

日本財団×「変えよう、ママリと」 共同調査

パパ・ママの育児への向き合い方と 負担感や孤立感についての調査

2019年11月

日本財団
コネヒト株式会社

前提

【調査目的】

育児にまつわる負担感・孤立感・生活満足度、パートナーとのコミュニケーション、家事や育児の外部シェア、育休中の過ごし方、等の関係性について分析し、育児ストレスの原因を明らかにし、幸せな家族のあり方を実現するための示唆を得る。

【調査手法】

Googleフォームによる定量調査／33問

【調査対象者】

ママリのアプリ利用者（子どもがいるママ）3,992名から回答を収集 *有効回答3,899名

【調査時期】

2019年10月15日（火）～23日（水）

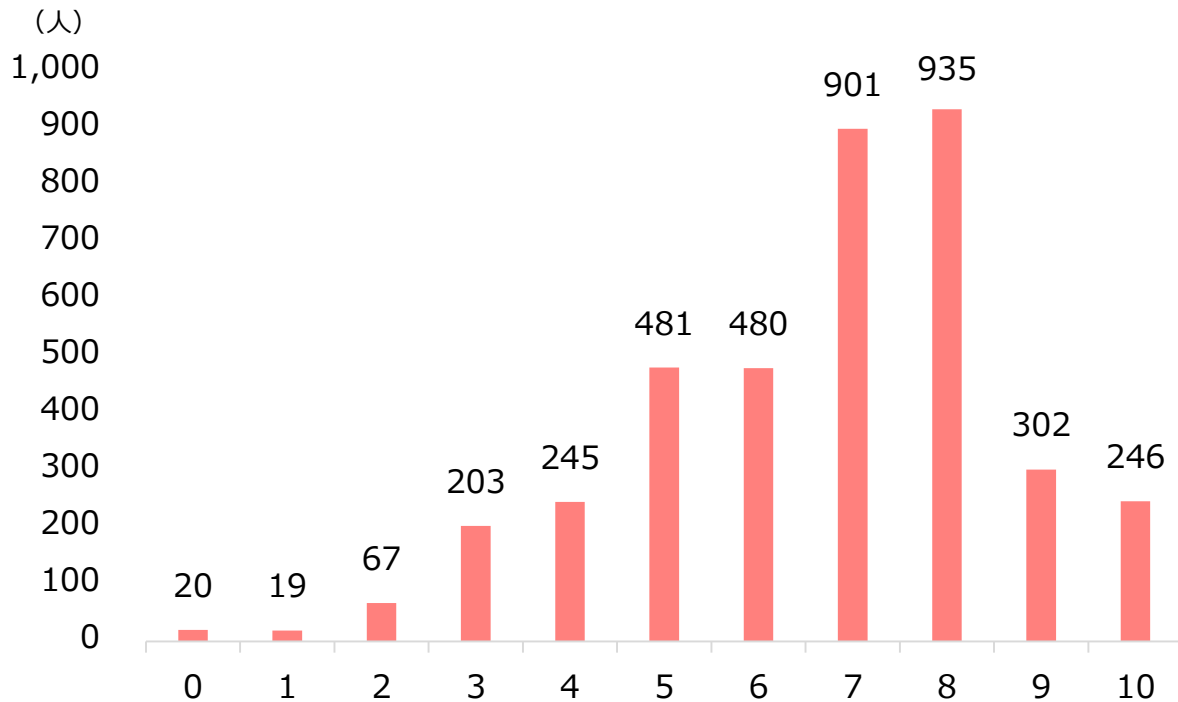
【企画・実施】

日本財団、コネヒト株式会社（「変えよう、ママリと」）

※本調査の情報をご利用いただく際は、必ず【日本財団×「変えよう、ママリと」調べ】とご明記ください。

生活満足度について

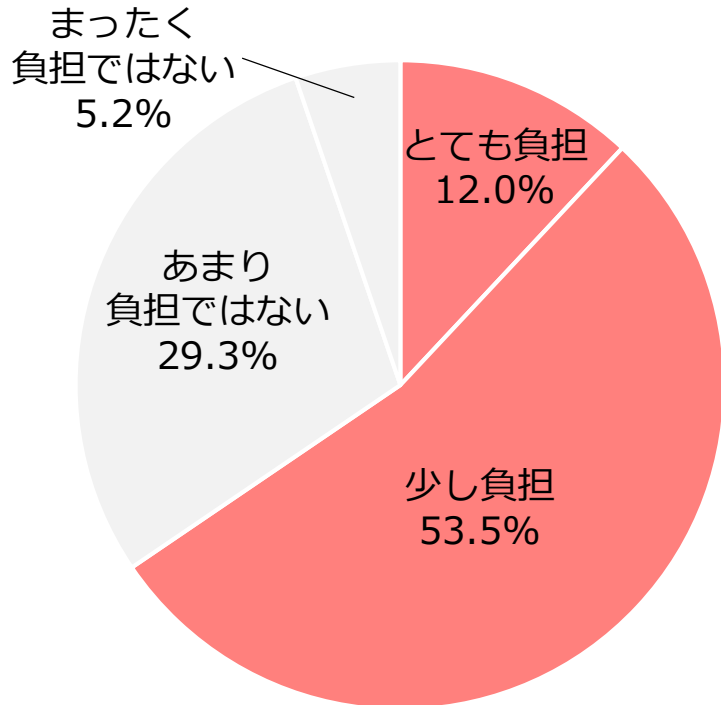
Q. あなたは、育児をしている今の自分や現在の生活にどの程度満足していますか。
「非常に満足している」を10点、「全く満足していない」を0点とすると、何点くらいになりますか (n=3,899、単一回答)



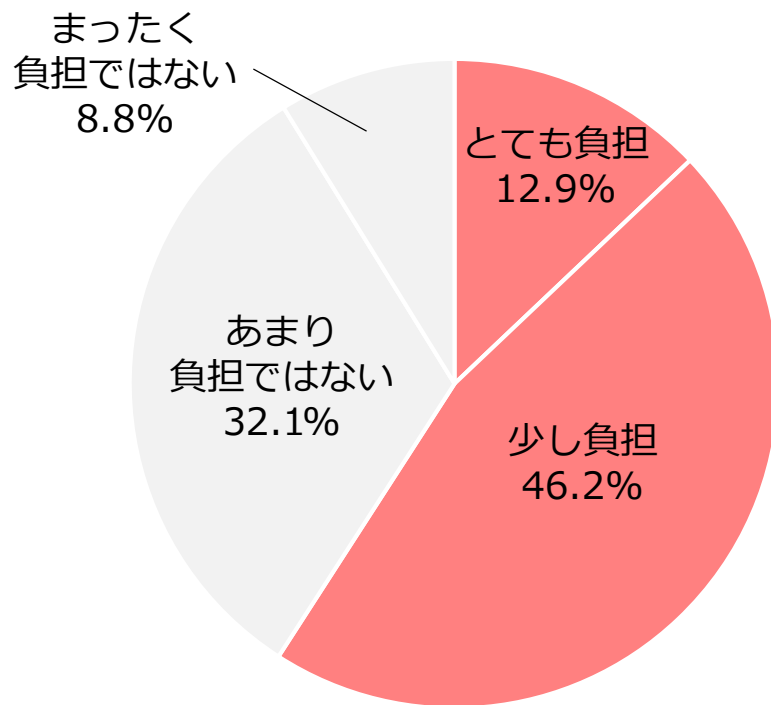
負担感・孤立感について

育児の「身体的」「心理的」負担を一定以上感じている層が約6割

Q. 現在、あなたは育児/子育ての「身体的」負担をどの程度感じていますか (n=3,899、単一回答)



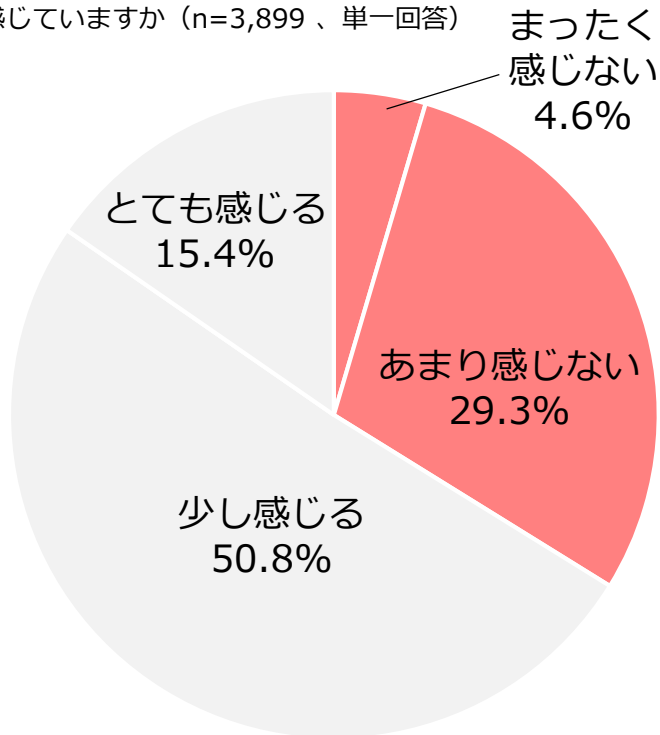
Q. 現在、あなたは育児/子育ての「心理的」負担をどの程度感じていますか (n=3,899、単一回答)



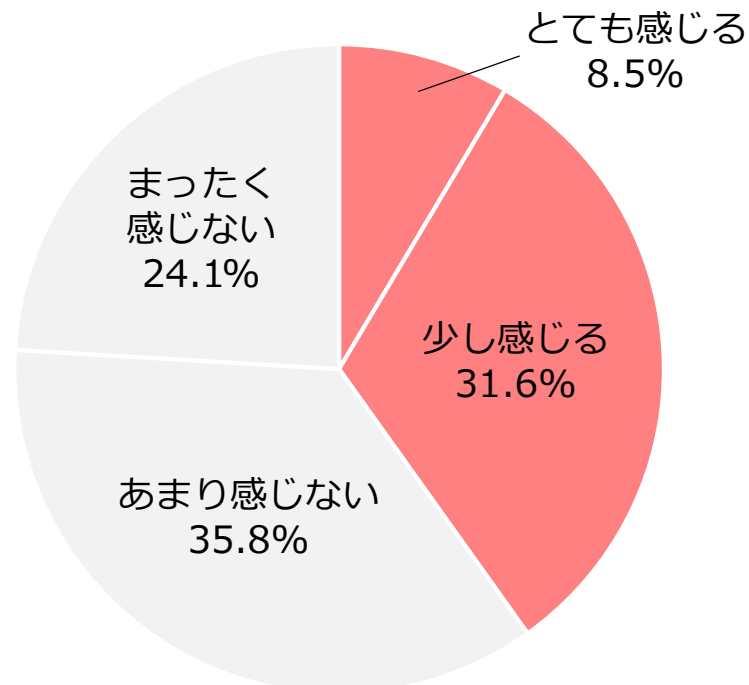
負担感・孤立感について

育児において「余裕を感じられない」「孤立・孤独を感じる」層が約4割

Q. 現在、あなたは「余裕を持って子どもと向き合えている」と感じていますか (n=3,899、単一回答)



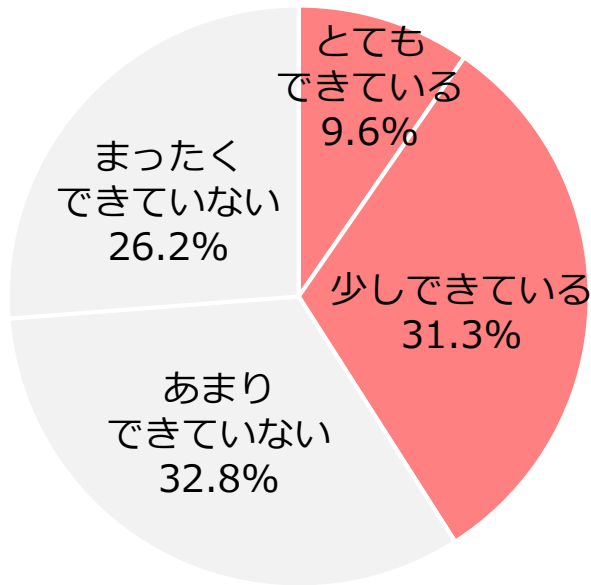
Q. 現在、あなたは育児/子育てをしていて、「孤立している」「孤独である」と感じていますか (n=3,899、単一回答)



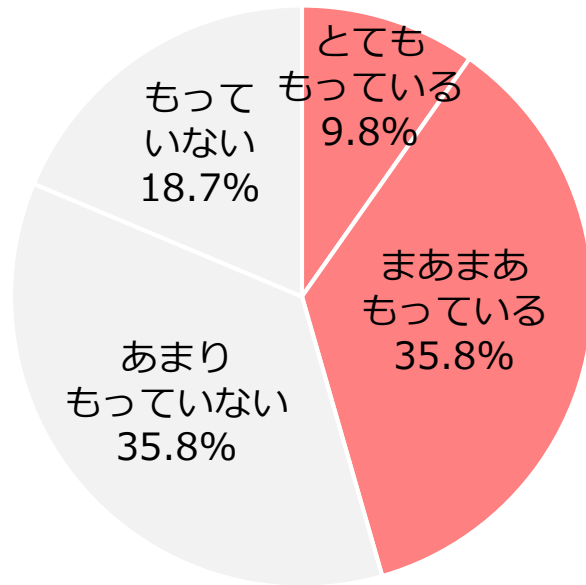
夫婦間コミュニケーションについて

「タスクの見える化」ができている・「話し合いの場」をもっている層は半数以下に留まる。
また「役割分担」に納得できている層も約6割に留まる

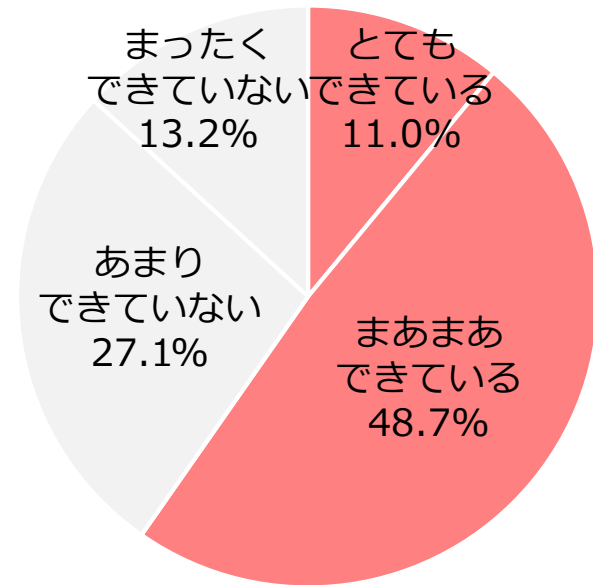
Q. 家事や育児について、何をどちらが負担するかといった「タスクの見える化」ができていると思いますか (n=3,899、単一回答)



Q. 普段、ご自身と夫（パートナー）で家事や育児の役割分担やお互いの要望について話し合う場をもっていますか (n=3,899、単一回答)



Q. ご自身と夫（パートナー）で家事や育児の役割分担は、双方納得できるカタチでできていると思いますか (n=3,899、単一回答)



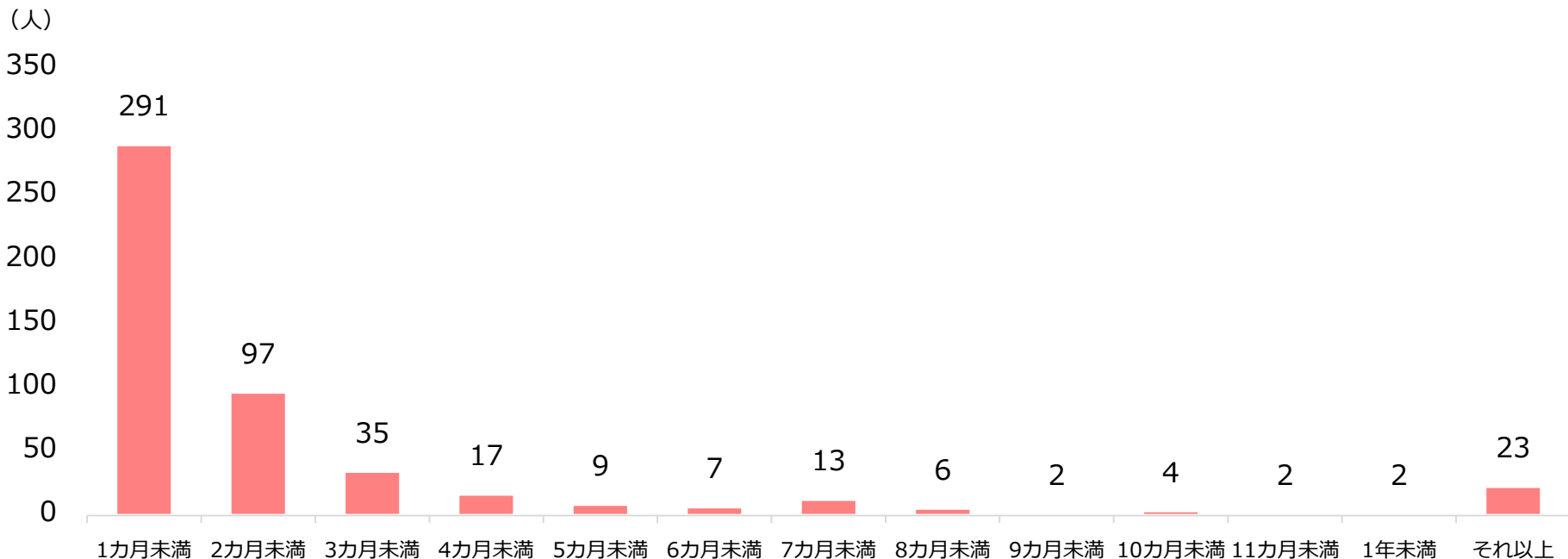
育休について

育休取得期間は1カ月未満・2カ月未満が大半

育休取得期間

（「夫（パートナー）は育休を取得しましたか」に「取得した」と回答した方。n=508、単一回答）

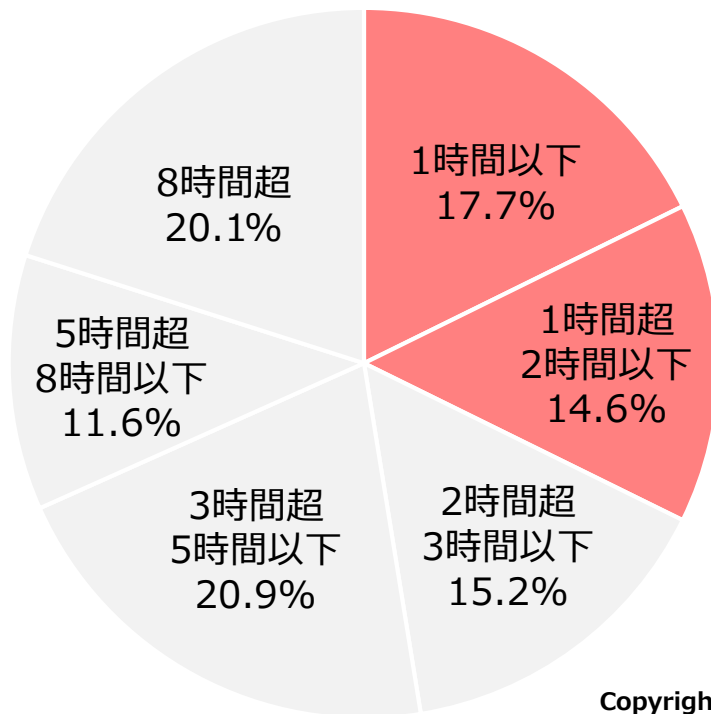
※育休取得開始月および育休取得終了月より算出



育休について

育休中の1日あたり家事・育児時間が2時間以下の夫（パートナー）が約3人に1人

Q. 育休中の夫（パートナー）の家事および育児時間は1日合計どの程度でしたか
（「夫（パートナー）は育休を取得しましたか」に「取得した」と回答した方。n=508、単一回答）



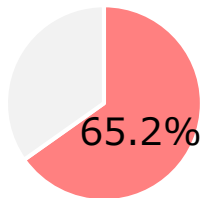
育休と夫婦間コミュニケーションの相関

夫（パートナー）が育休を取得しないか、育休中の家事・育児時間が少ない場合に、「家事・育児役割分担納得度」等は低い

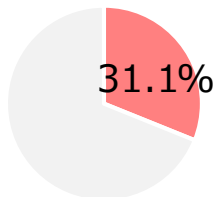
以下設問で「とてもできている」または「少しできている」と回答した方の割合

Q. 家事や育児について、何をどちらが負担するかといった「タスクの見える化」ができていると思いますか

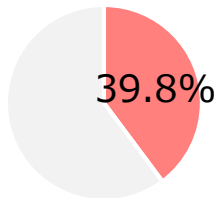
育休中の家事・育児時間
5時間超
(n=161)



育休中の家事・育児時間
2時間以下
(n=164)



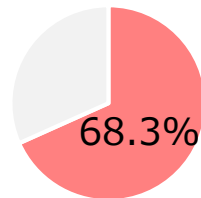
育休取得せず
(n=3,391)



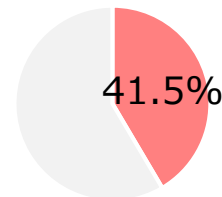
以下設問で「とてももっている」または「まあまあもっている」と回答した方の割合

Q. 普段、ご自身と夫（パートナー）で家事や育児の役割分担やお互いの要望について話し合う場をもっていますか

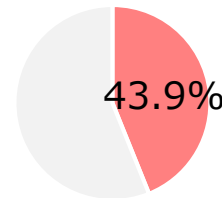
育休中の家事・育児時間
5時間超
(n=161)



育休中の家事・育児時間
2時間以下
(n=164)



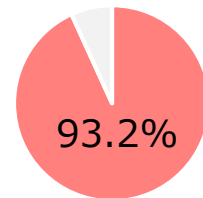
育休取得せず
(n=3,391)



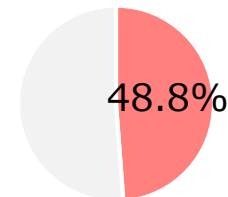
以下設問で「とてもできている」または「まあまあできている」と回答した方の割合

Q. ご自身と夫（パートナー）で家事や育児の役割分担は、双方納得できるカタチできていると思いますか

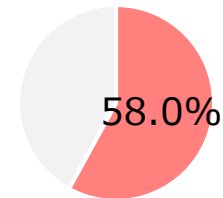
育休中の家事・育児時間
5時間超
(n=161)



育休中の家事・育児時間
2時間以下
(n=164)



育休取得せず
(n=3,391)



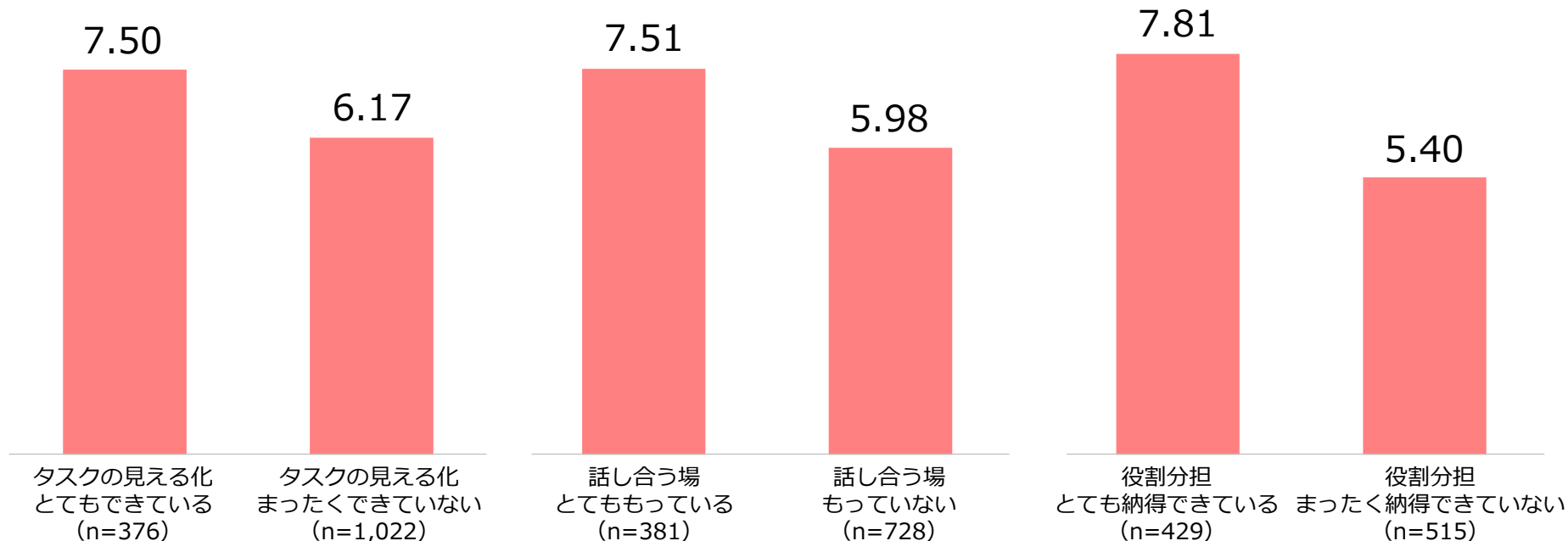
夫婦間コミュニケーションと生活満足度の相関

「家事・育児役割分担納得度」等が低いと、「生活満足度」も低い

以下設問の平均値

Q. あなたは、育児をしている今の自分や現在の生活にどの程度満足していますか。

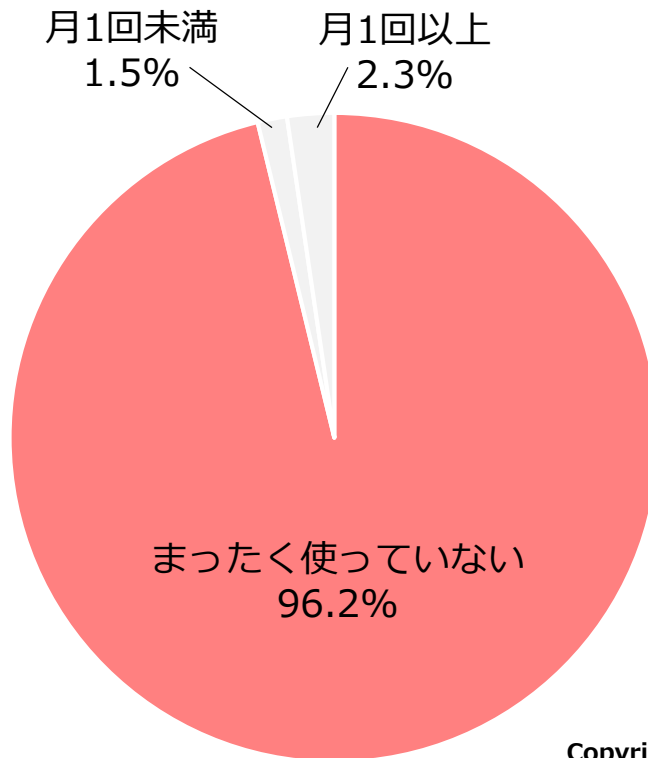
「非常に満足している」を10点、「全く満足していない」を0点とすると、何点くらいになりますか



家事や育児の外部シェアについて

家事や育児の代行サービスを「まったく使っていない」層が96.2%

Q. 家事や育児の代行サービスをどの程度使っていましたか (n=3,899、単一回答)



育休について（自由回答抜粋等）

「妻が手が回らない部分の役割分担」「心理的な支え」「夫の家事・育児スキルアップ」といった面で育休に満足している層がいる一方で、育休中の家事・育児へのかかわりが中途半端な場合に育休への不満が生じている

Q. 夫（パートナー）の育休に満足しましたか
（「夫（パートナー）は育休を取得しましたか」に「取得した」と回答した方。n=508、単一回答）

「あまり満足していない」「不満」の方
Q. どうすれば夫（パートナー）の育休の満足度は上がったと思いますか
※一部回答抜粋

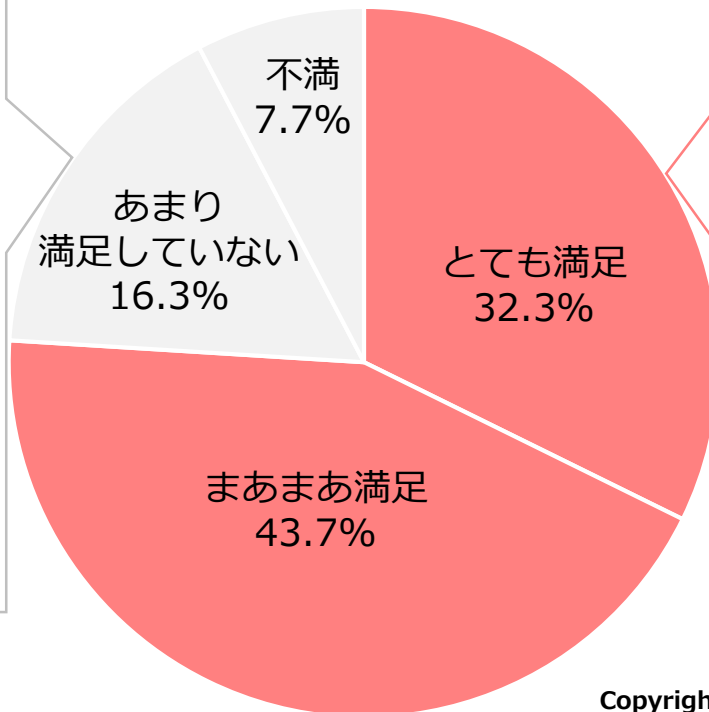
日数がもっと長く欲しかった
（注：育休期間1カ月未満だった方の回答）

育休を取っても家でだったら。結局家のことは私がやっていた

なんのための育休か旦那が理解すること

なにをしてほしいのか、育休取得前に話し合えばよかったと思います

主体性のある育児参加。サブ的な立ち位置(指示待ち)からの脱却



「とても満足」「まあまあ満足」の方
Q. 夫（パートナー）の育休に満足したのはなぜですか
（どういう点に満足を感じましたか）
※一部回答抜粋

スタートから育児に参加してもらうことで今も継続して参加してもらえたから

産後2週間の育休中、睡眠時間の確保や、買い物を頼むことができた

1人じゃないということが心の余裕に繋がった

育児の大変さを知ることができ、子供の成長と一緒に喜ぶことができたため

夫から「子供だけに集中してて平気だよ」と言われ、家事全般を全て行ってくれた

育休について（自由回答抜粋等）

育休を取得してほしいと思うかは意見が分かれており、育休中に期待することや育休を取得してほしいと思わない理由も多様

Q. 今後、夫（パートナー）に育休を取得してほしいと思いますか
（「夫（パートナー）は育休を取得しましたか」に「取得していない」と回答した方。n=3,391、単一回答）

「あまりそう思わない」
「まったくそう思わない」の方
Q. 夫（パートナー）に育休を取得して
ほしいと思わない理由を教えてください
※一部回答抜粋

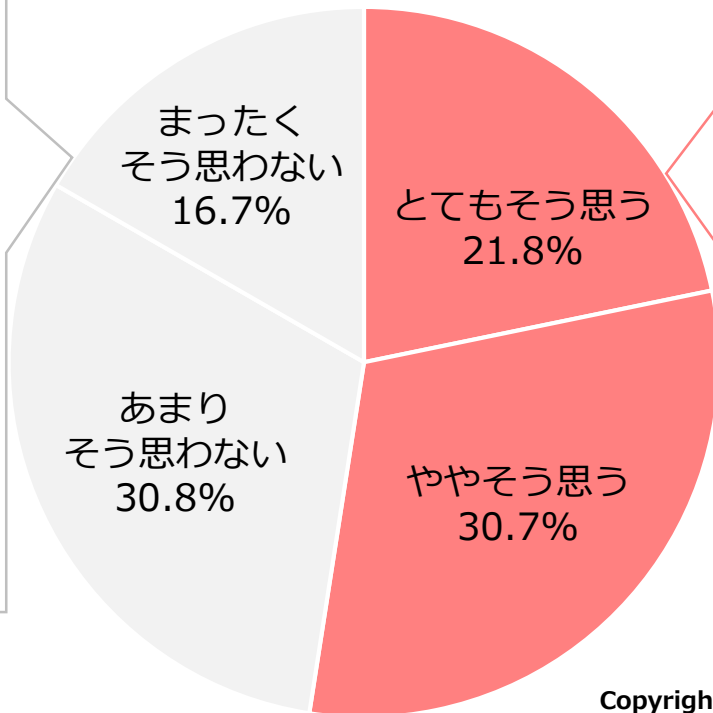
普段から家事や育児をやってもらっているので特に必要と感じていない

夫の様子を見ると、子育てに自主的に取り組めるとは思えないから

自分のペースで子育てしたいのとお給料面で不安

一人になりたいときもあるから、平日に1日とか休みを取ってくれたほうが嬉しい

夫婦二人でキャリアを喪失する必要はないと思う



「とてもそう思う」「ややそう思う」の方
Q. 夫（パートナー）に育休中に期待する
ことを教えてください
※一部回答抜粋

細かい家事や育児のタスクを分担する以上に、心理的負担を分担したい

しっかり自分の子どもだということを知ってほしい

主に家事と上の子のケア

家事も育児も一通りできるようになって欲しい

新生児の大変さを感じて欲しい。新生児のうちから育児を手伝ってほしい

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

子ども向けのお店、シングルでも行きやすい、またはパパと子どものお出かけにおすすめ等の情報

月齢ごとに、赤ちゃんが何をする時期か、やるべきこと、行事などを教えてくれるアプリ

代行サービスを行う人が一覧で見れて【何時から何時までOK】や【待機中】など、現時点の状況を確認できたり、過去に行ったことがある家事代行や預かりの内容、得意分野、評価がわかるもの。

「情報」に関するアイデア・意見

地域の支援センターや児童館、子ども向けイベント、子ども向けのお店、パパのオムツ替えスペース、等が調べられるアプリ

季節月齢に合わせた、気温、室温別の服装や寝巻きのアドバイスが表示されるアプリ

電車のベビーカー用乗り換え案内

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

病院、美容院、買い物などで、その近くで子どもを預かってくれるサービス

車で買い物、病院、美容院などに連れて行ってきて、用事の間車で預かってくれるサービス

子どもを公園に遊ばせに行ったり、一緒に図書館に本を借りに行ったり、思いっきり遊んでくれるサービス

「預かり」に関するアイデア・意見

支援センターなどで、二人の子どものどちらかと遊んでくれるサービス

託児のあるスーパー、マッサージ、映画館、ジム、カフェ、美容院、歯医者等を知りたい

睡眠確保のため、しんどい時すぐに駆けつけてくれる寝かしつけサービス

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

買い物代行して所定の位置まで
持ってきてくれるサービス

個人に合わせた離乳食進め方のアプリ。
今日の食べたもの、量によって一週間
単位でもいいからアドバイスしてほしい。

栄養ばっちりの離乳食を作り置き
してくれるサービス

「家事」「食事」に関するアイデア・意見

1日一緒にいてくれてアドバイスしながら
育児を見守ってほしい。

(ミルクのあげかた、タイミング、だっこ、
からだのケア等)

病院でも教わるけど実際進めていったら
わからないことが多いし、いちいち
聞けないし、健診では間に合わない。

大人用と子ども用両方のおかずの
作り置きを、冷凍状態で宅配

離乳食とともに家族の食事を
考えてくれるアプリ

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

用事があるときお互い交代で預かり
募集できるアプリ

地域の子育て情報やイベントがわかり、
またママ友を作れるアプリ

ママたちが家にいながらつながって
楽しめる子育て以外の趣味のアプリ

「交流、話し相手」に関するアイデア・意見

お母さん同士が雑談出来るアプリ

家に居ながらもカフェでお話している
ような空間、というか話せる場が欲しい

1日数分でも家に来てくれて、
話し相手になってくれたり、
家事を少し手伝ってくれるサービス

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

田舎にもサービスを広げてほしい

地域や同マンション内の同月齢の赤ちゃんがいるママ達で、赤ちゃんの預けあい

ご近所のおじさんおばさんで、赤ちゃんの抱っこだけでも手伝えるよ！というのが登録出来るアプリ

「地域」に関するアイデア・意見

近隣のママたちのグループ単位で、専任シッターまたはハウスキーパーをシェア

急な買い物があったときに、ついでに買ってきてくれるような気軽な助け合い。自分が買い物中とかなら近くの困っているママの買い物をしてきてあげたり。

決まった地域に担当の保健師さんがいて、自分で保健センターに行くばかりじゃなく、友達感覚でもっと気軽に相談出来たらいいのに

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

頼みたいときに、事前予約なしで、いつでも頼めるサービス

タクシーアプリのようにマップ上で近くにいるシッターさん等を探せて手配できるアプリ

思い立った時にしてもらいたい家事だけを頼めるサービスが欲しい。
例えば今日の昼過ぎから風呂掃除だけしてもらいたいとかのピンポイントな使い方ができたら良い。

「気軽さ」に関するアイデア・意見

家事・育児の代行サービスはなかなか敷居が高く利用することを考えたことがなかったの、携帯のアプリから簡単に手配できて、代行に来ていただくスタッフさんの情報をアプリでも紹介してくれて、さらに値段も手頃だと利用しやすい

家事や育児の見える化を簡単に実現できるアプリがあると便利だと思う

UberEATSのように来れる人がすぐ来てサポートしてくれる

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

小児科医の訪問医療

子供の突然の怪我や病気に際して、
病院に行く目安が一発で分かるアプリ

予防接種の予約や管理

「病気、通院、医療」に関するアイデア・意見

一ヶ月健診だけでなく、保育士さん
または助産師、その他が定期的に
訪問してくれて気軽に相談できる

子連れで行ける歯医者、整体、
マッサージ、美容院、病院を
紹介してくれるアプリ

どちらかの子どもが体調を崩して
医療機関の受診をしたいとき、
送迎してくれて、なおかつ受診の間
体調を崩していない子を見してくれる
サービス

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

家事や育児タスクのチェックリストがアプリで作れて、パートナーと共有できるもの

パパ向けの相談サイトや
パパ向けの育児情報など

夫が育児参加しようと思えるゲームアプリ。
育児アプリはダウンロードしないので、
ゲーム形式なら、

「夫（パートナー）」に関するアイデア・意見

パパリ
パパ間でも育児のことをシェア
してほしい

夫が赤ちゃんと安全に2人で
過ごせるよう、専門の方に来て頂いて
実際に指導してくれるサービス

夫婦で出かける際に気兼ねなく
子供の面倒を見てくれるサービス

あったらいいサービスのアイデア、意見等（自由回答抜粋）

出張リラクゼーション
ママ友複数人で集まって講座や
リラクゼーションなど気分転換になる
ような事をする

美容師に訪問してもらって、
こどもを見ながら髪を切ったり
染めたりできるといい

赤ちゃんがなぜ泣いているかわかれば
育児の心理的な負担が減る

その他、アイデア・意見

保育士の資格が無くても、家事・育児
の出来る個人（私）が助け舟になれる
仕事があったらやりたい

ファミリーサポート等各自治体でも色んな
策が取られてますが、制度が複雑だっ
たり、安全に疑問が残る点もあります。
未就学児、特に園にも入る前の小さなお
子さんがいるお母さんは自分の時間はほ
ぼ持てず、日々大変な思いをしていると
思います

気にしなくていいよアプリ
電車の中とかで子供が泣いたり騒いだり
すると親は周り全てに怒られてる気がす
るけど、そんな時にライン通知的な感じ
で気にしなくていいよーって送れたらいい
なあ