

**【9月25日は「主婦休みの日」、休めない新米ママ・パパへのアドバイス】**

**先輩ママ・パパに調査「忙しい子育て中の自分時間の作り方」**

**子育て中の自分時間は平均約1.2時間**

**「子育ては積極的に手を抜くべき」先輩ママ・パパの約94%が推奨**

**最も効果のある寝かしつけの方法は「自分も一緒に寝る（寝たふりをする）」がダントツTOP**

毎月無料<sup>※1</sup>で「ましかく」写真プリントができ、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、お子さまが生まれたばかりの新米ママ・パパを応援すべく、0歳～11歳以上のお子さまを持つ先輩ママ・パパ232名（女性216名、男性16名）に「子育て中の自分時間の作り方」に関する調査を実施しました。

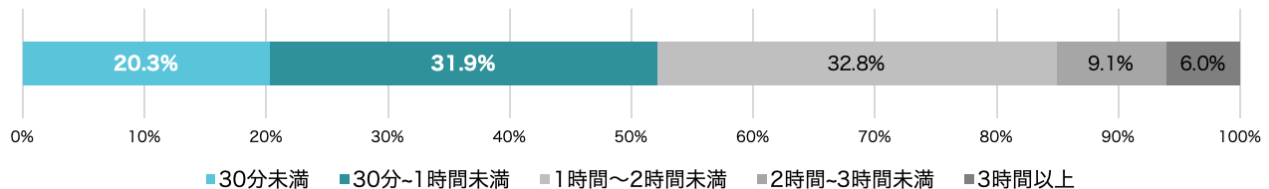
<sup>※1</sup>毎月8枚まで写真プリント無料。別途送料が220円（税別）が必要となります。

**調査結果**

**●「子育て中の自分時間」は平均約1.2時間**

先輩ママ・パパに、自分時間（自分のために使える時間）が欲しかったか（欲しいか）を質問したところ、89.7%が「欲しかった（欲しい）」と回答しました。さらに、お子さまが0～2歳時の自分時間（自分のために使える時間）は、半数以上の52.2%が「1時間未満」。ママ・パパの自分時間は平均約1.2時間であることがわかりました。

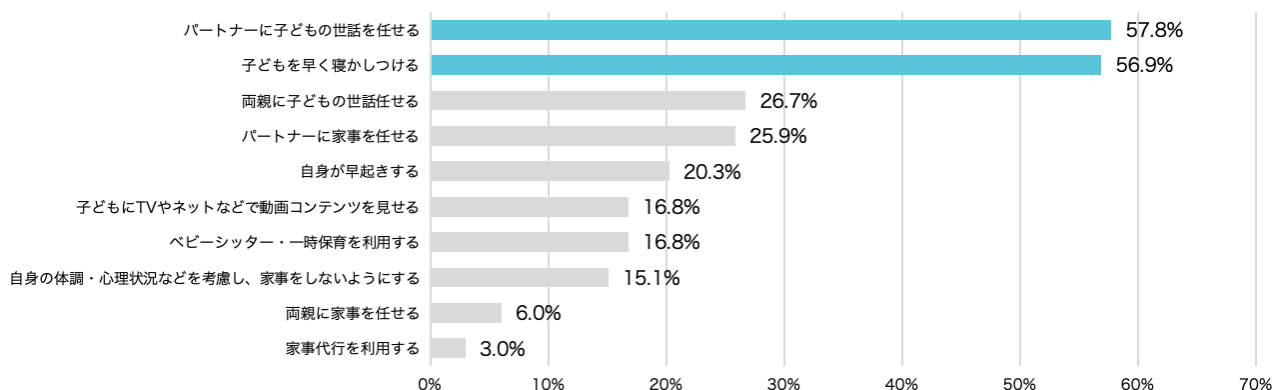
お子さまが0～2歳の時、自分のために使える時間はどの程度ありましたか？  
(n=232)



**●先輩ママ・パパが実践！「自分時間の作り方」TOP10**

先輩ママ・パパが自分時間を作るために実践したこと1位は「パートナーに子供の世話を任せる」（57.8%）、2位「子どもを早く寝かしつける」（56.9%）、3位「両親に子どもの世話を任せる」（26.7%）という結果に。「誰かに任せる」、「寝かしつける」が自分時間を作るポイントになるようです。

先輩ママ・パパが実践 自分時間の作り方TOP10  
(n=232)

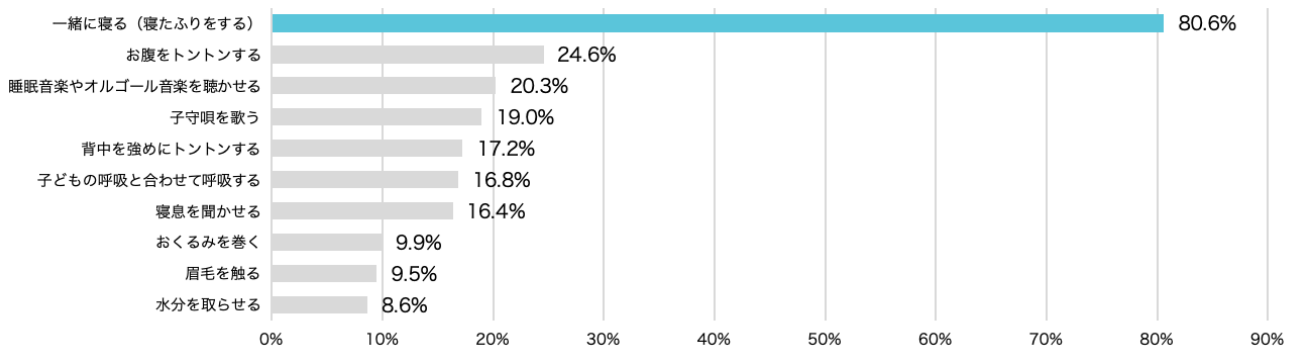


## ●先輩ママ・パパが実証！最も効果のある寝かしつけは「自分も一緒に寝る（寝たふりをする）」

子どもの寝かしつけの際に効果があったことを質問すると、80.6%が「一緒に寝る（寝たふりをする）」と回答し、さまざまな寝かしつけのコツのなかで飛び抜けて1位になりました。

親が添い寝をしてあげる、親の寝息を聞くことでお子さまが安心して眠ることができるようです。

先輩ママ・パパが実証 寝かしつけに効果があったことTOP10  
(n=232)

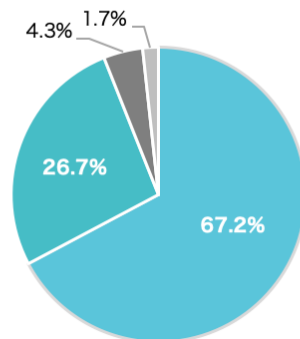


## ●子育ては積極的に手を抜いて！先輩ママ・パパの93.9%が「手抜き肯定派」

子育てをする親が心身の健康を保つため、積極的に「手抜き」をした方が良いと思いかを質問すると、94.0%が「そう思う」と回答し、子育てを経た先輩ママ・パパのほとんどが、「手抜き肯定派」であることがわかりました。

心身の健康を保つため、積極的に家事・育児の「手抜き」をした方が良いと思いますか？  
(n=232)

■とてもそう思う ■そう思う ■どちらでもない ■そう思わない ■全くそう思わない



## ●新米ママ・パパへのアドバイス集

今回の調査では、先輩ママ・パパからこれから子育てに取り組む新米ママ・パパに向けてアドバイスをいただいています。新米ママ・パパに役立つアドバイスをいくつか抜粋します。

### ●さまざまな人に頼り、サービスを利用して！積極的手抜きのススメ

・1人で無理せず、誰かの助けを借りてください。子育てはどうやっても1人では無理だと思います。手抜きやサボりもありです。（40代、子育て歴9年ママ）

・子供がこの歳の頃は目が離せなくて大変です。でも今だけのことなので、あまり思い詰めず、家事は多少手抜きしてでも、子供を早く寝かせて自分の時間を楽しんで下さい。こちらがリラックスしていると案外早く寝てくれるものです。気持ちが伝わるのかも。（40代、子育て歴8年ママ）

・子育ては本通りには行きません。YouTubeやDVDに頼って良いんだよ。（40代、子育て歴2年ママ）

- ・ほこりじゃ子どもは死なないよ、と言われた言葉が励みになりました。掃除は減多にしません。(40代、子育て歴1年ママ)
  - ・誰かに頼る＝ダメな母では無いと思います。夫、親、兄弟、友達、先輩ママなど話しやすい相手に相談し少しずつ息抜き時間を作る。(30代、子育て歴6年ママ)
  - ・我が家はなかなか主人との協力が得られないこともありました。その時は思い切って一時保育へ預けて、家事をしたりゆっくりお昼を食べたり。母のリフレッシュが健康な家族の源です！！(30代、子育て歴2年ママ)
  - ・たまにはお金を使ってシッターさんや一時保育を利用するのがオススメ！(30代、子育て歴2年ママ)
  - ・家事なんて適当で大丈夫！手抜きだなんて思わないで肩の力を抜いて出来ることから少しずつ省略したりサボったりしてくださいね。(30代、子育て歴1年ママ)
  - ・常に眉間にしわを寄せて家事を完璧にこなすより、パパママが笑顔でいることの方が子どもにとって大事！という言葉にハッとしました。がんばり過ぎて身体を壊し、完治まで2年かかった身としては、とにかく楽に、少しでも楽しく！毎日を過ごしてほしいなと思います。(30代、子育て歴4年ママ)
- つらく感じるのは今だけ、子どもに手がかかる時期も今では貴重だったと思うというアドバイスも多数
- ・つらいのはほんの少しの間。その時間が今はとても大切だったんだな、と過ぎてから思います。つかの間の赤ちゃんの時期を大事に過ごしてください。(30代、子育て歴8年ママ)
  - ・子供の小さい頃の数年だけです！その時を楽しむしかないと思います。子供が小学生に上がった今は朝に時間が取れるようになりウォーキングなどしてリフレッシュしています。(40代、子育て歴8年ママ)

以上

## ■調査概要

調査時期：2019年9月

調査方法：インターネット調査

調査対象：ALBUSを利用している子育て中の男女232名

そのほか：お子さまが0～2歳時の状況（0～2歳のお子さまがいらっしゃる方は現在の状況）で調査

## ■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」写真プリントができるアプリです。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。毎月少しずつ写真の整理ができ、別売りの専用アルバムを利用すれば、大切な思い出アルバムを自然と作ることができるサービスです。思い出アルバム作りをコツコツと続けられるサービス設計や使いやすいUIデザインが評価され、2018年度グッドデザイン賞を受賞しました。

※2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>

※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: [yt@kakelu.com](mailto:yt@kakelu.com)