



すくすく



『パパの育児参加とメンタルヘルス』

♪ パパが子育てするとどんないいことがあるの？

パパの育児参加は、ママの子育て負担の軽減や、ママの精神的な安定、良好な親子関係・夫婦関係の形成や、子どもの発達促進など、多くのメリットをもたらします。

また、パパ自身にとっても、子どもの成長を間近で感じられたり、長時間労働を改善して効率的な働き方につながる等のメリットがあります。

♪ パパにも産後うつ！？

産前・産後にママがメンタルヘルスの不調を抱えやすいことは知られていましたが、実はパパも同じようにリスクを抱えていることが明らかになりました。

生後1歳未満の子どもを育てる夫婦において、父母が同時期にメンタルヘルスに不調がある世帯が、約3万世帯にのぼると推定されています（厚生労働省、2016）。

近年、パパの育児参加への関心が高まるにつれ、それに伴う健康リスクなども徐々に明らかになってきたのです。

♪ パパへの育児支援はなぜ必要？

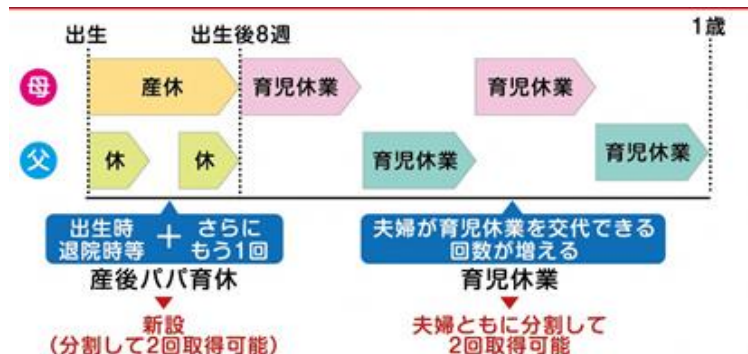
パパがメンタルヘルスの不調を抱えると、育児の質や量の低下、ママのメンタルヘルスの不調、思春期の子どものメンタル不調など、期待とは逆の影響が生じると言われています。

パパへの育児支援は、ご本人と家族、社会にとって意義が大きいのです。

♪ パパの育児参加は、労働環境の影響を大きく受ける

父親の育児休業取得率は、令和3年度に過去最高の13.97%でした（厚生労働省調べ）。しかし、政府が目標とする30%にはまだ開きがあるのが現状です。

令和4年10月より「産後パパ育休（出生時育児休業）」が創設され、さらにパパの育児休業が取得しやすくなりました。（詳しくは厚生労働省HPを参照ください）



♪ パパになるということ

あなたはパパとして生まれてくるわけではありません。成長してパパになるのです。育児をはじめてみると、思うようにいかず、無力感を感じることもあるでしょう。あれこれ工夫しながら、待たなしの育児と格闘していく中で、赤ちゃんの機嫌や体調をうまく汲み取れるようになっていきます。

パパになるということは、変わり続けるプロセスなのです。



♪ 育児とストレス

子どもはかわいい。でも手はかかります。育児はストレスもあって当然です。

パパがストレスをためてしまう理由の1つに、家事や子育てに費やす時間が増えることで、自分のために使える自由な時間が減ってしまうことがあります。

周囲からのパパへの期待、パパ自身やママとの関係の変化などがプレッシャーになることがあるようです。

また、子どもの発達についての知識が十分でなく、子どもの気持ちを理解できないときも、ストレスを感じるパパが多いようです。



♪ パパも自分を大切にしよう

パパの心と体が充実していることが、家族の幸せにもつながります。日頃から、自分にあった方法を見つけ、ストレスケアをすることが大切です。また、困難な状況に出会ったとき、決して1人で何とかする必要はありません。お父さんだって誰かに助けを求めたり、自分のことを考えてよいのです。パートナーや友人、職場の同僚とも、自分の気持ちや育児の悩みについて話してみてください。人とのつながりは、最も効果的なケアにつながります。母子保健課でも、そんなパパの相談に応じています。どうぞご相談ください。

♪ 合わせて読みたい

ママのメンタルヘルスについては、「すくすく No.5 1 親子でできる“コロナ不安”とのつき合い方」にも掲載しています。ぜひご覧ください。

参考文献・引用文献

- 「イクメンのススメ～法改正でパワーアップ！男性の育児休業」厚生労働省
- 「パパカード」一般社団法人日本看護協会医療政策部

函館市では、お子様の発達、育児、栄養、むし歯予防などについて、保健師、管理栄養士、歯科衛生士などが相談に応じています。一人で悩まず、どうぞご相談ください。

健康・発達・育児のこと	子ども未来部母子保健課	Tell32-1533
	東部保健事務所	Tell86-3033
食事・離乳食のこと	保健福祉部健康増進課	Tell32-1515
むし歯予防のこと	函館口腔保健センター	Tell56-8148