

トモイク 共育プロジェクト

職場も家庭も、脱ワンオペ。

トモイク
共育プロジェクトは、職場も家庭も、誰かひとりが負担を抱え込む「ワンオペ」から脱却し、

みんなで「共に育てる」に取り組める社会を目指す、厚生労働省の広報事業です。

公式サイトでは、仕事と家庭を両立しやすい職場環境の整備や、各家庭における最適な家事・育児分担などを考える上でのヒントとしてご活用いただけるコンテンツを発信しています。

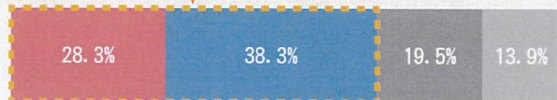
若年層における仕事と育児の両立に関する意識調査

- ▶ 企業選びの際、若年層の約7割が「仕事とプライベートの両立」を意識
- ▶ 理想の働き方の実現が仕事のモチベーション向上に繋がると回答した若年社会人は7割超

若年層にとって、ワークライフバランスの充実、意欲的に働くための重要な要素となっている。

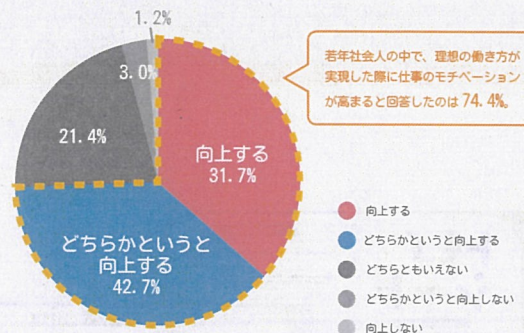
- ◆ あなたは、新卒で入社する会社を選ぶ際に、将来の仕事（キャリア）とプライベートの両立を意識していますか（意識していましたか）。

若年層の約7割（66.6%）が、会社を選ぶときに、「仕事（キャリア）とプライベートの両立」を意識している。



- とても意識している（意識していた）
- やや意識している（やや意識していた）
- あまり意識していない（あまり意識していなかった）
- 全く意識していない（全く意識していなかった）

- ◆ 理想の働き方が実現した際、仕事のモチベーションがどの程度変化するかを教えてください。



若年社会人の中で、理想の働き方が実現した際に仕事のモチベーションが高まると回答したのは74.4%。

令和7年度 若年層における仕事と育児の両立に関する意識調査（速報）
<https://tomoku.mhlw.go.jp/report>

チェックしておきたい！

企業にとって役立つコンテンツが豊富に掲載

企業版両親学級

従業員が安心して仕事と育児を両立できる環境づくりのための4つの動画・テキスト教材＆マニュアルを掲載！

育児期間の「コガ」を「育す」
目指したい「自立」

丸1日、子どもと2人で過ごせる

- ・一週間の家事・育児を完了できる
- ・自分で周囲の手を借りられる
- ・パートナーの手を借りない

↓

これがお互いのできるのが
「共働き・共育て」

子育てコミュニケーション2つのポイント①

共働き夫婦がワンチームになるためには
ふたりとも、「I」と「WE」2つの視点をもつこと

私はこうしたい！ 私はこうしたい！

私たちとしてはこうしたい！

「企業版両親学級」とは、従業員が安心して仕事と育児を両立できる環境づくりのために、企業が主体となって実施する学びの場です。開催マニュアルに沿って、妊娠期や復職期など、従業員の状況に合わせて「4つの動画・テキスト教材」をご活用いただけます。教材は全て自由に利用・配布可能ですので、ぜひご活用ください。

裏面で他のコンテンツもご紹介しています

トモイクに取り組む企業の好事例集



共育で・両立支援に取り組む企業の事例を紹介しています。男性の育休取得促進や家事・育児分担を考える機会の提供、業務の属人化解消、チームワーク向上など、誰もが働きやすい職場づくりに向けてぜひご活用ください。

共働き・共育での推進を、職場全体に進めるための教材

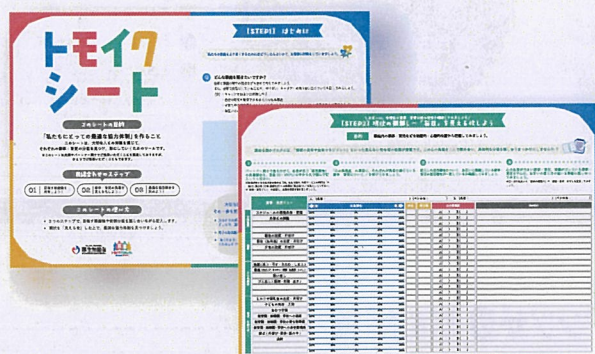
研修資料



経営層・人事担当者向けおよび管理職向けに、共育の視点で企業が直面する課題や法改正のポイント、企業で実践できる具体的なアクションなどをご紹介します。誰もが働きやすい職場環境づくりの一環として研修を行う際に、ぜひご活用ください。

家事・育児を『見える化』し、最適な分担を話し合う対話シート

トモイクシート



「トモイクシート」は、大切な人と家事・育児の分担を話し合い、最適な協力体制を作るためのツールです。

現状の「見える化」を通じて心の負担も共有し、お互いが納得できる理想のカチを3ステップで探っていきます。

トモイクシート活用の3ステップ

- 1 目指す家庭像の共有と対話**
最適な協力体制をつくるための「前提」を揃える。
- 2 現状の棚卸し**
家事・育児の実務を「誰がどのくらい担っているか」や「心の負担度」で見える化する。
- 3 理想のカチ探し**
「私たちの最適解」を見つける。

トモイク 共育プロジェクト公式サイト

「共育プロジェクト」に関する活動の様子や最新情報はこちら！



トモイク 共育プロジェクト 検索
<https://tomoiku.mhlw.go.jp>

メールマガジン 月に1回「トモイクプレス」を配信中！

トモイク 共育関連イベントの情報や、育児と仕事の両立や子育てに役立つ情報をいち早くお届けします。



公式 Youtube トモイク 共育プロジェクト公式 Youtube 配信中！

トモイク 共育プロジェクトで開催したセミナーのアーカイブ動画やイベントの様子を配信しています。



公式 X トモイク 共育プロジェクト公式 X 毎週投稿中！

共働き・共育で役立つ情報を随時発信しています。まだフォローしていない方はこちらからどうぞ！

