報道関係者各位

2026 年 11 月 20 日
株式会社 Visual Innovation

Visual Innovation、「里帰り移動に関する実態調査」を実施

里帰り出産経験者・予定者の半数以上が「移動や準備に負担」
送迎・荷物準備など"移動サポート"が里帰り出産を支える鍵に

いい夫婦の日に考える、里帰り出産を夫婦で支えるために必要なこととは

株式会社 Visual Innovation（所在地：東京都港区、代表取締役：味間 正富、以下ビジュアルイノベーション）は、11 月 22 日の「いい夫婦の日」にあわせて、20 代～40 代の出産前後の里帰りを経験した方および里帰りを予定している方 784 名を対象に、「里帰り移動に関する実態調査」を実施しました。

本リリースでは、里帰り移動における意識や実態、パートナーに求めるサポート、移動時に感じた負担や気遣いなどに関する調査結果を紹介します。

■ 調査結果の主要ポイント

- **里帰り出産経験者・予定者の半数以上（50.8%）が「里帰りの準備や移動に負担を感じた・感じると思う」と回答。**特に飛行機利用者では 77.4%、新幹線利用者では 70.4%が負担を感じていた。
- **里帰り移動に伴う負担として多かったのは、「荷物の準備」、「荷物の発送手配・持ち運び」、「長時間移動による身体的負担」**で、移動時の身体的負担に加え、荷物の準備や運搬も大きな負担となっていることが分かった。
- **里帰り出産経験者の 56.9%が「移動中に周囲へ気を遣った経験がある」と回答。**
- 里帰り出産について、8 割近く（78.6%）が「パートナーと十分に、またはある程度話し合えた」と回答。**助かったサポートとしては「実家への送迎」、「最寄り駅への送迎」、「荷物準備」など、移動や準備に関する支援が上位**となった。
- 経験者からは、荷物の事前配送や心身の負担が少ない移動手段の選択、パートナーとの役割分担の重要性を指摘する声が寄せられた。

■ 調査実施の背景

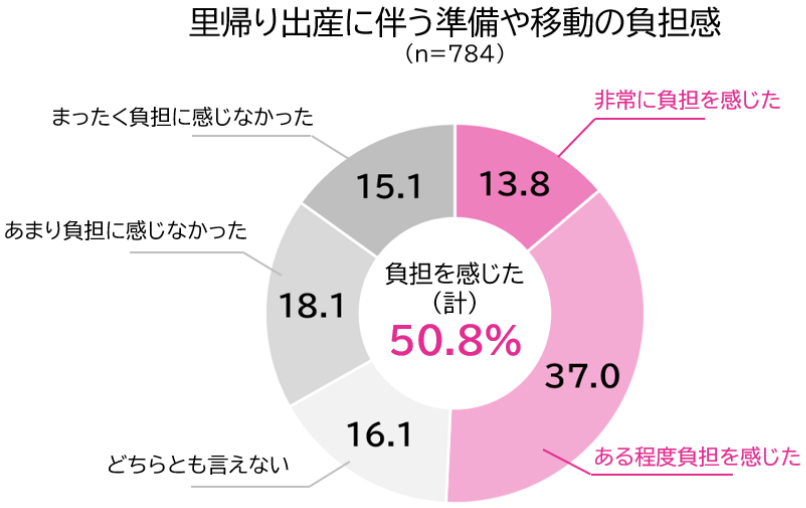
近年、男性の育児休業取得の促進や共働き世帯の増加を背景に、妊娠・出産を夫婦で支えることへの関心が高まっています。一方、出産前後に実家へ移動する「里帰り出産」は家族のサポートを受けられる選択肢である一方、妊娠中や乳児を連れての移動、出産・育児用品の準備や運搬など、身体的・精神的な負担を伴う場面も少なくありません。そこで株式会社 Visual Innovation は、11 月 22 日の「いい夫婦の日」にあわせて、里帰り出産に伴う移動や準備の負担の実態、パートナーとの連携状況、必要とされる支援について明らかにするため、本調査を実施しました。

■ **調査結果詳細**

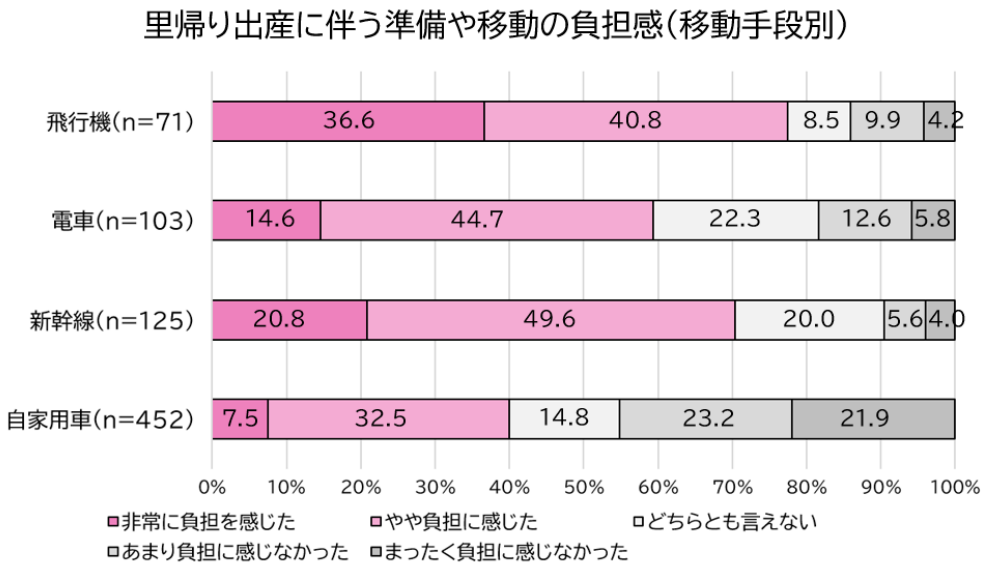
【出産前後の里帰り移動】

- **出産前後の里帰り移動に負担を感じた人は 50.8%**

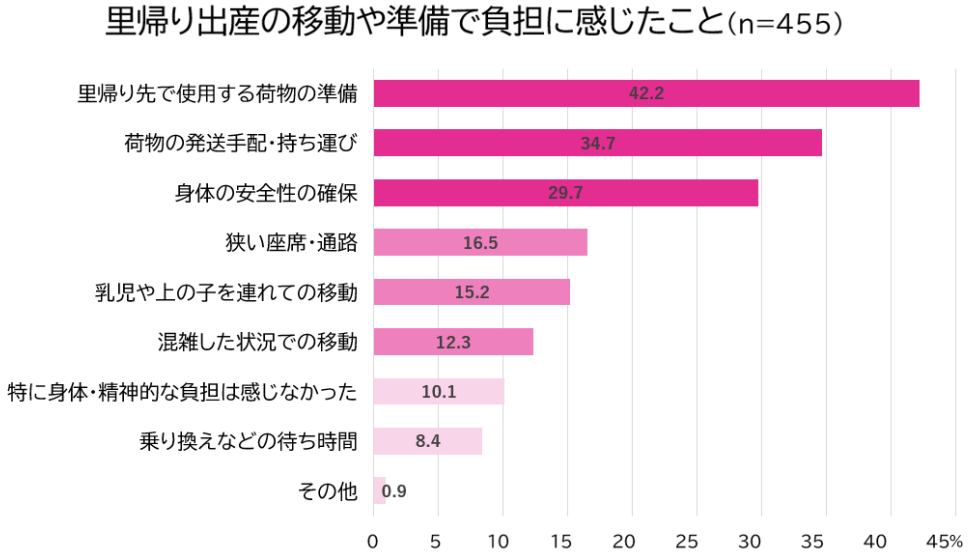
  出産前後の里帰りで「非常に負担に感じた」、「ある程度負担に感じた」と答えた人は 50.8%でした。



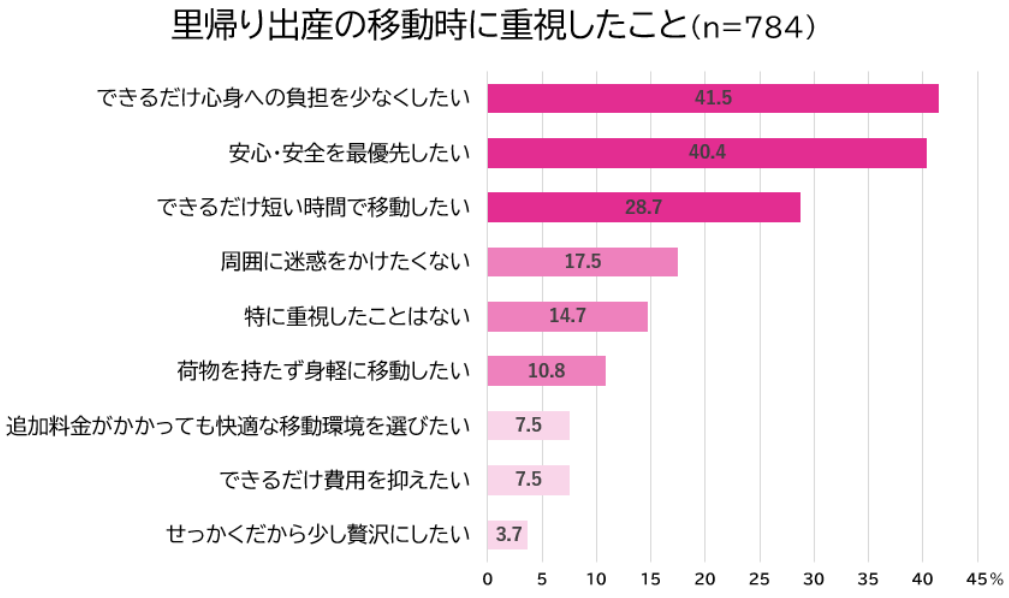
また、移動手段別に見ると、飛行機利用者では 77.4%、新幹線利用者では 70.4%が負担を感じており、自家用車利用者（40.0%）と比較して高い傾向が見られました。特に飛行機利用者で負担を感じる割合が最も高い結果となりました。



- **里帰り移動で負担だったことは「荷物の準備」「荷物の配送手配・持ち運び」が上位**
  移動時間が１時間以上だった人を対象に、里帰り出産に伴う移動や準備で負担に感じたことについて聞いたところ、「里帰り先で使用する荷物の準備」（42.2%）、「荷物の発送手配・持ち運び」（34.7%）、「身体の安全性の確保」（29.7%）が上位となりました。荷物の準備や運搬に関する項目が上位を占めており、里帰り出産の負担は移動当日だけでなく、移動前の準備段階から発生していることが分かりました。

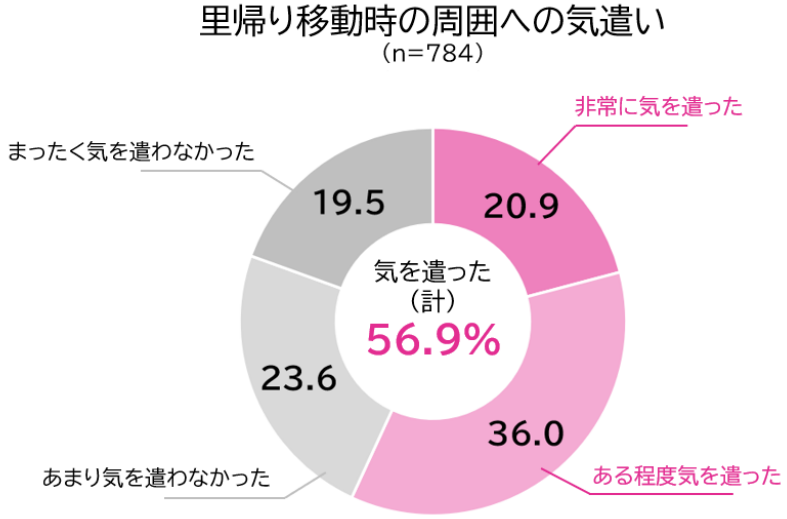


- **里帰り移動で重視することは「できるだけ心身への負担を少なくしたい」が最多**
  里帰り出産時の移動で重視したことについて聞いたところ、「できるだけ心身への負担を少なくしたい」（41.5%）、「安心・安全を最優先したい」（40.4%）、「できるだけ短時間で移動したい」（28.7%）が上位となりました。身体的な負担の軽減や安心・安全に関する項目が上位を占めており、費用や利便性よりも、妊婦本人の心身への負担を軽減できる移動手段が重視される傾向が見られました。



- **里帰り出産経験者の 56.9%が移動時に気を遣った経験があると回答**

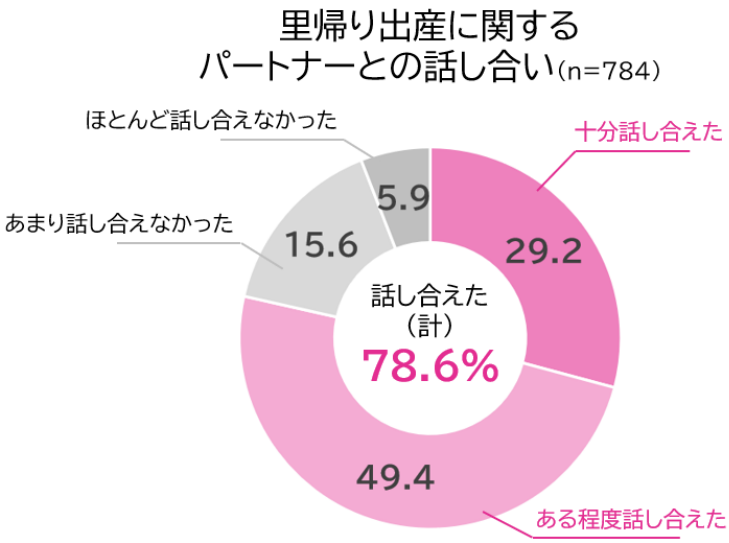
  里帰り出産時の移動において、「非常に気を遣った」（20.9%）、「ある程度気を遣った」（36.0%）と回答した人は合わせて 56.9%となりました。また、周囲へ気を遣った理由としては、「乗り降りや乗り換えに時間がかかり他の利用者を待たせないか」（26.1%）が最も多く、次いで「荷物が多く、周囲の通行や乗り降りを妨げないか」（20.8%）、「体調が悪くても周囲に助けを求めて良いか」（17.6%）となりました。身体的な負担に加え、周囲への配慮を求められる場面も多く、心理的な負担を抱えながら移動している実態が明らかになりました。



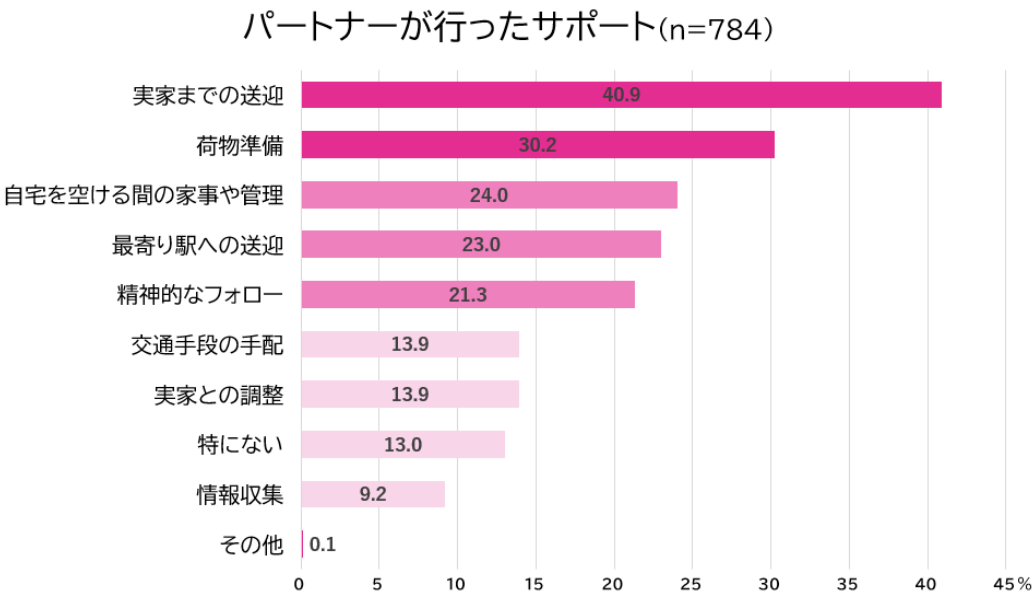
【里帰り出産時のパートナーとの連携】

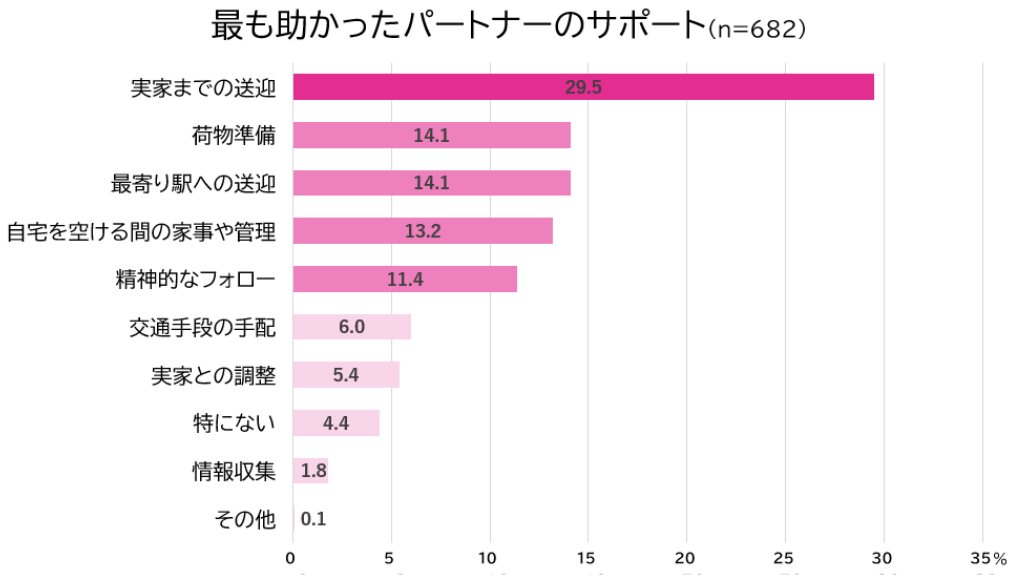
- **8 割近く（78.6%）が里帰り出産についてパートナーと話し合えたと回答**

  里帰り出産の検討時にパートナーとどの程度話し合えたかを聞いたところ、「十分話し合えた」（29.2%）、「ある程度話し合えた」（49.4%）を合わせると 78.6%となりました。一方で、「あまり話し合えなかった」（15.6%）、「ほとんど話し合えなかった」（5.9%）と回答した人も 21.5%となり、約 5 人に 1 人は十分なコミュニケーションを取れていなかったことが分かりました。



- **里帰り出産時のパートナーの助かった行動は「移動のサポート」**
  里帰り出産時にパートナーが行ったサポートについて聞いたところ、「実家までの送迎」（40.9%）が最も多く、次いで「荷物準備」（30.2%）、「自宅を空ける間の家事や管理」（24.0%）となりました。また、助かったサポートとしても「実家までの送迎」（29.5%）が最多となり、送迎や荷物準備など移動・準備に関する支援が上位となりました。





【里帰り出産経験者からの移動面でのアドバイス】

里帰り出産経験者からは、「荷物を減らす工夫」「身体的・精神的負担の少ない移動手段の選択」「余裕を持った移動計画の重要性」を挙げる声が寄せられた。

＜自由回答より一部抜粋＞

- 荷物はできるだけ配送にして移動時の荷物はなるべく少なくし、座席は広いところを選んだ方が良いです。（20 代／女性）
- 金銭的な負担が大きくなっても、できるだけ精神的・身体的負担の少ない移動手段を選択すること。（40 代／女性）
- 無理のないスケジュールにした方が良い。新幹線・電車・タクシーによる里帰りと自家用車による里帰りを行ったことがあるが、精神的には自家用車の方が楽だった。乗換時間や荷物のことを考えると、自家用車による里帰りが可能ならばそちらの方が良いと思う。（30 代／女性）

■ **概要**

- 調査名称：里帰り移動に関する実態調査
- 調査主体：株式会社 Visual Innovation
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：20～40 代の里帰り出産経験者および里帰り予定者
- 調査期間：2026 年 11 月 5 日（木）～11 月 6 日（金）
- 主な調査項目：
  - 里帰り出産に伴う準備や移動の負担
  - 里帰り移動時に気を遣うこと
  - 里帰り移動時に重視すること
  - 里帰り出産時のパートナーとの連携
  - 里帰り出産に関連するサービス利用意向
- 集計方法：単純集計・里帰り実施（予定時期）／移動時間・移動手段でのクロス集計

■ **株式会社 Visual Innovation について**

Visual Innovation は、2006 年に創業。全国約 400 の自治体の妊娠届窓口でご案内いただいているプレママ、赤ちゃん向けプレゼント提供サイト「ハッピープレママ」を運営しています。2026 年からは「里帰り応援きっぷ」の提供を開始し、妊婦および 3 歳までの子どもを持つご家族の里帰り移動を、より安心で快適な体験にするサービスを展開。プライベートジェット、新幹線グリーン車、ハイヤー、宅配便、ベビー用品レンタル、助産師相談などを通じて、里帰り出産を支援しています。