
原 著

はじめて父親となった男性が妻との関わりの中で
幸せを感じるとき宮 本 梨 生¹⁾, 葉 久 真 理²⁾, 森 内 洋 美³⁾¹⁾前徳島大学大学院保健科学研究科助産実践コース学生²⁾徳島大学大学院³⁾徳島大学病院

抄 録 目的：はじめて父親となった男性が、妻との関わりの中で幸せを感じることを明らかにする。
方法：地方都市にある周産期母子医療センターにて正期産で誕生した生後2～3か月の子どもを持つ男性に、半構造化面接調査を実施し、質的記述的に分析した。
結果：参加者は、13名であった。はじめて父親となった男性は、【妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる】ときや、【妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる】とき、【妻への心遣いが届いていると感じる】ときに、幸せを感じていた。
結論：はじめて父親となった男性からは、夫婦間の相互性とコミュニケーションによる共感や親しさが語られ、子どもの誕生を通して夫婦関係を積極的に深めていく、夫婦関係の親密性の高まりが感じられた。子どもの親として、妻の夫として、相手を想い・想われながら関わることで、夫婦の親密性が保たれ、家族の調和が図られていくものと思われる。本研究結果は、子育てに伴う大変さと幸福感という両面の感情の理解に役立ち、幸福感を高める支援に繋がり、家族の調和を図る一助になると考える。

キーワード：父親，育児，妻，幸せ，質的研究

I. はじめに

父親の育児は、子どもや母親、そして父親自身にとって良い影響を及ぼす¹⁾ことから、厚生労働省は男性の子育て参加や育児休業取得の促進を目的とした「イクメンプロジェクト」を広く展開してきた。その結果、父親が育児を行う割合は増加傾向を認めている²⁾が、今後、育児疲れや育児不安に陥る父親が増えてくる可能性があることも示唆され³⁾、男性の産後うつ発症に関する調査報告がみられるようになってきた⁴⁻⁶⁾。

日本の男性は、他の先進国に比べて労働時間が長く、子育て世代の30～40代では過労死ラインと呼ばれる週60

時間の労働を行っており⁷⁾、仕事と家庭の板挟みの中でメンタルヘルスに影響を受けているのではないかと推察される。父親の産後うつは、パートナーの抑うつ⁸⁾や、夫婦関係満足度が関連し⁹⁾、子どもとの愛着形成にも影響を及ぼす¹⁰⁾。この夫婦関係では、“出産から子どもが2歳くらいまでの間に、夫婦の愛情が急速に冷え込む現象”である産後クライシスがNHKで報道され、反響を呼んだ¹¹⁾。初めて子どもを持つ夫婦の愛情は、産後に有意に低下し、夫婦の親密性も低下してくる。夫婦の親密性は、親になって2年後に男女共に顕著に下がり、夫は妻自身のイライラ度合いが強いことなど、妻は夫の育児参加が少ないことなどが相手への親密性を低下させる要因として関わっており、夫の我慢得点は常に妻よりも高かった¹²⁾。このように子どもの誕生は、夫婦の親密性を揺るがす出来事として捉えられ、その結果、メンタルヘルスにも影響することが示唆されている^{13,14)}。

2024年8月4日受付

2024年9月17日受理

問い合わせ先：葉久真理, 〒770-8503 徳島市蔵本町3丁目18-15 徳島大学大学院医歯薬学研究部 助産学分野

母親のメンタルヘルスに対しては、産後うつを早期発見するための指標や心理的ケアなどの支援が展開されている。一方、父親のメンタルヘルスに対しては、厚生労働省が『出産や子育てに悩む父親の支援』に取り組み、ピアサポート支援と父親相談支援が明記されたが、その具体的内容や目指す成果については十分把握できない。メンタルヘルスは夫婦相互に影響し合うこと¹⁵⁾からも、夫婦の親密性を高める支援は重要であり、親密性は、主観的幸福感と関連すること¹⁶⁾から、主観的幸福感を高めるための支援を検討する必要がある。子育てをする男性の主観的幸福感、夫婦の愛情や夫婦関係満足度が高いことが関係している¹⁷⁾が、日々の子育て生活における妻との関わりの中で、どのようなときに幸せを感じるのかという具体的な状況は報告されていない。そこで本研究では、はじめて父親となった男性が、妻との関わりの中で幸せを感じることを明らかにする。本研究結果は、主観的幸福感を高めるための支援を検討し、家族の調和を図るための一助になると考える。

II. 研究方法

1. 研究デザイン

研究デザインは、質的記述的研究である。

2. 研究参加者

参加者は、心身ともに健康な初めて子育てをしている男性で、調査時点で育児休業中でない者とした。参加者の妻は、地方都市にある周産期母子医療センターにて正期産で出産（帝王切開を含む）し、産後の経過が順調であり、調査時心身ともに健康で育児休業中の者とした。参加者の児は、生後2～3か月で、出生時正常逸脱なく、調査時も健康である者とした。また、夫婦は婚姻関係にあり、核家族である者とした。

対象者の選定は、共同研究者である病棟看護師長が行った。

3. データ収集期間

データ収集期間は、2023年5月～10月までの6か月間である。

4. データ収集方法と分析方法

1) データ収集方法

研究の同意が得られた者に対して、インタビューガ

イドを用いて半構成的面接を行った。インタビューは、COVID-19感染等が危惧されることから、電話インタビューを、1人につき1回、約30～60分間実施した。インタビューは、対象者の都合のよい日時で、プライバシーの守られる状況にあることを確認して実施した。インタビュー内容は、承諾を得て電話のスピーカー機能を用いてICレコーダーに録音した。

2) 分析方法

分析は以下の手順で実施した。まず、ICレコーダーの録音データをもとに一例ごとに逐語録を作成した。次に、産後2～3か月の子どもを育児している父親が、これまでに妻との関わりの中で感じた“幸せ”に焦点をあて、語りの意味を損なわないよう参加者の表現を残したままの文章としてエピソードを抽出した。抽出されたエピソードは類似性・相違性を検討し、整理・分類してサブカテゴリー化し、さらにカテゴリー化を行った。

5. 倫理的配慮

本研究は、徳島大学病院生命科学・医学系研究倫理審査委員会の承認（承認番号：4345）、当該施設長の実施許可を得て、ヘルシンキ宣言および人を対象とする医学研究に関する倫理指針を遵守し実施した。

6. 用語の定義

伊藤ら¹⁸⁾が提言する主観的幸福感の概念を参考に、本研究において幸せとは、はじめて父親となった男性が、妻との関わりの中で感じる生活や人生に対する満足感・充実感という認知的側面と、楽しい嬉しいというような肯定的な感情的側面の統合と定義した。

III. 結果

1. 研究参加者の概要

参加者13名の平均年齢は35.0歳（SD：4.6）で、年齢の幅は25～40歳であった。産後に妻が里帰りをした者は8名であり、里帰り期間は1～2か月間であった。また、インタビュー時の子どもの月齢は、平均2か月15日であった。

2. はじめて父親となった男性が妻との関わりの中で幸せを感じるとき

研究参加者の語りから、産後2～3か月の子どもを育てる初めて父親となった男性が、妻との関わりの中で幸

せを感じるときは、54のエピソードから、3つのカテゴリと13のサブカテゴリが抽出された（表1）。

結果の記述にあたり、カテゴリを【 】、サブカテゴリを< >、語りを「斜字」で示す。

1)【妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる】

はじめて父親となった男性は、<子どもの成長を感じ妻と見守る>、<妻の子どもへの愛情を感じる>、<妻と子どもと3人でゆったりとした時間を過ごす>、<妻と子ども用品について話す>、<妻から教えてもらった子どもへの対応がうまくできた>という【妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる】ときに幸せを感じていた。

「今までであれば、子どもも寝て起きての生活だったのが、ちょっと自分が音を鳴らしてあげたりすると、微笑んだりしてくれるというのが、もうすごく喜びを感じますね。妻と一緒にになって喜びました。(B)」、「眉毛が濃くなったな」とか「若干髪の毛増えたなあ」といった話を妻としたりもしますね。そういうときに子どもの成長と一緒に感じられて、嬉しいですね。(G)」と父親は、日々の生活の中で<子どもの成長を感じ妻と見守る>ときや、「仕事から帰って来たときに、妻が子どもと一緒に寝ていたり、子どもに本を読んであげていたり、抱っこして子どもに喋りかけたりして、妻が笑いかけたら子どもが笑顔になったりする姿をみると、めちゃくちゃ幸せを感じますね。(B)」、「妻が子どもを胸元に置いて、一緒に寝ているとき、子どもも一緒に寝ている

ところを見たら、ほっこりしました。(D)」という<妻の子どもへの愛情を感じる>とき、「妻が子どもを抱いて、僕が音の鳴るおもちゃを振ったりしています。それで子どもが笑ったりしたところを、妻と一緒に見ているときが、やっぱり一番幸せを感じるよね。(M)」、「3人でゆったりと過ごしている時とに、“ああ幸せだな”って感じですかね。“穏やかだなあ”って思いますね。(I)」と、<妻と子どもと3人でゆったりとした時間を過ごす>ときに幸せを感じていた。また、「子ども用品が置いてあるところに行って、“どんなものがあるだろうかと、妻と色々話しをしながら買い物をするのも、楽しみというか、いい時間やなあって思います。(D)」、「妻とあれこれ言いながら子どもの服を一緒に選んだりしている時間もちょっと楽しかったりしますね。(L)」という<妻と子ども用品について話す>ときや、「こんな風に妻が的確なアドバイスをくれて、それを実践してみて、子どもが自分のことを見てくれたり、泣きやんだり、ちょっと遊んであげて笑ってくれたりするときは、もうすごく嬉しいですね。(F)」と、<妻から教えてもらった子どもへの対応がうまくできた>ときに幸せを感じていた。

2)【妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる】

はじめて父親となった男性は、<妻からのメッセージで会えない時間をつなぐ>、<妻が自分の帰りを待っていてくれる>、<妻が自分の仕事を気にかけてくれている>、<子育てだけでなく自分の健康も気遣ってくれて

表1 はじめて父親となった男性が妻との関わりの中で幸せを感じる時

カテゴリー	サブカテゴリ
妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる	子どもの成長を感じ妻と見守る
	妻の子どもへの愛情を感じる
	妻と子どもと3人でゆったりとした時間を過ごす
	妻と子ども用品について話す
	妻から教えてもらった子どもへの対応がうまくできた
妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる	妻からのメッセージで会えない時間をつなぐ
	妻が自分の帰りを待っていてくれる
	妻が自分の仕事を気にかけてくれている
	子育てだけでなく自分の健康も気遣ってくれている
	自分にいたわる感謝の言葉をかけてくれている
妻への心遣いが届いていると感じる	妻の言葉で我が子であるとの認識を深めてくれている
	夫婦であることを大切にする
	ちょっとした心遣いで妻の喜ぶ顔をみる

いる>、<自分にいたわる感謝の言葉をかけてくれている>、<妻の言葉で我が子であるとの認識を深めてくれている>ことで、【妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる】ときに幸せを感じていた。

「スマートフォンで、“こういうことができた”とか“こういうこととして笑顔になった”っていうのを妻が動画で送ってくるのを、仕事に見ると、嬉しいですね。それを見て、‘よし、仕事をがんばろう’と思えますね。(K)」「仕事でいないときなどは、子どもの写真を送ってきてくれますね。それ見ると、仕事は頑張れるし、‘早く家に帰りたいなあ’ってなるし、やっぱり嬉しいですよ。(J)」「“あなたが夫でよかった”“この子のパパでよかった”ってメッセージをもらった時には、少し泣きそうになるくらい、幸せを感じました。(B)」<妻からのメッセージで会えない時間をつなぐ>ときや、「僕が帰った時に妻と子どもが2人で“おかえり”って、ものすごい笑顔で迎えてくれることが幸せですね。(F)」「仕事から帰ると、妻がご飯の準備をすでに終えていて、僕のためにご飯を食べずに待ってくれているので、きっとお腹がすいていると思うけど、一緒に食べようと待っていてくれるっていうことが、すごく嬉しいなって思いますね。(L)」<妻が自分の帰りを待ってくれている>ことに幸せを感じていた。また、仕事が忙しいことから、「仕事が終わるのがそれほど遅くなかったとしても、おそらく結構疲れているだろうなと感じ取ってくれて、子どもを別の部屋に連れて行ってあやしたりしてくれるとかの配慮が嬉しかったりしますね。(H)」「仕事から帰ると、“お疲れ様”って言うってくれたり、あとは“今日の仕事はどうだったの”とか、結構仕事のことも気にかけてくれますね。“今日は大変だった?”とか気にかけてくれることが多いので、嬉しいですよ。(J)」<妻が自分の仕事を気にかけてくれている>ことや、「子どもの面倒を見ながら、子どもが生まれる前と変わらず、お弁当作りを今もしてくれるというのは、すごく嬉しいし、大変だなーと思います。お弁当は毎日同じものが入っている訳ではないし、その大変さは、嬉しいし、ありがたいですね。特に子どもが生まれてからより感じるようになりましたね。(F)」「栄養とかすごく考えてくれている、色々なレパートリーを考えてくれているのは、ありがたいです(L)」「自分は仕事がありますが、妻は家で子育てを頑張ってくれていて、そんな中で、ご飯用意してくれているだけで、幸せだと思いますね。(C)」<子育てだけでなく自分の健康も気遣ってくれている>

こと、「家事は、基本的に“僕がやっつくよー”って言って、洗濯物を畳んだり、掃除したりとかした時の、妻からの“ありがとう”が嬉しいですね。(D)」「僕が休みの日には、‘少しでも妻が寝られたらいいな’と思って僕が早起きしたりします。すると、“寝る時間を作ってくれて、ありがとう”みたいな言葉を言ってくれます。そう言われたりするときは、嬉しいですね。(M)」<自分にいたわる感謝の言葉をかけてくれている>ことに幸せを感じていた。さらに、「妻から、“笑った顔がそっくり”って言われました。“やっぱりあなたに似ている”とも言われました。やっぱり嬉しかったですよね。(F)」<妻の言葉で我が子であるとの認識を深めてくれている>ことに幸せを感じていた。

3) 【妻への心遣いが届いていると感じる】

はじめて父親となった男性は、<夫婦であることを大切に>、<ちょっとした心遣いで妻の喜ぶ顔をみる>ことから【妻への心遣いが届いていると感じる】ときに、幸せを感じていた。

「妻も食べることが好きなので、妊娠中に食べることができなかったものを、今なら食べることができるので、一緒に美味しいものを食べながら、妻との時間を楽しんでいます。(B)」「子どもを親にちょっと預けて、“ご飯を食べに行こうか”とか、“ちょっと買い物行こうかな”って2人でお出かけするとか、2人が好きなドラマをみて過ごしています。息抜きに行ったり夫婦の時間がとれるというのも、ありがたいし、幸せに感じます。(D)」<夫婦であることを大切に>ときや、「甘いものを買ってきたりはしていましたね。ちょっとでもリラックスしてくれたりしたらいいなって思って。妻に渡すと、ちょっと嬉しそうに“ありがとう”って言うってくれたりしますよね。まあ、その顔を見たりすると、‘買ってきてよかった’って思いますね。(I)」「妻の体調を見ながら、妻がやってほしいなどと言う前に、マッサージをしてあげたりとかします。してあげるというよりも、僕が‘してあげたい’って思いますね。そうすると、妻が嬉しそうにしてくれるから、その顔を見たいな、と思ってしまいますね。(M)」<ちょっとした心遣いで妻の喜ぶ顔をみる>ときに幸せを感じていた。

IV. 考察

はじめて父親となった男性からは、夫婦間の相互性と

会話を通した共感や親しさが語られ、子どもの誕生により夫婦関係を積極的に深めていく夫婦関係の親密性の高まりが感じられた。

調査時、研究参加者の妻8名が里帰りを終えていた。一方、里帰りをしなかった妻5名は、退院後自宅に戻り、研究参加者と子どもの3人での生活を送っていた。この状況から、はじめて父親となった男性が妻と過ごしている期間には違いがある。しかし、里帰り期間という限定された期間の別居生活では、父親の主観的幸福感は低下することなく、頻繁に連絡を取り合うことによって心理的な安定を保っており¹⁹⁾、参加者の妻との関わりの中で幸せを感じるときの語りの広さと深さに違いはないと考える。

1. 妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる

はじめて父親となった男性は、子どもが昨日までできなかったことができるようになったり、表情が豊かになってきたことに驚きや喜びを感じ、＜子どもの成長を感じ妻と見守る＞ときが「嬉しい」と語っていた。また、「妻が笑いかけたら子どもが笑顔になる」、「抱っこして子どもに喋りかけたりしている姿」に、「めちゃくちゃ幸せを感じますね」と、＜妻の子どもへの愛情を感じる＞ときが、どの語りよりも強く幸せを表現していた。さらに、休みの日に3人で過ごしながら子どものことをいろいろ話す中で、「子どもが笑って、妻と一緒に笑って」と、＜妻と子どもと3人でゆったりとした時間を過ごす＞ときに「ああ幸せだな、穏やかだなあ」と感じていた。初めて子どもを持つ家族は、これまでの妻との2人の生活から、子どもが生まれて3人の生活になることで、家族関係が大きく変化する。第1子の出生は、発達課題からみると、夫婦の統合を2者から3者関係へと変化させ、新たな適応を余儀なくされる危機的な出来事として捉えられる²⁰⁾。本調査では、主観的側面からの幸せを問うており、危機的な出来事とは異なる夫婦の親密性の高まりを感じられる語りが得られた。この夫婦の親密性は夫婦関係の満足度や質に大きく影響し²¹⁾、育児に対する肯定感情も高まる²²⁾という好循環をもたらす。

さらに、「妻とあれこれ言いながら子どもの服を一緒に選んだりしている」といった＜妻と子ども用品について話す＞ときに幸せを感じていた。2人で協力して子育てを行う夫婦ペアレンティングを促進する要因には、子どもについて話し合うことが最も影響している²³⁾。一方で、夫婦間のコミュニケーションは、妊娠後期から出産

後にかけて緩やかに上昇し、初めての育児で夫婦共に心身や時間の余裕がなくなることから、産後2か月では妊娠後期や出産後に比べて有意に低下する²⁴⁾。本調査では、妻の産後2か月～3か月の時期にあり、夫婦のコミュニケーションが低下しやすい時期ではあるが、参加者の語りからは、子どもを中心に置いた夫婦間コミュニケーションがみられた。夫婦ペアレンティングは、支持、尊重、激励する促進行動と、拒否、非難、批判する批判行動で構成²⁵⁾されており、妻と相談しながら子ども用品を選ぶことに関わっていることは、妻からの支持や尊重が基盤にあると考えられ、父親・母親として、互いに協力して子育てを行う夫婦ペアレンティングの促進行動が取れていると推察される。

また、＜妻から教えてもらった子どもへの対応がうまくできた＞ときに、「嬉しい」と感じていた。母親は、積極的に父親を子どもと関わらせるために、父子の接触の機会のアレンジの中でこうするとうまくいく、と父親に提案し、父親の不安は大きいものの、結果として上手く関わったことで自信を持つ経験をしている²⁶⁾。子どもの小さな変化をよく理解する妻からの的確なアドバイスは、夫が子どもと上手に関わっていく上で重要であり、育児における自信につながるものとする。本研究参加者は、自ら進んで育児を行う行動が垣間見られ、育児の成功体験が自信と喜びをもたらし、幸せという感情に繋がっていた。

2. 妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる

はじめて父親となった男性は、自宅を離れている時間に妻から、「子どもの写真を送ってきてくれる」、「あなたが夫でよかった」「この子のパパでよかった」というメッセージをもらった」という＜妻からのメッセージで会えない時間をつなぐ＞ときに「嬉しい」と感じ、メッセージを見ることで「仕事を頑張れるし、早く家に帰りたいなあと思える」と語っていた。妻は、子どもの様子を伝えたり、感謝や労いの言葉を送るというコミュニケーションを積極的に取っている。幼児を持つ母親が父親に子どもの様子を報告する意図においては、父親は「感謝」「子どもに会えない自分に知らせてあげたいため」などと推察していたのに対し、母親は、「もっと子どもに関わってほしいから」という父親への期待として述べ、両者は異なっていた²⁶⁾。本調査では、乳児を持つ参加者の妻の意図はわからないが、参加者は、子どもの写

真を送ってきてくれることに幸せを感じており、子どもと会えない時間に写真などを送るという行為は、乳児を持つ父親の幸せを高める1つの方法になっていると考える。また、「“あなたが夫でよかった”“この子のパパでよかった”というメッセージ」は、参加者の妻の幸せな感情をストレートに表出しており、妻の夫に対する信頼が感じられる。夫婦関係の質において、満足度の高いグループでは、互いに表出的コミュニケーションが多く、心の支えや大切に考えているというような夫への信頼を持ち、個人としての関係に対して評価が高い²⁷⁾ことから、妻の夫に対する信頼は、夫婦関係満足度を高め、子育てを協働で行う行動が促進されていくのではないかと考える。

さらに、「妻と子どもが2人で“おかえり”って、ものすごい笑顔で迎えてくれる」、「妻がご飯の準備をすでに終えていて、僕のためにご飯を食べずに待っていてくれる」という＜妻が自分の帰りを待っていてくれる＞ときや、「結構疲れているだろうなと感じ取ってくれて、妻は子どもを別の部屋に連れて行ってあやしたりしてくれる」、「妻が“お疲れ様”と言ってきて、“今日の仕事はどうだったの”とか、仕事のことも気にかけてくれる」という＜妻が自分の仕事を気にかけてくれている＞ときに「嬉しさ」を感じていた。あいさつは、コミュニケーションの基本である。夫婦のあいさつ行動は、日常的な夫婦間コミュニケーションの重要な側面として機能しており、夫婦関係満足や育児ストレスにも関連する²⁸⁾。夫は、妻からの言葉掛けによって幸せを感じており、夫婦関係をさらに深めているものと推察される。男性は、子どもが誕生する前には、自身が一家の経済的支柱であるという自覚が芽生え²⁹⁾、子どもの誕生後も、父親は収入を得て家計を支える役割を重視している³⁰⁾。本調査においても、妻からの仕事を頑張っていることに対する「お疲れ様」といった労いの言葉や仕事について気にかけてくれることは、仕事を頑張る自分を、父親として認めてもらえていると感じることで嬉しい気持ちが湧き、仕事を頑張る父親としての原動力になっていると考える。

そして、妻が忙しい中でも出産前と変わらずに、「お弁当作りを今もしてくれる」、「栄養や料理のレパートリーをすごく考えてくれている」という、妻が＜子育てだけでなく自分の健康も気遣ってくれている＞ときに「嬉しさ」を感じていた。父親のパタニティブルーに影響を与える要因の1つに自身の体調がある³¹⁾が、妻が夫の健康や体調を考えて食事を作ってくれることは、心身ともに満たされ、夫のメンタルヘルスに良い効果をもた

らしていると考える。さらに、参加者の多くは、「妻が育児などで忙しい中でも」という前置きのもと、この幸せについて語っていた。はじめて父親となった男性の感じる幸せには、その根底に、子どもが誕生し、生活環境・生活リズムが大きく変化する中で、仕事をする自分だけでなく妻も出産以前よりも大変な状況に置かれていると気づき、さらに妻は子どものことだけでなく、自分のことにまで気にかけてくれていると感じる夫婦間の相互性とコミュニケーションによる共感や親しさが垣間見られた。妻が一生懸命に頑張ってくれている、妻が自分のできない分を補ってくれていることは、父親が育児をする中で幸福感を感じる頻度として最も高い¹⁾。参加者は、「嬉しいし、ありがたいですね」と、妻に感謝していた。

さらに、「洗濯物を畳んだり、掃除をする」、「妻の寝る時間をつくる」という自分のできる家事育児をして、妻から「ありがとう」と、＜自分にいたわる感謝の言葉をかけてくれている＞ときに「嬉しい」と感じていた。第1子を持つ父親は、掃除をしたときに、ありがとうと言ってくれるとうれしいと、妻に認めてもらいたいと思っている³²⁾。妻からの「ありがとう」の言葉で夫は、自分の頑張りを認めてもらえたと認知し、幸せな感情を抱いており、夫が家事育児を行い、それを妻が感謝として受け止めているという良いサポート授受関係が成立していた。サポート授受関係の成立は、サポートを提供することが、張りのある生活に繋がり、ひいては幸せに繋がると考える。

また、「笑った顔がそっくり」という＜妻の言葉で我が子であるとの認識を深めてくれている＞ときに「幸せ」を感じていた。親になる移行期の父親らしさの尺度では、子どもの存在から湧き立つ思いに、子どもが自分に似ていると嬉しい気がするという項目がある³³⁾。「子どもとよく似ている」という妻の言葉で、改めて自身の子どもの存在を実感するその過程が、自分は父親だという親意識の芽生えを助長しているのではないかと考える。

3. 妻への心遣いが届いていると感じる

はじめて父親となった男性は、「子どもを親にちょっと預けて、2人で息抜きに行く」、「子どもが寝てから、2人が好きなドラマをみて過ごす」という＜夫婦であることを大切にする＞ときに「幸せ」を感じていた。第1子が誕生し、出産家族の発達課題に取り組む父親の取り組みの1つには、夫婦で楽しく過ごす時間をもつという、夫婦の愛情を育もうとする取り組みがみられる³⁴⁾。本調

査においても、夫婦2人の時間を持つようにしており、その時間の中で夫婦の親密性が高まり、幸せを感じているものと考える。

また、「ちょっとでもリラックスしてくれたりしたらいいなって思って甘いものを買ってくる」、「体重が次第に重くなる子どもを抱っこすると、肩がこるので、妻がやってほしいなどと言う前に、マッサージをしてあげる」というちょっとした心遣いで妻の喜ぶ顔を見る>ときに「嬉しい」と感じていた。夫から妻への情緒的サポートの重要性は多数報告されている。本調査においても、家事育児を頑張る妻に寄り添う夫のサポートが、妻の喜びの表情として返され、それを感じた夫も、嬉しい気持ちになるという、情緒的結びつきを確認する夫婦間における情緒行動が語られた。

4. 子育てをしながら夫婦の絆を保つ

本調査では、父親となった男性が幸せを感じるときは、妻の言動や行動により得られる幸せが多く語られ、男性は、妻からの愛情や心遣いを実感していた。男性は、妻に感謝しながら妻と一緒に時間や物事を共有しており、夫婦関係の良さが夫の幸せにつながっていると推察された。夫婦ともに親密性得点は、親になる前に比べて産後2年になると有意に値が低くなる¹²⁾といわれているが、子どもをもつ男性における夫婦の共行動は、夫婦の親密性を媒介して主観的幸福感に関連している³⁵⁾。一方で、子どもが生まれると、子育ての負担や生活形態の変化などから、相手への期待や欲求が高まるにもかかわらず、逆に満たされにくい状況となる³⁶⁾。この期待や欲求は、妻から夫への家事育児参画であり、情緒的サポートであると考えられる。本調査結果が示すように、子どもの親として、妻の夫として、相手を想い・想われながら関わることで、夫婦の親密性が保たれ、家族の調和が図られていくものと考えられる。

V. 研究の限界と今後の課題

本調査では、はじめて父親となった男性が妻との関わりの中で幸せを感じる時という、男性の主観的認識をもとに分析した。妻との相互作用の中で生じる男性の幸せは、妻の身体的精神的状況に影響され、妻の身体的精神的状況の影響要因の1つにソーシャルサポートがある。本調査では、出産後里帰りをしなかった妻が5名いたが、里帰りを終えて自宅に戻った妻8名共に、どのようなサ

ポートを得て、心身の安寧を保ちながら生活しているのかは調査できていない。

今後は、妊娠前、妊娠中、そして子どもが成長する過程で、妻との関わりの中で幸せを感じる時がどのように変化していくのかを背景要因を含めて縦断調査をすることで、幸せの変化とその背景要因を捉えることができると考える。その結果、子どもを持つ夫婦の幸せを高め、子育てが負担ではなく幸せな体験となるような支援の検討につながるものと考えられる。

結論

はじめて父親となった男性が妻との関わりの中で幸せを感じる時は、3つのカテゴリーに集約された。

はじめて父親となった男性は、【妻と2人で子どもの成長を見守り心に余裕を感じる】という妻との相互作用や、【妻が父親となった自分を気にかけてくれていると感じる】という妻からの働きかけ、そして、【妻への心遣いが届いていると感じる】という自分からの働きかけに対する妻からの好ましい反応という状況において幸せを感じていた。妻と日常的にコミュニケーションをとり、子どもの親として、妻の夫として、相手を想い・想われながら関わることで、夫婦の親密性が保たれ、家族の調和が図られていくものと思われた。

謝辞

本研究にご協力くださいました研究参加者の皆様に心より感謝申し上げます。

利益相反

本論文の内容に関して開示すべき利益相反事項はありません。

文献

- 1) 清水嘉子：父親育児幸福感—育児に対する信念との関係—, 母性衛生, 48 (4), 559-567, 2008.
- 2) 国立社会保障・人口問題研究所：第7回全国家庭動向調査報告書, p17, 2024.
https://www.ipss.go.jp/ps-katei/j/NSFJ7/Mhoukoku/kateidoukou7_kekka_20240426.pdf

(2024年7月31日アクセス)

- 3) 厚生労働省:「健やか親子21」最終報告書, p34, 2013, <https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-11901000-Koyoukintoujidoukateikyoku-Soumuka/0000030082.pdf> (2024年7月31日アクセス)
- 4) Tokumitsu K., Sugawara N., Maruo K., et al., : Prevalence of perinatal depression among Japanese men: A meta-analysis. *Annals of General Psychiatry*, 19 (1), 1-11, 2020.
- 5) 国立成育医療研究センター:産後, 同時期にメンタルヘルスの不調で苦しんでいる夫婦は年間約3万組!? ~母子だけでなく, 父親も含め世帯単位での支援やアセスメントが必要~, 2020. https://www.ncchd.go.jp/press/2020/pr_20200827.html (2024年7月31日アクセス)
- 6) 今西洋介, 三牧正和, 永光信一郎, 他: 男性の産後うつと育児休業に関するアンケート調査, *日本小児科学会雑誌*, 127 (1), 90-95, 2023.
- 7) 厚生労働省: 令和3年度 我が国における過労死等の概要及び政府が過労死等の防止のために講じた施策の状況 (令和4年版過労死等防止対策白書), p6, 2022. <https://www.mhlw.go.jp/content/11200000/001181881.pdf> (2024年7月31日アクセス)
- 8) 竹原健二, 須藤茉衣子: 父親の産後うつ, *小児保健研究*, 3, 343-349, 2012.
- 9) Nishimura A., Fujita Y., Katsuta M., et al.: Paternal postnatal depression in Japan: an investigation of correlated factors including relationship with a partner. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 15, 1-8, 2015.
- 10) Cui C., Li M., Yang Y., et al.: The effects of paternal perinatal depression on socioemotional and behavioral development of children: A meta-analysis of prospective studies. *Psychiatry Research*, 284, 2020.
- 11) 内田明香, 坪井健人: 産後クライシス, ポプラ新書, 2013.
- 12) 小野寺敦子: 親になることにともなう夫婦関係の変化, *発達心理学研究*, 16 (1), 15-25, 2005.
- 13) 瀧本千紗, 室津史子, 濱耕子: 子育て中の夫の精神援助行動の特性と夫婦関係満足度の関連, *愛媛県立医療技術大学紀要*, 16 (1), 11-18, 2019.
- 14) Choi H., & Marks N. F.: Marital Conflict, Depressive Symptoms, and Functional Impairment. *Journal of Marriage and Family*. 70 (2): 377-390, 2008.
- 15) Barooj-Kiakalae o., Hosseini S. H., et al.: Paternal postpartum depression's relationship to maternal pre and postpartum depression, and father-mother dyads marital satisfaction: A structural equation model analysis of a longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 297, 375-380, 2022.
- 16) 藤井恭子: 日本の大学生における主観的幸福感の規定要因, *皇學館大学日本学論叢*, 11, 37-61, 2021.
- 17) 伊藤裕子, 相良順子: 夫婦関係における精神的健康指標のジェンダー差, *心理学研究*, 84 (6), 612-617, 2014.
- 18) 伊藤裕子, 相良順子, 池田政子 他: 主観的幸福感尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, *心理学研究*, 73 (4), 296-305, 2003.
- 19) 溝口巴奈, 川田紀美子: 初めて親になる男性における, 父親としての発達と パートナーの里帰りとの関連, *日本助産学会誌*, 33 (2), 153-164, 2019.
- 20) 佐藤悦子: 夫婦関係の心理, *家族心理学入門*, 35-44, 培風館, 2015.
- 21) 中島久美子, 早川有子, 常盤洋子: 妊娠期および産後における夫婦の関係性, *母性衛生*, 57 (1), 82-89, 2016a.
- 22) 佐藤小織: 初産婦の夫婦関係の評価と育児満足感を構成する諸要因の関する研究—育児初期の核家族に焦点を当てて—, *日本助産学会誌*, 26 (2), 222-231, 2012.
- 23) 清水嘉子: 子育て期にある夫婦ペアレンティング調整パターンと関連要因, *母性衛生*, 61 (2), 340-350, 2020.
- 24) 杉有希, 香取洋子: 第1子出生前後における夫婦関係の変化の実態とその影響要因の検討—妊娠後期から産褥期に焦点をあてて—, *母性衛生*, 58 (2), 296-305, 2017.
- 25) 加藤道代, 黒澤泰, 神谷哲治, 夫婦ペアレンティング調整尺度作成と子育て時期による変化の縦断的検討, *心理学研究*, 84 (6), 566-575, 2014
- 26) 加藤道代, 神谷哲司: 幼児期の子どもをもつ母親の夫婦ペアレンティング調整—父親の語りから—, *東北大学大学院教育学研究科研究年報*, 69 (1), 55-78, 2020.

- 27) 田中慶子：家族形成期の夫婦関係の「質」とその後の評価, 季刊家計経済研究, AUTUMN, 112, 33-45, 2016.
- 28) 神谷哲司：育児期夫婦のあいさつ行動と夫婦関係および生活意識との関連, 家族心理学研究, 25 (1), 13-29, 2011.
- 29) 三加るり子, 松井弘美, 永山くに子：初産婦の出産をめぐる夫の準備状態, 母性衛生, 61 (1), 187-193, 2020.
- 30) 山内弘子, 中野博子：乳幼児を育てる共働き夫婦の役割行動の認識と実践の検討—乳幼児の親の役割行動尺度の作成と分析—, 母性衛生, 60 (2), 289-301, 2019.
- 31) 佐藤ゆかり, 藤田愛, 山口咲奈枝：生後4-8か月の児を初めて持つ父親のパタニティブルーに影響を与える要因, 北日本看護学会誌, 24 (2), 45-52, 2022.
- 32) 金澤悠喜, 加納尚美：第1子誕生に伴う夫からみた夫婦関係の変化の過程, 日本助産学会誌, 32 (2), 202-214, 2018.
- 33) 松田佳子：『親になる移行期の父親らしさ』尺度の作成と信頼性・妥当性の検討, 日本看護科学会誌, 38 (9), 9-17, 2018.
- 34) 阿川勇太, 中山美由紀：出産家族における家族の発達課題に対する父親の取り組み, 家族看護学研究, 25 (2), 189-200, 2020.
- 35) 福島朋子, 沼山博：中年期における子どもの有無と夫婦関係—主観的幸福感との関係から—, 応用心理学研究, 44 (2), 103-112, 2018.
- 36) 伊藤裕子：夫婦関係における親密性の様相, 発達心理学研究, 26 (4), 279-287, 2015.

When a man who becomes a father for the first time feels happy in his relationship with his wife

Rio Miyamoto¹⁾, Mari Haku²⁾, and Hiromi Moriuchi³⁾

¹⁾ *Master's Course in Practical Midwifery, Graduate School of Health Sciences, Tokushima University (Graduation in 2024.3), Tokushima, Japan*

²⁾ *Department of Midwifery, Institute of Biomedical Sciences, Tokushima University, Tokushima, Japan*

³⁾ *Department of Nursing, Tokushima University Hospital, Tokushima, Japan*

Abstract Objective : The aim of this study was to clarify when first-time fathers feel happy in their relationship with his wife.

Methods : Qualitative descriptive research with semi-structured one-to-one interviews was conducted for 13 men.

Results : Three categories were revealed : (1) feeling at peace watching my child grow up together with my wife, (2) a feeling that the wife cares about the husband having become a father, and (3) a feeling that the wife is aware of the thoughtfulness shown by the husband'.

Conclusions : The subjects of this survey, men who had become fathers for the first time, talked about the empathy and intimacy that are achieved through communication between the husband and wife. The birth of a child led to a deepening of the relationship and an increase in intimacy between the husband and wife. The intimacy between the husband and wife is maintained and family harmony is achieved when they relate to each other as parents of the child and as husband and wife.

The results of this study will be helpful for understanding the feelings of both difficulty and happiness that are experienced when raising children and should be useful for enhancing subjective well-being and achieving family harmony.

Key words : father, child-rearing, wife, happiness, qualitative research