

初の出生数 70 万人割れ！ ママ・パパへの子育て緊急調査から見えた 「子育てに AI 活用」4 割が示す “孤育て”の実態と打開策とは？ 【ベビーカレンダー調査結果】

2025年6月4日、厚生労働省が発表した人口動態統計によると、2024年の年間出生数は68万6061人と過去最少を更新し、初めて70万人を下回りました。少子化がますます深刻化する中、子育て中のママ・パパは今、どのような課題を抱えているのでしょうか。

専門家から直接アドバイスを受けられる日本最大※の育児支援サイトを運営する株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」<https://baby-calendar.jp/>）は2025年5月、18歳未満の子どもをもつママ・パパ564名を対象に「子育てとAI活用」に関する実態調査を実施しました（調査期間：2025年5月23日～30日、インターネット調査）。その結果、**全体の約4割が「育児にAIを活用している」と回答し**、人に相談しづらい悩みや不安を“AIに話す”という新しい子育てのかたちが広がっていることが明らかに。その背景には、**周囲に頼れずひとりで育児を抱え込む“孤育て”の実情**が見えてきました。

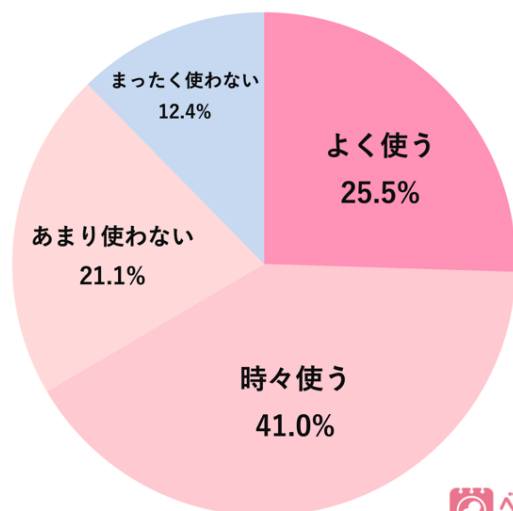
本リリースでは、調査結果をもとに、育児中のママ・パパが直面する孤育ての実情と、それを支える手段として広がるAI活用の実態を報告します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合サイト4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

■約 4 割が「育児に AI を活用」“孤育て”の実態が浮き彫りに

<「AIを使用したことがある」と回答した方への質問>

Q 「育児」において、AIやAIを活用したアプリ／サービスを使うことはありますか？（有効回答数：251）



今回の調査では、全体の44.5%（251名）が「AIを使ったことがある」と回答しました。さらに251名に対し、「育児において、AIやAIを活用したアプリ／サービスを使うことはありますか？」と尋ねたところ、「まったく使わない」と回答した人を除き、**87.6%（220名）が何らかのかたちで育児にAIを活用している**ということがわかりました。つまり、**全体の約4割、3人に1人以上が、育児にもAIを積極的に取り入れている**という実態が明らかになったのです。

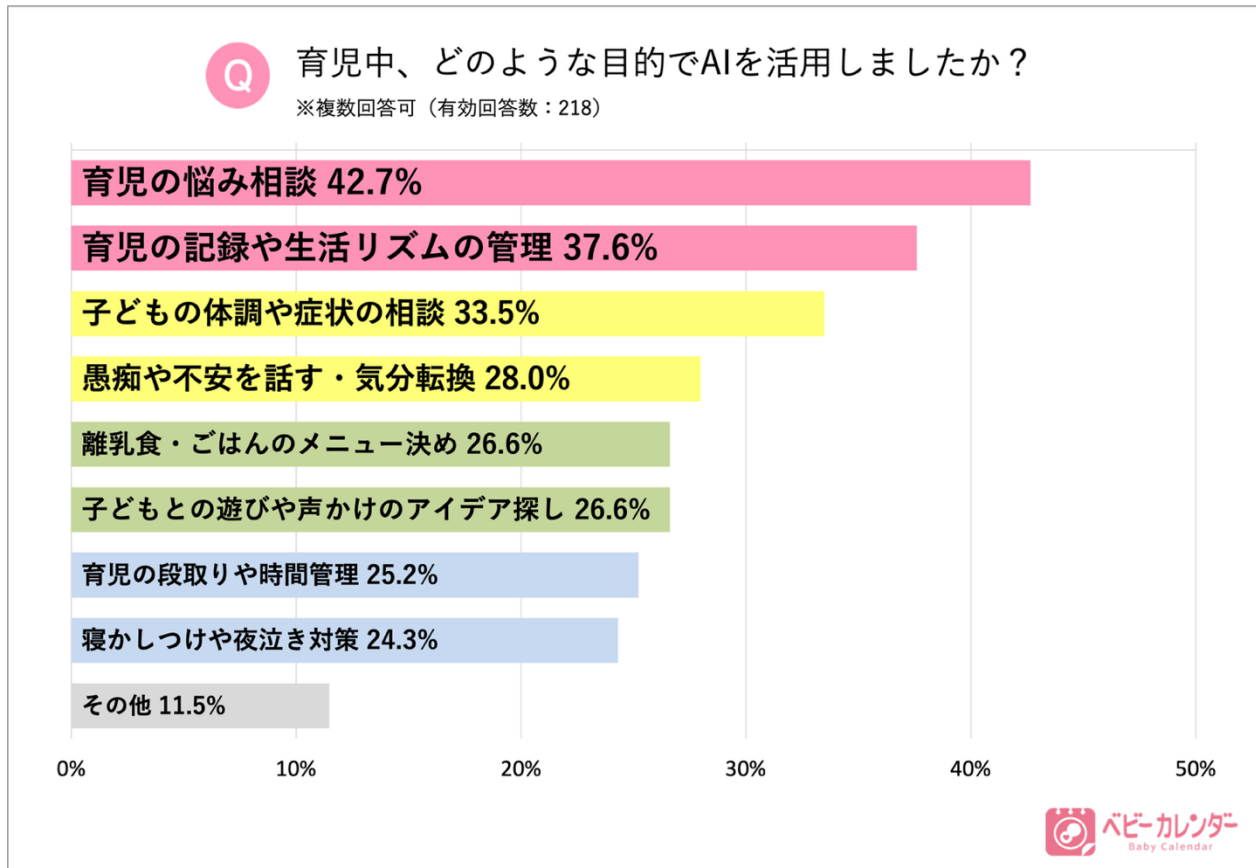
AIは、子育て中の疑問や不安をその場ですぐに相談できる点や、繰り返し話を聞いてくれる点が評価されており、相談相手や気持ちの整理役として活用されていることがわかります。中でも、「**周囲には打ち明けづらい悩みをAIに相談している**」という声が目立ち、頼れる人がいない中で、孤独に子育てと向き合っている家庭の実情が見えてきました。

【本件に関するお問い合わせ先】 株式会社ベビーカレンダー 担当：大久 渚月

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

※本リリース内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。

■「誰かに話せる安心感」——ママ・パパが求めるのは“頼れる存在”

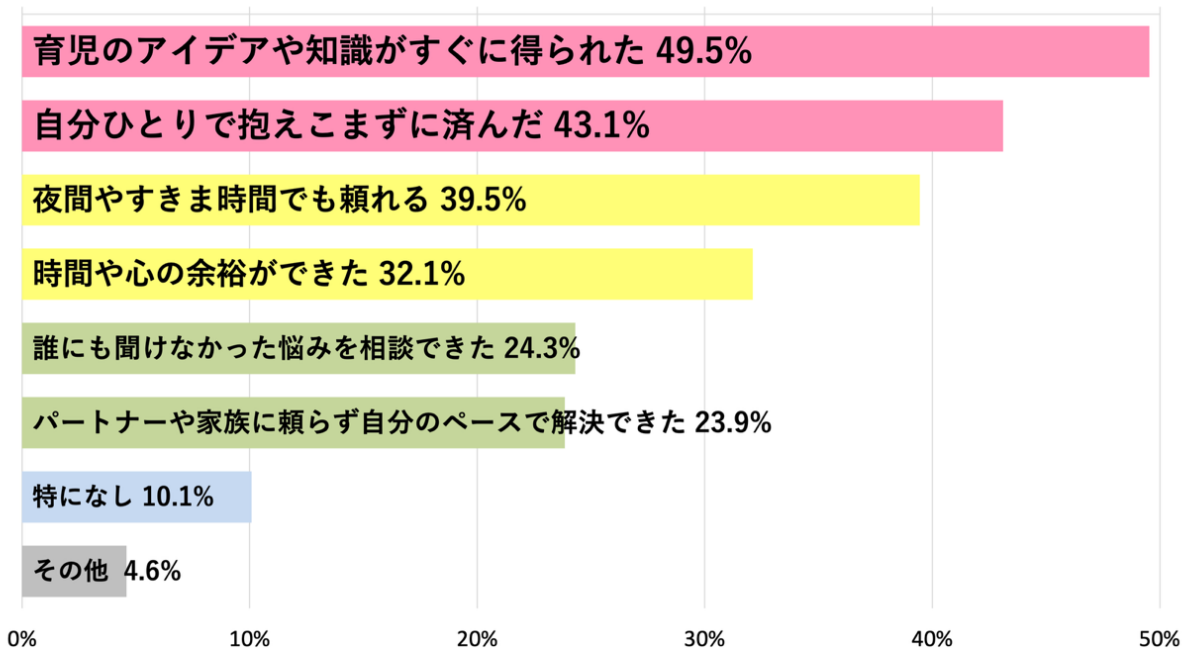


AIを育児に取り入れている家庭に「どのような目的で活用しているか」を尋ねたところ、最も多かったのは「**育児の悩み相談（42.7%）**」でした。「子どものしつけ」「発達」「お金」に関することなど、人には聞きづらい悩みや、「イヤイヤ期の対応」「かんしゃく時の声かけ」など、家庭内だけでは解決が難しい悩みをAIに相談するケースが多く見られました。

次いで多かったのが「**育児の記録や生活リズムの管理（37.6%）**」や「**子どもの体調・症状の相談（33.5%）**」です。「育児記録から機嫌が悪くなりやすい時間帯を教えてくれた」「発熱や吐き戻しがあったときの対応をAIに聞いて復習できた」といった声がありました。日々の記録と照らし合わせながら、体調や機嫌の変化に気づきやすくなったり、不安なときに次の行動を考えるヒントを得たりと、日常の判断を支える使い方が目立ちました。

さらに、「**愚痴や不安を話す・気分転換（28.0%）**」の回答も多く、「夜中でも気軽に会話できる」「友人に連絡するほどではない内容も話しやすい」「育児中、ネガティブになったときに褒めてくれるので自己肯定感が高まる」など、AIが気持ちに寄り添い共感してくれることで救われたという声が多く集まりました。

Q 子育てにAIを使って「よかった」と感じたことを教えてください
 ※複数回答可（有効回答数：218）



続いて、子育てにAIを使って「よかった」と感じたことを尋ねたところ、最も多かったのは「**育児のアイデアや知識がすぐに得られた**」（49.5%）、次いで「**自分ひとりで抱えこまずに済んだ**」（43.1%）、「**夜間やすきま時間でも頼れる**」（39.5%）などが上位にあがりました。

時間や場所を選ばず、聞きたいときにすぐに答えが得られる点は、育児中のママやパパにとって大きな安心材料になっているようです。ほかにも「**時間や心の余裕ができた**」（32.1%）、「**誰にも聞けなかった悩みを相談できた**」（24.3%）など、精神的な負担の軽減に言及する声も多く見られました。

■ 少子化に歯止めを！ 必要なのは“相談できる環境”

調査では、AIを育児に活用する家庭が約4割にのぼることがわかり、悩みを打ち明けたり、気持ちを整理したりする手段として、AIを“頼れる存在”のひとつと捉えている声もありました。この結果から見てきたのは、「**相談できる環境があること**」こそが、**ママ・パパの安心や前向きな子育てにつながっている**という点です。「誰かに話せる」「ひとりじゃない」と感じられる環境の重要性が、これまで以上に高まっていることがわかります。

ベビーカレンダーでは、助産師や管理栄養士にいつでも無料で相談できる「**専門家相談コーナー**」（<https://senmonka.baby-calendar.jp/top>）を設け、ママ・パパがひとりで抱え込まずにすむ環境づくりに取り組んでいます。少しでも多くの人々が「子どもを育てたい」と思える社会の実現に向けて——相談できる環境の充実こそが、少子化対策の本質であると考えています。

<ベビーカレンダー編集長 二階堂美和>



ベビーカレンダー編集長
二階堂美和

育児はいつの時代も大変ですが、核家族化と共働きの広がりにより、いまのママ・パパが抱える物理的・心理的負担はさらに大きくなっています。実際、ベビーカレンダーには「気軽に相談できる相手がいない」という声が、数年前より増えました。

今回のアンケート結果でも、ママたちがいかに孤軍奮闘しているかが改めて浮き彫りになりました。その一方で、登場したばかりの生成 AI をいち早く育児に取り入れ、活用するママたちのたくましさには深く感銘を受けています。

目の前のママ・パパが**孤立せず、笑顔でいられる社会**を実現できれば、「私も子どもを産み育てたい」と思う次世代はきっと増えるはずです。私は、そうした環境づくりこそが少子化打破への重要なステップだと信じています。

ベビーカレンダーでは、助産師・管理栄養士にいつでも無料で相談できる「専門家相談コーナー」をはじめ、人には聞きづらい悩みや疑問を解決し、「ひとりじゃない」と実感できる記事・コンテンツを提供しています。これからもママ・パパに寄り添いながら伴走し、子育てに笑顔をもたらす存在であり続けます。

どうか、ひとりで抱え込まないください。悩んだとき、迷ったときは、いつでも私たちを頼ってください。ベビーカレンダーは、あなたのそばにいます。

そして、このリリースおよびメッセージが皆さまにとって「自分ごと」と感じる一助となり、優しさが広がる社会につながることを願っています。

■調査概要

調査タイトル： 「育児×AI(人工知能)」に関するアンケート

調査方法： インターネットリサーチ

調査期間： 2025年5月23日(金)～5月30日(金)

調査対象： 株式会社ベビーカレンダーが企画・運営しているサービスを利用した方

調査条件： 18歳未満の子どもをもつ男女(564名)

【出典について】

本調査内容を転載される場合は、出典が「株式会社ベビーカレンダー」であることを明記していただきますようお願いいたします。

ニュースリリース一覧はこちら▶https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

<「ベビーカレンダー」サイトに関して>

『ベビーカレンダー』(<https://baby-calendar.jp/>)は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大(※)の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア(当社選定競合サイト4社)が発表している月間PV数(当社調べ)において

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー(<https://corp.baby-calendar.jp>)

※2021年3月25日 東証マザーズ(現グロース市場) 上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司 設立年月日：1991年4月 主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚&マッチングアプリ紹介メディア

URL：<https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名付け・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL：<https://yomuno.jp/>

<公式 SNS から最新情報更新中！>

Instagram：<https://www.instagram.com/babycalendar/>YouTube：<https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFCkHiFXsrcksuhA>Facebook：<https://www.facebook.com/babycalendar/>X(旧 Twitter)：https://x.com/baby_calendarTikTok：https://www.tiktok.com/@babycalendar_official**【本件に関するお問い合わせ先】**

株式会社ベビーカレンダー 担当：大久 渚月

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

※本リリース内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。