

2017年4月18日

こそだて家族研究所

いまどきのママに実態を調査：ママリサ～いまどきママリサーチ～

「子育てママの家事の時短」

博報堂こそだて家族研究所は、インターネット広告・メディア運営事業の株式会社インタースペースと協働で、インタースペース社が運営するママ向けコミュニティサイト『ママスタジアム』 (<http://mamastar.jp/>)にて、『ママリサ ～いまどきママリサーチ～』を行っています。この度、「家事の時短」について調査致しました。忙しい毎日をおくる子育てママたちが家事の時短についてどう感じているのか、興味深い結果が得られましたのでご報告致します。

<調査概要>

- 調査手法：ママスタジアムでのインターネット調査
- 対象者：ママスタジアムユーザー（子育て中の女性） n=396名
（本人年齢 20代以下：105名、30代：229名、40代以上：62名）
（末子年齢 0-2歳：223名、3-6歳：109名、7歳以上：64名）
- 対象地域：全国
- 調査時期：2017年3月7日～3月15日

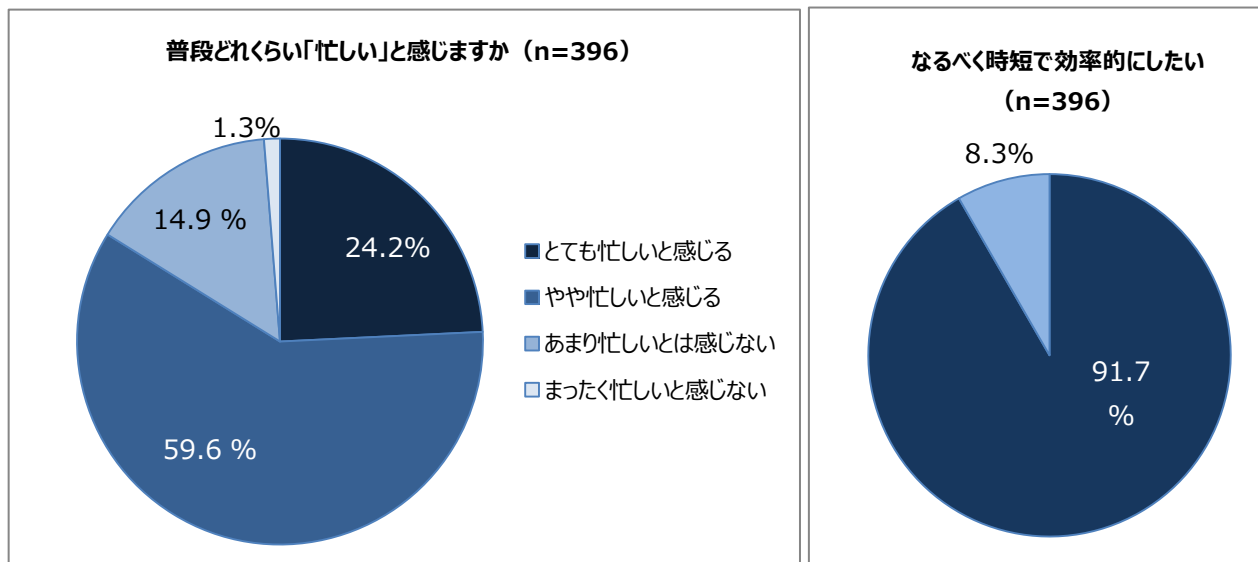
<調査結果ポイント>

- 普段「忙しい」と感じているママは83.8%。家事を「なるべく時短で効率的にしたい」ママは91.7%。
- 家事がきちんとできていない時、ストレスを感じるママは87.4%。子育てするようになってストレスが増えた家事は、「散らかったものの片づけ」73.5%がトップ。次いで「部屋の掃除」58.6%、「献立を考える」56.3%、「食事の後片づけ」56.3%、「食事のしたく」54.0%が続く。
- きちんとやりたい家事の上位は、「衣類の洗濯」69.2%、「食事のしたく」58.6%、「散らかったものの片づけ」58.3%、「部屋の掃除」57.3%。手を抜いていると思われたくない家事の上位は、「食事のしたく」50.3%、「部屋の掃除」46.0%、「献立を考える」42.2%。
- 時短したい家事トップ3は、「食事のしたく」72.5%、「部屋の掃除」62.6%、「散らかったものの片づけ」57.3%。
- 「家事の時短」という記事や情報に興味がある子育てママは、94.2%と大多数。参考にする情報源は、SNSやブログ、WEBニュースや情報サイト、テレビがトップ3となり、ママ友との口コミを上回る。
- 家事を時短したい理由は、「気持ちにゆとりができる」63.0%がトップで、次いで「苦手な家事のストレスを軽減したい」57.9%、「子供と過ごす時間を作りたい」48.8%、「体の疲れを減らしたい」48.3%。
- 家事以外で時短したいトップ3は、「ヘアケア・アレンジ」40.9%、「自分のメイクアップ」39.1%、「自分のスキンケア」38.1%。

<詳細データ>

■ 普段「忙しい」と感じているママは 83.8%。家事を「なるべく時短で効率的にしたい」ママは 91.7%。

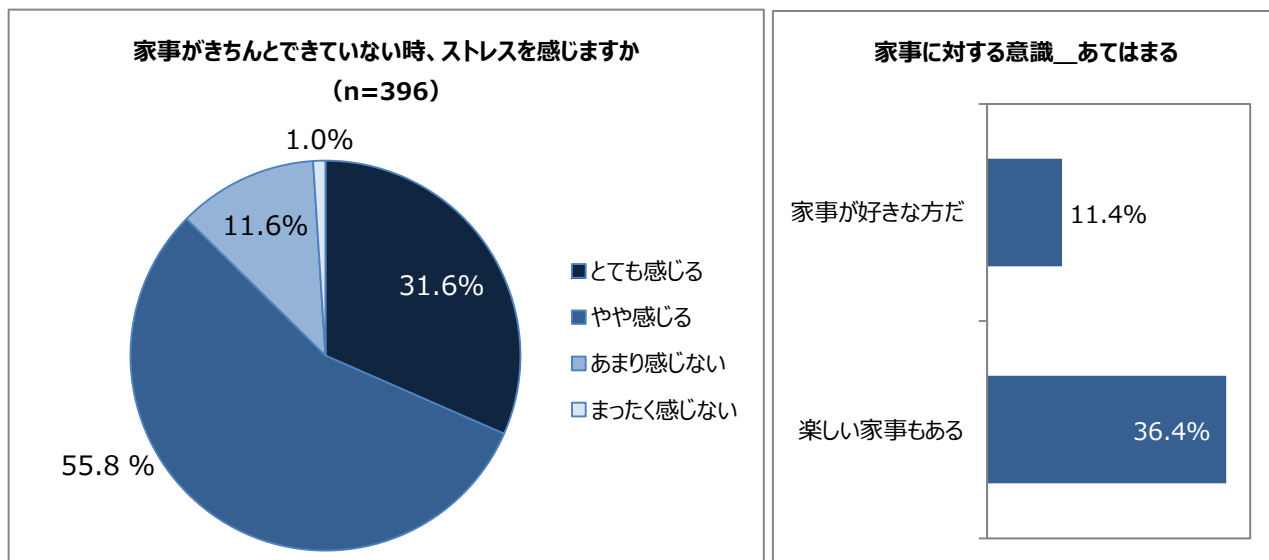
普段の忙しさについて聞いたところ、「とても忙しいと感じる」人は 24.2%、「やや忙しいと感じる」人を合わせて全体の 83.8%が「忙しい」と感じています。また、「家事をなるべく時短で効率的にしたい」人は全体の 91.7%で、「家事の時短」が大多数の子育てママのニーズであることが確認できました。



■ 家事がきちんとできていない時、ストレスを感じるママは 87.4%と大多数。

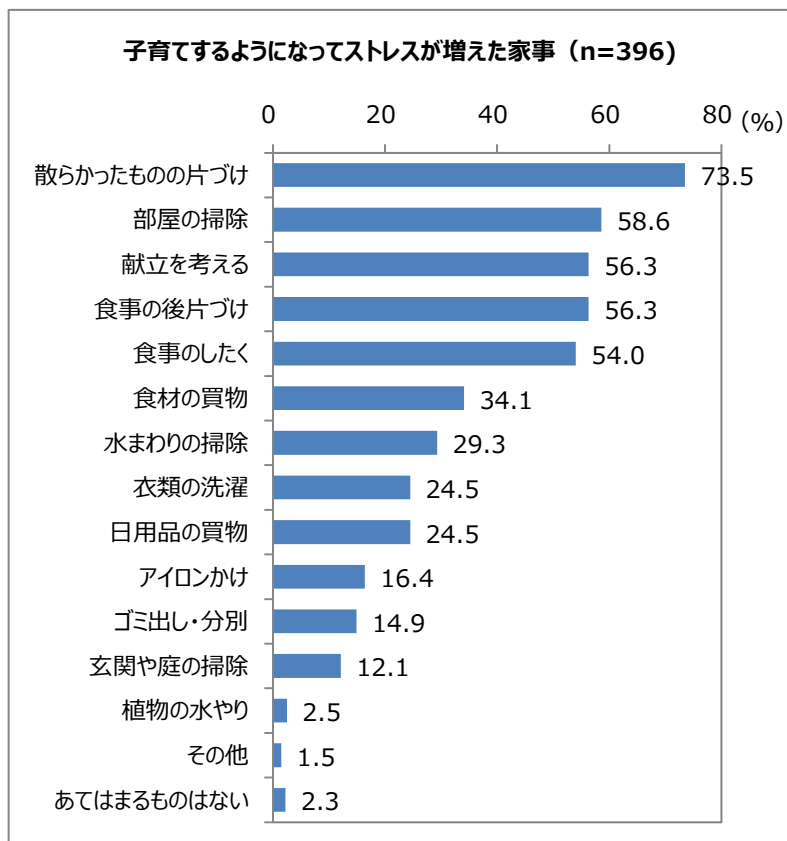
子育てするようになってストレスが増えた家事は、「散らかったものの片づけ」73.5%がトップ。次いで「部屋の掃除」58.6%、「献立を考える」56.3%、「食事の後片づけ」56.3%、「食事のしたく」54.0%が続く。

家事について聞いたところ、「家事が好きな方だ」と答えた人は 11.4%、「楽しい家事もある」は 36.4%にとどまりました。一方、家事がきちんとできていない時に「(とても+やや)ストレスを感じる」人は 87.4%でした。ママたちの「家事はきちんとやりたい、やらなければいけない」というタスク意識がうかがえます。



子育てをするようになってストレスが増えた家事は、「散らかったものの片づけ」73.5%がトップ。次いで「部屋の掃除」58.6%、「献立を考える」56.3%、「食事の後片づけ」56.3%、「食事のしたく」54.0%となりました。

末子年齢別にみると、0～2才ママは「食事のしたく」のストレスをやや高めに感じており、3～6才ママは「散らかったものの片づけ」のスコアがやや高くなりました。乳児期の離乳食と大人の食事を作り分ける大変さや、幼児期に遊びが活発になって散らかる室内など、子供の成長にともなって変化する様子が連想されます。



(%)

Q8 子育てをするようになってストレスが増えた家事は？														
	散らかったものの片づけ	部屋の掃除	水まわりの掃除	玄関や庭の掃除	植物の水やり	食材の買物	日用品の買物	献立を考える	食事のしたく	食事の後片づけ	ゴミ出し・分別	アイロンかけ	その他	あてはまるものはない
全体 (n=396)	73.5	58.6	29.3	12.1	2.5	34.1	24.5	56.3	54.0	56.3	14.9	16.4	1.5	2.3
0～2才 (n=223)	72.6	58.3	30.9	12.1	1.8	39.0	27.4	59.6	59.2	59.2	15.2	15.7	0.4	2.2
3～6才 (n=109)	78.9	61.5	28.4	13.8	3.7	24.8	19.3	51.4	44.0	55.0	14.7	16.5	1.8	1.8
7才以上 (n=64)	67.2	54.7	25.0	9.4	3.1	32.8	23.4	53.1	53.1	48.4	14.1	18.8	4.7	3.1

■ きちんとやりたい家事の上位は、「衣類の洗濯」、「食事のしたく」、「散らかったものの片づけ」、「部屋の掃除」。手を抜いていると思われたくない家事の上位は、「食事のしたく」、「部屋の掃除」、「献立を考えること」。時短したい家事の上位は、「食事のしたく」、「部屋の掃除」、「散らかったものの片づけ」、「食後の後片づけ」。

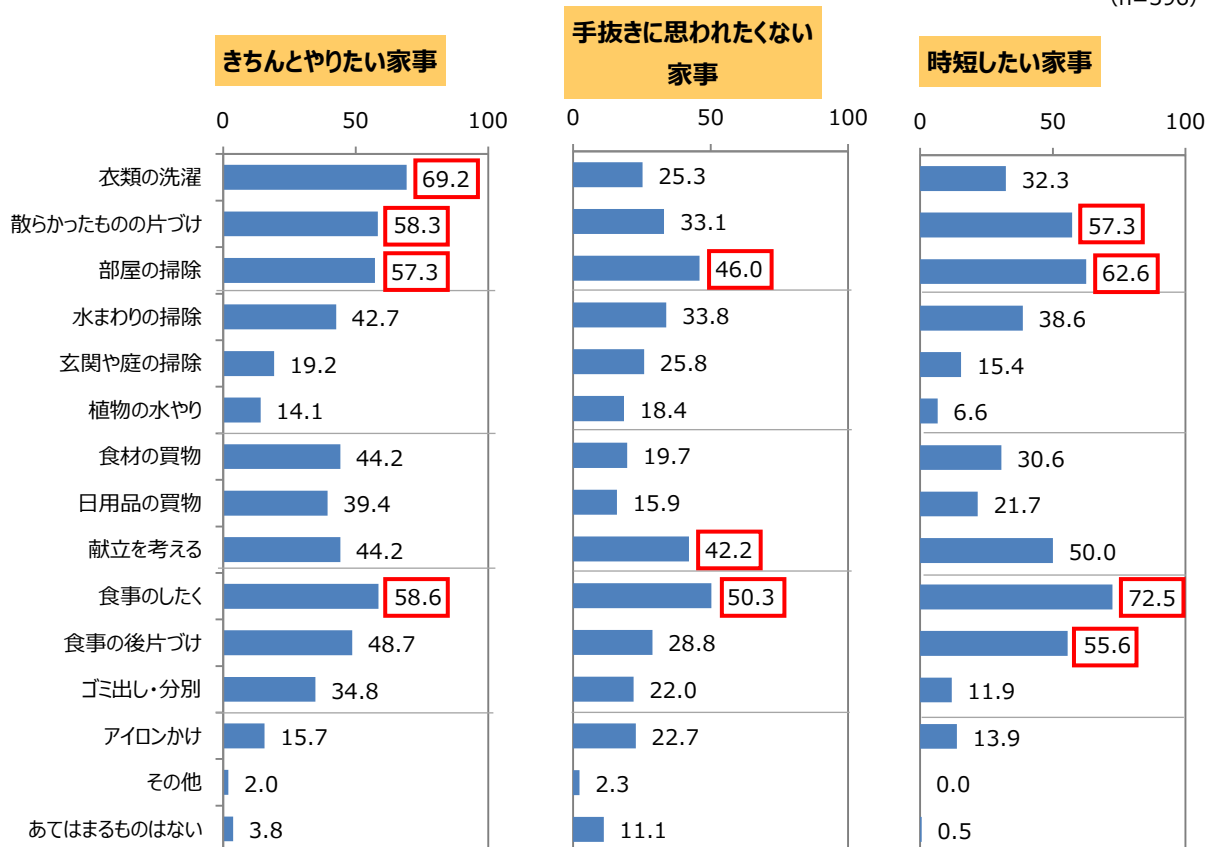
きちんとやりたい家事の上位は、「衣類の洗濯」69.2%、「食事のしたく」58.6%、「散らかったものの片づけ」58.3%、「部屋の掃除」57.3%。手を抜いていると思われたくない家事の上位は、「食事のしたく」50.3%、「部屋の掃除」46.0%、「献立を考えること」42.2%となりました。

洗濯や買物は、きちんとやりたいというママ自身のモチベーションが高く、一方、玄関や庭の掃除、植物の水やり、アイロンかけは、きちんとやりたい気持ちよりも「手抜きだと思われたくない」が上回り、モチベーションのちがいが見て取れます。

時短したい家事の上位は「食事のしたく」72.5%、「部屋の掃除」62.6%、「散らかったものの片づけ」57.3%、「食後の後片づけ」55.6%となりました。

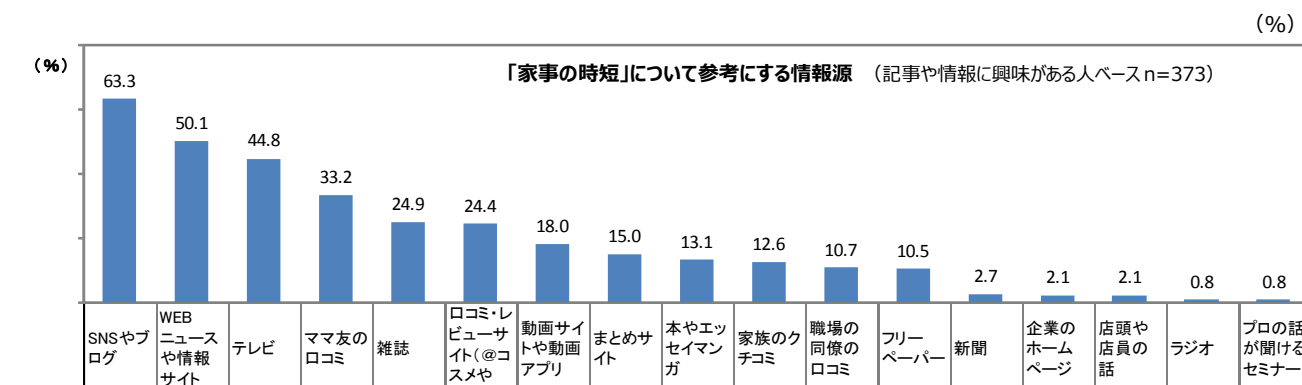
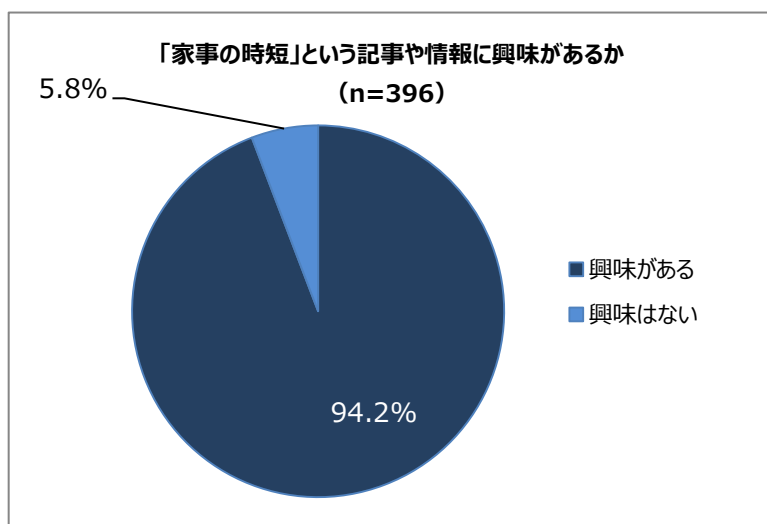
(%)

(n=396)



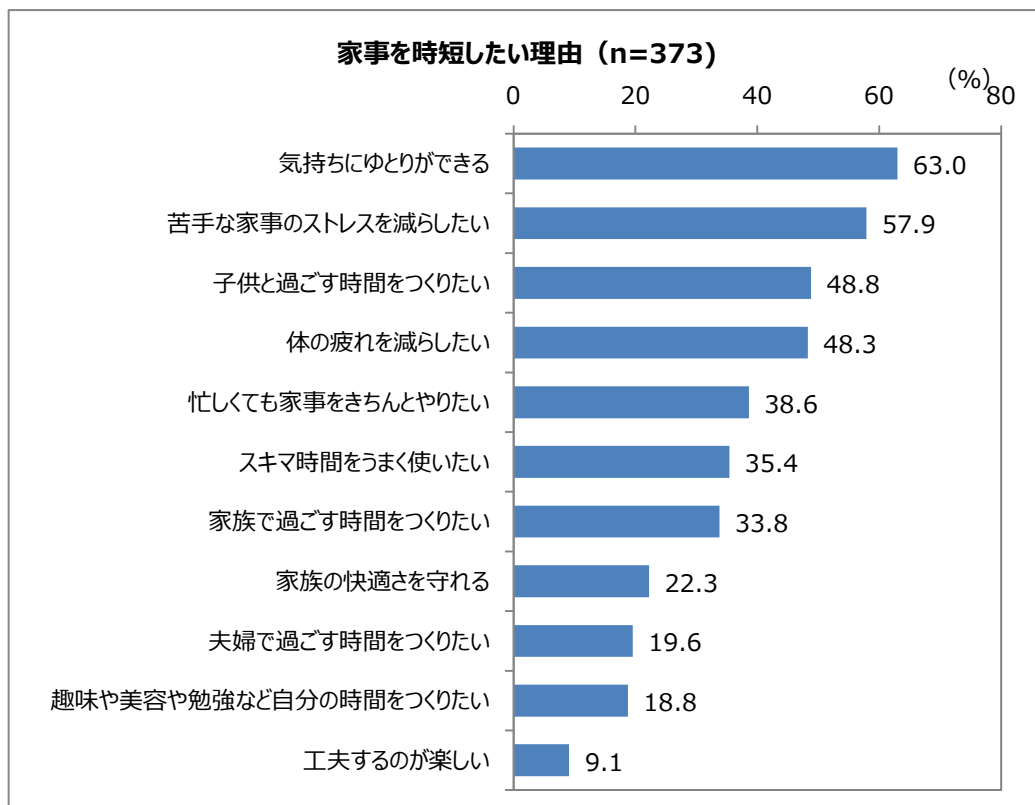
■ 「家事の時短」という記事や情報に興味がある子育てママは、94.2%と大多数。参考にする情報源は、SNSやブログ、WEBニュースや情報サイト、テレビがトップ3となり、ママ友との口コミを上回る。

「家事の時短」の記事や情報について、94.2%のママが「興味がある」と答えています。参考にする情報源は、「SNSやブログ」が63.3%でトップ。次いで「WEBニュースや情報サイト」50.1%、「テレビ」44.8%で、「ママ友の口コミ」33.2%を上回りました。（*ただしこの調査の回答者はインターネット調査パネルなのでWEB情報感度が高い可能性があります）



■ 家事を時短したい理由は、「気持ちにゆとりができる」63.0%がトップ、次いで「苦手な家事のストレスを軽減したい」57.9%、「子供と過ごす時間を作りたい」48.8%、「体の疲れを減らしたい」48.3%。

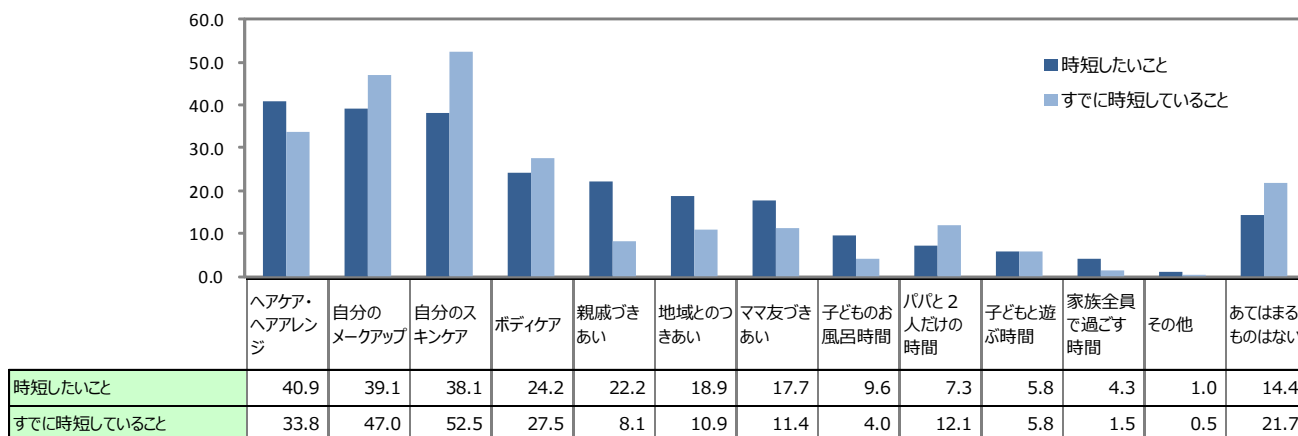
家事を時短したい理由の上位は、「気持ちにゆとりができる」63.0%、「苦手な家事のストレスを軽減したい」57.9%、「子供と過ごす時間を作りたい」48.8%、「体の疲れを減らしたい」48.3%となりました。肉体的な疲れ軽減よりも、「忙しい！でも家事はきちんとやらなければ！」というプレッシャーが減ることが大事なようです。



■ 家事以外で時短したいことトップ3は、「ヘアケア・アレンジ」40.9%、「自分のメイクアップ」39.1%、「自分のスキンケア」38.1%。

家事以外のことについても聞いたところ、時短したいこと、すでに時短していること、いずれも「ヘアケア・アレンジ」、「自分のメイクアップ」、「自分のスキンケア」のスコアが高くなりました。忙しい毎日にゆとりを作るために、まず自分のケアを工夫しているようです。親戚や地域コミュニティ、ママ友とのつきあいは、時短したいと感じているママが2割程度いますが、すでに時短していると答えた人は1割程度にとどまっています。

(%)
(n=396)



■ 子育てママが「他の人にもおススメ！」と思う時短グッズや時短術は？数多くあがったのは、「食事のしたく」や「洗濯」のコツ、時短家電、時短コスメ。

自分が入り入れて「これはよかった！他の人にもおススメ！」と思った時短グッズや時短術は？と尋ねたところ、数多くの回答が寄せられました。グッズで多かったのは、圧力鍋、電子レンジで使うシリコン調理器、食器洗い機、ロボット掃除機、オールインワン化粧品、フェースパック、フードチョッパーやブレンダー、自動洗濯乾燥機、100円ショップのアイデア調理グッズなど。サービスでは、食材の定期宅配、ネットスーパー、レシピアプリの活用、プロの掃除サービスを利用するなどが多くあがりました。

時短術は、調理、洗濯、掃除と幅広いアイデアが集まりました。傾向をまとめると「集中して一気にやっておく」、「2つ以上のことを同時並行でやる」、「準備にひと手間かける」、「計画的に回数を減らす」、「時間をズラす」、「行動がスムーズになるよう工夫する」、「炊飯器や電子レンジを調理器具としてフル活用する」、「パパや子供を巻き込む」など。他には、「わからないので教えて欲しい!」、「新築マンションだとキレイを保ちやすい」、「年長者の話をちゃんと聞く。ハッと気づかされることが多い」などの回答もありました。

★集中して一気にやる：「時間がある時に煮物をたくさん作りおきしておく」、「野菜を切って小分けにしておく」、「行った場所でその用事は全部済ませる。行ったり来たりしないことがコツ」、「お風呂は全員で一気にはいる！」

★同時並行でやる：「洗濯物を取り込む時に畳みながら取り込む」、「入浴中に顔にパックをはって置く。風呂上がりには子供のケアを終わらせてから保湿しても大丈夫」、「煮物を作ることが多くなった。煮ている間に洗い物など他のことができる」

★準備にひと手間かける：「父・母・子どもそれぞれの洗濯ものを大きめの洗濯ネットに分けてから洗う。取り出しの時も干す時も畳むときも片づける時も人ごとにやると楽」、「乾麺のパスタを2時間水に浸しておく。あとは1～2分茹でるだけ。しかも生パスタのような触感になる」

★計画的に回数を減らす：「献立を1週間分考えて買物に行く回数を減らす」、「ゴミ箱のごみ袋は何枚もかけておく」

★時間をズラす：「前の晩に翌日のごはんの下ごしらえ」、「洗濯は夜のうちに済ませておく。朝は外に出すだけ」

★行動がスムーズになる工夫：「家事の動線を考えて棚や収納を工夫する」、「子供を寝かせた後、家事をする時に好きなラジオを聴いている。何となくTVやスマホを見たりするガラガラ家事がなくなり、ラジオの時間内に終わらせようという目標ができてテキパキ片づけられるようになった」

★調理器具フル活用：「炊飯器で作る料理。スイッチを入れただけ様子を見なくていい」、「電子レンジで野菜に火を通す。早いし洗い物も少ない」、「離乳食づくりにはハンドブレンダーがとても便利」

★パパや子供を巻き込む：「こどもにやらせてみる。家事が学びの時間になる」、「お風呂は子供だけで。お兄ちゃんが弟の頭を洗ってくれる」、「夕食後は旦那と手分けして家事をチャッチャと終わらせる」、「休日に夫のリクエストに応じて満足感を与えておく。平日に時短（手抜き）しても不快感を与えずに済む」

【ママスタジアム】 <http://mamastar.jp/>

月間 500 万人以上のユーザーに利用される日本最大級のママ向けコミュニティサイト。子育て中のママ達が日夜熱く集い、育児や家族に関する喜びや悩み、ママ友やご近所関係についての相談、話題の社会問題やファッション・美容など、ママの日常を取り巻くあらゆることについて活発な情報交換がなされています。またママに役立つ情報、気になる情報なども、ニュース記事として日々配信しています。

【博報堂こそだて家族研究所】 <http://www.hakuhodo.co.jp/archives/announcement/24207>

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。

【お問い合わせ】博報堂広報室 竹本・西尾 TEL:03-6441-6161 FAX:03-6441-6166