

日本全国の小学生以下の子どもを持つ男女に男性育休の実態を調査

## 「男性育休白書 2026」発表！

**未就学児の子がいる男性の育休取得率は 39.6%**

**「男性の家事・育児力」都道府県別全国ランキング、高知県が 3 年ぶり 1 位**

積水ハウス株式会社（以下、当社）は、男性の育休取得をよりよい社会づくりのきっかけとしたい、との思いから、9 月 19 日を「育休を考える日」として記念日に制定し、企業で働く男性の育休取得実態を探る「男性育休白書」を 2019 年から発行しています。8 年目となる今回、育休取得が進む中、よりよい育休にしていくためのヒントを探りました。

### ①未就学児がいる家庭の男性育休取得率 39.6%

- ・取得率は前年比 3.3 ポイント増
- ・男性の育休取得は特別なことではなくなりつつあると同時に、取得時期・形態は多様化

### ②2019 年～2026 年 男性の育休取得によるポジティブな変化

- ・男性の家事・育児関与度は 2019 年から 32.2 ポイント上昇
- ・「子どもと遊ぶようになった」は自己評価、女性側からの評価ともに約 10 ポイント上昇
- ・「他の保護者とコミュニケーションをとるようになった」と感じる男性も約 10 ポイント上昇

### ③よりよい育休にするために向き合うべき課題「心のワンオペ」の実態

- ・予定管理・先回りの判断などの“見えない家事・育児”の負担を十分に共有できず、一人で抱え込むことで精神的な孤立につながってしまう「心のワンオペ」問題の実態が明らかに
- ・子育て中の女性の 4 人中 3 人が、“見えない家事・育児”に負担を感じ、約 7 割が孤独を感じている

### ④「心のワンオペ」解消に向けたヒント 夫婦間コミュニケーションの重要性

- ・“見えない家事・育児”の負担を感じる人の割合 家庭内コミュニケーションに満足していると男女ともに約 8 ポイント低い
- ・コミュニケーションがとれ、家事・育児に孤独を感じない男性は、そうでない男性に比べ「妻の負担を理解」「家事・育児への当事者意識」などが 20 ポイント以上高い。女性も同様「夫婦の家事・育児のチーム意識」は 36.5 ポイント、「育児や家事のストレス減」は 28.8 ポイント高い

☆決定！「男性の家事・育児力全国ランキング 2026」1 位 高知県 2 位 福島県 3 位 栃木県

当社は、男性社員の育休 1 カ月以上の完全取得を目指し、2018 年 9 月より特別育児休業制度の運用を開始しました。2026 年 8 月末時点において、取得期限（子が 3 歳の誕生日の前日まで）を迎えた男性社員 2,831 人全員が 1 カ月以上の育休を取得しており、2019 年 2 月以降、取得率 100%を継続しています。

今後も、「男性の育休取得が当たり前になる社会の実現」に向けた取り組みを進めるとともに、従業員の誰もが生きがいや幸せを感じられる職場づくりとダイバーシティを推進し、ESG 経営のリーディングカンパニーを目指します。

■男性育休白書 2026 特設ページ：<https://www.sekisuihouse.co.jp/ikukyu/research.html>

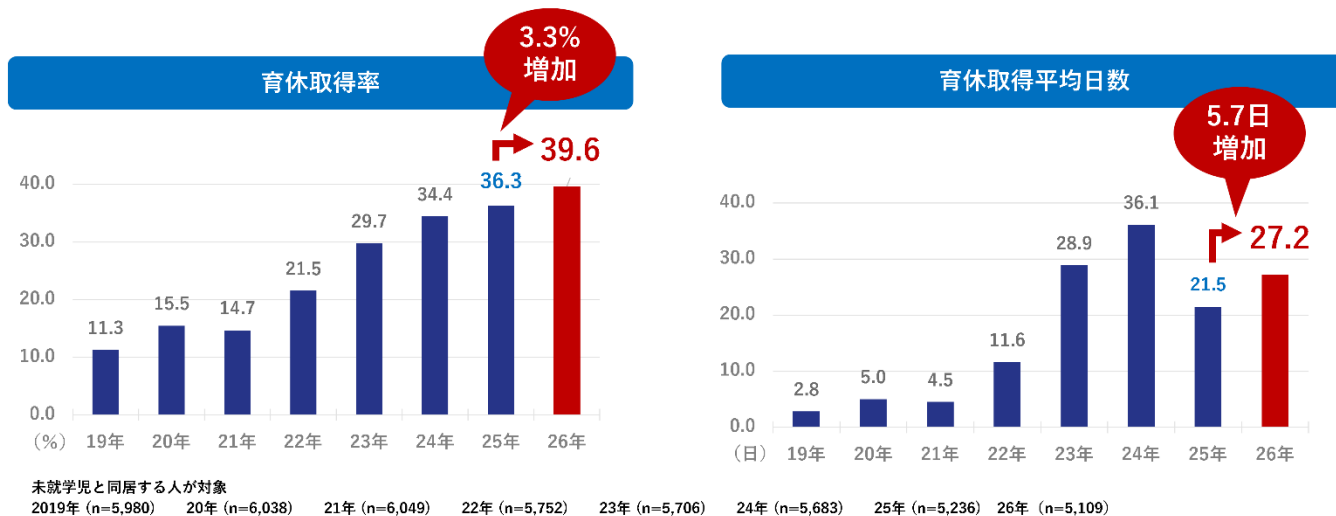
【別紙】

## 「男性育休白書 2026」～企業で働く男性の育休取得実態調査～

8 年目となる今年も小学生以下の子どもと同居する子育て中のパパ・ママ層 9,072 人を対象に、男性は自身の育休について、女性は男性（夫）の育休について回答してもらいました。

### ① 未就学児がいる家庭の男性育休取得率 39.6%

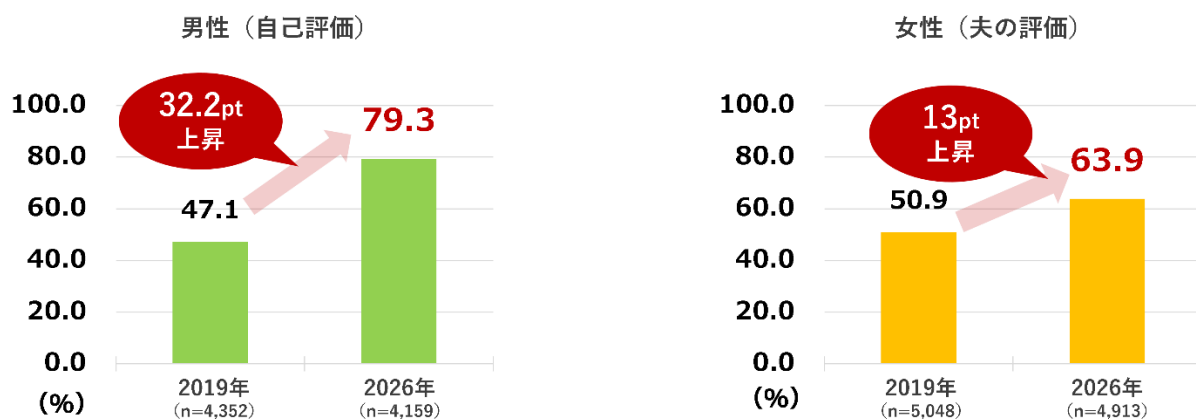
男性の育休取得率は 2019 年の 11.3% から年々伸長し、今回は 39.6% と約 4 割が取得しています。育休取得日数の平均は 27.2 日と昨年（21.5 日）より 5.7 日増えています。育休取得の平均日数は 2024 年に 36.1 日と長期化したものの、2025 年には 21.5 日と減少しています。背景には、一度にまとめて長期間取得したり、必要なときに適宜取得するなど、各家庭の都合に合わせて取得しやすい状況が浸透してきたことが考えられます。今回も、個人の取得意識の浸透と企業側の育休制度の柔軟性が高まり、育休取得の多様化がさらに進んでいることがうかがえます。



### ② 2019 年～2026 年 男性の育休取得によるポジティブな変化

2019 年の男性の家事・育児関与度は 47.1 ポイントと半数以下でしたが、今回は 79.3 ポイントと 32.2 ポイントも高くなっています。女性も夫の評価が 50.9 ポイントから 63.9 ポイントへと 13.0 ポイント上昇しています。

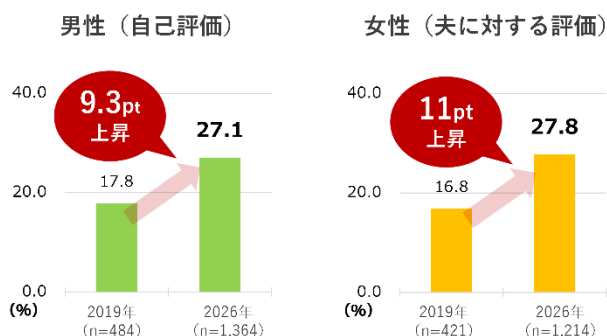
#### 男性の家事・育児関与度



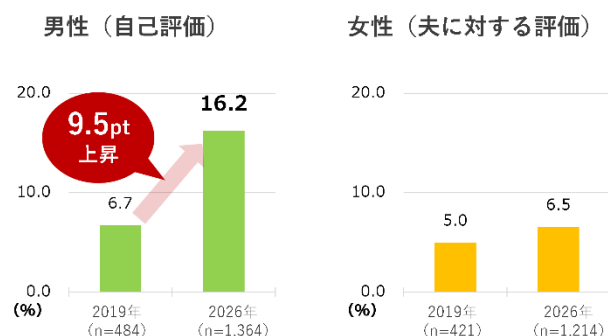
また、男性の育休取得後の意識の変化を、2019 年と 2026 年で比較してみたところ、「夫が子どもと一緒によく遊ぶようになった」は、男性側の自己評価、女性から夫に対する評価ともに 10 ポイント程度増加しており、「他の保護者と積極的にコミュニケーションをとるようになった」についても、男性の自己評価が約 10 ポイント

上昇しています。これらのことから、この8年間男性の育休取得環境が改善されたこともあり、2019年と比べ、育休取得日数や取得率に加え、男性の育休取得の「質」が向上していることがうかがえます。

#### 子どもといっしょに遊ぶようになった



#### 他の保護者と積極的にコミュニケーションをとるようになった

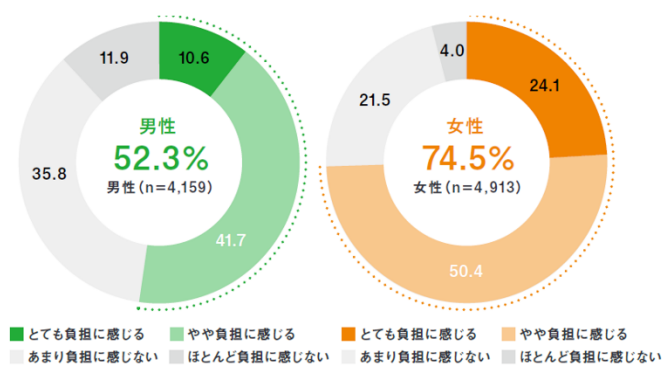


### ③ よりよい育休にするために向き合うべき課題「心のワンオペ」の実態

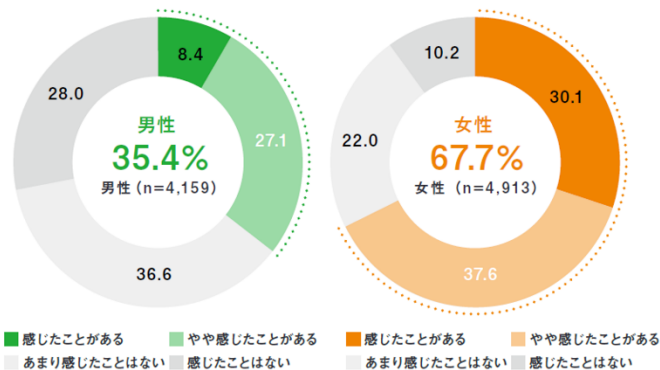
皿洗いやゴミ出しなどの“見える家事・育児”に対し、「子どもの予定を把握する」「忘れ物がないよう準備する」「家族の体調や機嫌に気を配る」などの予定管理・先回りの判断を要する“見えない家事・育児”があります。この見えない家事・育児の負担を十分に共有できず、一人で抱え込むことで精神的な孤立につながることを本調査では「心のワンオペ」と呼びます。

“見えない家事・育児”の負担感、男性 52.3%と2人に1人、女性 74.5%と4人に3人が負担を感じていることが分かりました。また、家事・育児で孤独を感じた経験を聞くと、男性 35.4%に対し女性は 67.7%とおよそ2倍となっています。子育て中の女性は、“見えない家事・育児”の負担感が大きく、孤独感も男性の倍以上という結果になりました。負担感も孤独感も大きい女性は、「心のワンオペ」にも陥りやすいと考えられます。

#### “見えない家事・育児”の負担感

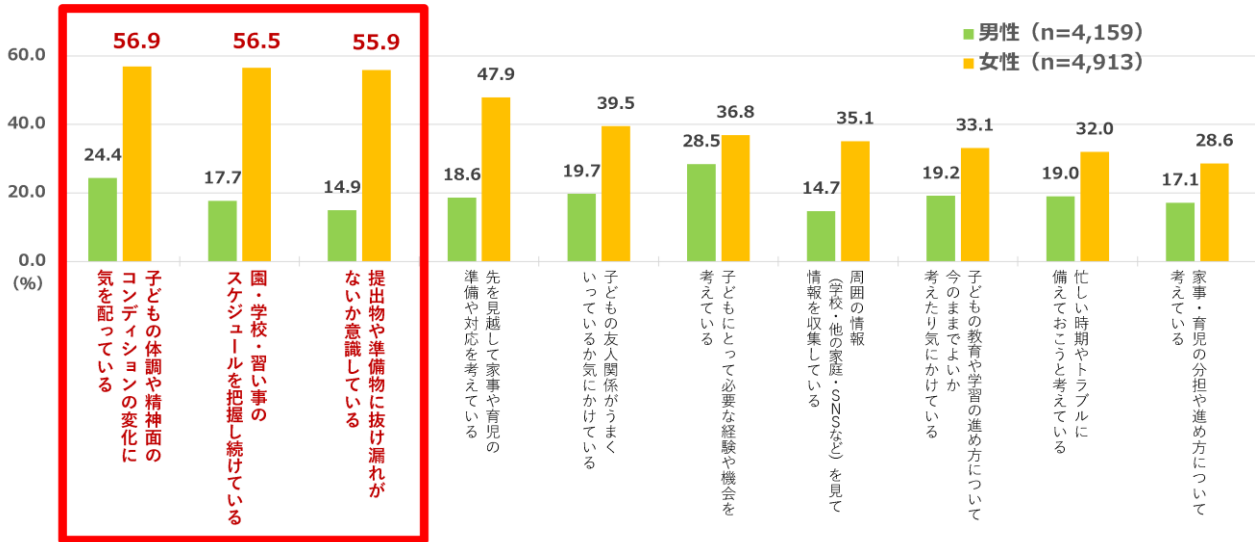


#### 家事・育児で孤独を感じた経験



また、“見えない家事・育児”10項目のうち、自分が把握・管理していないと成り立たないと感じるものを選んでもらったところ、全項目とも男性より女性のスコアが高い結果となりました。「子どもの体調や精神面のコンディションの変化に気を配っている」（男性 24.4%＜女性 56.9% 32.5 ポイント差）、「園・学校・習い事のスケジュールを把握し続けている」（男性 17.7%＜女性 56.5% 38.8 ポイント差）、「提出物や準備物に抜け漏れがないか意識している」（男性 14.9%＜女性 55.9% 40.9 ポイント差）が女性の上位に挙げられ、男女の意識差も大きくなっています。

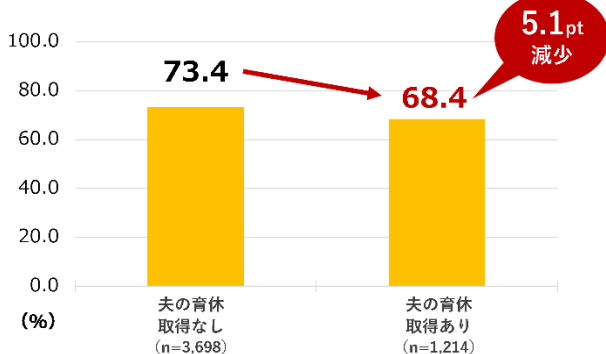
"見えない家事・育児"の中で「自分が把握・管理していないと成り立たない」と感じるものは？



心のワンオペの原因となる“見えない家事・育児”の負担は、単に男性が育休を取得する「だけ」では軽減されないことも、調査結果から判明しました。

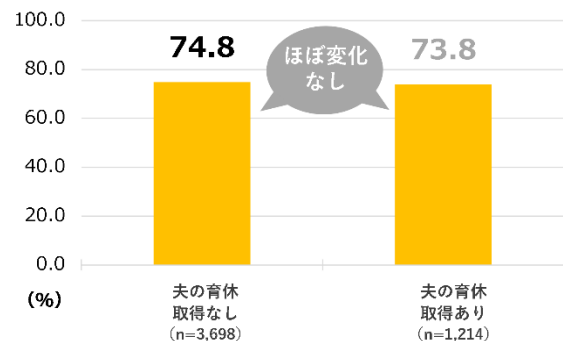
夫の育休取得有無別に、女性が感じる“見える家事・育児”と“見えない家事・育児”の負担軽減度を考察したところ、“見える家事・育児”は夫が育休取得した女性の方が 5.1 ポイント低くなっている一方、“見えない家事・育児”の負担感、1.0 ポイントしか差がつかない結果となりました。

“見える家事・育児”



“見える家事・育児”を負担に感じる（やや、とても）と答えた割合

“見えない家事・育児”



見えない家事・育児”を負担に感じる（やや、とても）と答えた割合

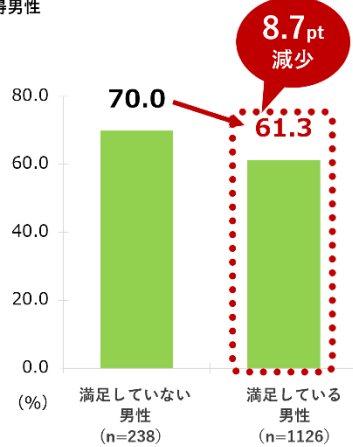
#### ④ 「心のワンオペ」解消に向けたヒント 夫婦間コミュニケーションの重要性

「心のワンオペ」解消の方策として、調査結果をもとに考えられるのは「家庭内でのコミュニケーションに対する満足度」です。家庭内コミュニケーションの満足度別に、“見えない家事・育児”の負担感を比較したところ、負担を感じる人の割合は男性 8.7 ポイント、女性 8.2 ポイントと、いずれも満足している人の方が割合が少ない結果となりました。また、家事・育児において孤独を感じる人の割合についても、男性 18.6 ポイント、女性 6.2 ポイントと、男女とも家庭内コミュニケーションに満足している人の方が少ない結果となりました。

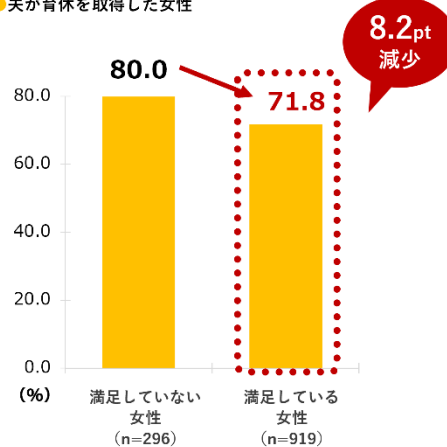
これらの結果から、夫婦間で役割や気持ちをお互い共有し合うことが、“見えない家事・育児”の負担感や家事・育児の孤独感を軽減し、「心のワンオペ」解消にもつながるのではないかと考えています。

## 家庭内コミュニケーションの満足別 “見えない家事・育児”に負担を感じている割合

● 育児取得男性

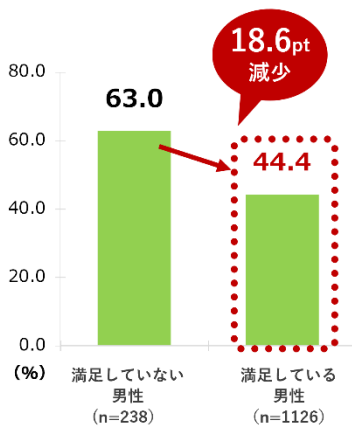


● 夫が育児を取得した女性

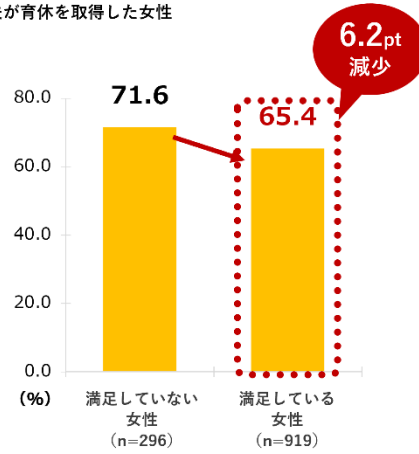


## 家庭内コミュニケーションの満足別 家事・育児で孤独感を感じた経験

● 育児取得男性

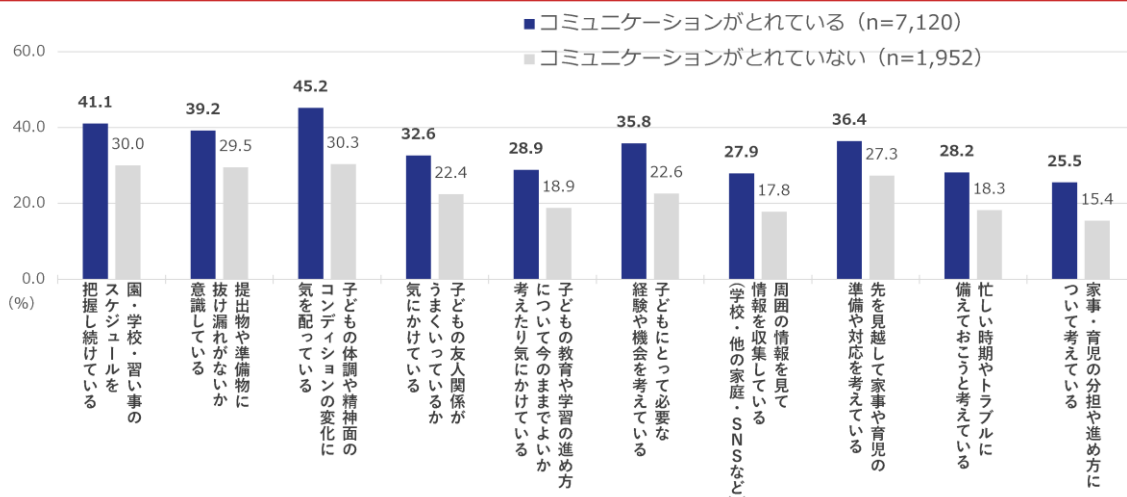


● 夫が育児を取得した女性



“見えない家事・育児”の各タスクに対する認識について、コミュニケーションがとれている／とれていないと感じる人別に比較すると、コミュニケーションがとれている人の方が、“見えない家事・育児”を自分で把握・管理しているスコアが高く、その負担を認識できているという結果となりました。男性が育児を取得しても、“見えない家事・育児”が十分に認識されていなければ、その負担は分担やサポートにつながりにくいことが考えられます。

## パートナーとのコミュニケーション別 “見えない家事・育児”の認識

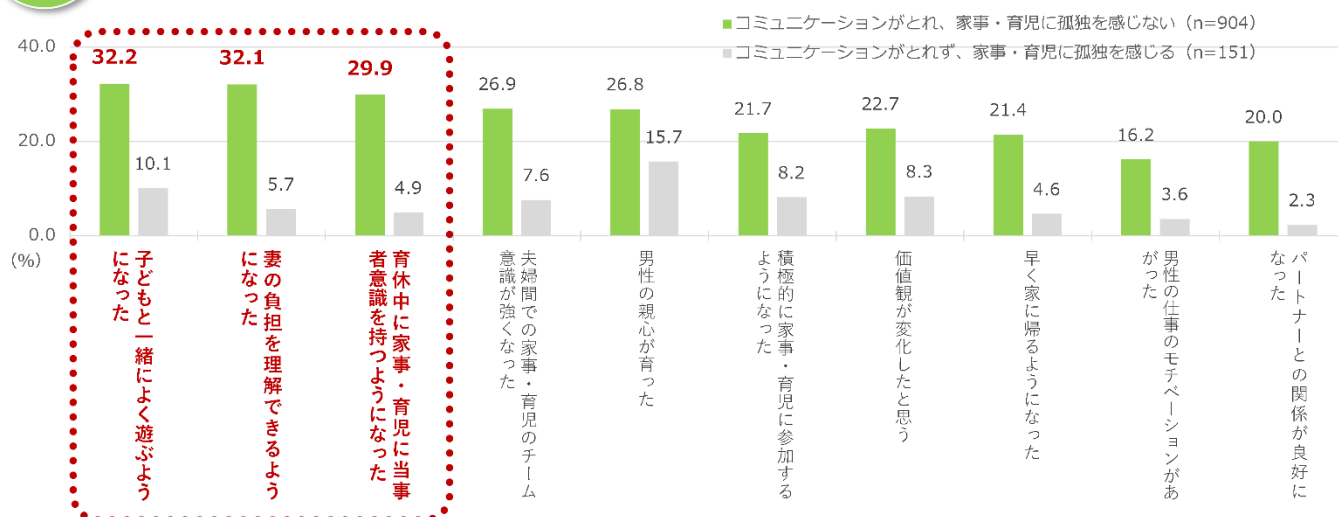


また、コミュニケーションをとることによる、“見えない家事・育児”の負担感や孤独感の軽減が、育休取得後になどのような影響をもたらしたのかについても比較をしました。

男性は「子どもと一緒に遊ぶようになった」「妻の負担を理解できるようになった」「育休中に家事・育児に当事者意識を持つようになった」の各項目で 20 ポイント以上の差が生じていることから、家事・育児に対して積極的になり、パートナーの負担を理解する姿勢も育まれていることがうかがえます。

## 男性

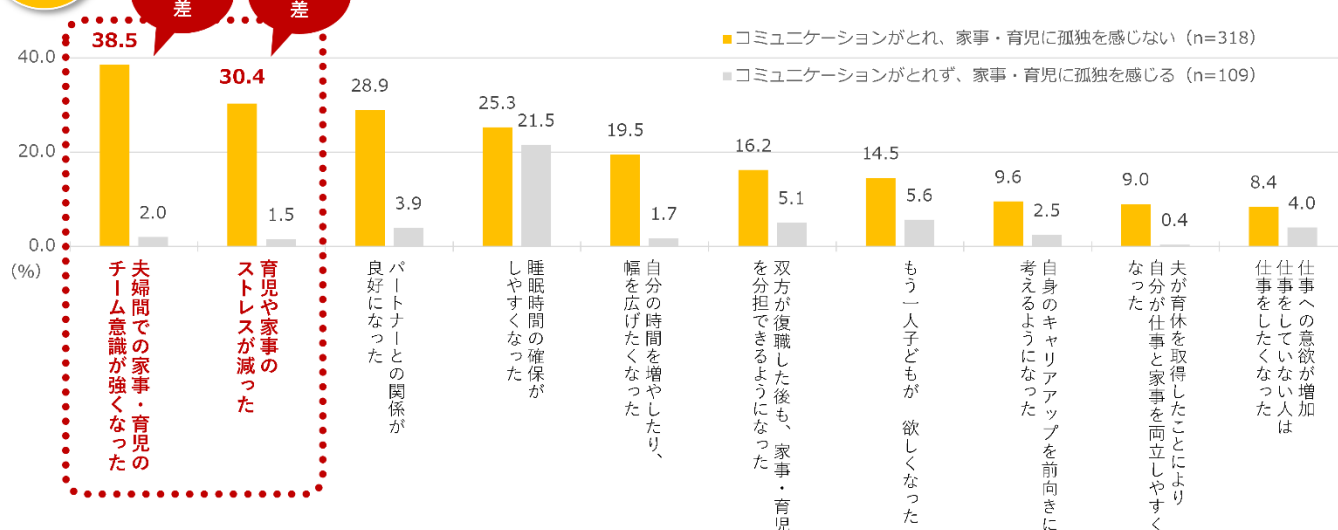
### 育休取得後の男性のポジティブな変化（上位10項目）



同様に女性側も、コミュニケーションがとれていて孤独感を感じない女性の方がいずれのスコアも高い結果となりました。特に「夫婦間での家事・育児のチーム意識が強くなった」は 36.5 ポイント、「育児や家事のストレスが減った」は 28.8 ポイントの大きな差が生じています。パートナーとのコミュニケーションがとれ家事・育児に孤独を感じない人は、男女ともに育休取得後のポジティブな変化を強く実感できているという結果となりました。

## 女性

### 育休取得後の女性のポジティブな変化（上位10項目）



“見えない家事・育児”、それによって起きる「心のワンオペ」は、男女どちらかに問題があって起きるものではありません。夫婦間で、役割や気持ちをお互い共有し合うことが、“見えない家事・育児”の負担感や家事・育児の孤独感を軽減するカギとなること、各調査結果から導き出されました。

# <決定！「男性の家事・育児力全国ランキング 2026」>

## 男性の家事・育児力調査 1位「高知県」、2位「福島県」、3位「栃木県」

積水ハウスでは2019年より、男性の家事・育児力調査を行っています。独自に設定した4つの指標※を数値化し、都道府県別に集計した結果、全国1位は2023年以来3年ぶりに「高知県」（179点）、2位は「福島県」（176点）、3位は「栃木県」（175点）となりました。

### 「男性の家事・育児力全国ランキング2026」TOP3の指標別スコア

|                         | 高知県 |          | 福島県 |          | 栃木県 |          |
|-------------------------|-----|----------|-----|----------|-----|----------|
| 総合順位                    | 1位  | 179点     | 2位  | 176点     | 3位  | 175点     |
| 女性（妻）から見た男性（夫）の家事・育児実践数 | 2位  | 8.6個     | 8位  | 7.3個     | 6位  | 7.4個     |
| 女性（妻）から見た男性（夫）の家事・育児関与度 | 7位  | 0.58pt   | 16位 | 0.47pt   | 5位  | 0.62pt   |
| 男性の育休取得日数               | 26位 | 15.3日    | 5位  | 22.1日    | 28位 | 14.7日    |
| 女性（妻）から見た男性（夫）の家事・育児時間  | 10位 | 15.1時間／週 | 21位 | 13.9時間／週 | 6位  | 15.9時間／週 |
| 男性が感じる家事・育児幸福度          | 16位 | 0.95pt   | 14位 | 0.98pt   | 20位 | 0.91pt   |



高知県知事  
濱田 省司

男性の家事・育児力ランキングで、高知県が3年ぶり3度目の全国1位となったことを大変嬉しく思います。

本県では、男性の育児休業の取得促進を原動力に、男女が分担して家事や育児を行う「共働き・共育て」の生活スタイルの普及に取り組んでおります。

これまでに、県内の業界団体トップと「共働き・共育て」の推進に向けた共同宣言を行ったほか、男性育休の取得を推進する事業者の登録制度を設けました。加えて、今年度は事業者向けに男性育休の奨励金制度を創設し、多くの事業者にご活用いただいております。

また、県庁においても、「隼より始めよ」の精神で、男性職員の育休取得を後押しするため、働き方改革の取組を全庁的に推進しているところです。

「男性の育休取得が当たり前」の高知県を早期に実現できるよう、今回の調査結果を励みに、今後も全力で取り組んでまいります。

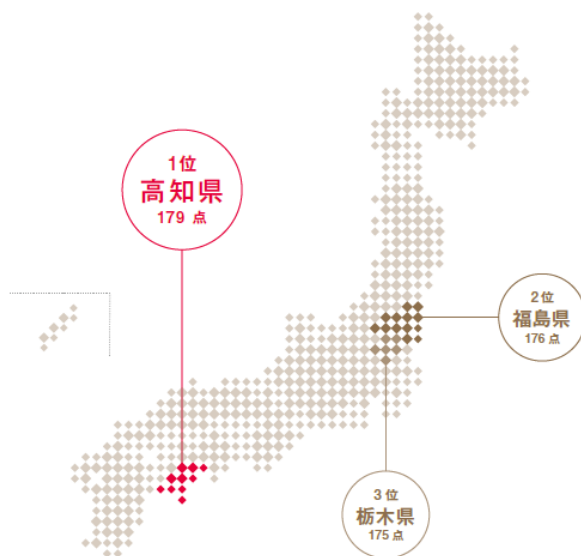
※積水ハウスが独自設定した「男性の家事・育児力」を決める4つの指標

積水ハウスでは「男性の家事・育児力」を決める4つの指標を設定しました。1つ目は「女性の評価」で、女性（妻）から見た男性（夫）が行っている家事・育児の実践数と、男性（夫）が子育てを楽しみ、家事や育児に積極的に関与しているかどうかを4段階で評価しています。2つ目は男性の「育休取得経験」で、育休取得日数が基準となります。3つ目は女性（妻）から見た男性（夫）の「1週間の家事・育児時間」を基準とします。4つ目は男性の「家事・育児参加による幸福感」で、男性本人に家事・育児に参加して幸せを感じているかどうかを4段階で聞きました。

これら4指標5項目をそれぞれ数値化して47都道府県別にランキングし、1位に47点～47位に1点を付与、各項目の点数を足し上げることで、都道府県別の「男性の家事・育児力」を算出しました。

## 「男性の家事・育児力 全国ランキング2026」TOP20

| 順位  | 都道府県 | 総合スコア | 順位  | 都道府県 | 総合スコア |
|-----|------|-------|-----|------|-------|
| 1位  | 高知県  | 179点  | 11位 | 島根県  | 153点  |
| 2位  | 福島県  | 176点  | 12位 | 沖縄県  | 151点  |
| 3位  | 栃木県  | 175点  | 13位 | 岩手県  | 143点  |
| 4位  | 鹿児島県 | 174点  | 14位 | 富山県  | 142点  |
| 5位  | 京都府  | 172点  | 15位 | 茨城県  | 139点  |
| 6位  | 東京都  | 169点  | 16位 | 佐賀県  | 137点  |
| 7位  | 徳島県  | 167点  | 17位 | 和歌山県 | 133点  |
| 8位  | 石川県  | 163点  | 17位 | 鳥取県  | 133点  |
| 9位  | 三重県  | 159点  | 17位 | 岡山県  | 133点  |
| 10位 | 神奈川県 | 154点  | 20位 | 福井県  | 130点  |



IKUKYU.PJT のウェブサイトでは、賛同企業・団体の皆さまにご回答いただいたアンケート結果や、各社の男性育休推進の取り組みなどを掲載しております。男性育休推進がきっかけで生まれたポジティブな変化をより深く知るきっかけとして、ぜひご覧ください。

### ▼男性育休を考えるプロジェクト「IKUKYU. PJT」特設サイト

<https://www.sekisuihouse.co.jp/ikukyu/>

### ▼男性育休白書 2026 特設ページ

<https://www.sekisuihouse.co.jp/ikukyu/research/>

男性育休の取得率や取得日数は年々向上し、「男性が育休を取得すること」は着実に社会に浸透しつつあります。その背景には、育休取得を後押しする企業の取り組みや、本プロジェクトに賛同いただいた企業の皆さまと共に進めてきた活動の積み重ねがあると感じています。一方で、今回の調査では、育休を取得するだけでは解消しきれない“見えない家事・育児”の負担や、パートナーが抱える「心のワンオペ」という課題も明らかになりました。育休をより意義あるものにするためには、家事・育児への当事者意識を持ち、夫婦で対話を重ねることが重要です。積水ハウスでは、「家族ミーティングシート」を活用し、育休前に家事・育児や働き方について話し合う機会を後押ししてきました。今後も取得促進と育休の質の向上を通じて、誰もが自分らしく活躍できる社会の実現を目指してまいります。



積水ハウス  
ESG 経営推進本部  
ダイバーシティ  
推進部長  
横山 亜由美

#### ●家族ミーティングシート

<https://www.sekisuihouse.co.jp/library/ikukyu/pdf/meeting-sheet.pdf>

### 「男性育休白書 2026」 調査概要

実施時期：2026 年 5 月 14 日（木）～5 月 29 日（金） 調査方法：インターネット調査

調査対象：全国 47 都道府県別に、配偶者および小学生以下の子どもと同居する 20 代～50 代の男女

計 9,072 人 ※人口動態に基づきウエイトバック集計

（男性の家事・育児ランキングについては人口動態+12 歳未満のお子さまとの同居率もウエイトバック値に加味）

調査委託先：マクロミル

※構成比（%）は小数第 2 位以下を四捨五入しているため合計が 100%にならない場合があります。また差分にもずれが生じる場合があります。

そのほか、以下のアンケート調査も併せて実施しました（調査概要・結果は「男性育休白書 2026」本紙参照）

■ IKUKYU.PJT 賛同企業・団体 アンケート調査 ■ 積水ハウス男性育休アンケート調査