

ジブンザヒョウの フウフノイチ

ふたりの評価表

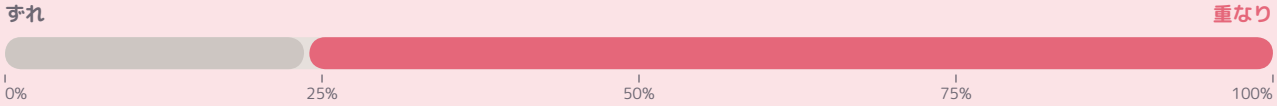
2 人の答えの重なりと、同年代の夫婦の中の位置

妻 40〜44 歳の夫婦の結果 (あなた: 妻)・2026-10-15 時点・見本 (架空の夫婦)

2 人の答えの重なり

76%

38 問のうち 23 問がぴったり同じでした (少しずれた問いは半分として重なりに数えます)・あなたの予想は 70%



あなたの予想の当たり
4 / 6 問

夫婦の型
話が少なめ

2 人で過ごせる年 (平均)
あと約 36 年

今、1 日に一緒にいる時間
約 263 分

まず話してみたいのは「夫の部屋の掃除・家族の予定の調整 (見えない家事)・夫の炊事」。

目次

01 ひと目で見る 2
02 2 人で話すための 1 枚 3
03 2 人のずれ (大きい順) 4
04 1 枚の評価表 6
05 予想の答え合わせ 8
06 夫婦の型・実際の時間・平均との比べ 9
07 世の中の統計と比べると 11
08 統計で見る離婚の目安 13
09 出典と断り書き 14

出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」・厚生労働省「生命表」・総務省「社会生活基本調査」ほか (くわしくは巻末の「出典」)。表示する数字は、同年代の夫婦の統計から見た目安です。あなたたちの関係や将来を予測・保証するものではありません。

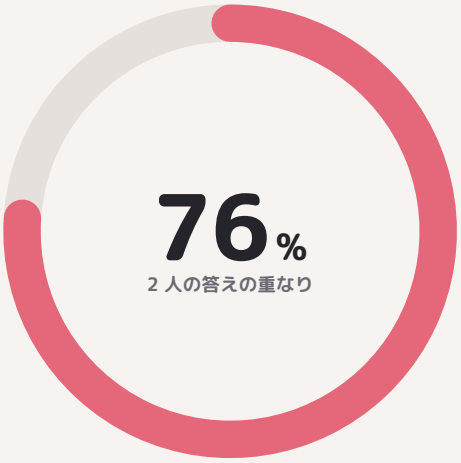
01

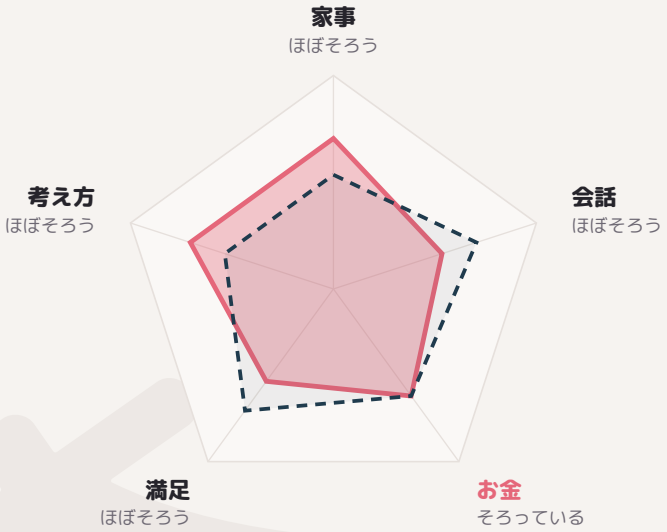
ひと目で見る

2 人が別々に答えた答えの重なりと、5 つの分野の「2 人の形」です。相手の答えそのものは、この評価表にも出ません。

2 人の重なりと、2 人の形

左は全体の重なり、右は「2 人の形」(画面と同じ絵): 形がぴったり重なる分野ほど答えがそろい、離れる分野ほどずれています。どちらの形が外側かに意味はありません。





いちばんそろっているのは「お金」、いちばんずれているのは「家事」です。

2 人で過ごせる年 (平均)

あと約 **36** 年

2 人で過ごせる時間 (平均)

残り約 **69,324** 時間

残り約 2,888 日

今、1 日に一緒にいる時間

約 **263** 分



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)

02

2 人で話すための 1 枚

ずれが大きかった問いから、話しやすい順に選びました。



1 **夫の部屋の掃除・家族の予定の調整 (見えない家事)・夫の炊事** 大きくずれ

この家事を、今は誰がしているか・これから誰がするかを、それぞれの見え方で話してみる

2 **家事の妻の割合** 大きくずれ

この 1 週間に、それぞれが何の家事をしたかを書き出して、見比べてみる

3 **育児の妻の割合** 大きくずれ

この 1 週間に、それぞれが何の育児をしたかを書き出して、見比べてみる

1 **1 つ選ぶ**

上の 3 つから、話しやすい物を 1 つ

→

2 **順に話す**

それぞれ、どう見えているかを話す

→

3 **聞き返す**

「そう見えていたんだ」と言葉にする

出典: 2 人の答えのずれ (問いごとの番号は出していません)

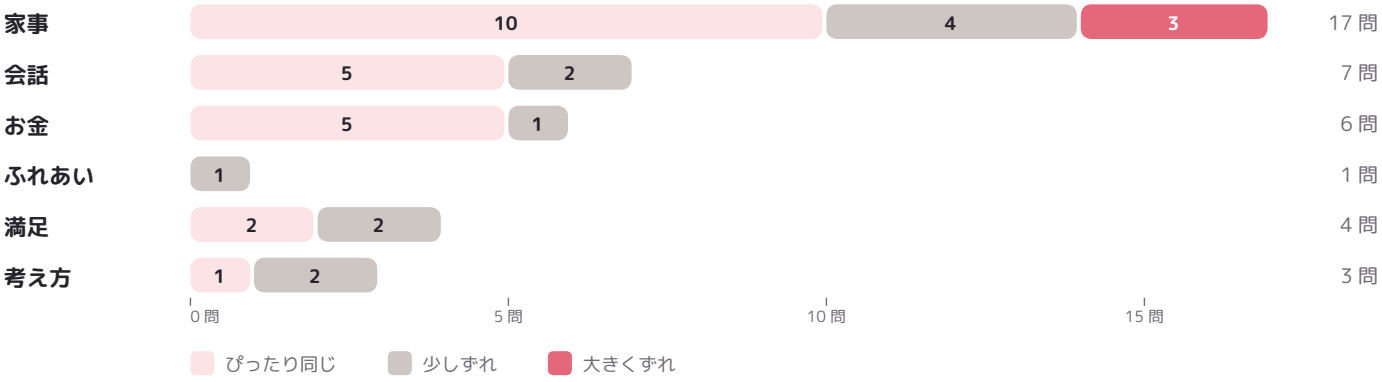
03

2 人のずれ (大きい順)

答えがずれたのは 15 問です。ずれの大きさと向きだけを書いています (答えそのものは出しません)。

分野ごとの、ずれの地図

分野ごとに、ぴったり同じ・少しずれ・大きくずれの問いの数を積みました。右の数は、2 人とも答えた問いの数です。



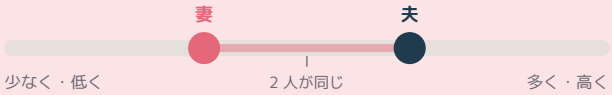
大きくずれた問い (3 問)

点の位置は、どちらが多く・高く見ているかの向きです (答えそのものではありません)。

家事

夫の部屋の掃除

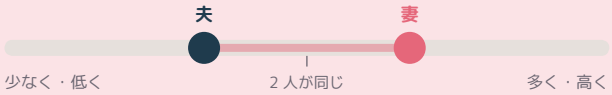
夫は、夫の回数を、妻より多く見ています



家事

家事の妻の割合

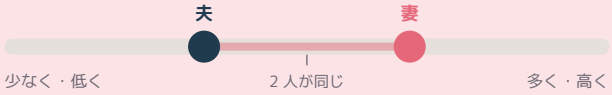
夫は、妻の割合を、妻より低く見ています



家事

育児の妻の割合

夫は、妻の割合を、妻より低く見ています



出典: 2 人の答えのずれ (問いごとの番号は出していません)

少しずれた問い (12 問)

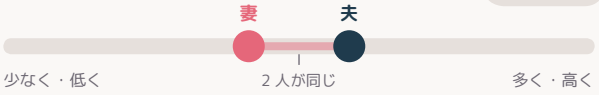
予定を話す
会話



悩み事を相談する
会話



スキンシップ
ふれあい



夫の家事への妻の満足
満足



「夫は外・妻は家」
考え方



「夫も家事・育児を平等に」
考え方



家族の予定の調整 (見えない家事)
家事



夫の炊事
家事



夫の家事への妻の期待
満足



夫の小遣い
お金



夫の平日の家事の時間
家事



妻の平日の家事の時間
家事



ぴったり同じだった問い (23 問)

2 人の答えが同じだった問いです。ここは 2 人の共通の見え方です。

家事
食材などの残りの把握 (見えない家事)
夫のゴミ出し
夫のふだんの買い物
夫の風呂洗い
夫の洗濯
夫の食後の片付け
献立を考える (見えない家事)
ごみの分別 (見えない家事)
電化製品を選ぶ
夫の平日の育児の時間

会話
夫婦で夕食
夫婦だけで出かける
夫婦で買い物
夫婦で旅行
休日の過ごし方を話し合う

お金
家計の管理を決める人
子の教育を決める人
高い物を買うと決める人
親族づきあいを決める人
給料の管理

満足
配偶者との関係の満足
夫の育児への妻の満足

考え方
「大事なことは父親が決める」

出典: 2 人の答えのずれ (問いごとの番号は出していません)

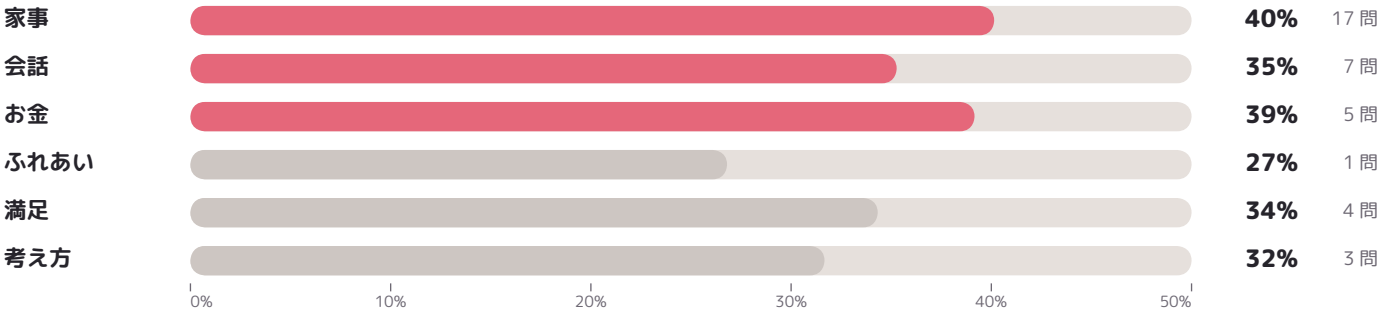
04

1 枚の評価表

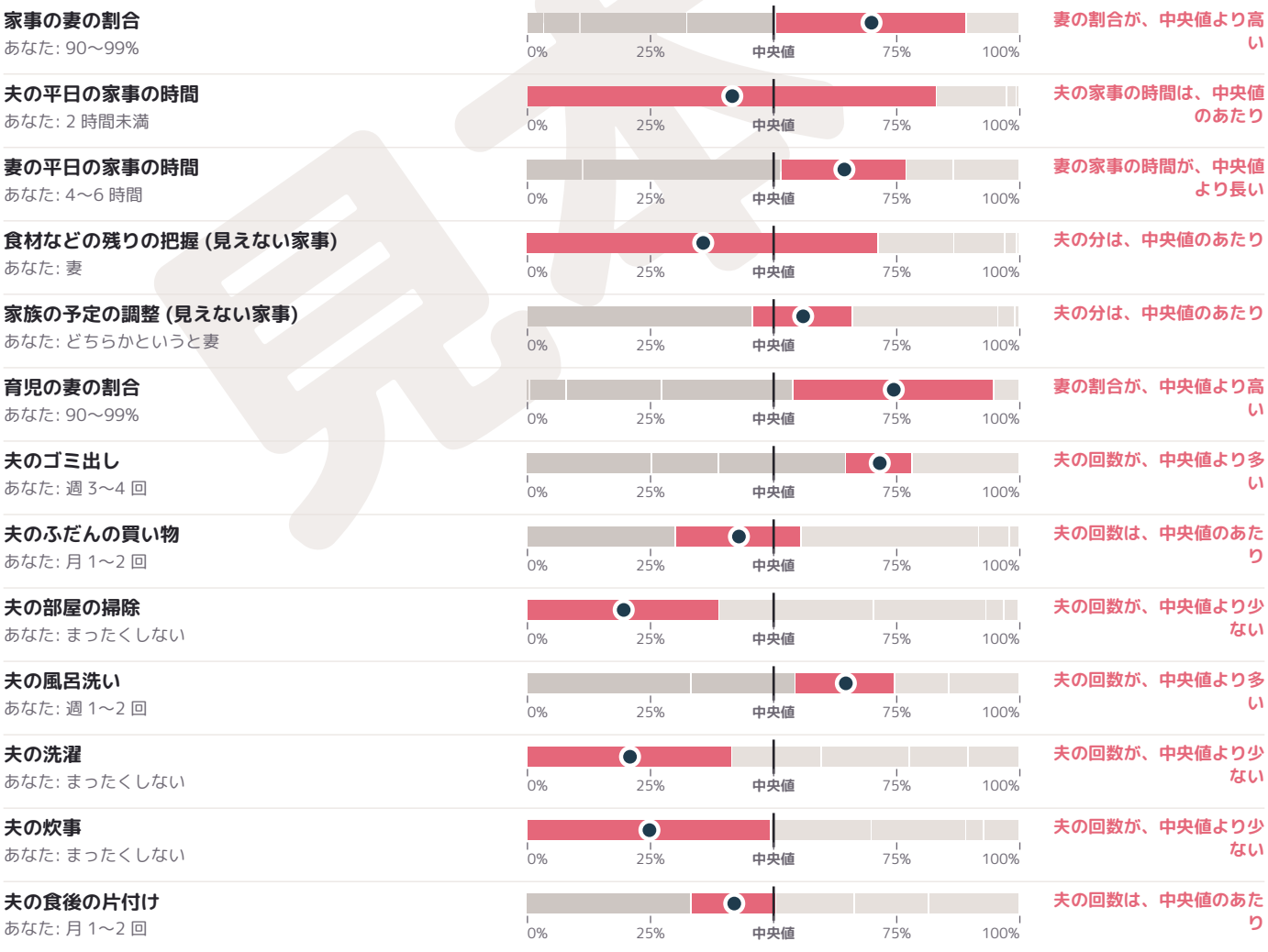
あなたの答えを、同年代 (妻 40〜44 歳) の夫婦の中に置きました。帯は答えの分かれ方で、色の所があなたと同じ答え、点があなたの位置です。右は、同年代の中央値のどちら側か (多い・少ないで並べられない問いは、同じ答えの人の割合) です。

分野ごとの、よくある答えの度合い

あなたと同じ答えの同年代の人の割合 (分野ごとの平均)。多いほど、よくある答え。濃い棒は 35% 以上。良い・悪いではありません。右の数は、国の統計がある問いの数です。



家事



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)

献立を考える (見えない家事)
あなた: 妻


夫の分は、中央値のあたり

ごみの分別 (見えない家事)
あなた: どちらかというと妻


夫の分が、中央値より多い

電化製品を選ぶ
あなた: ふたりで一緒に


夫の分は、中央値のあたり

夫の平日の育児の時間
あなた: 2 時間未満


夫の育児の時間は、中央値のあたり

会話

夫婦で夕食
あなた: よくある


回数は、中央値のあたり

予定を話す
あなた: ときどきある


回数が、中央値より少ない

悩み事を相談する
あなた: ときどきある


回数は、中央値のあたり

夫婦だけで出かける
あなた: あまりない


回数は、中央値のあたり

夫婦で買い物
あなた: ときどきある


回数は、中央値のあたり

夫婦で旅行
あなた: あまりない


回数が、中央値より少ない

休日の過ごし方を話し合う
あなた: ときどきある


回数が、中央値より少ない

お金

家計の管理を決める人
あなた: 妻


夫の分が、中央値より少ない

子の教育を決める人
あなた: どちらかというと妻

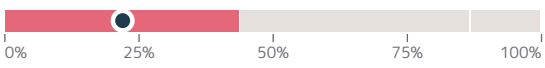

夫の分は、中央値のあたり

高い物を買うと決める人
あなた: どちらかというと夫


夫の分が、中央値より多い

親族づきあいを決める人
あなた: ふたりで一緒に


夫の分は、中央値のあたり

給料の管理
あなた: 妻が管理して、夫に渡す


同じ答え 44%

ふれあい

スキンシップ
あなた: あまりない


回数が、中央値より少ない

満足

夫の家事への妻の満足
あなた: やや不満


妻の満足が、中央値より低い

配偶者との関係の満足
あなた: まあまあ満足


満足は、中央値のあたり

出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)

夫の家事への妻の期待
あなた: まあまあ期待



妻の期待が、中央値より高い

夫の育児への妻の満足
あなた: やや不満



妻の満足が、中央値より低い

考え方

「夫は外・妻は家」
あなた: とても反対



賛成が、中央値より弱い

「大事なことは父親が決める」
あなた: どちらかといえば反対



賛成は、中央値のあたり

「夫も家事・育児を平等に」
あなた: とても賛成



賛成が、中央値より強い

05

予想の答え合わせ

答える前の予想と、実際の答えを比べました。問いごとの当たり外れは出しません (全部当たると、相手の答えが分かってしまうため)。

あなたの予想 (相手をどれだけ読めたか)



1 つ違いまで 6 問

読めていた: 家事

読めていなかった: 会話

相手の予想 (あなたがどれだけ読まれていたか)



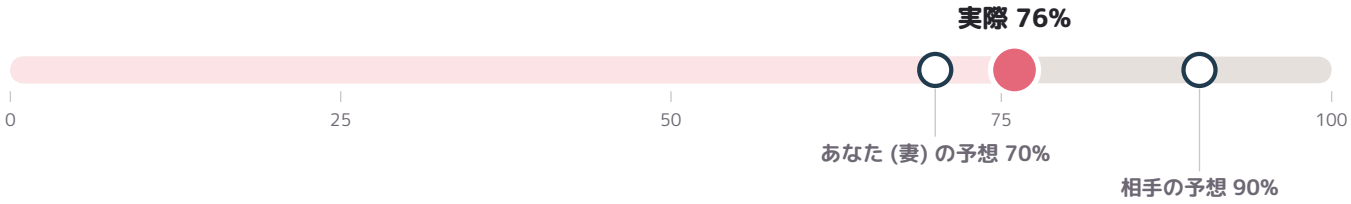
1 つ違いまで 6 問

読めていた: 会話

読めていなかった: 家事

「2 人の答えは何 % 重なると思う?」の答え合わせ

0〜100 の物差しの上に、実際の重なりと 2 人の予想を置きました。



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)／2 人の予想と答え (粗い数だけ)

実際は、あなたの予想より 6 ポイント多く重なっていました。

06

夫婦の型・実際の時間・平均との比べ

同年代の妻の答えの中央値で分けた夫婦の型と、日記で付けた実際の家事の時間、平均しか公表されていない物との比べです。

夫婦の型
話が少なめ

会話の多さ (50 が同年代の中央値)
44

家事を分け合う度合い (50 が中央値)
30

数は、同年代の妻 100 人を少ない順に並べた時の、あなたの位置 (0〜100) です。会話の多さは「夕食・予定・相談・夫婦で出かける」の 4 問の平均、家事を分け合う度合いは「家事の妻の割合」が低いほど大きくなります。どちらも 50 より上なら「よく話す」「分け合う」の側です。

実際の家事の時間 (日記の統計)

家事関連時間 = 家事・介護・看護・育児・買い物。日記で付けた実際の時間で、夫と妻の両方が答えています

妻の家事が同じくらいの家で、夫の家事の時間　妻の平日の家事が「4〜6 時間」の家の中で、夫の家事の時間が、中央値より長い

あなた: 1 時間未満



しない・▶あなた・1〜2 時間・2〜3 時間 4.2%・3〜4 時間 1.6%・4〜6 時間 0.4%・6〜8 時間 0.4%・8 時間以上 0.4%

妻の平日の家事が「4〜6 時間」の家の中で、夫の家事の時間が、中央値より長いです。

平均との比べ

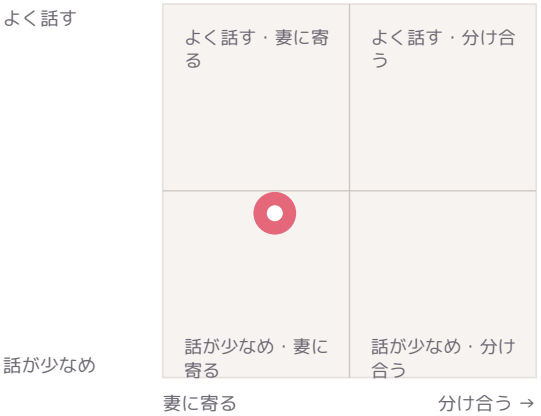
平均しか公表されていないので、位置は出せません。

項目	あなたの答え	平均	どこの数字か
夫の 1 か月の小遣い	2〜3 万円	33,091 円	民間の調査。既婚の男性会社員で、子あり・共働きの人の平均です。平均しか公表されていないので、位置は出せません

夫婦の型: 話が少なめ・家事は妻に寄る

横が家事を分け合う度合い、縦が会話の多さです (50 が同年代の中央値)。

出典: 2 人の予想と答え (粗い数だけ)／国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)・総務省「令和3年社会生活基本調査」調査票A 表61・62



会話 44

分け合う 30

どちらも 0〜100 で、50 が同年代の妻の答えの中央値です。型は良い・悪いではありません。

子の年齢が同じくらいの夫婦の中で (主な問い)

家事の妻の割合
あなた: 90〜99%



妻の割合は、中央値のあたり

夫の平日の家事の時間
あなた: 2 時間未満



夫の家事の時間は、中央値のあたり

妻の平日の家事の時間
あなた: 4〜6 時間



妻の家事の時間は、中央値のあたり

妻の仕事が同じ夫婦の中で (主な問い)

家事の妻の割合
あなた: 90〜99%



妻の割合は、中央値のあたり

夫の平日の家事の時間
あなた: 2 時間未満



夫の家事の時間は、中央値のあたり

妻の平日の家事の時間
あなた: 4〜6 時間



妻の家事の時間が、中央値より長い



出典: 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022 年・結婚している女性)・総務省「令和3年社会生活基本調査」調査票A 表61・62

07

世の中の統計と比べると

国の統計 (と OECD) の数字の横に、あなたの答えを置きました。相手の答えは使っていません。どれも統計の並びで、原因や将来を当てるものではありません。

2 人の時間を、子が家を出る前と後に分けると

子の半数が親元を離れたことがあるのは約 25.6 歳 (2019 年の調査)。一番下の子がその年になる頃で分けました。

一番下の子が家を出るまで (約 16.5 年)

約 **25,057** 時間

約 1,044 日

2 人に戻ってから (2 人とも生きている年 約 20.4 年)

約 **44,266** 時間

約 1,844 日

妻のほうが長く生きる割合 (平均)

71 %

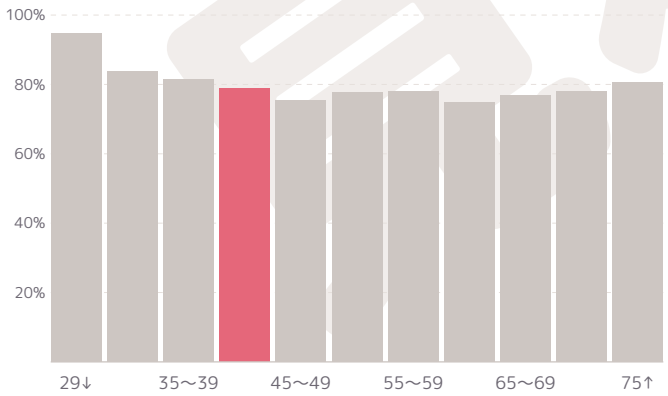
どちらかが残った後の年

いつかはどちらかが先に旅立ち、もう 1 人が残ります。同じ年齢の夫婦の平均では、残った後の年は、妻が残る時で約 10.6 年、夫が残る時で約 2.9 年です。あなたと同じ 40〜44 歳の人で、子がみな家を出ている人は 2.7% です。平均から出した目安で、あなたたちのことを当てるものではありません。

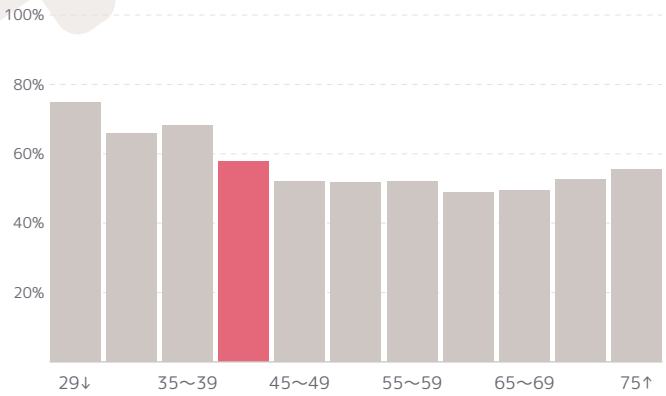
妻の年齢で、満足はどう変わるか

満足 = 「とても満足」と「まあまあ満足」の割合。色の所があなたたち (妻 40〜44 歳) です。

配偶者との関係に満足している妻: 79%



夫の家事への協力に満足している妻: 57.8%

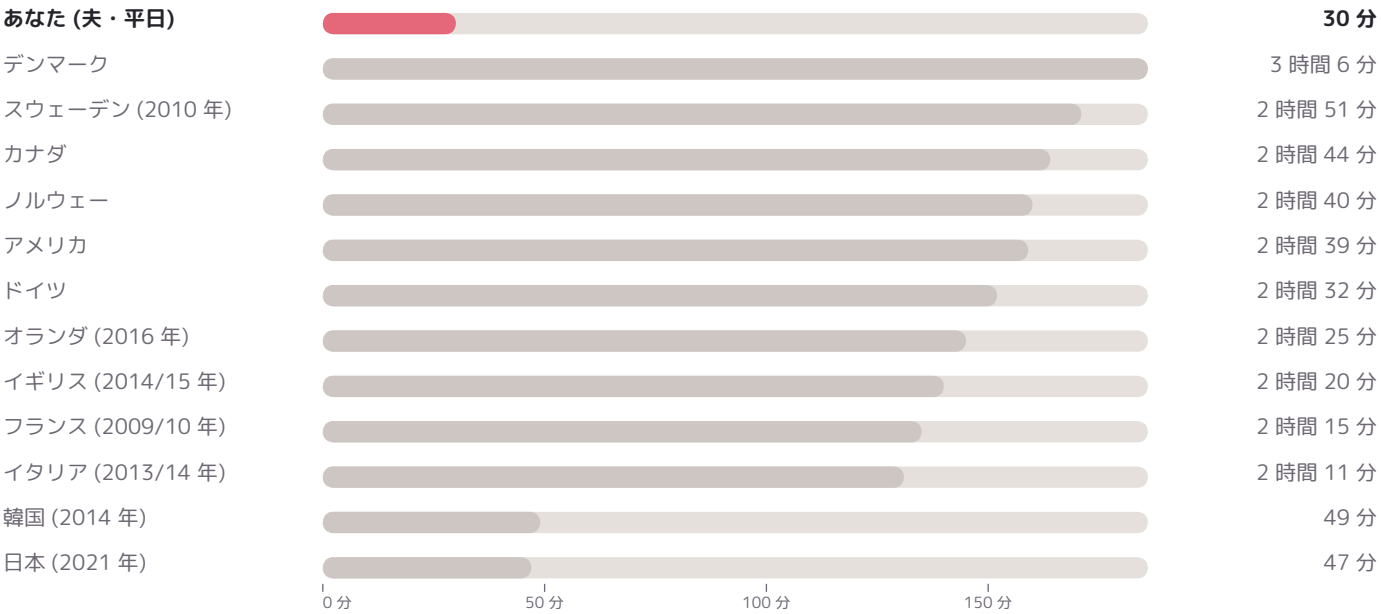


あなたの答え: 関係は「満足」の側・家事への協力は「不満」の側。結婚の年数ごとの数は公表されていないので、妻の年齢と一番下の子の年齢で見ています。1 回の調査の、年代ごとの違いです (同じ夫婦を追いかけた物ではありません)。

出典: 国の統計と OECD (くわしくは各段と最後の出典)

家事・育児などの時間を、主要国と (男性・1 日)

日本の女性は 1 日 3 時間 28 分。男性の棒は下のとおりです。

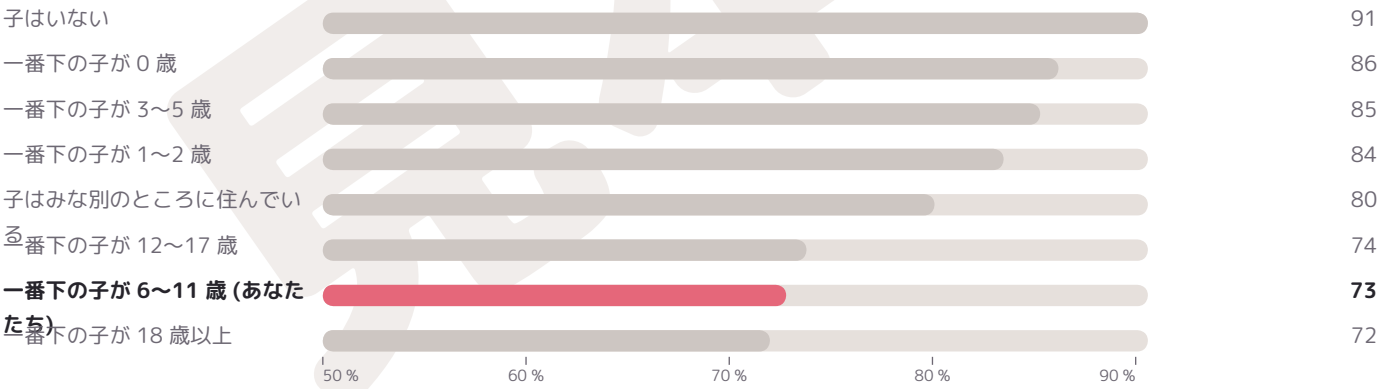


あなた = 夫の平日の家事の答え「1 時間未満」の答えた区切りのまん中の値。国によって調査の年と定義が違うので、比べる時は目安です。統計は 15〜64 歳の男性・女性の、1 週間をならした 1 日の平均です (夫・妻に限りません)。年の無い国は、調査の年を確かめられなかった値 (OECD の最新の公表) です。

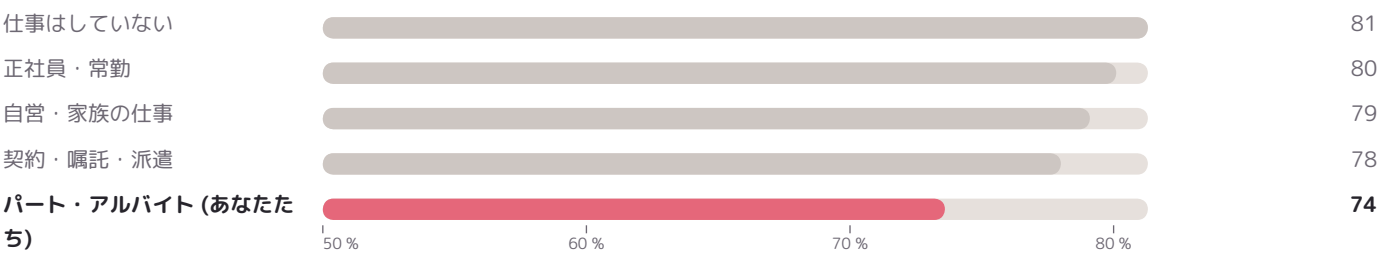
関係に満足している妻が多いくらし・少ないくらし

配偶者との関係に満足している (とても・まあまあ) 妻の割合を、くらしの形ごとに並べました。統計の並びで、どれが原因かは分かりません。会話や家事の分担ごとの満足の表は公表されていないので、ここには入れていません

子のこと



妻の仕事



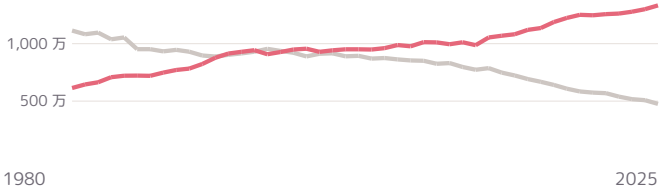
親との距離: 親は同じ敷地内 80.1%・親まで 15〜60 分 80%・親まで 1 時間以上 79.9%・親と同居 75.7%。住んでいる所: 人口 20〜50 万人の市街地 79.7%・人口 10 万人未満の市街地 77.6%・人口集中地区ではない所 77.5%・人口 200 万人以上の市街地 77.5%。

出典: 国の統計と OECD (くわしくは各段と最後の出典)

世の中の移り変わりの中の、2 人

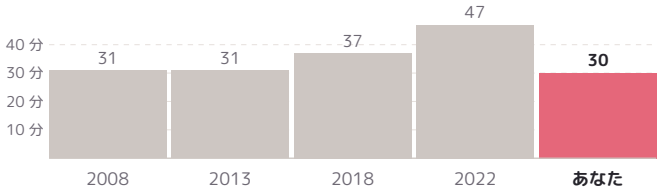
共働きの家と、専業主婦の家 (万世帯)

1980 年 614 万 → 2025 年 1,333 万 (共働き)。色の線が、あなたたちの形 (共働き)。



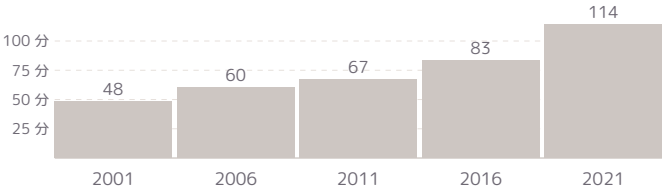
夫の平日の家事の時間 (妻が答えた平均・分)

2008 年 31 分 → 2022 年 47 分。夫の家事の分担は 14.5% → 19.4%。



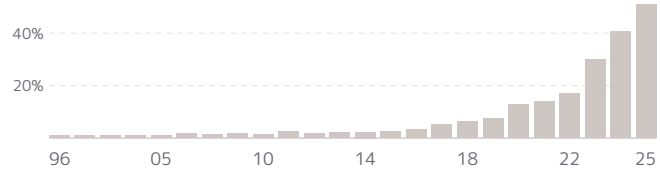
6 歳未満の子のいる夫の家事・育児など (分)

2001 年 48 分 → 2021 年 1 時間 54 分 (妻は 7 時間 28 分)。



男性の育児休業の取得率 (%)

1996 年度 0.12% → 2025 年度 50.9%。



共働き = 夫婦ともに農林業以外の雇用者。専業主婦世帯 = 夫が農林業以外の雇用者で、妻が仕事をしていない世帯。自営の家は入っていません。6 歳未満の子の夫は週をならした 1 日 (家事関連時間)。育休の年度は下 2 けた。配偶者が出産した男性のうち、育児休業を始めた人の割合 (令和5年度から産後パパ育休を含む。2011 年度は岩手・宮城・福島を除く)。あなたの答えは、まん中の時間で置いています (例:「1〜2 時間」と答えたら 1.5 時間)。

08

統計で見る離婚の目安

あなたたちの離婚を当てるものではなく、国の統計の同じ年代の数字を並べています。見たい人だけ読んでください。

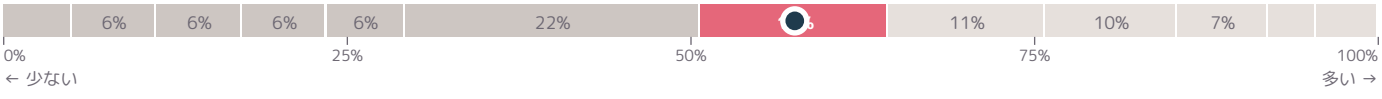
妻 40〜44 歳の 1 年の離婚 (結婚している人 1,000 人あたり)
7.0 人

夫 40〜44 歳の 1 年の離婚 (結婚している人 1,000 人あたり)
7.8 人

一緒に暮らして 10〜15 年の夫婦が 1 年に離婚する数 (1,000 組あたり・目安)
6.8 組

離婚した夫婦の、一緒に暮らした年数 (2025 年)

あなた: 10〜15 年 (一緒に暮らした年数)



1 年未満 5% · 1〜2 年 · 2〜3 年 · 3〜4 年 · 4〜5 年 · 5〜10 年 · ▶あなた · 15〜20 年 · 20〜25 年 · 25〜30 年 · 30〜35 年 3.5% · 35 年以上 4.5%

20 年以上一緒に暮らした夫婦の離婚の割合 (2025 年)
24.2 %

同じ割合 (1985 年)
12.4 %

離婚した夫婦が一緒に暮らした年数の平均
12.9 年

出典: 国の統計と OECD (くわしくは各段と最後の出典)／厚生労働省「人口動態統計特殊報告 離婚に関する統計」令和4年度 第8-2表 (2020 年・結婚している人千人あたり・同じ年に別居して届けた離婚)・厚生労働省「人口動態統計」2025 年確定数 上巻 離婚 第10.5表 (同居期間別・不詳を除く割合)・人口動態統計 2025 第10.5…ほかは巻末の「出典」の一覧へ

09

出典と断り書き

この評価表の数字は、国の統計と、出どころをはっきり書いた民間の調査から出した目安です。根拠と式・出典・断り書きをまとめました。

ことばの説明

- 中央値: 人を少ない順に 1 列に並べた時、ちょうど半分の所にいる人の数です。平均より、多くの人の感じに近い数です。
- 社会生活基本調査: 国 (総務省) が 5 年ごとに行う調査です。1 日をだれと、何をして過ごしたかを、15 分ごとに記録してもらいます。
- 目安: だいたいの数です。本当の数ではなく、統計から出した見当です。
- 配偶者: 結婚している相手のことです。夫から見た妻、妻から見た夫です。
- 全国家庭動向調査: 国の研究所 (国立社会保障・人口問題研究所) が、結婚している女性に、家事や夫婦のことを聞く調査です。
- 同居期間: 夫婦が一緒に暮らした年数です (統計の出典の書き方)。
- 民間の調査: 国ではない会社などが行った調査です。国の統計と分けて、そう書いてあります。
- 共働き: 夫と妻の 2 人とも、仕事をしていることです。
- 育休: 育児休業。子を育てるために、仕事を休める決まりです。
- OECD: 日本やアメリカなど 38 か国が入る国の集まりです (経済協力開発機構)。国をまたいだ統計を出しています。
- 嘱託: 定年の後などに、期間を決めて働く形です。

出典

- 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022年・結婚している女性 5,518 人)
- SBI新生銀行「2024年 会社員のお小遣い調査」(ネット調査・既婚で共働きの会社員 男性 490 人・女性 349 人 / ネット調査・既婚の男性会社員・お小遣いのある人の平均)
- 総務省「令和3年社会生活基本調査」調査票A 表61・表62 (平日・夫と妻の家事関連時間の組み合わせ・夫婦 31,364 組)・共働き
- 厚生労働省「人口動態統計特殊報告 離婚に関する統計」令和4年度 第8-2表 (2020 年・結婚している人千人あたり・同じ年に別居して届けた離婚)
- 厚生労働省「人口動態統計」2025 年確定数 上巻 離婚 第10.5表 (同居期間別・不詳を除く割合)
- 人口動態統計 2025 第10.5表 (同居期間別の離婚件数) ÷ 第3.2表-1 (その年数前の婚姻件数) で出した目安
- OECD「Time Use Database」(Data Explorer・無償労働 = 家事・育児・介護・買い物など・原則 15〜64 歳の 1 日の平均)
- 国立社会保障・人口問題研究所「第7回全国家庭動向調査」(2022年・結婚している女性) クロス集計表 表131-2・表117-2
- 厚生労働省「生命表」(2 人とも同じ年齢・性別の人の平均で、寿命は別々と見ています)
- 総務省「社会生活基本調査」(配偶者と一緒にいた時間を、結婚している人の平均に直したもの)
- 国立社会保障・人口問題研究所「第8回世帯動態調査」(2019年) 表8 若年層の離家経験・表9 子の離家段階 (子の半数が親元を離れたことがある年齢: 男女それぞれの区切りのまん中の値から見積もって約 25.6 歳)
- 総務省「労働力調査特別調査」(2001 年以前)・「労働力調査 (詳細集計)」(2002 年以降)。労働政策研究・研修機構「早わかり グラフでみる長期労働統計」図12 の表
- 総務省「令和3年社会生活基本調査」生活時間及び生活行動に関する結果 結果の概要 表2-1・表2-2 (週全体・家事関連時間 = 家事・介護・看護・育児・買い物)
- 厚生労働省「令和7年度雇用均等基本調査」事業所調査 結果概要 図4 (育児休業取得率の推移・男性)

国立社会保障・人口問題研究所・総務省・厚生労働省などの政府統計と、OECD の統計・出どころをはっきり書いた民間の調査の数字を、ジブンザヒョウが加工して作成しています。元の統計の作成者は、この加工の結果に責任を負いません。

出典: 下の一覧のとおり

根拠と式

- 位置は、選択肢ごとの割合が公表されている統計だけで出しています。国の調査は結婚している女性 (妻) だけに聞いているので、夫の答えも「妻たちの答えと比べている」ことになります。
- 2 人の重なりは、問いごとのそろい具合 (ぴったり同じ 1・少しずれ 0.5・大きくずれ 0) の平均です。
- 2 人の形は、分野ごとのそろい具合を 5 段 (そろっている・ほぼそろう・少しずれ・ずれている・大きくずれ) に丸めています (相手の答えが推せないように)。形に入れるのは、2 人とも答えた問いが 2 問以上ある分野だけです。
- 相手の答えそのもの (問いごとの番号) は、画面にもこの評価表にも出しません。

断り書き

表示する数字は、同年代の夫婦の統計から見た目安です。あなたたちの関係や将来を予測・保証するものではありません。離婚・別居などの大事な判断には使わず、2 人で話すきっかけとして使ってください。入れた答えは計算の間だけ使い、保存せず、記録 (ログ) にも残しません。



出典: 下の一覧のとおり