



Yomeishu

# PRESS RELEASE

養命酒製造株式会社

2019.7.2

報道関係者 各位

## ママの「ストレス」と「胃腸不調」に関する調査 2019

養命酒製造株式会社は、ママの「ストレス」と「胃腸不調」というテーマで、インターネット調査を2019年6月3日～6月4日の2日間で行い、子どもがいる20歳～49歳の既婚女性1,000名の有効回答を回収しました。(調査協力会社：ネットエイジア株式会社)。

胃腸の働きには自律神経が大きく関係していることから、ストレスと胃腸のトラブルは密接にかかわっています。養命酒製造株式会社では、20代～40代のママのストレスや胃腸不調の実態を探りました。

### 【ママのストレスと胃腸不調の実態】

ママの約8割がストレスを自覚、ストレスを感じているママの4割が胃腸不調

胃腸不調ママの肌トラブル 「シミ」「毛穴の開き」「ツヤ・ハリがない」「乾燥」  
胃腸不調だとメイクが不調に？ 胃腸不調ママの3割半が「化粧のノリが悪い」と悩む

### 【ママのストレスの原因】

ママは子育てでヘトヘト ママの約7割が「子育て疲れ」を実感

子育て疲れママの9割がストレスを感じていると回答

夫への不満を感じているママの9割がストレスを自覚

モラハラ夫がママのストレスの原因に？ ママの8割半が夫からのモラハラを経験  
モラハラ夫、最多は「即イライラ夫」、ママの半数以上が「絶対に謝らない夫」に悩む  
ママの4割半が「子育て押し付け夫」に悩み、4割強が「ミス責め立て夫」の被害に  
モラハラ夫遭遇率 「何でも反対夫」は44%、「虚言夫」は43%、「超束縛夫」は14%

義母がいるママの4割強が“嫁ハラ”を経験、2割半が「マイルール押し付け」の被害に  
“嫁ハラ義母”遭遇率 「子どもの育て方が悪いと罵る義母」は10%

“嫁ハラ”あるある 「夫にだけ優しい」「陰口」「いきなり訪問」「浮気夫をかばう」など

### 【ママのストレス解消法】

実は胃腸の負担に？ ママが行っているストレス解消法 1位「甘いものを食べる」

癒されるために、ママの51%が「夫婦デート」に出費、平均出費額は2.0万円/年  
癒されるために、ママの13%が「アイドルの応援」に出費、平均出費額は2.7万円/年

### 【ママをストレス社会から守ってくれる男性のイメージ】

ストレスで憂うつになったとき元気づけてほしい男性芸能人

1位「松坂桃李さん」2位「斎藤工さん」3位は「山崎賢人さん」

意地悪な姑から守ってくれると思う男性芸能人 TOP2は「向井理さん」「福山雅治さん」

### 【夫だったらストレスを感じるキャラクター】

夫だったらストレスを感じるアニメキャラクター 「野比のび太」がダントツ

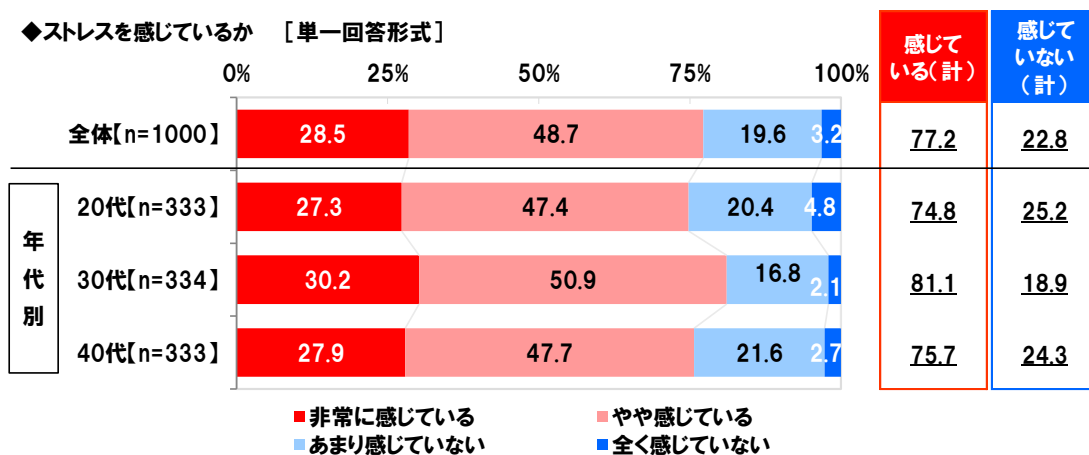
【ママのストレスと胃腸不調の実態】

◆ママの約8割がストレスを自覚、ストレスを感じているママの4割が胃腸不調

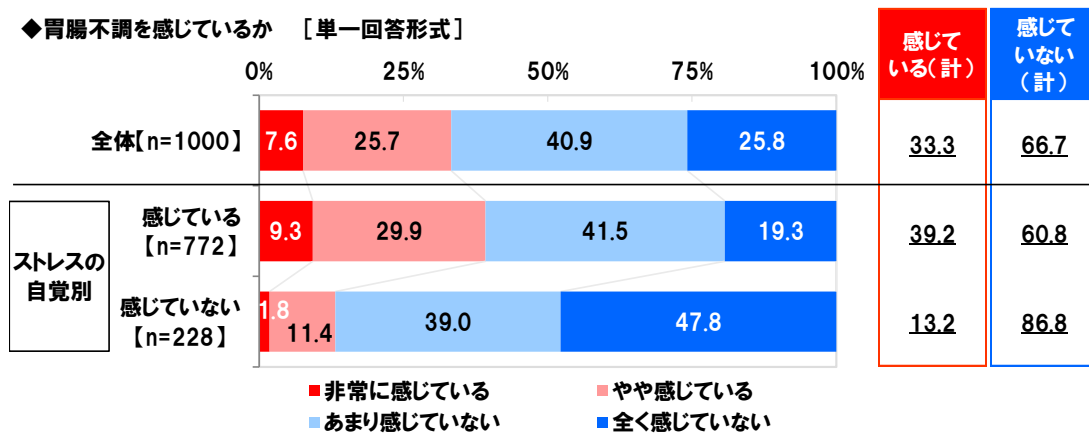
子どもがいる20歳～49歳の既婚女性1,000名（全回答者）に、最近の自身の状態について聞きました。

はじめに、全回答者（1,000名）に、ストレスを感じているか聞いたところ、『感じている（計）』（「非常に感じている」「やや感じている」の合計、以下同じ）は77.2%となりました。ママの大半がストレスを感じているという結果になりました。

年代別にみると、30代（81.1%）が最も高くなりました。ストレスフルな日々を過ごしている30代ママが多いようです。



次に、胃腸不調を感じているか聞いたところ、『感じている（計）』は33.3%と、3人に1人の割合になりました。ストレスの自覚別にみると、ストレスを感じている人では39.2%となり、感じていない人（13.2%）と比べて26.0ポイント高くなりました。ストレスが胃腸の状態に悪影響を及ぼしていることがうかがえる結果となりました。

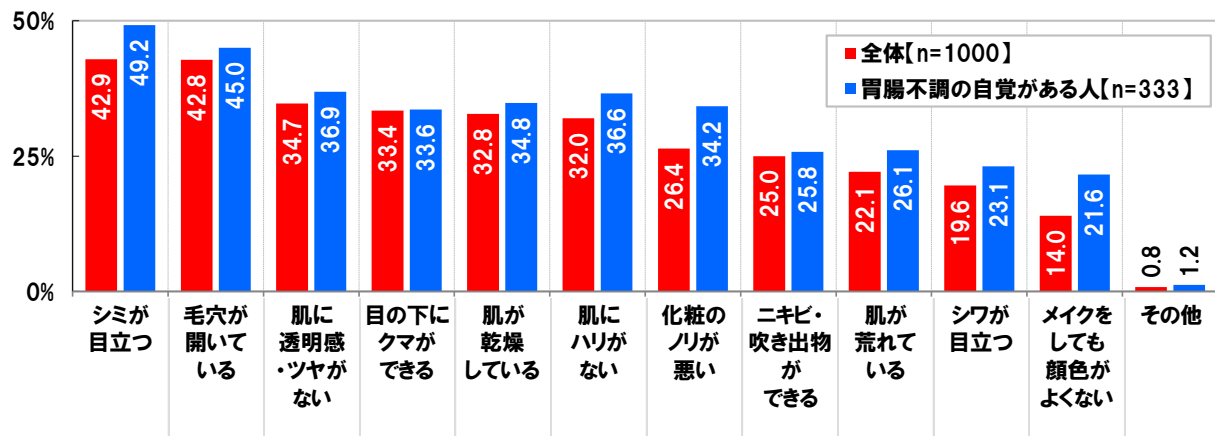


◆胃腸不調ママの肌トラブル 「シミ」「毛穴の開き」「ツヤ・ハリがない」「乾燥」  
 ◆胃腸不調だとメイクが不調に？ 胃腸不調ママの3割半が「化粧のノリが悪い」と悩む

続いて、全回答者（1,000名）に、自身が感じる肌の不調について聞いたところ、「シミが目立つ」（42.9%）が最も高く、次いで「毛穴が開いている」（42.8%）、「肌に透明感・ツヤがない」（34.7%）、「目の下にクマができる」（33.4%）、「肌が乾燥している」（32.8%）となりました。

胃腸不調を感じている人（333名）の結果をみると、「シミが目立つ」（49.2%）が最も高く、次いで「毛穴が開いている」（45.0%）、「肌に透明感・ツヤがない」（36.9%）、「肌にハリがない」（36.6%）、「肌が乾燥している」（34.8%）となりました。胃腸不調ママの半数がシミに悩んでいるようです。「シミが目立つ」（49.2%）、「化粧のノリが悪い」（34.2%）、「メイクをしても顔色がよくない」（21.6%）は、全体の結果と比べて5ポイント以上高くなりました。胃腸不調ママには、メイクでカバーしきれないような、肌の不調を感じている人が少なくないようです。

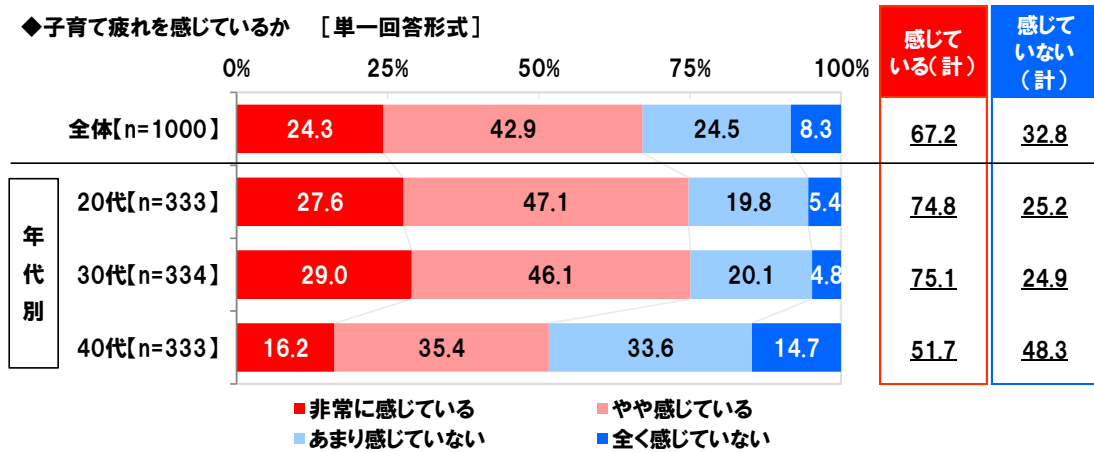
◆自身が感じる肌の不調 [複数回答形式]



【ママのストレスの原因】

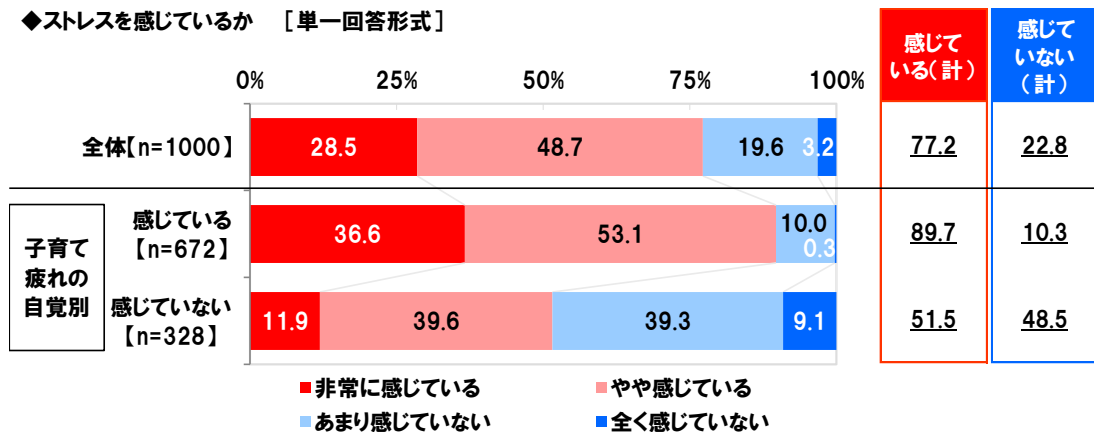
- ◆ ママは子育てでヘトヘト ママの約7割が「子育て疲れ」を実感
- ◆ 子育て疲れママの9割がストレスを感じていると回答

全回答者（1,000名）に、子育て疲れを感じているか聞いたところ、『感じている（計）』は67.2%となりました。年代別にみると、20代74.8%、30代75.1%、40代51.7%となりました。未就学児を抱えるママが多い、20代・30代ママの大半が子育て疲れを実感しているようです。



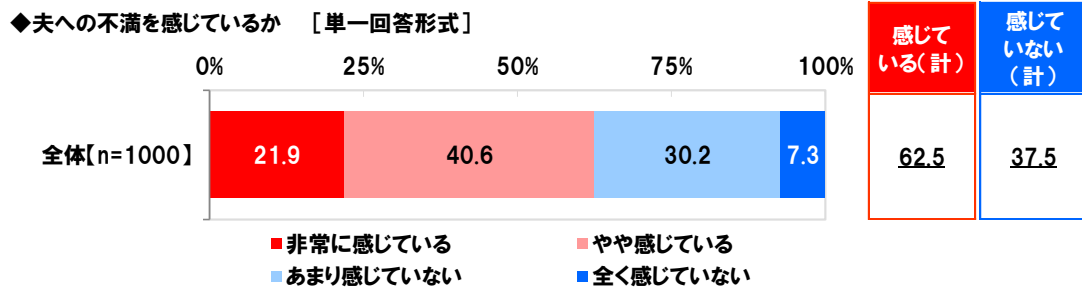
では、子育て疲れとストレスには関係があるのでしょうか。

ストレスを感じている人の割合を、子育て疲れの自覚別にみると、子育て疲れを感じている人では89.7%となり、感じていない人（51.5%）と比べて38.2ポイント高くなりました。子育て疲れがストレスの一因となっていることがうかがえる結果となりました。



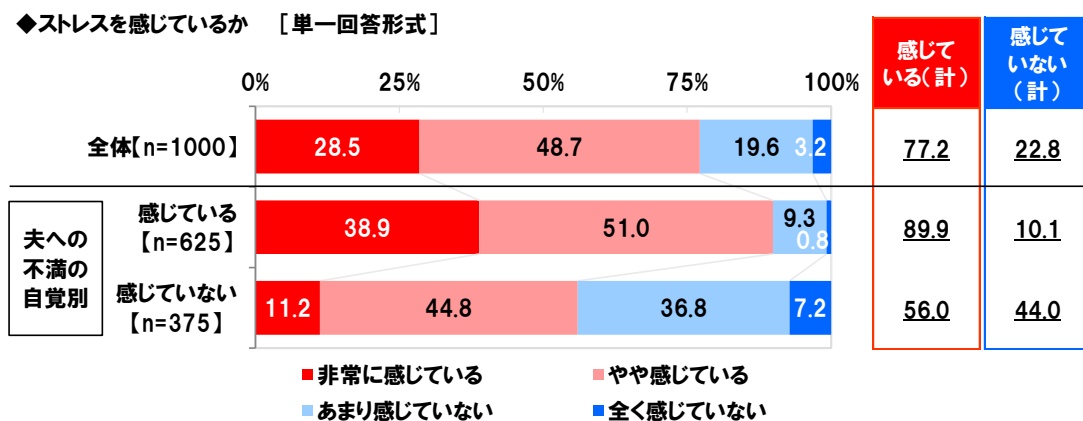
## ◆夫への不満を感じているママの9割がストレスを自覚

続いて、全回答者（1,000名）に、夫への不満を感じているか聞いたところ、『感じている（計）』は62.5%となりました。



夫への不満とストレスには関係があるのでしょうか。

ストレスを感じている人の割合を、夫への不満の自覚別にみると、夫への不満を感じている人では89.9%となり、感じていない人（56.0%）と比べて33.9ポイント高くなりました。夫への不満がストレスの一因になっているケースは多いのではないのでしょうか。

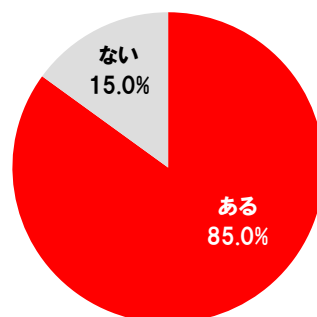


- ◆ モラハラ夫がママのストレスの原因に？ ママの8割半が夫からのモラハラを経験
- ◆ モラハラ夫、最多は「即イライラ夫」、ママの半数以上が「絶対に謝らない夫」に悩む
- ◆ ママの4割半が「子育て押し付け夫」に悩み、4割強が「ミス責め立て夫」の被害に
- ◆ モラハラ夫遭遇率 「何でも反対夫」は44%、「虚言夫」は43%、「超束縛夫」は14%

物理的な暴力ではなく、言葉や態度によって人の心を傷つける行動を、“モラルハラスメント（モラハラ）”と呼びます。夫からモラハラを受けているママはどのくらいいるのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、モラハラ行動・態度を挙げて、夫からそれらのモラハラを受けたことがあるか聞きました。いずれかの項目について「ある」と回答した人の割合を算出すると85.0%となりました。ママの大多数が夫からのモラハラを経験しているようです。

◆夫からモラハラを受けたことがあるか  
全体[n=1000]

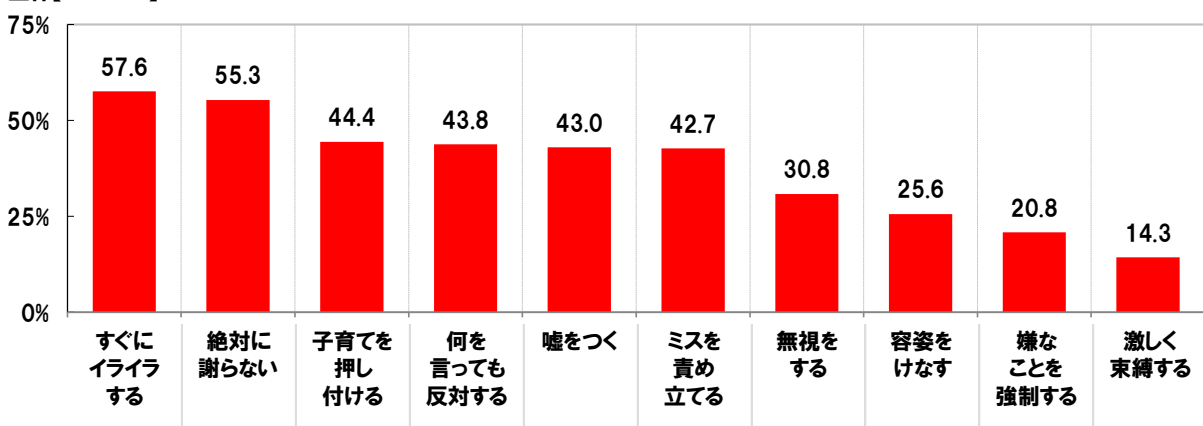


夫からのモラハラについて、それぞれを受けた経験が『ある（計）』（「よくある」「ときどきある」の合計、以下同じ）割合をみると、「すぐにイライラする」（57.6%）が最も高く、次いで「絶対に謝らない」（55.3%）、「子育てを押し付ける」（44.4%）、「何を言っても反対する」（43.8%）、「嘘をつく」（43.0%）、「ミス責め立てる」（42.7%）となりました。ママの多くが、夫のイライラや強情な態度、子育てを押し付ける姿勢、虚言などに悩まされているようです。その他、「激しく束縛する」（14.3%）といった回答もみられました。

◆夫からのモラハラについて、を受けた経験があるもの【各単一回答形式】

※『ある（計）』（「よくある」「ときどきある」の合計）の割合を表示

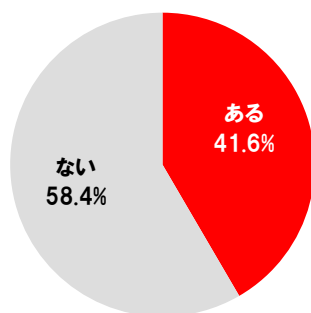
全体[n=1000]



- ◆義母がいるママの4割強が“嫁ハラ”を経験、2割半が「マイルール押し付け」の被害に
- ◆“嫁ハラ義母”遭遇率 「子どもの育て方が悪いと罵る義母」は10%
- ◆“嫁ハラ”あるある 「夫にだけ優しい」「陰口」「いきなり訪問」「浮気夫をかばう」など

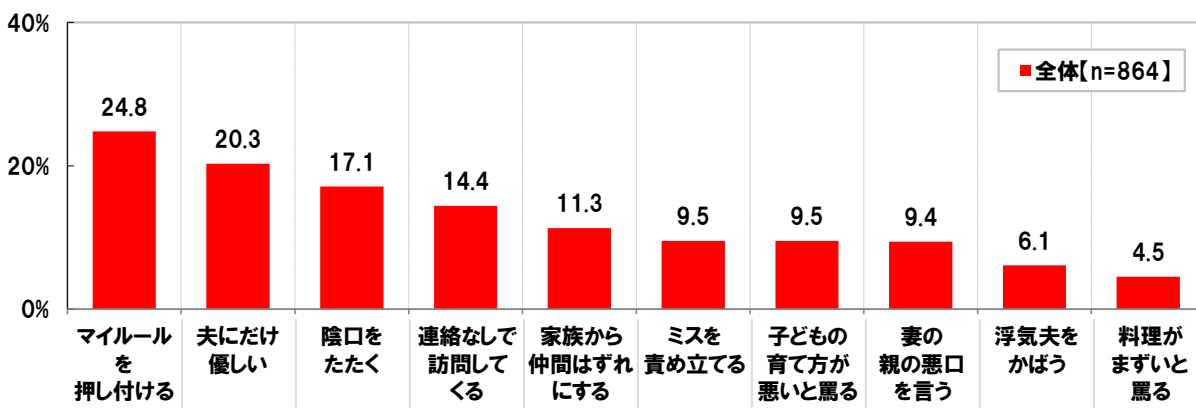
次に、義理の母がいる人（864名）に、義理の母から受けるモラハラ行動・態度（嫁ハラ）を挙げて、それらの嫁ハラを受けたことがあるか聞きました。いずれかの項目について「ある」と回答した人の割合を算出すると41.6%となりました。義母がいるママの4割強が嫁ハラを受けているようです。

◆義理の母から嫁ハラを受けたことがあるか  
義理の母(夫の母)がいる人【n=864】



嫁ハラについて、それぞれを受けた経験が『ある(計)』割合をみると、「マイルールを押し付ける」(24.8%)が最も高く、次いで「夫にだけ優しい」(20.3%)、「陰口をたたく」(17.1%)、「連絡なしで訪問してくる」(14.4%)、「家族から仲間はずれにする」(11.3%)、「ミスを責め立てる」「子どもの育て方が悪いと罵る」(同率9.5%)、「妻の親の悪口を言う」(9.4%)、「浮気夫をかばう」(6.1%)となりました。

◆嫁ハラについて、受けた経験があるもの【各単一回答形式】対象:義理の母(夫の母)がいる人  
※『ある(計)』『よくある』『ときどきある』の合計の割合を表示



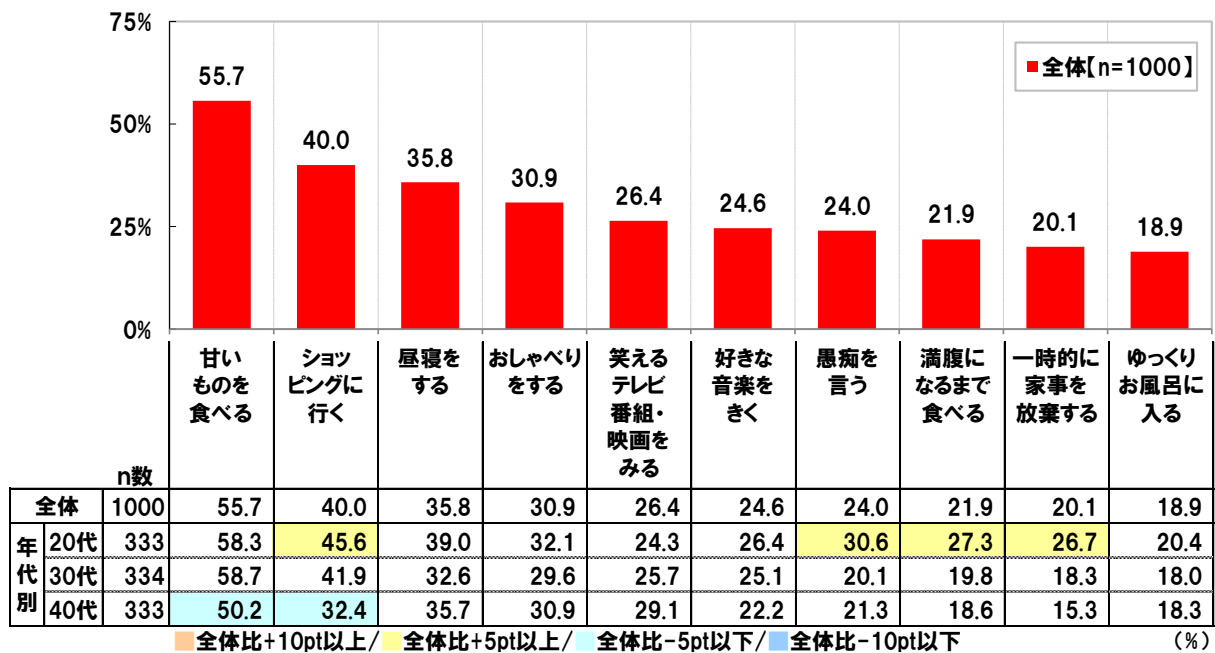
【ママのストレス解消法】

◆実は胃腸の負担に？ ママが行っているストレス解消法 1位「甘いものを食べる」

全回答者（1,000名）に、ストレスを解消するためにどのようなことを行っているか聞いたところ、「甘いものを食べる」（55.7%）が最も高く、次いで「ショッピングに行く」（40.0%）、「昼寝をする」（35.8%）、「おしゃべりをする」（30.9%）、「笑えるテレビ番組・映画をみる」（26.4%）となりました。ママの半数以上が、スイーツを食べてストレスを解消しようとしている実態が明らかになりました。甘いものの食べ過ぎは胃腸に負担がかかり、かえって疲れやすくなってしまうため、注意が必要です。

年代別にみると、20代では、「ショッピングに行く」（45.6%）、「愚痴を言う」（30.6%）、「満腹になるまで食べる」（27.3%）、「一時的に家事を放棄する」（26.7%）が、他の年代と比べて高い割合になりました。

◆ストレスを解消するためにどのようなことを行っているか [複数回答形式] ※上位10位までを抜粋



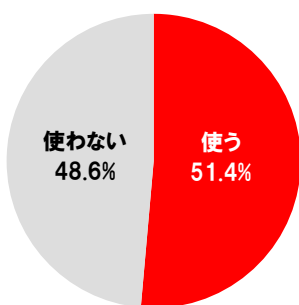


- ◆癒されるために、ママの51%が「夫婦デート」に出費、平均出費額は2.0万円/年
- ◆癒されるために、ママの13%が「アイドルの応援」に出費、平均出費額は2.7万円/年

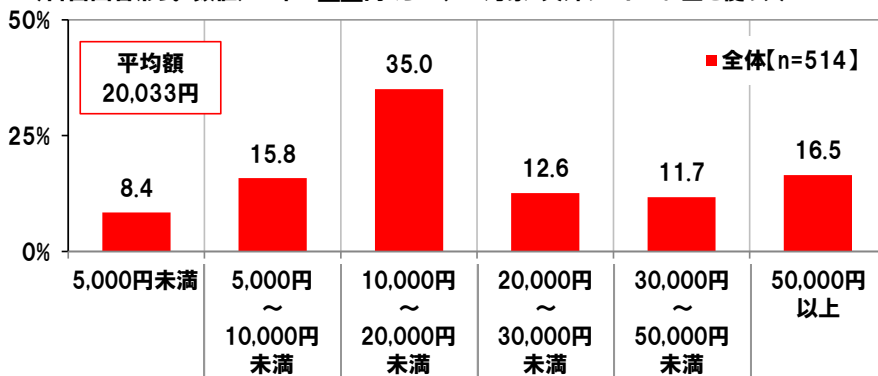
全回答者（1,000名）に、癒されるため、“夫婦デート”にお金を使うか聞いたところ、「お金を使う」という人は51.4%となりました。ママの半数強が、夫婦デートにお金をかけて、心を癒していることがわかりました。

また、夫婦デートにお金を使うと回答した人（514名）に、夫婦デートに1年間でいくらくらい使うか聞いたところ、「10,000円～20,000円未満」（35.0%）に回答が集まり、平均額は20,033円となりました。

◆癒されるため、夫婦デートにお金を使うか  
全体【n=1000】



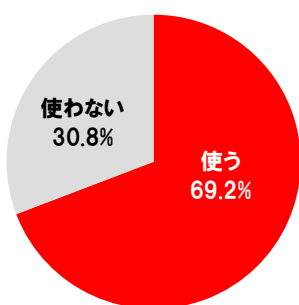
◆癒されるため、夫婦デートにいくらくらい使うか  
(自由回答形式:数値/1年に\_\_\_円くらい) 対象:夫婦デートにお金を使う人



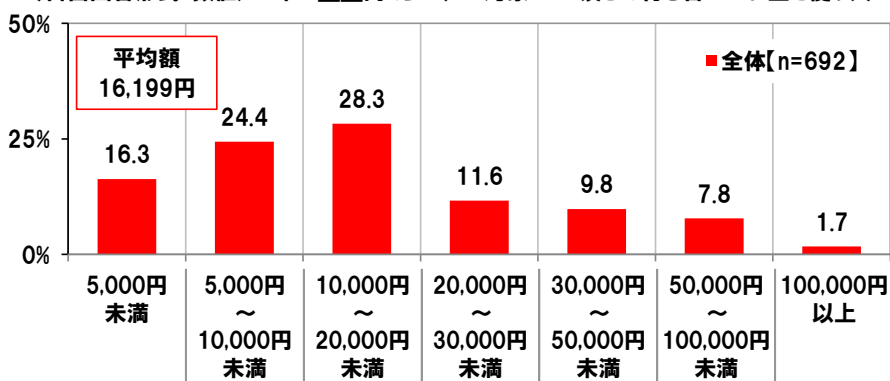
次に、癒されるため、“ママ友との付き合い”にお金を使うか聞いたところ、「お金を使う」という人は69.2%となりました。ママ友と過ごすためにお金をかけて、日頃の疲れやストレスを癒している人は多いようです。

ママ友との付き合いにお金を使うと回答した人（692名）に、ママ友との付き合いに1年間でいくらくらい使うか聞いたところ、「10,000円～20,000円未満」（28.3%）や「5,000円～10,000円未満」（24.4%）に回答が集まり、平均額は16,199円となりました。

◆癒されるため、ママ友との付き合いにお金を使うか  
全体【n=1000】



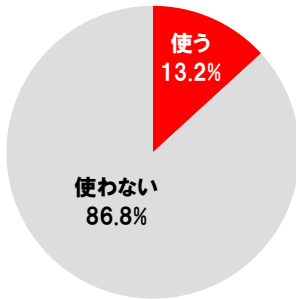
◆癒されるため、ママ友との付き合いにいくらくらい使うか  
(自由回答形式:数値/1年に\_\_\_円くらい) 対象:ママ友との付き合いにお金を使う人



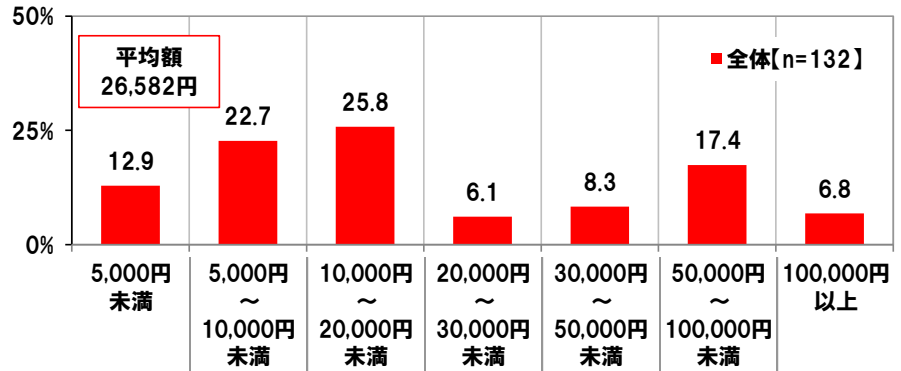
続いて、癒されるため、「アイドルの応援」にお金を使うか聞いたところ、「お金を使う」という人は 13.2% となりました。

アイドルの応援にお金を使うと回答した人（132 名）に、アイドルの応援に 1 年間でいくらくらい使うか聞いたところ、「10,000 円～20,000 円未満」（25.8%）や「5,000 円～10,000 円未満」（22.7%）に回答が集まり、平均額は 26,582 円となりました。

◆癒されるため、アイドルの応援にお金を使うか  
全体[n=1000]



◆癒されるため、アイドルの応援にいくらくらい使うか  
(自由回答形式: 数値/1年に\_\_\_円くらい) 対象: アイドルの応援にお金を使う人



**【ママをストレス社会から守ってくれる男性のイメージ】**

**◆ストレスで憂うつになったとき元気づけてほしい男性芸能人**

1位「松坂桃李さん」2位「斎藤工さん」3位は「山崎賢人さん」

**◆意地悪な姑から守ってくれると思う男性芸能人 TOP2は「向井理さん」「福山雅治さん」**

全回答者(1,000名)に、ストレスで憂うつになったとき元気づけてほしい男性芸能人を聞いたところ、1位は「松坂桃李さん」、2位は「斎藤工さん」、3位は「山崎賢人さん」となりました。ドラマや映画での優しい笑顔が印象的な、松坂桃李さんがトップとなりました。

**◆ストレスで憂うつになったとき元気づけてほしい男性芸能人**  
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	松坂桃李	33
2位	斎藤工	21
3位	山崎賢人	20
4位	明石家さんま	19
5位	田中圭	18
6位	竹内涼真	16
7位	吉沢亮	15
	向井理	15
9位	高橋一生	14
	松岡修造	14

次に、意地悪な姑から自身を守ってくれると思う男性芸能人を聞いたところ、1位は同数で「向井理さん」「福山雅治さん」、3位は「斎藤工さん」となりました。ドラマで仕事熱心な上司を演じていた向井理さんや、熱い銀行マンを演じていた福山雅治さんに、姑から守ってくれそうな頼もしさを感じたママが多いのではないのでしょうか。

**◆意地悪な姑から自身を守ってくれると思う男性芸能人**  
[自由回答形式] ※上位10位までを抜粋

全体[n=1000]

	芸能人名	件数
1位	向井理	18
	福山雅治	18
3位	斎藤工	17
4位	松坂桃李	16
5位	西島秀俊	13
6位	田中圭	12
	明石家さんま	12
8位	岡田准一	11
	菅田将暉	11
10位	佐藤健	10
	山下智久	10
	反町隆史	10

**【夫だったらストレスを感じるキャラクター】**

**◆夫だったらストレスを感じるアニメキャラクター 「野比のび太」がダントツ**

全回答者（1,000名）に、自身の夫だったらストレスを感じると思うアニメキャラクターを聞いたところ、1位は「野比のび太（ドラえもん）」、2位は「剛田武（ドラえもん）」、3位は「骨川スネ夫（ドラえもん）」となり、『ドラえもん』のキャラクターたちが上位を占めました。ドラえもんに頼ってばかりいるのび太が夫だったら、心配ごとが多くてストレスがたまってしまいそうだと思うママが多いのではないのでしょうか。

年代別にみると、20代では「さくらひろし（ちびまる子ちゃん）」が2位になりました。また、30代では「孫悟空（ドラゴンボール）」が2位に、「バカボンのパパ（天才バカボン）」が3位になりました。

**◆自身の夫だったらストレスを感じると思うアニメキャラクター**

〔自由回答形式〕 ※全体は上位10位まで、年代別は上位3位までを抜粋

全体【n=1000】

	キャラクター名	件数
1位	野比のび太	76
2位	剛田武	36
3位	骨川スネ夫	31
4位	孫悟空	26
5位	モンキー・D・ルフィ	25
6位	バカボンのパパ	24
7位	さくらひろし	22
	野原しんのすけ	22
9位	毛利小五郎	18
10位	磯野波平	17

20代【n=333】

	キャラクター名	件数
1位	野比のび太	30
2位	さくらひろし	11
	骨川スネ夫	11

30代【n=334】

	キャラクター名	件数
1位	野比のび太	28
2位	孫悟空	13
3位	バカボンのパパ	11

40代【n=333】

	キャラクター名	件数
1位	剛田武	18
	野比のび太	18
3位	骨川スネ夫	11
	野原しんのすけ	11

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ママの「ストレス」と「胃腸不調」に関する調査2019
- ◆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20歳～49歳の既婚女性1,000名
- ◆調査期間 : 2019年6月3日～6月4日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
- ◆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 塩澤太郎  
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 <https://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。