



報道関係者 各位

## ワーキングママの「冬の寒さ疲れ」に関する調査

### 【冬のワーママの疲れと不調】

厳冬下、ワーママの8割強がお疲れママ 3人に1人が“激疲れママ”！

小学生のママの9割弱が“冬の寒さ疲れ”を感じている

冬の寒さ疲れ&冷え症の“W不調ママ”は「肩こり」「だるさ」「しみ・しわの増加」実感

ワーママがぐっすり眠れない原因「家計の悩み」が半数強

ワーママの冬の寒さ疲れ 4人に1人が「肩こりタイプ」

「ぐったりタイプ」が多い40代ワーママ、「イライラタイプ」が多い30代ワーママ

### 【ワーママの冬の寒さ疲れ解消法】

ワーママの冬の寒さ疲れ解消法 1位「温かいお風呂に入る」、2位「休日にゴロゴロする」

50代ワーママ「映画鑑賞」で冬の寒さ疲れ解消 7人に1人

ワーママのお悩み相談相手 最多は「夫」

### 【ワーママが感じる家族温度は？】

“あったか夫婦”は7割、“冷え夫婦”は3割

ワーママの冬の寒さ疲れは夫婦関係の黄信号？ 激疲れママの4割弱が冷え夫婦と回答

冷え夫婦の冷えの原因 最多は、夫の「器が小さい」！

家事メンなら夫婦関係も“あったか”？ 未就学児のママは家事メン・イクメンを期待

### 【ワーママは家計にも冷えを感じている！？】

“家計が冷たい” ワーママの半数強

冷え夫婦はあったか夫婦よりも“冷え家計”が多い傾向

家計冷えの原因 「自動車ローンの返済」未就学児のママの4人に1人

「夫のこづかい」が家計冷えの原因 激冷え夫婦の3人に1人

### 【理想のワーママ】

ワーママが選ぶ理想のワーママ 1位「北斗晶」さん、2位「岡江久美子」さん

養命酒製造株式会社は、ワーキングママの「冬の寒さ疲れ」というテーマで、インターネット調査を2013年12月24日～12月27日の4日間で行い、子どもがいる30～59歳の既婚有職女性1,000名の有効回答を回収しました。

### アンケート総括

- ◆ 厳冬下、ワーママの8割強がお疲れママ 3人に1人が“激疲れママ”！
- ◆ 小学生のママの9割弱が“冬の寒さ疲れ”を感じている
- ◆ 冬の寒さ疲れ&冷え症の“W不調ママ”は「肩こり」「だるさ」「しみ・しわの増加」実感

- ◆ ワーママがぐっすり眠れない原因「家計の悩み」が半数強
- ◆ ワーママの冬の寒さ疲れ 4人に1人が「肩こりタイプ」
- ◆ 「ぐったりタイプ」が多い40代ワーママ、「イライラタイプ」が多い30代ワーママ

子どもがいる30歳～59歳の既婚有職女性(ワーキングママ)1,000名に、この冬、どの程度疲れているか聞いたところ、『疲れている』(非常に+やや)と回答した“お疲れママ”は8割強(82.4%)、『疲れていない』(全く+あまり)と回答した“元気ママ”は1割未満(6.0%)となりました。また、「非常に疲れている」と回答した“激疲れママ”は3人に1人の割合(31.4%)となりました。寒さの厳しい冬、仕事と子育てに追われているワーキングママは、“冬の寒さ疲れ”を感じているようです。

子ども(複数いる場合は末子)の成長段階別にみると、小学生のママは『疲れている』が9割弱(88.7%)となりました。働きながら元気な盛り小学生を育てることの大変さがみて取れます。

次に、この冬、感じる不調を聞いた(複数回答形式)ところ、身体の不調に関する項目では「肩がこる」が5割半(54.1%)で最も多く、以下、「手足など体の冷え(冷え症)」(46.9%)、「首がこる」(39.8%)が続いています。一方、気分の不調に関する項目では「だるい」(39.2%)と感じている方の割合が最も高くなりました。以降、「イライラする」(31.6%)、「気分が落ち込む」(21.7%)となっています。

また、冬の寒さ疲れと冷え症のどちらも感じている“W不調ママ”は、「肩がこる」が6割半(64.1%)となり、“元気ママ”(30.0%)や、冬の寒さ疲れを感じていて冷え症ではない“お疲れあったかママ”(55.1%)よりも高くなりました。身体の不調に関する項目だけでなく、気分の不調に関する項目の「だるい」(47.8%)や「イライラする」(39.6%)、美容の不調に関する項目の「しみ・しわが増えた」(26.0%)、「肌荒れ」(22.8%)、「むくみ」(21.8%)なども高くなりました。さらに、“W不調ママ”は「ぐっすり眠れない」が3割(29.1%)となり、冬の寒さ疲れと冷え症が重なることによる睡眠への影響も窺えました。

続いて、この冬、ぐっすり眠れないと感じる方(234名)に、その理由となる不安や悩みを聞いた(複数回答形式)ところ、最も多かったのは「家計の不安・悩み」(51.3%)、次いで「仕事の不安・悩み」(36.8%)、「子育て・教育の不安・悩み」(34.2%)となりました。

年代別にみると、30代は「子育て・教育の不安・悩み」が5割強(51.1%)、40代は「仕事の不安・悩み」が4割強(43.2%)、「老後の不安・悩み」が2割半(24.7%)と、それぞれ高くなっています。ワーママは、睡眠に影響を及ぼすほどの不安や悩みを抱えているようです。

ワーママはどのような疲れを感じているのでしょうか。この冬、疲れていると回答した方(824名)に、この冬の疲れについていくつかタイプを挙げ、自身に最も近いものはどれかを聞いたところ、最多は「肩こりタイプ(肩こりがある、疲れが肩に来る)」(26.3%)でした。4人に1人は、疲れが肩こりとして表れているようです。以降、「ぐったりタイプ(体全体がぐったりしている)」(21.5%)、「イライラタイプ(ささいな事でイライラする)」(16.9%)が続いています。

年代別でみると、「肩こりタイプ」では50代(32.0%)が最も多く、「ぐったりタイプ」では40代(26.1%)が最も多く、「イライラタイプ」では30代(28.5%)が最も多くなっています。

- ◆ ワーママの冬の寒さ疲れ解消法 1位「温かいお風呂に入る」、2位「休日にゴロゴロする」
- ◆ 50代ワーママ「映画鑑賞」で冬の寒さ疲れ解消 7人に1人
- ◆ ワーママのお悩み相談相手 最多は「夫」

では、ワーママはどのように冬の寒さ疲れを解消しているのでしょうか。全回答者1,000名に、冬の疲れを解消する方法を聞いた(複数回答形式)ところ、「温かいお風呂に入る」(38.8%)が最も多くなりました。以下、「休日にゴロゴロする」(33.9%)、「趣味を楽しむ」(28.3%)、「スイーツを食べる」(28.3%)が続いています。

年代別にみると、30代は、家族や友人との団らんで冬の寒さ疲れを癒しているようで、「夫と仲良くする」(13.2%)、「子どもと遊ぶ」(34.8%)、「ママ友とおしゃべり」(23.1%)、「実家に帰る」(12.0%)と回答した割合が高くなっています。一方、50代は「旅行に行く」(14.7%)、「映画鑑賞」(13.8%)などの趣味に関する項目が高くなりました。

次に、日頃、誰に悩みを相談するか聞いた(複数回答形式)ところ、最も多かったのは「夫」(47.4%)でした。心を開ける相談相手として、夫を頼りにするワーママは多いようです。以降、「友達(ママ友除く)」(33.4%)、「母」(23.0%)が上位回答で続きました。

子どもの成長段階別にみると、未就学児のママは子育ての先輩である「母」(38.2%)が高く、小学生のママは「ママ友」(28.1%)が高くなりました。子育てのアドバイスを求めているのかもしれませんが。

#### ◆ “あったか夫婦”は7割、“冷え夫婦”は3割

#### ◆ ワーママの冬の寒さ疲れは夫婦関係の黄信号？ 激疲れママの4割弱が冷え夫婦と回答

#### ◆ 冷え夫婦の冷えの原因 最多は、夫の「器が小さい」！

#### ◆ 家事メンなら夫婦関係も“あったか”？ 未就学児のママは家事メン・イクメンを期待

いよいよ冬も本番で身体は冷える季節ですが、ワーママの家庭における“家族間の温度”はどうなっているのでしょうか。

全回答者1,000名に、親子の関係について聞いたところ、『温かい』(非常に+やや)は9割強(93.1%)となりました。ワーママは、親子の関係を温かいと感じているようです。

同様に、夫婦の関係について聞いたところ、『温かい』と回答した“あったか夫婦”は7割(70.1%)、『冷たい』(非常に+やや)と回答した“冷え夫婦”は3割(29.9%)となりました。

冬の寒さ疲れの程度別にみると、ママが疲れている家庭ほど夫婦の関係が冷えがちなようで、夫婦の関係が『冷たい』割合は、“激疲れママ”では4割弱(37.2%)に上りました。

では、夫婦の関係が冷えないように、夫はどのようなことに気を付ければよいのでしょうか。夫婦の関係が『冷たい』と回答した方(299名)に対し、夫婦の関係が冷えた原因となる夫の態度を聞いた(複数回答形式)ところ、「器が小さい」(46.8%)、「子どもじみている」(42.1%)、「気が利かない」(41.8%)、「上から目線でものを言う」(38.8%)、「家事を手伝わない」(37.8%)が上位回答となりました。ワーママは夫に対して、気遣いのできる大人の男性であることを期待しているのではないのでしょうか。

また、未就学児のママは「家事を手伝わない」(51.9%)ことや「子育てを手伝わない」(36.5%)こと、「毎日帰宅が遅い」(25.0%)ことを、“冷え夫婦”になった原因と考えているようです。未就学児のママは、家事や育児に積極的に協力してくれる“イクメン”を求めているのかもしれませんが。

#### ◆ “家計が冷たい” ワーママの半数強

#### ◆ 冷え夫婦はあったか夫婦よりも“冷え家計”が多い傾向

#### ◆ 家計冷えの原因 「自動車ローンの返済」未就学児のママの4人に1人

#### ◆ 「夫のこづかい」が家計冷えの原因 激冷え夫婦の3人に1人

アベノミクス効果が報道される中、ワーママの家計意識はどのような実態となっているのでしょうか。全回答者1,000名に、家計の状況について聞いたところ、『冷たい』と回答した“冷え家計”は半数強(53.2%)となりました。

夫婦の関係が冷えている“冷え夫婦”は家計も冷えがちなようで、家計の状況が『冷たい』割合は7割半(74.9%)と“あったか夫婦”(44.0%)より30ポイント以上高くなりました。

家計が『冷たい』と回答した方(532名)に、家計冷えの原因となっていることを聞いた(複数回答形式)ところ、「食費・飲料費の負担」(41.2%)が最も多くなりました。そのほかの生活費に関する項目も上位に挙がり、「電気代の負

担」は3割半(34.2%)、「ガス代の負担」(24.2%)や「水道代の負担」(23.9%)も2割を超える割合となっています。

子どもの成長段階別にみると、未就学児のママは「保険料の負担」(45.5%)や「自動車ローンの返済」(25.9%)の割合が高くなっています。学資保険に加入したり、ファミリーカーを購入したりと、新しい出費が増える時期なのかもしれません。一方、小学生のママは「子どもの習い事費用の負担」(36.5%)、中学生のママは「学費の負担」(47.5%)の割合が高くなっています。子どもが成長するにつれ、学費や習い事などの教育費が負担となっていくようです。

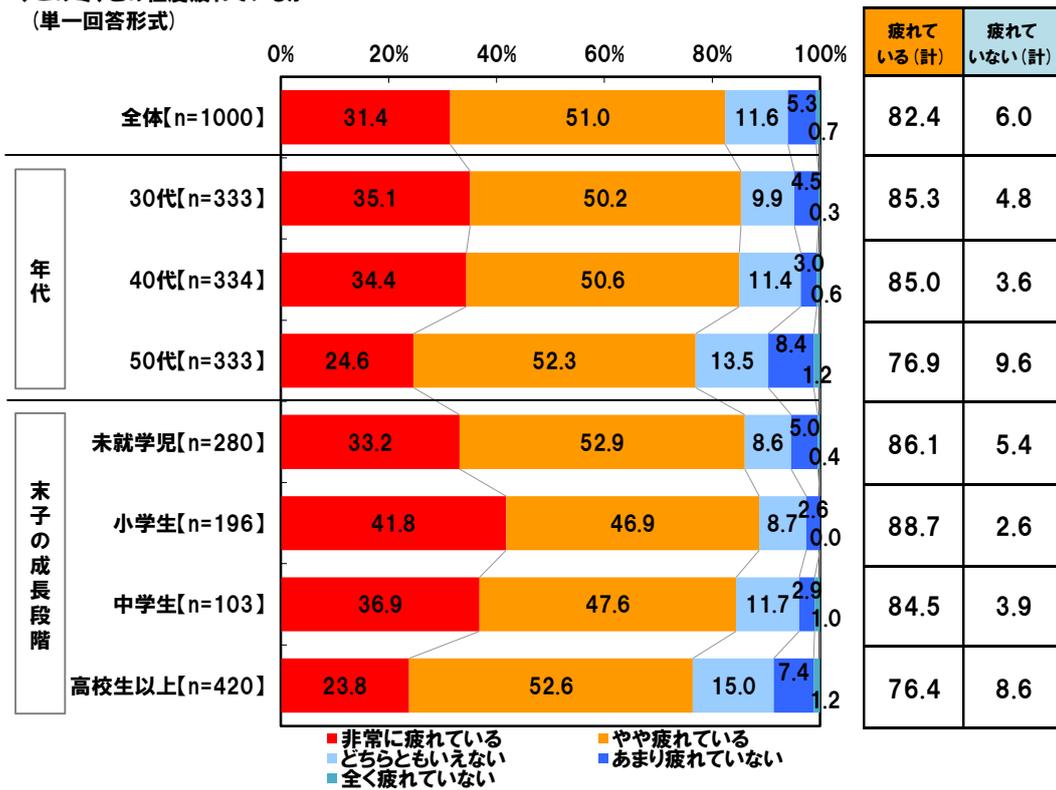
また、夫婦の関係が非常に冷えている“激冷え夫婦”は、「夫のこづかい」(34.1%)や「お酒代・タバコ代の負担」(31.8%)の割合が高くなりました。

### ◆ ワーママが選ぶ理想のワーママ 1位「北斗晶」さん、2位「岡江久美子」さん

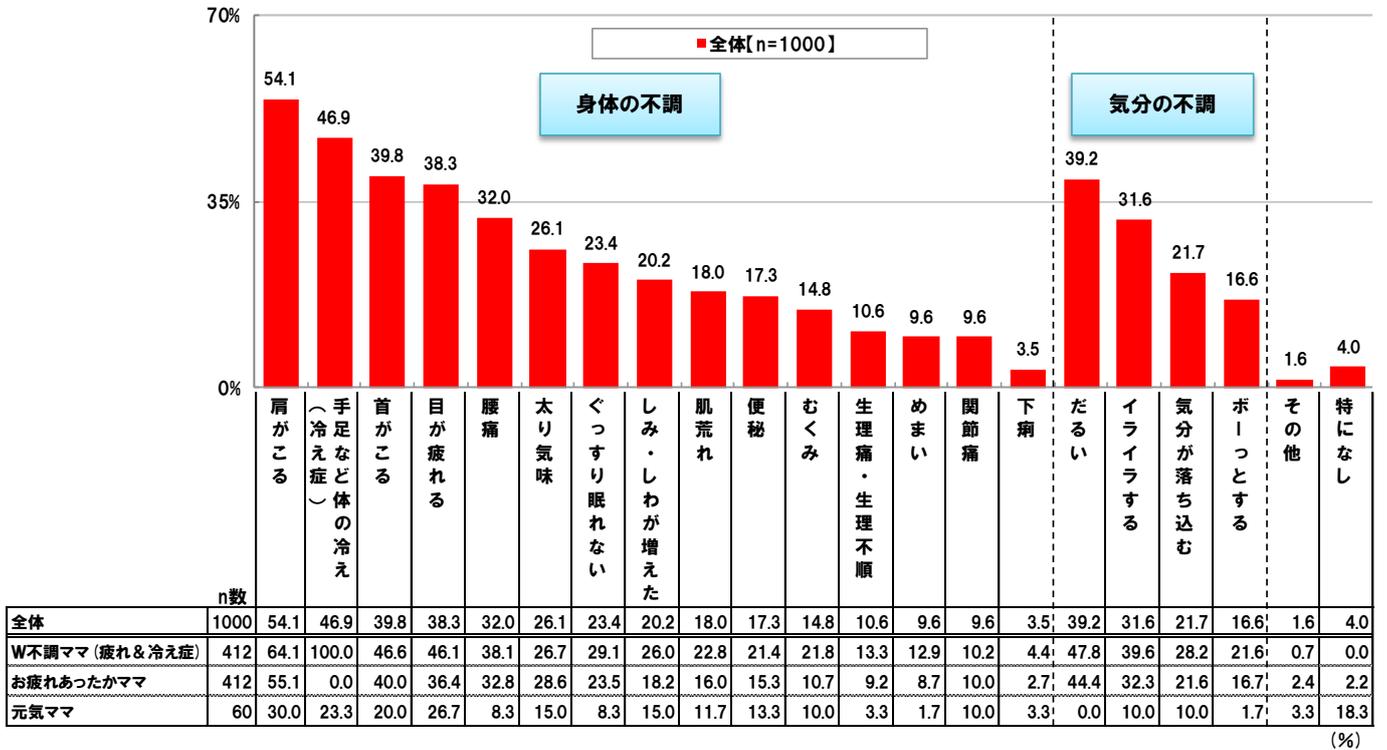
全回答者1,000名に、理想的だと感じるワーママ著名人を聞いたところ、最も票が集まったのは「北斗晶」さん(15.9%)でした。日本で初めてママプロレスラーとして活躍した北斗晶さんの、力強くも母親らしい生き方はワーママの憧れなのかもしれません。以降、「岡江久美子」さん(12.6%)、「松嶋菜々子」さん(8.0%)、「渡辺満里奈」さん(7.6%)、「森高千里」さん(6.7%)が続きました。

年代別にみると、30代では、北斗晶さんに続く2位に「渡辺満里奈」さん(11.7%)が挙がっています。子供服中心のブランドを立ち上げるなどバイタリティ溢れる渡辺満里奈さんに、尊敬の念を覚えるののかもしれません。50代では、朝の生活情報番組で司会を務めている同世代のワーママ、「岡江久美子」さん(21.0%)がトップとなりました。

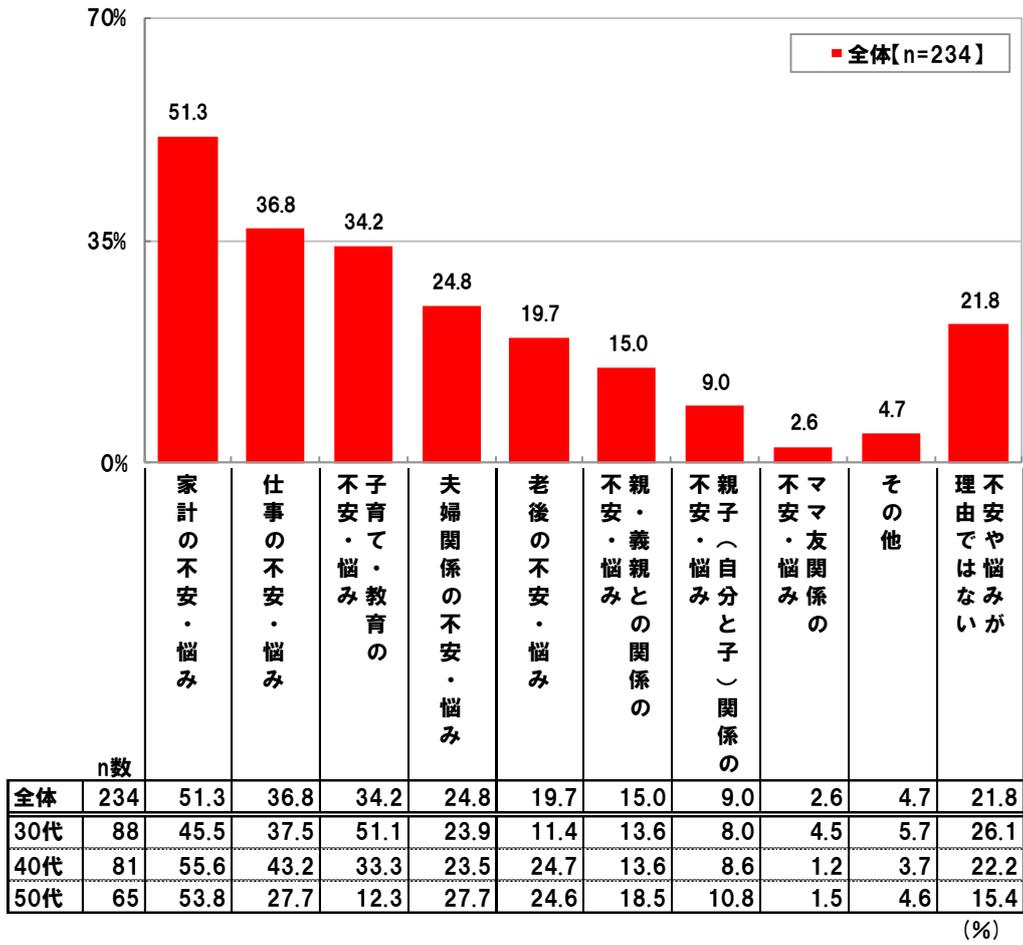
◆この冬、どの程度疲れているか  
(単一回答形式)



◆この冬、感じる不調  
(複数回答形式)

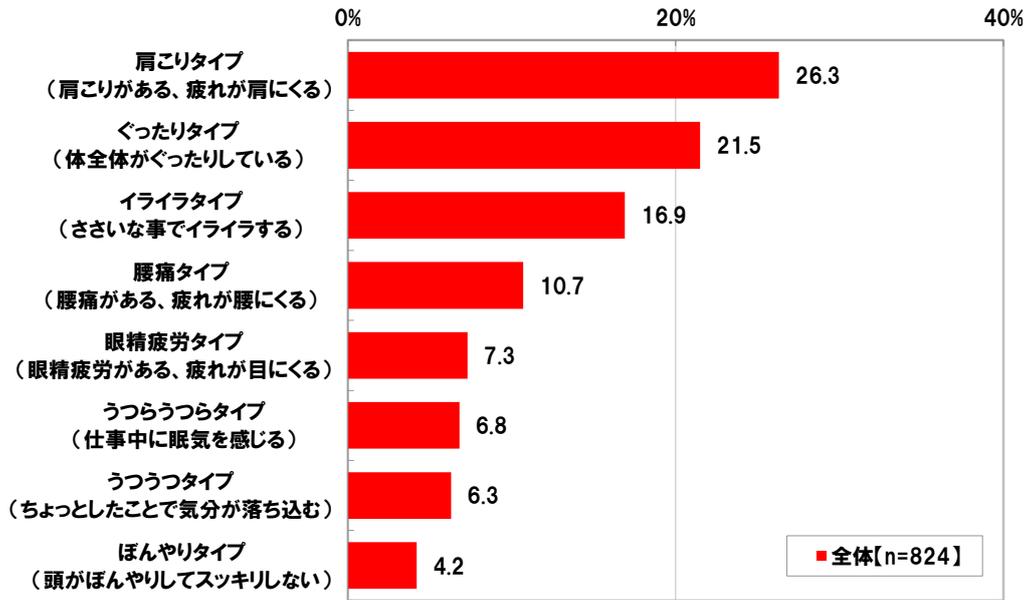


◆この冬、ぐっすり眠れない理由となる不安や悩み  
 ※対象:この冬、ぐっすり眠れないと感じる方 (複数回答形式)



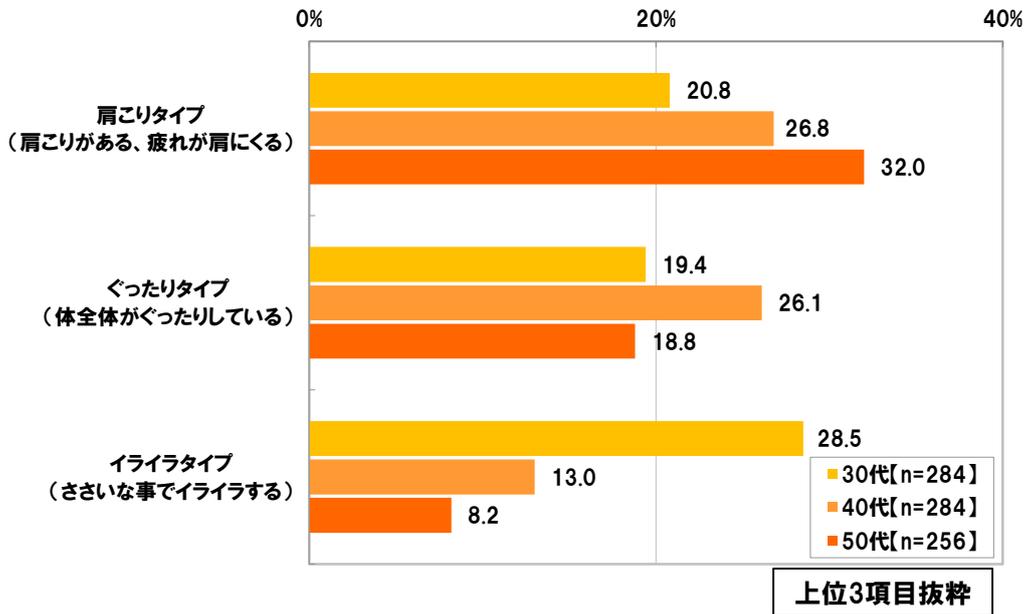
◆この冬の疲れに最も近いタイプ

※対象:この冬、疲れていると回答した方（単一回答形式）

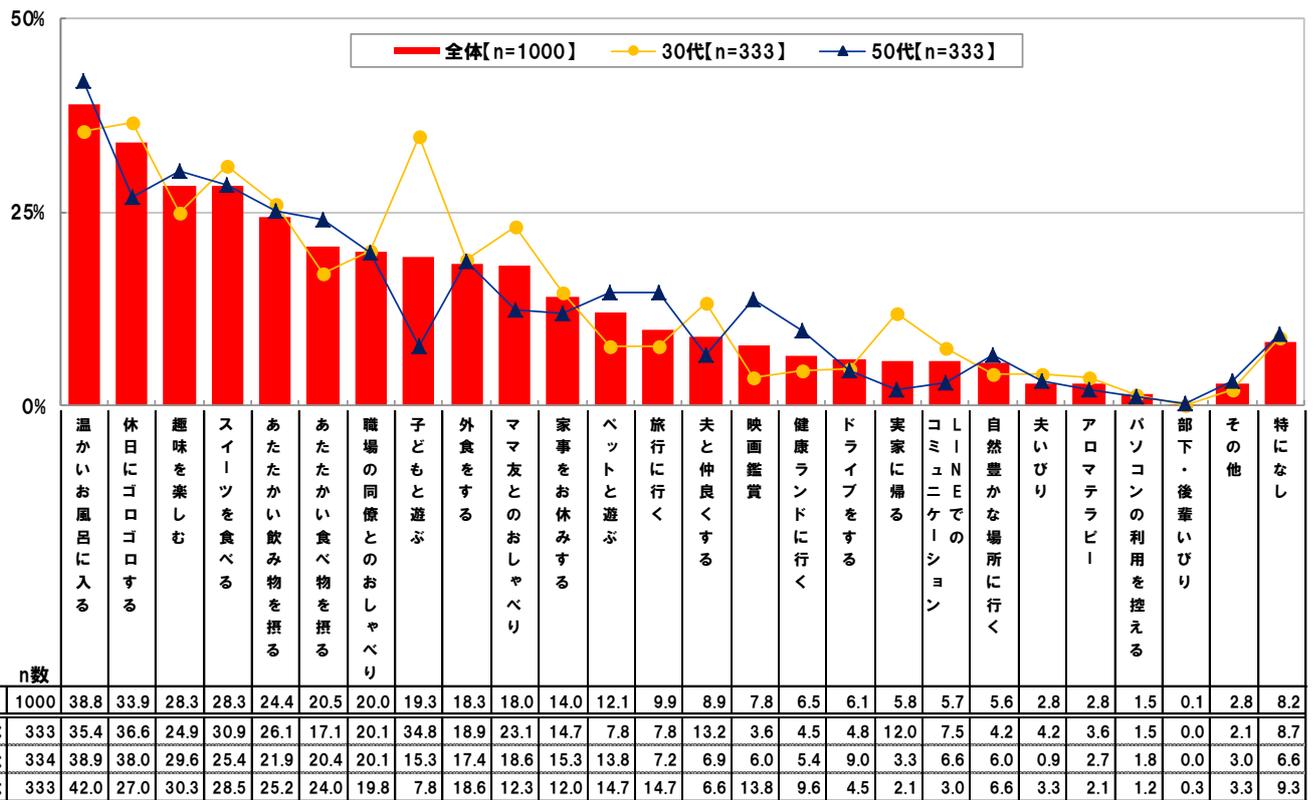


◆この冬の疲れに最も近いタイプ\_年代別

※対象:この冬、疲れていると回答した方（単一回答形式）

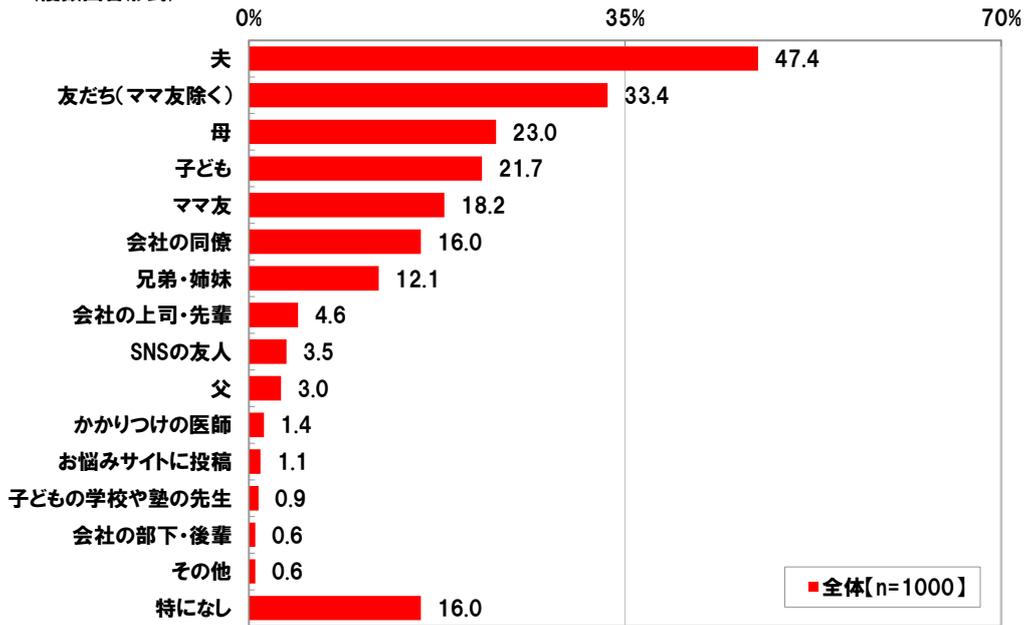


◆冬の疲れを解消する方法  
(複数回答形式)

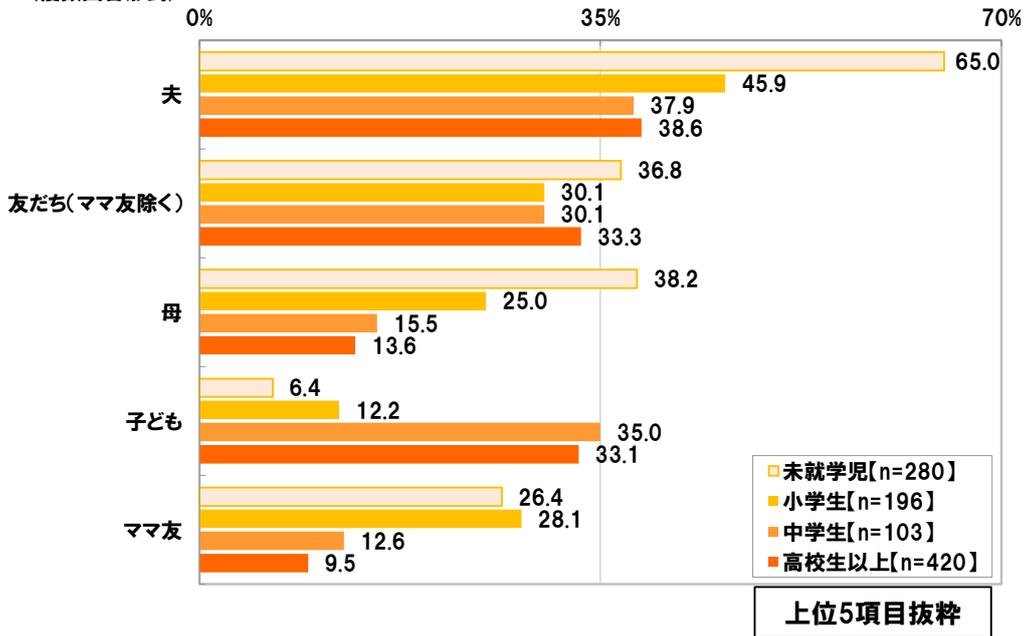


(%)

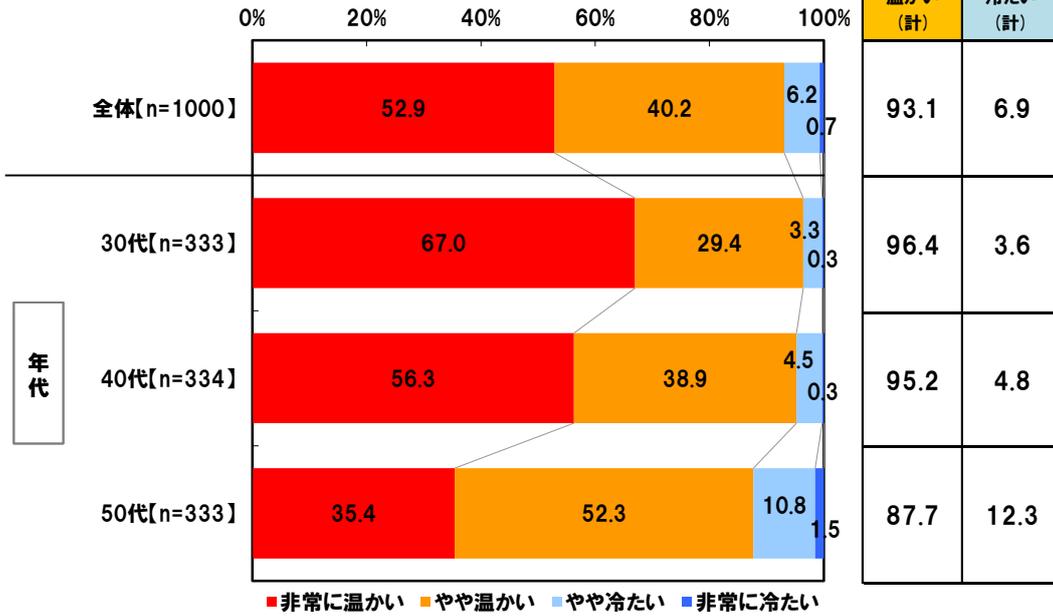
◆日頃、誰に悩みを相談するか  
(複数回答形式)



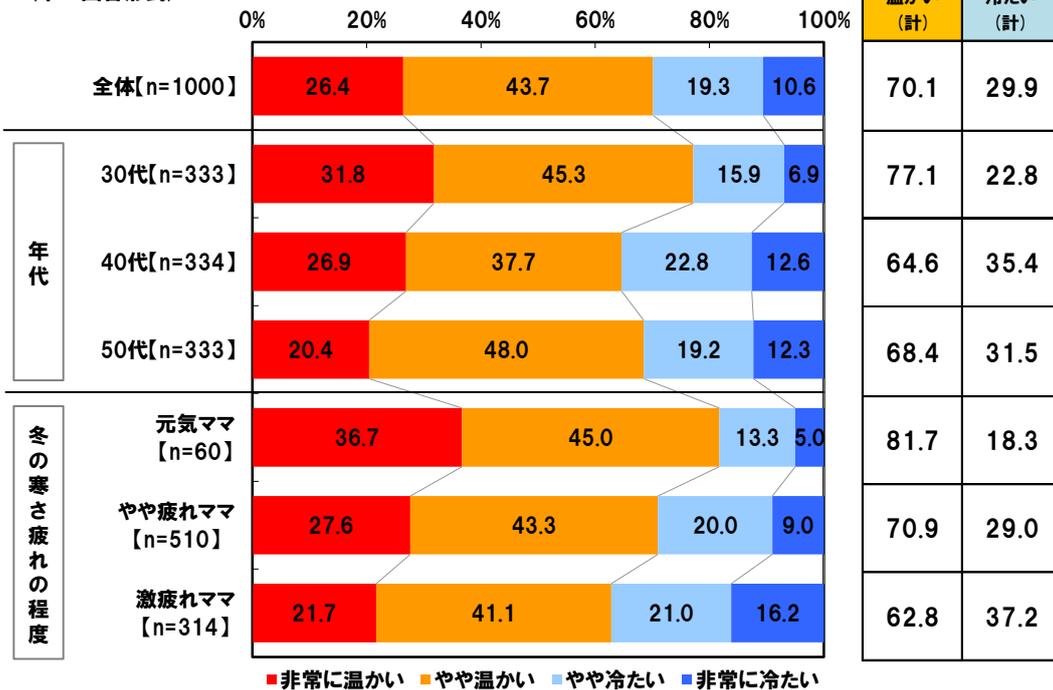
◆日頃、誰に悩みを相談するか\_末子の成長段階別  
(複数回答形式)



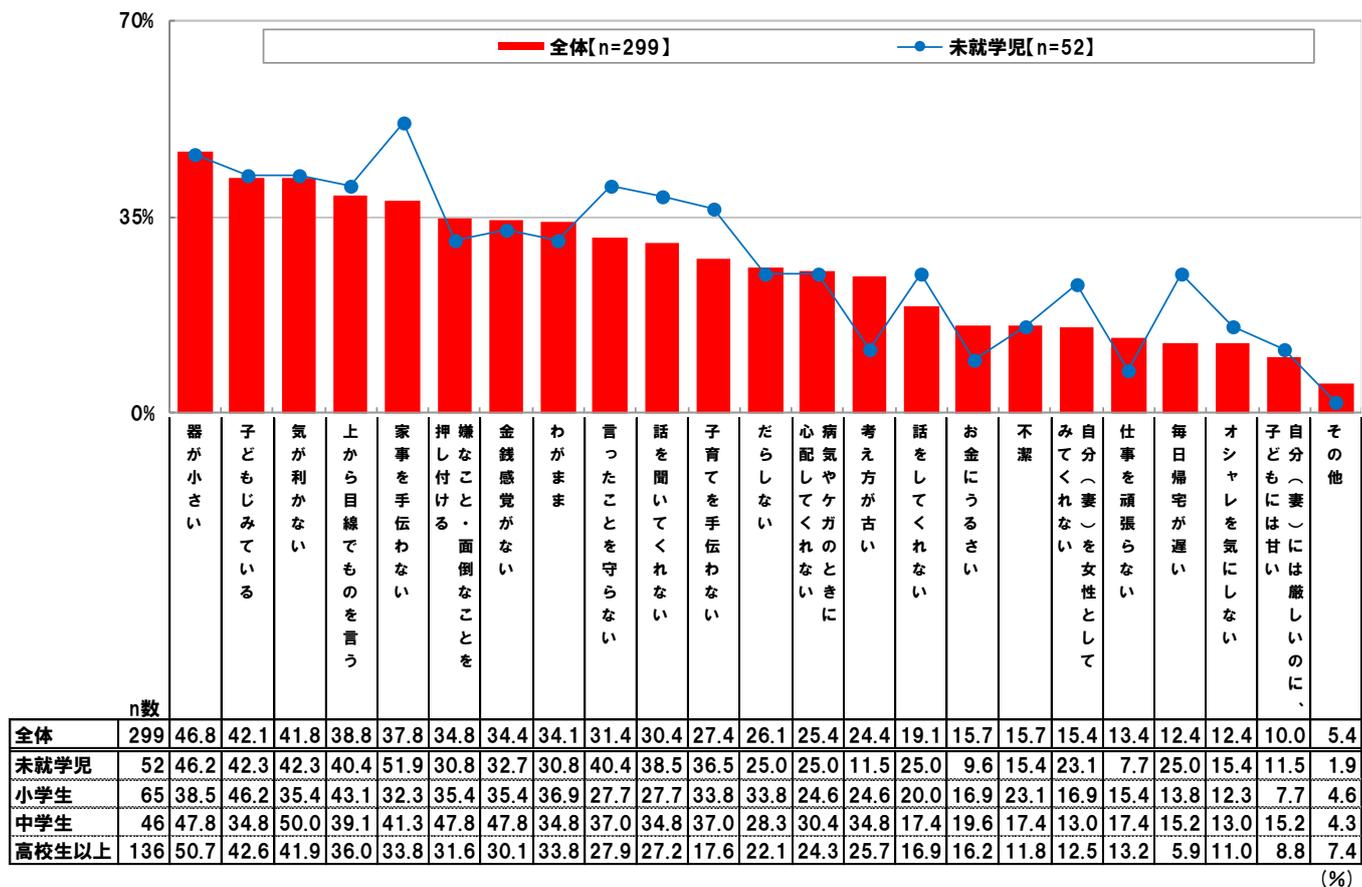
◆親子の関係  
(単一回答形式)



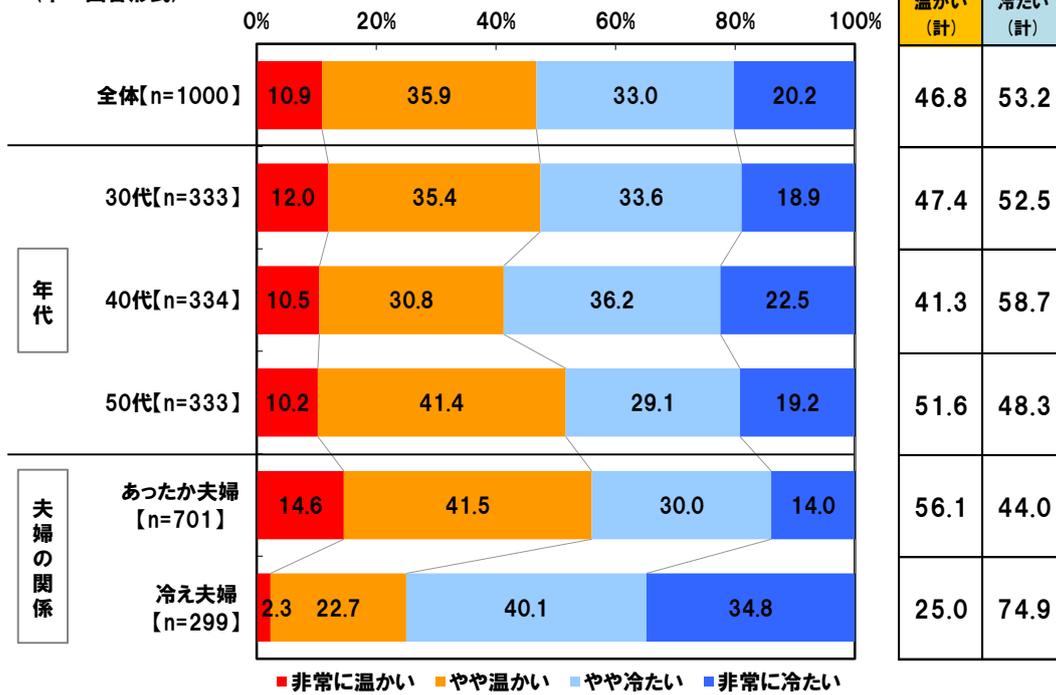
◆夫婦の関係  
(単一回答形式)



◆夫婦の関係が冷えた原因となる夫の態度  
 ※対象：夫婦の関係が冷たいと回答した方（複数回答形式）

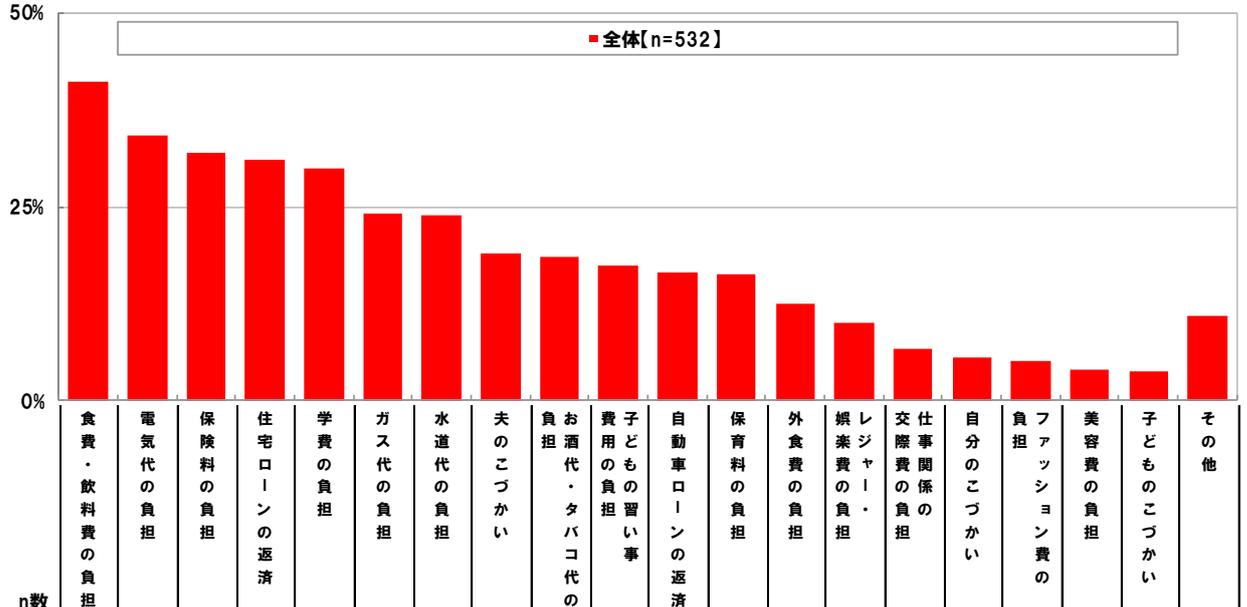


◆家計の状況  
(単一回答形式)



◆家計が冷たい原因となっていること

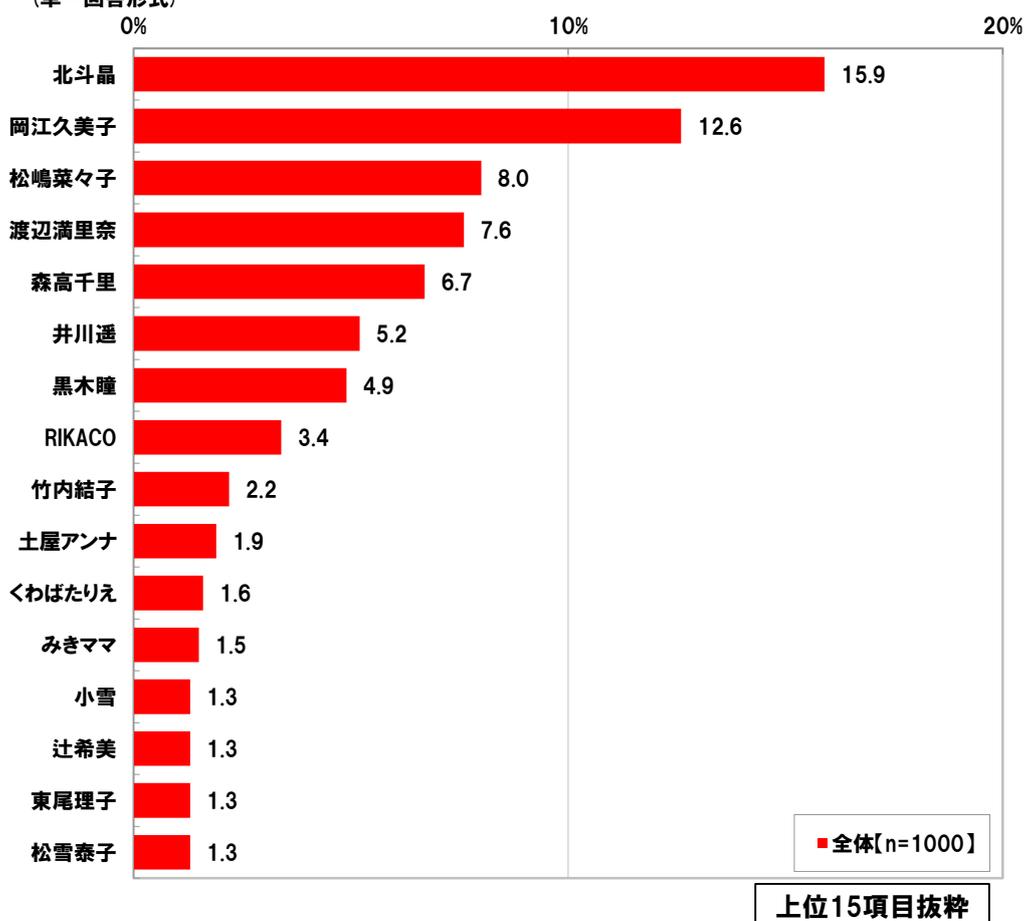
※対象：家計が冷たいと回答した方（複数回答形式）



n数	食費・飲料費の負担	電気代の負担	保険料の負担	住宅ローンの返済	学費の負担	ガス代の負担	水道代の負担	夫のこづかい	お酒代・タバコ代の負担	子どもの習い事費用の負担	自動車ローンの返済	保育料の負担	外食費の負担	娯楽費の負担	レジャー・交際費の負担	仕事関係の負担	自分のこづかい	ファッション費の負担	美容費の負担	子どものこづかい	その他
全体	532	41.2	34.2	32.0	31.0	29.9	24.2	23.9	19.0	18.6	17.5	16.5	16.4	12.4	10.0	6.6	5.6	5.1	4.1	3.8	10.9
未就学児	143	52.4	38.5	45.5	28.7	13.3	29.4	28.0	21.0	21.0	16.1	25.9	55.2	19.6	14.7	7.7	4.9	4.9	3.5	2.1	6.3
小学生	115	45.2	32.2	27.8	34.8	27.8	23.5	23.5	22.6	24.3	36.5	13.9	4.3	13.9	12.2	6.1	4.3	6.1	3.5	3.5	10.4
中学生	61	44.3	37.7	29.5	29.5	47.5	19.7	23.0	16.4	21.3	29.5	16.4	0.0	4.9	8.2	8.2	8.2	4.9	1.6	3.3	11.5
高校生以上	212	30.7	31.6	25.5	30.7	36.8	22.6	21.7	16.5	13.2	4.7	11.8	1.4	9.0	6.1	5.7	6.1	4.7	5.7	5.2	14.2
あつたか夫婦	308	45.5	38.6	37.7	31.2	27.6	29.5	28.2	14.9	17.5	19.2	21.1	23.7	15.3	11.0	7.8	4.9	6.5	4.2	4.2	11.4
やや冷え夫婦	139	33.1	27.3	23.7	30.2	30.9	18.0	18.0	18.7	12.9	16.5	12.2	7.2	6.5	8.6	5.0	5.0	2.2	3.6	2.9	10.1
激冷え夫婦	85	38.8	29.4	24.7	31.8	36.5	15.3	17.6	34.1	31.8	12.9	7.1	4.7	11.8	8.2	4.7	9.4	4.7	4.7	3.5	10.6

(%)

◆理想的だと感じるワーママ著名人  
(単一回答形式)



◆理想的だと感じるワーママ著名人\_年代別  
(単一回答形式)

順位	30代[n=333]	%
1位	北斗晶	17.1
2位	渡辺満里奈	11.7
3位	岡江久美子	7.5
4位	松嶋菜々子	6.3
5位	森高千里	6.0

順位	40代[n=334]	%
1位	北斗晶	18.3
2位	松嶋菜々子	10.5
3位	森高千里	9.9
4位	岡江久美子	9.3
5位	黒木瞳	6.9

順位	50代[n=333]	%
1位	岡江久美子	21.0
2位	北斗晶	12.3
3位	松嶋菜々子	7.2
4位	渡辺満里奈 黒木瞳	6.6

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：ワーキングママの「冬の寒さ疲れ」に関する調査
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
子どもがいる30～59歳の既婚有職女性  
有職：会社員、派遣社員・契約社員、会社役員・経営者、  
専門職(医師、弁護士、会計士など)、公務員・団体職員、  
自営業・フリーランス、アルバイト・パート  
調査対象者の内訳：30～39歳333名、40～49歳334名、50～59歳333名(合計1,000名)
- ◆調査期間：2013年12月24日～12月27日
- ◆調査方法：インターネット調査(モバイルリサーチ)
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル(有効回答から1,000サンプルを抽出)
- ◆実施機関：ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「養命酒製造株式会社調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

養命酒製造株式会社 マーケティング部  
〒150-8563 東京都渋谷区南平台町16-25  
TEL : 03-3462-8338

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 塩沢太郎  
設立 : 大正12(1923)年6月20日  
所在地 : 東京都渋谷区南平台町16-25  
業務内容 : 養命酒の製造販売等

- ◆ 会社および製品の詳細は <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。