



Insight Report

ママのストレス、見過ごしてませんか？

December/2020

「ママのストレスマネジメント」SIG



INNOVATION NETWORK
FOR CO-CREATING THE FUTURE



「ママのストレスマネジメント」SIG 概要

目的 妊娠期から子育て期のママ世代のストレス課題を解決するビジネスを検討

日程 Day1：19年8月17日 Day2：19年8月30日 Day3：19年9月30日 Day4：19年10月29日
Day5：19年11月25日

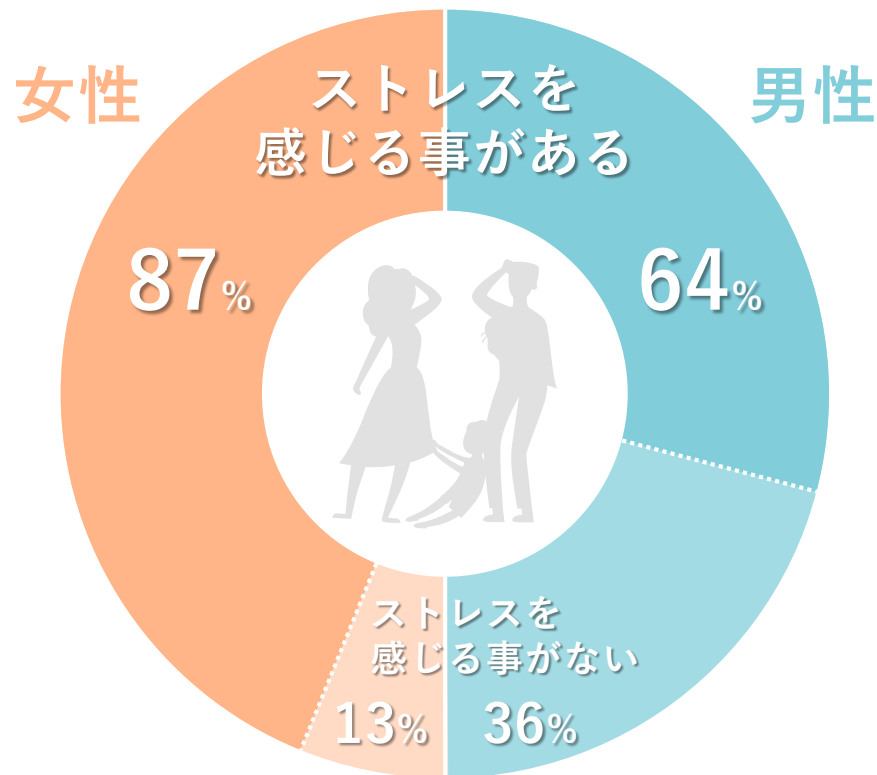
参加組織 住友生命、大和ハウス工業、東京地下鉄、TOTO、内閣府、日本電気、ネットワンシステムズ、日立ハイテク、ファーストアセント、ブリヂストン、ユカイ工学、ワークシフト研究所
(50音順)

事務局 三菱総合研究所（玉川、大井、岡田、水田）

Data

母親の約87%が子育てにストレスを感じている

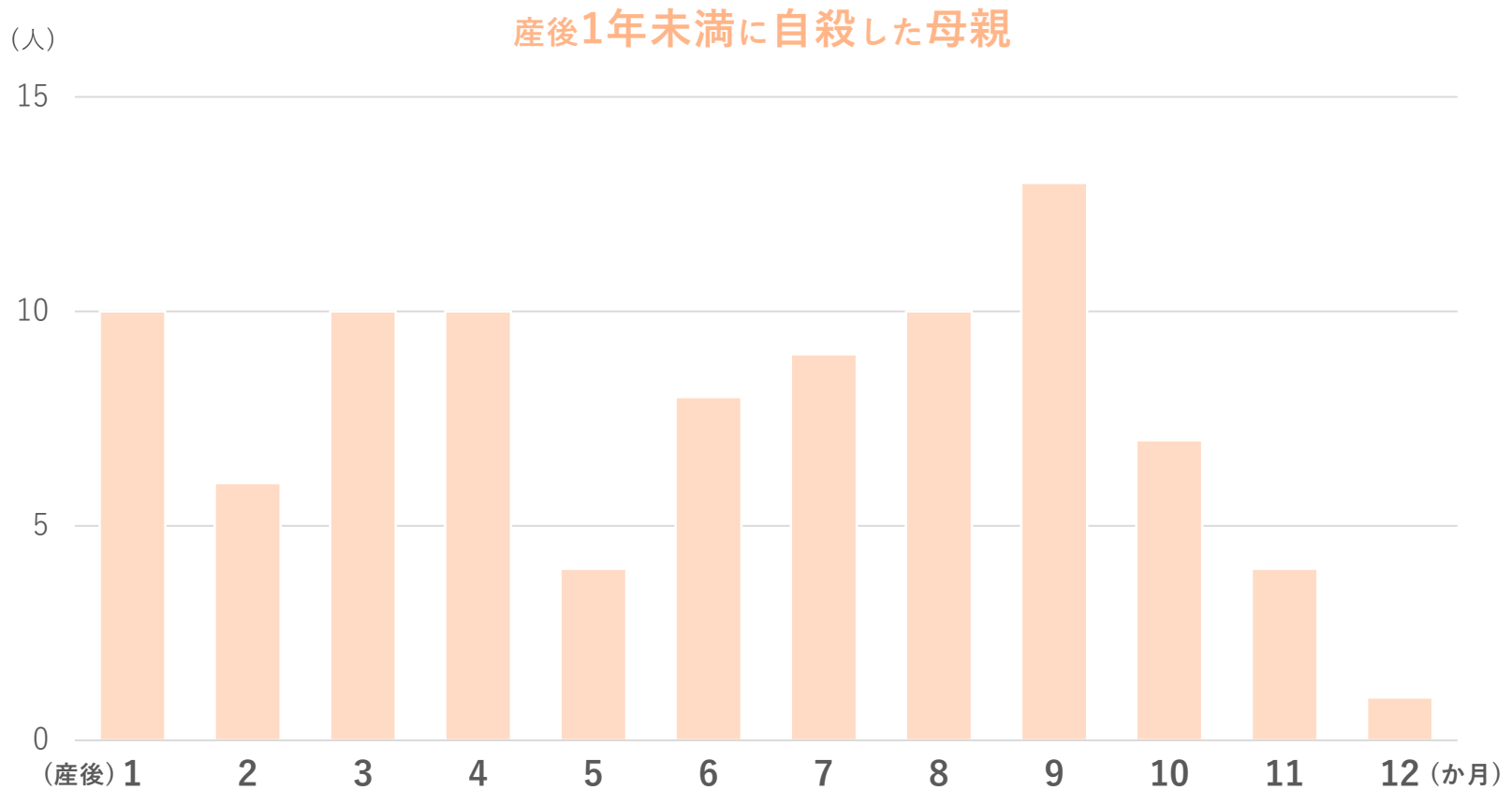
- 「子育てをされていてストレスを感じることはあるか」という質問に対し、女性の86.8%、男性の64.3%が「常にある」「よくある」「時々ある」と回答
- 特に末子年齢層別に見ると、末子1~2歳層（85.1%）、末子3~5歳層（83.8%）で「ストレスを感じることもある」と回答した割合が高い



Data

母親の自殺は産後1年間を通して発生している

- 産後うつリスクのピークは産後2週間～1ヵ月だが、母親の自殺は産後1年間を通して発生
- 出産後1年未満に死亡した女性の死因で最も多いのが自殺（2015～16年、国立成育医療研究センター調査）



Issue

INCFでは、メンタルヘルスは重要なテーマの一つであると考えています。特に産後の女性に着目すると、産後うつが発生率は約9%、10人に1人の女性が産後うつを発症するとされています。育児放棄や虐待、自殺に陥る悲しい事象も存在しています。妊娠期から子育て期のママ世代の女性は孤立感を感じたり、悩みを打ち明けられないなど、多くのストレスを抱えており、国内外で社会課題となっています。

社会課題の観点から、子育て期のママ世代のストレスは様々な問題につながります。

ママ自身の心身の健康や命を損なう（産後うつ、自殺など）

ママ人材が社会で適切に活躍できない（社会的な人材損失）

少子化につながる

（ストレスで第2子以降が産まれない/ストレスを見て次世代が出産を諦める）

子どもへのマルトリートメント

（不適切な養育≡虐待を受け、社会損失が起きる）

SIGではこれらの社会課題解決に向け、妊娠期から子育て期のママ世代のストレス課題を解決するビジネスの検討を行いました。

Program

- Day1 ストレス課題の洗い出し、着目すべき課題の議論、ペルソナ設定
- ▼
- Day2 ヒアリング結果共有、課題の構造化・真因特定、対象者課題を具体化・アイデア検討
- ▼
- Day3 既存サービス情報共有、ビジネスモデル検討
- ▼
- Day4 ビジネスモデルの具現化（収益性、他）
- ▼
- Day5 検討内容プレゼン、相互評価、今後の精査事項を洗い出し



Day1 / Problems

ママのストレス課題を幅広く洗い出し

課題	具体例	ママ・子どもの時期
夫の協力不足・不理解	ワンオペ育児、夜泣きしても夫が起きない、頼まないと動かない、家事=母の考え方、男女の価値観の違い、子どもが病気時の対応不足、夫が平日は子育てに関われない	妊娠・産褥期から 就学期まで
自身の体調の悪さ・不安	出産時の傷、母乳育児による乳首の痛み、腰痛、寝不足（夜泣き対応）、子どもと遊ぶ体力不足、健康診断がない（専業主婦）、外見を整える余裕がない	
子どもの健康、発育への不安	胎児の状態、母乳が出ない不安、子どもの健康状態（呼吸・睡眠時間・便秘）、発育不足（体重・聴覚・首すわり）、寝返り、外出時間、歩き始め、発話	妊娠・産褥期から 就学期まで
正しい情報が分からない不安	葉酸サプリの選び方（妊娠前から飲み始める必要）、妊娠中にどの程度運動して良いか、産院探し、出産への不安感、切迫流産の懸念、子どもの状況に合った情報	妊娠・産褥期、 1歳くらいまで
周囲のサポートが不足	実家・義実家が遠い、両親が現役で働いており頼れない、友人・職場コミュニティとの断絶	
食事制限のストレス	摂取カロリー制限、禁忌（生魚、生ハム、アルコール、カフェイン等）	
子どもへの対応に自己嫌悪	上の子がすねる、遊んであげられない、子どもへ怒ってしまう	妊娠・産褥期、 未就学・就学期
夫婦関係の変化	子どもの話題が中心に、夫の存在変化（短所も見えてくる）	妊娠・産褥期
相談先がない	ママ友がない、地区で行政の相談支援がない、保育園・幼稚園の選択、習い事、子どもの進路・進学	産後から 就学期まで
子どもの行動にストレス・不安	理由不明（泣き続ける、ミルクを飲まない）、自我発達、言うことを聞かない、考えが不明、友だちとの関係やいじめ等の不安、習い事で友だちと遊ぶ時間が減少	
家事と育児のストレス・不満	自分の時間がない、仕事の飲み会に参加できない、子どもの都合に合わせる必要、毎日家事ばかり、家事も育児もきりが無い・達成感がない	
仕事と育児の両立	保育園探し（見つからない・入れない不安）、会社の不理解（子どもの体調不良による休暇・早退への配慮等）、キャリアの不安、子どもとの時間が足りなくなる	産後から 未就学期まで
社会制度と理想のギャップ	復職タイミング、小学校が共働き想定でない（学校イベントの多さ、保育園とのギャップ）	産後と就学期
時間がない・追われている	出来てないことが多い（掃除、布団干し、美容院、アルバム作り）、調理にかかる時間、子どもと時間が十分に取れない、土日でも子どものサッカー等でつぶれる	未就学・就学期
子どもの状態が分からない不安	保育園での過ごし方、小学校から帰宅後の行動	
周囲との人間関係のストレス	ママ友との付き合い（面倒、無理に合わせている）	就学期
経済的ストレス	学費、習い事などの支出が年々増加	
子どもの将来への不安	子どもに合った習い事、中学受験校の選定方法、漠然とした不安	

Day2-4 / Solutions

4つの課題に着目し、解決のポイントを整理

ママのストレス課題

1

伴走者の不在

例) 妊娠・出産・子育て・ママの役割についての相談相手、ママ友や専門家など

2

夫や周囲の協力・理解不足

例) ワンオペ、夫の育児への不参加

3

時間がない

例) 常に追われる、自分の時間、子供と向き合う時間

4

社会制度と理想のギャップ

例) 復職時期、小学校が共働きを想定していない

解決のポイント

適切な相談相手へのアクセス確保

妊娠中から産褥期の女性のストレスは、伴走者（相談相手）不在で自分に必要な情報が見つからないことが大きな要因。特に、①情報不安・不信・収集負荷の問題 ②適切な相談相手が不在で育児の悩みがストレスとなる。各家庭の育児状況や悩みに応じた情報提供と相談環境、育児の伴走体制がカギとなる。

夫婦コミュニケーションの支援

産前産後の女性が配偶者に対し「自らの気持ち」や「助けてほしいこと」を言語化し伝達するのが難しいことがある。配偶者の協力を得るには育児に関する知識の向上、夫婦間コミュニケーションのサポートが重要である。

安心して子どもを預けられる場所の確保

共働き家庭では夕方のお迎え～夕飯の時間帯が最も忙しい。一方で、子どもを人に預ける罪悪感やシッター利用の経済負担から、ベビーシッター利用率は2～3%にとどまっている。心理的障壁を取り除くこと、経済的負担の軽減がカギとなる。

小学生の放課後に見守りの場所

保育園卒園し小学校入学すると、共働き家庭は「子どもを安心して預けられる場所の不足」に直面する。学童の質に不安を感じ、低学年から進学塾に通わせることに抵抗がある家庭に対し「見守りの場+良質な学びの場」を提供する価値は大きい。

Day5 / Business idea

4つの課題に対し、各グループでビジネスアイデアを整理

1

伴走者の不在

ママ友の少ない1歳児未満のママに、情報と解決手段の提供アプリ
特長) 育児に関する相談をメンターとマッチングさせて支援するサービス

2

夫や周囲の
協力・理解不足

親のサポートを気軽に受けられない夫婦向けに、育児の知識やすれ違い解消を図るゲームを
特長) タイプ診断やパーソナライズアドバイス、ギフトとして利用料を受け取れる

3

時間がない

ベビーシッター利用に抵抗感のある共働きママへ、気持ちの負担が軽くなるようなセミナー
特長) ママ社員の生産性UP、働きながら子育てするイメージUPなど

4

社会制度と
理想のギャップ

小学生の子どもを持つ共働きママに、放課後のより良い教育コンテンツとメソッドを提案
特長) 見守り+学習コンテンツの部屋をコミュニティ化、コストも塾などより安く



Follow

SIG終了後もモックアップ調査を複数回実施し、着目領域をピボット。
2020年8月より「ママのストレスマネジメント」WGを開始。

「ママのストレスマネジメント」WG 概要

- 家事・育児における孤独感、不平等感が子育て中のママ（夫婦）の大きなストレスになっている。育児に関する夫婦間のコミュニケーション不足が大きな要因となっており、第三者の介入による夫婦間コミュニケーションの向上が、孤独感や不平等感の解消、さらにストレス軽減につながる可能性がある。
- 人による第三者介入は難しいため、WGでは、ICT等を活用した介入方法の検討を行う。
 - ① ICT等を用いたサービス・ソフトウェア検討・実証
 - ② ビジネスモデル検討・実証







Message

産後うつが誰にでも発症しうること、女性だけでなく男性の産後うつもあること、産後のストレスが個人の問題ではなく社会全体の問題であることが、次第に認知されてきました。INCFでは、子育て期のママ世代のストレスマネジメントを重要な社会課題としてとらえ、今後も解決に向けた検討を続けていきます。

この社会課題解決に、あなたも取り組んでみませんか？そして身近な「子育て期のママ」のストレスを見過ごしていないか、少し周りを見渡してみませんか？



社会課題を解決して、理想の未来へ

-  ママ自身の心身の健康や命を損なう → 子どもを産み育てても健康で生き活きと暮らせる
-  ママ人材が社会で適切に活躍できない → 母親が社会で活躍できる
-  少子化につながる → 子育てが楽しい、子育ては楽しそうと思う人が増える
-  子どもへのマルトリートメント → 子どもが心身ともに健康に成長できる

Stay / Research / Need new member / Go WG

Reference

適切な相談相手へのアクセス確保

コネヒト株式会社による、妊娠・出産・育児の悩みを先輩ママに相談できる無料Q&Aアプリ「ママリ」がある。ユーザー同士で悩みを相談しあい、質問から約100秒で回答が返ってくるコミュニティである。

夫婦コミュニケーションの支援

株式会社フラップは、夫婦の家事育児分担を可視化するアプリ「Yieto」を提供している。家事育児タスクリストに基づいて現状を把握し、家庭ごとに最適な分担の模索、夫婦の納得感の醸成などをサポートするサービスを行う。

支援が必要なママの早期発見

MRI装置を使った脳活動の測定や「ベック抑うつ質問票」を用いて、子育て中の親の「脳の働きの低下」を早期発見する研究が進められている。子どもの定期健診の機会を活用した、親のストレスの客観的把握が期待されている。

(参照：友田明美著『親の脳を癒やせば子どもの脳は変わる』)

安心して子どもを預けられる場所の確保

ベビーシッターや家事代行のオンラインマッチングサービス「キッズライン」では、24時間スマホで簡単に予約ができる。対人・対物賠償事故の損害賠償保険も適用される。

子どもの小学校入学後、放課後の見守り

公立学童に入れなかった、預かり終了時刻が早い、質にバラツキがある等の理由から、民間学童を利用する家庭は多い。様々な民間学童事業者が共働き家庭向けのサービスを提供している。英語やプログラミングなどの習い事や夕飯を提供する学童サービスもある。

Outlook

解決への糸口（規制動向）

- 日本では母子保健法により、妊産婦に対する健康診査の勧奨が定められている他、2015年「健やか親子21（第2次）」の策定、子ども・子育て支援法の施行、2016年児童福祉法等の一部改正（児童虐待対策強化、母子健康包括支援センターの全国展開）、2018年生育基本法の成立などの動きがある。
- 特に、産後うつ予防や新生児への虐待予防等を図る観点から、産婦健康診査事業（産婦健康診査2回分の費用助成）が2017年に創設された。また市町村が実施主体となり、産前・産後サポート事業、産後ケア事業なども行われている。
参考 <https://www.mhlw.go.jp/content/12401000/000479245.pdf>
- スウェーデンは1979年に親子法を改正し、子どもに対するあらゆる体罰・心理的虐待を禁止した。同時に、子どもを叩かずに育てるためのアドバイスや支援法をまとめた冊子の配布、小児科や妊産婦クリニックとの協力、社会全体への啓発などの取り組みを実施した。結果として、1960年代には90%以上だった「体罰を用いる人の割合」が2000年代には10%程度にまで低下。社会全体で虐待が激減、さらに若者の犯罪も減少する成果を得た。（参照：友田明美著『親の脳を癒やせば子どもの脳は変わる』）
- 日本では2020年から改正児童虐待防止法、改正児童福祉法が施行され、家庭内で親が子供に体罰を加えることが法的に禁止された。
- 大阪府の枚方市と豊中市では、「自治体におけるマルトリートメント予防モデル」構築に取り組んでおり、子育てに困難を抱える親の支援を行っている。