

令和2年度 調査研究報告書【概要版】

自尊心とレジリエンスの向上に着目した  
育児期女性に対する支援体制構築に  
向けての基礎研究



令和3年3月 特別区長会調査研究機構



# 研究目的

育児期男性の育児状況、自尊感情、レジリエンス等について実態を把握することを目的とする。

・ 令和元(2019)年度の板橋区・北区・東京家政大学の調査において、育児期女性の自尊感情の低さが社会復帰への障がいとなっている実態が明らかになった。効果的な育児期世帯への介入として、**心理的側面への理解と支援の整備**が必要である。

・ 同様の条件で**育児期男性**を対象に調査を行うことで、男性側視点からも**自尊感情やレジリエンスの実態**を明らかにし、**男性の家事や育児に対する協働意識の醸成や、支援体制の構築に向けた研究**を実施する。



# 今回のキーワード

**性役割**：性別と社会的なあり方を結びつけた考え方  
（例：男は泣かない、女は愛嬌）より具体的に性別役割分業（例：男は仕事、女は家事育児）の形をとることも多い。

**レジリエンス**：困難な状況にもかかわらず、しなやかに適応して生き延びる力。

**自尊心**：自分の個性やあり方を尊重する気持ち。自分は、あるがままで価値のある人間だと自覚し、社会のなかで意義があると感じること。



# 調査概要方法

アンケート調査による

板橋区・北区在住の、第1子が0歳から5歳である男性 5,000人（人口按分によって、板橋区3,065人、北区1,935人）板橋区、北区の住民基本台帳から単純無作為抽出 自記式調査票を郵送にて配布、郵送・インターネットにて回収

	配布数	有効回収数	有効回収率
全体	5,000	1,476	29.5%
板橋区	3,065	815	31.2%
北区	1,935	644	26.9%

高い回収率  
=  
高い関心を  
表す



# 結果① お父さんは「大黒柱」？

- 家庭内性別役割分業の影響が強い
- 自分自身の属性や就労状況よりも、配偶者（母親）の就労状況に、心理状態（自尊感情、レジリエンス、人生満足度）が影響される
- 「自分が家族を養えているかどうか」という意識が強い

提言：男性のためにも、女性のためにも、  
「家族はこうあるべき」という固定したイメージ  
を変えていく必要がある



## 結果② お父さんは「働き盛り」？

- 子育て世代である30代前半は、**親役割以外の効力感が強い**
  - 社会の中での男性役割に  
より強く意義を感じている
- 多くが、旧来的な父親役割を受け入れている
  - 実際に子供の養育をするより  
「働き、社会の中で地位を得て、家族を養う」のが  
父親である

提言：

**時代に即した性役割**のイメージ形成や啓発事業を  
**行政主導で促進**していく必要がある



# 結果③ 育休取得が新しいきっかけに

- ・ 男性が育児休業を取得すると  
親役割の効力感は上がる  
→ 親としての自覚や、子育ての知識獲得につながる
- ・ 子育てに対するソーシャルサポートの有無は  
心理状態に影響しない  
→ 子育てを、社会との関わりの中で捉えられていない

提言： 育児休業の取得に向けての社会的な支援体制が必要である。

実際の親役割についての情報、関わり講座などを広く提供することで、社会につなげる必要がある。



# 千代田区 家庭教育学級

行政が  
できる  
支援

## 〔目的〕

家庭における教育のあり方を考える機会を提供し、子どもの健全育成の課題を研究しつつ保護者自身が資質の向上を図る

## 〔運営〕

千代田区立九段生涯学習館（指定管理者）

「第5次千代田区男女平等推進行動計画」に基づき、父親の参加を推進するため、必ず土日又は平日夜間の開催を盛り込むことが条件となっています。

令和2年度は、コロナ禍でも家族で健やかに過ごせるよう「睡眠」をテーマに4講座を開催。「親子で挑戦！アロマスプレーづくり」「パパ限定！脳もスッキリ頭皮ケア」講座を始め、父親にも積極的に参加していただきました。



「親子で挑戦！アロマスプレーづくり」の様子▶





# 「ぶんきょうプレパパ・ママ講座」

行政が  
できる  
支援

目的：新生児の特徴を理解し育児の楽しみ方や乳幼児期の子育てなどを学ぶことで、これから親になる自覚や自信を養う。

実施日：令和3年2月17日（水）・3月6日（土）

対象：パートナーが妊娠中の区内在住・在勤・在学者（妊婦同伴可）

内容：講演、グループワーク（令和2年度はオンラインで実施）

## 【参加者の反応】

- ・プレパパたちからは「お風呂掃除など、妻のお腹が大きくなると大変になる家事を頑張りたい。」「妻は里帰り出産するが、子どもの世話を妻と妻の両親に任せきりにしないよう、自分も育休を取得する。」など、家事・育児参加に積極的な意見が聞かれました。
- ・プレママの中には夫の前向きな協力姿勢に初めて気づいた人もいたようで、出産・子育てに向けて夫婦間の意思の疎通を図る機会にもなったようです。



これから親となるプレパパ・ママ向けの新しい講座です。令和時代における、親としての心構えやパートナーシップ、働き方などについて一緒に学んでみませんか。

### 講座内容3つのポイント

- 1 夫婦の危機は産後にあり！産前産後のママの変化を知ろう
- 2 嵐の新生児期と乳幼児期の見直しを知ろう
- 3 イマドキ子育て世代を取り巻く環境変化、新しいキャリアの在り方を知り、笑っているパパママを目指そう

【開催時期】 ※第1回と第2回の講座は同内容です。

1回 【開催日】 2月17日（水）  
令和3年 【時間】 19時から21時

2回 【開催日】 3月6日（土）  
令和3年 【時間】 14時から16時

【参加費】 無料

【実施方法】  
オンライン（zoom）にて行います。  
申込者に事前にURLを送付します。  
※zoom（オンライン会議ツール）の接続環境が必要です。

【対象者及び人数】

パートナーが妊娠中の方（パートナーの妊婦も同伴可）  
30名×2回＝60名

※文京区在住または在勤・在学者が対象です。 ※応募者多数の場合は抽選となります。  
※初めての赤ちゃんを迎える予定の方を優先します。



講師  
塚越 学

（NPO法人ファザリング・ジャパン）  
ファザリングスクールやプレパパ/ママスクール講師、自治体で長年同級生協講座を務める。三児の父親でそれぞれで育休を取得。内閣府男女共同参画推進委員会議員など。「パパとママの育児戦略」(repicbook)共著、「新しいパパの教科書」「新しいママの働き方」(ともに学研教育出版)共著などメディア掲載・出演多数。

お申込み NPO法人ファザリング・ジャパン  
「ぶんきょうプレパパ・ママ講座 オンライン」  
申込フォームへ、お名前、メールアドレス、携帯番号、講師に聞きたいことなどを入力して申し込みください。 [申し込みフォーム](#)

申込み締切り 2月7日（日） ※応募者多数の場合は抽選となります。2月10日以前に抽選結果とアクセスURLをお送りします。

問合せ先 NPO法人ファザリング・ジャパン事務局  
gyoumu@fathering.jp

主催：文京区 保健衛生部健康推進課 TEL.03-5803-1961



# 豊島区の例

行政が  
できる  
支援

## ☆ 男性向け講座

### 『パパと子どもの料理教室』を開催！

男性が家事を始めるきっかけづくりとなることを目的に、料理教室を開催しました。

子育て・家事・仕事で毎日忙しいお母さんに感謝を込めて、お父さんとお子さんで料理作りに挑戦するイベント。この間お母さんは、中国式ヨガ体験でリフレッシュしました。

◎参加者全員から満足の最高評価をいただきました。

#### 【参加者の声】

- ・家でも作ってみたい。
- ・ぜひまた参加したい。
- ・今まで料理をしたことがなかった。
- ・料理をしたことはあったが、やめてしまっていた。

参加費 無料

小学生 向け

～ママは中国式ヨガでリフレッシュ～  
2019年11月10日(日)

10/11 申込開始

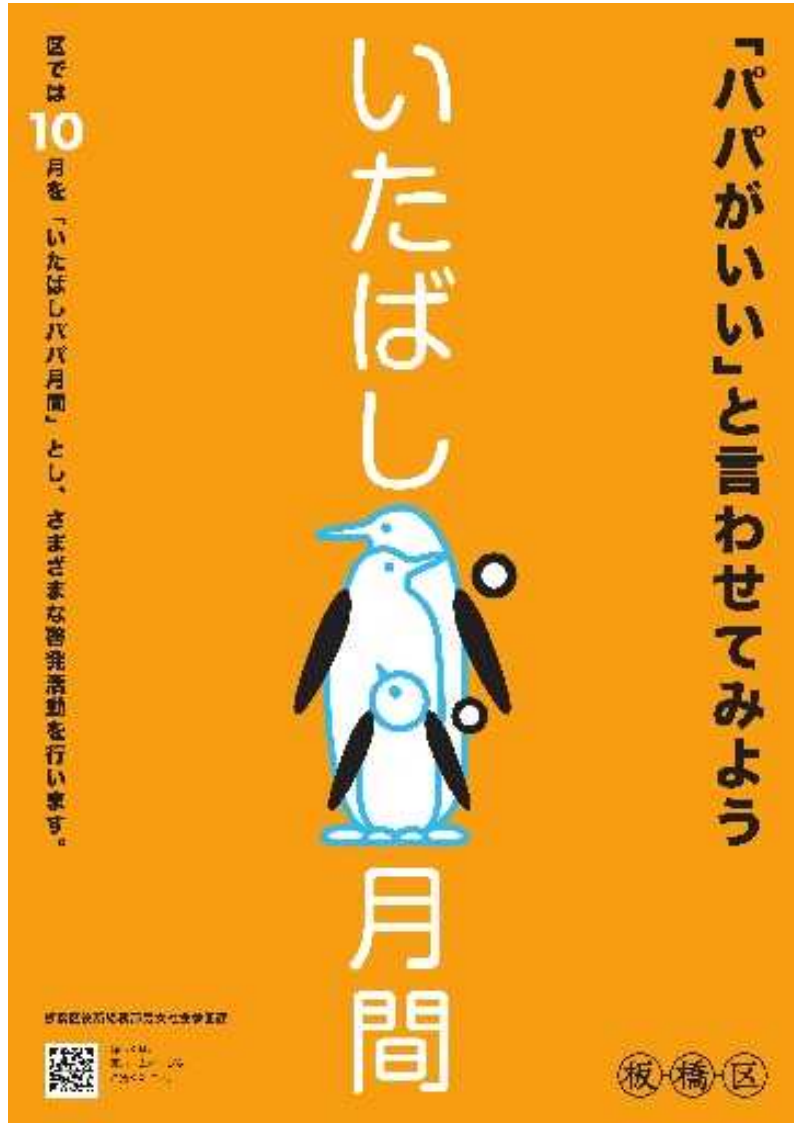
時間	10時半～13時(10時15分受付開始)
会場	IKE-Bizとしま産業振興プラザ
定員	6組(要予約・先着順)※保育付き

【お申込み・お問合せ先】  
豊島区立男女平等推進センター（エポック10）  
電話：03-5952-9501 FAX：03-5391-1015  
メール：A0029117@city.toshima.lg.jp



# 板橋区 の例

行政が  
できる  
支援



## ★男性の家事・育児参加の促進 【いたばしパパ月間】

パートナーである男性(父親)に、家事・育児に積極的に参加する意識を持ってもらえるよう、毎年10月を「いたばしパパ月間」と位置づけ、親子向けイベントやセミナー、パネル展示などを実施して情報発信を行っている。





# まとめ

- 現代の、育児期男性の心理的状況とその特徴が明らかになった。
- 育児期女性の特徴と合わせ考えることで、総体的な育児中家族の姿を明らかにすることができる。
- 以降も、継続的な調査と、心理的側面を考慮した支援体制の構築が必要である。
- 東京都特別区が先進的な取り組みをすることで、全国に先駆けて先例を示せる。



# 研究体制

リーダー 並木 有希 (東京家政大学人文学部准教授)  
研究員 平野 順子 (東京家政大学短期大学部保育科  
准教授)  
平野 真理 (東京家政大学人文学部心理カウ  
ンセリング学科講師)

提案区：板橋区

参加区：北区、千代田区、文京区、豊島区