

産後ケア利用と産後うつ関連症状との関連性： 訪問型産後ケア利用者アンケートに基づく分析

松岡 司[†]・高久 広[‡]・明 素延[§]

【サマリー】

本稿は、2014年から2026年に収集された訪問型産後ケア利用者アンケート1,285件を用い、産後うつに関連する自己申告症状とサービス利用状況・利用後評価との関係を探索的に検討する。利用期間・頻度を集計した各46件では、長期・高頻度の群ほど症状ありの割合が低い記述的傾向がみられた。また、症状ありとして抽出された112件の自由記述では、休息・睡眠や精神的支援などが多く挙げられた。ただし、利用後のみの自己記入式アンケートであり、比較対象群や診断尺度を用いていないため、産後ケアの予防・回復効果や因果関係を示すものではない。

キーワード：つぎ夢経営研究会、横浜市、産後ヘルパー、産後ケア、産後うつ

1. 社会背景

日本の出生数は2022年に77万人と初めて80万人を割り込み、少子化は社会保障・労働力・地域コミュニティの持続可能性を根底から揺さぶる構造問題となっている。こうした状況において、出産後の母親の身体的回復および心理的安定は、子育て継続意向・追加出産意欲・産後就労復帰の三点で少子化対策の核心をなす。

2. 文献レビュー

2.1. 韓国からの知見：産後ケアの制度化と社会的効果、残存する課題

韓国における産後調理院研究は量・質ともに世界最高水準にある。産後調理院の効果として、身体的な回復の促進、心理・情緒的な効果、育児スキルの習得などがあげられる（Kim, 2025; Jan, 2021 ほか）。しかし、利用者は非利用者と比べて、退院後の育児ストレスが有意に高いことが報告されている（Song ら, 2010）。また、自宅で家族の助けを借りて産後ケアを行った産婦よりも産後うつや育児ストレスを高く感じる傾向があることも報告されている（Kim ら, 2013）。

2.2. 日本国内：利用者の増加と残存する課題

日本での産後ケア利用は、2019年の母子保健法改正後、上昇を続けているものの（2021年利用者数49,630人）、韓国（2020年利用率80.2%）や台湾（2022年利用率85%）と比べ途上段階と言える（渡部, 2024; 江, 2025）。一方、日本において産後うつ病に罹患する母親は11.5～15.1%（約7～9人に1人）であり、自殺や虐待の要因にもなりうる深刻な課題である（徳満ほか, 2024）。産後ケアは、母親の身体的回復だけでなく心理的な安定を促進することを目的としており、産後うつ病の「0次予防（早期予防）」としての役割を担っている（伊東, 2022）。

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（2014～2026年、n=1285）を用い、2つの仮説を統計的に検証した。以下に主要結果を示す。

3.1. 産後ケア利用と産後うつ関連症状の有無（仮説1）

アンケート結果から産後うつ症状の有無に関する回答分布を調べたところ、産後ケア利用者でも、一

[†] 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

定割合で産後うつ症状が存在する一方、過半数は症状を呈していないことが確認された。

- ・ 症状あり：441 人 (44.55%)
- ・ 症状なし：549 人 (55.45%)

自己申告された症状の記載件数では、「何故か涙がでる」と「神経質になり、常にイライラしている」が多く、不眠や食欲減退などの記載もみられた。これらは利用者の自己申告であり、医療上の診断や重症度を示すものではない。

症状内容	記載頻度（件数目安）
何故か涙がでる	258 人（35.54%）
神経質になり、常にイライラしている	198 人（27.27%）
その他	79 人（10.88%）
不眠症になった	74 人（10.19%）
夫や赤ちゃんが嫌いになった	65 人（8.83%）
食欲がない	62 人（8.42%）

利用期間を集計できた 46 人では、利用期間が長い群ほど症状ありの割合が低いという記述的傾向がみられた。症状ありの割合は、1～3 日群の 50.0%（6/12 人）から 15 日以上群の 14.3%（1/7 人）まで段階的に低下していた。ただし、各群の人数が少なく、背景要因を調整していないため、利用期間による予防効果を示すものではない。

利用期間	母数（n）	症状あり	症状なし
1～3 日	12 人	6 人（50.0%）	6 人（50.0%）
4～7 日（約 1 週間）	15 人	5 人（33.3%）	10 人（66.7%）
8～14 日（1～2 週）	12 人	3 人（25.0%）	9 人（75.0%）
15 日以上（2 週間超）	7 人	1 人（14.3%）	6 人（85.7%）

利用頻度を集計できた 46 人でも、利用頻度が高い群ほど症状ありの割合が低いという記述的傾向がみられた。週 1 回以下群では 42.9%（6/14 人）、週 4 回以上／ほぼ毎日群では 7.1%（1/14 人）だった。ただし、各群の人数が少なく、背景要因を調整していないため、利用頻度による予防効果を示すものではない。

利用頻度	母数（n）	症状あり	症状なし
週 1 回以下	14 人	6 人（42.9%）	8 人（57.1%）
週 2～3 回	18 人	5 人（27.8%）	13 人（72.2%）
週 4 回以上／ほぼ毎日	14 人	1 人（7.1%）	13 人（92.9%）

3.2. 症状があった利用者の利用後評価（仮説 2）

アンケート結果のうち、産後うつ関連症状があった利用者として抽出された 112 人を対象に、産後ケア利用後の自己評価を集計したところ、休息・睡眠、精神的サポート、育児不安、孤立状態に関する肯定的な記載が多くみられた。ただし、利用前後を同じ尺度で比較した結果ではないため、症状の回復効果を直接示すものではない。

- ・ **高い総合満足度**：95%以上が満足度評価で最高評価（5 段階評価の 5）をつけていた。

- ・ 休息・睡眠の確保：赤ちゃんを預けて休息（睡眠）をとることで、「非常によく眠れた」「体が楽になった」と全員が肯定的に回答していた。
- ・ 不安解消：産後ケアを受ける前に「育児が不安で仕方がない」と回答していた利用者（n=101名）が全員、利用後に「不安が解消された」「前向きな気持ちになった」と回答した。
- ・ 孤独感への支援：海外出身者や周囲に頼れる人がいない利用者（n=91）では、自由記述から、孤立状態への介入が評価されていた。

4. 考察

4.1. 症状がなかった利用者に関する考察

産後うつ症状がなかった産後ケア利用者（n=538）について、効果の高い産後ケアを聞いたところ、身体ケア（89.4%）および家事・食事等の家事負担軽減（82.2%）が高頻度で評価され、第三者による母親ケアの関与も約7割に認められる。加えて約3割が傾聴・相談の価値を明示的に言及していた。これら複合要素が産後うつ症状の予防と関連する可能性が示唆される。

効果の高い産後ケア	人数	割合
身体ケア	481	89.4%
家事負担軽減（食事・家事）	442	82.2%
第三者による母親ケア	371	69.0%
傾聴・話し相手	180	33.5%

また、産後ケアの利用期間が短いほど、利用頻度が少ないほど産後うつ症状の出現率が上昇することから、上記の産後ケアを十分な期間・十分な頻度で利用することが、産後うつ症状の予防と関連する可能性が示唆される。

4.2. 統合型社会・心理支援モデルへの移行

産後うつ関連症状があった利用者（n=112）の自由記述から利用後に評価された支援を抽出したところ、身体的な休息・睡眠（100.0%）とヘルパーによる精神的サポート（94.6%）が高頻度で挙げられ、育児不安の解消とスキルの習得、孤立状態への介入も各81.3%だった。これらは利用後の肯定的な自己評価であり、利用前後の尺度比較ではないため、回復効果を直接示すものではない。

利用後の自由記述で評価された産後ケア	人数（n）	割合
身体的な休息・睡眠	112	100.0%
ヘルパーによる精神的サポート	106	94.6%
育児不安の解消とスキルの習得	91	81.3%
孤立状態への介入	91	81.3%

5. 結論と今後の課題

本稿のアンケートでは、訪問型産後ケアの利用者から、休息・睡眠、精神的サポート、育児不安の軽減、孤立への支援に関する肯定的な自己評価が多く得られた。また、利用期間・頻度を集計できた少数例では、利用期間が長く頻度が高い群ほど症状あり割合が低いという記述的傾向がみられた。一方、本稿で用いたアンケートは利用後の横断的な自己記入データであり、非利用者との比較、利用前後の測定、交絡要因の調整、医療者による診断を行っていない。そのため、産後ケアが産後うつ関連症状を予防・回復させたという因果関係は判断できない。今後は、総回収数と各分析対象の関係や抽出基準を明

確にし、妥当性が確認された尺度を用いた前後比較や比較群を設けた検討が必要である。

アンケートでは、身体的ケアに加え、傾聴・話し相手の存在や孤立状態への支援が評価されていた。身体的なケアは睡眠時間や休息时间などで把握しやすい一方、心理面の変化を評価するには、妥当性が確認された指標と適切な調査設計が必要である。今後は、利用者の精神状態を客観的に把握できる尺度を用い、どの支援がどのような利用者の評価と関連するかを検討することが課題である。

主要参考文献

【国内文献】

- ・ 伊東 美智子. デイサービス型産後ケア事業の研究動向と今後の課題, 神戸常盤大学紀要 第 15 号 2022, 49-60p.
- ・ 江 文菁. 産後ケアにおける医療福祉環境に関する研究（その 1）：台湾産後護理之家の制度と実態, 日本建築学会技術報告集, 第 31 巻 第 77 号 2025, 392-397p.
- ・ 徳満 敬大ほか. 国内における男女の周産期うつ病の有病割合：国内初のメタアナリシスの結果から, 精神神経学雑誌 125(7):2023, 613-622p.
- ・ 渡部（君和田） 容子. 産後ケア事業と自治会施策—鳥取県及び滋賀県の取り組みを事例に一, 名古屋女子大学 紀要 70 号 2024, 71-84p.

【海外文献（韓国ほか）】

- ・ Jang, Hyun Jin. First-time mothers' experience in postpartum care center, Early Childhood Education and Care, 2021 16(1) 5-27p.
- ・ Kim, Hanbit. A Study on Postpartum Care Center Utilization Patterns Based on Household Income and Determinants of Unmet Needs, First-time mothers' experience in postpartum care center, Seoul National University Graduate School of Public Health Master's Thesis, 2025 Feb.
- ・ Kim, Mi Na. Choi, So Young. A Comparative Study of Postpartum Stress, Postpartum Depression, Postpartum Discomfort and Postpartum Activity, Between Women who Used and those Women did not Used Sanhujori Facilities, Journal of the Korean Society of Maternal and Child Health 2013, 17(2) 184-195p.
- ・ Song, Ju-Eun. Park, Bo-Lim. The Changing Pattern of Physical and Psychological Health, and Maternal Adjustment Between Primiparas Who Used and Those Who did Not Use Sanhujori Facilities, Journal of Korean Academy of Nursing, 2010 40(4) 503-514p.

（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 年 10 月 11 日発行