パーソル キャリア
PERSOL

NEWS RELEASE

2026 年 11 月 16 日
パーソルキャリア株式会社

はたらく今日が、いい日に。
doda

転職サービス「doda」、男性育休の実態調査を発表

育休を取った男性の約 8 割が、家族と仕事への向き合い方を見つめ直していた

パーソルキャリア株式会社が運営する転職サービス「doda（デューダ）」（編集長：桜井 貴史）は、2026年9月に、育休を取得した男性736人を対象に「男性育休の実態調査」を行いましたので結果をお知らせします。

調査結果の詳細：男性育休の実態調査

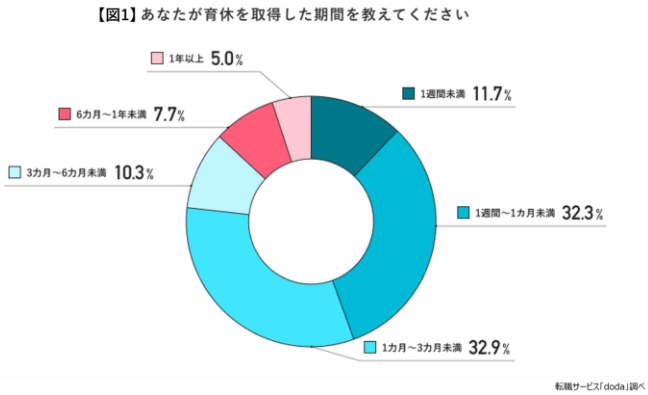


調査結果サマリ

・男性育休の取得期間は「1カ月以上」が55.9%。育休中に経験したことの上位は、「育児の経験を積んだ」が46.9%、「子どもの成長を間近で見守ることができた」が41.7%
・男性の育休取得者の78.8%が、「価値観や、仕事・キャリアへの向き合い方を見つめ直す機会になった」と回答
・育休取得後の職場の人間関係は「特に変化はない」が56.8%。約3人に1人が「良くなった」と回答

男性育休の取得期間は「1 カ月以上」が 55.9%

育休の取得期間を聞いたところ、最も多かったのは「1 カ月～3 カ月未満」の 32.9%で、「1 週間～1 カ月未満」の 32.3%がほぼ同率で並びました。次いで多かったのは「1 週間未満」の 11.7%です。職種や職場の体制、パートナーの就業状況、世帯の収入など、家庭ごとの事情もあり、取得期間には幅があると考えられます。

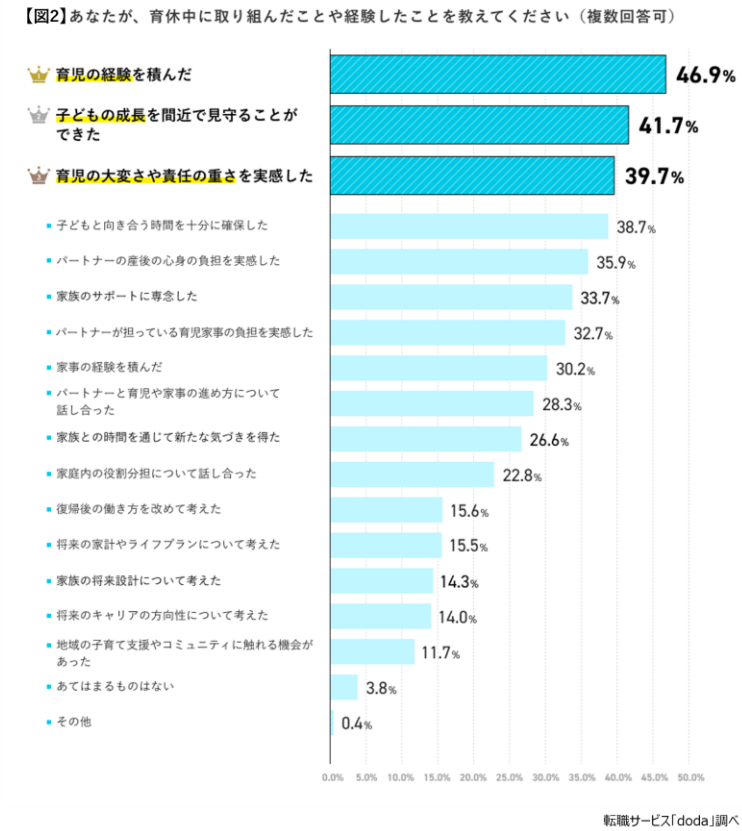


期間をまとめてみると、「1 カ月以上」と回答した人は合計 55.9%と過半数を占めました。「3 カ月以上」の取得者も 23.0%と、およそ 4 人に 1 人の割合です。ある程度まとまった期間を取得している人も少なくないことが分かります。【図 1】

問い合わせ先　パーソルキャリア株式会社 広報部　koho@persol.co.jp

育休中に経験したことの1位は「育児の経験を積んだ」で46.9%

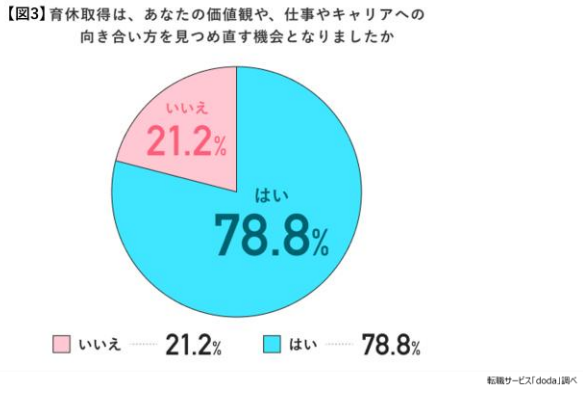
育休中に取り組んだことや経験したことを聞いたところ、最も多かったのは「育児の経験を積んだ」（46.9%）、次いで「子どもの成長を間近で見守ることができた」（41.7%）、そして「育児の大変さや責任の重さを実感した」（39.7%）でした。【図 2】



パートナーに関する回答の多さも目立つ結果となりました。「パートナーの産後の心身の負担を実感した」（35.9%）、「パートナーが担っている育児家事の負担を実感した」（32.7%）は、いずれも3割を超えています。「パートナーと育児や家事の進め方について話し合った」（28.3%）、「家庭内の役割分担について話し合った」（22.8%）といった回答もあり、育休が家庭内の役割を話し合うきっかけにもなっています。【図2】

育休を取得した男性の78.8%が、価値観や仕事・キャリア観の変化を実感

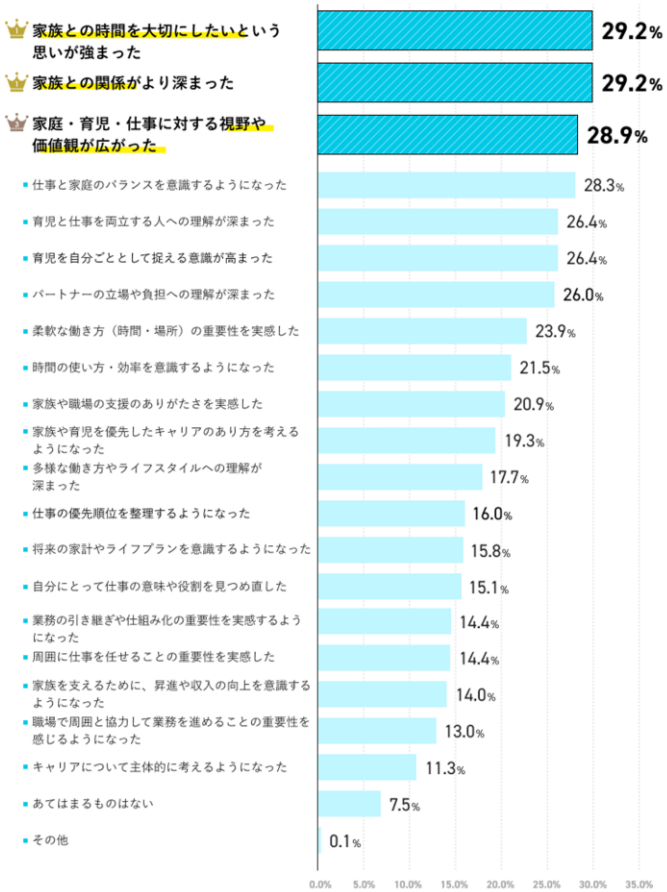
育休取得者の78.8%が、育休が「価値観や、仕事やキャリアへの向き合い方を見つめ直す機会となった」と回答しました。【図3】



問い合わせ先　パーソルキャリア株式会社 広報部　koho@persol.co.jp

育休を取得したことで生活や価値観、はたらき方に生じたプラスの変化を聞いたところ、最も多かったのは家族との時間の捉え方の変化でした。「家族との時間を大切にしたいという思いが強まった」「家族との関係がより深まった」は、ともに29.2%に上ります。続く「家庭・育児・仕事に対する視野や価値観が広がった」（28.9%）、「仕事と家庭のバランスを意識するようになった」（28.3%）では、家族との時間がきっかけに生活や仕事に対する考えも変化していることがうかがえます。【図4】

【図4】あなたが育休を取得したことで、あなた自身の生活や価値観、キャリア、働き方にどのようなプラスの変化がありましたか （複数回答可）



転職サービス「doda」調べ

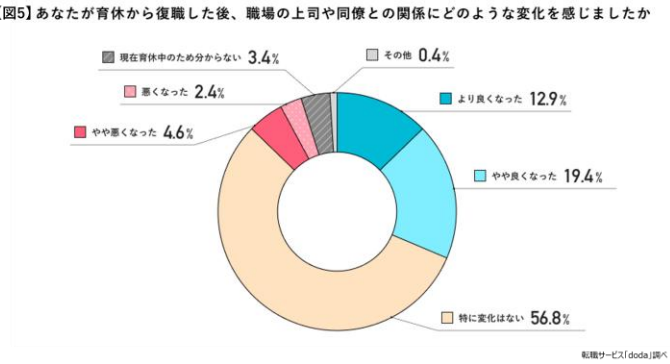
また、「家族や育児を優先したキャリアのあり方を考えるようになった」（19.3%）、「自分にとって仕事の意味や役割を見つめ直した」（15.1%）、「キャリアについて主体的に考えるようになった」（11.3%）といった回答もあり、結果として育休が自身のキャリアを見つめ直す時間になったこともうかがえます。【図4】

育休取得後の職場の人間関係は56.8%が「特に変化はない」、約3人に1人が「良くなった」

復職後の上司や同僚との関係について聞いたところ、「特に変化はない」が56.8%と最も多く、過半数を占めました。

一方で、「より良くなった」（12.9%）と「やや良くなった」（19.4%）を合わせると32.3%となり、約3人に1人が職場の人間関係の改善を感じています。なお、「やや悪くなった」（4.6%）と「悪くなった」（2.4%）の合計は7.0%にとどまり、育休取得後に職場の人間関係が悪くなったと感じる人は少数であることが分かりました。【図5】

問い合わせ先　パーソルキャリア株式会社 広報部　koho@persol.co.jp



doda編集長解説

今回の調査から見えてきたのは、男性育休が育児参加の機会にとどまらず、自身のはたらき方やキャリア、家庭との向き合い方を見つめ直すきっかけにもなっているということです。実際に、「転職について考えるきっかけになった」「育児をしながらキャリアを築く方法を考えるようになった」「ワーク・ライフ・バランスをより重視するようになった」といった声が見られました。

男性育休は、「取得するかどうか」だけでなく、「取得した時間をどう過ごすか」という観点も大切です。家族や自身と向き合う時間を通じて、これからのはたらき方について考える。育休からどのような気づきを持ち帰るのか、その過ごし方にも注目が集まっていくのではないでしょうか。

解説者プロフィール　doda編集長　桜井 貴史（さくらい・たかふみ）



新卒で大手人材会社に入社し、2016年にパーソルキャリアへ中途入社。25年以上にわたり、一貫して学生のキャリア教育や就職・転職支援、企業の採用支援事業に従事。新卒オファーサービス「dodaキャンパス」の事業立ち上げを牽引し、初代編集長を務める。その後、大学生向けサービスや中途採用領域の法人向けプロダクトの責任者を歴任し、2024年にdoda編集長へ就任。Z世代の就職・転職動向や、社会保険労務士有資格者として雇用問題・労働市場に精通。また事業開発者として同社の事業開発部門の統括や、AIを活用したプロダクト開発にも携わる。

調査概要

【調査対象】20代・30代・40代の男性、未就学児の子どもがいる、会社勤務の一般社員・管理職
【調査期間】2026年9月2日～9月15日
【回答人数】736人（20代：43名、30代：339名、40代：354名）
【調査方法】利用調査サービス：QiQUMO
※記事中の割合データは、小数点以下第二位を四捨五入しているため、合計値が100%にならない場合があります

■出典の明記について

本データを引用・転載する際は、以下の情報を必ず記載してください。Webメディアで掲載する際は、「doda」にはdodaトップページ、記事タイトルには記事URLへのリンクを設定してください。

記載例）
出典：転職サービス「doda」 –「男性育休の実態調査」
※「doda」＝ https://doda.jp/
※「男性育休の実態調査」＝ https://doda.jp/guide/ranking/111.html

問い合わせ先　パーソルキャリア株式会社 広報部　koho@persol.co.jp

■転職サービス「doda」について＜ https://doda.jp ＞

「doda」は、「はたらく今日が、いい日に。」をスローガンに、転職サイトや転職エージェント、doda転職フェアなど、各種コンテンツで転職希望者と求人企業の最適なマッチングを提供しています。

■パーソルキャリア株式会社について＜ https://www.persol-career.co.jp/ ＞

パーソルキャリア株式会社は、–「人々に『はたらく』を自分のものにする力を」–をミッションに掲げ、転職サービス「doda」、プロフェッショナル転職サービス「doda X」、プロフェッショナル人材の総合活用支援サービス「HiPro」などを通じて、個人のキャリア形成と企業の人材活用を支援しています。私たちは、個人と企業の継続的な意思決定を支えるパートナーとして、個人には納得できるキャリア選択を、企業には最適な人材獲得・活用を支援し、それぞれの成長に貢献していきます。
当社のミッションについて：https://www.persol-career.co.jp/mission_value/

問い合わせ先　パーソルキャリア株式会社 広報部　koho@persol.co.jp