

～産後ヘルパー株式会社の長期アンケート分析に基づく実証研究～ 現代日本の産後ケアの実情と今後の在り方について

森 寛之[†]・高久 広[‡]・明 素延[§]

【サマリー】

本稿は、産後ヘルパー株式会社が2014年から2025年にかけて収集した計1,285件の利用者アンケートを基に、現代日本における産後ケアの実情と今後の在り方を検討するものである。分析の結果、産後ケアサービスの価値は、従来中心とされてきた母体の身体的回復支援や家事代行にとどまらず、産後ヘルパーとの対話を通じた精神的ケアに強く依存していることが明らかとなった。特に「孤独の解消」「安心感の獲得」「精神的回復」といった心理的要素が利用満足度を規定する主要因として抽出された。現代日本では核家族化や地域関係の希薄化により、出産直後の母親が孤立しやすい構造が形成されている。このような社会背景の中で、産後ケアは単なる生活支援ではなく、心理的セーフティネットとして機能している。本研究は、産後ケアを社会的インフラとして再定義する必要性を示し、今後の制度設計および民間サービスの役割を含めた発展方向を提示する。

キーワード：産後ケア、精神的ケア、孤独、産後うつ、家事支援

1. 社会背景

現代日本における出産直後の家庭環境は、大きな構造変化の中にある。核家族化の進行により、祖父母や親族からの支援を受ける機会が減少し、母親が育児を単独で担う状況が増加している。さらに、共働き世帯の増加により父親の育児参加は進んでいるものの、実際には母親の負担が依然として大きい。

出産直後の母体は、身体的回復の途上でありながら、同時に新生児の世話を担う必要がある。この時期は睡眠不足やホルモン変化により精神的にも不安定になりやすく、産後うつの発症リスクが高いとされる。国内調査では、産後女性の約1割が抑うつ症状を経験するとされている。

また、地域コミュニティの弱体化により、育児に関する相談相手を持たない母親が増加している。このような「孤立した育児」は、精神的負担をさらに増大させる要因となる。こうした状況の中で、産後ケアサービスは重要な役割を担っている。特に訪問型サービスは、母親が自宅で安心して支援を受けられる点で重要性が高い。

産後ヘルパー株式会社は、身体ケアや家事支援に加え、出産経験を持つ産後ヘルパーとの対話を通じた精神的支援を提供しており、現代的ニーズに適合した産後ケアモデルを提示している。

2. 文献レビュー

2.1. 厚生労働省『産後ケア事業ガイドライン』（2019年）

厚生労働省『産後ケア事業ガイドライン』は、日本における産後ケアの制度的枠組みを示す重要な政策文書である。同ガイドラインでは、産後ケアの目的を母体の身体的回復支援および育児支援と位置づけている一方で、心理的支援の必要性にも言及している。しかし実際の制度設計においては、身体的ケアが中心となっており、精神的ケアの提供体制や評価方法については十分に整備されていない。このことは、制度が現場のニーズに完全には対応できていない可能性を示している。特に、産後女性の孤立や精神的不安への対応は、制度上の明確な枠組みが不足しているため、民間サービスに依存している側面がある。

[†] 産後総合研究所 研究員、中小企業診断士

[‡] 産後総合研究所 主席研究員、産後ヘルパー株式会社 取締役、中小企業診断士

[§] 産後総合研究所 代表、産後ヘルパー株式会社 代表取締役

2.2. 岡野禎治『産後女性のメンタルヘルス』（2017年）

岡野禎治は産後女性のメンタルヘルスに関する研究において、心理的支援の重要性を明確に示している。同研究では、産後女性が安心して感情を表出できる環境を持つことが、ストレス軽減および育児適応の向上に寄与することが明らかにされている。特に「傾聴」「共感」「承認」といった対人支援の質が、母親の心理状態に直接影響を与えることが指摘されている。この知見は、産後ケアサービスにおける産後ヘルパーとの対話の価値を裏付けるものであり、本研究の分析結果と強く整合する。

2.3. 内閣府『孤独・孤立対策白書』（2021年）

内閣府『孤独・孤立対策白書』は、日本社会における孤独問題の深刻化を分析している。同白書では、子育て期の女性は社会的接点が減少しやすく、孤立リスクが高い集団であると指摘されている。特に出産直後は外出機会が制限されるため、外部との接触が著しく減少する。このような状況は精神的健康に影響を与え、産後うつの要因となる可能性がある。したがって、産後ケアは単なる家庭支援ではなく、社会的孤立対策としての役割を持つべきである。

3. データ分析

産後ヘルパー株式会社が実施した利用者アンケート（2014～2025年、n=1,285）の自由記述を分析すると、利用者評価は大きく「身体的支援」と「精神的支援」に分類された。

3.1. 定性分析

特徴的であったのは、「家事が助かった」以上に、「安心できた」「話を聞いてもらえた」という精神的支援への高評価である。また、「もっと早く利用すればよかった」「なければ無理だった」という記述も多く見られた。

さらに、当社では産後ヘルパーに対して顔・お肌ケア、産後体操、沐浴などの研修を実施しており、こうした専門性への評価も確認された。「安心して任せられた」「経験豊富だった」という記述は、単なる家事代行ではなく、専門的産後ケアとして認識されていることを示している。

図表 1：主な自由記述内容

分類	主な内容
身体的支援	食事作り、家事支援、母体回復、睡眠確保
精神的支援	話し相手、安心感、孤立感の軽減
育児支援	沐浴、授乳相談、育児アドバイス
家族支援	夫婦負担軽減、家庭内安定

3.2. 定量分析

定量分析から、産後ケア利用者は身体的支援だけでなく精神的支援を強く求めていることが明らかとなった。また、利用前には価格不安や心理的抵抗が存在する一方、利用後には高い満足と再利用意向が形成されている。

図表 2：主要評価項目

評価項目	件数	割合
精神的支援への高評価	682 件	53.0%
食事・家事支援評価	741 件	57.6%
母体回復への効果	518 件	40.2%
再利用意向	603 件	46.9%
「もっと早く利用すればよかった」	411 件	31.9%

図表 3：支援ニーズ分類

ニーズ分類	割合
身体的支援中心	35%
精神的支援中心	28%
両方必要	37%

図表 4：利用時の課題認識

課題項目	件数	割合
利用前の価格不安	302 件	23.5%
利用前の不透明感	267 件	20.7%
夫・家族の理解不足	188 件	14.6%
利用への心理的抵抗	254 件	19.7%

4. 考察

本研究から、現代日本の産後ケアにおいて重要なのは、身体的支援と精神的支援を統合した包括的支援であることが明らかとなった。従来、産後ケアは家事支援や育児補助として理解されることが多かったが、アンケートでは「安心できた」「精神的に救われた」といった記述が多数確認された。これは、産後女性が身体的疲労だけでなく、孤立感や不安感を抱えていることを示している。

また、里帰り出産の困難化や核家族化によって、家庭外支援の必要性はさらに高まっている。一方で、「母親が頑張るべき」という社会規範は依然として強く、利用への抵抗感を生み出している。このため、産後ケア普及には、サービス内容の周知だけでなく、「頼ることは正しい」という社会的認識の形成が必要である。

さらに、当社のように産後ヘルパー研修を体系化し、専門性を高める取り組みは、サービス品質向上に大きく寄与している。特に、育児経験に基づく対話や相談対応は、AIや機械では代替しにくい人的価値であり、今後の産後ケアの核心になると考えられる。

5. 結論と今後の課題

本稿は、産後ケアが身体的支援だけでなく、精神的支援を含む包括的サービスとして重要性を増していることを明らかにした。特に、現代日本では核家族化や地域関係の希薄化により、産後家庭の孤立リスクが高まっている。その中で、訪問型産後ケアは、母親の身体的回復だけでなく、安心感や孤立軽減にも大きな役割を果たしている。

今後、産後ケア業界には三つの役割が求められる。①身体的ケアと精神的ケアを統合した支援体制の整備、②利用前の不透明感を軽減するための情報発信と体験価値の可視化、③「頼ること」を肯定する社会意識の形成である。

一方で、課題として、人材確保、サービス品質維持、価格負担の問題が存在する。特に、産後ケアは人的サービスであるため、スタッフの専門性や対話能力が品質を大きく左右する。このため、継続的研修や評価制度が重要となる。

当社が今後取り組める具体策としては、第一に、長年蓄積した利用者データを活用したサービス改善である。第二に、産後ヘルパー研修の体系化とサービス品質の向上である。第三に、利用事例や体験価値を社会へ発信する啓発活動である。特に、顔・お肌ケア、産後体操、沐浴などの専門研修をさらに高度化し、支援品質の標準化を進めることは、業界全体の発展にも寄与すると考えられる。

今後の日本では、産後ケアは一部家庭向けサービスではなく、社会インフラとして位置づけられるべきである。そのためには、行政・医療・民間事業者が連携し、誰もが安心して利用できる支援体制を構築することが求められる。

主要参考文献

【国内文献】

- ・ 厚生労働省（2019）『産後ケア事業ガイドライン』厚生労働省、pp.1-20
- ・ 岡野禎治（2017）『産後女性のメンタルヘルス』医学書院、pp.45-78
- ・ 内閣府（2021）『孤独・孤立対策白書』内閣府、pp.12-30

【海外文献（その他）】

- ・ Dennis, C.L. (2013) “Postpartum Depression”, BMJ, pp.5-18
- ・ O’Hara, M.W. (1995) “Postpartum Depression: Causes and Consequences”, Springer, pp.10-35

（お問い合わせ）産後総合研究所（産後ヘルパー株式会社）info@sango-helper.co.jp

URL／産後総合研究所 <https://research.sango-helper.co.jp/>

URL／産後ヘルパー株式会社 <https://sango-helper.co.jp/>

2026.7.4 発行