

子育て情報誌「ぎゅって」はママ・パパのウェルビーイング向上を応援します 育児・仕事・家庭との両立・自身の健康・夫婦関係・子どもの成長 6つのキーポイントで充足感は変化傾向

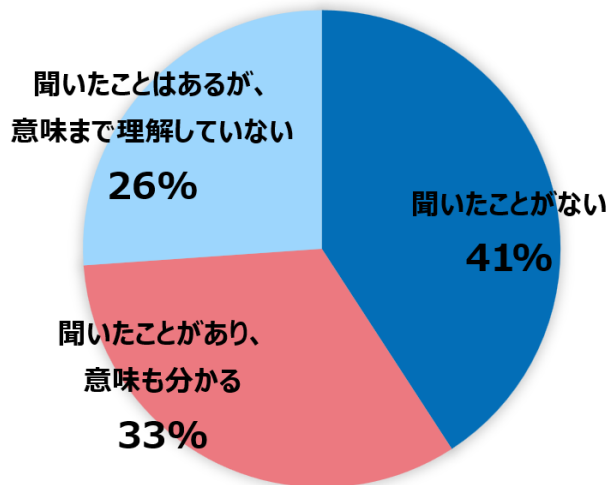
親子の保育園生活を応援する情報誌「ぎゅって」（発行：株式会社こどもりびんぐ 所在地：東京都千代田区 代表取締役：藤田基予）では、子育て世代の「ウェルビーイング」をテーマに、未就学児がいる保護者の心身の健康を応援する企画を一年を通して展開していきます。今回、「ぎゅって」読者を対象に「ウェルビーイング」についての意識調査を実施。多様な「ウェルビーイング」の考え方が浮き彫りになりました。

「ウェルビーイング」の意味まで理解している人はわずか3割

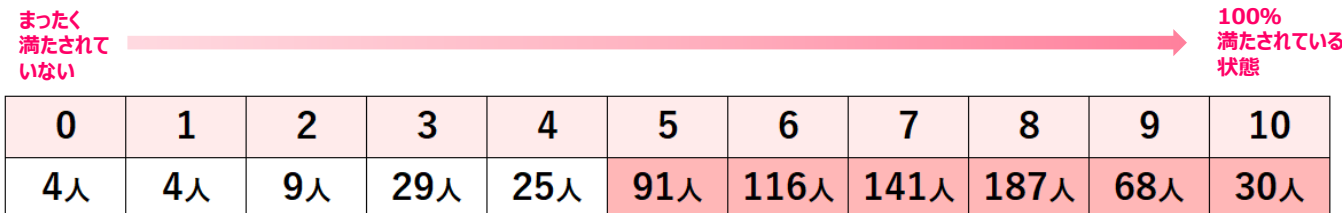
政府や企業を中心に、社会的注目を集める「ウェルビーイング」。0～6歳児がいる保護者に対し、「ウェルビーイングという言葉聞いたことがあるか？」を聞いたところ、「聞いたことがあり、意味まで分かる」と回答した人はわずか33.3%でした。

「ウェルビーイングとは、身体的・精神的・社会的に満たされている状態を意味する概念で、日本では「幸福」と訳されることが多い言葉である」と示したうえで、0～10の値で現在のウェルビーイングの度合いを聞くと、回答者700人中、5以上と回答した人は633人にものぼりました。しかし、その理由を聞いてみると、数値が高いほど環境が充実しているわけではなく、それぞれの感じ方に左右されることが分かりました（次頁）。

Q.「ウェルビーイング」という言葉を聞いたことがありますか？（N=720）



Q.あなたの「ウェルビーイング」の度合いを0～10の数値で表すといくつですか？（N=704）



※調査概要：ぎゅって読者（保育園児がいる保護者）を対象にしたWeb調査。2024年1月9日～2月1日実施。回答数720

数値別・満たされていると感じる理由・感じない理由

0

- ほぼ毎日ワンオペで、朝から晩まで土日心身ともに休まず、仕事も人手不足で、休憩もとれないので、いつも疲れていて子供にもあまり優しくできない。[41歳 女性]
- 仕事と育児の両立がうまくいかない。主人と不仲。[34歳 女性]

1

- 仕事は気が抜けず疲労が蓄積する。子どもがとてもかわいいことが救い。[45歳 男性]
- 育休中ですが「会社に行っていないのだから昼間に寝て、寝不足にならないだろう」など、育児の大変さを理解してもらえない一言に傷付いています。[29歳 女性]

2

- ワンオペでイライラしがち。[31歳 女性]
- 仕事がかかると大変。でも経済的に辞めることはできない。転職する勇気もでないし、しても年収は下がる。[35歳 女性]

3

- 家庭内、妻との悩みに振り回されている。[47歳 男性]
- 家族関係も仕事も良好だが、趣味を楽しむ時間はなく、時間のゆとりがない。[40歳 男性]

4

- 家事育児、家庭問題等でなかなかストレスを吐き出す場所がない。[34歳 女性]
- シングルマザーで拠り所もなく、お金にも余裕がないため、精神的にも余裕がない。[30歳 女性]

5

- 仕事での人間関係や環境が悪く、毎日悩んでいて家でもイライラしがち、余裕がない。[40歳 女性]
- 最近やっと1人でお買い物し、開放感がすごかった。日頃からせめて2～3か月に1回はそういう楽しむ時間が大切だと思った。[37歳 女性]

6

- 長女の悪いところばかり目がいってしまい、子育てを失敗してるんじゃないかと思う。[31歳 女性]
- 家族もいて、子どもたちも元気で、仕事もありがたいことにさせてもらっている。自分のやりたいことや時間は全く取れていないが、一般的に見ると幸せだと思うから。[33歳 男性]

7

- 家庭の状況には満足しているが、仕事が多忙で疲れが溜まっている。[36歳 男性]
- 体調面で不安なところがある点を除けば職場も家庭も満足です！[36歳 女性]

8

- 大好きな家族と何不自由ない生活をしている。夫と2人で好きなところへ旅したい、もっと都心に住みたいなど理想はまだ尽きない。[30歳 女性]
- 大きな悩みもなく、毎日を過ごせてるだけで十分だと思う。[38歳 女性]

9

- 仕事も子育ても楽しい。不摂生が祟って太ったので満点ではない。[31歳 女性]
- 家族の仲が良く、夫婦間で家事の分担もできていてそれぞれの時間もあり、経済的にも困っていない。[42歳 男性]

10

- 家族関係も仕事も良好で、趣味を楽しむ時間も大切にしている。思い悩むことがほぼない。[32歳 男性]
- 家族関係も仕事も良好。子育ては大変だが楽しい。[33歳 女性]

5～9の値では充足感と不満が混在し、わずかな不満があることで数値を下げた、という傾向がありました。また、同じ内容でも個人の感じ方で数値の高低はさまざまでした。全体的には、育児・仕事（内容・環境・働き方）・家庭・自身の健康・夫婦関係・子どもの成長などが基準となっており、10を選んだ人のコメントからは家庭と仕事において「良好」「円満」「仲よし」といったキーワードが多くみられました。

上記は一部ですが、中には思い悩むコメントも数多く見られました。「ぎゅって」では、無理なく、頑張らずに子育て世代の「ウェルビーイング」が向上されることを願い、取り組んでいきます。

こどもりびんぐ

mail:gyutte@kodomoliving.co.jp

誌面企画第1弾は「ウェルビーイング」を知る特集を展開

「自分」を楽しむ「ウェルビーイング」な暮らし

あなたのウェルビーイングは10の観点で何点？

1. 毎日の生活が楽しくて、家族や子育てに疲れていないか。
2. 仕事や子育ての負担が軽減されているか。
3. 自分自身の健康や生活習慣が改善されているか。
4. 経済的な負担が軽減されているか。
5. 毎日の生活が楽しくて、家族や子育てに疲れていないか。
6. 仕事や子育ての負担が軽減されているか。
7. 自分自身の健康や生活習慣が改善されているか。
8. 経済的な負担が軽減されているか。
9. 毎日の生活が楽しくて、家族や子育てに疲れていないか。
10. 仕事や子育ての負担が軽減されているか。

健康 お金 つながり

元乃木坂46の衛藤美彩さんに「ウェルビーイング」について聞きました

子育てで、家事に日々奮闘し、自分の時間を過ごすこともままならない子育て世代に向けた、「ウェルビーイング」な暮らしを実現するためのヒントをお伝えします。

子育てで世代的「ウェルビーイング」な考え方

「子育て」

「仕事」

「夫婦関係」

「ウェルビーイング」

【電子ブック】
 ぎゅって5月号（4月12日発行）記事
https://book.living.jp/ebooks/enfant/gyutte/syutoken/202405/index_h5.html#5

ぎゅってWebでも連載スタート！
<https://gyutte.jp/series/well-being>

2024年度のぎゅってでは「ウェルビーイング」をテーマに、保育園ママ・パパを応援します

自分のことは後回しにしがちなぎゅって世代。仕事・子育て・家事に日々奮闘し、たまの自分時間にはたまっていた用事を済ませ、つかの間のリフレッシュをしたらまた日常にかえていくのが現実。しかし、もっと自分のことを大切に、自分を見つめる時間を大切にしてほしい！今こそママ・パパが“自分のこと”を誰よりも考え、心身共に健康であること、社会的・経済的に満たされている毎日を目指してほしく、巻頭特集をはじめ年間を通してさまざまなメッセージを発信していきます。



「ぎゅって」は共働き家族の暮らし応援メディアです

全国私立保育園連盟をはじめ、連盟・協議会・団体・行政の承認・協力を得て、毎月1回（地域により異なる）、首都圏・関西圏・東海圏の保育園で計約38万部配布しています。独自の編集方針で保育園や園児とその保護者から信頼を得ることをモットーに、仕事と子育ての両立、時短など働くママ・パパの気持ちに寄り添う特集、連載を展開しています。また、子どもと一緒に楽しめる情報誌として、読み聞かせのおはなしやゲーム、工作ページなどの連載も充実しています。

■本リリースに関するお問い合わせ先
 株式会社こどもりびんぐ ぎゅって編集部 担当：飯塚
 TEL：03-5244-5761 E-mail：gyutte@kodomoliving.co.jp
<https://kodomoliving.co.jp/>