

～ワーキングマザーのワークライフ実態・意識調査～
平日は家事131分・家族113分・自分64分
家事の時間は減らしたい、自分の時間は増やしたい

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビングくらしHOW研究所（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田 直樹）では、全国のワーキングマザー（フルタイムワーク44.4%、パート・アルバイト55.6%）を対象にアンケート調査を実施。働き方改革や家事・育児をサポートする商品・サービスの登場などの追い風を受け、増加したワーキングマザー。その特徴を捉え直すため、ワークライフの実態と理想、消費行動や意識について聞きました。調査レポートはこちら！ 【全体/働き方×末子学齢別】 <https://www.kurashihow.co.jp/markets/10617/> 【キャリア志向などによるクラスター分析】 <https://www.kurashihow.co.jp/markets/10601/>

ワーキングマザー 平日のライフの時間配分 実態と理想（平均）

家事の時間

実態131分

26分減らしたい

理想105分

- 料理は手作り志向が約6割
- 料理メニューに不満アリが約5割
- 5割弱が子どもの栄養バランスに不安
- 料理・掃除・洗濯を効率よくできている人が4割台
- 約5割が掃除・洗濯はもう少し頻繁にしたい

家族のための時間

実態 113分

22分増やしたい

理想 135分

- 約8割が、子どもと一緒にいろいろな体験をしたい
- 約6割が、子どもにとってよいものにお金をかけたい
- 約5割が、子どもと過ごす時間が不足
- 約4割が、子どもの教育に関わっていない

自分の時間

実態 64分

56分増やしたい

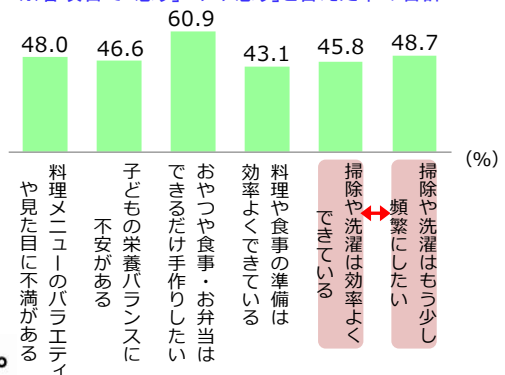
理想 120分

- 自分のために使えるお金（平均）月額18,870円
- 自分時間は21時以降と早朝
- 自分のための外出は月2.7回（平均）
- 外出の目的
 - ①美容
 - ②外食・会食・飲み会
 - ③ショッピング

■家事は休日に時間をかけるが、もっと時短したい！ でも質は落とさたくない！

ワーキングマザーの平日の家事時間は平均131分。休日は平均159分とやや長く、平日できない分を休日にごなしている様子が窺えます。理想は平日が平均105分・休日が平均122分と実態より短く、家事の効率化は重要課題。とはいえ、質は落とさたくないのがママ心。「おやつや食事・お弁当はできるだけ手作りしたい」60.9%、「料理メニューのバラエティーや見た目に不満がある」48.0%、「子どもの栄養バランスに不安がある」46.6%と、食事の質を気にしている人が多数。また、「掃除や洗濯は効率よくできている」という人が45.8%いるものの、「掃除や洗濯はもう少し頻繁にしたい」という声も48.7%あり、家事の効率と質の狭間で悩んでいる人が多いようです（グラフ1）。

グラフ1. 家事に関する実態・意識
※各項目で「思う」「やや思う」と答えた率の合計



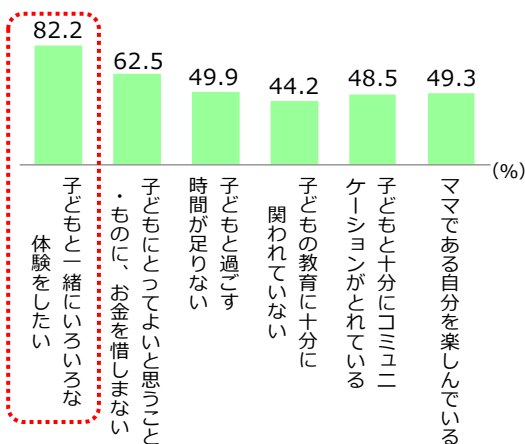
■限られた時間の中でも、親子コミュニケーションを充実させたい！

ワーキングマザーが平日、家族のために使う時間は平均113分で、理想は平均135分。オフタイムの限られた時間を、できるだけ家族のために使っている人は多いですが、それでももう少し時間が欲しいのが実情です。休日の家族のための時間は平均188分。理想は平均190分なので、ほぼ理想通り。

育児に関する実態・意識（グラフ2）でポイントが高いのは、「子どもと一緒にいろいろな体験をしたい」82.2%、「子どもにとってよいと思うこと・ものに、お金を惜しまない」62.5%。子どものための消費パワーは旺盛です。

また、半数近くが「子どもと十分にコミュニケーションがとれている」「ママである自分を楽しんでいる」ものの、「子どもと過ごす時間が足りない」49.9%、「子どもの教育に十分に関わっていない」44.2%といった悩みもあります。限られた時間の中で、親子コミュニケーションを充実させるためのサービス・商品へのニーズは強いといえそうです。

グラフ2. 育児に関する実態・意識
※各項目で「思う」「やや思う」と答えた率の合計

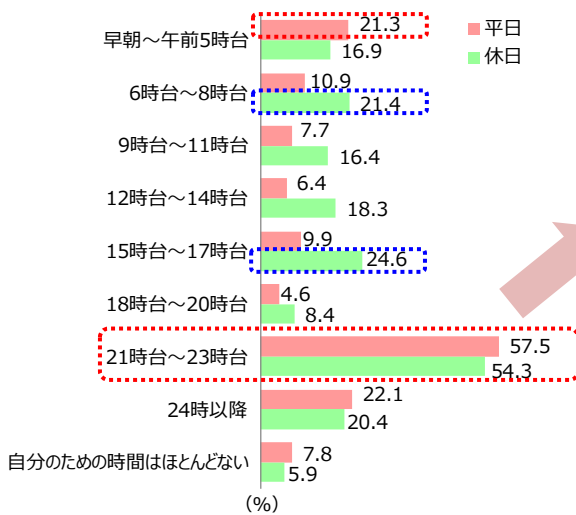


■自分の時間があと1時間欲しい！ 自分のための外出は月2.7回

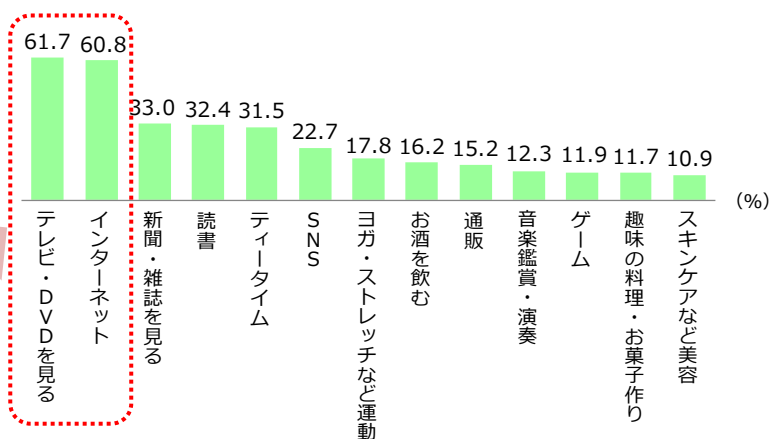
自分の時間は、平日が平均64分、休日が平均97分。理想は、平日が平均120分、休日が平均165分で、実態との差は平日・休日とも約1時間。自分のために使える時間帯（グラフ3）は、平日・休日ともに「21時台～23時台」が5割超。平日は「早朝～午前5時台」「24時以降」も各2割超えます。家で、自分の時間にすることは、「テレビ・DVDを見る」「インターネット」が各6割超と圧倒的（グラフ4）。

ここ3か月でした、自分のための外出の平均回数は月2.7回。週1回以上の人が約4分の1いる一方、「外出していない」「3か月に1～2回」という人も約3割超えます（グラフ5）。外出の目的の上位は、「美容」「外食・会食・飲み会」「ショッピング」「友達に会う」など（グラフ6）。

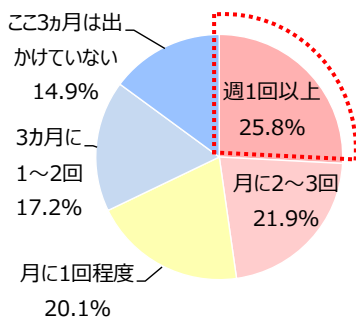
グラフ3. 自分のために使える時間帯（複数回答）



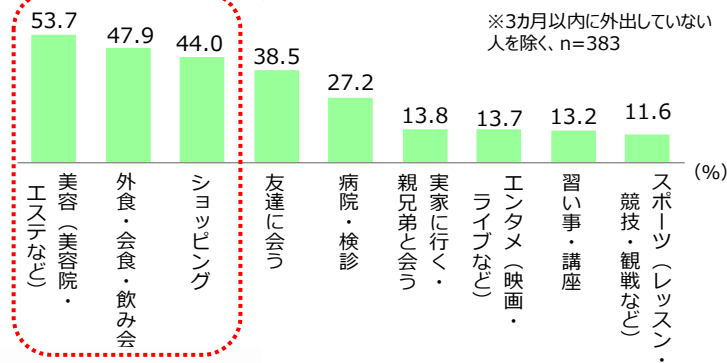
グラフ4. 家で、自分の時間にする事（複数回答）※上位13項目



グラフ5. ここ3か月でした自分のための外出



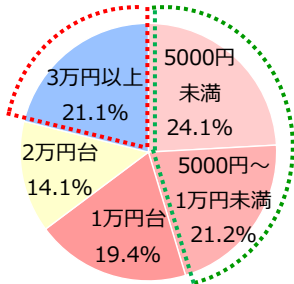
グラフ6. ここ3か月にした、自分のための外出の目的（複数回答）※上位9項目



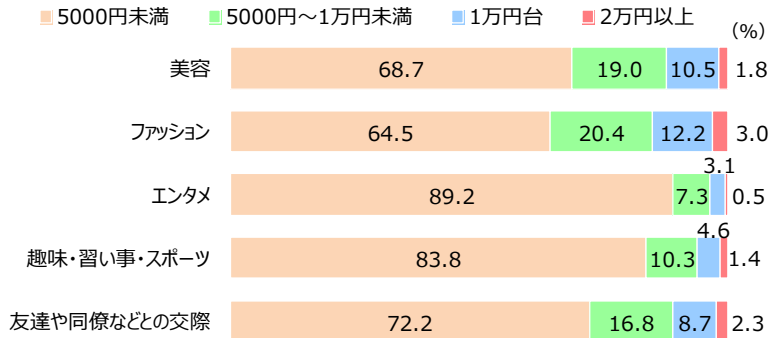
■少ない自分時間の中で優先する行動に、月額18,870円を使う

ワーキングマザーが自分のために使えるお金は、月額平均18,870円。内訳をみると「1万円未満」の人が45.3%いる一方、「3万円以上」の人が21.1%と幅が広がっています（[グラフ7](#)）。費目別では、月額5000円以上かける人が比較的いるのが「美容」31.3%、「ファッション」35.6%、「友達や同僚などとの交際」27.8%（[グラフ8](#)）。前述の「外出の目的」（[グラフ6](#)）でも美容やショッピング、友達と会うなどは上位になっており、少ない自分の時間の中で、優先されている消費行動といえそうです。

グラフ7. 自分のために使えるお金(月額)



グラフ8. 【費目別】ひと月に使えるお金

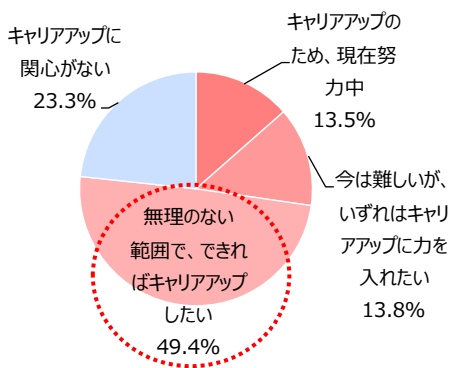


■キャリアアップは「無理なくできれば」 昇進より仕事内容や収入を重視

働き方についての考え方を聞くと、キャリアアップに関心がある人は約4分の3。「現在努力中」「いずれは力を入れたい」と意欲的な人は3割近くいますが、大半は「無理のない範囲で、できればしたい」と考えています（[グラフ9](#)）。キャリアアップで達成したいこと（[グラフ10](#)）の上位は「収入アップ」66.6%、「仕事の質アップ」37.6%、「特定スキルを上げ、エキスパートに」28.1%、「上司や周囲の評価」23.4%。責任と権限のある仕事を求める人は1割程度で、昇進よりも仕事内容や収入を重視する傾向が見られます。

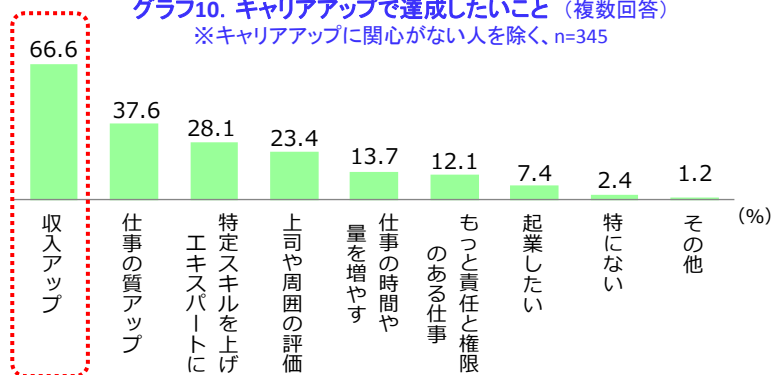
本リリースでは、ワーキングマザーの全体的な特徴を紹介しました。【全体/働き方×末子学齢別】【クラスター別(ワークライフバランスやキャリア志向などによる分析)】の詳細レポートは、リビングくらしHOW研究所サイト（下記）で公開しています。

グラフ9. キャリア志向



グラフ10. キャリアアップで達成したいこと（複数回答）

※キャリアアップに関心がない人を除く、n=345



【調査概要】 期間：2017.10.13～10.22 / サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」「ぎゅってWeb」でのアンケート / 調査対象：ワーキングマザー（末子が学生） / 有効回答数：450人
 【回答者プロフィール】 フルタイムワーク44.4%、パート・アルバイト55.6%/20代5.4% 30代35.5% 40代48.6% 50代10.5%（平均年齢：40.1歳） / 既婚93.2% 独身6.8% / 子どもの人数：1人45.1%、2人42.0%、3人以上12.8%/末子の学齢：未就園児11.1%、保育園児・幼稚園児22.3%、小学低学年22.2%、小学高学年22.2%、中学生以上の学生22.2%

詳細レポートは、リビングくらしHOW研究所サイト「働く女性の今とこれから研究室」で公開

https://www.kurashihow.co.jp/markets/m_c/real/

■本リリースに関するお問い合わせ 株式会社リビングくらしHOW研究所 担当：島本
 TEL: 03-5216-9420 FAX: 03-5216-9430 E-mail: info@kurashihow.co.jp

