

47 都道府県のパパ・ママ 9,072 人に聞く、男性の家事・育児力実態調査
「高知県」が 3 年ぶりに全国 1 位に
未就学児がいる家庭の男性育休取得率 39.6%、取得日数は平均 27.2 日



男性育休白書 2026

発表！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」

日本でも男性の育児休業取得が 当たり前になる社会へ

積水ハウスグループは
「男性社員1カ月以上の育児休業完全取得」を
推進しています。

「わが家」を世界一幸せな場所にする

住まいを通じて幸せを提案する
住宅メーカーとして
人間性豊かな住まいと環境づくりを
進めています。

積水ハウス株式会社は、子育てを応援する社会を先導する「キッズ・ファースト企業」として、ダイバーシティ推進の取り組みを一層加速させるため、2018年9月より「男性社員1カ月以上の育児休業（育休）完全取得」を推進しています。

また、積水ハウスは、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、2019年から企業で働く男性の育休取得実態を探る白書を、毎年発表しています。8回目となる今回は「男性の家事・育児力 全国ランキング2026」の結果発表を行うとともに、育休が広がったことで生まれたポジティブな変化、さらなる男性育休推進に向けたヒントを考察します。

* 本資料では育児休業のことを育休と表記しています。

CONTENTS

① 男性の家事・育児力 全国ランキング 2026

- P.4 1. 男性の家事・育児力 全国ランキング 2026
- P.7 2. 男性の家事・育児実践数と関与度
- P.9 3. 男性の育休取得日数
- P.10 4. 男性の家事・育児時間
- P.11 5. 男性の家事・育児幸福度

② 「男性育休白書 2026」 経年変化

- P.12 1. 男性の育休取得率と取得日数
- P.13 2. 男性の育休取得によるポジティブな変化

③ "見えない家事・育児" 負担による「心のワンオペ」の実態

- P.16 1. "見えない家事・育児" 負担の男女差
- P.18 2. 「心のワンオペ」解消のヒントを探る カギはコミュニケーション？
- P.22 3. コミュニケーションが「心のワンオペ」にもたらすポジティブな変化

P.24 積水ハウスの育休を取得した男性とその妻のホンネを調査！

P.26 COLUMN 治部れんげさん

P.27 男性育休を考えるプロジェクト「IKUKYU. PJT」賛同企業・団体

P.28 「IKUKYU. PJT」賛同企業アンケートにみる "職場の変化"

調査概要

47都道府県のパパ・ママ 9,072人に聞く男性の家事・育児力実態調査

- 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
- 男性の家事・育児力全国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しています。

以下のアンケート調査も併せて実施（調査概要・結果は後述）

- IKUKYU. PJT 賛同企業・団体 育休取得男性社員／同僚社員／男性育休推進ご担当者 アンケート調査
- 積水ハウス男性育休アンケート調査

* 本調査に記載の割合の数値は、小数第2位または第3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。
* 調査委託先：マクロミル

1. 男性の家事・育児力 全国ランキング2026

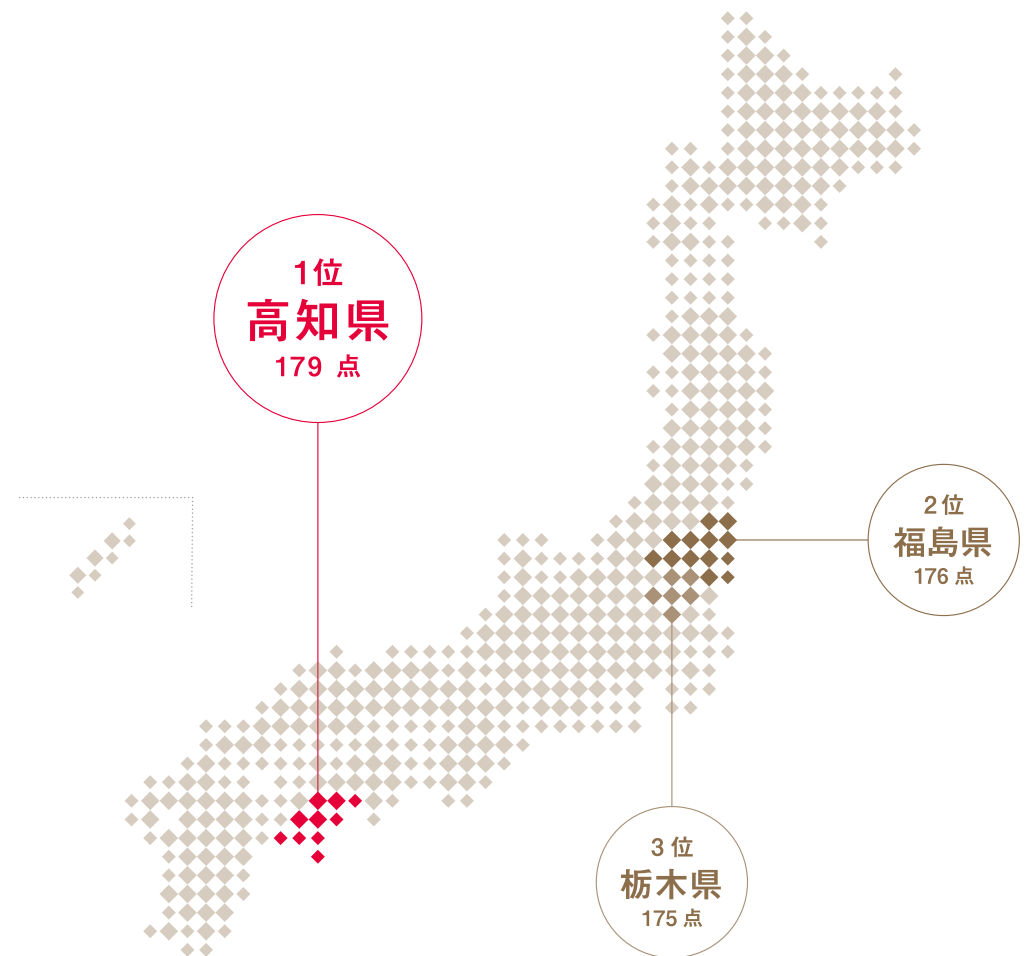
積水ハウスが独自設定した

「男性の家事・育児力」を決める4つの指標

積水ハウスでは、右図の4つを「男性の家事・育児力」の指標として設定しました。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）が子育てを楽しみながら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「育休の取得経験」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」です。4つ目は男性の「家事・育児参加による幸福度」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・育児力の 4つの指標

女性(妻)の評価 指標①-① 男性(夫)の 家事・育児の実践数 指標①-② 男性(夫)の 家事・育児への関与度	育休の 取得経験 指標② 男性の 育休取得日数
家事・育児 時間 指標③ 女性(妻)から見た 男性(夫)の 1週間の家事・育児時間	家事・育児 参加による 幸福度 指標④ 男性が感じる 幸福度



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」

男性の家事・育児力調査の結果、全国1位は「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。高知県は、2024年・2025年と2連覇の沖縄県を制し、2023年以来、3年ぶりに1位に返り咲きました。

*ランキング算出用のウェイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

1	高知県	1位	179点	2	福島県	2位	176点	3	栃木県	3位	175点
	女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児の実践数	2位	8.6個		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児の実践数	8位	7.3個		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児の実践数	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		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児関与度	16位	0.47pt		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児関与度	5位	0.62pt
	男性の育休取得日数	26位	15.3日		男性の育休取得日数	5位	22.1日		男性の育休取得日数	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		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児時間	21位	13.9 時間/週		女性(妻)から見た 男性(夫)の 家事・育児時間	6位	15.9 時間/週
	男性が感じる 家事・育児幸福度	16位	0.95pt		男性が感じる 家事・育児幸福度	14位	0.98pt		男性が感じる 家事・育児幸福度	20位	0.91pt

高知県知事 濱田省司さんからのコメント

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・子育て」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・子育て」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。



高知県知事
濱田省司さん

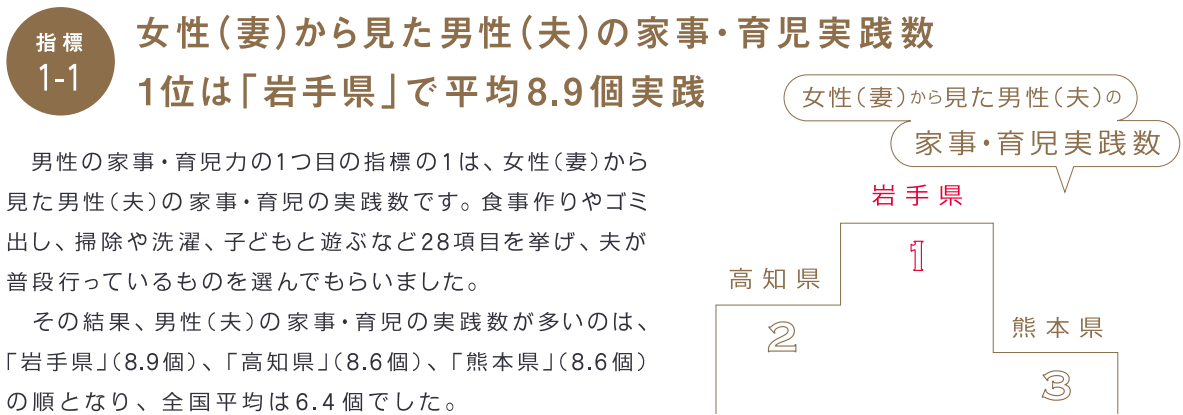
2026 年 都道府県別 男性の家事・育児力一覧

総合 順位	都道府県	総合 スコア	夫が行う家事・ 育児実践数		夫の家事・ 育児関与度		男性の 育児取得日数		夫の家事・ 育児時間		男性の家事・ 育児幸福度	
			実践数(個)	順位	ウエイト平均(pt)	順位	平均日数(日)	順位	週あたり平均時間(時間)	順位	ウエイト平均(pt)	順位
1 位	高知県	179 点	8.6	2	0.58	7	15.3	26	15.1	10	0.95	16
2 位	福島県	176 点	7.3	8	0.47	16	22.1	5	13.9	21	0.98	14
3 位	栃木県	175 点	7.4	6	0.62	5	14.7	28	15.9	6	0.91	20
4 位	鹿児島県	174 点	7.2	13	0.40	28	20.0	11	17.4	1	0.98	13
5 位	京都府	172 点	6.7	24	0.59	6	15.6	24	15.0	11	1.11	3
6 位	東京都	169 点	6.5	27	0.58	8	22.6	4	12.8	31	1.14	1
7 位	徳島県	167 点	7.4	7	0.38	31	16.5	19	15.0	12	1.06	4
8 位	石川県	163 点	7.0	16	0.48	14	23.2	3	16.3	4	0.77	40
9 位	三重県	159 点	6.9	18	0.43	22	27.6	1	14.1	19	0.91	21
10 位	神奈川県	154 点	6.8	22	0.50	13	25.2	2	13.7	22	0.87	27
11 位	島根県	153 点	7.5	5	0.73	3	10.6	38	15.3	7	0.82	34
12 位	沖縄県	151 点	7.0	17	0.47	17	18.0	17	14.0	20	0.93	18
13 位	岩手県	143 点	8.9	1	0.45	20	13.3	32	14.3	16	0.86	28
14 位	富山県	142 点	7.0	15	0.53	10	19.7	13	12.8	30	0.85	30
15 位	茨城県	139 点	6.4	31	0.40	27	21.1	7	13.2	26	0.99	10
16 位	佐賀県	137 点	7.2	14	0.47	19	6.8	46	17.0	2	0.90	22
17 位	和歌山県	133 点	7.2	9	0.35	35	10.4	39	14.2	17	1.03	7
17 位	鳥取県	133 点	7.2	11	0.75	2	7.9	44	17.0	3	0.57	47
17 位	岡山県	133 点	6.6	25	0.51	11	15.1	27	16.3	5	0.77	39
20 位	福井県	130 点	7.2	12	0.51	12	18.1	16	12.4	34	0.81	36
21 位	山梨県	128 点	6.5	28	0.42	26	20.7	8	14.1	18	0.84	32
22 位	新潟県	127 点	6.5	26	0.47	15	8.4	42	14.7	13	0.94	17
23 位	熊本県	126 点	8.6	3	0.29	41	10.8	37	15.3	8	0.89	25
24 位	宮城県	124 点	7.2	10	0.76	1	13.0	33	12.0	37	0.82	35
25 位	大分県	120 点	6.9	19	0.54	9	10.0	40	13.1	28	0.90	24
26 位	埼玉県	117 点	6.9	20	0.34	36	19.8	12	15.3	9	0.58	46
26 位	宮崎県	117 点	6.4	30	0.43	25	7.0	45	14.3	15	1.02	8
28 位	静岡県	108 点	5.5	45	0.63	4	15.5	25	10.3	47	0.99	11
29 位	山形県	105 点	7.7	4	0.34	37	15.9	23	13.0	29	0.69	42
29 位	群馬県	105 点	6.3	35	0.45	21	20.4	9	11.6	41	0.86	29
31 位	香川県	104 点	6.7	23	0.35	34	19.4	14	13.6	24	0.74	41
31 位	長崎県	104 点	6.0	38	0.47	18	13.5	31	13.7	23	0.89	26
33 位	千葉県	101 点	6.4	32	0.36	33	19.3	15	10.7	44	0.96	15
34 位	奈良県	99 点	6.3	34	0.39	30	14.3	29	10.3	46	1.13	2
35 位	長野県	97 点	5.9	41	0.30	39	16.2	21	12.5	33	1.00	9
36 位	秋田県	93 点	6.3	33	0.36	32	8.9	41	12.4	35	1.05	6
37 位	青森県	89 点	6.9	21	0.39	29	11.7	36	13.2	27	0.79	38
38 位	福岡県	86 点	6.2	36	0.34	38	16.0	22	13.4	25	0.83	33
39 位	愛知県	85 点	5.3	47	0.21	44	21.8	6	14.3	14	0.65	44
40 位	兵庫県	83 点	5.9	42	0.22	43	20.2	10	11.0	43	0.92	19
41 位	大阪府	78 点	5.3	46	0.18	45	16.4	20	11.7	39	0.98	12
42 位	岐阜県	70 点	6.5	29	0.43	24	14.1	30	11.2	42	0.61	45
42 位	滋賀県	70 点	6.2	37	0.29	40	12.9	34	12.3	36	0.90	23
44 位	北海道	69 点	5.6	44	0.16	46	16.9	18	12.7	32	0.84	31
44 位	広島県	69 点	5.7	43	0.28	42	8.1	43	11.9	38	1.06	5
46 位	山口県	48 点	6.0	39	0.43	23	6.2	47	11.6	40	0.67	43
47 位	愛媛県	36 点	5.9	40	0.13	47	12.4	35	10.5	45	0.80	37
全国平均	—	—	6.4	—	0.40	—	18.1	—	13.1	—	0.90	—

小数第2位(ウエイト平均は小数第3位)を四捨五入しているため、表示されたスコアが同じでも順位が異なる場合があります。

＊ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

2. 男性の家事・育児実践数と関与度



女性(妻)から見た男性(夫)の家事・育児実践数 対象は女性4,913人
Q. あなたの夫が普段行っていることは？(複数回答)

順位		実践数(個)	順位		実践数(個)	順位		実践数(個)	順位		実践数(個)
1 位	岩手県	8.9	13 位	鹿児島県	7.2	25 位	岡山県	6.6	37 位	滋賀県	6.2
2 位	高知県	8.6	14 位	佐賀県	7.2	26 位	新潟県	6.5	38 位	長崎県	6.0
3 位	熊本県	8.6	15 位	富山県	7.0	27 位	東京都	6.5	39 位	山口県	6.0
4 位	山形県	7.7	16 位	石川県	7.0	28 位	山梨県	6.5	40 位	愛媛県	5.9
5 位	島根県	7.5	17 位	沖縄県	7.0	29 位	岐阜県	6.5	41 位	長野県	5.9
6 位	栃木県	7.4	18 位	三重県	6.9	30 位	宮崎県	6.4	42 位	兵庫県	5.9
7 位	徳島県	7.4	19 位	大分県	6.9	31 位	茨城県	6.4	43 位	広島県	5.7
8 位	福島県	7.3	20 位	埼玉県	6.9	32 位	千葉県	6.4	44 位	北海道	5.6
9 位	和歌山県	7.2	21 位	青森県	6.9	33 位	秋田県	6.3	45 位	静岡県	5.5
10 位	宮城県	7.2	22 位	神奈川県	6.8	34 位	奈良県	6.3	46 位	大阪府	5.3
11 位	鳥取県	7.2	23 位	香川県	6.7	35 位	群馬県	6.3	47 位	愛知県	5.3
12 位	福井県	7.2	24 位	京都府	6.7	36 位	福岡県	6.2		全国平均	6.4

小数第2位を四捨五入しているため、実践数の表記が同数でも順位が異なる場合があります。

例えば、2 位高知県と3 位熊本県は同じ8.6 個ですが、小数第2 位まで見ると、高知県8.62 個、熊本県8.55 個となるため、上記のような順位となります。他の同数で順位が異なるところも同様の理由によるものです。

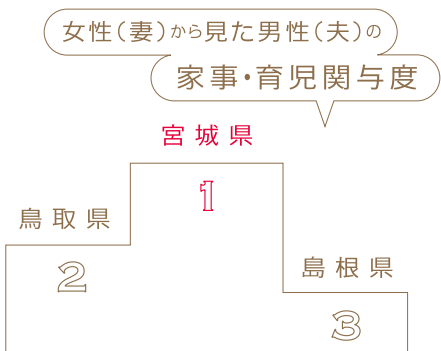
＊ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

指標
1-2

女性(妻)から見た男性(夫)の家事・育児関与度 1位は「宮城県」

男性の家事・育児力の1つ目の指標の2は、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女性(妻)に聞くもので、「とてもそう思う(+2.00pt)」「ややそう思う(+1.00pt)」「あまりそう思わない(-1.00pt)」「まったくそう思わない(-2.00pt)」の4段階で評価してもらいました。

その結果、男性(夫)が楽しみながら家事や育児に積極的に関与しているのは、「宮城県」(0.76pt)、「鳥取県」(0.75pt)、「島根県」(0.73pt)の順となり、全国平均は0.40ptでした。



女性(妻)から見た男性(夫)の家事・育児関与度 対象は女性4,913人

Q. あなたの夫は子育てを楽しみ、家事や育児に積極的に関与する方だと思いますか？(4段階評価「とてもそう思う」「ややそう思う」「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」)

順位		ウエイト平均 (pt)	順位		ウエイト平均 (pt)	順位		ウエイト平均 (pt)	順位		ウエイト平均 (pt)
1位	宮城県	0.76	13位	神奈川県	0.50	25位	宮崎県	0.43	37位	山形県	0.34
2位	鳥取県	0.75	14位	石川県	0.48	26位	山梨県	0.42	38位	福岡県	0.34
3位	島根県	0.73	15位	新潟県	0.47	27位	茨城県	0.40	39位	長野県	0.30
4位	静岡県	0.63	16位	福島県	0.47	28位	鹿児島県	0.40	40位	滋賀県	0.29
5位	栃木県	0.62	17位	沖縄県	0.47	29位	青森県	0.39	41位	熊本県	0.29
6位	京都府	0.59	18位	長崎県	0.47	30位	奈良県	0.39	42位	広島県	0.28
7位	高知県	0.58	19位	佐賀県	0.47	31位	徳島県	0.38	43位	兵庫県	0.22
8位	東京都	0.58	20位	岩手県	0.45	32位	秋田県	0.36	44位	愛知県	0.21
9位	大分県	0.54	21位	群馬県	0.45	33位	千葉県	0.36	45位	大阪府	0.18
10位	富山県	0.53	22位	三重県	0.43	34位	香川県	0.35	46位	北海道	0.16
11位	岡山県	0.51	23位	山口県	0.43	35位	和歌山県	0.35	47位	愛媛県	0.13
12位	福井県	0.51	24位	岐阜県	0.43	36位	埼玉県	0.34		全国平均	0.40

小数第3位を四捨五入しているため、ウエイト平均の表記が同数でも順位が異なる場合があります。

例えば、7位高知県と8位東京都は同じ0.58ptですが、小数第3位まで見ると高知県0.584pt、東京都0.581ptとなるため、上記のような順位となります。他の同数で順位が異なることも同様の理由によるものです。

*ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

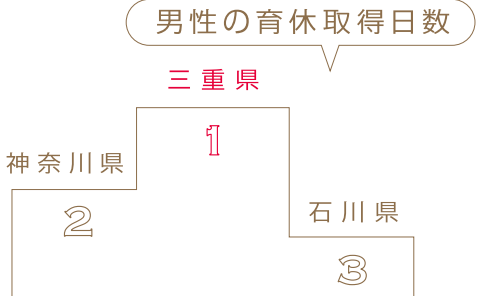
3. 男性の育休取得日数

指標
2

男性の育休取得日数 1位「三重県」で平均27.6日

男性の家事・育児力の2つ目の指標は、男性が取得した育休日数です。

全員を対象に、男性は自分自身、女性は夫について育休の取得日数を回答いただき、男性の育休取得の平均日数を算出したところ、育休取得日数が多いのは、「三重県」(27.6日)、「神奈川県」(25.2日)、「石川県」(23.2日)の順となり、全国平均は18.1日でした。



男性の育休取得日数 対象は全体9,072人

Q. あなたまたはパートナー(男性の場合はご自身、女性の場合は夫)は、育休を取得されましたか？ 取得された方は日数をお知らせください。

順位		平均日数(日)	順位		平均日数(日)	順位		平均日数(日)	順位		平均日数(日)
1位	三重県	27.6	13位	富山県	19.7	25位	静岡県	15.5	37位	熊本県	10.8
2位	神奈川県	25.2	14位	香川県	19.4	26位	高知県	15.3	38位	島根県	10.6
3位	石川県	23.2	15位	千葉県	19.3	27位	岡山県	15.1	39位	和歌山県	10.4
4位	東京都	22.6	16位	福井県	18.1	28位	栃木県	14.7	40位	大分県	10.0
5位	福島県	22.1	17位	沖縄県	18.0	29位	奈良県	14.3	41位	秋田県	8.9
6位	愛知県	21.8	18位	北海道	16.9	30位	岐阜県	14.1	42位	新潟県	8.4
7位	茨城県	21.1	19位	徳島県	16.5	31位	長崎県	13.5	43位	広島県	8.1
8位	山梨県	20.7	20位	大阪府	16.4	32位	岩手県	13.3	44位	鳥取県	7.9
9位	群馬県	20.4	21位	長野県	16.2	33位	宮城県	13.0	45位	宮崎県	7.0
10位	兵庫県	20.2	22位	福岡県	16.0	34位	滋賀県	12.9	46位	佐賀県	6.8
11位	鹿児島県	20.0	23位	山形県	15.9	35位	愛媛県	12.4	47位	山口県	6.2
12位	埼玉県	19.8	24位	京都府	15.6	36位	青森県	11.7		全国平均	18.1

*ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

4. 男性の家事・育児時間

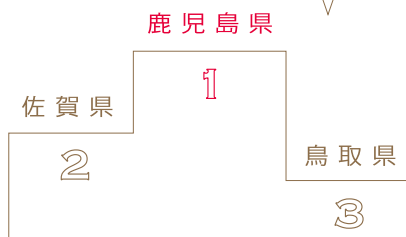
指標
3

女性(妻)から見た男性(夫)の1週間の家事・育児時間 1位は「鹿児島県」

男性の家事・育児力の3つ目の指標は、女性(妻)から見た男性(夫)の家事・育児時間です。勤務日と勤務日以外、それぞれの1日の家事・育児時間を聞き、1週間(勤務日5日+勤務日以外2日)の家事・育児時間を算出しました。

その結果、男性(夫)の1週間の家事・育児時間が長いのは、「鹿児島県」(17.4時間)、「佐賀県」(17.0時間)、「鳥取県」(17.0時間)の順となり、全国平均は13.1時間でした。

女性(妻)から見た男性(夫)の
1週間の家事・育児時間



女性(妻)から見た男性(夫)の1週間の家事・育児時間 対象は女性4,913人

Q. あなたの夫はご家庭で家事や育児をどのくらい行っていますか？ 1日で平均して行っている時間を勤務日、勤務日以外のそれぞれお知らせください。

順位		週平均時間	順位		週平均時間	順位		週平均時間	順位		週平均時間
1位	鹿児島県	17.4 時間	13位	新潟県	14.7 時間	25位	福岡県	13.4 時間	37位	宮城県	12.0 時間
2位	佐賀県	17.0 時間	14位	愛知県	14.3 時間	26位	茨城県	13.2 時間	38位	広島県	11.9 時間
3位	鳥取県	17.0 時間	15位	宮崎県	14.3 時間	27位	青森県	13.2 時間	39位	大阪府	11.7 時間
4位	石川県	16.3 時間	16位	岩手県	14.3 時間	28位	大分県	13.1 時間	40位	山口県	11.6 時間
5位	岡山県	16.3 時間	17位	和歌山県	14.2 時間	29位	山形県	13.0 時間	41位	群馬県	11.6 時間
6位	栃木県	15.9 時間	18位	山梨県	14.1 時間	30位	富山県	12.8 時間	42位	岐阜県	11.2 時間
7位	島根県	15.3 時間	19位	三重県	14.1 時間	31位	東京都	12.8 時間	43位	兵庫県	11.0 時間
8位	熊本県	15.3 時間	20位	沖縄県	14.0 時間	32位	北海道	12.7 時間	44位	千葉県	10.7 時間
9位	埼玉県	15.3 時間	21位	福島県	13.9 時間	33位	長野県	12.5 時間	45位	愛媛県	10.5 時間
10位	高知県	15.1 時間	22位	神奈川県	13.7 時間	34位	福井県	12.4 時間	46位	奈良県	10.3 時間
11位	京都府	15.0 時間	23位	長崎県	13.7 時間	35位	秋田県	12.4 時間	47位	静岡県	10.3 時間
12位	徳島県	15.0 時間	24位	香川県	13.6 時間	36位	滋賀県	12.3 時間		全国平均	13.1 時間

小数第2位を四捨五入しているため、週平均時間の表記が同数でも順位が異なる場合があります。

例えば、2位佐賀県と3位鳥取県は同じ17.0時間ですが、小数第2位まで見ると、佐賀県17.03時間、鳥取県16.95時間となるため、上記のような順位となります。他の同数で順位が異なるところも同様の理由によるものです。

*ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

5. 男性の家事・育児幸福度

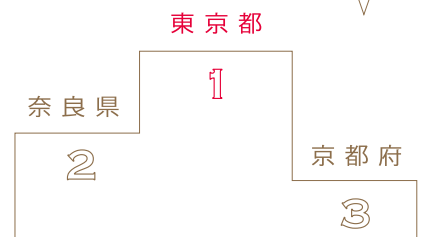
指標
4

男性が感じる家事・育児参加による幸福度 1位は「東京都」

男性の家事・育児力の4つ目の指標は、男性が家事・育児を行うことにどの程度幸せを感じているかを測る、家事・育児幸福度の指標です。男性本人に4段階「幸せを感じている(+2.00pt)」「やや幸せを感じている(+1.00pt)」「あまり幸せを感じていない(-1.00pt)」「幸せを感じていない(-2.00pt)」で答えてもらいました。

その結果、家事・育児に幸せを感じる男性が多いのは、「東京都」(1.14pt)、「奈良県」(1.13pt)、「京都府」(1.11pt)の順となり、全国平均は0.90ptでした。

男性が感じる
家事・育児幸福度



男性が感じる家事・育児幸福度 対象は男性4,159人

Q. あなたご自身は家事や育児を行うことに幸せを感じていますか？ (4段階評価「幸せを感じている」「やや幸せを感じている」「あまり幸せを感じていない」「幸せを感じていない」)

順位		ウエイト平均(pt)	順位		ウエイト平均(pt)	順位		ウエイト平均	順位		ウエイト平均(pt)
1位	東京都	1.14	13位	鹿児島県	0.98	25位	熊本県	0.89	37位	愛媛県	0.80
2位	奈良県	1.13	14位	福島県	0.98	26位	長崎県	0.89	38位	青森県	0.79
3位	京都府	1.11	15位	千葉県	0.96	27位	神奈川県	0.87	39位	岡山県	0.77
4位	徳島県	1.06	16位	高知県	0.95	28位	岩手県	0.86	40位	石川県	0.77
5位	広島県	1.06	17位	新潟県	0.94	29位	群馬県	0.86	41位	香川県	0.74
6位	秋田県	1.05	18位	沖縄県	0.93	30位	富山県	0.85	42位	山形県	0.69
7位	和歌山県	1.03	19位	兵庫県	0.92	31位	北海道	0.84	43位	山口県	0.67
8位	宮崎県	1.02	20位	栃木県	0.91	32位	山梨県	0.84	44位	愛知県	0.65
9位	長野県	1.00	21位	三重県	0.91	33位	福岡県	0.83	45位	岐阜県	0.61
10位	茨城県	0.99	22位	佐賀県	0.90	34位	島根県	0.82	46位	埼玉県	0.58
11位	静岡県	0.99	23位	滋賀県	0.90	35位	宮城県	0.82	47位	鳥取県	0.57
12位	大阪府	0.98	24位	大分県	0.90	36位	福井県	0.81		全国平均	0.90

小数第3位を四捨五入しているため、ウエイト平均の表記が同数でも順位が異なる場合があります。

例えば、4位徳島県と5位広島県は同じ1.06ptですが、小数第3位まで見ると、徳島県1.059pt、広島県1.056ptとなるため、上記のような順位となります。他の同数で順位が異なるところも同様の理由によるものです。

*ランキング算出用のウエイトバック集計を行っているため、本文内のスコアと一部相違する場合があります。

1. 男性の育休取得率と取得日数

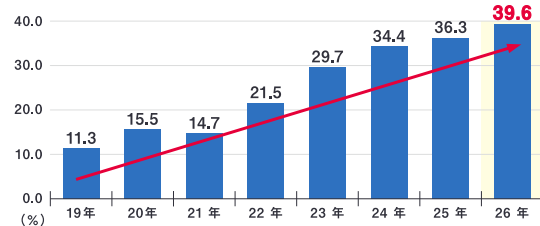
積水ハウスが2019年から継続している男性の育休にまつわる実態把握調査。8回目となる今回も子育て中のパパ・ママ層9,072人を対象に、男性は自分自身の育休について、女性は男性(夫)の育休について回答してもらいました。

未就学児がいる家庭の男性育休取得率39.6%、 取得日数は平均27.2日

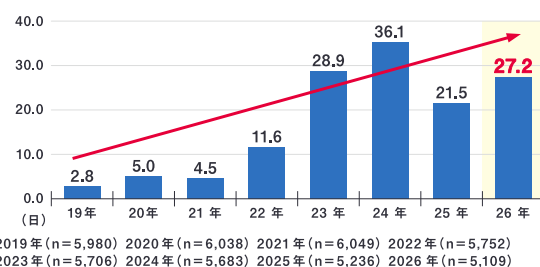
調査対象者の中から未就学児と同居する人(今回は5,109人)を抽出し、男性の育休取得について聞きました。男性の育休取得率は2019年の11.3%から年々伸長し、今回は39.6%と約4割が取得しています。未就学児と同居する世帯、つまり、比較的若いパパ・ママ層の家庭や子どもが小さい家庭では、男性の育休は取るのが当たり前ものとして定着しているようです。育休取得日数の平均は27.2日と昨年(21.5日)より5.7日増えています。

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日と減少傾向に転じましたが、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。

未就学児と同居する男性の育休取得率の変化
Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)は育休を取得しましたか？

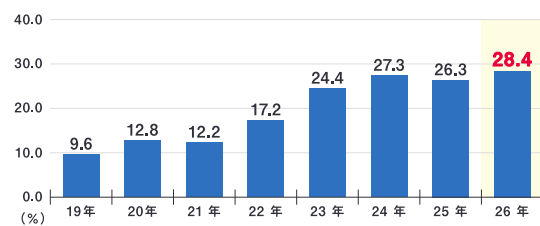


未就学児と同居する男性の育休取得平均日数の推移
Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)が取得した育休の日数は？

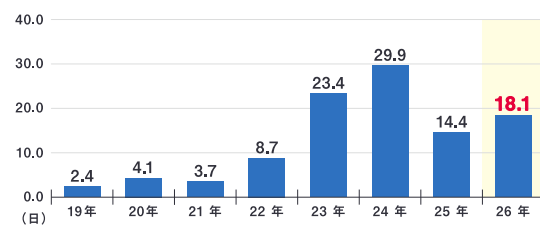


調査対象者全体(小学生以下の子どもと同居する人)での男性育休の取得率は28.4%と年々伸長傾向を示し、育休取得日数も平均18.1日と昨年(14.4日)から3.7日増えています。2024年は前年より育休取得の平均日数が増加し、2025年は減少していますが、働き方改革や、必要なときに取得する育休スタイルの浸透から、取得日数が安定してきていることも考えられます。

男性の育休取得率の変化
Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)は育休を取得しましたか？



男性の育休取得平均日数の推移
Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)が取得した育休の日数は？



■ 2026年は全体(n=9,072) 2025年は全体(n=9,262) 他の年は全体(n=9,400)

■ 2026年は全体(n=9,072) 2025年は全体(n=9,262) 他の年は全体(n=9,400)

2. 男性の育休取得によるポジティブな変化

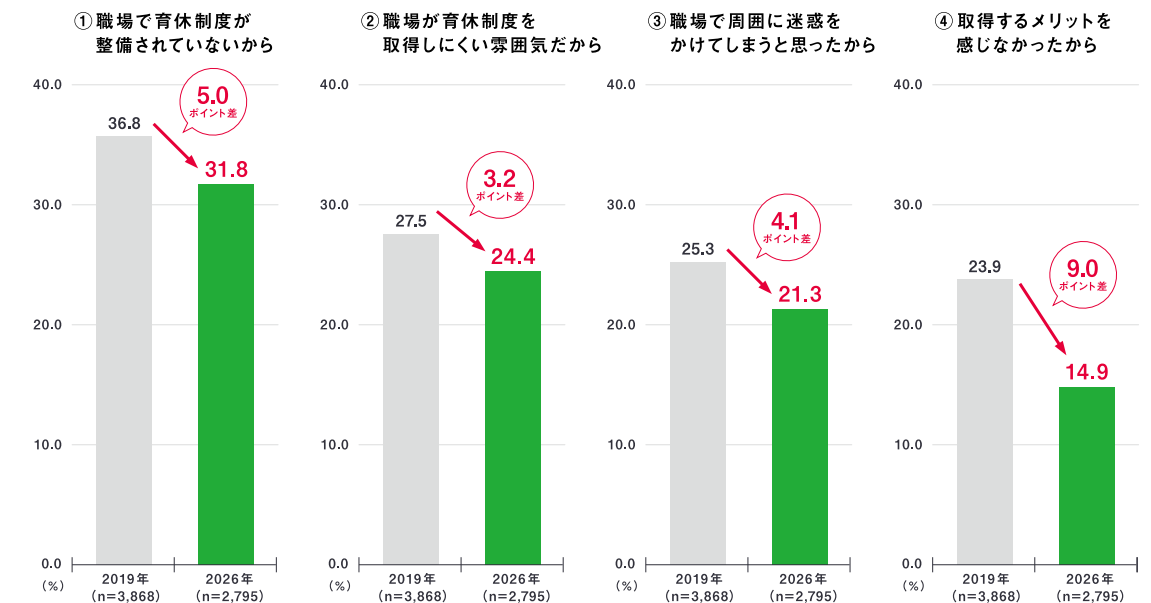
白書がスタートした2019年からの8年間で、国の制度も進み、取得日数・取得率も向上し、男性の育休は取得しやすい環境が整っています。このような育休環境の向上に加え、一人一人の意識の変化や周囲のサポート・理解もあり、男性の家事・育児への関わりが増えていると考えられます。そこで、当事者の意識がどう変化しているのか、2019年の調査データと比較してみました。

8年間で育休取得制度が進み、育休取得環境が改善

育休を取得しなかった男性に、取得しない理由を聞きました。すると、2019年に育休を取得しなかった理由で上位だった「職場で育休制度が整備されていないから」は36.8%から2026年には31.8%、「職場が育休制度を取得しにくい雰囲気だから」は27.5%から24.4%、「職場で周囲に迷惑をかけてしまうと思ったから」は25.3%から21.3%など、軒並みスコアを下げています。男性の育休取得環境が改善された効果がうかがえる結果となっています。また、「取得するメリットを感じなかったから」と答えた男性も9.0ポイント減(2019年23.9%→2026年14.9%)と大幅に減っており、職場環境だけでなく男性の意識面でも男性育休の浸透を感じられる結果となりました。

男性が育休を取得しない理由

Q. 育休を取得しなかった理由は？(複数回答) 対象は育休を取得しなかった男性



*本調査に記載の割合の数値は、小数第2位または第3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。

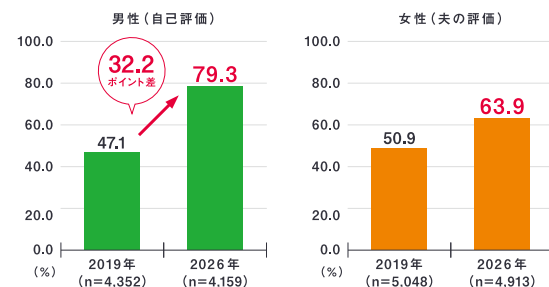
男性の家事・育児関与度が30ポイント以上も上昇

男性が子育てを楽しみ、家事・育児に積極的に関与しているかどうかを、男性は自分自身について、女性は夫について答えてもらいました。

すると、2019年の男性の家事・育児関与度は47.1%と半数以下でしたが、今回は79.3%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%から63.9%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

Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)は子育てを楽しみ、家事・育児に積極的に関与するか?
2019年は、Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)はイクメン＝子育てを楽しみ、積極的に関与する男性だと思いますか?と質問(スコアは「とても思う」「やや思う」の合計値)



「ゴミ出し」「子どもと遊ぶ」が定番の男性の家事・育児 「洗濯」「食事の後片付け」「夕飯作り」をする男性も増加

男性の家事・育児関与度が高まっている中、実際に夫がどんな家事・育児をしているか女性に聞いてみました。2019年は「ゴミ出し」「子どもと家の中で遊ぶ」「子どもと外で遊ぶ」の順で、2026年は「ゴミ出し」「子どもと外で遊ぶ」「子どもと家の中で遊ぶ」の順と大きくは変化していません。しかし、2019年から実践率が増えた項目を見ると、「洗濯」(2019年16.0%→2026年25.7% +9.7ポイント)、「食事後の片付け・洗い物」(同30.9%→39.1% +8.2ポイント)、「夕食作り」(同9.1%→15.6% +6.5ポイント)となり、男性がゴミ出しや子どもと遊ぶ以外の家事・育児も積極的に行うようになっていくことが分かります。

女性(妻)から見た男性(夫)の家事・育児実践数

Q. あなたの夫が普段行っていることは?(複数回答)

①2019年夫の家事・育児TOP5

1位	ゴミ出し	57.1
2位	子どもと家の中で遊ぶ	48.4
3位	子どもと外で遊ぶ	46.4
4位	子どもの入浴	46.0
5位	食事後の片付け・洗い物	30.9

女性 2019年 (n=5,048) (%)

②2026年夫の家事・育児TOP5

1位	ゴミ出し	57.7
2位	子どもと外で遊ぶ	46.4
3位	子どもと家の中で遊ぶ	44.7
4位	子どもの入浴	44.6
5位	食事後の片付け・洗い物	39.1

女性 2026年 (n=4,913) (%)

③2019年→2026年実践率が増えた夫の家事・育児

夫が実践する家事・育児項目	19年	26年	増加
1位 洗濯	16.0	25.7	9.7
2位 食事後の片付け・洗い物	30.9	39.1	8.2
3位 夕食作り	9.1	15.6	6.5
4位 子どもの送迎 (保育園/幼稚園/学校や習い事)	15.8	21.9	6.1
5位 家計・資産管理 (住宅ローンや投資など)	21.3	27.4	6.1

女性: 19年 (n=5,048) / 26年 (n=4,913) (%) (%) (pt 差)

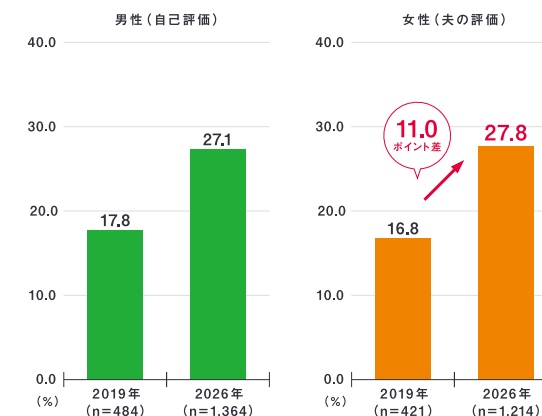
8年間で育休の質が向上したことで、育休取得後の男性は 「子どもと遊ぶ」「他の保護者とコミュニケーションをとる」 などが約10ポイントも上昇

2019年と比べ、育休取得日数と取得率が上がり、男性の家事・育児関与度や実践数も高くなり、男性の育休取得の「質」が向上しているようです。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、女性からの夫の評価では、「夫が子どもと一緒によく遊ぶようになった」(2019年16.8%→2026年27.8%)が11.0ポイント、「パートナーとの関係が良好になった」(同7.3%→14.8%)が7.6ポイントと、それぞれ高くなっています。男性自身の評価では、「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」(同6.7%→16.2%)が9.5ポイント、「積極的に家事・育児に参加するようになった」(同14.5%→18.8%)が4.3ポイント高くなっています。育休期間にしっかりと家族と向き合うことで、よりポジティブな変化があることが分かりました。

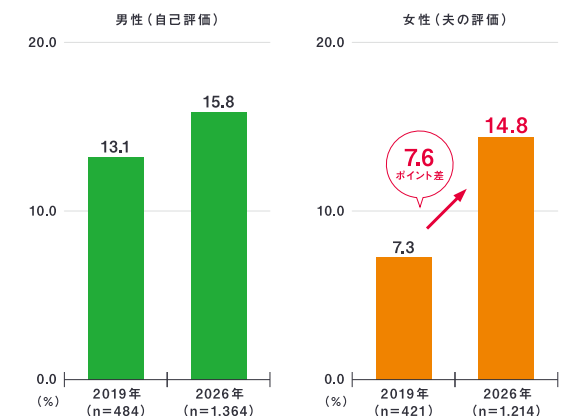
男性の育休取得後の意識の変化

Q. あなた(男性はご自身、女性は夫)は育休取得後に変化はありましたか?

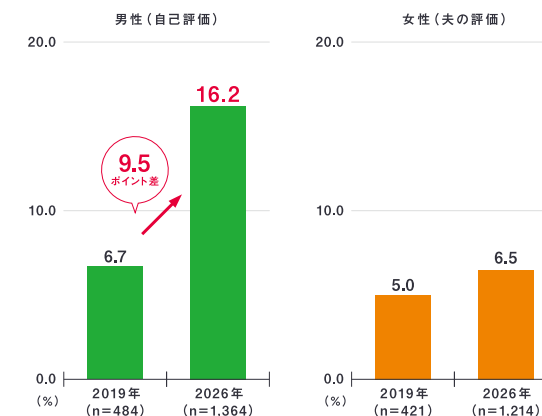
①子どもと一緒によく遊ぶようになった



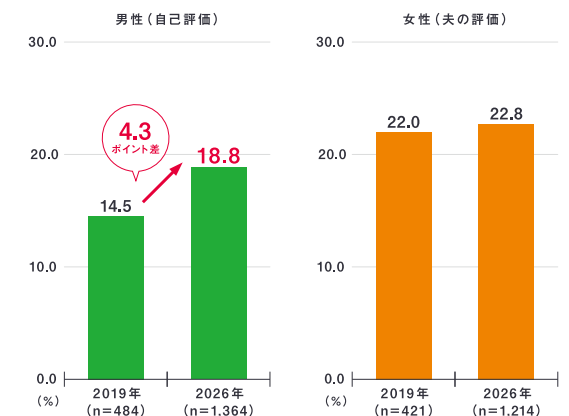
②パートナーとの関係が良好になった



③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



④積極的に家事・育児に参加するようになった



*本調査に記載の割合の数値は、小数第2位または第3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。

多岐のあがが
何にしようかな

明日の保育園、
持ち物なんたけ

トレット
ペーパー
をぬてたが...

"見えない家事・育児"への認識に男女差、女性の方が高い傾向

Q. 子どもの関する"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？（複数回答）

■ 男性（n=4,159） ■ 女性（n=4,913）

項目	男性 (%)	女性 (%)	ポイント差
子どもの体調や精神面のコンディショニングの変化に気を配っている	24.4	56.9	32.5
園・学校・習い事のスケジュールを把握し続けている	17.7	56.5	38.8
提出物や準備物に抜け漏れがないか意識している	14.9	55.9	40.9
先を見越して家事や育児の準備や対応を考えている	18.6	47.9	
子どもの友人関係がうまくいっているか気にかけている	19.7	39.5	
子どもの友人関係がうまくいっているか気にかけている	28.5	36.8	
必要な経験や機会を考えている	14.7	35.1	
周囲の情報（学校・他の家族・SNSなどを1見して情報を収集している	19.2	33.1	
子どもの教育や学校の進め方について今のままでよいか考えたり気にかけている	19.0	32.0	
忙しい時期やトラブルに備えておこうと考えている	17.1	28.6	

男性
35.4%
男性 (n=4,159)

感じたことがある	やや感じたことがある	あまり感じたことはない	感じたことはない
8.4	27.1	36.6	28.0

女性
67.7%
女性 (n=4,913)

感じたことがある	やや感じたことがある	あまり感じたことはない	感じたことはない
10.2	30.1	37.6	22.0

"見えない家事・育児"の内容を具体的に聞くと、生活のあらゆる場面で多種多様なものがあることが分かりました。

1. **子どものストレス発散を考える**
登園疲れによる子どもの精神的ストレスの発散方法を考え、一緒に遊ぶ。(34歳 東京都)

2. **幼稚園で作った制作物の管理**
子どもが園で作ってくる制作物やアルバム作りなど思い出の品の管理。(34歳 群馬県)

3. **成長に伴う服の管理・衣替え**
サイズアウトした服の管理や衣替え。(31歳 愛媛県)

4. **出かける前のキッズケータイ充電**
出かける際のGPSやキッズケータイの充電。(40歳 東京都)

5. **義父母へのお祝い**
義父母の節目のお祝いを考えて手配。(34歳 群馬県)

6. **学校行事に合わせた準備・計画**
学校行事や授業参観などを把握したり、プールの時期が近づいたら水着の購入を検討したり、何かと毎日考えている。(30歳 沖縄県)

7. **働きながらの子どもの学習管理**
学習に関して不備なくできるように何が必要なのかを事前に確認。学校からのプリント確認で次は何があるのかを把握。園からのお便り配信を確認し、持っていくものを準備。仕事しながらは非常に難しい。(46歳 佐賀県)

8. **外出帰宅後の食事の準備**
休日に遊びに行く場合、帰ってすぐ食事が食べられるように炊飯器をセッットしたりおかずを準備する。(41歳 佐賀県)

9. **お呼ばれ先への気遣い・配慮**
子どもが友達と遊びたいと言ったとき、送迎や相手の家への手土産購入、お母さん同士のLINE確認。(44歳 島根県)

10. **子どもの体調が悪くなる前の病院受診を判断するタイミング**
今日は熱が出そう、味がいつもと違う、機嫌が悪いということを観察して病院受診の判断をする。(40歳 沖縄県)

11. **子どもの将来のための資産運用**
子どもの将来の学費等の資産運用。(41歳 高知県)

2. 「心のワンオペ」解消のヒントを探る カギはコミュニケーション？

"見える家事・育児"の女性の負担感は、夫の育休取得で改善効果あり
一方、"見えない家事・育児"の負担感は、育休取得だけでは効果が薄い

皿洗い・ゴミ出しなどの"見える家事・育児"と、予定管理・先回りの判断などの"見えない家事・育児"の負担感を、夫の育休取得の有無で比較しました。

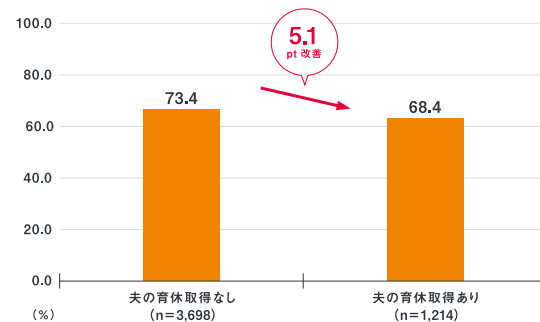
"見える家事・育児"の負担感は、夫が育休を取得していない女性は73.4%、夫が育休を取得した女性は68.4%と、負担に感じる割合が5.1ポイント低くなっています。また、夫の育休取得期間で比較すると、夫の育休が1カ月以上の場合、女性の負担に感じる割合は65.8%とさらに低くなっています。"見える家事・育児"の負担感は夫が育休を取得することでサポートでき、女性の負担感が軽減されやすい一方、"見えない家事・育児"の負担感は、夫の育休取得なしで74.8%、夫の育休取得ありで73.8%と大差なく、単に夫が育休を取得しただけでは女性の負担感は軽減されないようです。ただし、夫の育休取得期間は長い方が、女性が負担に感じる割合は低くなるようです。男性の育休は単に取得するだけでなく、育休取得中に何をすることが大切になってくるのかもしれません。

女性が感じる家事・育児の負担感

Q. 家事・育児における負担感？（スコアは「とても負担に感じる」「やや負担に感じる」の合計値）

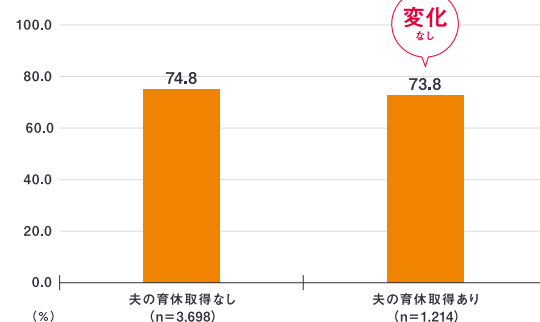
① "見える家事・育児"の負担感 皿洗い・ゴミ出しなど

夫の育休取得有無別

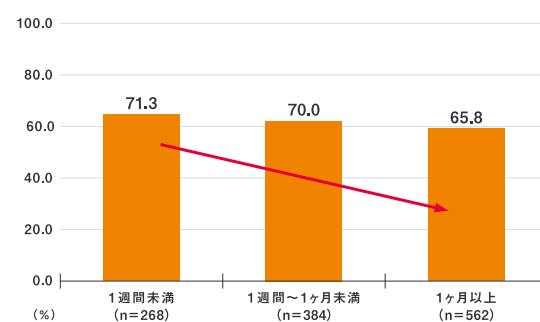


② "見えない家事・育児"の負担感 予定管理・先回りの判断など

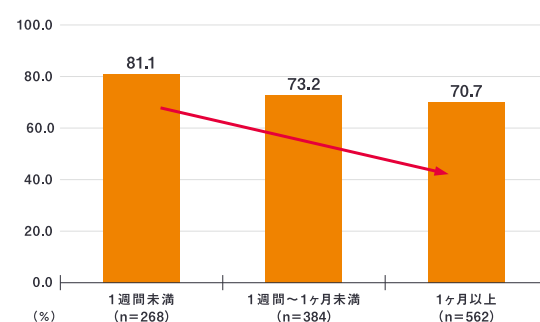
夫の育休取得有無別



夫の育休取得期間別



夫の育休取得期間別



*本調査に記載の割合の数値は、小数第2位または第3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。

家庭内コミュニケーションに満足している人は、
"見えない家事・育児"の負担感や孤独感が低く、
さらにその影響度は男性の方が高い

次に、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、家事・育児で感じる孤独感を比較しました。

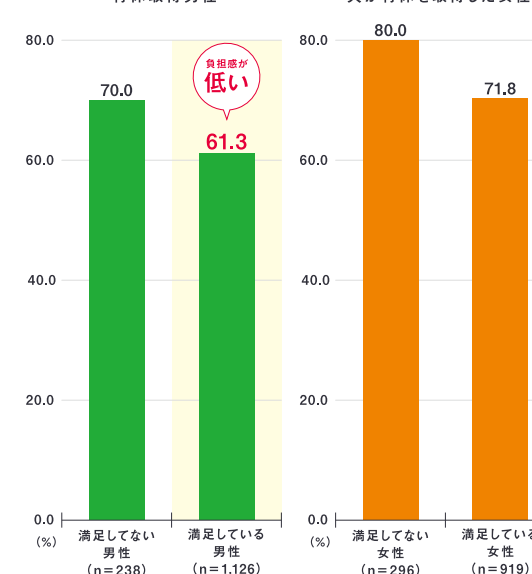
"見えない家事・育児"を負担に感じる割合は、家庭内コミュニケーションに満足していない男性が70.0%だったのに対し、満足している男性は61.3%と低くなっています。家事・育児で孤独に感じた割合も、家庭内コミュニケーションに満足していない男性が63.0%に対し、満足している男性は44.4%と半数以下となっています。女性も同様の傾向ですが、男女で比較すると女性より男性の方が、孤独感や負担感が軽くなる割合が高くなっています。

家庭内コミュニケーションの満足度別

"見えない家事・育児"の負担感

Q. 主に"見えない家事・育児"の負担感？
(スコアは「とても負担に感じる」「やや負担に感じる」の合計値)

育休取得男性 夫が育休を取得した女性



家庭内コミュニケーションの満足度別

家事・育児で孤独を感じた経験

Q. 家事・育児の際に孤独を感じたことは？
(スコアは「感じたことがある」「やや感じたことがある」の合計値)

育休取得男性 夫が育休を取得した女性



家庭内コミュニケーションをとることで、"見えない家事・育児"の負担感や家事・育児の孤独感が軽減されています。家庭内の良好なコミュニケーションは、特に男性の家事・育児の負担感や孤独感を軽減するカギとなるようです。

男性はパートナーとコミュニケーションをとることで、家事・育児の楽しさを女性以上に実感でき、「手探り育休」改善に役立つ可能性も

昨年の調査では、育休取得男性の半数(53.6%)が「育休取得前・取得中に何をすればいいのか正しく分からなかった」と答えており、やる気はあるが何をすればいいか分からない男性の「手探り育休」という課題が浮かび上がりました。

そこで、パートナーとのコミュニケーションが「手探り育休」の改善・解消に効果があるのか、調べてみました。

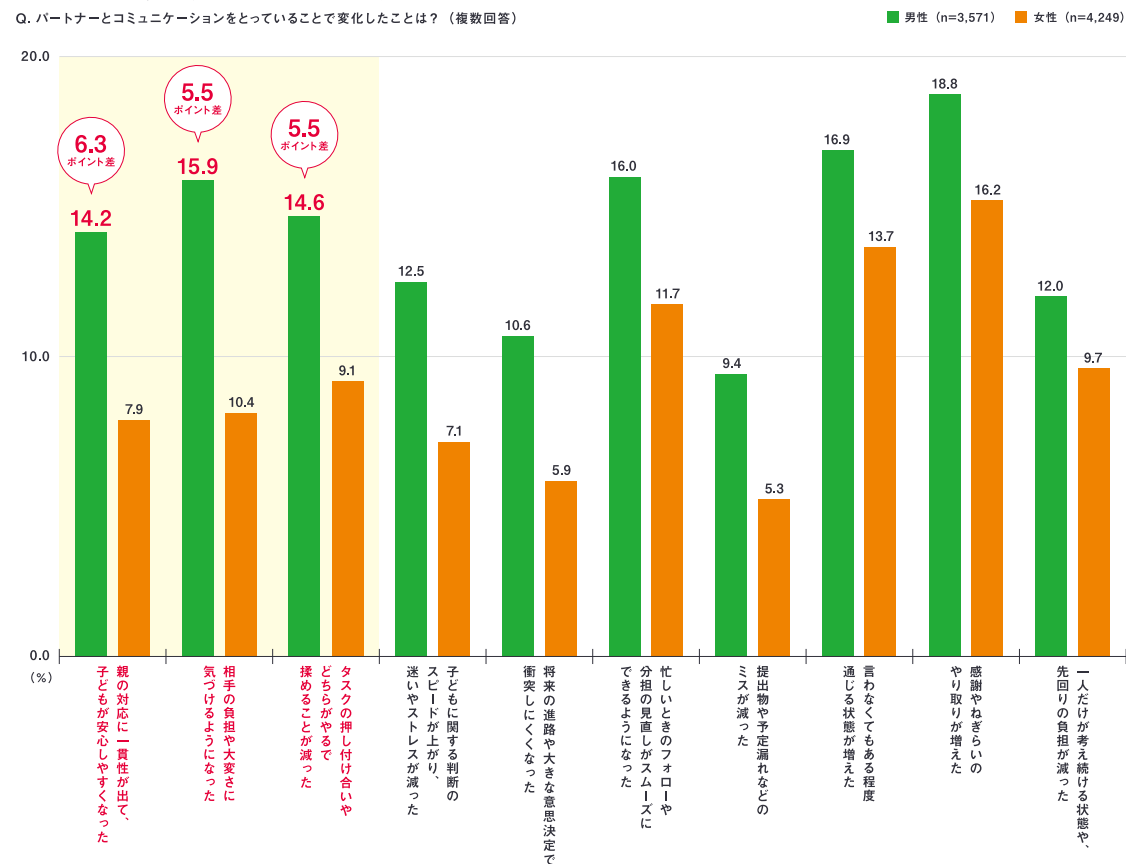
*「男性育休白書 2025」 <https://www.sekisuihouse.co.jp/ikukyu/research/>

パートナーとのコミュニケーションをとることで変化したことを聞くと、「親の対応に一貫性が出て、子どもが安心しやすくなった」(男性14.2%>女性7.9% 6.3ポイント差)、「相手の負担や大変さに気づけるようになった」(男性15.9%>女性10.4% 5.5ポイント差)など、女性より男性のスコアが高くなっています。

何をして良いか分からなかった手探り育休状態の男性も、パートナーとのコミュニケーションをとることで良好な関係性が構築でき、家事・育児への不安を和らげ、「何をすればよいか分からない」という手探り状態の改善につながりそうです。

パートナーとコミュニケーションをとることで変化したこと (男女比較／男女差大きい順)

Q. パートナーとコミュニケーションをとっていることで変化したことは？ (複数回答)

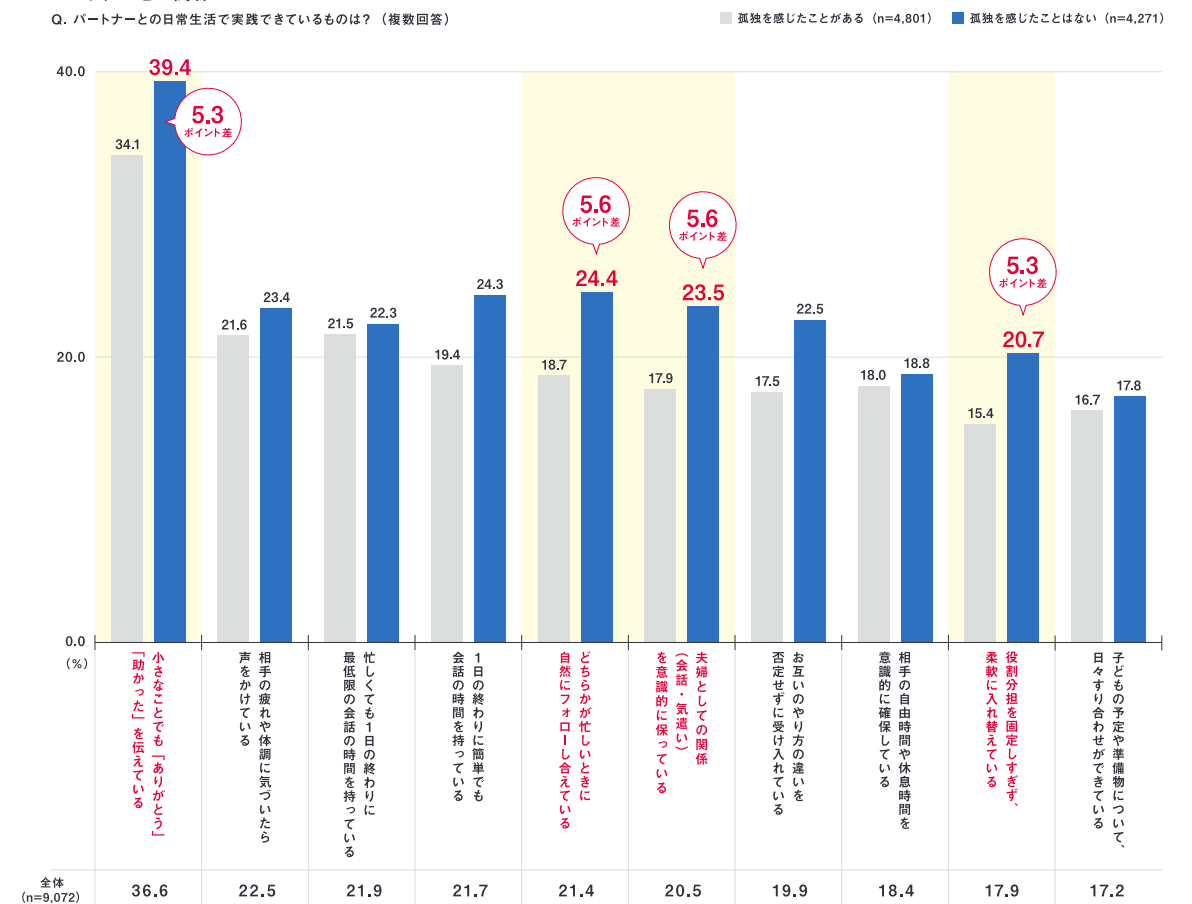


家事・育児の孤独感を感じない人がパートナーと実践しているコミュニケーション

パートナーとの日常生活で実践できているものを選んでもらうと、「小さなことでも『ありがとう』『助かった』を伝えている」(36.6%)、「相手の疲れや体調に気づいたら声をかけている」(22.5%)、今日あったことの情報共有など「忙しくても1日の終わりに最低限の会話の時間を持っている」(21.9%)が上位に挙げられました。この結果を家事・育児に孤独を感じる・感じないで見ると、孤独感を感じたことがない人の方がスコアが高く、パートナーとの関係性が良好のようです。中でも、「小さなことでも『ありがとう』『助かった』を伝えている」(孤独感なし39.4%>孤独感あり34.1% 5.3ポイント差)、「どちらかが忙しいときに自然にフォローし合っている」(孤独感なし24.4%>孤独感あり18.7% 5.6ポイント差)、「夫婦としての関係(会話・気遣い)を意識的に保っている」(孤独感なし23.5%>孤独感あり17.9% 5.6ポイント差)、「役割分担を固定しすぎず、柔軟に入れ替えている」(孤独感なし20.7%>孤独感あり15.4% 5.3ポイント差)は、家事・育児に孤独を感じない人のスコアがより高く、パートナーのことをお互いに気遣い合う様子がうかがえます。どちらか一方だけではなく、お互いにタスクや考えを共有し合うこと、日々の声かけや感謝の積み重ねが、家事・育児の孤独感を和らげる効果がありそうです。

パートナーとの関係

Q. パートナーとの日常生活で実践できているものは？ (複数回答)



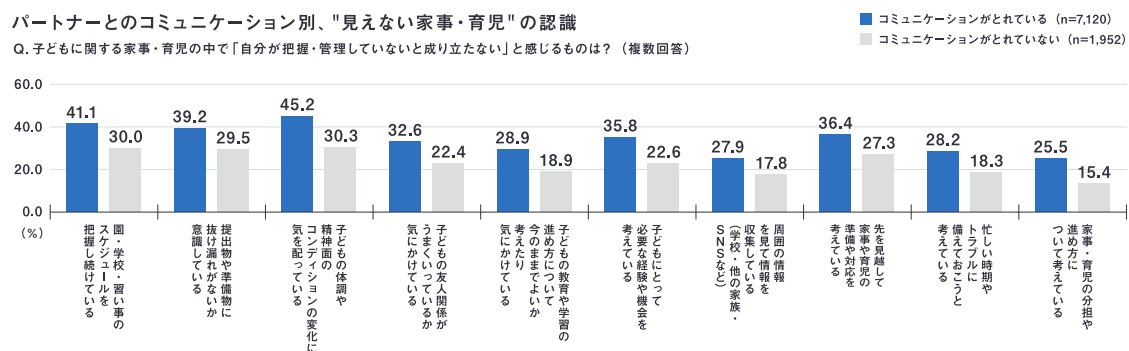
*本調査に記載の割合の数値は、小数第2位または第3位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

3. コミュニケーションが「心のワンオペ」にもたらすポジティブな変化

家事・育児の負担の偏りが課題となる中、厚生労働省では、パートナーと共に子育てし、男女を問わず仕事と育児を両立できる環境づくりを目指す「共育(トモイク)プロジェクト」を推進しています。本白書ではこの「共育」の考え方を、夫婦で気づき合い、話し合いながら、"見える家事・育児"だけでなく"見えない家事・育児"の負担まで分かち合っていく在り方として捉えています。これは、本調査で着目した「心のワンオペ」を考える上でも重要な視点です。では、コミュニケーションは「心のワンオペ」にどんな影響をもたらしているのでしょうか？

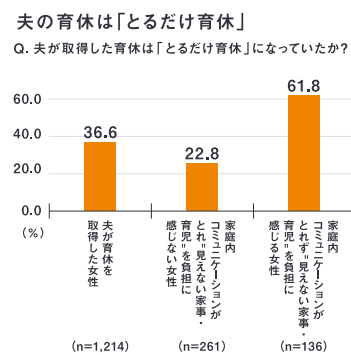
コミュニケーションがとれている人は"見えない家事・育児"を認識できている

パートナーとのコミュニケーションの有無で、"見えない家事・育児"の認識を比較すると、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ます。男性が育休を取得しても、"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。日頃からパートナーとコミュニケーションを重ね、互いの負担を共有することが、「心のワンオペ」解消に向けた重要な一歩となる可能性が示唆されました。



パートナーとのコミュニケーションは「心のワンオペ」軽減だけでなく「とるだけ育休」解消にもつながる可能性

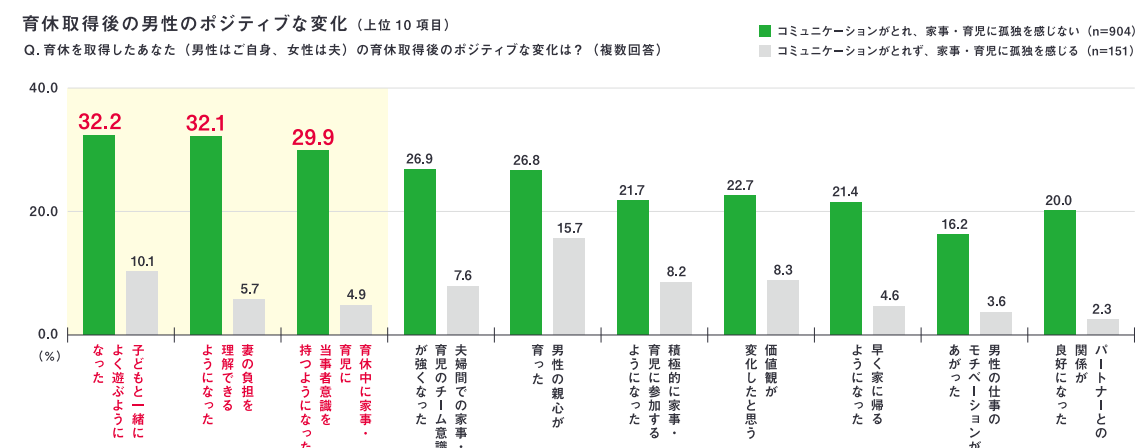
育休を取得しても家事・育児を行わない状況を指す「とるだけ育休」。夫が「とるだけ育休」だったと感じる女性は36.6%いますが、家庭内コミュニケーションがとれ"見えない家事・育児"に負担を感じない女性は22.8%と低く、家庭内コミュニケーションがとれず"見えない家事・育児"に負担を感じる女性では61.8%と高くなっています。家庭内コミュニケーションが良好で"見えない家事・育児"の負担を感じない女性は、夫の育休を「とるだけ育休」と感じない傾向が見られ、「心のワンオペ」の軽減だけでなく、「とるだけ育休」の解消にもつながる可能性が示されました。



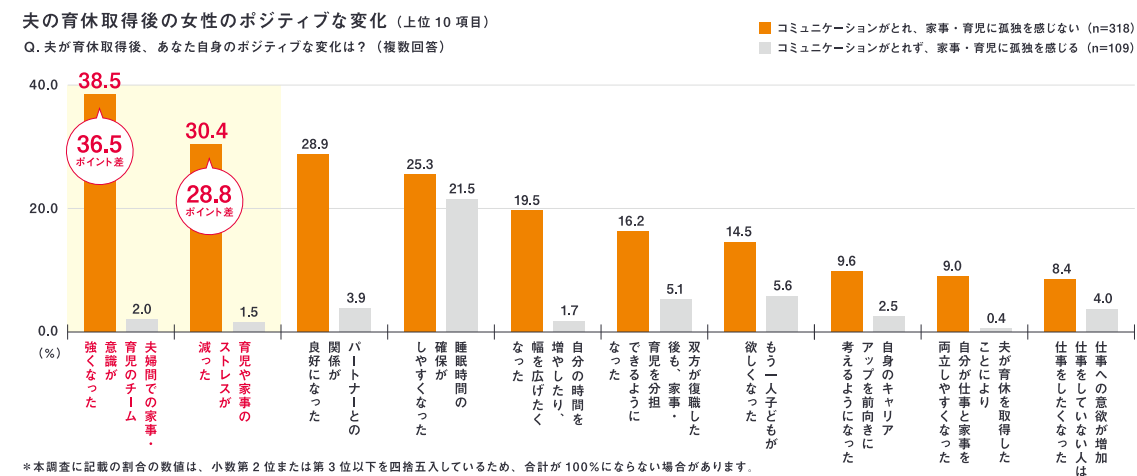
コミュニケーションがとれ家事・育児の孤独を感じない人は男女とも、育休取得後のポジティブな変化をより強く実感する傾向

パートナーとのコミュニケーションがとれていて家事・育児に孤独を感じない人と、パートナーとのコミュニケーションがとれず家事・育児に孤独を感じる人の、育休取得後のポジティブな変化を比較してみました。

まず、男性の育休取得後の変化について見ると、コミュニケーションがとれ孤独感を感じない人の方がいずれのスコアも高く、「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」など、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ます。



同様に夫の育休取得後の女性のポジティブな変化を見ると、コミュニケーションがとれ孤独感を感じない女性の方がいずれのスコアも高く、両者の差を見ると「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ます。



積水ハウスの育休を取得した男性社員とその妻のホンネを調査！

積水ハウス男性社員の1カ月以上の育休完全取得により、男性自身もその妻も「心のワンオペ」を感じにくい傾向に

積水ハウスでは、グローバルビジョン「「わが家」を世界一幸せな場所にする」の実現に向けて、2018年9月より男性育休取得100%の取り組みを推進しています。育休を取得した積水ハウスの男性社員とその妻に、育休取得に関する調査を行いました。

育休を取得した積水ハウス男性社員の妻は「見えない家事・育児」の負担感や孤独感が一般女性に比べ低い

予定管理・先回りの判断などの「見えない家事・育児」の負担感を聞きました。育休を取得した積水ハウス男性社員が負担に感じる割合は43.7%で、育休を取得した一般男性（62.8%）と比べ19.1ポイント低くなっています。また、育休を取得した積水ハウス男性社員の妻が負担に感じる割合は56.0%と、夫が育休を取得した一般女性（73.8%）と比べ17.8ポイント低く、家事・育児で感じる孤独感も50.3%と夫が育休を取得した一般女性（66.9%）に比べ16.6ポイント低くなっています。

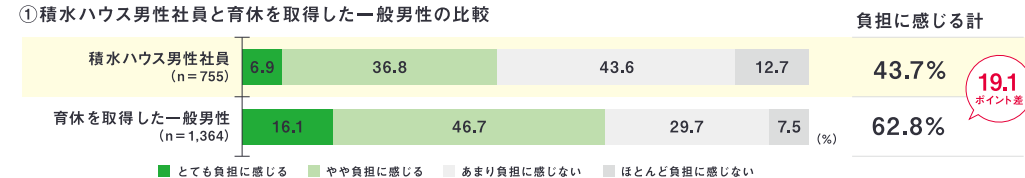
育休取得前から活用する「家族ミーティングシート」*により十分にコミュニケーションをとっていることが、「見えない家事・育児」の負担感の軽減にも役立ち、特に女性の負担感や孤独感の軽減に効果をもたらしているようです。

*ご参考：<https://www.sekisuhouse.co.jp/library/ikukyu/pdf/meeting-sheet.pdf>

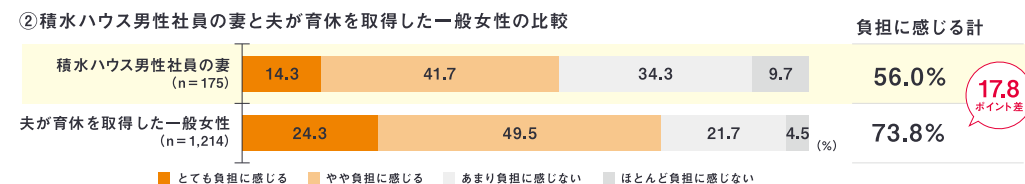
「見えない家事・育児」の負担感

Q. 「見えない家事・育児」の負担感は？

① 積水ハウス男性社員と育休を取得した一般男性の比較



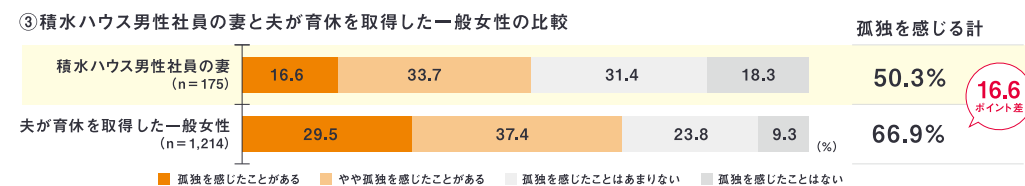
② 積水ハウス男性社員の妻と夫が育休を取得した一般女性の比較



家事・育児で感じる孤独感

Q. 家事・育児の際に孤独を感じたことは？

③ 積水ハウス男性社員の妻と夫が育休を取得した一般女性の比較



「積水ハウス男性育休アンケート調査」調査概要

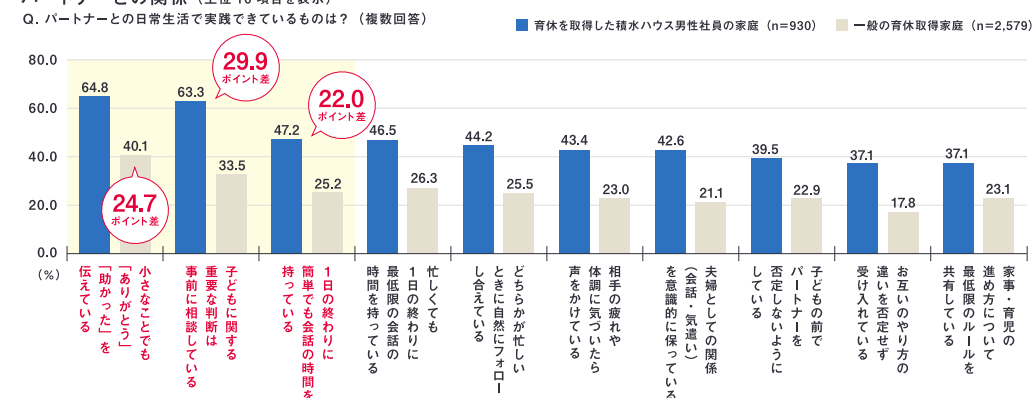
●実施時期：2026年6月22日(月)～6月29日(月) ●調査方法：インターネット調査 ●調査対象：2020年2月1日～2026年5月31日に育休を取得した男性社員755人とその妻175人

育休を取得した積水ハウス男性社員の家庭では「子どもに関する重要な相談」を育休を取得した一般家庭に比べ、より一層密接に行っている

育休を取得した積水ハウス男性社員とその妻に、パートナーと日常生活で実践できているものを聞くと、「小さなことでも『ありがとう』『助かった』を伝えている」「子どもに関する重要な判断は事前に相談している」「1日の終わりに簡単でも会話の時間を持っている」の順となりました。一般の育休取得家庭との差分を見ると、「子どもに関する重要な判断は事前に相談している」（積水 63.3%：一般 33.5%）は29.9ポイントもの差がありました。

パートナーとの関係（上位10項目を表示）

Q. パートナーとの日常生活で実践できているのは？（複数回答）

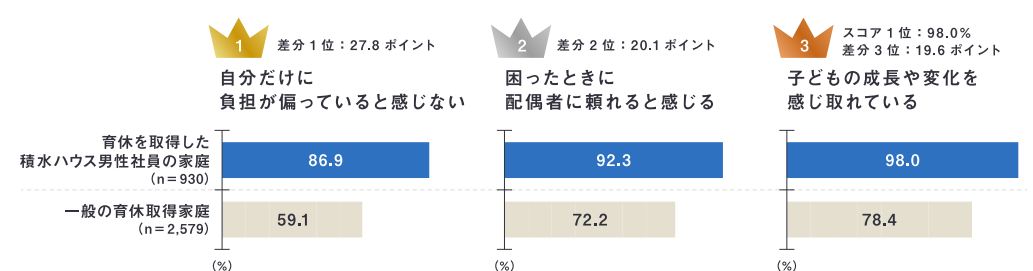


育休を取得した積水ハウス男性社員の家庭は、一般の育休取得家庭に比べ「自分だけに負担が偏っていると感じない」が高く、家庭でもジェンダー平等が浸透

家事・育児に関して、普段の生活上の意識について聞きました。すると、育休を取得した積水ハウス男性社員の家庭は、コミュニケーションが十分に取れているからこそ、「自分だけに負担が偏っていると感じない」（27.8ポイント差）、「困ったときに配偶者に頼れると感じる」（20.1ポイント差）、「子どもの成長や変化を感じ取れている」（19.6ポイント差）といった項目で、一般の育休取得家庭と大きな差分がみられました。育休を取得した積水ハウスの男性社員の家庭は、心のワンオペ感が男女ともに低く、お互いがパートナーとして頼り、助け合っていることがうかがえます。

生活上の意識（差分が大きい上位3項目を表示）

Q. 生活上の意識について、どの程度あてはまりますか？（スコアは「そう思う」「ややそう思う」の合計値）



「IKUKYU.PJT」賛同企業アンケートにみる " 職場の変化 "

「IKUKYU.PJT 賛同企業の男性育休アンケート調査」調査概要

- 実施時期：2026年6月25日（木）～7月24日（金）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：「IKUKYU.PJT」賛同企業勤務者のうち、下記のいずれかに該当する人（合計50社1,944人）
- ①とる人：過去5年間に育休取得経験のある男性社員 675人
- ②みまもる人：同じ部署の男性社員が育休取得した経験のある社員 722人
- ③すすめる人：男性育休推進を主幹する部署に所属経験のある社員 329人
- ④いずれにもあてはまらない人：218人

ここ数年で、男性の育休休業を取り巻く社会のあり方は大きく変化してきました。取得率の向上だけでなく、職場の環境や日々の働き方にも、さまざまな変化が生まれたのではないのでしょうか。それは育休取得者や家族はもちろん、身近で支える同僚や、制度整備に携わる担当者など、さまざまな立場の人が支え合い、助け合ってきた証でもあります。

「IKUKYU.PJT」では、男性育休に関わる人を以下の3つの立場に分類し、プロジェクト賛同企業の皆さまを対象にアンケートを実施しました。それぞれの立場から見た、男性育休の推進を機に起きた職場の変化についてご紹介します。

とる人	みまもる人	すすめる人
育児休業を取得した経験をもつ男性社員 675人	同じ部署の男性社員が育休取得した経験をもつ社員 722人	男性育休の取り組みを推進・推奨する部署の担当者 329人

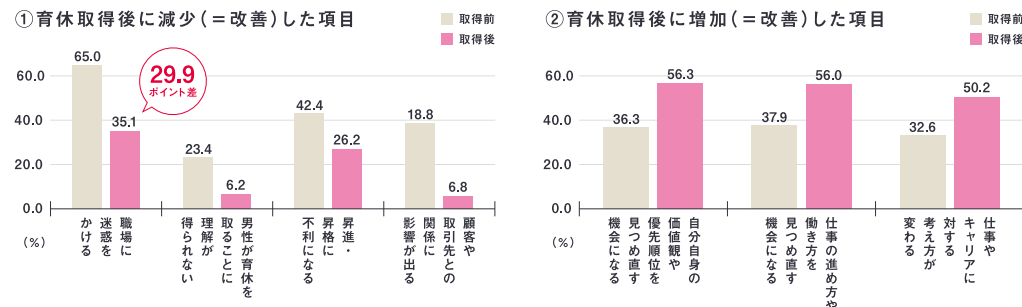
とる人 育休取得前に感じた「職場に迷惑」などの仕事に関する不安は取得後に改善 育休取得が家事・育児だけでなく、仕事やキャリアにもプラスの効果を

賛同企業各社の育休取得経験をもつ男性社員＝「とる人」(675人)に、育休を取得する前に想像していたこと、育休取得後に感じたことについて聞きました。育休取得前は「職場に迷惑をかける」という不安が65.0%と最も高くなっていますが、育休取得後は35.1%と不安度は29.9ポイントも下がっています。取得前後の変化を見ると、「職場に迷惑をかける」をはじめ、「男性が育休を取ることに理解が得られない」（前23.4%→後6.2% 17.2ポイント減少）、「昇進・昇格に不利になる」（前42.4%→後26.2% 16.1ポイント減少）、「顧客や取引先との関係に影響が出る」（前18.8%→後6.8% 12.0ポイント減少）など仕事や職場に関する不安は、取得後に心配するほどでもなかったと感じる人が多くなっています。

一方で、「自分自身の価値観や優先順位を見つめ直す機会になる」（前36.3%→後56.3% 20.0ポイント増加）、「仕事の進め方や働き方を見つめ直す機会になる」（前37.9%→後56.0% 18.1ポイント増加）、「仕事やキャリアに対する考え方が変わる」（前32.6%→後50.2% 17.6ポイント増加）など、自分自身と真剣に向き合う好機として捉えた人が増えています。育休は、家事・育児に専念するためのものではなく、その後の仕事やキャリア形成にも良い影響を与えうるものであり、家庭と職場の両方を強くするものであることが、取得経験者の声からうかがえます。

育休取得前と取得後の意識の変化

Q. 育休を取得する前に想像していたこと、育休取得後に感じたことは？（複数回答） 対象：育休取得男性「とる人」（n=675）



「とる人」の自身の成長や仕事観の変化に関する声



所属部署の勤務表で休みを取るときに堂々と「育休」と書けるようになってきている雰囲気を感じます。カレンダーで保育園の送り迎えを予定に書く人が増えました。



子どもと触れ合う時間が、生きがいや気分転換につながっており、以前より仕事の効率が上がっているような気がします。



子育てをしながら働く同僚への理解が深まり、これまで以上に寄り添ったコミュニケーションが図れるようになりました。



やるが増えるのはネガティブなことではなく、むしろ責任をもって子どもを育てられる自分になったというポジティブなことと捉えています。



仕事だけに集中するよりも仕事は人生の一部「ワークインライフ」と考えた方がより充実して仕事も楽しめることに気づきました。

同僚の育休取得が業務の見える化やメンバー全員の スキルアップのきっかけに 勤続年数が短い人を中心に「自分自身も休みやすくなる」と 感じる人が増加

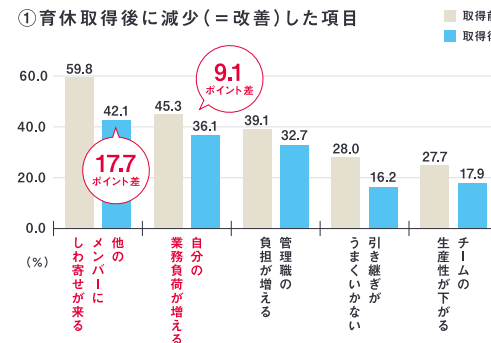
「とる人」が同じ部署にいた経験をもつ人＝「みまもる人」(722人)に、同僚が育休を取得することの影響について、取得前に想像していたこと、取得後に感じたことを聞きました。すると、同僚の育休取得前後で「他のメンバーにしわ寄せが来る」と感じた人が17.7ポイント減少(前59.8%→後42.1%)、「自分の業務負担が増える」といった不安については、育休取得前後において9.1ポイント減少(前45.3%→後36.1%)し、いずれも改善傾向にあります。逆に、「メンバーの成長や活躍の機会が増える」は7.1ポイント増加(前22.4%→後29.5%)、「チームの協力意識が高まる」は6.1ポイント増加(前32.1%→後38.2%)と育休取得者以外の人でもポジティブな変化を感じる人が増えている傾向がみられました。

その中でも入社5年未満の人で見ると、「引き継ぎがうまくいかない」という不安は、取得前の37.8%から取得後は17.3%へ20.5ポイント改善され、「自分自身も休暇や休業を取得しやすくなる」という期待が12.2ポイント(前33.7%→後45.9%)高くなっています。入社年数が短い人は、周囲に気を遣うことも多いですが、これらの結果から、育休の広がりにはだれもが働きやすい環境につながっていると言えるかもしれません。

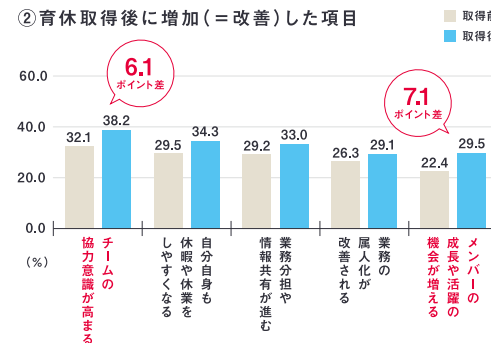
同僚の育休取得前と取得後の自身の意識の変化

Q. 同じ部署の同僚が育休を取得する前に想像していたこと、育休取得後に感じたことは？(複数回答)
対象：同じ部署の男性社員が育休を取得した男女「みまもる人」(n=722)

① 育休取得後に減少(=改善)した項目



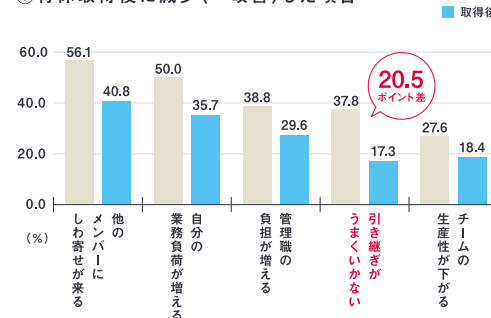
② 育休取得後に増加(=改善)した項目



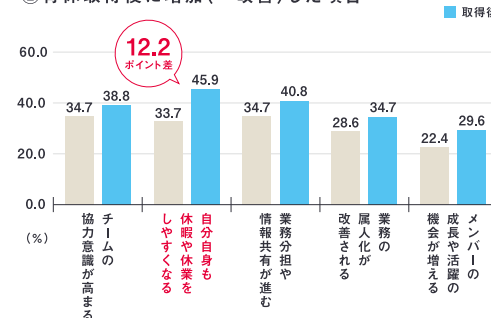
入社5年未満の人 同僚の育休取得前と取得後の自身の意識の変化

対象：同じ部署の男性社員が育休を取得した入社5年未満の男女「みまもる人」(n=98)

① 育休取得後に減少(=改善)した項目



② 育休取得後に増加(=改善)した項目



「みまもる人」の職場の変化を実感する声



育休中にお子さんを連れて会社に来た際、育休の良さを聞いて、自分も機会があれば必ず取得したいと思いました。



自分は育休や有休がとれなかった世代で、今でも妻に嫌味を言われています。同僚・部下が育休をとれていることは、自分と同じ思いを減らせて良かったと思います。



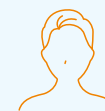
業務の見える化や情報共有を意識し、急な対応が必要になっても周囲でフォローできる体制づくりを心掛けていました。



育児休業を取ったリーダーの仕事が引き継ぎ時に見える化され、メンバーが一段上の仕事をする事で、メンバー全員のスキルアップにつながりました。



部下のお子さんの様子など、業務の隙間時間などでの会話が増えた気がする。



チーム内 MTG などで育児についての理解が深まる場面が増えた。

「とる人」の広がりの中には、「みまもる人」のさまざまな工夫や努力があることもアンケート結果から垣間見えました。同僚の育休取得は、一見、戦力ダウンに見えるかもしれませんが、長い目で見ればチームを強くし、メンバー一人一人の成長を促すことにもつながると言えるかもしれません。

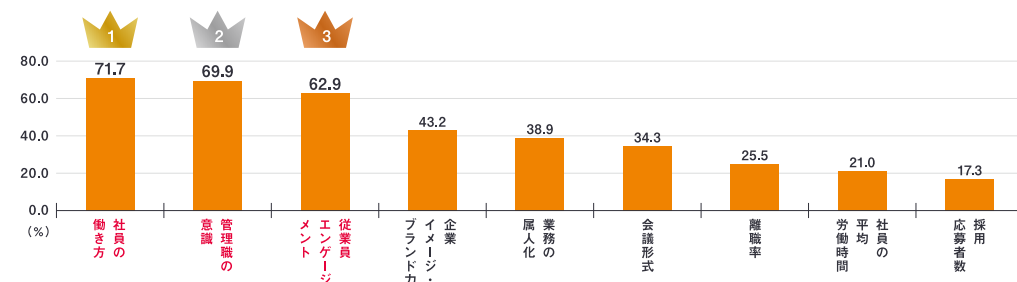
すすめる人

社員の働き方、管理職の意識、エンゲージメントに広がる効果 男性育休は組織を強くする

男性育休推進を主幹する部署への所属経験がある人＝「すすめる人」(329人)に、この活動を通して会社にどんなポジティブな変化が起きたのか聞きました。「社員の働き方」(71.7%)、「管理職の意識」(69.9%)、「従業員エンゲージメント」(62.9%)が上位に挙げられました。

男性育休推進後に起こった変化

Q. 男性の育休推進開始後、実際に起こった変化は？（スコアは「ポジティブな変化があった」「ややポジティブな変化があった」の合計値）
対象：男性育休の取り組みを推進・推奨する部署の担当者「すすめる人」(n=329)



「とる人」からも、「子どもが体調不良になったとき、『仕事はいいから早く帰ってあげなさい』『お母さんの変わりはいないんだよ』と言ってくれた」など、管理職の意識の変化を実感する声がみられました。ほかにも、採用競争力の強化、取引先からのお褒めの言葉、女性活躍推進など、さまざまな事柄へのポジティブな影響が挙げられました。こうした声からも男性育休推進は、「とる人」だけのものではなく、会社・職場全体のためのものであることがうかがえます。

「すすめる人」の会社全体へのポジティブな影響を挙げる声



保育園に入れられないという際に、男性が育児休業を取得することで、女性が復職できたという例があり、女性のキャリア形成に良い影響がありました。



お客様にご迷惑をおかけすることの懸念が従前から議論されていましたが、「御社も変わったね」とイメージがポジティブに変化したことをお伝えいただきました。



採用の場で男性育休の取得事例を紹介し、採用競争力の強化につながったと感じます。

子どもの幸せ、未来につながる働き方を

男性育休推進とは、社員一人一人の気づかいや工夫の積み重ね そうして育まれた働きやすさは、子どもの幸せにもつながると実感

「とる人」「みまもる人」「すすめる人」、それぞれのアンケート結果から見えたのは、日々の業務やコミュニケーションにおいて、それぞれの立場で気づかいや工夫を行い、それが働きやすい職場づくりに結びついている様子でした。

そうした働きやすさが、子どもたちの幸せにどれだけつながっているのか聞いたところ、「休みやすさ・休暇取得のしやすさ」(81.4%)が11項目中最も割合が高い結果となり、育休取得経験者では87.1%とさらに高くなっています。育休制度の整備や、休暇の取りやすい職場の雰囲気づくりは、未来を担う子どもたちの幸せにもつながっていると感じている人が多いことを示す結果となりました。

子どもの幸せにも影響すると思う職場環境とは

Q. 職場の働きやすさが子どもの幸せにも影響すると思うものは？（複数回答） 対象：全体 (n=1,944)



男性育休推進には、制度や仕組みの整備は欠かせませんが、それに加えて、育休取得者も、その周囲の人も、一人一人が働き方や仕事へのスタンスを見直し、助け合い励まし合うことも大切だというのが、賛同各社の社員の声から見てきました。

育休取得者だけでなく、誰もが働きやすく、休みやすい環境をつくること。その積み重ねが、一人一人の幸せを育み、ひいては子どもたちの幸せにもつながっていきます。それこそが育休推進の本質であり、男性育休がもたらす大きな価値なのかもしれません。