

「働く育児期家族」のレジリエンス調査

「レジリエンス」※

何か困難なことが起きた時にそれを乗り越えるだけでなく乗り越えた経験によって個人または家族として成長する過程。もともと備わっている力でもあり経験によって獲得できる力でもある。

未就学の子どもがいる20-50代の働く男女1,030人を対象に

- ・ 個人のライフキャリアレジリエンス
- ・ 家族のレジリエンス

と以下の3つの関係を調査した。

- 1 個人の抑うつ状態
- 2 肯定的な子育て観
- 3 家族における資源&職場における支援

多様な生活スタイルや働き方の選択肢が増える中で、働く育児期家族はどのような状態にあるのか。また、家族内外のリソースの有無や家庭や職場の人との関係が個人と家族にどのように影響しているのか。調査から見えてきたことを報告する。

※齊藤・岡安, 2009; 鈴木・渡辺・佐藤, 2019; 得津, 2012; 小塩, 平野, & 上野, 2021

子育てそのものには9割が肯定的なのに、半数は抑うつ状態 仲の良さより日々の家事育児を共に行うことで培われる「家族としての適応性」と ライフキャリアの「長期的展望」「多面的生活」「楽観的思考」が鍵 上司や同僚との相談&後押しが個人と家族のレジリエンスを高める

未就学の子どもがいる20-50代の働く男女1,030人を対象に、個人の抑うつ状態と子育てへの肯定感の二つの観点で状態を調べ、その状態に家族の資源とレジリエンスがどう影響しているかを検討した。子育てについては性別で有意な差はあったものの9割前後が肯定的な子育て感を抱いていた。一方、精神的な状態については、全体の42%が抑うつ状態にあり、第一子が0歳の男性の割合が57%と最も高く、精神的状態と子育ての捉え方に乖離が見られた。

抑うつ状態と肯定的子育て感それぞれへの①家族のレジリエンスの影響と②個人のライフキャリアレジリエンスの影響をみたところ、①のうち家族の柔軟性や対応力を表す「適応性」の影響が最も大きく、家族の結びつきの強さを表す「凝集性」の影響は見られなかった。②では、長期的な視野を持ちながら今できることに取り組む「長期的展望」が最も影響が大きかった。また、男性においては「多面的生活」女性においては「楽観的思考」も影響していた。

次にライフにおける資源（「ひと」：配偶者以外、「こと」：家事育児代行やネットスーパー、「もの」：家電や中食）と職場における支援（「ひと」：上司や同僚からの支援、「こと」：制度活用や働き方のフレキシビリティ）が二つのレジリエンスにどのように影響するかを検討した。その結果、最も影響していたのが職場における「ひと支援」、すなわち、上司と同僚からの理解と後押しだった。職場のひと支援は個人のライフキャリアレジリエンスを高めるだけでなく、家族の「適応性」、そして家族の中の良さを表す「凝集性」にもプラスに影響していた。また、配偶者との家事の負担の偏りはレジリエンスを低めること、夫婦間で育児を同程度負担することがレジリエンスを高める傾向も見られた。

人との関係性を調べるために、「誰に何を相談しているか」について聞いたところ、幅広いトピックの相談相手となっているのはやはり配偶者であったが、職場の上司や同僚も仕事についてはもちろん、それ以外のトピックについても相談相手となっていた。さらに、日々の働き方だけでなく、今後のキャリアについての相談もしていた。

以上のことから、働く育児期家族には、家庭内の適応性を高めるために日々の家事育児を共に状況に応じて柔軟にフォローし合える関係性を構築することが重要であり、それを可能にする職場環境が鍵となる。また、上司や同僚といった職場の相談相手の存在がレジリエンスを高めると同時に、精神的負担の緩和へも影響する可能性があることが示唆された。

NPO法人ファザーリング・ジャパン代表理事 安藤哲也

思い返せば、自らも共働きで乳幼児の育児をしていた頃は、若干抑うつ気味だったかもしれないし、ときに逃げ出したくなることもあったように思います。ただそういうときは「どうしたいのか」「どうしてほしいのか」をよくパートナーを話し合ってきた覚えがある。すべて折り合ったわけではないが、納得感や「同じ方向を向いている」感じが夫婦でもて、それがモチベーションやスキル向上にも繋がったように思います。

今回の調査結果から育児期の夫婦はともに疲弊している。イライラが嵩じると碌なことはないから、なるべく同じ目線でパートナーと共に育児家事をこなしつつ、コミュニケーションを取りできるだけそれを楽しむこと（笑顔になる工夫をすること）。それは家族だけでなく職場の上司や同僚とも同じで、それぞれの家庭事情を共有、相談するなかで（現実受容）、使える制度の理解・取得促進や働き方をより良く改善することで家庭の状況は好転する、ということが分かりました。

ワークライフバランスや子育て講座では、モヤモヤしている父親・母親達に、「顕微鏡ではなく望遠鏡的な視点を持つとよい」と伝えます。目の前の育児家事だけに捉われるとどうしてもせわしくなる。だから10年後とか20年後、子どもが巣立ったあとに夫婦はどうなるのか、どうしたいのかをビジョンを持って話し合うといい。子育てが終わる未来において、夫婦が笑顔であるために今どういうキャリアや家庭生活を送るのがいいのかを考える。そうした人生を俯瞰した目線をもつこと、それに応じた思考・行動を今取ることが笑っている父親・母親には必要なのではないでしょうか？

育児期のライフトランジションにおける家族や職場の資源が与える 家族及びライフキャリアレジリエンスへの影響と親の抑うつや養育態度との関連

調査目的

出産から長子が小学校入学までというライフトランジションの時期に、家族や職場の資源が家族成員個人のライフキャリアレジリエンスと家族のレジリエンスにどのように影響するのか、またこれら二つのレジリエンスが、親の抑うつ状態、及び子育て観にどのように影響しているのか、その関連を明らかにする。

調査方法

調査方法：インターネットリサーチ

実施機関：株式会社マクロミル

調査期間：2023年09月08日(金)～2023年09月10日(日)

調査対象エリア：全国

調査対象者：子どもがいる20代-50代の男女 長子が未就学 回答者本人は就業中（就労形態問わず）

有効サンプル数：1030（男性：515 女性：515）

倫理審査

大阪総合保育大学研究倫理委員会

調査責任者 NPO法人ファザーリング・ジャパン（FJ）

阿川勇太 FJ関西理事・大阪総合保育大学乳児保育学科講師

林田香織 FJ理事

分析方法

Rによる重回帰分析及び相関分析

使用尺度

既存尺度

- うつ病自己評価尺度 CES-D 島悟による2012年度版を用いた 20項目4件法
- 成人版ライフ・キャリアレジリエンス尺度 短縮版 (高橋, 石津, & 森田, 2012) 20項目6件法5因子：長期的展望、継続的対処、多面的生活、楽観的思考、現実受容
- 家族機能測定尺度 (FACES III) (Olson, 1985; 立山, 2007) 20項目4件法2因子：適応性、凝集性

独自項目

- 肯定的な子育て観について独自に作成した項目 (参考：東京大学発達保育実践政策学センター& ベネッセ教育総合研究所, 2019)
- 家族が保有する資源/支援について独自に作成した項目 (McCubbin & Patterson, 1983; 得津, 2012; 鈴木, 渡辺, & 佐藤, 2019; 中川, 2014)
※家庭、家族の周りのサポートは家族の「資源」、職場からのサポートは「支援」とした。

用語の説明

抑うつ状態：

一時的に「気分が落ち込んで何にもする気になれない」「憂鬱な気分」などの心の状態。病気ではなく状態を指す。

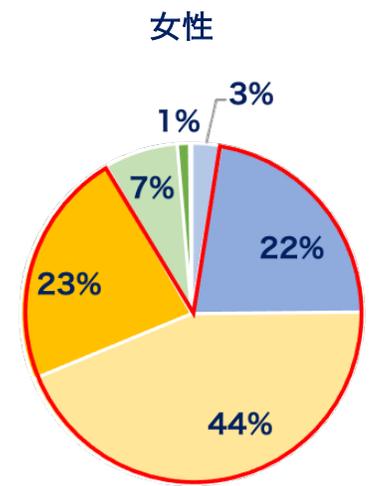
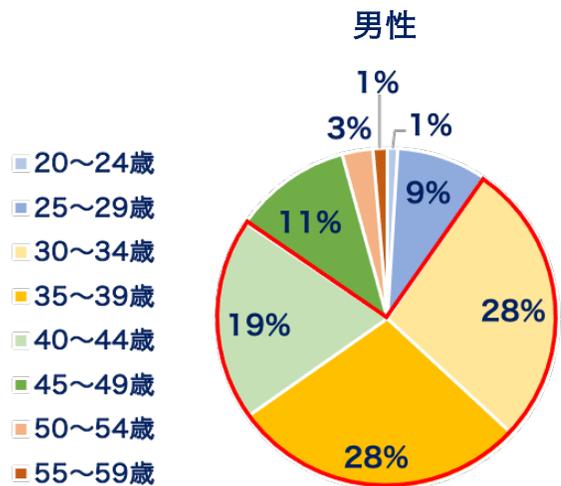
ライフキャリアレジリエンス：

不安定な社会においてもライフキャリアを築き続ける力。複数のライフキャリアレジリエンス（要素）を合わせ持つことがより良いメンタルヘルスにつながる。(高橋, 石津, & 森田, 2012)

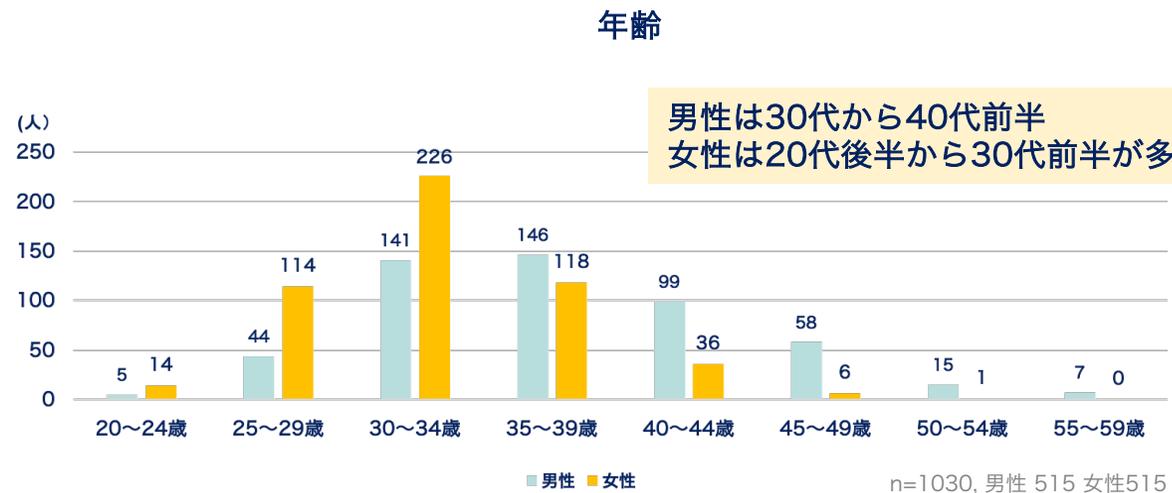
家族レジリエンス：

何か困難なことが起きた時にそれを乗り越えるだけでなく乗り越えた経験によって個人や家族として成長する力（またはその過程）。

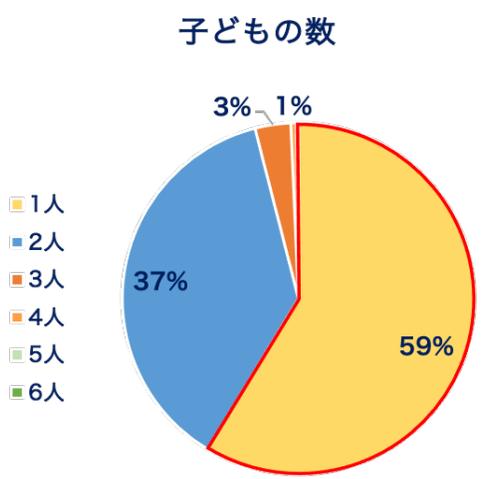
家族資源&職場支援：家族と職場それぞれにおける「ひと」「こと」「もの」のリソース。(齊藤・岡安, 2009; 鈴木・渡辺・佐藤, 2019; 得津, 2012; 小塩, 平野, & 上野, 2021)



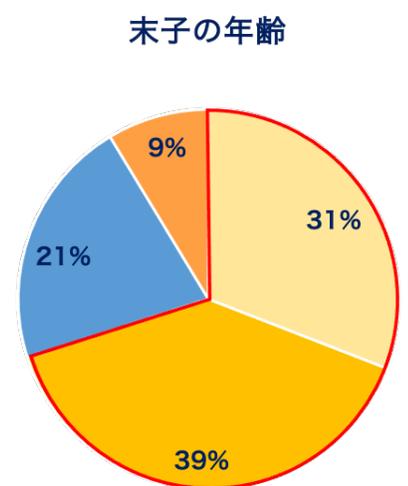
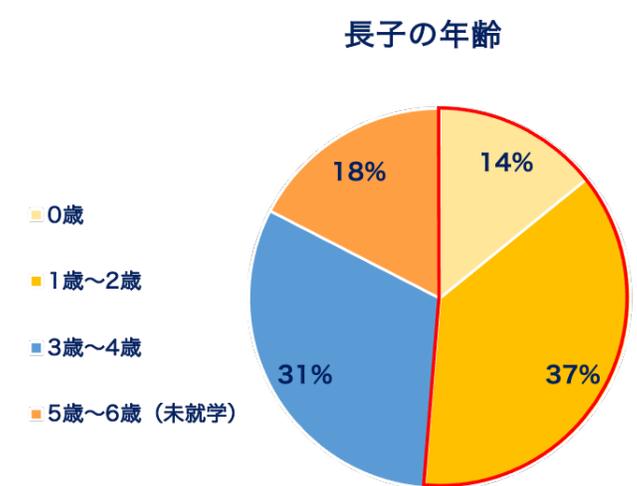
n=1030, 男性 515 女性515



n=1030, 男性 515 女性515



n=1030



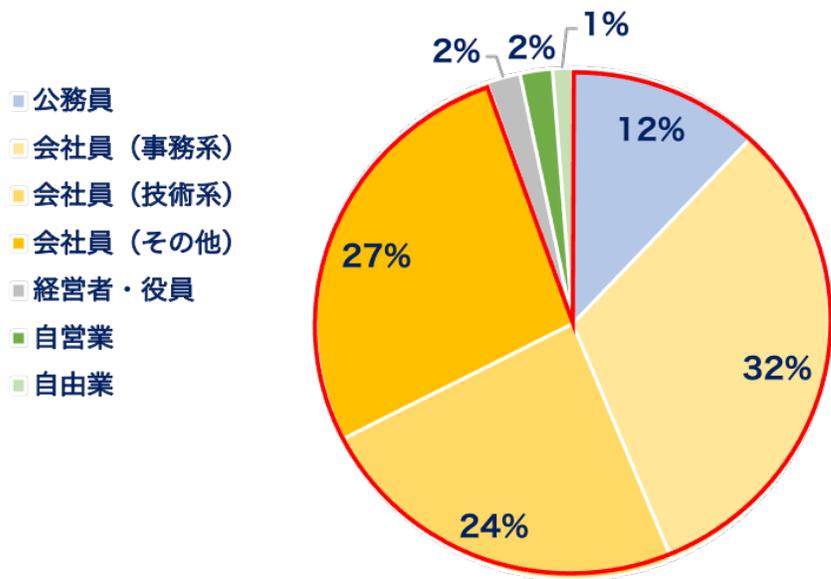
n=1030

6割が子ども一人
5割が長子が2歳未満
7割が2歳未満の子を持つ

公務員：12% 会社員：83%

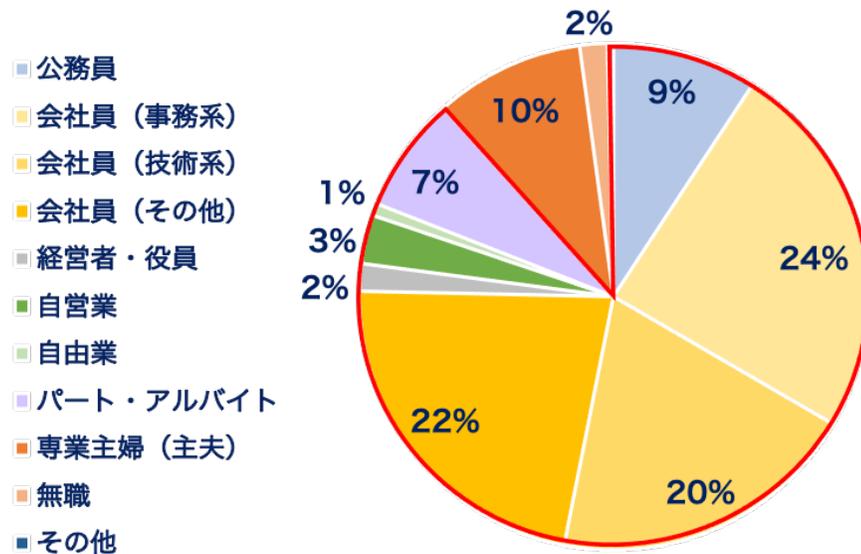
共働き：88%（パート・アルバイト7%を含む）

職業（回答者本人）



n=1030

職業（配偶者）



n=1030

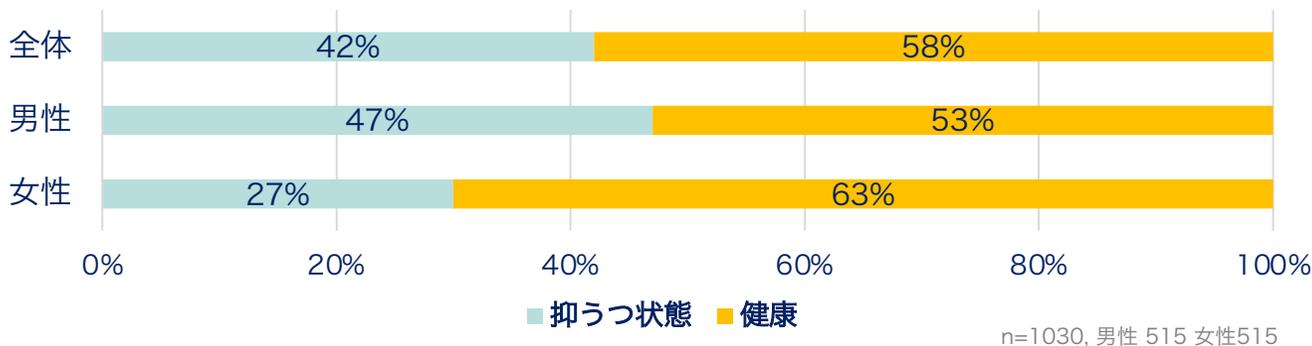
男性の約半数が抑うつ状態※

特に0歳児が第一子の男性の割合が高い

産後パパのライフランジションのサポートが必要

※抑うつ状態：一時的に「気分が落ち込んで何にもする気になれない」「憂鬱な気分」などの心の状態。病気ではなく状態を指す。

「抑うつ状態にある人」の割合



「抑うつ状態にある人」の年齢別の割合

	20-24歳	25-29歳	30-34歳	35-39歳	40-44歳	45-49歳	50-54歳	55-59歳
男性	1%	10%	26%	32%	18%	11%	2%	0%
女性	4%	21%	40%	24%	8%	2%	1%	0%

第一子の子どもの年齢別抑うつ傾向

	0歳	1-2歳	3-4歳	5-6歳
男性	57%	47%	46%	43%
女性	39%	33%	41%	36%

参考：島悟による2012年版を使用。

CES-Dは米国国立精神保健研究所の疫学研究センターが開発した世界中で普及している20項目の自己評価尺度。過去1週間の症状の頻度を4段階で回答。各回答には0点から3点の得点が与えられ、総得点は0点～60点、カットオフ値を16点以上。島他（1985）

抑うつ状態の自己評価テストCES-Dを用いて、過去1週間の抑うつ状態を測定した。

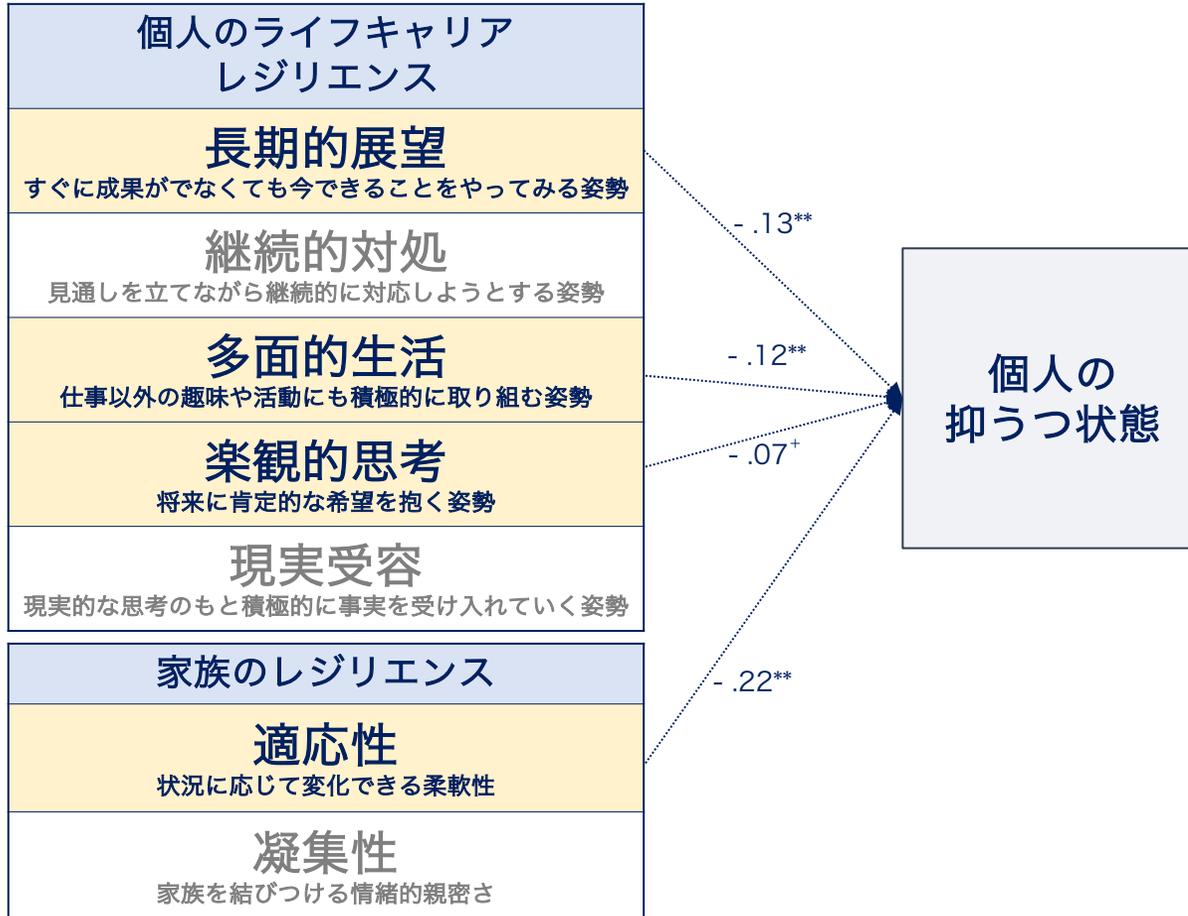
- 全体で約4割が抑うつ状態にあり、男女共に30代が約6割を占める。
- 男性は女性より抑うつ状態ある人の割合が有意に高い。(p<.001)
- 女性は20代後半から30代、男性は30代から40代前半の割合が高く、女性は若い方が抑うつ状態にある人の割合が高い。
- 子どもの年齢、人数による有意な差はみられなかったが、第一子が0歳の男性の割合は他の年齢の子どもを持つ男性より10pt程度高い。
- 男性は子どもの年齢に関わらず女性より抑うつ状態にある人の割合が5pt-18pt高い。

30代は、仕事上の責任や負担が増える時期。それと同時に子育てがスタートし、職場でも家庭でもタスクに追われ、精神的な負担が大きいと推察される。女性の産後うつについては注意喚起がなされているが、男性の産後の状態にも注意する必要がある。産後パパ育休の推進等、父親のライフランジションのさらなるサポートが求められる。

ライフキャリアにおける長期的展望・多面的生活・楽観的思考、及び
 家族の適応性が抑うつ状態を緩和
 特に男性は仕事以外の活動や趣味、女性は家族の適応性が鍵

レジリエンスと個人の抑うつ状態の関係

レジリエンスの個人の抑うつ状態への影響



重回帰分析 R2=.46 数値は標準偏回帰係数β
 点線は負の影響を表す。
 ** p < .01, * p < .05, + p < .10

二つのレジリエンスの個人の抑うつ状態への影響を検討した。

個人のライフキャリアレジリエンス

- 長期的展望、多面的生活、楽観的思考が抑うつ状態の割合を下げる。
- 長期的展望は性別問わず中程度の負の相関があった。
- 男性は多面的生活、女性は楽観的思考と有意な負の相関があった。

家族のレジリエンス

- 適応性が高いほど抑うつ状態の割合が低下。凝集性の影響は見られなかった。
- 家族の適応性はライフキャリアレジリエンスも含めた他の項目より強い影響が見られた。
- 家族の適応性と有意な相関が見られたのは女性のみであった。

男性は、長期的展望、仕事以外の趣味や活動等の多面的生活が影響し、
 女性は、長期的展望、楽観的思考が影響し、家族の適応性も関係している。

以上のことから、長期的視野を持ちながら、今を積極的に楽しむ姿勢、そして、
 家族として状況に応じて柔軟に対応できる適応性が個人の抑うつ状態の割合を下
 げることがわかった。これらは、性別によらず家族がみんなで日々の家事育児を
 共に行うことで培われるものである。男性育児取得による家族の基盤創り、育休
 後もそれを継続するための職場のさらなる環境整備が求められる。

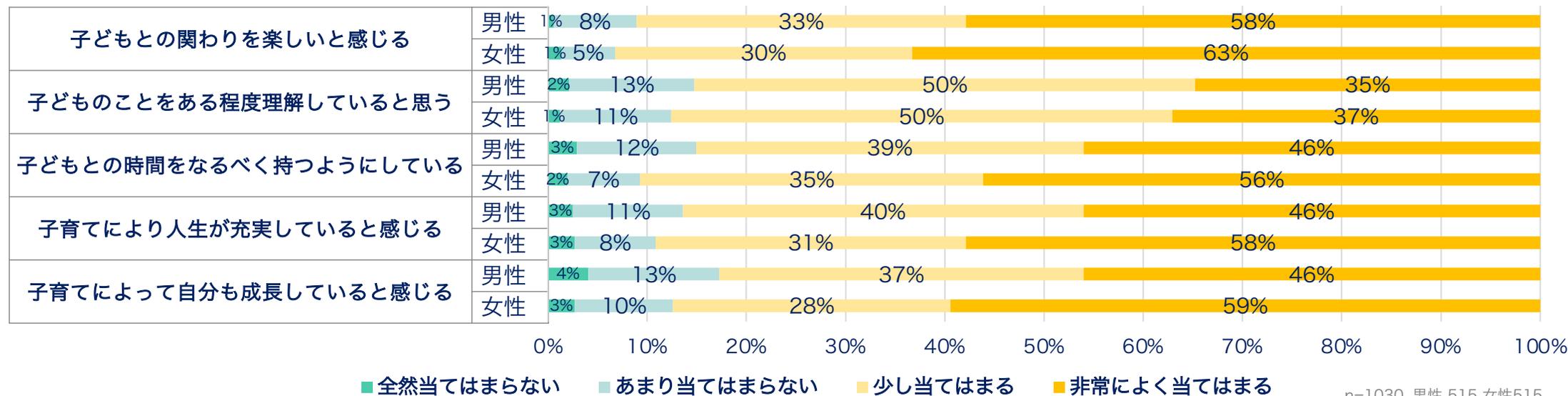
レジリエンスと個人の抑うつ状態の相関係数※

ライフキャリアレジリエンス	全体	男性	女性
長期的展望	-0.47***	-0.51*	-0.45*
継続的対処	-0.08	-0.19	-0.09
多面的生活	-0.38**	-0.48*	-0.15
楽観的思考	-0.23	-0.00	-0.45**
現実受容	-0.21	-0.38	-0.00
家族のレジリエンス	全体	男性	女性
適応性	-0.37***	-0.35	-0.34*
凝集性	-0.03	-0.22	0.03

※ 二つのレジリエンスを同時投入した場合の相関係数の値 *** p < .001, ** p < .01, * p < .05

性別に関わらず、8-9割が子育てを肯定的に捉えている 精神的負担は子育てそのものではない可能性

肯定的な子育て観



子育てに関する5つの項目について4段階で回答してもらった。

男性より女性の方が有意に肯定的に捉えている割合が多い(p<.01)ものの、全ての項目について肯定的に捉えている割合が8割から9割となり、概ね肯定的に捉えていることが伺える。

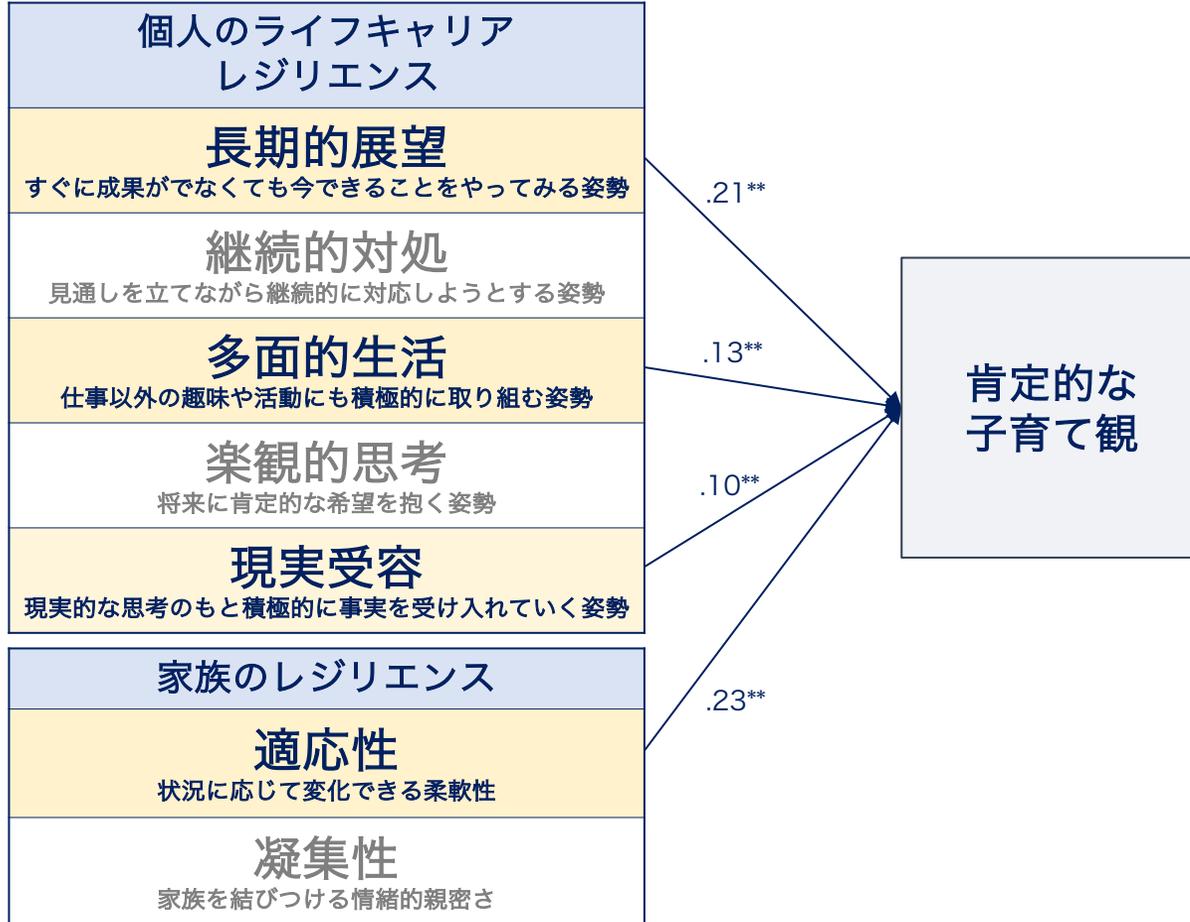
前述(p.7)の個人の抑うつ状態では、全体の4割、男性の半数が抑うつ状態であった。精神的な負担はある一方で、子育て自体は肯定的な経験であることが伺える。また、抑うつ状態と家族のレジリエンスの関係をみると、前述(p.8)のとおり女性のみ家族の適応性と個人の抑うつ状態は負の相関が見られた。家族の適応性が低いと個人の抑うつ状態が上がることから精神的な負担は子育てそのものより、家族が状況に応じて対応できるかどうかの影響している可能性が考えられる。

肯定的な子育て観：以下の項目について「1：全然当てはまらない」～「4：非常によく当てはまる」の4段階で回答。

「子どもとの関わりを楽しんでいる」「子どものことをある程度理解していると思う」「子どもとの時間をなるべく持つようにしている」「子育てにより人生が充実していると感じる」「子育てによって自分も成長していると感じる」

ライフキャリアの長期的展望・多面的生活・現実受容、及び 家族の適応性が肯定的な子育て観をアップ レジリエンスで子育てをポジティブにとらえられる

レジリエンスの肯定的な子育て観への影響



重回帰分析 R2=.46 数値は標準偏回帰係数β
実線は正の影響を表す。 ** p < .01, * p < .05, + p < .10

二つのレジリエンスの肯定的な子育て感への影響を検討した。

個人のライフキャリアレジリエンス

- 長期的展望、多面的生活、現実を受容する姿勢が子育て肯定感を有意に向上させる。
- 特に長期的展望は他の二つより影響の度合いが大きい。
- 相関においては楽観的思考は弱い相関、他のすべての項目に中程度の相関が見られた。

家族のレジリエンス

- 適応性のみが影響し、凝集性の影響は見られなかった。
- 家族の適応性は他の要因に比べて、影響が大きい。
- 一方、相関をみると適応性、凝集性共に性別に関わらず中程度の相関があった。

以上から、性別に関わらず、長期的視点を持ちながら家族それぞれが今できることを行うこと、仕事以外の場や時間を持つこと、現実を受け入れ家族として柔軟に対応していくこと、柔軟に適應できる家族であることが肯定的な子育て観にプラスであることが示唆された。

レジリエンスと肯定的な子育て観の相関係数※

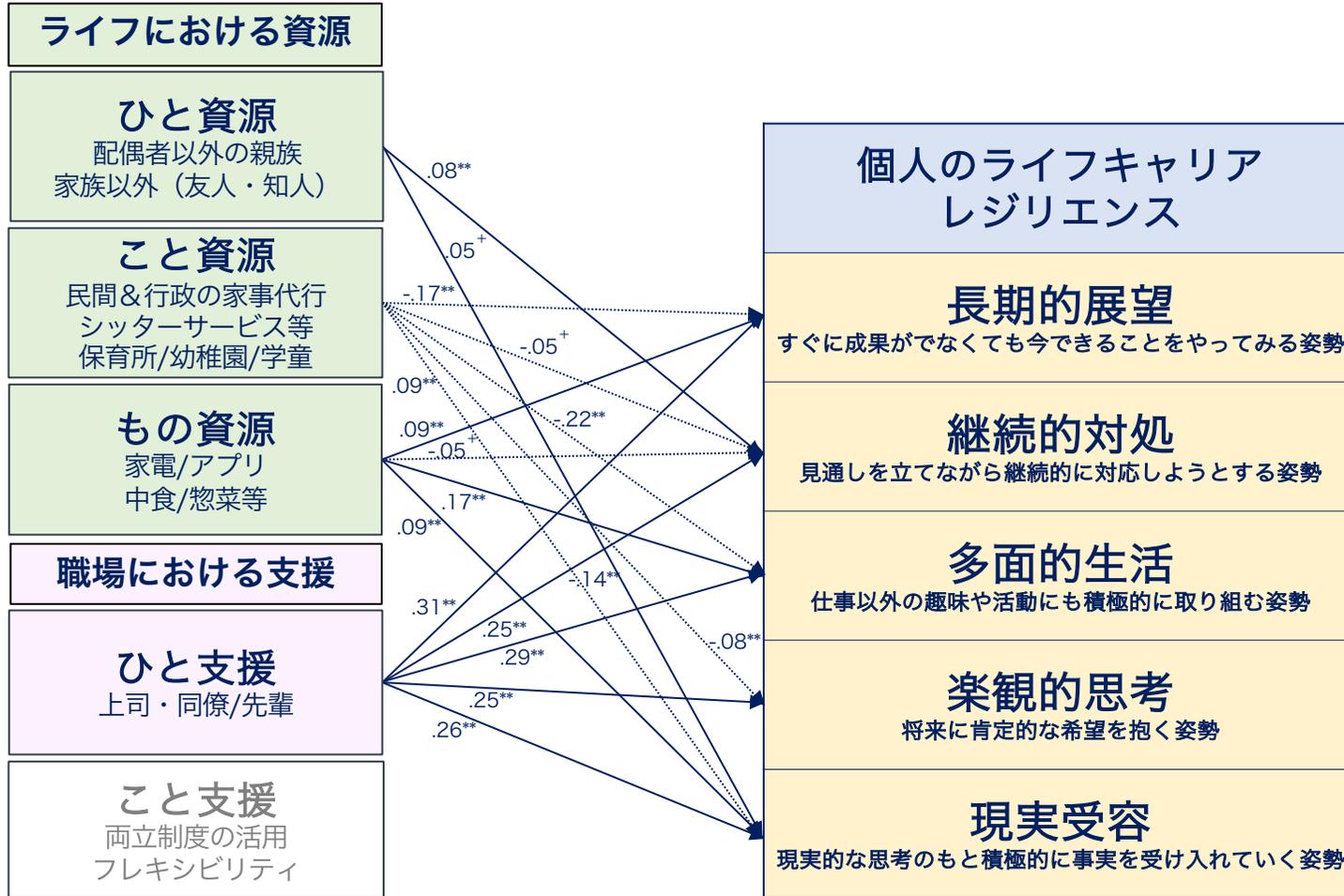
ライフキャリアレジリエンス	全体	男性	女性
長期的展望	.54**	.53**	.54**
継続的対処	.40**	.45**	.38**
多面的生活	.50**	.50**	.49**
楽観的思考	.36**	.38**	.36**
現実受容	.48**	.47**	.48**
家族のレジリエンス	全体	男性	女性
適応性	.55**	.58**	.53**
凝集性	.55**	.59**	.53**

※ 二つのレジリエンスを同時投入した場合の相関係数の値 ** p < .01, * p < .05, + p < .10

ライフキャリアレジリエンスアップには 職場における「ひと支援」（上司、同僚からのサポート）が鍵 ライフからのサポートよりも影響大

家族資源&職場支援と 個人のライフキャリアレジリエンスの関係

資源及び支援のライフキャリアレジリエンスへの影響



重回帰分析 R2=.30 数値は標準偏回帰係数β
実線は正、点線は負の影響を表す。
** p < .01, * p < .05, + p < .10

ライフにおける資源と職場における支援のライフキャリアレジリエンスへの影響を検討した。なお、ライフにおける「ひと資源」は配偶者以外の親族、友人等を指す。

ライフにおける資源

- 「ひと資源」は、継続的対処と現実受容に正の影響があった。日々の営みの負担を軽減する役割をになっていると推察される。
- 「こと資源」はすべての因子に負の影響があった。
- 「もの資源」は長期展望、多面的生活、現実受容に正の影響、継続的対処、現実受容に負の影響がみられた。

「もの資源」は家族の生活に負担の軽減や余白の創出に繋がるが、「こと資源」は家庭内における「ひと資源」の代替として活用されており、それがレジリエンスへマイナスの影響を及ぼしているとも考えられる。

職場における支援

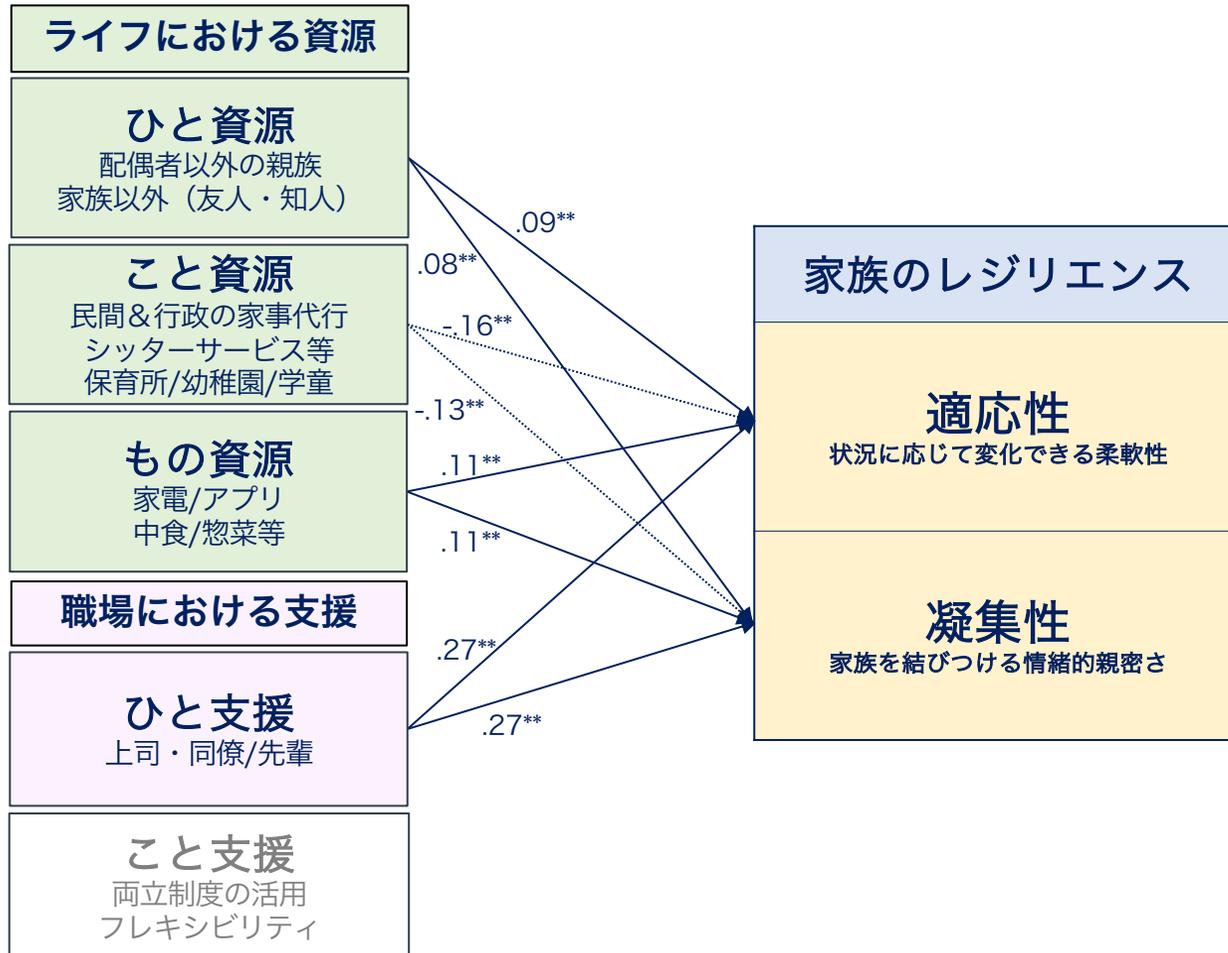
- 職場における「ひと支援」は全ての因子に正の影響があった。
- 特に長期展望へのプラスの影響は他の因子よりも高い。
- 職場における「こと支援」からのライフキャリアレジリエンスへの影響は見られなかった。

ライフにおける資源と職場における支援の影響を比較すると職場からの「ひと支援」の影響が大きいことがわかる。特に長期視野を持ちながら今できることに取り組む長期展望への影響が高い。このように、ライフキャリアレジリエンスには周囲の人からのサポートが鍵であり、特に職場の上司や同僚からのサポートは、個人のライフキャリアレジリエンスに大きく影響すると考えられる。

職場からの「ひと支援」（上司、同僚からのサポート）は 家族のレジリエンスにプラスの影響

ライフにおける「ひと資源」「もの資源」が家族の適応性と凝集性を高める

資源及び支援の家族のレジリエンスへの影響



ライフにおける「ひと・こと・もの」資源と職場における「ひと・こと」支援の家族のレジリエンスへの影響を検討した。

ライフにおける資源

- 「ひと資源」と「もの資源」は適応性と凝集性の両方にプラスに影響していた。
- 家電や中食等の活用は、家事そのもの負担を軽減したり、家族の家事参画へのハードルを下げる。家族みんなで家事を行うことを促す可能性があり、それが家族の適応性や凝集性を高めていると考えられる。
- 一方「こと資源」は適応性と凝集性の両方にマイナスに影響していた。
- 「こと資源」は「ひと資源」の代替として活用されている場合もあり、それが家族のレジリエンスにマイナスに影響している可能性がある。

職場における支援

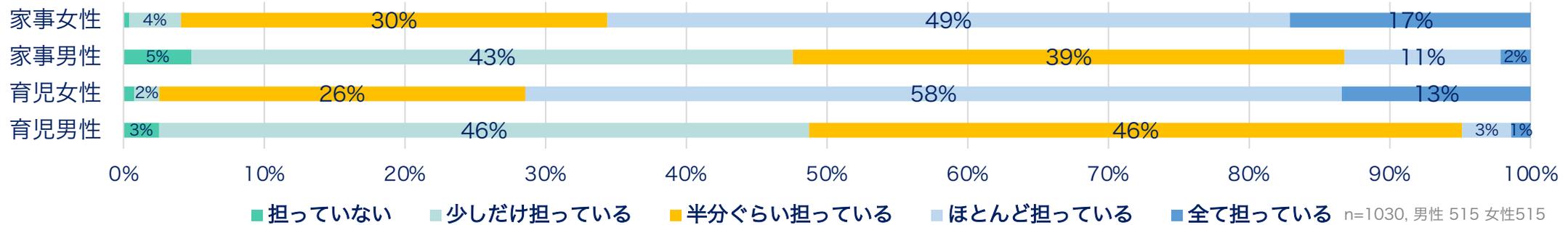
- 上司や同僚からのサポートが適応性と凝集性にプラスに影響していた。
- ライフにおける資源と比べて、職場のひと支援の方が家族レジリエンスに対する影響の方が大きい。
- 働く育児期家族にとっては、上司や同僚/先輩との関係性や職場からのサポートが非常に重要であると考えられる。

以上のことから、家族レジリエンス向上には家庭においても職場においても「人からのサポート」が重要であることが明らかとなった。

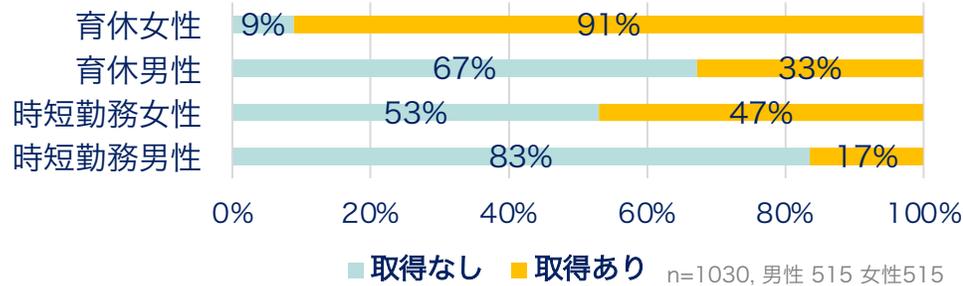
重回帰分析 R2=.30 数値は標準偏回帰係数β 実線は正、点線は負の影響を表す。 **p<.01, *p<.05, *p<.10

家事は4割、育児は5割弱の男性が「半分程度担っている」と回答
 女性は家事育児共に約7割が「自分が担っている」と回答
 職場の制度は女性がより活用。男性の制度活用促進が必要

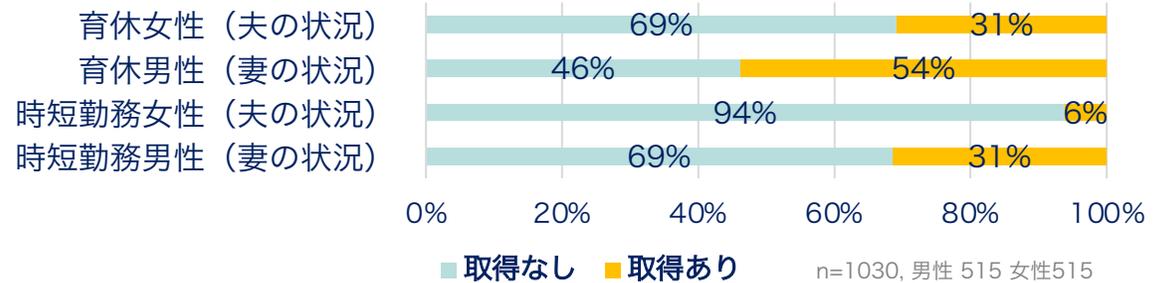
家庭内における家事育児負担状況



両立支援制度活用状況（本人）



両立支援制度活用状況（配偶者）



職場における働き方のフレキシビリティ

性別	自分のフレキシビリティ	配偶者のフレキシビリティ
男性	2.36	2.54
女性	2.70	2.16

子どもの病気による急な欠勤、在宅勤務、フレックス等の活用等、「全く当てはまらない」を1、「非常によく当てはまる」を4で回答。合計店の平均値。

家事育児を担う割合は女性の方が高いものの、育児は半数の男性が「半分程度担っていると回答。育休の取得や短時間勤務については、女性の方が取得している割合が多く、配偶者の取得状況の割合からも妻の取得が夫の取得よりも高い。妻の育休取得が半数なのは、妻が無業、パート・アルバイトであることによる。

子どもの病気による急な欠勤や、在宅勤務、フレックス制度など、働き方の職場のフレキシビリティを比較したところ、女性本人と男性の配偶者（妻）の方がやや高い。制度を活用して柔軟に働くという点では、以前女性の方が割合が多く、家庭内の家事育児負担状況にも影響していると考えられる。

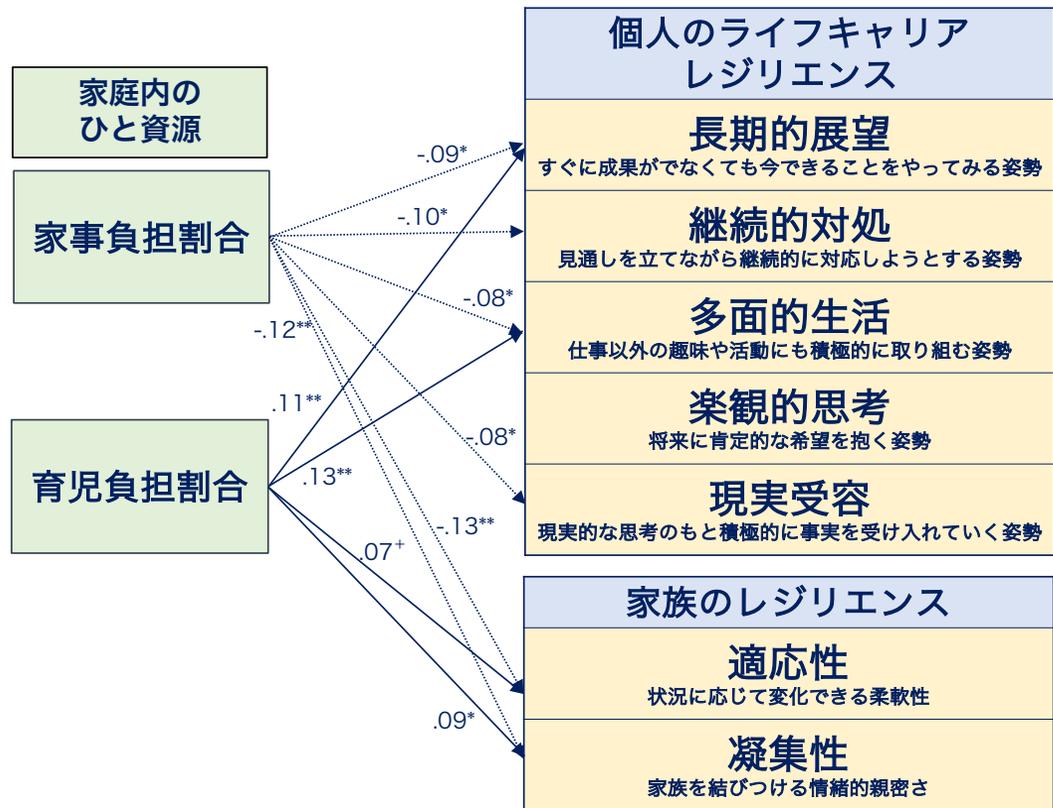
家族内のひと資源＝夫婦間の家事育児負担とレジリエンス

家事負担の偏りはマイナスに影響

育児の負担は同程度負担がプラスに影響

家事育児負担割合と ライフキャリアレジリエンスの関係

家事育児負担割合とレジリエンスの関係



重回帰分析 R²=.04 数値は標準偏回帰係数β
 実線は正、点線は負の影響を表す。
 ** p < .01, * p < .05, + p < .10

家族内のひと資源として、家事育児負担割合とレジリエンスの関係を検討した。

家事育児負担割合と個人のライフキャリアレジリエンス

- 家事負担割合は楽観的思考以外のライフキャリアレジリエンスにマイナスに影響。
- 育児負担割合は長期的展望と多面的生活にプラスに影響。

家事育児負担割合と家族のレジリエンス

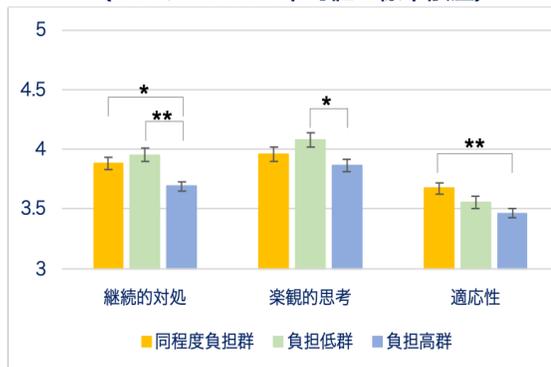
- 家事負担割合は家族の適応性と凝集性の両方にマイナスに影響。
- 育児負担割合は適応性と凝集性の両方にプラスに影響。

家事育児負担について、同程度負担（夫婦で半分ずつ負担）、負担低（自分あまり負担していない）、負担高（自分が多く負担している）の3群に分けてレジリエンスを比較したところ家事負担より育児負担の方が多くの項目において3群間での違いが見られた。

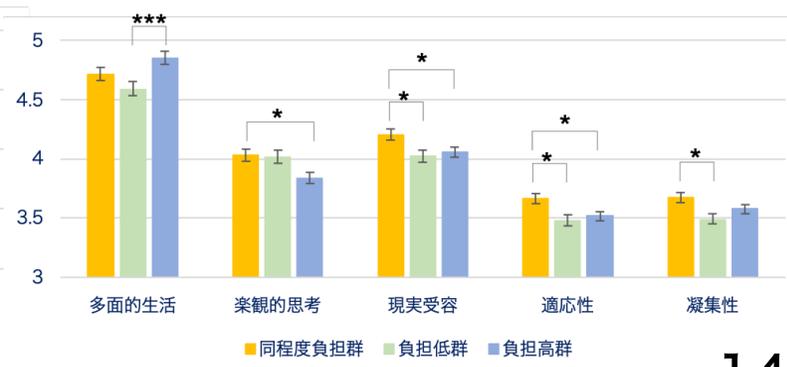
家族のレジリエンスの適応性と凝集性は家事育児を半々で担っている同程度負担群が高い傾向がみられた。

以上のことから、家事の負担の偏りはレジリエンスを低めること、育児は同程度負担することがレジリエンスを高めると考えられる。なお、「同程度負担している」というのが主観である点には留意したい。

家事負担グループ比較
(レジリエンスの平均値と標準誤差)



育児負担グループ比較
(レジリエンスの平均値と標準誤差)



様々なことについて「配偶者に抵抗なく相談できる」ほどレジリエンスUP 職場の同僚・先輩も幅広いトピックをカバー パパ友・ママ友はオンラインよりリアルな繋がりが相談相手

相談相手とレジリエンスの関係

複数のトピックについて誰に「抵抗なく相談できるかどうか」を尋ね、相談相手とレジリエンスの関係を検討した。

相談相手については、配偶者への相談がレジリエンスのすべての要素にプラスの影響があった。

抵抗なく話せるトピックについては、日々の出来事から働き方やキャリアの相談まですべてのトピックについて最も気兼ねなく話せるのは配偶者であった。特に日々のたわいもない会話の他、家事・育児に関する相談や仕事上の精神的な負担や働き方についても5割から6割が配偶者に相談できると感じていた。

日々の子育てに関する相談は半数程度が親族とも共有できると感じており、リアル繋がりの友人/知人にも話せると感じている人が3割程度いた。

また、職場の同僚や先輩は日々の話から仕事上の悩みまで相談できる存在であり、3割程度が上司は特に仕事に関する相談ができるとしていた。職場での人間関係も複数のレジリエンスの項目にプラスに影響していた。

以上のことから、配偶者や職場の人など日常的に交わる人とのコミュニケーションが家族のレジリエンス向上にプラスであることが示唆される。

抵抗なく話せる相手とレジリエンス

	長期展望	継続的対処	多面的生活	楽観的思考	現実受容	適応性	凝集性
配偶者	.22**	.17**	.20**	.12**	.19**	.38**	.36**
自分の親族	.13**	.00	.13**	.00	.07*	.07*	.07*
配偶者の親族	-.04	.10**	-.05	.07+	.03	.06+	.07+
パパ友/ママ友達 リアル繋がり	.00	.01	-.02	-.04	.00	-.02	-.04
パパ友/ママ友達 オンライン繋がり	-.06	-.04	-.04	.00	.02	-.04	-.04
友人/知人 リアル繋がり	.09**	-.04	.15**	-.01	.06+	.00	.01
友人/知人 オンライン繋がり	.05	.07+	.01	.04	.02	.06	.07+
保育所や幼稚園の先生	.03	-.01	.02	-.02	.01	.03	.04
ベビーシッター/ファミサポ等	-.04	-.03	-.09**	-.01	-.06+	.00	.00
職場の同僚/先輩	.16**	.02	.19**	.10*	.08+	.08*	.11**
職場の上司	.08*	.04	.11**	.02	.08*	.06+	.04
その他	-.02	-.01	-.01	.01	-.01	-.01	-.02
誰もいない	.16**	.02	.14**	.00	.08+	.05	.04

重回帰分析 数値は標準偏回帰係数β ** p < .01, * p < .05, + p < .10

各項目について誰に「抵抗なく」話せるか

(%)

	配偶者	自分の親族	配偶者の親族	パパ友/ママ友達 リアル繋がり	パパ友/ママ友達 オンライン繋がり	友人/知人 リアル繋がり	友人/知人 オンライン繋がり	保育所や幼稚園の先生	シッター/ファミサポ等	職場の同僚/先輩	職場の上司	その他	誰もいない
日々の出来事の共有	87.7	46.7	15.3	8.3	3.1	27.1	5.4	7.7	0.4	21.1	7.9	0.0	3.3
子育て以外で自分が興味関心があることや趣味について	78.4	41.3	10.9	9.2	2.6	34.1	5.4	2.7	0.6	20.1	6.0	0.1	6.1
子どもに関するたわいもない話	86.5	55.1	26.5	14.4	3.3	26.7	4.6	13.4	1.5	23.8	8.9	0.0	3.5
子育ての悩み	80.6	47.3	17.9	13.3	4.6	21.9	4.0	12.9	1.3	17.2	5.9	0.2	6.2
育児負担に関する相談	77.9	23.8	9.1	7.6	2.0	11.9	2.1	1.7	0.9	8.5	2.3	0.0	9.3
家事負担に関する相談	77.6	20.6	6.9	7.7	2.1	11.2	1.7	1.0	0.8	7.4	1.9	0.0	10.3
育児のアウトソーシングに関する相談（ベビーシッターの利用等）	55.9	14.6	7.8	5.0	1.7	6.8	1.9	1.8	1.0	4.2	1.5	0.1	36.0
家事のアウトソーシングに関する相談（家事代行の利用等）	54.0	14.0	5.4	4.4	1.6	5.3	1.0	0.9	0.8	3.9	1.4	0.1	38.3
仕事上の精神的な負担感	63.8	22.1	5.5	5.0	1.7	17.4	2.7	0.7	0.5	26.9	13.2	0.0	16.6
日々の業務に関する相談	51.5	16.0	5.3	2.7	1.9	7.6	2.4	0.3	0.3	38.3	25.5	0.0	14.4
自分自身の働き方に関する相談	61.9	20.6	6.1	4.8	1.9	10.6	2.3	0.8	0.4	28.2	23.9	0.1	15.9
配偶者の働き方に関する相談	64.3	17.5	7.9	3.3	1.7	6.8	1.8	0.8	0.4	6.6	4.1	0.0	23.3
自分自身の今後のキャリアについての相談	60.2	18.3	6.0	3.4	1.8	8.8	2.5	0.4	0.6	21.7	20.2	0.0	19.2
配偶者の今後のキャリアについての相談	61.7	13.1	6.7	3.2	1.1	5.4	1.3	0.3	0.8	5.7	4.7	0.1	27.6

仕事と育児の両立は、

- 仕事での学びや成長、やりがいを感じることに
- 家族と過ごす時間の確保と共に家事育児を行う経験の両立

仕事と家庭生活を両立する上で重要だと感じることに

仕事と家庭生活を両立する上で重要だと感じることに



「少し重要だと感じる」「非常に重要だと感じる」の合計男女共に70%以上のものを抜粋

性別に関わらず約8割の人が仕事と家庭生活を両立する上で「重要だ」と感じたのは以下の項目。

家庭

- 配偶者に悩みを相談できる。
- 休日に配偶者や家族が家にいて家事育児を一緒に行える。
- 平日の夕方に配偶者や家族が家にいて家事育児を一緒に行える。

職場

- 仕事から定時に帰ることができる。
- 職場の誰もが仕事と家庭生活を大切にしている。
- 仕事での学びや成長の機会がある。
- 満足感とやりがいの両方。
- 上司からの成長への後押し。

これらは、配偶者への悩みの相談がライフキャリアレジリエンスの向上に影響していることとも一致しており、そのためには、家族が共に過ごす時間が十分に確保されることが鍵となると言える。

家族と過ごす時間を大切にする一方で、仕事での成長や学びも必要で「メリハリ」が重要と考えていることが伺える。

以上のことから

仕事と育児の両立は、性別に関わらず

- 仕事でやりがいや成長を感じることに
- 家族と過ごす時間と共に家事育児経験をするものの両立であると考えられる。

個人のライフキャリアレジリエンス
成人版ライフ・キャリアレジリエンス尺度（短縮版）

長期的展望 すぐに成果がでなくても今できることをやってみる姿勢 $\alpha=.90$	すぐに成果が出なくても、今できることをやるのが大事だと思う。
	結果が見えなくてもやってみることが大事だと思う。
	ものごとは長い目で見て考えることが大事だと思う。
	失敗してもそこから学ぶことが大事だと思う。
継続的対処 見通しを立てながら継続的に対応しようとする姿勢 $\alpha=.89$	常に、新しいチャンスを見逃さないように準備している。
	経験したことのないようなできごとが起きてもおちついて行動できる。
	危機的な状況に出会ったとき、それに立ち向かっていける。
	ものごとが思ったように進まない場合でも、適切に対処できる。
多面的生活 仕事以外の趣味や活動にも積極的に取り組む姿勢 $\alpha=.94$	人生では仕事以外に、楽しめるような趣味をもちたいと思う。
	人生では、仕事以外の活動でも満足感を得たいと思う。
	人生では、仕事以外の目標も持ちたい。
	人生では、仕事以外の時間も充実させたいと思う。
楽観的思考 将来に肯定的な希望を抱く姿勢 $\alpha=.88$	ものごとが思ったように進まない場合でも、きっとなんとかなると思う。
	将来についていつも楽観的である。
	困ったときでも「なんとかなるだろう」ち考えることができる。
	嫌なことがあっても、いつまでもくよくよ考えない。
現実受容 現実的な思考のもと積極的に事実を受け入れていく姿勢 $\alpha=.84$	必要に応じて目標のレベルを下げるができる。
	現実にあった目標を立てることができる。
	自分には達成できないとわかった目標には、いつでもこだわらない。
	自分の立てた目標に問題があると感じたら、もう一度目標を立て直すことができる。

参考：高橋, 石津, & 森田 (2012)
「1」: 全然当てはまらない 「6」: いつもある」の6段階で回答。

家族のレジリエンス
家族機能測定尺度 FACESIII

適応性 家族の柔軟さ	家族の問題を解決する際には、子どもの意見も聞き入れられる。
	私の家族は、子どもの意見も聞きつつ、しつけをしている。
	家族を引っ張っていく者（リーダー）は、その時々状況に応じて変わる事がある。
	私の家族では、何か問題が起きた時、その取り組み方を柔軟に変えられる。
	私の家族は、いろいろな事についてよく議論する。
	私の家では、子どもが自主的に物事を決める。
	家族内の決まり事は、その時々に応じて変わる。
	私の家では、必要に応じて家事を分担する。
凝集性 家族の親密さ	私の家には、常に中心的存在の人がいる。（逆転）
	私の家では家事の分担が決まっている。（逆転）
	私の家族は、困った時、お互いに助け合う。
	私の家族は、お互いの友人を大切にしている。
	私の家族は、みんなで一緒に何かをするのが好きである。
	他人同士よりも、家族同士の方が親しみを感じる。
	私の家では自由な時間を家族と一緒に過ごす。
	家族の誰もが、お互いに強い結びつきを感じている。
何かをする時は、家族みんなでやる。	
私の家族は、みんなで一緒にやりたいことがすぐに思いつく。	私の家では、何かを決める時、家族の誰かに相談する。
	私の家族はよくまとまっている。

参考：立山 (2007)
「1」: 全くない 「5」: いつもある」の5段階で回答。※子どもの年齢が低い場合はそうしたいと考えているかどうかで回答。

個人の抑うつ状態
うつ病自己評価尺度 CES-D

1	普段はなんでもないことが煩わしい
2	食べたくない、食欲が落ちた
3	励ましてもらっても気分が晴れない
4	他の人と比べて自分は色々な面で能力が劣っていると感じる
5	物事に集中できない
6	憂鬱だ
7	何をするのも面倒だ
8	これから先のことを積極的に考えられない
9	過去のことについてくよくよ考える
10	何か恐ろしい気持ちがある
11	なかなか眠れない
12	生活について不満を感じて過激している
13	普段より口数が少ない
14	ひとりぼっちで寂しい
15	みんながよそよそしいと思う
16	毎日が楽しくない
17	急に泣き出すことがある
18	悲しいと感じる
19	みんなが自分を嫌っていると感じる
20	仕事が手につかない

参考：島・鹿野・北村・浅井 (1985).
本調査では、島悟による2012年度版を用いた。
CES-Dは米国国立精神保健研究所の疫学研究センターが開発した世界中で普及している20項目の自己評価尺度。1週間の症状の頻度を4段階で回答。各回答には0点から3点の得点が与えられ、総得点は0点～60点、カットオフ値を16点以上。

肯定的な子育て観
独自に作成

1	子どもとの関わりを楽しんでいる。
2	子どものことをある程度理解していると思う。
3	子どもとの時間をなるべく持つようにしている。
4	子育てにより人生が充実していると感じる。
5	子育てによって自分も成長していると感じる。

参考：東京大学発達保育実践政策学センター& ベネッセ教育総合研究所 (2019)他を参考に独自に作成。
肯定的な子育て観：以下の項目について「1：全然当てはまらない」～「4：非常によく当てはまる」の4段階で回答。

支援と資源の分類

ライフにおける資源	ひと資源	配偶者以外の親族 家族以外（友人・知人）リアルつながり オンラインつながり
	こと資源	民間&行政の家事代行 シッターサービス等 保育所/幼稚園/学童
	もの資源	家電/アプリ 中食/惣菜等
職場における支援	ひと支援	職場の上司、先輩、同僚など
	こと支援	両立制度の活用 フレキシビリティ

支援と資源の分類

	分類	例
ライフにおける資源	ひと資源	配偶者以外の親族 家族以外（友人・知人）リアルつながり オンラインつながり
	こと資源	民間&行政の家事代行 シッターサービス等 保育所/幼稚園/学童
	もの資源	家電/アプリ 中食/惣菜等
職場における支援	ひと支援	職場の上司、先輩、同僚など
	こと支援	両立制度の活用 フレキシビリティ

ライフにおけるひと資源

1	自分の親
2	配偶者の親
3	自分の親族（親以外）
4	配偶者の親族（親以外）
5	保育所/幼稚園/学校の保護者
6	同じ地域に住んでいるパパ友・ママ友
7	近所の人
8	子育てサークルやコミュニティや団体の友人

「1=いない」「6=毎日」の6段階で頼る頻度を回答。

ライフにおけること資源&もの資源

こと	保育所/幼稚園/こども園（通常預かり）
こと	保育所/幼稚園/こども園（延長保育）
こと	民間のベビーシッター
こと	民間の一時あずかり
こと	行政のベビーシッター/ファミリーサポート
こと	病児/病後児保育
こと	民間の家事代行
こと	行政の家事代行
こと	生活共同組合、コープ
こと	ネットスーパー
こと	ネットショッピング
こと	フードデリバリー
もの	中食・惣菜・ミールキット
もの	全自動洗濯乾燥機
もの	高機能調理器具（電子レンジ、スロークッカー等）
もの	お掃除ロボット
もの	スケジュール共有アプリ

「1=全くない」「6=毎日」の6段階で利用頻度を回答。

職場におけるひと支援

1	上司は私の育児と仕事の両立について状況や大変さをよく理解してくれていると感じる。
2	上司は子どもの風邪など突発的な対応に対しても快く理解してくれていると感じる。
3	上司は私の働き方の希望について関心を持ってくれていると感じる。
4	私の育児と仕事の両立について状況や大変さをよく理解してくれている同僚や先輩がいる。
5	同僚や先輩は子どもの風邪など突発的な対応に対しても快く理解してくれていると感じる。
6	日々の働き方について相談できる同僚や先輩がいる。
7	今後のキャリアについて相談できる先輩や同僚がいる。

「1=全然当てはまらない」「4=非常によく当てはまる」の4段階で回答。

職場におけること支援

1	子どもが急に熱を出したら休んだり早退したりするのは主に私である。
2	子どもが急に熱を出したら休んだり早退したりするのは主に配偶者である。
3	私の職場では子どもが風邪をひいたり急に熱を出しても仕事を休んだり早退したりしてもカバー体制ができている。
4	配偶者の職場では子どもが風邪をひいたり急に熱を出しても仕事を休んだり早退したりもカバー体制ができている。
5	私の職場では、子どもの迎えに遅れずに行くことができる。
6	配偶者の職場では、子どもの迎えに遅れずに行くことができる。
7	子どもの保育所/幼稚園の送迎を行っているのは主に私である。
8	子どもの保育所/幼稚園の送迎を行っているのは主に配偶者である。
9	私自身、必要に応じて在宅勤務することができる。
10	配偶者は必要に応じて在宅勤務することができる。
11	私自身、フレックスタイム等、柔軟な働き方できる。
12	配偶者はフレックスタイム等、柔軟な働き方ができる。
13	私自身、必要に応じて残業することがある（またはできる）。
14	配偶者は必要に応じて残業することがある（またはできる）。

「1=全然当てはまらない」「4=非常によく当てはまる」の4段階で回答。分析の際には回答者自身の職場についての項目と配偶者の職場に関する項目を分けて分析。

Barnes, H. L., Olson, D. H., & Olson, H. D. (1982). Family inventories: Inventories used in a national survey of families across the family life cycle. Parent-adolescent communication scale. St Paul: Family Social Science, University of Minnesota, 33-48.

齊藤和貴, 岡安孝弘. (2009). 最近のレジリエンス研究の動向と課題. 明治大学心理社会学研究, 4(72-84). 島悟, 鹿野達男, 北村俊則, & 浅井昌弘. (1985). 新しい抑うつ性自己評価尺度について. 精神医学, 27(6), 717-723.

鈴木和子, 渡辺裕子, & 佐藤律子. (2021). 家族看護学 理論と実践. 日本看護協会出版会.

高橋美保, 石津和子, & 森田慎一郎. (2015). 成人版ライフキャリア・レジリエンス尺度の作成. 臨床心理学= Japanese journal of clinical psychology, 15(4), 507-516.

立山慶一. (2007). 家族機能測定尺度 (FACESIII) 邦訳版の信頼性・妥当性に関する一研究. 創価大学大学院紀要= The bulletin of the Graduate School, Soka University, (28), 285-306.

得津慎子. (2012). 家族の持つ回復する力を信じて. 家族看護学研究, 17(2), 99-104.

東京大学発達保育実践政策学センター (Cedep) & ベネッセ教育総合研究所 (2019) 「乳幼児の生活と育ち」研究プロジェクト報告

小塩真司, 平野真理, & 上野雄己編著. (2021). レジリエンスの心理学: 社会をよりよく生きるために. 金子書房

茂木千明. (1994). 家族機能査定に関する研究—家族円環モデルと日本語版 FACES III の関連性について—. 家族心理学研究, 8(2), 95-108.