

神奈川県 未病産業研究会

休養分科会2024年度の活動報告について

休養分科会 事務局

「リカバリー（休養）リテラシーの向上で、一億総主人公化社会に」 を目的に、休養の常識のアップデートを目指す

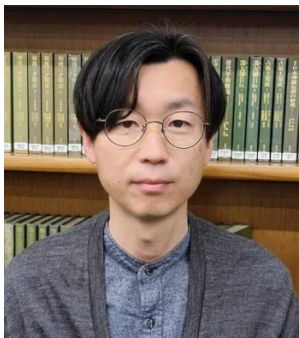
名 称 : 一般社団法人 日本リカバリー協会 <https://www.recovery.or.jp/>

会 長 : 渡辺恭良（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学 名誉教授、一般社団法人日本疲労学会 理事長）

副会長 : 水野敬（神戸大学大学院科学技術イノベーション研究科 特命教授、理化学研究所生命機能科学研究センター 客員主管研究員、大阪公立大学健康科学イノベーションセンター 特任教授/副所長、一般社団法人日本疲労学会 理事）

顧 問 : 大谷泰夫（神奈川県立保健福祉大学 理事長、元内閣官房参与）
松木秀明（東海大学 名誉教授、健康評価施設査定機構 理事）

代表理事：片野秀樹 博士（医学）（博慈会老人病研究所客員研究員、Genki Vital Academy 顧問）



一般社団法人日本リカバリー協会 主席研究員 春木 完堂

約20年間広告代理店で、ヘルスケア及びスポーツ分野のマーケティングに携わり、現在は、一般社団法人日本リカバリー協会主席研究員及び、各企業でのマーケティング領域を務める。ビックデータの活用から、ストレスや疲労の研究を行い、主にビジネスやスポーツ、そしてフェムテック領域での、リカバリー・休養の啓発と活用、並びに新たなビジネス創出の活動を行っている。

日本リカバリー協会の主な活動

主に、下記の3つの事業活動を行っています。

1. 休養学の普及・啓発活動、情報提供
2. 休養、抗疲労ソリューションの研究
3. 企業連携・産学官のコンサルティング・プロデュース

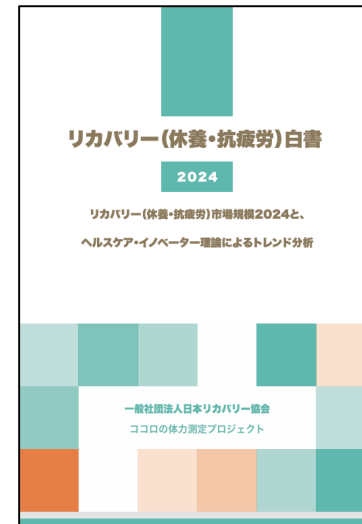
『休養学基礎
～疲労を防ぐ！健康指導に活かす～』
発行：メディカ出版



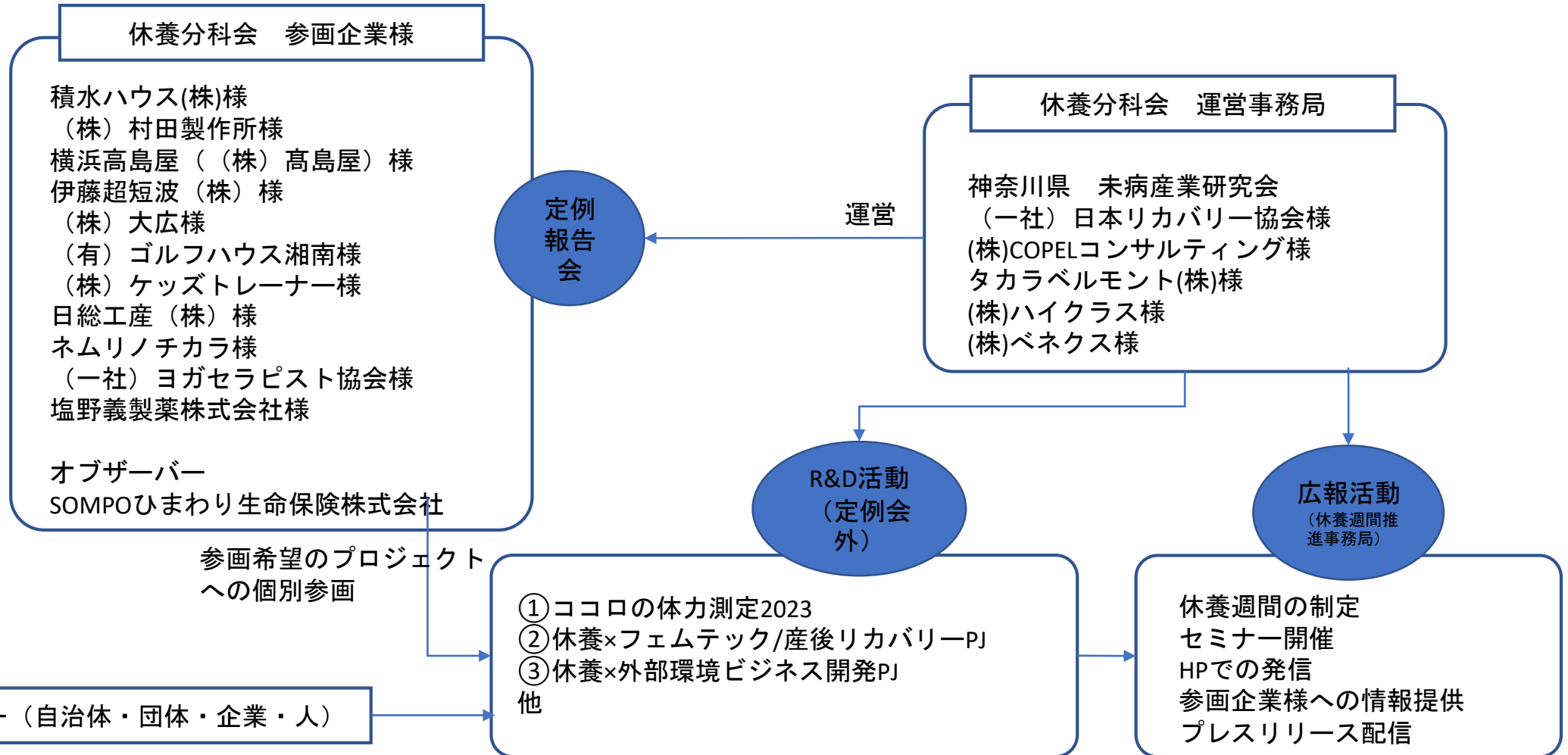
「休養学 あなたを疲れから救う」
発行：東洋経済新報社



「リカバリー（休養・抗疲労）白書」
発行：日本リカバリー協会



企業のリソース・ソリューションの新たな価値化 と多様な「休み方」の提案を行う



休養分科会の2024年度の活動について

◇定例報告会の実施（不定期）

◇2024年4～5月 10万人調査「ココロの体力測定2024」実施

◇2024年6月 日本の疲労状況2024発表

◇2024年7月 有職者のコロナ前後を比較した、都道府県診断の発表

◇2024年7月 休養分科会2023年度活動報告会

◇2024年10月 産後リカバリープロジェクトシンポジウム開催

◇2024年12月 リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2024発表

◇その他（企業間連携案件の推進）

リカバリー（休養・抗疲労）市場規模2024

神奈川県 未病産業研究会と連携し、
日本初、健康の3要素「休養(リカバリー)」の市場規模を推計
2030年休養(リカバリー)市場は14.1兆円に
～2019年の3.9兆円から約3.6倍の市場創出を目指す～

一般社団法人日本リカバリー協会(事務局:神奈川県厚木市、代表理事:片野秀樹)は、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県 未病産業研究会 休養分科会と連携し、日本初、運動・栄養に続く健康の3要素「休養(リカバリー)」の市場を推計した結果を発表致します。

2019年の休養市場を3.9兆円、2030年の休養市場は3.6倍の約14.1兆円と予測し、新たな未病関連の市場創出を目指してまいります。今回の「休養市場」の算出に際しては、休養市場を大きくA:ソリューション(個人行動)、B:リテラシー(情報・センシング)、C:サポート(健康経営・福利厚生、自治体支援)の3つのカテゴリーで構築しております。また、各業界規模の積算からの算出ではなく、個人・企業の休養ソリューションへの投資金額から、市場規模の算出を行っています。

「休養(リカバリー)市場規模に関する分析サマリー」

◆2019年段階の休養市場規模は3.9兆円。

◆内訳は、A:ソリューション(個人行動)が3.8兆円、B:リテラシー(情報・センシング)が606億円、C:サポート(健康経営・福利厚生)が326億円。

◆ソリューションのカテゴリー別では、食関連が最も多く1兆5,423億円、次いで 癒し関連が9,972億円、睡眠関連が4,944億円となっている。

◆2030年の休養市場規模は推計で14.1兆円となり、2019年と比べると約3.6倍の伸びとなる。

◆内訳は、A:ソリューション(個人行動)13.7兆円で約3.5倍、B:リテラシー(情報・センシング)が3,118億円で約5.1倍、C:サポート(健康経営・福利厚生)が1,678億円が約5.1倍の伸びになっている。

◆ソリューションのカテゴリー別での伸び率で見ると運動関連が最も高く、約9.1倍、衣服関連が約6.5倍、住環境が約5.6倍となっている。

神奈川県 未病産業研究会と連携し、
リカバリー(休養・抗疲労)市場 2023年は5.4兆円と推計
2019年の3.9兆円から1.4倍に
「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2023」3月21日発行

一般社団法人日本リカバリー協会(事務局:神奈川県厚木市、代表理事:片野秀樹)は、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県 未病産業研究会 休養分科会と連携し、運動・栄養に続く健康の3要素「リカバリー(休養・抗疲労)」の、2023年の市場を推計した結果を発表致します。

2023年のリカバリー(休養・抗疲労)市場は5.4兆円と推計、2019年の3.9兆円から1.4倍の規模に成長しています。2021年に発表した、2030年の休養市場約14.1兆円と予測へ順調に市場形成の基盤が出来上がっており、更なる未病関連の市場創出を目指してまいります。

【調査サマリー】

「リカバリー(休養・抗疲労)市場規模に関する分析サマリー」

■リカバリー(休養・抗疲労)市場 2023年は5.4兆円と推計

■2019年のリカバリー(休養・抗疲労)市場の3.9兆円と比較して1.4倍になっている。

■ソリューション(個人行動)の中では、2023年も食関連が最も多く2兆1020億円、次いで 癒し関連が1兆981億円

■最も伸び率が高い項目は、衣服関連で約1.66倍、次いで運動関連で約1.59倍。

※詳しくは、リカバリー(休養・抗疲労)白書 2023に掲載しております。

※リカバリー(休養・抗疲労)市場規模に関するデータの商業利用は、白書購入企業様に限らせていただきます。

※人口換算は、総務省統計局の令和5年5月22日公表(2023年(令和5年)5月1日現在(概算値))の20～79歳9217万人を採用し、性別・年代別に係数化を行い算出した。

出典URL: <https://www.stat.go.jp/data/jinsui/pdf/202305.pdf>

▼ 調査報告書「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2023」について

ページ数: 229P

販売価格: 90,000円(税別) ※PDF版

販売時期: 2024年3月21日 本日より予約受付開始

編著者: 一般社団法人日本リカバリー協会

調査協力: 一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」

【調査報告書についての詳細・お問い合わせ先】
<https://www.recovery.or.jp/recontact/>

リカバリー(休養・抗疲労)市場 2024年は6.0兆円と推計
食品への需要と、企業の健康投資が牽引して
2023年の5.4兆円から1.1倍に
「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024」12月23日発行

一般社団法人日本リカバリー協会(事務局:神奈川県厚木市、代表理事:片野秀樹)は、この度、2020年10月より定期開催しております神奈川県 未病産業研究会 休養分科会と連携し、運動・栄養に続く健康の3要素「リカバリー(休養・抗疲労)」の2024年の市場を推計した結果を発表と共に、「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024～リカバリー(休養・抗疲労)市場規模 2024と、ヘルスケア・イノベーション理論によるトレンド分析～」を12月23日に発行したことをお知らせ致します。

2024年のリカバリー(休養・抗疲労)市場は6.0兆円と推計、2023年の5.4兆円から1.1倍の規模に成長しています。2019年の推計から順調に市場は伸びており、2030年の休養市場約14.1兆円と予測へ順調に市場形成の基盤が出来上がったと考え、社会の「リカバリー」・休養のリテラシーを向上に貢献し、更なる未病関連の市場創出を目指してまいります。

また、一般社団法人日本リカバリー協会では「リカバリー(休養・抗疲労)白書 2024」の発表に伴う説明会を開催させていただきます。今回の注目テーマとして、日本の健康投資意識に注目し、ヘルスケア×マーケティング理論を掛け合わせた、「ヘルスケア・イノベーション理論」を構築いたしました。リカバリー(休養・抗疲労)市場の形成を考える上で、更なるマーケティング視点の知見が必要と考え、「ヘルスケア・イノベーション」の動向を分析することで、現在のトレンドや将来の予測のヒントを探っていきます。参画企業様に休養価値を確にした、新たな事業開発やマーケティングのヒントをご案内させていただきます。ご関心のある企業の皆様、ぜひご参加ください。

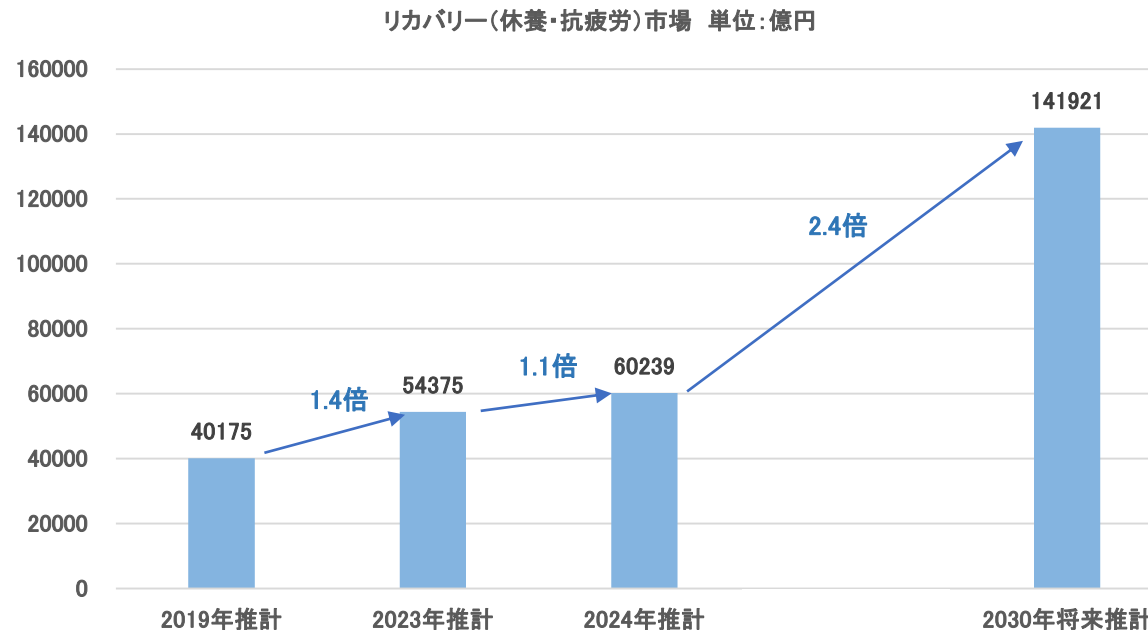
図表1: リカバリー(休養・抗疲労)市場規模 2019年・2023年・2024年比較 (単位: 億円)



リカバリー（休養・抗疲労）市場2024年は6.0兆円と推計

家計調査（2024年）に、休養分科会算出の独自係数（休養行動、疲労回復行動の実施率など）を掛け合わせた、リカバリー（休養・抗疲労）市場規模は、2024年推計で6兆239億円となっている。2023年推計の5兆4375億円と比較して1.1倍の伸びとなっている。

また、2019年推計の4兆175億円から2023年推計までは1.4倍の成長を示しており、リカバリー市場は着実な拡大傾向にあることが分かる。さらに、2030年将来推計では14兆1921億円となり、2024年推計から2.4倍の大幅な成長が見込まれている。



「リカバリー（休養・抗疲労）白書2024」

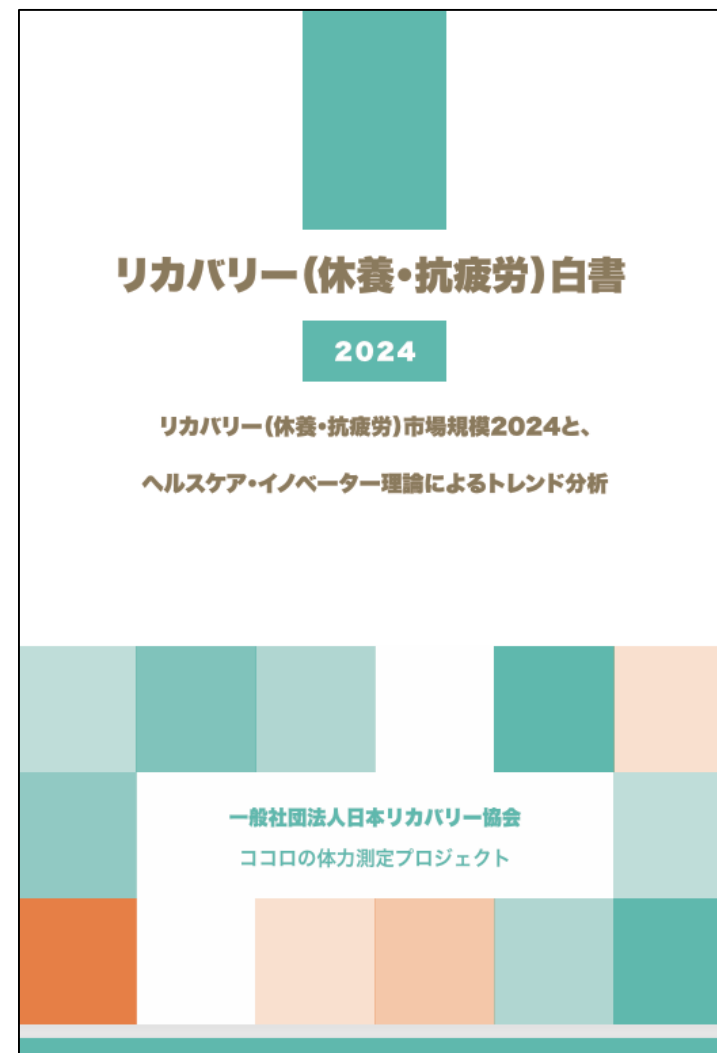
ページ数：287P

販売価格：90,000円（税別）※PDF版

販売時期：2024年12月23日

編著者：一般社団法人日本リカバリー協会

調査協力：一般社団法人日本疲労学会、株式会社ベネクス、神奈川県「未病産業研究会」、駒沢女子大学



【2024年版】「リカバリー（休養・抗疲労）市場のカテゴリー分け

癒し

【リラクゼーション】

- ◇施設・入館：温泉・銭湯入浴・サウナ・入館料など
- ◇施術・サービス①：整骨(接骨)・鍼灸院治療代、整体、マッサージ、エステなどの施術料、足ツボなど
- ◇施術・サービス②：理美容室サービス料、ネイルなど
- ◇器機・アイテム他：上記に付帯する器機・器具他

【セルフケア】

- ◇スキンケア・ボディケア：理美容用電気器具、スキンケア、ボディケア ヘアケア
- ◇エチケットケア：歯ブラシ、石鹸、口腔ケア、シャンプー
- ◇リカバリーケア：リカバリー消耗品（湿布など） 外傷・皮膚病薬 、他の外用薬
- ◇リラックスケア：アロマ、入浴剤、その他器機・理美容用電気器具、癒し関連用品

【スキンケア①（対人）】

- ◇通信・ツール：携帯電話、通信費、郵便代、オンラインツール 運送料など
- ◇移動・交通：交通費、自動車関連 レンタカー・カーシェアリング料金など
- ◇対人エチケット：お洒落、メイク・美容アイテム、ヘアカラーリング剤、体臭予防など
- ◇アイテム他：写真、ゲームなどのコミュニケーションアイテム など

【スキンケア②（ペット）】

- 購入：ペット購入費
- フード・アイテム：フード、遊具、服他
- 施設・病院代：施設・病院代
- その他サービス：その他ペット関連サービス

【2024年版】「リカバリー（休養・抗疲労）市場のカテゴリー分け

衣

【衣服（スポーツ以外）】

- ◇ルームウェア・ナイトウェア：ルームウェア・ナイトウェア・下着、一部スポーツケアアイテム
- ◇足元ウェア：ストッキング、靴下、サンダル、その他足元ケアするアイテム
- ◇外出・日常アイテム：普段着、スーツなど
- ◇機能性アイテム・サービス他：眼鏡、アクセサリ、靴、帽子、洗濯代など

食

【食べ物（食材）】

- ◇食材：油脂・調味料、乳卵類、魚介類、穀類、肉類、野菜・海藻など
- ◇お菓子・フルーツ：果物、菓子類
- ◇サプリメント・補助食：健康保持用摂取品など
- ◇その他：惣菜、お弁当、その他調理食品

【飲料】

- ◇水・お茶・コーヒー：ミネラルウォーター、炭酸水、お茶、コーヒーなど
- ◇機能性飲料類：栄養剤、乳酸菌飲料、水素水、果実・野菜ジュース、エナジードリンクなど
- ◇アルコール類：ビール、日本酒、焼酎、ワイン、ウイスキー、酎ハイ
- ◇その他：乳飲料、他の飲料

【食スタイル（外食・調理）】

- ◇外食（自分、家族）：食事代、喫茶代
- ◇外食（友人）：食事代、喫茶代、飲酒代
- ◇調理関連（器具）：趣味の調理器具、月謝、他の食卓用品、他の台所用品
- ◇その他：上記に当てはまらない飲食行動

【2024年版】「リカバリー（休養・抗疲労）市場のカテゴリー分け

住

【住居・室内環境】

◇住居費：家賃地代

◇インテリア：室内装飾品、食卓セット、カーテン、応接セット、他の家具

◇家電類：炊事用器具、電子レンジ、電気掃除機、エアコン、他の家事用耐久財

◇その他：設備器具、畳替え、植木・庭手入れ代、外壁・塀等工事費、修繕材料など

【日常生活行動・用品】

◇消耗品：掃除用品、洗剤、芳香・消臭剤、殺虫・防虫剤、他の家事用消耗品

◇飾り付け：花、観葉植物、照明、雑貨など

◇代行サービス：家事代行、クリーニングなど

◇雑貨他：タオル類、他の食卓用品、他の家事雑貨など

運動

【運動】

◇プレー代、施設代：スポーツクラブ使用料、ゴルフプレー料金、他のスポーツ施設使用料

◇用品代：ゴルフ用具、自転車購入、スポーツ用品 他の運動用具

◇月謝類：スポーツ月謝

◇その他：健康保持用摂取品、スポーツドリンク

睡眠

【睡眠】

ベッド・敷布団：ベッド、布団など

その他布団類：毛布、敷布など

寢室用インテリア：室内装飾品、照明器具、他の室内装備品

【2024年版】「リカバリー（休養・抗疲労）市場のカテゴリー分け

遊ぶ・学ぶ

【趣味遊び（内）】

インターネット・メディア関連：インターネット接続料、書籍、雑誌、放送受信料など

用品・玩具類：テレビ、PC、携帯型音楽・映像用機器、手芸・工芸材料、テレビゲーム機、ゲームソフト、漫画、他の玩具

月謝類：音楽月謝、他の教養的月謝、その他月謝類

その他：教養娯楽用品修理代、教養娯楽用耐久財修理代、他の教養娯楽サービスなど

【趣味遊び（外）】

旅行・宿泊代：レンタカー料金、宿泊料、パック旅行費など

園芸代：園芸用植物、園芸用品など

鑑賞・施設代：スポーツ観覧料、文化施設入場料、遊園地入場代、他の入場・ゲーム代など

その他：諸会費、旅行用かばんなど

【娯楽】

交際費：つきあい費、外出代など

ギャンブル他：宝くじ、競馬など公営ギャンブル、パチンコなど

たばこ：たばこ代

その他：こづかい(使途不明)、推し活などの娯楽

【スキル向上】

書籍・テキスト：新聞、書籍、他の印刷物など

用品代：書斎・学習用机・椅子、他の学習用消耗品、ノート・紙製品、他の文房具など

月謝代：語学月謝、他の教育的月謝

その他：自動車教習料、その他スキル向上費など

TOPICS②

ヘルスケア・リカバリー産業のトレンド予測2025

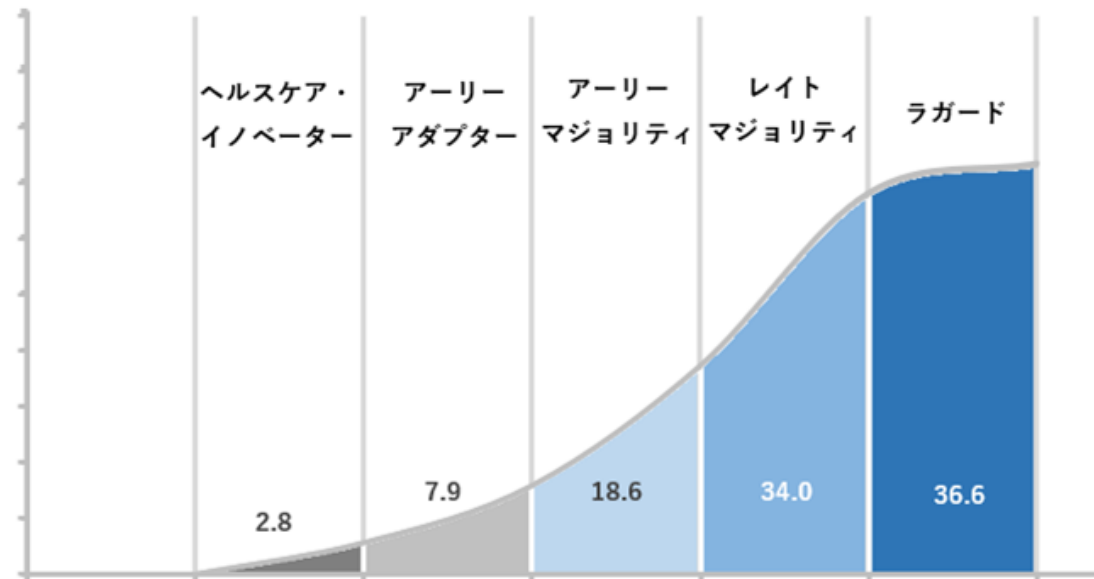
ヘルスケア・イノベーター理論とは

【ヘルスケア・イノベーター理論からの市場分布】

ヘルスケア領域における新製品・サービスの採用傾向を見ると、最も革新的な「ヘルスケア・イノベーター」は全体の2.8%と限定的な割合にとどまっている。次いで「ヘルスケア・アーリーアダプター」が7.9%を占め、この両者を合わせた革新的な層は全体の約10%程度となっている。

市場の中核を成す「ヘルスケア・アーリーマジョリティ」は18.6%であり、これに「ヘルスケア・レイトマジョリティ」の34.0%を加えると、過半数を超える52.6%がこの中間層に位置している。最も慎重な層である「ヘルスケア・ラガード」は36.6%と最大のセグメントを形成しており、新しい製品やサービスの採用に対して最も保守的な姿勢を示している。

イノベーター理論の5つのタイプ 単位：%



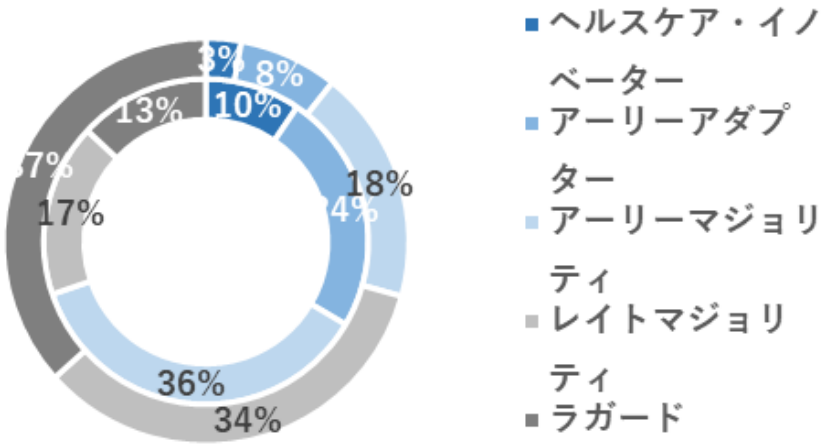
ヘルスケア・イノベーター理論とは

【ヘルスケア・イノベーター理論からの市場構造】

リカバリー（休養・抗疲労）市場全体の、個人の平均月間投資額は4,574.6円となっているが、消費者層によって大きな差異が見られる。特に注目すべきは、イノベーター層の突出した投資行動である。

	平均/月	ヘルスケア・イノベーター	ヘルスケア・アーリーアダプター	ヘルスケア・アーリーマジョリティ	ヘルスケア・レイトマジョリティ	ヘルスケア・ラガード	
疲労・リラックス投資	4574.6	15514.3	13904.3	8916.2	2315.2	1628.9	円
平均比較		3.4	3.0	1.9	0.5	0.4	倍
シェア率	100.0	9.5	24.0	36.3	17.2	13.0	%

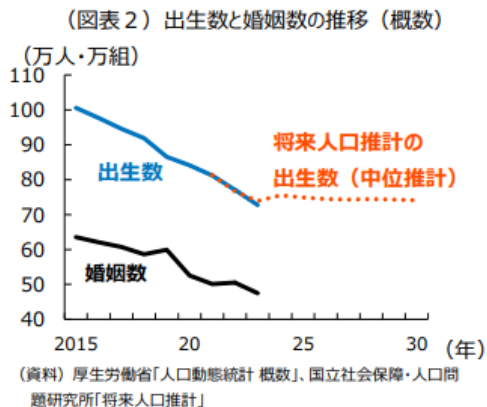
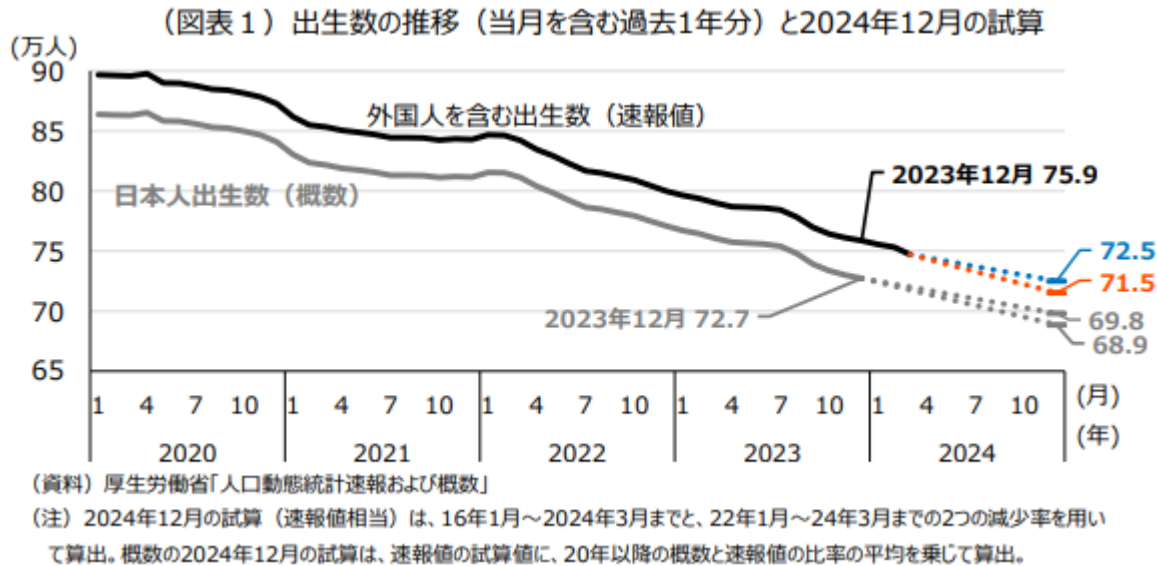
疲労・リラックス投資 単位：%





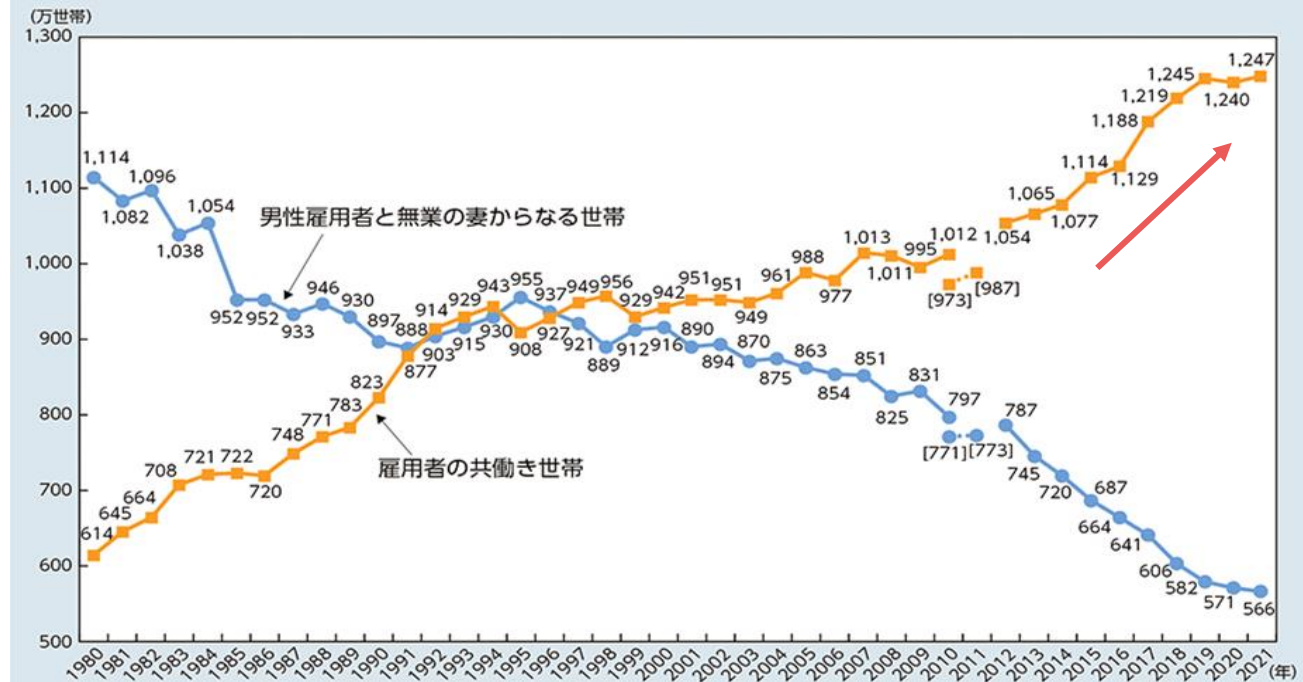
産後リカバリープロジェクト

止まらない少子化。婚姻数の減少よりも出生数の減少が顕著。
その背景には共働き世帯の増加に伴う、女性のリソース不足なども一因に。



<https://www.jri.co.jp/MediaLibrary/file/report/research/pdf/15085.pdf>

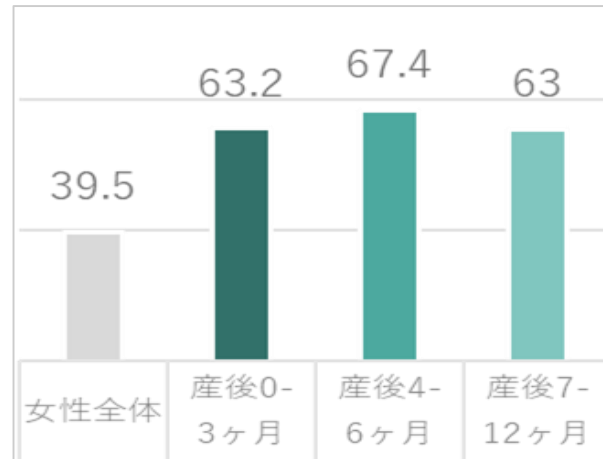
共働き世帯数の年次推移



資料：1980～2001年は総務省統計局「労働力調査特別調査」、2002年以降は総務省統計局「労働力調査（詳細集計）（年平均）」
(注) 1. 「男性雇用者と無業の妻からなる世帯」とは、2017年までは、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び完全失業者）の世帯。2018年以降は、就業状態の分類区分の変更に伴い、夫が非農林業雇用者で、妻が非就業者（非労働力人口及び失業者）の世帯。
2. 「雇用者の共働き世帯」とは、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯。
3. 2010年及び2011年の[]内の実数は、岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果。
4. 「労働力調査特別調査」と「労働力調査（詳細集計）」とは、調査方法、調査月などが相違することから、時系列比較には注意を要する。

「産後は体のダメージが非常に大きいのに、
みんな自分の体の回復に時間や気を使えていない...！！」

「役割があり休めない」と
回答した女性の割合



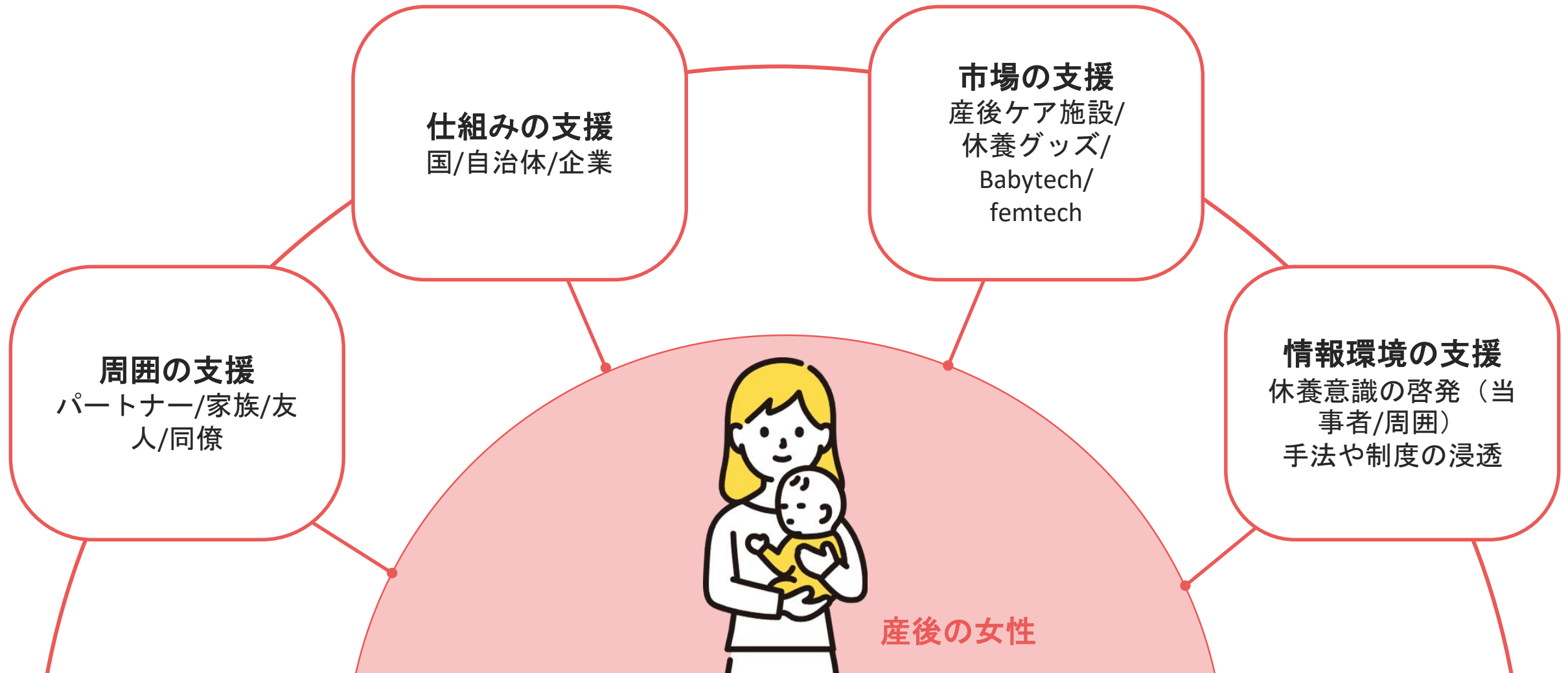
産後女性では女性全体よりも「役割があり休めない」と回答する方の割合が20pt以上も増加

本当は心身共に体を休めなくてはいけない時期なのに、
子どもを優先してしまったり/環境が変わって/
頼れる人が少なくて/知識が提供されていなくて...
様々な背景から休めていない現状。

産後にはリカバリー期がある！ということをもっと世の中ごと化していくために、有志の企業で2022年11月～プロジェクト化

産後リカバリープロジェクトの目標

ペインを起点に、社会全体を巻き込んでアクションしていくことで産後を支え合う社会を作っていくことが当プロジェクトのゴール。



一つの課題に対して同じ志が集まった、良質なコミュニティ

立ち向かわなければいけない社会課題に対して、業界や競合も飛び越えて手を取り
各社のアセットや意思を繋ぎ合わせることで、1社ではできないことができる。

第3期でも手触りのある連携づくりで協業する機会の創出を企みます。

自治体・専門家連携

神奈川県未病産業研究会
かながわ産前産後ケア研究会
一般社団法人日本疲労学会
神戸リサーチコンプレックス協議会

千葉工業大学 野村由美先生
一般社団法人ヨガセラピスト協会
一般社団法人日本声ヨガ協会
帝王切開カウンセラー 細田様
東京保健医療大学米山 万里枝先生

ネムリノチカラ
スマイルベビー
めぐみ助産院
歯科衛生士 石丸様
ふわり漢方
家事育児エキスパー
ト協会

参画企業

株式会社ベネクス
タカラベルモント株式会社
株式会社大広 フェムテック・フェムケアラボ
一般社団法人日本リカバリー協会
株式会社ポーラ
株式会社ビ・メイク
日本トイザラス株式会社
塩野義製薬株式会社
アサヒ飲料株式会社
株式会社CoNCa様

メディアパートナー： VACAN Unveil

これまでの取り組み

参画企業のアセットを持ち寄り連携することで、 啓発活動を広げながらビジネスへの貢献も生み出す活動を推進。

三菱地所の産後ケアサービス「YUARITO（ユアリト）」に、ベネクスのブランケット『リカバリークロス+』を導入。

産後リカバリープロジェクト参画の2社によるサービス8月～開始

株式会社ベネクス 2024年8月7日 11時00分



休産時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一、以下、当社）は、2024年7月より始動した三菱地所株式会社の産後ケアサービス「YUARITO（ユアリト）」にて、ブランケットタイプのリカバリーアイテム『リカバリークロス+』を、2024年8月より提供することとなりました。また、当社商品を体験いただく取り組みとして、ご利用者様全員へ、ノベルティリストバンド（非売品）プレゼントも実施します。



VENEX×YUARITO
サービス内導入

伊勢丹新宿店では初となる「産後ギフト」の新提案 後回しになりがちなママのリカバリー（＝休養）に周囲がサポートする文化づくりを目指す 10/4～10/17POP UP開催

株式会社ベネクス 2023年9月28日 11時00分



休産時専用の「リカバリーウェア」を開発、製造、販売する株式会社ベネクス（所在地：神奈川県厚木市、代表取締役：中村 太一）と、理美容・化粧品事業、デンタル・メディカル事業を展開するタカラベルモント株式会社（本社：大阪市中央区、代表取締役会長兼社長：吉川 秀隆）は、産後のママたちこそ必要な心身のケアを、周囲の人が「ギフト」という形でサポートし、寄り添う文化づくりをしたいという想いのもと、伊勢丹新宿店にて、10月10日（火）「産後リカバリーの日」に合わせ、2023年10月4日（水）～10月17日（火）の期間、POP UPを開催します。尚、伊勢丹新宿店で産後ママのギフトをテーマにPOP UPを開催するのは、今回が初となります。



Huni Yell mini set (10,230円 税込)



m. ヘアケア特別セット (10,780円 税込)

VENEX×タカラベルモント
産後リカバリーギフト



ベビザラスイベント
への出展

ウェビナー実施や記事掲載、メディアパートナーVACANでの参画企業サービスの広告など、啓発活動をプロジェクトとして推進



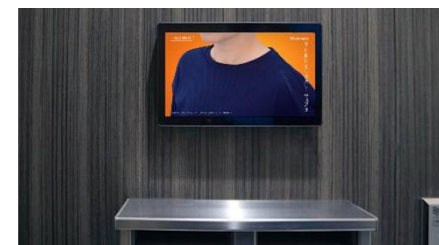
参画企業で企業向けウェビナーの実施



産経新聞メトロポリターナへの取材記事掲載

トイレ広告メディア「アンベール」産後リカバリープロジェクトの
メディアパートナーとして当プロジェクト参画企業の情報配信を実施

株式会社パカン 2024年10月21日 11時11分



メディアパートナーVACANとの連携広告

SNSではネガティブな声ばかり拡散されるが、応援の気持ちを持つ方も実は多い。
→トイレメディアUNVEILを通じて産前産後におけるみんなの本音をUnveilする。

産後UNVEILプロジェクト



子育てしやすい職場にしていくために、本音を知ることが一丁目一番地。
やわらかく受け取りやすいフォーマットとして、短歌の形式に。
→こちらで集まった句を活用したカードゲームも開発中。

メディカル・フェムテック・コンソーシアムと連携し、
産後ケアの普及啓発や、テック・サービスの浸透、
企業から従業員に対する施策の促進を政策内に組み込んでいくことをご
提案。

【提言内容】

- 産後の母体の心身ケアの必要性
- 産後ケアにおける民間企業の参入及びそのサポートについて
- 産後市場規模
→周囲からの支援も含め、市場規模は想定より大きい
→経済損失額も大きい
- 産後ケアの普及啓発や、テック・サービスの浸透、
企業から従業員に対する施策の促進



一般社団法人
メディカル・フェムテック・コンソーシアム
Medical Femtech Consortium

【提言（案）】 産後ケアにおける民間活力の 活用に向けて

2025年1月20日(月)午後4時時点

一般社団法人メディカル・フェムテック・コンソーシアム
産後ケア委員会

大阪大学 生誕1000日見守りプロジェクトとの連携

大阪大学は2018年度文部科学省の「Society 5.0実現化研究拠点支援事業」に全国で唯一採択。その中で生誕1000日見守りプロジェクトを組成し、お母さんの特性を可視化する指標CPRAを開発。現在市場への浸透フェーズに入っている。



産後リカバリーPJとしても連携し、共に子育て環境の改善に向けて世の中へのアプローチを検討。



生誕1000日見守りプロジェクト



生誕1000日見守りプロジェクト

大阪大学 Society5.0実現化 研究拠点支援事業

大阪大学生誕1000日見守りプロジェクトは、「孤育てから子育て、そして個育てへ」を合言葉に、
出産・育児を社会全体で温かく見守りサポートできるよう研究を進めています。
育児困難感や育児不安といった「孤育て」を、Society5.0の技術によって解消し、
さらに、その人らしい豊かな「個育て」へつなげてゆけるよう活動していきます。

背景

自治体における個人特性・社会的要因を評価した支援の必要性

自治体では、母子健康手帳交付時に個別の面談を実施し、産後うつやリスク因子の特定を行うことや、産後の新生児訪問において、産後うつ尺を用いて、ハイリスクの母親の特定と支援を行っている。ハイリスクのみならず、すべての母親を対象とするには、加えて、**持つべきのみならず個々の特性や社会的要因も評価**することによって、包括的な支援が可能になると考えられる。

子育て適応包括尺度(CPRA)の活用

「子育て適応包括尺度(Comprehensive Scale for Parenting Resilience and Adaptation: 以下CPRA)」(Sugao et al., 2022)は、個々の育兒への適応性やレジリエンスを評価するための尺度であり、育児困難度を5つの要因で分析することができる。

CPRA

5要因 21項目 81質問項目

- 1 子どもの気質と状態
 - 子どもの気質や状態/状態に関する状況
- 2 環境リソース
 - 育児者との関係
 - パートナー(夫)の気質
 - パートナー(夫)の自立性
 - 子育て・介護負担感の自立性
- 3 サポート認識
 - パートナー(夫)のサポート
 - パートナー(夫)の心理的サポート
 - 心理的サポート
- 4 母親の発達や人格特性
 - 不注意傾向
 - 同僚関係
 - 精神コントロール
 - システム化意識
 - 同時・全体把握
 - 豊饒・同感
- 5 困難感
 - 自信のなさ
 - 疑問や不安
 - 自己肯定感
 - 子どもの愛着
 - 自信度

目的

自治体保健師による、出産育児支援のためのCPRA活用の有用性を検討する。

実践内容

保健師が個別面談をする際に、事前に妊産婦の回答したCPRAの結果を確認してもらい、妊産婦との面談前後に評価を得た。

CPRA評価システム

- 21項目のレーダーチャート(質問項目の平均値)
- 質問項目ごとの点数

結果

結果 グラフ ① ② ③ ④ ⑤ ⑥

結果1 特性を可視化することができた

システム化意識の低さや不安、システム化意識の低さから見えることに対する不安により子育ての困難さを感じる傾向が確認された。

結果2 支援者の自信につながった

CPRA評価結果: アプローチが上手くいかず、母親との関わり方に変化がなかった。

CPRA分析結果

- システム化意識: 平均4.5/5.0
- 自分の価値と認める母があり、そこに安心と見てはいたが1.5点
- どうあるべきイメージを持ち、そこに向おうとする: 5.0点
- ほどほどでいいのでは、自分の中で諦めるまでやりきりたい: 1.5点
- 特性に悩んでいることができた。
- 母親の抱えがままに任せて、言葉のかけのタイミングを察するようになった。
- アプローチが上手くいかなかったが結果を見て落ちても、自分を責めなくて良いと感じた。

結果3 母親の心情を把握することができた

CPRA評価結果

- これまでの母親との関わりからは問題がみられていなかった。
- 悶鬱より、夫のサポートが十分に得られていない状況であった。
- 子どもが、家庭環境によるストレスを抱えていた。

CPRA分析結果

- パートナー(夫)の自立性: 平均4.25/5.0
- パートナー(夫)のサポート: 平均3.5/5.0

これまでの関わりからは収集が難しかった。現状に対する**母親の心情**を把握することができた。

結果4 効果的な関わりとなった

CPRA評価結果

- 子どもの気質や状態/状態に関する状況
- 育児者との関係
- パートナー(夫)の気質
- パートナー(夫)の自立性
- 子育て・介護負担感の自立性
- サポート認識
- 母親の発達や人格特性
- 困難感

悶鬱の内容と一致しており、夫の育児行動について**一歩踏み込んだ関わり**を行い、効果的な情報収集をすることができた。

結果5 状況の変化を把握することができた

CPRA評価結果

- 子どもの気質や状態/状態に関する状況
- 育児者との関係
- パートナー(夫)の気質
- パートナー(夫)の自立性
- 子育て・介護負担感の自立性
- サポート認識
- 母親の発達や人格特性
- 困難感

妊産婦(●)の回答の時期は、妊産婦をしており、数回のサポートを得られる環境であった。結果より、サポートを受けられる1つ状況に変化することが確認された。

結果6 母親の過去の経験が結果に影響する可能性があると考えられた

CPRA評価結果

- 子どもの気質や状態/状態に関する状況
- 育児者との関係
- パートナー(夫)の気質
- パートナー(夫)の自立性
- 子育て・介護負担感の自立性
- サポート認識
- 母親の発達や人格特性
- 困難感

現在2年経過後であり、子育て・介護負担が軽減となっていた。

過去(1年)の劣悪環境から生じた心配により改めて悪い環境になったと認識された。

ヒアリング(現在18事例)

保健師間で情報共有(面談前)

- CPRAとこれまでの保健師からの印象との比較
- 面談の事前準備としてどのように使用するか(面談後)

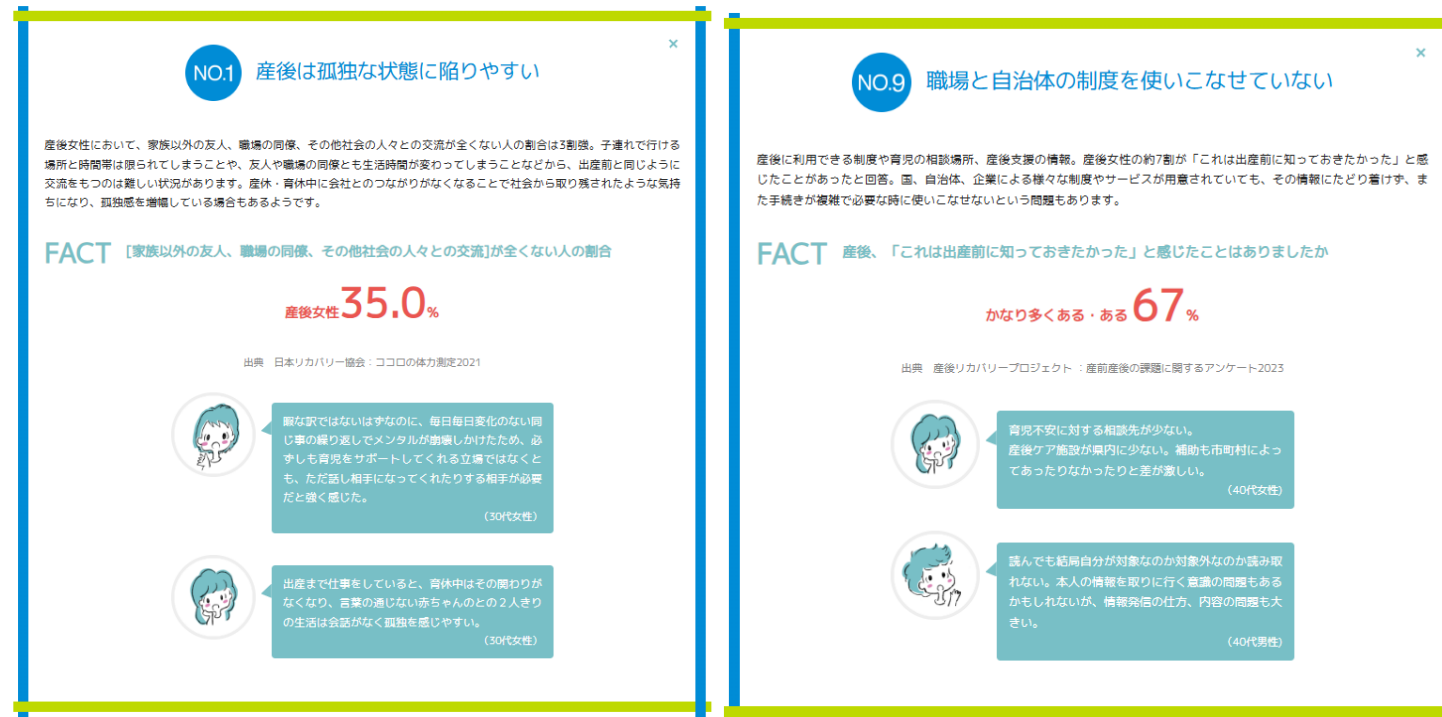
CPRAと保健師を行った後の保健師からの印象との比較

- 設立した項目・情報

本研究は所属施設倫理委員会の承認を得て実施した(承認番号:19290,23059)。

産後に休めない要因を探るため、当事者や専門家への調査を元に 「産前産後10の重要課題」を毎年作成

産前産後10の重要課題2024特設ページ <https://sungo1010.jp/2024/>



産前産後の10の重要課題2024のテーマ#「はたらく」と産前産後を軸に、共働きの方が増える中で起きている問題をまとめた。

→この中で発表させていただいた10の重要課題2024について、本日はご共有させていただければと思います。

産後リカバリーシンポジウム

10月10日の産後リカバリーの日に、この課題を発表するシンポジウムを実施。
第2回は総勢111名が参加し、自治体・企業・医療従事者様々なセクターでの交流を行った。

延べ114名のご参加



産後リカバリー
プロジェクト



【10月10日産後リカバリーの日】第2回シンポジウム開催

Projects 経営&CXOs

#産後リカバリーの日 #10月10日

#フェムテック・フェムケアラボ

👁24 💬0 🍷2

2024/10/25

【10月10日産後リカバリーの日】第2回シンポジウム開催

大広フェムテック・フェムケアラボは、産後の環境の課題解決に取り組む企業間プロジェクト「産後リカバリープロジェクト」の一員として、昨年に引き続き世の中の産前産後を取り巻く課題のアップデートを目的に2024年10月10日@東京大広6階ラウンジにて【10月10日産後リカバリーの日】第2回シンポジウムを開催しました。

当日は現地参加、オンライン視聴とハイブリッドな開催で、たくさんの方々にご参加頂きました。

今回は第2回産前産後ケアシンポジウムかながわと同時開催の位置づけ

【共催】産後リカバリープロジェクト、株式会社大広

【協力】神奈川県、神奈川県産前産後研究会

【後援】一般社団法人日本産後学会、一般社団法人メディカル・フェムテック・コンソーシアム
という形で行いました。



→この中で発表させていただいた10の重要課題2024について、本日はご共有させていただければと思います。

【第3期活動内容一覧】

1、会員企業向け基本サービス （年会費連携）	- 産後リカバリーアイデア会議＋全体会 - 産後リカバリー白書 - webサイト掲載（産後リカバリーPJWEBサイト）
2、会員企業向けオプション企画 （都度協賛ご相談）	10月10日啓発CP（2024） - MEBYOリビングラボの活用（神奈川県連携）
3、広報活動	- リリース配信 - webサイト制作・コンテンツ更新 - 各種団体様交渉
4. その他（企業間企画） （随時追加）	- 年間通した産前産後の家族へのアンケート調査（産婦人科連携） - ママ向けリカバリーギフトの開発 - 企業主催イベントでの参画企業連携

基本協賛プラン 入会費10万円/年会費5万