

2016年～2023年 データで見る 子育て当事者のリアルな声と 産後うつ・虐待予防のための 政策提言白書

調査期間：2023年6月16日～30日

有効回答数：4,400名（女性4,052名・男性348名）



2026年6月

(一社) 乳幼児子育てサポート協会

ごあいさつ

2025年、国内で生まれた日本人の子どもの数は67万1,236人となり、10年連続で減少・統計史上最少を更新しました（厚生労働省「人口動態統計」）。合計特殊出生率も1.14と1947年以降で最も低い水準となっています。少子化対策に多額の予算が投じられる一方、出生数の減少に歯止めはかかっていません。その根本的な背景のひとつが、産後の親が孤立しやすい社会構造にあると当協会は考えています。

本白書が示す通り、「虐待するかもしれない」という恐怖感を77%の母親が経験し、94.4%が制御できないイライラ感を抱えています。これは、ごく普通に見える家庭の、日常的な声です。

当協会は2013年の設立以来、産後うつを未然に防ぎ、親が安心して子育てできる社会の実現を目指して活動してまいりました。2016年から7年間にわたり実施してきた子育て環境実態調査の知見を、本白書として政策提言にまとめました。

本白書が、子育て当事者の「見えにくいリスク」への支援施策の立案・改善に資することを願い、ご活用いただけますと幸いです。

(一社) 乳幼児子育てサポート協会 代表理事 行本 充子

◆ 協会について

正式名称	一般社団法人 乳幼児子育てサポート協会
設立	2013年（任意団体）／2015年 法人化
ミッション	産後うつを未然に防ぎ、親が安心して子育てできる社会を作る
主な活動	乳幼児子育てインストラクター育成（全国300名）／子育て講座・イベント開催（年間10,800組以上）／子育て実態調査の実施・政策提言
政策提言実績	糸島市議会での調査結果に基づく市議質問・提案、浜松市議員への政策提言（2人目以降の一時預かり制度改善を実現）

はじめに

わが国における子ども虐待件数は増加の一途をたどっており、厚生労働省の統計によれば令和4年度の児童相談所による虐待相談対応件数は21万件を超え、過去最多を更新し続けている。その背景には産後うつ、育児の孤立化、パートナーとの関係悪化など複合的な要因が絡み合っている。

◆ 日本の少子化の現状（厚生労働省「人口動態統計」2025年／読売新聞 2026年6月3日）

- ・ 合計特殊出生率：1.14（1947年以降で最低／人口維持に必要な水準2.07を大幅に下回る）
- ・ 年間出生数：67万1,236人（10年連続減少・統計史上最少／第1次ベビーブーム期1949年の約4分の1）
- ・ 少子化の加速：国立社会保障・人口問題研究所の将来推計で「67万人台」になるのは2040年と予測されていたが、想定より15年早く進行
- ・ 出生数が最も多かった第1次ベビーブーム期（1949年：269万人余り）と比べ、現在はおよそ4分の1にまで減少

少子化対策の根本には「産後の親が安心して子育てできる環境整備」が不可欠である。

本白書は、(一社) 乳幼児子育てサポート協会が2016年より継続的に実施してきた子育て環境実態調査の7年間の軌跡を総括し、特に2023年6月に実施した「産後うつによる虐待予防のための実態調査」（有効回答4,400名）をもとに、乳幼児を持つ保護者の実態と課題を整理し、自治体・行政関係者に対して具体的な政策上の示唆を提供することを目的として作成した。

本調査のもっとも重要な視点は、回答者が「普通」の親である点である。産後うつ・うつの未診断者が約90%超、婚姻継続中が約90%以上、多胎児なしが約99%という属性が示す通り、いわゆるハイリスクとは見なされていない保護者が、それでも深刻な精神的苦悩を抱えていることが、この7年間の一貫した発見である。本白書がこの「見えにくいリスク」への支援施策の立案・改善に資することを願う。

目 次

- 第1章 調査概要・回答者属性 — 「普通」の親が対象
- 第2章 母親の精神状態 — 7年間変わらない実態（経年比較）
- 第3章 虐待リスクの実態
- 第4章 夫婦の精神的負担のギャップ（2023年データ）
- 第5章 子育て支援の利用状況 — 7年間の経年比較
- 第6章 相談支援の課題
- 第7章 政策提言（9提言）
- 参考 主要データ一覧

◆ 本白書が依拠する4つの調査

実施年	調査対象	有効回答数	主なテーマ
2016年 (初回)	中学生未満の 子どもを持つ女性	553名	子育て環境の実態 (孤立・相談・行政支援)
2019年	小学生以下の 子どもを持つ男女	918名 (女890・男28)	産後うつ・虐待予防実態調査 開始
2021年	未就学児を持つ男女	523名 (女510・男13)	コロナ禍での孤立深化と支援の実態
2023年 (本白書)	未就学児を持つ男女	4,400名 (女4,052・男348)	政策提言白書（大規模調査）

第1章 調査概要・回答者属性

◆ 1-1 回答者は「普通」の親 — ハイリスクではない

本調査が強調すべき最重要の前提がある。それは、4年間すべての調査において、回答者の大多数は社会的にハイリスクとは分類されていない「普通の親」であるという点だ。

- 産後うつ・うつと診断されたことがない：2019年84%、2021年91%、2023年同様
- 婚姻関係が継続している：2019年91%（離婚検討中含む）、2021年100%
- 多胎児なし（単胎）：2019年約98%、2021年約99%
- 核家族（配偶者・パートナーと子どものみ）：2019年88%、2021年85%
- 回答者年代（女性）：30代が最多——2019年61%、2021年72.5%、2023年71.2%

つまり、本白書が示す以降のすべての数値——90%近くが孤独を感じ、77%が虐待するかもしれないと恐れる——は、特別な困難を抱えた家庭の話ではない。ごく普通に見える家庭、日常的に公的機関から支援対象とは見なされていない保護者の声なのである。

◆ 1-2 居住・生活環境

実家との距離は4年とも4割超が「1時間以上」であり、緊急時に頼れる親族が近くにいない家庭が主流を占める。父親の帰宅時間は19時以降が75%超（2016年調査）と遅く、平日の育児は事実上母親一人にのしかかっている。

第2章 母親の精神状態 — 7年間変わらない実態

2016年から2023年まで調査年度が異なり、質問設計にも一部変更があるため完全な比較は難しい箇所もある。しかし、以下のデータが示す通り、母親の精神的苦悩の深刻さは7年間にわたりほぼ改善していない。

◆ 2-1 孤独感・イライラ感・落ち込み感・虐待恐怖感の推移

▼ 母親の精神的実態（経年比較） ※数値は女性の「経験あり」割合

精神的実態	2016年	2019年	2021年	2023年
孤独感（あり）	48%※1	約92%	88.8%	89.9%
制御できないイライラ感（あり）	78%※2	約92%	91.9%	94.4%
親として失格感・落ち込み感（あり）	—※3	47%※4	88.4%	89.4%
虐待するかもという恐怖感（あり）	31%	84%	72.7%	77.0%
子どもを叩いた・つねった経験（あり）	45%	—	—	64.0%
子どもに怒鳴った経験（あり）	—	—	—	87.9%

※1 2016年は「産後、無性に涙が止まらなくなったことがある」への回答（質問形式が異なる）

※2 2016年は「子育てが辛いと感じたことがある」への回答（質問形式が異なる）

※3 2016年は同等の設問なし

※4 2019年の「親として失格感」は経験「あり」47%（「ない」53%）。2021年以降の88～89%との差は、設問の対象時期・範囲の変更による可能性が高い。2021年以降の一貫した高い数値（88～89%）を実態として捉えることが妥当と考えられる。

◆ 2-2 最も苦しい時期は「産後 2～4 ヶ月」——全年度共通

- 孤独感のピーク：産後 2～4 ヶ月が最多（2019 年 22%、2021 年 22.6%、2023 年 22.1%）
- イライラ感のピーク：退院後～産後 1 ヶ月・産後 2～4 ヶ月（全年度で一致）
- 里帰り終了→核家族に戻る→大人との接触が激減する時期と完全に重なる

この「産後 2～4 ヶ月問題」は 2019 年調査で初めて明示され、2021 年、2023 年調査でも全く同じパターンが繰り返されている。7 年間、この時期への重点支援は実現していない。

「孤独感・自分でコントロールできないイライラ感を感じたことがない母親は 10%以下。これらの感情を、ほとんどの母親が感じていることを支援者は理解しなくてはならない（2019 年調査まとめ）」

◆ 2-3 虐待恐怖感の経年推移

2016 年調査では 31%に留まっていた「虐待するかもしれないという恐怖感」は、2019 年に 84%まで急増した。2021 年(72.7%)、2023 年(77.0%)においても高水準が続いている。

2016 年から 2019 年の大幅な変化は、設問設計の違い（2016 年は限定的な問い方）と、その後の調査で子どもの全年齢帯を対象に質問するようになったことによると考えられる。2019～2023 年の一貫した高水準（73～84%）が実態を示している。

時期別では 2 歳代（イヤイヤ期：17.1%最多）に集中しており、産後初期だけでなく幼児期を通じたリスクが存在する。

第3章 虐待リスクの実態 (2023年)

◆ 3-1 叩く・怒鳴る経験

行為	女性	男性
子どもを叩いたり、つねったりしたことがある	64.0%	50.8%
子どもに怒鳴ったことがある	87.9%	76.2%

「しつけのため」と回答したのは女性 7.0%にすぎず、主因は「感情的になった」（女性 36.1%）である。暴力はしつけではなく感情制御の失敗として起きていることが明確であり、感情調整スキルの産前教育が虐待予防に直結する。

◆ 3-2 踏みとどまれた要因

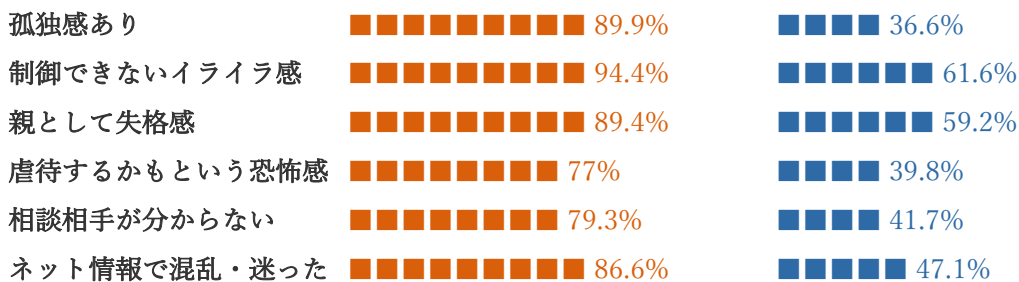
虐待の恐怖感を経験しながらも踏みとどまれた理由として「自分で冷静になれた」（女性 38.0%）が最多。次いで「子どもの顔を見たら冷静になれた」（26.8%）、「パートナーに子どもを預け、ひとり時間を作った」（14.6%）が続く。一方「相談した」は女性 8.1%と極めて少ない。

「ひとり時間の確保」が有効な防波堤となっていることは、一時預かりの抜本的拡充（提言8）が虐待予防に直結することを示している。

第4章 夫婦の精神的負担のギャップ（2023年データ）

2023年調査では初めて男女両方から大規模なデータを取得した。同じ子育てをしながら、母親と父親の精神的負担には大きな乖離が存在する。

◆ 4-1 精神的苦悩の性差



■ 表示は10%単位のバー（例：89.9%→9本）

◆ 4-2 ギャップが生まれる構造

母親の孤独感（89.9%）は父親（36.6%）の2.5倍、虐待恐怖感（77.0%対39.8%）は約2倍に達する。この差を生む主な要因は3点である。

- ・役割分担の非対称性：0歳代育児の主担当が母親であり、父親は日中のリアルな育児負担を体感しにくい
- ・孤立構造の差：母親は日中大人との接触が極端に少なく孤立するが、父親は職場での社会的接触がある
- ・情報と感情負担の差：子育て情報収集・心配・罪悪感の大半を母親が担っており、精神的消耗が大きい

◆ 4-3 父親への働きかけの重要性

父親の精神的苦悩も軽視できない——イライラ感 61.6%、親失格感 59.2%と、父親も過半数が苦しんでいる。しかし支援へのアクセスはさらに低く、「こんにちは赤ちゃん事業を知らなかった」（38.5%）、「子育て支援ひろばの場所を知らない」（40.3%）など、父親層は支援から取り残されている。家族全体を対象とした包括的な支援の設計が急務である。

第5章 子育て支援の利用状況 — 7年間の経年比較

精神的苦悩が7年間改善しない中、公的支援の利用状況はどう変化したか。以下に主要な支援サービスの経年データを示す。

◆ 5-1 自治体電話相談の利用率

▼ 自治体電話・オンライン相談「未利用」率（女性）

指標	2016年	2019年	2021年	2023年
利用したことがある（女性）	約3%	13%	5.7%	約37%※
利用したことがない（女性）	約97%	72%	約94%	63.1%
窓口を知らなかった（女性）	—	15%	—	29.0%
「相談するほどではない」が未利用理由（女性）	—	最多	43.6%	46.7%

※2023年は「自治体の電話・オンライン相談」を対象とした設問（2021年以前は電話のみ）。測定方法の差異に留意が必要だが、未利用理由のトップが一貫して「相談するほどのことではない」（自己過小評価）である点は全年度共通の深刻な課題である。

◆ 5-2 こんにちは赤ちゃん事業（乳児家庭全戸訪問）

指標	2019年	2021年	2023年
利用あり（女性）	約75%	84%（コロナ中止含む）	76.4%
「義務だと思って利用」が主な動機	—	多数	80.9%
「利用してよかった」評価	約53%	多数（肯定的）	33.4%
訪問員の質への不満（個人差大）	多数報告	多数報告	多数報告
父親への周知「知らなかった」	—	—	38.5%

訪問員の対応の質が個人によって大きく異なることが3年間にわたって繰り返し報告されている。「義務だから受けた」が利用動機の主流であり、支援として積極的に活用されていない。標準的な傾聴・共感スキルの研修義務化が急務（提言7参照）。

◆ 5-3 子育て支援ひろば

指標	2019年	2021年	2023年
利用経験あり（女性）	—（多数利用）	約80%超	83.9%
利用経験あり（男性）	—	—	43.1%
未利用理由：場所を知らない（男性）	—	42.9%	40.3%
来訪前の不安（馴染めるか心配）	11%	25.7%	25.6%
利用後：また行きたい（女性）	27%	30.1%	31.0%

女性の満足度は高いが男性の利用は依然低く、場所の認知不足が主因。父親への情報提供が課題。

◆ 5-4 産後ケア・家事代行の未利用率

指標	2021年	2023年
産後ケア（宿泊・デイユース）未利用（女性）	—（非常に低い）	89.1%
家事代行・ベビーシッター未利用（女性）	—	91.5%
未利用理由（産後ケア） もっと大変な人がある	—	10.1%（自己抑制）
未利用理由（家事代行） 費用が高い	—	22.9%（経済的障壁）

産後ケアも家事代行も、本来最も支援が必要な母親が「自分は大丈夫」と抑制して使わない構造が固定化している。広報での「誰でも使えるサービス」の明示とクーポン等の経済的支援が不可欠。

第6章 相談支援の利用実態と課題

◆ 6-1 相談相手の実態

子育てに困った際の相談先として最も多いのは、女性は「子どもがいる友人・知人」(21.6%)と「パートナー」(22.8%)、男性は「パートナー」(33.1%)である。公的機関(保健師・助産師)の利用は女性8.8%、男性4.8%にとどまる(2023年)。

この傾向は2016年から一貫している——2016年調査でも行政電話相談利用者は3%、2019年でも13%と低水準が続いてきた。母親が「共感してほしい」と望む相手として信頼できる友人・知人を選ぶ傾向は7年間変化していない。

◆ 6-2 利用しない理由(最大の障壁:自己過小評価)

- 「相談するほどのことではないと感じた」が未利用最多理由:46~47%(2021・2023年共通)
- 「窓口を知らなかった」:2019年15%、2023年29%(認知率は改善しているが低水準)
- 「LINEのメッセージで相談できれば利用したい」:2021年21.7%、2023年22.5%

「自分は大丈夫」という自己過小評価が支援の最大の壁であることは2019年以降一貫した事実である。電話という形式の心理的ハードルの高さも課題であり、LINE等テキスト型の非同期相談環境の整備が有効と考えられる。

◆ 6-3 産前教室の活用と限界

産前教室参加率は女性78.1%と高いが、「内容を覚えていない」が30.4%を占める。役立つ内容の67%が「赤ちゃんのお世話の実技」であり、産後の精神的変化や感情調整の内容が不足している。2019年以降一貫して、産後のリアルな育児負担・ホルモン変化・感情調整スキルを産前教室に組み込む必要性が指摘されてきた。

第7章 政策提言（9 提言）

以上の7年間にわたる調査結果を踏まえ、本白書では自治体・行政関係者に向けて以下9点の政策提言を行う。

提言1：産後2～4ヶ月を「重点支援期間」に制度化する

孤独感・イライラ感・落ち込み感のすべてが産後1～4ヶ月に集中している（全年度共通）。現在の新生児訪問（生後28日以内）に加え、産後2～3ヶ月時点での「フォローアップ訪問」を制度化し、保健師・助産師による継続的なモニタリングを行うべきである。

提言2：LINEベースの非同期型相談窓口を整備する

「利用してみたい相談環境」の第1位はLINEでのメッセージ相談（女性22.5%）であり、2021年調査（21.7%）でも同様の結果だった。電話相談への心理的ハードルは高く、深夜や授乳中でも送信できるテキスト型の非同期相談チャンネルを自治体が運営することで、潜在的な相談ニーズを掘り起こすことができる。

提言3：父親向けの情報発信・支援を強化する

「こんにちは赤ちゃん事業を知らなかった」（男性38.5%）、「子育て支援ひろばの場所を知らない」（男性40.3%）など、父親の公的支援の認知率は母親を大きく下回る。妊娠期から父親を対象とした情報パッケージの配布や父親限定プログラムの設置を通じて、父親が積極的に支援にアクセスできる環境を整備すべきである。

提言4：産後ケア・家事代行の経済的・心理的障壁を下げる

「もっと大変な人がいる」という自己抑制（女性10.1%）が利用を妨げている。広報において「誰でも使えるサービス」であることを明示し、クーポン配布等で経済的障壁も同時に低減することが重要である。また家事代行・ベビーシッターについては、登録簡素化・安全性の可視化も検討に値する。

提言 5：「相談するほどのことではない」という自己過小評価に対応する

相談未利用の最大理由は「相談するほどのことではない」（約 46～47%、2021・2023 年共通）である。公的広報において「小さな不安でも相談できる」というメッセージを一貫して発信するとともに、他の保護者の相談事例を可視化することで相談ハードルを下げる取り組みが有効である。

提言 6：感情調整スキルを産前教育に組み込む

子どもを叩いたり怒鳴ったりする主因は「感情的になった」（女性 36.1%）であり、しつけ目的は 7.0%に過ぎない。産前教室のカリキュラムに怒りの感情調整（アンガーマネジメント）・タイムアウト法などの具体的スキルを組み込み、産後に実践できる準備を整えることが虐待予防に直結する。2019 年調査から 5 年間指摘され続けてきた課題である。

提言 7：訪問員の傾聴・共感スキルを標準化し、研修を義務づける

訪問員の対応の質が個人によって大きく異なることが 2019 年・2021 年・2023 年の 3 回にわたり繰り返し報告されている。「頑張ってるね」「大丈夫」といった肯定的な声かけが産後うつ予防に寄与する一方、高圧的な指導がメンタルヘルスを傷つける事例が多数ある。全訪問員に対して共感的傾聴・肯定的声かけを含む標準研修を義務化するとともに、訪問後の保護者満足度調査を定期実施して品質管理に役立てるべきである。

提言 8：一時預かりの抜本的拡充と手続きの簡素化を行う

「一時預かりを気軽に利用できるようにしてほしい」という要望が 2016 年・2019 年・2021 年・2023 年すべての調査で最多カテゴリーを占めている。「2 週間前からの予約」「就労要件」「低月齢除外」「予約が埋まっている」という同じ障壁が 7 年間改善されていない。自治体は①当日・翌日利用可能な緊急一時預かり枠の設置、②就労要件の撤廃、③登録手続きのオンライン化、④利用料補助クーポンの全乳幼児家庭への配布を一体的に推進すべきである。

提言 9：産後ケアの対象月齢・回数を拡充し、申請を簡素化する

「産後ケアは 4 ヶ月で終わるが一番しんどかったのは 1 歳前後」「申請に区役所まで行かなければならず産後のボロボロな状態では大変」などの声は 2021 年・2023 年調査に共通している。①利用可能期間を産後 1 歳まで延長、②宿泊・デイユース・訪問型の多様なメニューを整備、③申請のオンライン化と母子手帳交付時の一括事前登録の導入、④自治体間の利用条件の格差是正、を推進されたい。

参考 主要データ一覧

◆ 産後の精神状態（2023年）

項目	女性	男性
孤独感あり	89.9%	36.6%
制御できないイライラ感あり	94.4%	61.6%
親として失格感あり	89.4%	59.2%
虐待するかも恐怖感あり	77.0%	39.8%
誰に相談すればよいか分からない	79.3%	41.7%
ネット情報で混乱	86.6%	47.1%

◆ 公的支援の利用状況（2023年）

支援メニュー	利用あり（女性）	利用あり（男性）
こんにちは赤ちゃん事業（全員分）	76.4%	36.5%
子育て支援ひろば	83.9%	43.1%
自治体電話・オンライン相談	約 37%	約 31%
産後ケア（宿泊・デイユース）	10.9%	8.3%
家事代行・ベビーシッター	8.5%	5.0%

◆ 調査の変遷

年度	回答数	主なテーマ
2016年	553名 (女性のみ)	子育て環境の実態調査（初回） 行政支援・孤立・復職を調査
2019年	918名 (女 890・男 28)	産後うつによる虐待予防特化調査を開始 虐待恐怖感 84%を初確認
2021年	523名 (女 510・男 13)	コロナ禍での孤立深化 LINE相談ニーズ初確認、訪問事業の課題再報告
2023年 (本白書)	4,400名 (女 4,052・男 348)	最大規模調査。9政策提言を提示した 政策提言白書として発行

※ 上記データは（一社）乳幼児子育てサポート協会の各年度調査より。2016年は郵送調査のみ（女性限定）、2019年以降はインターネット調査（男女）。

産後うつ・虐待予防のための実態調査 政策提言白書 2016-2023

発行：2026年6月 (一社) 乳幼児子育てサポート協会

発行者	一般社団法人 乳幼児子育てサポート協会
所在地	〒103-0004 東京都中央区東日本橋二丁目28番4号 日本橋CETビル2階
電話	03-6271-0151
メール	info@kodomokosodate.com
ウェブサイト	https://www.kodomokosodate.com

© 2026 (一社) 乳幼児子育てサポート協会 無断転載を禁じます