

## <母の日企画> 第15回 お母さんの疲労事情と解消法調査

### 95%のお母さんが普段から疲れを感じている！

### 疲労解消として「睡眠」「好きなものを食べる」人は半数以上

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器(本社:大阪府中央区)は、このたび、子どもをもつ20歳以上の女性を対象に「<母の日企画> 第15回 お母さんの疲労事情と解消法調査」を実施しましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年実施している独自の調査で、今年で15回目となります。

#### <調査結果概要>

- (1) 95%のお母さんが普段から疲れを感じている
- (2) 身体的な疲労を感じているお母さんは95%
- (3) 身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因も「仕事」、疲労を感じる相手は主に「夫」
- (5) 疲労の解消方法として「睡眠をとる」、「好きなものを食べる」が半数以上
- (6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「快眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

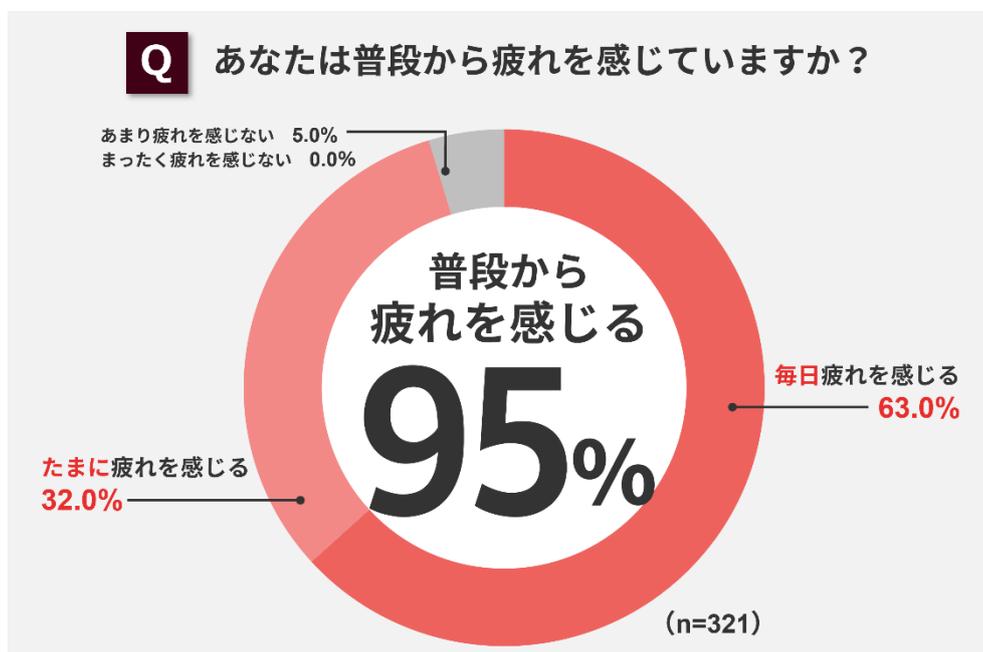
#### <調査概要>

調査期間 : 2025年4月17日(木)~2025年4月21日(月)  
対象者 : 子どもをもつ20歳以上の女性  
有効回答者数: 321名  
(20代:3名、30代:39名、40代:70名、50代:92名、60代:80名、70歳以上:37名)  
調査エリア : 全国  
調査方法 : フジ医療器メルマガ会員・公式LINEアカウント登録者にWeb上でのアンケートを実施  
※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため、合計値が100にならないものもございます。

#### 【調査結果の詳細】

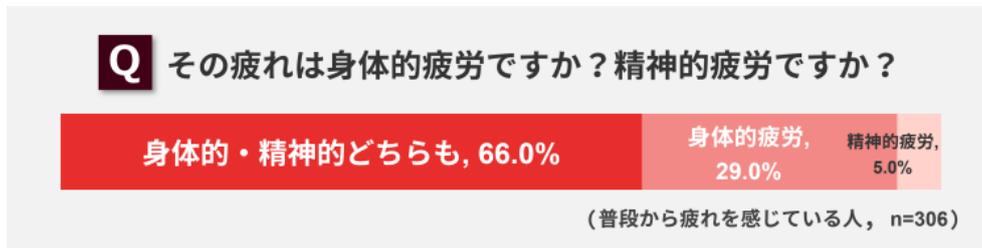
##### (1) 95%のお母さんが普段から疲れを感じている

回答者全員への「あなたは普段から疲れを感じていますか?」という質問では、「毎日疲れを感じる」(63.0%)、「たまに疲れを感じる」(32.0%)、「あまり疲れを感じない」(5.0%)、「まったく疲れを感じない」(0.0%)という結果となりました。「毎日疲れを感じる」と「たまに疲れを感じる」を合わせた「普段から疲れを感じている」お母さんは95%となり、第1回目の調査から毎回9割を超えています。



## (2)身体的に疲労を感じているお母さんは95%

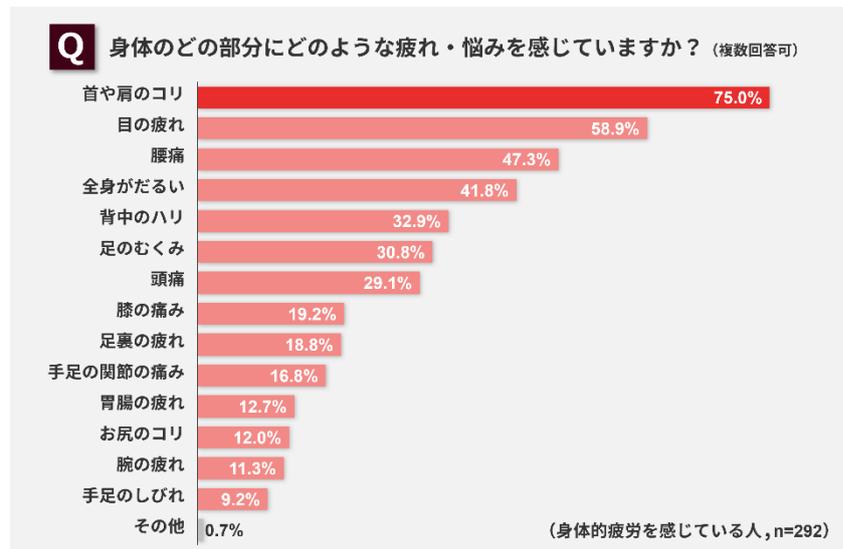
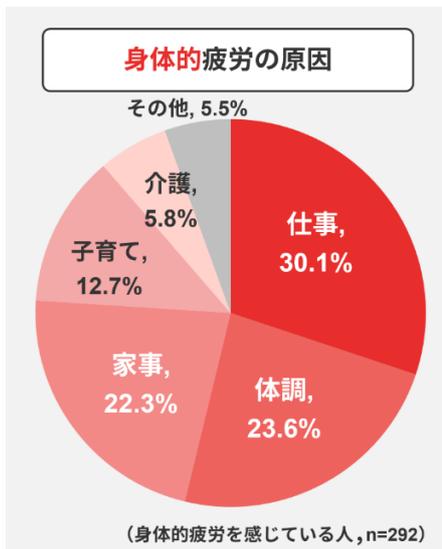
「毎日疲れを感じる」「たまに疲れを感じる」と回答した人に、「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」と質問したところ、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が66.0%、「身体的疲労」のみが29.0%、「精神的疲労」のみは5.0%という結果になりました。「身体的・精神的どちらも」と「身体的疲労」の回答を合わせると95%となり、身体に様々な悩みを抱えているお母さんが多くいることがわかります。



## (3)身体的疲労の主な原因は「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」を含む)」を感じる人と回答した人に「主な原因は何ですか？」と質問したところ、最も多かったのは「仕事」でその割合は30.1%でした。2番目以降は「体調」(23.6%)、「家事」(22.3%)、「子育て」(12.7%)、「介護」(5.8%)と続いています。

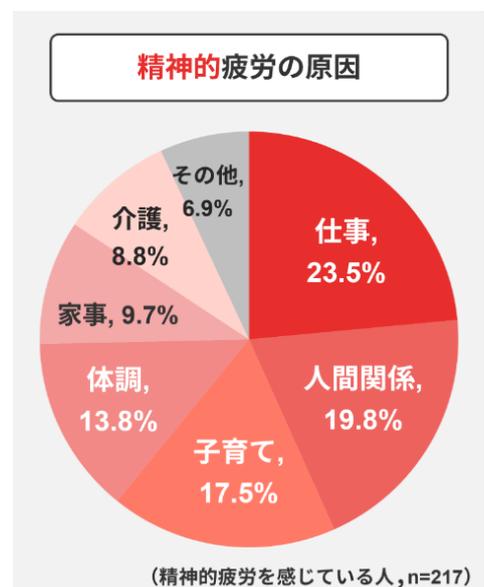
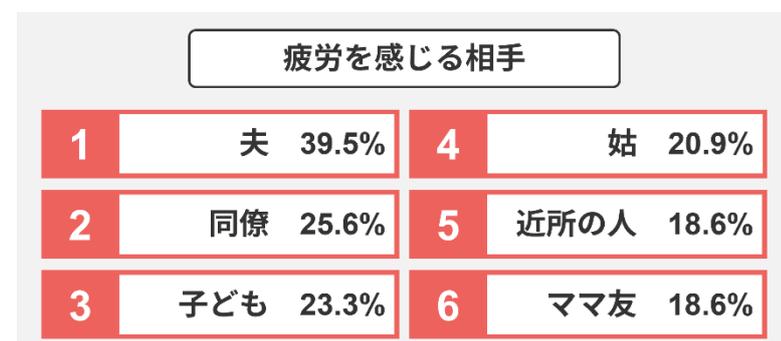
次に身体の中のどの部分に、どのような疲れ・痛みを感じているか質問したところ、多かった順に「首や肩のコリ」(75.0%)、「目の疲れ」(58.9%)、「腰痛」(47.3%)という結果になりました。「首や肩のコリ」は第1回目の調査から15回連続で1位となり、年代や職業を問わず多くのお母さんが長年悩まされていることがわかります。



## (4)精神的疲労の主な原因も「仕事」、疲労を感じる相手は主に「夫」

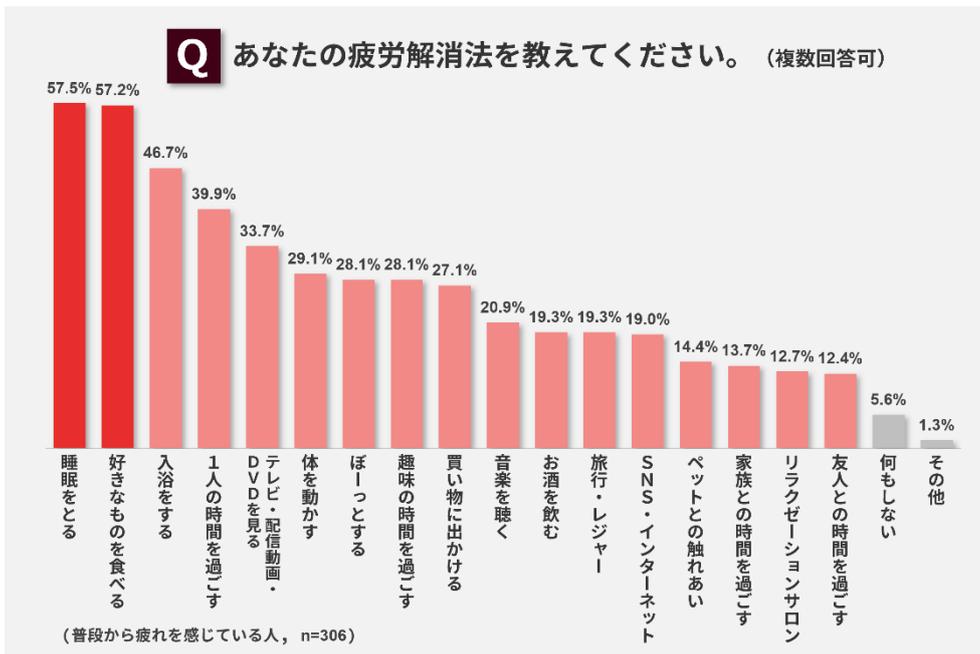
「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」と回答した人に「主な原因は何ですか？」と質問したところ、1位は身体的疲労を感じているお母さんと同じく「仕事」(23.5%)でした。

2番目に多い「人間関係」(19.8%)と回答した人に誰との人間関係に疲れを感じているか質問したところ、多かった順に「夫」、「同僚」、「子ども」、「姑」、同率で「近所の人」「ママ友」という結果になりました。



**(5) 疲労の解消方法として「睡眠をとる」、「好きなものを食べる」が半数以上**

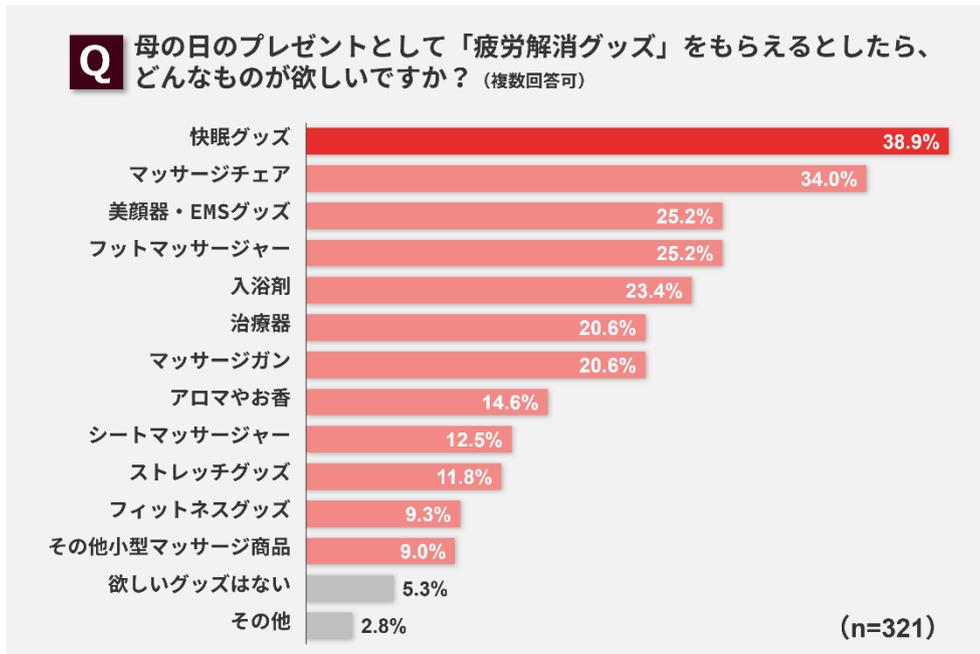
普段から疲れを感じていると回答した人に「あなたの疲労解消法は何ですか？（複数選択可）」と質問したところ、最も多かったのは「睡眠をとる」でその割合は 57.5%でした。2 番目は僅差で「好きなものを食べる」(57.2%)となっており、どちらも半数を超えています。



**(6) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「快眠グッズ」、2位「マッサージチェア」**

回答者全員への質問「母の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえるとしたら、どんなものが欲しいですか？（複数選択可）」という質問では、多かった順に「快眠グッズ」(38.9%)、「マッサージチェア」(34.0%)、「美顔器・EMSグッズ」「フットマッサージャー」(共に 25.2%)という結果になりました。

2 位にランクインしている「マッサージチェア」、3 位の「フットマッサージャー」をはじめとしたマッサージ機器が欲しいと回答した人にその理由について質問したところ、「手軽に使えるから」「自宅で使用できるから」など、日々忙しい中でも場所や時間を問わずマッサージを楽しみたいという声が多く見られました。



**<総括>**

今回の調査では、年齢や職業、生活スタイルを問わず多くのお母さんが日々疲れを感じている中で、睡眠や食事、入浴など自分なりの方法を見つけ疲労回復に努めていることがわかりました。

●**フジ医療器が選ぶ、母の日ギフトのおすすめ商品** ～母の日は過ぎたけど、感謝の気持ちを込めて～

日頃から疲れを感じているお母さんへのギフトには 4 月 30 日に発売したばかりの新商品「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR385」がおすすめです。

「CirC GRACE マッサージチェア L24 MR385」は、高級感のあるデザインと充実したマッサージコースを搭載したマッサージチェアです。リズムカルなたたき動作、ゆったりとしたもみ動作、包み込むようなエアーマッサージなど 8 種類のマッサージコースで全身を心地良くほぐします。

左側腕部のスマートフォンポケットには新しく Type-A の USB ポート(定格出力:DC5V 2A)を搭載しており、お持ちのデバイスを充電することが可能です。左右の肩部に配置された Bluetooth®対応スピーカーからはお好きな音楽や内蔵の 5 種類のヒーリングミュージックを流しながらマッサージをお楽しみいただけます。

外観は細部にまでこだわったデザインとしており、枕と調節パッドにあしらったキルティングデザインはエレガントな雰囲気を醸し出し、柔らかく滑らかなソフトレザーは触れるだけで心が落ち着く空間を演出します。



- ・医療機器認証番号 : 306AHBZX00011000(家庭用電気マッサージ器・管理医療機器)
- ・メーカー希望小売価格 : オープン価格
- ・全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ、フジ医療器公式楽天市場店にて販売

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

<会社概要>

社名	株式会社フジ医療器
代表取締役会長	呉 旭亞 (Alex Wu)
本社所在地	大阪市中央区農人橋 1 丁目 1 番 22 号 大江ビル 14 階
事業内容	健康・美容機器の製造、販売、輸出入
資本金	3,000 万円 ジョンソンヘルステック(台湾上場)グループ : 100%
URL	【フジ医療器企業サイト】 <a href="https://www.fujiiryoki.co.jp/">https://www.fujiiryoki.co.jp/</a> 【フジ医療器オンラインショップ】 <a href="https://www.fujiiryoki.shop/">https://www.fujiiryoki.shop/</a> 【フジ医療器公式楽天市場店】 <a href="https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/">https://www.rakuten.ne.jp/gold/fujiiryoki/</a> 【フジ医療器公式 Instagram】 <a href="https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/">https://www.instagram.com/fujiiryoki_official/</a>

フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器

マーケティング部

Tel: 06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口

【フリーダイヤル】0120-027-612