

# パパ・ママのホンネと 男性育業の実態を徹底解明！ ～男性の家事・育児実態調査 2023～

東京都では、「男性の家事・育児実態調査 2023」を 5,000 名に実施！今回はその調査結果（※）をもとに、  
専門家の協力を得て家事・育児における男女の意識差やホンネ、育業などの実態を紐解きます。

（※）調査期間：令和 5 年 7 月 31 日～8 月 21 日

調査対象：都内在住の 5,000 名（男女各 2,500 名）

対象 1 子育て世代...未就学児を持つ男女 4,000 名（男女各 2,000 名）

対象 2 全世代...18 歳～69 歳の男女 1,000 名（男女各 500 名）

※全ての調査結果はこちらからご覧いただけます。

[https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb\\_top/0000002321.html](https://www.seikatubunka.metro.tokyo.lg.jp/danjo/wlb_top/0000002321.html)



## 目次

- 1 教えて！パパ・ママのホンネと不満
- 2 不満はどこから？見えない負担がこんなに！?
- 3 賛成派は 9 割以上！“男性育業”で家庭が変わる！社会が変わる！
- 4 新常識！「定時帰り」は仕事も育児も“できる人”
- 5 家事・育児分担 夫婦の満足度を上げるヒケツ



＼パパ・ママ必見／

今日から使える専門家の一言アドバイス



### 高祖常子さん

子育てアドバイザー、キャリアコンサルタント  
NPO 法人ファザーリング・ジャパン理事  
3児のママ  
『感情的にならない子育て』（かんき出版）



### 山口慎太郎さん

東京大学大学院経済学研究科教授  
1児のパパ  
『「家族の幸せ」の経済学』（光文社新書）、  
『子育て支援の経済学』（日本評論社）

クスッと笑える「あるある」家事・育児漫画



### エイイチさん

イラストレーター  
1児のパパ  
東京都 Web サイト「TEAM 家事・育児」で子育て漫画連載中  
「スキンヘッドパパの育児日記」（日経 BP）

# 1 教えて！パパ・ママのホンネと不満

## 1 家事・育児分担、満足しているパパと、モヤモヤを抱えるママ

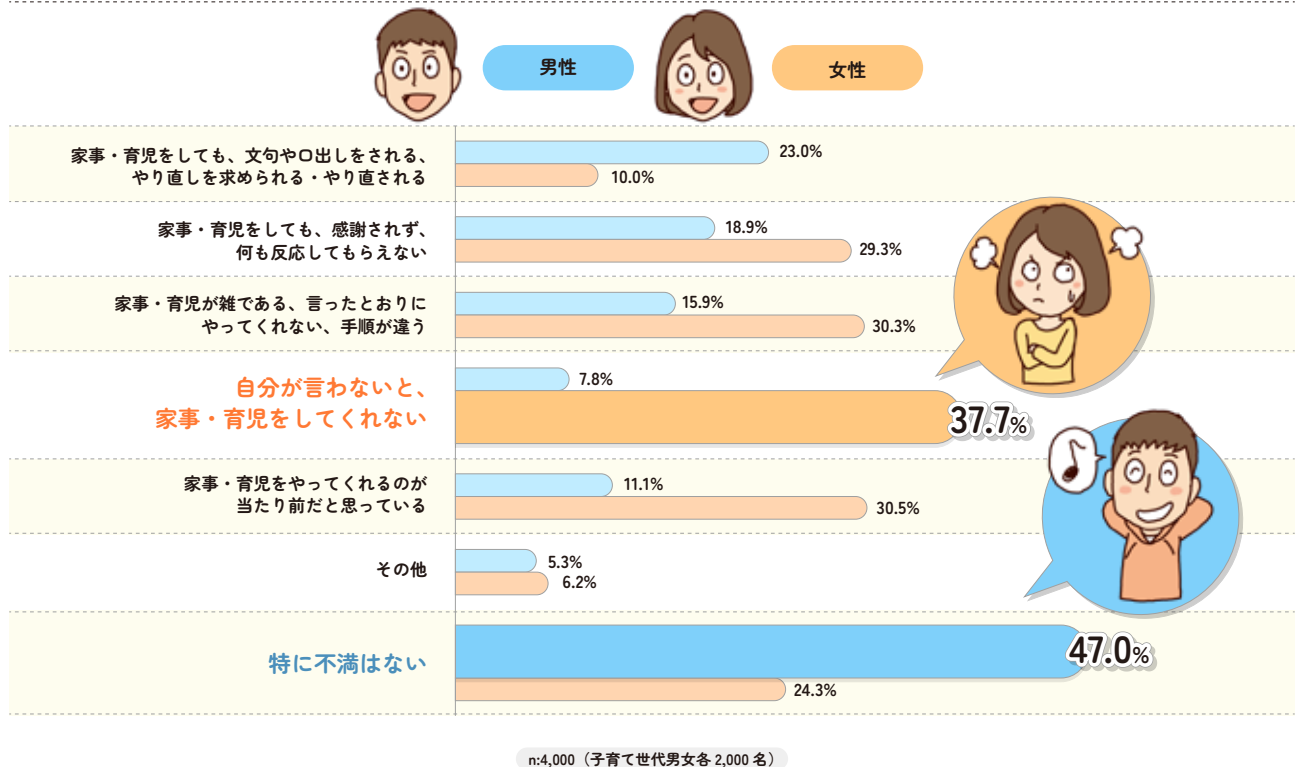
Q 夫婦間における家事・育児分担に満足していますか？



約8割のパパが家事・育児分担に満足していると回答した一方で、なんと半数以上のママには不満があるという結果に……！このギャップの原因はどこにあるのでしょうか。

## 2 ママのホンネは「言わなくてもやってほしい」

Q 配偶者に対する不満を教えてください



約半数のパパが「特に不満はない」と回答。次に多かったのは、「やっても文句やダメ出し」をされるという不満でした。一方、ママは「自分が言わないとしてくれない」という不満が第1位。パパに悪気はなくても、「ママがやるのが当たり前」な状況になってしまっているところに、ママのフラストレーションがたまっているのかもしれない。

## ママの不満

- 言われる前に率先して家事・育児に取り組んでほしい
- 全てヘルプでしかないので、当事者意識を持ってほしい
- 食事を作ってくれるが、後片付けなどは全て私。片付けまでが家事だとわかってほしい
- 育児に関しては協力的だが、家事はほとんどしてくれない
- 土日は夫も仕事休みなのに、家事が私任せなのが不満。家事はやってもらって当然だと思っている
- 気づいた方がする家事に全然気づいてくれない
- 雑（食器を洗うが、汚れが残っている。掃除機をかけてくれるが、隅や荷物の下などやらない）
- 感謝の気持ちを言葉で伝えてほしい

## POINT!

「察してほしい」は伝わらないと心得ましょう。そもそも8割近くのパパは現状に満足しているので、ママの大変さや困りごとに気づいてないといえるでしょう。今回の調査結果を見て、ぜひパパにも「そうなのか!」と気づいてほしいですね。

ママも、自分から積極的に思いを伝えていきましょう。ダメだとあきらめるのではなく、やってほしいことは、口に出して言うのが一番です!



## パパの不満

- 精一杯やっているつもりであるが、いつも叱られる
- 干した洗濯物の干し方を何も言わずに変えられるのがイラッとする
- 自分のやり方しか認めない
- やり方が違うと文句を言われ、やり直しさせられる。こちらが文句を言うと喧嘩になるから言えない
- 家事を抱え込んで機嫌が悪くなり、当たられることがある。そうなるくらいなら、こちらに家事を振ってほしい
- 「やってほしいことを察してほしい」という要求がなかなか男性には難しいので、具体的に言ってほしい

## POINT!

どちらが「主か、従か」という考え方がそもそも違いますよね。役割分担で、例えば「専業主婦(主夫)だから多くやる」というのはそのご家庭の選択肢としてあると思いますが、どちらも親である以上、お互いが「主」であるべきという自覚を持つことが大切です。

家事についても、二人ともフルタイムで働いている場合、「妻が主で、夫が従」などということはありません。指示を出してほしいというのではなく、「次に何をすべきか」を考えられるようになるといいですね。



「子を見て」  
言ったそばから  
スマホ見る

家事・育児  
やれどもやれども  
感謝なし

「今日は無理」  
私は毎日  
無理してる

部下が雑  
そんなあなたは  
家事が雑

血洗い  
どこまで磨けば  
褒められる?

※実態調査でパパ・ママから寄せられた声をもとに作成



“大変合戦”は避けて、“アイメッセージ”で伝えてみましょう

夫婦ともに、時間も気力も体力もいっぱいだと、お互いの良いところを認め合う余裕がなくなってしまいますよね。よく聞くのは「ちょっとやっただけですごく“やった感”を出す」というパパへの不満と、「がんばってるのに、できてないところばかり指摘される」というママへの不満。そして、「俺だって大変なんだよ」「私のほうがもっと大変だから」と、“大変合戦”になってしまうんです。

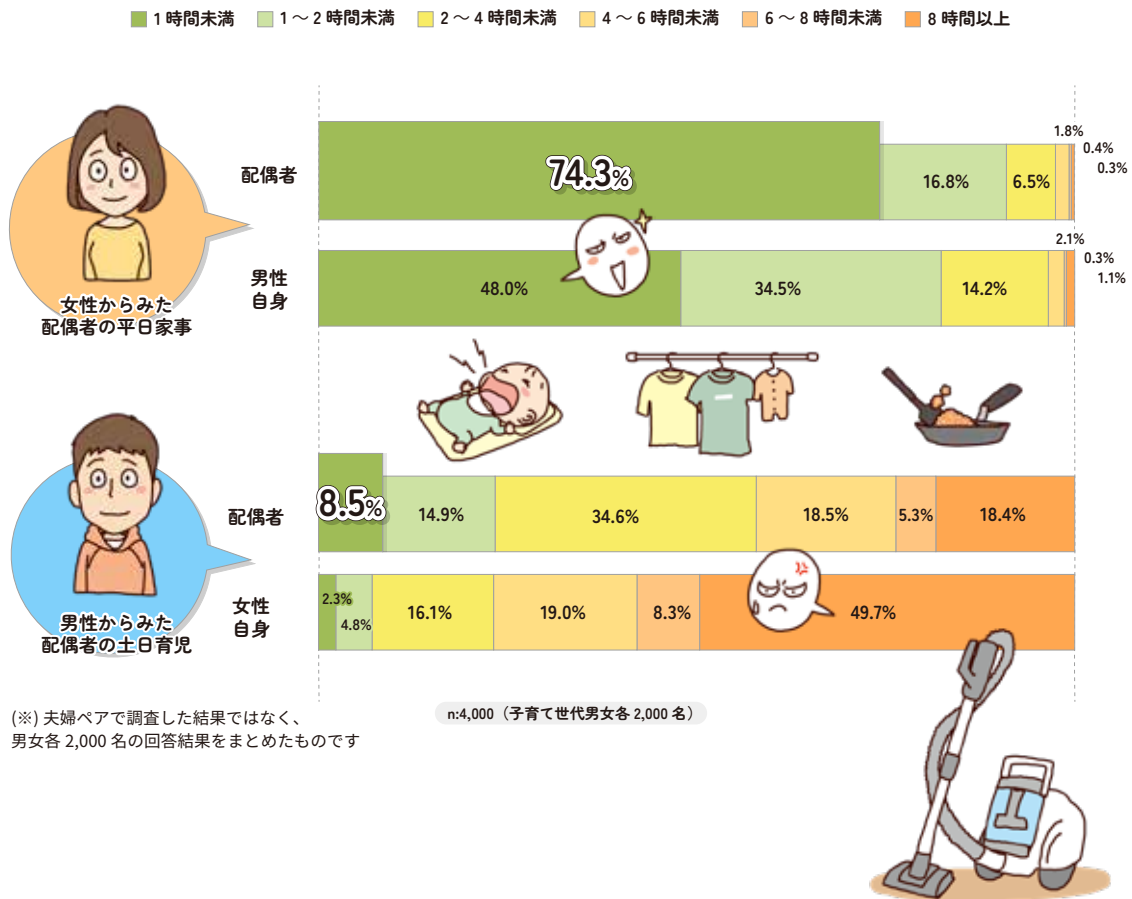
そんなときに実践してほしいのが、“**アイ (=私) メッセージ**”で伝えるということ。「あなたはなんでやってくれないの？」ではなく、「私 (I) はこれで困っているから、やってほしい」と、**自分を主語にして、相手も自分も大事にしながらコミュニケーション**を取ってみましょう。



## 2 不満はどこから？見えない負担がこんなに！？

### 1 やってる「つもり」が積もって溝になる！？男女の認識に大きなズレ

Q あなた自身とパートナーの家事・育児時間について教えてください



家事・育児について、「自分と相手はどのくらいやっているか」を聞いてみると**自分の時間は多く見積もり、相手の時間は少なく見積もる傾向に**。パートナーの家事・育児の実態をしっかりと把握できていない結果が明らかになりました。

### POINT!

**他の人がやっていることがよく見えないのは、人間として当たり前**です。私たち研究者の世界でも、「グループ研究で自分は全体の何割やったと思うか？」とアンケートを取って全員分を足すと、100%じゃとても収まりません（笑）  
夫婦の付き合いがこれからも続くわけですし、大事なところで協力していかなければなりません。お互いが寛容になって、**相手が見えていないところでも努力していることを認めて**いけるといいですね！



## 2 見えない負担 日常に潜む「名もなき家事」

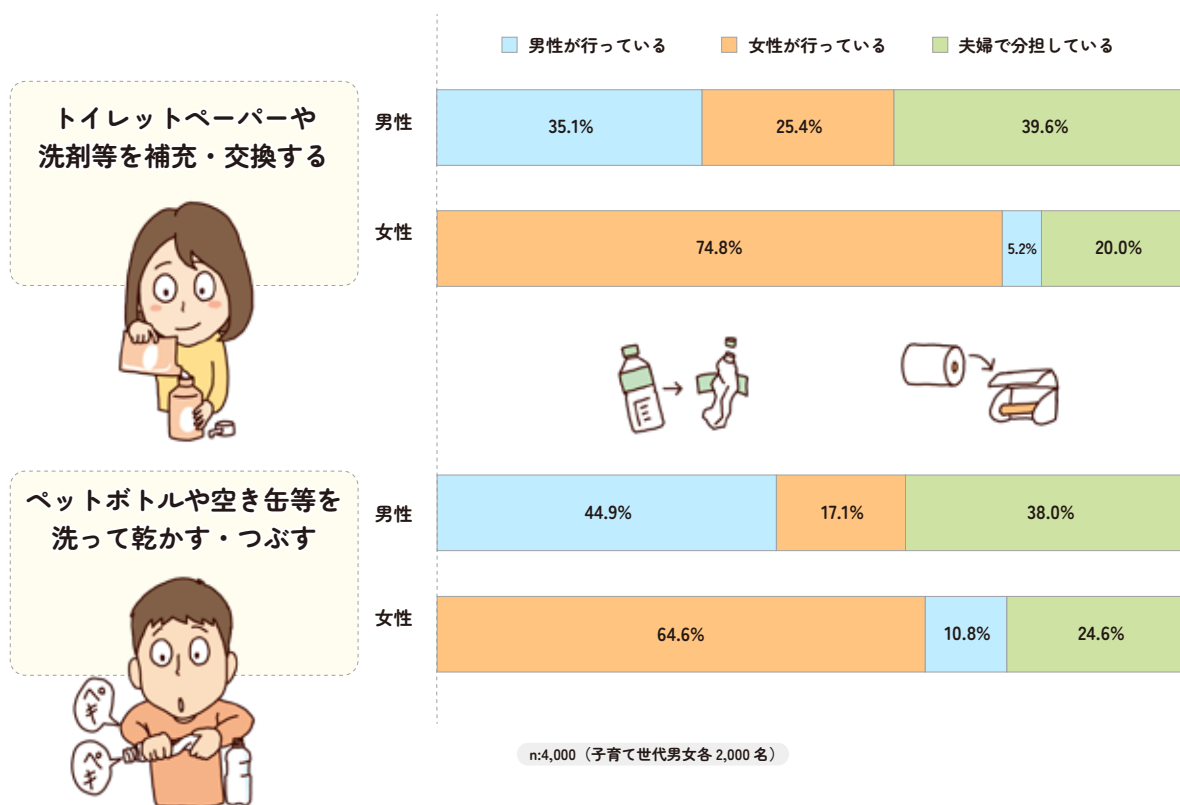
「名もなき家事」とは、具体的な名前は付いていないけれども、生活をする上で欠かすことのできない、ちょっとした家事のこと。消耗品の購入や補充、散らかったものの片付け、献立を考える……など、挙げればキリがありません。1つ1つの作業はささいなことに思える「名もなき家事」こそ、家庭内の「負担」や「不満」につながるとも言われています。

### POINT!

ひとくちに「ゴミ出し」と言っても、そこには名もなき家事が付いてきます。まとめられたゴミを集積所を持っていくだけなら、それは「**ゴミ移動**」です。もし、パパがゴミ出しの担当になったなら、各部屋からゴミを集めて分別して、何曜日が何ゴミの日か把握して出す。さらに、ゴミ袋の設置や補充まで担えるようになるといいですね！



### Q 「名もなき家事」あなたと配偶者どちらが主に行っていますか？



具体的な「名もなき家事」の分担状況について聞いてみると、「**自分のほうが多くやっている！**」と感じている人が多い結果に。パパは「夫婦で分担している」という回答も多い傾向がありましたが、**ママは圧倒的に自分がやっている**と回答。日々の生活の中で発生する細かいことだからこそ、**相手に見えづらく、ストレスの原因につながる**のかもしれない。



**主担当を明確にすることがポイント。相手に渡す・任せる家事を増やそう！**

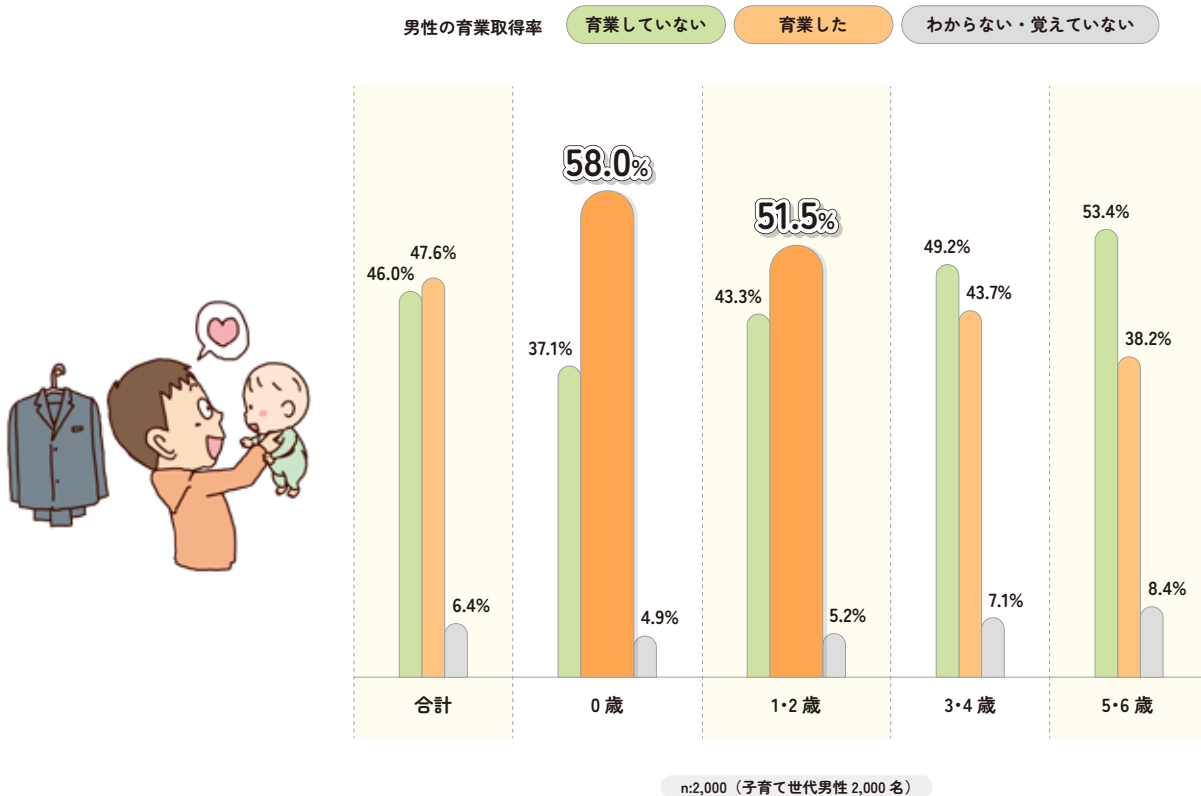
分担は家庭ごとで居心地のよい割合でいいと思うんです。チェックリストを作っているご家庭もありますが、「名もなき家事」も含めてワンセットの“担当制”にするのもおすすめです。ポイントは、**部分で任せない、主担当にして裁量がきくようにすること**。仕事でも、部分的に依頼されても、「いつまでに何をどんな風に!？」とわかりづらいですね。そして、**こだわりのある家事や相手がやってイラッとするものは自分でやった方がいいでしょう**（笑）。ただ、相手に任せることを増やしていかないと自分の担当が増えるばかりなので、**譲れない家事は極力減らしていくことが大切です**。もし条件を付けるとしても、1～2個まで。洗濯物を干すときは、「1回パンッ!とやって、間は10cmくらい開けて干してね」とか。実際、ママの方が、こだわりがあって相手に渡せない家事が多かったりしますよね。でも、無理して頑張りすぎて、イライラしてばかりじゃ、つまらないですね。自分に余裕を残しておけるように家事を省力化して、**いかに楽しく家族で過ごすかを大事に**して欲しいと思います。



### 3 賛成派は9割以上！“男性育業”で家庭が変わる！社会が変わる！

#### 1 0歳児パパの育業取得率は58%！年々増える育業

Q あなた（男性）は育業しましたか？



0～2歳児パパの半数以上が育業している結果に！ここ数年で**男性の育業が当たり前**になりつつあると言えそうです。一方で、「0日（育業していない）」の人も同じくらいの割合でいる結果に……。まだまだ課題も残っているのが現状です。

#### POINT!

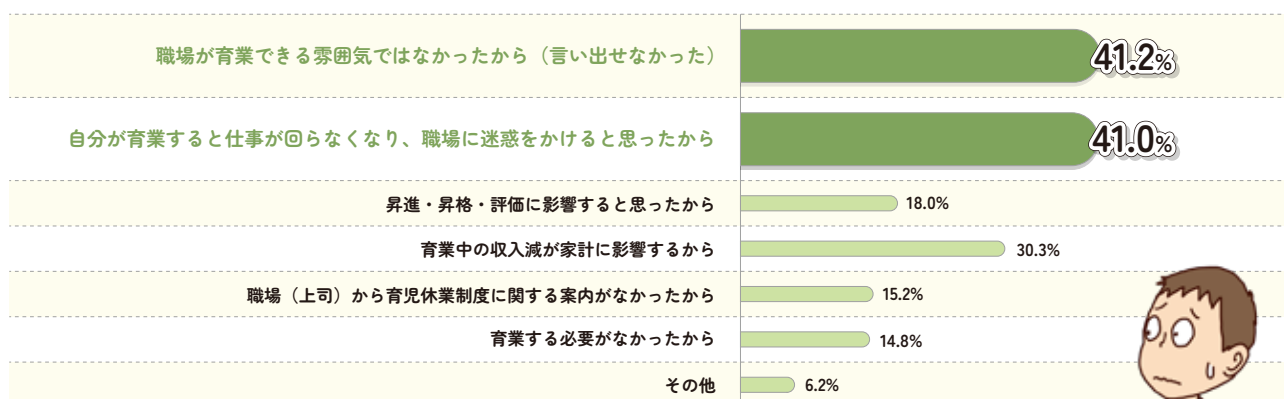
「取るだけ育休」にならないために、「会社が推奨しているから取りました」ではなく、パパ・ママで自治体の産前講座を受講し、そもそも“なぜ育業が必要なのか”を二人で学んでほしいです。**出産は、全治2か月くらいのダメージ**があると言われており、産後のママは体とメンタルを回復する期間が必要です。また、子育てはママだって初心者なので、**子育てを一緒にスタートする人が必要**。それはパートナーである“あなた”なんです！

そして、二人で一緒にスタートしないと、その後の育児スキルにどんどん差がついてしまいがち。ママだから育児が上手いのではなく、「オムツ替え」でも「沐浴」でも「抱っこ」でも、経験の積み重ねが差を生むんです。**育業は家族のカチを作っていく、大事な期間**だと思います。

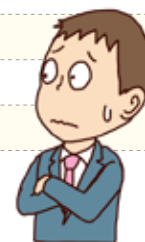


## 2 パパを後押しするのは“職場の雰囲気”

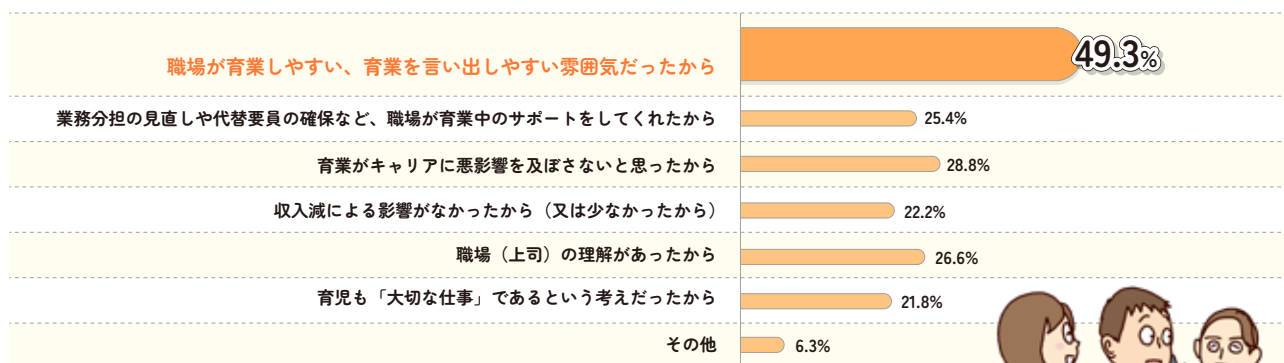
### Q 育業しなかった理由・希望よりも育業期間が短かった理由を教えてください



n:1,234（子育て世代男性 1,234名）



### Q 希望通り育業できた理由・希望以上の期間で育業できた理由を教えてください



n:473（子育て世代男性 473名）



育業しなかった理由や希望よりも育業期間が短くなってしまった原因に、「言い出せなかった」「職場に迷惑をかけると思った」等、職場環境による理由が多く挙がりました。

一方、希望通り育業できたパパを後押ししたのは、圧倒的に「育業しやすい、言い出しやすい雰囲気」でした。**職場の雰囲気が重要なポイント**と言えそうです。

### POINT!

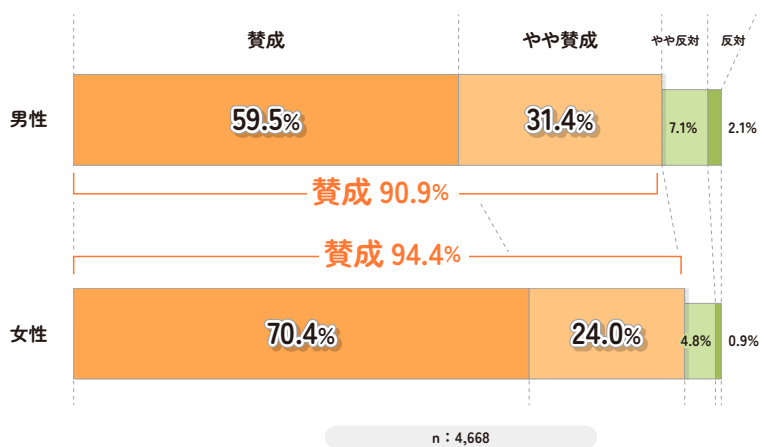
育業中の人のカバーで仕事量が増えるかもしれない同僚にも、お祝い金を出すことで、金銭的に報われるよう工夫している企業もあるようです。みんなが疑心暗鬼にならずに安心して育業できるよう、「同僚が育業することについてどう思うか？」社内アンケートを行い、「うちの会社でも育業して大丈夫ですよ」という情報を伝えていくのもよい取組ですね。

**職場全体で、「子供が生まれる＝男性も育児をして当然」、「お祝いなんだ」というムードを作ることで、雰囲気を変えていきやすくなる**と思います。

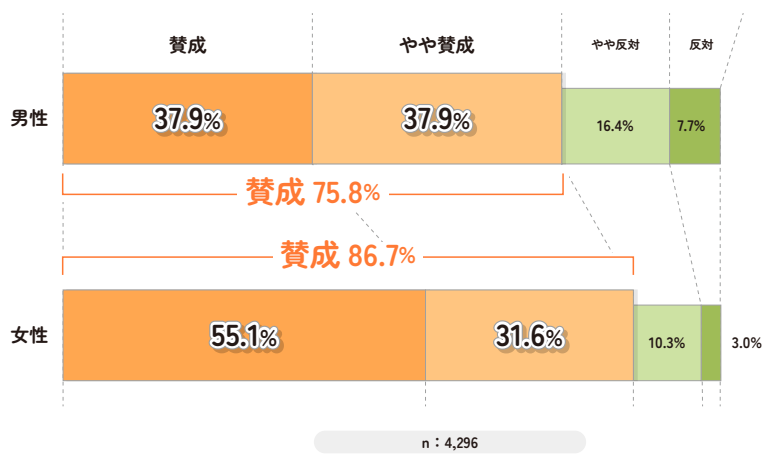


3 男性の育業、賛成派は9割以上！いざ「自分」となると上司に遠慮...!?

Q もし、職場の男性が育業することになった場合、あなたはどのように思いますか？



Q 自分が育業することになった場合、上司はどのように思いますか？



職場の男性が育業することについては、「賛成」「やや賛成」を合わせると男女ともに90%以上が肯定的に考えているという結果に！特にママが高い割合になったのは、“もっとパパにも育児参加をしてほしい”という心の声反映されたのかもしれない。しかし、いざ自分が育業すると、肯定派が大幅にダウンしてしまい、上司に遠慮や後ろめたさを感じてしまうようです。胸を張って育業できる社会にしていきたいですね。



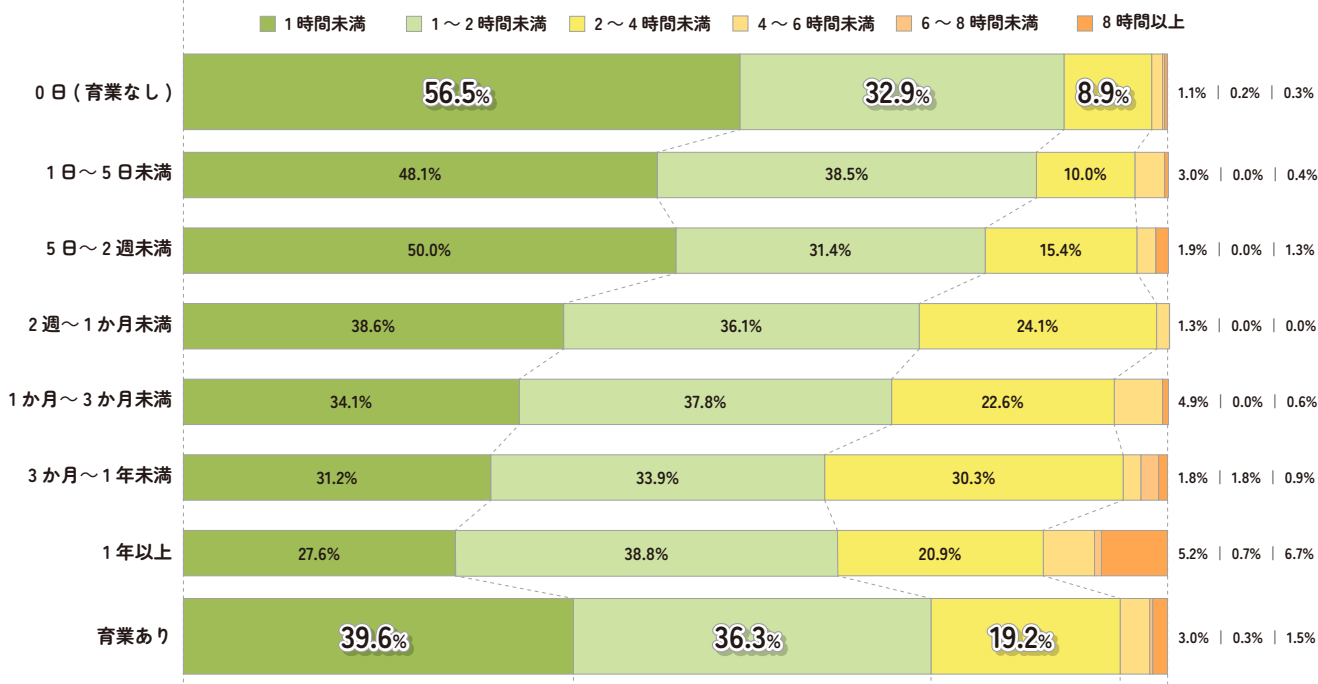
育業をきっかけにマネジメント面のスキルアップを！

「あなたがいなきゃ回らない」「自分がやらなきゃ」というのは、すごくいいことのように捉えられるかもしれませんが、更にも上に行くためには、「自分が」ではなく、**上手く人を動かすマネジメントスキル**を覚えていかなければなりません。私自身も全部自分でやらないと気が済まないところや、助手がいても抱え込むようなところがあったんです。でも、子供を持つと、仕事に使える時間が少ない中で研究プロジェクトを回さなければならない。そうすると、他の人に仕事を任せられるようになる。結果的には、みんな言うんですが、上手く回るんですね（笑）会社にとっても、社員の育業は、「あの人でなければその仕事はわからない」という、**業務の“属人化”から脱する良いきっかけ**になると思います。

4 パパの行動が変わる!? 育業経験で家事・育児時間に大きな差

Q. 現在の、あなた（男性）の家事・育児時間を教えてください

平日の家事時間



n : 1,872(子育て世代男性 1,872名)

※平日の育児時間、土日の家事・育児時間でも同じ傾向になりました

育業したパパとしていないパパでは、家事・育児時間の長さに大きな差が生まれる結果になりました。さらに、育業期間が長い人ほど、家事・育児時間も比例して長くなる傾向が見えてきました。家庭のことに専念した経験がある人ほど、家事・育児の大変さを理解し、行動に結びついているようです。

POINT!

育業すると、男性は人生が変わるくらいのインパクトがあることが、研究によってわかっています。カナダのケベック州で、平均5週間育業した男性の3年後の生活実態を調べたところ、男性の家事・育児の1日の平均時間が20%伸びていたんです。育業を出発点にその後のライフスタイルが変わるとしたら、世間の人が思っている以上に大きな意味があります。



POINT!

何事も、経験しないと当事者意識は生まれません。だからこそ、パパもどんどん育業して、家事や育児と一緒にやっていく必要があります。今までは「もう少し残業してから帰ろう」という日があったかもしれないけれど、経験することで「自分が帰らないと1人じゃ大変!」と生活スタイルも変わっていくはずです。





## 育児はパパ・ママ同時スタートが理想的！父親の育児で好循環が生まれる

男性が育児することに、多くの方がサポータータイプであるという調査結果は大事なポイントだと思います。

途中から育児に参加することは難しく、最初に入りそびれてしまうと、その後もずっと育児に参加できないままになってしまうという問題はよく聞きます。家族の中であなたのポジションが変わりかねない、大切な時期であることを、もっともっと理解してほしいです。第一子だったら、父も母も育児素人。一緒に始めやすいし、たいへんな時期を一緒に乗り越えた経験は夫婦間の絆を強くしてくれます。

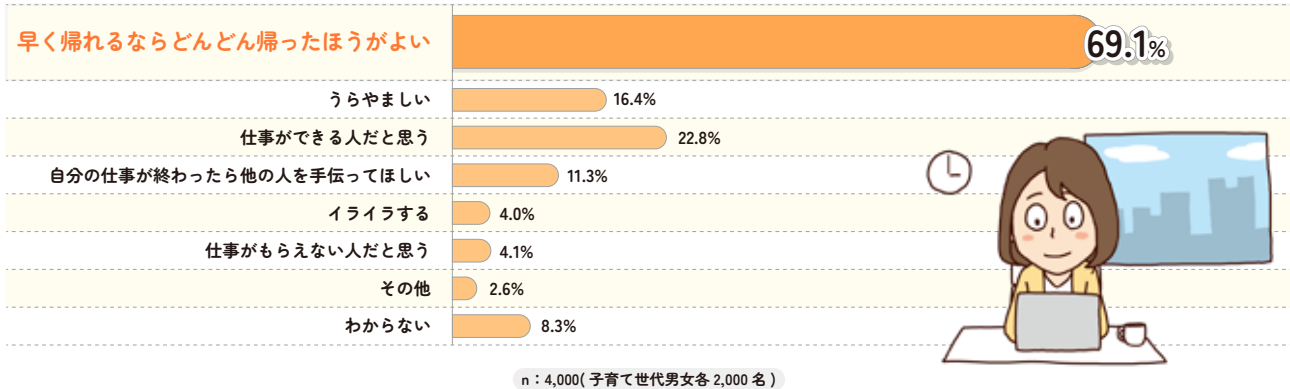
北欧の研究では、父親の家事・育児参画によって子供の学力が少し上がったという話もあります。また、いろんな経済学の研究でわかっているのは、子供の価値観形成に親の強い影響があるということ。子育てをする父親と、外で働く母親の姿を目の当たりにして育った子供は、ジェンダーニュートラルな価値観を身につけることができるようになります。そういう意味で、子供にもいい影響を及ぼせるし、社会の価値観がどんどん変わり、より性別による役割分担意識に縛られなくなる。男性の育児は社会にとって非常にプラスだと思います。



## 4 新常識！「定時帰り」は仕事も育児も“デキる人”

### 1 定時に帰って、デキる人になろう！

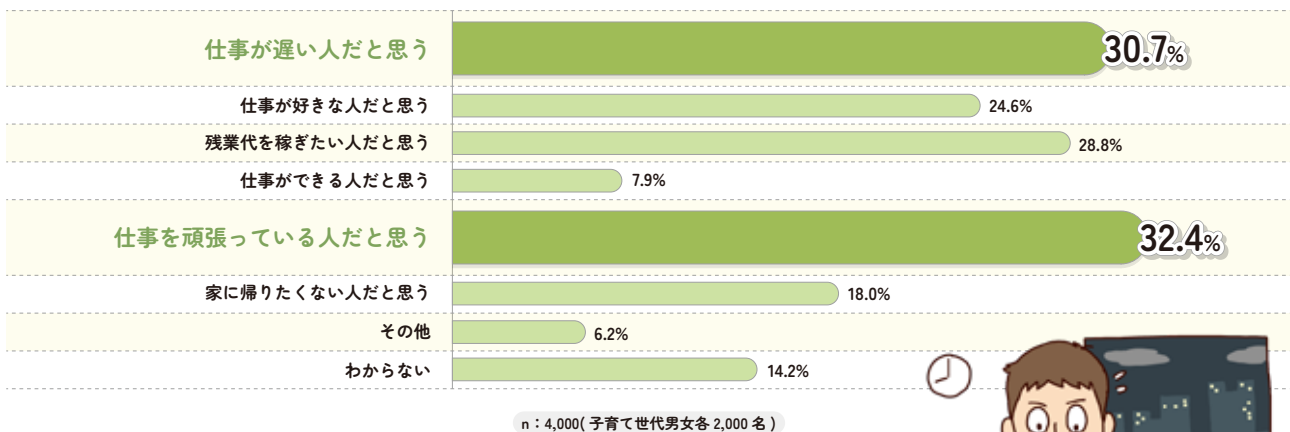
Q 残業せず定時に帰る人に対して、どのように感じますか？



約7割の人が「早く帰れるなら帰ったほうがいい」と回答し、「仕事ができる人」という意見も2割超。多くの人が定時帰りに肯定的であることがわかりました。

### 2 残業している人＝「頑張っているけど仕事が遅い人」と思われている!?

Q 遅くまで残業している人に対して、どのように感じますか？



残業をしている人に対しては、頑張っていることを労いつつも「仕事が遅い人だと思う」「残業代を稼ぎたい人だと思う」といったネガティブな意見も……。残業は、必ずしも良い評価にはつながらないようです。

一方で、残業する理由として「仕事量と人員のバランスが合っていない」という切実な声が最も多く、職場環境の課題も浮き彫りになりました。

## POINT!

**残業しても周りの人は必ずしもポジティブには見ていない**、と知っておくことが重要です。また、**あえて仕事をやりかけにしておくことで生産性が上がる**という話も。翌日は何をすればいいのかがハッキリしているので、最初からエンジン全開で仕事に入れるという考え方です。家族にとっても、自身の仕事の効率面でも、そして、生産性が高いのは会社にとってもプラスです。みんなにとっていいこと尽くめなので、仕事はやりかけのままで、ぜひ積極的に定時でお帰りください。(笑)



## POINT!

**早く帰れるかどうかは意識の問題も大きい**と思います。たとえば、大好きなアーティストのチケットが取れたら、その日は絶対に帰りますよね？つまり自分が「帰らなきゃいけない」という必然性をどれだけ意識できるかだと思います。

**子育て中は、“毎日がプレミアチケット”**。子供（お子さん）が日々成長していく姿、昨日できなかったことができるようになっていく我が子を見逃すなんて、もったいないですよ！

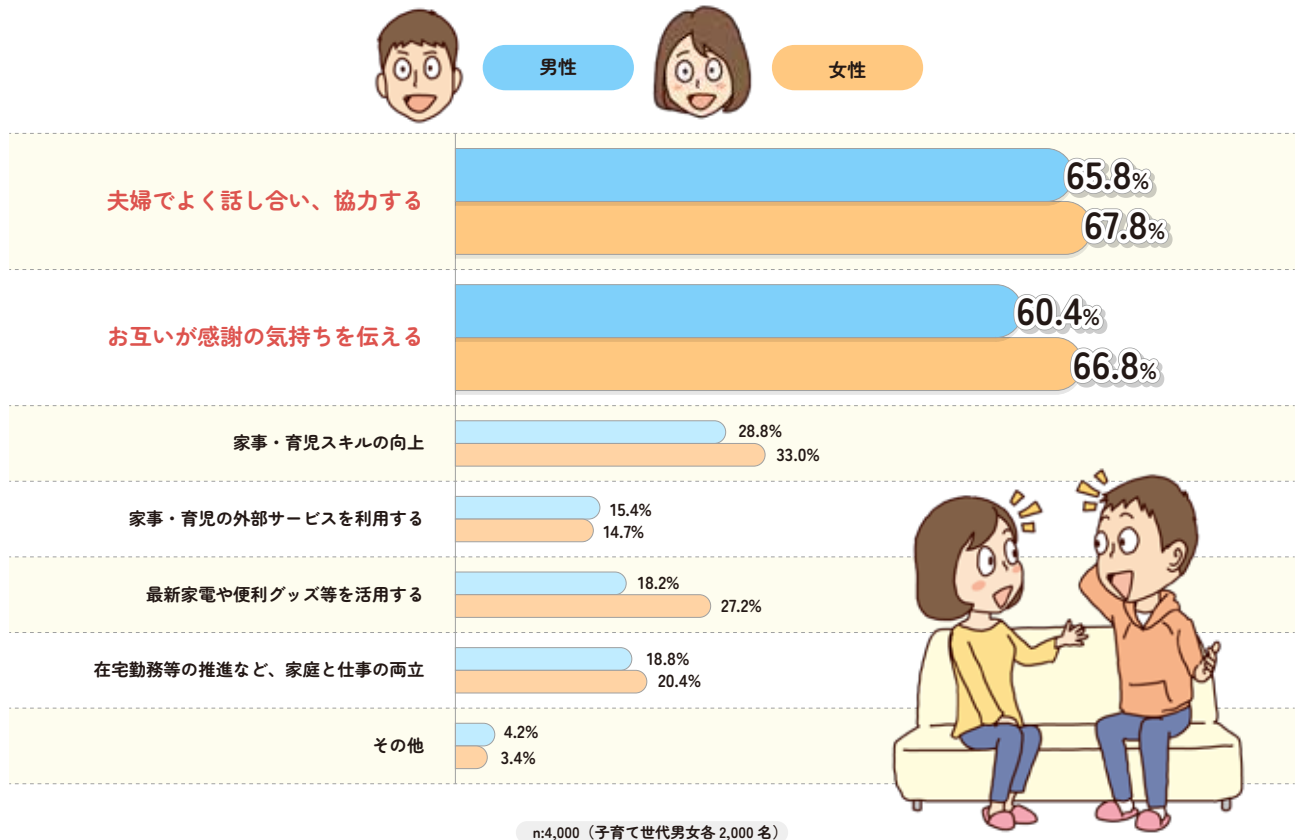




## 5 家事・育児分担 夫婦の満足度を上げるヒケツ

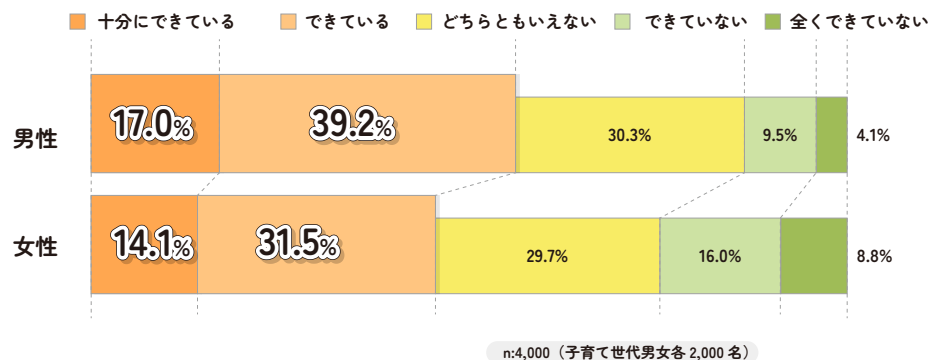
### 1 重要なのは、“コミュニケーション”と“感謝の気持ち”

Q. 夫婦間における家事・育児分担の満足度を上げるために重要だと思うことは何ですか？



夫婦間の家事・育児分担の満足度を上げるには、パパ・ママともに「話し合って協力する」「感謝の気持ちを伝え合う」ことが重要だと回答。しかし、「夫婦で十分なコミュニケーションが取れているか」というと、残念ながらそう感じている人は半数にとどまりました。頭では大切なことがわかっているので、あとは行動に移すのみです！

Q. 家事・育児に関して、配偶者とコミュニケーションが十分にできていると思いますか？



## 2 感謝をしっかり伝えて、お互い気持ちのいい家事・育児を

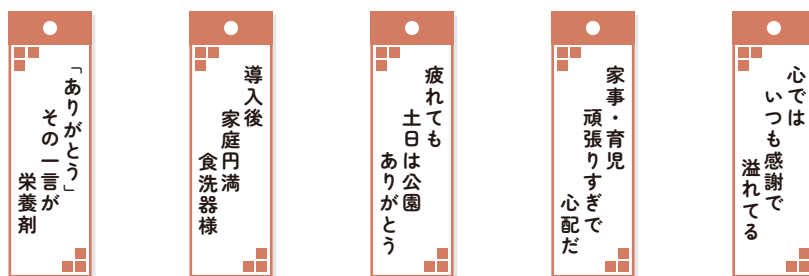
パパ・ママに「相手の家事・育児に関して助かっていることや日頃の思い」を聞いてみると、感謝や尊敬の気持ちがたくさん集まりました。

### ママからの感謝の気持ち

- 平日仕事でできない分、**土日は家事を率先してやってくれる**ので、ありがたいし、嬉しい
- **自らやってくれる**ので助かっている。嫌な顔しないでしてくれるのでありがたい
- 家事や育児を積極的にやってくれて、**家族との時間を何よりも優先**してくれるので感謝している
- **残業せず、走って直帰**してくれるのが嬉しい。子供と向き合う時間がとても長いので子供がパパ大好きなのもわかる
- 週末はいつも料理してくれるのが嬉しい！
- 土日祝日は私の1人の時間を作ってくれようと、子供と外で遊んでくれるのはすごくありがたい
- 「ありがとう」と**常に感謝の言葉**を言ってくれるのが嬉しい

### パパからの感謝の気持ち

- ただただ、いつもありがとう！
- **毎日感謝**しかありません
- いつも任せっきりになってしまっているので、頭が上がらない
- 日々助かっている。1人では出来ないから、**抱え込まないでほしい**
- 自分では気づかない**細かいことを率先してやってくれる**
- いつも子供を第一に考えるとすごいです！尊敬します！
- **仕事を頑張れる**環境にしてくれる



※実態調査でパパ・ママから寄せられた声をもとに作成

### Q 夫婦の仲が良いと思いますか？



「夫婦の仲が良いと思うか」という質問には、「良い」「どちらかと言えば仲が良い」と回答した人が6割以上も！不満やグチを漏らすことはあっても、お互いを尊敬し、認め合っていることがわかります。

パパ・ママからの感謝の気持ちは、心が温くなるステキな言葉が多く寄せられました。夫婦円満のためにもその思いは内に秘めず、積極的に相手に伝えていけるといいですね。ちょっと照れくさいかもしれませんが、今日から日頃の感謝を口にしてみませんか？



### 忙しい夫婦こそ意識的に時間を作って！ポジティブな言葉があふれる家庭に

家事・育児の時間を取ることも大切ですが、**夫婦のコミュニケーションの時間をきちんと確保することはもっと大事**。日々の会話が「まだ洗い物していないの？」や「お迎えをお願い！」など文句や愚痴、事務連絡だらけになってしまうと、殺伐としますよね。「子供が大きくなったらこんなところに行きたい」とか、夫婦それぞれのキャリアの話など、どうしたら楽しい時間を過ごせるか、**家族の未来を語る時間を意識的に作ってみてください**。心掛けないと、毎日がどんどん過ぎてしまうので。

そして、お互いの良いところや感謝の気持ちをストレートに伝えて、**家庭にポジティブな言葉があふれると、子供にも良い影響**を与えます。家庭が家族全員のエンパワーメント空間になるといいですね！

今回の調査結果から、我が家はどうかと自分に置き換えて、考え方や行動を変えるきっかけにしてもらえたらと思います。



### 男性の育業は、家庭にも社会にもいいこと尽くめ！

男性が育業するのは、世界的にはまだまだ比較的最近の現象ですし、どの国でも女性に比べると期間も短いですが、でも、研究の世界でわかったことは、世間の人が思っているよりも**はるかにポジティブな結果が出ている**ということ。男性の育業は、数ある家族政策の中で最も過小評価されているものの一つかなと思います。

今の時代、子供を持つことの大変さが強調されすぎているように思いますが、子供を持つということは、ほかの何ものにも代えがたい喜びを得ることでもあります。私個人的には、「なんで今までこんなに一生懸命仕事をしてたんだろう？」と、価値観が180度転換しました。大変なのは間違いないですが、子供を持つことに対してもっと思い切って飛び込んでほしいなと思います。育児に関連する制度もどんどん良くなっていますし、**周りの人はあなたが思っているよりもずっと協力的**です。計画的な育業で、**同じスタートを切ることが夫婦円満の秘訣！**ぜひ協力しながら、育児・家事を進めていってほしいですね。

