

職場でも家庭でも「共育 (トモイク)」が必要な理由

～のべ2万人以上の育児支援実績から分かったこと～



親のがっこう 代表 上条厚子

©2025 NPO法人ママライフバランス

自己紹介

NPO法人ママライフバランス 代表理事

「親のがっこう」代表 上条 厚子

愛知県出身

1981年生まれ

2児の母(高3・中1)

- 内閣官房 地域働き方・職場改革等推進会議 有識者委員
- 厚生労働省共育プロジェクト推進委員
- 名古屋市男女平等参画推進委員
- 政策提言プラットフォームPoliPoli / NewsPicks 有識者登録
- 国会議員向け勉強会の講師登壇 / 経産省主催 令和6年度ユニコーン創出支援事業女性アントレプレナー支援事業にゲスト登壇
- 子育てセミナー講師として国連行事や教育委員会の主宰の講座
- 企業研修



事業内容

1) 名古屋市地域子育て支援拠点



名古屋市からの受託事業 2020年10月～
年間延利用者数 約8,000人

事業内容

2) 企業版両親学級としてオンラインスクール「親のがっこう」



夫婦ワンチーム育児ができるようになるオンラインスクール

妊娠期夫婦クラス・産後クラス

メディア掲載



ベネッセ「たまひよ」

投票期間
9/26(木) - 10/20(日) プロジェクト

子育てのミライ応援 投票しよう!

みんなでつくろう!
子育てしやすい世の中

entry 01 entry 02 entry 03

ベビカル babycal buggy rental service
子育て家庭の外出をサポート

あつふあーさ
育児・家事を楽しむパパを応援

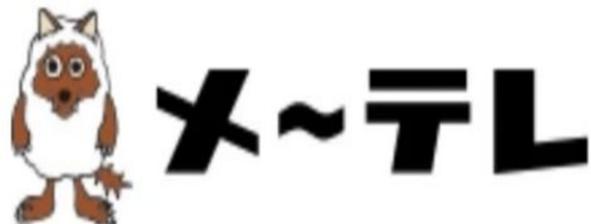
夫婦がワンチームになる
親のがっこう
夫婦ワンチームの子育てに伴走



NHK WORLD-JAPAN

W. マイナビ子育て

KIDSNA キズナ



NHK たまひよ

イントロダクション

数字で見る

令和の子育て現場の実情

令和の子育て現場の実態

子育て世帯は、マイノリティ
36年前の半分以下に急減

1986年

2022年

46.2%

18.3%

令和の子育て現場の実態

自分の子どもが生まれる前に
赤ちゃんの世話をした経験がない

74%

そのため、「子育て」に対して「実態を知らない」「実感がない」
若者が多い。その結果、産前の不安が高まっている。

令和の子育て現場の実態

Question

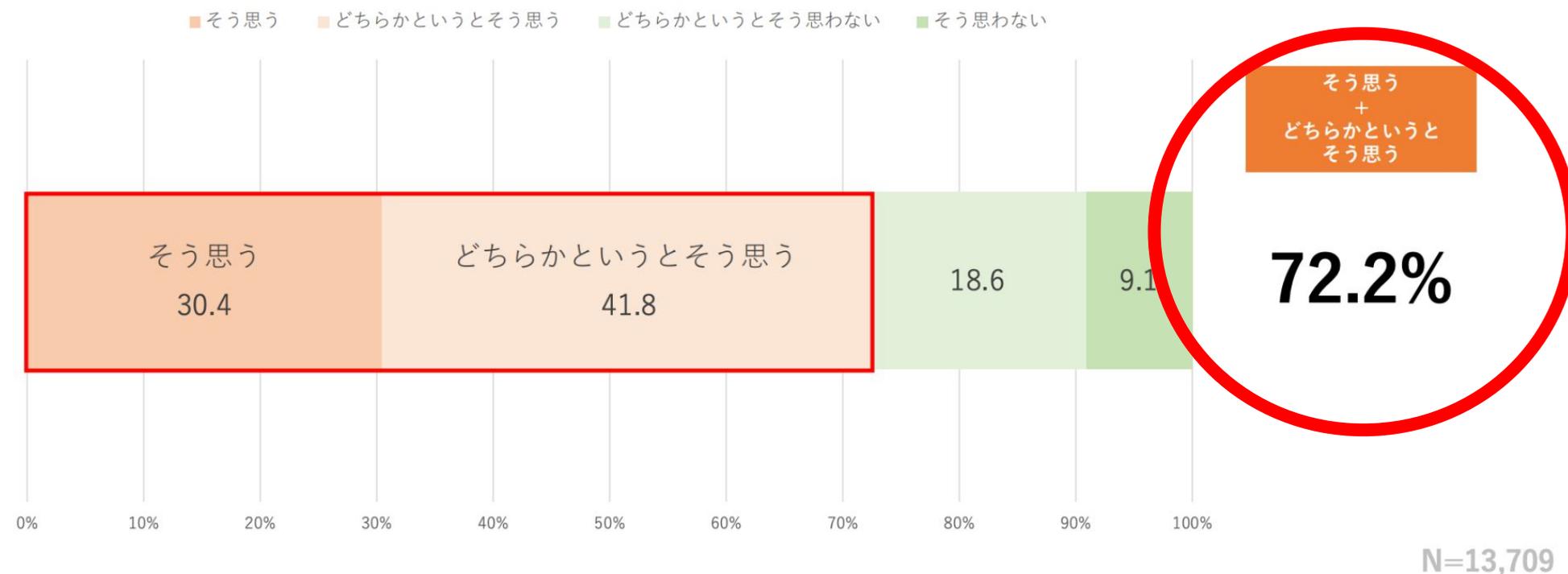
仕事と育児の両立に不安はありますか？

仕事と育児への思い

13

「仕事と育児の両立に不安がある」と感じる若年層は72.2%。

■あなたの仕事や育児に対しての思いのうち、以下に対してどのように思いますか。
「私は、仕事と育児の両立に不安がある」

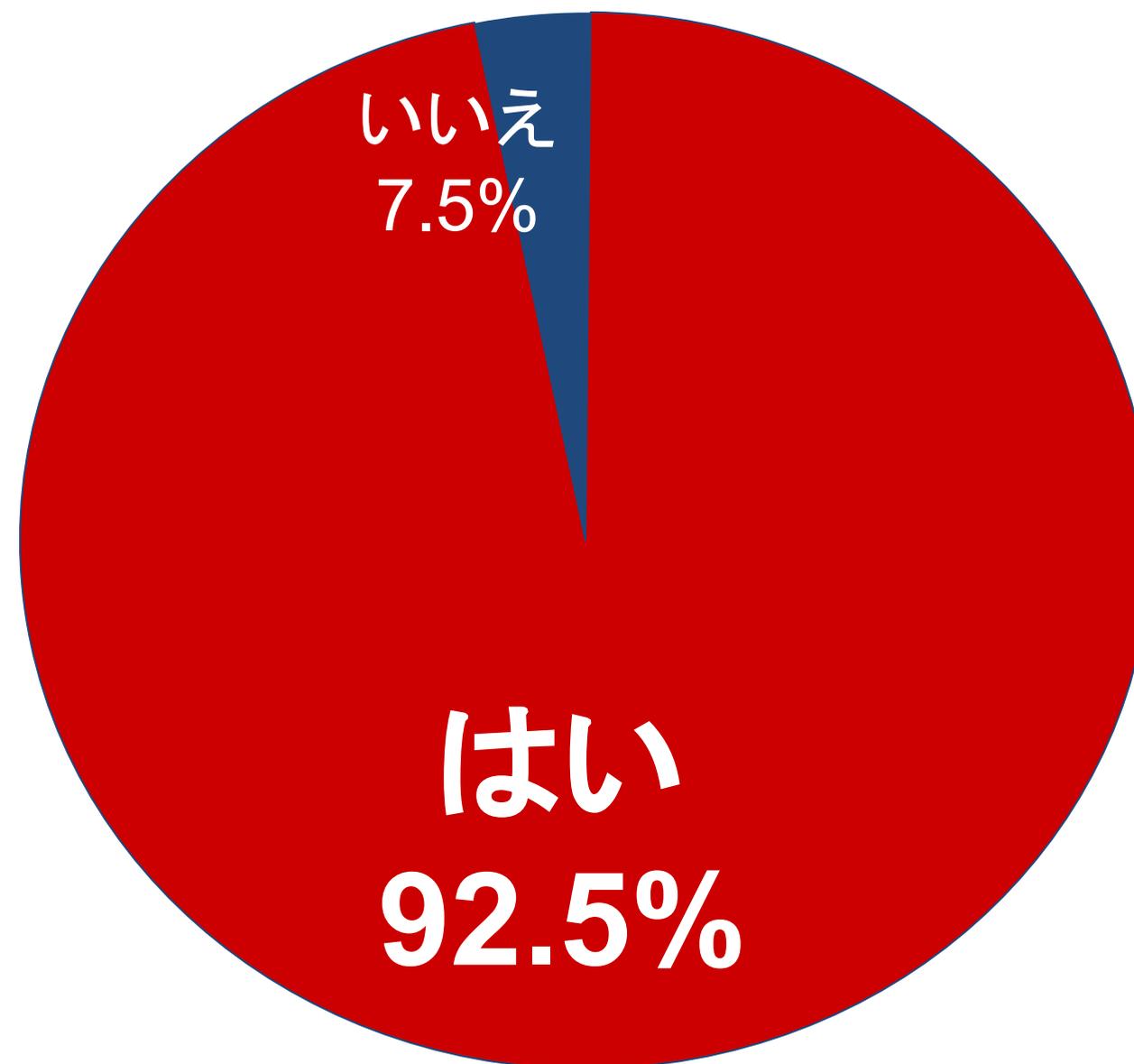


出典:厚生労働省共育プロジェクト

令和の子育て現場の実態

Question

産後子育てが「辛かった」と感じた時期がありますか？



n=1403

出典：母乳育児専門ハーブティーブランドAMOMA

令和の子育て現場の実態

【産後うつ】症状のある母親の割合

○人中1人

令和の子育て現場の実態

「産後うつ」の割合

10人に1人

男性にも産後うつが起こり、女性とほぼ同程度の割合でリスクがあると言われてています。

産後1年間において、産後うつリスクありと判定される父親の発生頻度は11.0%で、母親の発生頻度10.8%とほぼ同水準です。

令和の子育て現場の実態

【産後うつ】症状のある母親の割合

3人中1人

出典：筑波大学松島みどり准教授とカラダノート・ベビーカレンダーによる共同調査より

令和の子育て現場の実態

【産後うつ】症状に無自覚な母親の割合

3人中2人

出典：筑波大学松島みどり准教授とカラダノート・ベビーカレンダーによる共同調査より

令和の子育て現場の実態

まとめ

【産前】は
不安が高く

【産後】は
「育児がしんどい」と感じる
パパママが増えている

目次

1、のべ2万人の令和パパママを見てきてわかったこと

- 子育てを通して「溝ができる夫婦」と「絆ができる夫婦」

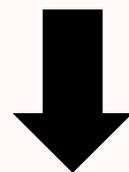
2、いま、男性育休・共育てが必要な理由

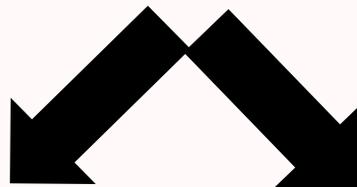
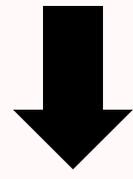
- 専業主婦でも、親のサポートがあっても
- 令和の子育て中に陥りやすい落とし穴の存在を知る

3、今日からできる“共育てコミュニケーション 2つのポイント”

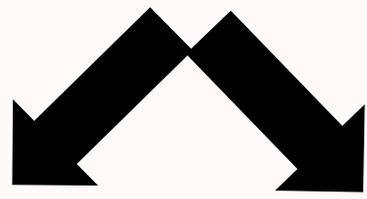
- 家庭でも、職場でも

START





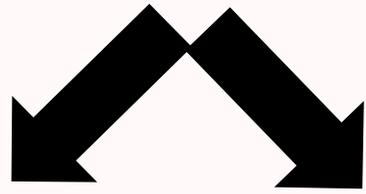
A



B



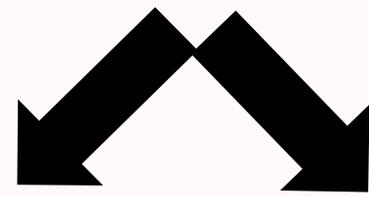
A



B



「溝」ルート



「絆」ルート

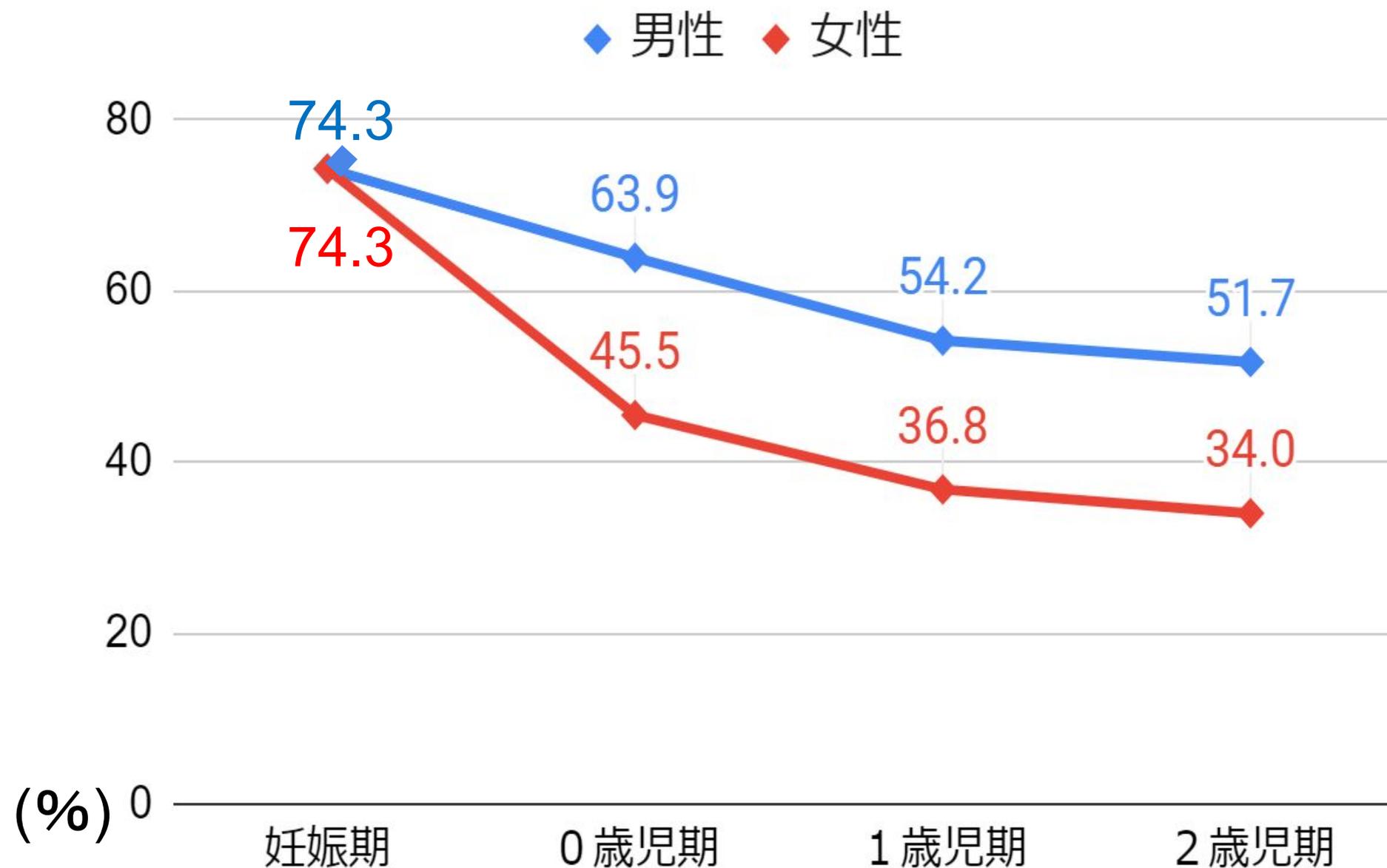


10組中7組が

不本意な「溝」ルートに...

夫婦の愛情曲線

パートナーのことを「本当に愛している」と実感している人の割合(%)



出典:ベネッセ教育総合研究所