

News

2016年7月11日

こそだて家族研究所

こそだて家族の「ママが実感する子どもの疲れとその理由」レポート

小学生ママの4人に1人が「子供が疲れている」と回答。

- 小学校高学年では3人に1人、低学年でも5人に1人が、「疲れている」とママが実感
- ママが考える疲れの理由は、「勉強や習い事が多い 43.0%」「集団生活のストレス 29.2%」「睡眠時間が短い 25.3%」「ゲームやテレビのやり過ぎ・見過ぎ 25.3%」
- 居住エリアで「子どもの疲れの理由」に差異。「勉強や習い事が多い」が地方よりも都市部が高スコア。

2012年10月に設立した「博報堂こそだて家族研究所」は、子どもをもつ家族の消費やライフスタイルについて研究しています。今回のレポートは2016年3月2日～9日に実施した調査に基づき、「子どもの疲れとその理由」についてまとめたものです。調査結果から、小学生ママの4人に1人が、自分の子どもが疲れていると実感していることが分かりました。ママが考える疲れの理由は、「勉強や習い事が多い」がトップで、次いで「集団生活のストレス」、「睡眠時間が短い」「ゲームやテレビのやり過ぎ・見過ぎ」となりました。

こそだて家族研究所は、こそだてに関わる調査データ等をもとに、今後も行政や企業に提案をしております。

- ◆ 調査手法：インターネット調査
- ◆ 対象者：20～49歳の女性／同居している小学生の子どもが居る方 n=1,428名（長子年齢で割付）
- ◆ 調査エリア：全国
- ◆ 調査時期：2016年3月2日～9日

<調査結果ポイント>

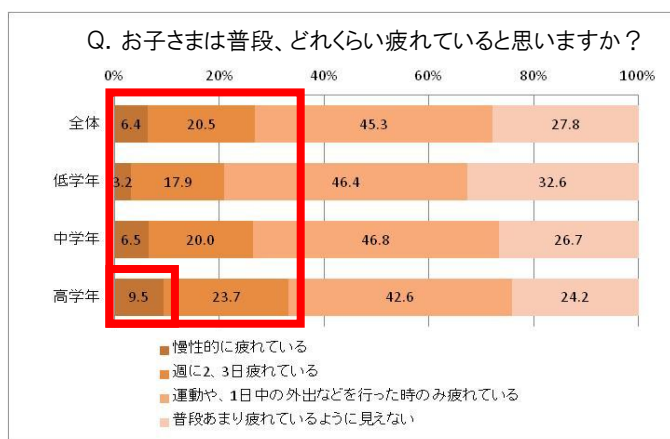
- 小学生ママの実感として、小学生の4人に1人(26.9%)が疲れている。
低学年で5人に1人(21.1%)。高学年では、3人に1人(33.2%)が疲れており、慢性的な疲れは約1割(9.5%)。
※疲れている：「慢性的に疲れている」「週に2,3日疲れている」と答えた合計
- ママが考える理由のトップは「勉強や習い事が多い 43.0%」。
次いで「集団生活のストレス 29.2%」、「睡眠時間が短い 25.3%」「ゲームやテレビのやり過ぎ・見過ぎ 25.3%」。
低学年でも「勉強や習い事が多い」が4割を越す。
- 子どもが疲れた時の対処法は「十分な睡眠」が77.6%でトップ。
次いで「やりたいことを自由にさせる 36.2%」「おやつ等子どもの好きなものを食べさせる 24.7%」
特に低学年ママは「睡眠の充実」と「好きなものを食べさせる」が高い傾向。
- 居住エリアで異なる「疲れの理由」。
居住するエリア(都市部、地方)によって、子どもの疲れへのママの実感や、対処法は大きな差異はないものの、疲れの理由では傾向の違いが明らかに。「勉強や習い事が多い」が地方よりも都市部が高スコア。「先生や学校の集団生活のストレス」「運動不足」は地方の方が高い傾向。

<全体 学年別>

■小学生ママの実感として、小学生の4人に1人が疲れている。
低学年で5人に1人、高学年では3人に1人が疲れており、慢性的な疲れは約1割。

小学生ママに「自分の子どもが疲れている」か聞いたところ、週2、3日以上「子供が疲れている」と答えたママが全体で26.9%、4人に1人は何らかの理由で定期的に子供が「疲れ」を示していることがわかりました。

学年別では、小学校低学年では21.1%、中学年26.5%、高学年では33.2%が、週2、3日以上疲れていると回答。高学年では慢性的に疲れていると回答したママが9.5%と、高学年の約10人に1人は常に疲れていることがわかりました。



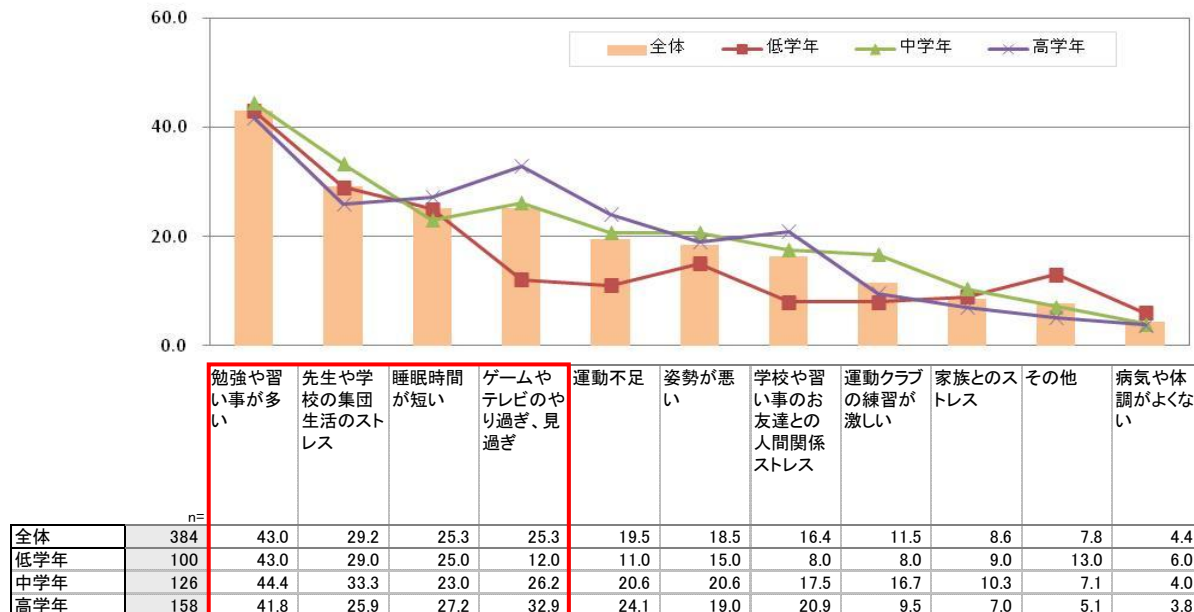
※n=1,428(全体)、476(低学年)、476(中学年)、476(高学年)

■ママが考える子供の疲れの理由。トップは「勉強や習い事が多い43.0%」。次いで「先生や学校の集団生活のストレス29.2%」、「睡眠時間が短い25.3%」「ゲームやテレビのやり過ぎ見過ぎ25.3%」。低学年でも「勉強や習い事が多い」が4割を超す。

子どもが疲れていると実感している小学生ママ。その理由として最も多く回答したのが「勉強や習い事が多い43%」でした。次いで「先生や学校の集団生活のストレス29.2%」「睡眠時間が短い25.3%」「ゲームやテレビのやり過ぎ見過ぎ25.3%」となりました。

学年ごとの傾向としては、低学年でも「勉強や習い事が多い」を理由にする回答が4割強であり、学校生活に馴染みつつあるはずの中学年は3人に1人が「先生や学校の集団生活のストレス」で疲れを感じています。また、高学年においては「ゲームやテレビのやり過ぎ見過ぎ」が他の学年に比べて高いスコアとなっています。

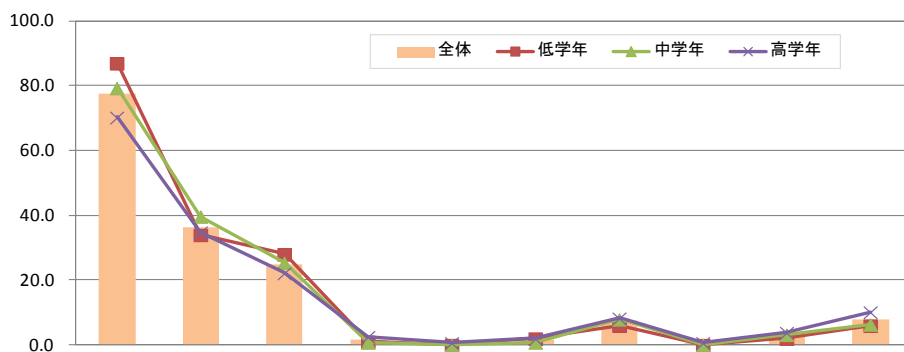
Q. お子さまが疲れている理由として思い当たるものを全てお選びください。



■子どもが疲れた時の対処法は「十分な睡眠」が77.6%でトップ。

次いで「やりたいことを自由にさせる 36.2%」「おやつ等子どもの好きなものを食べさせる 24.7%」

子どもが疲れた時の対処法への回答として、全体の8割弱が「十分な睡眠」と回答。学年では低学年のスコアが高く、学年が低いほど「十分な睡眠をとることで疲れが解消する」と考えていることがわかります。次いで、「やりたいことを自由に」「好きな食べ物を食べさせる」と続きます。



	n=	睡眠を充分にとらせる	本人のやりたいことを自由にさせる	おやつ等子供の好きなものを食べさせる	ドリンク剤を飲ませる	市販の疲労回復マスクやシートを使用する	アロマオイルなどの香りでリラックスさせる	マッサージをしてあげる	マッサージ機器を使う	その他	特になし
全体	384	77.6	36.2	24.7	1.6	0.3	1.6	7.6	0.3	3.1	7.8
低学年	100	87.0	34.0	28.0	1.0	0.0	2.0	6.0	0.0	2.0	6.0
中学年	126	79.4	39.7	25.4	0.8	0.0	0.8	7.9	0.0	3.2	6.3
高学年	158	70.3	34.8	22.2	2.5	0.6	1.9	8.2	0.6	3.8	10.1

<居住エリア別>

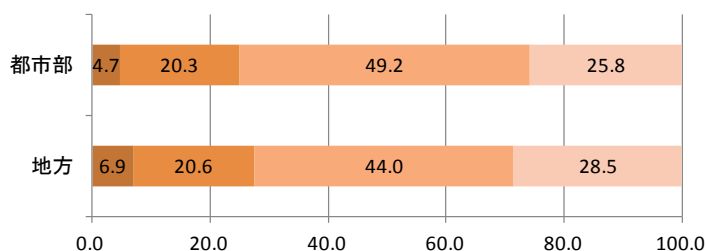
※都市部/地方:人口100万以上都市=「都市部」、それ以外=「地方」

(都市部:札幌市/仙台市/東京23区内/さいたま市/横浜市/川崎市/名古屋市/京都市/大阪市/神戸市/広島市/福岡市)

■「子どもの疲れ」、居住エリアでは大きな差異は見られず。

都市部と地方、それぞれに居住する小学生ママに、「子どもの疲れ」を聞いたところ、エリアによって大きな差異は見られませんでした。

Q.お子さまは普段、どれくらい疲れていると思いますか？



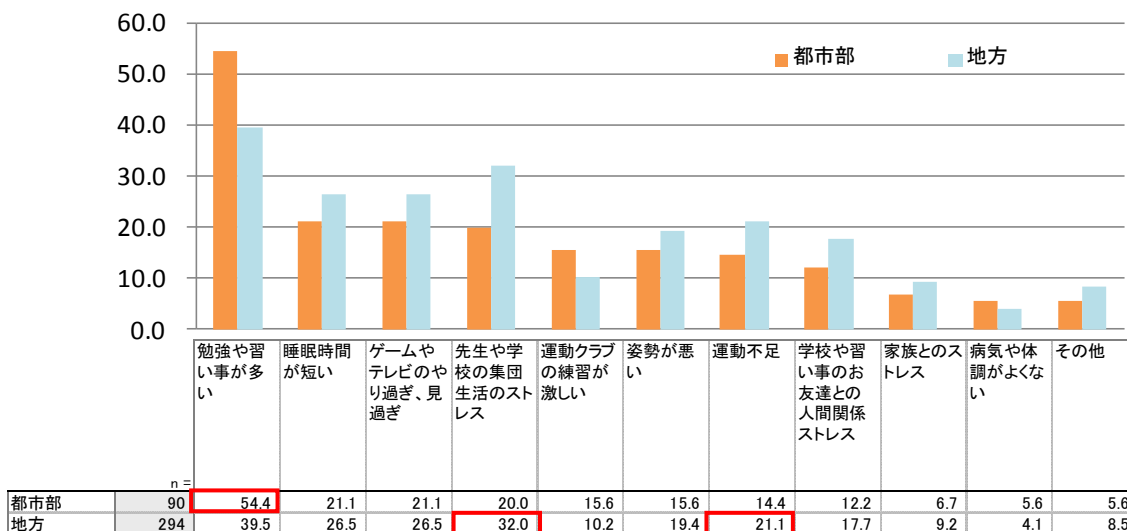
※ n=1068(地方)、360(都市部)

- 慢性的に疲れている
- 週に2、3日疲れている
- 運動や、1日中の外出などを行った時のみ疲れている
- 普段あまり疲れているように見えない

■一方、「疲れの理由」では、居住エリアで回答に差異が。「勉強や習い事が多い」が地方よりも都市部が高スコア。「先生や学校の集団生活のストレス」「運動不足」は地方の方が高い傾向。

「勉強や習い事が多い」では、地方が 39.5%に対し、都市部が 54.4%と半数以上の小学生ママが理由にあげています。また、「集団生活のストレス」や「運動不足」では、都市部にくらべて地方の方が高いスコアとなっており、居住エリアによって疲れの理由に相違が見られました。

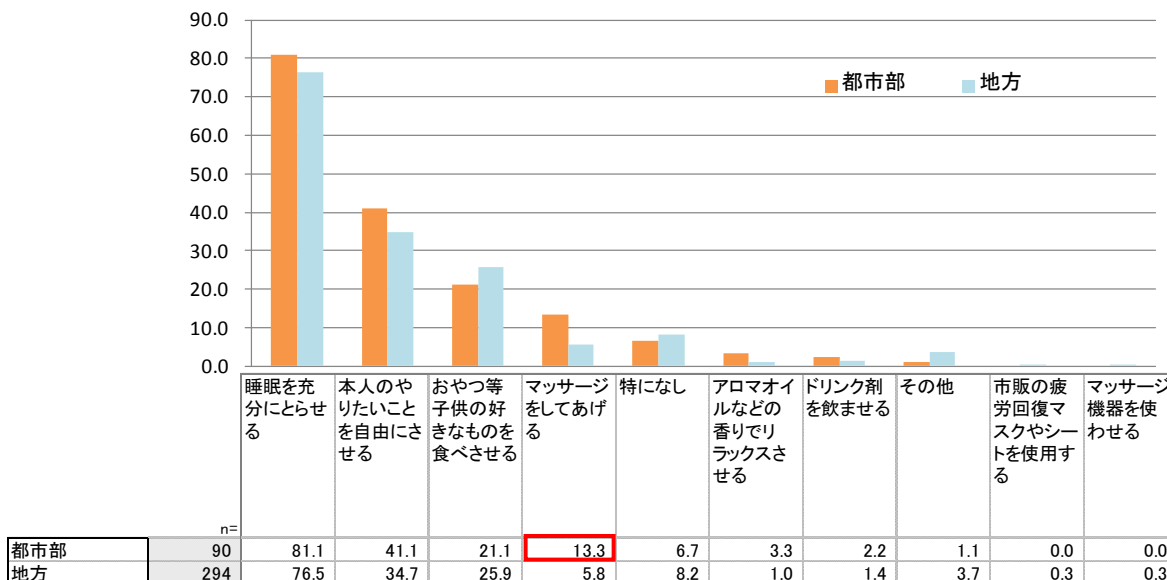
Q.お子さまが疲れている理由として思い当たるものを全てお選びください。



■「疲れ対処法」では、上位回答に大きな差異はなし。「マッサージをしてあげる」と答えたママに都市部在住が多い傾向。

疲れの対処法では、「十分な睡眠」「本人のやりたいことを自由に」「子どもの好きなものを食べさせる」の上位 3 回答は、都市部も地方も同じ傾向となりました。一方で、「マッサージをしてあげる」は、地方では 5.8%に対し、都市部では 13.3%と地方に比べ高い傾向を示しています。

Q.疲れているお子さまに対して、普段どんな対応をしていますか？



こそだて家族研究所

<博報堂 こそだて家族研究所とは>

晩産化・少子化、共働き世帯の増加、夫や祖父母の育児参加など、この10年で大きく変わってきた「子供のいる家族」について、研究・提案を行う専門組織。1996年より活動していたBaBUプロジェクトを発展改組し、2012年10月設立。「妊娠期から小学生の子どもを持つ家族」に関する専門知識を元に、調査、商品開発支援、広告などコミュニケーション支援、メディア開発、事業開発などを手掛ける。

【本件に関するお問い合わせ】 株式会社博報堂 広報室 竹本・西尾 03-6441-6161