

森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート第 85 号』

「コロナ禍で寄せられたママたちの不安と悩み」

森永乳業は、時代とともに変化する母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。このレポートでは、育児相談窓口「エンゼル 110 番」*への相談内容から、育児に関する傾向についてまとめています。

* エンゼル 110 番とは

「子育て奮闘中のお母さんたちのお役に立ちたい」という思いから、1975年5月に開設した育児相談窓口で、2020年5月に45周年を迎えました。

新型コロナウイルス感染拡大の影響が出始めた2月以降、エンゼル 110 番にも多くのママやパパからたくさんの不安や心配が寄せられています。「エンゼル 110 番レポート 第 85 号」では、どのような相談ごとが寄せられたのかをまとめました。

◇エンゼル 110 番 電話相談運営概要◇

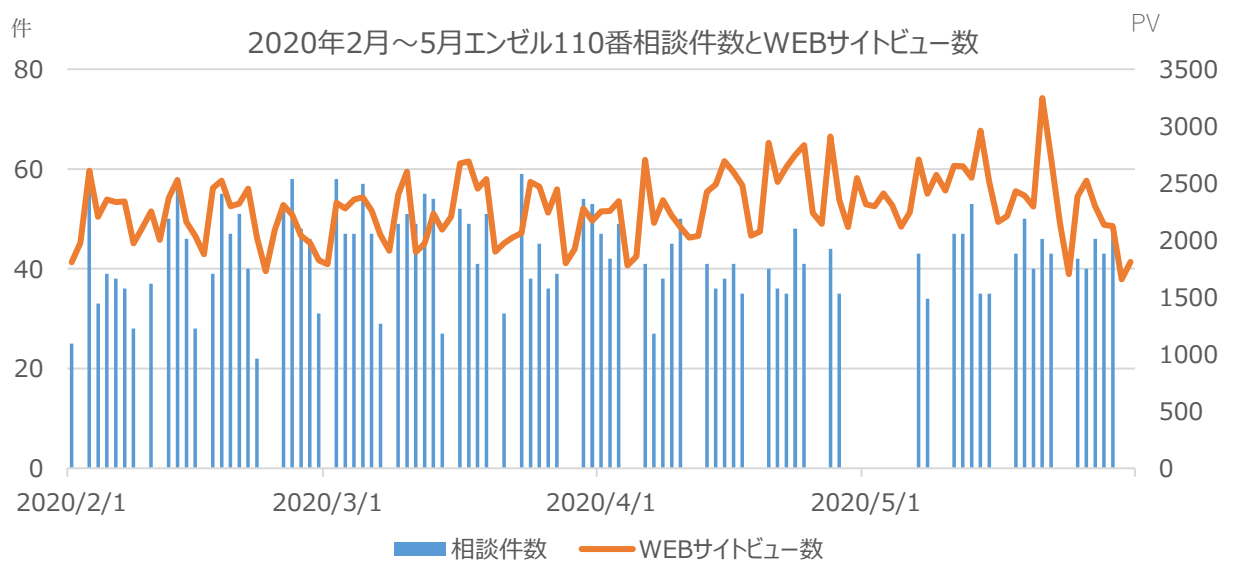
相談対象	妊娠中～小学校就学前までのお子さまをお持ちの方、ご家族の方
相談員数	17名(保健師、管理栄養士、心理相談員など)
平均勤続年数	15.6年
ウェブサイト	https://www.angel110.jp/
フリーダイヤル	0800-5555-110

エンゼル 110 番レポート 第 85 号

今回のテーマ「コロナ禍で寄せられたママたちの不安と悩み」

「エンゼル 110 番レポート 第 85 号」では、100 人のママへのアンケート結果のレポートではなく、新型コロナウイルス感染拡大の影響が出始めた 2 月以降、どのような相談ごとが寄せられたのかをまとめました。

1. 相談受付状況



月	稼働日数	総計	対前年比	1回線当たりの受電数	対前年比	1回当たりの通話時間	対前年比	Web サイト PV 数	対前年比
2月	23	966	81.60%	8.8	82.30%	16分59秒	107.8%	63,197	218.3%
3月	24	1,118	96.50%	9.6	99.00%	未集計	—	68,896	237.9%
4月	20	809	75.10%	12.6	130.30%	16分24秒	101.1%	70,773	137.6%
5月	17	736	62.00%	14.4	134.80%	17分51秒	113.8%	73,338	125.8%

2～3月下旬頃までは昨年同様の受付体制でしたが、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために、3月の最終週より土曜日の相談受付を休止し、4月以降は平日の受付体制を例年の6割に縮小させ、相談を受け付けました。相談件数そのものは減っているものの、1回線当たりの通話時間は増加傾向にあり、5月には18分に迫る時間となり、過去最長でした。Webサイトの閲覧件数も増加傾向にあり、2月は前年比218.37%と倍増し、その後も増加傾向は続き、5月は最高値を更新しました。2月下旬から新型コロナウイルス感染拡大防止策として小中学校が休校になるのにあわせて、児童館や子育て支援センターが閉鎖されたり乳幼児健診が中止されたりしたことで、相談のお電話やWebサイトの閲覧が増加したものと推測されます。

2. 各月の状況と相談の傾向

(1) 2月

1月下旬に日本人初の新型コロナウイルス感染症への感染報告があつてから、エンゼル110番にも新型コロナウイルスへの感染を心配するご相談が寄せられはじめました。月初は、旅行に行っても大丈夫か、外出してもいいのか、という相談が一日1件程度でしたが、感染が拡大するにつれて、「新型コロナウイルスへの感染が怖い。知らない人に子どもを触られるのも嫌」という声や、「子育てを手伝ってもらっていた祖父母が、感染が広がってから来れなくなって、孤独」「気分転換ができない」という声が聞かれ、不安が増している様子が伺えました。また、里帰り出産を予定していた方からは、「里帰り出産をやめた方がいいのか悩んでいる。何か情報はないか」といったご相談も寄せられました。

(2) 3月

2月下旬から新型コロナウイルス感染拡大防止策として小中学校が休校になるのにあわせて、児童館や子育て支援センターが閉鎖されたり、乳幼児健診が中止されたりするようになりました。感染者数の多い地域では週末の外出自粛要請が出たり在宅ワークが勧められたり、普段と違う生活に戸惑う声が聞かれました。「子どもが食事中にすぐ遊びだすので食事を切り上げるようにしていたら、家で仕事していたパパが『餓死する』と騒ぎ出した。子どもは食べないだけでよく動き、排便もあり、元気になっている。私が責められているような気がして気が滅入る」といった声や、「新型コロナウイルスの影響で幼稚園が休みになり、子どもが妻にべったり付きまとっていて参っている」といったご相談が寄せられました。

在宅のパパも多いのか、パパからの相談が41件と増加したことも大きな特徴です。(1月は19件、2月は16件)

(3) 4月

新型コロナウイルス感染の拡大にともない、緊急事態宣言の発令がされました。エンゼル110番でもその影響を受け、土曜日は休業、平日も相談体制を縮小し、相談のお電話を受けました。

地域によって温度差はありますが、すべてのご相談に新型コロナウイルスの影響を感じます。「4月に保育園に入園したが、1週間の慣らし保育で自粛になってしまった」「集団健診が中止になり、離乳食教室も受けられなかった」といったお話を伺うことが増えました。

(4) 5月

緊急事態宣言出されてから1ヵ月以上が経過し、ママたちの口からも「自粛疲れ」という言葉がたびたび出てくるようになりました。また、「子どもが退屈そう」「子どもが荒れて、ひどすぎる」など、保育園や幼稚園をずっとお休みして家にいる子どもたちも、ストレスをためている様子が伺えました。しかし緊急事態宣言が解除されると、少しずつ「もう少し頑張れば状況が変わる」と前向きに捉えられる相談が増えていったように感じました。

3. よくあるQ&A

新型コロナウイルス感染症が拡大する中で多く寄せられた質問をまとめました。

Q: なるべく人と接触しないように、家の中に閉じこもりがちになっています。刺激が少なく、子どもの発達に影響がないか心配です。

A: 0～1歳はご両親や保育園の先生などの養育者とのかかわりが大事な時期ですので、心配しすぎる必要はないでしょう。ただ、大人も閉じこもってばかりでうつうつとした気持ちでいると、ママやパパの表情も曇ってしまいます。大人の気分転換のためにも、朝や夕方など、人通りの少ない時間帯に家の周りをお散歩されてはいかがでしょうか。光や風、街の音や匂いなど、お子さんには十分な刺激になると思います。

Q: 予防接種の案内がきました。新型コロナウイルス感染が心配なので、病院に行きたくありません。受けないとだめでしょうか？

A: 予防接種の対象になっている病気は、子どもたちの命にかかわったり、後遺症が出たりする可能性のある重大な病気ばかりです。このような時期だからこそ、しっかりとワクチンを受けて予防していくことをおすすめします。予防接種は一般の診療とは別に時間帯や曜日を設けて、予約制にしている病院も多いと思います。地域の情報については、保健センターや保健所にお問い合わせください。

Q: 幼稚園も休園が続いています。折り紙やシャボン玉など、家でできることを考えてみましたが、ついついDVDや動画を見せる時間が増えてしまいました。切り上げようとすると、子どもが泣いて騒ぐので負けてしまいます。

A: いろいろ工夫なさっているんですね。すでに集団生活をおくってきたお子さんですから、ずっと家にいて退屈しているのでしょう。それに付き合うママやパパも大変だと思います。今は非常時ですので、日常のルールを死守するのは難しいかもしれません。時には、「今日はグダグダデーにしよう」と家族で好きな映画やアニメを1日飽きるまで鑑賞したり、食事もレトルトや冷凍品で済ませたりする日があってもよいでしょう。逆に、「ノーメディアデー」を設けて大人もスマホやテレビを封印するのもよいかもしれません。いずれにせよ、日常が戻ってくれば生活のメリハリは出てきます。それまでは、「～ねばならない」で縛りすぎないようにして、乗り切っていきましょう

ご相談はこちらまで

フリーダイヤル：0800-555-110（月曜～土曜日 10:00～14:00 日曜祝日、年末年始を除く）

4. まとめ

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、健診や離乳食教室がなくなって、情報を得られる機会が減ったり、自由に外に出られない中、保育園や幼稚園が休園になった子どもと過ごす時間に頭を悩ませたり、家で仕事をしながら子どもの世話をしたり、多くの方が今まで経験したことのない時間を過ごしたものと思います。エンゼル110番にも多くの不安なママやパパからお電話をいただきました。相談員一同、電話で話すことで少しでも不安が和らいたり、悩みが軽くなることを願っています。

【参考資料①：室内遊びのご紹介】

外出自粛の段階的緩和がはじまり、散歩や公園へのお出かけなど、少しずつ外に出る機会が増えていると思いますが、まだ心配で出かけられない、という方に向けて、簡単にできる室内遊びを紹介します。

【おうちでアスレチック】

布団を積み重ねて山を作りましょう。マットレスがあれば三角にして、テントやトンネルを作ってもOKです。段ボール箱がたくさんあれば、長いトンネルも作れます。はいはい競争や、追いかっこをしてみんなで楽しめます。

【ビリビリ・グチャグチャ】

新聞や広告、包装紙をビリビリ、ピリピリと破く遊びです。破いた紙を集めてポリ袋に入れ、ガムテープでボールの形に整えると、大玉ころがしでも遊べます。

【ポリ袋風船のテニス】

透明なポリ袋に空気を入れて口をしぼり、ボール代わりにします。ラケットは、うちわやしゃもじの型に切った厚紙で作ります。力いっぱい叩いても遠くまで飛ぶことはなく、フワフワゆっくり落ちるので、子どもでも上手に打てます。

【新聞紙でお相撲（幼児向け）】

新聞紙をくるくる細く巻きます。チャンバラ用ではないので、きつく巻く必要はありません。座布団を陣地にして、二人がそれぞれ別の座布団の上に向かい合って立ちます。そして巻いた新聞紙を1本ずつ持ち、交差させて、両方で引っ張り合います。新聞が切れたり、陣地からはみ出したほうが負けになります。

【布ふわり】

フラットシーツ（昔ながらの敷布）がおすすめ。大きな布で、できれば薄いものがよいでしょう。赤ちゃんなら寝かせて、大きなお子さんなら座らせて、上から布をふわりと被せます。そして、いないいないばあ。ときには、コショコショくすぐっても、子どもは大喜び。大きな布に包まれるのは非日常感があって夢中になります。

【ゴムひも遊び】

輪ゴムをつなげて長くします。100円ショップでカラフルな輪ゴムを買って作ると、色があるだけで気分もアップします。

乳児期のお子さんとは、ゴムひもを床に這わせてその上を歩かせたり、ジャンプができるようになれば、ママの膝ぐらいの高さにゴムひもを張って、「さあ、これを越えていこうね」と声をかけましょう。ジャンプするか、くぐるか、ほふく前進するか、いろいろなやり方を考えてもらいましょう。

幼児期のお子さんには、立体くぐりもおすすめです。ゴムひもを持つ人は上下に動かします。ほかの人はゴムひものすきまをくぐります。どういう姿勢でくぐったら、ゴムひもに触らずにすり抜けられるか、頭もたくさん使います。触れたら、持ち手と交代して、また形を変えましょう。

【参考資料②:相談員について】

1. 相談員平均勤続年数: 15.6年
2. 所有資格: 看護師、管理栄養士、公認心理師、全日本カウンセリング協議会 2級カウンセラー、他
3. 電話をかけるのをためらっているママ・パパへのメッセージ

お気軽に！
“相談する”の1人1人が持つ“力”です。
その力を試してみてください。

こんな小さなことで悩んで思う必要はありません。
どんなことでもご相談ください。

何でどう話したいかわからないか考えがまとまらなくても、ぜひお電話してみてください。話しているうちに何に悩んでいるのかわかることがあります。

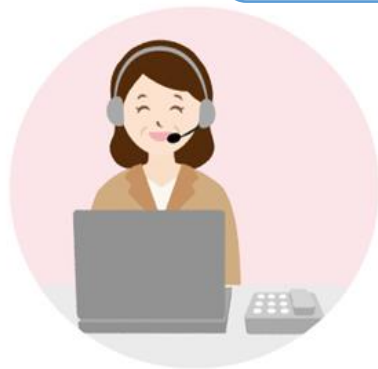
家族の誰かに話を聞いてもらいたい。くやのお話で大丈夫です。是非電話してみてください。

気持ちがモヤモヤしている時、こんな質問していいのかなと思っている等、お気軽にお電話をおかけください。

身近な人より、顔もわからない他人の相談員の方が本音を話しやすいということもあります！

こんなこと聞いてもいいのかな？とこに聞いていいのかわからないこと、言いにくいこと、どんなことでも大丈夫です。一緒に考えたり、お気持ちおきこみますよ。

たくさんの方から利用にくださっています。リポートにくださる方も多くいます。



相談員一同、電話をくださった方の声が、明るい声で電話を終わるよう、真摯に向き合っています。ぜひお気軽にお電話ください。

エンゼル110番レポートのバックナンバー

1993年4月	第1号『離乳食』
1993年7月	第2号『初めての泊りがけ旅行』
1993年10月	第3号『胎教』
1994年1月	第4号『お年玉』
1994年5月	第5号『夫の育児参加と妻の満足度』
1994年8月	第6号『妊娠中の食事について』
1994年11月	第7号『育児雑誌を読みますか』
1995年2月	第8号『早期教育は必要ですか』
1995年5月	第9号『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか』
1995年8月	第10号『どんな出産をしましたか』
1995年10月	開設20周年記念冊子『60万件の電話相談から』
1996年11月	第11号『子育て費用をどう考えますか』
1996年2月	第12号『子どものことを夫婦で話し合っていますか』
1996年10月	第13号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか』
1996年12月	第14号『理想の父親像と母親像』
1997年4月	第15号『子育て中のお母さんの自由時間』
1997年6月	第16号『子どもを預けたことはありますか』
1997年9月	第17号『子育て中のストレス解消法』
1997年12月	第18号『かかりつけのお医者選び』
1998年4月	第19号『“格好いいお母さん”が当たり前?』
1998年6月	第20号『35歳からの子育て』
1998年9月	第21号『これからはママもパソコン使います』
1998年12月	第22号『35歳からの子育て パートⅡ』
1999年3月	第23号『実家とどうつきあっていますか』
1999年6月	第24号『子どものアレルギーについて』
1999年9月	第25号『子ども連れのお母さんが見た街作り』
1999年12月	第26号『子育てが楽しいと感じる時』
2000年3月	第27号『離乳食は得意ですか』
2000年6月	第28号『子育て仲間はどこで見つけましたか?』

2000年9月	第29号『子連れで海外旅行に行きましたか?』
2000年10月	開設25周年記念冊子『医療関係者向アドバイスブック』
2000年12月	第30号『私たちのミレニアム・ベビー』
2001年3月	第31号『ママたちのIT革命』
2001年6月	第32号『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか?』
2001年9月	第33号『妊娠してからの食生活の変化』
2001年12月	第34号『絵本の読み聞かせをしていますか』
2002年3月	第35号『育児日記をつけていますか』
2002年6月	第36号『ママたちの再就職事情』
2002年9月	第37号『テレビやビデオをどのように見せていますか』
2003年1月	第38号『夫の育児参加と妻の満足度(その2)』
2003年4月	第39号『子育てにインターネットを活用していますか?』
2003年7月	第40号『子育てコストとママの生活満足度』
2003年12月	第41号『ママたちの育児スタート 産後に望む支援サービス』
2004年4月	第42号『子育てママの喫煙・禁煙』
2004年9月	第43号『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
2004年11月	第44号『ママたちの産院選びと立ち合い出産の実態』
2005年3月	第45号『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか?』
2005年7月	第46号『赤ちゃんのアレルギー・気になりますか?』
2005年11月	第47号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか?』
2006年4月	第48号『子育てママの携帯電話活用法』
2006年7月	第49号『子ども連れで初めての泊りがけ旅行』
2006年11月	第50号『子どもは何人ほしい?』
2007年2月	第51号『子どもに習い事をさせますか?』
2007年8月	第52号『「3歳児神話」をしていますか?』
2008年1月	第53号『子どもを預けたことがありますか?(その2)』
2008年4月	第54号『「お母さんになったな」と初めて感じたのは?』
2008年9月	第55号『結婚前の料理経験はどれくらいですか?』
2009年1月	第56号『ここが困った!子連れ外出事情』

2009年5月	第57号『不況に負けない！ママの明るい節約術』
2009年9月	第58号『孫育て』
2009年11月	第59号『ママ友とおつきあい、どうしていますか？』
2010年5月	第60号『夕食の献立どうやって考えていますか？』
2010年8月	第61号『子育て支援で、本当にしてほしいことは？』
2010年11月	第62号『パパはイクメンですか？』
2011年2月	第63号『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
2011年5月	第64号『育児日記をつけていますか？』
2011年9月	第65号『ママたちの節電対策』
2012年1月	第66号『今、大切にしたいもの』
2012年6月	第67号『育児で心配になったきっかけとその解決方法』
2012年11月	第68号『子育てママのお正月』
2013年3月	第69号『名づけ』
2014年4月	第70号『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか？』
2014年12月	第71号『母乳への意識』
2015年4月	第72号『現代のママ事情』
2015年7月	第73号『「食べない子」「食べすぎる子」のママの悩み』
2015年9月	第74号『子育てしやすい街の条件』
2015年11月	第75号『働くママの気持ちと職場の理解』
2016年6月	第76号『ママたちが活用しているアプリは？』
2017年1月	第77号『結婚前の料理経験はどのくらいですか？』
2017年7月	第78号『なぜ、今「電話相談」なのか』
2017年11月	第79号『ママたちのストレスとその解消法』
2018年3月	第80号『2017年 年間統計』
2018年8月	第81号『ママたちの育児スタートは？』
2019年2月	第82号『2018年 年間統計』
2019年10月	第83号『ここが困った！子連れ外出事情』
2020年3月	第84号『2019年 年間統計』
2020年7月	第85号『コロナ禍で寄せられたママたちの不安と悩み』