

【報道関係者各位】

2013年1月17日  
株式会社ベネッセコーポレーション 広報部

## 忙しい朝の時間の有効活用、多くの主婦が“理想と現実にギャップ”

### できる主婦は既に始めている!? 朝の親子コミュニケーション「朝育」最新事情

株式会社ベネッセコーポレーションの発行する生活情報誌「サンキュ!」では、20～30代の主婦に人気の生活情報誌として、主婦の「朝の時間の使い方」に注目しています。食事や家族・自分のお出かけの支度など1日の中で特にあわただしい朝の時間帯。しかし、その時間も子どもの学びのため、あるいは親子のコミュニケーションのために、しっかり有効に活用する「できる」主婦の行動や工夫に注目し、これを「朝育」とネーミングしました。

そして、2月号(2012年12月28日発売)より、「親子で朝育プロジェクト」を発足。すでに「朝育」に取り組む人気読者モデルの生活の特集するなど、家庭の「朝育」を応援していきます。

◆サンキュ!最新号 <http://39.benesse.ne.jp/library/?tkid=1228re>

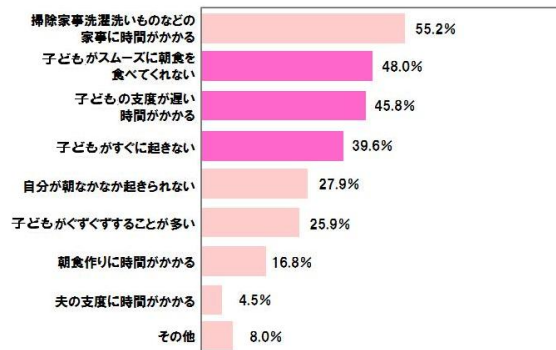
今回は、この「朝育」をテーマに、20～40代の主婦618名に対して、「朝時間の活用と朝育に関する意識調査」を実施いたしました。

### ■ 「起きない」「食べない」「支度をしない」主婦を悩ませる“朝の子どもの行動”

「2～3分遅れると、自分が朝食を抜くことになる」(40代)、「予定通りに家事が終わらない」(20代)、「常に時間に追われて、時間との勝負をしている。」(20代)など、家事や育児、自分の支度など、朝はやる事が集中する最も重要かつ忙しい時間です。

忙しさを感じる理由はどこにあるのでしょうか。「掃除洗濯洗いものなどの家事に時間がかかる」(55.2%)という回答に続き、「子どもがスムーズに朝食を食べてくれない」(48.0%)、「子どもの支度が遅い、時間がかかる」(45.8%)「子どもがすぐに起きない」(39.6%)など、子どもに関する回答が集中しました。(参照:右グラフ)

#### Q.忙しさの原因はどんなことだと思いますか？



(複数回答)

※サンキュ!調べ

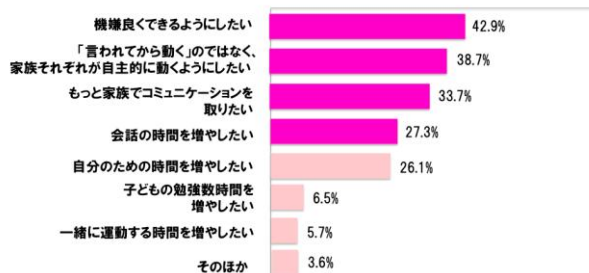
### ■ 朝の有効活用“理想と現実にギャップ” 秘密は家族の協力にアリ!?

更に「朝、子どもや夫とどんなふうに過ごしたいと思いますか?」という質問に対しては「機嫌良く支度できるようにしたい」(42.9%)「言われてから動くのではなく、家族それぞれが自主的に動くようにしたい」(38.7%)「もっと家族でコミュニケーションを取りたい」(33.7%)という回答が並びました。

前項のようにさまざまな理由があって現実は忙しく過ごしてしまっている朝の時間も、じつは家族に協力してもらいつつ余裕を持って過ごしたいと考えている…という、なかなか思うようにはいかない理想と現実とのギャップが色濃く浮かび上がりました。

特に低年齢の子どもを持つ主婦がこの選択肢を選ぶ傾向が強く、朝の子育てに対する満足度や母親としての自己評価の低さに直結する傾向が見られました。

#### Q.朝、子どもや夫とどんなふうに過ごしたいと思いますか。あてはまるものを3つまでお選びください。



※サンキュ!調べ

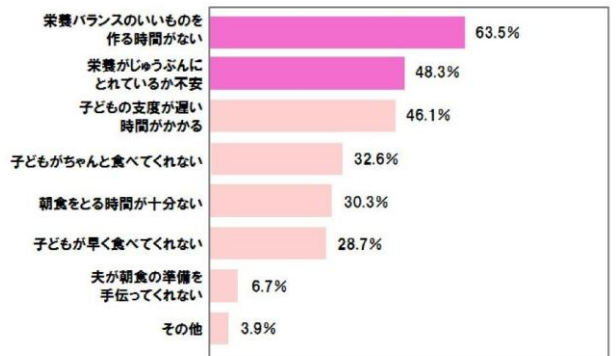
## ■ 栄養 > 手早さ朝食作りには“妥協できない親心”

このように、時間に追われる朝は家族にも協力してもらい効率的に家事をこなして余裕を持ちたい、という主婦のインサイトが垣間見えましたが、朝食においてはこの限りではないようです。

「自分の家の朝食に関する不安、不満」について質問したところ、「栄養バランスのいいものを作る時間がない」(63.5%)「栄養がじゅうぶん取れているか不安」(48.3%)など手早さや効率を追求する思いよりも、しっかり栄養を摂らせて子どもの発育に貢献したい、という“妥協できない親心”が見られました。

### Q.朝食作りに関してお聞きします。

下記よりあてはまるものを全てお選びください。(複数回答)



※サンキュ！調べ

## ■ 「できる」主婦は、朝、子どもと過ごす時間も一味違う “朝育”最新事情

朝の時間を効率的に過ごしたいと思う一方で、子どものためになることには時間をしっかり割きたい。

このような意識を背景に、朝を家事に追われるだけの時間にせず、家庭で子どもと共に過ごす時間として有効に活用しようとしている傾向が見られます。

「朝の時間を子どものため、あるいは親子のコミュニケーションのために有効に活用する行動や工夫をしていますか？」という質問に対して、19.9% (123名)の主婦が「よくしている/たまにしている」と回答しています。

その方々に具体的な取り組みをオープンアンサーで聞いたところ、「食べた食器をはこんだり子ども用の包丁でフルーツをきってもらったりしている」など「自分のことは自分で」家庭や、「新聞をとってこさせる、卵を割る、テーブルをふくなど簡単なことをさせる」などの「朝からお手伝い」家庭、あるいは「幼稚園に行く前に英単語を言わせている」などの「朝からお勉強」家庭など、様々なバリエーションがあげられました。(参照:右図)

### Q.家庭でどのような「朝育」活動をしていますか？具体的に教えてください。

#### 1.「自分のことは自分で」家庭

- 「あさにご飯を炊く」「おきがえをする」「ひやけどめをぬる」など朝にやらなければいけないことを列記し、自分でチェックさせている (30代)
- 子供の用意はできることだけ子供にしてもらう 朝食だけは家族がそろってから食べる (30代)
- 食べた食器をはこんだり子供用の包丁でフルーツをきってもらったりしている (20代)

#### 2.「朝のお手伝い」家庭

- 新聞をとってこさせる、卵を割る、テーブルをふくなど簡単なことをさせる (40代)
- 子どもが登校前に玄関掃除を毎日責任を持ってやっている (20代)
- 洗濯ものを干すのを手伝ってもらっている。(20代)
- 新聞を取りに行く、ごみ捨て、犬の散歩などの当番を決める (30代)

#### 3.「朝からお勉強」家庭

- 朝のニュースを一緒に見ながら政治経済から流行まで意見を出し合っています (40代)
- 家庭内の会話を英語にして、普段より英語に慣れ親んでもらうようにしている (20代)
- ひらがなの練習や子供の好きな迷路などをやっている (20代)
- 幼稚園に行く前に英単語を言わせている。(30代)

※サンキュ！調べ

朝を子どもと過ごす時間として、生活習慣づけや子どもの学習などに積極的に活用することで、家族のコミュニケーションを活性化しつつ自分もちょっと省力化できるという成果が生まれ、その結果朝の満足度が高まる、という「好循環」を生み出そうとする努力が見られます。

◆調査期間:2012年11月22日～11月22日 ◆調査方法:インターネット調査

◆調査対象:20～40代の主婦 有効サンプル数 618

### 【本レターに関するお問い合わせ先】

株式会社ベネッセコーポレーション 広報部 担当:濱野

TEL:042-356-0657 / FAX:042-356-0722