



2026年10月29日

筑波大学

株式会社つくばウエルネスリサーチ

全国47都道府県の未就学児を育てるパパ・ママに聞く、子育て実態調査

「子育て女性のウェルビーイング白書 2026」発表

「共働き」でも「共育て」にはほど遠い？ 女性に偏る「孤育て」の負担が明らかに

内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム(SIP)では、一人ひとりの多様な幸せ(well-being)の実現に向け、社会技術の開発・実装に取り組んでいます。その一環として、妊婦・子育て女性のウェルビーイング向上を目指し、2026年9月、全国の未就学児を育てる男女 6,334人を対象に実態調査を実施。その結果をまとめた「子育て女性のウェルビーイング白書 2026」を発行しました。

■ 子育て世代の街の評価「都道府県ランキング」 5項目中4項目で「沖縄県」が1位に

居住地域の子育て環境に対する評価をスコア化し、都道府県別でランキング。

- ① 子どもが安心して成長できる(1位沖縄県3.19pt/全国平均2.98pt)
- ② この地域で子どもを育てたい(1位長野県3.19pt/全国平均3.00pt)
- ③ 地域住民は子どもを温かく見守ってくれる(1位沖縄県3.11pt、長野県3.11pt/全国平均2.94pt)
- ④ 子どもを地域の一員として大切にしている(1位沖縄県3.14pt/全国平均2.91pt)
- ⑤ いま住んでいる地域を他者に推奨する(1位沖縄県3.45pt/全国平均3.05pt)

■ 子育て期の働き方 意識は「令和」、実態は「昭和」のまま？ 女性に偏る育児の現実

子育て期の働き方についての“意識”は、「子育ては母親が担うもの(35.5%)」「子どもの体調不良時は母親が仕事を休む方が自然(35.3%)」の項目で少数派となった。しかし、“実態”は、「子育ては母親中心(66.2%)」「子どもの体調不良時は母親が仕事を休んでいる(63.6%)」と、意識と実態の間に、30ptほどの大きなギャップが見られた。

■ 女性は1日3時間以上、「頭の中」でも育児中！ 見えない「育児のメンタルロード」が存在

おむつ替えや授乳など、目に見える作業だけでなく、段取りや準備、子どもへの気配りなど、目に見えない「頭の中の育児」について、10項目の発生頻度と所要時間を調査。女性は月約93時間20分、男性は約62時間48分と30時間以上の差がみられた。1日換算で女性は約3時間7分相当の、育児のメンタルロードが発生。

■ 産後「1年」神話は崩壊？ 産後の区切りと女性の回復にギャップ

産後と聞いて思い浮かぶ期間は、「1年」が最多に(男性36.9%女性40.3%)。一方で、産後の「からだ」「こころ」「社会・つながり」の不調や不安の全15項目について、1年以上継続するという回答が最多となり、産後の区切りは女性の不調とは無関係に意識化されていることが判明。

■ 子どもと一緒になのに孤独。4人に1人が、宅配便での短い会話に救われる

女性の約6割が子育て期に「孤独」を感じ、その理由に「大人と話す機会がなくなった(53.4%)」「赤ちゃんと意思疎通ができない(43.2%)」「家族など特定の大人としか話せない(40.4%)」と、大人社会との距離が孤独につながっていることが判明。また、24.8%が「宅配の配達員やスーパーの店員との短い会話がうれしい」と回答。

本調査では、子育て期の女性を取り巻く環境を「地域社会」「家族(男女)」「女性自身」の3つの視点から捉え、女性が抱える負担や課題を可視化。子育てを母親だけに委ねず、家族や地域社会がともに支える「共育て」の実現に向けたヒントを探ります。

■ 調査結果(抜粋:「子育て女性のウェルビーイング白書」より) ※ 詳細は別途ご提供する白書全文をご確認ください。

子育て世代の居住地の評価 都道府県ランキング

① 子どもが安心して成長できる

順位	都道府県	スコア	全国平均
1	沖縄県	3.19	2.98
2	福井県	3.16	
3	長野県	3.14	
4	島根県	3.08	
5	鳥取県	3.06	
5	奈良県	3.06	

② この地域で子どもを育てたい

順位	都道府県	スコア	全国平均
1	長野県	3.19	3.00
2	奈良県	3.16	
3	沖縄県	3.15	
3	福井県	3.15	
5	和歌山県	3.10	
5	鳥取県	3.10	

③ 地域住民が温かく見守ってくれる

順位	都道府県	スコア	全国平均
1	沖縄県	3.11	2.94
1	長野県	3.11	
3	島根県	3.09	
4	宮崎県	3.05	
4	鹿児島県	3.05	

④ 子どもを地域の一員として大切にしてくれる

順位	都道府県	スコア	全国平均
1	沖縄県	3.14	2.91
2	長野県	3.09	
3	福井県	3.03	
3	佐賀県	3.03	
5	岩手県	3.00	

⑤ 子育てしやすいと推奨する

順位	都道府県	スコア	全国平均
1	沖縄県	3.45	3.05
2	石川県	3.31	
3	奈良県	3.28	
4	大阪府	3.24	
5	北海道	3.22	
5	福井県	3.22	

n=6,334 / (pt)

【スコア(pt)算出方法】

① ～④：4点満点
「とてもそう感じる(4点)」「そう感じる(3点)」「あまりそう
感じない(2点)」「まったくそう感じない(1点)」で加重してス
コアを算出。

⑤：5点満点
「是非推奨する(5点)」「推奨する(4点)」「やや推奨する(3
点)」「あまり推奨しない(2点)」「推奨しない(1点)」「ま
ったく推奨しない(0点)」で加重して、スコアを算出。

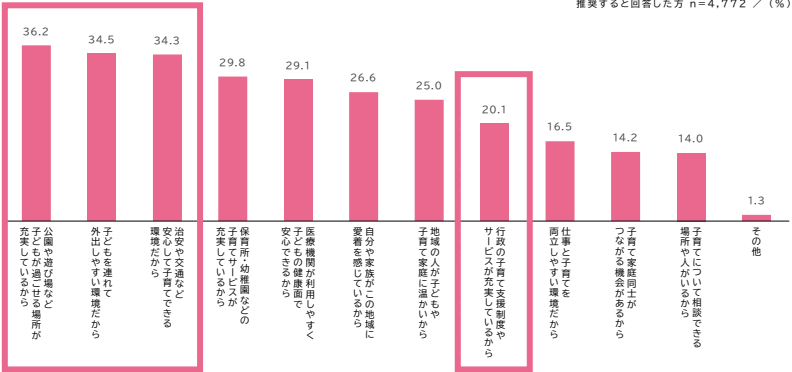
推奨する理由・しない理由

子育てしやすい街は
子どもが安心して外出できる街
支援制度は「ない」とマイナス

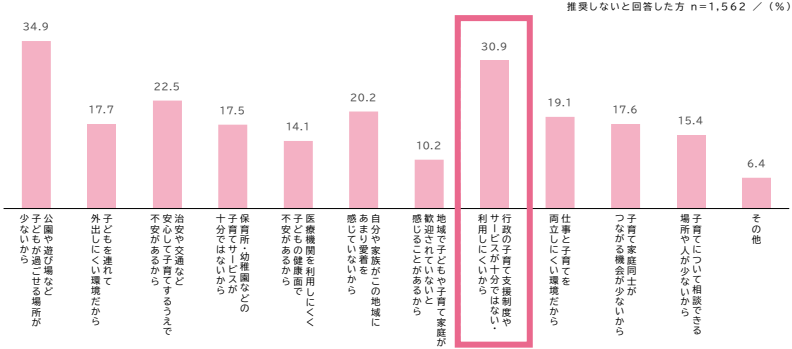
居住地域を子育てしやすい環境として推奨する理由は、「公園や遊び場の充実」(36.2%)、「子ども連れでの外出のしやすさ」(34.5%)、「治安や交通の安心」(34.3%)など、子どもが地域で安全にのびのびと過ごせる環境に関する項目が上位を占めました。

また、「行政支援の充実度」は推奨する理由(20.1%)よりも、推奨しない理由(30.9%)として挙げられており、「あるとプラス」より「ないとマイナス」となる傾向が見えてきました。

Q 推奨したいと回答した方へ、推奨したいと思う理由は何ですか。



Q 推奨したいと思わないと回答した方へ、推奨したいと思わない理由は何ですか。



子育て中の働き方 「意識」と「実態」のギャップ

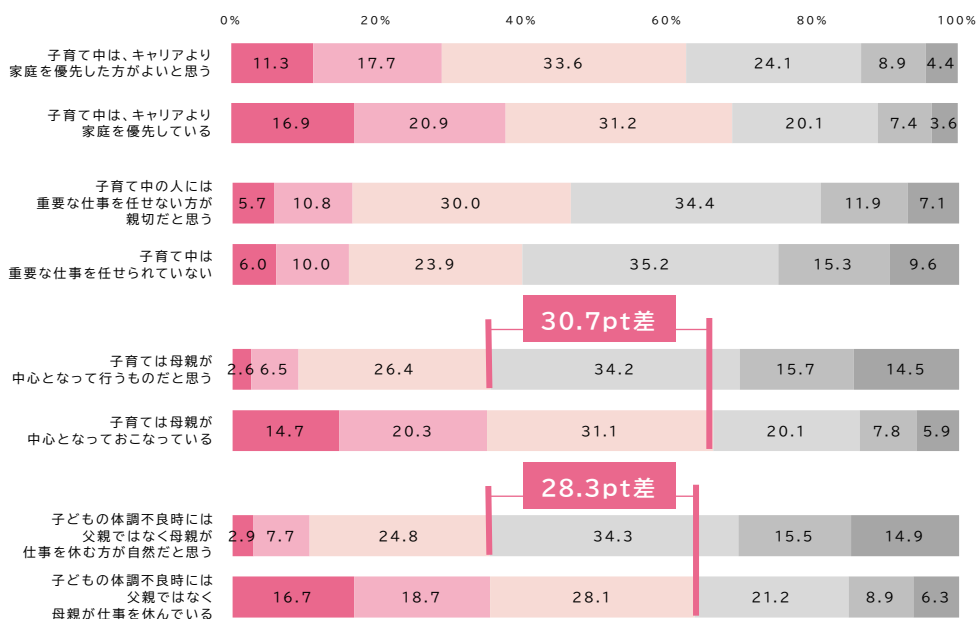
子育て期の働き方 意識は「令和」、実態は「昭和」のまま？ 女性に偏る育児の現実

n=6,334 / (%)

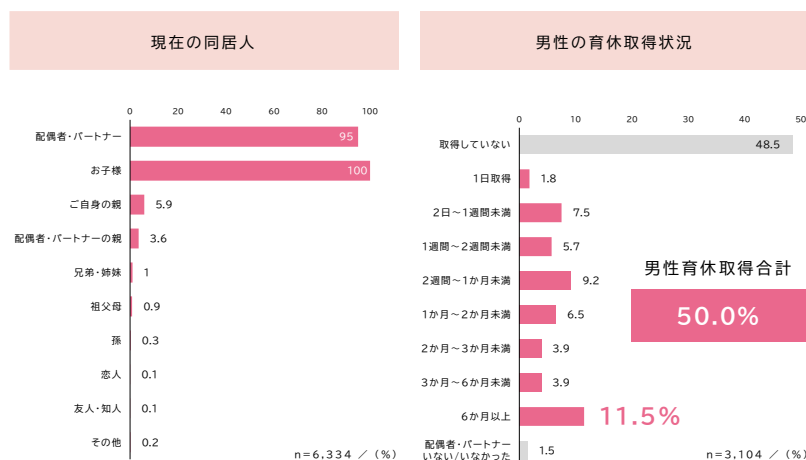
男性の育児参画が進み、「育児は母親が担うもの」という考え方は少数派になりましたが、実態は母親中心の子育てが続いています。

「子育ては母親中心」と考える人は35.5%にとどまる一方、実態は66.2%と30.7ptの差。

また、子どもの体調不良時に母親が仕事を休むことも、意識(35.3%)と実態(63.6%)に28.3ptの差が見られました。男女で育児を担うという意識が広がる一方、負担は依然として母親に偏る現実が浮き彫りになりました。



男性の育休取得状況



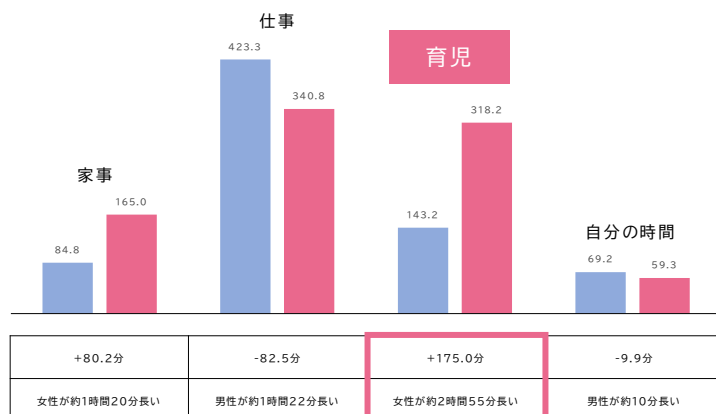
男性育休は広がるも 半年以上の取得は約 1 割にとどまる

男性の育休取得経験は50.0%と半数に達する一方、半年以上の取得は11.5%にとどまり、長期間の取得はまだ限定的。子ども以外の同居人がパートナーだけの世帯が大半のなか、男性は十分に頼れる存在になっているのでしょうか。

男女の育児時間の差

「共働き」でも「共育て」にはほど遠い？ 育児の時間的負担は3時間の開き

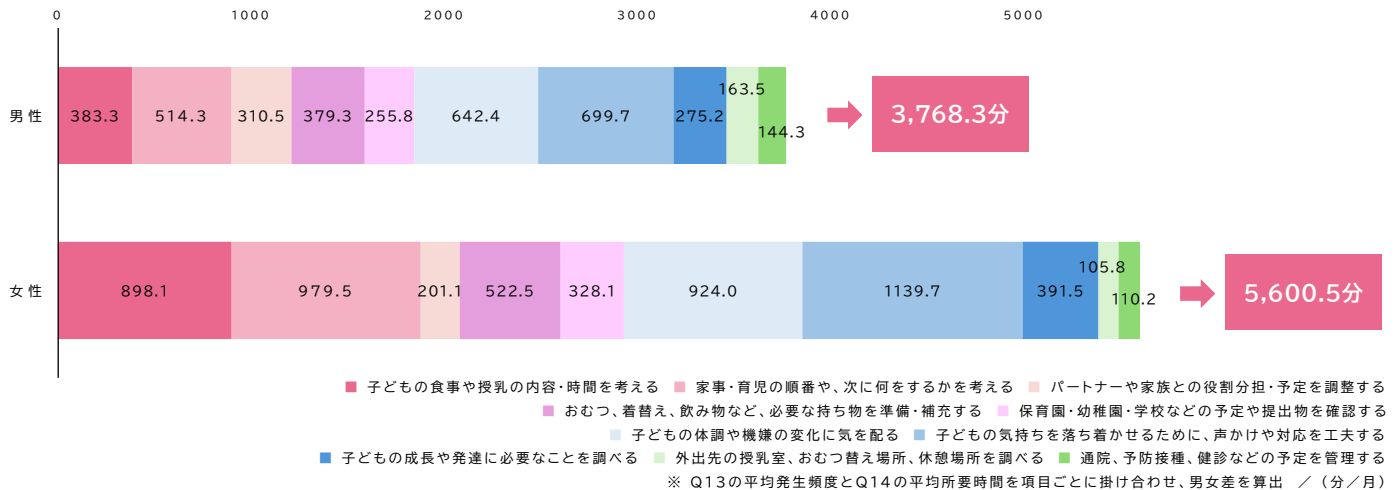
子育て中の有職男女の平日1日あたりの時間を比較すると、女性は男性より家事が約80分長く、仕事は約83分短い結果となりました。一方、育児時間は女性が318.2分、男性が143.2分と、女性が約175分(約2時間55分)長く、家事や仕事以上に大きな男女差が見られました。



頭の中の育児「育児のメンタルロード」

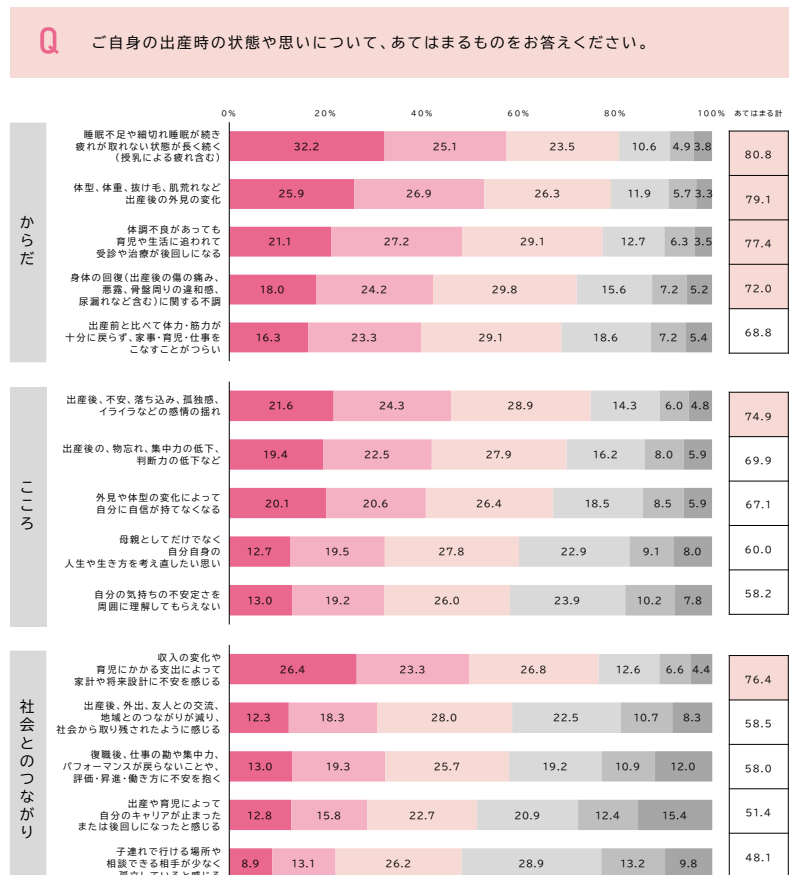
女性は1日3時間以上、「頭の中」でも育児中！「考える・気付く・先回りする」見えない育児負担

育児の負担は、おむつ替えや授乳など、目に見える作業だけではありません。段取りや準備、子どもへの気配りなど、目に見えない「育児のメンタルロード」について調査。「頭の中の育児」に関わる10項目の発生頻度と所要時間を掛け合わせると、女性は月5,600.5分(約93時間20分)、男性は月3,768.3分(約62時間48分)と、女性の方が月30時間以上長い結果となりました。女性は1日あたり約187分(約3時間7分)もの時間を、目に見えない育児に費やしている計算になります。手を動かしていないときも、次に必要なことを考え、子どもに気を配り続ける。女性にとって育児は、身体だけでなく、頭の中も休まる時間が少ないことがうかがえます。



「からだ」「こころ」「社会とのつながり」でみる 産後(3×5)のウェルビーイング

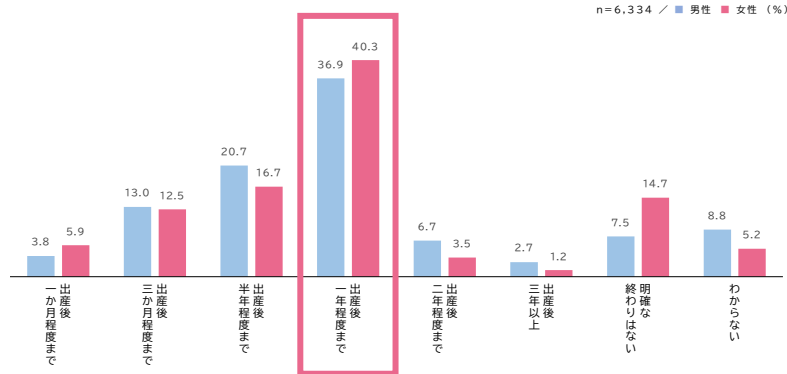
産後女性のウェルビーイングを把握するため、「からだ」「こころ」「社会・つながり」の3つの側面から独自指標「産後(3×5)のWell-being」(全15項目)を作成し、出産後の状態や思いを調査。結果、上位3位を「からだ」に関する不調が占め、約8割が「長引く睡眠不足や疲労(80.8%)」「外見の変化(79.1%)」「受診の後回し(77.4%)」を経験していました。次いで「家計や将来設計への不安(76.4%)」「感情の揺れ(74.9%)」と、経済的な不安や心理的な不調も多く見られました。



女性 n=3,230 / とてもあてはまる あてはまる ややあてはまる あまりあてはまらない あてはまらない まったくあてはまらない (%)
※ あてはまる計…とてもあてはまる+あてはまる+ややあてはまる

あなたの「産後の期間」はどのくらい

Q あなたは「産後」と聞いて、どれくらいの期間を思い浮かべますか。



産後「1年」神話は崩壊？ 産後の区切りと女性の回復にギャップ

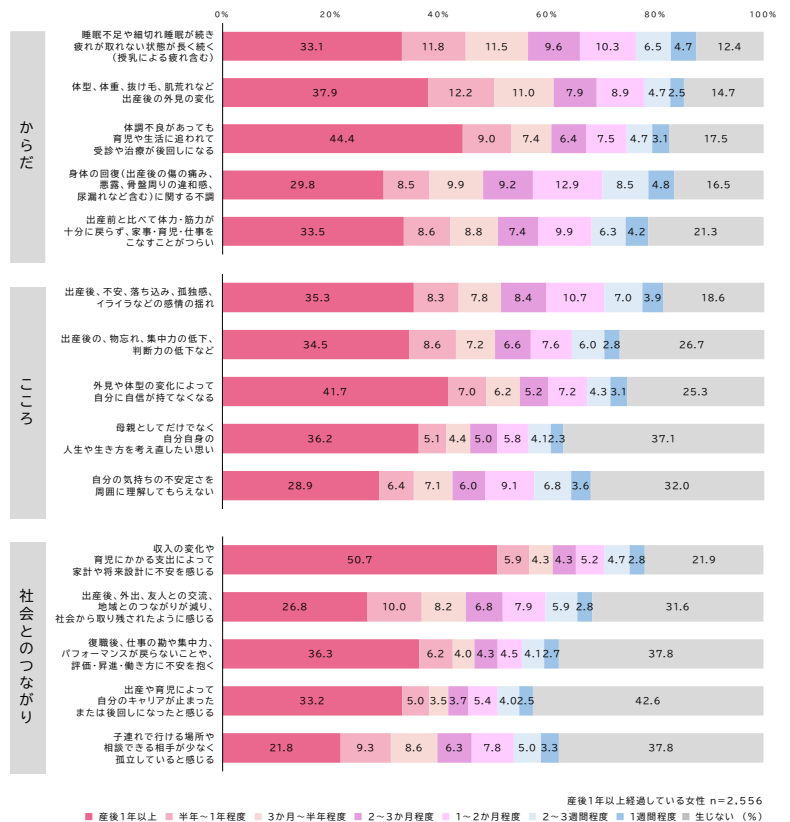
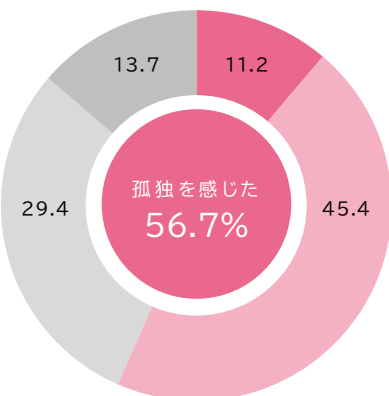
「産後」と聞いて思い浮かべる期間は、男女ともに「出産後1年程度まで」が最多となりました。

一方、以下の通り、女性の産後の不調が続いた期間を調査したところ、全15項目で「1年以上」が最多となり、認識と実態のギャップが浮かび上がりました。

産後の不安や不調が続いた期間、または続くと予想される期間を調査したところ、全15項目で「1年以上」が最も多い回答となりました（「生じない」を除く）。

特に「家計や将来設計への不安」は50.7%と約半数に上り、「体調不良時の受診・治療の後回し」も44.4%と4割を超えました。また、「外見や体型の変化による自信の低下」も41.7%に上り、産後女性が抱える経済面や健康面、心理面の悩みが長期にわたる実態が浮かび上がりました。

Q ご自身の出産時の状態や思いについて、出産後どのくらい続きましたか。



子育て期の孤独

子育て期に「孤独や社会からの隔絶を感じた」女性は 56.7%と半数を超え、11.2%が毎日感じていると回答しました。

女性 n=3,230
■ 毎日感じた ■ 時々感じた ■ あまり感じなかった ■ まったく感じなかった (%)
※ 感じた計…毎日感じた+時々感じた

子どもと一緒になのに孤独。4人に1人が、宅配便での短い会話に救われる

女性 n=3,230 / (%)

女性の約6割が子育て中に「孤独」を感じ、その理由に「大人と話す機会がなくなった(53.4%)」「赤ちゃんと意思疎通ができな(43.2%)」「家族など特定の大人としか話せない(40.4%)」と、大人社会との距離が孤独につながっていることが判明。また、24.8%が「配達員やスーパーの店員との短い会話がうれしい」と回答しました。

順位	項目	%	順位	項目	%
1	大人と話す機会がほとんどなくなった	53.4	8	SNSを見る時間が増えた	31.3
2	赤ちゃんと一緒にいても会話が意思疎通ができず、孤独を感じた	43.2	9	仕事や職場とのつながりがなくなり自分の居場所がなくなったように感じた	29.0
3	パートナーや家族など特定の大人としか話せなくなった	40.4	10	宅配便やスーパーの店員や美容師などとの短い会話がとてもうれしく感じた	24.8
4	外出しても子どもの世話が中心で自分自身として人と接する機会がなかった	37.4	11	周囲に気軽に相談できる相手がなかった	23.6
5	自分だけ時間が止まってしまったように感じた	37.1	12	SNSで他の家庭と比べてしまい余計に孤独を感じた	23.4
6	パートナーに気持ちを理解してもらえないと感じた	36.1	13	パートナーとの関係が薄れたと感じた	18.5
7	ママ友がいなかった・作れなかった	31.6	14	その他	1.8

「孤育て」から「共育て」へ 「子育て女性の健幸が、社会の未来をつくる」

母親自身の健康や幸せを犠牲にすることで、子育てが成り立つ社会であってはなりません。

全国6,334人を対象とした調査からは、子育て支援制度の整備や男性の育児参画が進む一方、育児負担は依然として女性に偏り、多くの女性が心身の不調を抱えながら、自身の健康を後回しにしている実態が明らかになりました。必要なのは、女性個人の努力に頼らず、家庭・職場・地域社会が共に子育てを担う環境づくりです。

子育て女性の健幸を支えることは、本人や家族の未来の選択肢を広げ、地域社会の活力にもつながります。

本白書が、子育て女性のウェルビーイングを社会全体の課題として捉え直し、新たな支援や行動を生み出す契機となることを期待しています。

“子育て女性の健幸を、社会の健幸へ”

「孤育て」から「共育て」への転換を、私たち一人ひとりの行動から実現していきたいと考えています。



SIP「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」プログラムディレクター

久野 譜也 (くの しんや)

国立大学法人筑波大学大学院人間総合科学学術院 教授

国立大学法人筑波大学 スマートウェルネスシティ政策開発研究センター センター長

■ 白書の全データは以下URLか右の2次元コードよりダウンロードいただけます。

<https://bit.ly/hakusyo1029> (PASS: hakusyo)



【調査概要】子育て女性のウェルビーイング調査

- ☐ 調査時期：2026年9月4日(金)～9月10日(木)
- ☐ 調査対象：各都道府県の未就学児を持つ20～50代の男女 計6,334人(男性3,104人、女性3,230人)
- ☐ 調査方法：インターネット調査
- ※ 構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。
- ※ 調査委託先：楽天インサイト株式会社