



育児参加する男性が増える中、「父親の産後うつ」が注目されている。女性だけが発症すると思われがちだが、男性にも同程度のリスクがあるとの調査結果もある。育児と仕事の板挟みになつて変調をきたす人が多く、専門家は働き方改革の促進や支援の必要性を訴えている。(野口恵里花)

発症リスク 女性と同水準

産後うつ パパも注意

育児と仕事 板挟み

急に不安が…

東京都墨田区の自営業、平松勇一さん(37)は2018年2月、妻(37)との間に男女の双子が生まれた。映像製作会社に転職したばかりで忙しく、「育児は妻に任せよう」と思っていた。

だが、すぐにその考

えが甘いことに気付く。3時間おきの授乳が必要で、夫婦とも睡眠は4時間ほどになつた。「妻一人では、とても無理だ」。2か月後、育児休業を取得した。

初めて見せる笑顔、はいはい、つかまり立ち…。子どもが成長する姿を見られる日々は、楽しかつた。

異変が生じたのは妻がパートとして働き始め、自分も復職が近づいた頃だった。妻が出勤した後、一人で子どもの世話をしていると、急に不安が募った。「目

を離したら、転んで頭を打

つて死んでしまうかもしれない」。落ち着いて食事をしたり、トイレに行つたりできなくなつた。ある時、泣いている娘を窓の外を見つめる姿に気付いた妻から、心療内科の受診を勧められた。医師からは「うつの症状がみられる」と言われ、投薬治療を受けた。

平松さんは「今振り返ると、『早く復帰しないと』『子どものために稼がなければ』という重圧があつた。

ただ、うつの自覚はなく、妻が気付いてくれなければ、もつと悪化していくかもしれません」と話す。

弱音吐けず

産後うつは女性の場合、

ホルモンバランスの急激な変化や育児での孤立などが要因とされる。男性は、生活の大きな変化に加え、仕事と育児の両立などで心身の負担が増すことなどが原因として挙げられている。

国立成育医療研究センター

自治体健診 男性は対象外

男性の2022年度の育休取得率は17・1%で、5年前の3倍超になつた。政府は「25年度までに50%」の目標を掲げているが、女性に比べて男性のメンタル面の支援は十分ではない。

女性には、産後に行われる自治体の健康診査でメンタルチェックが行われる。出産後には、病院やホテルなどで心身を休める「産後ケア」事務となつてている。いずれも男

特化型外来開設

性は原則として対象外だ。

信州大病院(長野県)は今

年1月、父親の産後うつに特

化した外来を開設した。妊娠婦の心の不調を診ていた村上

寛医師(39)が、付き添う夫の中には、うつの症状がある人がいることに気づいたためだ

た。

うつになりやすい男性は真面目で、仕事も育児も完璧に

こなそうとする。不眠や食欲の減退、仕事に集中できないといった症状に悩まされることが多い。

高価買取
刀泰文堂

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:00~21:00

休日

土日祝

年中無休

お問い合わせ

03-3289-1366

銀座東宝前 横濱

営業時間

10:0

1 NHKテレビ

0570-066066

5.00 おはよう日本 **N国**
 九州四国で大雨に警戒
 給食の質をどう高める
 スポットワークって何
 山形さくらんぼに異変
 城泊に外国人富裕層を
 ▽子どもの習い事送迎
 タクシーがサポート!

00 醒字虎に翼
 伊藤沙莉 石田ゆり子
 15室あさイチ 旬の梅仕事
 これならできる!手軽
 &簡単な梅レシピ続々
 傷あり梅も上手に活用
 相性はバツチリ!梅と
 乳製品(9.00字**N国**)

00字**N国**◆05字キャッチ!
 世界のトップニュース
 ▽中国ドラマゴンボート
 イスラエル▽アメリカ

00字**N国**◆05字やさいの時間
 再 長ネギを畳と鉢で
 30字ひるまえ 小網代の森
 ▽関根勤の子育て△**N国**

00字**N国**◆20みみより!解説
 30字ちゅらさん園
 45字虎に翼再 伊藤沙莉

00字**N国**◆05字列島ニュース
 日本列島の今が多彩に
 地域課題や郷土の話題
 各局取材で全国発信!
 大阪発(2.00字**N国**)

2.50字時論画 ウクライナ

00字**N国**◆10字午後LIVE
 ニュースーン 日銀の
 新政政策・NISA時代
 の資産運用への影響は
 ▽講談と映像でよみが
 える横綱・千代の富士
 ▽おすすめ料理動画も
 ▽特集・遺伝性乳がん
 診断方法と治療の選択
 (4.00字**N国**) ▽**N国**

00字**N国**◆10字首都圏ネット
 関東の雨は?最新情報
 コロナ後の東京の医療
 山の観光と防災両立は

00字ニュース 7
 大雨の季節到来備えを
 企業の不祥事に株主は

30字クロ現 薬が足りない
 治る病気が治せない!?

57字うたコン アニソン&
 ディズニー名曲特集/
 貴重アニメ映像が満載
 ささきいさお山寺宏一

純烈May J 島津矢矢
 初!ポケモン松本梨香

8.45字首都圏ニュース 8 45

00字ニュースウォッチ 9
 ▽広範囲で大雨に警戒
 各地の備えは▽規正法
 巡る議論・佐々木毅氏

どう見た?阪神・才木
 今季好調の背景に何が

00字燕は戻ってこない
 桐野夏生原作

石橋静河 稲垣吾郎
 内田有紀 黒木瞳
 45字柚木さんちの四兄弟
 藤原大祐 山口紗弥加

00字ワルイコあつまれ
 推古天皇×慎吾ママ!?

草彅はメダル級演技
 30字時論 増える株主提案
 40字**N国**◆50字歴史探偵画
 平安武士と蝦夷▽源氏
 武士団との深い関係!?

0.35字スペ西 調査報道
 児童ボルノ売買の衝撃
 7.26字フロンティア
 夢見る怪物!村上隆▽
 人はなぜ歌うのか歩

4.05字視点画 ゲーム依存
 4.75字国際報道 男女平等
 先進地の取り組みは

5.00 おはよう日本

8.00字虎に翼

8.15字あさイチ

9.55字みんなの体操

2 NHK Eテレ

0570-066066

5.30フランス語画 ナント
 5.55醒字ハートネット選
 リハビリ・介護△体操
 6.35字Eテレキッズ うた
 ▽おじやる△チアニア
 メ△0655▽7.00クック
 ▽はなかっぱ△20オハ
 ▽30みいつけた!△45
 おかあさんといっしょ
 ▽8.70ないないばあ▽
 でこぼこ△35えいごで
 あそぼ△アニメ△絵本

00字おばけの学校
 10字ふしきエンドレス画
 小学校理科3~6年

50字キミも防災サバイバー

00字生物基礎「DNA」
 20字化学基礎 イオン結合
 40字地学基礎 「地質構造」

00字理科△70英会話
 20字育児△料理ビギナーズ
 30字きょうの料理画 旬の
 にんにくで簡単保存食

00字健康画△15字趣味どき
 シェフ休日②再△うた
 50字視点 若者ゲーム依存

00字NHK手話ニュース
 10字人形劇・平家物語画

50字醒字知恵泉画 柳宗悦▽
 美の宝庫・沖縄の再興
 意外な地元からの反発

2.35字ザ・バックヤード画
 3.05字NHKアカデミア画
 栗山英樹・WBC語る

35字Eテレキッズ エイゴ
 2△ねこ美じゅつ△55
 ばあ▽4.10ワンワン▽
 カティイカ▽テキシコ▽

5.00おじやる丸△10は
 なかっぱ△20クック

5.30字天てれ 濑戸内海
 大家族にホームステイ

00字おかあさんといっしょ
 25字みいつけた!画

40字ピタゴラスイッチ
 50字忍たま乱太郎画

00字ちびっこモンスター
 感動!嫌いな野菜を食
 べちゃったスペシャル

30字#バズ英語 Kカル発
 音楽・グルメトレンド
 ▽おもしろ写真撮影術

00字醒字ハートネットTV
 HPに集まった声から
 考える非正規雇用問題

30字醒字健康 尿酸値の対策
 食事▽最新の薬物療法

45字手話ニュース 8 4 5

00字きょうの料理 麗子流
 レアチーズ&簡単チヨ
 コムース△25料理ビギ

30字醒字趣味どき!シェフ
 の休日 フランス料理
 桜井信一郎語り向井理

00字醒字知恵泉選 嘉納治五
 郎前編▽時代遅れの柔
 術を世界を魅了する近
 代スポーツに大改革!

45字醒字おとなタイムマシン
 人気シリーズ「知るを
 楽しむ」再び▽落語家
 立川談志が熱く語る!

11.20英会話フィーリングリ
 ッシュ画 青山テルマ
 しあわせ気分のフラン
 ス語 ナントでお味見

50字うた△55字2 3 5 5
 0.00字ニュー試画・注目
 世界7都市で学ぶ大学
 ミネルバの問題解決力

0.30字醒字ハートネット画
 ALS家族は(1.02)

5.30 ドイツ語画
 5.50古文漢文△6.00現代文
 6.10きょうの健康△25体操

6.35字Eテレキッズ

4 日本テレビ

0570-040-040

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP! 大雨警戒
 線状降水帯発生おそれ
 生中継…各地の様子は
 ▽子どもスマホルール
 ▽目黒蓮がイタリアへ
 ▽豪華韓国音楽フェス
 ▽バスケ富樫五輪思い
 ▽職人技のオムライス
 ▽最新モバイルゲッズ
 ▽プロ教えるカビ対策
 ▽健二郎お助けDIY

00字Day Day.
 線状降水帯が発生恐れ
 各地で災害級の雨警戒
 もしもの時の備えは?
 ▽厚生年金適用拡大へ
 パートの手取り減る?
 もらえる年金いくらに
 ▽リサイクルショップ

高く売れたもの大調査
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販
 20字ニュース△45醒字料理
 55字ヒルナンデス 激安!!

蒲田商店街で1番探し
 300円親子丼&超穴場
 錦湯ランチ▽プロ主婦
 崎選上半期最強グッズ
 時短掃除キッキン収納

1.55字ミヤネ屋 大雨警戒
 関東帰宅時間に直撃か
 ▽キャサリン皇太子妃
 公の場に…国王との絆
 ドレスに込めた思い▽
 都知事選の公約発表は

3.50字Never. 関東警報級大雨の恐れ
 九州など線状降水帯も
 ▽大谷翔平2戦連発は
 ▽小池氏&蓮舫氏公約
 都知事選へ目玉政策は
 ▽ブーイン氏が訪朝か
 ▽うどん店がドーナツ
 ▽普段なに食べて?
 "ウワサの職場めし"、
 大手通販サイト▽食堂
 絶品パワー飯を初公開

00字オモウマイ店 岡山▽
 激変スープカレー革命
 ひき肉納豆△100辛△
 番組D辛み急成長日記
 空中かき揚げうどん

54字まだまだオモウマイ店
 00字踊る!さんま御殿!
 子育て奮闘ママの魔き
 澤穂希にクソババ!?
 息子投げ飛ばす谷亮子
 横沢夏子が絵本で失敗
 ギャル曾根一家の食育

00字ザ!世界仰天ニュース
 23億円豪遊!転落した
 マジメ男…バレない△
 横領手口!女性遊びと
 金の魔力で良心が崩壊

54字カズ学 令和の現代病
 00字カズレーザーと学ぶ。
 令和の現代病▽スマホ
 歩きでO脚&老け顔!?
 ▽晴れの日でも頭痛…
 くすみ肌&老け顔招く
 急増する気象病△事実

00字Zero 大雨警戒
 "警報級、帰宅直撃か
 ▽都知事選…注目公約
 ▽大谷2戦連続HRは
 DEEPに吠える夜

女の年齢問題△ドラマ
 "肝臓を奪われた妻"、
 ▽徹子手作り極上菓子
 ▽渥美清が感動△黒豆
 徹子史上No1メシは!?
 ▽唐沢寿明も初参戦!?
 話題ホームセンターへ

9.54字報道ステーション
 関東も警報級の大雨に
 "線状降水帯"、発生か
 ▽都知事選で公約激突
 ▽政治とカネ最終局面
 ▽パリ五輪プレイヤー
 期待の選手登場△

▽大谷翔平△11.10車窓
 11.15字ロンドンハーツ
 若手時代スター1GP
 三四郎&ジャンボケ△
 45字アンタウォッチャマン△
 名言Q伊集院光が参戦
 心に残る師匠の名言△
 0.15字イワクラ吉住の番組
 ハイキュー△名シーン△
 0.45字ジャピコ△話題の
 ホララー挑戦△全力坂
 1.26字Fスタイル日本統一
 1.56字バラバラ△Aマツソ!
 新しい学校△久保田&
 井口△推しの番号△買

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

4.30Oh a! 4 **N国**ライブ
 5.50字ZIP!
 9.00字Day Day.
 11.10字Day Day. テレボシュレ通販

5 テレビ朝日

03-6406-5555

4.00室暴雨れん坊將軍 細道
 4.55室グッド!モーニング
 災害級大雨の可能性も
 ▽小池氏が公約発表へ
 蓮舫氏らも動き活発化
 ▽姫路城入場料4倍?
 外国人が対象?賛否も
 ▽梅雨の気象病に注意

00室羽鳥モーニングショー
 列島各地で激しい雨に
 線状降水帯発生の恐れ
 列車運休も…最新情報

▽年金生活者のリアル
 電気代値上げで超節約
 ▽歯と認知症驚き関係

9.55室じゅん散歩 用賀へ
 レストラン7つを併設
 調理学校のすし研究部

10.25室大下容子ワイド!
 スクランブル速報!!
 小池知事が公約発表へ

東京大改革3.0とは
 ▽きょう蓮舫氏も発表
 都民の心つかむ内容は

▽中露主導枠組み拡大
 なぜ露に支持広がる?
 ▽消防隊員の正体は…

00室徹子 今田美奈子
 30室台所△東京S△50字**N**

55室刑事ゼロスペシャル再
 「豪華ホテルが巨大密室に!?

有馬温泉ドライブの食と7年かけた復讐トリック!!」

沢村一樹 灑本美織ほか
 3.50室棒セレクション 「いびつな真珠の女」

水谷豊 反町隆史

4.48室NJチャンネル 線状降水帯発生おそれ
 九州南部と四国で警戒

帰宅時間に関東雷雨か
 ▽ド軍の窮地を救う!?

大谷2戦連発に期待!
 ▽都知事選公約発表は

▽激突ラーメン登竜門
 海外勢も!ラーメン博決戦

00室家事ヤロウ超豪華版!!
 今夜発表!黒柳徹子が選ぶ人生最高のグルメ

ペストン3時間S P
 ▽黒柳徹子&羽生結弦

渥美清・森光子・明菜
 ▽豪華スターと食べた激うま料理△貴重映像

▽羽生結弦が夢中に!名古屋コーチンプリン

▽森光子の特注カレー△母の煮物△幸福時間

▽徹子手作り極上菓子△渥美清が感動△黒豆

徹子史上No1メシは!?
 ▽唐沢寿明も初参戦!?

話題ホームセンターへ

9.54室Nスタ 小池知事ら公約発表△
 ようやく梅雨警報級大雨の

警報級大雨の原因△
 九州南部と四国で警戒

帰宅時間に関東雷雨か
 ▽ド軍の窮地を救う!?

大谷2戦連発に期待!
 ▽都知事選公約発表は

▽激突ラーメン登竜門
 海外勢も!ラーメン博決戦

00字元くるり△
 ての真実が明るく
 私が恋した相手△

生見愛瑠△神尾楓珠△
 木村慧△中川翼△

石川恋△桜田淳子△
 0.26ランファン△
 1億人熱狂△

0.55全力アピール△
 0.58すとぶり△
 放送NGワード△
 1.28解説△墜落△
 教師△L△S△

1.58アカデミ△
 4.30室THE T
 5.20室THE T
 8.00室ラヴィット△
 9.55室チチ

6 TBS

03-374</div