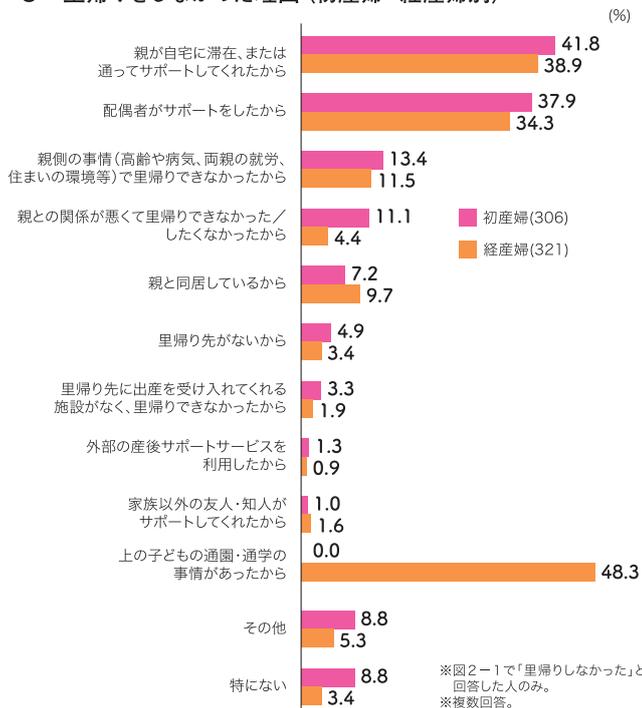
図2-2 出産後里帰りしていた期間(初産婦・経産婦別)



※図2-1で「里帰りした」と回答した人のみ。
※「満4ヶ月になった後も滞在」は、選択肢「満4ヶ月児になった後も滞在したが、今は里帰りしていない」と「現在も里帰り中」の%の合計。

里帰りをしなかった主な理由について、あてはまるものをいくつでも選択してください。

図2-3 里帰りをしなかった理由(初産婦・経産婦別)



※図2-1で「里帰りしなかった」と回答した人のみ。
※複数回答。



初産婦の63.7%(62.8%+0.9%)、経産婦の42.7%(42.0%+0.7%)が自分の実家に里帰りをしている。里帰りの期間は、初産婦、経産婦ともに、里帰りした人の半数以上が「満1ヶ月児になった頃まで」であり、「満2ヶ月児になった頃まで」を合わせると約8割となる。里帰りしなかった理由について、経産婦では「上の子どもの通園・通学の事情があったから」が(里帰りしなかった人の)48.3%と最も多かった。初産婦では「親が自宅に滞在、または通ってサポートしてくれたから」が41.8%と最も多かった。

3. 出産後のサポート

「家事」「赤ちゃんの育児」「母親の身体的な回復」のサポートは、初産婦・経産婦とも、「配偶者」「自分の親」が主に担っている。
 「育児に関する相談」は「友人・知人」や「地域の助産師・保健師」等、家族以外も担っている。

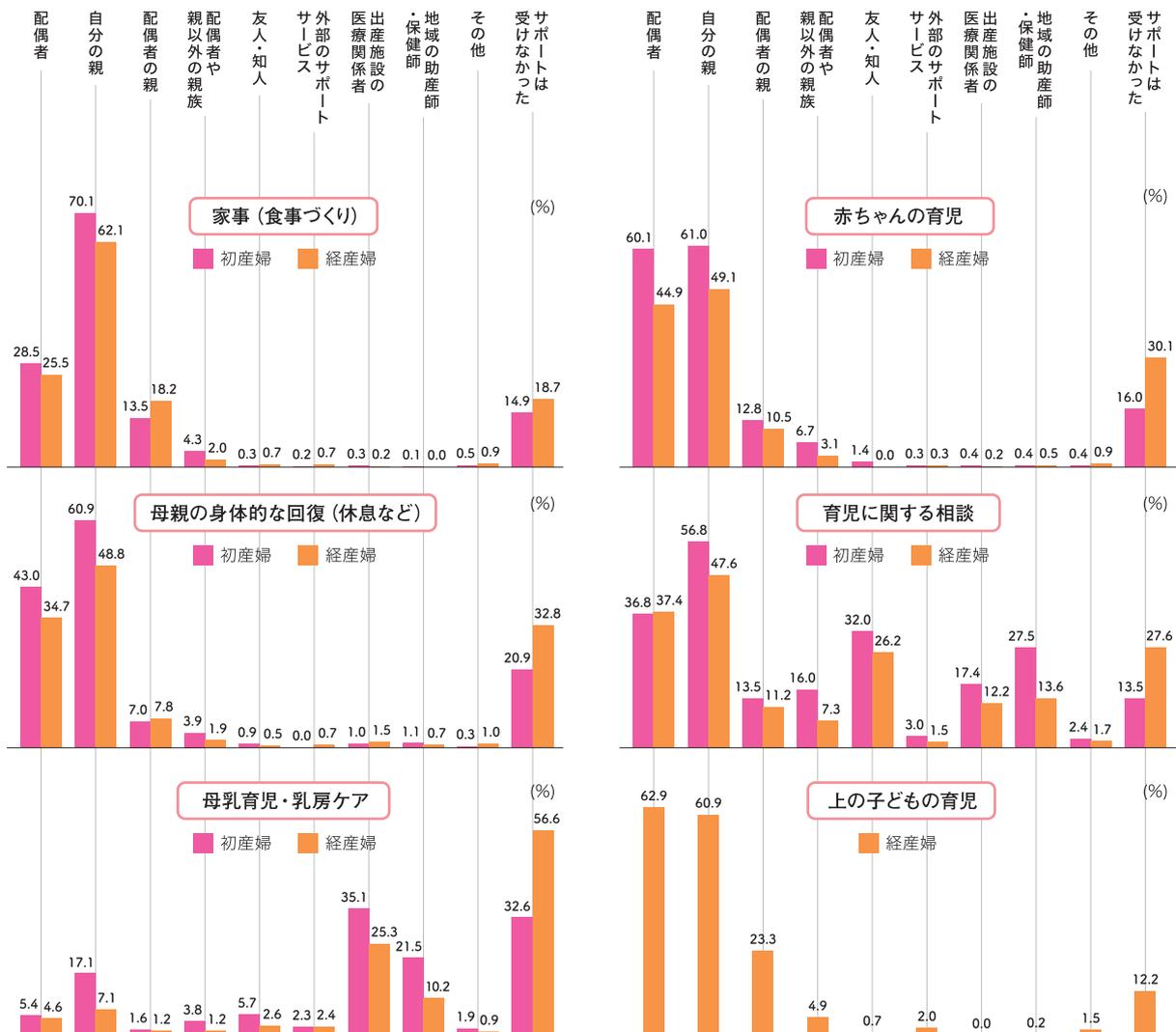
Q 出産後4ヶ月間、生活や育児をどなたにサポートしてもらいましたか。あてはまるものをいくつでも選択してください。

図3-1 出産後のサポートの有無（初産婦・経産婦別） (%)

	サポート有		サポート無	
	初産婦	経産婦	初産婦	経産婦
家事(食事づくり)	85.1	81.3	14.9	18.7
赤ちゃんの育児	84.0	69.9	16.0	30.1
母親の身体的な回復(休息など)	79.1	67.2	20.9	32.8
育児に関する相談	86.5	72.4	13.5	27.6
母乳育児・乳房ケア	67.4	43.4	32.6	56.6
上の子どもの育児 ※経産婦のみ		87.8		12.2

※サポート有=図3-2に示すサポートの担い手の項目のうち、いずれかひとつ以上を選択した人の%。
 サポート無=「サポートは受けなかった」を選択した人の%。

図3-2 出産後のサポートの担い手（初産婦・経産婦別）



※経産婦のみにたずねている。

※「サポートは受けなかった」以外は複数回答。

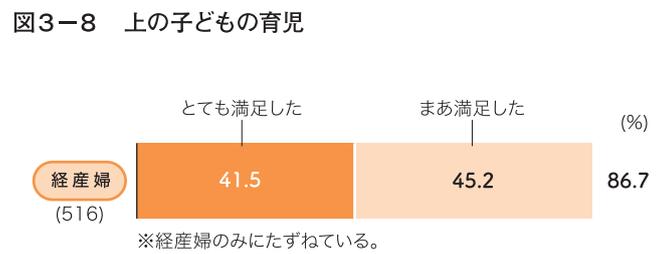
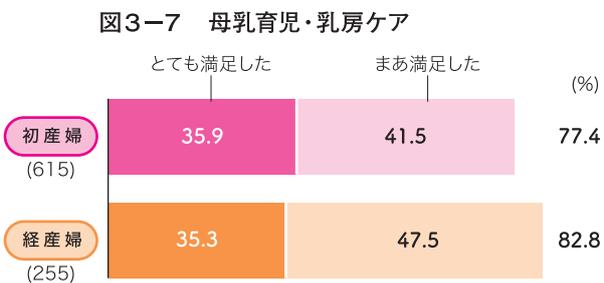
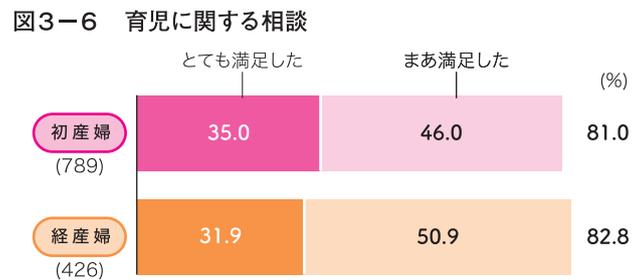
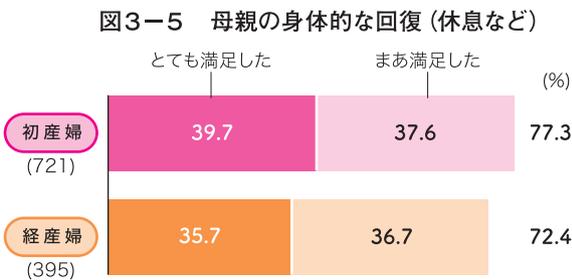
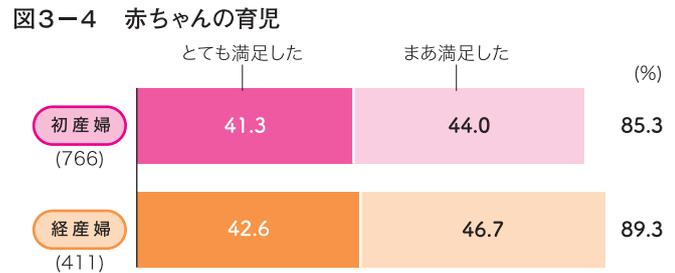
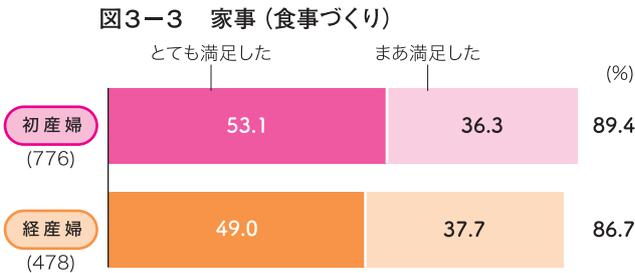
※外部のサポートサービス:自治体・民間・NPOなどが提供するベビーシッターサービスやヘルパーサービス。出産後対象のサービスも、対象時期を限定しないサービスも含む。

3. 出産後のサポート

受けたサポートに対して、約7～8割の母親が「満足した(とても+まあ満足した)」と回答。
満足できるサポートとは、安心できる環境の中で、睡眠や休息が取れること、赤ちゃんの育児に専念できること。

出産後のサポートの満足度(初産婦・経産婦別)

Q 出産後4ヶ月の間、生活や育児に関して、何らかのサポートを受けた方にお伺いします。それぞれについて、どの程度満足しましたか。



※各サポートを受けた人のみ。各サポートについて、「とても満足した」「まあ満足した」「どちらともいえない」「あまり満足しなかった」「全く満足しなかった」と回答したうち、「とても満足した」「まあ満足した」の%を図示。

サポートに満足した理由(自由回答より分析)

- 1 point 1 信頼する人のサポートを受けられたこと。
「自分の両親なので、生活面・精神面ともに安心して任せることができた。」
- 1 point 2 母親が休息することができたこと。
「夫が出産から2週間、会社を休んでくれたので、十分休息が取れた。」
- 1 point 3 赤ちゃんの育児に専念できたこと。
「家事をやってもらうことで、赤ちゃんの育児に専念することができた。」
- 1 point 4 相談に乗ってもらったり、話を聞いてもらったこと。
「小さなことでも不安になっていたけれど、話を聞いてもらったり、経験談を聞いたりして解消できた。」

※受けたサポートについて、総合的に満足した理由、満足しなかった理由を自由に記述してもらった。回答のあった729件をコーディングして分析。

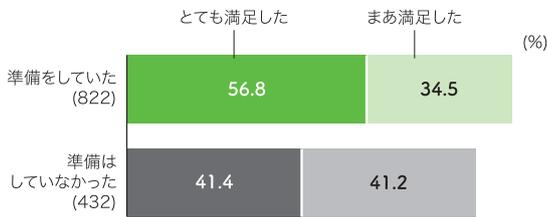
出産後4ヶ月間にサポートを受けた母親の多くは、サポートに満足している。サポートに満足した理由を自由回答からみると、安心・信頼できる人から、家事や、経産婦の場合は上の子どもの育児などを担ってもらいながら、母親自身が休息できたり、赤ちゃんの育児に専念できたことであることがうかがわれた。一方、満足しなかった理由は、サポートの量的な不足と、支援者の、母親への理解・共感不足が原因であることがうかがわれた。出産後は、赤ちゃんに周囲の目は注がれがちであるが、母親の心身へもサポートの手を差し伸べられるよう、家族、地域社会、配偶者の職場などが母親の状況を理解し、必要な支援を充実させることが求められる。

3. 出産後のサポート

出産前から、出産後のサポートの準備をしていた人の方が、
 出産後に受けたサポートに対する満足度が高い。
 外部のサポートサービスの利用をしなかった主な理由は「利用の必要がなかったから」。

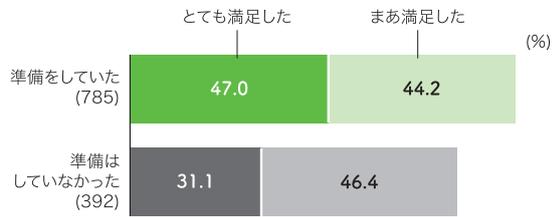
出産前からの準備の有無とサポート満足度(全体)

図3-9 家事(食事づくり)(全体)



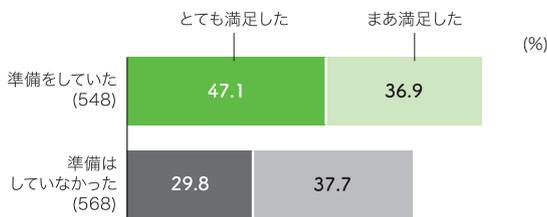
※出産前に、「家事(掃除、洗濯、炊事等)のサポート」を準備していた人・準備していなかった人(P.7図1-3参照)のうち、出産後、実際にサポートを受けた人のみ。

図3-10 赤ちゃんの育児(全体)



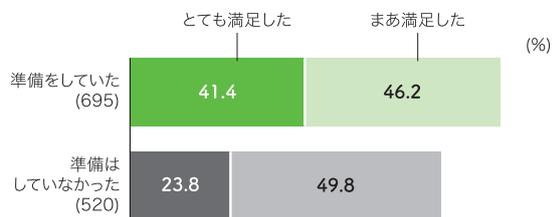
※出産前に、「赤ちゃんの育児のサポート」を準備していた人・準備していなかった人(P.7図1-3参照)のうち、出産後、実際にサポートを受けた人のみ。

図3-11 母親の身体的な回復(休息など)(全体)



※出産前に、「あなたの身体面のケア(乳房ケアや休息など)」を準備していた人・準備していなかった人(P.7図1-3参照)のうち、出産後、実際にサポートを受けた人のみ。

図3-12 育児に関する相談(全体)



※出産前に、「産後の生活や育児についての相談」を準備していた人・準備していなかった人(P.7図1-3参照)のうち、出産後、実際にサポートを受けた人のみ。



(外部のサポートサービスを利用しなかった人対象)外部のサポートサービスを利用されなかった理由について、あてはまるものをいくつでも選択してください。

図3-13 外部のサポートサービスを利用しなかった理由(全体)



※P9 図3-2で「外部のサポートサービス」を1つも利用しなかった人(1,404人)のみ。
 ※複数回答。



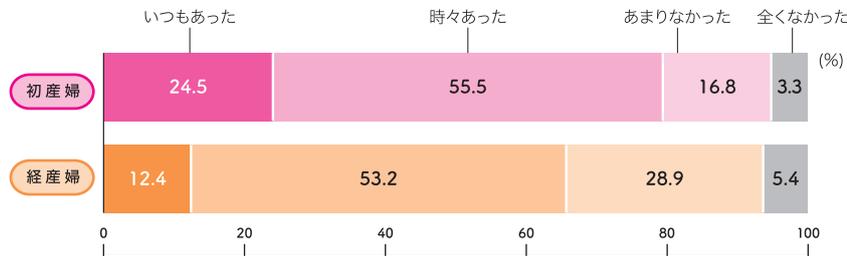
出産前から、出産後のサポートの準備をした人の方が、実際に受けたサポートに対する満足度は高い。初産婦は、経産婦に比べて、サポートの準備をした比率が低い傾向にあったが(P.7 図1-3参照)、家族や地域の相談窓口等と相談し、必要なサポートの準備をしておくことが重要である。外部のサポートサービスを利用しなかった理由は、「必要がなかった」が多い。次いで、「内容がよくわからなかった」、というサービスについての情報不足による理由や、「手配するのが大変そうだ」、「利用に抵抗や不安があった」等という理由が続く。

4. 出産後の悩みとニーズ

初産婦の8割が出産後4ヶ月の間、不安を「いつも」または「時々」感じている。
 出産後の不安・困りごとは、初産婦・経産婦ともに、睡眠不足、身体の疲れ、痛みなど身体面のことが上位。

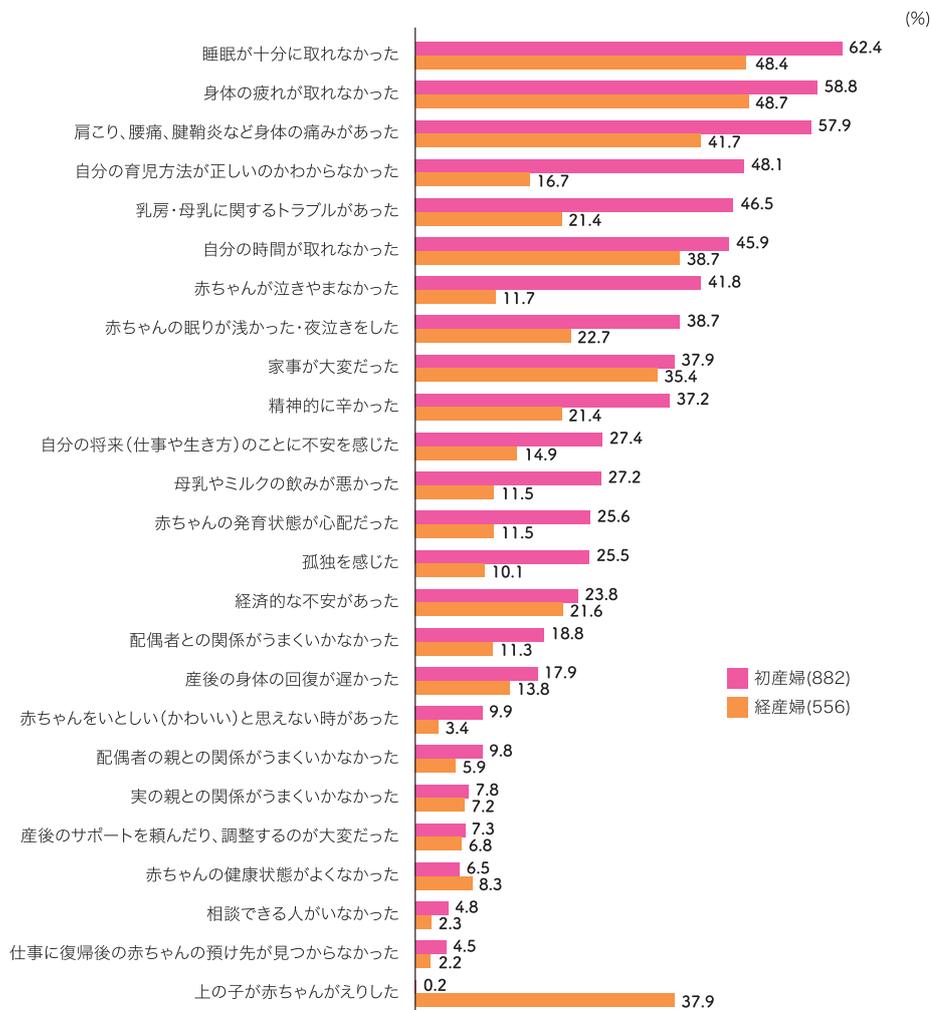
Q 出産後4ヶ月の間、あなたやお子様の心身の健康、育児に関して、不安だったり、困ったりしたことはありますか。

図4-1 不安・困りごとを感じた頻度（初産婦・経産婦別）



Q 出産後4ヶ月の間、あなたがお子様のことで不安だったり、困ったりしたことについて、あてはまるものをいくつでも選択してください。

図4-2 出産後4ヶ月間の不安・困りごと（初産婦・経産婦別）



※図4-1で「全くなかった」と回答した人以外。「その他」を除く初産婦の降順で図示。 ※複数回答。

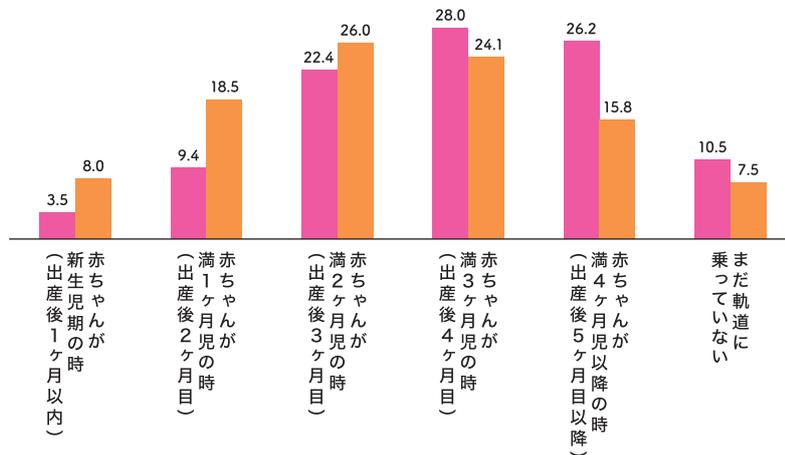
出産後の生活について、初産婦の24.5%、経産婦の12.4%が、自分や赤ちゃんの健康、育児に関して、不安や困りごとを感じたことが「いつもあった」と回答。不安・困りごとを感じた人にその内容を聞いたところ、初産婦・経産婦ともに、「睡眠が十分に取れなかった」「身体の疲れが取れなかった」「肩こり、腰痛、腱鞘炎など身体の痛みがあった」等、自分の身体的な悩みを多く感じていた。初産婦は、自分の育児方法への不安を感じたり、赤ちゃんの泣き、乳房・母乳に関するトラブル、夜泣き等に悩まされたり、精神的な辛さを感じたりする比率が、経産婦に比べて高かった。

4. 出産後の悩みとニーズ

生活リズムが軌道に乗る時期は、経産婦の方が早い。
もっと充実させてほしい出産後4ヶ月間のサポートは、
初産婦・経産婦ともに「リフレッシュしたり、休息できる機会」が第1位。

Q お子様(赤ちゃん)を迎えての生活リズムが軌道に乗ったと感じた時期は、いつ頃ですか。

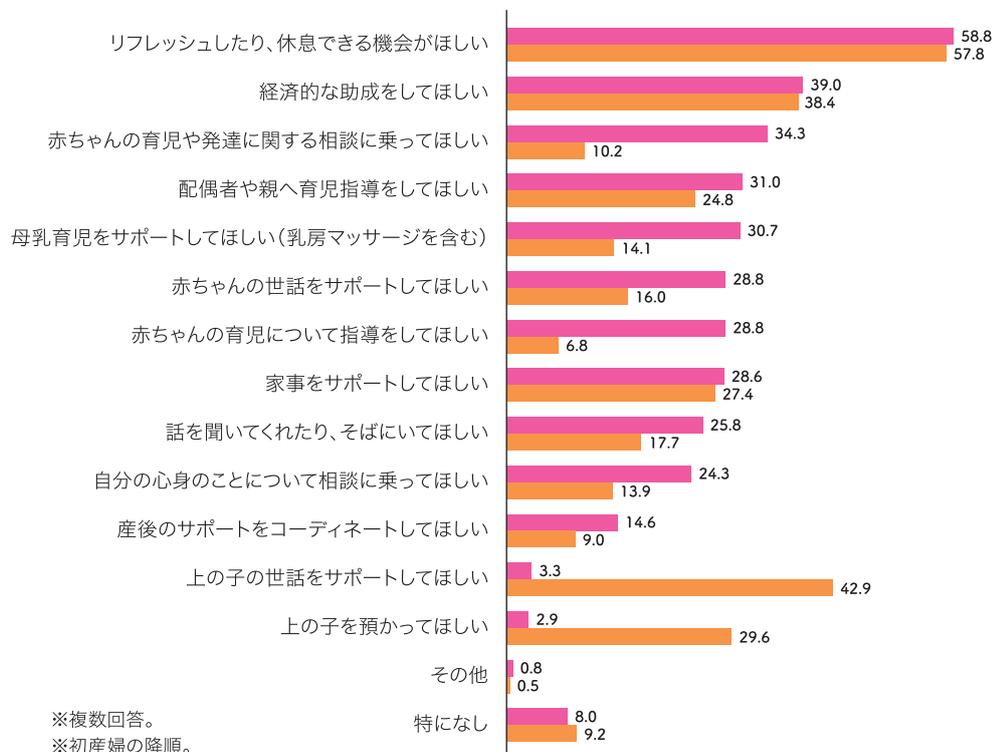
図4-3 生活リズムが軌道に乗った時期(初産婦・経産婦別) 初産婦 経産婦 (%)



※調査に回答した人は、対象の赤ちゃんが生後4ヶ月～11ヶ月と差があるため、「まだ軌道に乗っていない」という回答者の赤ちゃんの月齢には最大8ヶ月の幅がある。

Q 出産後4ヶ月間のサポートについて、もっと充実させてほしいと思うものをいくつか選択してください。

図4-4 もっと充実させてほしいサポート(初産婦・経産婦別) 初産婦 経産婦 (%)



※複数回答。
※初産婦の降順。

出産後4ヶ月間にもっと充実させてほしいサポートとして、初産婦・経産婦ともに「リフレッシュしたり、休息できる機会がほしい」という、母親自身の心身の休息をもっと求めている。さらに、初産婦については、「赤ちゃんの育児や発達に関する相談に乗ってほしい」「配偶者や親へ育児指導をしてほしい」、経産婦については、「上の子の世話をサポートしてほしい」という希望が特徴的である。

5. 出産後のサポートの重要性

出産後4ヶ月間、満足できるサポートを受けた母親は、
赤ちゃんとの愛着形成がより良好。育児肯定感もより高い。

出産後4ヶ月間、
母親にとって
満足できるサポート

※満足度・理由についてはP.10参照。

※各サポートの満足度高群・低群に分け、育児肯定感・愛着形成得点平均をみると
有意な差があった。しかし、ふりかえり調査であるため因果関係は正確に測れない。
※1) 赤ちゃんへの気持ち質問票は、吉田敬子「赤ちゃんへの気持ち質問票」を、
(株)母子保健事業団『産後の母親と家族のメンタルヘルス』(2005年)に許可を得て使用。
※2) 育児肯定感の尺度は、菅原ますみ(2006年)作成、許可を得て使用。



赤ちゃんとの愛着形成¹⁾

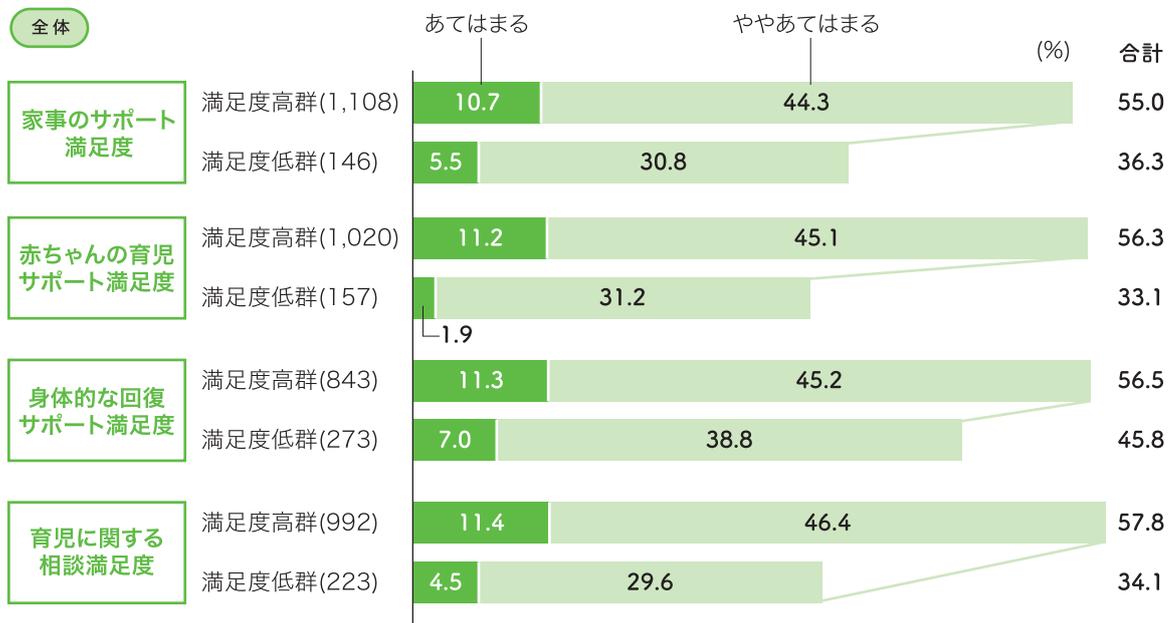
・赤ちゃんをいとしと感じる
・赤ちゃんのことが腹立たしくいやになる
・赤ちゃんの世話を楽しみながらしている
等、10項目の質問の回答結果を合計した得点
(0~30点)で分析。



母親の育児肯定感²⁾

・子どもを育てることに充実感を味わっている
・子育てに自信が持てるようになった
・子育てが楽しいと心から思う
・親としてそれなりにうまくやれていると思う
の4項目について、「あてはまる(5点)」~「あてはま
らない(1点)」の5段階の回答結果を合計した得点
(5~20点)で分析。

図5-1 出産後4ヶ月間のサポート満足度と「親としてそれなりにうまくやれていると思う」(全体)



※各サポートを受けた人が対象。
満足度高群:各サポートについて、「とても満足した」または「まあ満足した」と回答した人。
満足度低群:各サポートについて、「どちらともいえない」「あまり満足しなかった」「全く満足しなかった」と回答した人。

出産後4ヶ月間に受けたサポートの満足度が高い母親は、その後の育児に対する肯定感がより高い。サポートに対する満足度が高かった母親は、「親としてそれなりにうまくやれていると思う」という育児への自信を約5~6割が感じているが、満足度が低い場合は約3~4割と大きな差があった。サポートの満足度が高いと、赤ちゃんとの愛着もより形成される傾向にある。育児のスタート期である出産後に、母親が満足できるようなサポートを提供することは、その後の育児や母子の良好な関係づくりにおいて、重要である。

6. 調査から見えてきたこと

切れ目のないサポートが妊娠・出産・育児への安心につながる

監修者代表

福島 富士子(東邦大学看護学部教授)



本調査によって、出産後の生活についての母親たちの生活実態や、悩みや希望などの意識が、1,500人という規模を対象としたアンケートにより、はっきりと数値化されて見えてきました。たとえば、出産後の生活の中で、リフレッシュしたり休息できる機会が欲しいと望んでいたり、自分自身の身体の不調(寝不足、疲労、腰痛など)に悩んでいる人が多いことがわかりました。これまでは、赤ちゃんの発達についてはフォローしていても、それに伴う母親の不安や疲労、痛みについてはあまり着目されてきませんでした。調査結果から、出産後の母親自身への支援の必要性も見えてきています。

また、妊娠中から、出産後のサポートについて準備をしていた人は、出産後に実際に受けたサポートに対して、準備をしていなかった人より高い満足度を得ていることがわかりました。サポートの満足度が高い人は、その後の育児に対する肯定感も高く、赤ちゃんとの愛着形成もよりできやすいという結果が出ています。

現在、国は妊娠期から出産、育児期にかけての切れ目のないサポート体制を整えようとしています。具体的には、「母子保健コーディネーター」「産前産後サポーター」「産後ケア事業」を3つの柱として、地域(自治体)での母親や家族、生まれてくる赤ちゃんへのサポートを充実させることを目指しています。女性が妊娠し、母子手帳の交付を受ける時に、母子保健コーディネーターが、女性の生活環境などを丁寧に聞き取り、出産後のサポートも含めたケアプランを作成

することになっています。初産婦にとっては出産後に必要なサポートの想像もつかないと思うので、想定されることなどの丁寧な説明が求められます。その際に必要があれば、事前に産前産後サポーターや、産後ケア事業に妊婦さんをつなげておきます。「妊娠初期に出産後のことまで話しても、本人は忘れてしまう」という声もありますが、たとえ本人が忘れても、行政側が個々のケアプランを把握し、サポート体制を整えておけば、女性が「この地域で安心して妊娠、出産、育児ができる」と思える環境を提供できるでしょう。核家族化が進み、出産後、必ずしも家族からの手厚いサポートを受けられる人ばかりではない現在、行政のこうした環境整備は大切です。

一方、妊娠・出産・育児の中心になるのは、当事者である夫婦です。夫婦が妊娠中から相談し合って、出産後のサポートの準備ができればと思います。調査結果からは、家事や育児は、親や配偶者など家族によるサポートが中心でしたが、必要な場合は外部のサポートも上手に利用していければと思います。自分たちだけで頑張るのではなく、社会全体のサポート体制を上手に取り入れる、どんなサポートがあるのかを事前に調べたり、実際に使ったり、また、希望するサポートがなければ、行政にそれを伝えるという行動が、次に妊娠・出産を迎える人たちへのやさしさにもなるのです。特に、出産直後は、集中的にサポートの必要な時期ですから、この期間を社会全体で支えることが、女性の妊娠・出産・子育てがしやすい環境づくりにつながると思います。

出産後は、母親にとって、体調の大きな変化を経験しながら新生児の育児や家事を行う期間です。特に産褥期(出産後6~8週間)は、妊娠・出産をした身体を回復させるために、十分な休息をとることが重要です。本調査では、「家事」「赤ちゃんの育児」「母親に身体的な回復」「育児に関する相談」等の各項目で、サポートを受けた人の約7~8割が「満足した」と答えています。しかし、十分に満足していなかったり、サポートそのものを受けなかった人も一定数存在することがわかりました。また、出産前からサポートの準備をした母親の方が受けたサポートに満足する傾向があることや、満足するサポートを受けた母親は育児に対する自信が高い傾向があることが明らかになりました。家事や育児を中心に、サポートの多くは母方の親や配偶者が担っていましたが、自由回答での声からは、家族のサポートだけでは、母親が十分な休息を

取り、出産後の身体を回復させるところまではカバーできていない家庭もあることがうかがえました。

以上のことから、少子化・核家族化が進む中、社会的な支援を充実させ、育児のスタート期をきめ細かくサポートする体制を整える必要があるといえます。たとえば、医療・地域で、妊婦の出産後の生活についても把握し、必要なサポートを紹介するような取り組みが有効でしょう。また、自治体の情報の利用や相談は、1割前後と少ない状況です。自治体には、民間事業者を含めた地域でのサポート情報を、わかりやすく届ける工夫をすることも必要ではないでしょうか。

産前産後の母親にかかわる多くの方に、本調査を活用しながらよりよい支援のあり方を考えていただけると幸いです。

ベネッセ教育総合研究所 次世代育成研究室

産前産後の生活とサポート についての調査 レポート

調査企画・分析メンバー

福島富士子	(東邦大学看護学部 教授)
大澤絵里	(国立保健医療科学院 主任研究官)
佐山理絵	(前東邦大学看護学部 助教)
竹原健二	(国立成育医療研究センター研究所 研究員)
福澤(岸)利江子	(筑波大学 助教)
吉田穂波	(国立保健医療科学院 主任研究官)
木村治生	(ベネッセ教育総合研究所 主席研究員)
高岡純子	(ベネッセ教育総合研究所 主任研究員)
持田聖子	(ベネッセ教育総合研究所 研究員)
真田美恵子	(ベネッセ教育総合研究所 主任研究員)

※所属・肩書きは、発刊時のものです。

○ レポートはベネッセ教育総合研究所のWEBサイトからもダウンロードできます。

<http://berd.benesse.jp/jisedai/research/detail1.php?id=4704>
<http://berd.benesse.jp/>

○ 引用・転載については、下記にてご確認ください。

<http://berd.benesse.jp/application/>

○ 本調査に関するお問い合わせは、下記までお願いいたします。

(株)ベネッセホールディングス ベネッセ教育総合研究所
「産前産後の生活とサポートについての調査」係
TEL:042-311-3390 受付時間10:00~17:00(12:00~13:00と土日・祝日除く)

産前産後の生活とサポートについての調査 レポート

発行人 …………… 谷山和成
編集人 …………… 木村治生
発行所 …………… (株)ベネッセホールディングス ベネッセ教育総合研究所
企画・制作 …………… ベネッセ教育総合研究所
〒206-0033 東京都多摩市落合1-34
TEL 042-311-3390
デザイン …………… デザインオフィスCAN 田雑 視智子
編集協力 …………… 菅原然子(P.4-5)

© Benesse Educational Research and Development Institute
※無断転載を禁じます