

産後うつを未然に防ぎ
親が安心して子育てできる
社会をつくるために
今必要なこと



(一社) 乳幼児子育てサポート協会
産前産後トータルケアネットワーク





- 活動内容のご紹介

(一社) 乳幼児子育てサポート協会

【理念（Vision）】

生き生きとした子どもの笑顔を守るため
産後うつを未然に防ぎ
親が安心して子育てできる社会を作ります

【使命（Mission）】

産前から、孤立しがちな出産直後育児期を継続して
親子に必要なサポートを届け寄り添い続けます

- ・ **産前、産後の夫婦講座の開催**

江崎グリコ(株)と協働

- ・ **子育て講座の開催（2023年度 61件講師依頼）**

社会福祉協議会・児童館・保育園

自治体子育て支援課職員向けなど

- ・ **親子の居場所作りの全国展開**

ベビーマッサージ教室、子育て講座など

スキンシップによるアタッチメントの形成・うつ症状の緩和

母子が社会とのつながりを作り

子育ての相談が気楽にできる環境づくり

- ・ **子育て実態調査の実施と政策提言**

実態調査 過去8回実施（2023年は4400名から回答）

産後うつ予防を考えるシンポジウムの開催

国会議員・地方議員へのレクチャー

地方自治体への政策提言 など

・乳幼児子育てインストラクター育成

全国 300名

・講座・イベント参加者数

2019年度 7, 100組

2020年度 6, 900組

2021年度 7, 100組

2022年度 8, 700組

2023年度 9, 400組

2024年度 10, 800組

・2013年 任意団体として設立

・2015年 法人化



設立の経緯（代表 略歴）

「虐待するかもしれない
このまま子どもを落としたら
楽になれるかもしれない」

と精神的に追い詰められた、超・孤独な子育ての状況を
素敵なママ友・ベビーマッサージ・発達の先生との出会いの
おかげで乗り越えた

その経験を活かし、自分と似たような思いをしているママたちの
役に立ちたい！と、自宅の一室でベビーマッサージ教室を開講。
2013年乳幼児子育てサポート協会を設立。

現在に至るまで、のべ10,000組以上の
親子さんと関わり、子育ての相談などを受ける

渋谷教育学園幕張高等学校卒業、東京理科大学工学部 中退。
千葉YMCAにて学習障害児を対象とした青少年活動にボランティアとして注力。
千葉県市川市・足立区の学習塾にて講師を務める。
その後、大手アパレルにて渋谷のブランド旗艦店店長、雑貨・レディースウエアのバイイング、企画、多数の海外出張などを担当。
結婚を機に退職。

ラジオ出演や各市町村での子育て講演などの活動の他、2015年8月から2年間、尼崎市男女共同参画推進委員を務める。
世田谷区社会福祉協議会や保育園、企業などからの講師依頼多数
江崎グリコCo育てプログラム認定講師



子育て当事者 4,400名の声



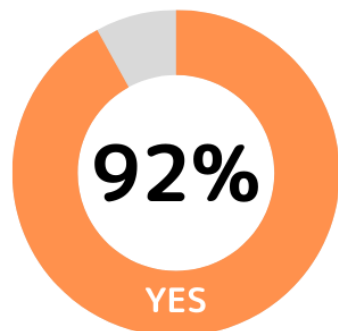
当協会では2016年より
継続的に、子育て実態調査を
行ってきました

そして、2023年には
4,400名もの
子育て当事者の声が集まり
ました

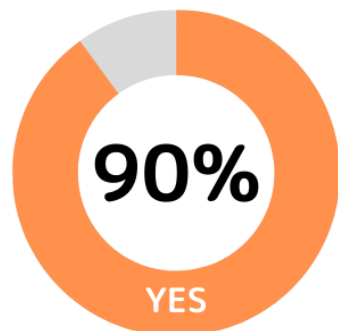
その結果は…

母親の精神状態①

孤独感を感じたことがあるか？ (ママ)

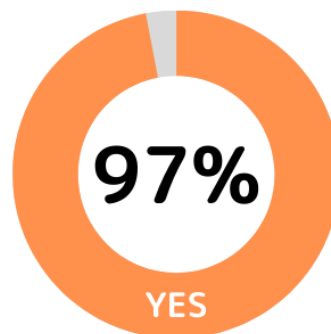


2019年

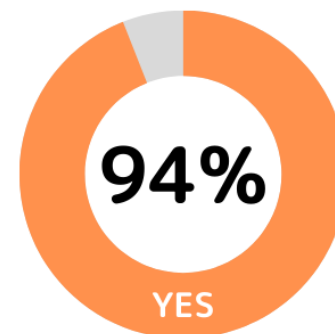


2023年

自分でコントロールできないイライラ感を感じたことはありますか (ママ)



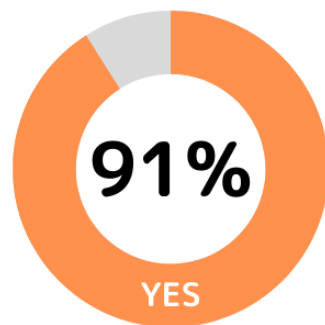
2019年



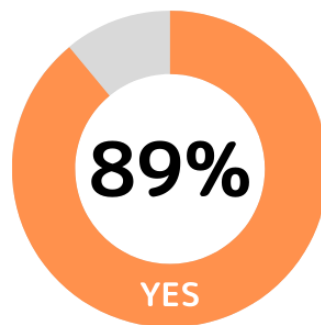
2023年

母親の精神状態②

親として失格なのではないかなどの
落ち込み感を感じたことはありますか (ママ)



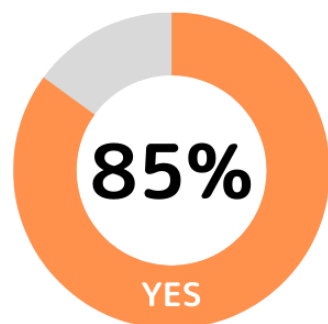
2019年



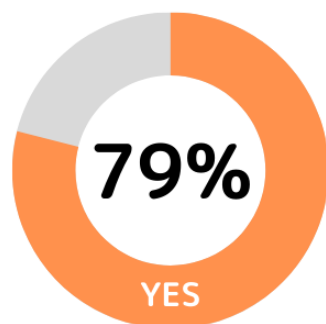
2023年

母親の精神状態③

話したい！相談したい！けど
誰に何を話したらいいかわからない
と感じたことはありますか？(ママ)

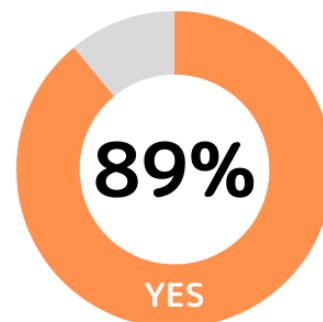


2019年

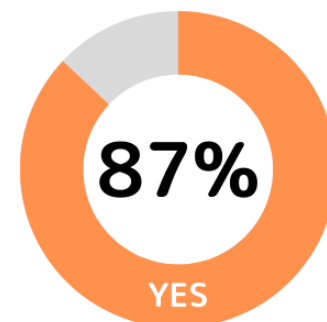


2023年

ネットや雑誌、アプリなどの情報を見て
混乱したり迷ったことはありますか？(ママ)



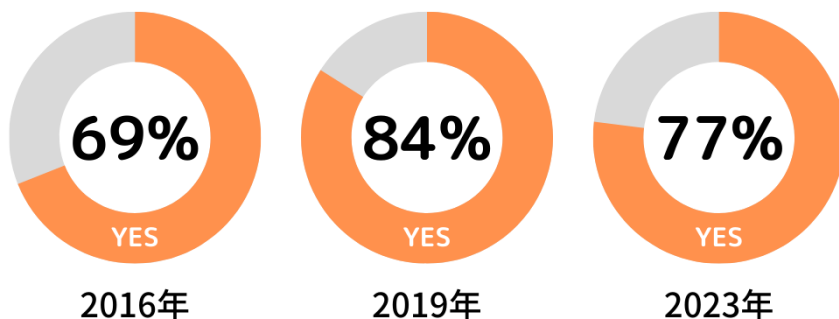
2019年



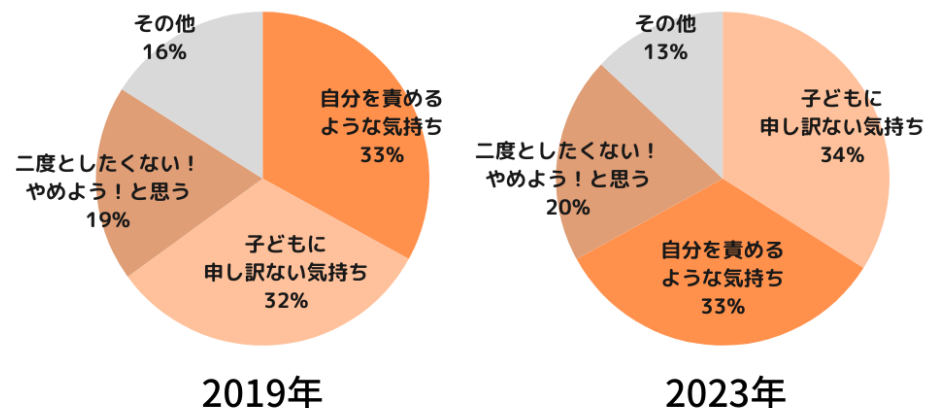
2023年

母親の精神状態④

自分が子どもを虐待するのではないかと
感じたことはありますか(ママ)

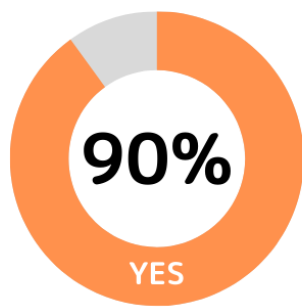


お子さんを叩いたり怒鳴ったりしたことがある方
叩いたり怒鳴ったりした後の気持ち (ママ)

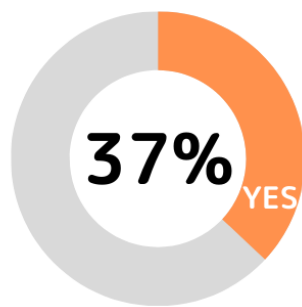


夫婦の精神的負担のギャップ①

孤独感を感じたことがあるか？

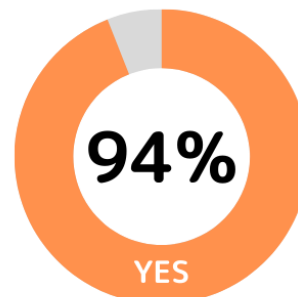


ママ

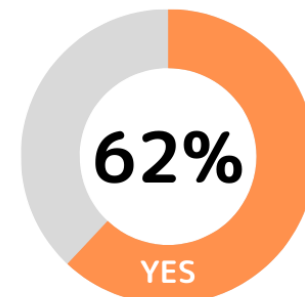


パパ

自分でコントロールできない
イライラ感を感じたことはありますか。



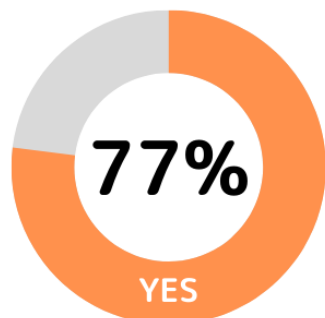
ママ



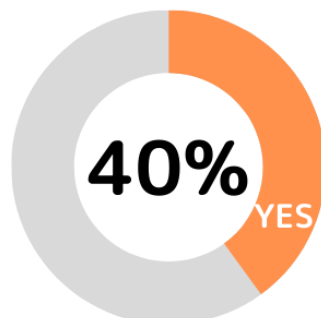
パパ

夫婦の精神的負担のギャップ②

自分が子どもを虐待するのではないかと
感じたことはありますか。

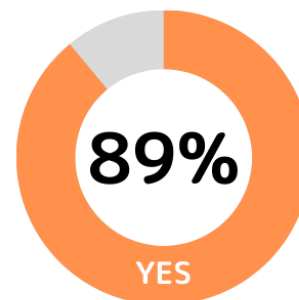


ママ

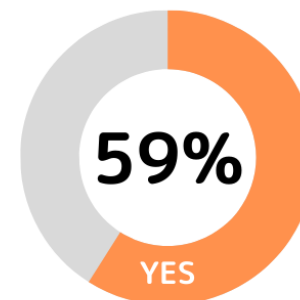


パパ

親として失格なのではないかなどの
落ち込み感を感じたことはありますか。



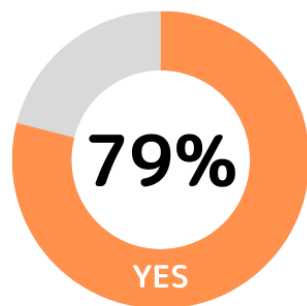
ママ



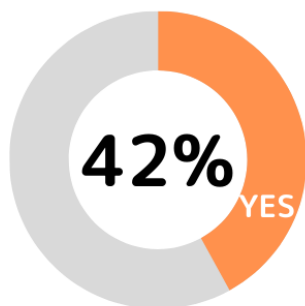
パパ

夫婦の精神的負担のギャップ③

話したい！相談したい！けど
誰に何を話したらいいかわからない
と感じたことはありますか？

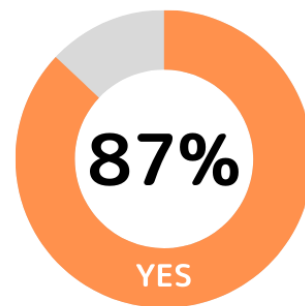


ママ

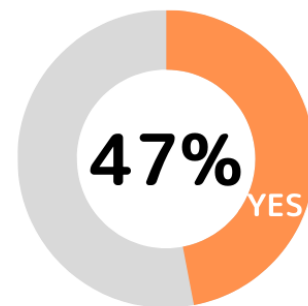


パパ

ネットや雑誌、アプリなどの情報を見て
混乱したり迷ったことはありますか？



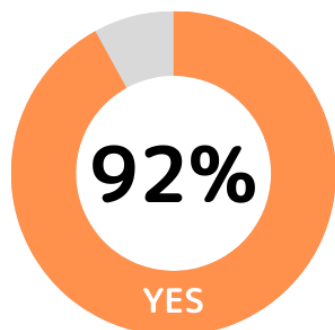
ママ



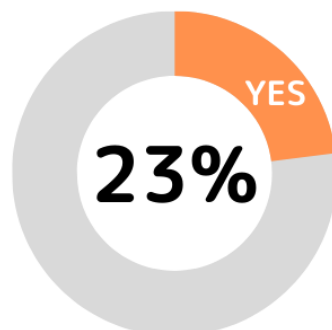
パパ

夫婦の精神的負担のギャップ④

パートナーに対して
「もっと子育てに協力してほしい！」
と感じたことはありますか。

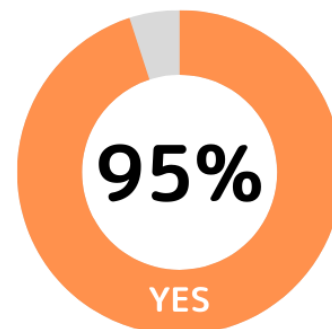


ママ

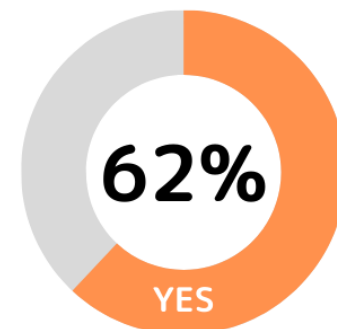


パパ

パートナーに対して
「もっと気持ちを理解してほしい！」
と感じたことはありますか。



ママ



パパ

夫婦の精神的負担のギャップ⑤

子育てに困った時に相談する人は誰ですか（上位5つ）

ママ	パパ
パートナー（23%）	パートナー（33%）
子どもがいる友人・知人（22%）	子どもがいる友人・知人（20%）
自分の両親（19%）	自分の両親（19%）
保育園や幼稚園の先生（9%）	義理の両親（8%）
支援センターや児童館の職員 保健師・助産師（9%）	・ 保育園や幼稚園の先生 ・ 支援センターや児童館の職員 保健師・助産師（同率5位・5%）

夫婦の精神的負担のギャップ⑥

的確な解決策を示してくれたのは誰ですか（上位5つ）

ママ	パパ
子どもがいる友人・知人（23%）	パートナー（34%）
自分の両親（18%）	自分の両親（19%）
パートナー（17%）	子どもがいる友人・知人（17%）
支援センターや児童館の職員 保健師・助産師（11%）	義理の両親（8%）
保育園や幼稚園の先生（10%）	支援センターや児童館の職員 保健師・助産師（6%）

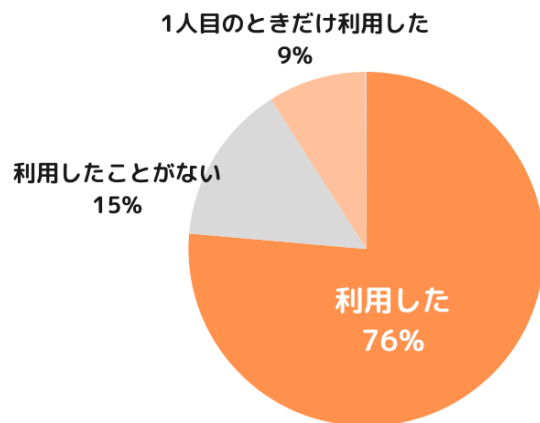
夫婦の精神的負担のギャップ⑦

一番気持ちを理解してくれたのは誰ですか（上位5つ）

ママ	パパ
子どもがいる友人・知人（28%）	パートナー（40%）
パートナー（19%）	自分の両親（17%）
自分の両親（19%）	子どもがいる友人・知人（17%）
支援センターや児童館の職員 保健師・助産師（8%）	義理の両親（6%）
両親以外の親族（7%）	両親以外の親族（5%）

支援の利用状況①

乳児家庭全戸訪問事業（こんにちは赤ちゃん事業）
を利用しましたか。（ママ）



利用した方：感じたこと
（ママ・上位4つ）

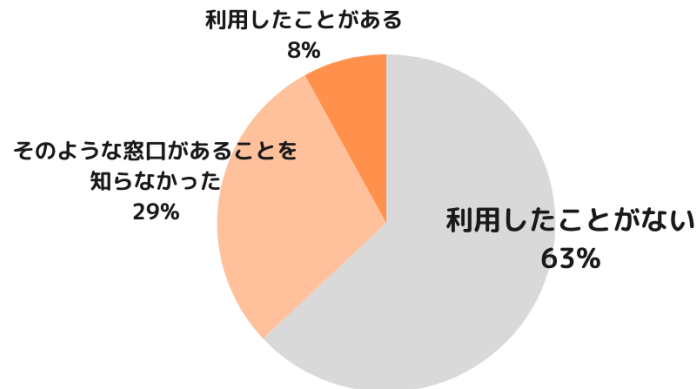
1	訪問してもらってよかった（33%）
2	訪問員は話がしやすい雰囲気だった（28%）
3	相談したいことが相談できた（18%）
4	利用してもしなくても どちらでもよかった（17%）

利用した方：利用した理由
（ママ・上位3つ）

1	義務だと思っていた（81%）
2	訪問員に相談したいことがあった（8%）
3	なんとなく（8%）

支援の利用状況②

自治体の電話・オンライン（LINE・ZOOMなど）
での相談を利用したことがありますか
（小児救急は除く）



利用しての感想
（ママ・上位5つ）

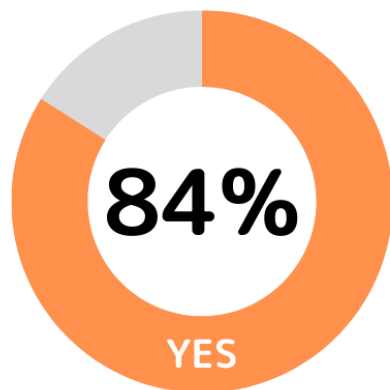
1	相談して気持ちが楽になった（32%）
同率2位	気持ちをわかってもらえた（17%）
	的確な解決策を提示してもらえた（17%）
4	相談してもしなくても変わらなかった（12%）
5	また利用したい（11%）

利用したことがない方：その理由
（ママ・上位5つ）

1	相談するほどのことではないと感じた（47%）
2	その他（20%）
3	相談する人がどのような人か分からない（18%）
4	実名を伝えることに抵抗がある（7%）
5	怒られたり否定されるのではないかと感じた（5%）

支援の利用状況③

子育て支援ひろば（親子広場など）に
行ったことがありますか。（ママ）



利用しての感想
（ママ・上位4つ）

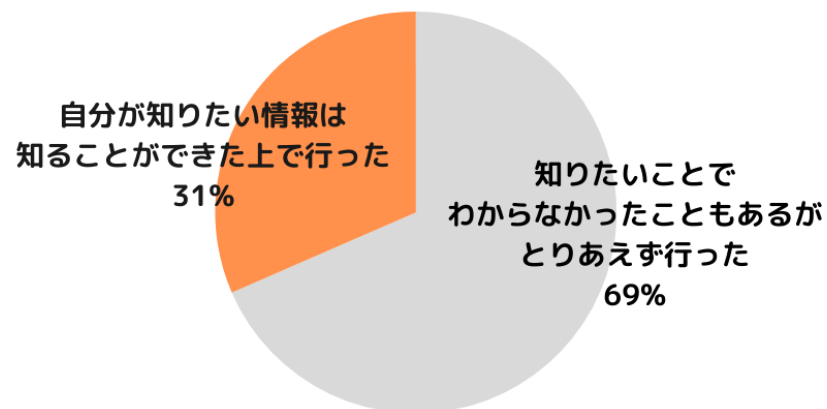
1	また利用したい！（31%）
2	スタッフさんが話しやすかった（28%）
3	楽しかった！（26%）
4	なんとなく疎外感を感じた（8%）

支援の利用状況④

利用した方：行く前の気持ち (ママ・上位5つ)

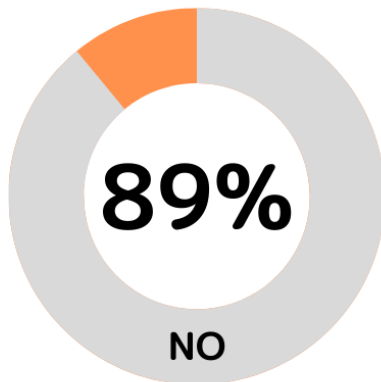
1	その場に馴染めるのか心配 (26%)
2	どんな場所で、どんな人がいるのか不安 (25%)
3	ママ友ができるといいな (19%)
4	ただただ、楽しみ！ (11%)
5	赤ちゃんが泣いたらどうしようと思う (9%)

利用する前、あなたにとって必要な情報は
すべて自治体の情報から知ることが
できていましたか？ (ママ)



支援の利用状況⑤

産後ケアを利用したことは
ありますか？(ママ)



利用したことがない方：その理由
(ママ・上位5つ)

1	特に困っていなかったので利用しなかった (39%)
2	利用できる範囲に、産後ケア施設がない (23%)
3	その他 (19%)
4	利用したかったが もっと大変な人がいると感じ利用しなかった (10%)
5	利用したかったが、申し込み方法が 煩雑・複雑で諦めた (8%)

当事者が求める子育て支援

子育ての話や相談をしやすい理由 (ママ・上位4つ)

1	気持ちに共感してくれる (29%)
2	否定せずに聞いてくれる安心感がある (24%)
3	似たような経験をしている (同じくらいの子どもがいるを含む) (22%)
4	自分の状況にあった、取り入れやすいアドバイスが貰える (19%)

自治体の相談事業が、どのような状態であれば 利用してみたいと感じますか？ (ママ・上位5つ)

1	LINEのメッセージのやり取りで相談できる (23%)
2	他の人がどんな相談をしているのか分かる (個人情報は伏せて) (20%)
3	絶対に否定されない (共感してもらえる) 安心感がある (17%)
4	匿名で相談できる (17%)
5	相談員の顔が分かる (12%)

産後の子育て当事者の状況 まとめ

1：母親の精神的な負担は
ほぼ変化していない
(母親だから・母親なのにの呪縛)

2：夫婦間に精神的な負担の
大きなギャップがある

3：仕組みがあっても利用されない
また、利用前に不安を感じている

産後の子育て当事者の状況 まとめ

1：母親の精神的な負担は
ほぼ変化していない
(母親だから・母親なのにの呪縛)

2：夫婦間に精神的な負担の
大きなギャップがある

3：仕組みがあっても利用されない
また、利用前に不安を感じている

産後うつを未然に防ぎ
親が安心して子育てできる
社会をつくるために
今必要なこと

1：「社会全体が、子育て当事者の味方」
という社会風土の醸成

2：自治体や企業が、親の精神状態を
しっかりと理解すること

3：企業・自治体・民間のさらなる連携