

## 「孤独感が増えた」ママが7割以上！ コロナ禍で加速する『孤育て』実態調査 収入・自由時間が減り家事は増加。SNSに孤独感解消を求めるママも。 孤育て疲れするママたちの現状とは？

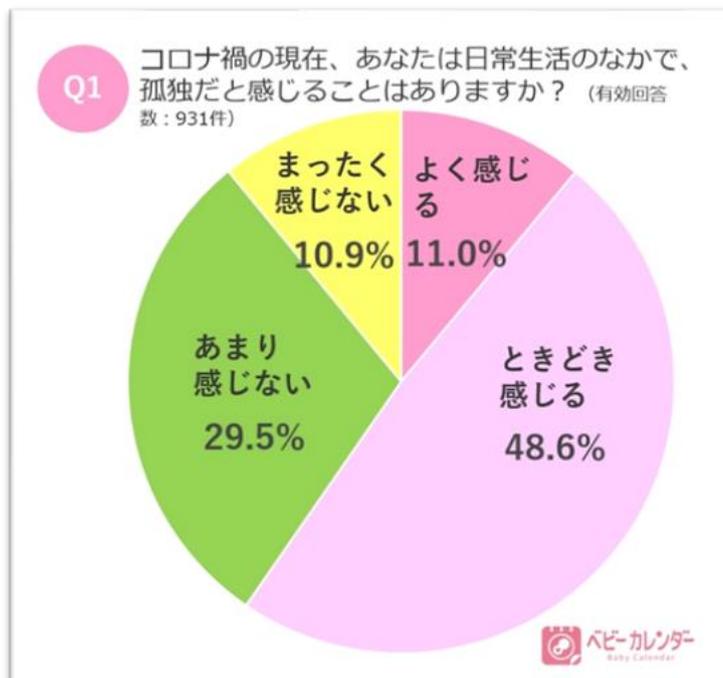
妊娠・出産・子育ての毎日を笑顔にする、ママと専門家をつなげるプラットフォーム企業、株式会社ベビーカレンダー（本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）は、ママたちの“孤独な子育て”=『孤育て』実態調査を行いました（調査期間：2021年8月22日～8月25日）。調査・分析の主なポイントは以下の通りです。

### ＜調査結果のサマリー＞

1. ママたちの約6割が「孤独を感じる」、コロナ禍が大きく影響
2. 自由時間と収入が減り、家事負担が増える…疲弊するママたち
3. 夫に相談するママが6割、一方SNSに孤独感解消を求めるママも
4. ベビーカレンダーは「孤育て」を頑張るママたちを支えたい

現在の日本は核家族化が進み、かつての妊娠・出産・子育て事情はますます家族単位で完結するようになってきています。そんななか、現在も猛威を振るっている新型コロナウイルスの流行にともない、渦中に妊娠・出産・育児をしている家庭はさらなる孤独な子育てを強いられています。ベビーカレンダーでは今回、**孤独感を伴う子育てを『孤育て』**とテーマづけ、子育ての実態調査を行いました。

### 1. ママたちの約6割が「孤独を感じる」、コロナ禍が大きく影響



現在妊娠中または育児中のベビーカレンダー会員のママ931名に「コロナ禍の現在、あなたは日常生活のなかで、孤独だと感じることはありますか？」と質問したところ、「よく感じる」11.0%、「ときどき感じる」48.6%と、**約6割のママが孤独を感じている**と回答しました（Q1）。

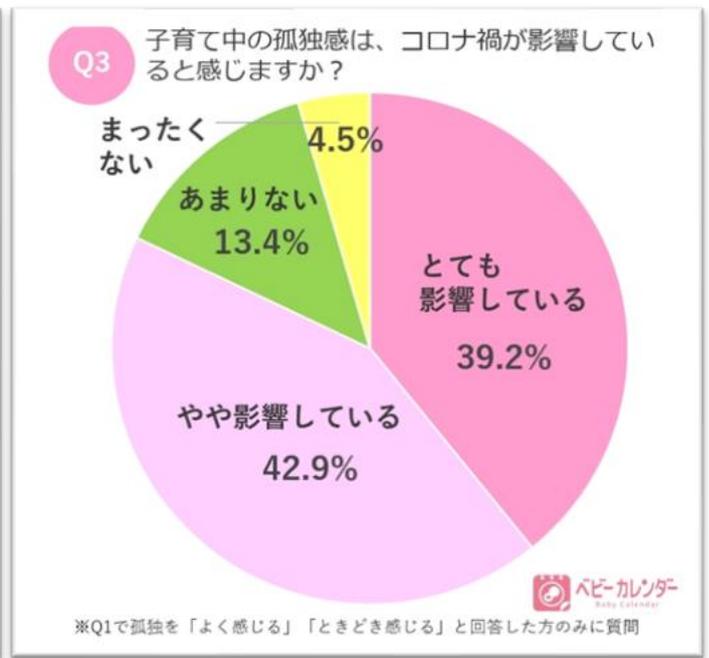
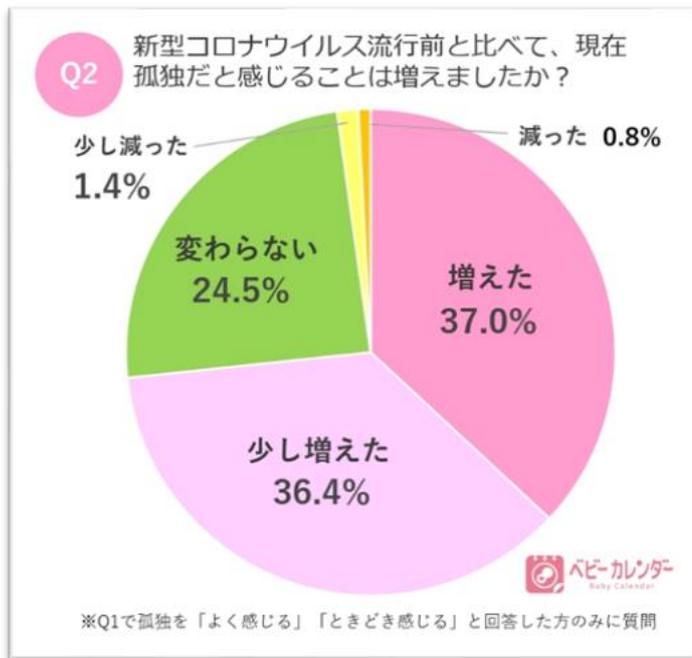
Q1で「孤独を感じる」と回答したママのうち、新型コロナウイルス流行前と比べて、**現在孤独を感じるが増えたママは7割超、孤独感はコロナ禍が影響していると回答したママは8割を超え**、ママたちの孤独感に大きく影響していることがわかりました（Q2、Q3）。

#### 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー 担当：大脇 香織

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

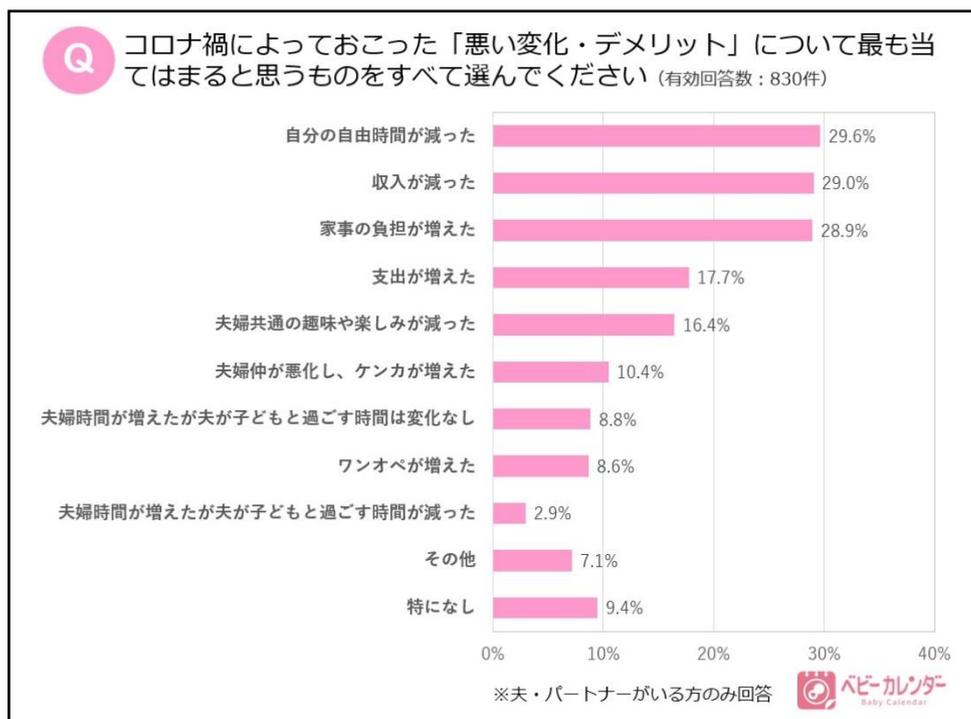
※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。



## 2. 自由時間と収入が減り、家事負担が増える…疲弊するママたち

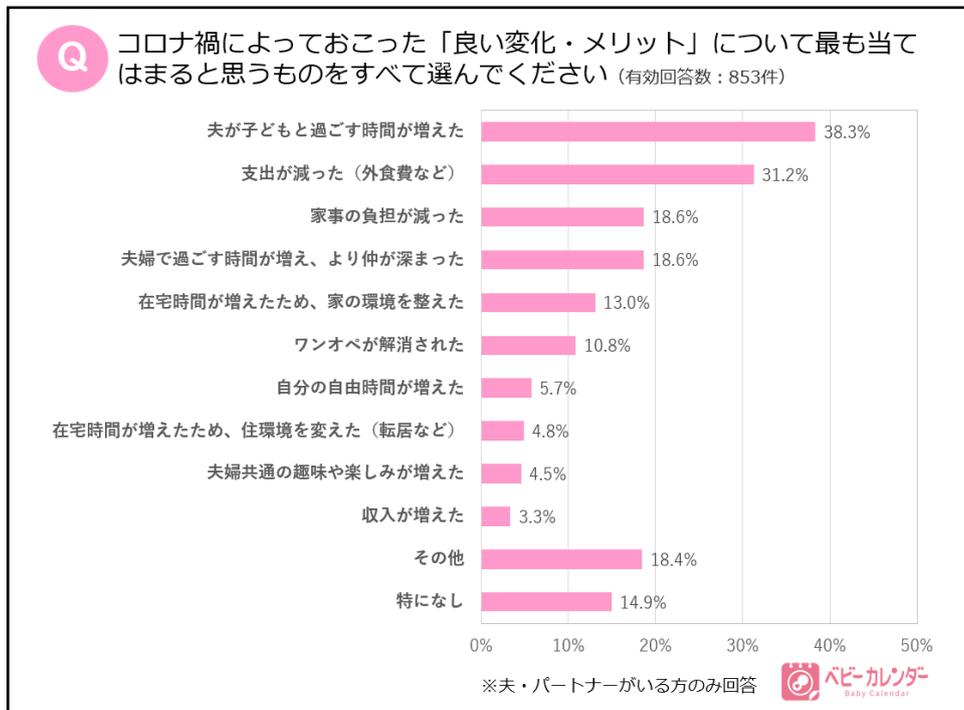
新型コロナウイルス流行によっておこった良い変化、悪い変化について調査しました。「悪い変化」を見ると、約3割のママたちが「自分の自由時間が減った」「収入が減った」「家事の負担が増えた」と回答。家族の在宅時間が増えた影響で、食事作りや片付け等の家事が増えていること、それにより自由時間が減ってしまっている現状が浮き彫りとなりました。

そのほかの意見では「在宅勤務が多く、子どもが騒ぐのを静かにさせるのがすごく大変」「旅行に行けないのが悲しい」「外出できず気分転換ができないため親子ともにストレスが溜まる」などといった回答が多く寄せられました。



一方、「良い変化」では、約4割のママが「夫が子どもと過ごす時間が増えた」、約3割が「支出が減った」と回答しました。また、夫の在宅時間が増えた影響か、約2割のママが「家事の負担が減った」「夫婦仲がより深まった」と感じているようです。

そのほか、「家族時間が増え、いろんなことを話し合うようになった」「健康に気つかうようになった」「おうちごはんを楽しむようになった」などの回答がありました。



「コロナ禍における子どもとの日常生活の中で、特につらい・大変だと感じるのはどんなことですか?」という質問には、下記のようなコメントが寄せられていました。新型コロナウイルス流行にともない、多くのママたちが妊娠・出産・子育てにおいて人との関わりを控え、閉塞的な状況に置かれることでストレスや孤独感を抱えているようです。

「コロナ禍の中で出産したので、入院中の面会すらできず、そのまま退院して外出もできずすごくつらい。上の子が外出できずストレスが溜まって可哀想だし、自分もストレスを感じる」

「子育て支援センターで子育ての相談や自分の息抜きができていたが、閉鎖や敬遠などでなかなか行けなくなりつらいと感じる」

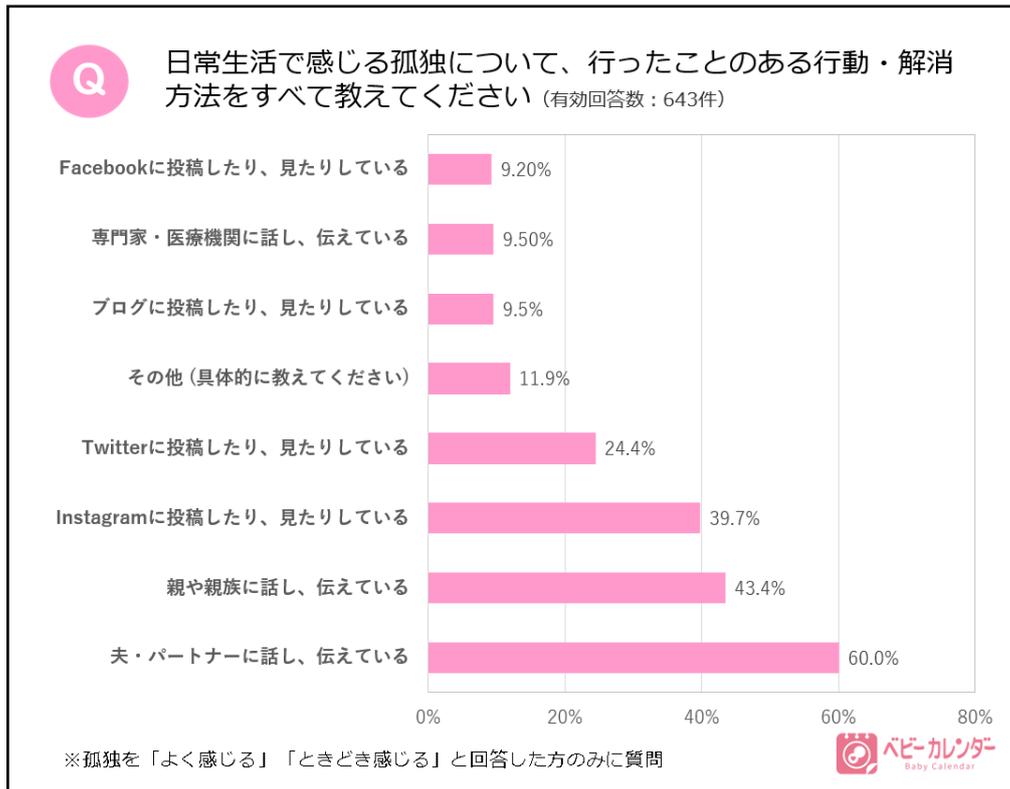
「子どもに経験させるためにいろんな所へ連れて行ったり、様々な体験をさせたり、見せたりしてあげたいのに、なにもできない。発育に影響しないか不安」

「週末のお昼は私も家事を休憩するために外食していたが、コロナ禍で外食に抵抗がでて、結局自宅で食べている。そのため準備、片付けに加えて、食べないときのイライラが追加され家事の負担だけでなく育児のストレスも増えている」

### 3. 夫に相談するママが6割、一方SNSに孤独感解消を求めるママも

「孤独を感じる」と回答したママたちに「日常生活で感じる孤独について行ったことのある行動・解消方法」について質問したところ、最も多かったのは「夫・パートナーに話し、伝えている」が6割、2番目に多かったのは「親や親族に話し、伝えている」が4割強。孤独感を抱えるママたちは、夫やパートナー、親などリアルな関係値のある人に直接相談する人が多いことがわかります。

一方、SNSを使った孤独感解消も多く、約4割がInstagram、約2.5割はTwitterを使用して、悩みを相談したり、呟いたりすることで悩みを解消しようとしていることがわかりました。また、「専門家・医療機関に話し、伝えている」という回答は1割以下となり、孤独感に苛まれながらも専門家等に相談できない今のママたちの苦しい子育て状況が伺えます。



### 4. ベビーカレンダーは「孤育て」を頑張るママたちを支えたい

ベビーカレンダーは月間約600本のニュース記事を配信し、ママたちの励みになる記事をお届けしています。

9月以降ベビーカレンダーは、各家庭だけで子育てをおこなう「孤育て」、ママたちのエネルギーを省エネしながら楽しい子育てを目指す「省エネ育児」に注目！ コロナ禍で頑張っているママたちの役に立つ記事作りを行います。



#### 「孤育て」

孤独な子育て「孤育て」は、現在妊娠・出産・子育てをする多くのママたちが直面しています。新型コロナウイルス流行によりますます人と関わらず、各家庭だけで子どもと向き合う子育てを強いられ、閉塞感や孤独感を抱えながら子育てをしている親御さんたちへ、その実態調査や解消法の提案などを強化します。

#### 「省エネ育児」

手抜きしてもいいところは手を抜いて、力を抜いて、完璧を目指さず、親御さんやお子さんが笑顔でいられる育児を推奨！ 「省エネ育児」として、ラクに楽しく子育てができるよう提案します。

## ▼あなたの「孤育て」体験談募集！詳細はこちら

<https://jp.surveymonkey.com/r/C9XQRTM>

▲孤育てと向き合う共感系記事が人気！

## &lt;調査概要&gt;

調査対象：株式会社ベビーカレンダーが企画・運営している「ファーストプレゼント」「おぎゃー写真館」「ベビーカレンダー全員プレゼント」のサービスを利用された方

調査期間：2021年8月22日(日)～8月25日(水)

調査件数：931件

## &lt;ベビーカレンダーとは&gt;

『ベビーカレンダー』は、月間1,000万人以上が利用している、医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報サイトです。妊娠してから赤ちゃんが1歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせて、毎日必要な情報をお届けします。また、2018年に『ベビーカレンダーアプリ』は第12回キッズデザイン賞の「子どもたちを産み育てやすいデザイン 個人・家庭部門」において、「少子化対策担当大臣賞」を受賞しました。

ニュースリリースはこちら▶<https://baby-calendar.jp/smilenews/release>

## &lt;公式 SNS から最新情報更新中！&gt;

Facebook : <https://www.facebook.com/babycalendar/>Twitter : [https://twitter.com/baby\\_calendar](https://twitter.com/baby_calendar)Instagram : <https://www.instagram.com/babycalendar/>離乳食 Instagram : [https://www.instagram.com/rinyusyoku\\_babycalendar/](https://www.instagram.com/rinyusyoku_babycalendar/)YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFckHiFXsrcksuHA>

## &lt;会社概要&gt; ※2021年3月東証マザーズ上場

- 社名：株式会社ベビーカレンダー (<https://corp.baby-calendar.jp>)
- 本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木 1-38-2 ミヤタビルディング 10F
- 代表者：代表取締役 安田啓司 ■設立年月日：1991年4月
- 主要事業：メディア事業、産婦人科向け事業、web マーケティング事業

## &lt;運営メディア一覧&gt;

- ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報サイト  
URL：<https://baby-calendar.jp/>
- ウーマンカレンダー：大人女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングサイト  
URL：<https://woman-calendar.jp/>
- 介護カレンダー：高齢者向け介護施設検索サイト  
URL：<https://kaigo-calendar.jp/>
- 赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索サイト  
URL：<https://nazuke-nameranking.jp/>
- ムーンカレンダー：女性の毎月をもっとラクにする生理サイト  
URL：<https://moon-calendar.jp/>

## 【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー 担当：大脇 香織

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。