

2017年9月11日

こそだて家族研究所  ×  mama'stara
ママ★スタジアム

「ママのストレスとトキメキ」調査

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、「ママのストレスとトキメキ」に関する意識と実態を調査いたしました。ストレスを感じている人はどのくらいいて、なににストレスを感じているのか、反対にトキメキを感じている人はどれくらいいて、なににトキメキを感じているのか、など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=484名
(本人年齢 20代：142名、30代：283名、40代以上：59名)
(本人就業状況 専業主婦：191名、有職：231名、産休育休中：62名)
(子供年齢 妊娠中：25名、0歳：129名 1歳：96名 2歳：116名、3-5歳：213名、6-8歳：124名
9-11歳：61名、12歳以上：40名) ※複数回答
- 対象地域：全国
- 調査時期：2017年7月31日～8月7日

<主な調査結果のポイント>

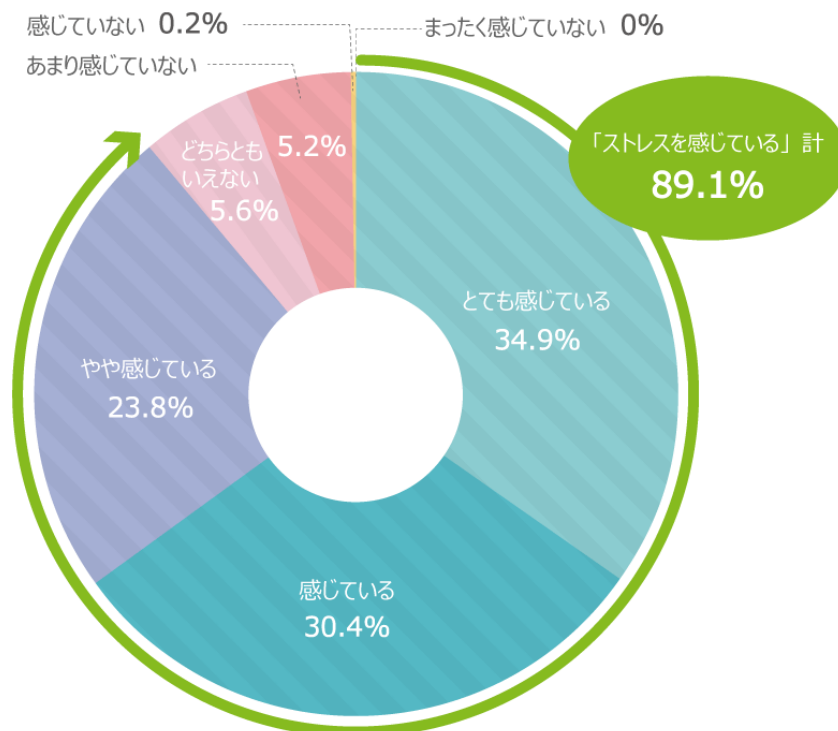
- 普段「ストレス」を感じているママたちは約9割。その主な要因は「育児」「パパ」「金銭面」「家事」。
- 「ストレス」を発散させるために何かしているママは約3割。何かしたいのに何もできていないママが6割以上。発散方法TOP3は、「趣味などの好きなことをする」「買物をする」「友人や家族などに愚痴る」。
- 「トキメキ」が必要と思うママは、約9割。しかし、「トキメキ」を感じているママは、5割に満たない。
- トキメキを感じている対象は、「息子」「娘」「有名人」。
- ママたちが感じる子供への2大「トキメキ」ポイントは、「笑顔」と「寝顔」。
- パパに「トキメク」のは、「子供と楽しそうに遊んでいるとき」「家事や育児を積極的に手伝ってくれたとき」。

<詳細データ>

- 普段「ストレス」を感じているママたちは約9割。その主な要因は「育児」「パパ」「金銭面」「家事」。

「あなたは普段ストレスを感じていますか？」という質問に、『ストレスを感じている』（「とても感じている」「感じている」「やや感じている」の合計）と、89.1%のママが回答しました。

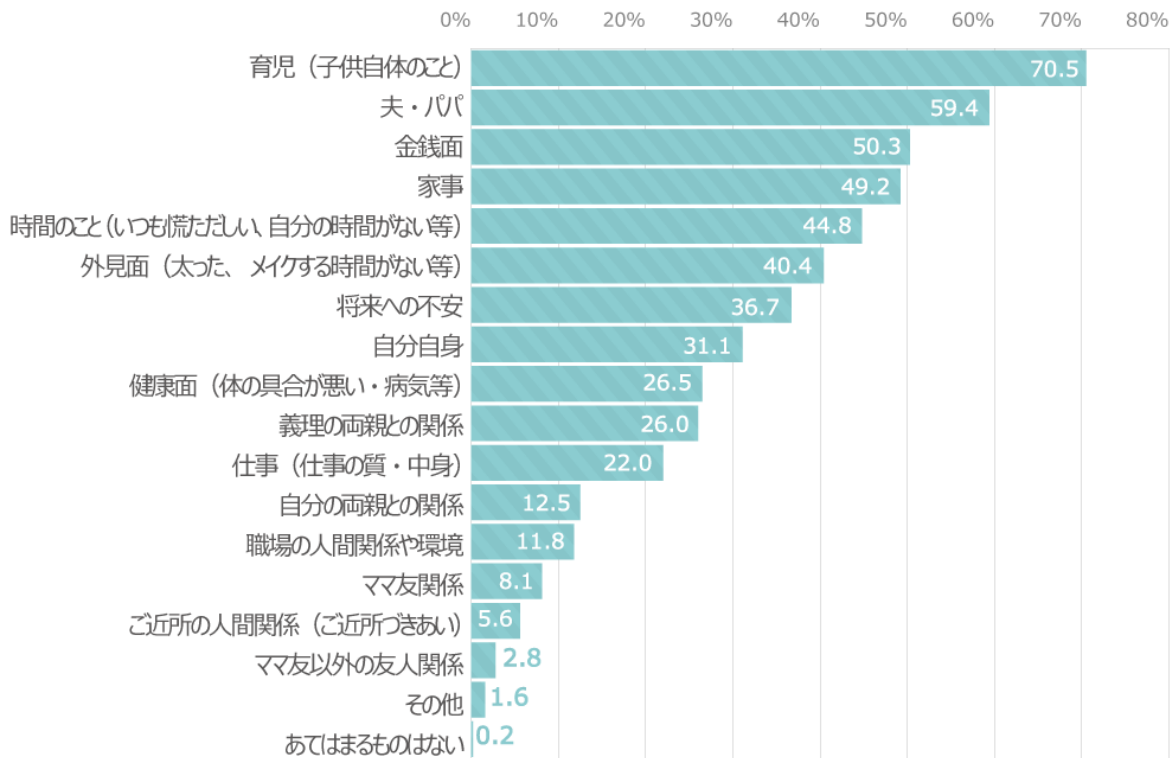
Q. あなたは普段ストレスを感じていますか？（n=484）



ではストレスを感じている原因はなんでしょう？

圧倒的1位は「育児（子供自体のこと）」で70.5%、2位は「夫・パパ」で59.4%、3位は「金銭面」で50.3%。ついで「家事」49.2%、「時間のこと（いつも慌ただしい、自分の時間がない等）」44.8%と続きます。ママは、育児のことで悩まされることが多いことがわかります。

Q. ストレスを感じている要因は何によるものですか？ (n=431)



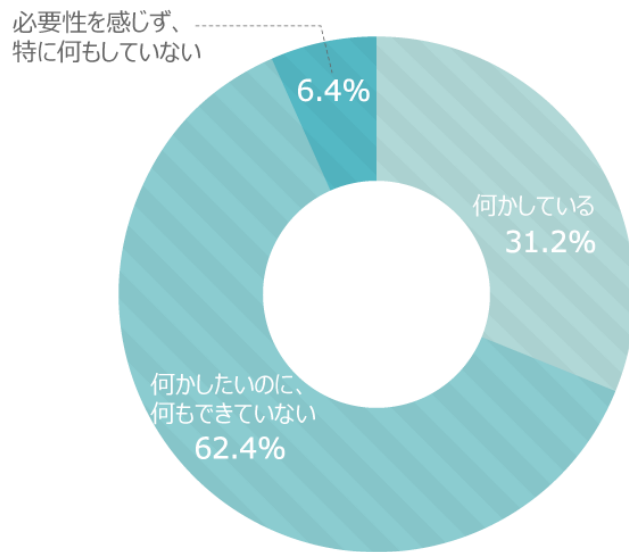
- 「ストレス」を発散させるために何かしているママは約3割。何かしたいのに何もできていないママが6割以上。発散方法TOP3は、「趣味などの好きなことをする」「買物をする」「友人や家族などに愚痴る」。

「ストレスを感じる」と答えたママのうち、ストレスを発散させるために何かしているママは31.2%。何かしたいのに何もできていないママのほうが圧倒的に多く、62.4%。ママはストレスを発散させる時間がなかなかとれないことが推測できます。

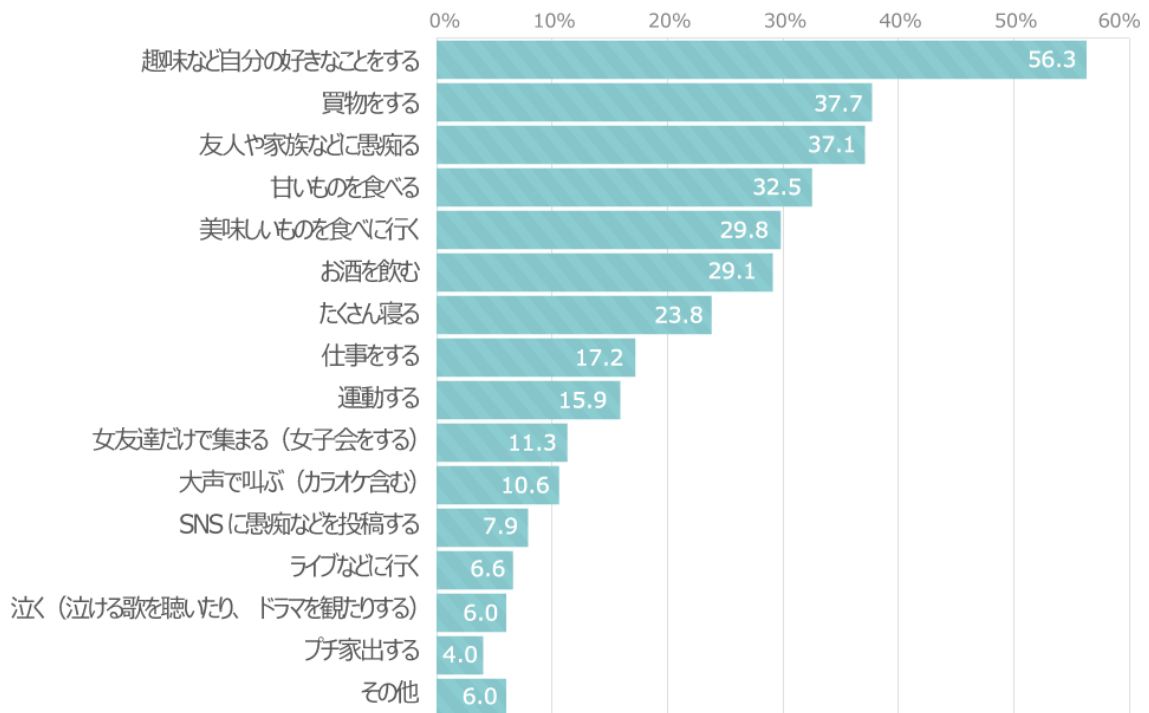
ストレスを発散させることができているママにその方法を聞くと、1位は「趣味など自分の好きなことをする」で56.3%。2位は「買物をする」で37.7%。3位は「友人や家族などに愚痴る」で37.1%。その他にも「甘いものを食べる」「美味しいものを食べに行く」「お酒を飲む」といった飲食系でストレスを発散させるママも多くいました。

また、具体的な回答としては、「家事を一切しない」という割り切り派や、“買物する”でも「100均で買いまくる」という賢い回答や、“大声で叫ぶ”でも「ジェットコースターで絶叫」というダイナミックな回答もあり、ストレス発散方法は千差万別です。

Q. あなたはストレスを発散するために、またはストレスを感じないようにするために、普段何かされていますか？ (n=484)



Q. あなたはストレスを発散するために、何をされていますか？ (n=151)

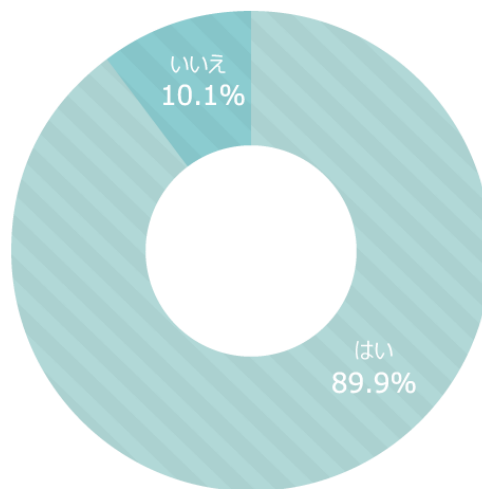


- 「トキメキ」が必要と思うママは、約9割。しかし、「トキメキ」を感じているママは、5割に満たない。

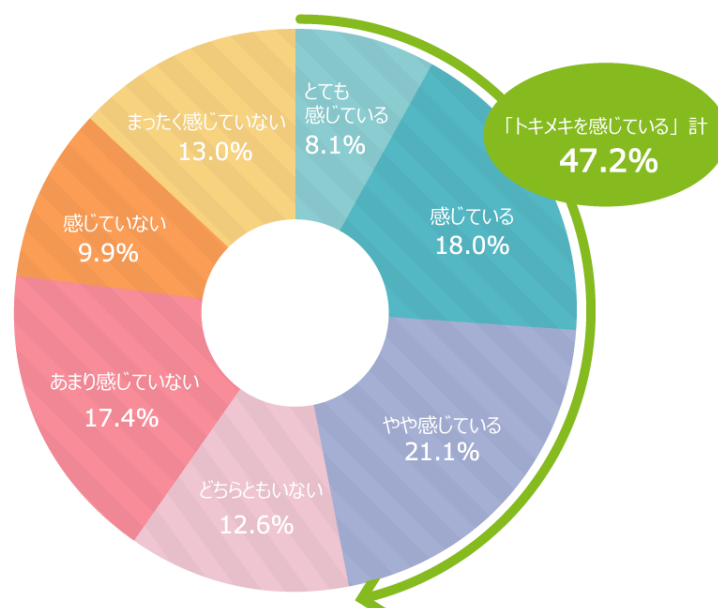
※ここでいう「トキメキ」は、日常生活におけるちょっとしたキュンとした胸おどる状態をさし、恋愛に限った意味ではありません。また、「トキメキ」の対象は、異性だけでなく、子どもやペット、有名人なども含みます。

「あなたの生活の中に、トキメキは必要ですか？」という質問に対し、「はい」と答えたママは89.9%。一方で、「あなたはトキメキを感じていますか？」という質問に対し、「とても感じている」は8.1%、「感じている」は18.0%、「やや感じている」は21.1%で「トキメキを感じる」計で47.2%と半数以下になりました。

Q. あなたの生活の中に、トキメキは必要ですか？ (n=484)



Q. あなたは、最近トキメキを感じていますか (n=484)

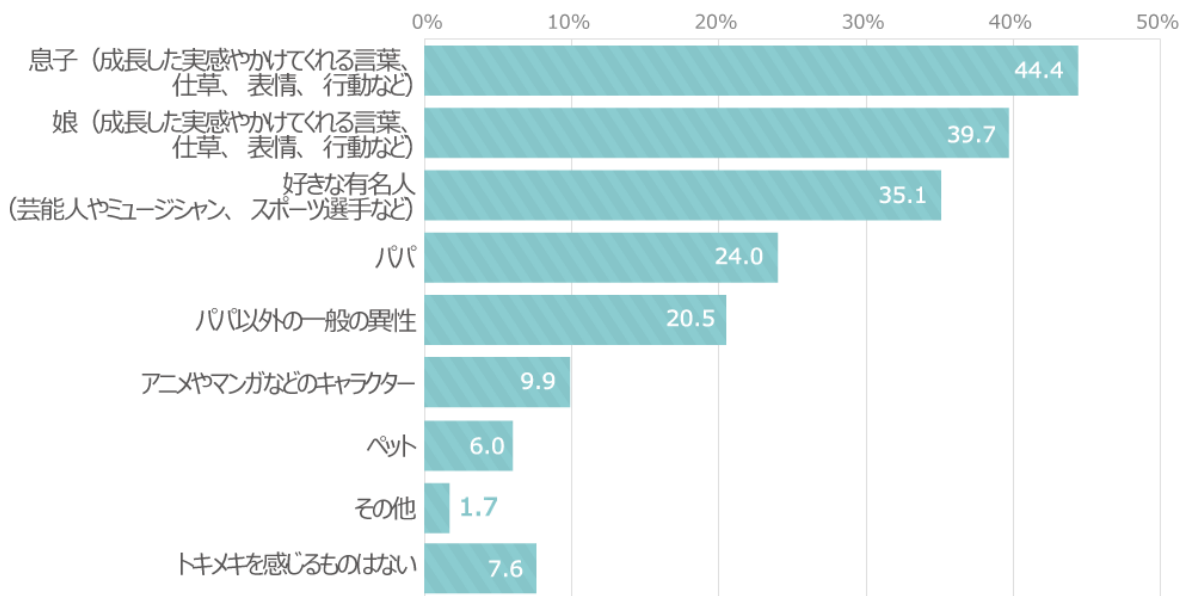


■ トキメキを感じている対象は、「息子」「娘」「有名人」。

誰にトキメキを感じているのか聞いてみると、1位2位は「息子」（44.4%）と「娘」（39.7%）が挙がってきます。「子供はかわいいけど育児はストレスも多い」というのに賛成のママは9割弱でしたが、ストレスもある半面、やはり子供たちからもらえるものも大きいようです。また、“息子は恋人”という男の子ママがいますが、トキメキの対象としても「息子」のほうが高いことから、男の子ママのほうがトキメキを感じやすいことも伺えます。

注目したいのは、ストレスの原因第2位だった「パパ」もちゃんと4位（24.0%）に挙がってきていることです。ママたちにとって、子供たちもパパもストレスの要因でありながらもトキメキの対象でもあるようです。

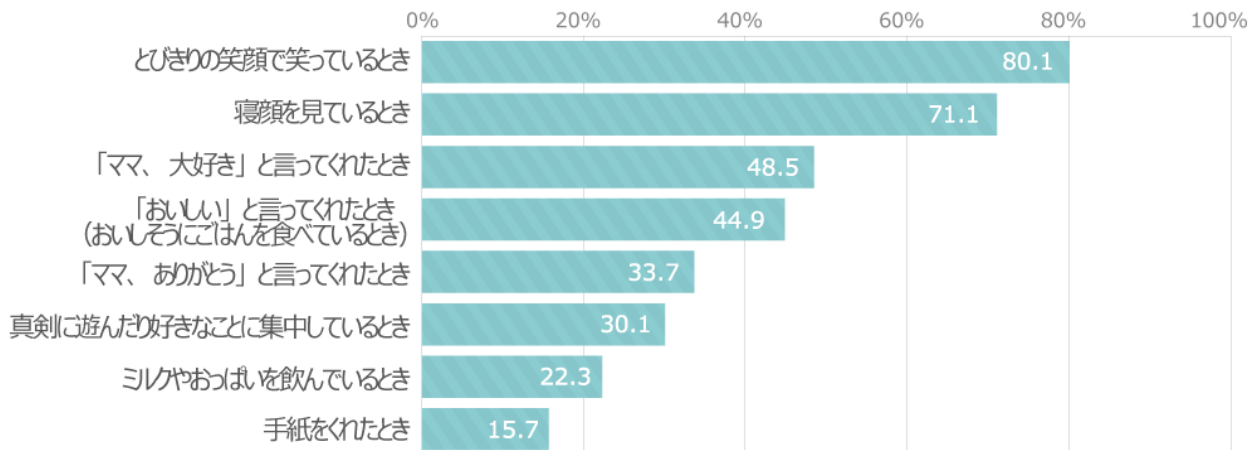
Q. トキメキを感じている対象はなんですか？（n=484）



■ ママたちが感じる子供への2大「トキメキ」ポイントは、「笑顔」と「寝顔」。

ママたちにお子さんのなにもにトキメキを感じるのかを聞いたところ、「とびきりの笑顔」（80.1%）と「寝顔」（71.1%）が大きな要因として挙がってきました。ママたちは、子供たちの表情にキュンとするようです。また、「ママ大好きという言葉」「おいしいという言葉」など子供たちの発言にもキュンとしているようです。

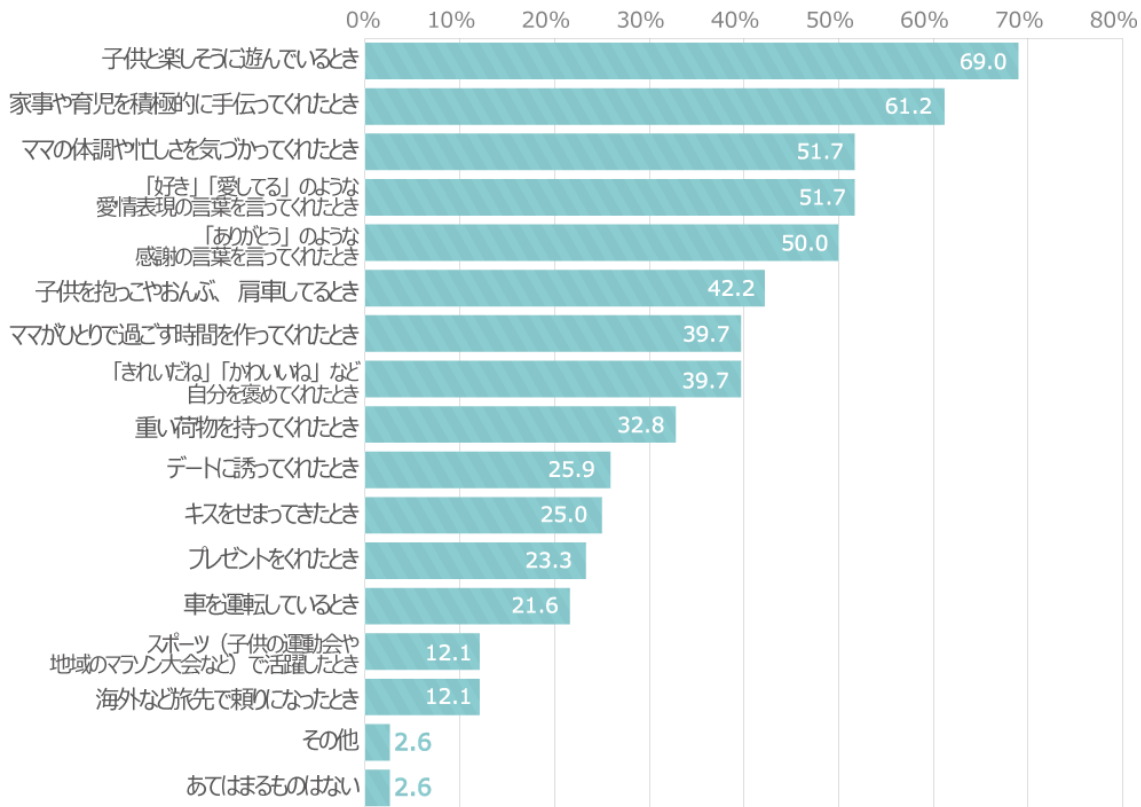
Q. あなたがお子さんにトキメキを感じるのはどのようなときですか？ (n=332)



- パパに「トキメク」のは、「子供と楽しそうに遊んでいるとき」「家事や育児を積極的に手伝ってくれたとき」。

「パパにトキメキを感じる」と答えたママに、「パパのどのようなところにトキメキを感じますか？」と尋ねると、「子供と楽しそうに遊んでいるとき」(69.0%)、「家事や育児を積極的に手伝ってくれたとき」(61.2%)と育児を手伝ってくれる時という回答が多く、育児協働体としてのパパが垣間見られます。その他「ママの体調や忙しさを気づかってくれた」「好き、愛しているなどの愛情言葉」「ありがとうなどの感謝言葉」なども高く挙がってきます。結婚してもきちんと気持ちを言葉で伝えるやさしいパパにママたちはトキメクようです。

Q. あなたがパパにトキメキを感じるのはどのようなときですか？（n=116）



【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供を持つ家族」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 朴 TEL：03-6441-6161 FAX：03-6441-6166