News Release

【報道関係各位】

2026 年 3 月 13 日
株式会社ベネッセコーポレーション
代表取締役会長兼社長　岩瀬 大輔

妊産婦・父親 2,062 人調査　たまひよ白書 2026

2025 年気になるニュースとして母親の約 4 割が“産後ケア”に注目
認知 9 割を超える一方、利用 3 割にとどまる“支援アクセス格差”も明らかに
出生数減少の今こそ問われる「産後ケア」の重要性高まる

株式会社ベネッセコーポレーション（本社：岡山県岡山市、代表取締役会長兼社長：岩瀬 大輔、以下：ベネッセ）の妊娠・出産・育児事業を展開する「たまひよ」は、2025 年秋に全国の乳幼児を持つ父母 2,062 人を対象に、妊娠・出産・育児に関する調査を行いました。この度、調査結果を「たまひよ妊娠・出産白書 2026」として公開いたします。

本調査はコロナ禍の 2020 年秋に開始し、今年で 6 回目になります。変化する妊娠・出産・育児環境にあわせて、父母の最新意識・実態を調査・分析。妊娠・出産をしやすい社会づくりに向けた発信を行うことを目的としています。

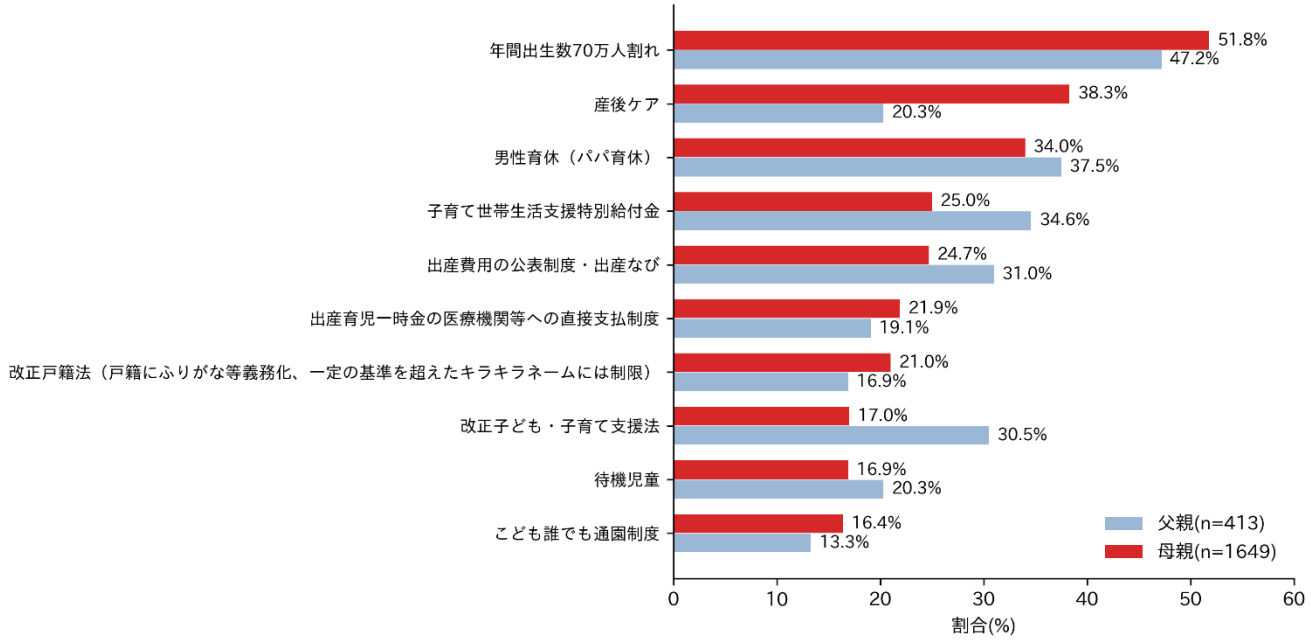
2025 年 6 月の「年間出生数 70 万人割れ」の報道は、日本全体に強い衝撃を与えました。**本調査でも、母親・父親の約半数が「最も印象に残ったニュース」に挙げており、社会全体で“出産・育児をめぐる不安”が広がっていることがうかがえます。そのなかでも母親が注目したニュースとして「産後ケア」は 2 番目に多く、約 4 割が関心を寄せています。一方で、母親の 7 割以上が「出産・育児がしやすい社会ではない」と回答。“産み育てにくさ”が強まる今、産後ケアは「家庭任せでは解決できない支援」としてニーズが高まっています。**本発信では、調査項目のなかから、特にこの産後ケアへの意識と背景についてご報告いたします。
※なお、調査全体については、「たまひよ WEB」よりご覧ください。

「たまひよ妊娠・出産白書 2026」 https://st.benesse.ne.jp/press/content/?id=146241

■トピック①約 4 割の母親が「産後ケア」に注目した 2025 年

母親が注目したニュースとして「産後ケア」は 2 番目に多く、約 4 割が関心を寄せています。

図 1 ：2025 年に妊娠・育児に関連して、印象に残ったニュース・キーワード



産後ケアとは？：出産後、慣れない育児に疲れてしまいがちな母親のために、育児の支援や心身のケアをするサポート。行政や民間でも、産後ケア事業として支援の輪が広がっており、母子の健康促進のために重要なケアとして、注目されています。

■ **トピック②広がる認知、進まない利用。産後ケアは“家庭だけで担えない課題”へ。**

認知 9 割 × 利用 3 割のギャップが示す“アクセスの壁”

「産後ケア」という言葉の認知率は非常に高く、母親は 9 割台半ば、父親は 8 割台半ば。一方で、母親の利用経験・予定は 3 割程度にとどまります。世帯年収別にみると、高年収層ほど利用率が高く、情報・経済面の格差が推察されます。

図２：産後ケアの認知・利用状況（2025 年 母親・父親）

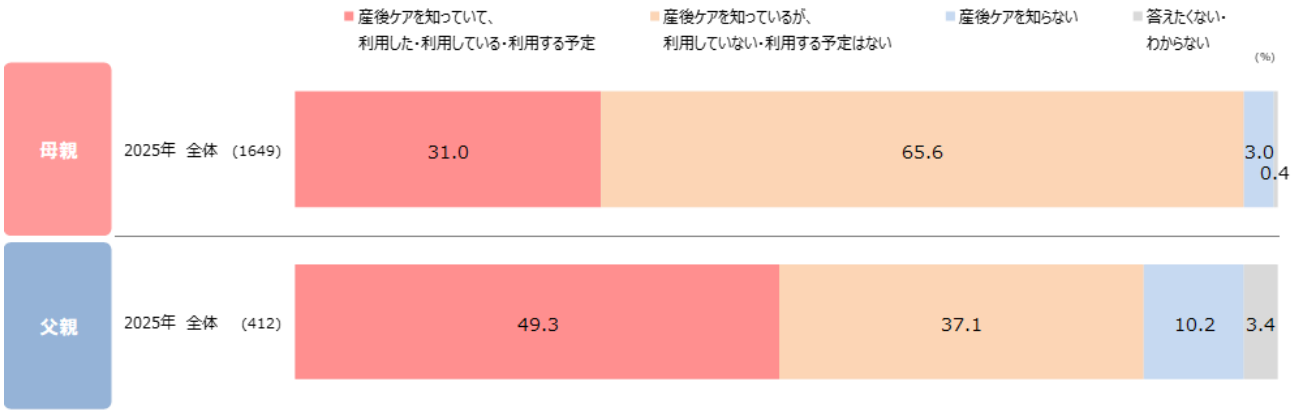
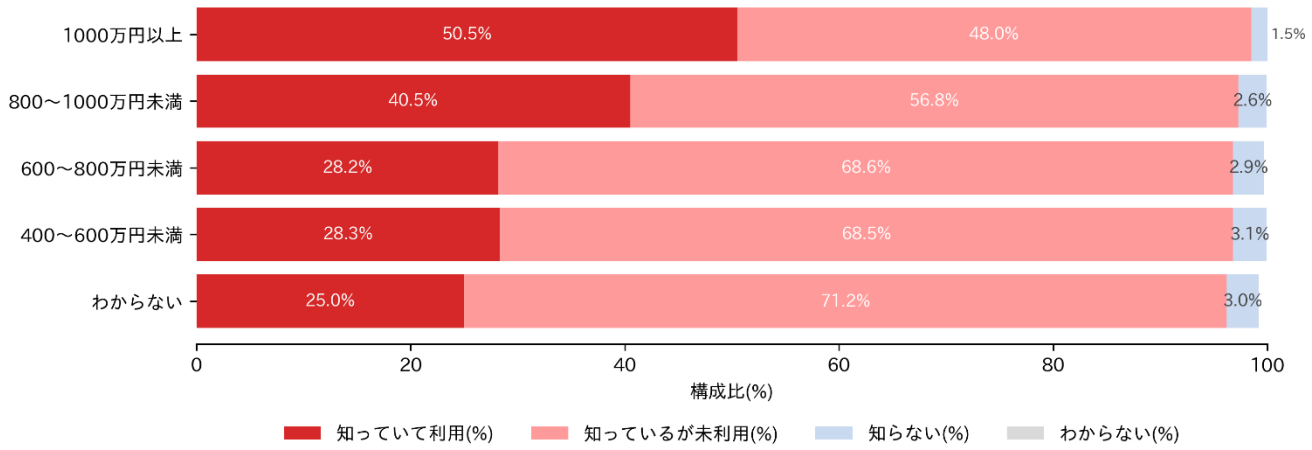


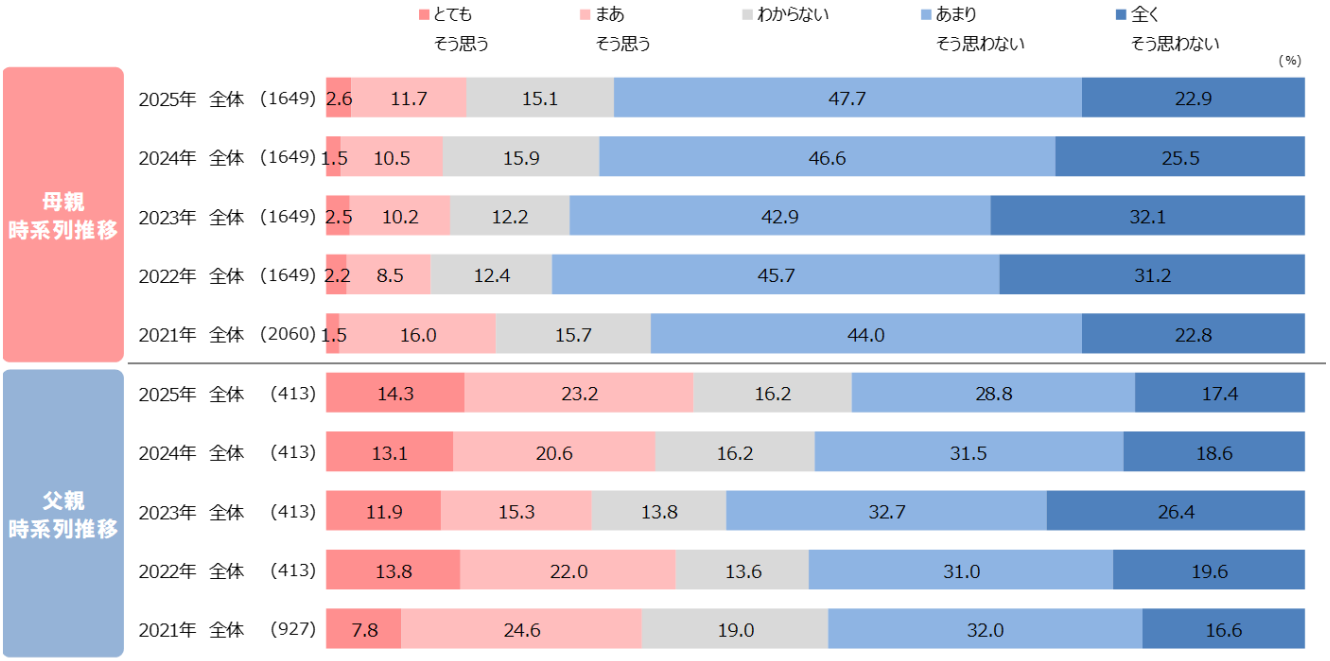
図３：産後ケア利用率（母親）世帯年収別（2025 年）



トピック③産後ケアが注目される背景～ 不安・孤独・経済負担が重なり合う“産後のリアル” ～

今回の調査では妊娠・子育ての「チーム」として最も多いのは配偶者・パートナーでした。また都市部を中心に、自宅で産後をのりきる傾向も進み、2025 年は「里帰りした」が 3 割強。「最初から里帰りを計画しなかった」が約 6 割を占め、ここからは父母とその親族中心の育児になっていることがうかがわれます。母親自身の「出産・育児がしやすい」との実感は低く、約 7 割が「そう思わない」と回答。父親でも約半数が同様です。またその最大の理由は、経済的な理由である傾向は調査開始以降、大きく変わりません。このような、父母の心理的・経済的不安が強い点も、産後ケアへの関心が高かった背景だと考えられます。

図 4：「日本は出産・育児がしやすい」評価（2025 年）



■調査結果を受けて

産後のママたちが休養したり、サポートを受けたりすることが”当たり前”の社会に

本調査から、産後の不安や孤独感の増加と出生数減少にともない、「産後ケア」というキーワードへの注目が明らかになりました。現在、産後ケア事業は自治体の努力義務として全国にさらに拡充しています。しかし、「産後ケア」の認知は 9 割超なのに利用は約 3 割にとどまる実態、そして経済・情報格差による利用の偏りが明らかになりました。

このキーワードに特に関心が高かったのは、それだけ産後すぐの育児の負担が大きいことの表れでもあり、まだ利用者が少ないのは、出産を経たママが休養をしたり、育児へのサポートを受けたりすることに抵抗を感じているからだと考えます。産後ケアとは施設利用と思われがちですが、声をかけたり、手を貸したり、温かく見守ったりするなど、広義の意味で広がって欲しい。休んでいいんだよと背中を押す雰囲気が世の中に流れていくことを心から願います。

たまひよは、「産後支援」も「チーム育児」の一環であると考え、ママやパパが、ケアやサポートを受けることが当たり前になる気運を社会全体に発信していきます。

米谷明子
株式会社ベネッセコーポレーション
たまひよ統括編集長

＜調査概要＞ 調査データ引用の際は必ず「たまひよ白書 2026」と出典明示をお願いいたします。

・調査期間：2025 年 9 月 4 日～10 日

・調査方法：WEB 調査

・調査対象者：全国の生後 0 カ月～1 才 6 カ月の子どもを持つ母親・父親（『たまごクラブ』『ひよこクラブ』購読経験者）

・有効回答数：2,062 人（母親 1,649 人・父親 413 人）

・調査内容：産前産後での父母の意識や、父親の育休取得を含む育児環境や育児への関わりかた等

※調査結果は「たまひよ妊娠・出産白書」（たまひよ WEB） https://st.benesse.ne.jp/press/content/?id=146241