

2026年10月19日

明治安田 子育てに関するアンケート調査を実施 ～「2人目を望む」が過去最少 2人目の壁はさらに高く～ ～子育てにAI活用は約4人に1人 育児で頼りにするのはやはり“人”～

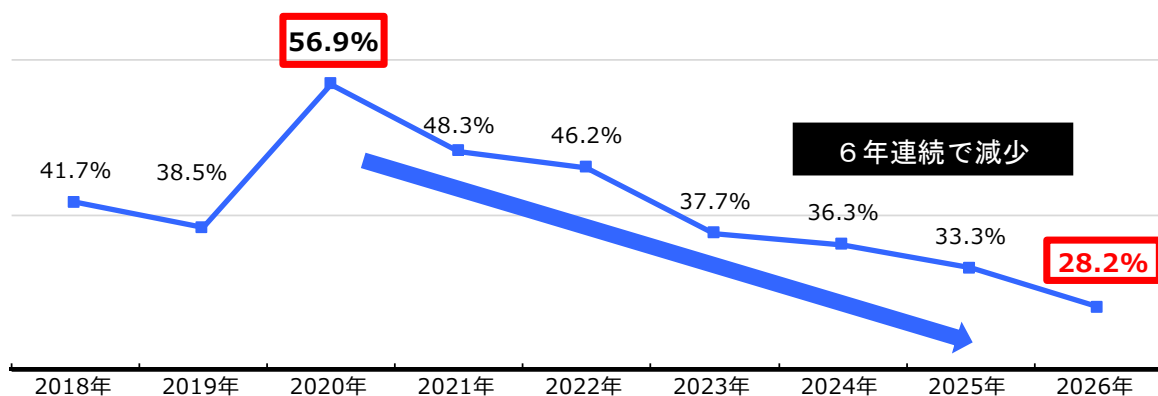
明治安田生命保険相互会社（執行役社長 永島 英器）は、0歳から6歳までの子どもがいる既婚男女に「子育てに関するアンケート調査」を実施しましたのでご報告します。

1. 子どもを望む気持ちについて

「2人目を望む」が2020年から半減し過去最少に 物価高と収入のギャップで2人目の壁はさらに高く

- ・0～6歳の子どもが1人いる男女に「2人目を望むか」を聞いたところ、「2人目を望む」人の割合は28.2%と過去最低に。2018年の調査開始以降で最高値となる2020年（56.9%）から半分以上に落ち込み、6年連続の減少となった

【「2人目を欲しい」と思う人の割合の推移】※子どもが1人いる人が回答対象



- ・「2人目は欲しいが難しい」「欲しいと思わない」と回答した人の理由をみると、「将来の収入面への不安」（54.5%）が最も多く、前年から+9.0pt増加。経済面での不安から、2人目を望みにくい傾向がますます強くなっているようだ
- ・一方で、経済的な状況などが改善すれば「2人目を望めるようになる」と回答した人は、66.4%と約7割にのぼった。そう回答した人に、「どのような状況の変化があれば子どもが欲しい気持ちになるか」を聞いたところ、最も多かったのは「夫婦の収入アップ」（60.4%）、次いで「物価高が落ち着けば」（22.9%）となった。物価高と収入のギャップが、「2人目の壁」をいっそう高くしているようだ

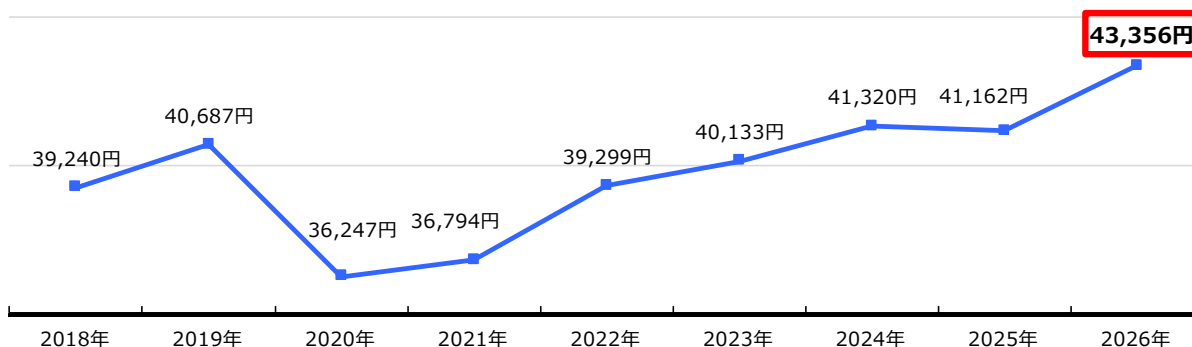
明治安田総合研究所 前田エコノミストが少子化について分析！…P9

2. 子育て世帯のお金について

子育て費用は前年から5.3%増加し過去最高額に 節約する費用は「レジャー・旅行」が前年から大きく増加

- ・「物価高により子育て費用に負担を感じる」と回答した人は約8割（79.3%）となり、多くの子育て家庭が物価高の影響に悩まされているようだ
- ・子育て費用の1人あたり月額平均は43,356円と、前年から5.3%上昇。過去最高額を記録した
- ・負担を感じる費用について聞くと、最も多かったのは「食費」（44.6%）、次いで「習い事やお稽古事の費用」（34.9%）、「保育園・幼稚園代」（32.8%）だった。子育てにかかる支出も、昨今の物価高の影響を大きく受けているようだ

【子育てにかかる費用（月額）】



- ・子育て費用が増えているなか、回答した人の約半数にあたる48.1%が子育て費用を節約していると回答。節約している費用として最も多かったのは「食費」と「レジャー・旅行費用」でいずれも42.2%と同率1位だった。特に、「レジャー・旅行費用」は前年から+9.3ptと大きく増加しており、子どもとの外出や体験にかかる支出にも、節約が広がりつつある実態がうかがえる

明治安田総合研究所 森田エコノミストが
子育てにかかる費用への物価高の影響について分析！…P12

3. 男性の育休について

男性の育休取得日数は平均56日で過去最長 取得日数によって育休の満足感には大きな差が

- ・男性の育休取得日数は平均56日と、前年から+1日増加し過去最長となった
- ・育休を取得した男性に満足度を聞くと、約7割（70.7%）が「満足している」と回答。理由として最も多かったのは「育児に十分な時間を確保でき、子どもの成長に関わることができた」（55.5%）、次いで「配偶者や家族と育児・家事を分担でき、配偶者や家族の負担が軽減した」（45.1%）が続いた

- ・満足度と取得日数の関係を見てみると、育休に「満足している」男性は平均で67日（週5勤務で約3か月分）の育休を取得していることに対して、「満足していない」男性は平均28日と半分以下の日数となった
- ・夫が育休を取得した女性に満足度を聞くと、69.2%が「満足している」と回答した。男性本人との満足度の差は1.5ptにとどまり、夫の育休に対する男女間のギャップは小さいことがわかった。取得日数が増えることで、夫婦ともにいっそう充実した育休につながる可能性がある

明治安田総合研究所 前田エコノミストが
男性の育休取得について分析！…P15

4. 子育てとAIの活用について

子育てへのAI活用は約4人に1人 育児で頼りにするのはやはり“人”

(1) AI時代でも、子育てで頼りにするのはやはり“人”

- ・子育てで悩んだときに頼りにするのは、「配偶者」（58.3%）が最も多く、次いで「親・義親」（45.5%）、「ママ友・パパ友」（27.8%）、AI（26.5%）となった。子育ての悩みは、身近な家族や友人など、周囲の子育て経験者に相談する人が多いことがわかる
- ・子育てにAIを活用している（頼る）人は、約4人に1人にのぼる。一方、現在AIを活用していない73.5%の人に、今後の活用意向を聞くと、「困ったときの相談先の一つとしてAIを使い、最終判断は親が行ないたい」（30.9%）が最も多かった。「AIは基本的に使わず、家族や身近な人の経験・判断を優先したい」（27.8%）という慎重な意見も見られた
- ・AIはあくまで人の判断を補助するものとして活用し、最終的に責任を持って決めるのは親をはじめとした“人”の役割だと捉えられているようだ

(2) 子育てにAIを活用している人の8割超が、育児ストレスの軽減を実感

- ・子育てで悩んだときにAIを頼りにする26.5%の人に用途を聞くと、1位は「育児の悩み相談」（74.0%）、2位は「発達・しつけに関する情報収集」（56.2%）、3位は「離乳食・幼児食の献立作成」（33.6%）という結果となった。AIを気軽に相談できる相手として活用しながら、子どもの成長や健康に関するヒントを得ているようだ
- ・また、AIを活用している人に子育てにおけるストレスが軽減されたかを聞くと、8割超（84.6%）が「軽減された」と回答。理由として最も多かったのは、「育児の疑問や悩みをすぐに調べることができ、不安が減った」（74.5%）で、疑問や悩みを抱え込まず、すぐに相談・確認できることが、心理的な負担の軽減につながっているのかもしれない

5. 0～6歳の子どもがいる理想のママ・パパ有名人ランキング

理想のママ・パパ3年連続でトップは北川景子さん、杉浦太陽さん 藤本美貴さん、小島よしおさんがトップ5に初ランクイン！

- ・3年連続で「北川景子さん」「杉浦太陽さん」がトップに。両者とも根強い人気を見せた
- ・理想のママ3位は「藤本美貴さん」が昨年の圏外からトップ5に初ランクイン。「子育ての話聞くのが楽しい」など、メディアでの子育てに関する発言が多くの人々の注目を集めているようだ
- ・理想のパパ4位の「小島よしおさん」も初めてトップ5にランクイン。「子どもたちから大人気」など、子どもからの人気の高さが特徴的なようだ
- ・理想のママ・パパランキングには「北川景子・D A I G O夫妻」「辻希美・杉浦太陽夫妻」「藤本美貴・庄司智春夫妻」と3組の夫婦が名を連ねる結果に。「夫婦仲が良さそう」「お互いを思いやっている」など、夫婦関係の良好さから2人そろってランクインとなる結果につながったのではないかと

【理想のママ・トップ5】※敬称略

順位	理想のママ	前年	主な理由
1位	北川景子（23.5%）	1位	仕事と育児の両立ができている
2位	辻希美（13.6%）	2位	5人の子育てを頑張っている
3位	藤本美貴（12.0%）	圏外	子育てを楽しんでいる
4位	石原さとみ（4.9%）	5位	子どもファーストである
5位	上戸彩（4.7%）	3位	自然体で家族を大切にしている

【理想のパパ・トップ5】※敬称略

順位	理想のパパ	前年	主な理由
1位	杉浦太陽（22.7%）	1位	積極的に育児に参加している
2位	大谷翔平（15.7%）	2位	多忙のなか家庭を大切にしている
3位	D A I G O（9.3%）	3位	夫婦で協力して育児をしている
4位	小島よしお（6.8%）	圏外	子どもたちから人気がある
5位	庄司智春（5.6%）	4位	家族思いで優しい

＜対象者の属性＞

1. 調査対象

0歳から6歳までの子どもがいる既婚男女

2. 調査エリア

全国

3. 調査期間

2026年9月1日（火）～9月7日（月）

4. 調査方法

インターネット調査

5. 有効回答者数

1,100人

6. 回答者の内訳

（単位：人）

	夫婦共働き	妻（自身） が専業主婦	計
0歳から6歳までの子どもがいる既婚男性	385	165	550
0歳から6歳までの子どもがいる既婚女性	385	165	550
計	770	330	1,100

【目 次】

<u>1. 子どもを望む気持ちについて</u>	・・・ 7～9 ページ
<u>2. 子育て世帯のお金について</u>	・・・ 10～12 ページ
<u>3. 男性の育休について</u>	・・・ 13～15 ページ
<u>4. 子育てとAIの活用について</u>	・・・ 16～18 ページ
<u>5. 0～6歳の子どもがいる理想のママ・パパ有名人 ランキング</u>	・・・ 19 ページ

1. 子どもを望む気持ちについて

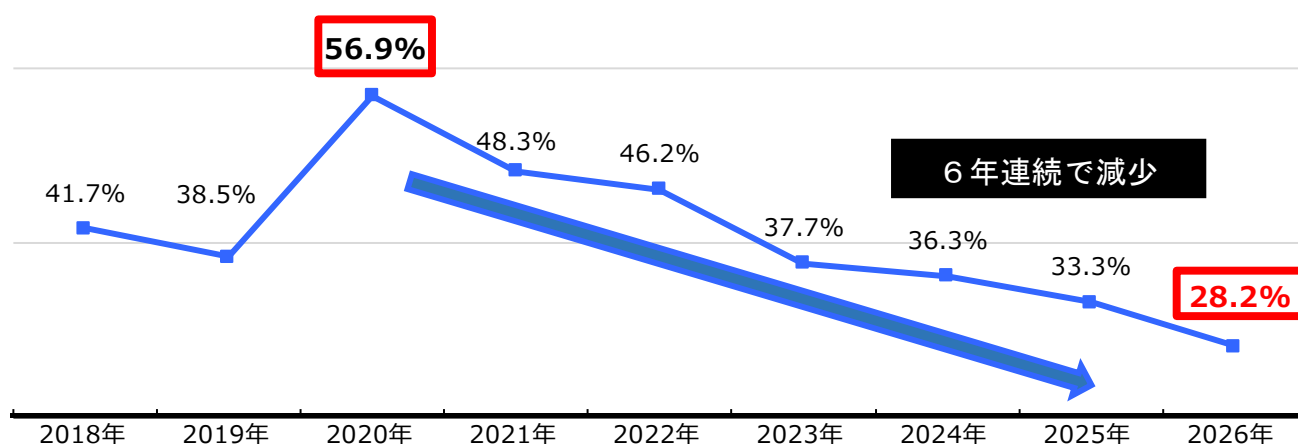
「2人目を望む」が2020年から半減し過去最少に
物価高と収入のギャップで2人目の壁はさらに高く

○0～6歳の子どもが1人いる男女に「2人目を望むか」を聞いたところ、「2人目を望む」人の割合は28.2%と過去最低を記録しました。2018年の調査開始以降で最高値となる2020年（56.9%）から半分以上に落ち込み、6年連続の減少となりました。

○「2人目は欲しいが難しい」「欲しいと思わない」と回答した人の理由をみると、「将来の収入面への不安」（54.5%）が最も多く、前年から+9.0p.t増加しています。経済面に対する不安から、2人目を望みにくい傾向がますます強くなっているようです。

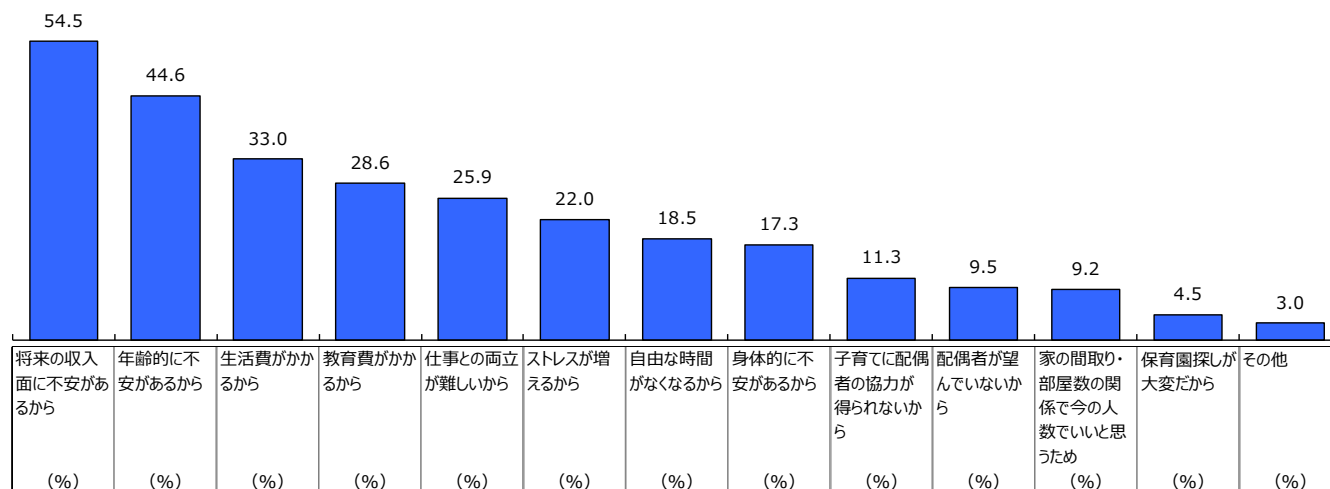
○一方で、経済的な状況などが改善すれば「2人目を望めるようになる」と回答した人は、66.4%と約7割にのぼりました。そのように回答した人に、「どのような状況の変化があれば子どもが欲しい気持ちになるか」を聞いたところ、最も多かったのは「夫婦の収入アップ」（60.4%）、次いで「物価高が落ち着けば」（22.9%）という結果になりました。物価高と収入のギャップが、「2人目の壁」をいっそう高くしているようです。

■「2人目を欲しい」と思う人（2人目を望む人）割合の推移 （対象：子どもが1人いる人）



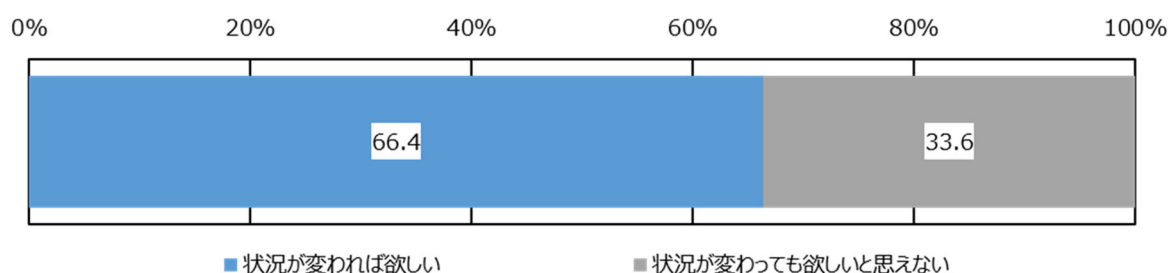
■「2人目は欲しいが難しい・欲しくない」と思う人の理由

(対象：子どもが1人いる人)



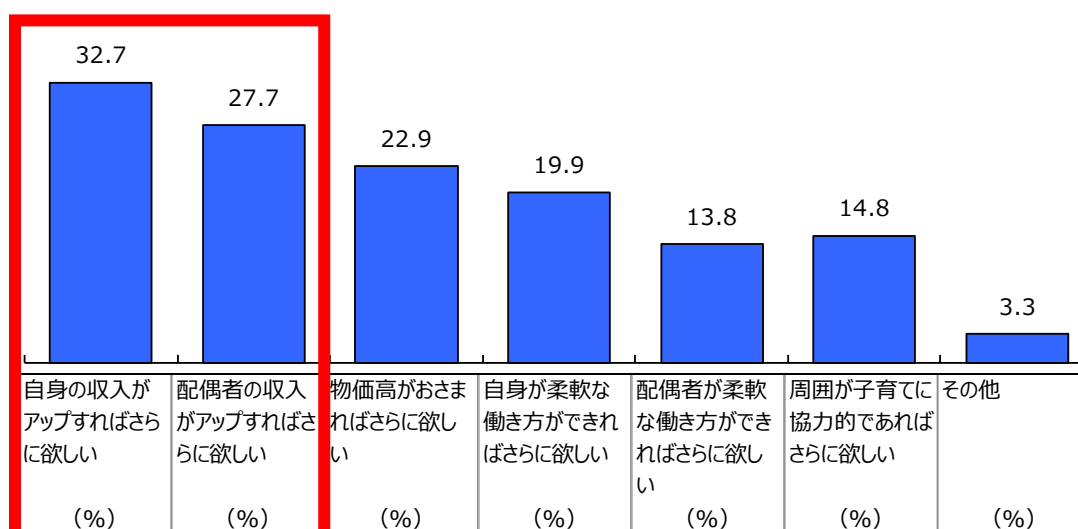
■状況が変われば「2人目を欲しい」と思うか

(対象：「2人目は欲しいが難しい・欲しくない」と回答した人)



■状況がどのように変われば「2人目を欲しい」と思うか

(対象：「状況が変われば2人目を欲しい」と回答した人)



夫婦の収入アップ

～エコノミスト 前田 和孝はこう見る！～

■ 明治安田総合研究所 シニアエコノミスト 前田 和孝



「希望はある、でも踏み出せない」が浮き彫りに

今回の調査から浮かび上がるのは、「子どもを望む気持ちの弱まり」ではなく、「望んでも踏み出しにくい」現実です。全体の理想の子ども人数は平均2.47人（最多は2人：48.6%）である一方、「さらに欲しい」は18.2%にとどまり、「欲しいが難しい」が35.4%と大きく上回りました。子ども1人家庭でも理想は平均2.00人となっており、希望と現実のギャップが顕著です。

この背景には、将来の収入や教育費といった経済的不安に加え、「第1子の年齢」も影響しています。「さらに欲しい」層の第1子の平均年齢が3.63歳であるのに対し、「欲しいが難しい」層は5.39歳、「思わない」層は6.56歳でした。第1子が成長して家庭や仕事のペースが一度固まってしまうと、落ち着いた生活リズムを再びリセットすることへの負担感が増し、躊躇してしまう可能性が示唆されます。

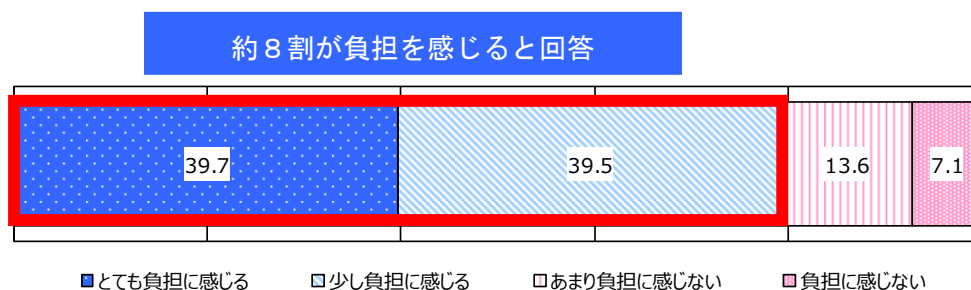
「欲しいが難しい」と回答した層でも、柔軟な働き方の導入（29.3%）や物価高の沈静化（36.0%）があれば前向きになると回答しています。希望がある時期（3歳前後）を逃さないよう、育休中の上の子の保育継続や、きょうだい同園への配慮、テレワーク・時短勤務など柔軟な働き方の普及により、「2人目の壁」を乗り越えやすい環境を整えることが重要になりそうです。

2. 子育て世帯のお金について

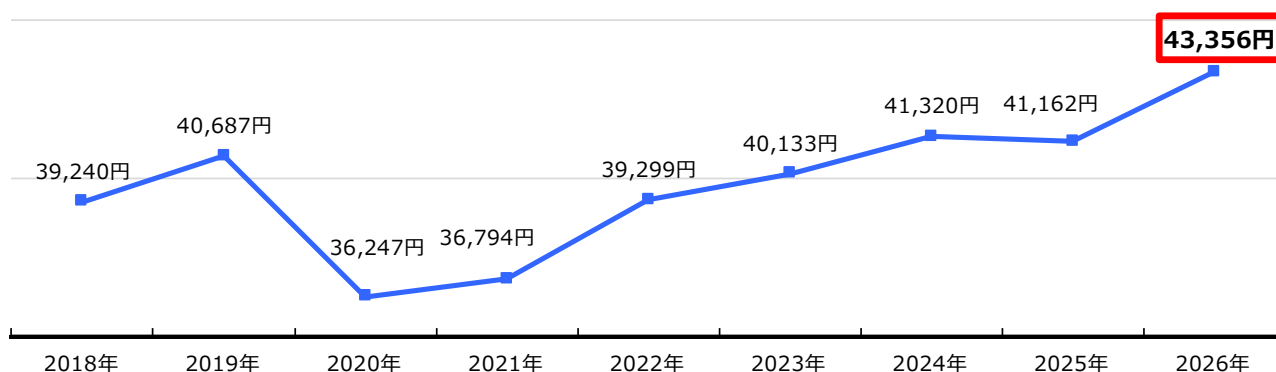
子育て費用は前年から5.3%増加し過去最高額に
節約する費用は「レジャー・旅行」が前年から大きく増加

- 「物価高により子育て費用に負担を感じる」と回答した人は約8割（79.3%）となり、多くの子育て家庭が物価高の影響に悩まされていることわかります。
- 子育て費用の1人あたり月額平均は43,356円と、前年の41,162円から5.3%（約2,000円）上昇しました。長引く物価高の影響で2018年の調査開始以来、過去最高額を大幅に更新しました。
- 負担を感じる費用について聞くと、最も多かったのは「食費」（44.6%）、次いで「習い事やお稽古事の費用」（34.9%）、「保育園・幼稚園代」（32.8%）となりました。子育てにかかる支出も、昨今の物価高の影響を大きく受けているようです。
- 子育て費用が増えているなか、回答した人の約半数にあたる48.1%が子育て費用を節約しているとわかりました。節約している費用として最も多かったのは「食費」と「レジャー・旅行費用」でいずれも42.2%と同率1位でした。特に、「レジャー・旅行費用」は前年から+9.3ptと大きく増加しており、子どもとの外出や体験にかかる支出にも、節約が広がりつつある実態がうかがえます。

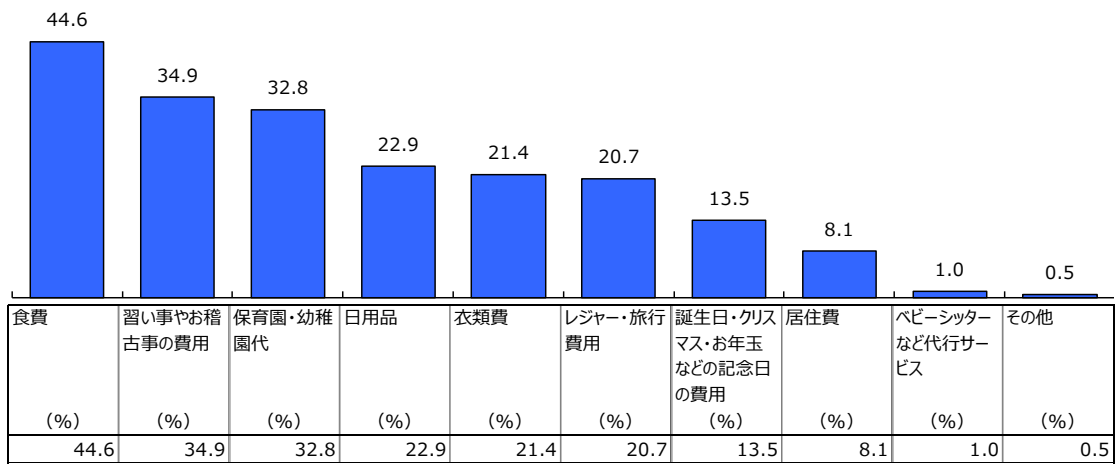
■物価高により子育て費用を負担に感じるか



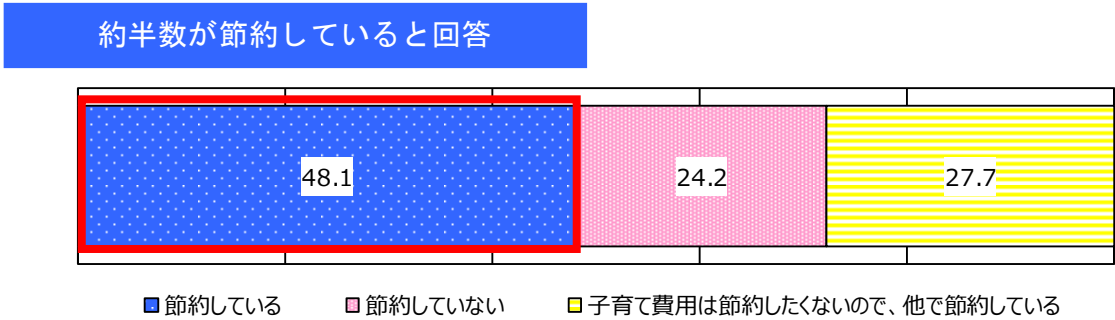
■子育てにかかる費用（月額）



■負担とを感じる子育て費用

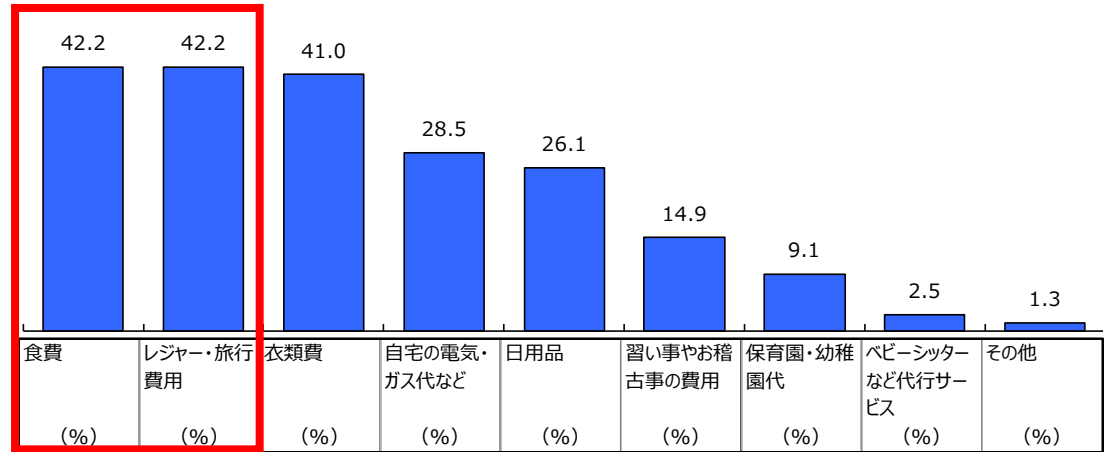


■子育て費用の節約状況



■節約している子育て費用

(対象：子育て費用を節約している人)



「食費」と「レジャー・旅行費用」が
同率で1位に

～エコノミスト 森田 幸大はこう見る！～

■明治安田総合研究所 主任エコノミスト 森田 幸大



教育費から生活費へ広がる子育て負担

物価高が子育て世帯を直撃しています。今回の調査からは、子育て世帯の負担が「教育費・保育料」から「日々の生活費」へ広がっている実態が見えてきました。

調査によると、子ども1人あたりの月額子育て費用は平均4.3万円で、前年比+5.3%となりました。これは、2025年の名目消費支出の前年比+4.6%を上回る伸びです。家計全体の支出が増えるなか、子育て費用はそれを上回るペースで膨らんでいます。子どもが2人いれば、単純計算で年額100万円を超える規模であり、家賃や住宅ローン返済といった住居費に迫る規模の支出が、子育て世帯の家計にのしかかっています。

象徴的なのは、負担感が大きい費目のトップが「食費」だったことです。食費負担は子育て世帯に限った話ではありませんが、子どもの食事は成長や健康に関わるため、量や質について妥協が難しいものです。そのため、食品価格の上昇は、子育て世帯にとって避けにくいものとして負担感の増加につながっています。総務省の消費者物価指数でも、直近8月の食品価格は前年比+3.1%の伸びとなりました。

一方、「保育園・幼稚園代」を負担と感じる割合は32.8%で、2018年の61.0%から大きく低下しました。2019年に始まった幼保無償化などの政策効果がうかがえます。つまり、教育・保育にかかる費用の負担感は下がった一方で、食費をはじめとする生活費の負担感が高まっているのです。

こうしたなか、家計防衛の動きが広がっています。子育て世帯で何らかの節約をしている人は75.8%にのぼりました。節約している費目では、食費とレジャー・旅行費用がともに42.2%、衣類費が41.0%となっています。本来削りにくい食費まで節約対象に挙がっている点から、物価高に対する家計の調整余地が小さくなっていることがわかります。

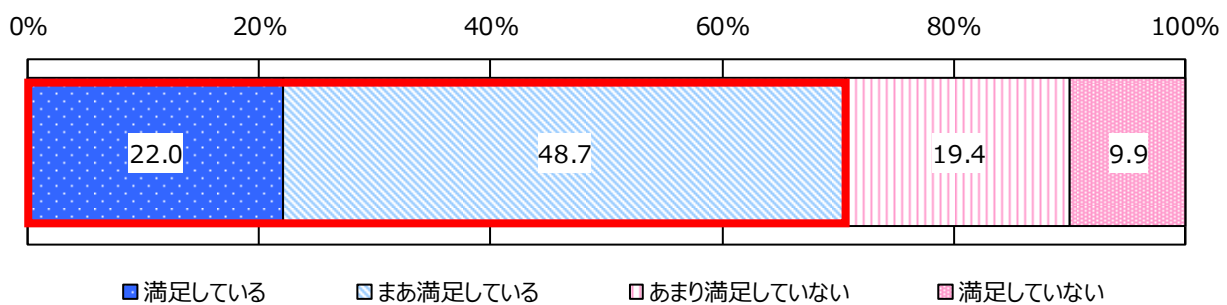
これまでの子育て支援は、教育・保育費の軽減が中心でした。しかし、いま子育て世帯を圧迫しているのは、毎日の食事や日用品など、暮らしそのものにかかる費用です。今後の子育て支援では、教育費に加えて、「生活費」をどう支えるかが、より重要な課題になっていくでしょう。

3. 男性の育休について

**男性の育休取得日数は平均56日で過去最長
取得日数によって育休の満足感には大きな差が**

- 男性の育休取得日数は平均で56日と、前年から+1日増加し過去最長となりました。
- こうしたなか、育休を取得した男性に満足度を聞くと、約7割（70.7%）が「満足している」と回答しました。理由として最も多かったのは「育児に十分な時間を確保でき、子どもの成長に関わることができた」（55.5%）、次いで「配偶者や家族と育児・家事を分担でき、配偶者や家族の負担が軽減した」（45.1%）が続きます。
- 育休に対する満足度と取得日数の関係を見てみると、育休に「満足している」男性は平均で67日（週5勤務に換算すると約3か月分）の育休を取得していることに対して、「満足していない」男性は平均で28日と半分以下の日数であることがわかります。
- 夫が育休を取得した女性に満足度を聞くと、69.2%が「満足している」と回答しました。男性本人との満足度の差はわずか1.5p tにとどまり、夫の育休に対する男女間のギャップは小さいことがわかります。取得日数が増えることで、夫婦ともにいっそう充実した育休につながる可能性があるかもしれません。

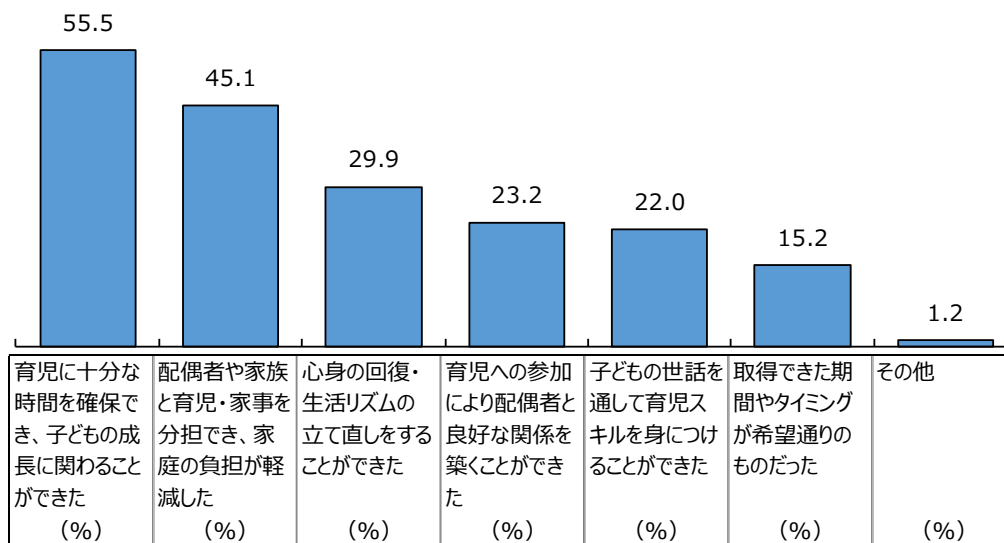
■ 男性の育休に対する満足度 （対象：育休を取得した男性）



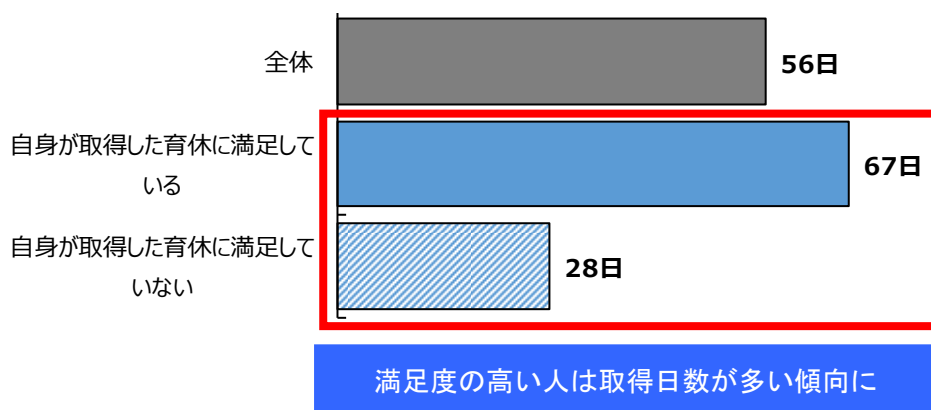
70.7%が育休に「満足している」と回答

■自身が取得した育休に満足している理由

(対象：育休に「満足している」と回答した男性)

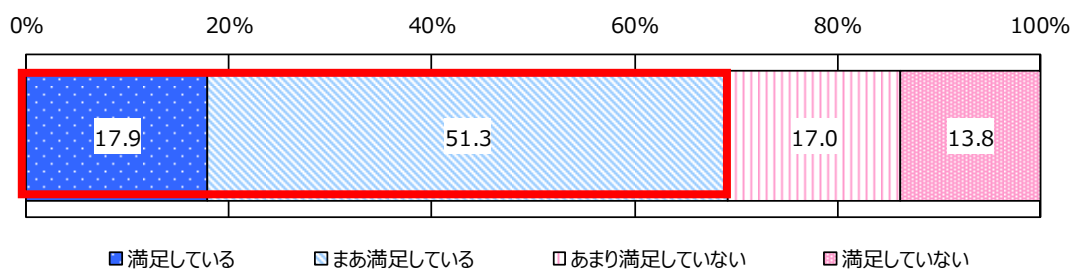


■男性の育児休暇取得日数



■男性の育休に対する妻の満足度

(対象：配偶者が育休を取得した女性)



～エコノミスト 前田 和孝はこう見る！～

■ 明治安田総合研究所 シニアエコノミスト 前田 和孝



男性育休は第2ステージへ

今回の調査では、男性の育休取得率は41.6%、平均取得日数は56日と広がりを見せる一方、取得者本人・配偶者ともに約3割が「満足していない」という課題が浮き彫りになりました。

不満の要因を紐解くと、夫婦ともに最大の理由は「日数の短さ」にあります（妻：66.7%、夫：57.4%）。夫側が希望する理想の日数は平均165日（約5.5ヵ月）であり、現実と100日以上ギャップが存在します。さらに妻側からは「実質的に負担が変わらなかった（23.2%）」「かえってストレスが増えた（15.9%）」といった、いわゆる“取るだけ育休”に対する厳しい声も挙がっています。実際、家庭内の育児分担割合でも、夫は31.7%を担っていると認識しているのに対し、妻の実感22.5%にとどまるなど、夫婦間の認識ギャップも根底にあります。

また、理想の日数を取得できなかった理由としては「金銭面の不安（40.1%）」に次ぎ、「自分にしかできない業務がある（11.9%）」など職場の体制が上位に入りました。取得しやすい環境づくりに向けては「人員補充（23.9%）」や「取得の義務化（18.0%）」に加え、「同僚への応援手当（15.4%）」を望む声も多く寄せられています。

男性育休は、「取得できたか（量）」から「家庭の負担軽減につながったか（質）」を問う新たなステージに入ったと考えられます。今後は、形式的な取得で終わらせないよう、家庭内では取得前の夫婦間の役割分担のすり合わせを十分に行なう一方、企業側では、業務の属人化解消、周囲の同僚をサポートする評価・手当の設計など、長期間でも取得しやすい環境整備が急務になりそうです。

4. 子育てとA Iの活用について

子育てへのA I活用は約4人に1人 育児で頼りにするのはやはり“人”

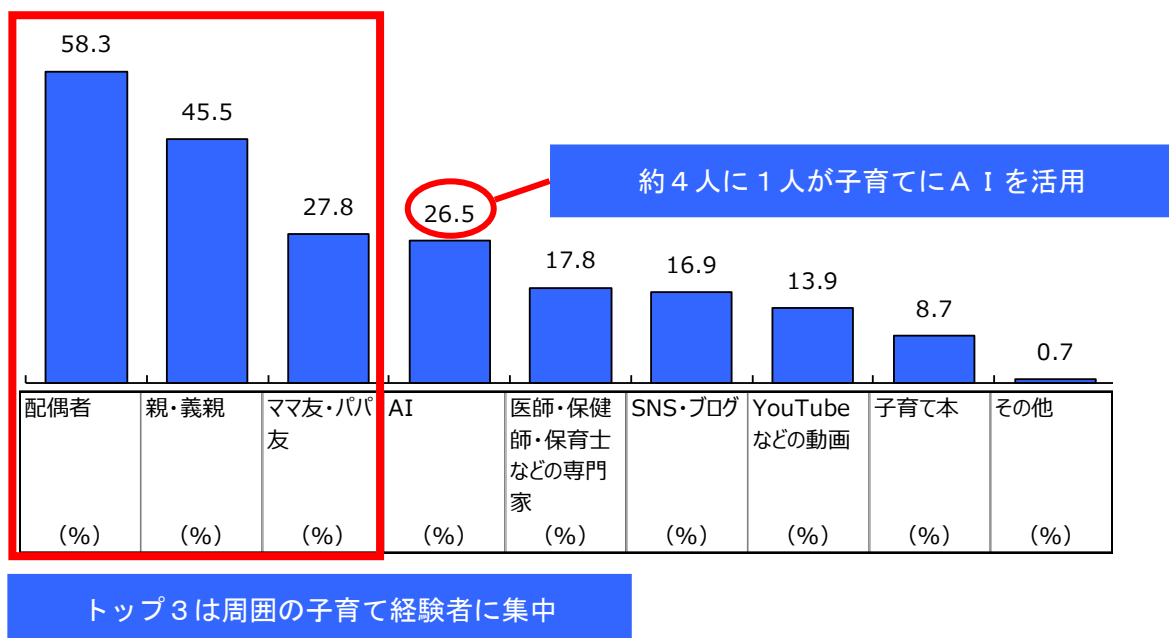
(1) A I時代でも、子育てで頼りにするのはやはり“人”

○子育てで悩んだときに頼りにするのは、「配偶者」(58.3%)が最も多く、次いで「親・義親」(45.5%)、「ママ友・パパ友」(27.8%)、A I(26.5%)となりました。子育ての悩みは、身近な家族や友人など、周囲の子育て経験者に相談する人が多いことがわかります。

○子育てにA Iを活用している(頼る)人は、約4人に1人となりました。一方、現在A Iを活用していない73.5%の人に、今後の活用意向を聞くと、「困ったときの相談先の一つとしてA Iを使い、最終判断は親が行ないたい」(30.9%)が最も多く、「A Iは基本的に使わず、家族や身近な人の経験・判断を優先したい」(27.8%)という慎重な意見も見られました。

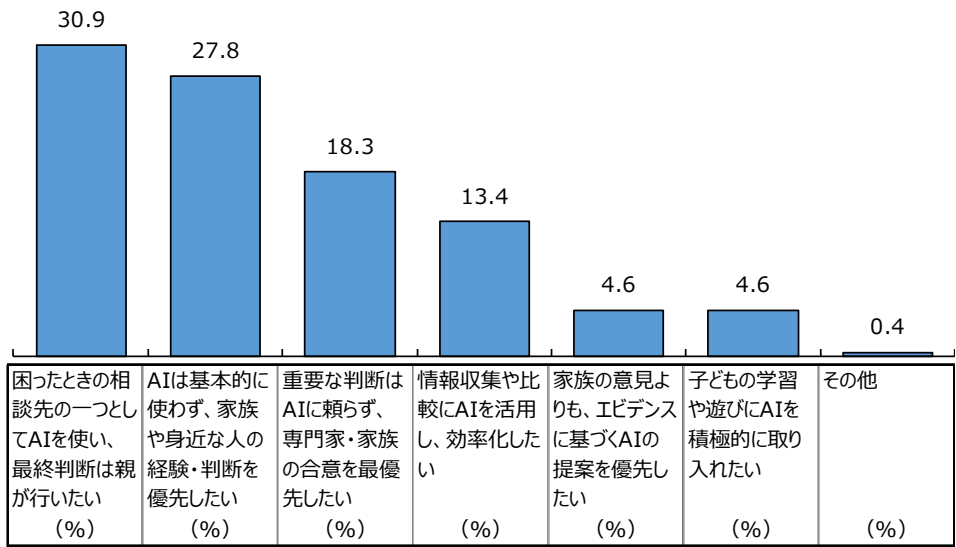
○A Iはあくまで人の判断を補助するものとして活用し、最終的に責任を持って決めるのは親をはじめとした“人”の役割だと捉えられているようです。

■子育てで悩んだときに頼りにするもの



■今後のA I の活用意向

(対象：子育てにA I を活用していない人)

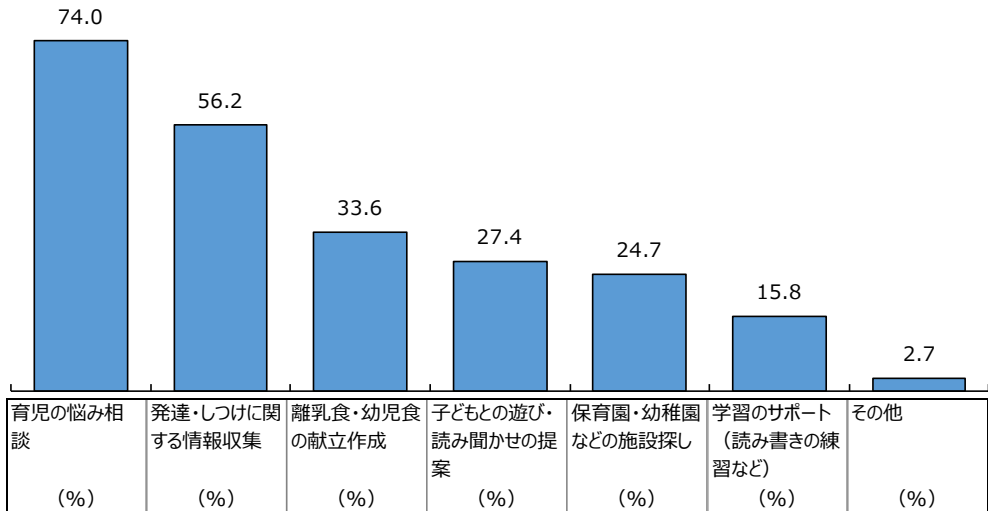


(2) 子育てにA I を活用している人の8割超が、育児ストレスの軽減を実感

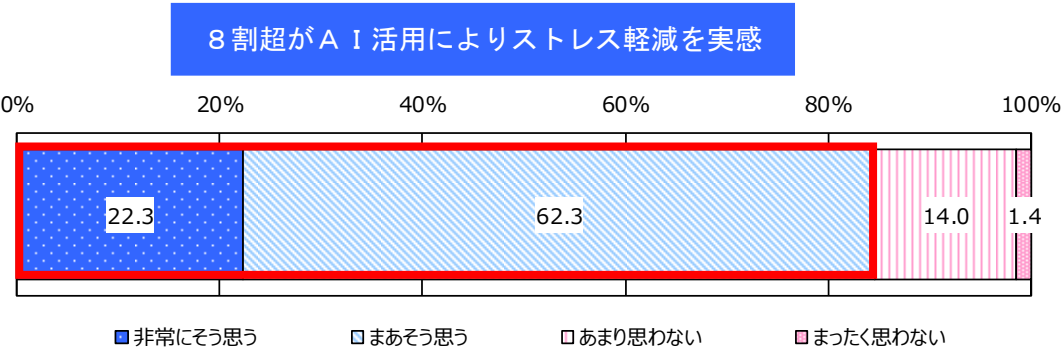
○子育てで悩んだときにA I を活用している26.5%の人に用途を聞くと、1位は「育児の悩み相談」(74.0%)、2位は「発達・しつけに関する情報収集」(56.2%)、3位は「離乳食・幼児食の献立作成」(33.6%)という結果となりました。A I を気軽に相談できる相手として活用しながら、子どもの成長や健康に関するヒントを得ているようです。

○また、A I を活用している人に子育てにおけるストレスが軽減されたかを聞くと、8割超(84.6%)が「軽減された」と回答しました。理由として最も多かったのは、「育児の疑問や悩みをすぐに調べることができ、不安が減った」(74.5%)となり、疑問や悩みを抱え込まず、すぐに相談・確認できることが、心理的な負担の軽減につながっているのかもしれません。

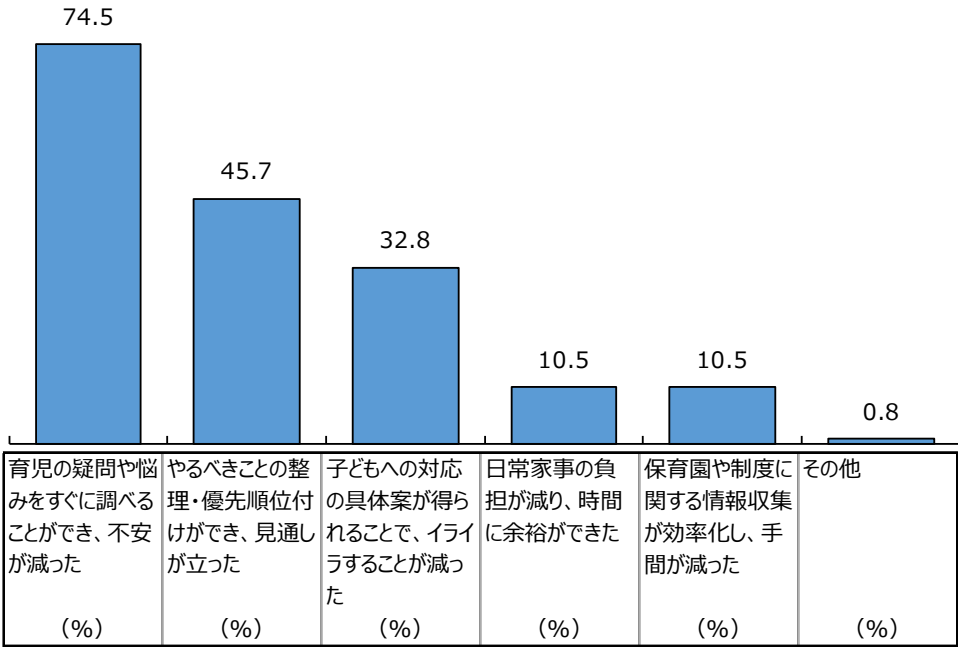
■子育てにおけるA I の用途



■ A I を活用することで子育てにおけるストレスが軽減されたか
 (対象：子育てにA I を活用している人)



■ A I 活用によるストレス軽減の理由
 (対象：A I 活用により子育てストレスが軽減された人)



5. 0～6歳の子どもがいる理想のママ・パパ有名人ランキング

理想のママ・パパ3年連続でトップは北川景子さん、杉浦太陽さん
藤本美貴さん、小島よしおさんがトップ5に初ランクイン！

○子育て世帯に、自分の子どもと同年代（0～6歳）の子どもがいる有名人で「理想のママ・パパ」を尋ねたところ、3年連続で「北川景子さん」「杉浦太陽さん」がトップを飾り、両者とも根強い人気を見せる結果となりました。

○理想のママ3位は「藤本美貴さん」が昨年の圏外からトップ5に初ランクインを果たしました。「子育ての話を聞くのが楽しい」など、メディアでの子育てに関する発言が多くの人々の注目を集めているようです。

○理想のパパでは4位の「小島よしおさん」も初めてトップ5にランクインしました。「子どもたちから大人気」など、子どもからの人気の高さが特徴的なようです。

○理想のママ・パパランキングには「北川景子・D A I G O夫妻」「辻希美・杉浦太陽夫妻」「藤本美貴・庄司智春夫妻」と3組の夫婦が名を連ねました。「夫婦仲が良さそう」「お互いを思いやっている」などの声が見られ、夫婦関係の良好さから2人そろってランクインとなる結果につながったのかもしれませんが。

【理想のママ・トップ5】※敬称略

順位	理想のママ	前年	主な理由
1位	北川景子（23.5%）	1位	仕事と育児の両立ができている
2位	辻希美（13.6%）	2位	5人の子育てを頑張っている
3位	藤本美貴（12.0%）	圏外	子育てを楽しんでいる
4位	石原さとみ（4.9%）	5位	子どもファーストである
5位	上戸彩（4.7%）	3位	自然体で家族を大切にしている

【理想のパパ・トップ5】※敬称略

順位	理想のパパ	前年	主な理由
1位	杉浦太陽（22.7%）	1位	積極的に育児に参加している
2位	大谷翔平（15.7%）	2位	多忙のなか家庭を大切にしている
3位	D A I G O（9.3%）	3位	夫婦で協力して育児をしている
4位	小島よしお（6.8%）	圏外	子どもたちから人気がある
5位	庄司智春（5.6%）	4位	家族思いで優しい