

# 核家族時代における育児の最新事例

## ～産後クライシスをシェアハウス育児で乗り越える～

### 執筆者

KDDI 総合研究所 atelier デザイン部門ライフスタイル・プロジェクト 2G 小原 朋広

KDDI 総合研究所 atelier デザイン部門ライフスタイル・プロジェクト 2G 前島 治

KDDI 総合研究所 共創部門行動変容 P 多屋 優人

### ▼記事のポイント

#### <サマリー>

待機児童、ワンオペ育児、産後うつといった出産や育児に関する問題が注目されている中、2023 年 1 月 4 日の内閣総理大臣年頭記者会見において、岸田総理は「異次元の少子化対策に挑戦する」と表明した。子どもを産み育てるための政府の支援は拡充しつつあるが、まだ解決には程遠い状況と推測される。本レポートではシェアハウスで育児を行う方に着目し、シェアハウスで共に過ごす住人との関係や家族以外の人間を介した育児がどのような効果を生むのかを調査すると共に、産後クライシスを乗り越えるためのヒントとなるのかを考察した。

シェアハウスで育児を始めたきっかけ、シェアハウスでの生活、シェアハウスでの生活を他の人におススメするかという 3 つの質問を中心にインタビュー調査を行い、良い点として 3 つの特徴に整理した。それらは「(精神的、肉体的) 育児負担の軽減」「孤独感の解消」「感動の実感と共有」である。その内の前 2 つが、産後クライシスと言われる夫婦の関係性が出産により急速に悪化する問題の軽減につながるのではないかと考えられる。

#### <主な登場人物>

シェアハウス 育児

#### <キーワード>

シェアメイト 産後クライシス

#### <地域>

日本

## はじめに

昨今、待機児童、ワンオペ育児、産後うつといった出産や育児に関する問題が注目されている。日本では、核家族化により夫婦のみでの育児が増え、母親が十分なサポートを得られない状況に加え、コロナ禍において相談の場を失ったことで、母親の産後うつが急増しているとも言われている。待機児童については、「新子育てあんしんプラン」集計結果の公表<sup>1</sup>や「保育所等関連状況とりまとめ」の公表<sup>2</sup>を通して、待機児童数が減少傾向に向かったことを厚生労働省が伝えている。しかし、隠れ待機児童といった国や自治体での待機児童数にカウントされない児童の問題や、地域型保育事業で進められた小規模保育施設は0～2歳児向けであることから、「3歳の壁」が存在しており、0～2歳児の待機児童数が改善されても再度3歳になるときに次の預け先が見つけにくいといった問題が存在していると言われている。産後うつについて、日本産婦人科医会によると、およそ10%の罹患率<sup>3</sup>があるとされている。コロナ禍での産後うつについては、妊娠中・産後1年未満の女性を対象に、2020年と2022年に実施された産後うつ病の質問票であるEPDS（エジンバラ産後うつ病質問票）を使用した調査結果<sup>4</sup>によると、全体の3割がうつ傾向が高い結果となっており、EPDSでの調査が最終的なうつ病の罹患とは限らないが、深刻な状況を示している。さらに、出産後から2～3年後までの間に夫婦の関係性が急速に悪くなる“産後クライシス”という問題も育児を行う夫婦に待ち構えている。このことを裏付けるデータとして、厚生労働省の「令和3年度全国ひとり親世帯等調査結果報告」<sup>5</sup>が挙げられる。離婚により母子世帯になったときの末子の年齢で一番多いのが0～2歳の時で38.1%を占めている。このデータから、出産後に夫婦仲が悪化し、離婚につながったと推測される。

本稿は、産後うつや産後クライシスを緩和、軽減する方策について検討を行うものである。次章では、産前・産後、子育てに関連する政府の取り組みについて簡単にレビューし、方策検討の方向性を絞り込む。

## 1 産前・産後、子育てに関連する政府の取り組み

行政はこれまでのように母親だけに育児を任せるような社会から、子育ての支え手の多様化を促してきた。例えば、地域で母子やその家庭に対し、育児の負担軽減等を目的とした産前・産後サポート事業や産後ケア事業<sup>6</sup>を介した、母親を心身共にサポートする支援対策や、父親の育児参加を加速させることを目的とした産後パパ育児<sup>7</sup>の施行である。しかし、

<sup>1</sup> <https://www.mhlw.go.jp/content/11922000/000839612.pdf>

<sup>2</sup> <https://www.mhlw.go.jp/content/11922000/000979606.pdf>

<sup>3</sup> <https://www.jaog.or.jp/qa/confinement/jyosei200311/>

<sup>4</sup> <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000147.000031718.html>

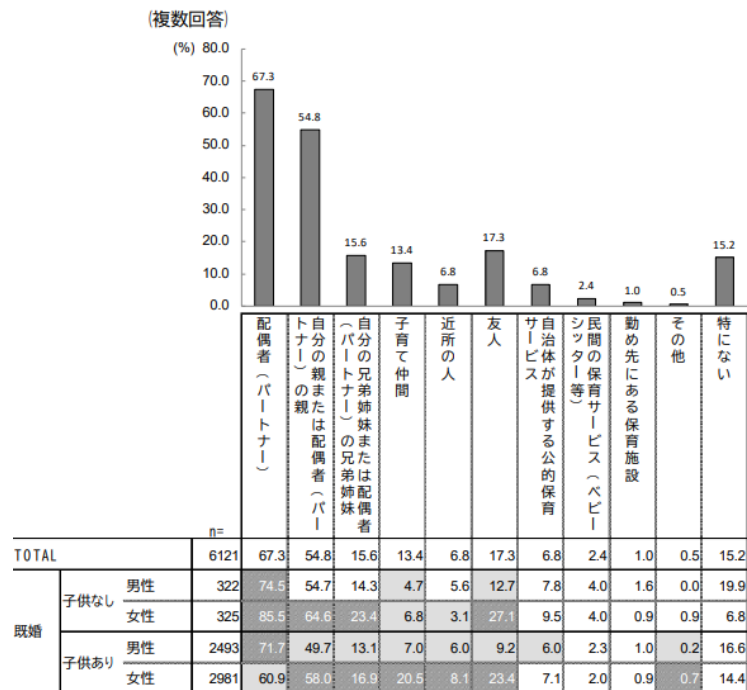
<sup>5</sup> <https://www.mhlw.go.jp/content/11920000/001027758.pdf>

<sup>6</sup> <https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou/0000172988.html>

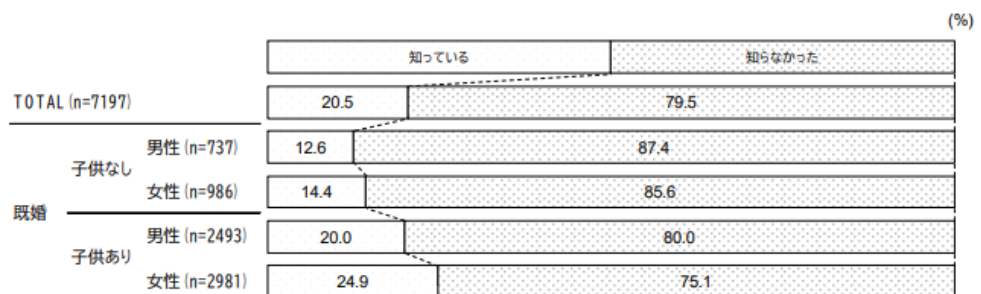
<sup>7</sup> 2022年10月に創設された出生時育児休業のことで、子供が生まれたときに取得できる休業のことである（<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/000103504.html>）

認知度の低さや必ずしも利用者が使いやすい形で提供されていないため、利用が進んでいないといった指摘があり、想定通りに支援ができていないとは言えない状況と推測される。このことは、2018年（平成30年）に内閣府が行った「少子化社会対策に関する意識調査」<sup>1</sup>の一部である図1および図2から読み取れる。図1では、「子育てに対して感じる肉体的・精神的負担について、周囲で助けてくれる人・場所」についての問いに対し、「自治体が提供する公的保育サービス」と回答したのは少数にとどまっている。さらに図2では子育て世帯に対して各種割引・優待サービスや乳幼児連れの外出支援・応援サービス等を提供する「子育て支援パスポート」<sup>2</sup>について認知していない割合が80%に上るという結果である。

【図1】 子育てに対して感じる肉体的・精神的負担について周囲で助けてくれる人がいる割合



【図2】 「子育て支援パスポート」を知っているか（単一回答）



(出典：内閣府「平成30年 少子化社会対策に関する意識調査」)

このような状況について内閣府が行った「満足度・生活の質に関する調査」<sup>3</sup>の中で、子

<sup>1</sup> <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/research/h30/zentai-pdf/pdf/s4.pdf>

<sup>2</sup> <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/passport/gaiyou.html>

<sup>3</sup> <https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/>

育てのしやすさに関する調査も行っている。ここで注目したいのは「満足度・生活の質に関する調査報告書2021」の資料で、その中にあるコラム「子育てについてどのように考えているか」<sup>1</sup>である。ここでは、“子育てを楽しんでいる回答者”の約8割の方が気軽に子育てをお願いできる人がおり、そのような方が近くにいるほど子育てのしやすさの満足度が高いという傾向がある点である。これは過去の調査（子育て支援住宅認定制度に関するレポート [ニッセイ基礎研究所, 2018]）にて、東京都の「子育て支援住宅」認定制度設計時に「子育て期間中のコミュニティ」が求められていることや、墨田区の子育て支援住宅認定事例の成功例として紹介されている「ネウボーノ菊川」の事業開始前調査においても「コミュニケーションの場が必要」との判断があったとしている。また国土交通省が推進している「子育て支援共同住宅推進事業」<sup>2</sup>での目的にも「子育て期の親同士の交流機会の創出のため、居住者間のつながりや交流を生み出す施設の設置」と明記されている。

これらのことは、子育てにおいて家族以外の人間のつながりや頼れる人の存在は子育てにあたり重要な要素であることを示唆している。そこで本調査では、シェアハウスでの育児に関する調査を行うこととした。ある種のコミュニティと共に生活をするスタイルは、シェアハウス以外にも前出の子育て支援住宅認定を受けるようなマンションや、コレクションハウスと言われる形態で、住人同士がコミュニティを作りやすい共同スペースが用意されているものがある。しかし今回は、否応なく家族以外の人間とのつながりが醸成され、より住人同士の関係性が親密であるシェアハウスで育児を行っている事例を調査することにした。この調査により、シェアハウスで共に過ごす住人（以下、シェアメイト）との関係や家族以外の人間を介した育児がどのような効果を生むのかを明らかにする。さらに調査結果を考察することで、産後クライシスを乗り越えるためのヒントになるのではないかと考えている。

## 2 調査概要

### 2-1 調査手法

シェアハウスでの育児を行う母親あるいは父親が、育児を含めなぜそのような生活を送るに至ったのか、その生活における家族とシェアメイトとの関係や育児におけるメリットなどの生活実態を明らかにし、産後クライシスを乗り越えるヒントを探ることを目的として、30代の女性2名、男性1名の合計3名にリモートでのインタビュー調査を実施した。リモートでのインタビュー調査とは、調査対象者とインタビュアーがリモート会議システムを用いてインタビューを行うものである。今回は1人約1.5時間リモートでのインタビュー調査を行った。今回の調査の概要を表2-1に示す

<sup>1</sup> [https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report04\\_1\\_4.pdf](https://www5.cao.go.jp/keizai2/wellbeing/manzoku/pdf/report04_1_4.pdf)

<sup>2</sup> <https://www.realestate.vmi.co.jp/house/>

【表 2-1】 シェアハウス調査の概要

項目	内容
調査手法	リモートでのインタビュー調査
調査地域	首都圏
実施時期	2022年3月24日
対象条件	シェアハウスでの育児経験者
対象者人数	3名（30代女性2名と30代男性1名）
時間	1人当たり約1.5時間
会場	対象者自宅（Zoom利用）

## 2-2 調査対象者と調査項目

表2-2に示す調査対象者にインタビュー調査を実施した。調査項目は、①シェアハウス生活を始めたきっかけ、②生活スタイル、③その生活を他の人におススメするかといった点を中心に聴取した。

上記項目①でシェアハウスでの育児を始める際の障壁の高さを把握し、項目②により具体的な生活をイメージ、項目③により実際にシェアハウスで育児を行った際に得られる体験について利点や欠点も含めて把握する。その後、産後クライシスに対してどのような点で効果があり、どのような点には効果が無いのかを明らかにする。

【表2-2】 調査対象者

ID	性別	概要
A	女性	<ul style="list-style-type: none"><li>夫婦、子1人。夫婦共働き</li><li>自宅をシェアハウスに、4LDK</li><li>家族以外に大人1人、1名募集中</li></ul>
B	女性	<ul style="list-style-type: none"><li>夫婦、子2人。夫婦共働きで妻育児休業中</li><li>自宅をシェアハウスに、3LDK</li><li>家族以外に大人1名、1名募集中</li></ul>
C	男性	<ul style="list-style-type: none"><li>夫婦、子1人。夫婦共働き</li><li>シェアハウスはビル2棟(上階がシェアハウス、1,2階はバーやイベントスペース)を借り上げ13人の住人が住まう</li></ul>

### 3 調査結果

2-2に示した通り3項目についてインタビュー調査を行った。本章では、項目ごとに調査結果を述べる。次章で、インタビュー内容を整理して、産後クライシスにどのような影響があるのかを考察する。

#### ① シェアハウス生活を始めたきっかけ

調査対象者が今の生活を始めたきっかけを表3に示す。Aさんは、育児をしながら社会人大学でシェアハウスに関する研究を行う中でその生活スタイルを知り、自身でもシェアハウスを始めた。Bさんは、就職のため上京した際に、家賃の節約のためシェアハウスを経験している。結婚を機に一旦終了し、その後シェアハウスでの楽しかった思い出や気の合う夫婦との出会いから再開し、そのまま出産して育児を行っている。Cさんは仕事でコミュニティ運営を行った経験からシェアハウスの運営を開始し、同時期に子供が生まれ育児を行っている。現在はシェアハウスから近い別の住居に住んでいる。

【表3】シェアハウス生活を始めたきっかけ

ID	概要
A	育児中に社会人大学院にて就学し、シェアハウスを研究する中で自らも興味を持ち、シェアハウスでの育児を開始。
B	就職時に友人とシェアハウス、その後結婚し当初2人暮らし、気の合う夫婦との出会いによりシェアハウスでの生活を再開。妊娠、出産を経てそのままシェアハウスでの育児を開始。
C	仕事を通してコミュニティ運営に興味を持つ。 子供が産まれる同時期にシェアハウスの運営を開始、当初そのシェアハウスで同居を考えていたが、ビルの3Fに居住スペースがあり階段など育児に適さないことや、夜泣きへの懸念から、シェアハウスに近い別の住居で育児を開始。

#### ② シェアハウスでの生活について

シェアハウスでの生活について、Aさん、Bさんは、“ゆるく”生活することを心掛けている。“ゆるく”とは、シェアハウスでの暮らしにおいて、生活上深刻な問題が無い限りは厳密なルールを決めずに過ごすことを意味している。ルールを決めてしまうと、住人同士がそのルールを見張りあうようになり、本来シェアハウスで豊かな生活を送りたいはずなのに、ギスギスした関係になることでその目的が達成できなくなるからとのこと。またシェアハウスでの育児について特別なことをしている意識はなく、住人に育児の協力者になって貰えるからという理由でもない。コミュニティ運営や自分が豊かに暮らすといった、それぞれの目的を達成するために行っていて、その生活の中で自分の子供が産まれたため、シェアハウスで育児を行っているとのことであった。

“ゆるく”生活する例として、他人が掃除をしたところが不十分だったことにイライラし

たり、怒ったりする人はシェアハウスでの生活は合わないと言っており、Bさんは特に気になるのであれば自分で掃除を行えば良く、そもそも（掃除に限らず）許容できない価値観があった場合には、「嫌だったら（シェアハウスでの生活を）やめて良いと思っている」と語っていたことは印象的であった。

### ③ シェアハウスでの生活を他の人におすすめするか

シェアハウスでの生活をおすすめするか否かの質問に対して、シェアメイトとの関係や距離感に関連する回答をしていた。たとえば、Aさんは「(あらゆる人におすすめするわけではなく) 家族以外の他者との関係性を作っていくことに興味を持つ方」におすすめと言いき、Cさんはおすすめする理由として「(シェアメイトと) 共に動いて共に感動する点」をあげたが、「(シェアメイトとの関係が密接になるに反して) 妻はその関係をよく思わなくなる点」が懸念になると語っている。

どのようなメリットがありおすすめするのか、一方どんなデメリットがあっておすすめできないのか、シェアハウス生活でのメリット・デメリットについて聞いた。シェアハウスでの生活についてメリットはすぐ例が出てくるが、デメリットを聞くとあまり例が思いつかないと言う。住人からデメリットが多く出てくる場合には、シェアハウスでの生活を継続できないと思われるため、その感想は当然とも思われる。そのような中で、他の人におすすめする場合の注意点として挙げられたのが、この“シェアメイトとの親密さ”である。

敢えてデメリットを挙げると、と前置きしてAさんが語った例は、パートナーとシェアメイトとの関係が悪化しストレスを抱えているとのことだった。ただ、夫婦だけの関わりの中で生活するよりも、その時はストレスかもしれないが、長い人生を考えると豊かな生活になっているかもしれないと語った<sup>1</sup>。Aさんはさらに言葉を継いで、それでも解決できない溝ができたとしたら、シェアハウスで共に暮らすことをやめるという選択をすれば良いと語る。

Bさんは以前子供を持つ別の家族と同居した際に、子供を育てる方針が違うことにストレスを感じたという。ママ友と外で会話する分には見えない部分であったり、敢えてその話題を避ければ済むことだったりするのだが、親密に接すればするほど、子供への接し方の違いが見えやすくなったとのエピソードである。

Cさんの場合には、シェアハウスで家族が同居しているわけではないため、運営主であるCさんがシェアメイトとの関係を深く築く一方、妻の方は夫であるCさんを介してシェアメイトを知るため、「妻が、自分とシェアメイトとの関係（妻である自分よりもシェアメイトの方が親密であることなど）に悩んでいる」と発言しており、同居ならではとは言えないまでも、その親密さの別な側面による課題とも考えられる。

調査対象者からは、シェアメイトと概して家族に近い関係となっている様子が見受けられた。特にAさん、Bさんが暮らす小規模シェアハウスの場合は、水回りが共有されるため生活動線が被ることになる。「機嫌が悪い時でも家族以外の人と対面せざるを得なくなり

<sup>1</sup> 筆者注 パートナーとシェアメイトとの関係が悪いとしても自身は前向きに捉えることができているが、他の人が関係悪化という事象だけを見てデメリットに感じるかもしれないと考えてのことと思われた。

相手もそれを受け入れる必要がある」と語っており、外面を気にしないような家族に近い関係が醸成されると想定される。パートナーから見てシェアメイトとの関係の方が親密に見えたり、家に居ることが多いシェアメイトの方が、仕事で不在がちなパートナーより子供がなついたりといったことも起こっているとのことであった。

## 4 考察

前章で紹介したインタビュー内容を通じて、シェアハウスで育児をして良かったと感じている点にはいくつか共通した特徴がみられた。4-1では、これらの特徴を「(精神的、肉体的) 育児負担の軽減」「孤独感の解消」「感動の実感と共有」に整理した。それを踏まえた上で、4-2では、シェアハウスで過ごす際の注意点について述べる。4-3では、シェアハウスで育児を行うことで産後クライシスにどのような影響があるかを考察する。

### 4-1 シェアハウス育児の良かった点

#### 4-1-1 (精神的、肉体的) 育児負担の軽減

---

一般的に初産新生児の場合は、何事も初めての経験であり常に緊張を強いられ、精神的にも肉体的にも疲労が蓄積してしまうと言われている。この点に関して調査対象者は特に精神面において多くのメリットを感じていた。

まず精神的な面での一番のメリットとして、見守る大人の目の数の違いを上げていた。たとえば、自分だけでは気が付かないリスクにシェアメイトという他の大人が気を付けてくれたり、子供が泣き止まずなぜかわからない時には、一緒に試行錯誤して最終的に子供が泣き止まなかったとしても傍にいて一緒に悩んでくれたりすることが精神的な負担の軽減につながっていると語っていた。また、子供をシッターに預けて外出する際、母親と離れたくない子供が大泣きをしてなかなか離れられないといった状況はよくあるかと思うが、いつも遊んでくれるシェアメイトが家に居ることで、子供が安心してくれることもあるという。

次に肉体的な面でのメリットでは、シェアメイトが子供と一緒に遊んでくれることで、親と一緒に遊ぶ時の肉体的な負担が軽減でき、その間にちょっとした家事やトイレに行くことができることもありがたいと語っていた。また、親は子供が遊ぶ際には子供がケガをしないように常時気を張っている必要がある。一時的にでもシェアメイトが子供と遊んでくれることで、気を張っている状態から解放されることは精神面にも効果があるようである。



## 4-1-2 孤独感の解消

---

パートナーがいない時でもシェアハウスで夫婦以外の大人と住むことで孤独感が解消されるのはわかりやすい例である。当初、シェアハウスに近い別の住居で、平日の昼間に一人で育児を行ってきたCさんは「(当時は)自分が社会から取り残されている感が高まった」と述べ、「(子供を連れてきて)シェアハウスで一緒に居ることができ助かった」と述べていた。Aさんも、「気軽に日常的な交流ができることは貴重な機会」と述べ、「育児をしていない人との会話はリフレッシュにつながっている」と述べていた。

また、育児をしていると一瞬一瞬で状況が変わり、外で働いているパートナーは、ある一瞬の状況の断面しか見ていないこともある。手助けが無いとしても大変だった時間をシェアメイトと共有することで、あの時は大変だったねと言われるだけでも救われるといったBさんのエピソードからも、1人ではないと実感し精神的に救われていると思われた。

## 4-1-3 感動の実感と共有

---

子供が成長したと感じる部分が人によって異なることや、時間をおいて子供を見ることで成長した点が分かりやすくなることがあるが、親もシェアメイトも違う視点で成長を感じるようである。Aさんは、「日々の育児に精いっぱい、わが子の成長に気が付かないことがあるが、シェアメイトに気付かせて貰うことがあった」と語っていた。

また、Cさんはシェアハウスに子供を連れて行くことで積極的にシェアハウスの住人に子供の成長を実感して貰う機会を提供し、シェアハウスの住人に対して子供の成長に感動することを共有しているとのことであった。基本的には育児は両親が担うという意識ではあるものの、Cさんは、シェアハウスに連れて行き、子供を見て貰う代わりに感動を提供するという形態をとっており、割り切った育児の形と思われた。

## 4-2 シェアハウスで過ごす際の注意点

---

シェアハウスでは、シェアメイトと親密な関係になる点が育児のしやすさにつながる一方で、その親密な関係がトラブルにつながるリスクにもなり得る。このトラブルは育児に直接関係があるわけではなく、自分とパートナー、パートナーとシェアメイトあるいは自分とシェアメイトとの関係が悪化したり、シェアメイトとの仲に嫉妬したりといった人間関係のトラブルに他ならない。

また、子供とシェアメイトとの関係について注意が必要な点もある。子供は長く一緒に居る大人と仲良くなり、一緒に遊んでくれるのであれば尚更である。親よりもシェアメイトに子供がなつく場合、その親は不快な気持ちになり、さらにシェアメイトの方が親よりも子供の成長に気が付いてしまうことが共有の喜びではなく、子供の初めての行為を自分が気付くことができなかつたと感じてしまう可能性もある。

前述のようなトラブルが苦手な避けたいと考える場合にはシェアハウスよりもより独立性が高いコレクティブハウスのような形態を検討しても良いと思われる。

## 4-3 産後クライシスへの影響

これまでシェアハウスでの育児のしやすさについて前述4-1-1～4-1-3で3つの特徴を示した。シェアハウスで育児をすることが産後クライシスにどのような影響を与えるのか考察した。

まず産後クライシスとは、出産後から2、3年後までの間に、夫婦の関係性が急速に悪化していくことと言われている [岡野, 2013]。

悪化する原因として、様々な要因が複合的に影響を及ぼして引き起こされると言われている。妻側は出産により肩こりや腰痛といった肉体的苦痛だけでなく、昼夜問わずの授乳等で睡眠不足に陥りがちとなる [岡山, 2018]。一方、夫側は子供が生まれても自分の体に変化が起こるわけではなく親になる意識を持ちにくい [小野寺, 1998] 状況となり、妻側の心身両面の大きな変化に比べ夫側は変化を実感できないという夫婦間で大きく意識が異なることとなる。そのような認識の違いが夫婦の間でトラブルを増加させると推測される。またこの夫婦関係の変化について小野寺は、以下のような要因により互いの親密度を低下させていると述べている [小野寺, 2005]。

夫側：妻のイライラ度合い、自身の労働時間の長さ、妻の仕事の有無

妻側：夫の育児参加の少なさ、子供の育てにくさ（夜寝てくれないなど）、自身の仕事の有無

ここで「妻のイライラ度合い」について補足する。この妻のイライラ度合いとは、妻が自身に対して出産前よりも怒りっぽい、感情的になりやすいと考えている状態であり、夫に向けてイライラをぶつけているという意味ではなく、夫側の妻に対する親密度が妻のイライラ度合いと負の有意な相関があると述べているものである。そして、このイライラ度合いは肉体的苦痛や思い通りにならない子育て、夫の無理解といったストレスと関連すると思われる。

清水らは、夫婦の認識や受け止めのずれが大きくなる前に、お互いの思いを伝達することや、育児観の尊重、不満な思いを伝え話し合うことが大切になると述べている [清水, 2020]。

しかし、すべての夫婦が夫婦だけで関係性を改善することができず、“はじめに”で述べた通り、一定数の夫婦が離婚に至っているのではないと思われる。小野寺が提示した親密度を低下させる理由 [小野寺, 2005]をさらに検討してみる。夫側の理由は、夫自身の労働時間が長く育児に携わる時間が短い、そのために妻がなぜイライラしているのかわからないと想像できる。妻側は子供が育てにくいほど自分（妻）の時間を確保できず（例えば連続した睡眠時間が取れない、気分が休まる時間が取れない）、さらに初産婦の場合は（自分の思い通りに育児ができず）自分の能力不足と考えてしまい自己効力感が薄れてしまう。そして自分の時間の確保や育児の相談をするために夫に相談しても、仕事が忙しく育児参加してくれない、育児参加していない夫はその問題を理解してくれない、さらに自分（妻）が仕事をしていると尚更時間的制約が高くなるのが容易に想像される。このような状況をシェアハウスでの育児が解決に寄与できる可能性はあるだろうか。

4-1-1、4-1-2で述べたように、シェアハウスで育児を行う事による効果として、「育児負担の軽減」や「孤独感の解消」があり、これらは、妻のみならず夫にとっても、肉体的・精神的負担を軽減する。さらにはシェアメイトが子育てを助けて（参加して）くれることで、子育てにも余裕が生まれ子供の育てにくさの軽減と共に、「夫の育児参加の不十分さを補完する」ことにつながると言える。これに関する発言を表4-1に示す。

【表4-1】 育児参加の不十分さを補完する発言

ID	夫（妻）の育児参加の不十分さを補完するとつながる発言
A	夫婦だけだと、“自分がやらないこと＝パートナーがやる”ことになるため、やっていないことはパートナーのせいとなるが、シェアハウスだと自分がやらないことはパートナーがやることとはならないため、誰が悪いのかあいまいになる
B	大変な場面を（シェアメイトが）一緒に見てくれる一方、夜遅く帰る夫は（その時の）大変な状況が見えない（たまたま帰ったときは落ち着いていることがある）ので、夫と2人だけだと、夫に怒り爆発しているかも
C	（育児に限らず）家事全般で自分がやっていることが大変だと思う認知のゆがみができる。（シェアメイトに任せられる状況を作ること）やらなければいけないことが減りはする、2人で（子供）一人を育てていくことは本当に大変なこと

Cさんの場合、相手の育児参加が不十分と明確に発言しているわけではなく、2人でも不足してしまう事をシェアメイトに助けて貰うというニュアンスであった。

前述の通り夫婦の親密度を下げる要因として(1)妻のイライラ度合い(2)夫の労働時間の長さ(3)夫の育児参加の少なさ(4)子供の育てにくさの4点を挙げたが、その内(1)(3)(4)の3点にシェアハウスでの育児が寄与すると推測され、ひいては夫婦間の親密度合いを悪化させず、産後クライシスとなる可能性を軽減できると考えられる。

また4-1-3で述べた「感動の実感と共有」についても、子供が（今までできなかったことができるようになり）成長したと実感することで、子育ての自信が生まれ、子育てへの余裕につながり、前述と同様、産後クライシスとなる可能性を軽減できると考え、検討を行った。

清水らによると、「子どものできることが増えてうれしい」といった「子どもの成長」因子は育児中の母親の肯定的な情報を示す「育児幸福感」を表す一つの尺度であると証明されている [清水, 2007]。従って、子供の成長を実感することは育児幸福感を高めることになると推測される。ただし、同じく清水らは育児幸福感と育児ストレスは弱い相関しか示さないとも述べており、感動の実感と共有によって育児ストレスの低減につながると言えない。また、鈴木らは、母親として自信を得るプロセスの中に「子どもの成長と自分の成長の実感を得る」があり、子供が成長することで母親として自信を得ていくことにつながっていると述べている [鈴木 小林, 2009]。ただ、ここで言う「子どもの成長」は母親の（子供に対する）行為に対して子供が反応することであり、母親が継続的な試行錯誤を通じて子供の欲求や訴えを正しく察知できるようになることで自信を得るため、シェアメイ

トから気付かされる成長が必ずしも自信を得ることにつながってはいないと思われた。

もちろん、子供の成長をシェアメイトと一緒に喜びうれしい気持ちになることは、日々の子育てに追われている生活の中の息抜きになるのではないかと推測されるが、「感動の実感と共有」が直接的・間接的に産後クライシスに影響を与えると主張するには至らなかった。

## おわりに

本レポートでは、住人同士の関係性が親密であるシェアハウスでの育児について調査した結果を報告し、シェアハウスで育児を行う利点について3つ（「肉体的、精神的）育児負担の軽減」「孤独感の解消」「感動の実感と共有」）上げた。

シェアハウスで育児を行っている事例では、“ゆるく”生活することを心掛けており、厳密なルールを決めずに過ごしていた。これは人間関係を円滑に進めながら、子育て夫婦とシェアメイトの間には家族のような親密さを構築していた。

さらに、産後クライシスと言われる夫婦の関係性が出産により急速に悪化する問題において、シェアハウスで育児を行う効果の2つ（「育児負担の軽減」と「孤独感の解消」）が母親の育児負担の軽減と共に「夫の育児参加の不十分さを補完する」ことにつながり、ひいては産後クライシスとなる可能性を軽減できると考えられる。

## ■執筆者コメント

今回シェアハウスでの育児について紹介した。生活空間を共有する親密な人間関係の中で生活を共にすることは、核家族化が進む以前の大家族の良いところをうまく取り入れた育児の形ではないかと思われた。本調査でも触れてきたが、うまくいかなければ別な方法を試すという気持ちや、気軽に頼れる先を増やすことはシェアハウスでの育児に限らず必要と思われた。

## ■出典・参考文献

- コネヒト社. (2022年9月9日). 産後パパ育休に関する調査結果. 参照先: PRTIMES: [https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000107.000019831.html](https://prt看mes.jp/main/html/rd/p/000000107.000019831.html)
- ニッセイ基礎研究所. (2018年11月21日). ニッセイ基礎研究所. 参照先: 「子育て支援住宅」認定制度の導入状況と普及への課題～東京都墨田区の賃貸マンション「ネウボーノ菊川」に学ぶ成功の鍵～: <https://www.nli-research.co.jp/report/detail/id=60171>
- 岡山美織. (2018). 産後1か月の母親の心身の状態、精神的回復力に関する実態調査. 高知大学看護学会.
- 岡野あつ子. (2013). 産後クライシス なぜ、出産後に夫婦の危機が訪れるのか. . 角川学芸出版.
- 小野寺敦子. (1998). 父親になる意識の形成過程. 日本発達心理学会.
- 小野寺敦子. (2005). 親になることにもなう夫婦関係の変化. 日本発達心理学会.
- 清水嘉子. (2007). 母親の育児幸福感 一尺度の開発と妥当性の検討. 日本看護科学学会.
- 清水嘉子. (2020). 育児期にある夫婦ペアレンティングー互いの育児の批判をめぐってー. 日本助産学会.
- 清水嘉子. (2021). 研究課題 育児期にある夫婦ペアレンティングー母親の促進行動と批判行動への影響養親ー. 日本母性衛生学会.
- 内閣府 子ども・子育て本部. (2022年7月22日). 内閣府. 参照先: 少子化社会対策白書: <https://www8.cao.go.jp/shoushi/shoushika/whitepaper/measures/w-2022/r04webhonpen/index.html>
- 白百合女子大学大学院文学研究科. (2020). 父親の育児ストレスに関する文献検討. 白百合女子大学生涯発達研究教育センター紀要.
- 尾形和夫. (2000). 父親と家族 一夫婦関係に基づく妻の精神的ストレス、幼児の社会性の発達及び夫自身の成長発達ー. 千葉大学教育学部.
- 鈴木由紀乃, 小林康江. (2009). 産後4か月の母親が母親としての自信を得るプロセス. 日本助産学会.
- 澤田明菜. (2020). 産後1か月から4か月までの母親がもつ育児ストレスと対処行動. 日本看護科学会誌.

【執筆者プロフィール】

氏名： 小原 朋広

所属： 株式会社KDDI総合研究所 atelierデザイン部門

経歴： 1990年3月東京電機大学 電子工学科卒業。同年4月株式会社CSKに入社、ビジネスソフトウェア開発に従事、1995年10月同社を退社、同年11月に株式会社SystemSoftに入社、画像圧縮や伝送ソフトウェア開発に従事、2004年6月同社を退社、同年7月にKDDI研究所（現KDDI総合研究所）にてIPTVやデジタルホーム、音声合成等の技術開発に従事、2022年より現所属にてライフスタイル調査に従事。

氏名： 前島 治

所属： 株式会社KDDI総合研究所 atelierデザイン部門

経歴： 1994年3月東北大学大学院 工学研究科電気及び通信工学専攻 博士課程(前期)修了。同年4月KDD入社(現KDDI)。1996年よりKDD研究所(現KDDI総合研究所)にて無線通信、電力制御などの分野における技術開発に従事。2022年より現所属にてライフスタイル調査に従事。

氏名： 多屋 優人

所属： 株式会社KDDI総合研究所 共創部門

経歴： 2009年3月東京工業大学大学院 博士後期課程修了。博士(工学)。同年4月KDDI入社。同年からKDDI研究所（現KDDI総合研究所）にてユーザ特性分析、行動認識、電力データ解析などに関する研究を行い、現在は行動変容に関する研究に従事。