

## 「妊娠期にやっておけばよかった」先輩ママの後悔とは？

### 1位「お腹の変化を定期撮影・記録すること」

### 2位「お出かけ」3位「家の中の片付け」

毎月無料<sup>\*1</sup>で「ましかく」写真をプリントし、アルバムが簡単に作れるアプリ「ALBUS（アルバス）」（運営：ROLLCAKE株式会社）は、0~3歳の子どもがいる先輩ママ547名を対象に「妊娠期にやっておけばよかったと後悔していること」に関する調査を実施しました。

<sup>\*1</sup>毎月8枚まで写真プリントが無料。別途配送料220円（税抜）がかかります。

## 調査結果

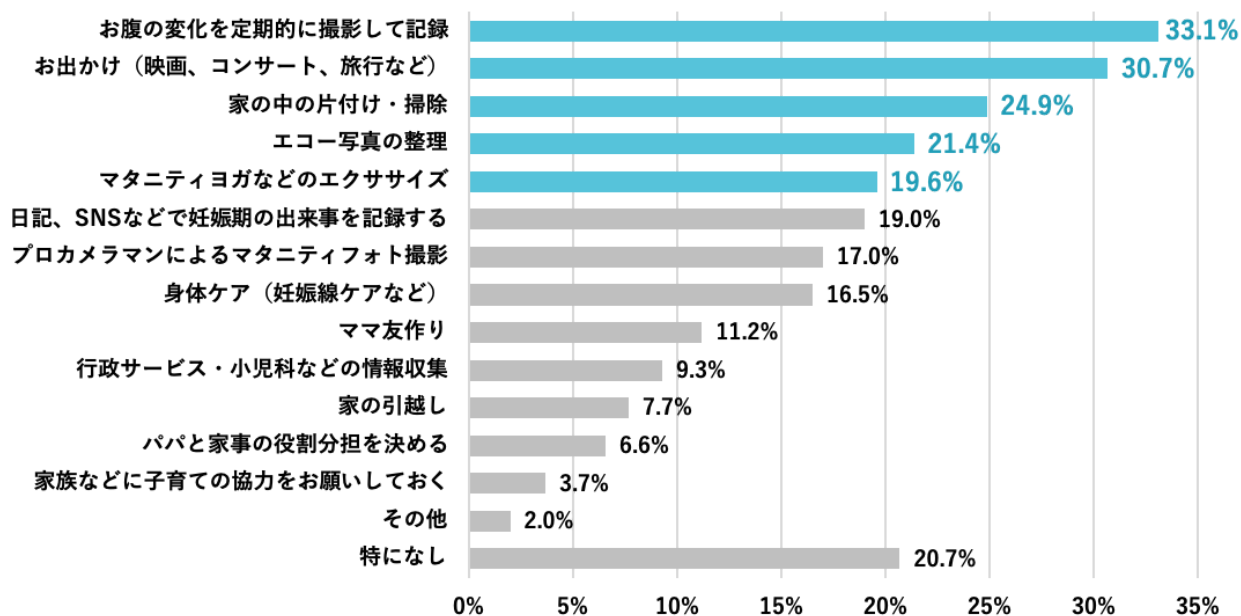
### ①妊娠期にやっておけばよかったと後悔していることTOP5

1位「お腹の変化を定期的に撮影して記録」2位「お出かけ」3位「家の中の片付け・掃除」4位「エコー写真の整理」5位「マタニティヨガなどのエクササイズ」

「妊娠期にやっておけばよかったと後悔していること」を質問したところ、TOP5は、1位「お腹の変化を定期的に撮影して記録」（33.1%）2位「お出かけ（映画、コンサート、旅行など）」（30.7%）3位「家の中の片付け・掃除」（24.9%）4位「エコー写真の整理」（21.4%）5位「マタニティヨガなどのエクササイズ」（19.6%）であることがわかりました。

妊娠中に「しておけばよかった」と後悔していることはありますか？

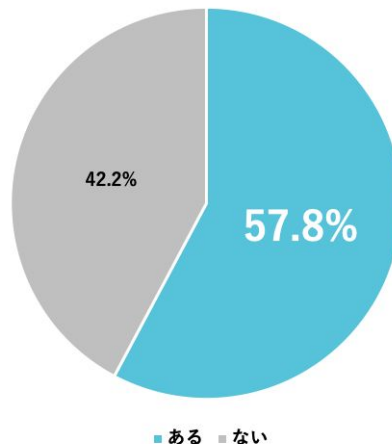
（複数回答 | n=547）



## ②57.8%が後悔「妊娠期に写真をもっと撮影しておけばよかった」

「妊娠期の写真をもっと撮影しておけばよかった」と後悔したことがあるかを質問したところ、ママの57.8%が後悔していると回答。

「妊娠期の写真をもっと撮影しておけばよかった」と感じたことはありますか？  
(単一回答 | n=547)

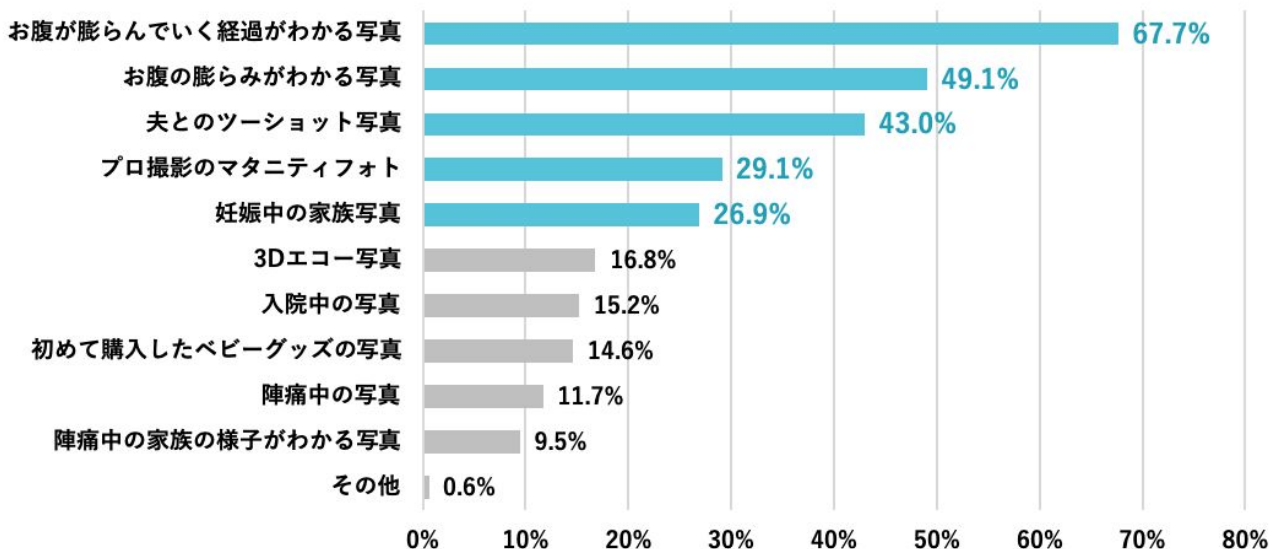


## ③撮影しておけばよかったと後悔している妊娠期の写真TOP5

1位「お腹が膨らんでいく経過がわかる写真」2位「お腹の膨らみがわかる写真」3位「夫とのツーショット写真」4位「プロ撮影のマタニティフォト」5位「妊娠中の家族写真」

「妊娠期にもっと撮影しておけばよかったと思う写真」について質問したところ、TOP5は、1位「お腹が膨らんでいく経過がわかる写真」（67.7%）2位「お腹の膨らみがわかる写真」（49.1%）3位「夫とのツーショット写真」（43%）4位「プロ撮影のマタニティフォト」（29.1%）5位「妊娠中の家族写真」（26.9%）であることがわかりました。

妊娠期に「もっと撮影しておけばよかった」と感じる写真を教えてください。  
(複数回答 | n=547)

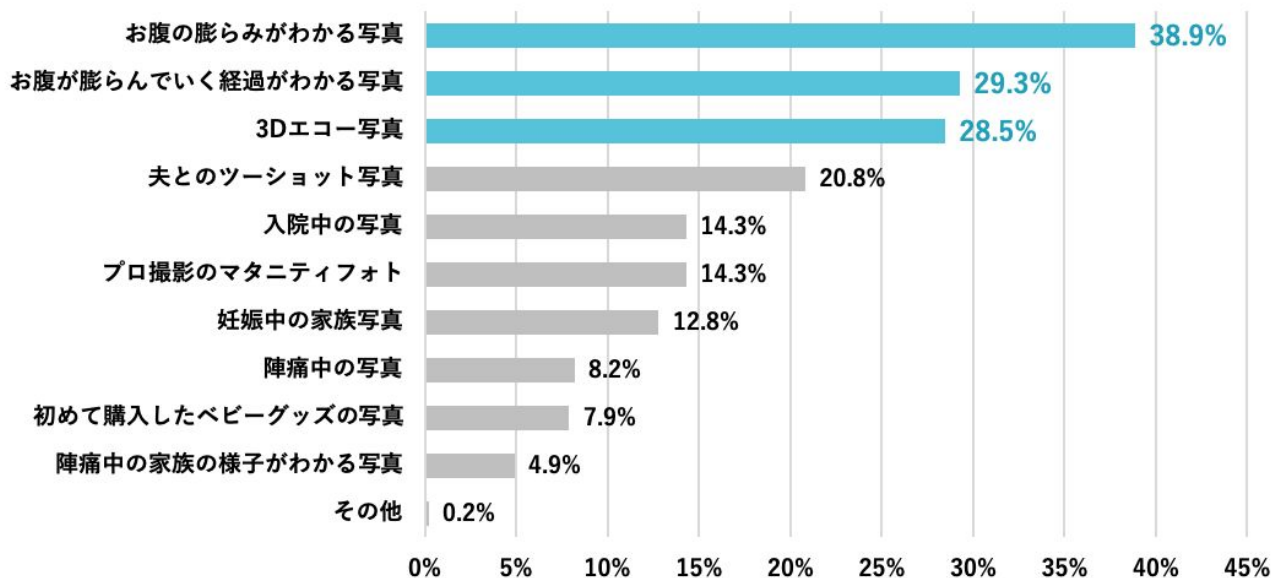


## ④撮影しておいてよかった妊娠期の写真とは？

1位「お腹の膨らみがわかる写真」2位「お腹が膨らんでいく経過がわかる写真」3位「3Dエコー写真」

「妊娠期に撮影をしておいてよかった写真」について質問したところ、TOP3は、1位「お腹の膨らみがわかる写真」（38.9%）2位「お腹が膨らんでいく経過がわかる写真」（29.3%）3位「3Dエコー写真」（28.5%）であることがわかりました。

妊娠期に「撮影しておいてよかった」と感じる写真を教えてください  
(複数回答 | n=547)



## ⑤もしも妊娠期にタイムスリップできたら何がしたい？

お腹が膨らんでいく様子を写真に撮ったり、旦那や家族ともマタニティだとわかる写真を残しておけばよかったかな。つわりがひどくてそれどころではないと思うけど、妊娠初期から中期後期の体の変化や気持ちを書き留めておけたらよかった。（31歳ママ）

妊娠中のお腹の膨らみが分かる写真を残しつつ、その時の様子を日記にしたい。（27歳ママ）

会陰ストレッチや乳首マッサージは産後すぐ授乳などで苦労したのできちんとしておくべきだったと思う。あと、体型の変化がわかる写真があれば。当時は嫌だなと思っていたことが、今になれば良い思い出なのでたくさん撮っておけばよかったと思う。（29歳ママ）

子供がいたら、行けないようなお店での食事や旅行にいきたい。（29歳ママ）



## ■ 調査概要

調査時期：2020年5月21日～2020年5月22日

調査方法：インターネット調査

調査対象：0～3歳の子どものもつ25歳～39歳のママ547名

## ■ 大切なアルバムがいつのまにかできていく、ALBUS（アルバス）とは

毎月無料で「ましかく」写真をプリントできるアプリです。高画質「ましかく」写真プリントを、毎月8枚<sup>※2</sup>ずっと無料でご注文可能。毎月手軽に写真の整理ができ、別売りの専用アルバムを利用すると、いつのまにか大切な思い出をアルバムにできるサービスです。

<sup>※2</sup>招待コードを通じて、ご友人を招待すると毎月最大15枚まで無料となります。

ALBUS公式サイト <http://albus.is/>

App Store <https://itunes.apple.com/jp/app/id1102311118>

Google Play <https://play.google.com/store/apps/details?id=co.rollcake.albus>

## ■ 会社概要

社名：ROLLCAKE株式会社

本社：東京都目黒区三田1-11-1 Y.Tタナカビルディング3F

設立：2013年11月

代表者：代表取締役社長 石田忠司

資本金：3,100万円

URL：<http://rollcake.co/>

※記載の会社名、製品名は、それぞれ会社の商標または登録商標です。

※本プレスリリース記載の情報は発表日現在の情報です。予告なしに変更されることがありますので、予めご了承ください。

## 本件に関するお問い合わせ先

ALBUS広報事務局（株）カケル内、担当：山崎

TEL：070-4471-4264 Mail：[info@kakelu.com](mailto:info@kakelu.com)