

統合データ2023年度版：

【自由記述】前問（今の生活の中で孤独感を感じることがありますか？）で「頻繁にある」「時々ある」を選択した方は、よろしければ具体的に教えてください。（妊娠期）

主人が単身赴任をしており、両親も海外に住んでいて頼る人がいないため。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、20代後半、妊娠1-3か月)

日中誰も家に居ないとき(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠1-3か月)

1人になった時に、孤独感に襲われる(赤ちゃんの母親（1人目）、20代前半、妊娠4-6か月)

自分の身内や頼れる人がいないので、妊娠の相談を直接できないため。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)

仕事を辞めて1人でいる時間が増えたから(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)

パートナーとの意識の差や、仕事を休むことになった際の疎外感を考えると孤独になる(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

つわりのつらさが理解されない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

家族と友達みんな海外にいて、旦那も出張でずっと1人とことでいつも寂しいです。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

私の住んでいるところでは、他のママさん達との交流できる場所がない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

夫が仕事で不在になると不安や孤独感を感じる。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

家に一人で居ることが増えて、孤独を感じる機会が増えたと思う。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

旦那の転勤で<自治体名>に引っ越ししてきたので知り合いがいなくて不安(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

夫が仕事の時間(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

友達が居ないので、日中赤ちゃんとだけ過ごすと孤独を感じるのではないかとちょっと心配です。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

日中は1人でいることが多いので。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)

まわりに頼れる人や知り合いがいない(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)

上の子がいるから実際に孤独ではないが、子の父親が多忙で会話が殆ど出来ないので、会話する人が居ないなあという気持ちになっている。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠4-6か月)

上の子がまだ幼稚園に入れないので、ワンオペで面倒を見ている。イヤイヤ期に突入しつつあって、精神的にも身体的に負担に感じることが増えてきた。誰にも話せず孤独感を感じことがある。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠4-6か月)

夫しか頼る家族がいないが、夫は赤ちゃんのために昼も夜も仕事へ行っている。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

ワンオペで子育てしている時(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

結婚を機に仕事を退職し、<自治体名>に移住、近くに友達や頼れる人が夫以外に居らず妊娠なので、なかなか家から出ることがなく、孤独感を感じる。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、40代前半、妊娠4-6か月)

妻が双子を妊娠中で、私は単身赴任しています。2歳の娘もあり、妻に負担を敷いています。

産後だけでなく、妊娠中の妻を支援できる制度やサービスがもっとあればいいのにと常に感じています。(赤ちゃんの父親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

ふと、そう思う(赤ちゃんの母親（1人目）、20代前半、妊娠7-9か月)

有給使用し早めに産休入ったものの、旦那だけが毎日仕事に出かけていることへの申し訳なさ、自分は家事や出産準備を行なうながらも1日中家にいて誰とも話しない日が増えてくると社会からの疎外感や孤独を感じるようになった。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代前半、妊娠7-9か月)

夫が子供や家庭の将来に対して考えようとしない(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

家に1人ているとき(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

有給消化で一人で家にいることが増えたため。旦那を巻き込んで出産準備をしたり、旦那と2人で過ごせる出産前最後の時間を大切にしたいが、彼も仕事で忙しそうなため。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

夫が子供用の買い物や子育ての勉強に協力的でないこと(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

主人が仕事をしているので日中は寂しく感じます。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

夫の転勤で<自治体名>に引っ越してきて、家族、友達もいないため。また、まだ子供が未就園児でママ友などもいないため。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

生活が変わる不安を感じことがある

育児レポなどを読んで、自分に出来るのか心配になる(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

産休に入り一人の時間が増えたため。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

休職期間など、日中、1人になる時間が長いと孤独を感じることがある。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

毎日することはないのに、お腹が空いて食べてしまい後悔する日々が辛い。体重管理が必要なので気にしているが、すぐにお腹が空き我慢ができない程の空腹で気持ちが滅入ってしまう。周りからも食べると色々言われるので、制限の多い生活が長く続き、ストレスが溜まり発散させることもなく、楽しみがない(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠7-9か月)

地元から離れている為

1人目妊娠出産時期がコロナ禍であった為(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)

仕事仲間との距離感。子供を以前預けていた保育園からの転園で新たに通いだした幼稚園での保護者関係等。

気安く喋る機会が減った。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)

一人目の育休後に復帰して1年での産休となり周りの目が怖かった。また一人目の保育園もあり、里帰り出産が出来ないため。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

産後頼る人がいないので心配(赤ちゃんの母親（2人目以上）、40代前半、妊娠7-9か月)

両親が頼れずに核家族であるため。(赤ちゃんの父親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)

今は全て自由の時代。昔に比べて気楽になった。なんでも裏表、メリデメがあるように、自由で気楽ではあるが、人がそれぞれ別々という感じは深まった。

どれも頃合い良くというのは難しく贅沢なことかもしれない。(赤ちゃんの祖父母、60代以上、妊娠7-9か月)

人と交流する機会が減ってしまったため(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠10か月)

Twitterくらいしか同じ週数のプレママと話を共有出来ない事。夫も分かろうとはしてくれるが、妊娠中の痛みしんどさ不自由さ不安等をどうしても分かって理解して貰えない点。せめて10ヶ月の体の重みや生活の大変さや出産に対する備えを強制的にでも知ってほしい。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月)

家事育児をワンオペでやってる時にはやはり感じやすい。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠10か月)

夫は理解があって家事全般やってくれてるし優しくしてくれてるが、仕事で夫がない時不安になって孤独を感じる時がある(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

仕事の役割分担から外されて、疎外感でいっぱい。仕事中にすごく孤独を感じます。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

夫のシフトが遅い時間帯のため、夜一人が多いから。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)

夫の支援がまだ不足している。今は良いが、今後のことを考えると不安(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)

I'm alone in the house since my husband is working. I'm not used to being a housewife. It's an adjustment.(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

軽々しく悩みや不安を相談できる相手がないなどネガティブになったとき。実際には相談できる相手はいるが、心配かけたくない気持ちもあり、言いづらい。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

旦那が飲み会に行っている時(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠1-3か月)

夫の両親と同居しているが、不妊治療を経て今回妊娠しているので、未だに夫の意向で内緒にしている事。夫もあまり積極的ではない。一人で病院へ行き全て一人で決めていつも通りに家事をこなして気の休まる時が無い(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠1-3か月)

旦那との育児に関する考え方のギャップ(旦那は何も考えていない)(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)

夫の仕事が忙しくなかなか相談できない。

定期に入るまで周囲にも妊娠中のことを伝えられないため、一人で解決しなければと思ってしまう。(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠4-6か月)

知り合いがいないため(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠4-6か月)

職場で配慮してもらうことの申し訳なさ(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠7-9か月)

夫との情報収集意欲の差を感じる時が多い。(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠7-9か月)

自宅安静になり、身近な話し相手が夫しかいないため(赤ちゃんの母親(1人目)、30代前半、妊娠7-9か月)

夫が無視などモラハラ気味。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代後半、妊娠7-9か月)

旦那がわかってくれているのか(赤ちゃんの母親(1人目)、30代後半、妊娠7-9か月)

家庭が複雑なので私以外の家族で楽しそうにしているのを見ると孤独感を感じる。(赤ちゃんの母親(2人目以上)、30代前半、妊娠7-9か月)

旦那と買い物以外に会話することがなくなったため。(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠10か月)

夜夫の帰りが遅い時(赤ちゃんの母親(1人目)、30代後半、妊娠10か月)

親が体調を崩し、予定していた里帰りが無しになり、夫の仕事が忙しく、毎日深夜残業・土日も出勤状態なので、臨月になった今も一人で上の子を世話しながらお腹の子を育てている気持ちになります。(赤ちゃんの母親(2人目以上)、30代後半、妊娠10か月)

自分ばかり出産、育児の本を読んだり調べたりしていて、夫は本など読んでくれない。出産したら自分ばかり育児を頑張らなくてはいけないのかと不安になる。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代後半、妊娠4-6か月)

仕事も辞めてずっと家にいるので人との関わりがない(赤ちゃんの母親(1人目)、20代前半、妊娠7-9か月)

旦那の仕事の帰りが遅い時(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠7-9か月)

旦那以外でこっちで頼れる人がいない(赤ちゃんの母親(1人目)、30代前半、妊娠7-9か月)

周囲に子育てをしている友人があまりいないので交流がない。コロナやその他感染症も心配なのでなかなか交流の場に行けない。(赤ちゃんの母親(2人目以上)、30代後半、妊娠7-9か月)

産休中なので、1人で家にいる時間が多いため(赤ちゃんの母親(1人目)、30代前半、妊娠7-9か月)

<自治体名>に知り合いがいない為、病院とお店の人以外の他人との交流がほぼ無くて寂しい。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代後半、妊娠7-9か月)

産休に入り、一人の時間が増えたため。(赤ちゃんの母親(1人目)、20代後半、妊娠7-9か月)

周りに子育てをしている親戚、兄妹、友人がおらず、手本になる人がいない。

不安な気持ちになった際に頼れる場所の情報が欲しい。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

上の子を気軽に預ける場所がほしい(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠7-9か月)

今仕事もしていない為、外出できない時（夏場暑さの厳しい時、雨や天候の悪い時、自身や子どもの体調が悪い時など）は子供と二人きりでずっと家で過ごすことになり、特に自分の調子が悪い時などは精神的にもしんどくなることがある。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

自身の家族、友人が市内にいなため(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

夫の帰りが遅いとき(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

ワンオペになる事が多いだろうから。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

体調不良により友人と会うなどができるない。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

出産後に求職活動を開始する際の不安感が影響。保育園相談に伺った所、フルタイムで働いていて産休育休を取得している世帯に有利な制度で、求職者は希望の保育園に入れない現状を知った。（求職活動者は13点、フルタイムは20点。乳幼児がいて仕事を探したい母親には厳しい現実）(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

結婚を機に<自治体名>に住み始めたが知り合いが少なく、周りのお母さん達と馴染めるか不安(赤ちゃんの母親（1人目）、31代後半、妊娠7-9か月)

実父実母と離れて暮らし、また自分の周りにも妊娠経験者が居ないことから孤独感を感じる(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠1-3か月)

旦那が単身赴任で別居中のため(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)

仕事から帰宅して、家事をしているときに、孤独を感じことがあります。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

妊娠初期はサポートが少ない。悪阻で苦しい中、周りにも明かしづらいため、自分自身でなんとかするしか無い。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠4-6か月)

月から土までワンオペ、実家支援無し就労中の為、相談先や話し相手がない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

産休に入り、家でひとりで過ごす時間が増えたことと、ほぼ夫以外の人と会話せずに1日が終わること。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

元々旅行が好きなのが遠出出来ないのがストレスなのですが、夫は仕事等で度々遠出しているのでその度になんとも言えない気持ちになります。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

不安感(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

夫が単身赴任で、月に1度(2日間程度)しか帰って来られず、1人で暮らすことに不安や孤独感を感じている。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

家族以外と関わりがなくなること(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

仕事が産休に入り、ひとりで過ごす時間や誰とも話さない時間が増えたため。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

産休に入り、人と関わる頻度が少なくなった為、孤独を感じことがあります。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

産休に入ったので、昼間は外出しない限り会話もないため。

胎動を感じた際は、お腹の子供に話しかけるようにしています。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠10か月)

夫との妊娠に対する温度差。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

ワンオペでしんどくなった時(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

心身が疲れているのだと思う(赤ちゃんの母親（2人目以上）、40代前半、妊娠1-3か月)

自身はほぼテレワーク、夫は出張で不在がちなので、家に一人で居る時間が多い。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

本人しか当事者意識を持ちづらいため自分一人でがんばってる気持ちになってしまう(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

パートナーの関心が低い、一人で抱え込んで準備している、パートナーの参加出来る日程に両親学級等やっていない(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠7-9か月)

・育児用品を選ぶ時

・保育所のことをどうするか考える時

(仕事と育児の両立の仕方)(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

引きこもっているから(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠10か月)

主婦なので話し相手がない(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠1-3か月)

仕事で孤立している。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代後半、妊娠1-3か月)

つわりで思ったように働けず、社会から取り残されているかんじがする。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

長期間仕事を離れなければいけない不安等

夫にたまに気持ちを理解してもらえないとき(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)

上の子が最近風邪をひくことが多く、外に出て人と会うことができない日が続いている。家族としか接しない日が続き孤独感を感じるようになりました。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

日中は家に一人で、不安な気持ちをすぐに話せる人がいない。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

多胎児の妊娠なので情報が少なかったり、医療機関や出産経験がある人、会社の人事にも理解があまりされておらず、都度説明や確認が必要になるため。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

友人や実の家族(きょうだい)の大半が独身または子どもがおらず、なかなか身近かつ気軽に相談できる人が周囲にいないことで時たま孤独を感じことがあります。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

精神疾患治療中だが家族が忙しくキャバに限界あり、育児もあるため(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)

仕事をお休みしたことにより自分の時間が増えたがうまく活用できていない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

産休で一人で家にいる時間が増えた為(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月)

仕事への不安のため(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠1-3か月)

夫と距離ができたように感じる(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

気軽に頼れる友人が少ないので、上の子の体調不良等手伝ってほしいときに助けてもらえる人が少ない(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠4-6か月)

夫の帰りが遅く、日中ひとりでいるので寂しい(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

地元を離れているので、友達がいない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

一人の時間が多いとき。夫が出張続きで一日中誰とも話さない日がある。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

産休や育休で仕事から離れる事に不安を感じます。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠7-9か月)

もともと知り合いが周りに居ない

夫は長時間勤務でほとんど家に居ない

体調が悪くてあまり外出できない(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

旦那に積極性を感じない時(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月)

実際は家族や夫のサポートがあり、孤独ではないのですが、身体的な当事者は自分1人ですから、時々不安になったり、孤独に感じることもあります。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠1-3か月)

赤ちゃんの父親も心に寄り添って協力してくれているが、妊婦にしか分からない気持ちは伝えるまで考えがついていない様子であること。

夫と私の仕事の都合上、プレパパママ教室

に参加できなかったこと。

こちらへ引っ越してきてすぐの妊娠発覚、現在地元は里帰り中で、情報や土地勘が十分でなく不安。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

妊娠中に2人の子どもの世話と家事を1人でこなしてゐる時(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

つわりが酷く、家から出れないため。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)

妊娠中でも、仕事と家事と育児の日々ワンオペが続いており、体力が限界だが、近くに相談できる人がいない。手助けしてくれる人や自治体のサポートもないと感じる。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)

妻が里帰り中のため(赤ちゃんの父親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)

今までできていたことができなくなっているのが悲しい

だからと言って対人での気配りは対応が億劫。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

引っ越ししてきたばかりで知人がいない。

同年齢の妊婦との交流がない。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

仕事もしておらず家にいるため(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月)

夫があまり赤ちゃんのことを聞いてこない(赤ちゃんの母親（2人目以上）、20代後半、妊娠4-6か月)

平日はつわり中に第一子の育児をワンオペでこなさなければならない。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

夫に全ては理解してもらえない。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

1人目の妊娠中のため

主人も私も仕事で愛知県に来たため親や兄弟友人も少ないため(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)

こちらに知り合いが1人も居ないので相談や話を聞いてくれる人がいない。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠7-9か月)

仕事を休むと社会復帰出来るのか心配になりがち(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

平日誰も休みが被らず暇で色々考えてしまう月)(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-10か月)

頼る人が夫のみ。また産後ケアの充実した前に住んでいた場所が恋しい。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)

たまに精神的に不安定になる(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)

入院中のため(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)