

家事・育児時間の男女差が縮小！ 足りないのは自由時間と睡眠！？ ～ 男性の家事・育児実態調査2025 ～

東京都が5,000名を対象に実施した「男性の家事・育児実態調査2025」。2023年（令和5年）に実施した前回調査と比べて、どのような変化があったのでしょうか？

今回の調査結果をもとに、家事・育児時間の男女差や、家事・育児分担に対する満足度の変化を紐解いていきます。

さらに、夫婦間のコミュニケーションギャップや男性の育業（※）が進む中で新たに増えてきた課題や悩みなどにも触れながら、専門家からのアドバイスをもとに考察していきます！

※「育業」とは、東京都の公募によって決まった「育児休業」の愛称です。東京都では育児は「休み」ではなく「未来を育む大切なしごと」と考えるマインドチェンジを進め、育業を社会全体で応援する気運醸成に取り組んでいます。

目次

- 1 家事・育児時間の男女差が縮小！ パパ・ママが一番欲しいのは「自由時間」
- 2 「感謝される頻度」に男女間で大きなギャップ その「ありがとう」は伝わっていない！？
- 3 男性の育業事情 パパも社会もマインドチェンジ！
- 4 パパもママも“寝不足” 家事・育児・仕事の頑張りすぎに要注意！

アドバイスをくれるのはこの方々／



池田 心豪さん

労働政策研究・研修機構（JILPT）副統括研究員
日本労務学会 理事
4児のパパ
『社会学で考えるライフ＆キャリア』
（中央経済社/共編著）



天野 妙さん

株式会社Respect each other代表取締役
国家資格キャリアコンサルタント／一財）
生涯学習開発財団認定コーチ
3人娘のママ
『「男性の育休」家族・企業・経済はこう変わる』
（PHP新書/共著）

クスッと笑える「あるある」家事・育児漫画／



イラストレーター エイイチさん

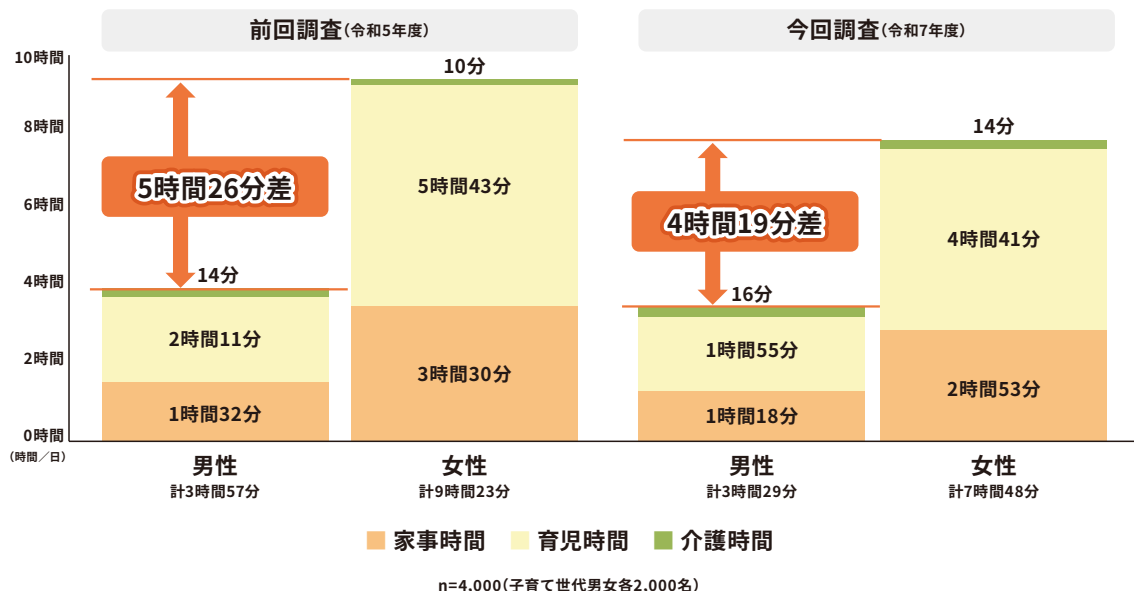
1児のパパ
東京都Webサイト「TEAM家事・育児」で子育て漫画連載中
著書に「スキンヘッドパパの育児日記」（日経BP）

1

家事・育児時間の男女差が縮小！ パパ・ママが一番欲しいのは「自由時間」

1 家事・育児時間は男女とも減少 女性の社会進出や効率化、心理的負担軽減の影響か

Q. 家事、育児、介護にかける1日の平均時間を教えてください



家事・育児等にかかる1日の平均時間を見ると、男性は3時間29分、女性が7時間48分で、その差は4時間19分でした。前回の調査時は5時間26分の差があったことから、**1時間以上縮小**しています。注目したいのは、特に女性の家事・育児時間が前回より大きく減少していること。正規雇用や管理職として働く女性が増えるなど、女性の社会進出が進んだことに加え、外部サービスの活用などにより**家庭全体での家事・育児時間が減少**していることが要因と考えられます。

また、男性の育児が進み、夫婦一緒に家事・育児に取り組む場面が増えたことで、気持ちの面で女性の家事・育児に対する負担軽減が数字に表れたのかもしれません。

天野さんポイント

夫婦で分担する家事や育児の総量が、以前よりも減少傾向にあります。仕事と同様に、家事においても「タイパ(タイムパフォーマンス)」や「コスパ(コストパフォーマンス)」を意識する時代となり、家電や家事代行サービスを上手に活用しながら、無理なく家事をこなす人が増えていることの表れとも言えるでしょう。

また、1日に「8時間以上」家事をしていると答える女性が大幅に減っていることから、**長時間にわたって一人で家事・育児を担う“ワンオペ”のケースが少なくなっている**ことがうかがえます。その結果、家事にかかる時間が感覚的に短く見積もられている可能性もありそうです。

例えば、一人で黙々と作業していると時間が長く感じられますが、誰かと一緒に取り組むことで、時間は短く感じられるものです。家事も同じで、協力し合えば楽しいことは倍に、大変なことは半分になるのかもしれないですね。



池田さんポイント

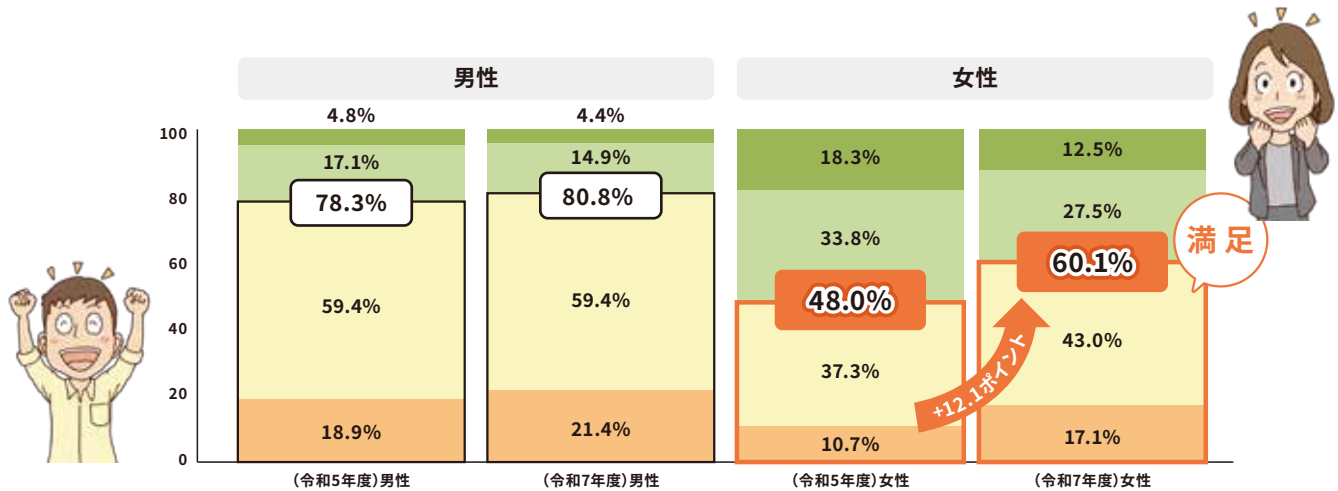
男性が急に家事・育児を多く担うようになったというよりは、正社員や管理職として働く女性が増え、**家庭全体でかける家事・育児の時間が減少**したことのほうが大きな変化といえるでしょう。

家事の外部化が進んでいる面があるのかもしれません。例えば、外食やスーパーの総菜などを上手に取り入れる。そういう生活を支えるサービスが充実している東京だからこそ、家庭全体での家事・育児時間が減ってきているという面があります。



2 家事・育児分担に対する「ママ」の満足度が大幅アップ！

Q. 夫婦間における家事・育児分担に満足していますか？



■ とても満足している ■ どちらかと言えば満足している ■ どちらかと言えば不満がある ■ とても不満がある

n=4,000(子育て世代男女各2,000名)

男性の満足度は前回の調査と同様に高い傾向にあります。依然として女性との差が大きい状況。ただ、**女性の満足度は前回よりも大きく向上**しており、「とても満足している+どちらかと言えば満足している」と回答した割合は、前回調査の48.0%から60.1%へと**12.1ポイント増加**しています。

女性の家事・育児時間が減少し、配偶者との時間差も縮まっていることから、**精神的な負担が軽減**されたと感じる女性が増えていると考えられます。

また、配偶者が育児している女性ほど、満足度が高い傾向も見られました。

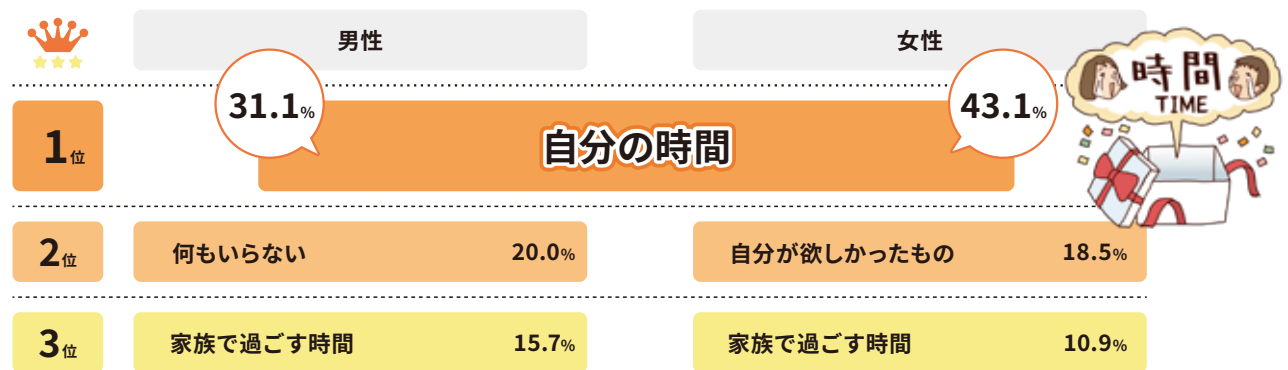
池田さんポイント

子供と過ごす時間が減っていても、「満足度」は上がっている結果を見ると、子育ての中で義務として行うものは省力化しつつ、子供との関わりを大切にしている人が増えていると考えられます。育児の負担を減らして、子供との生活を楽しくする傾向が強まっているのかもしれません。



3 パパもママも、一番欲しいプレゼントは「自分の時間」！

Q. 家事・育児を頑張っている自分にプレゼントがもらえたら、何が欲しいですか？



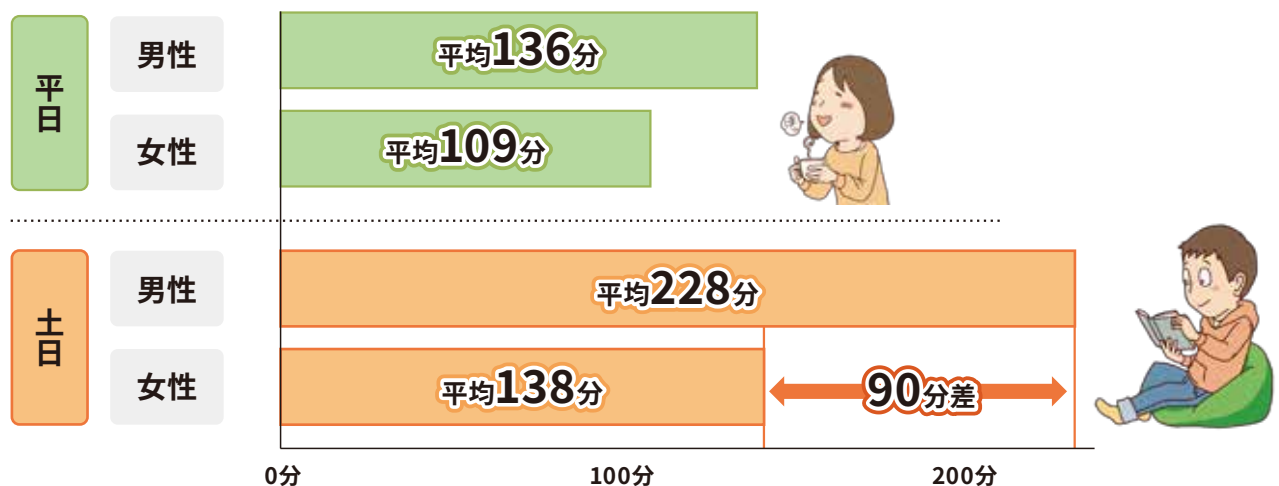
n=4,000(子育て世代男女各2,000名)

男女ともに「自分の時間」が1位となりました。特に女性は43.1%が「自分の時間」で、2位の「自分が欲しかったもの」(18.5%)を大きく上回っています。

実際、パパ・ママたちの自由時間はどのくらいあるのでしょうか。

4 平日の自由時間は男女ともに約2時間。土日で目立つ男女差

Q. あなたの、1日の平均の自由時間を教えてください



n=4,000(子育て世代男女各2,000名)

平日の自由時間は男女ともに2時間前後で男女で大きな差は見られませんが、土日については、男女差が90分になり、**男性のほうが長く自由時間を取れている傾向**があるようです。

普段から家事・育児に奮闘しているパパやママにとって、自由時間の確保は生活の質や満足度の向上にもつながるはず。時にはお互いに、「一番欲しいもの」である**自由時間をプレゼント**してみるのも、良いかもしれません！

2

「感謝される頻度」に男女間で大きなギャップ その「ありがとう」は伝わっていない!?



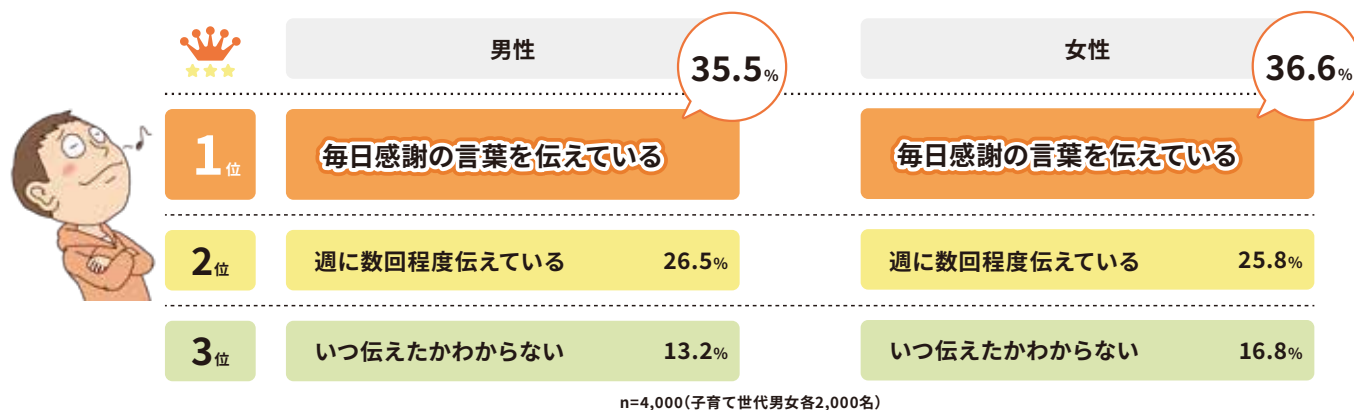
1 家事・育児分担の満足度向上のカギは「話し合い」と「感謝」

「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」を聞いてみると、男女どちらも「夫婦間でよく話し合い協力をする」がもっとも多く、次いで「互いに感謝を伝え合う」が続く結果となりました。

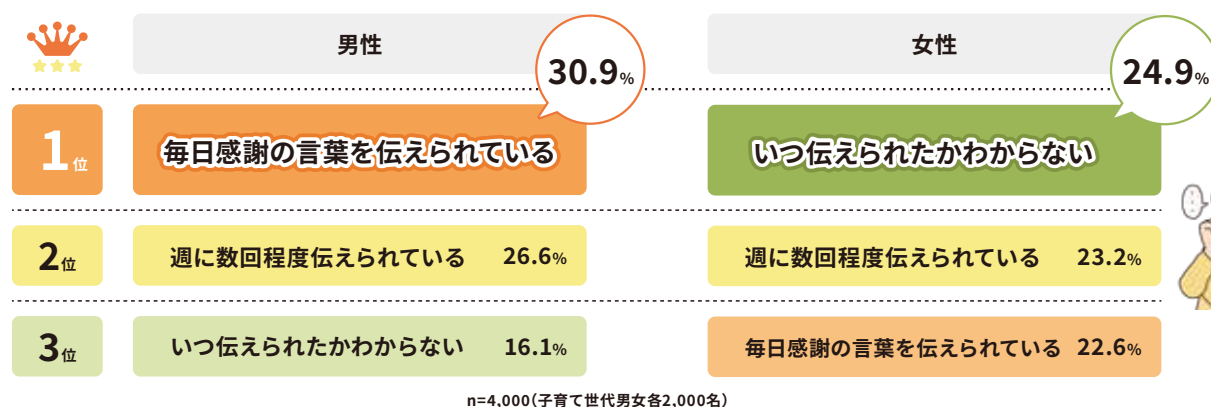
「家事・育児分担の満足度」が伸びている中で、夫婦間のコミュニケーションを深めることが、さらなる満足度向上のカギとなります。

2 男性は「感謝しているつもり」でも、女性には十分伝わっていない!?

Q. 配偶者が家事・育児をしたときに、あなたはどのくらいの頻度で感謝の言葉を伝えていますか?



Q. あなたが家事・育児をしたときに、配偶者からどのくらいの頻度で感謝の言葉を伝えられていますか?

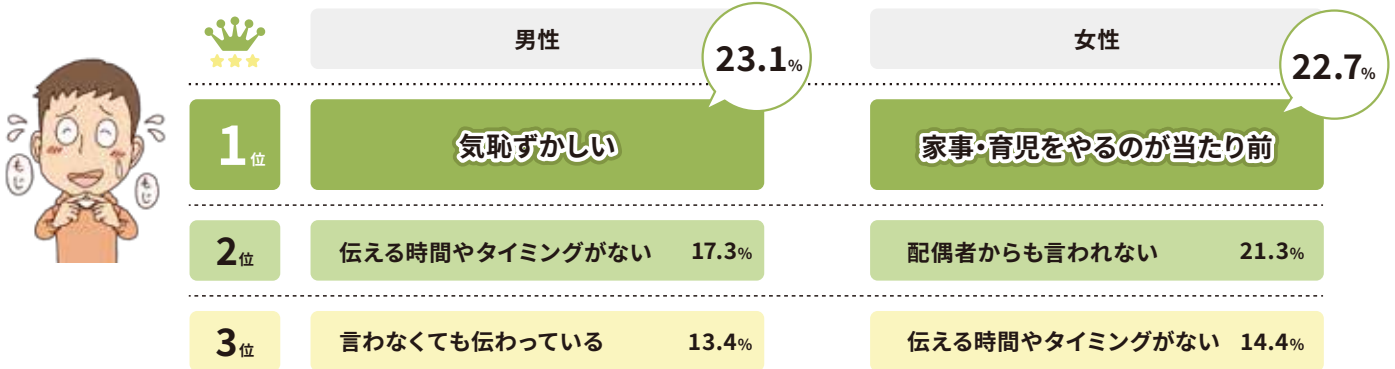


「配偶者へ感謝を伝える頻度」は、男女ともに「毎日」が1位、「週に数回」が2位となり、お互いに感謝の気持ちを伝え合っていると思われます。

一方、「配偶者から感謝を伝えられる頻度」では、男性は「毎日」が1位だったのに対し、女性は「いつ伝えられたかわからない」が1位でした。男性が感謝を伝えているつもりでも、女性にはあまり伝わっていないという可能性があります。

3 感謝を伝えないのはなぜ？ 男性は「気恥ずかしい」、女性は「当たり前」

Q. 感謝の言葉をあまり伝えていない理由を教えてください



n=1,514(子育て世代男女 ※『配偶者に感謝を伝える頻度』:「毎日」「週に数回程度」以外を選択した人)

感謝の言葉を伝えていない理由についても、男女間で大きな違いが見られました。男性は感謝を伝えることに「気恥ずかしい」と感じている一方で、女性は「家事・育児をやるのが当たり前」と捉えている方が多く、感謝の言葉を伝える考え方や意識に違いがあることがわかります。

また、女性は「配偶者からも言われない」という回答も多く、やはり感謝の言葉を「言われていない」と感じているようです。男性3位の「言わなくても伝わっている」という認識とはズレがありそうです。

天野さんポイント

夫婦の間でトラブルになるとき、その原因は内容そのものよりも「言い方」にあることが多いものです。そんなときこそ大切なのが、相手を尊重しながら自分の気持ちや要望をしっかりと伝える「アサーティブ・コミュニケーション」です。

まずは、日頃から「○○してくれてありがとう」と、相手の行動や存在を認める「承認の言葉」を伝えることが、良好な関係づくりの第一歩になります。

また、「私はこう感じた」といったように、“私”を主語にして話すだけでも、相手への伝わり方が大きく変わります。これは夫婦間だけでなく、職場の同僚や部下との関係にも通じる、コミュニケーションの基本です。

さらに、男性が感謝を伝えるときは、少し大げさ気味に「ママ大感謝祭!」といったテンションで表現するくらいが、ちょうどいいのかもしれません。一方で、女性の側も「もっと感謝されたい」と感じたときには、「もう少し喜んでくれると、私は嬉しいな」と、素直な気持ちを言葉にしてみることも大切です。



池田さんポイント

家事や育児には「ここまでやれば終わり」という明確な線がありません。だからこそ、夫婦でしっかり話し合うことが大切です。「してほしいのにやってくれない」は大きなストレスになるため、お互いに「自分はどのくらいコミットして、相手にはどんなことを期待しているのか」を言葉にして共有しましょう。

また、思い切って「ワンオペですべての家事・育児を夫に任せる日を作ってみたらどうでしょうか」。そうすることで、普段は夫がやらない家事や育児にも取り組んでくれるかもしれません。

そして、夫も妻もやってもらったことにはその場で「ありがとう」と素直に伝えることが大切です。親が感謝を言葉にする姿は、子供のしつけにも良い影響を与えたいと思います。



4 パパママのリアルな声を紹介！夫婦のコミュニケーションの悩みはこうして解決

「〇〇してくれると助かる」
など気持ちと一緒に
伝えることを意識している

「察してくれ」は
伝わらないとわかったので、
してほしいことははっきり言う

お皿洗うのとお風呂洗うの
どっちする？など、
やってほしいことを
選択式にする

相手がやってくれた
家事や育児に対して、
あまり細かく口出ししないこと



タイムリーに感謝を伝える。
ネガティブなことは言わない
具体的な感謝の言葉を伝える
（「〇〇をやってくれてありがとう」など）

否定しないようにする。
肯定しつつ、「こうしたら
良いのかな」と言う

子供が寝た時間やうちを
したことなど、なんでも2人で
話すようにしている

口頭でやりとりすると
覚えていないし、
忘れることも多々あるので
LINEで簡潔に伝える

自分の言葉だと上手く伝え
られないのと、攻撃的に
なっちゃうので、chatGPTや
copilotを参考になっている

不平不満はAIに言う

お互い働いているので、
60点の家事育児を継続していく。
頑張りすぎず、求めすぎず、
当たり前と思わない

「名もなき家事」をやる前に
「〇〇やるね」と言ってからやる。
「終わったよー」と伝えると自然と「ありがとう」と
言ってくれるようになり、「名もなき家事」を
やったことを認識してもらえる

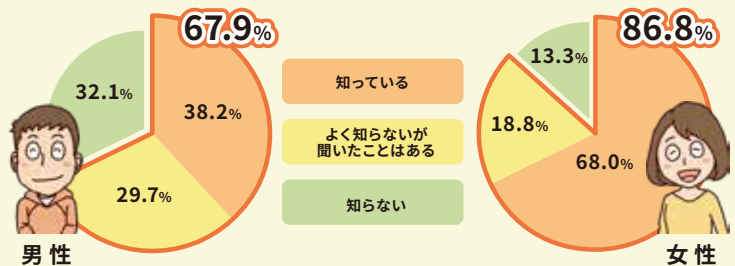
女性が一番分担してほしいのは「名もなき家事」！

「名もなき家事」とは、「シャンプーの詰め替え」や「調味料の残量チェック」など、名前はないけれど日常の中で誰かが担っている、生活に欠かせない細かな家事のこと。名前がないために負担として認識されにくく、家事分担の不公平感やストレスの原因にもなりがちです。「名もなき家事」の認知度は男女間で約20%の差があり、女性が配偶者にもっと分担してもらいたい家事の第1位に「名もなき家事」をあげています。また、「名もなき家事」を知っている男性ほど、家事・育児時間も長いという相関関係があることがわかり、男性の「名もなき家事」の認知向上が夫婦間のギャップを埋める糸口となりそうです。

天野さんポイント

まずは、家事を**“見える化”**すること、つまり言葉にして表すことが大切です。言語化することで、その行動に意味や価値が生まれ、意識も変わってきます。
例えば、家族だけが通じる**“秘密の言葉”**を使うと、ちょっと楽しくなって、家事の負担も軽く感じられるかもしれません。排水口でゴミくずをキャッチするネットを交換する家事を「キャッチャー交代」と名付けたりするなど、ユニークなネーミングを工夫するのもおすすめです。ちょっとした遊び心が、日々の家事を前向きにするエッセンスになるかもしれませんね。

Q. あなたは「名もなき家事」という言葉を知っていますか？

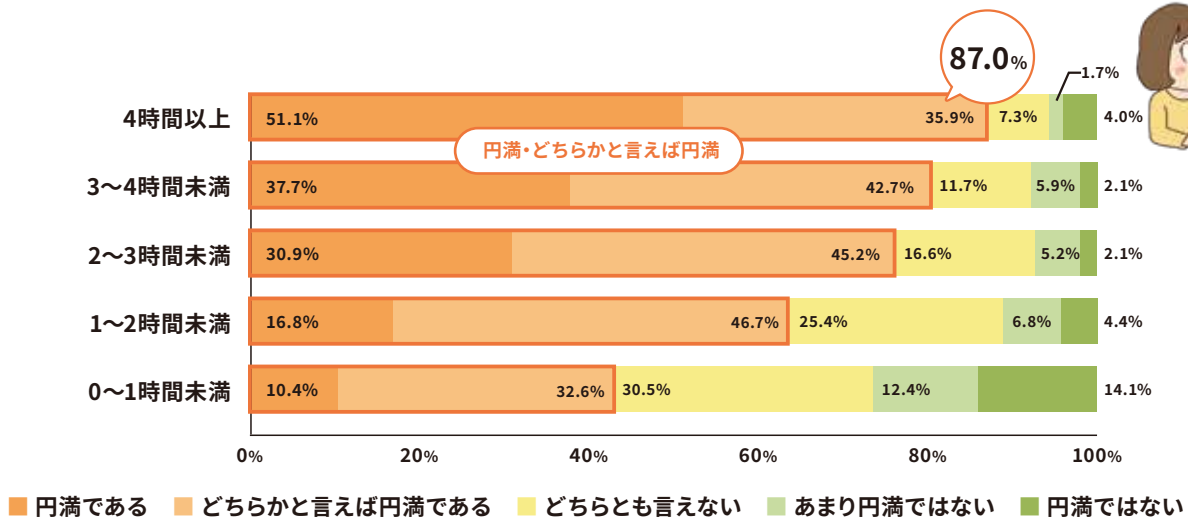


「名もなき家事」に役立つ
情報をチェック！



5 円満夫婦の共通点は「会話」と「感謝」だった！

Q. 配偶者との会話時間(土日)×夫婦円満



n=4,000(子育て世代男女各2,000名)

夫婦の会話時間が長いほど、夫婦円満と回答した人が多くなる結果となりました。

さらに、「配偶者から感謝を伝えられる頻度」と「夫婦円満だと思うか」の回答結果をクロス集計したところ、**配偶者から感謝を伝えられる頻度が高いほど、夫婦円満**という傾向が見られました。

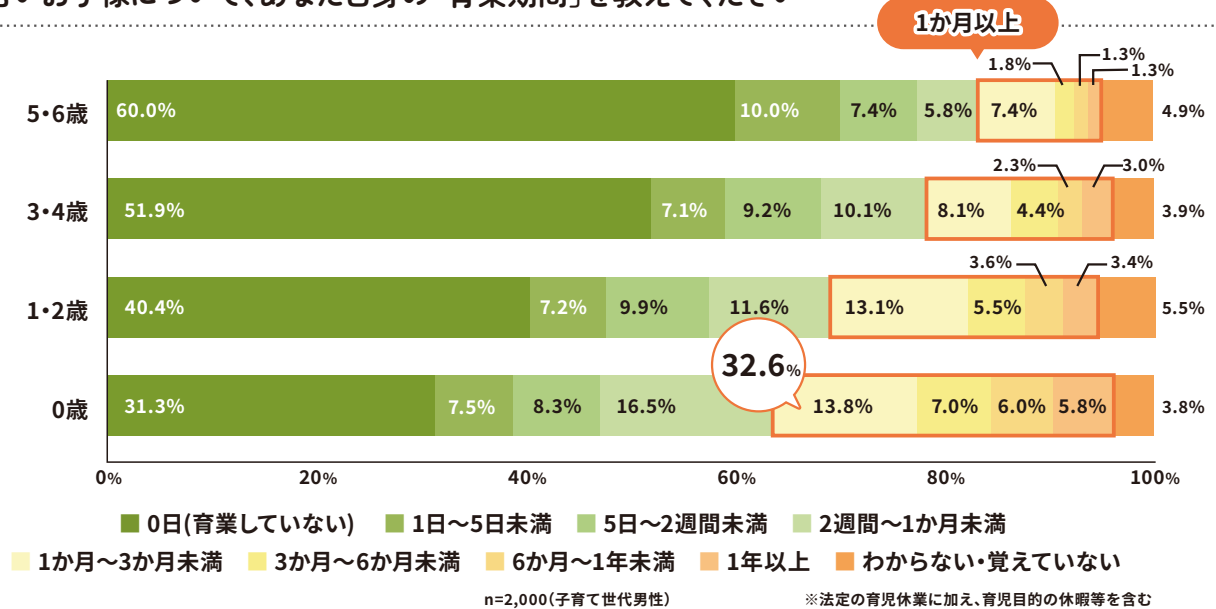
また、男女ともに感謝を伝えられる頻度が高いほど、家事・育児分担の満足度も高いこともわかり、夫婦間のコミュニケーションと感謝の言葉が、「夫婦円満」と「家事・育児分担に対する満足度」の両方において、重要なポイントになるようです。



3 男性の育業事情 パパも社会もマインドチェンジ！

1 男性の育業取得率は増加傾向 0歳児パパの3人に1人が1か月以上育業しています！

Q. 一番若いお子様について、あなた自身の「育業期間」を教えてください

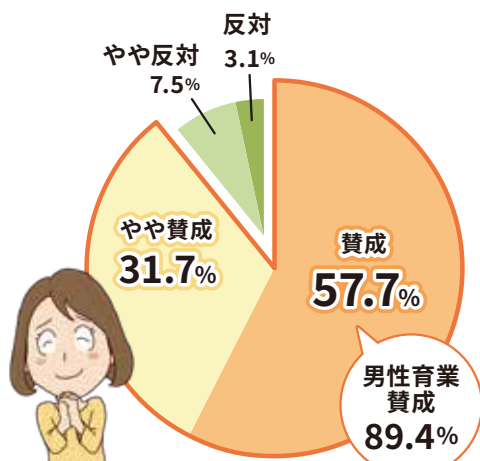


男性の育業取得率は、年々増加傾向にあります。特に0歳児のパパでは、**育業取得率が約65%**、そのうち**1か月以上育業した人は約33%**となっており、最近パパになった人ほど育業の取得率も期間も増えていることがわかります。

「育業しなかった・希望よりも期間が短かった理由」を聞いてみると、「職場が育業できる雰囲気ではなかったから（言い出せなかった）」と回答した割合は29%で、**前回調査から12.2ポイント減少**しました。

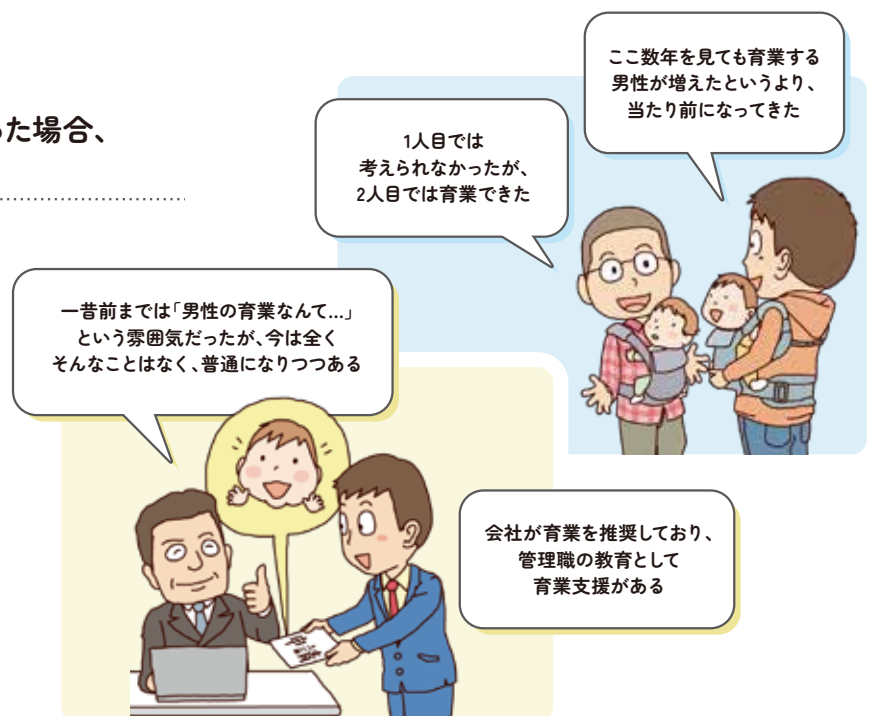
そして「希望通りまたは希望以上に育業できた理由」としては、「職場が育業しやすい、言い出しやすい雰囲気だったから」が1位となり、さらに「育児も大切な仕事」と考える人の割合も4.4ポイント上昇。職場の雰囲気や上司の理解といった環境要因に加え、男性自身の意識の変化が、育業を後押ししていることがわかります。

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



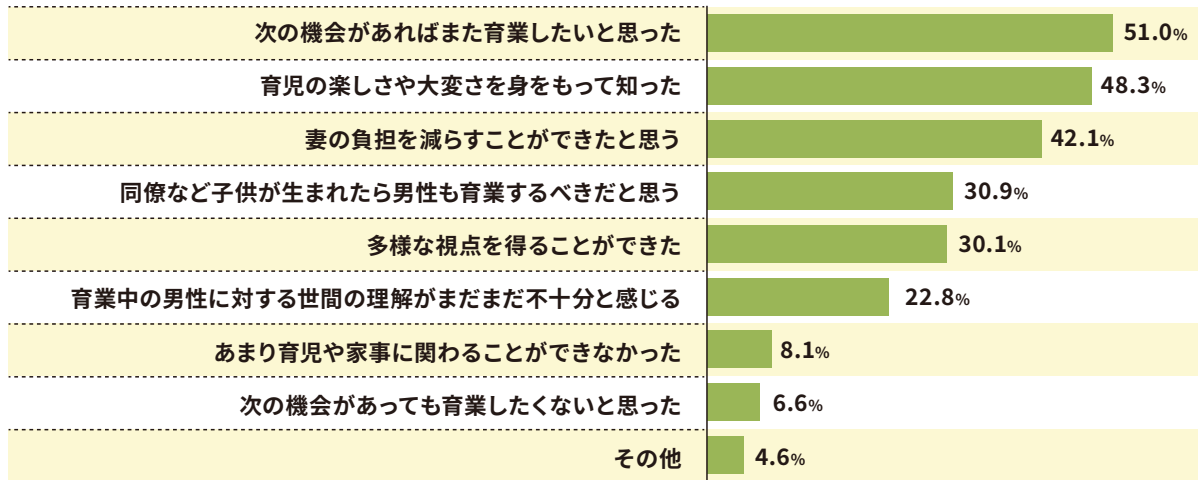
n=4,211(全世代男女741名、子育て世代男女3,470名)

※前回調査(令和5年度)の男性育業賛成:92.5%



2 0歳児パパの半数が「機会があればまた育業したい」

Q. 育業を終えた時のあなたの考え方に当てはまるものをお答えください（複数選択可）



n=259（子育て世代のうち、0歳の子を持つ育業した男性）

育業を終えた男性の考え方として、1位は「次の機会があればまた育業したい」（51.0%）、次いで「育児の楽しさや大変さを身をもって知った」（48.3%）、「妻の負担を減らすことができたと思う」（42.1%）と続きました。一方で、「あまり育児や家事に関わることができなかった」や「次の機会があっても育業したくない」といったネガティブな回答は1割を切り、多くの男性が**育業の経験を前向きに受け止めている**ことがわかります。

ただ、育業を終えた後も、育児は続くもの。職場復帰してからが子育て生活の本番です。育業は子育ての助走期間に過ぎないので、家事・育児と仕事の両立をどうするかに目を向けることも必要です。

池田さんポイント

男性の育業取得率など、日本の家事・育児の状況は着実に前進しています。しかし今後、共働き家庭がさらに増え、夫婦が同時に長期間育業するケースが増えると、これを支える政府や企業の負担は夫婦2人分、つまり倍になります。**社会全体でどこまで支えられるか**が課題となります。

スウェーデンでは、夫婦が交代で育業し、男性が一時的に“ワンオペ育児”を担うのが一般的です。日本でも、女性が早めに復職し、夫とバトンタッチするような**“交代制”**を考える時期に来ているのではないのでしょうか。それぞれが主役として家事・育児に関わるスタイルへとシフトしていくことが、これからの自然な流れだと思います。



天野さんポイント

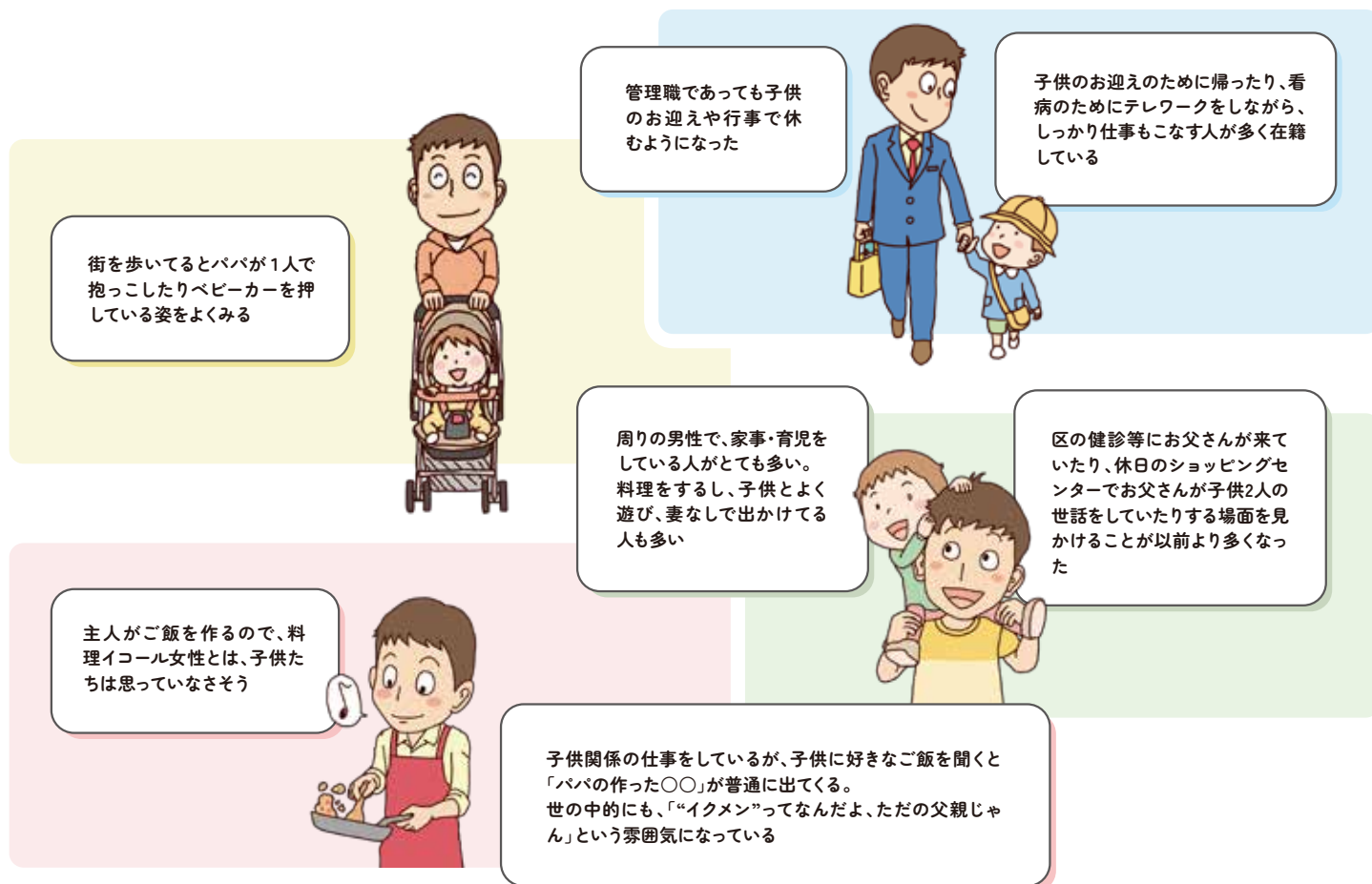
男性の育業取得率は上昇していますが、育業への賛同は前回の調査よりやや減少しています。実際、育業する男性が増える一方で、職場やチームのサポート体制が追いつかず、「手放しでは喜べない」現実も見えてきました。これは「男性の育業＝良いこと」という単純な捉え方から、より複雑なフェーズに移っていることを示しているのかもしれませんが、企業も次の一手を考える段階に来ていると言えるでしょう。

一方で、**育業を経験した人からは前向きな声**が多く寄せられています。育業は、子育てに本格的に関わるきっかけとなり、その後の親子関係や家事・育児の分担、働き方にも大きな影響を与えます。だからこそ、**スタートの段階で夫婦が一緒に走り出せるかどうか**が重要です。これからも社会全体で応援できるよう、柔軟な対応が求められますね。



3 男性の家事・育児参画、6割が“進んでいる”と実感

「男性の家事・育児参画が進んできていると思うか」という問いに対し、61%が「とても思う」「思う」と回答しており、**約3人に2人が男性の家事・育児参画の進展を認識**している結果となりました。また、男女ともに変化を実感するエピソードが多く寄せられました。



天野さんポイント

男性が家事・育児に関わるようになった背景には、共働きの増加だけでなく、最初の子育て段階でしっかり関わったことで「もっと子供の成長を見守りたい」と自然に思うようになった面もあるのではないのでしょうか。

最近では、男性も会社だけでなく、地域のコミュニティや保育園などのつながりの中で、自分の居場所を感じられるようになっています。DEI&B(※)の“B”=Belongingは「**ありのままの自分でいられる場所**」。子育てをきっかけに、新しい“居場所”を見つける男性が増えているように感じます。

私自身、「子育て=親育て」だと感じています。子供を育てているようで、実は自分が一番育てられている。子育てを通じて、人としての成長や気づき、そして“居場所”を見つけていくのだと思います。

※D(Diversity:多様性)、E(Equity:公平性)、I(Inclusion:包括性)、B(Belonging:帰属意識)



池田さんポイント

最近では男性の育児スタイルも多様化し、「午前中に保育園の送りや通院を担当し、午後から出社する」といった“男性のワンオペ育児”も増えています。

大切なのは、夫婦ともに「大変」だけでなく「楽しもう」という前向きな気持ちで子育てに向き合うこと。大変で面倒な家事は外部化して良いと思います。育児も他人の手を借りて良い。子供との時間を「**義務**」ではなく「**楽しいこと**」と捉えることで、家庭の雰囲気も明るくなります。それが、今の時代の子育てなのではないのでしょうか。



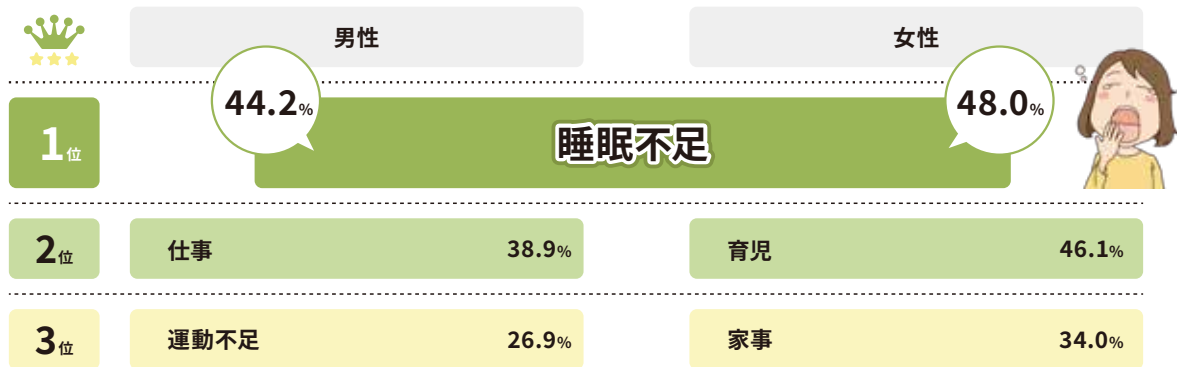
4

パパもママも“寝不足”

家事・育児・仕事の頑張りすぎに要注意！

1 男女ともに睡眠不足が1位！ “寝不足”が子育て世代共通の悩み

Q. 普段の生活の中で、どのようなことで身体的な疲労を感じますか（上位3個まで選択）

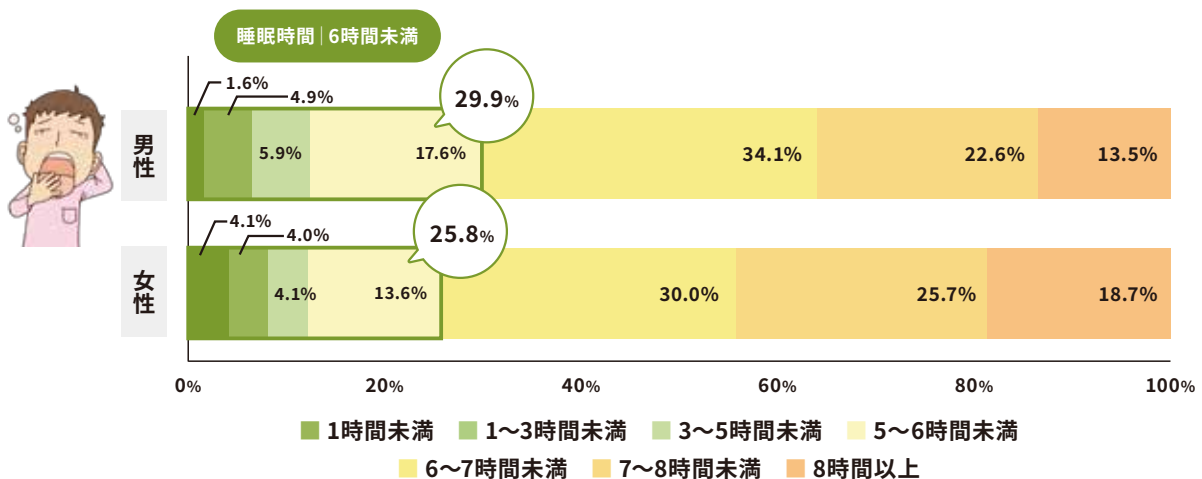


n=4,000（子育て世代男女各2,000名）

男女ともに「睡眠不足」が身体的疲労の1位となりました。十分な睡眠が取れないことは、子育て家庭にとって深刻な問題。実際、パパ・ママの睡眠時間はどのくらいなのでしょう。

2 パパ・ママのリアルな睡眠事情 6時間未満も少なくない？！

Q. あなたの平日の睡眠時間（1日平均）を教えてください

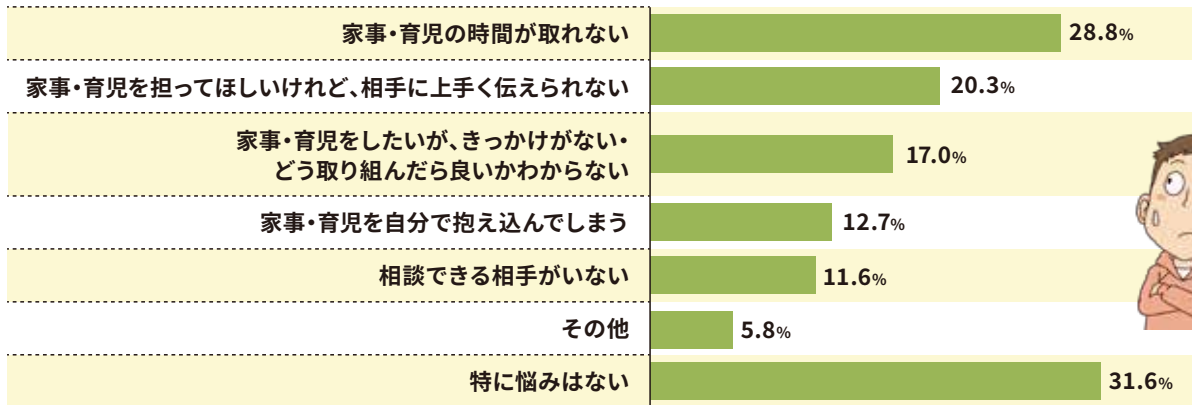


n=4,000（子育て世代男女各2,000名）

「健康づくりのための睡眠ガイド2023」（厚生労働省）によると、適正な睡眠時間は「6～8時間」とされています。そんな中、適正な睡眠時間よりも少ない「6時間未満」と回答したのは、男性が29.9%、女性が25.8%。つまり、パパの約3人に1人、ママの約4人に1人が睡眠不足といえる状態であることがわかります。

3 「家事・育児の時間が取れない」と悩むパパが約3割

Q. 【男性】自分自身に対する悩みについて、当てはまるものをお選びください（複数選択可）



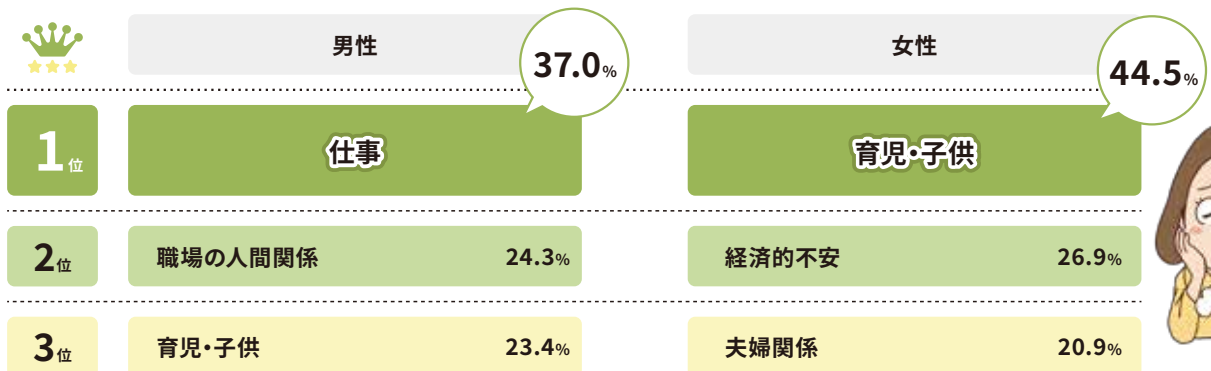
n=2,000(子育て世代男性)



家事・育児に関する悩みは「特にない」の回答が多い一方で、3割の男性が「家事・育児の時間が取れない」と悩んでおり、多くの男性が**家事・育児をする時間ももっと欲しい**と考えていることがわかりました。また、「家事・育児を担ってほしいけれど、相手に上手く伝えられない」も2割おり、ここでも夫婦間におけるコミュニケーションの問題が見られます。

4 男性は“仕事”、女性は“家庭” 精神的疲労に男女差

Q. 普段の生活の中で、どのようなことで精神的な疲労を感じますか（上位3個まで選択）



n=4,000(子育て世代男女各2,000名)



生活の中で感じる精神的な疲労について、男女間で大きな違いが見られました。男性の1位は「仕事」(37.0%)、2位は「職場の人間関係」(24.3%)と、仕事に関する項目が上位を占めています。一方、女性の1位は「育児・子供」(44.5%)、2位は「経済的不安」(26.9%)、3位は「夫婦関係」(20.9%)と、家庭に関する悩みが中心となっています。

男性の中には、「家事・育児を**やっているのに全然やっていないと言われるときがある**」「**男性の仕事に対する努力への理解が不足していると感じることがある**」という声も。仕事も家事も頑張りたいと思いつつ、求められることが多くなり、なかなか思うようにいかない日々不満やストレスを抱えてしまう男性もいるのかもしれない。

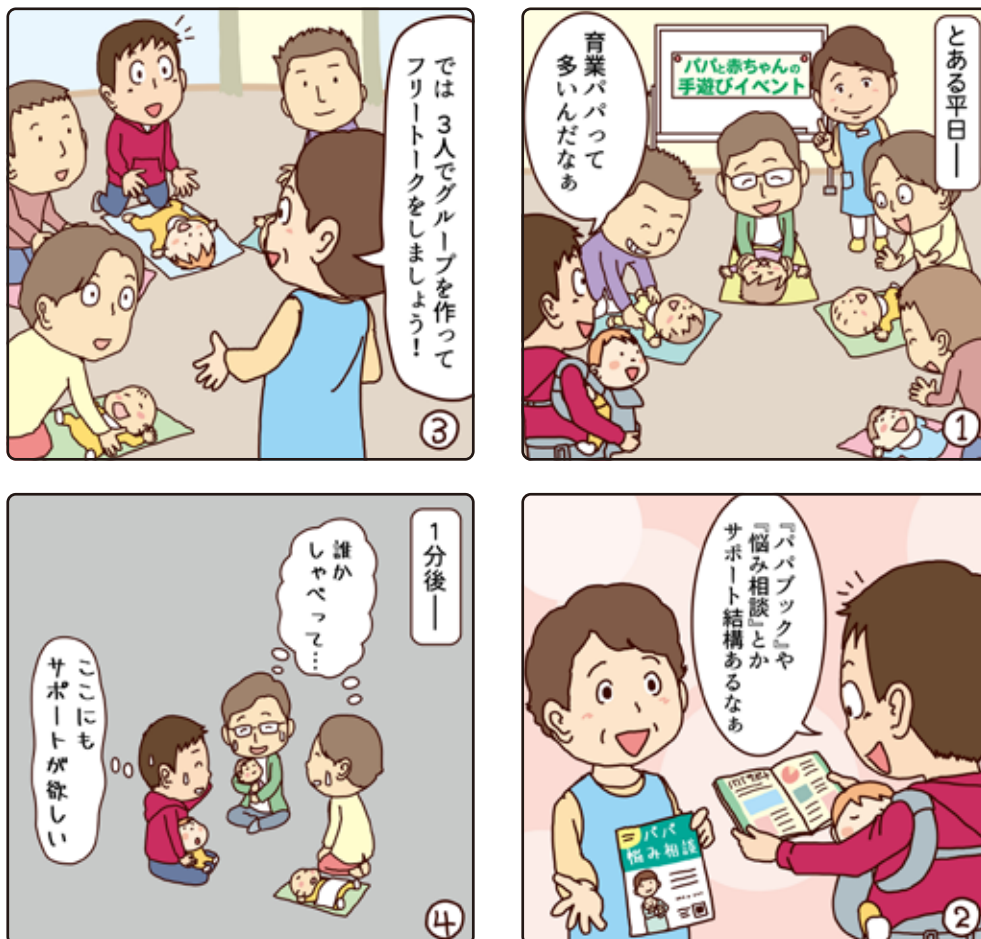
池田さんポイント

家事・育児・仕事をすべて完璧にこなそうとすると、どうしても時間が足りなくなります。だからこそ、「交代制」の視点が重要です。特に男性が一切の家事・育児を担うことで、**女性が家事・育児から解放される時間をもつこと**が大事です。また、**男性も女性と同様に家事・育児への不安やプレッシャー**を感じていますが、それを言葉にできない人も多くいます。だからこそ、**地域でパパ同士がつながり、話せる場**をつくるのが大切です。男性同士のネットワークや支援プログラムが広がれば、より柔軟で支え合える子育て社会に近づけると思います。



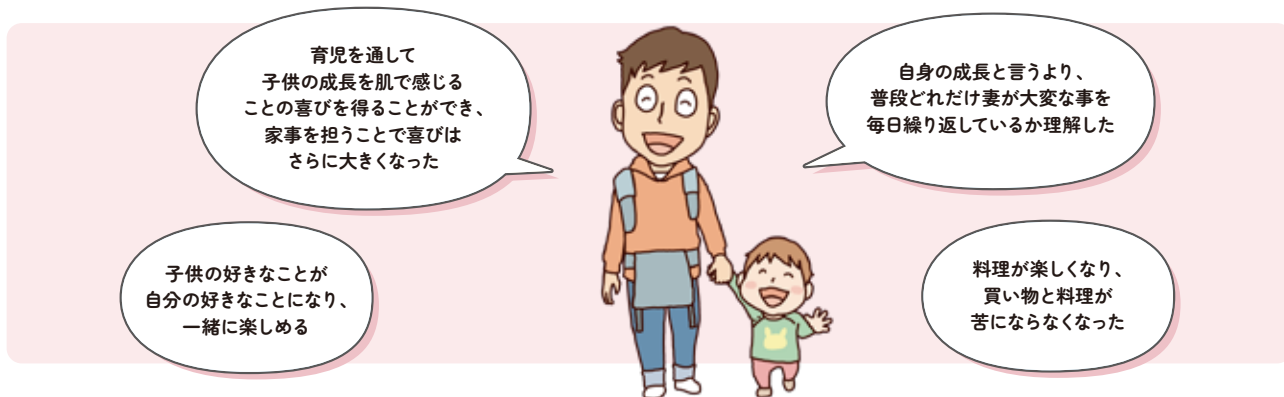
天野さんポイント

私もかつて、すべてを完璧にこなそうとして苦しかった時期がありました。今は「**家事30点、育児30点、仕事30点、足して90点なら十分**」と考えています。夫婦で“妥協点”を共有し、合格点を高く設定しすぎないことが大切です。最近では、男性の“産後うつ”が増えています。その背景には「**社会的孤立**」があり、だからこそ、男性同士が気軽に弱音を吐けるコミュニティづくりが重要です。つながりがあるだけで、心はずっと軽くなります。そして何より、「**睡眠は本当に大切**」。睡眠不足は“うつ”のリスクを高めるため、しっかり眠ることが予防にもつながります。多少家が散らかっていても、「ホコリで人は死なない」と自分に言い聞かせて、早く寝るのも立派な選択です。



5 子育ては“親育て” 家事・育児で見つけたパパたちの新しい自分

家事・育児と仕事を両立する忙しい毎日の中では、肉体的・精神的な悩みは避けられないもの。それでも、パパたちからは家事・育児を通して得られた**楽しさや新たな発見**について、たくさんの声が寄せられています！



池田さんポイント

子育ては、まだまだ性別による役割分担意識が根強く残っています。男性が家事・育児をすることは社会に浸透してきていると思いますが、女性が仕事のために家事・育児をしないことや、その代わりに男性が仕事をしないで家事・育児をすることに、もっと寛容になって良いと思います。その観点から、仕事も家事・育児も“やれるほうがやる”をできるように、夫婦で話し合うことが何より大切です。**形は家庭ごとに違っていい**し、それぞれの仕事と家事・育児への関わり方を「それでいい」と認め合える社会になっていくことが、子育て世代を応援することだと思います。



天野さんポイント

子育ての時間は、長い人生の中でもほんのわずかな、あっという間の期間です。子供はすぐに成長し、大きくなると親が関わる機会も自然と減っていきます。だからこそ、今この瞬間は**“プレミアムチケット”**だと思って、大切にしてほしいです。

もちろん、毎日は大変で、泣きたくなることも、落ち込むこともあります。であったとしても、子供と笑い合い、成長を見守る時間は、人間の営みの中で、もっとも幸せな時間のひとつ。完璧じゃなくていい。少し肩の力を抜いて、今この瞬間を一緒に楽しみましょう。



家事・育児時間の男女差が縮小し、家事・育児分担の満足度が向上するなど、ポジティブな変化が見えてきた一方で、夫婦の自由時間のバランスや睡眠不足といった課題も見えてきました。夫婦で育業の交代制を導入したり、お互いが歩み寄る話し合いをしたりしながら、**“自分たちらしい形”**を見つけることが大切です。日頃から上手にコミュニケーションを取りながら、家事・育児を楽しみましょう！

パパ・ママの家事・育児を応援する都の施策を紹介！

Webサイト「TEAM家事・育児」

家事・育児を「TEAM」として考え変えていくためのさまざまな情報やアドバイスを発信！



パパ・ママ4000人の調査で判明！
家事分担や子育ての悩みに
人気保育士の**てい先生**がズバリ回答！



「パパの子育てスタートブック」

パートナーの妊娠期から出産後のパパが楽しく子育てできるよう、「パパの子育てスタートブック」をデジタルブックとして公開中！



パパの子育てスタートブック

男性のための悩み相談

男性の抱えるさまざまな悩みに男性相談専門の相談員が対応します。



夫婦・親子、生き方、
職場の人間関係などにお悩みの方

男性の家事・育児推進セミナー動画 「妊娠期からはじめるパートナーとの子育て」

妊娠期からのパートナーとの子育てを有意義なものにするためのヒントをお届け！



男性の家事・育児推進セミナー動画

こども・子育て家庭の相談チャット 「ギュッとチャット」

こどもや子育て中の保護者が日々のモヤモヤを無料・匿名で話せる東京都のチャット相談窓口。さまざまな経験を持つ相談相手「ギュッとも」があなたの不安や悩みをお聴きします。



ギュッとチャット

働くパパママ育児応援奨励金

従業員が希望する期間の育児をし、原職復帰を実現した企業に奨励金を支給し、都内企業の育児しやすい職場環境づくりを後押ししています。



男性の家事・育児実態調査2025

調査期間：令和7年7月15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)

すべての調査結果はこちらから
ご覧いただけます

