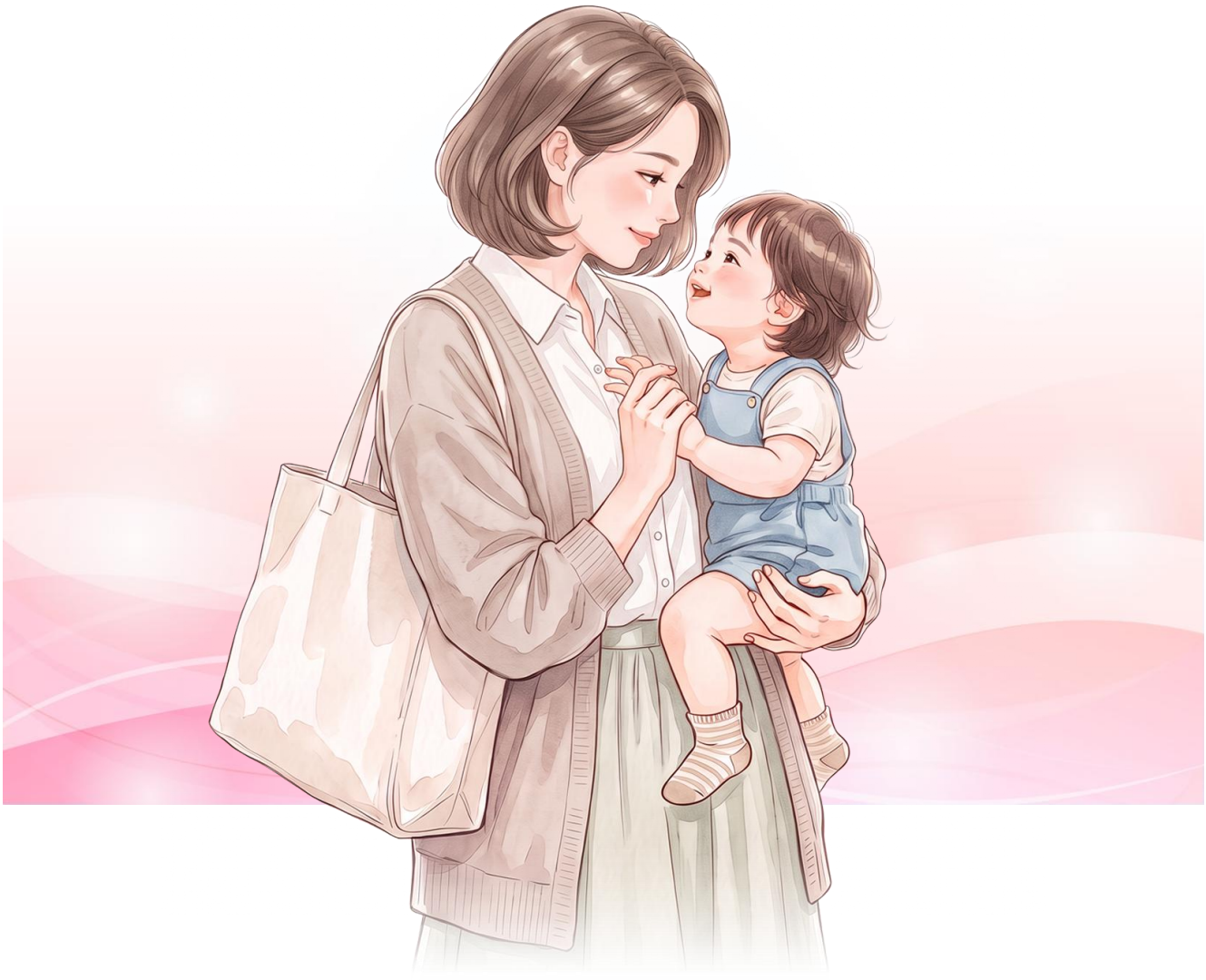


子育て女性のウェルビーイング白書

2026

内閣府・戦略的イノベーション創造プログラム

包摂的コミュニティプラットフォームの構築 子育て世代・女性の幸福度向上策

筑波大学 ／ 株式会社つくばウエルネスリサーチ

「孤育て」から「共育て」へ― 子育て女性の幸せを、社会全体で支えるために

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）の実現を目指し、コミュニティや個人の寛容性・自律性を高める社会技術の開発・実装に取り組んでいます。その一環として「地域住民の包摂性向上と妊婦・子育て女性のwell-being最大化」を目的に、2026年9月、全国の未就学児を育てる男女6,334名を対象とした意識・実態調査を実施しました。

本調査では、子育て期の女性を取り巻く環境について、「地域社会」「家族（男女）」「女性自身」の3つの視点から、「からだ」「こころ」「社会とのつながり」に関する意識や実態を明らかにします。調査結果を通じて、産後・子育て期の女性が抱える課題を可視化するとともに、その解決を、女性本人にのみ委ねるのではなく、家族や身近な人の努力、制度と人々の意識・風土の両面から支えるためのヒントを探ります。

CONTENTS

第一章｜地域社会

支援制度が「あるだけ」では、子育てしやすい社会とはいえない？
子育て女性を支える「環境」と「風土」

P.　4　分かっていても、安心とはいえない？ 子育て支援の壁
P.　5　子育て支援「知っている」のに「使っていない」？ 認知と利用のギャップ
P.　7　子育てしやすい地域の評価と推奨意向／都道府県ランキング
P.　9　子育てしやすい街は、親子が「外に出たくなる街」・子育て世代の街の評価
P. 10　子育て中の社員を支えるのは、制度より風土・職場の助け合いの実感

第二章｜家庭（男女）

意識が「変わっただけ」では、子育ての負担は平等にならない
男女の子育て意識と、女性に偏る「負担」の実態

P. 11　子育て期の働き方 「意識は令和、実態は昭和」のまま!? 「母親が担う」現実
P. 13　男性育休は広がるも、半年以上の取得は約1割・パートナーは頼れる存在になっているか
P. 14　「共働き」でも「共育て」には遠い？ 子育て女性に偏る、育児の時間的負担
P. 15　女性は1日3時間以上、「頭の中」でも育児中・育児のメンタルロード

第三章｜女性自身

産後は「1年」が区切り？
からだ／こころ／社会とのつながりから見る、産後女性の現在地

P. 17　「自分の時間が欲しい」「元気でいたい」 それでも自分を後回しにするジレンマ
P. 18　「からだ」「こころ」「社会とのつながり」でチェックする、産後（3×5）のウェルビーイング
P. 19　出産からはじまる、産後の不調は15項目すべてで長期化
P. 20　産後「1年」神話？ 産後の区切りと、女性の回復にギャップ
P. 21　産後の大変さのピークは出産直後1か月・「休めない体」と「休まらない頭」
P. 22　産前は「体重」、産後は「体力」へ・女性の“からだづくり”の意識
P. 23　子どもと一緒なのに孤独 「大人の社会」との距離
P. 24　「もう一人」の希望を阻む心身の不安・健康状態を理由に次子をためらう

「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。

近年、子育て支援制度の整備や男性の育児参画が進みつつあります。しかし、今回、全国6,334人を対象に実施した調査からは、制度や意識の変化が、必ずしも子育て女性の負担軽減やウェルビーイングの向上につながっていない実態が浮かび上がりました。

子育てを男女で担う意識が広がる一方で、実際の育児負担は依然として女性に偏っています。また、多くの女性が心身の不調を抱えながらも、自分自身の健康を後回しにしています。さらに、産後の不調は長期化し、社会とのつながりの希薄化や孤独など、身体面だけでは解決できない課題も明らかになりました。

これらは、女性個人の努力だけで解決すべき問題ではありません。必要なのは、支援制度を充実させるだけでなく、誰もが気兼ねなく支援を利用でき、家庭・職場・地域社会が子育てを共に担う環境と風土をつくることです。

人口減少が進む日本において、子育て女性が健康で、社会とのつながりを持ちながら、自分らしく活躍できることは、地域社会の活力や持続可能性を高めるうえでも重要です。また、子育て女性の心身の健康を支えることは、本人や家族が望む将来の選択肢を広げることにもつながります。

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、科学的根拠に基づく政策や新たな支援の仕組み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 スマートウエルネスシティ政策開発研究センター センター長

1992年筑波大学大学院博士課程医学研究科修了。博士（医学）。ペンシルバニア大学医学部客員研究員（文部省在外研究員）、カリフォルニア大学デービス校医学部客員研究員（文部省創造開発研究在外研究員）、筑波大学大学院 人間総合科学研究科准教授を経て、2002年より株式会社つくばウエルネスリサーチ 代表取締役社長、2011年より筑波大学 体育系 教授、2020年より国立大学法人筑波大学 スマートウエルネスシティ政策開発研究センター センター長に就任。

【 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

SiP 戦略的イノベーション創造プログラム

子育て女性のウェルビーイング白書2026は、内閣府SIP（戦略的イノベーション創造プログラム）第3期課題「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」のうち、「子育て世代・女性の幸福度向上」を目指す研究開発プロジェクトの一環として実施いたしました。

支援制度が「あるだけ」では、子育てしやすい社会とはいえない？
子育て女性を支える「環境」と「風土」

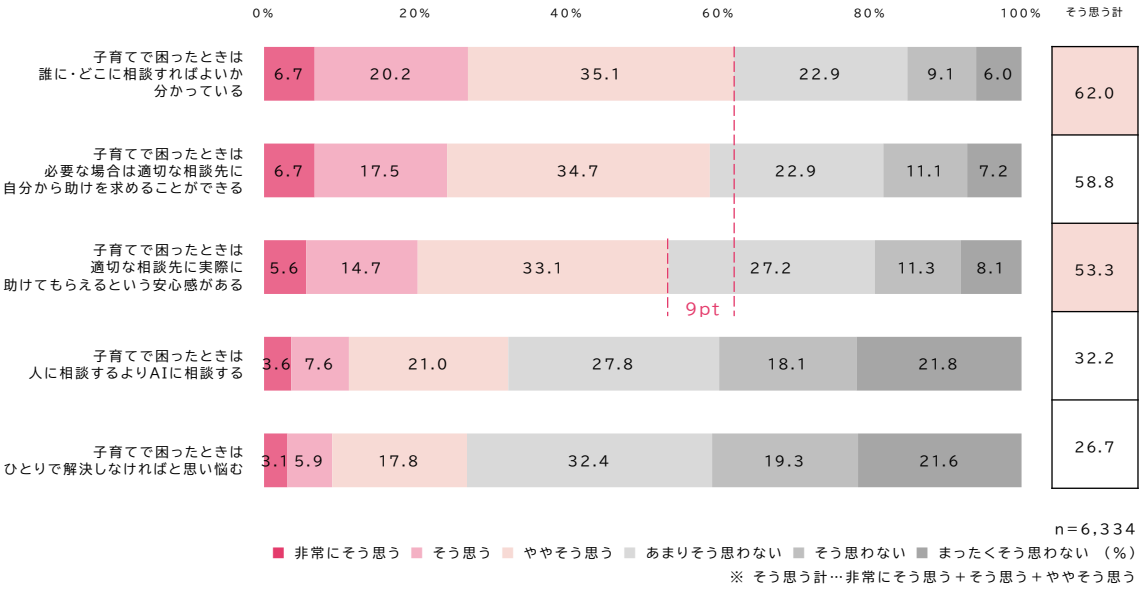
子育てのしやすさには、どのような要素が影響を与えるのでしょうか。地域で提供されるさまざまな支援制度をはじめ、暮らしやすさや周囲の温かさ、困ったときの頼りやすさ、職場の助け合いなどの観点から、子育て女性が求める地域のあり方について調査しました。

調査からは、支援制度の認知と利用のギャップや、地域の安心感、職場の助け合いの重要性が見えてきました。子育てを社会全体で支えるために必要な「環境」と「風土」のあり方を探ります。

分かっていても、安心とはいえない？
子育て支援に“9ポイントの壁”、3人に1人はAIに相談

子育てで自分や家族だけでは解決できないほど困った場合、「相談先が分かっている」と回答した人は62.0%だった一方、「実際に助けてもらえる安心感がある」と回答した人は53.3%にとどまり、相談先の認知と安心感の間に約9ポイントの差が見られました。また、「人に相談するよりAIに相談する」と回答した人も32.2%に上りました。相談先を知っていることが、必ずしも「頼れる」という安心感につながっていない実態がうかがえます。

Q1 子育てで、自分や家族だけでは解決できないほど困った場合のあなたの行動について
あてはまるものをお答えください。



n=6,334

■ 非常にそう思う ■ そう思う ■ ややそう思う ■ あまりそう思わない ■ そう思わない ■ まったくそう思わない （%）

※ そう思う計…非常にそう思う＋そう思う＋ややそう思う

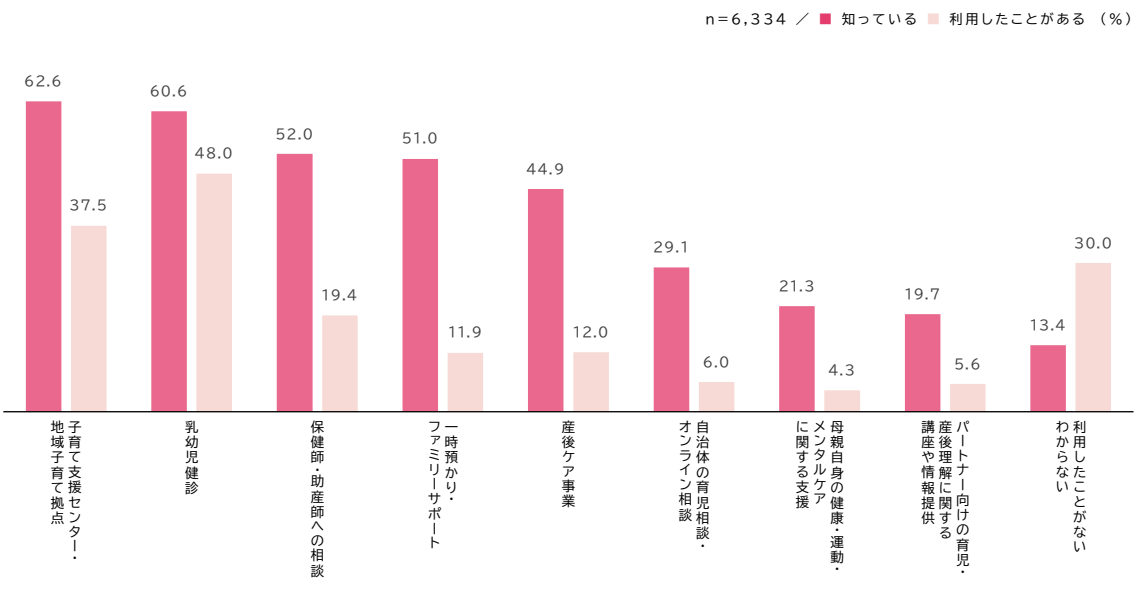
子育て支援 「知っている」のに「使っていない」？
認知と利用に大きなギャップ

行政・地域の子育て支援サービスについて、認知度と利用経験を比較したところ、多くの施策で大きな差が見られました。「一時預かり・ファミリーサポート」は認知度51.0％に対し利用経験11.9％と39.1ポイントの差があり、「産後ケア事業」も認知度44.9％に対し利用経験12.0％と32.9ポイントの差が生じています。また、最も認知度が高かった「子育て支援センター・地域子育て拠点」でも25.1ポイントの差が見られました。

一方「自治体の育児相談・オンライン相談」（29.1％）や「母親自身の健康・運動・メンタルケアに関する支援」（21.3％）など、認知度が3割に満たない施策も見られ、支援制度そのものの周知にも課題がうかがえます。

子育て支援には、「制度を知らない」という認知の壁と、「知っていても利用していない」という利用の壁が存在します。認知と利用の間に何があるのか。制度の周知にとどまらず、利用を妨げる要因を明らかにし、必要な支援が届く仕組みについて、さらに考えていく必要があります。

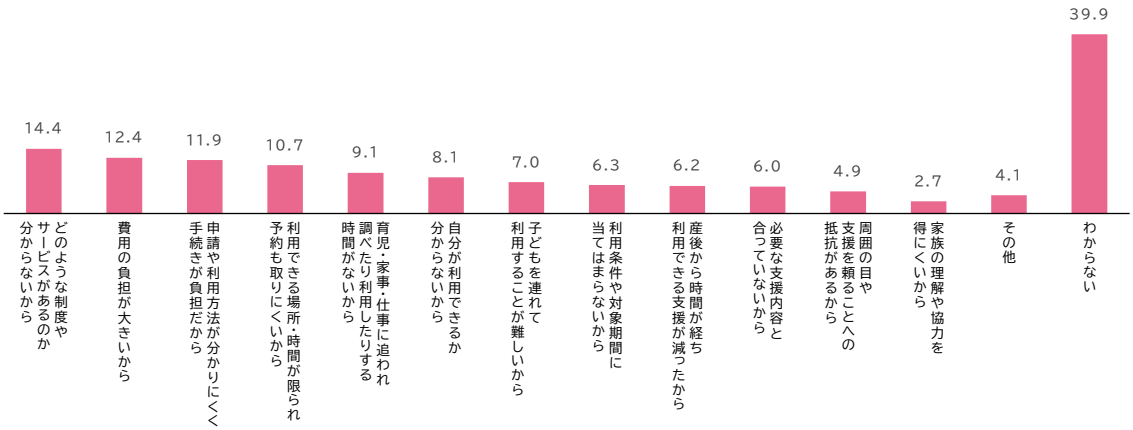
Q2 乳幼児期に利用できる行政・地域の支援サービスについて
あなたの認知・利用経験について、あてはまるものをすべてお答えください。





Q3 乳幼児期に利用できる行政・地域の支援サービスを「利用したことがない」と回答した方にお聞きします。 その理由は何ですか。

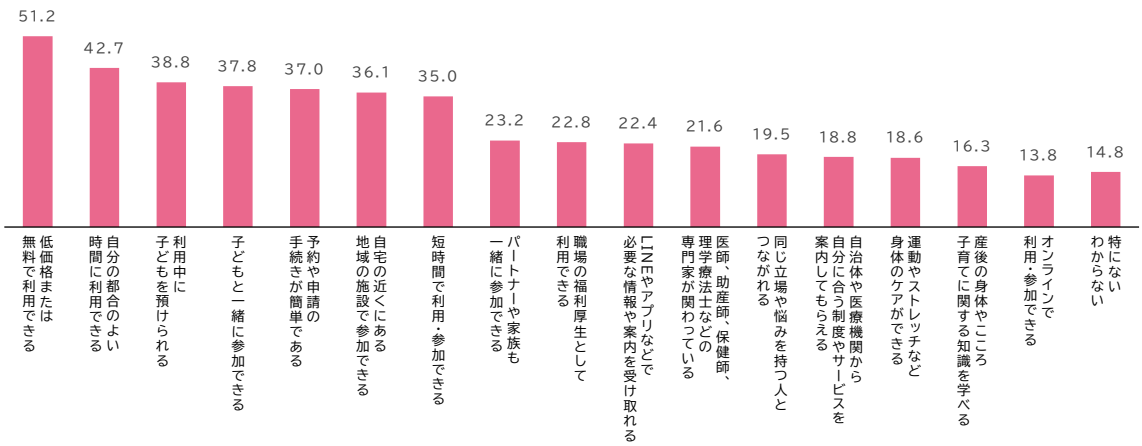
子育て支援制度・サービスの利用経験がない人 n=1,898 ／（%）



行政・地域の子育て支援サービスを利用したことがない理由として、「どのような制度やサービスがあるのか分からない」（14.4％）が最も多く、次いで「費用の負担が大きい」（12.4％）、「申請や利用方法が分かりにくく、手続きが負担」（11.9％）が続きました。

Q4 乳幼児期の制度やサービスについてどのようなものであれば利用しやすいと思いますか。

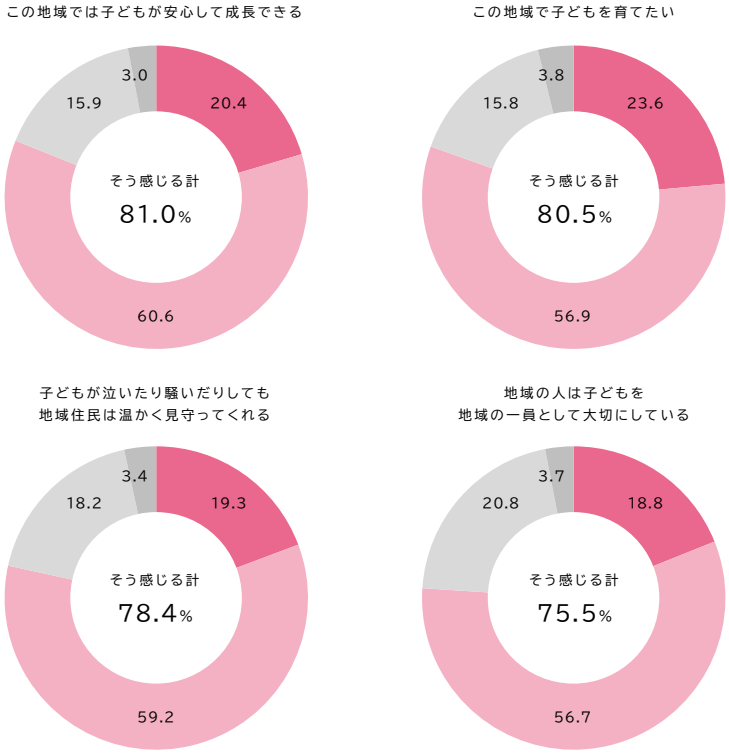
n=6,334 ／（%）



どのようなサービスなら利用しやすいかを尋ねたところ、「低価格または無料で利用できる」（51.2％）が最多となり、「自分の都合のよい時間に利用できる」（42.7％）、「利用中に子どもを預けられる」（38.8％）が上位に挙がりました。

子育てをしやすい地域の評価と推奨意向

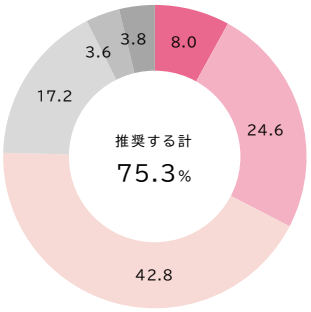
Q5 現在お住まいの地域について、あなた自身が子育てをしていて感じていることを
それぞれひとつずつお答えください。



n=6,334
■ とてもそう感じる ■ ややそう感じる ■ あまりそう感じない ■ まったくそう感じない （%）
※ そう感じる計…とてもそう感じる＋ややそう感じる

現在暮らしている地域について、いずれの項目でも約8割が肯定的に評価しました。子どもが安心して成長できる環境や、地域住民の温かな見守り、子どもを大切にする風土など、子育て家庭を受け入れる地域の安心感や温かさがうかがえます。

Q6 あなたは、今住んでいる地域について、子育てをしやすい環境として、推奨しますか。



今住んでいる地域を、子育てしやすい環境として他の地域の人に「推奨する」と回答した人は75.3%と、約4人に3人が居住地域を肯定的に評価しました。

n=6,334
■ 是非推奨する ■ 推奨する ■ やや推奨する
■ あまり推奨しない ■ 推奨しない ■ まったく推奨しない （%）
※ 推奨する計…是非推奨する＋推奨する＋やや推奨する

都道府県別ランキング

Q5/Q6について、各都道府県の評価をスコアに換算し、ランキングを作成しました。沖縄県と長野県が複数の項目で上位にランクインしました。沖縄県は3項目（同点1位含む）で全国1位となり、地域の子育て環境に対する評価の高さが際立ち、子育て環境としての推奨度も1位となりました。

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	

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	

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	

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	

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 】

Q5：4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しました。
Q6：5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、スコアを算出しました。

なお、ランキングは回答者による主観的評価の平均スコアに基づくものであり、自治体の支援制度や子育て環境の充実度を客観的に順位づけたものではありません。

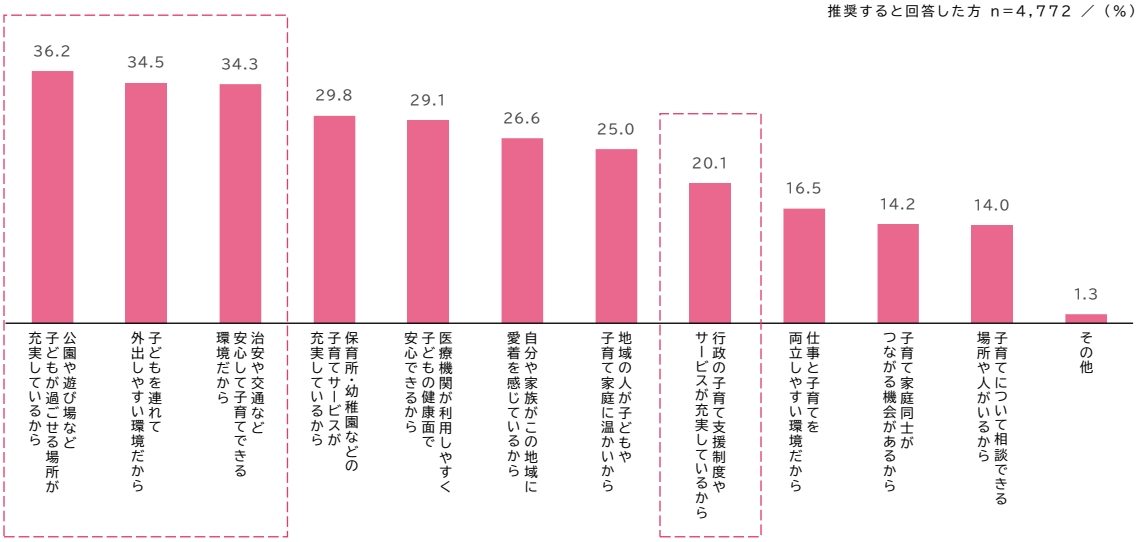
子育てしやすい街は、親子が「外に出たくなる街」
支援制度は当たり前!? 子育て世代の“街の評価”

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％）としてあげられており、「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。

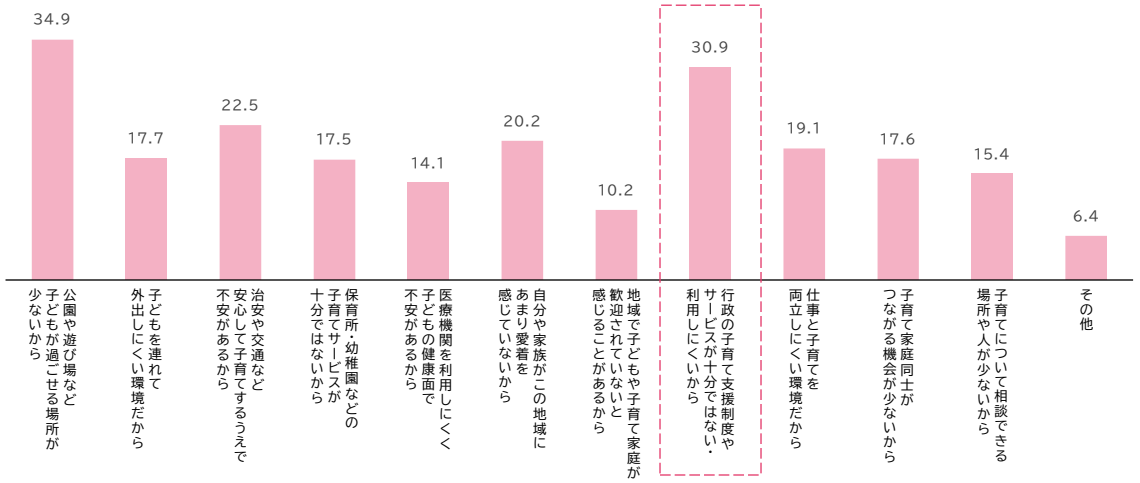
Q7 推奨したいと回答した方へ、推奨したいと思う理由は何ですか。

推奨すると回答した方 n=4,772 ／（%）



Q8 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。

推奨しないと回答した方 n=1,562 ／（%）

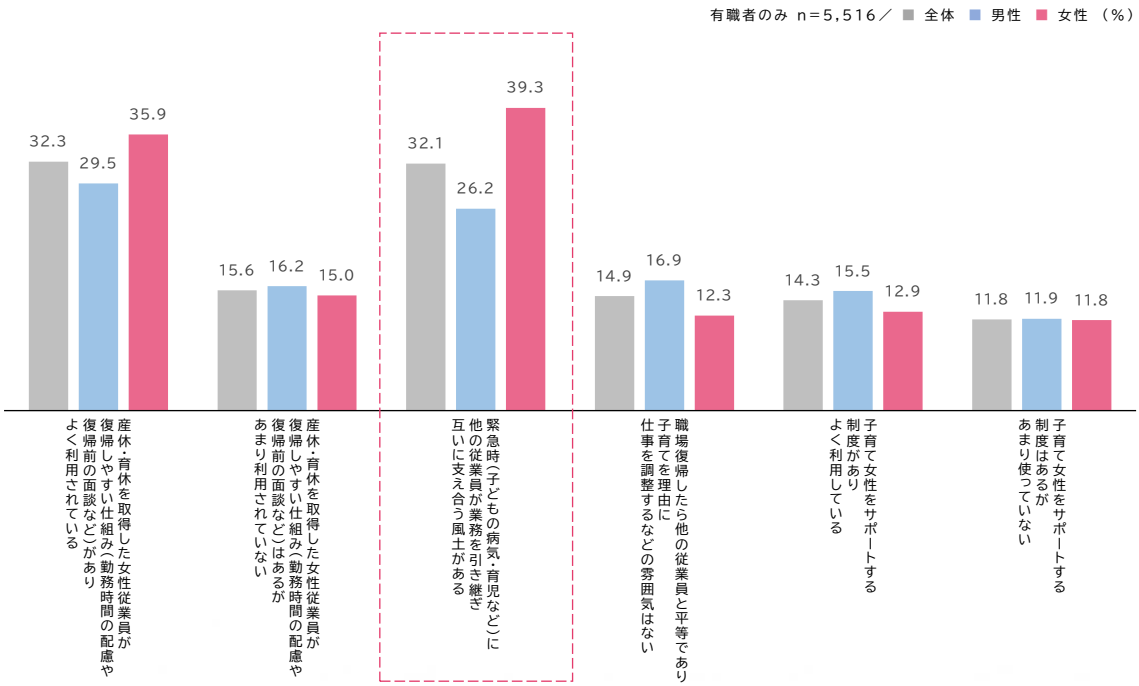


子育て中の社員を支えるのは、制度より風土
職場の助け合いを実感する人は約3人に1人、女性では約4割

有職者5,516人を対象に職場の子育て環境を尋ねたところ、「産休・育休から復帰しやすい仕組みがあり、よく利用されている」は32.3%、「子どもの病気などの緊急時に従業員同士が支え合う風土がある」は32.1%と、いずれも約3人に1人が回答しました。特に、緊急時の助け合いを実感する女性は約4割にのぼりました。

一方、「子育て女性をサポートする制度があり、よく利用している」は14.3%にとどまりました。職場復帰や緊急時の支援は一定程度認識されているものの、日常的な子育て支援の利用は限定的であり、制度の整備に加え、継続的に子育てを支える職場環境づくりの重要性がうかがえます。

Q9 あなたの職場の子育て環境について、あてはまるものをお答えください。





意識が「変わった」だけでは、子育ての負担は平等にならない
男女の子育て意識と、女性に偏る「負担」の実態

子育てを男女で担う「意識」が広がる一方で、実際の負担はどこまで変化しているのでしょうか。子育てや仕事との両立などについて、男女の意識と実態のギャップを明らかにし、日々の家事・育児分担、見えない「頭の中の負担」など、女性に偏る子育ての実態を明らかにしました。

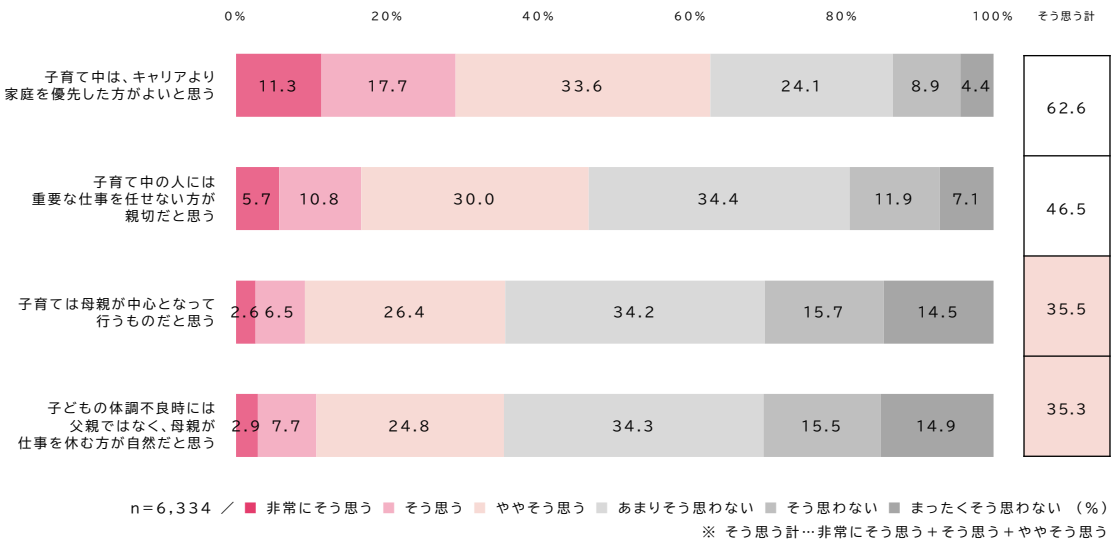
調査からは、男女の意識と実際の負担のギャップや、女性に偏る家事・育児の実態が見えてきました。子育てを男女が共に担うために必要な、パートナー同士の理解と支え合いのあり方を探ります。

子育て期の働き方「意識は令和、実態は昭和」のまま!?
「母親が担う」現実に、約30ポイントのギャップ

男性の育児参画が進むなか、「育児は母親が担うもの」という考え方は、今や少数派に（Q10）。しかし、実際の子育ての現場では、依然として母親が中心的な役割を担っており（Q11）、意識と実態の大きなギャップが浮かび上がりました。

「子育ては母親が中心となって行うもの」と考える人は35.5％にとどまる一方、実際に母親が中心となっている家庭は66.2％と、意識と実態に30.7ポイントの差が見られました。また、「子どもの体調不良時に母親が仕事を休むこと」についても、意識（35.3％）と実態（63.6％）に28.3ポイントの差が生じています。子育てを男女で担う意識が広がる一方、実際の負担は依然として母親に偏っている実態が明らかになりました。

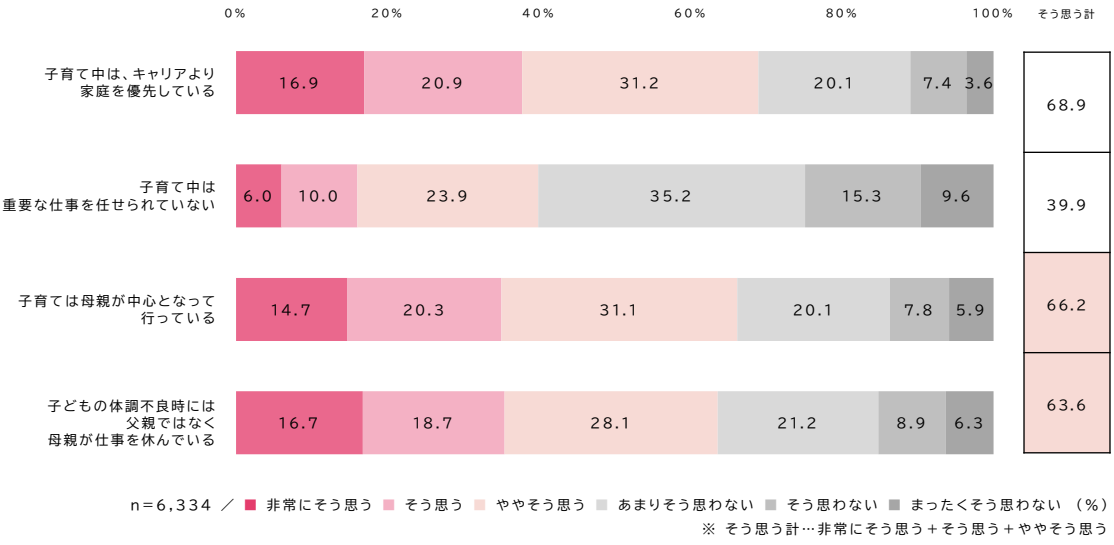
Q10 子育て中の男女の働き方について、あてはまるものをお答えください。



n＝6,334 ／ ■非常にそう思う ■そう思う ■ややそう思う ■あまりそう思わない ■そう思わない ■まったくそう思わない （％）

※ そう思う計…非常にそう思う＋そう思う＋ややそう思う

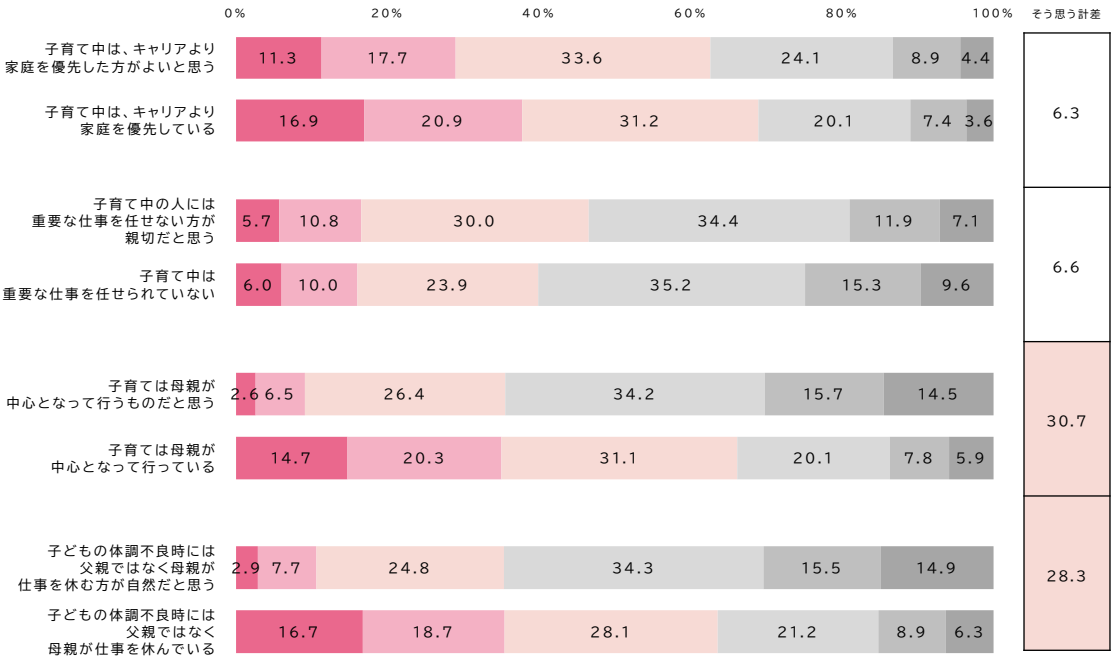
Q11 あなたの家庭や働き方の実態で、あてはまるものをお答えください。



n=6,334 ／ 非常にそう思う そう思う ややそう思う あまりそう思わない そう思わない まったくそう思わない （%）

※ そう思う計…非常にそう思う＋そう思う＋ややそう思う

子育て中の働き方「意識」と「実態」の比較

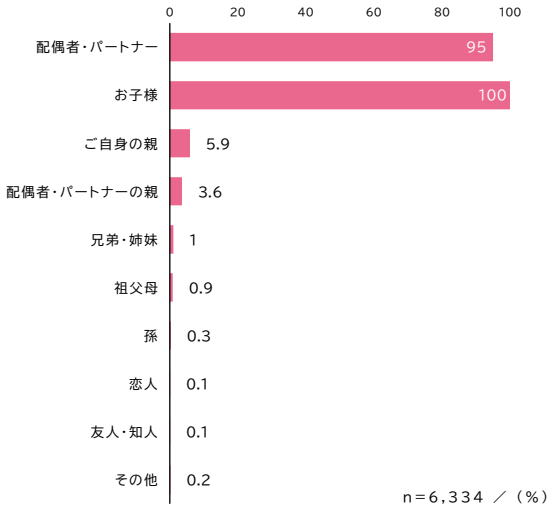


※ Q10と11の比較グラフ

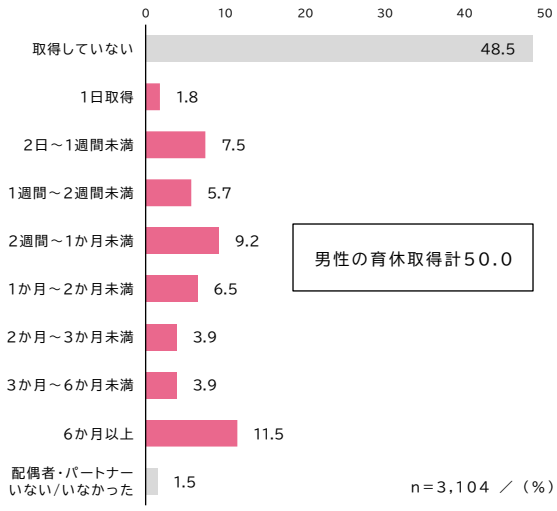
男性育休は広がるも、半年以上の取得は約1割
核家族の子育て、パートナーは十分に頼れる存在になっている？

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です。また、親との同居は少ないものの、子育て期に日常的なサポートを受けた相手は「配偶者・パートナー」（84.4％）に次いで「自分の親」（53.9％）、「配偶者・パートナーの親」（39.3％）が上位に。核家族が中心となるなか、パートナーだけでなく、離れて暮らす親世代も子育ての重要な支え手となっていることがうかがえます。

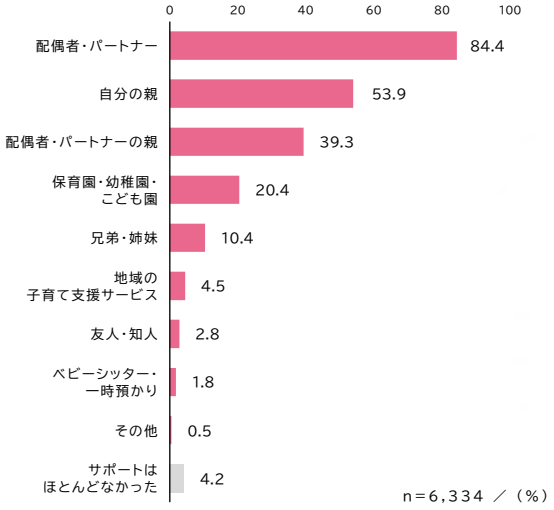
現在の同居人



男性の育休取得状況



子育て期に日常的にサポートがあった人・環境

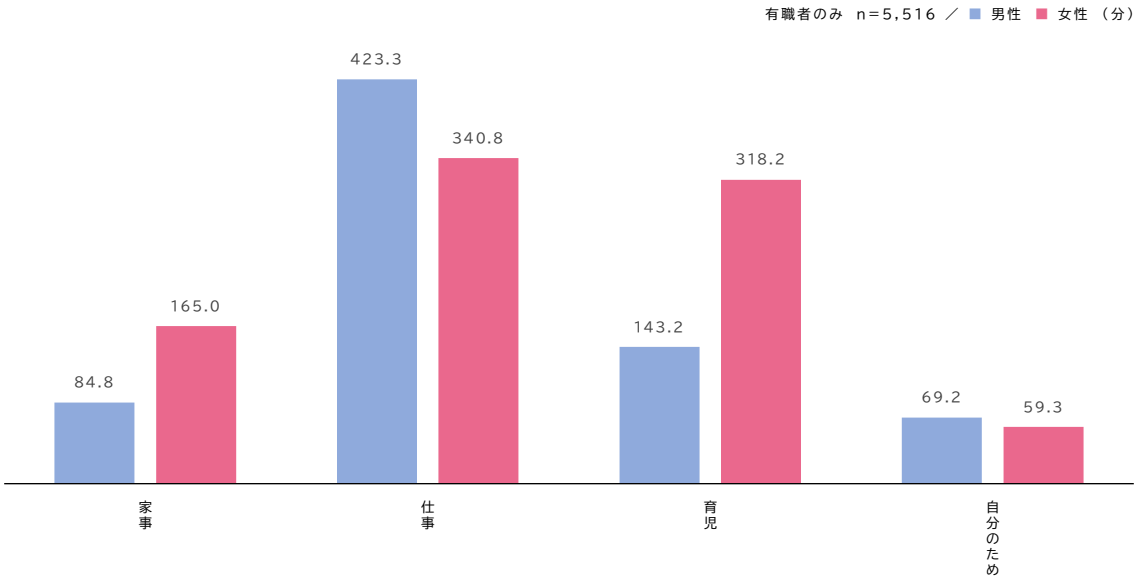




「共働き」でも「共育て」には遠い？
子育て女性に偏る、育児の時間的負担は3時間の開き

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、女性は男性に比べ、家事時間が約80分長く、仕事時間が約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。
仕事と家事では、男女間で一定の役割分担が見られるものの、育児の負担は女性に大きく偏っている実態が浮き彫りになりました。

Q12 平日1日あたり、家事・仕事・育児・自分のため（趣味・娯楽・外出など）に関わる時間をそれぞれお答えください。



+80.2分	-82.5分	+175.0分	-9.9分
女性が約1時間20分長い	男性が約1時間22分長い	女性が約2時間55分長い	男性が約10分長い

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＝メンタルロード

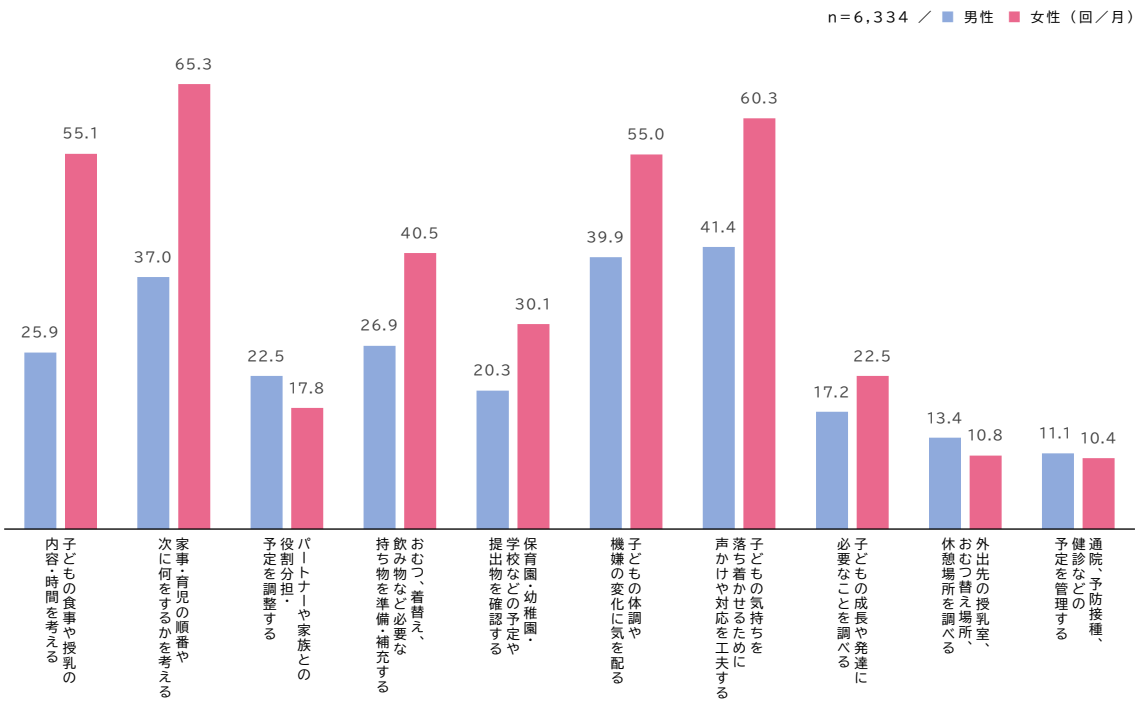
育児の負担は、おむつ替えや授乳など、目に見える作業だけではありません。段取りや準備、子どもへの気配りなど、目に見えない「育児のメンタルロード」について調査しました。

「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。特に「家事・育児の順番や次に何をするかを考える」頻度は、女性が月65.3回と男性の約1.8倍。「子どもの気持ちを落ち着かせるための声かけや対応の工夫」も月60.3回に上りました。

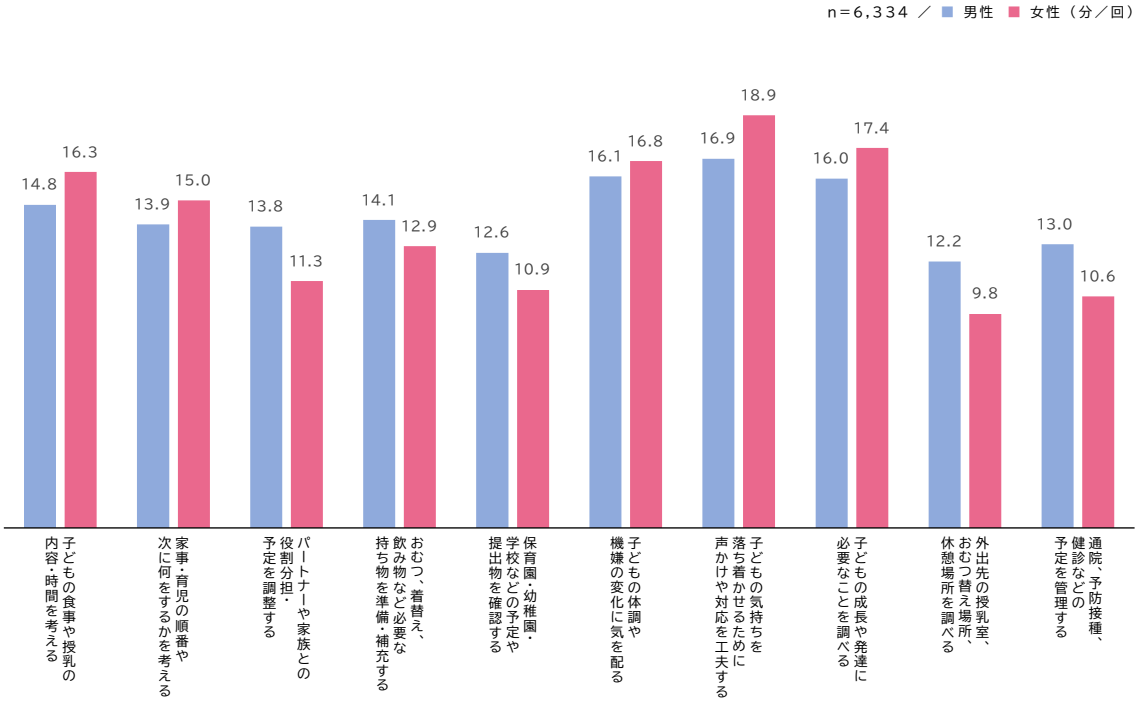
手を動かしていないときも、次に必要なことを考え、子どもに気を配り続ける。育児では、身体だけでなく、頭の中も休まる時間が少ないことがうかがえます。

メンタルロード（Mental Load）とは
家事や育児を円滑に進めるために、日々の予定や段取りを考え、必要なことを把握・管理し、先回りして準備するなど、頭の中で担う見えない負担のこと。育児では、子どもの体調や気持ちへの気配り、食事や持ち物の準備、通院・予防接種の予定管理などが含まれます。実際に手を動かしていない時間にも考え続ける必要があり、精神的な負担につながることがあります。

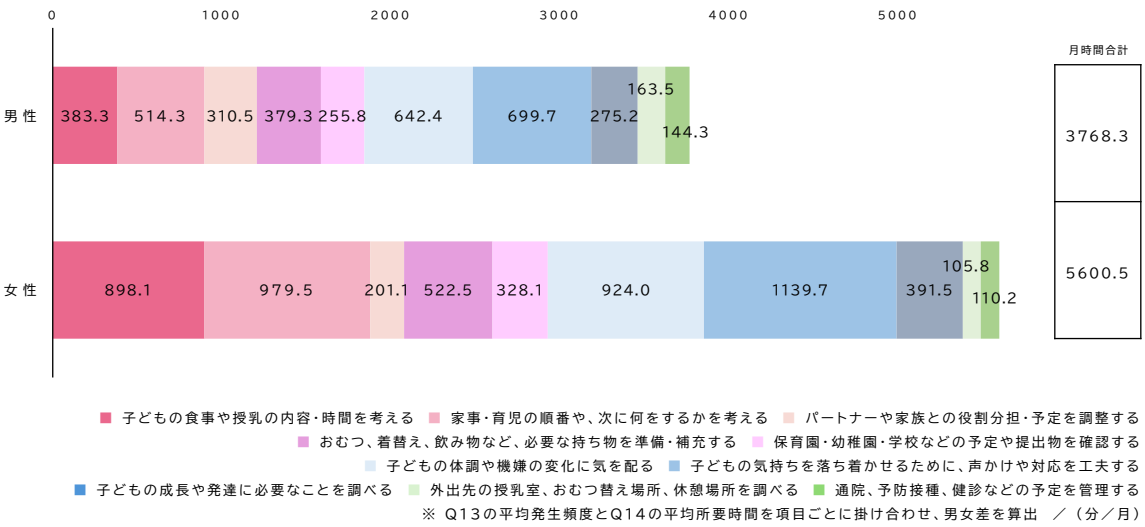
Q13 子育てに関する以下の項目について、月に発生する頻度をお答えください。



Q14 子育てに関する以下の項目について、かかる時間をそれぞれお答えください。



子育てに関する項目　頻度×時間



■ 子どもの食事や授乳の内容・時間を考える ■ 家事・育児の順番や、次に何をするかを考える ■ パートナーや家族との役割分担・予定を調整する
■ おむつ、着替え、飲み物など、必要な持ち物を準備・補充する ■ 保育園・幼稚園・学校などの予定や提出物を確認する
■ 子どもの体調や機嫌の変化に気を配る ■ 子どもの気持ちを落ち着かせるために、声かけや対応を工夫する
■ 子どもの成長や発達に必要なことを調べる ■ 外出先の授乳室、おむつ替え場所、休憩場所を調べる ■ 通院、予防接種、健診などの予定を管理する
※ Q13の平均発生頻度とQ14の平均所要時間を項目ごとに掛け合わせ、男女差を算出 ／（分／月）

産後は「1年」が区切り？
からだ／こころ／社会とのつながりから見る、産後女性の現在地

産後から心身が回復していく進行具合は人それぞれです。産後の心身の変化や不調、からだづくりへの意識、子育て中に感じる孤独や社会とのつながりなど、さまざまな視点から産後の女性自身のウェルビーイングについて調査しました。

調査からは、産後期間の認識と実際の回復とのギャップや、見過ごされがちな女性自身の悩みが見えてきました。産後女性が健やかに、自分らしく暮らすために必要な支えのあり方を探ります。

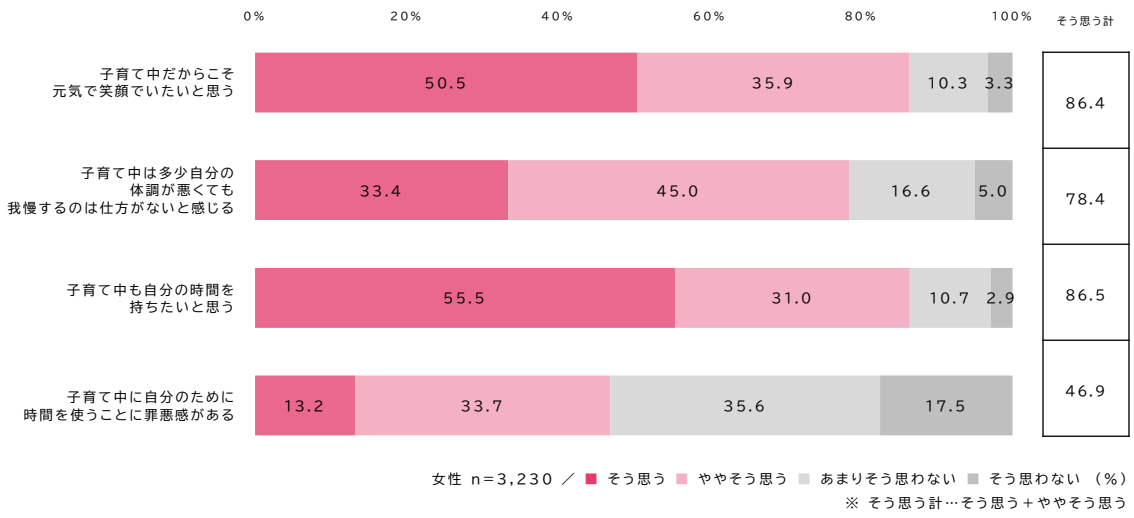
「自分の時間が欲しい」86.5%、「元気でいたい」86.4%
それでも自分を後回しにするジレンマ

子育て中の女性に自身のあり方をたずねたところ、「自分の時間を持ちたい」（86.5%）、「元気で笑顔でいたい」（86.4%）と、いずれも8割以上が回答。特に「自分の時間を持ちたい」は、「そう思う」と強く回答した人が55.5%に上り、自分自身を大切にしたいという強い思いがうかがえます。

一方で、「自分のために時間を使うことに罪悪感がある」女性は46.9%と約半数。また、「多少体調が悪くても我慢するのは仕方がない」と感じる女性も78.4%に上りました。

「自分の時間は持ちたい、でも自分のために使うことには罪悪感がある」「元気でいたい、でも自分の体調は後回しになる」。子育てを優先する日々の中で、自分自身を大切にしたいという願いと、それをためらう気持ちが共存する、子育て女性が抱える2つのジレンマが浮き彫りになりました。

Q15 子育て中の自身のあり方について、あてはまるものをお答えください。

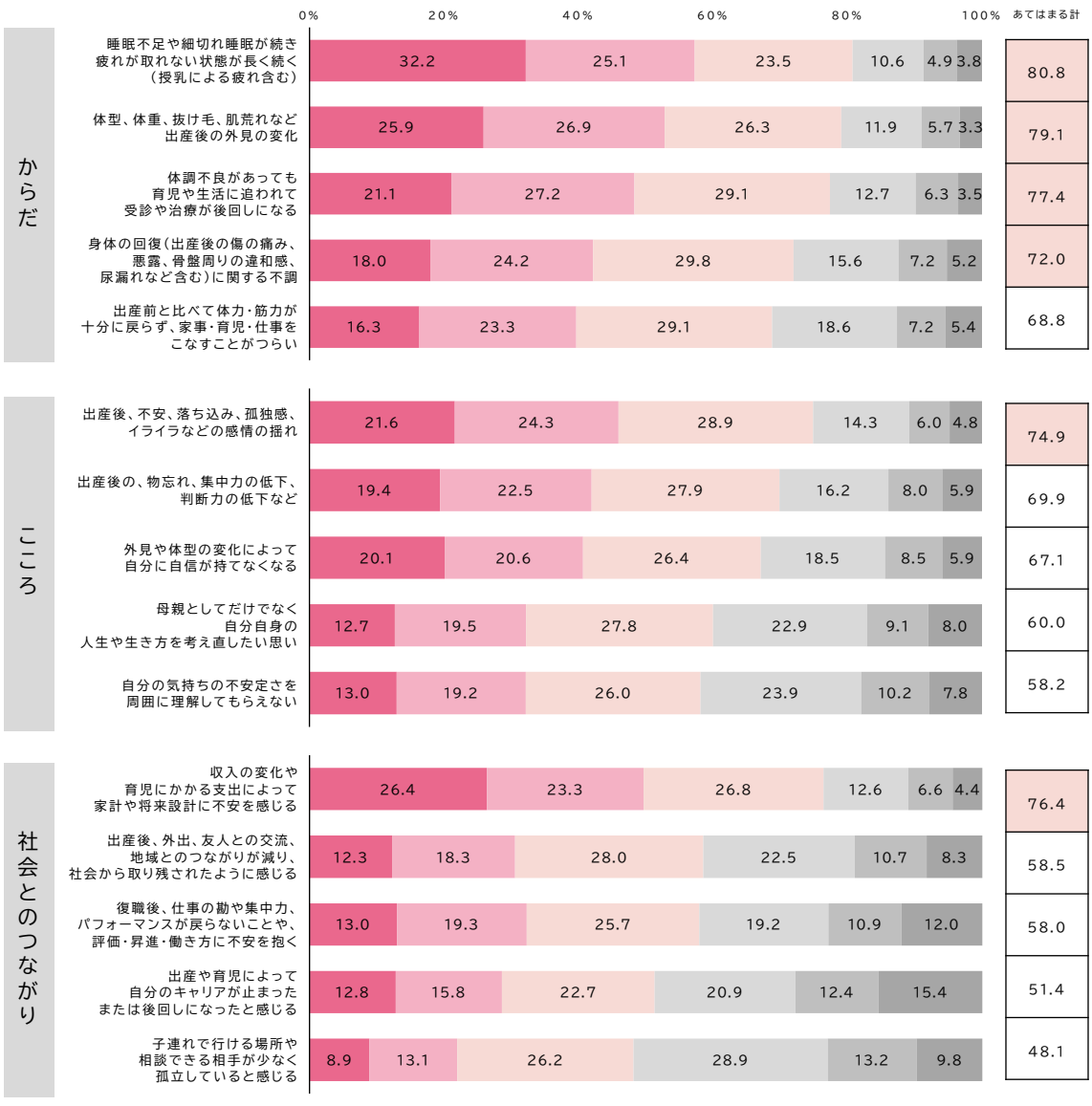


「からだ」「こころ」「社会とのつながり」でチェックする
産後（3×5）のウェルビーイング

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」「社会とのつながり」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しました。

その結果、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、経済面や心理面への不安・不調がみられました。

Q16 ご自身の出産時の状態や思いについて、あてはまるものをお答えください。



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 （%）

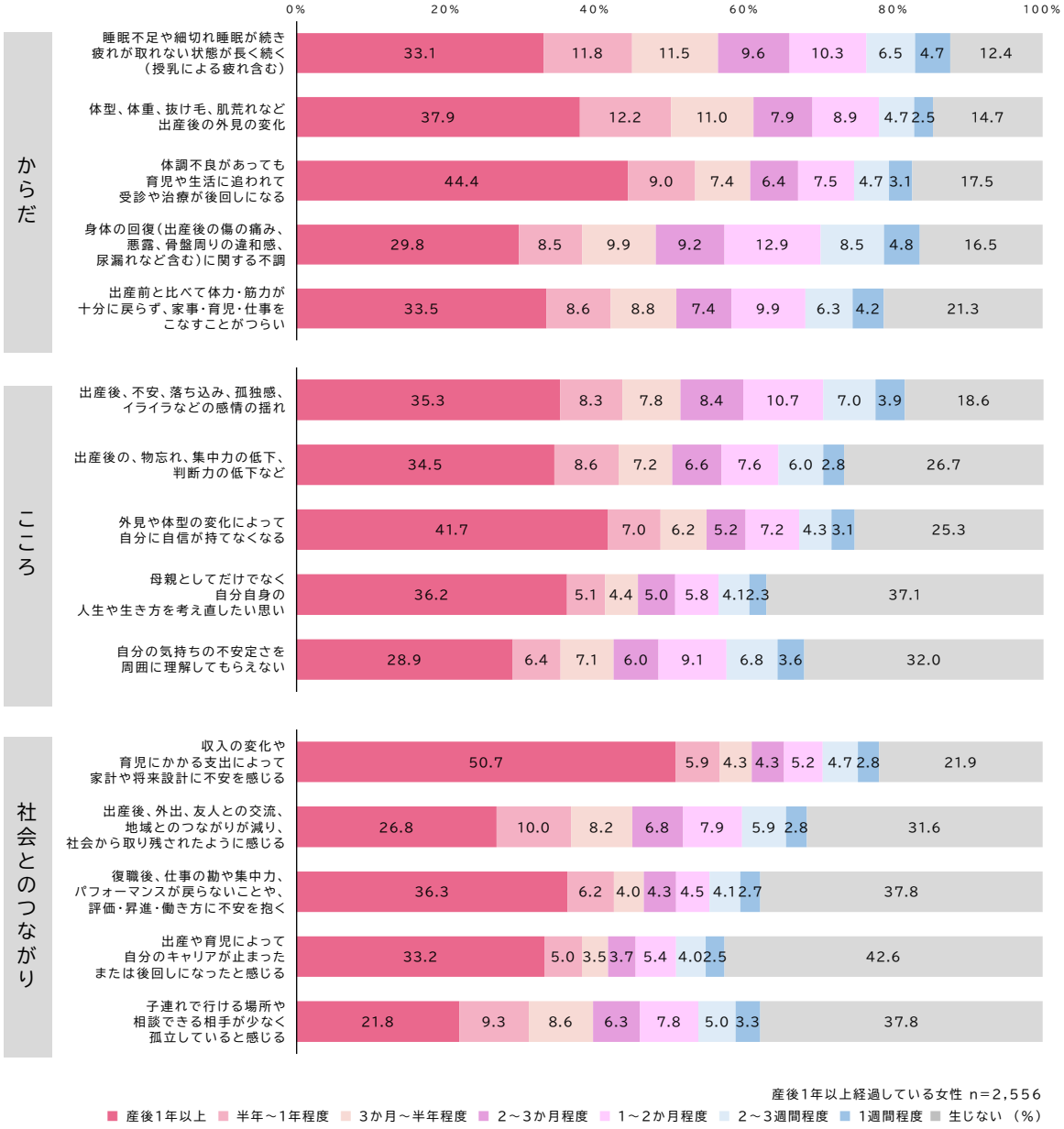
※ あてはまる計…とてもあてはまる＋あてはまる＋ややあてはまる

出産からはじまる、産後の不調はどこまで続く？
15項目すべてで長期化　家計不安50.7%、受診の後回し44.4%

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。

Q17 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。

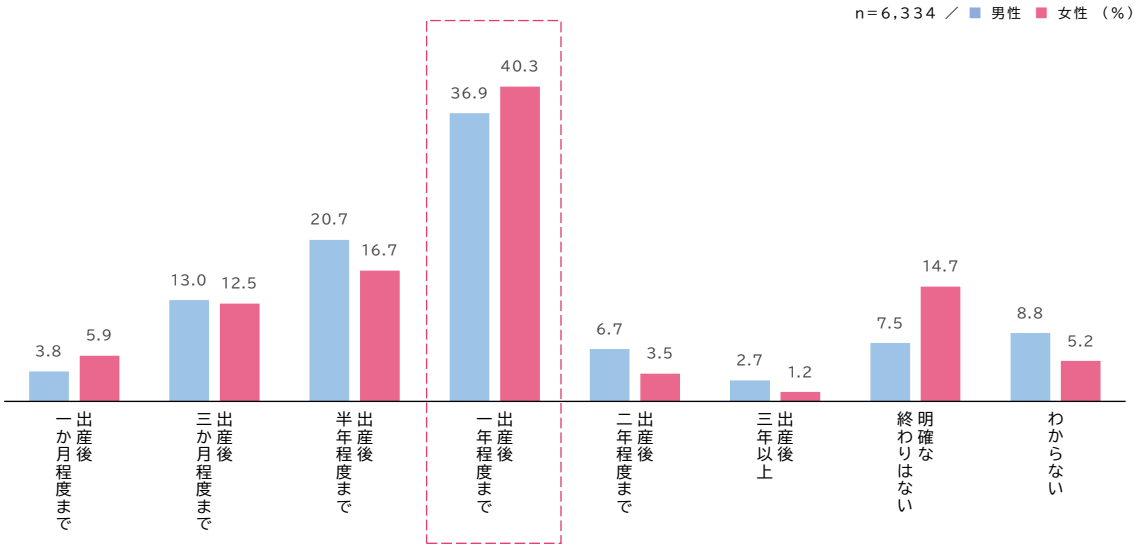


産後「1年」神話？
産後の区切りと、女性の回復にギャップ

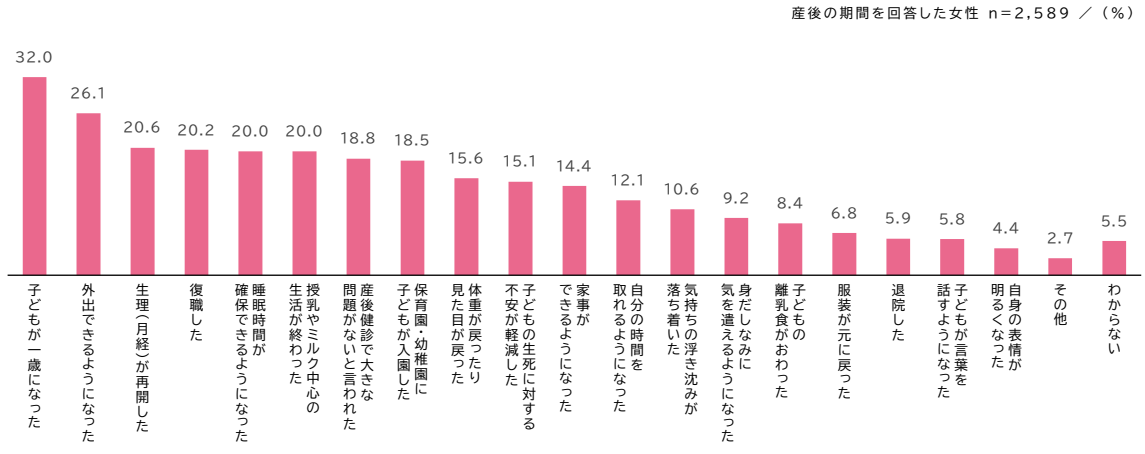
「産後」と聞いて思い浮かべる期間は、男女ともに「出産後1年程度まで」が最多となりました。一方、Q17では、産後の不安や不調に関する全15項目で「1年以上」が最多となり、認識と実態のギャップが浮かび上がりました。

また、女性が考える「産後の終わり」には、「子どもが1歳になった」「復職した」「授乳やミルク中心の生活が終わった」「子どもが保育園・幼稚園に入園した」などが挙がり、子どもの成長や生活環境の変化も、産後の区切りを捉える一つの目安となっていることがうかがえます。

Q18 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。



Q19 産後の期間が終わったと考える理由は何ですか。



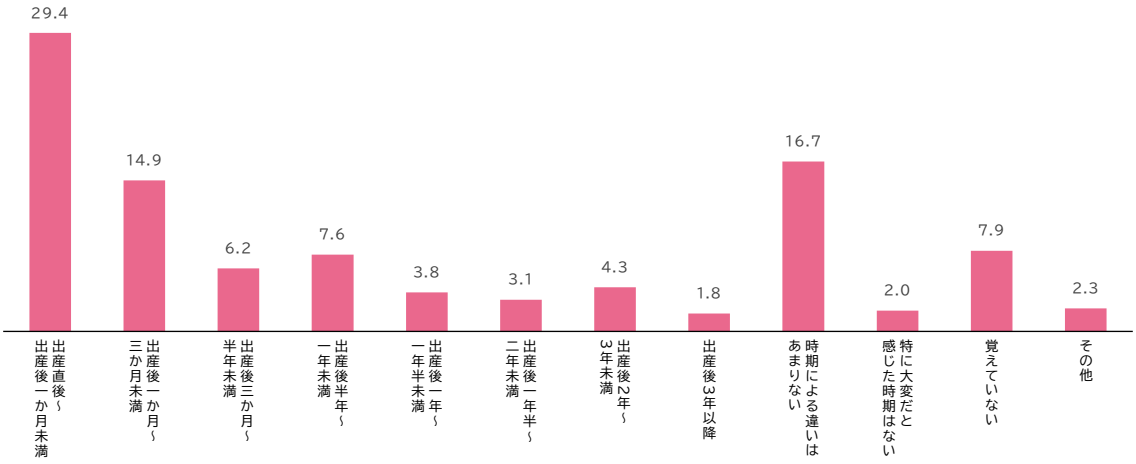
産後の大変さのピークは、出産直後の1か月
睡眠不足だけではない、「休めない身体」と「休まらない頭」

子育て期間で最も大変だった時期は、「出産直後～1か月未満」（29.4％）が最多となりました。その理由は「睡眠不足で十分に休めなかった」（62.1％）、「子どもの世話が一日中続き、まとまって休めなかった」（52.8％）が上位を占めました。

また、「不安やイライラなどのこころの負担」（38.8％）や「子どものことを常に考え、頭が休まらなかった」（37.7％）も約4割に上り、産後の大変さには、身体的な疲労だけでなく、心理的な負担や絶え間ない気配りも関わっていることがうかがえます。

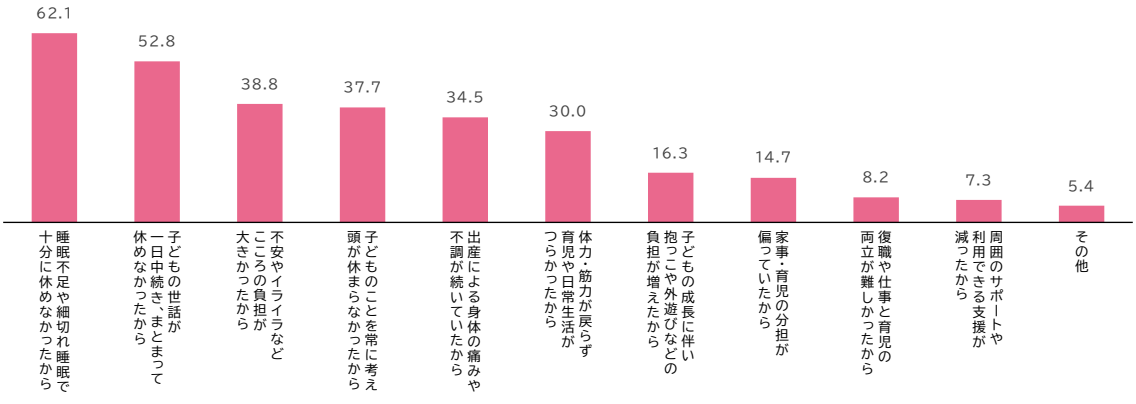
Q20 子育て期間で、一番大変だった時期はいつですか。

女性 n=3,230 ／（%）



Q21 その理由は何ですか。

一番大変だった期間を回答した女性 n=2,568 ／（%）



産前は「体重」、産後は「体力」へ
出産を境に変わる、女性の“からだづくり”の意識

Q22の「身体づくりの意識」に関する調査では、妊娠前・妊娠中は「体重の減量・維持」が最多（32.2%、38.6%）だった一方、出産後は「ホルモンバランス」（34.3%）や「体力・持久力の回復」（32.3%）が上位に。「体重」から「体力・健康」へ、からだづくりの優先順位が変化しています。

また、「特に意識していなかった」は約2割で大きく変わらないものの、出産後は順位が低下。体力回復や不調改善など、身体への関心が多様化していることがうかがえます。

さらに、Q23の妊娠前や出産後を振り返って「こうしておけばよかった」と思うことでは、「産後は無理をせず、身体を休める時間をもっと確保すればよかった」が32.8%で最多に。「疲れにくい身体づくり」（29.7%）や「妊娠前からの体力・持久力づくり」（29.3%）も上位となり、産後の身体づくりにおいて、体重・体型の管理だけでなく、休息の確保や体力づくりも重視されていることがうかがえます。

Q22 妊娠前／妊娠中／出産後・子育て期それぞれの時期に
身体について重視していたこと・必要だと感じたことをお答えください。

妊娠前

順位	項目	%
1	体重を減らす 適正体重を維持すること	32.2
2	特に意識していなかった	26.7
3	体型や見た目を整えること	25.8
4	ホルモンバランスを整えること	25.2
5	体力・持久力をつける または回復させること	23.3
6	疲れにくく、家事・育児・仕事を 続けられる身体をつくること	21.3
7	腰痛、肩こり、関節痛などの 不調を予防・改善すること	20.9
8	姿勢や身体の バランスを整えること	19.5
9	筋力・体幹をつけるまたは 回復させること	19.3
10	柔軟性を高めること	12.2
11	その他	0.5

妊娠中

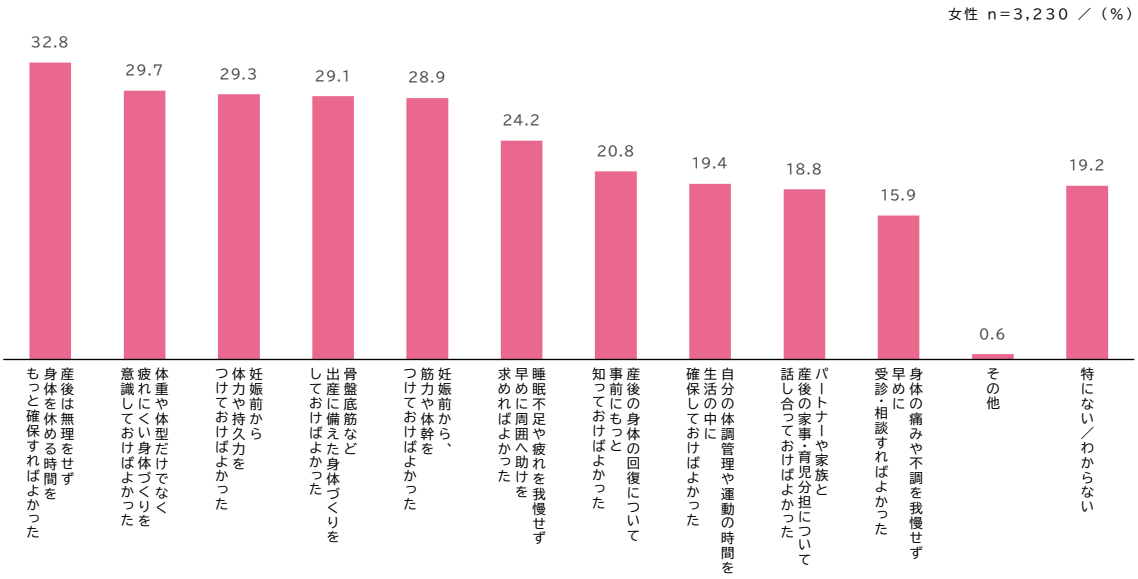
項目	%
体重を減らす 適正体重を維持すること	38.6
特に意識していなかった	21.7
ホルモンバランスを整えること	21.4
疲れにくく、家事・育児・仕事を 続けられる身体をつくること	18.5
体型や見た目を整えること	18.2
体力・持久力をつける または回復させること	18.0
腰痛、肩こり、関節痛などの 不調を予防・改善すること	16.0
姿勢や身体の バランスを整えること	13.5
筋力・体幹をつける または回復させること	11.2
柔軟性を高めること	8.4
その他	0.9

出産後、子育て中

項目	%
ホルモンバランスを整えること	34.3
体力・持久力をつける または回復させること	32.3
体重を減らす 適正体重を維持すること	32.2
体型や見た目を整えること	32.1
腰痛、肩こり、関節痛などの 不調を予防・改善すること	28.4
姿勢や身体の バランスを整えること	25.0
疲れにくく、家事・育児・仕事を 続けられる身体をつくること	23.3
筋力・体幹をつける または回復させること	22.4
特に意識していなかった	21.2
柔軟性を高めること	10.1
その他	0.2

女性 n=3,230 ／（%）

Q23 ご自身の身体や体力のために「妊娠前や出産後に、こうしておけばよかった」と思うことをお答えください。



その「やせ」が、産後の自分を苦しめる？
若い女性の約5人に1人が低体重。妊娠・出産を見据えた身体づくりの重要性。

日本では、20～30代女性の約5人に1人が「やせ」（BMI18.5未満）に該当します（厚生労働省,2023）。さらに、普通体重の若い女性でも88%が「やせたい」と考えているという調査結果があり、過度なやせ願望が女性の健康を脅かすことが懸念されます（SIP包摂課題,順天堂大学,2023）。

やせていることは、必ずしも健康を意味しません。日本の若年女性を対象とした研究では、やせ型女性の耐糖能異常の割合は、普通体重の女性の約7倍に上ることが報告されています（Sato et al., 2021）。また、胎児期の栄養環境が、出生後から成人期に至る健康や生活習慣病のリスクに関わるという「DOHaD」の考え方からも、妊娠前からの適切な栄養と健康づくりが重要です（Gluckman & Hanson, 2004）。

一方、身体活動には、妊娠糖尿病のリスク軽減や、産後の抑うつ症状の予防など、身体とこころの両面で健康を支える効果が期待されています（Xie et al., 2024;ACOG, 2020）。

今回の白書でも、女性の29.3%が「妊娠前から体力や持久力をつけておけばよかった」と回答しています。私たちが目指すのは、見た目の細さではなく、元気に暮らし、子育てや仕事を続けられる身体をつくることです。

そのためには、女性自身が正しい健康知識を持つとともに、妊娠前から産後・子育て期まで、無理なく運動し、人とつながりながら健康づくりに取り組める社会環境が必要です。MOM UP PARKなどの取り組みを通じて、女性と次世代の健幸を支える社会の実現を目指します。

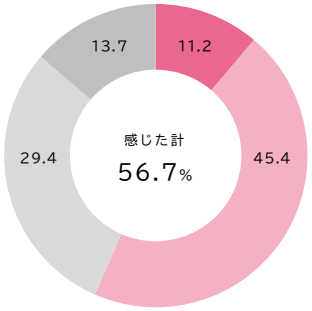
子どもと一緒なのに、孤独
子育て女性が感じる、「大人の社会」との距離

子どもと一緒に過ごす毎日。しかし、その時間が必ずしも孤独を埋めるわけではありません。

孤独を感じる理由として最も多かったのは「大人と話す機会がほとんどなくなった」（53.4％）。次いで「赤ちゃんと一緒にいても、会話や意思疎通ができず孤独を感じた」（43.2％）、「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％）と、大人との会話や交流の減少が上位を占めました。

また、「宅配便やスーパーの店員、美容師などとの短い会話がとてもうれしく感じた」女性も24.8％と、約4人に1人に上りました。子どもと一緒に過ごしていても、社会から切り離されたような孤独を感じる女性がいることが分かりました。子育て女性にとって、大人との何気ない会話や、母親としてだけではない社会とのつながりが大切であることがうかがえます。

Q24 子育て期に、孤独や社会からの隔絶を感じたことはありますか。

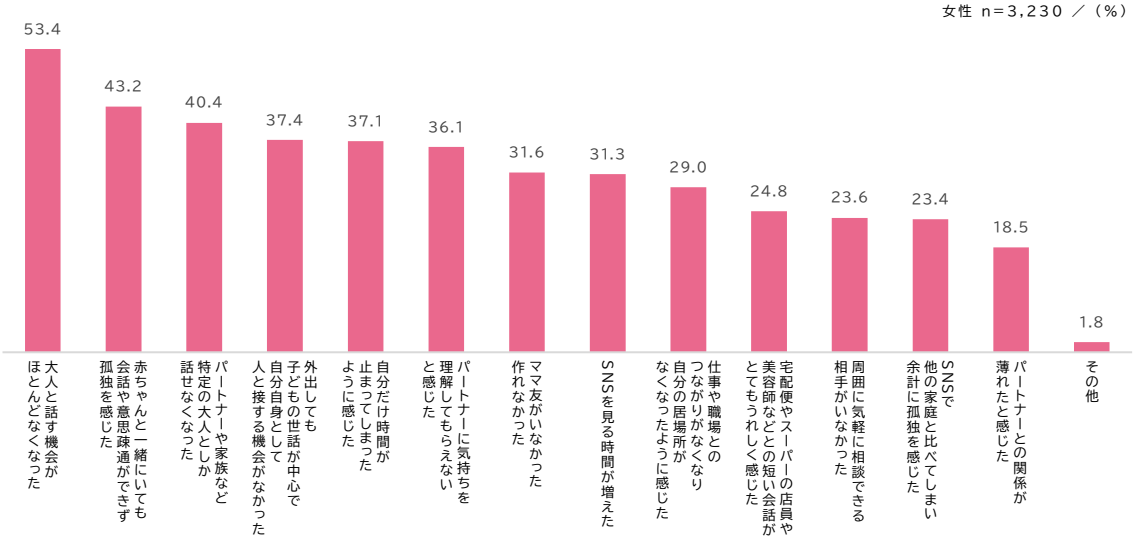


子育て期に「孤独や社会からの隔絶を感じた」女性は56.7％と、半数以上に上りました。また、11.2％が毎日孤独を感じているという結果に。

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

Q25 子育て期に、孤独や社会からの隔絶を感じた理由は何ですか。

女性 n=3,230 ／（%）



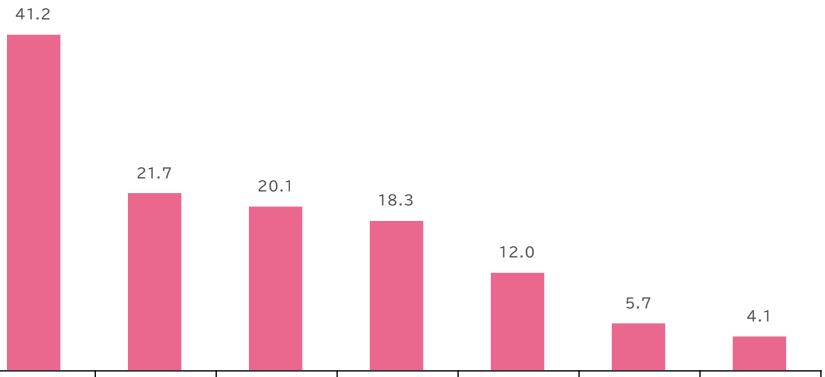
「もう一人」の希望を阻む、母親自身の心身の不安
子ども1人の女性の約4人に1人が、健康状態を理由に次子をためらう

現在の子どもの数別に次子への希望を比較すると、子どもが1人の女性では36.5％が次子を希望する一方、23.8％が「自身の心身の健康が保たれれば希望する」と回答しました。子どもが2人の女性でも20.9％が同様に回答しており、経済的支援だけでなく、母親自身の心身の健康が、次子を考えるうえで重要な条件となっていることがうかがえます。

子育て女性の心身の健康を支えることは、日々の暮らしの質を高めるだけでなく、家族の将来の選択肢を広げることにもつながると考えられます。

Q26 次子の希望について、あなたの考え方にあてはまるものをお答えください。

女性 n=3,230 ／（%）



		n	希望する子どもの数に達したので次子を希望していない	現在までの子育て経験を通じて次子を希望している	自分の心身の健康が保たれれば次子を希望するが現状の心身の状態では次子は希望しない	家族や地域から子育てについて具体的な精神的・役割的支援を受けられれば次子を希望するが現状のままであれば希望しない	勤務先から、子育てについてキャリア支援を受けられれば次子を希望するが現状のままであれば希望しない	政府・自治体からより一層の経済的支援を受けられれば次子を希望するが現状のままでは希望しない	その他
女性・全体		3230	41.2	21.7	20.1	18.3	12.0	5.7	4.1
現在の子どもの数	1人	1288	21.4	36.5	23.8	17.2	12.2	5.8	5.4
	2人	1337	49.3	13.7	20.9	19.4	12.7	5.9	3.4
	3人	477	67.9	6.9	9.2	18.2	8.8	5.2	2.7
	4人以上	128	56.3	12.5	14.1	18.0	13.3	4.7	4.7

また、子どもが1人の母親の21.4％が、すでに「希望する子どもの数に達した」と回答している点も注目されます。「そもそも一人で十分」という意識の広がりも、少子化を考えるうえで見逃せない視点となりそうです。

【 調査･編集･制作･発行責任者 】 国立大学法人筑波大学　教授　松島 みどり
株式会社つくばウエルネスリサーチ　取締役副社長　塚尾 晶子
【 発行年月 】 2026年10月