

【調査】“パパ育休”ママの満足度74%! ママから「心強い」の声、一方で「期間の短さ」に不満も ～赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート～

株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 <https://www.akachan.jp>）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、今回パパが育休を取得したご家庭を対象に、お子さまのいるアカチャンホンポアプリ会員 695名のご協力のもとアンケート・インタビュー調査を行いました。また、調査結果をもとに、男性の育児休業取得が社会的に推進される中で実際に育休を取得したパパとその家庭がどのような実態にあるのかをまとめたWEB記事を2026年2月12日（木）より同研究所サイト（https://www.akachan.jp/ah_lab/）で公開しました。

■調査サマリー

赤ちゃんのいる暮らし研究所 調査サマリー Research Summary



01 パパ育休に対するママの満足度は74%に達し、多くのママがパパの育休取得を高く評価していることが判明。

02 「満足」の大きな要因として、産後のママの心身の回復、精神的な支え、育児の大変さの共有、パパ育休明けの育児スキル定着などが挙げられた。

03 一方で、約3割のママは「不満～どちらでもない」と回答。「育休期間の短さ」や「パパとの意識・行動のズレ」が主な不満点に。

04 パパ育休の取得期間は「1か月～3か月未満」が34%と多いものの、半年以上取得するパパも12%存在。

05 先輩パパからは、「事前の話し合い」「育休期間中の目標設定」「育休前の家事スキル習得が育休を充実させる鍵である」とのアドバイスが寄せられた。

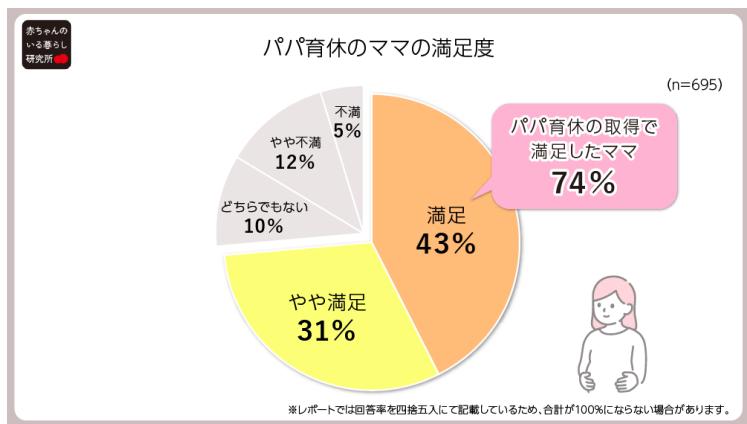
■調査結果

■パパ育休に対するママの満足度、74%が「満足～やや満足」

厚生労働省「雇用均等基本調査」によると、男性の育児休業取得率は年々増加しており、令和6年度には約40%に達したとされています。こうした社会情勢の中、パパ育休を実際に経験したご家庭の評価を探るべく、ママにパパの育休の満足度を尋ねたところ、「満足」(43%)と「やや満足」(31%)を合わせ、74%のママが満足していることが明らかになりました。

一方で、「どちらでもない」(10%)、「やや不満」(12%)、「不満」(5%)を合わせた27%のママが、

何らかの不満を感じていることも浮き彫りになりました。



■ 「満足」のママが語る、パパ育休の価値

産後パパ育休（出生時育児休業）に「満足」しているママからは、以下のような声が寄せられました。

・産後の心身の回復に貢献

【ママ A】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：3か月～6か月未満	「産後1か月は動きたくても身体がぼろぼろで動けません。 育休を取ってくれていたため、家事や洗たくなどを任せられました。 すごく助かりました。」
【ママ C】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：1か月～3か月未満	「洗たく、料理、掃除、上の子の世話などほとんどの家事育児をやって もらったから。 <u>帝王切開の回復と母乳育児に専念</u> できた。」

出産後6週間は「産褥期（さんじょくき）」と呼ばれ、ママの心とからだがまだ落ち着かない時期です。

そんな大変な時期にパパのサポートがあることで、ママたちは心身の回復に専念できたようです。

・精神的な支え、孤独感の軽減

【ママ D】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：3か月～6か月未満	「育児、家事もですが、産後は何より精神的につらくなる時が多く 一人じゃないということが助かります。」
【ママ F】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：3か月～6か月未満	「一人で赤ちゃんに向き合わないといけないという <u>プレッシャー</u> が <u>夫</u> がいることで <u>緩和</u> され、気持ちがかなり <u>ラク</u> になった。 育児を余裕を持って行えることに <u>楽しさ</u> を感じることができた。」

産後はからだの疲れだけでなく、ホルモンバランスの変化や育児の不安からママは精神的にも不安定になる方もいます。パパがママと同じ目線、同じ立場で育児をすることで「一人じゃない」という安心感が生まれ、産後の不安を和らげているようです。

・育児の共有と夫婦の絆

【ママ G】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：6か月～1年未満	「何をするにももう一人大人がいるというのは本当に心強く、また成長と一緒に見守ことができて幸せな半年でした。当たり前のように当事者意識を持って育児してくれた <u>パパ</u> のことをもっと好きになりました。」
【ママ I】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：1か月～3か月未満	「退院後すぐの育児から一緒に経験することで、育児経験の差が広がらないうちに沐浴（もくよく）や夜泣き対応、ミルク授乳などのお世話ができ、お互いに頼り頼られる良い関係性で育児が開始できたから。」

ママとパパが一緒に育児に向き合うことで、夫婦の絆が深まっている様子もうかがえます。育児を最初の段階から二人三脚で取り組むことで「共通の経験」が生まれ、育児に対する理解を夫婦で一緒に深めができるようです。

・育休明けも頼もしい存在に

【ママ O】 パパ育休への満足度：満足 パパ育休期間：1か月～3か月未満	「育児スキルが同じように育っていくので、パパが復帰してもとても戦力になります。」
---	--

育休中にパパが育児スキルをしっかり身に付けることで、職場復帰後も「育児のできるパパ」として活躍できるようですが。

【お問い合わせ先】

報道関係者さま

赤ちゃん本舗 広報部

TEL : 06-6258-7125

メール : ah-kouhou@akachan.co.jp

お客様

赤ちゃん本舗 コールセンター

TEL : 0120-500-684 (9:00～17:30)

お問い合わせ : <https://akachan.my.site.com/contactsupport/s/>

■ 約3割のママの「不満」要因は? ~期間の短さ、意識のズレが影響~

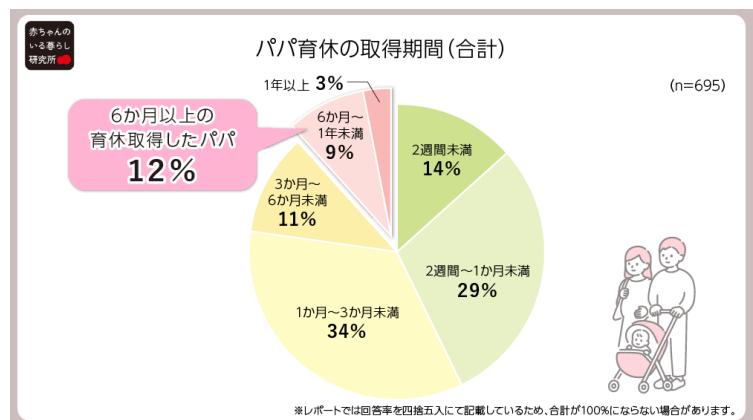
一方で、「不満~どちらでもない」と回答したママからは、以下のような声が寄せられました。

・パパ育休期間の短さ

【ママ Q】 パパ育休への満足度：やや不満 パパ育休期間：1か月～3か月未満	「大変な時期が1歳までは続くなあと子育てをして感じたから。 <u>1年一緒にいられたらすごくありがたい。</u> 」
【ママ R】 パパ育休への満足度：やや不満 パパ育休期間：2週間～1か月未満	「私の <u>里帰り中に育休取得</u> したので、自宅に帰ってから取得してほしかった。」

パパの育休期間が短いと、パパが育児に慣れ、頼りになる存在となる前に育休が終わってしまうケースがあるようです。また、ママが本当にサポートを必要とする時期とパパの育休取得時期が合っていないといった声も見られました。

なお、パパ育休の取得期間については、1か月未満が43%と多いものの、**半年以上育休を取得するパパも12%存在**するなど、多様な取得スタイルが生まれています。



・パパとの意識・行動のズレ

【ママ T】 パパ育休への満足度：やや不満 パパ育休期間：3か月～6か月未満	「産まれた瞬間から一緒に育児しているのに <u>自分と同じレベルで育児してくれていなかつた</u> 。自分との知識の差に不満を感じた。」
【ママ U】 パパ育休への満足度：やや不満 パパ育休期間：1か月～3か月未満	「最初の1、2週間は家のこと、上の子のことをやってくれたが、 <u>だんだんと飽きてきたのかただの長期休暇</u> のような生活を送ってた。」
【ママ W】 パパ育休への満足度：やや不満 パパ育休期間：2週間～1か月未満	「長男の送り迎えはしてくれましたが…。 <u>夜泣き対応や私の睡眠不足対策</u> はやってくれませんでした。」

育児を二人三脚で乗り越える存在になってほしいからこそ「もっと長く休んでほしかった」という声が目立ちました。大変な時期は二人で育児をしたいというママの気持ちが読み取れます。

■ 育休を「取って良かった」に変える、先輩パパからのアドバイス

実際に育休を取得した先輩パパからは、育休を充実させるための具体的なアドバイスが寄せられました。

1) 事前に夫婦で話し合いをする

○【パパ A】(育休取得期間：6か月)

「何をしてほしいかを先に聞いておく。取った日に『何したら良いんだろう』ということはないように。」

○【パパ B】(育休取得期間：6か月)

「役割分担ってすごく大事だと、育休を取ってみて思った。パパに何ができるかっていうのは家庭によって全然違うところもあると思うし、育休に入る前にそういったことを奥さんと話し合えると良いんじゃないかなって思う。」

【お問い合わせ先】

報道関係者さま

赤ちゃん本舗 広報部

TEL : 06-6258-7125

メール : ah-kouhou@akachan.co.jp

お客様

赤ちゃん本舗 コールセンター

TEL : 0120-500-684 (9:00~17:30)

お問い合わせ : <https://akachan.my.site.com/contactsupport/s/>

2) パパ育休期間中の達成目標を決める

- 【パパC】（育休取得期間：2か月半）

「一人でも対応できるようになっていうのがなんとなく自分の中で最終ゴールだった。2か月半たった時にそれができるみたいな。寝かしつけ、ごはん、おふろ入れるとか。思ったより（達成）できた。」

3) 家事スキルは育休前に習得

- 【パパD】（育休取得期間：1か月）

「育休前から家事とかやっておかないと。育休入ってから不慣れだと妻を怒らせて、（怒られたくないので）やらなくなる。子育ては一緒にやっていけば良いけど、家事くらいは育休前から奥さんに聞いてやっておくべき。」

【調査概要】

調査機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所

調査対象：①お子さまがいるアカチャンホンポアプリ会員 695 名

②育休取得経験のある男性（グループ会社および当社の社員）

調査方法：①インターネットアンケート

②個別インタビュー / グループインタビュー

調査期間：①2025年10月17日（金）～10月19日（日）

②2025年8月28日（木）～10月16日（木）

さらに詳しい「パパ育休」記事を公開！

「赤ちゃんのいる暮らし研究所」で公開した記事「パパ育休のママ満足度」では、現役ママ・パパへのアンケートやインタビューをもとに、パパ育休の実態を掲載しています。

先輩ママ・パパの役立つ情報として、これから育休を取得しようと考えているママ・パパは育休取得の準備や計画にご利用ください。

詳細な記事内容は下記のリンクよりご覧いただけます。

https://www.akachan.jp/ah_lab/report/260212/

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】

赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品やサービス開発に役立てています。

また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。

[赤ちゃんのいる暮らし研究所 | アカチャンホンポ](#)



以上

【お問い合わせ先】

報道関係者さま

赤ちゃん本舗 広報部

TEL : 06-6258-7125

メール : ah-kouhou@akachan.co.jp

お客様

赤ちゃん本舗 コールセンター

TEL : 0120-500-684 (9:00~17:30)

お問い合わせ : <https://akachan.my.site.com/contactsupport/s/>