実証報告書

株式会社ハハカラによる
OYAプログラム報告書

2026年1月23日

株式会社ハハカラ
片田櫻子
古谷嘉一郎

報告内容一覧

1. はじめに
2. 実証概要
3. 参加者推移
4. 結果報告
5. 参加者インサイト
    a. 個別インタビューより
    b. 参加者ログより
6. 研究成果
7. 改善提案
8. まとめ

当該報告書の目的と概要

実証開始時〜終了後の御社参加者の動向と実証の成果をご報告

約2カ月に及ぶ実証へのご協力に感謝を示すと共に
本実証の効果やインサイト、また研究成果をご共有
します。

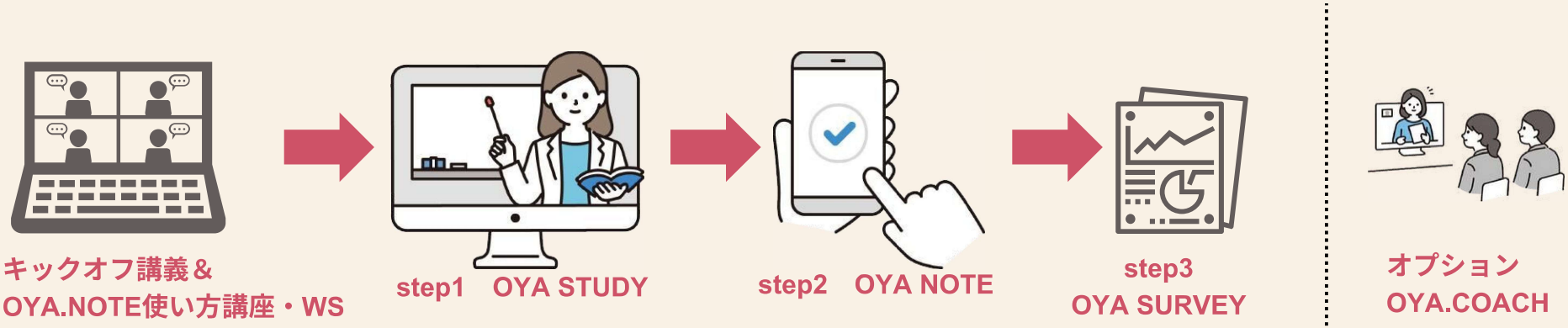
実証の目的

- **OYAプログラムの効果を定量・定性で検証し家事育児分担改善を可視化**
  →関西大学の古谷先生との共同研究についての実証フィールドとして。
- **本サービス利用による社員の数値改善と地域（宇都宮市）への還元を検証する**
- **「現代の夫婦における家事育児分担」という課題提起にも活用**
- **働きやすい地域の創出で子育て世帯のUターン移住を増やす**
- **家事育児分担により育児の（精神的・物理的）負担を軽減させて第二子産み控え**
  を解消のデータを習得

↓　↓　↓

まずは市役所内で「女性活躍」「男性の家庭進出」の実効的取り組み

可視化により意識変容「気づき」から歩み寄りまでを伴走する
OYA.プログラム



実証結果サマリー

実施前調査回答者数

20名/20名

男性11名、女性9名　平均年齢33.55歳

エントリー者

10組 20名

男性社員の申し込み9組、女性社員の申し込み9組
男女とも関心のあるテーマであることがわかる

OYA.STUDY視聴者数

18名/20名

OYA.NOTE登録者数

19名/20名

※企業コード009206で登録しているユーザーで算出
女性10名、男性9名、夫婦共有組　9組
夫婦共有率　90%（※平均60%）

実施後調査回答者数

12名/20名

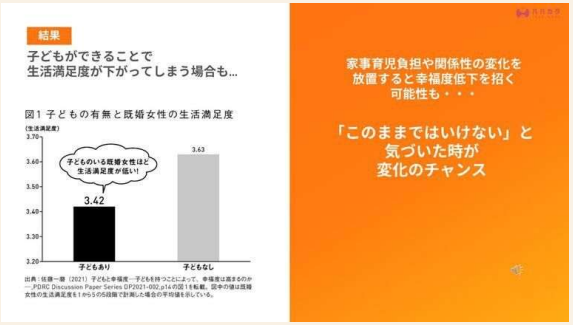
男性5名、女性7名
平均年齢34.46歳

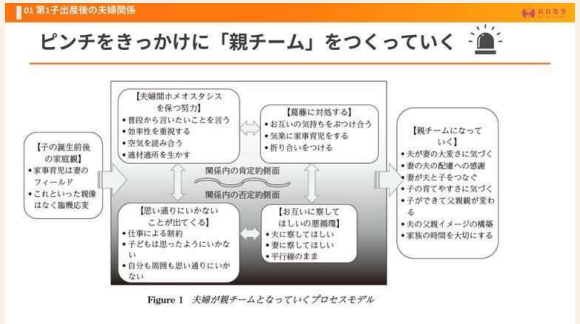
事前、事後調査回答者数は調査項目にすべて回答していない方も含む

結果報告

OYA.STUDY

期間：11月4日〜11月14日
周知方法：キックオフ（対面セミナー）にて周知
女性活躍推進課　担当者様より周知





約7分のオンライン動画

目的

- 手軽に
- なぜ夫婦協働なのかを端的に
- 参加のモチベーションを上げる

視聴者数

18/20名

結果報告

OYA.NOTE

期間：11月15日〜12月7日
周知方法：ご担当者様より周知、チラシでの周知、対面でのOYA.NOTE使い方講座での周知

OYA.NOTE登録者数

19名/20名

※企業コード009206で登録しているユーザーで算出
女性10名、男性9名、夫婦共有組　9組
夫婦共有率　90%（※平均60%）

共働き率（育休産休も含む）

約8割

お子さんの人数(平均)

1.2人

3日以上ログインした人数

3日以上アクセスしたユーザー：14名
全体に占める割合： 66.7%（14 / 21名）

利用日数

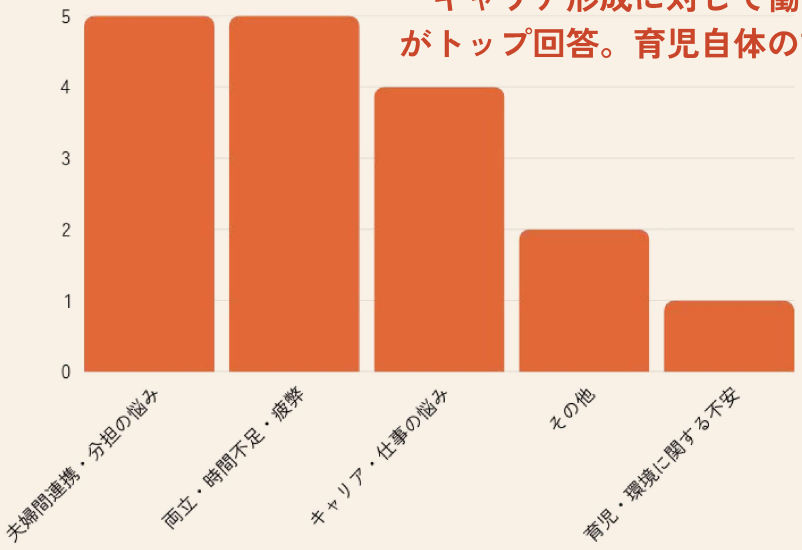
最小値：1日
最大値：25日※最大25日＝ほぼ毎日記録しているユーザーが存在
中央値：12.5日
平均継続スパン：14.7日

結果報告ー参加前の課題

OYA.NOTE

参加時の課題

「家事や育児の分担が偏っている」と「キャリア形成に対して働き方に悩む」がトップ回答。育児自体の課題は少ない



どうなりたいか。（意気込み）

現状からの変容に前向きで意欲的。ワークライフバランスを大切にしたい思いが参加のモチベーションか。

家事・育児の負担について，本人(父)が担える部分を洗い出し，より主体的に取り組める範囲を増やしていきたい。

実証を通して，自身の行動改善やワークライフバランスの向上に繋げていきたいです。

小１の壁に悩んでいるので，今後の働き方を含めて見える化したい。

実際のOYA.NOTE利用ログについては後述の参加者ログから見えるインサイト頁に記載→

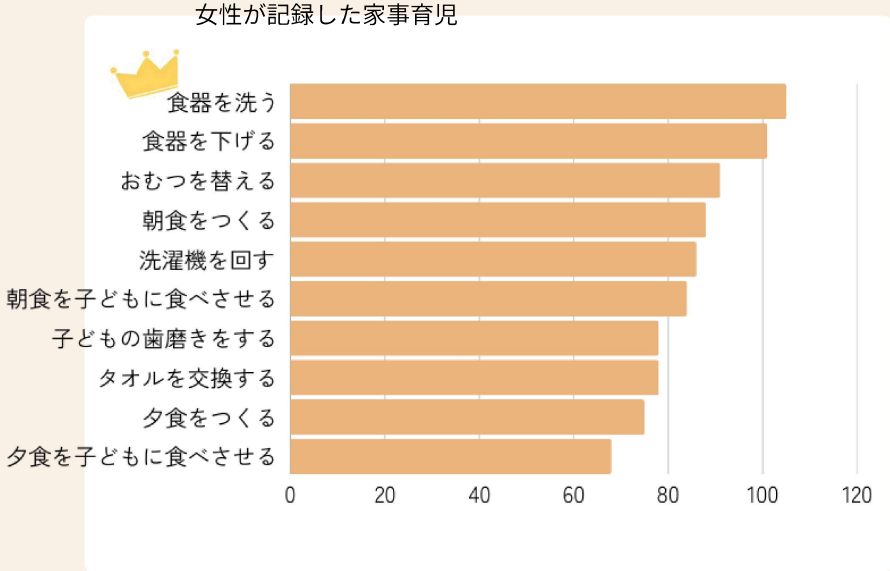
参加者ログから見えるインサイト

男女別家事育児の分担トレンド

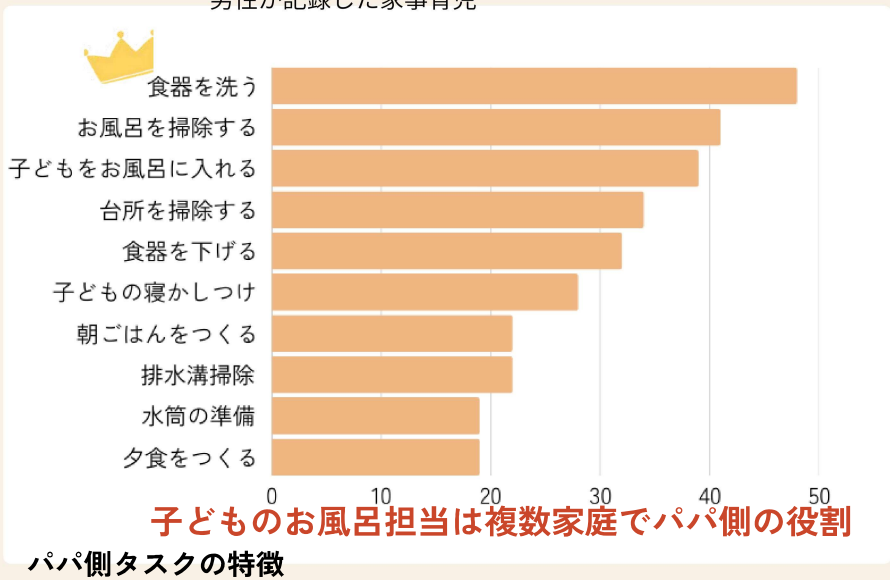
全体として記録数はママ：2,571　パパ：761と、分担比率は8:2であった。
復職前・専業主婦家庭もいる中での男性家事育児量としては高水準だと感じた。

細切れ・判断型タスクが集中し、負担が見えにくい構造
👉OYAプログラムは、この質的な偏りを“数値とタスク単位”で可視化できる
従来の両立支援や研修と大きく異なるポイント。

女性が記録した家事育児



男性が記録した家事育児



子どものお風呂担当は複数家庭でパパ側の役割

パパ側タスクの特徴
開始・終了が明確
時間帯や役割が切り出しやすい：「掃除」「風呂」「食事の一部」など

→“任せやすい・任せられる家事育児”が中心

参加者ログから見えるインサイト

夫婦間のコミュニケーション

OYA.NOTEではタスクの依頼時にコメントを添えて依頼することや、相手の完了させた家事に対して感謝を伝えることができます。

女性が男性パートナーに依頼する家事育児

食器を洗う
子どもをお風呂に入れる
お風呂の掃除し
子どもの寝かしつけ
洗濯物を干す

ママはパパの約2倍の依頼量
↓
分担比率からもしっかり抱えている
タスクの移譲が可視化されている

※前項の男性の家事に記載の家事が依頼されている…パパ側の行動の前にはママの依頼があることがわかる。(元々男性側のタスクもしくは依頼したから初めておこなったのかは不詳)

パートナーの家事に対してこんな言葉を
感謝をしています！（一部）

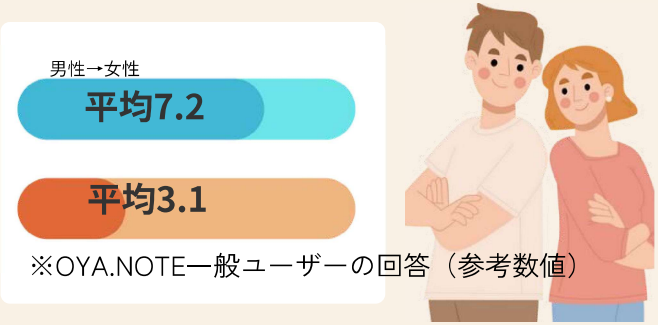
「できたよー」
「いつもありがと！」
「さすが」
「歩きでお疲れ様！」
「ありがとう！」

男性が女性パートナーに依頼する家事育児

夕食の用意
子どもに食事を食べさせてほしい
子どもの身支度
洗濯を回す
保育園の準備

依頼が記録されている家庭ほど
・ログ継続率が高い
・パートナー評価が安定・上昇する傾向
→“頼れる・引き受けられる”関係性が成立している

参加者ログから見えるインサイト



※OYA.NOTE一般ユーザーの回答（参考数値）

夫婦への満足度及びコミュニケーションの余白

期間内に配信したOYA.NOTE内でのアンケートを活用して以下の分析を行いました。
アンケート回答率 約40 %

(A) ログの継続（行動の可視化が続いたか）
(B) パートナー評価の上げ下げ（関係性・期待値が動いたか）
(C) 自由記述の質（何が“次の壁”になっているか）

パターンA

関係性が改善した（評価↑）が、
ログ量は横ばい～微減

→認知・対話の変化が起きている

本期間内で、新しい理解が双方向で進み変化が観測された

パートナー満足度

5 → 8

パターンB

ログ量は増えるが、評価が不安定（上がってまた下がる）、双方で評価が不一致

→顕在化したが、
メンタルロードは偏っている

行動変容の初期現象が登場しており、プログラム期間を延ばすことで調整が進むと予想される

パートナー満足度

5 → 8 → 6

パターンC

評価が高位で安定（10点張り付き）
＋ログも安定

→生活品質の“細部改善”フェーズ

当初より分担に対する認識の不一致がなく、プログラムによる改善には繋がりにくい

パートナー満足度

10 → 10 → 10

研究成果　変化事例

（事前、事後共通して回答した11名のデータを中心にして作成）

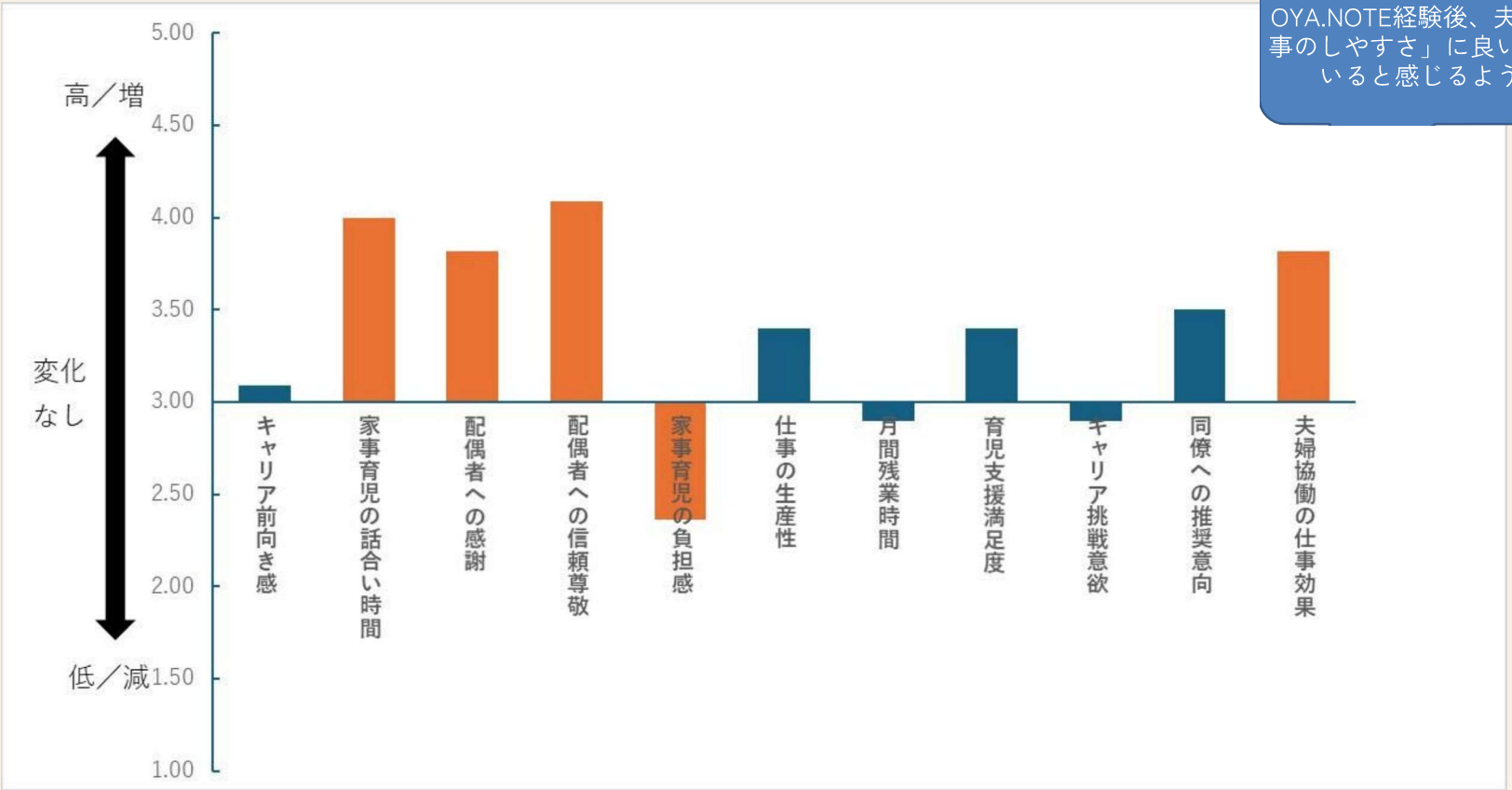
- **サマリー　OYAプログラム実施後の心理的変化（調査項目の分析）**
  - **分析対象者**
    - **プログラム実施前後両方の調査に回答した人11名（1名は回答に不備があったため除外）**
  - **家庭の話し合いと協働を促すことで親の心理的余裕が高まり、仕事のしやすさにも良い影響（事後調査の結果より）**
    - **参加者の実感としての変化が明確**
    - **行動・心理指標でも同じ方向の変化**
    - **「即効性」ではなく家庭の基盤を整える支援**

研究成果　変化事例

（実施後調査12名のデータを中心にして作成）

- **参加者は、こう感じています（実施後調査の結果より）**
  - **家事や育児について夫婦で話し合う時間は?・・・増えた！**
  - **配偶者に「ありがとう」など感謝の言葉を伝える頻度は?・・・増えた！**
  - **配偶者への信頼や尊敬の気持ちは?・・・増えた！**
  - **家事や育児に関する「頭の中での負担感」は?・・・減った！**
  - **プログラム開始前と比べて、夫婦協働が「仕事のしやすさ」に良い影響を与えていると感じるようになりましたか？・・・開始前よりも感じるようになった**
    - 統計的に3「変化なし」を基準とした検定に基づく結果で $p < .05$
- **家庭内の関係性と、仕事の感じ方の両方に変化**
  - 今回の事後調査で捉えているのは・・・・
    - 気分の一時的な変化ではなく、日常の行動（話し合い・感謝）、認知（負担感・仕事のしやすさ）
    - 「暮らし方・働き方の調整が始まった」サインといえる

図　OYAプログラム実施後の調査結果
（事後調査データ）



各項目は5件法尺度で測定されており、中立点（3）を基準として解釈。人数が少なく、得点分布に偏りが見られたため、正規分布を仮定する方法ではなく、中立点（3）との差に基づく1標本のWilcoxon符号付順位検定を用いて分析した。オレンジの棒が統計的に有意なもの

実施前後の比較の分析結果
⇒特徴ある結果は次スライドから説明

指標	*N*	実施前	実施後	*p*
子どもとの関係満足度	9	5.00	5.00	*n.s.*
親としての自信展望	9	3.75	4.00	*n.s.*
キャリア意欲	10	3.50	3.17	*n.s.*
家事・育児タスクの見える化	11	3.67	4.00	*n.s.*
分担の衡平性・協働意識	11	3.67	4.33	*n.s.*
タスク負荷・オーバーフロー	11	3.67	2.67	**
外部支援の受容意識	11	3.33	3.00	*
心理的余裕	11	3.00	3.67	**
家庭内心理適応	11	4.00	4.00	*n.s.*
パートナー満足度	11	4.00	3.67	*n.s.*
ワークエンゲージメント	10	4.50	4.17	*
子育てバーンアウト	9	1.60	1.20	*
うつ傾向（メンタルヘルス）	11	1.50	1.00	*n.s.*

*：$p < .05$, **：$p < .01$

分析方針

人数が少なく、得点分布に偏りが見られたため、「平均との差」を前提とする方法ではなく、前後の変化の大きさと向き（順位）に基づいて差を評価する方法（Wilcoxonの符号付順位検定）を用いて分析した。

得点レンジ

子どもとの関係満足度～
パートナー満足度：1～5
ワークエンゲージメント：1～7
子育てバーンアウト：1～3
うつ傾向（メンタルヘルス）：1～4

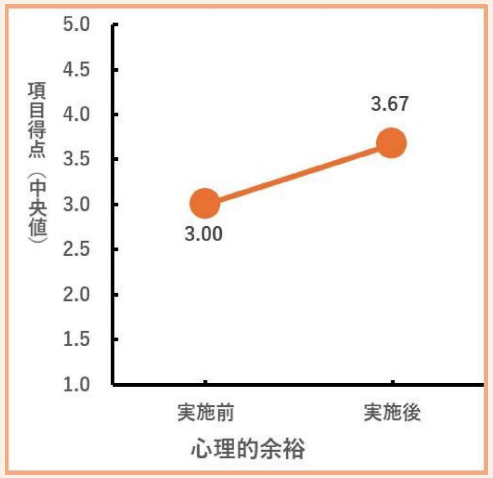
実施前後の比較の分析結果
上昇した項目

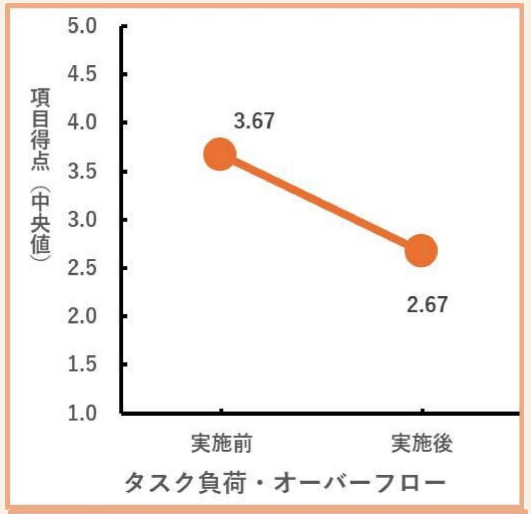
サンプルサイズが小さく、分布の歪みや天井・床効果が想定されたため、複数項目から算出した尺度平均値の中央値を代表値とし、ウィルコクスンの順位符号和検定を用いて評価した。

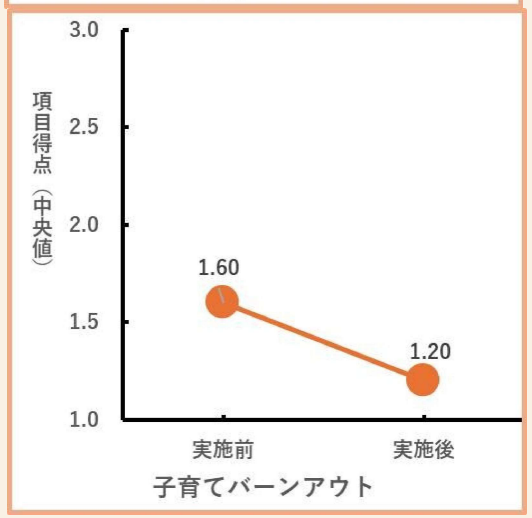
- **タスク負荷・オーバーフロー**（$p < .01$）
  - 家事・育児の「抱え込み」「頭の中の過密状態」が明確に軽減

- **心理的余裕**（$p < .01$）
  - 心理的な余裕（気持ちのゆとり）が増えた
  - タスク負荷が改善したからこその可能性

- **子育てバーンアウト**（$p < .05$）
  - 低水準ながら、さらに低下
  - メンタルヘルスの観点からみても意味のある方向



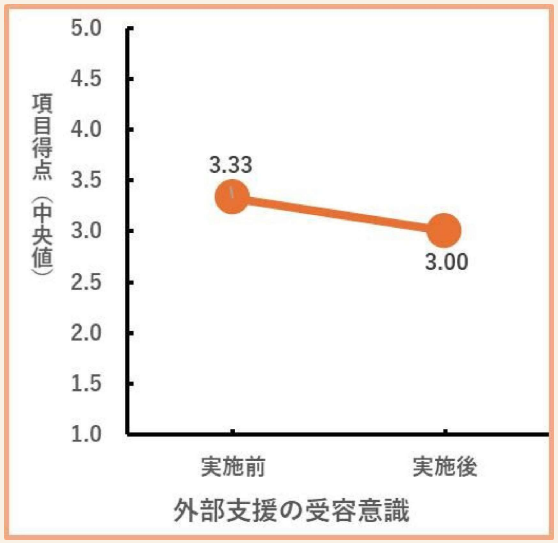




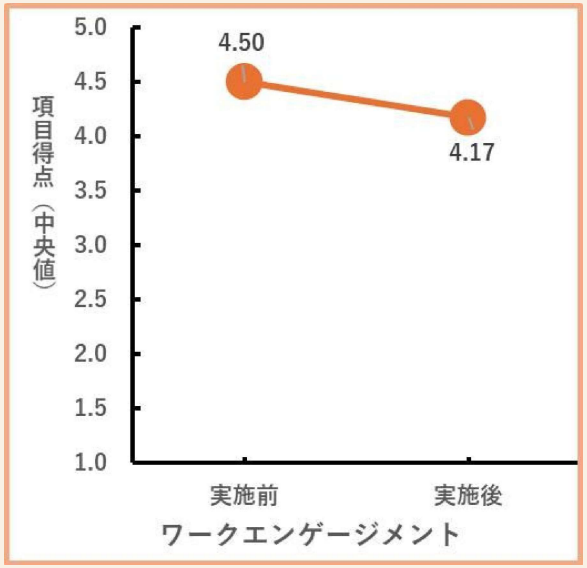
別角度からの分析
（実施前後で測定した項目の比較）

サンプルサイズが小さく、分布の歪みや天井・床効果が想定されたため、複数項目から算出した尺度平均値の中央値を代表値とし、ウィルコクスンの順位符号和検定を用いて評価した。

- **外部支援の受容意識**（$p < .01$）
  - 得点が下がった。
    - 価値や必要性を感じなくなった
    - 家庭内で回る感覚が強まった「頼らないと無理」という切迫感が減った



- **ワークエンゲージメント**（$p < .05$）
  - 一時的に「仕事への没入感」が下がった
    - これは家庭調整にリソースを割いた
    - 仕事への無理な踏ん張りが緩んだ可能性



まとめ

- 家事・育児タスクの見える化や分担調整を通じて、**家庭内のタスク負荷および心理的オーバーフローを有意に軽減**し、それに伴って**心理的余裕や子育てバーンアウトの改善**が確認

- 一方、**親子関係や家庭内心理適応などの指標は実施前から高水準**を維持
  - 天井効果（もともと得点が高いため、それ以上上がることが難しい）により有意な変化は認められなかった。

- 中立点を基準とした分析（実施後のみ測定した項目での分析）
  - **夫婦協働や仕事のしやすさに関する評価は概ね良好な水準**にあり、本介入が即効的なストレス対処ではなく、家庭内の基盤を整えることで中長期的な適応を支える支援であることを示唆