

＜母の日企画＞第10回 お母さんの疲労事情と解消法調査 10年連続で9割のお母さんが「疲れている」と回答 母の日に欲しい疲労解消グッズには「安眠グッズ」が初の第1位に

健康機器メーカーの株式会社フジ医療器(本社:大阪府大阪市)は、この度、子どもをもつ20歳以上の女性を対象に「＜母の日企画＞第10回 お母さんの疲労事情と解消法調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年春に当社が独自に実施しており、今年の調査で10回目を迎えました。

【調査結果概要】

- (1) 91%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答
- (2) 6割のお母さんが「肉体的にも精神的にも疲れている」と回答
- (3) 肉体的疲労の主な原因は「仕事」
- (4) 最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」、次いで2位「目の疲れ」、3位「腰痛」
- (5) 精神的疲労の主な原因は「人間関係」、対象者の1位は「夫」
- (6) 解消法には1位「好きなものを食べる」。自宅で過ごす時間が重視される結果に
- (7) 母の日のプレゼントとして欲しい疲労解消グッズ、初の1位「安眠グッズ」次いで「マッサージチェア」

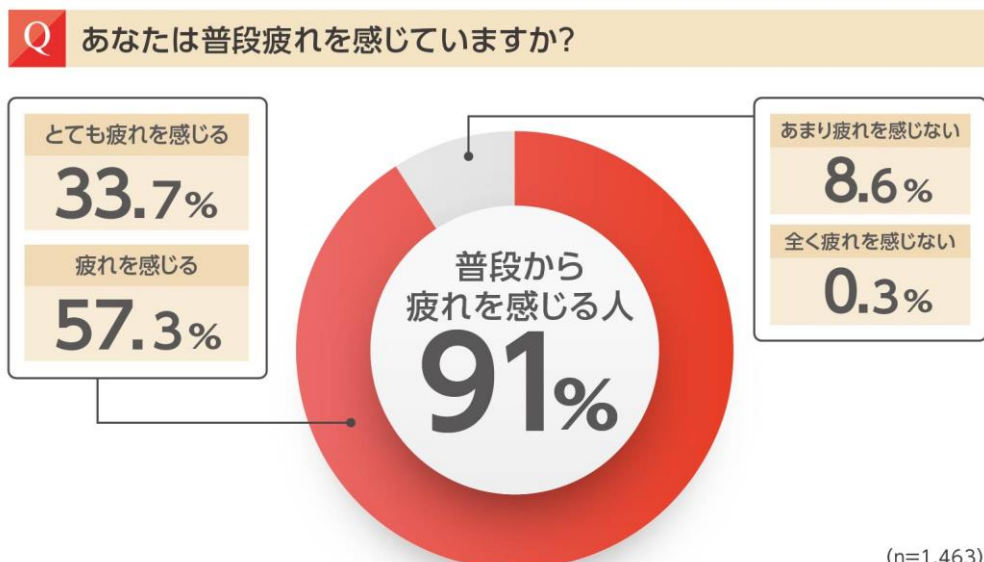
＜調査概要＞

- 調査期間 : 2020年3月18日～2020年3月22日
 調査対象者 : 子どもをもつ20歳以上の女性
 有効回答者数 : 1,463名(20代:100名、30代:379名、40代:381名、50代:353名、60代:186名、70代以上:64名)
 調査エリア : 全国
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員に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にならない場合がございます。

【調査結果の詳細】

(1) 91%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答

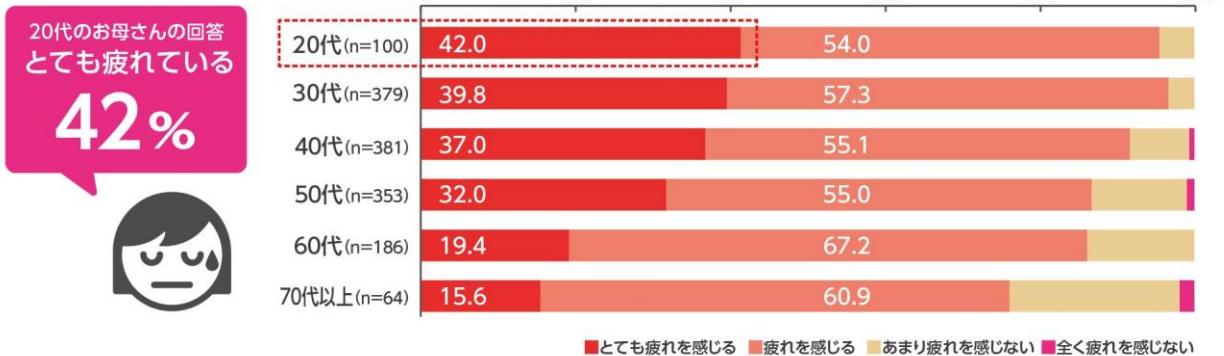
「あなたは普段疲れを感じていますか？」の質問に対し、「とても疲れを感じる」(33.7%)、「疲れを感じる」(57.3%)、「あまり疲れを感じない」(8.6%)、「全く疲れを感じない」(0.3%)という結果でした。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると91.0%となりますが、第1回目の調査以来、疲れを感じていると回答したお母さんは毎回9割を超え、今年で10年連続9割超の結果が出ています。



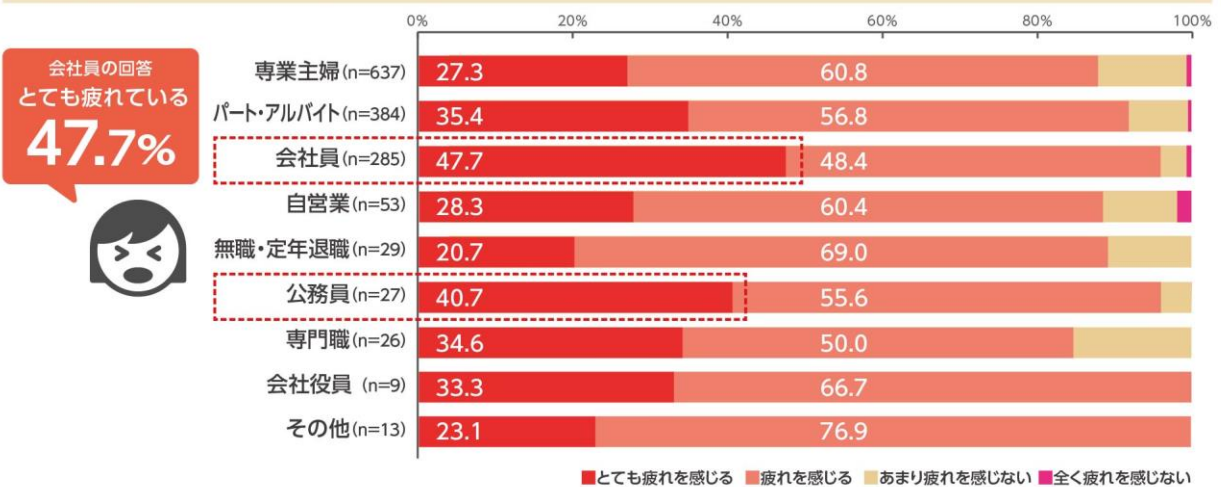
年代別、職業別、仕事のスタイル別に、疲れの程度の割合を下記3つのグラフで示しています。年代別では、若い世代ほど疲れが強い傾向にあり「とても疲れを感じる」の割合が20代では最も多く42%となっております。職業別では、会社員や公務員で強い疲れを感じている人が多く「とても疲れを感じる」が4割を超え、仕事のスタイル別では「立ち仕事」「デスクワーク」「外回り」「車・バイクなどの運転」が、「とても疲れを感じる」が4割前後で横に並んでいますが、「主に主婦業」では26.6%となっております。

Q あなたは普段疲れを感じていますか？

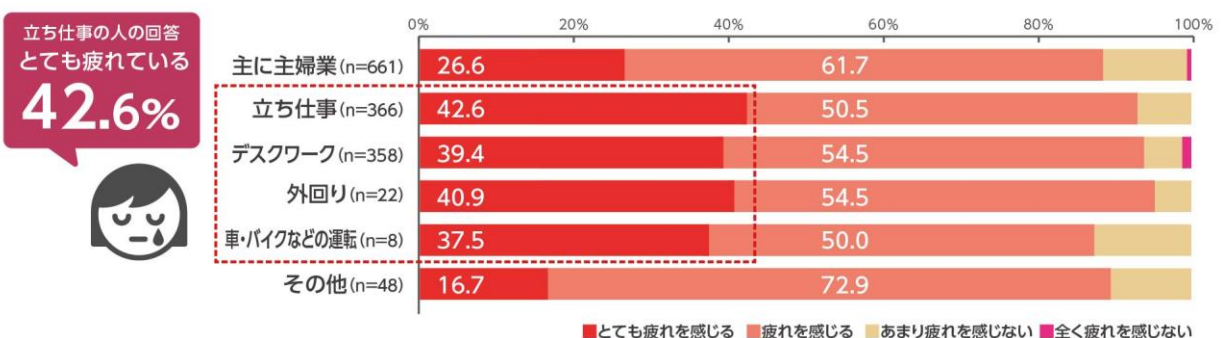
年代別 疲れの程度の割合 (n=1,463)



職業別 疲れの程度の割合 (n=1,463)

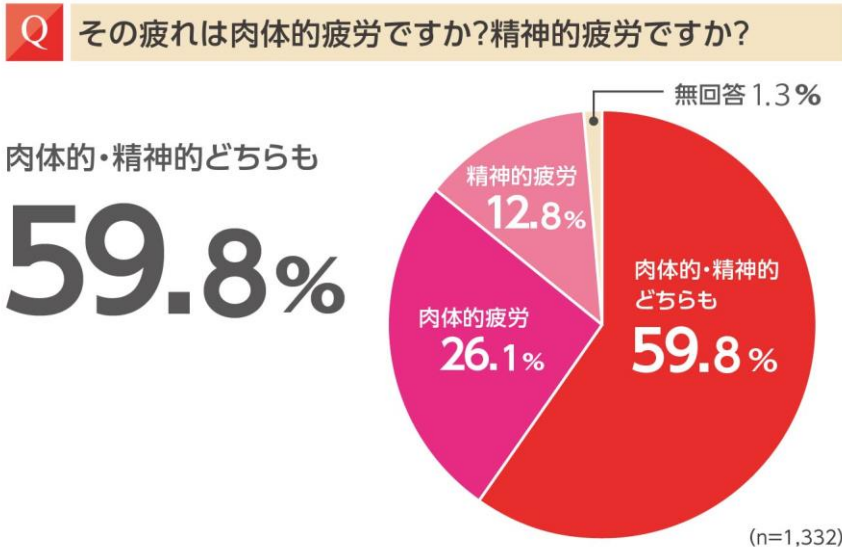


仕事のスタイル別 疲れの程度の割合 (n=1,463)



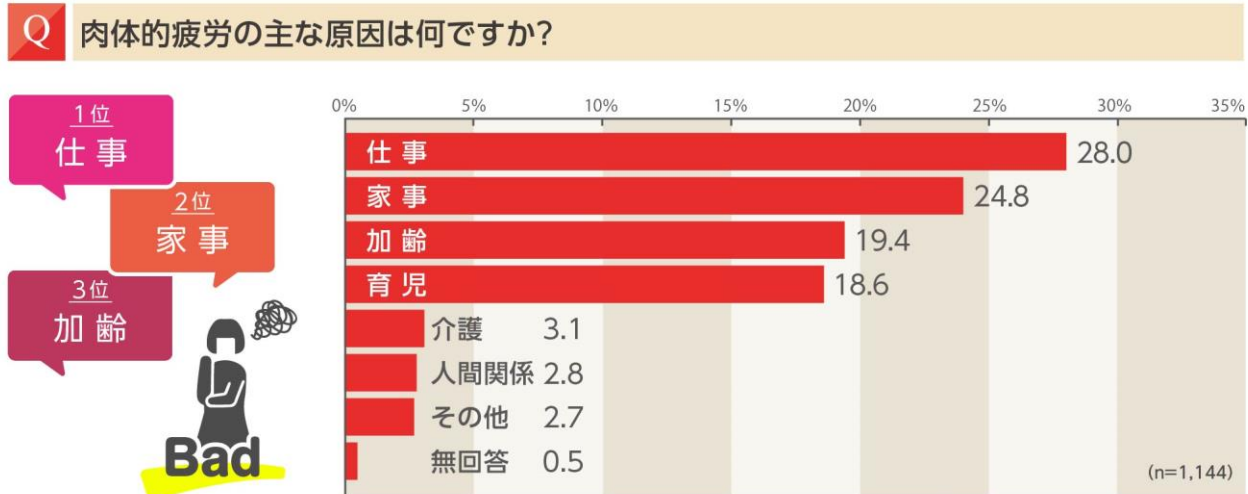
(2) 6割のお母さんが「肉体的にも精神的にも疲れている」と回答

「その疲れは肉体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」の質問に対し、「**肉体的・精神的疲労どちらも**」と回答した人が**59.8%**、「肉体的疲労」のみが26.1%、「精神的疲労」のみが12.8%という結果になりました。どちらかだけの疲れを感じているケースよりも、肉体的にも精神的にも疲れている人が多いことがわかります。



(3) 肉体的疲労の主な原因は「仕事」

「肉体的疲労(「肉体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか？」と質問したところ、1位「仕事」(28.0%)、2位「家事」(24.8%)、3位「加齢」(19.4%)、4位「育児」(18.6%)という結果になりました。年代別で見ると、20~30代では「育児」、40~50代では「仕事」、60代以上では「加齢」が大きな原因となっています。



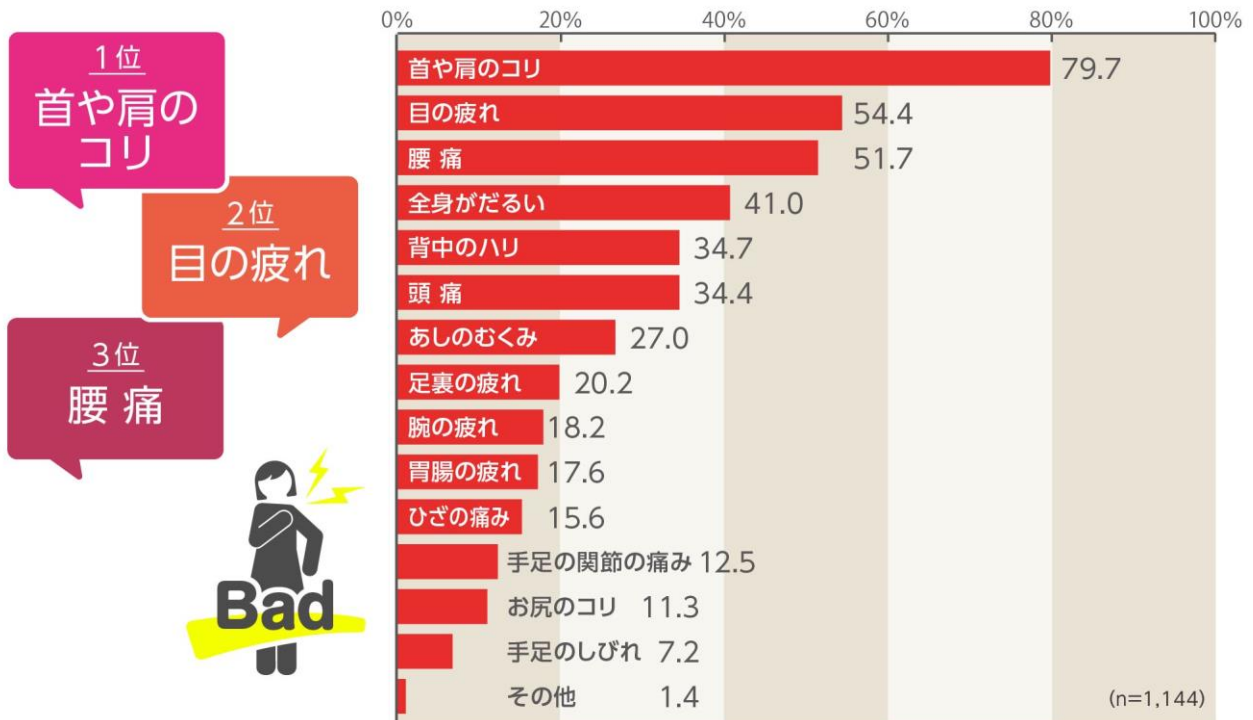
【年代別】肉体的疲労の主な原因は何ですか？

	仕事	家事	育児	加齢	人間関係	介護	その他	無回答
20代(n=77)	20.8%	23.4%	49.4%	0.0%	1.3%	0.0%	5.2%	0.0%
30代(n=319)	22.9%	23.8%	45.1%	4.1%	0.9%	0.9%	1.9%	0.3%
40代(n=299)	35.5%	30.1%	8.0%	16.4%	5.0%	1.3%	3.3%	0.3%
50代(n=265)	35.8%	18.5%	1.9%	31.3%	3.4%	5.7%	2.6%	0.8%
60代(n=140)	17.9%	29.3%	1.4%	39.3%	2.9%	6.4%	1.4%	1.4%
70代以上(n=44)	11.4%	22.7%	0.0%	50.0%	0.0%	11.4%	4.5%	0.0%

(4) 最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」、次いで2位「目の疲れ」、3位「腰痛」

「体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？(複数選択可)」と質問したところ、1位「首や肩のコリ」(79.7%)、2位「目の疲れ」(54.4%)、3位「腰痛」(51.7%)となりました。「首や肩のコリ」は第1回目の調査から常に1位になっています。

Q 体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか？(複数選択可)



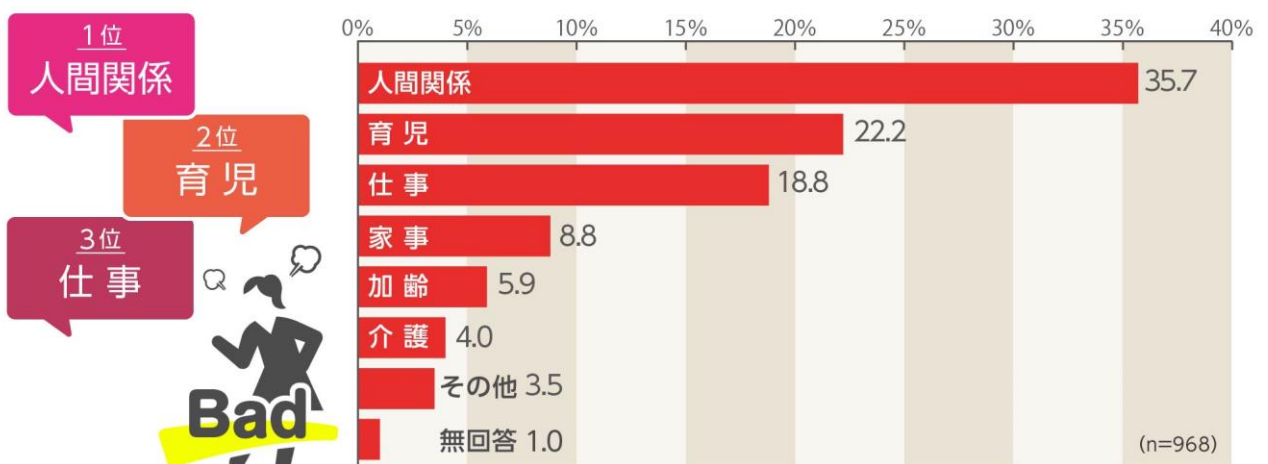
(5) 精神的疲労の主な原因は「人間関係」、対象者の1位は「夫」

「精神的疲労(「肉体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか？」と質問した結果、「人間関係」に精神的疲労を感じている人は35.7%、2位「育児」(22.2%)、3位「仕事」(18.8%)と続きました。

年代別で見ると、20~30代では「育児」が最も多く、肉体的疲労の原因での傾向と同じでした。40~60代では「人間関係」、70代以上では「加齢」が大きな原因となっています。

「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れていますか？(複数選択可)」と質問をしたところ、回答が多かった順に1位「夫」、2位「子ども」、3位「同僚」という結果になりました。

Q 精神的疲労の主な原因は何ですか？



【年代別】精神的疲労の主な原因は何ですか？

	人間関係	育児	仕事	家事	加齢	介護	その他	無回答
20代(n=75)	18.7%	45.3%	20.0%	10.7%	0.0%	1.3%	2.7%	1.3%
30代(n=287)	24.4%	44.6%	16.4%	9.4%	0.3%	1.0%	2.8%	1.0%
40代(n=255)	42.7%	16.1%	23.5%	9.0%	2.4%	3.1%	2.7%	0.4%
50代(n=223)	44.8%	4.9%	20.6%	6.3%	9.9%	7.6%	4.0%	1.8%
60代(n=102)	45.1%	1.0%	13.7%	8.8%	16.7%	7.8%	5.9%	1.0%
70代以上(n=26)	26.9%	0.0%	0.0%	15.4%	42.3%	7.7%	7.7%	0.0%

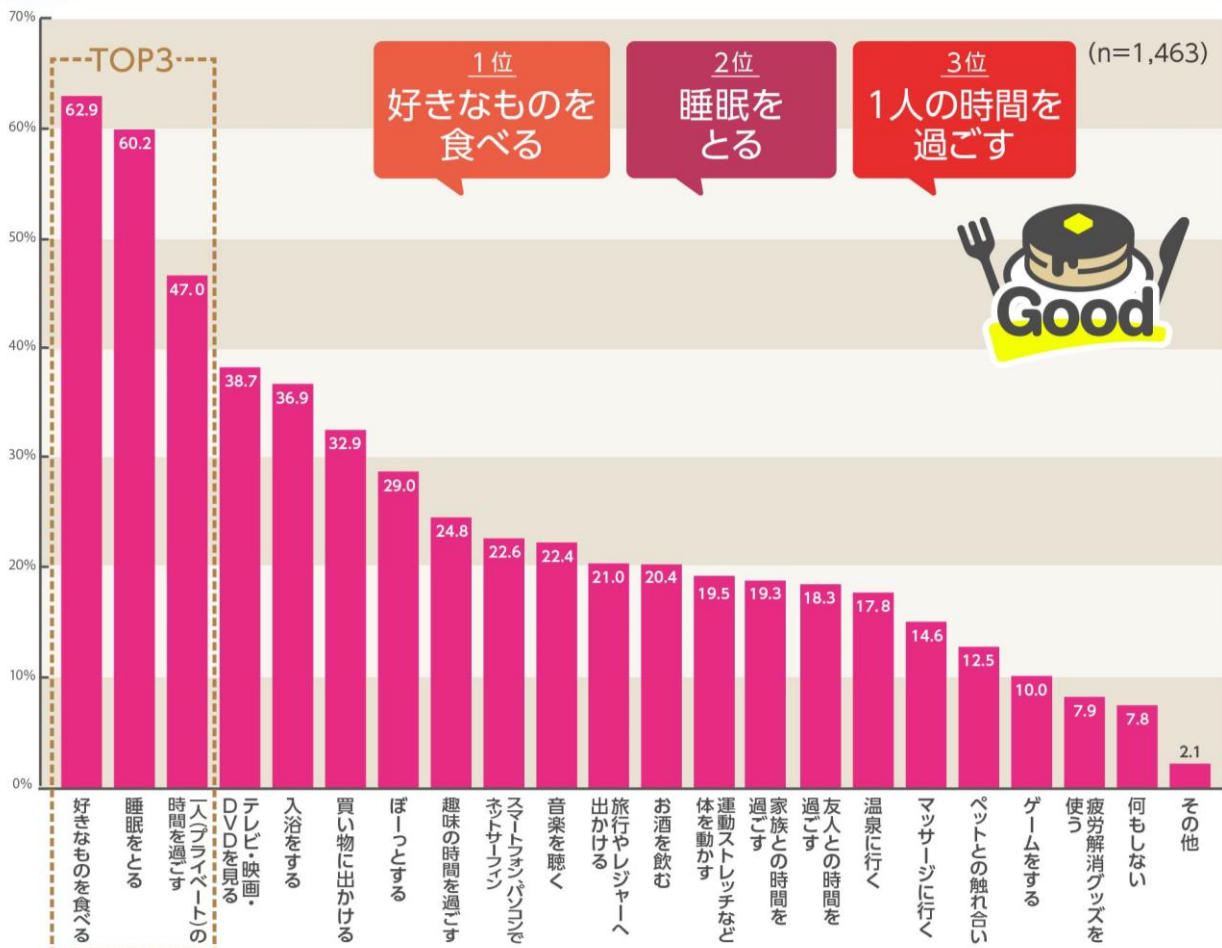
Q. 誰との人間関係に疲れていますか？(複数選択可) トップ5

夫	46.2%
子ども	28.6%
同僚	27.7%
上司	23.4%
姑	21.1%

(6) 解消法には1位「好きなものを食べる」。自宅で過ごす時間が重視される結果に

「あなたの疲労解消法は何ですか？(複数選択可)」の質問に対して、1位「好きなものを食べる」(62.9%)、2位「睡眠をとる」(60.2%)、3位「1人(プライベート)の時間を過ごす」(47.0%)、4位「テレビを見る・映画を見る・DVDを見る」(38.7%)、5位「入浴をする」(36.9%)となりました。前回の調査と比べて「1人(プライベート)の時間を過ごす」が7.5ポイント増、「テレビを見る・映画を見る・DVDを見る」が4.1ポイント増、「買い物に出かける」は5.1ポイント減となり、外出するよりも自宅で過ごす方法を選択する人が増えているようです。

Q. 疲労解消法は何ですか？(複数選択可)

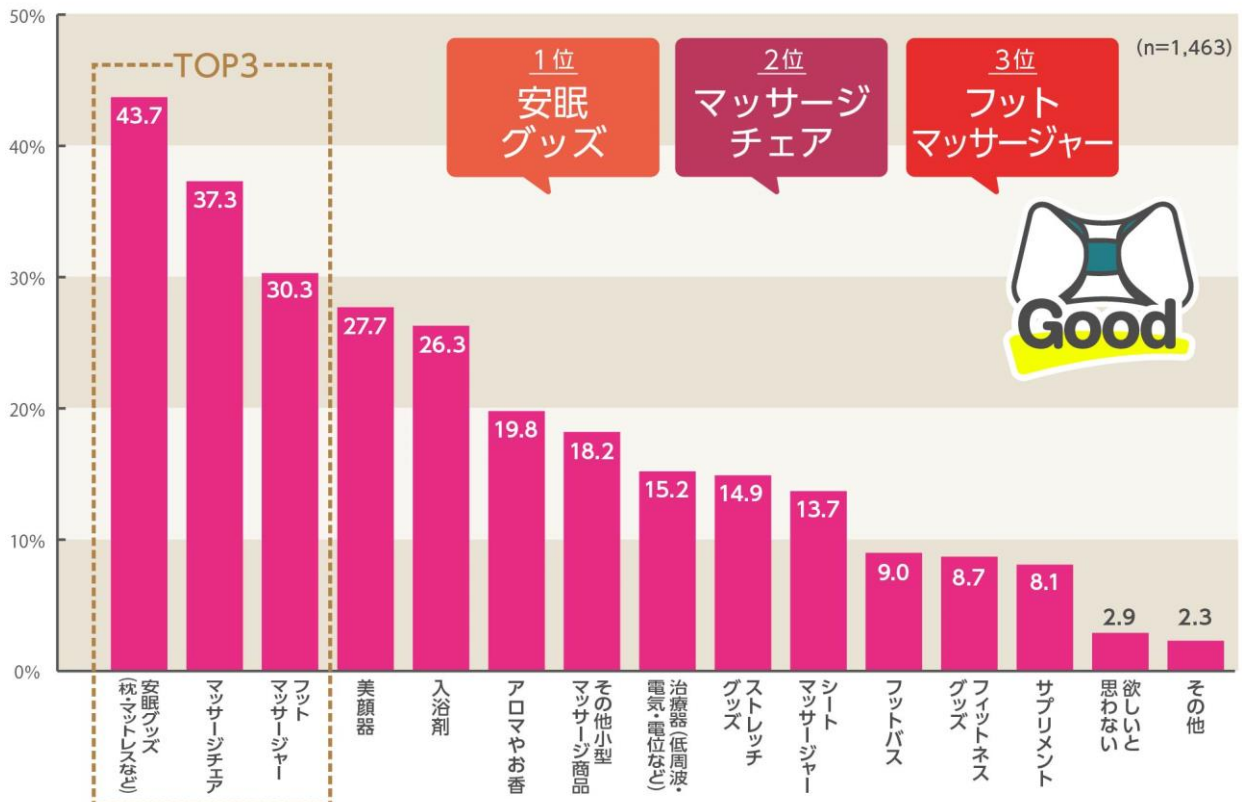


(7) 母の日のプレゼントとして欲しい疲労解消グッズ、初の1位「安眠グッズ」

「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）」という質問には、1位「安眠グッズ（枕・マットレスなど）」（43.7%）、2位「マッサージチェア」（37.3%）、3位「フットマッサージャー」（30.3%）、4位「美顔器」（27.7%）、5位「入浴剤」（26.3%）という結果になりました。

前回まで毎回1位を獲得していた「マッサージチェア」を2位におさえ、「安眠グッズ（枕・マットレスなど）」が初めて1位になりました。昨今は、質の高い睡眠が注目されていますが、日々疲れを感じているお母さんも質の良い睡眠を求めていると考えられます。

Q 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）



良質な眠りにこだわった枕「ウェルナイトピロープレミアム WN-P1」を特別な日のプレゼントに

今回実施した調査から、日々疲れを感じる母親が母の日のプレゼントとして一番欲しいものは安眠グッズであることがわかりました。フジ医療器では、西川株式会社（旧 株式会社京都西川）とより良質な睡眠を提供するために共同企画をした「ウェルナイトピロープレミアム WN-P1」を販売しています。当製品は、首や頭をしっかり支え、正しい寝姿勢を保ちながらも、横向きで寝ることもでき、快適な睡眠をサポートします。

※フジ医療器オンラインショップ (<https://www.fujiiryoki.shop/>) などで販売中

西川株式会社との共同企画で生まれた「枕」で、より良い睡眠を

ウェルナイトピロープレミアム WN-P1

- メーカー希望小売価格:19,800円（税抜）
- サイズ:約40×65cm（ワイドサイズ）



リラックスした寝姿勢でマッサージができる「マイリラ シートマッサージャー MRL-1200」

2020年2月に発売したフジ医療器の「MRL-1200」は、椅子やソファに置いて使用するだけでなく、床やベッドに置いてフラットな状態にし、その上に寝姿勢になることで体圧をかけたマッサージをお楽しみいただけるシートマッサージャーです。

2つの専用メカを搭載した新開発の「ダブルメカ」で、首・肩と背中・腰それぞれの部位に最適化されたマッサージを行います。体へのフィット性を高めるために、首・肩の高さに合わせてヘッド部を3段階に角度調節する「肩位置フィット機構」と、座った状態でのマッサージ時に、身長に合わせて調整できる「着脱式座面クッション」を搭載し、カラーバリエーションは、レッド、ネイビー、ブラックの3色展開です。

ご自宅での寛ぎの時間に、疲れを癒すための母の日のプレゼントにお勧めのMRL-1200は、全国の家電量販店やフジ医療器オンラインショップ(<https://www.fujiiryoki.shop/>)で販売しております。



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。