

うらやす  
**P-Life**

男女共同参画ニュース  
多様性社会推進課・ルピナス

**Vol. 28** 2026年3月

P-LifeのPとは  
Personality (個性・人格)を尊重する  
Positive (積極的)な生活に  
Plusとなる情報誌という意味です。

すべての人が互いを認め合い 共にかがやくまち うらやす

**特集**

近年、家事・育児に積極的な男性が増え、これまでは誰か一人に偏りがちだった家庭の負担をみんなでシェアする動きが広がっています。家庭と仕事、両方のバランスを取りながら、より“自分”らしく、“自分たち”らしく生きるコツはあるのでしょうか？

みんなに  
嬉しい  
ともそだ  
“共育て”



# “脱ワンオペ”で 仕事も家庭もバランスよく



## 知っていますか、“共育て”？

「共育て(ともそだて)」とは、家庭や仕事で誰か一人が負担を抱え込む「ワンオペ」の実態を変え、誰もが希望に応じて仕事と家事・育児を両立し、「共に育てる」社会を目指す取り組みのこと。

若い世代を中心に、家事・育児に積極的な人が増える今、その流れを加速させる取り組みとして、個人はもちろん、企業などからも注目されています。



### POINT!

2021年に総務省が行った「社会生活基本調査」によると、6歳未満の子を持つ共働き夫婦の家事関連の時間は夫が1時間55分に対し、妻が6時間33分\*でした。その一方で、最近では家事・育児に積極的な男性が増えています。家庭から“脱ワンオペ”を進めていくのは、自分らしい人生を生きるための第一歩です。そのためにも、家事をシェアし、共に育てる「共育て」の取り組みが大切になります。\*総務省統計局「令和3年社会生活基本調査結果」



### こちらも注目!

共育  
トモイク  
プロジェクト  
公式サイト



## データで見る家事・育児の参加率

根強く残っていた「男性は仕事、女性は家庭」という性別役割分業の考え方は、近年、急速に変化しています。

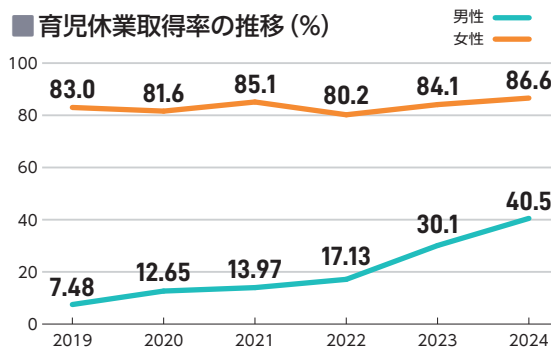
育児休業の取得率は、女性においては80%超で推移している一方、男性は急増。2024年の男性の育児休業取得率は40.5%となり、若年層の男性では育児休業を取得したいと思う人が84.3%に上っています。

また、配偶者に育休を取得してほしいと思う若年層の人は、女性も男性も9割近く\*1に達しており、育児休業取得率に関しては、政府目標の「2025年に50%、2030年に85%」\*2に着実に近づいている様子が見えかえします。

\*1…厚生労働省イクメンプロジェクト「10代20代の声を集めました みんなのホンネ」

\*2…こども家庭庁「こども未来戦略」(2023年12月22日閣議決定)

### 育児休業取得率の推移 (%)



厚生労働省「令和6年度雇用均等基本調査」

## 押さえておきたい改正「育児・介護休業法」

偏りがちだった家事・育児の負担を分かち合い、共に育てる社会を目指して、改正「育児・介護休業法」が2025年4月1日と10月1日より段階的に施行されています。主な改正のポイントをまとめました。



厚生労働省  
「育児・介護休業法  
改正ポイントのご案内」  
をもとに作成。

施行日	主な改正ポイント	
2025年 4月1日より	子の看護等休暇	●「小学校3年生修了」まで対象拡大 ●取得事由に「感染症に伴う学級閉鎖等」「入園(入学)式、卒園式」が追加 ●「継続雇用期間6か月未満」の条件が撤廃
	残業免除の対象拡大	●「小学校就学前の子を養育する労働者」に対象拡大
	短時間勤務制度(3歳未満)の代替措置の追加	●「テレワーク」が追加
	介護休暇取得の要件緩和	●「継続雇用期間6か月未満」の条件が撤廃
2025年 10月1日より	柔軟な働き方を実現するための措置等	●事業主は、3歳から小学校就学前の子を養育する労働者に関して、 「①始業時刻等の変更」「②テレワーク等(10日以上/月)」「③保育施設の設置運営等」「④養育両立支援休暇の付与(10日以上/年)」「⑤短時間勤務制度」の中から2つ以上の措置を講じ、労働者は事業主が講じた措置から1つを選択して利用できるようになりました。

### 専門家から ひと言!

近年では、若い世代を中心に「育休は取るもの」という意識が当たり前になっています。制度が整い、会社も従業員に取得を促しているため、育休に前向きな人は今後も増えていくと思われます。それだけに、実際に休みを取得して何をすることが大切になってきます。「育休期間中に資格勉強していました」といった「取るだけ育休」が問題になったり、家族から「休みは取らなくていい」と家事の“戦力外通告”を出されたりする場合があります。そうならないためにも、家事シェアの必要性がますます高まっています。

# 育休を取得することへの不安と取得して良かったこと

育児休業を取得していない男性に「取得することへの不安」について調査したアンケートでは、「仕事の引き継ぎ」「復帰後の仕事への影響」「家計への影響」が上位に入りました。また、取得した男性でも取得することについて「不安だった」と回答した人は半数以上に上っています。

一方、育児休業を取得した男性からは「育児の苦勞を妻と共に経験することができた」「子供と夫婦の将来について話し合えた時間は家族の財産」などの声が挙がっています。

取得前は不安があったものの、取得後は「機会があればもう一度育休を取得したい」と感じる人が多い※1ことがうかがえました。

## ■ 男性育休取得の不安トップ3 ※1

- 1位 仕事の引き継ぎ
- 2位 復帰後の仕事への影響
- 3位 家計への影響

## ■ 男性の育休体験談 (一部抜粋) ※2

- 初めての育児の苦勞を妻と共に経験することができた
- 子供と妻とたくさんの有意義な時間を過ごせたことは、これから続く子育てにおける夫婦関係をいいものにすると感じた
- 子供と夫婦の将来について話し合えた時間は家族の財産



※1…ninaruシリーズ調べ(株式会社エパーセンス「男性育休に関するアンケート」)より

※2…厚生労働省「トモイプロジェクトーみんなの声・体験談」

# 上手に家事を分担するヒント

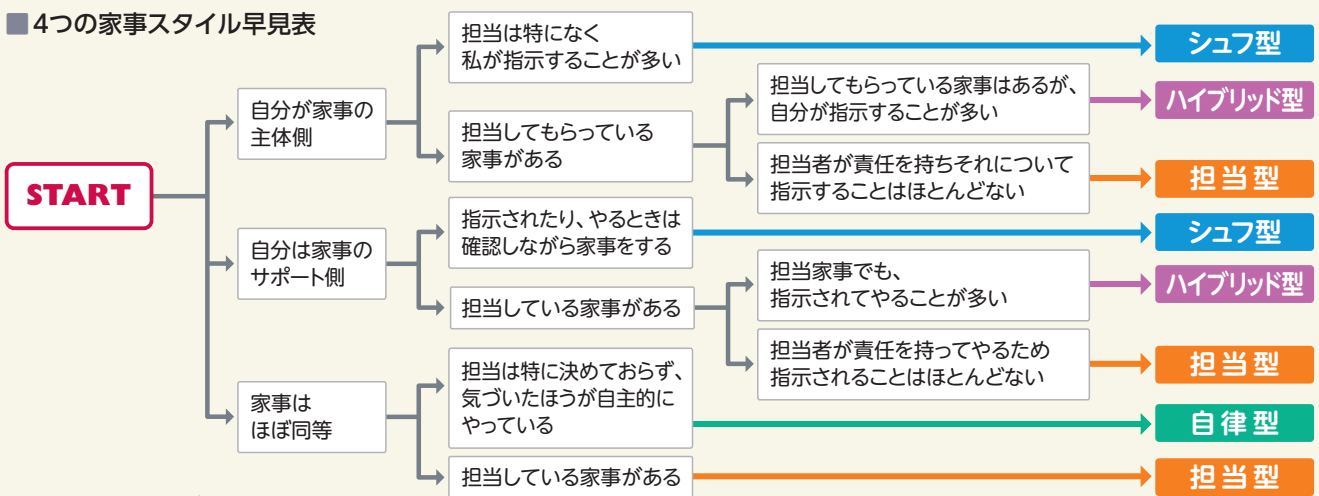
育児休業を取得し、家事・育児に積極的に関わる人が増えています。日常的にこなしていくことが大切な家事を、どうすればより上手にシェア(分担)できるのでしょうか?

専門家から  
ひと言!

ヒントは各家庭のスタイルに合わせて、「チーム」で家事に取り組むこと。チームの一員としてそれぞれの役割を話し合い、互いに納得して取り組むことで、より効率的に家事をこなせるようになります。

家事を上手にシェアするコツは、自分たちがどんなスタイルなのか知ることから始まります。4つの家事スタイルのどれに当てはまるか話し合ってみましょう。

## ■ 4つの家事スタイル早見表



## ■ チーム家事のポイント

- シュフ型** …「何をするか」よりも「いつやるか」を決める。(例)「朝ごはんの後、掃除するから一緒によろしくね」などと言っておく。
- 担当型** …「何をやるか」を決めたら「いつやるか」は委ねる。(例)「いつ食器洗いのするの?」などと言わない。
- ハイブリッド型** …「何をするか」と「いつやるか」を決め、指示して任せる。
- 自律型** …自発的に気付いたほうが実行するスタイルだが、公平な分担には話し合いが重要。

NPO法人tadama! 提供資料より。

# 家事の理想と現状をチェック!

家族が仲良く暮らしていくには、夫婦の協力体制が不可欠。協力体制を築く上で便利なツールとして、内閣府男女共同参画局が作成した「〇〇家作戦会議」があります。

これは、日々の家事や育児の項目を洗い出し、どのようにシェアして支え合うのが良いかを確認し合うためのコミュニケーションツールです。このツールを活用して家事の理想と現状を確認し、楽しく真剣にこれからの2人のこと、家族のことを話し合ってみましょう。

## ■ 〇〇家作戦会議



内閣府男女共同参画局  
夫婦が本音で話せる魔法のシート  
【〇〇家作戦会議】



## “家事シェア”は家族が幸せになる近道

2025年の「育児・介護休業法」改正で、柔軟な暮らし方と働き方の選択肢がますます広がってきました。偏りがちと言われていた家事・育児の負担を分担する「家事シェア」を提唱し、活動を続ける三木智有さんに、家事分担の現状と、上手に家事をシェアするコツを伺いました。

### 「家事シェア」の活動を始めたきっかけ

「家事シェア」の大切さに気付いたのは、インテリアコーディネーターとして仕事をしていたときでした。「家に帰りたくない」「帰りづらい」あるいは「居場所がない」と感じている男性が少なからずいることに気が付いたのです。

「男性が家で心地良く過ごすには何が必要なんだろう」と思い、100人のパパさんとママさんに聞き取り調査を行ったところ、「協力して家事と育児に取り組む家族ほど、みんなの居場所がある」ことが分かりました。それが「家事シェア」の活動を始めることになったきっかけです。

### “イライラ”ポイントを見逃さないで

「家事シェア」を進める際、相手のイライラの原因を知ることが大切です。例えば、家事をしている人がイライラするタイミングとして、自分が一生懸命家事をしている横で、パートナーが暇そうに寝転んでいたりスマートフォンのゲームをしたりしていると腹が立つ訳です。

それを防ぐには、家事をするタイミングを揃えることがとても重要です。後回しにははいけません。「イライラされるからやろう」と、後で渋々動くのと、一緒にタイミングで動くのでは印象がまったく異なります。

その際、お勧めなのが「パラレル家事」という考え方です。「パラレル家事」とは、「2人が同時に別の家事をこなす」こと。ご飯の準備をしていない人がお風呂洗いをしたり、子どもを連れて買い物に行ったりすることを指します。「パラレル家事」をすることで、お互いが何をやっていったらいいかが共有でき、「これをやってもらえると助かる」という困りごととも理解しやすくなります。

### 育休期間に、その後の生活をシミュレーション

育休は、前半は赤ちゃんに集中する期間、後半は両立生活に向けた準備をする期間というように、前半と後半で分けるのがポイントです。職場復帰後の生活を見据えたシミュレーションを休業期間中に行い、育休明けの生活の準備をするという考え方です。

朝、何時に保育園に預け、何時までに引き取ることが出来るか。そこからお風呂に入れ、食事の準備をしたり、その他の家事をしたりするのにどれくらい時間がかかるか。特にワンオペを経験しておくのは大切です。一人で家事・育児をするのがいかに大変か。そういったことを復職前に経験しておくのと、復職後に経験するのでは、時間への価値観がガラリと変わります。

家事シェアは、普段は気付きづらい時間の大切さや目指したい家族像を知るきっかけになるもの。自分や、夫婦の人生において大事にしたいことは何か？ それを確かめる方法の一つとしても、家事シェアは有効だと思います。

### 大切なのは“家事の内容”ではなく“時間”

家の中のことをどちらか一方が担っているのは疲弊してしまいます。負担の偏りを防ぐには、チームとして家事に取り組むのが大切です。チームの機能を高めるには互いのコミュニケーションが必須です。

その際、「お互いが自由な時間を持てるかどうか」に意識を向けるのが大切だと思っています。ワンオペの辛さは家の中に拘束される時間が増え、自分の時間を持ってないこと。こころでもし、家事や育児をシェアすることができれば、お互いの自由時間をつくることにつながります。「そうやってつくる自由時間は夫婦にとって大事なものだから尊重し合おうね」という風に考えています。時間の公平性はすごく大事だと思います。

#### 三木 智有 (NPO法人tadaimai 代表)



日本で唯一の家事シェア研究家として、家族の家事シェアを当たり前にする活動を展開。内閣府「男性の暮らし方・意識の変革に関する専門調査会」委員(2016年)を務めたほか、NHK「あさイチ」をはじめ、FM大阪など数々のテレビ・ラジオ番組に出演し、家事シェアの大切さを発信中。「10年後、20年後も「ただいま!」って帰りたくなる家庭で溢れた社会の実現」を目指し、講師等としても精力的に活動しています。



NPO法人tadaimai  
ホームページ

## 多様性社会推進課・ルピナス information

多様性社会推進課・ルピナスでは、「講座の開催や図書の出し等を通じての情報提供」・「相談事業」・「市民の交流・ネットワークづくりの支援」をしています。

#### 開所時間／場所

時間：月～金 8:30～17:00  
(土・日・祝・年末年始休み)

場所：文化会館2階 TEL：047-712-6803

#### 相談

女性が抱えるさまざまな問題を自ら解決するための支援をしています。

- 女性のための相談(予約制)  
… 第1～第4 火・木 10:00～16:00 ※14:30～20:00の場合あり
- 女性のための法律相談(予約制) … 月2回 10:00～15:30

人権に関するさまざまな問題について、法務大臣から委嘱された人権擁護委員が相談に応じます。

- 人権相談(予約制) … 毎月 第2月 13:00～15:00



#### 相談室

個室で相談が受けられます  
※秘密は守られます