



2010年4月

報道関係者各位

<バンダイこどもアンケートレポート Vol.176>

～ お母さんの息抜き方法は？ ～

**ストレス発散はお買い物！『ショッピング』がお母さんの一番の息抜き方法！
～こどもが小さいと、おうちでゆっくりティータイムを楽しむお母さんが多い傾向に～**

株式会社バンダイ(本社:東京都台東区、代表取締役社長:上野和典)は、0歳から12歳のお子様の保護者の方を対象に、「お母さんの息抜き方法は？」というテーマでアンケート調査を実施いたしました。

当社では、従来より雑誌、新聞及びインターネット上で行っているアンケート付きプレゼント企画への回答を集計した「バンダイこどもアンケートレポート」の発表を月1回行っており、今回が数えて176回目となります。本調査活動において、質問内容を玩具に限定することなく、広い視野からこどもたちの生活に密着した生の声をまとめることで、現代に生きるこどもたちの実態をバンダイ流に解き明かしていこうと考えております。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社バンダイ 広報チーム ちゅうがんじ 中元寺/平井

TEL 03-3847-5005/FAX 03-3847-5214

こどもアンケート URL <http://www.bandai.co.jp/kodomo/>

■ 調査概要

| | |
|--------|---|
| 【タイトル】 | <バンダイこどもアンケートレポート Vol.176> 「お母さんの息抜き方法は？」 |
| 【実査期間】 | 2010年2月3日～2月12日 |
| 【調査対象】 | 0歳～12歳のお子様の保護者 |
| 【調査方法】 | 雑誌、新聞及びインターネット上でのアンケート付きプレゼント企画の 応募よりランダムに抽出 |
| 【調査実数】 | 2,000人（男の子の保護者 1,000人、女の子の保護者 1,000人） |

■ フェイスシート

0～2歳、3～5歳、6～8歳、9～12歳のそれぞれ250人の男女(全体人数2,000人)の保護者より、アンケートデータを算出。

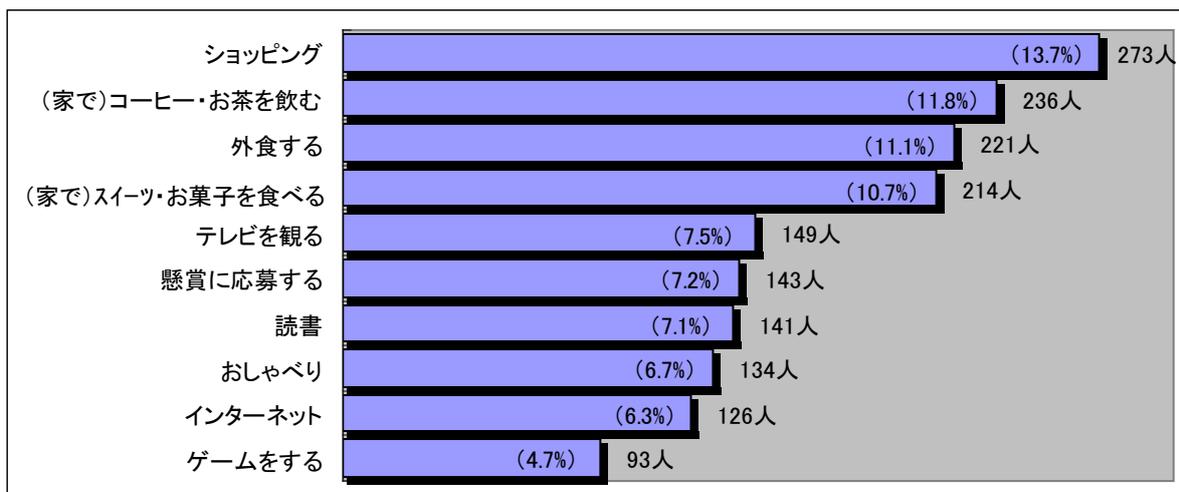
| | 男子 | | 女子 | | 計 | |
|-------|------|-------|------|-------|------|-------|
| 0～2歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 3～5歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 6～8歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |
| 9～12歳 | 250人 | 25.0% | 250人 | 25.0% | 500人 | 25.0% |

| | | | | | | |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| 合計 | 1,000人 | 100.0% | 1,000人 | 100.0% | 2,000人 | 100.0% |
|----|--------|--------|--------|--------|--------|--------|

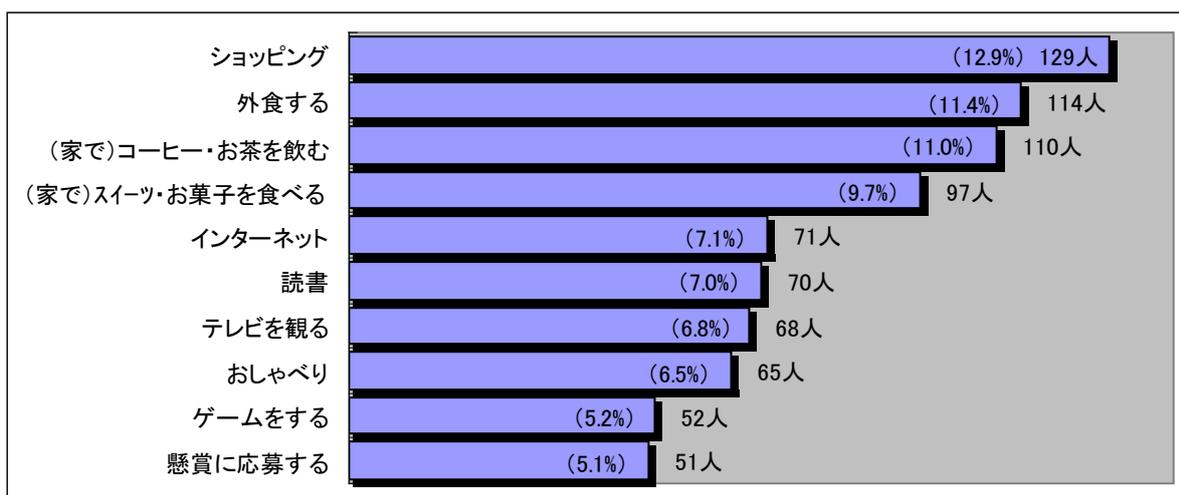
※ 本調査はタイトル「お母さんの息抜き方法は？」に対する自由回答を集計したものです。（複数回答含む）

■ お母さんの息抜き方法は？

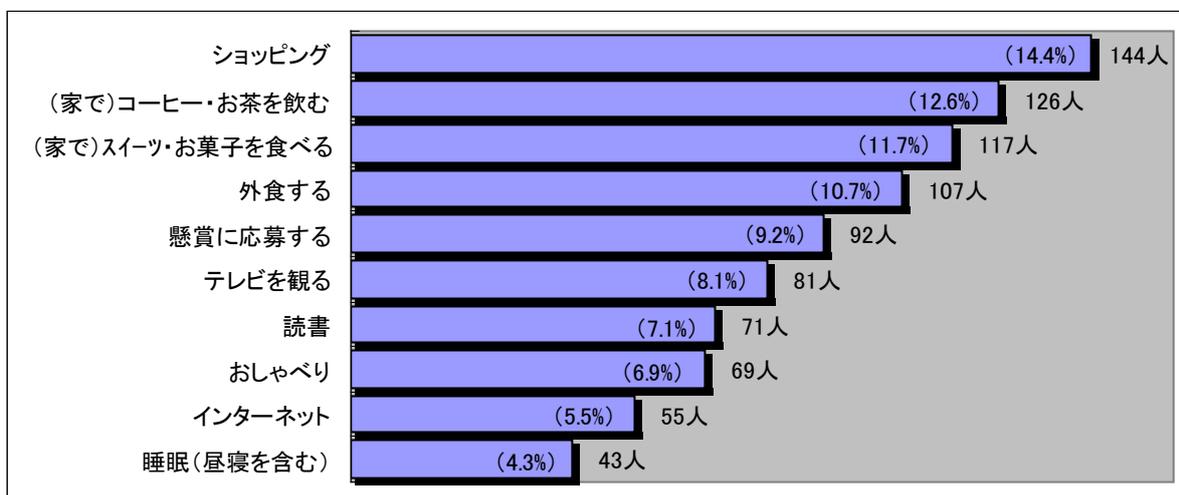
<男女総合> (回答人数: 2,000 人)



<男子> (回答人数: 1,000 人)



<女子> (回答人数: 1,000 人)



※複数回答を含む

調査結果概要

少しの時間でもいいから外に出たい！お母さん達のストレス発散は『ショッピング』！

今回の調査では、お母さんの息抜き方法として、『ショッピング』が最も多い結果となった。「両親に子どもを見てもらっている間、一人で買い物に行くことです。洋服などは子どもと一緒にだと全く見られないからです」や「休日に子どもを夫に預けて、一人でショッピングをすることです。娘と少し離れることで、娘に優しくなれるんです」などのコメントが多数寄せられた。お母さん達にとって家事や育児から少しの時間でも解放される『ショッピング』の時間は、何よりも貴重な時間になっているようだ。

また、『ショッピング』の回答では、自分の好きなものを自由に見ているという回答のほかに、「息抜きはショッピングです。常に子どものことが気になってしまい、子供服を購入することが多いです。女の子なので、可愛い服を着せることが自分の息抜きにもなっています」や「買うものは、衣類や子どもの好きなキャラクターのグッズなどです。家族や子どもたちの喜ぶ顔を見ると普段の疲れも吹き飛びます」のように、子どもの衣服などを見たり買ったりしているというコメントも多く見受けられた。好きなものを買うことができ、また、子どもの喜ぶ姿を見ることもできるショッピングは、有益な息抜き方法なのかもしれない。

自宅でカフェ気分！おいしいコーヒーとスイーツが、自分へのご褒美。

総合 2 位には、『(家で)コーヒー・お茶を飲む』が、総合 4 位には、『(家で)スイーツ・お菓子を食べる』といった自宅にいながら息抜きをしている回答がそれぞれランクインした。「掃除を終えてきれいになった部屋で、ドリップコーヒーを入れ、自分のために買ったケーキやお菓子を食べることです」や「子どもが寝てから、百貨店で買った高級チョコレートと熱めのコーヒーを 1 杯飲むことです。ほっとリラックスできて、また子育てにがんばれます。」などのように、子どもに邪魔されず一人でおいしいコーヒーやお菓子を楽しみながら、ゆったりとした時間を過ごしているという回答が多く寄せられた。日頃、育児を頑張っている“自分へのちょっとしたご褒美”の時間が、お母さん達の元気の源になっているようだ。

また、「子どものお昼寝中に、パソコンに向かいながらコーヒーを飲むことです」や「子どもが寝ている間に、カフェオレを飲みながら雑誌を読む時間です」のように、読書やパソコンをしながら、お茶を楽しんでいるという回答も多く見受けられており、育児で自分の時間がなかなかとれないお母さんにとっては、わずかな時間でも有効的に活用しているようだ。

インターネットで井戸端会議！？若い子どもを持つお母さんは『インターネット』で息抜きする傾向に。

若い子どもを持つお母さんからは、『インターネット』で息抜きをするという回答が多い結果となった。「7 ヶ月の娘がいるので、まだ目が離せず、家で育児サイトを見たり、ママ友とメールでコミュニケーションをとって息抜きをしています」や「子育てのストレスは、ネットでサイト閲覧やブログを読んで解消しています」というように、気軽に外出して友達と会えない分、メールなどを使って、友達とコミュニケーションをとっているようだ。また、自分の好きなブログを見たり、子育てのサイトなどで情報をチェックしたりしながら息抜きをしているお母さんも見受けられた。

一方、特に小学生以上の子どもを持つお母さんの回答では、「子どもが学校に行っている間に、ママ友達と一緒にランチや買い物をして、気分転換しています」や「子どもの同級生の母親同士でランチをするのが、息抜きです。情報交換だけでなく、グチをこぼせるのも大事なことです」などといったように、友達同士で外食しながら息抜きしているお母さんが多い傾向にあった。未就学の子どもを持つお母さんと比べて、子どもが小学校や習い事に行っている間、自分の自由な時間が増えることで、家の外でゆとりと過ごしてリフレッシュしているようだ。

今回の調査では、『ショッピング』や『外食する』などの外出をメインとした回答が比較的年齢が高め(6才~)の子どものお母さんに多く見受けられる一方で、家の中で気軽に出来る息抜き方法も上位に数多くランクインした。「子どもが1歳と3歳なので外出がなかなかできず、大好きなチョコとコーヒーでささやかなカフェタイムでホッと一息しています」や「子どもが昼寝をしている間、アロマをたいて、温かい紅茶をいれて、クラシックを流し、お気に入りの雑誌をみるのが最高の息抜きです」などの回答のように、子どもが小さいとなかなか外出できないため、家の中でゆっくりと自分だけの特別なひと時を楽しみながら育児や家事から自分を開放し、息抜きをしているお母さん達も多くいるようだ。

◆ 寄せられたコメントの一部

夜、子供が眠った後、ネットで買い物することです。安くてお得な物をじっくり選んで買います。

(2歳女児の母親)

子供を幼稚園に送って、そのまま健康ランドに行ってゆっくりお風呂に入り、帰りに一人でお気に入りの店でのんびりランチをして帰って来る。月に一回位しか出来ませんが、私のつかの間の贅沢です。

(5歳女児の母親)

好きなアーティストのライブビデオを見ることとコーヒーを飲むことです。なかなかライブには行けないので、子供がいないときに鑑賞して楽しんでいます。

(11歳女児の母親)

コーヒーを飲むのが至福の時間です。ドリップしているときに立ち込めるコーヒーの香りとともに、徐々に肩の力が抜けていき、心も体もリラックスしていくのがわかります。このひとときのおかげで、娘が学校から帰ってきたときに、元気に笑顔で「おかえり～」と出迎えてあげられます。

(8歳女児の母親)

何といっても実家に帰ること。親は孫と遊んでくれて、親も子供も喜ぶ。気兼ねなく昼寝までできるし、慣れ親しんだご飯も食べられるし、最高です。

(2歳男児の母親)

子どもと一緒に近くのサイゼリヤに行くことです。リーズナブルな価格で、子どもも喜んでくれるからです。

(5歳男児の母親)

息子がいつも夜7時に寝るので、それから自分が寝るまでの時間、ネットや趣味の懸賞をしたり、雑誌を読んだり、好きなお菓子を食べたりコーヒーを飲んだり、一人の時間を満喫しています。この時間がとってもいい息抜きになっています

(0歳男児の母親)

懸賞の応募です。当選したときの喜びが大きいというのがあるのですが、「当選したら・・・」と想像することとも楽しみのひとつです。

(6歳女児の母親)

■ お母さんの息抜き方法は？

<男女総合 年齢別アンケート結果>

● 0～2 歳 (500 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|------|-------|
| 1 | ショッピング | 86 人 | 17.2% |
| 2 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 77 人 | 15.4% |
| 3 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 69 人 | 13.8% |
| 4 | 外食する | 48 人 | 9.6% |
| 5 | インターネット | 45 人 | 9.0% |
| 6 | 懸賞に応募する | 44 人 | 8.8% |
| 7 | おしゃべり | 34 人 | 6.8% |
| 8 | テレビを観る | 29 人 | 5.8% |
| 9 | 読書 | 28 人 | 5.6% |
| 10 | 外出・旅行 | 25 人 | 5.0% |

● 3～5 歳 (500 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|------|-------|
| 1 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 65 人 | 13.0% |
| 2 | ショッピング | 62 人 | 12.4% |
| 3 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 62 人 | 12.4% |
| 4 | 外食する | 52 人 | 10.4% |
| 5 | テレビを観る | 46 人 | 9.2% |
| 6 | 読書 | 39 人 | 7.8% |
| 7 | 懸賞に応募する | 38 人 | 7.6% |
| 8 | おしゃべり | 32 人 | 6.4% |
| 9 | インターネット | 29 人 | 5.8% |
| 10 | ゲームをする | 25 人 | 5.0% |

● 6～8 歳 (500 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|--------|--------|
| 1 | ショッピング | 63 人 | 12.6% |
| 2 | 外食する | 60 人 | 12.0% |
| 3 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 48 人 | 9.6% |
| 4 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 44 人 | 8.8% |
| 5 | 読書 | 43 人 | 8.6% |
| 6 | テレビを観る | 各 35 人 | 各 7.0% |
| | おしゃべり | | |
| 8 | カフェに行く | 33 人 | 6.6% |
| 9 | 懸賞に応募する | 32 人 | 6.4% |
| 10 | インターネット | 31 人 | 6.2% |

● 9～12 歳 (500 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|--------|--------|
| 1 | ショッピング | 62 人 | 12.4% |
| 2 | 外食する | 61 人 | 12.2% |
| 3 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 46 人 | 9.2% |
| 4 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 各 39 人 | 各 7.8% |
| | テレビを観る | | |
| 6 | おしゃべり | 各 33 人 | 各 6.6% |
| | 睡眠(昼寝を含む) | | |
| 8 | 読書 | 31 人 | 6.2% |
| 9 | 懸賞に応募する | 29 人 | 5.8% |
| 10 | カラオケ | 24 人 | 4.8% |

※複数回答を含む

■ お母さんの息抜き方法は？

<男子 年齢別アンケート結果>

● 0～2 歳(250 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|--------------------|--------|--------|
| 1 | ショッピング | 35 人 | 14.0% |
| 2 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 32 人 | 12.8% |
| 3 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 30 人 | 12.0% |
| 4 | 外食する | 27 人 | 10.8% |
| 5 | インターネット | 25 人 | 10.0% |
| 6 | おしゃべり | 16 人 | 6.4% |
| 7 | 懸賞に応募する | 各 15 人 | 各 6.0% |
| | 読書 | | |
| 9 | ゲームをする | 13 人 | 5.2% |
| 10 | テレビを観る | 各 11 人 | 各 4.4% |
| | 運動 | | |
| | 外出・旅行 | | |
| | 美容院・エステ・マッサージなどに行く | | |

● 3～5 歳(250 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|--------|--------|
| 1 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 33 人 | 13.2% |
| 2 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 28 人 | 11.2% |
| 3 | 外食する | 26 人 | 10.4% |
| 4 | ショッピング | 25 人 | 10.0% |
| 5 | テレビを観る | 各 19 人 | 各 7.6% |
| | 読書 | | |
| 7 | おしゃべり | 各 17 人 | 各 6.8% |
| | インターネット | | |
| 9 | 懸賞に応募する | 各 16 人 | 各 6.4% |
| | ゲームをする | | |

● 6～8 歳(250 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|--------|--------|
| 1 | ショッピング | 38 人 | 15.2% |
| 2 | 外食する | 34 人 | 13.6% |
| 3 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 24 人 | 9.6% |
| 4 | カフェに行く | 20 人 | 8.0% |
| 5 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 19 人 | 7.6% |
| 6 | 読書 | 18 人 | 7.2% |
| 7 | おしゃべり | 17 人 | 6.8% |
| 8 | テレビを観る | 各 16 人 | 各 6.4% |
| | インターネット | | |
| 10 | ゲームをする | 14 人 | 5.6% |

● 9～12 歳(250 人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|--------|--------|
| 1 | ショッピング | 31 人 | 12.4% |
| 2 | 外食する | 27 人 | 10.8% |
| 3 | テレビを観る | 22 人 | 8.8% |
| 4 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 21 人 | 8.4% |
| 5 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 20 人 | 8.0% |
| 6 | 読書 | 各 18 人 | 各 7.2% |
| | 睡眠(昼寝を含む) | | |
| 8 | おしゃべり | 各 15 人 | 各 6.0% |
| | 運動 | | |
| 10 | インターネット | 13 人 | 5.2% |

※複数回答を含む

■ お母さんの息抜き方法は？

<女子 年齢別アンケート結果>

● 0～2歳(250人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|------|-------|
| 1 | ショッピング | 51人 | 20.4% |
| 2 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 45人 | 18.0% |
| 3 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 39人 | 15.6% |
| 4 | 懸賞に応募する | 29人 | 11.6% |
| 5 | 外食する | 21人 | 8.4% |
| 6 | インターネット | 20人 | 8.0% |
| 7 | テレビを観る | 各18人 | 各7.2% |
| | おしゃべり | | |
| 9 | 外出・旅行 | 14人 | 5.6% |
| 10 | 読書 | 各13人 | 各5.2% |
| | 音楽鑑賞 | | |

● 3～5歳(250人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|-----|-------|
| 1 | ショッピング | 37人 | 14.8% |
| 2 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 34人 | 13.6% |
| 3 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 32人 | 12.8% |
| 4 | テレビを観る | 27人 | 10.8% |
| 5 | 外食する | 26人 | 10.4% |
| 6 | 懸賞に応募する | 22人 | 8.8% |
| 7 | 読書 | 20人 | 8.0% |
| 8 | おしゃべり | 15人 | 6.0% |
| 9 | インターネット | 12人 | 4.8% |
| 10 | 運動 | 11人 | 4.4% |

● 6～8歳(250人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|------|--------|
| 1 | 外食する | 26人 | 10.4% |
| 2 | ショッピング | 各25人 | 各10.0% |
| | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | | |
| | 読書 | | |
| 5 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 24人 | 9.6% |
| 6 | 懸賞に応募する | 20人 | 8.0% |
| 7 | テレビを観る | 19人 | 7.6% |
| 8 | おしゃべり | 18人 | 7.2% |
| 9 | インターネット | 各15人 | 各6.0% |
| | 運動 | | |

● 9～12歳(250人)

| NO. | 息抜きの方法は？ | 人数 | % |
|-----|------------------|------|-------|
| 1 | 外食する | 34人 | 13.6% |
| 2 | ショッピング | 31人 | 12.4% |
| 3 | (家で)コーヒー・お茶を飲む | 25人 | 10.0% |
| 4 | 懸賞に応募する | 21人 | 8.4% |
| 5 | (家で)スイーツ・お菓子を食べる | 19人 | 7.6% |
| 6 | おしゃべり | 18人 | 7.2% |
| 7 | テレビを観る | 17人 | 6.8% |
| 8 | 睡眠(昼寝を含む) | 15人 | 6.0% |
| 9 | 読書 | 各13人 | 各5.2% |
| | カラオケ | | |

※複数回答を含む

バンダイこどもアンケートレポートガイド

当社は、1995年6月からこどもアンケートレポートを発行しております。

2007年10月以降の発行レポートは以下の通りです。

| Vol. | 発行 | アンケート内容 |
|---------|----------|--|
| Vol.146 | 2007年10月 | 家族共通の話題は何ですか？ |
| Vol.147 | 2007年11月 | お子様の集めているものは何ですか？ |
| Vol.148 | 2007年12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.149 | 2008年 1月 | お子様の2008年の目標は何ですか？ |
| Vol.150 | 2008年 2月 | お休みの日に家族で出かける場所はどこですか？ |
| Vol.151 | 2008年 3月 | お子様が一緒にお風呂に入る人は？お風呂の中でやることは何ですか？ |
| Vol.152 | 2008年 4月 | お子様は自分用の携帯電話を持っていますか？携帯電話で通話以外に主に何をしますか？ |
| Vol.153 | 2008年 5月 | 家族で旅行をするならどこへ行きたいですか？ |
| Vol.154 | 2008年 6月 | お子様の好きなキャラクターは何ですか？ |
| Vol.155 | 2008年 7月 | お子様に挑戦させてみたいスポーツは何ですか？ |
| Vol.156 | 2008年 8月 | 祖父母と孫で一緒にする遊びは何ですか？ |
| Vol.157 | 2008年10月 | お子様の好きな公園での過ごし方は何ですか？ |
| Vol.158 | 2008年10月 | お子様の憧れの食べ物は何ですか？ |
| Vol.159 | 2008年11月 | お子様はエコ活動をしていますか？どんなことをしていますか？ |
| Vol.160 | 2008年12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.161 | 2009年 1月 | 子育て中のお母さんが、自分の好きなことができる時間は1日に何時間ですか？ |
| Vol.162 | 2009年 2月 | お子様が“変身”してみたいものは何ですか？ |
| Vol.163 | 2009年 3月 | お子様からもらって嬉しかった「誕生日プレゼント」は何ですか？ |
| Vol.164 | 2009年 4月 | お子様は携帯電話を何歳から持ちたがりますか？持たせたいのは何歳からですか？ |
| Vol.165 | 2009年 5月 | お子様に結婚してほしい年齢は何歳ですか？ |
| Vol.166 | 2009年 6月 | お子様の好きなキャラクターは何ですか？ |
| Vol.167 | 2009年 7月 | お子様の好きなスポーツ選手は？ |
| Vol.168 | 2009年 8月 | 一日だけ動物になれるとしたら、お子様は何の動物になりたいですか？ |
| Vol.169 | 2009年 9月 | お子様が友達になりたい有名人、キャラクターは誰ですか？ |
| Vol.170 | 2009年10月 | お子様の1ヶ月のお小遣いの金額とその使い道は？ |
| Vol.171 | 2009年11月 | 子育てに困ったときに何を頼りにしますか？ |
| Vol.172 | 2009年12月 | 今年のクリスマスプレゼントの内容とその予算は？ |
| Vol.173 | 2010年 1月 | 将来お子様になって欲しい職業は何ですか？ |
| Vol.174 | 2010年 2月 | お子様にかかる1年間の衣料代はいくらですか？ |
| Vol.175 | 2010年 3月 | お子様の好きな教科、嫌いな教科は何ですか？ |
| Vol.176 | 2010年 4月 | お母さんの息抜き方法は？ |

次回の予定は→「お子様がお父さんとよくする遊びは何ですか？」

Vol.1～165をまとめた「バンダイこどもアンケートレポート」1～14も刊行しております。

Vol.15は、今夏に発行予定です。