

令和7年7月28日

報道機関 各位

妊娠女性のパートナー男性における長時間労働は 精神的苦痛と関連する (エコチル調査より)

■ ポイント

富山大学エコチル調査富山ユニットセンター 稲寺秀邦（富山大学名誉教授）らのグループは「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」に参加する44,996人の妊娠女性のパートナー男性を対象として、労働時間と精神的苦痛との関連を調べました。

その結果、妊娠女性のパートナーは1週間の労働時間が55時間を超えると軽度の精神的苦痛と、65時間を超えると重度の精神的苦痛と関連することが明らかとなりました。

妊娠女性のパートナーは、父親になること、家族が増えることが精神的な負担となっている可能性もあります。職場において労働時間を適切に管理することや、職場や地域におけるサポート体制を構築する必要があると思われます。



この研究成果は、医学系学術専門誌「PLOS ONE」に2025年6月25日付で掲載されました。

・DOI 10.1371/journal.pone.0326864

本研究は環境省の子どもの健康と環境に関する全国調査に係る予算を使用し行いました。

論文に示した見解は著者自らのものであり、環境省の見解ではありません。

■ 研究の内容

妊娠女性のパートナーは働き盛りの男性が多く、子どもを授かることは嬉しい一方、新しい家族が増え、父親になることが精神的な負担となる可能性があります。先行研究では、パートナーが妊娠している男性は、一般の男性に比べて 2 倍程度抑うつが多いという報告があります。

長時間労働がメンタルヘルスに悪影響を及ぼすことは広く知られています。日本は OECD 諸国の中でも、労働時間が長い傾向にありますが、妊娠女性のパートナーの労働時間と精神的苦痛との関連を大規模な集団で解析した研究はこれまでありませんでした。

そこで、本研究では、エコチル調査に参加している妊娠女性のパートナー男性 44,996 名を対象に、労働時間と精神的苦痛との関連について検討しました。

妊娠女性のパートナーの **1 週間の労働時間**は、「平均して週に何日働きますか」、「1 日の平均労働時間は何時間ですか？残業時間も含めてお答え下さい」という質問への回答を掛け合わせて算出しました。

精神的苦痛の評価には、ケスラー心理的苦痛スケール (K6) を用いて算出しました。K6 は 6 項目の質問からなり、合計点数が高いほど、精神的な問題がより重い可能性があるとされています。合計点数が 5～12 点を「軽度の精神的苦痛あり」、13 点以上を「重度の精神的苦痛あり」と判定しました。

妊娠女性のパートナーの 1 週間の労働時間は 40 時間以内が 21.6%、40～45 時間以内が 13.3%、45～50 時間以内が 24.1%、50～55 時間以内が 9.6%、55～65 時間以内が 16.2%、65 時間以上が 15.2%でした (図 1)。

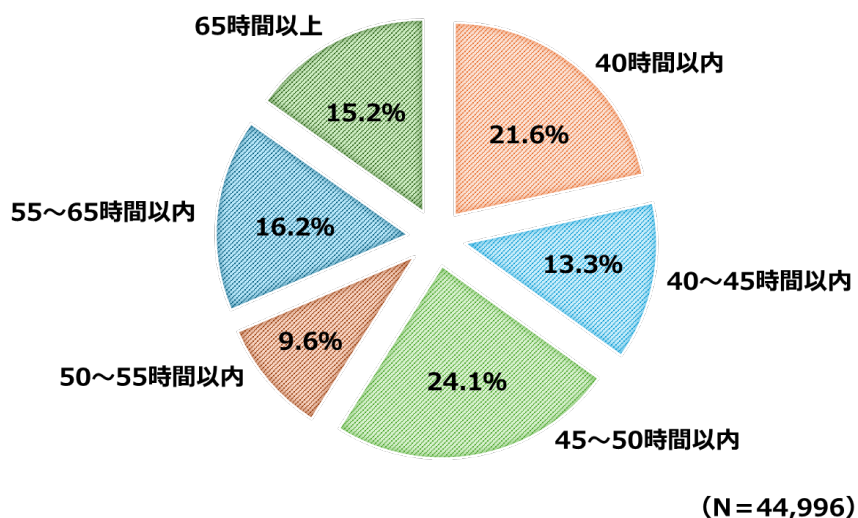


図 1 エコチル調査に参加している妊娠女性のパートナー男性の 1 週間の労働時間 (2011 年 1 月～2014 年 3 月) の割合

年齢、BMI、婚姻状況、教育歴、年収、喫煙歴、飲酒歴、病歴、自閉症傾向、職種で調整した最終モデルにおいて、1 週間の労働時間が 40 時間以下の者を基準とすると**軽度の精神**

的苦痛を感じるリスクは、1 週間の労働時間が 55～65 時間以内の者で 1.12 倍、65 時間を超える者で 1.34 倍でした。一方、**重度の精神的苦痛**を感じるリスクは、1 週間の労働時間が 40 時間以内の者と比べ、65 時間を超える者は 1.84 倍でした。傾向検定では 1 週間の労働時間の長さと、軽度・重度の精神的苦痛との間には正の関連が認められました（図 2）。

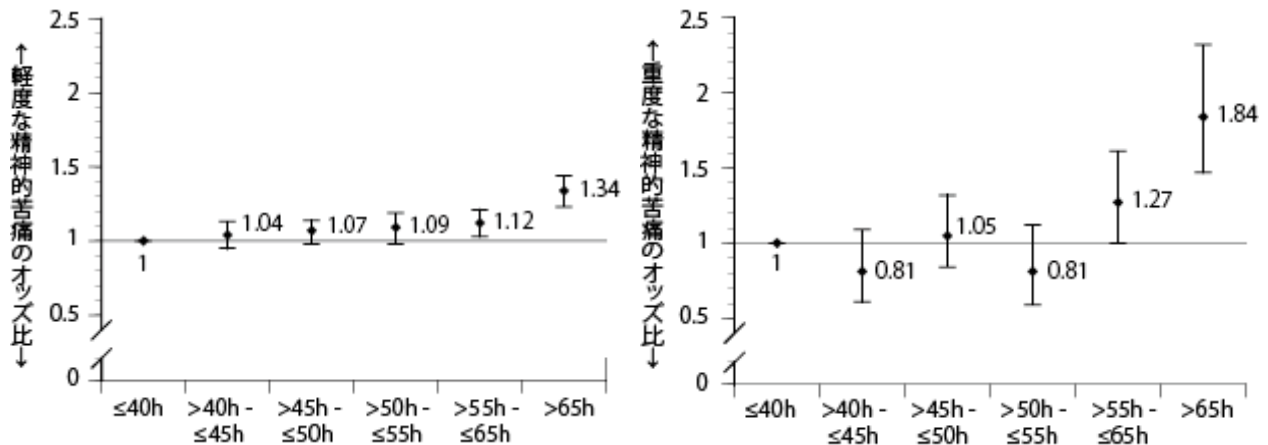


図 2 1 週間の労働時間別と軽度・重度の精神的苦痛の関連

以上の結果より、妊娠女性のパートナーは、1 週間の労働時間が 55 時間を超えると軽度の精神的苦痛を、65 時間を超えると重度の精神的苦痛を感じることを示唆されました。

エコチル調査富山ユニットセンターでは、これまで妊娠女性のパートナー（父親）の労働時間が長いことは父親の育児に関わる時間が短くなること（Kasamatsu, 2023 <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result/oneope.html>）、妊娠女性のパートナーの育児に関わる時間が短いことは、母親の精神的苦痛と関連すること（Kasamatsu, 2021 <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/result/chichioya.html>）を報告しています。これらの知見から、父親の労働時間を適切に維持することは、父親自身の健康だけでなく、母親や家族全体の幸福度と関連する可能性があります。

本研究は、日本人の大規模集団（約 4.5 万人規模）における解析結果であること、特定の職業に従事する者だけでなく、多くの職種に従事する全国 15 地域の妊娠女性のパートナーを対象としていることから、信頼性の高い結果といえます。また、データの収集期間は、2011 年 1 月から 2014 年 3 月であるため、「働き方改革」以前の労働時間を反映しています。そのため、1 週間の労働時間が 55 時間を超える者が 31.4%、65 時間を超える者が 15.2%と、幅広い労働時間の者を対象として解析した結果であることは本研究の強みといえます。

一方、本研究が横断的な調査であるため、労働時間と精神的苦痛との因果関係は明らかではありません。もともと精神的苦痛を抱えている者は、労働生産性が低く、同じ仕事をこなすためにより多くの時間を必要とする可能性があります。また、精神的苦痛と関連する要因として知られている、仕事の内容や質、仕事のコントロール度、仕事以外のストレス、本人の性格等についての情報は得られていません。さらに、労働時間は客観的に測定したもので

はなく、自記式質問票によるものであることから、正確ではない可能性があります。

本研究より、妊娠女性のパートナーにおいて、労働時間が長いことは精神的苦痛と関連する可能性が示唆されました。妊娠女性のパートナーは、父親になることや家族が増えることが精神的な負担となる可能性もあることから、職場において労働時間を適切に管理するとともに、父親を支えるサポート体制を構築する必要があると考えられます。

ちょっと
詳しく

ケスラー心理的苦痛スケール

アメリカのケスラーらにより、うつ病・不安障害などの精神的な問題をスクリーニングすることを目的として開発されました。過去 1 ヶ月の間にどれくらいの頻度で次の 6 項目があったかを質問しています。1 神経過敏に感じましたか、2 絶望的だと感じましたか、3 そわそわしたり、落ち着き無く感じましたか、4 気分が沈みこんで、何が起ころうとも気が晴れないように感じましたか、5 何をするのも骨折リだと感じましたか、6 自分は価値のない人間だと感じましたか。それぞれの質問に対して、「いつも」「たいてい」「ときどき」「少しだけ」「まったくない」の 5 段階で回答し合計スコアを算出します。

【「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」とは】

子どもの健康と環境に関する全国調査（以下、「エコチル調査」）は、胎児期から小児期にかけての化学物質ばく露が子どもの健康に与える影響を明らかにするために、平成 22（2010）年度から全国で約 10 万組の親子を対象として環境省が開始した、大規模かつ長期にわたる出生コホート調査です。臍帯血、血液、尿、母乳、乳歯等の生体試料を採取し保存・分析するとともに、追跡調査を行い、子どもの健康と化学物質等の環境要因との関係を明らかにしています。

エコチル調査は、国立環境研究所に研究の中心機関としてコアセンターを、国立成育医療研究センターに医学的支援のためのメディカルサポートセンターを、また、日本の各地域で調査を行うために公募で選定された 15 の大学等に地域の調査の拠点となるユニットセンターを設置し、環境省と共に各関係機関が協働して実施しています。

- 環境省「子どもの健康と環境に関する全国調査（エコチル調査）」WEB サイト

<http://www.env.go.jp/chemi/ceh/index.html>

- 富山大学 エコチル調査 WEB サイト

<http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>



【論文詳細】

論文名：

Association of long working hours with psychological distress in men with pregnant partners: An observational study from the Japan Environment and Children's Study.

著者：

稲寺秀邦・松村健太・笠松春花・酒井淳子・土田暁子・JECS グループ

掲載誌：

PLOS One (2025 年 6 月 25 日掲載)

DOI: 10.1371/journal.pone.0326864

【本発表資料のお問い合わせ先】

富山大学 エコチル調査富山ユニットセンター 稲寺 秀邦（富山大学名誉教授）

Email: inadera@med.u-toyama.ac.jp

富山大学 エコチル調査富山ユニットセンター事務局 （担当：竹田）

TEL: 076-415-8842 FAX: 076-415-8843

ウェブサイト: <http://www.med.u-toyama.ac.jp/eco-tuc/>