

2025年度 ママボノ 参加者に対するインパクト評価 レポート



ママボノ

mamabono

社会と私の未来のために、ママたちと。



はじめに

ママボノはこれまで、子育て期の女性が自分の力を再確認し、社会とのつながりを取り戻すための機会を提供してきました。活動を続ける中で、プロボノ支援を受けるNPOだけでなく、参加したママたちにどのような変化が生まれているのかを、より丁寧に可視化する必要性を感じていました。

そのような中、本年度、女性のキャリア形成や就労支援に取り組む団体を支援する助成プログラム「HERstory Career Partner Program」（認定特定非営利活動法人日本ファンドレイジング協会主催、JPモルガン・チェース協賛 ※詳細：<https://jfra.jp/news/56124>）の助成を受けました。プログラムを通じて、“インパクトマネジメントの重要性”を学び、活動の効果を可視化し、プログラムを継続的にブラッシュアップしていく視点を得ました。

こうした学びや検討を踏まえ、本インパクトレポートをまとめました。ママボノに参加したママたちの変化を可視化し、ママボノの効果や、ママたちが置かれている現状・課題を社会に伝えることを目的としています。

ママボノは「子どもを生んでも、キャリアがマイナスにならない社会」を目指し、これからも活動を続けていきます。

※本レポートは、HERstory Career Partner Program（主催：認定特定非営利活動法人日本ファンドレイジング協会、協賛：JPモルガン・チェース）の助成のもと作成しました

2026年3月 認定NPO法人サービスグラント ママボノメンバー

ママボノとは？

ママ

+

プロボノ



育休ママ・離職中ママ

社会的・公共的な目的のために
職業上の経験や専門知識を
活かしたボランティア活動

※語源はラテン語のPro Bono Publico
(プロボノプブリコ：公共善のために)

ママボノは、育休中・離職中などのママのプロボノ。
さまざまなママとチームを組んで社会課題解決に取り組むNPO等を支援し、
復職の準備やキャリアアップも目指せるプログラムです。

ママボノとママボノNEXT

ママボノ

育休者・離職者向け
プロボノプログラム

育休中や離職中の子育て女性が、仕事復帰に向けたウォーミングアップと社会貢献を同時に行える、約2カ月間のプロボノプログラムです。これまでの経験やスキルを活かし、6名前後のチームでNPOの課題解決に取り組みます。子育てをしながら働くイメージをつかみつつ、多様な仲間との出会いを通じて、新たな気づきや復職への自信につながる機会を提供します。

ママボノNEXT

復職者も参加可能な
プロボノプログラム

子育てや在宅勤務の隙間時間、寝かしつけ後、週末の少しの時間など、育児や仕事と両立しながら無理なく社会参加できるプロボノプログラムです。復職後のママでも関わりやすいように設計されており、短い時間でも社会とつながり、誰かの力になることができます。

他社のママとの出会いや多様な視点に触れられ、働き方やキャリアに新しい気づきをもたらす機会が広がります。



ママボノが目指すビジョン

子どもを生んでも、
キャリアがマイナスにならない社会を目指して



ママボノ Theory of change



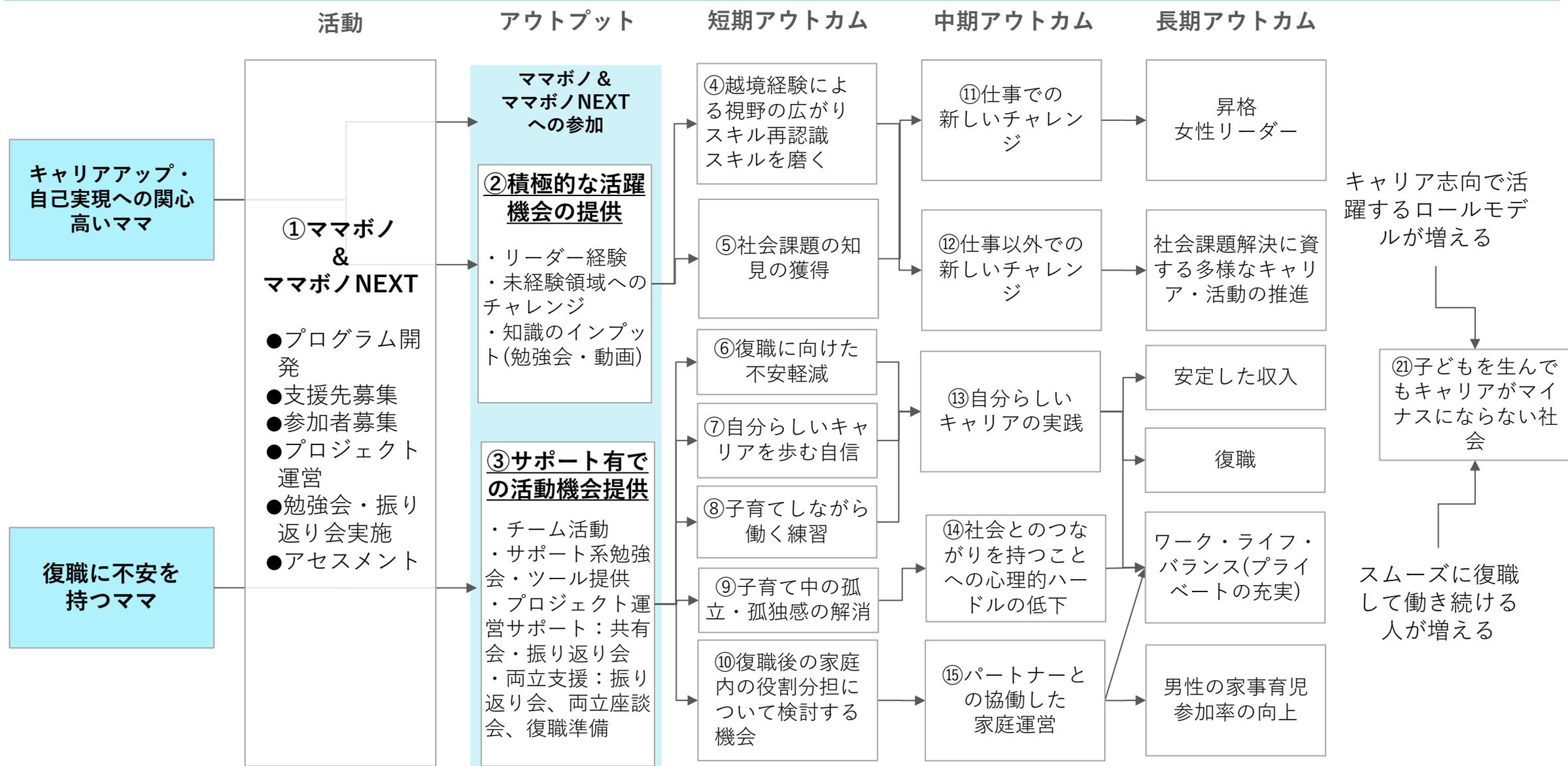
▼この結果生じるジェンダーギャップ▼

- 家事育児時間の男女差 5.5倍女性が長い
- 年齢が上昇していくにつれ「パート・アルバイト」等の非正規雇用で働く者の割合が増加
- 管理職的職業従事者に占める女性割合13.2%
- 議員に占める女性割合9.7%
- 男女間賃金格差（男性100：女性75.2）
- 1/3が「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」

▼VISION▼

子どもを生んでもキャリアがマイナスにならない社会

ママボノ参加者に対するロジックモデル



ロジックモデルの指標

| 種別 | 内容 | 指標 | 測定方法 |
|------------------|---------------------------------------|---|------------------------------|
| 活動・アウトプット | ①ママボノ & NEXTでのプログラム提供 ②積極的な活躍機会の提供 | 提供したプログラムの数 | 実数を測定 |
| 活動・アウトプット | ①ママボノ & NEXTでのプログラム提供 ②積極的な活躍機会の提供 | ママボノ参加者数 ママボノ参加者の就業状況別の数 | 実数を測定 |
| 活動・アウトプット | ③サポート有での活動機会提供 | ママボノの運営サポートや経験をその後に活かしていくための施策等の数 | 実数を測定 |
| 短期アウトカム | ④越境経験による視野の広がり・スキル再認識・スキルを磨く | 越境経験を通じて、視野が広がり、スキルを再認識し、実践的に磨くことができたと感じた参加者の割合 | プログラム終了後のアンケート |
| | ⑤社会課題の知見の獲得 | 社会課題やNPO・地域活動への理解や関心が高まった参加者の割合 | |
| | ⑥復職に向けた不安軽減 | 復職に向けて不安が軽減され、前向きに働くイメージを持てるようになった参加者の割合 | |
| | ⑦自分らしいキャリアを歩む自信 | 自分らしいキャリアを歩めるという自信が、事前より高まった参加者の割合（6以上の回答者の増加） | |
| | ⑧子育てしながら働く練習 | 子どもがいながら働くことを試す機会になったと感じた参加者の割合 | |
| | ⑨子育て中の孤立・孤独感の解消 | 社会とのつながりが広がった、または社会に役立っている実感があると回答した参加者の割合 | |
| 中期アウトカム | ⑩復職後の家庭内の役割分担について検討する機会 | 復職に向けて、家事育児分担や働き方についてパートナーと話し合う機会になったと感じた参加者の割合 | 前年及び前々年度の参加者とウェブでの比較群調査結果の比較 |
| | ⑪仕事での新しいチャレンジ | 仕事で新しいことに挑戦したり、挑戦したいと思えるようになった参加者の割合 | |
| | ⑫仕事以外での新しいチャレンジ | プライベートで新しいことに挑戦したり、挑戦したいと思えるようになった参加者の割合 | |
| | ⑬自分らしいキャリアの実践 | 自分らしいキャリアを歩める自信や、親として自分を大事にできると回答した参加者の割合 | |
| | ⑭社会とのつながりを持つことへの心理的ハードルの低下 | 社会や人とのつながりが広がった、または広げたいと思うと回答した参加者の割合 | |
| ⑮パートナーとの協働した家庭運営 | ①負担についてパートナーと話し合う機会が増えたと回答した参加者の割合 | ②実際の家事分担率・家事関連時間の比較 | 実数を測定 |

Key Findings

Key Findings

- 1. 復職不安は参加者全体に共通し、分類軸にはならなかった**
 - 開始前アンケートでは56.3%が復職に不安(5点以下)と回答し、終了後も全体的には不安度は大きくは変わらなかった(不安が強かった層については、不安は軽減)。
 - キャリア志向のママでも復職には不安を感じるため、不安の有無で参加者を分けることは適切ではなかった。
- 2. ママボノへの参加が仕事を離れる中で揺らいだ自己効力感（自信）の回復につながる**
 - 自分らしいキャリアを歩める自信：ママボノ参加前51.1% → ママボノ参加後75.6%
 - ママボノに参加して、視野の広がり・スキル再認識をした人が90%以上
- 3. パートナーの“30分の家事分担”が、ママボノ参加者の活躍を後押し**
 - ママボノ参加者のパートナーの家事関連時間が比較群より1日当たり約30分長い
 - 社会生活基本調査よりもジェンダーギャップが小さい
- 4. ママボノで取り戻した自信と30分の余白が、仕事・プライベート・社会での新たなチャレンジや広がりにつながる**
 - 比較群と比べ仕事での新しいチャレンジ：+35.3%、意欲 +57.7%
 - 比較群と比べプライベートでの挑戦：+38.9%、意欲 +53.5%
 - 比較群と比べ社会とのつながりの拡大：+44.4%、意欲 +48.0%

活動・アウトプット

2025年度の活動内容

■提供したプログラムの数（2025年度）

| カテゴリー | 実施回数 | プログラム | プロジェクト数 | 参加者数 | 支援先団体数 |
|----------------|------|------------------------|----------|------|--------|
| ママボノ(育休・離職者向け) | 1回 | ママボノ(10-12月) | 6プロジェクト | 32名 | 6団体 |
| ママボノNEXT | 1回 | 社会調査編(インタビュー) | 1プロジェクト | 13名 | 1団体 |
| ママボノNEXT | 1回 | NPOメンタリングプログラム(11月-1月) | 10プロジェクト | 20名 | 8団体 |

■ママボノの運営サポートや経験をその後に活かしていくための施策等の数(2025年度)

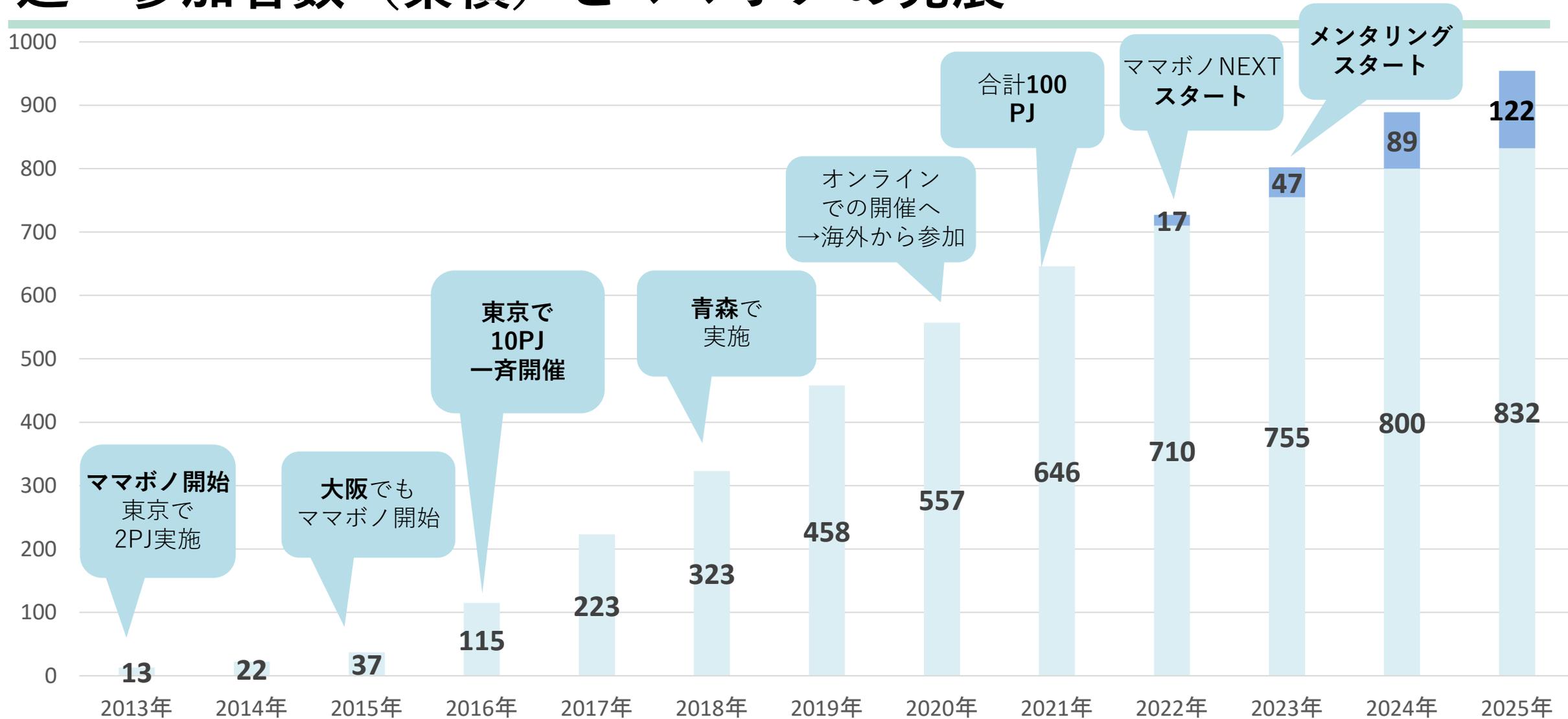
| | |
|------------------------------|-------------------------------|
| 複数人でのプロジェクトへの参加機会をどれだけ提供できたか | 17プロジェクト(全体の100%) |
| 勉強会、動画提供の数 | 3回(ママボノ2回/NPOメンタリング1回) |
| 共有会・振り返り会の数 | 5回(ママボノ2回/社会調査1回/NPOメンタリング2回) |
| 両立支援系のイベントの数 | 3回 |

2025年度の活動内容

■ ママボノ参加者の就業状況内訳（2025年）

| 就業状況 | ママボノ | NEXT | 合計 |
|--------------------|------|------|-----|
| 産休・育休中 | 26名 | 8名 | 34名 |
| 離職中／専業主婦 | 2名 | 4名 | 6名 |
| 海外帯同中（退職・休職含む） | 4名 | 0名 | 4名 |
| 正社員として働いている | 0名 | 17名 | 17名 |
| フリーランス・自営業として働いている | 0名 | 4名 | 4名 |
| その他・不明 | 0名 | 0名 | 0名 |
| 合計 | 32名 | 33名 | 65名 |

延べ参加者数（累積）とママボノの発展



短期アウトカム

- 2025年参加者アンケート結果

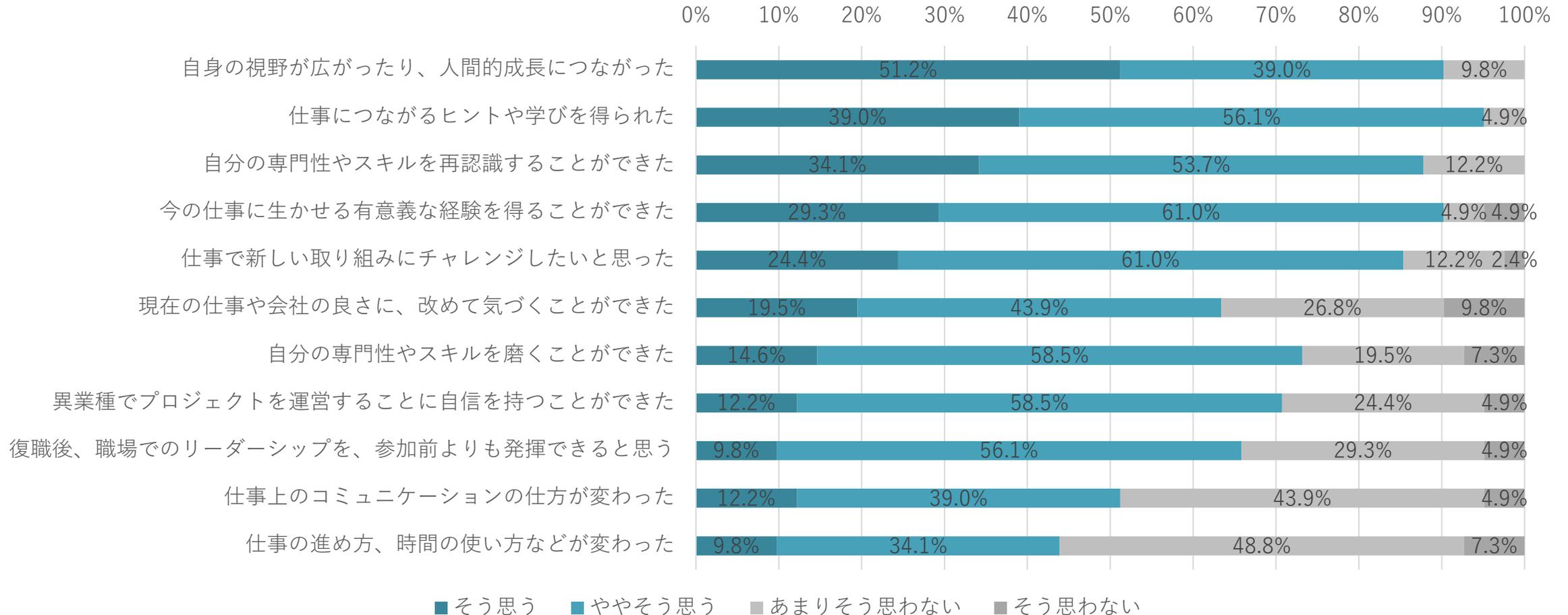
※各項タイトルの丸数字は、ロジックモデルの指標と連動しています。

短期アウトカムアンケート実施概要

| | ママボノ | NPOメンタリングプログラム |
|-----------|-------------------------|-------------------------|
| アンケート期間 | 2025/12/11～2026/1/15 | 2026/1/22～2026/2/24 |
| アンケート実施方法 | プロジェクト終了後にウェブ上でアンケートを実施 | プロジェクト終了後にウェブ上でアンケートを実施 |
| 対象者数 | 32名 | 20名 |
| 回答者数 | 24名（回答率75%） | 20名（回答率100%） |

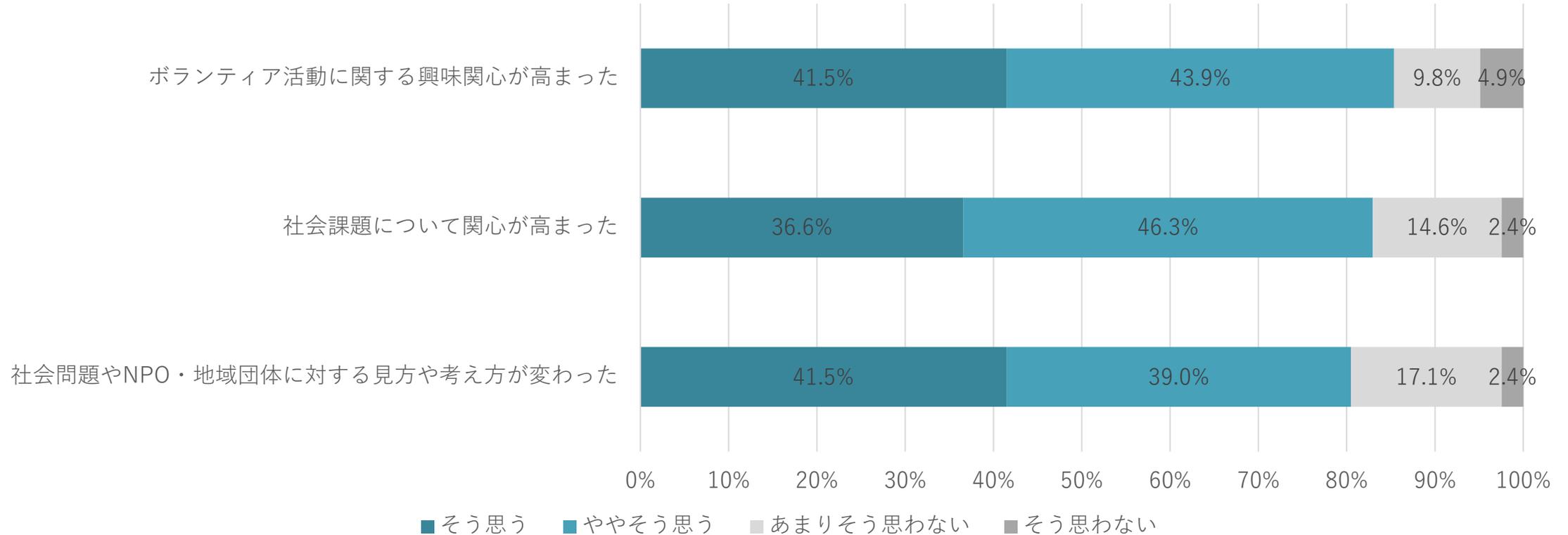
※社会調査編の実施後アンケートは短期アウトカムを測定していないため本結果には含まない

④ 越境経験による視野の広がり・スキル再認識・スキルを磨く



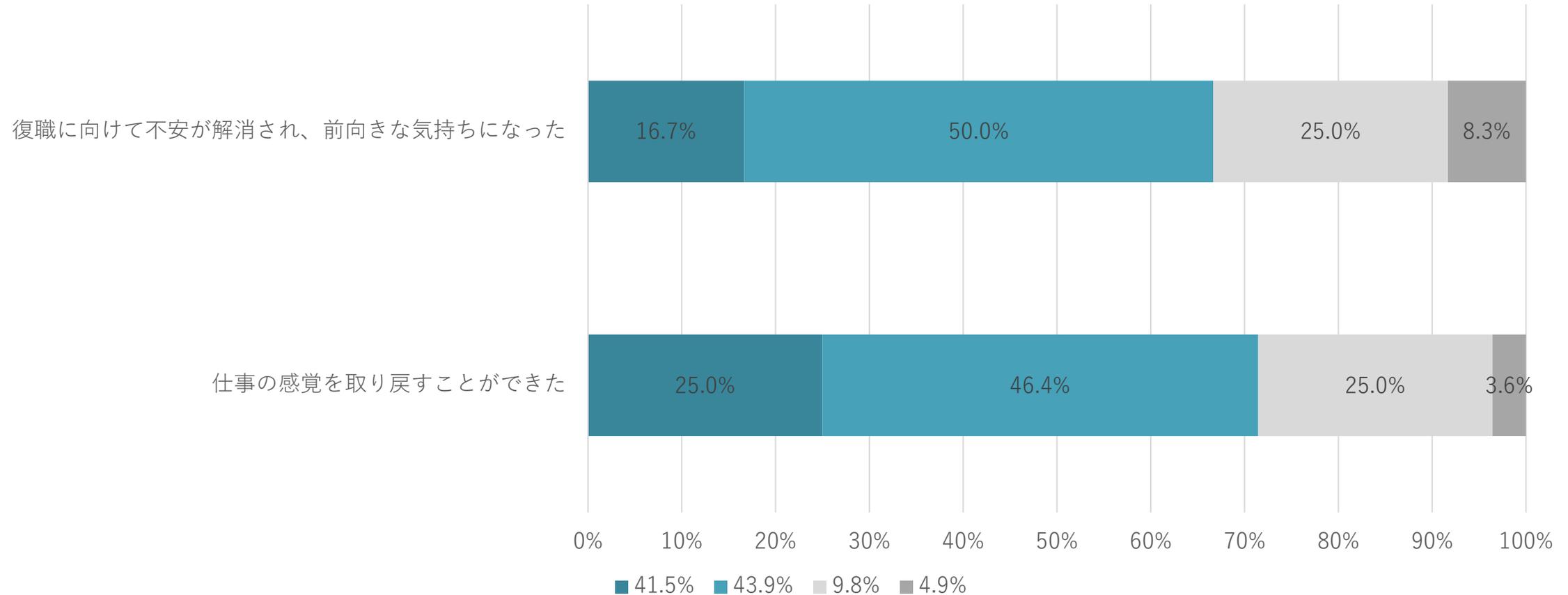
ママボノの経験が「視野拡大」や「学びの獲得」につながったと回答した人は90%以上。「スキルの再認識」も87.8%の人がややそう思う以上の回答をしており、自己効力感の回復に寄与している。
 仕事のコミュニケーションや進め方などの具体的変化も半数程度の方が感じており、復職を通じてさらに増えると考えられる。

⑤ 社会課題の知見の獲得



ママボノの経験が社会課題やボランティア活動への関心向上やNPO等に対する見方の変化につながったと回答した人は80%を超えている。参加者の社会課題に関する知見の獲得、市民性の醸成に寄与していると考えられる。

⑥復職に向けた不安軽減

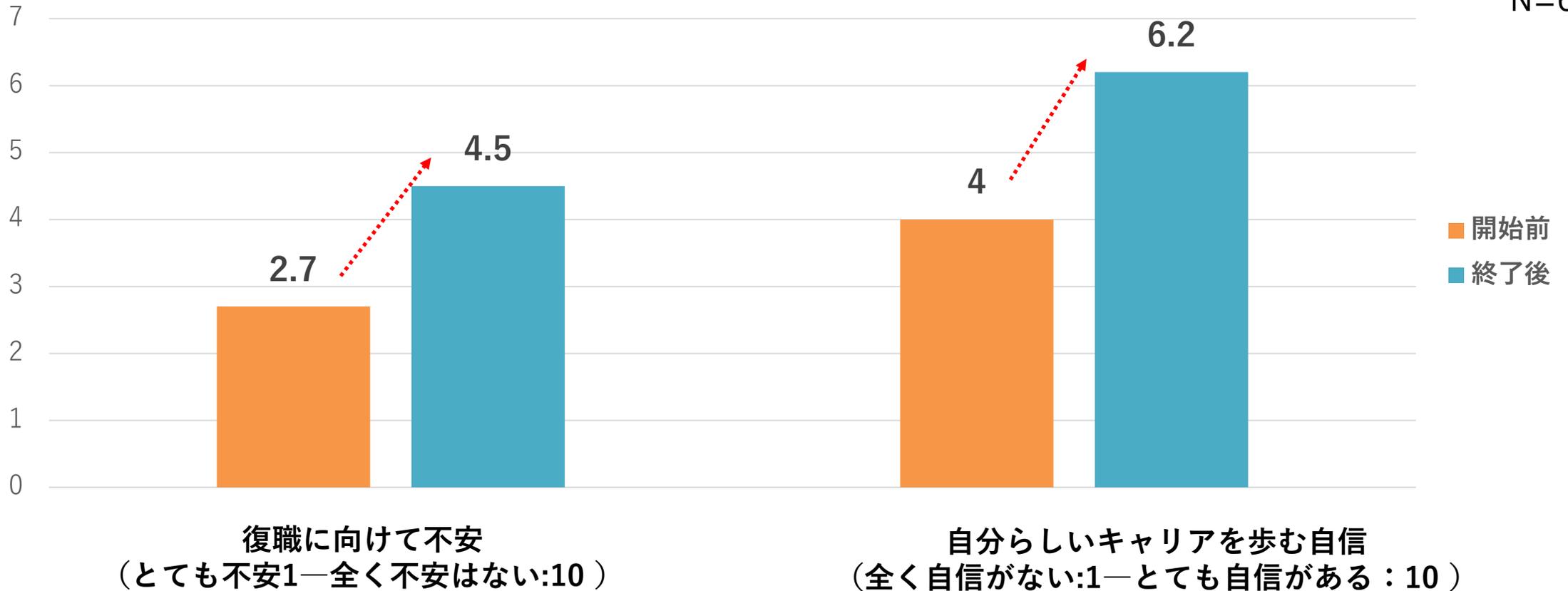


復職の不安が解消されたと回答した参加者は66.7%。また65%以上の方が仕事の感覚を取り戻している。ママボノは復職に向けた不安を軽減するとともに、仕事の感覚を取り戻す機会となっていると考えられる。

⑥ 復職に向けた不安軽減

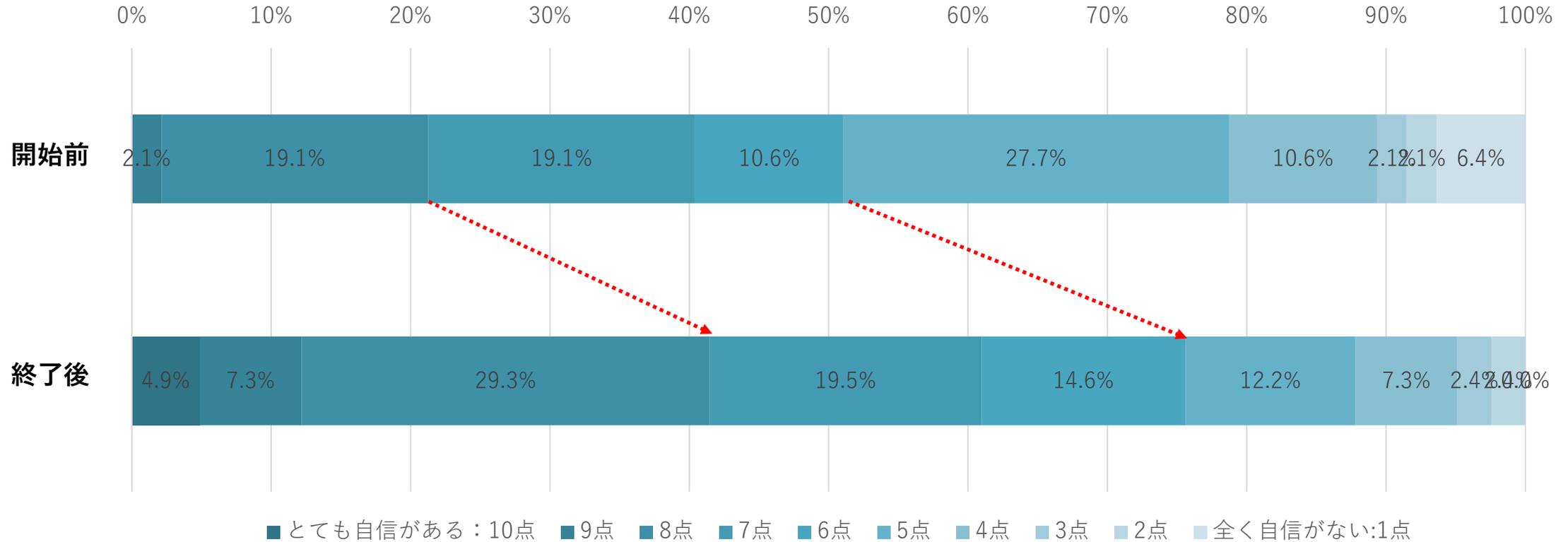
復職に向けた不安が強い（1-3点を付けた）層のアンケート結果

N=6



不安が最も強かった層について、復職に向けた不安や自分らしいキャリアを歩む自信について数値が高くなる。不安や自信がない参加者に対して、自信を持つ心理的転換点として機能していると考えられる。

⑦自分らしいキャリアを歩む自信

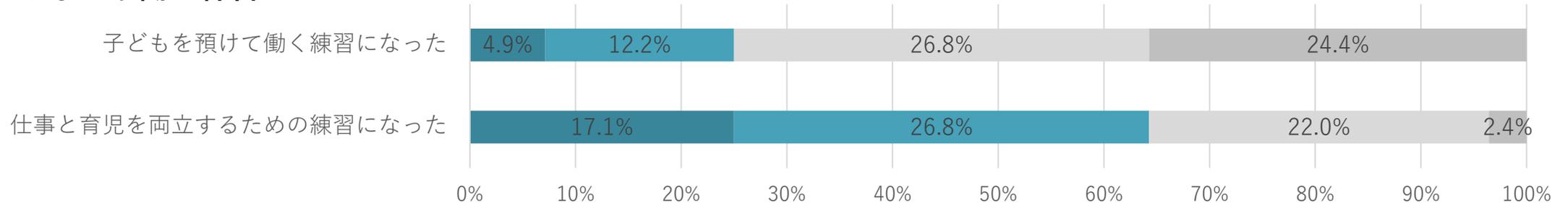


自信がある（6点以上）を回答した参加者の割合は開始前の51.1%から終了後には75.6%まで増えた。また、終了後は8点以上の高得点をつける参加者の割合が増加している。特定の層だけでなく、参加者全体において「自分らしいキャリアを歩む自信」が底上げされたと考えられる。

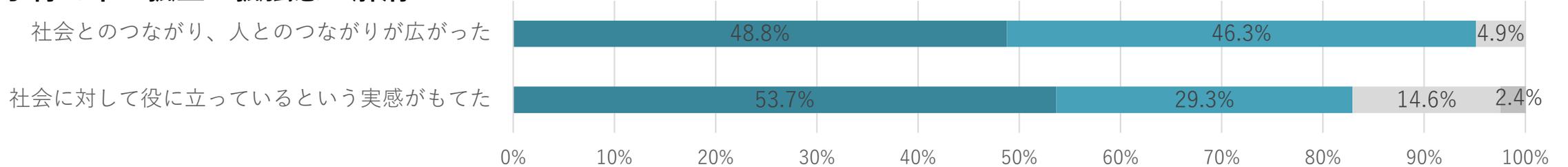
家庭・両立・つながりへの影響

- そう思う
- ややそう思う
- あまりそう思わない
- そう思わない

⑧子育てしながら働く練習



⑨子育て中の孤立・孤独感の解消



⑩復職後の家庭内の役割分担について検討する機会



⑧子育てしながら働く練習となったと回答した方は17%と多くはないものの、⑨子育て中の孤立・孤独感の解消については、社会とのつながりを95%の参加者が実感しており、子育て期に生じやすい孤立感を和らげる役割を果たしている。また、「社会に役立っている」という実感がある方も83%と多く、自信を取り戻すことに寄与していると考えられる。

中期アウトカム

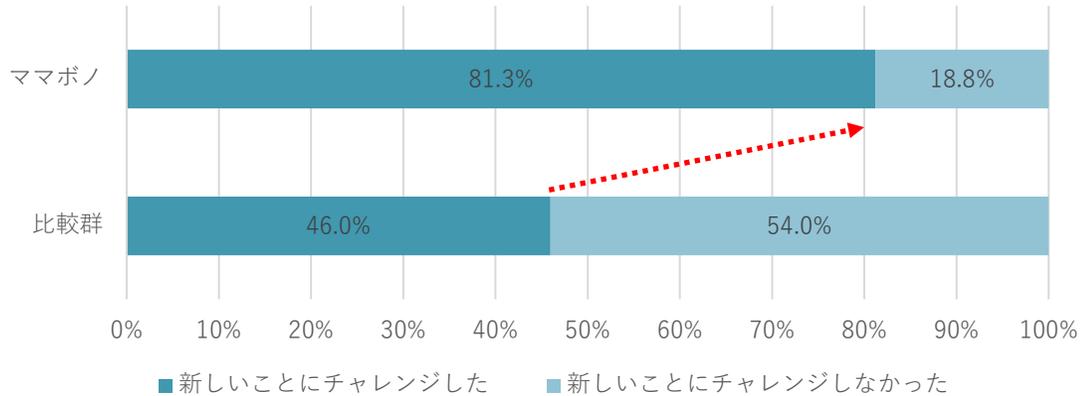
- 2023年度・2024年度参加者アンケート
及びウェブ調査での比較群の比較より

中期アウトカム アンケート実施概要

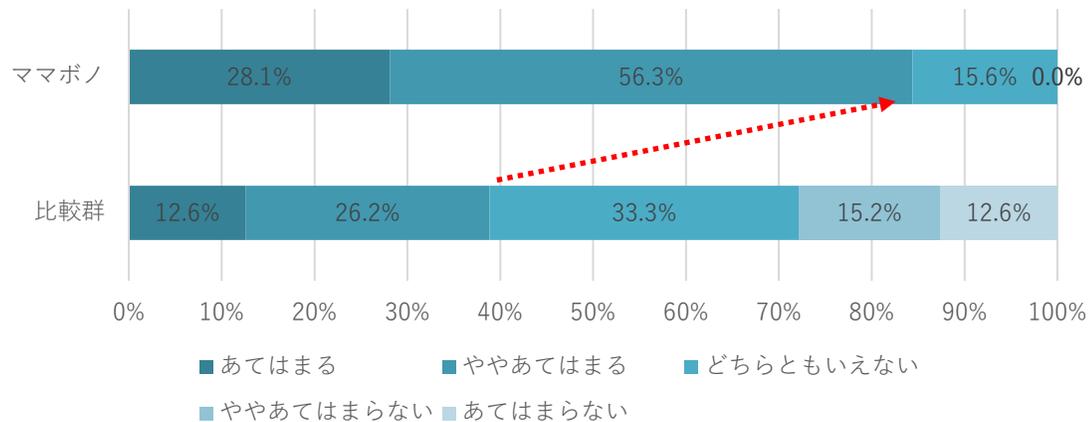
| | ママボノ参加者 | ウェブ調査の比較群 |
|-----------|---|---|
| アンケート期間 | 2026/1/16～1/31 | 2026/1/16～1/18 |
| アンケート実施方法 | メールで依頼し、 ウェブ上でアンケートを実施 | マクロミル社の登録モニターに対し、 ウェブ上でのアンケートを実施 |
| 対象者 | 2023年度及び2024年度の ママボノ・NPOメンタリングプログラ ム参加者126名 | 三大都市圏在住で、正社員、過去に育 休をとったことがあり、1年以内に職 場に復帰した24～45歳の女性 |
| 回答者数 | 32名（回答率25.4%） | 309名 |

⑪ 仕事での新しいチャレンジ

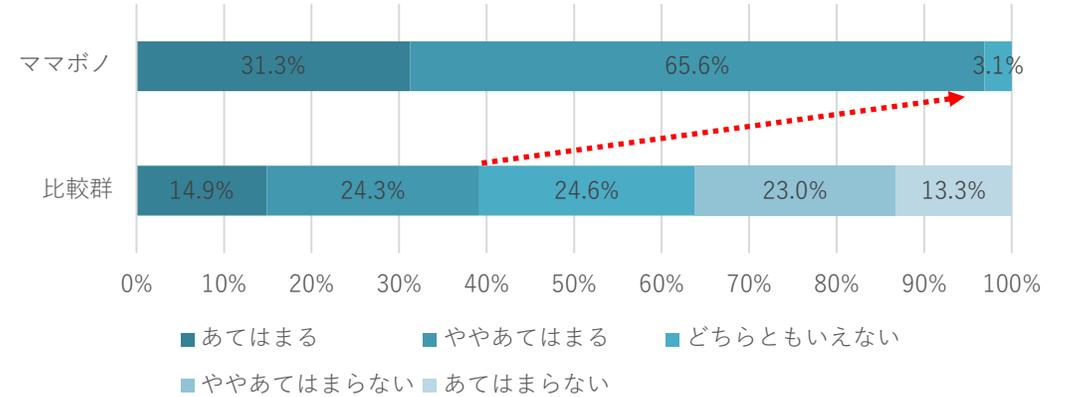
過去1年間で、仕事で新しいことにチャレンジしましたか？



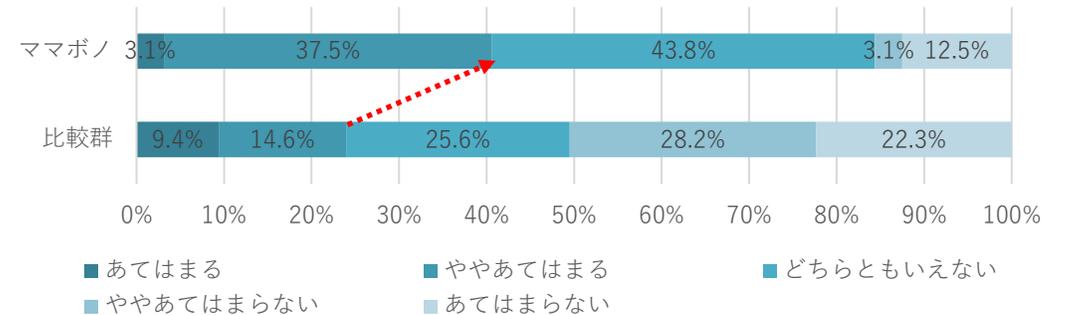
職業人として、仕事の価値を高めていけると思う



仕事で新しいこと（例：新しい取り組みの実施、希望の仕事への異動）にチャレンジしたいと思う



管理職やプロジェクトのリーダーとなる機会を与えられれば、よい影響を発揮できると思う



ママボノ経験者は比較群に比べて、仕事上で新しいことにチャレンジしたという割合は35%も多い、チャレンジしたいという意欲が高い割合も57.7%も多い。また、仕事の価値を高めていく自信や、リーダーを担う自信がある割合も多く、ママボノ経験が仕事に対する意欲や自信を高めていると考えられる。

チャレンジしたことの例：仕事編

新しい業務・役割への挑戦

- 産休前は経理を主にやっていたが、現場の工程管理などをやるようになった
- 仕事でBIツールを使うようになった（自ら企画した）
- 会社のセキュリティ対策チームに参加し始めた。
- 仕事でイベントの企画をしたりした

学び・スキルアップ

- AI学習プロジェクトへの参加
- 自分で独自調査したことを部内でシェア。
- セキュリティの資格勉強を始めた。
- 新規事業コンペへのチャレンジ、自分の自己研鑽への投資
- キャンバ、HP、インスタなどデジタルツールの始動。

リーダー・昇進・昇格

- 新たなプロジェクトのリーダーになった。
- チームリーダー業務（初めてのマネジメント）
- 課長に昇進した
- 昇進試験を受けた
- 後輩の1on1を任されるようになった。

再就職・働き方の変化

- 海外帯同から本帰国し、ブランクのある中正社員で再就職しました。
- 仕事をスタート（パート）

副業・起業・専門性の拡張

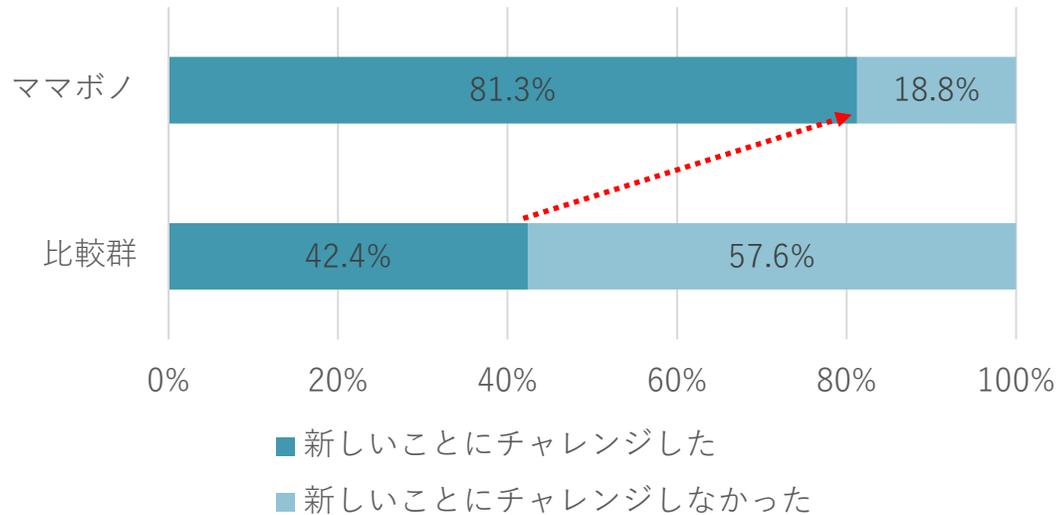
- 起業しようとしている、人事コンサル事業開始、経営者のネットワークづくりなど
- 異業種での副業
- 海外出張者の日本でのサポート、他工場への技術サポート出張

行動変容・姿勢の変化

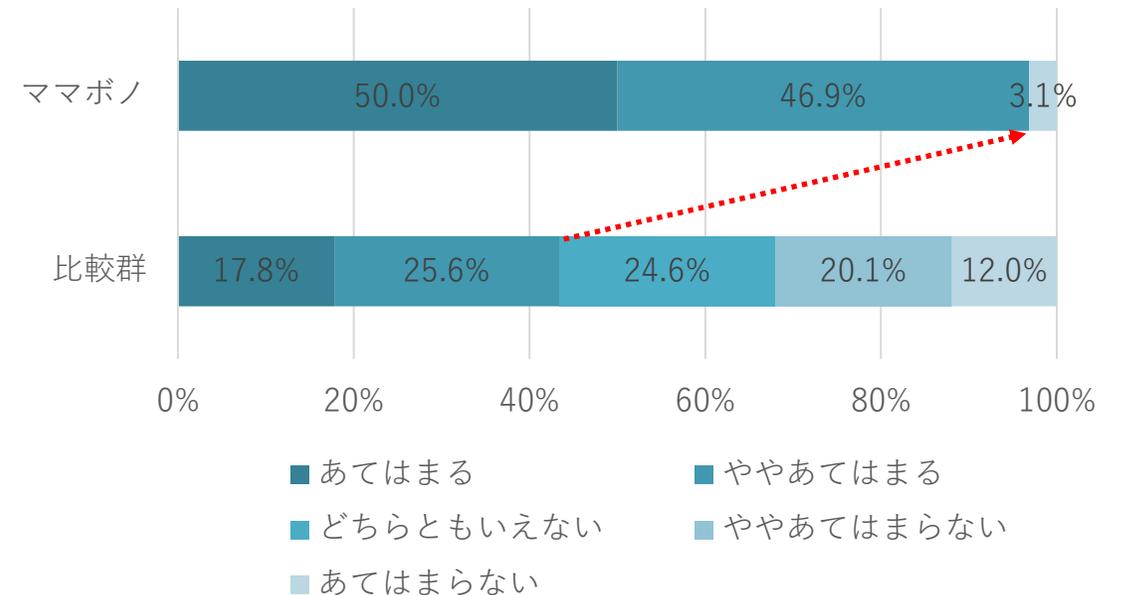
- 振られる仕事は、イエスで受けた。
- 仕事の幅だし、仕事仲間との交流を増やす

⑫ 仕事以外での新しいチャレンジ

過去1年間で、プライベートで新しいことにチャレンジしましたか？



プライベートで新しいこと（例：新たな趣味の実施、ボランティアへの参加等）にチャレンジしたいと思う



ママボノ経験者は比較群に比べて、プライベートでも新しいことへのチャレンジしたという割合は38.9%多い、チャレンジしたいという意欲が高い割合も53.5%多い。復職後で仕事と育児の両立をする中でも、ママボノ経験によってプライベートの充実に対する意欲も高められていると考えられる。

チャレンジしたことの回答（自由記述より）：仕事以外編

資格取得・学び

- ボランティア資格の取得。
- ヨガのインストラクター資格を取得した。
- 子育てについての講座を受けた。
- コーチングを勉強。
- 宅地建物取引士試験を受験した
- キッズダンスの先生の資格を取りました

社会参加・コミュニティ活動

- コミュニティに入って強みを活かしたワークショップ開催、資格を活かした個別相談
- 育休中に知り合ったママ友と楽器演奏
- プロボノ、ワンオペ子連れ海外留学
- 補習校の学年代表として保護者会活動に従事。また日本人会主催の盆踊り大会担当役員としてゲーム班をリードしました。

生活習慣の変化

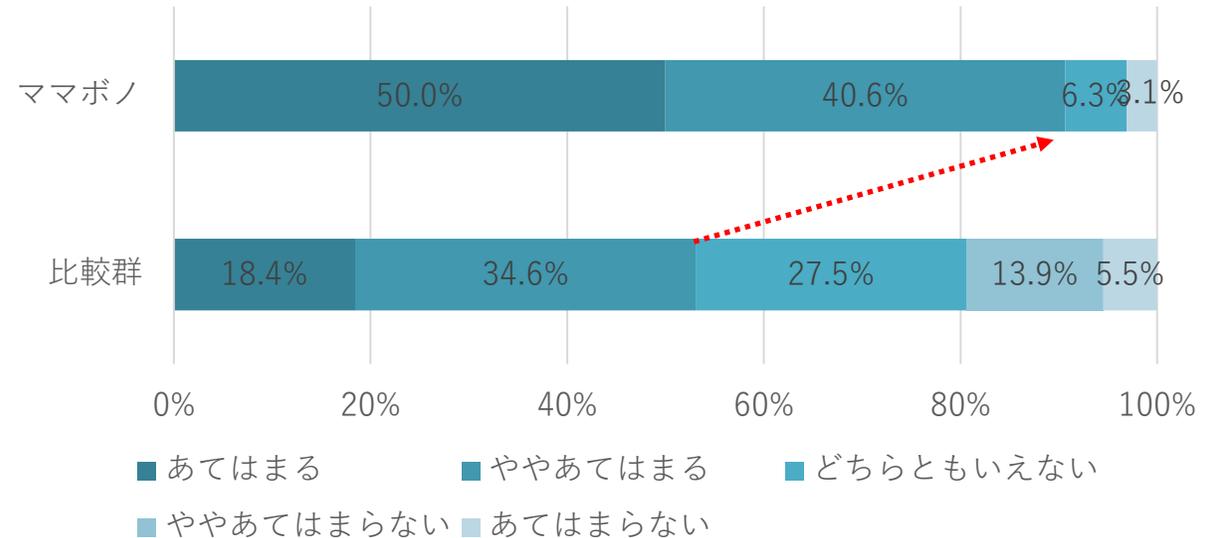
- キックボクササイズ始めました。
- 朝5時台にジムに行くようになった。
- 海外帯同生活から、母子での帰国、引越し、日本での生活の立ち上げ
- noteを時々書くようになった。
- ご近所ママとの子連れ夜ごはん会

⑬自分らしいキャリアの実践

今後、自分らしいキャリアを歩んでいけるという自信



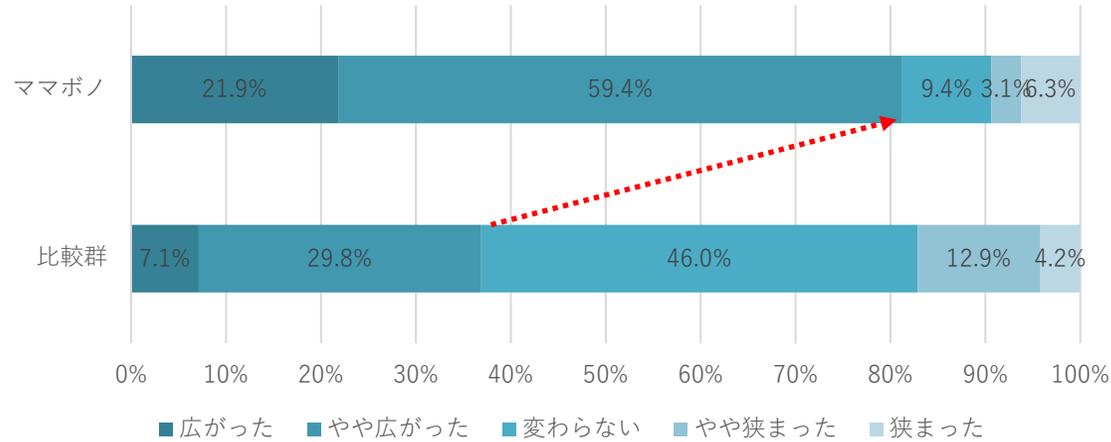
親としての自分を大事にしていけると思う



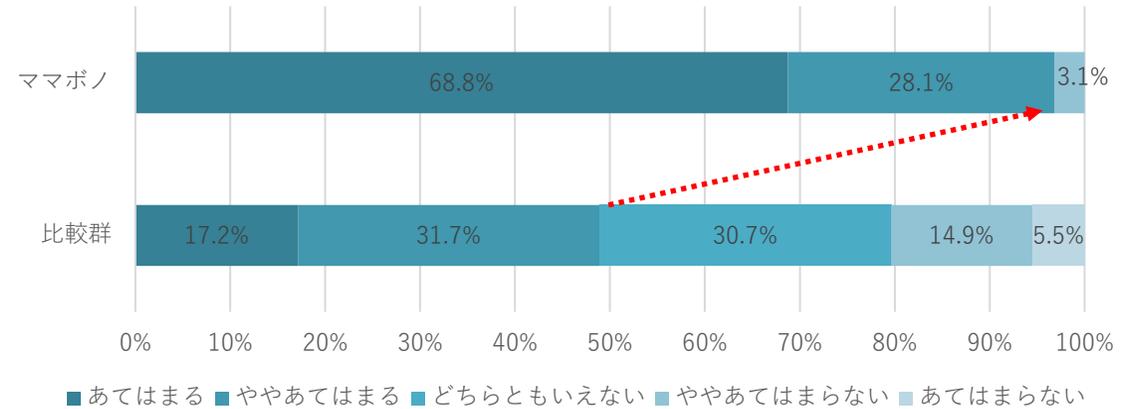
ママボノ経験者は比較群に比べて、自信がある（6点以上）を回答した割合が約40%多い。また、親としての自分を大事にしていけると思うと回答が90%に上り、仕事だけでなく親としての在り方も大切にしながら、自分らしいキャリアを主体的に築いていこうとする姿勢が、ママボノ経験者にはより強く表れていると考えられる。

⑭ 社会とのつながりを持つことへの心理的ハードルの低下

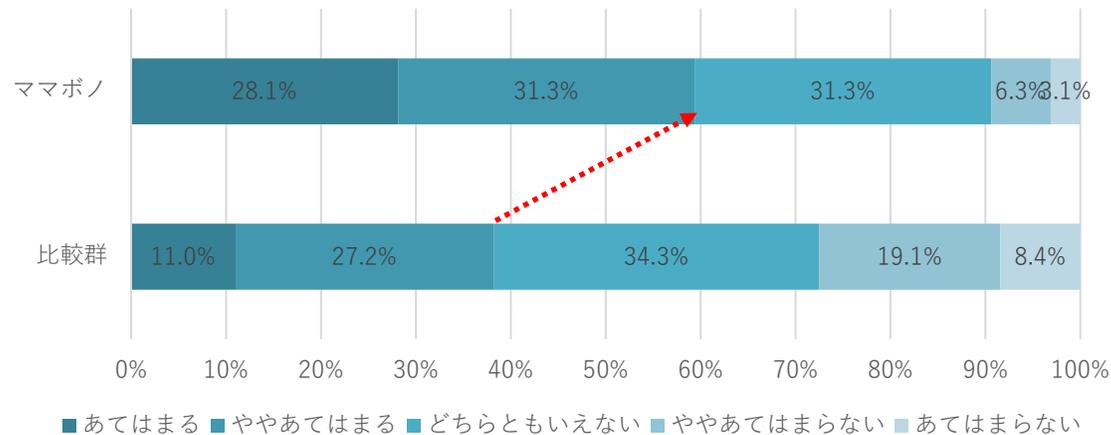
過去1年間で、社会や人とのつながりは広がりましたか？



社会や人とのつながりを広げていきたいと思う



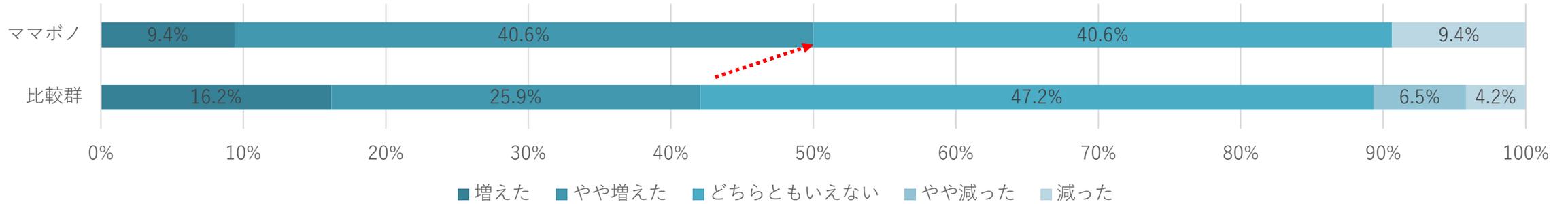
社会に対して役に立っているという実感がある



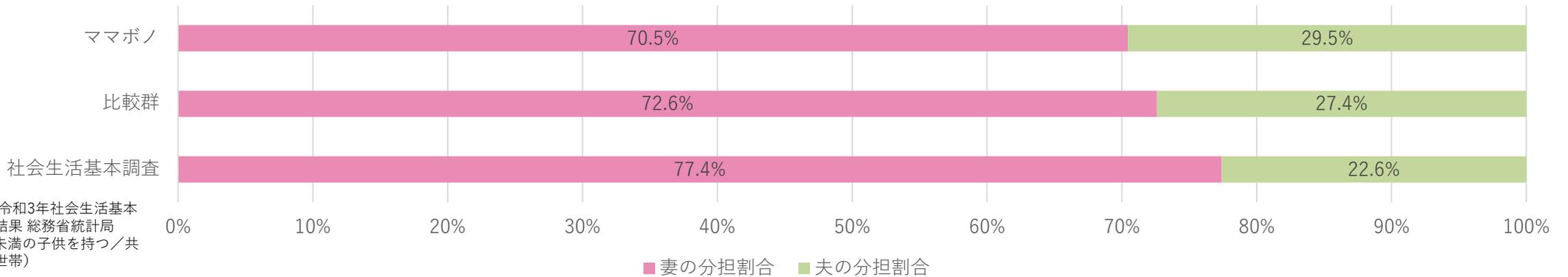
ママボノ経験者は比較群に比べて、社会や人とのつながりを広げた人の割合は44.4%多く、広げたいという意欲が48%多い。そういった中で社会に役に立っているという実感も約60%の人が感じている。ママボノ経験によって、社会参加への心理的ハードルが大きく下がっていると考えられる。

⑮ パートナーと協働した家庭運営

過去1年間で、家事育児分担や働き方について、配偶者と話し合う機会は増えましたか？



日頃、夫婦で家事関連時間（家事、介護・看護、育児及び買い物）の分担

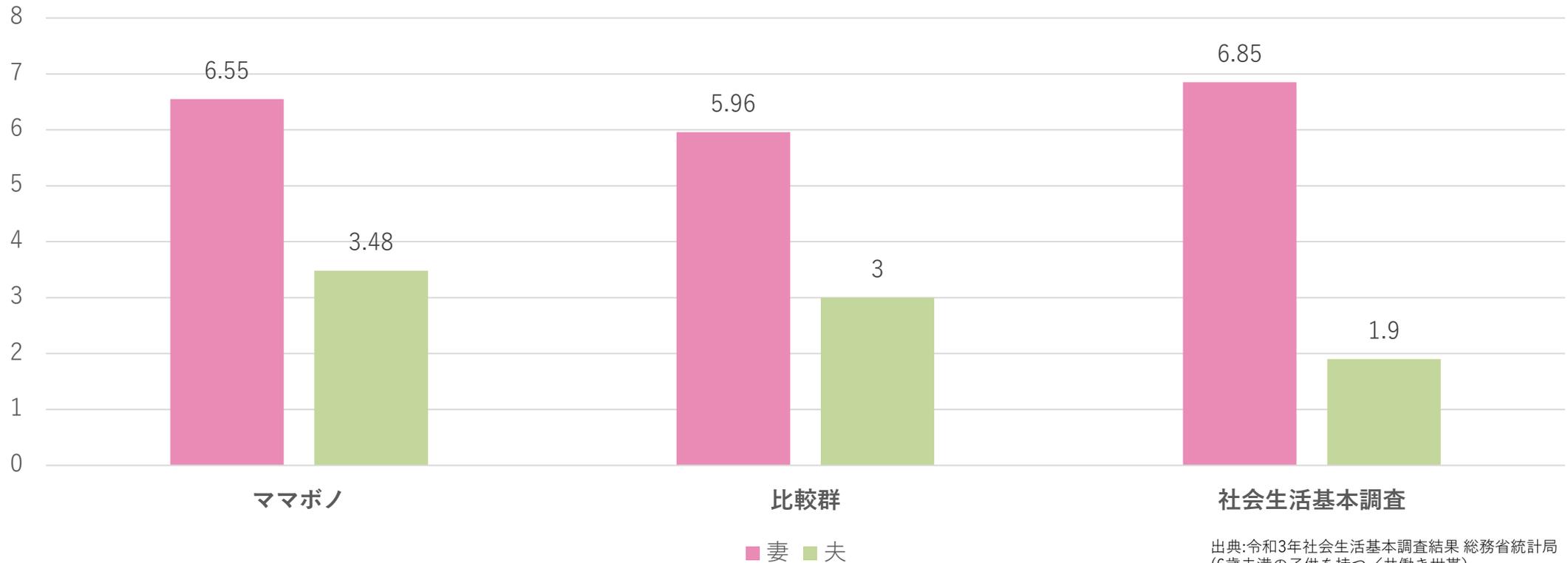


出典:令和3年社会生活基本調査結果 総務省統計局 (6歳未満の子供を持つ/共働き世帯)

ママボノ経験者の家庭では、家事・育児についてパートナーと話し合う機会が増えている一方で、夫婦間の家事関連時間は比較群とほぼ同程度（差は2.1%）で、社会的な構造の影響が依然として強いことがうかがえる。それでも、比較群や社会生活基本調査の平均よりもジェンダーギャップが小さいという特徴があり、わずかな分担でも女性の活躍を支える力になり得ると考えられる。

⑮ パートナーと協働した家庭運営

家事関連時間の平日と休日の週平均時間の比較



ママボノ参加者の家庭では、夫の家事・育児時間が比較群より1日あたり平均で30分（0.6時間）長いという特徴が見られた。この“30分の家事分担”が、女性の社会参加や仕事やプライベートへのチャレンジへの一歩を支える力になり得ることが示唆される。一方で、依然として妻側の負担が大きく、家事分担の大きな男女差（ジェンダーギャップ）の課題は残る。

まとめ

評価結果まとめ

| 種別 | 内容 | 結果 |
|---------|------------------------------|---|
| 短期アウトカム | ④越境経験による視野の広がり・スキル再認識・スキルを磨く | 視野が広がった・学びがあった人は90%以上。スキル再認識は87.8%。 |
| | ⑤社会課題の知見の獲得 | 社会課題・NPOへの関心が高まった人は80%超。 |
| | ⑥復職に向けた不安軽減 | 復職への不安が解消された人は66.7%。仕事の感覚やリーダーシップの自信は65%以上。 |
| | ⑦自分らしいキャリアを歩む自信 | 自信6点以上の割合が51.1%→75.6%へ増加。高得点層も増加。 |
| | ⑧子育てしながら働く練習 | 子どもがいても働くイメージを持てたという声が多い。 |
| | ⑨子育て中の孤立・孤独感の解消 | 社会とのつながりを感じた人は95%。社会に役立っている実感は83%。 |
| | ⑩復職後の家庭内の役割分担について検討する機会 | 家事・育児分担についてパートナーと話し合う機会が増えた。 |
| 中期アウトカム | ⑪仕事での新しいチャレンジ | 挑戦した割合は比較群より+35%。挑戦意欲は+57.7%。 |
| | ⑫仕事以外での新しいチャレンジ | プライベートでの挑戦は+38.9%。挑戦意欲は+53.5%。 |
| | ⑬自分らしいキャリアの実践 | 自信6点以上は比較群より約+40%。親として自分を大切にできると回答した人は90%。 |
| | ⑭社会とのつながりを持つことへの心理的ハードルの低下 | つながりを広げた人は+44.4%。広げたい意欲は+48%。約60%が「社会に役立っている」と感じている。 |
| | ⑮パートナーとの協働した家庭運営 | 話し合いは増えたが、分担割合・家事時間は大きく変わらず。構造的要因が強い。ただ、30分の夫の家事分担が社会参加や活躍につながる可能性。 |

考察：総論と主なポイント

① 短期：視野・自信・つながりが大きく向上

ママボノを通じて視野が広がり、学びや気づきが得られることで、社会課題への関心が高まり、復職への不安も和らいでいます。越境経験で得た刺激は、仕事への意欲やリーダーシップの感覚を呼び戻し、キャリアを再スタートするうえでの確かな足場となっています。

また、社会とのつながりや貢献実感が高まることで、「社会とつながれる」「働ける」という自己効力感が短期間で回復しています。さらに、95%が社会とのつながりを実感しており、多様なロールモデルとの出会いが、子育て期に生じやすい孤立・孤独感を和らげる役割も果たしています。

② 中期：行動変容が広がり、比較群より前向きな動きが顕著

ママボノ経験をきっかけに、仕事で新しい挑戦に踏み出す実践や意欲が高まっています。

実際に、リーダーへのチャレンジや資格取得の開始など、具体的な行動が見られました。こうした取り組みが、仕事の価値を高めていけるという感覚や、リーダーとしての自信につながっています。

一方で、プライベートでも学び直しや地域活動、副業準備など、社会とのつながりを広げる行動が増えています。

その結果、自分らしいキャリアを歩めるという確かな自信が育ち、「チャレンジしてみよう」という前向きな意欲が高まっています。

③ パートナーとの協働にもポジティブな変化

現時点では家庭への直接的なアプローチは行っていないものの、パートナーとの家事・育児に関する対話が増え、協働に向けた質的な変化が生まれています。分担率や家事時間といった構造的な部分はずぐには変わらないものの、対話が生まれたこと自体が、家庭内の協働に向けた重要な第一歩となっています。また、ウェブ調査群と比べてママボノ参加者の夫側の家事時間が1日約30分長いという結果も見られ、わずかな時間の差であっても、女性の社会参加を後押しする大きな要因になり得ることが示唆されました。

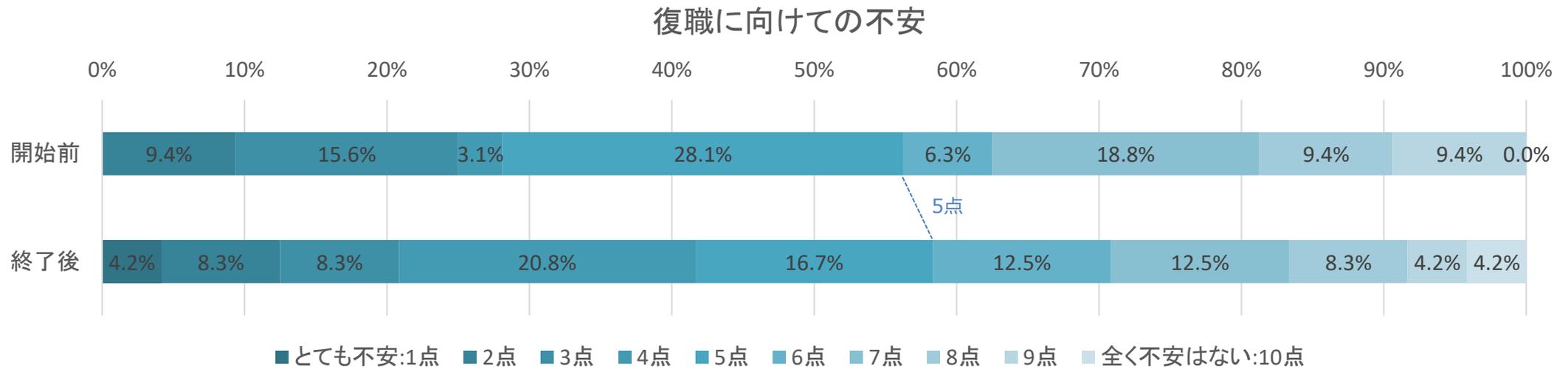
今後、プログラム内でパートナーを巻き込む施策を取り入れることで、こうした変化をさらに後押しできる可能性があります。

ママボノは、視野・自信・つながりの回復を通じて、仕事・家庭・プライベートにおける前向きな行動変容を促す、効果の高いエンパワメントプログラムとして機能しています。

見えてきた課題

1. ママボノに参加しても、復職に対する不安は依然として高い

- 課題**：参加前に不安が高い層は、参加後に不安の軽減を実感している。一方で、参加後は復職時期が近づいているため、**多くの参加者が依然として「不安」を感じている。**
- 背景**：キャリア断絶、情報不足、ロールモデル不在、職場文化の影響など、**個人では解消しにくい構造的要因**が不安を強めている。
- 示唆（ママボノ）**：前向きな変化を実感したママたちでも復職は「不安」だった。その中で、ママボノはキャリアへの自信を回復させ、「不安はあるけれど、やってみよう」と思える状態をつくり出している。この効果を踏まえると、**参加前から不安が高くない層に対しても、継続的にママボノに参加してもらうことが有意義**である。

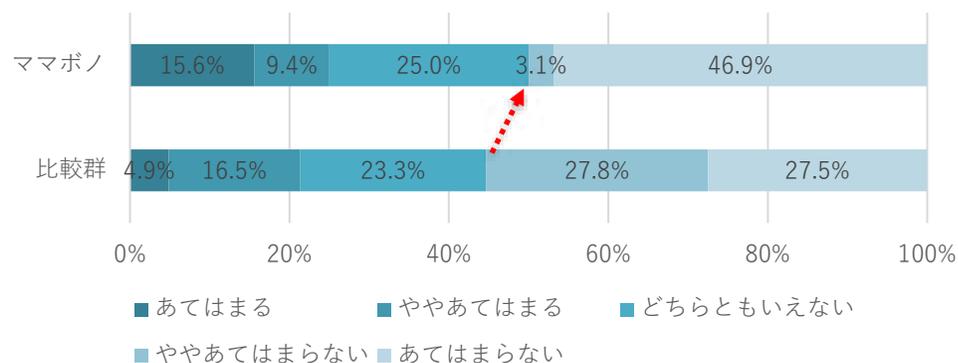


見えてきた課題

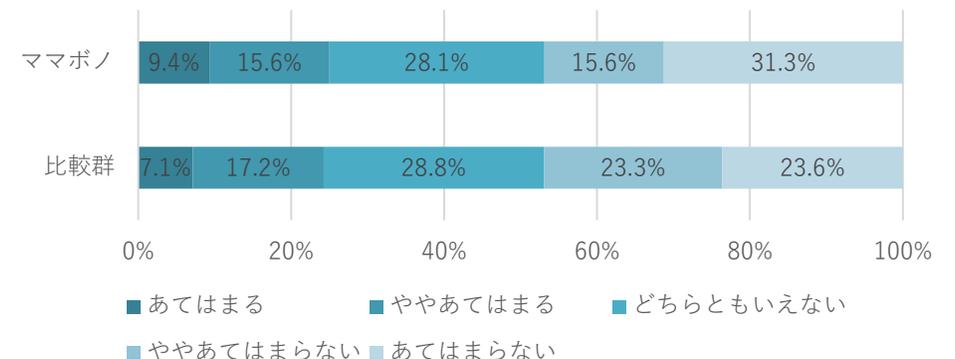
2. マミートラックの固定化（社会構造）

- 課題**：ママボノ参加者の中には、「補助的・重要でない仕事を割り当てられるようになった」「適切に評価・処遇に反映されていないと感じる」と回答する割合が、比較群と同等か、むしろやや多い。自信と意欲をもって復職しても、**マミートラックにはまってしまう可能性が高い**。
- 背景**：組織内に残る性別による役割分担意識、制度・文化の遅れ、評価のバイアスなど、**個人の努力では変えにくい構造的要因**が影響していると考えられる。
- 示唆（ママボノ）**：企業側の変化に向けては、企業内プロボノの導入を通じて、越境学習やリーダーシップ機会を提供することで、「時短＝補助的業務」という**固定観念を揺さぶり、組織文化の変革に寄与できる可能性**がある。

復職後、休職前より、補助的あるいは重要でない仕事を割り当てられるようになったと感じる



復職後、自分の仕事上の貢献や成果が、適切に評価・処遇に反映されていないと感じる

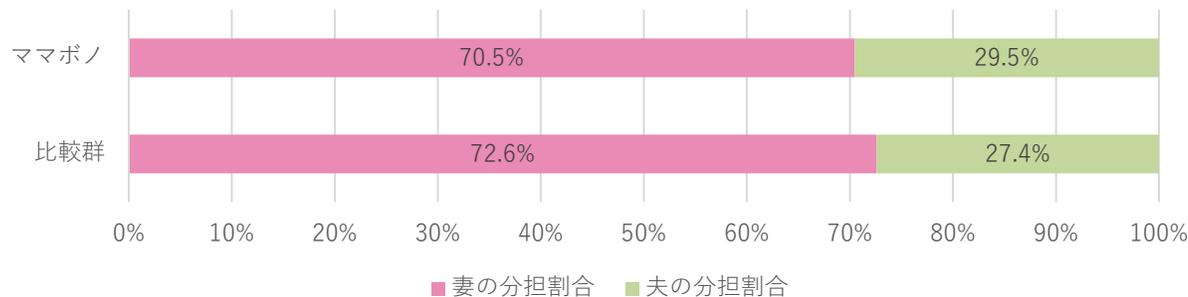


見えてきた課題

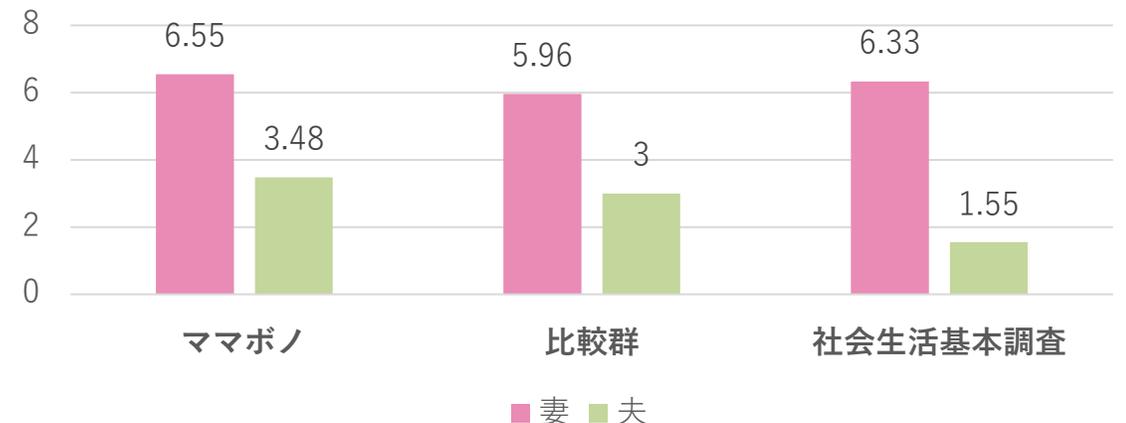
3. パートナーとの家事・育児分担の偏り（社会構造）

- **課題**：ママボノ参加後にパートナーとの対話は増えているものの、**家事・育児の分担状況は比較群と大きく変わらず**、共働きであっても妻側の負担が依然として大きい。
- **背景**：夫側の働き方、無意識の役割固定、ケア労働の偏在など、**家庭内の分担を変えにくい社会構造**が影響していると考えられる。
- **示唆（ママボノ）**：夫の家事・育児時間の“1日30分の分担”が女性の社会参加や仕事・プライベートでの活躍を後押しする可能性が示唆された。こうした変化をさらに広げるためには、パートナーとの役割分担を見直すきっかけをつくる施策（夫を巻き込むワークや家庭内の役割可視化など）が有効と考えられる。

日頃、夫婦で家事関連時間（家事、介護・看護、育児及び買い物）の分担



家事関連時間の平日と休日の週平均時間の比較



まとめと社会への提言

インパクト評価を通じて、ママボノは、仕事から離れる中で揺らいだ自信や「もう一度挑戦したい」という気持ちを取り戻し、次の一歩につながる取り組みであることが明らかになりました。

一方で、マミートラックをはじめとするキャリアの停滞や挑戦のしづらさは、個人の問題ではなく、企業や家庭、社会に根づく構造的な要因によって生じていることも浮かび上がりました。

それでも、ママボノをきっかけに、仕事で新しい役割に挑戦されたり、地域や社会とのつながりが再び開かれたりと、変化が外へ広がっていく様子も確認できました。

こうした動きを確かなものにしていくためには、個人への支援を継続するだけでなく、企業文化や家庭のあり方にも働きかけ、環境そのものを整えていく視点が求められます。