

手伝うからチームへ：OYA.NOTEが変えた 子育て世帯のパートナーシップ

宇都宮市職員向け 実証利用、成果報告書



Executive Summary

- The Experiment: 宇都宮市職員（子育て世帯）による1ヶ月間の利用実証
- The Core Shift: 「自分の方がやっている」という主観的な対立から、データに基づく客観的な協働へ
- Key Stat: 参加者の100%が「可視化（円グラフ）」を行動変容の最大要因として挙げる
- The Verdict: たった1ヶ月で、家庭の空気は「避難」から「建設的」なものへと変化した

プログラム参加者：4つの「リアルな家庭」の肖像



User A

(短時間勤務ママ)

見えない家事の負担/復職8ヶ月

夫の帰宅は22:00、朝夕のルーティンを全て1人でこなす。「**私ばかりやっている**」と感じるが**証明できない**。



User B

(葛藤するパパ)

育休から復職済み/妻は育休中

協力したいが、タスクの時間固定とカオスな育児の現実に挟まれている。**復帰後の両立に効く方法を模索している**



User C

(承認を求めるパパ)

4歳&2歳児の父/妻は元看護師

自分は**貢献しているつもり**だが、妻の基準が高く「**やっていない**」と批判される。**客観的な証明が欲しい**。



User D

(不安なプレ復職ママ)

現在育休中/もうすぐ復職

夫は技術職。復帰後にのしかかる**負担が恐怖**。今のうちに**ベースラインを作りたい**。

個別インタビューから見えた

参加者事例

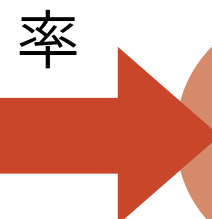
Aさん（女性）



ゲーム感覚で楽しめる可視化ツール

家事育児分担比

パパ：ママ
3:7



パパ：ママ
3:7

家事育児タスクに特化した情報共有



LINEではいろんな情報をやり取りしている中でどうしても流れてしまいがちになるが、夫婦間の家事育児分担に特化しているので依頼も完了通知も見逃さない。

ゲーム感覚で続けられた



レポートページで夫婦の家事育児分担比率が見られる点が画期的で面白かった。夫婦間で陣取りゲームのように家事育児をおこなえるようになったり、レポートを見ながら「なぜこの量しかできなかったのか？」と振り返ることができた。

「もっとやらないと」と夫が認識するように



ほかの家族との比較や夫婦間での比較を通じて、夫自身が内発的に「もっとやらないと」「ママより多くこなす」というように前向きに家事育児タスクへ取り組むようになった。

個別インタビューから見えた

参加者事例

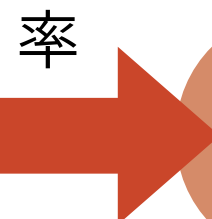
Cさん（男性）



両立世代の男性のメンタルヘルスにも好影響◎

家事育児分担比

パパ：ママ
3:7



パパ：ママ
3:7

可視化で家事量に気づき、感謝の気持ちを伝えられるように



妻が専業主婦なので家事育児の分担量はどうしても多くなりがちだとは思っていたが日々こなしているタスク量を可視化で知ることによって「たくさんの家事をやってもらっているな」と感じ、感謝を示すようになった。感謝を示せたことで妻との距離も近づいた気がする。

ログが自身の功績の可視化にも



「やっている」「やっていない」の二元論では、仕事帰宅からの自分の頑張りが全く報われていないような気になることもあったが、ログをすることで家庭に関われていることの証明となり、グラフで自分の領域が付加されていくことが喜びとなった。

ストレスが減って仕事に向き合いやすくなった



夫婦のコミュニケーションが改善し、自身の家庭貢献も可視化できたことにより夫婦間の揉め事がプログラム期間中一度もなかった。（通常だと日常的に家事育児のことで衝突していた）これによりだいぶメンタルが安定して穏やかに過ごすことができた。仕事のしやすさにもつながった。

個別インタビューから見えた

参加者事例

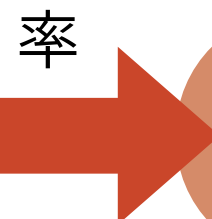
Dさん（女性）



育休復帰前に分担について話し合う機会が持てた

家事育児分担比

パパ：ママ
1:9



パパ：ママ
1:9

感謝の習慣化



夫婦ともに気恥ずかしさを理由に感謝を行っていなかったが、OYA.NOTEでの機能をきっかけに感謝をおこなうようになった。感謝をやってみると、嬉しいし夫も積極的に動いてくれるようになったと感じた。

夫からのコメントに可視化の意義を感じた



育休中で働いていない自分に引け目を感じていたが、リストを見た夫から「育休の期間こんな家事育児をやってくれていたのなら大変だったね。育休も楽じゃないね。」と言ってもらいとても嬉しかった。

復職前の不安が期待に変わった



復職前で、今までのように働けるか不安があったがプログラムに参加することで、「このまま（育休中の偏りを）復帰してはいけない」と自覚し、夫婦間で復帰までに見直したい項目として『パパ側の関与』で合意できた。OYA.NOTEがなかったらなんとなく復帰していて関与を増やすよう依頼するタイミングはなかったのではないか。

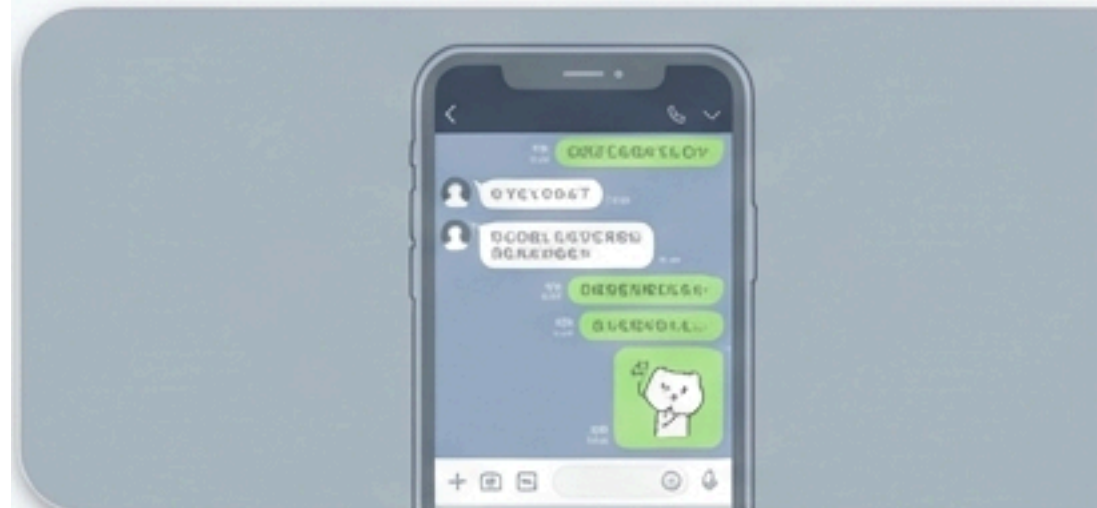
導入前の課題：「見えない家事」と「感覚のズレ」



見えない労働の霧

「私の方がたくさんやっているのに、という不満があった
(が言えなかった)」

名もなき家事(風呂準備、洗濯たたみ)は気づかれず、静かな不満として蓄積する。



コミュニケーション疲れ

「LINEだと話の話題が流れてしまう」

日常会話に埋もれる重要な依頼。「言った言わない」の不毛な争いが発生

夫の認識



妻の認識



認識のギャップ

夫は「やっているつもり」、妻は「やっていない」。
データなき議論は感情論に終わる。

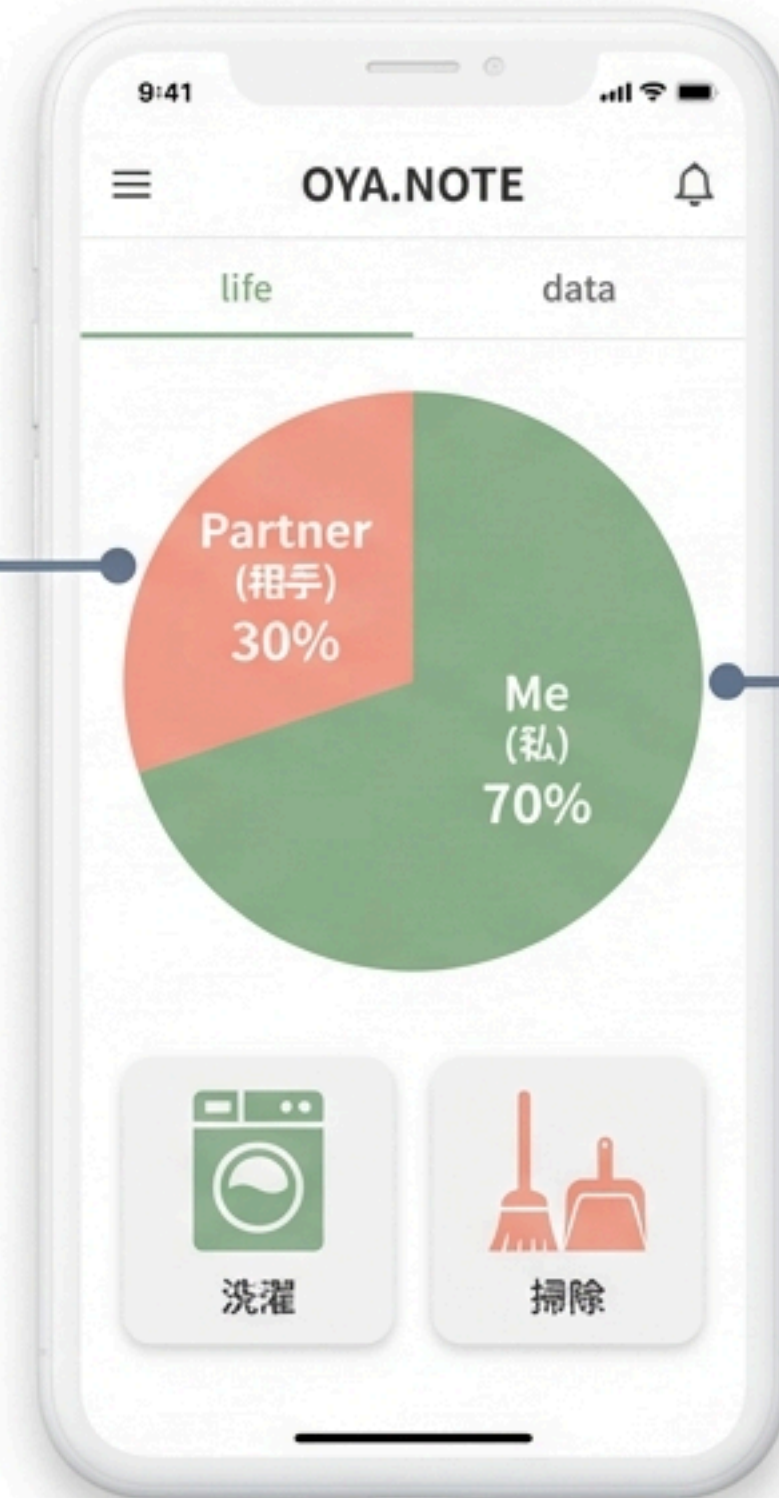
変化の起点：円グラフがもたらした「客観的事実」

ユーザーAの場合

夫の貢献度が20%~30%として
可視化された瞬間。

「全然俺やってないね...」

小言を言うことなく、夫が自ら
「少なさ」を自覚した。



「平日、妻が8~9割やっている
ことが可視化され、逆に感謝
の気持ちが生まれた」

ユーザーCの場合

夜間シフト(皿洗い・ゴミ出し)の
貢献が25%として証明された

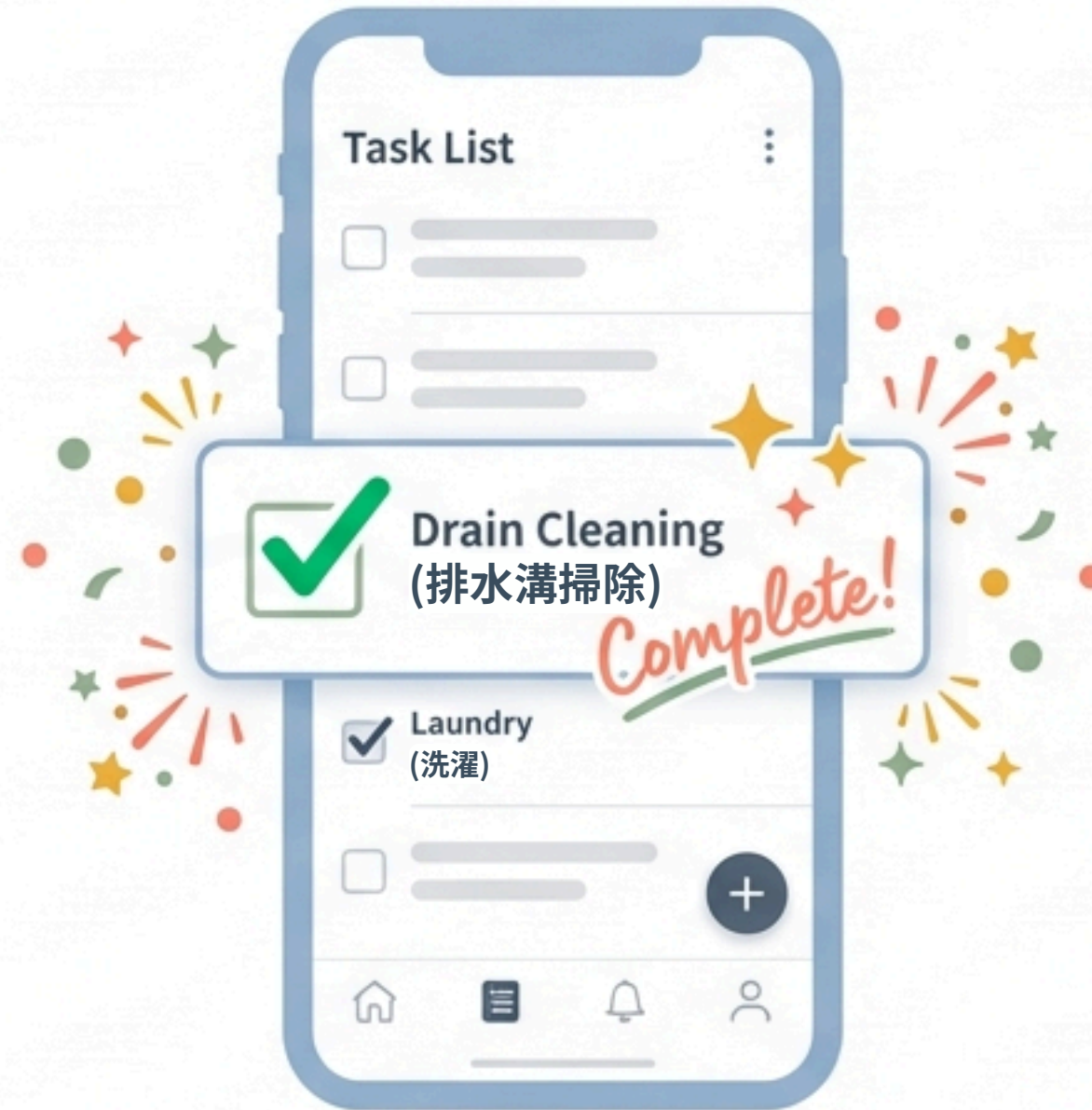
批判されていた夫が「事実」に
よって救われ、妻の負担量も
客観視できた。

重要なポイント：可視化は「感情的な不満」を「共有された事実」へと変換する。

ゲーミフィケーション：家事を「義務」から「クエスト」へ

ドーパミン効果

皿を洗っても誰も褒めてくれないが、ボタンをタップすれば「完了」の快感が得られる



ユーザーB&C

- Insight: 「リストにない家事はノーカウント」。
- Action: 排水溝掃除などのニッチなタスクをわざわざ登録し、チェックするために実行する。

「ゲーム感覚で楽しく使っていた。タスクをクリアする達成感がある」

スコアボードエフェクト

夫婦間で「今日のスコア」を競うようなプレイフルな空気が醸成された。



感謝の循環：「言わなくても伝わる」ボタンの効用



結果

User C's Case



厳しい妻からの「Good」スタンプは、上司からの評価のように嬉しく、次への活力となった。

User A's Case



名もなき家事に「ハート」がつくことで、孤独感が解消された。

インパクト：「手伝う」から「チーム育児」への意識変容



新しい習慣：22時にレビュー

子供が寝た後の22:00～、夫婦でレポートを見返すのが日課に。

- 会話の変化：「なんでやってないの？」
→ 「今日のグラフ見て！」

「チームメイトのような感覚で毎日を進められるようになった」 User A

対立軽減

データが「第三者」として介在することで、感情的な対立が減少。User C家庭ではケンカが激減し、User D家庭では復職に向けた建設的な作戦会議が可能になった。

性別による価値の感じ方の違い



父親

問題： 何をしたいかわからない / やっているのに認められない。

価値1：明確さ

タスクリストが明確な指示書となり、「察する」ストレスから解放。



価値2：承認

グラフが「努力の証拠」となり、妻への貢献証明になる。



母親

問題： 感情的な小言になってしまう。

価値1：認識

見えない家事がリスト化され、「ハート」で承認される。



価値2：公平性

「私が言うと小言、アプリが示せばデータ」。OYA.NOTEが中立な仲介者となる。



数値と証言で見るインパクト



100%

参加者の100%が「可視化」を
行動変容の最大要因として回答。



夫婦間揉め事の減少

データが「第三者」として介在することで、感情的な対立が減少。
User c 家庭ではケンカが減少した。



家庭内での精神的安定

「夫婦の揉め事がプログラム期間中一度もなかった」。家庭の安定が、仕事のパフォーマンスやメンタルヘルスにも好影響を与えた。(User C)

結論：短期間で「家庭の空気」は変えられる

短時間で大きな変化を

わずか1ヶ月の利用で、夫婦の意識は劇的に変化した。

第三者効果

アプリが感情を排した「第三者」となり、家事分担の議論を冷静なものにした。



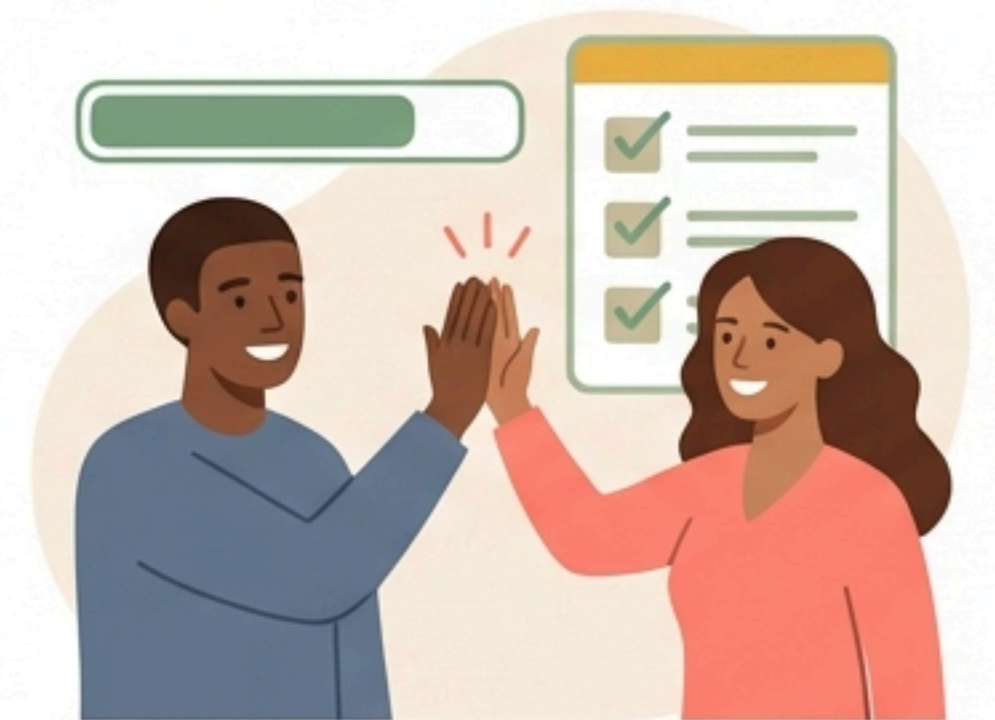
見えない家事を価値へ

見えない家事を可視化し、感謝のきっかけを作った。



行動変化

「手伝う」という受動的な姿勢から、「チームでクリアする」能動的な姿勢へ。



「OYA.NOTEのおかげで、夫が『育休＝楽』ではないと理解してくれた」(User D)