

# 子どものためにも「私らしく」いたい 今どき新米ママのくらしとおもい

生活者研究センター  
主任研究員 深井 尚子

厚生労働省が2014年に発表した人口動態調査によると、日本の女性が初めて出産する平均年齢は30.6歳となり、出産の高齢化が進んでいます。また、ワーキングマザーの増加などにより、出産・子育てを取り巻く環境や、女性の意識は大きく変わりつつあります。妊娠・出産・育児の様子を、約1年半にわたって継続して調査し、そこから見えてきた今どき新米ママたちのリアルなくらしとおもいを報告します。

- 出産・子育ての不安は「経済面」「ちゃんと子育てができるのか」
- 心のゆとりを意識した“私らしい”ママライフ
- 周りのサポートを上手に取り入れた子育てで、家族がハッピーに

## 【調査概要】

「女性のヘルスケアに関するアンケート」

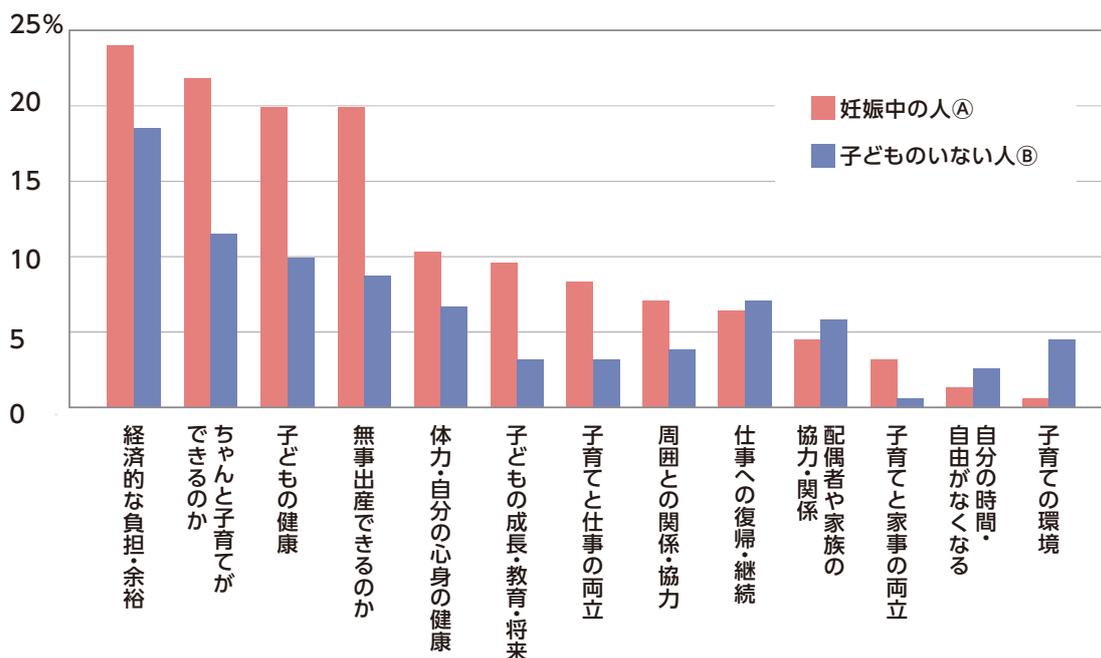
調査期間：2013年6月  
調査方法：インターネット調査  
調査対象：20～40代既婚女性  
回答者数：468人

「出産・育児に関する意識と実態」

調査期間：2013年12月～2015年3月  
調査方法：WEB日誌&家庭訪問インタビュー調査  
調査対象：20～40代既婚女性  
対象者数：18人

# 出産・子育ての不安は「経済面」「ちゃんと子育てができるのか」

第1子妊娠中の人①と、現在子どものいない20～40代の既婚女性②に、将来の出産と子育てで不安に感じることにについて尋ねたところ、「経済的な負担・余裕」(①24%、②19%)、「ちゃんと子育てができるのか」(①22%、②12%)、「子どもの健康」(①20%、②10%)、「無事に産めるのか」(①20%、②9%)が上位を占めました。また、現在子どものいない人は、「仕事への復帰・継続」「配偶者や家族の協力・関係」「子育ての環境」を不安視する声が妊娠中の人に比べてやや高めでした(図)。



20～40代既婚女性 468人(第一子妊娠中156人、子供のいない312人)  
 (花王 生活者研究センター調べ)  
 \*自由回答からの集計

(図) 出産や子育てについての不安や気になること

### 妊娠中の人不安

自分がちゃんと子どもを一人前に育てていけるのかとても不安。(20代/会社員)

子どもがまっすぐに成長してくれるか、子どもの将来がどうなるのか心配。(20代/専業主婦)

保育園に入園できるか、仕事と子育て、家事の両立は出来るだろうか。(30代/会社員)

経済的にきつくならないか、将来のための貯蓄まで出来ないのではないか。(30代/専業主婦)

体力的にもつか、自分の時間がなくなってストレスが溜まらないか。(30代/会社員)

子どもが元気に生まれてくるのか、陣痛も出産後の自分の体も何もかも不安!(40代/会社員)

### 現在子どものいない人不安

子どもが何事もなく、普通に育つことがとても困難なことに見える。(20代/会社員)

近所とのつながりが薄いので、子どもの泣き声がうるさいと怒られそうで心配!  
(20代/専業主婦)

一番心配なのはお金。出産はもちろん、養育費がいくらかかるのか、今の経済力でまかなえるのか。(30代/専業主婦)

これから子どもを産むとなると高齢出産になるから、母子ともに健康でいられるか。  
(30代/会社員)

夫の帰りが毎日遅く、実家も遠いため、自分ひとりで子どもを育てられるのかどうか不安。  
(30代/会社員)

出産後も仕事を続けていきたいが、今の仕事のままで子育てまで出来るだろうか。  
(40代/会社員)

# 心のゆとりを意識した“私らしい”ママライフ

初めての妊娠・出産・子育ては、誰にとっても未知の体験なので、不安や戸惑いがあるのはあたり前。実際  
のママたちはどのように向き合っているのでしょうか。およそ1年半にわたって寄り添うことで見えてきた、今  
どき新米ママたちのくらしを紹介します。

## 事例 1

### 時間と心に余裕のある、明るくきれいなママでいたい



37歳でママに。職場の先輩ママも同じくらいの年齢だったので、自分が高齢出産  
とは思わなかった。将来の授業参観日のことを考えると、きれいなママでいたい！  
復職するので、家事も育児も今まで通り夫と分担。

Aさん(38歳) 女児1歳4ヵ月  
会社員／出産後、1歳3ヵ月までの育児休暇のあと職場復帰

	トピックス	食・健康	子育て・家事	美容
妊娠中	産休。 病院の夫婦学級に参加。	赤ちゃんのために 葉酸サプリ。		出産直後の記念写真は すっぴんだから、 まつ毛エクステで準備。 
出産	里帰りしてひと月実家。	DHA入りミルクを使う。		
1ヶ月	1ヶ月健診。		朝起きたら、夫が朝御飯を 作ってくれていてビックリ! 	
3ヶ月	親戚が出産祝いに来訪。	夕食のときは、 ノンアルコールで乾杯!		赤ちゃんとの2ショット写真を 見て肌の老化を実感! ローションマスクで保湿。
6ヶ月	ママ友とお昼寝アート 撮影会。 	スマホアプリを参考に 離乳食スタート。 		ママ友に会うので、 いつもより丁寧にメイク。 目の下のクマはコンシーラー で疲れ顔を撃退!
9ヶ月	保育園見学・申請。	離乳食に フリーズドライ食や市販の ベビーフードも活用。 	夫やお掃除ロボットに掃除を 手伝ってもらった分、子どもと 過ごす時間が持てた。 	気分転換にペディキュア。
13ヶ月	復職準備。	体力アップを意識して 散歩の時間を増やした。	家事に優先順位をつけ、 短時間で簡単に済むように 予定表を作って工夫。	復職に向けてヘアサロンに 行き、まつ毛エクステで 時短メイクの準備。

事例 2

不安だった子育てが外にお出かけするようになってポジティブに



妊娠中からつわりがひどく、出産後は体力がなくてフラフラ。夫は率先して家事をしてくれるけど、子育てができるのか正直不安だった。お出かけするようになったら、息もご機嫌、私もママ友ができて、子育てが楽しくなってきた!

Bさん(29歳) 男児1歳3ヵ月  
専業主婦

	トピックス	食・健康	子育て・家事	美容
妊娠中		つわりがひどくて吐き気止めの点滴。		妊娠線予防にオイルマッサージ。
出産	里帰り出産で2ヶ月実家。	睡眠不足でイライラ、体力もなくてフラフラに。昼寝で睡眠確保!	家からはあまり出ず、買い物もネットスーパーを利用。 	時短のためリンスインシャンプーに。
3ヶ月	育児雑誌やインターネットで子育ての情報収集。	母乳の出が良くなるというハーブティを飲む。	ブログを見ると子どもの成長が遅いようで不安。	基礎化粧品ですら時間をかけられないので、オールインワン化粧水でサッとスキンケア。
6ヶ月	離乳食講座を受講。	思うように離乳食を食べてくれず心配。	ママ友はどこに行けばできるの!?	メイクが子どもの顔につくのが嫌で出かけるときはノーメイク。
9ヶ月	子育て支援センターに行く。 	夫と息子の入浴中、ひとりでゆっくりお菓子タイム。なんだかリフレッシュできた!	疲れ気味の私のために、夫が離乳食の下ごしらえを手伝ってくれた。	ママ友ができた!メイクをしてランチに行くのが楽しみに。 
15ヶ月		外遊びが増えた子どもの体力について行けず、ぐったり。 	掃除をしていたら、子供が手伝おうとしてくれたのが嬉しかった。	夫に子どもを預けて、春物の服を買いに行き、気分がウキウキ。

妊娠中から産後1年以上に渡り、継続的に会って話を聞くことで、今どきの新米ママたちのライフスタイルや考え方が見えてきました。また、子どもの成長とともにママもそれぞれのペースで、新しい生活スタイルを構築している様子がうかがえました。

生活環境は様々ですがきちんと子育てするために、ママ自身が心と時間に余裕をもってしっかり子どもと向き合うことを大切にしたい、という思いは共通です。そのために「食・健康」については自分の手をかけることにこだわりすぎず、時間がないときには離乳食もベビーフードを活用、母乳外来や産後院といった専門施設を利用したり、家事も効率的に行うなど、無理をしすぎない姿勢が見受けられました。また、気分転換する時間も大切にしており、「きれいなママ」でいることがきちんと生活できている証しと考えているようにも思えました。

## 周りのサポートを上手に取り入れた子育てで、 家族がハッピーに

今の出産・子育ての環境や意識は、ひと昔前とは大きく様変わりしています。ブログやSNSの普及によって、先輩ママや同じ立場のママたちの育児の様子を見ることができ、「なりたいライフスタイル」がイメージしやすいように、さまざまな情報もタイムリーに得られます。また、母乳外来や産後院、子育て支援センターなど、専門家に気軽に相談できる施設も増えています。さらに、育児に積極的な夫の存在や、ワーキングマザーや育児・子育てを支援するさまざまなサポートもあり、ママたちはそれらを上手にくらしに取り入れていました。

ママたちが心がけていたのは、我慢しすぎたりがんばりすぎないこと、ストレスをためず余裕を持つこと、自分のペースで子育てや仕事ができていること。そして、きれいで疲れて見えないことを大切にしていました。子どもや家族のためにも私らしくいることが、上手な子育てやいい夫婦関係の秘訣になっているように感じました。

子育ては思い通りにならないことがたくさんあり、大人だけの生活と違って戸惑うことも多いですが、初めてのママ・パパなら不安や悩みは当然のこと。子どもと一緒に成長し、自分たちらしいハッピーな「家族」を築いていけるといいですね。



●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。