

## 【イベントレポート】

ママの心・体の負担がもっとも大きくなる年末年始  
ニューノーマル時代でもその負担は変わる?! 変わらない?!

# 簡易アンケート調査から読み解く ママたちの心と体の負担が大きくなる年末年始 心を”整えて”過ごすためのメディアセミナー

開催日時：2020年12月9日（水）14：00～14：45

Instagram で大人気の子育てママ専門カウンセラーである福田花奈絵（ふくだかなえ）氏の著書『泣いてる子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから』（株式会社サンマーク出版より2020年4月10日発売/通称：『あな泣き』）が好評につき重版（3刷）が決定いたしました。これに伴い、2020年12月9日（水）14：00より、オンラインアプリ「Zoom」にて、＜ママの心・体の負担が大きくなる年末年始に向けた、心を整えて過ごすためのメディアセミナーBy Zoom＞を開催いたしました。

年末年始は子育て世代の女性に、知らず知らずのうちに負担がかかってしまいがちな時期。例年とは環境が違うため、気を付けなければならないことが多くあります。コロナ禍で、どのような過ごし方をされるのか？そこで感じている不安はどのようなものがあるのか？今回、344名の20代から40代の女性に対して年末年始の過ごし方、不安に感じるポイントについて簡易アンケートを事前に実施、この調査の結果から見えた「声」に対し、明日から実践できる、「心を整えて年末年始を過ごすためのポイント」をお伝えしました。

新型コロナウイルスの影響による STAYHOME。子どもと向き合う時間が増えた今だからこそ、仕事も子育ても家事も、何足ものわらじを履きながら毎日頑張っているママに、『あな泣き』のテーマである“自己受容＝自分自身を許し愛すること”の重要性を伝えたい。今回の会にはそんな想いが込められています。『あな泣き』の著者である福田花奈絵氏は、元小学校教員であり、頑張りすぎる完璧主義の性格から、2人目出産直後に、育児ノイローゼに陥った過去を持ちます。そんな著者が、自分自身の経験に基づき、ママたちそれぞれの悩みに向き合いました。



<『泣いてる子どもにイライラするのは「あなた」が泣きたかったから』株式会社サンマーク出版より発売>

「愛しているはずなのにイライラしてしまう」という問題は、いつの時代も子育ての永遠のテーマであり、育児の悩みの全ては“自己否定”に原因があると著者は言います。ママが自分自身の心と向き合うことで育児に対する姿勢を変えることに着目。「子どもを変えようとするのではなく、ママの考え方を変えることで、親子関係や子育ての悩みを解決していくこと」を目指しています。

### ■開催概要

イベント名	：ママたちの心と体の負担が大きくなる年末年始 心を”整えて”過ごすためのメディアセミナー
主催	：子育てママ専門カウンセラー：福田花奈絵
開催日時	：2020年12月9日(水) 14：00～14：45
場所	：ZOOM によるオンライン開催 * 参加者の方には別途接続方法をご案内いたします。
タイムスケジュール	：13:55 ZOOM 入室開始 14:00 開会・福田さん自己紹介 14:05 簡易調査結果発表・解説 14:35 質疑応答 14:45 終了（予定）

## ■子育てママたちの2020年年末の過ごし方。事前アンケートから見えてきた不安を感じるポイントとは

### 簡易アンケート調査概要

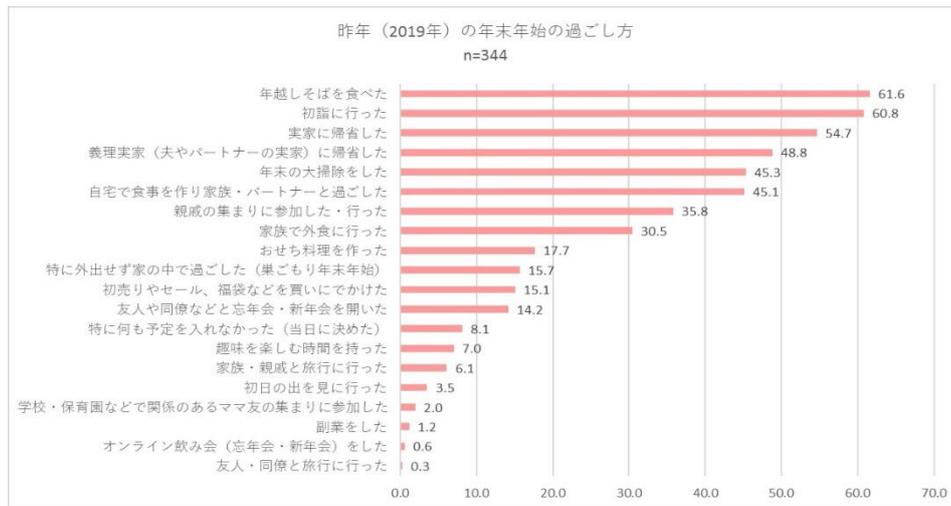
- 調査名： 「年末年始の過ごし方」に関する簡易アンケート調査
- 調査対象者： 20代～50代 女性
- n数： 344
- 調査期間： 2020年11月16日（火）～2020年11月19日（木）
- 回答収集方法： Instagram等SNSでのランダム回答収集
- 調査アンケートツール： セルフアンケート調査ツール「Questant」を使用して設計
- 対象地域： 全国
- 設問数： 7問

<注意事項>

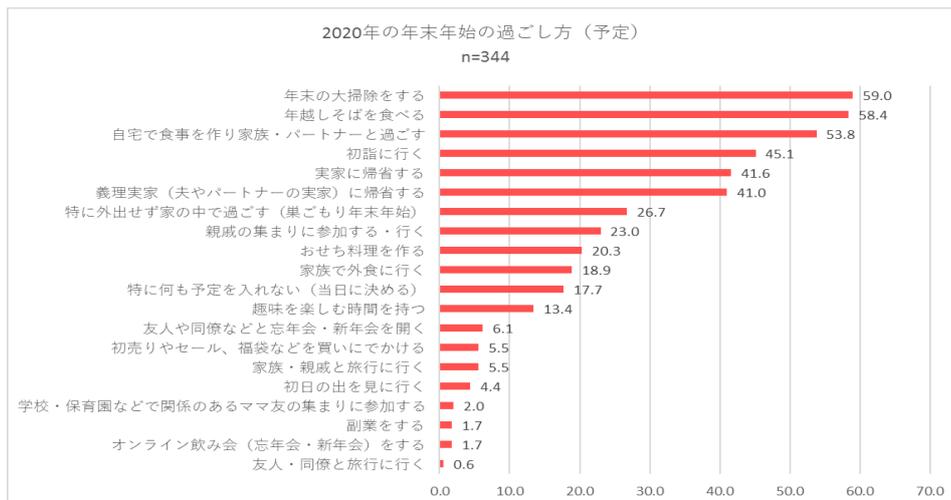
※データ校正は実施しておりません

※今回の調査結果は参考情報としての位置づけであり、年齢や居住地など均等割り付けなどは実施しておらず、社会の声を示すものまでは御伝えできるものではなく、あくまでも簡易のアンケート調査になります。

### 2020年は家で過ごすことを前提とした活動を予定されている方が多い



2019年の年末年始の過ごし方を見てみると、TOP3は「年越しそばを食べた」（61.6%）、「初詣に行った」（60.8%）、「実家に帰省した」（54.7%）と、外出を伴うイベントごとが上位3つの中で2つを占めていることが分かりました。

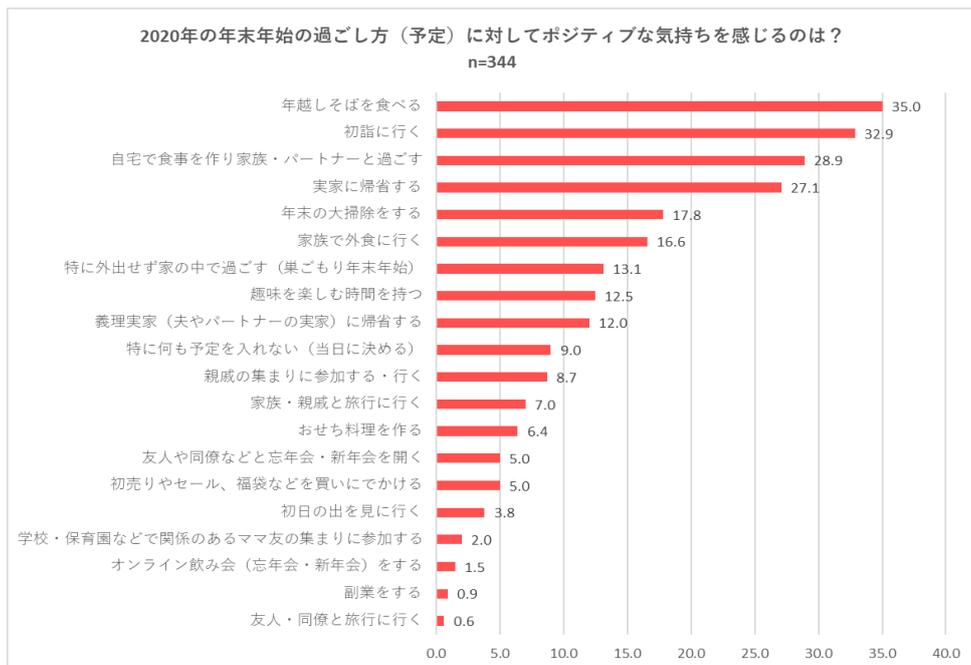


一方で、2020年の予定を見てみると、「年末の大掃除をする」（59.0%）、「年越しそばを食べる」（58.4%）、「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」（53.8%）と、上位3項目は“おうちで出来るイベント”が中心であることが見えてきています。新型コロナウイルス禍において、今年の年末年始の予定は、昨年と異なり、外に出るイベントよりも、家の中で出来るイベントを予定している人が多いようです。

「初詣に行く」は、昨年と比較して 21.7 ポイントダウンしています。「年末の大掃除をする」は、昨年と比較して 13.7 ポイント増加して、2020 年の年末年始の過ごし方では最も高い回答になっています。「家族で外食に行く」の項目は、昨年度比で 11.6 ポイント減少しています。フリーアンサーなどを見ると、家で過ごすことが多いため、女性にとっては 3 食準備しなければならないことへの負担が大きいようで、「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」が、昨年と比較して 8.7 ポイント増加しています。子供や夫と長時間家の中で過ごすことが多くなりそうです。

いずれの設問においても、未就学児、満 7 歳以上のお子様をお持ちの女性との差異はありませんでした。

## 2020 年の年末年始で「楽しみな」ことは??



2020 年の年末年始の過ごし方は、「年末の大掃除をする」「年越しそばを食べる」「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」が上位 3 項目ですが、ポジティブな気持ちを感じる項目は、「年越しそばを食べる」(35.0%)、「初詣に行く」(32.9%)、「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」(28.9%) の順に高いことが分かりました。おうちで過ごす年末年始になりそうな中でも、「初詣に行く」や「実家に帰省する」(27.1%) など、例年楽しみにしているイベントごとに対してポジティブな気持ちを感じる方が多いことが見えてきています。

2020 年の年末年始の過ごし方は、「年末の大掃除をする」「年越しそばを食べる」「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」が上位 3 項目ですが、ネガティブな気持ちを感じる項目は、「年末の大掃除をする」(42.4%)、「義理実家（夫やパートナーの実家）に帰省する」(28.5%)、「自宅で食事を作り家族・パートナーと過ごす」(19.8%) の順に高いことが分かりました。コトとしてはおうちで過ごす年末年始になりそうですが、帰省や外出が少ない中で、例年よりも大掃除や、家族のための食事の準備などへの精神的な負担を感じている女性が多いことが分かっています。新型コロナウイルス禍において、「義理実家（夫やパートナーの実家）に帰省する」は 6 番目に高かったですが、ネガティブな感情を感じる割合は高いことが分かりました。それと同じく、「親戚の集まりに参加する・行く」(13.1%) もネガティブな気持ちを感じる事柄において 4 番目に高く、新型コロナウイルス禍においても一定数の方は帰省をされたり親戚で集まったりすることに対してストレスを感じていることがみてとれます。

アンケート調査の自由回答から、今年の年末年始について女性の皆さんの心の余裕がなくなりそうな出来事をみていくと、大きく 3 つのシチュエーションが見えてきました。

1. 旅行や帰省、外出、外食がしにくく、ずっと家にいることでストレスがたまりそう・・・
2. 外出など外に出る際にいつも以上に気を遣ってしまいそう・・・
3. 新型コロナウイルスに対する親戚・友人間での認識の違いに悩みそう・・・

## ■年末年始を心を整えて過ごすための5つのヒント

### 1.物事の捉え方を変えてみる（主体的な行動へ変化させる）

- ・「嫌だなあ」と感じたら、「いや、これってもしかして…」とつぶやいてみる
- ・「〇〇のせいで」と思っていることを、「〇〇のおかげで」と捉えてみる

### 2.パートナーへの不安、気づきは小出しに

- ・その時に伝える。
- ・次の日の朝、「ねえねえ、あのね」と話しかけてみる。
- ・「いつもありがとう！あなたのおかげで幸せ！あのね、〇〇してくれると嬉しいな！」と書いたメモを置いておく

### 3.「私のための時間」を1分でも確保する

- ・夜寝る前に自分自身にありがとうと言ってあげる
- ・紅茶を淹れて飲む、美味しいチョコレートを1かけ食べる
- ・深呼吸する、いい香りを嗅ぐ
- ・お花を飾る
- ・「あな泣き」をパッと開き、太字を声に出して読む

### 4.心で感じたことは声に出していってみる

- ・家事をしながらつぶやく
- ・トイレでぶつぶつ言って水で流す

### 5.自分の気持ちを否定しない

- ・ひとり女子会をする
- ・ひとり反省会をやめる

### 5つの方法を実践して継続すると

- ・自分はもちろん、周りの人のことも、もっと大切にすることができる
- ・子育て、パートナーとの関係、仕事、家事…幸せを感じながら、自分らしく取り組めるようになる
- ・自己受容ができる状態へと変化することができる

そして実は、「自己受容ができている状態で物事に取り組むこと」は、想像すらできなかったような状態に自分が到達できる可能性も秘めています。



### 子育てママ専門カウンセラー/福田 花奈絵よりコメント

「頑張り屋さん」ほど、新しく知ったことを「完璧に実践」しようとしがちです。

けれど、その「完璧に」「間違えないように」という考え方そのものが、子育てや夫婦関係などを難しくしてしまっていることが多いように感じています。

継続していくために1番大切なことは、「完璧」を目指さないことです。

うまくできない時、うまくいかない時に「そういう日もあるよね」「大丈夫だよ」と

自分自身に優しい言葉を掛けてあげられると良いですね。

福田 花奈絵

## ■勉強会の様子

今回の「ママたちの心と体の負担が大きくなる年末年始 心を“整えて”過ごすためのメディアセミナー」には 3歳から 17歳のお子様を持つメディアママたちが参加。まさにスケジュールは年末進行の真っ最中。忙しい合間を縫ってのセミナー開催となりました。

セミナーに先駆けてのアンケート結果から見えてきた事実、それは一年のおつとめを終えてほっとしたい長期休暇でありながら、実は家事、子育て、夫の実家との親戚づきあいなど、疲弊もピークに達する時期だということ。コロナによってさらに自宅にこもりがちになるこの年末年始、まさにナイスタイミングな企画に参加者の期待も高まります。

このセミナーの講師でもあり、子育てママ専門カウンセラーである福田花奈絵氏は、「そんなママにとって過酷ともいえる今こそ、ぜひ、自分を癒して愛して認めてあげよう」とコメント。その癒し方を福田流アプローチでわかりやすく示してくれました。そんなに簡単に自分を癒せれば苦労はしないというのがママたちの本音。「今日からできる5つのこと」という具体的なアドバイスに参加者たちもぐいぐい引き込まれていきます。

不安の種は見えていてすぐそこに・・・  
心を整えてほっとする年末年始を迎えるために事前にできる



著書でも触れているのが

自己受容

「愛ベース」で行動  
「愛ベース」で理解

でも短期間で行動変容するのは難しい・・・  
なので、明日からできる5つのお伝えします。  
これを年末年始に向けてやってみましょう。

セミナーの終盤、福田花奈絵氏への質疑応答では、「それでもなかなか自分を許し、愛するのは難しい。一体先生はどうやってそのきっかけを？」という質問に対し、自身の子育てに躓いたとき、TVで虐待のニュースを見るにつけ、明日は我が身と思ったと告白。どん底まで陥ったことがきっかけとはいえ、そんな過去を感じさせない今の福田氏の姿に、今日から始めてみようかな、という気持ちを掘り起こされた一同でした。

最後は、スクショタイムも設けられて、和やかに笑顔で写真に納まる福田花奈絵氏。「ラクするためじゃない、怠けていいと言ってるわけじゃない、だけど私たちはもっと自分を愛するために、ありのままを受け入れよう」という一言に、年末年始大変なことが待っていても、まずは自分を大切にしようみんなが心に刻んだ会となりました。



## ■カウンセラー紹介

子育てママ専門カウンセラー／福田 花奈絵（ふくだ かなえ）

国立教育大学卒業後、公立小学校教諭として10年以上勤務。2人目を出産してから子育てに行き詰まり、カウンセリング、保育学、コーチング、パートナーシップなどを並行して学ぶ。「お母さんに心のしくみを伝えれば、お母さんも子どもも幸せに生きられるようになる！」と実感し、教員を退職。子育てで悩むお母さん専門のカウンセラーとして、活動を開始。全国各地で開催しているグループカウンセリングやランチ会は毎回募集開始後、わずか30秒ほどで満席に。2020年1月現在、Instagramのフォロワー数は3.9万人。Instagramでのメッセージやライブは、多くの子育てに悩むお母さんに支持されている。



## ■書籍情報



従来の育児本のようにハウツーやテクニックに軸を当てず、ママが自分自身と向き合うことの重要性をつづった一冊。

元小学校教諭の著者が陥った育児ノイローゼ。その経験から、育児の悩みの根本は“自己否定”が原因であり、“自己受容”こそがママ達の心を救う方法だと気づきました。時間がないママでも読みやすいよう、かわいいイラストの4コマのコミックを豊富にし、目次は悩みごとのトピックに分かれています。めすぐに必要なページにたどり着けるようになっています。

### < 書籍概要 >

- ・ 書籍名 : 『泣いてる子どもにイライラするのはずっと「あなた」が泣きたかったから』
- ・ 出版元 : 株式会社サンマーク出版
- ・ 著者 : 福田 花奈絵
- ・ 定価 : (税抜) 1300 円 (税込) 1430 円
- ・ 発売日 : 2020 年 4 月 10 日
- ・ 版型 : 46 判並製/本文 189 ページ

