

子育て女性の課題と解決策としての MOM UP PARK の取り組み

塚尾 晶子 株式会社 つくばウエルネスリサーチ 取締役副社長

■ はじめに

「従業員の家庭が健やかであることが、企業の成長に直結する」。これは、多くの研究で示されている事実です。従業員が仕事と育児を両立できる環境を整えることは、離職率の低下や労働生産性の向上に繋がるだけでなく、企業ブランドの向上にも寄与します。企業にとって、人材は最も重要な資源であり、従業員の健康と幸福を支える取り組みが企業の競争力を左右します。

日本における妊産婦死因の第1位が自殺であることをご存知でしょうか？この事実は、私たちが「育児負担の軽減」をただの福祉の課題と捉えるのではなく、経済や社会の基盤を守る重要な施策として捉える必要があることを示しています。子育て支援は、単なるコストではなく、長期的な経済成長と社会の安定を実現するための投資です。本稿では、子育て中の女性が直面する課題と、それを解決する取り組みとしての内閣府戦略的イノベーション創造プログラム「MOM UP PARK」の活動を掘り下げます。

■ 子育て女性の課題

日本の子育て環境における課題は多岐にわたりますが、ここでは主に以下の3つの背景要因に注目します。

① 育児負担と高い離職率と健康リスクの悪循環

2023年時点で、日本の女性就業率は70%を超え、過去最高を記録しました（総務省2023）。しかし、育児期の女性の離職率は依然として高く、約3人に1人は妊娠・出産を機に退職しています（国立社会保障・人口問題研究所2021）。子育て支援の不足がその大きな要因となっています。

また、妊産婦や育児期の女性の87.1%が腰痛や

肩こりといった身体的不調や、精神的不調などを抱えています（筑波大学・つくばウエルネスリサーチ2023）。こうした健康状態の悪化は、育児の負担も増大させ、深刻な問題に繋がることがあります。

「Exercise is Medicine! 身体活動は薬!」と諸外国では標語になり、妊産婦が運動をすることが心身の健康には重要であるとされています。しかし、日本の妊産婦は、妊娠中も運動が必要なことを知らない人が8割もいて、約7割の妊産婦が運動不足です（筑波大学・つくばウエルネスリサーチ2023）。

② 社会的寛容性の欠如

「母親は家庭にいるべき」という固定観念が依然として根強く、母親が自己ケアや仕事に時間を割くことに罪悪感を感じる文化があります。さらに、公共の場での子どもの行動に対する厳しい視線は、母親たちの孤立感を助長しています。こうした環境は、母親たちのストレスを増幅させ、地域社会全体の子育て力を低下させています。

③ 地域間格差とサービスのアクセス問題

子育て支援の基礎自治体による取り組みは評価されつつも、地域間でのサービスの質や利用のしやすさに大きな格差があります。特に地方や過疎地域では、育児支援や健康ケアを受ける機会が限られているのが現状です。

■ MOM UP PARK の取り組み

これらの課題に対して、「MOM UP PARK」はDX（デジタルトランスフォーメーション）を活用した伴走型支援を展開し、持続可能な解決策を提供しています。

・DXによる地域間格差の是正

MOM UP PARKはオンラインとオンサイトを組み合わせたサービスを提供し、全国どこからでも参



プロフィール

筑波大学大学院人間総合科学研究科博士課程修了博士（スポーツウエルネス学）

旭化成株式会社での産業保健活動、日本看護協会での健康政策の厚生労働省委託事業推進や保健師現任教育、法政大学での兼任講師等を経て、現在、つくばウエルネスリサーチ（取締役副社長）として地方自治体、企業等の健康都市政策推進のコンサルティング事業、人材育成事業、国の研究事業等に従事し、国や地方自治体や大学、企業と連携して健康づくり無関心層を減少させ健康格差を和らげる政策に取り組む。

加できる仕組みを構築しています。これにより、地方や過疎地域の母親も低コストで質の高いサービスを受けられるようになり、地域間格差を是正しています。

・「うごく・まなぶ・つながる」のコンセプト

MOM UP PARK では、運動プログラム、育児相談、参加者同士の交流の場を提供しています。たとえば、運動プログラムを通じて身体の不調が改善されたり、育児の悩みを共有することで孤立感が軽減されたりする効果が確認されています。開始から3か月で150人が参加し、満足度は90%以上という高い評価を得ています。

・専門職による伴走型支援

MOM UP PARK のスタッフは指導者ではなく、参加者に寄り添い、共感する「伴走者」としての役割を担っています。このアプローチは、参加者が自ら健康や育児に積極的に取り組むきっかけを作り出すものです。

■ 企業で子育て支援をすることの意義

企業にとって、子育て支援に関与することは、単なるCSR活動に留まらず、経営に直接的な利益をもたらす投資となります。

・離職率の低下と生産性の向上

子育て中の従業員が仕事と家庭を両立しやすい環境を整えることは、優秀な人材の確保と定着に繋がります。特に、女性従業員が多い企業にとっては大きな競争優位となります。

・企業ブランドの向上

地域社会に貢献する企業としての認知度が高まり、消費者や取引先からの信頼を獲得することが可能です。また、子育て支援に積極的な姿勢は、採用活動においても魅力的な要素となります。

・地域社会との連携強化

MOM UP PARK のような取り組みに協賛することで、自治体や地域の支援団体との関係が強化され、地域内でのネットワークが広がります。このネットワークは、新規事業や地域密着型のマーケティングにおいて有益です。

■ おわりに

「MOM UP PARK」の取り組みは、子育て女性が直面する課題を解決し、社会全体の育児環境を向上させるだけでなく、企業にとっても多大な価値をもたらすものです。企業がこのような取り組みに関与することは、持続可能な成長を実現するための鍵となります。子育て支援に積極的に取り組むことが、企業の未来を明るくする一歩となるのです。

からだを動かす

人とつながる

見て聞いて知る

産前産後の女性たちが、からだこころのコンディションをととのえる。
ママアップパーク by 健康スマイルスタジオ。
筑波大学の研究者・保健師や助産師、運動指導士などの
専門家チームが提供するオンライン中心のオリジナルプログラムは、
科学的根拠に基づく産前産後のママのからだに選した「運動」と「子育ての学び」、
専門家との「つながり」の3つの柱で、産前産後の女性たちをサポートします。
参加メンバーは、同じように妊娠や出産を経験した人ばかりだから、気持ち的にも安心。
この先の子育てが、少しでもラクになるように。子育てが、もっと楽しくなるように。
そのために、ちょっとだけの自分時間。
ママアップパークで、ママの実績が増えますように。

ママアップパーク