

「育児ストレス」に関する実態調査

育児ママの84.0%が「育児ストレス」を抱えている！

育児ママの半数以上が、「育児ストレス」が原因で「些細なことで子どもに怒鳴ってしまった」。

育児ママのストレス解消相手は、夫よりママ友！

24時間年中無休で続く子育て。休むこともままならない毎日に、疲れやストレスを感じる人も多いだろう。どれくらいの親たちが「育児ストレス」を抱え、どう戦っているのだろうか。

今回、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、首都圏在住の20~45歳の子どもがいる既婚男女700名を対象に、「『子育て』に関するアンケート調査」を行った。まず、「『育児ストレス』を感じたことはありますか？」と聞いた。結果、「頻繁にある」もしくは「時々ある」と回答した人が71.8%だった。男女別に見ると、男性は「育児ストレス」を感じている人が59.5%、対して女性は84.0%と、大きく差が開いた。次に、「『育児ストレス』が原因で、ついやってしまったことはありますか？」と質問した。結果、男女ともに、「些細なことで子どもに怒鳴ってしまった」という人が突出して多く、男性は36.7%、女性は57.4%と半数を超えた。次いで「子どもに当たってしまった」が多く、男性は13.5%、女性は23.6%だった。最後に「『育児ストレス』対処法は何ですか？」と聞いたところ、男性は「夫婦でコミュニケーションをとる」が最も多く32.7%、「睡眠をとる」が22.9%、「一人の時間を作る」が18.5%と続いた。一方女性は、「睡眠をとる」が29.8%で最も多く、「ママ友と話す・相談する」が24.5%、「おいしいものを食べる」が23.3%と続いた。

■調査概要

有効回答 首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)在住の20~45歳の子どもがいる既婚男女700名

調査方法 インターネットによるアンケート調査

調査期間 2015年9月4日(金)~9月7日(月)

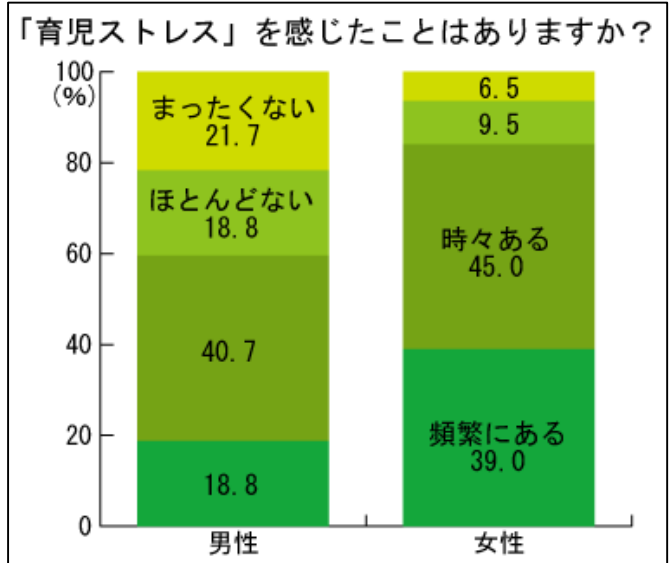
1. 育児ママの84.0%が「育児ストレス」を抱えている！

まず、「『育児ストレス』を感じたことはありますか？」と聞いた。結果、「頻繁にある」という人が28.9%、「時々ある」という人が42.9%、「ほとんどない」という人が14.1%、「まったくない」という人が14.1%だった。「頻繁にある」もしくは「時々ある」と回答した人を合わせると、71.8%が、「育児ストレス」を感じていることが分かった。

男女別に見ると、男性は「育児ストレス」を感じている人が59.5%、対して女性は84.0%と、大きく差が開いた。やはり、育児の負担は女性に偏ってしまっているようだ。

「育児ストレス」を感じている理由を聞いたところ、最も多かったのが「子どもが言うことを聞かないから」だった。具体的には、「子どもの自我が芽生えて、言うことを聞かない」(29歳/男性)や「片づけ・習い事についてなど、こちらの言うことをなかなか聞かない」(40歳/女性)などが挙がった。次いで

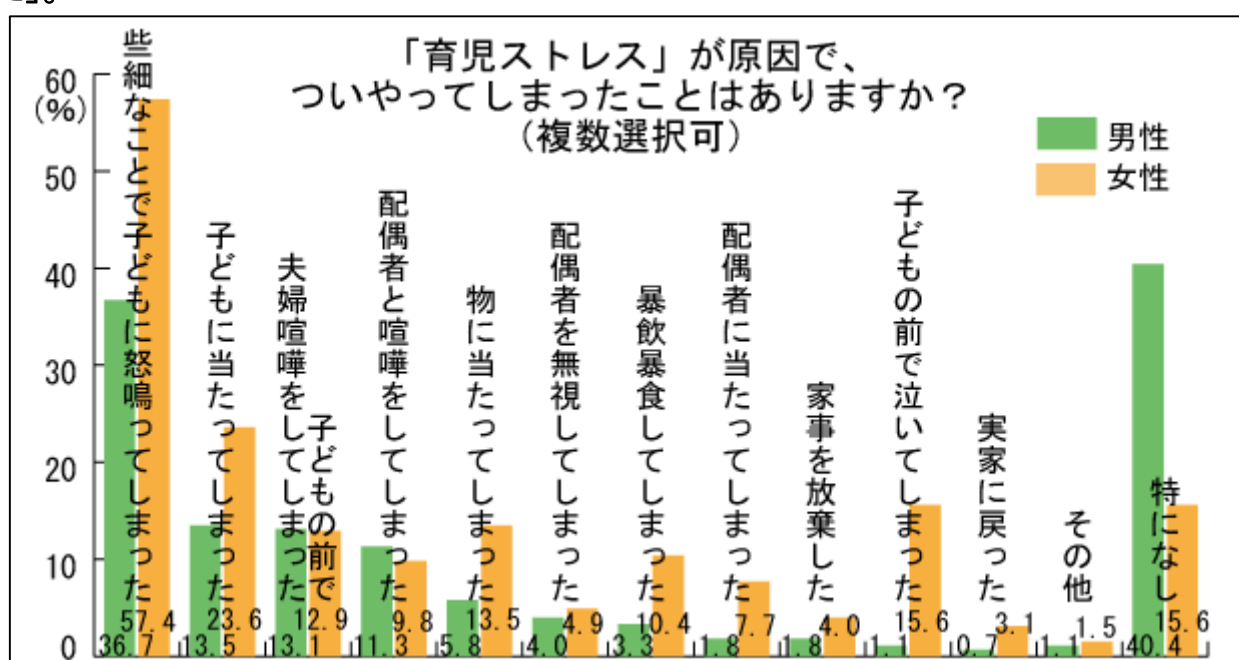
「夜泣き・なかなか寝付かないから」が多く、例えば「毎晩夜泣きされることによる寝不足」(28歳/男性)や「自分のやり



たいことがある時に限って、子どもが寝ない」(42歳/男性)などが挙げた。また、「自分の時間がとれないから」という声も多かった。具体的には「自分のことを全くできずに寝てしまう」(44歳/女性)や「子どもの生活リズムにひたすら合わせる生活を送っていた」(35歳/女性)などが挙げた。他には、「イヤイヤ期や反抗期」、「仕事や家事との両立」にストレスを感じるという声も挙げた。

「『育児ストレス』を感じない」と回答した人にも理由を聞いた。最も多かったのが、「手がかからない子どもだから」で、具体的には「長時間ぐずることもなく、夜も寝てくれた」(45歳/男性)や「言うことを良く聞いてくれたから」(32歳/男性)などが挙げた。他には、「育児は楽しいから」や「妻に任せているから」などの理由が挙げた。

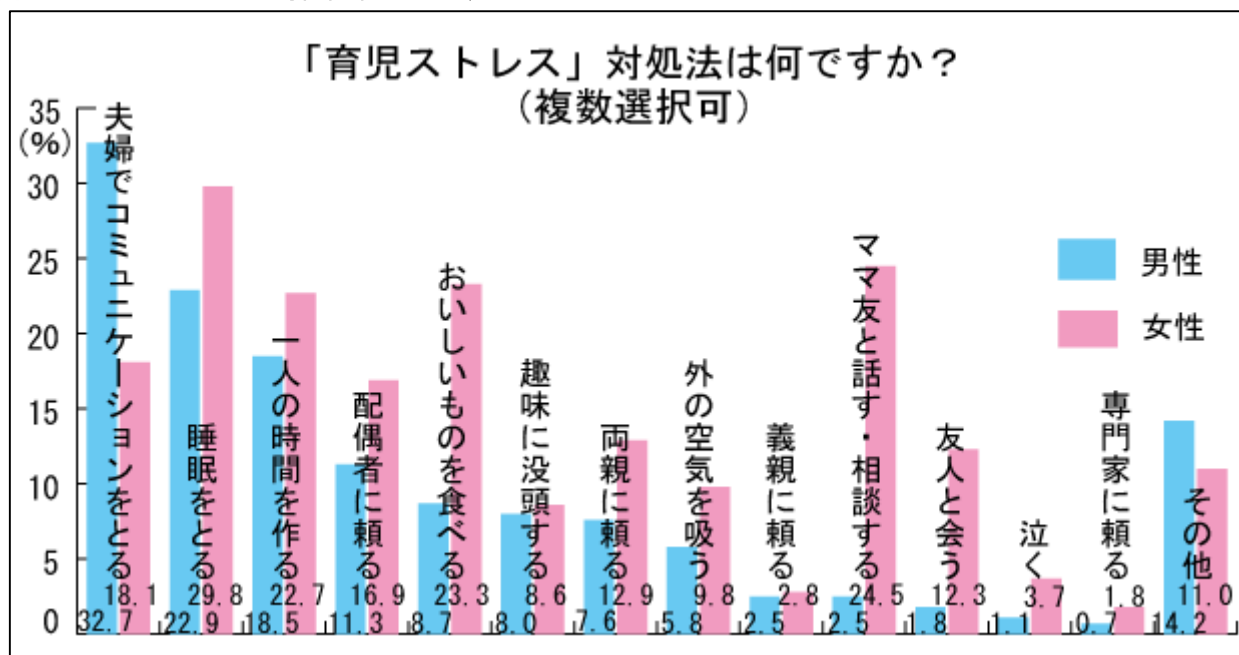
2. 育児ママの半数以上が、「育児ストレス」が原因で「些細なことで子どもに怒鳴ってしまった」。



次に、「『育児ストレス』を感じる」と回答した人を対象に、「『育児ストレス』が原因で、ついやってしまったことはありますか？」と質問した。結果、男女ともに、「些細なことで子どもに怒鳴ってしまった」という人が突出して多く、男性は36.7%、女性は57.4%と半数を超えた。次いで「子どもに当たってしまった」が多く、男性は13.5%、女性は23.6%だった。次に、男性は「子どもの前で夫婦喧嘩をしてしまった」が13.1%、女性は「子どもの前で泣いてしまった」が15.6%と続いた。また、「特になし」と回答した人は、男性が40.4%だったのに対し、女性は15.6%だった。やはり女性の「育児ストレス」は深刻なようだ。

それぞれ、具体的に何をしてしまったかを聞いた。「些細なことで子どもに怒鳴ってしまった」や「子どもに当たってしまった」では、「寝不足で疲れているときに、構って欲しい子どもにうるさいと言ってしまった」(38歳/男性)や「気持ちが切り替わらずに、子どもは悪くない場合でも、つい流れで強く対応してしまった」(44歳/女性)、「子どもだけが悪いわけじゃないのに、まるですべての原因が子どもにあるように接してしまった」(26歳/女性)などが挙げた。「子どもの前で夫婦喧嘩をしてしまった」や「配偶者と喧嘩をしてしまった」では、「妻が専業主婦のため頼りすぎてしまった」(24歳/男性)や「夫が子育てのイライラを理解してくれず、喧嘩になった」(38歳/女性)などが挙げた。

3. 育児ママのストレス解消相手は、夫よりママ友！



最後に「『育児ストレス』対処法は何ですか？」と聞いたところ、男性は「夫婦でコミュニケーションをとる」が最も多く32.7%、「睡眠をとる」が22.9%、「一人の時間を作る」が18.5%と続いた。一方女性は、「睡眠をとる」が29.8%で最も多く、「ママ友と話す・相談する」が24.5%、「おいしいものを食べる」が23.3%と続いた。男性が「夫婦でコミュニケーションをとる」ことで対処しようとしているのに対し、女性は「ママ友と話す・相談する」という人が多かった。女性は、同じ悩みを持つもの同士で共感し合える方が、「育児ストレス」の解消になるようだ。また男女ともに、「睡眠をとる」や「一人の時間を作る」などが多く、誰とも関わらなくていい時間をあえて作ることも重要なようだ。

具体的にどのような対処をとったかを聞いた。「睡眠をとる」では、「子どもと一緒に昼寝をする」(43歳/女性)や「寝ると忘れられる」(34歳/女性)などが多く挙げられた。「夫婦でコミュニケーションをとる」では、「お互いに負担が減るような話し合いをした」(39歳/男性)や「毎晩、今日の出来事を話し合う」(24歳/女性)、「業務を分担したり子守りをする時間をずらしたりした」(28歳/男性)などが挙げられた。「一人の時間を作る」では、「一人で外出する」(37歳/女性)が最も多く、外の空気を吸うことで気分転換している人が多いことが分かった。

イクメンが増えてきたとはいえ、「育児ストレス」の夫婦差はまだ大きく、真の「男性の育児参画」とは言えないようだ。

オウチーノ de ヨムーノ: <http://www.o-uccino.jp/article/archive/kurashi/20150916-souken/>