

森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート 88 号』

「おうち時間の過ごし方」

森永乳業は、時代とともに変化する育児の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。この「エンゼル 110 番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル 110 番」への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

エンゼル 110 番は 1975 年 5 月に開設し、2021 年 5 月で 46 年を迎えました。今までにお受けした相談件数は約 99 万件(2021 年 11 月現在)にのびります。相談者は主にママですが、パパやおじいちゃん、おばあちゃんにも広くご利用いただいています。

新型コロナウイルス感染症が 2020 年 1 月に国内で確認されてから 2 年近くが経過しました。ステイホームが提唱され、「おうち時間」という言葉も定着しました。今回のレポートでは、おうち時間を親子でどのように過ごしているのか、困っていることや工夫していること、また、オンラインイベントへの参加の有無、ママたちのコミュニケーションの変化などについて電話で聞き取り調査をおこないました。

【主な統計結果】

- おうち時間が増えストレスはあるが、家族のコミュニケーションが癒しに。
- やってみた、やってみたいことは子どもと料理、お菓子作り。
- オンラインイベントに参加した人は 100 人中 25 人。子育て中は敷居が高い一面も。
- 祖父母などとのコミュニケーションはビデオ通話を活用。
- コロナ禍でも、毎日楽しむ工夫をしている。心の持ち方を意識している人も多い。

◇エンゼル 110 番 電話相談運営概要◇

相談対象	妊娠中～小学校就学前まで
相談員数	18 名(看護師、管理栄養士、心理相談員など)
ウェブサイト	http://www.angel110.jp/

本件・バックナンバーに関するお問い合わせ先

<報道関係者からのお問い合わせ先>

森永乳業 広報 IR 部 佐藤 TEL 03-3798-0126 メールアドレス pr@morinagamilk.co.jp

<お客さまからのお問い合わせ先>

育児に関する無料電話相談「エンゼル 110 番」フリーダイヤル 0800-5555-110

※受付時間:月～土曜日(日曜、祝日除く)、10～14 時

エンゼル 110 番ウェブサイト <https://www.angel110.jp/>

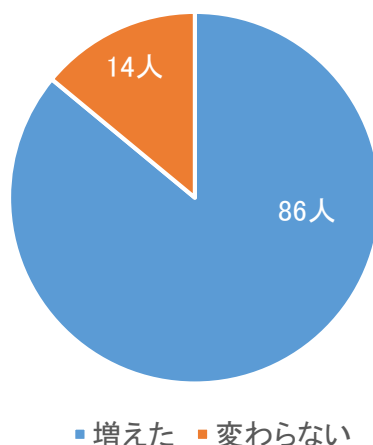
今回のテーマ「おうち時間の過ごし方」

Q1. この 1 年間を振り返っておうち時間が増えましたか？

おうち時間が増えた人は 100 人中 86 人。ストレスはあるが、家族同士のコミュニケーションは癒しにも

1 年間を振り返って、おうち時間は増えたかどうかを尋ねたところ、100 人中 86 人が 2020 年 2 月より前にくらべ家で過ごす時間が増えたと答えています。「前と変わらない」と答えた人は 14 人でした。(図1)

図1) 1年間を振り返ってみておうち時間は増えましたか？
(N=100 人)



<ホットボイス>

☆おうち時間が増えた

- ・コロナウイルス感染症はもちろんけど、他の病気に感染するのも怖くなって外出が減った。(1 歳 6 ヶ月)
- ・頻繁に通っていた児童館や習い事が休みになったり、利用時間や人数制限もあつたりで行きにくくなった。(3 歳 3 ヶ月)
- ・通っている幼稚園が休園になった(4 歳)
- ・買い物に行く回数を減らして宅配の利用が多くなった。(9 ヶ月)

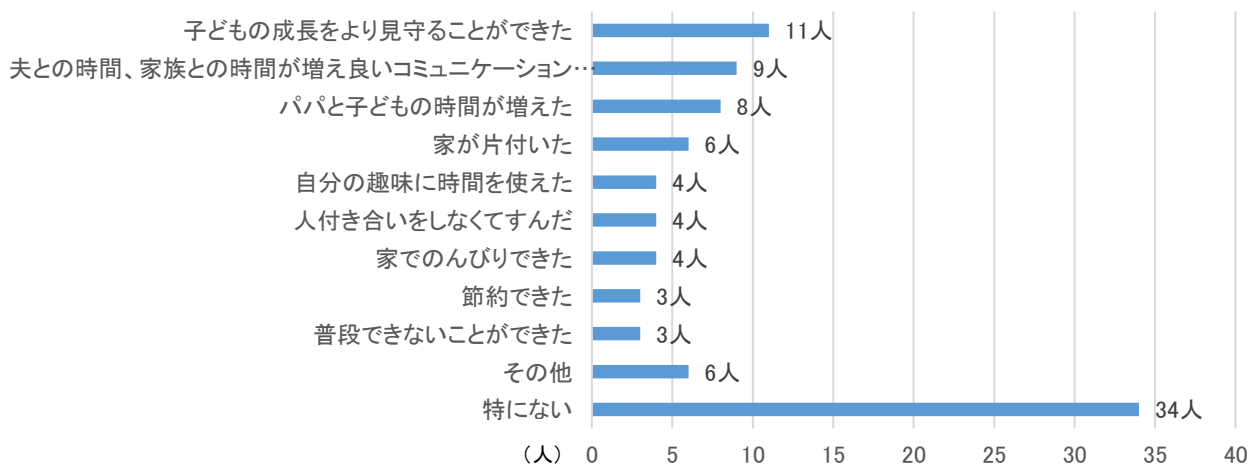
☆変わらない

- ・住んでいる地域は感染者が少ないのであまり変わらない。(2 歳 3 ヶ月)
- ・この 1 年は妊娠中とまだねんねの赤ちゃんなので、ほとんど家にいる生活でこんなものかなと思う。(2 ヶ月)
- ・夫が在宅で仕事なので、邪魔にならないように以前と変わらずなるべく公園などに出かけている。(2 歳)
- ・仕事は変わらずにしているので変化は無し。(1 歳 3 ヶ月)

Q2.おうち時間が増えてよかったこと、悪かったこと、困ったことはありますか？

おうち時間が増えたと答えた 86 人によかったこと、悪かったこと、あるいは困ったことはあるかを尋ねました。よかったことについては「特になし」と答えた人が約 4 割の 34 人いるものの、残りの 52 人からは「家族同士のコミュニケーションが密になった」「子どもの成長を落ち着いて見守ることができた」などの声の他、「人付き合いを減らす大義名分になった」と、日頃から付き合いの距離感に悩んでいたのが楽になったというママからの声も複数聞かれました。また、「いろいろなことを諦めてかえって楽になった」という意見もありました。(図 2) 反面、「外出が減ってストレスがたまる」「夫婦喧嘩、兄弟喧嘩が増えた」「他の子どもを見る機会が減って、わが子の成長と比べられない」など、悪かったこと、困ったことにもさまざまな意見が寄せられました。悪かったこと、困ったことは特になしと答えた人は 20 人でした。(図3)

図2) おうち時間が増えてよかったこと (複数回答 n=86人)

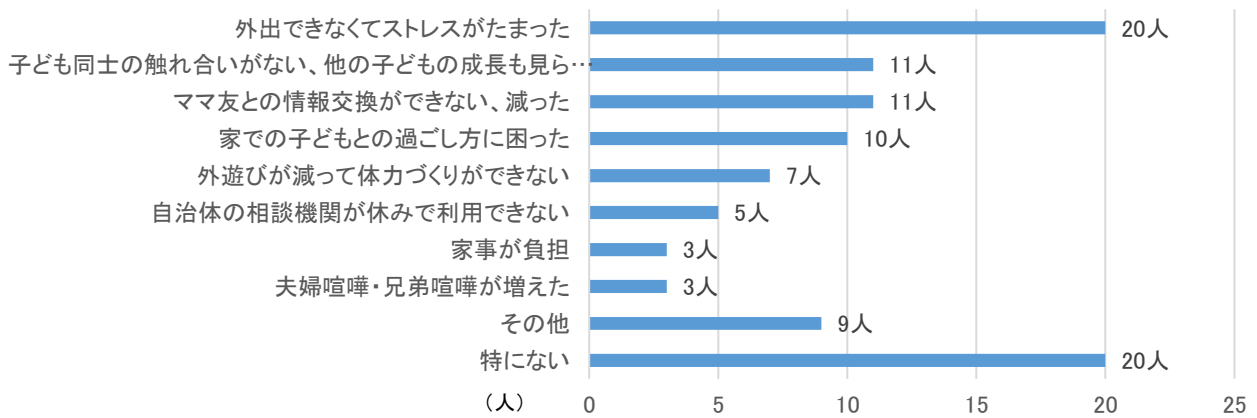


<ホットボイス>

☆おうち時間が増えてよかったこと

- ・子育てに新しい発見があった。子どもの変化に敏感になったと思う。(4歳7ヵ月)
- ・子どもと一緒に過ごす時間をいただいている。(2歳7ヵ月)
- ・在宅勤務になった夫が、生まれてすぐから育児に参加できた。(8ヵ月)
- ・夫婦で家の中のことに気持ちが向いたし、夫と改めて将来のことを話し合えたのはよかったと思う。(1歳6ヵ月)
- ・自分の仕事が休みになり外出も減って、これまでバタバタしたり、子どもを急かしていたりした生活が変わり楽になった。(2歳11ヵ月)
- ・コロナ禍を理由に外出しなくてよい生活は助かる面もある。ママ友との付き合いに疲れていたため会う機会が減って正直よかった。(6歳)
- ・コロナ禍の話題を見たくなくてテレビを消すようになった。前より生産的な生活ができたと思う。(7ヵ月)

図3) おうち時間が増えて悪かったこと、困ったこと (複数回答 n=86人)



＜ホットボイス＞

☆おうち時間が増えて悪かったこと、困ったこと

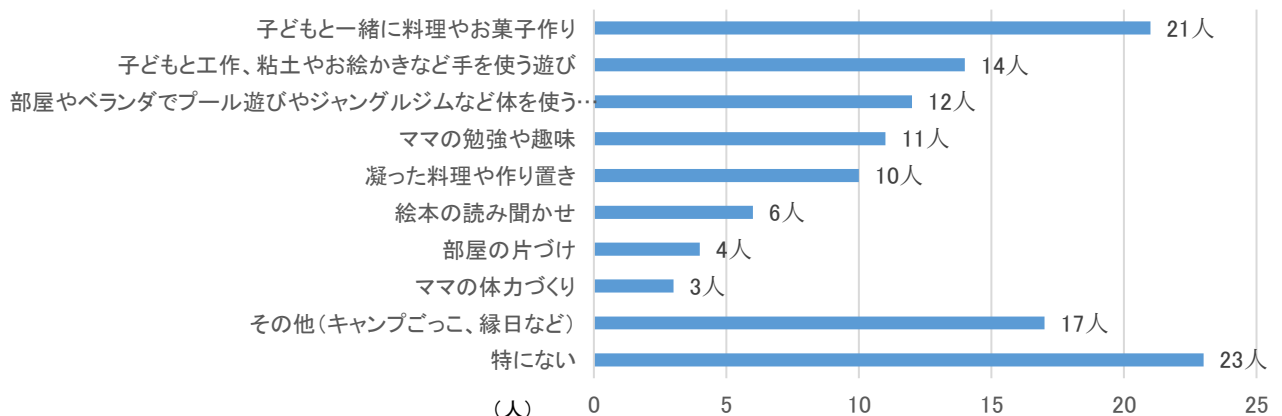
- ・子どもと家にいる時間が増えてイライラしてしまう。そんな自分がいや。子どもにも申し訳ない。(3歳3ヵ月)
- ・皆さんどうやって家で子どもと過ごしているんですか？知りたい。(5歳)
- ・心が晴れない。負のループにはまる。(1歳3ヵ月)
- ・お姉ちゃんの弟へのあたりが強くなった。(3歳9ヵ月)
- ・買い物の回数を減らしたので1回の量が増えて、子どもを抱っこしながら運ぶのが大変だった。(1歳4ヵ月)

Q3.おうち時間でやってみたいこと、やってきたことはありますか？

おうち時間で料理、お菓子作りを子どもと楽しみたいママが2割以上。ママ自身の勉強、趣味にも関心

次におうち時間でやってきたこと、やってみたいことを尋ねたところ、子どもと一緒に料理やお菓子作りをしたという人が21人と全体の2割以上に上りました。次いで、粘土、おもちゃ作りなどの工作、お絵かきなどが14人、3番目には、部屋やベランダでプール、滑り台やジャングルジムなど、身体を使った遊びが12人という順でした。また、自分の趣味を楽しむ、資格を取るなど自分自身の生きがい、自分のための時間に目を向けている人も複数いました。やってきたこと、やってみたいことは特になしと答えたのは23人で、理由は「まだ月齢が低い」「日々の育児で精いっぱい」「何をやっていいかわからない」などでした。(図4)

図4) おうち時間でやったこと、やりたいこと (複数回答N=100人)



＜ホットボイス＞

- ・英語を覚えさせたいので、英語の教材や動画を見せたい。(10 ヶ月)
- ・料理を一緒にするために、子ども用包丁を買った。(3 歳11.ヵ月)
- ・ママの体力が落ちてしまったので筋トレをしている。(5 歳)
- ・お祭りごっこ。縁日メニューを出してお祭り気分を味わった。(2 歳11.ヵ月)
- ・うちの子はお手伝いが大好き。一緒にホットケーキを作った。(3 歳 10 ヶ月)
- ・家に居ながらできる仕事を考えている。(2 歳)
- ・動画配信サービスで映画やドラマを楽しんだ。(2 ヶ月)

Q4.オンラインイベントに参加したことはありますか？

オンラインイベントに参加したのは 100 人中 25 人。オンラインイベントは敷居が高いと感じるママも多い

オンラインイベントへの参加の有無を尋ね、参加した人にはどんなイベントに参加したか、参加したことのない人にはその理由を尋ねました。参加したのは 100 人中 25 人と少数派ですが、複数のイベントに参加するなど積極的に利用している人もいました。(図 6)

一方、参加経験のない 75 人からは「育児に忙しくて、そういう余裕はない」「パソコン操作が苦手」「情報がないし、どう調べたらいいかわからない」「興味がない」などの理由が聞かれました。また、「参加したくても子どもがいるので予定がつかない」という声もあり、オンラインでのイベントは双方向性というメリットはあるものの、子育て中のママにとって敷居が高い一面があるようです。(図 7)

図5) オンラインのイベントに参加したことはありますか？(N=100人)

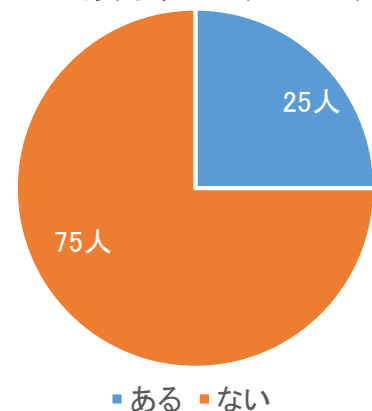


図6) どんなイベントに参加しましたか？(複数回答 n=25人)

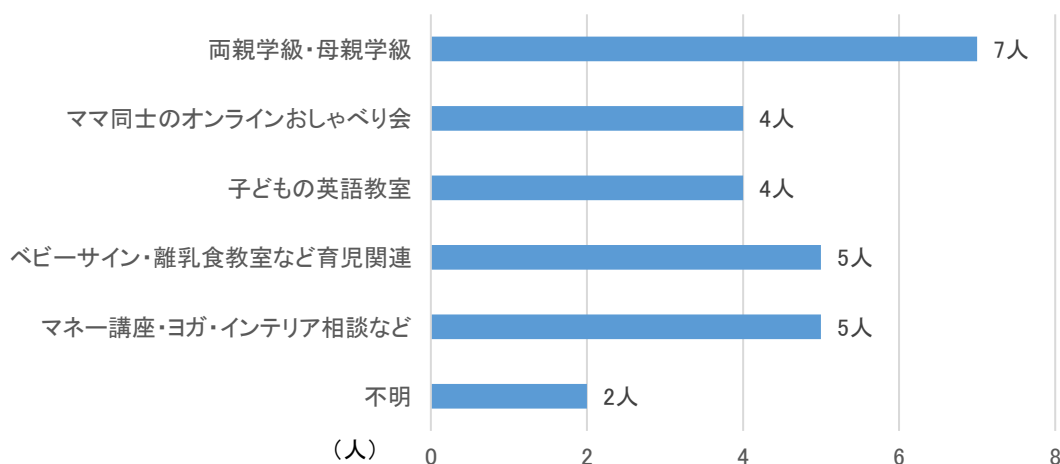
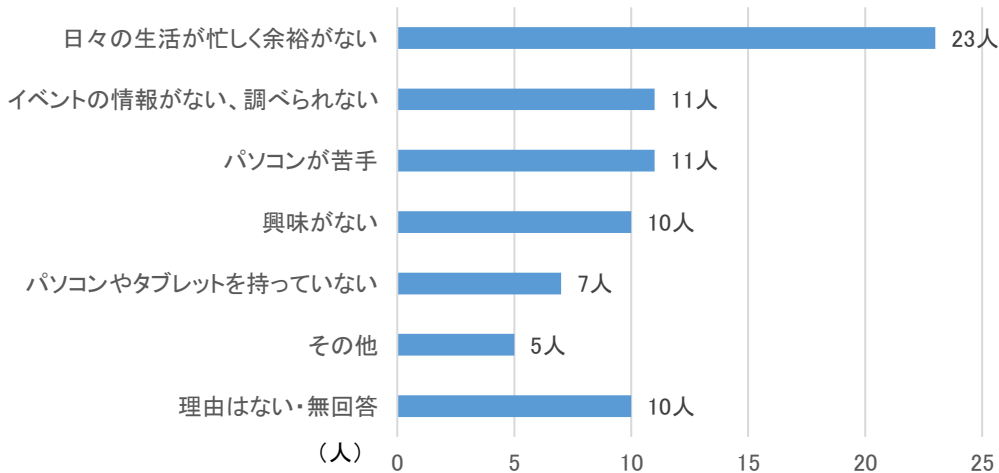


図7) 参加しなかった理由は何ですか？(複数回答 n=75人)



Q5.離れて暮らす家族(祖父母など)や友人とのコミュニケーションの取り方に変化はありましたか？

コミュニケーションの取り方に変化があったのは 100 人中 64 人。ビデオ通話を活用しているママが最多

祖父母や友人とのコミュニケーションの取り方に変化があったかを尋ねました。また、変化があった人にはどんな手段でコミュニケーションを取っているのか、変化がなかった人にはその理由を尋ねました。6割以上の64人がコミュニケーションの取り方に変化があったと答えています。(図8)変化があった人のコミュニケーションの手段で最も多かったのはビデオ通話で34人、次いでLINE、電話と続きます。手紙という人が1人いる他、コミュニケーション自体が減ったと答えた人は3人いました。一方、変化がなかったのは36人で、「親とは近居なので変わらずに会っている」という人が1番多く、「親や友人とは元々、電話、LINEや、ビデオ通話などを利用していた」という人が2番目に多いという結果でした。(図9)

図8) 離れて暮らす家族(祖父母など)や友人とのコミュニケーションの取り方に変化はありましたか？(N=100人)

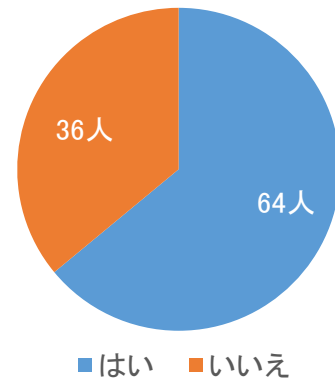
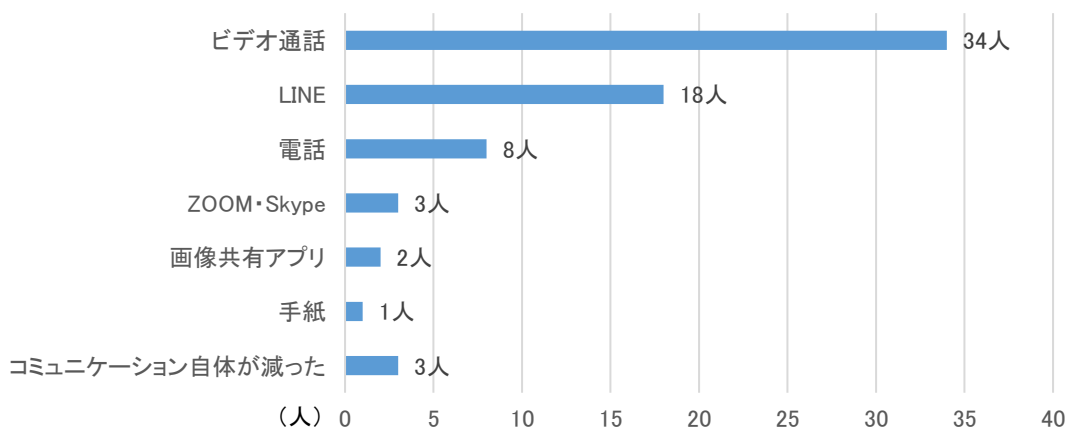


図9) コミュニケーションの手段(複数回答 n=64人)



＜ホットボイス＞

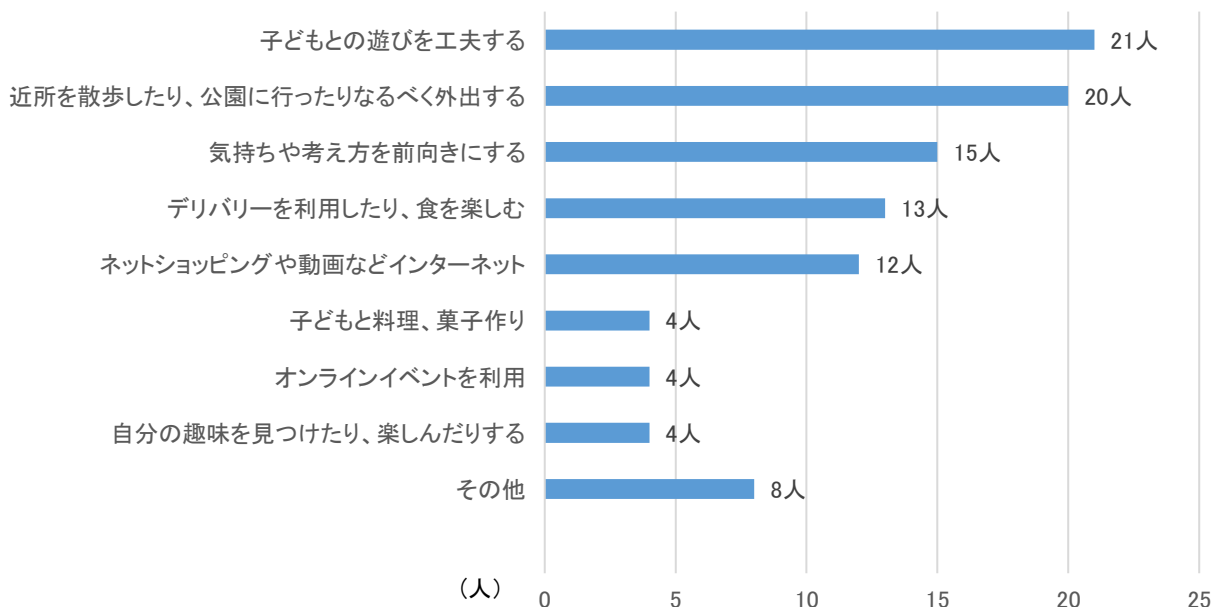
- ・親と1日に1～2回以上ビデオ通話をしている。祖父母が童謡を歌ってくれる。(7ヵ月)
- ・親とはビデオ通話か、会うときはガラス越し。(1ヵ月)
- ・LINEのビデオ通話を初めて使った。(8ヵ月)
- ・コロナ禍を機に親が携帯電話をスマートフォンに変えてLINEを始めた。(2ヵ月)
- ・友人とは外出することの考え方に温度差があり、誘えない。(1歳10ヵ月)
- ・親とZOOMを試みたが、2回やって2回とも失敗。子どもは走り回るし、しっちゃかめっちゃかだった。(3歳9ヵ月)

Q6.コロナ禍の中での生活を楽しむ工夫を教えてください。

コロナ禍の中での生活を楽しむ工夫はさまざま。気持ちの持ち方を意識しているママも多数

最後に、コロナ禍の中での生活を楽しむための工夫を聞きました。特にないと答えた20人を除く80人のママから話を聞き、一番多かったのは「子どもとの遊びを工夫すること」が21人で、次いで「近所を散歩する」20人でした。「デリバリーを利用したり、贅沢な食材で料理を楽しむ」「子どもと料理やお菓子作りを楽しむ」など、Q3の「おうち時間でやってみたこと」と同様の工夫をしているママが多くいました。その他で多くの声が集まったのは、「気持ち、考え方を切り替えて毎日を楽しく過ごしたいと思う」という精神面での工夫でした。(図10)

図10) 生活を楽しむ工夫(複数回答 n=80人)



＜ホットボイス＞

- ときどきデリバリーを頼んで、おいしいものや手がかかる料理を食べると気分があがる。(1歳4ヵ月)
- 子どもが寝たらネットで買い物をする。(8ヵ月)
- 実家に行けない分ご近所と交流する。(4歳8ヵ月)
- 毎日家にいると曜日の感覚が曖昧になるので、月曜日には子どもの体重をはかるなどやることを決めて生活にメリハリをつけている。(7ヵ月)
- 心の平安を保つために家事を省略するなど工夫している。(9ヵ月)
- 子どものことだけでなく、自分自身も外の光、空気を浴びてリフレッシュする。(4歳)
- 1日に数回、おんぶの前にくすぐり遊びをする。全力で楽しむようにしている。(2歳11ヵ月)
- コロナのニュースは見ない。ネットの掲示板は見ない。(2ヵ月)

【まとめ】

今回のアンケートは、日本での新型コロナウイルス感染症が拡大し始めたころから約1年半経過した2021年の6～9月に実施しました。コロナ禍での新しい生活様式が当たり前の世の中になり「おうち時間」が増える中、育児にも物理的、精神的に影響がでることは想像に難くありません。しかしながら、今回のアンケートからは、長引くコロナ禍生活をそれなりに受け入れ、休みなく続く育児を少しでも楽しみながら過ごしていきたいという前向きなママたちの姿が浮かび上がりました。「子どもの成長に新しい発見があった」「パパと子どものふれあいが増えた」「家族の時間が充実してよかった」など、家族とのコミュニケーションについての声も多く聞かれたことは、日ごろから相談を受けている私たち相談員にとって嬉しいことでした。コロナ禍の毎日を楽しむための工夫については、具体的な事柄だけでなく、「大変なことも多いけど、雑誌を見て楽しいことを想像したり、生活の中でのメリットに目を向ける」といった精神面での工夫も聞かれました。

今後もしばらくはエンゼル110番にはコロナ禍で見えない不安を抱えるママからの相談は続くことが予想されます。今回のアンケートの声も参考にしながら、役に立つ具体的なアドバイスや、ママたちの不安が少しでも和らぐような声かけをしていきたいと考えています。

調査の概要

- 対象 : 「エンゼル110番」に電話をいただいたママ100人
- 調査方法 : 電話による聞き取り調査
- 調査期間 : 2021年6月16日～9月16日
- 対象者の属性 : 母親の年齢 20代…12人、30代…73人、40代…13人、不明…2人
子どもの年齢 6ヵ月未満…16人、1歳未満…16人、1～2歳…38人、3歳以上…30人
居住地 首都圏…33人、首都圏以外…62人、不明…5人

エンゼル 110 番レポートのバックナンバー

1993 年 4 月	第 1 号『離乳食』
1993 年 7 月	第 2 号『初めての泊りがけ旅行』
1993 年 10 月	第 3 号『胎教』
1994 年 1 月	第 4 号『お年玉』
1994 年 5 月	第 5 号『夫の育児参加と妻の満足度』
1994 年 8 月	第 6 号『妊娠中の食事について』
1994 年 11 月	第 7 号『育児雑誌を読みますか』
1995 年 2 月	第 8 号『早期教育は必要ですか』
1995 年 5 月	第 9 号『赤ちゃんのアレルギー、気になりますか』
1995 年 8 月	第 10 号『どんな出産をしましたか』
1995 年 10 月	開設 20 周年記念冊子『60 万件の電話相談から』
1996 年 11 月	第 11 号『子育て費用をどう考えますか』
1996 年 2 月	第 12 号『子どものことを夫婦で話し合っていますか』
1996 年 10 月	第 13 号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか』
1996 年 12 月	第 14 号『理想の父親像と母親像』
1997 年 4 月	第 15 号『子育て中のお母さんの自由時間』
1997 年 6 月	第 16 号『子どもを預けたことはありますか』
1997 年 9 月	第 17 号『子育て中のストレス解消法』
1997 年 12 月	第 18 号『かかりつけのお医者選び』
1998 年 4 月	第 19 号『“格好いいお母さん”が当たり前？』
1998 年 6 月	第 20 号『35 歳からの子育て』
1998 年 9 月	第 21 号『これからはママもパソコン使います』
1998 年 12 月	第 22 号『35 歳からの子育て パートⅡ』
1999 年 3 月	第 23 号『実家とどうつきあっていますか』
1999 年 6 月	第 24 号『子どものアレルギーについて』
1999 年 9 月	第 25 号『子ども連れのお母さんが見た街作り』
1999 年 12 月	第 26 号『子育てが楽しいと感じる時』
2000 年 3 月	第 27 号『離乳食は得意ですか』

2000年6月	第28号『子育て仲間はどこで見つけましたか？』
2000年9月	第29号『子連れで海外旅行に行きましたか？』
2000年10月	開設25周年記念冊子『医療関係者向アドバイスブック』
2000年12月	第30号『私たちのミレニアム・ベビー』
2001年3月	第31号『ママたちのIT革命』
2001年6月	第32号『子どもが生まれて夫婦関係が変わりましたか？』
2001年9月	第33号『妊娠してからの食生活の変化』
2001年12月	第34号『絵本の読み聞かせをしていますか』
2002年3月	第35号『育児日記をつけていますか』
2002年6月	第36号『ママたちの再就職事情』
2002年9月	第37号『テレビやビデオをどのように見せていますか』
2003年1月	第38号『夫の育児参加と妻の満足度（その2）』
2003年4月	第39号『子育てにインターネットを活用していますか？』
2003年7月	第40号『子育てコストとママの生活満足度』
2003年12月	第41号『ママたちの育児スタート -産後に望む支援サービス-
2004年4月	第42号『子育てママの喫煙・禁煙』
2004年9月	第43号『信頼できる育児の情報源とママたちの満足度』
2004年11月	第44号『ママたちの産院選びと立ち合い出産の実態』
2005年3月	第45号『妻の実家・夫の実家、どう付き合っていますか？』
2005年7月	第46号『赤ちゃんのアレルギー・気になりますか？』
2005年11月	第47号『赤ちゃんをだっこした経験ありましたか？』
2006年4月	第48号『子育てママの携帯電話活用法』
2006年7月	第49号『子ども連れで初めての泊りがけ旅行』
2006年11月	第50号『子どもは何人ほしい？』
2007年2月	第51号『子どもに習い事をさせますか？』
2007年8月	第52号『「3歳児神話」をしていますか？』
2008年1月	第53号『子どもを預けたことがありますか？（その2）』
2008年4月	第54号『「お母さんになったな」と初めて感じたのは？』
2008年9月	第55号『結婚前の料理経験はどれくらいですか？』

2009年1月	第56号『ここが困った！子連れ外出事情』
2009年5月	第57号『不況に負けない！ママの明るい節約術』
2009年9月	第58号『孫育て』
2009年11月	第59号『ママ友とのおつきあい、どうしていますか？』
2010年5月	第60号『夕食の献立どうやって考えていますか？』
2010年8月	第61号『子育て支援で、本当にしてほしいことは？』
2010年11月	第62号『パパはイクメンですか？』
2011年2月	第63号『35年で変わったこと、変わらなかったこと』
2011年5月	第64号『育児日記をつけていますか？』
2011年9月	第65号『ママたちの節電対策』
2012年1月	第66号『今、大切にしたいもの』
2012年6月	第67号『育児で心配になったきっかけとその解決方法』
2012年11月	第68号『子育てママのお正月』
2013年3月	第69号『名づけ』
2014年4月	第70号『赤ちゃんを抱っこしたことはありましたか？』
2014年12月	第71号『母乳への意識』
2015年4月	第72号『現代のママ事情』
2015年7月	第73号『「食べない子」「食べすぎる子」のママの悩み』
2015年9月	第74号『子育てしやすい街の条件』
2015年11月	第75号『働くママの気持ちと職場の理解』
2016年6月	第76号『ママたちが活用しているアプリは？』
2017年1月	第77号『結婚前の料理経験はどのくらいですか？』
2017年7月	第78号『なぜ、今「電話相談」なのか』
2017年11月	第79号『ママたちのストレスとその解消法』
2018年3月	第80号『2017年 年間統計』
2018年8月	第81号『ママたちの育児スタートは？』
2019年2月	第82号『2018年 年間統計』
2019年10月	第83号『ここが困った！子連れ外出事情』
2020年3月	第84号『2019年 年間統計』

2020年7月	第85号『コロナ禍で寄せられたママたちの不安と悩み』
2020年10月	第86号『離乳食－昔と今 ～変わったこと・変わらなかったこと～』
2021年3月	第87号『2020年 年間統計』