



報道関係者 各位

## ワーキングママの冷えと疲れに関する調査 2017

養命酒製造株式会社は、「ワーキングママの冷えと疲れ」というテーマで、インターネット調査を2017年11月9日～11月13日の5日間で行い、30歳～49歳の働くママ1,000名（30代500名 40代500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）

家事や育児、仕事に毎日追われているワーキングママ。疲労の蓄積に悩んだり、冷え症に悩んだりしているワーキングママも多いのではないのでしょうか。そこで、養命酒製造株式会社は、ワーキングママの疲労の実態、疲労や冷え症が及ぼす影響について調査しました。

### 【ワーママのお疲れ事情・冷え事情】

日本のワーママの6割半が疲れている！

家族のサポートがないワーママや仕事が不調なワーママでは約8割が“お疲れママ”

今年は一足早く冬が到来！日本のワーママの7割が冷えている！

元気ワーママも7割近くが冷え症に悩む“冷えママ”

### 【ワーママの疲れ“あるある”ランキング】

心ない言葉を浴びワーママの疲れ激増？恐怖の“ごはんまだ？夫”と“また休み？上司”  
ワーママがどっと疲れる夫のセリフ 1位「部屋が散らかっているよ」2位「ごはんまだ？」  
職場では「またお休み？」「早く帰れて・気軽に休めてうらやましい」で“激疲れママ”に！

ワーママの“お疲れ”あるある “疲労蓄積による失敗”ランキング

1位「子どもを寝かしつけているうちに自分も寝てしまった」

TOP5のうち4つは“うっかり寝” 5位は「いつの間にか“こたつ”で爆睡」

この瞬間退職が頭をよぎる！ワーママが“仕事を辞めたくなる家庭での出来事”ランキング

1位「食事が手抜きメニューばかり」2位「子どもと話ができない」3位「家がいつも汚い」

### 【ワーママのお疲れケア】

これで日頃の疲れを癒す！ワーママが“楽しみにしている疲れ解消法”ランキング

1位「ぐっすり眠る」2位「スイーツなど好きなものを食べる」3位「友達とおしゃべり」  
イケメンの笑顔も欠かせない？4位は「好きな俳優が出演するドラマ・映画を観る」

ワーママがこの冬「疲れの解消」に払ってもいい金額 平均5,700円

冷えママがこの冬「冷えの解消」に払ってもいい金額 平均3,100円

ワーママが結婚後に感じる夫の魅力や夫への感謝の気持ちとは？

1位「仕事を頑張っている」2位「子どもの世話をしてくれる」3位「家事を手伝ってくれる」  
“ごはんまだ？夫”を時には許せる？「なんでもおいしいと食べてくれる」に感謝の声も！

冷え症だと夫婦関係に不安を抱きやすい？冷えママの3人に1人が将来の熟年離婚を心配

### 【ワーママを元気にする芸能人】

映画やドラマでワーママのこころはポカポカに！

見るだけでこころも温まる！笑顔がステキな癒し系俳優ランキング

1位「竹内涼真さん」2位「高橋一生さん」3位「ディーン・フジオカさん」

## アンケート総括

### 【ワーママのお疲れ事情・冷え事情】

◆日本のワーママの6割半が疲れている！

◆家族のサポートがないワーママや仕事が不調なワーママでは約8割が“お疲れママ”

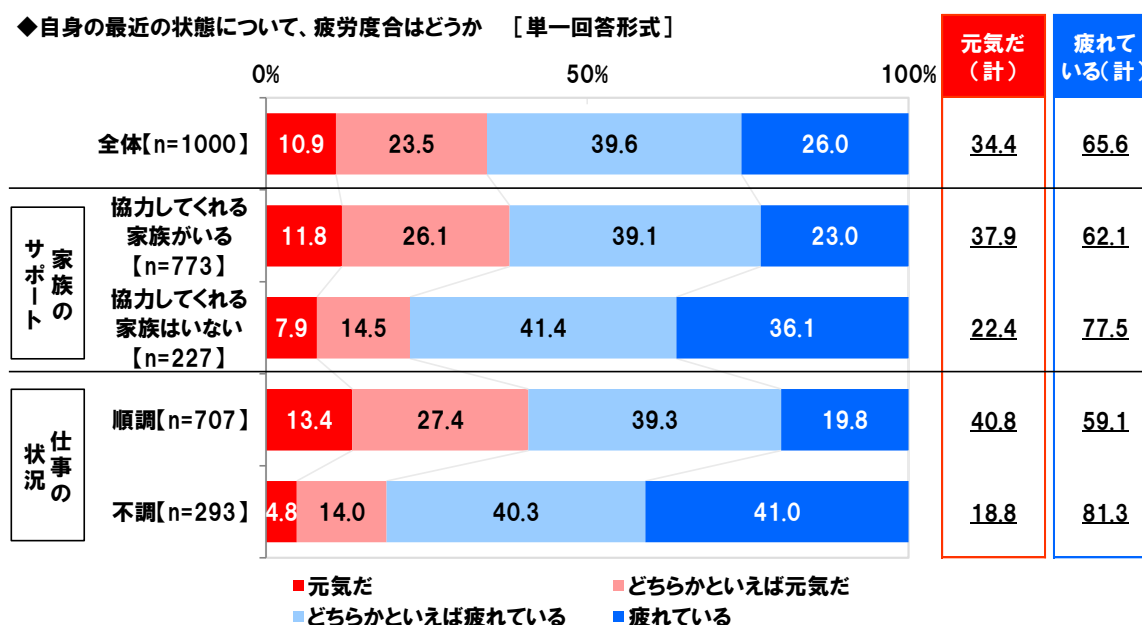
家事や育児、仕事で多忙なワーキングママは、時間に追われる日々の中、疲労を蓄積しがちではないでしょうか。また、寒さが厳しくなる時期には、冷え症に悩むワーキングママも増えそうです。そこで、全国30歳～49歳の働くママ1,000名（全回答者）を対象に、“冷えと疲れ”について調査しました。

まず、全回答者（1,000名）に最近の疲労具合を聞いたところ、『疲れている（計）』（「疲れている」と「どちらかといえば疲れている」の合計、以下同じ）と回答した割合は65.6%、『元気だ（計）』（「元気だ」と「どちらかといえば元気だ」の合計、以下同じ）と回答した割合は34.4%となり、ワーキングママの3人に2人が疲労状態にあることがわかりました。

また、ワーキングママが仕事と家庭を両立する上で、家族のサポートは重要な要素といえるのではないのでしょうか。「働くことに対する家族のサポート」有無別に、ワーキングママが疲労を感じる割合をみると、「協力してくれる家族はいない」と回答した人は『疲れている（計）』が77.5%となり、「協力してくれる家族がいる」と回答した層での割合（62.1%）より約15ポイント高くなりました。家族のサポートがない、孤軍奮闘のワーキングママの疲労度の高さが心配な状況です。

さらに、仕事の状況別にみると、仕事の状況が「不調」と回答したワーキングママでは、『疲れている（計）』割合は81.3%でしたが、「順調」と回答した人では59.1%にとどまり、約22ポイントの差がみられました。家庭と仕事の両立に奮闘するワーキングママですが、頑張った甲斐もなく仕事が不調だと、疲労度がどっと増してしまうようです。

◆自身の最近の状態について、疲労具合はどうか [単一回答形式]





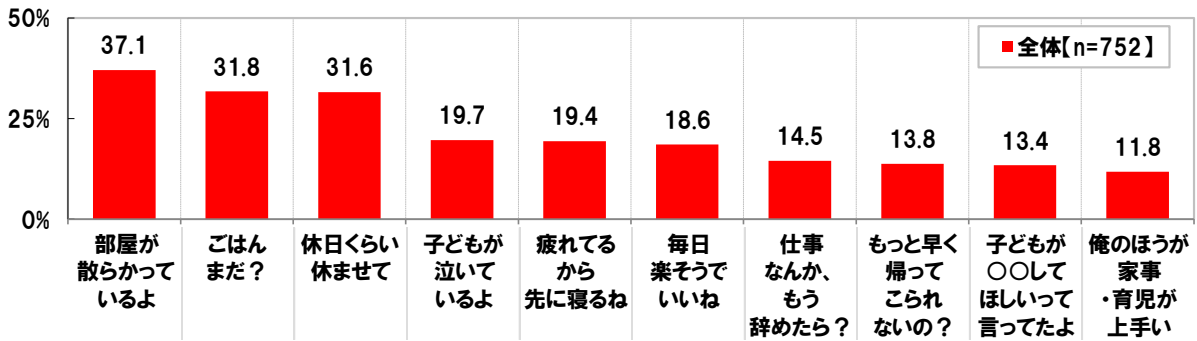
【ワーママの疲れ“あるある”ランキング】

◆心ない言葉を浴びワーママの疲れ激増？恐怖の“ごはんまだ？夫”と“また休み？上司”  
 ワーママがどっと疲れる夫のセリフ 1位「部屋が散らかっているよ」2位「ごはんまだ？」  
 職場では「またお休み？」「早く帰れて・気軽に休めてうらやましい」で“激疲れママ”に！

家庭や職場で日々奮闘するワーキングママは、夫や職場の人が発する心ない一言で、疲れが倍増する瞬間があるのではないのでしょうか。

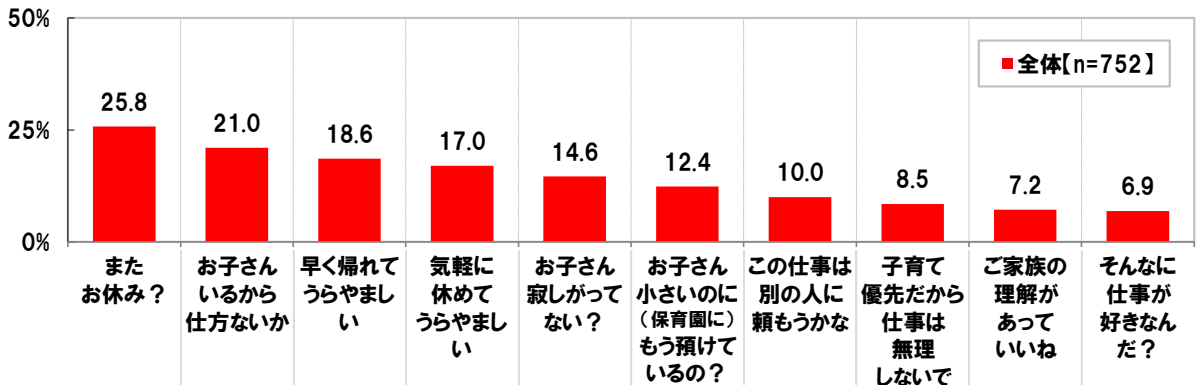
「言われたらどっと疲れる言葉がある」と回答した人（752名）で、夫に言われたらどっと疲れる一言をみると、1位は「部屋が散らかっているよ」（37.1%）、2位は「ごはんまだ？」（31.8%）、3位は僅差で「休日くらい休ませて」（31.6%）となりました。部屋の片づけや食事の支度は妻の役割だと言わんばかりの夫のセリフや、家事や育児に協力的でない夫の言葉が、三大NGワードに挙がりました。また、「子どもが泣いているよ」（19.7%）との他人事のような言葉や、自分だけ疲れているかのような「疲れてるから先に寝るね」（19.4%）なども上位にランクインしました。

◆夫に言われると「どっと疲れてしまう」言葉 [複数回答形式] 対象：言われたらどっと疲れてしまうような言葉がある人  
 ※上位10位までを抜粋



また、職場で言われたらどっと疲れる一言をみると、1位「またお休み？」（25.8%）、2位「お子さんいるから仕方ないか」（21.0%）、3位「早く帰れてうらやましい」（18.6%）となり、次いで4位は「気軽に休めてうらやましい」（17.0%）となり、ワーキングママの休暇取得や時短勤務に関連する内容が上位を占めました。子どもの学校行事や体調不良など、ワーキングママのスケジュールは子どもによって左右されることもしばしばですが、職場の上司や同僚による育児ハラスメントに発展しそうな態度やワーキングママの感情を追い詰めるセリフには、どっと疲れを感じてしまうようです。一方で、「お子さん寂しがってない？」（14.6%）や「お子さん小さいのに（保育園に）もう預けているの？」（12.4%）など、ワーキングママが家庭をおろそかにしているような含みのある言葉も、聞くだけで疲れるセリフとして挙がりました。

◆職場で言われると「どっと疲れてしまう」言葉 [複数回答形式] 対象：言われたらどっと疲れてしまうような言葉がある人  
 ※上位10位までを抜粋



## ◆ワーママの“お疲れ”あるある “疲労蓄積による失敗”ランキング

### 1位「子どもを寝かしつけているうちに自分も寝てしまった」

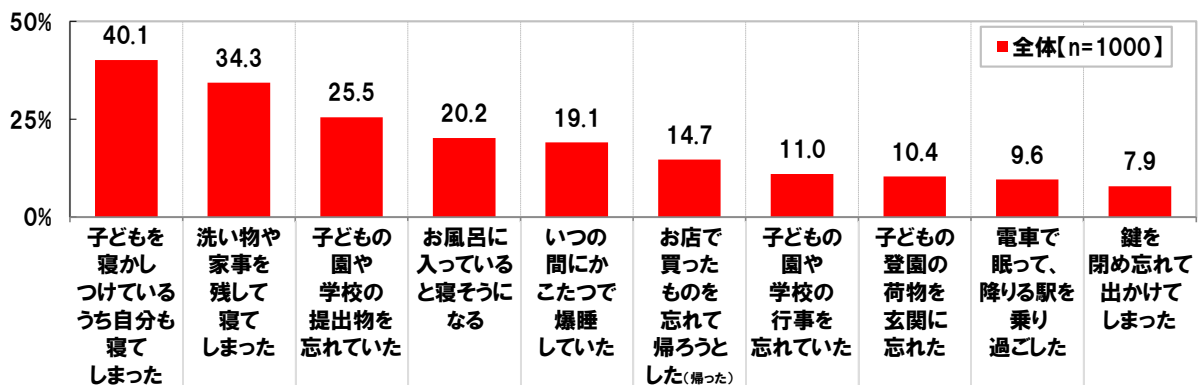
### TOP5のうち4つは“うっかり寝” 5位は「いつの間にか“こたつ”で爆睡」

疲労が蓄積すると思わぬ失敗をしてしまうものですが、ワーキングママが経験した疲れているときの失敗談を聞きました。

全回答者（1,000名）に、疲れているときにやってしまった失敗を聞いたところ、最多は「子どもを寝かしつけているうち自分も寝てしまった」（40.1%）で、2位は「洗い物や家事を残して寝てしまった」（34.3%）となりました。また、「子どもの園や学校の提出物を忘れていた」が25.5%で3位となり、親子で慌てふためいた経験を持つ人も少なくないようです。以下は、4位「お風呂に入っていると寝そうになる」（20.2%）、5位「いつの間にかこたつで爆睡していた」（19.1%）が2割前後で続きましたが、「電車で眠って、降りる駅を乗り過ごした」（9.6%）なども含め、“うっかり寝”に関する失敗談を持つワーキングママは多いようです。

#### ◆疲れているときにやってしまった失敗談 [複数回答形式]

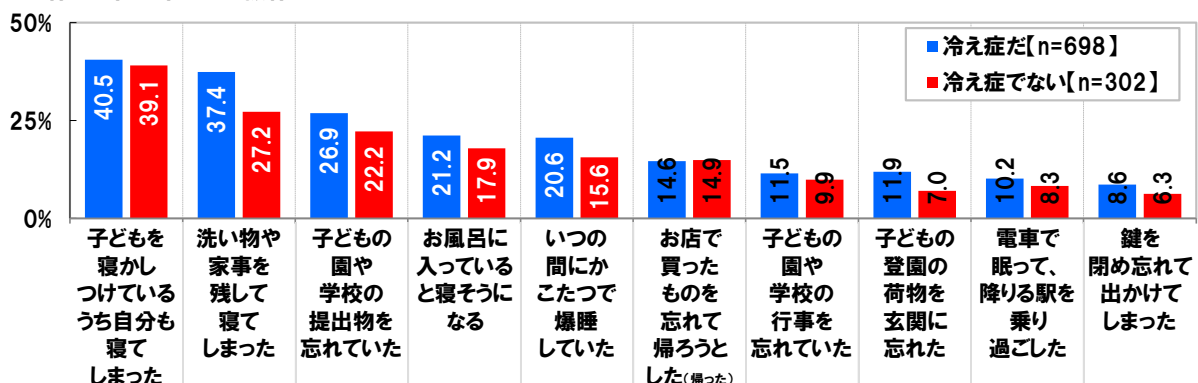
※上位10位までを抜粋



冷え症の状況別にみると、冷え症のワーキングママは、冷え症でない人と比べて、眠りにまつわる失敗を経験した割合が高くなり、「洗い物や家事を残して寝てしまった」（『冷え症だ(計)』37.4%、『冷え症でない(計)』27.2%、10.2ポイント差）や、「いつの間にかこたつで爆睡していた」（『冷え症だ(計)』20.6%、『冷え症でない(計)』15.6%、5ポイント差）で差がみられました。冷えは良質な睡眠を妨げる要因のひとつですが、“冷えママ”は疲れると眠くてたまらない状態となってしまうのかもしれません。

#### ◆疲れているときにやってしまった失敗談 [複数回答形式]

※全体の上位10位までを抜粋

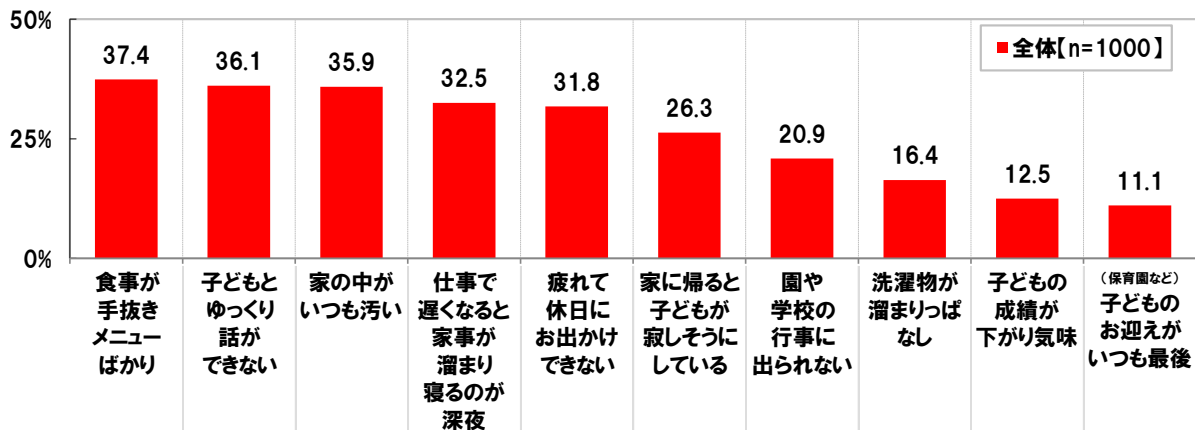


◆この瞬間退職が頭をよぎる！ワーママが“仕事を辞めたくなる家庭での出来事”ランキング  
**1位「食事が手抜きメニューばかり」2位「子どもと話ができない」3位「家がいつも汚い」**

日々頑張るワーキングママも、「ムリかも？もう疲れた！仕事を辞めたい！」と感じる瞬間があるのではないのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、私生活でどのようなことがあると仕事を辞めたくなくなると感じるか聞いたところ、「食事が手抜きメニューばかり」が最も多く37.4%となり、次いで「子どもとゆっくり話ができない」が36.1%となり、僅差で「家の中がいつも汚い」（35.9%）が続きました。仕事で家事や育児を充分にこなせなくなる状態が続くと、仕事を辞める選択肢が頭をよぎるワーキングママも多いようです。また、「仕事で遅くなると家事が溜まり寝るのが深夜」（32.5%）、「疲れて休日にお出かけできない」（31.8%）など、仕事と家事や育児の両立で“体力の限界”を感じるような出来事も割合が高くなりました。

◆私生活でどのようなことがあると、仕事を辞めたくなくなるか [複数回答形式]  
 ※上位10位までを抜粋



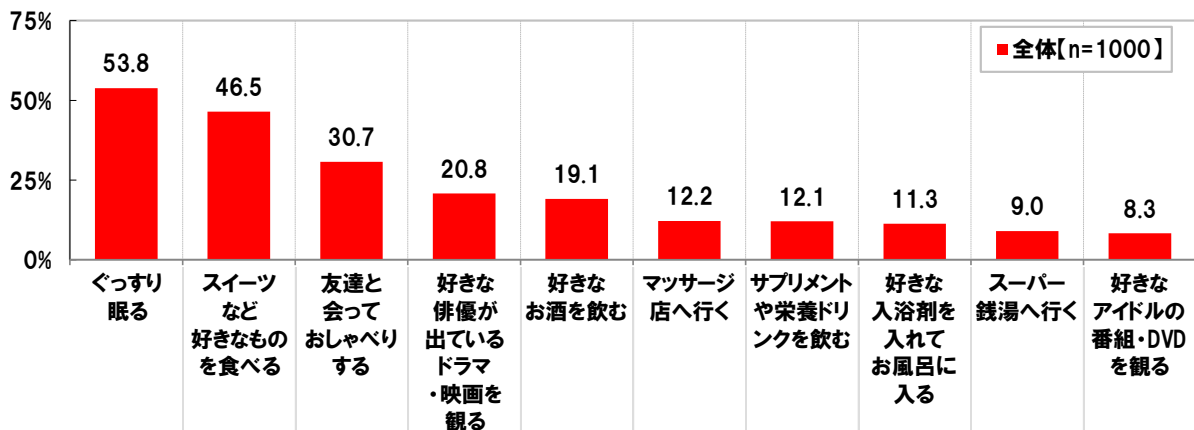
## 【ワーママのお疲れケア】

### ◆これで日頃の疲れを癒す！ワーママが“楽しみにしている疲れ解消法”ランキング 1位「ぐっすり眠る」2位「スイーツなど好きなものを食べる」3位「友達とおしゃべり」 イケメンの笑顔も欠かせない？4位は「好きな俳優が出演するドラマ・映画を観る」

多忙な毎日を乗り切るため、ワーキングママはどのように日頃の疲れを癒しているのでしょうか。

全回答者（1,000名）に、普段の生活で楽しみにしている、疲れの解消法を聞いたところ、手軽で効果の高い疲れ解消法である「ぐっすり眠る」（53.8%）が、ワーキングママからの支持1位になりました。2位は「スイーツなど好きなものを食べる」（46.5%）となり、自分へのご褒美として好きなものを食べ、疲れやストレスを癒しているワーキングママも多い様子がうかがえます。そして、3位「友達と会っておしゃべりする」（30.7%）や、4位「好きな俳優が出ているドラマ・映画を観る」（20.8%）も、疲れ解消法として上位にランクインしました。友人とのおしゃべりや、お気に入りのイケメン俳優のドラマなどで“心の疲労回復”を図るワーキングママも多いようです。また、「好きなお酒を飲む」（19.1%）、「マッサージ店へ行く」（12.2%）、「サプリメントや栄養ドリンクを飲む」（12.1%）、「好きな入浴剤を入れてお風呂に入る」（11.3%）など、モノやサービスを用いて、疲労回復を図るワーキングママもいるようです。

◆普段の生活の中で楽しみにしている、疲れ解消のための方法や習慣 【複数回答形式】  
※上位10位までを抜粋



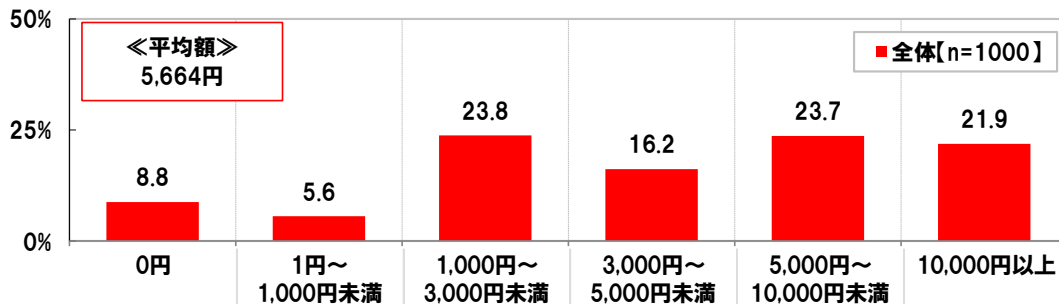
◆ワーママがこの冬「疲れの解消」に払ってもいい金額 平均 5,700 円

◆冷えママがこの冬「冷えの解消」に払ってもいい金額 平均 3,100 円

ワーキングママが、この冬の疲れや冷え症のケアのために払ってもよいと考える金額はどの程度でしょうか。

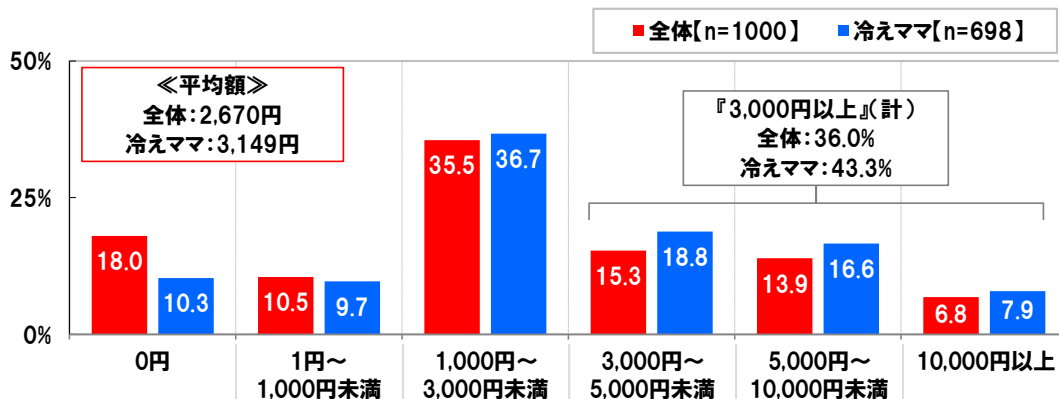
全回答者（1,000名）に対し、この冬の「疲れ解消」のために支払ってもよいと思う金額を聞いたところ、「1,000円～3,000円未満」（23.8%）、「5,000円～10,000円未満」（23.7%）に回答が集中し、平均は5,664円となりました。また、「10,000円以上」の回答は2割強（21.9%）となり、疲れ解消のためなら大きな出費もいとわない、お疲れ度が深刻なワーキングママも少なくないようです。

◆この冬の「疲れ解消」のために、支払ってもよいと思う金額の上限 [数値回答形式]



また、この冬の「冷え解消」のために支払ってもよいと思う金額を聞くと、「1,000円～3,000円未満」（35.5%）と最多回答となり、平均は2,670円でした。また、冷え症のワーキングママでは、「3,000円以上」の回答が4割半（43.3%）となり、平均は3,149円でした。

◆この冬の「冷え解消」のために、支払ってもよいと思う金額の上限 [数値回答形式]





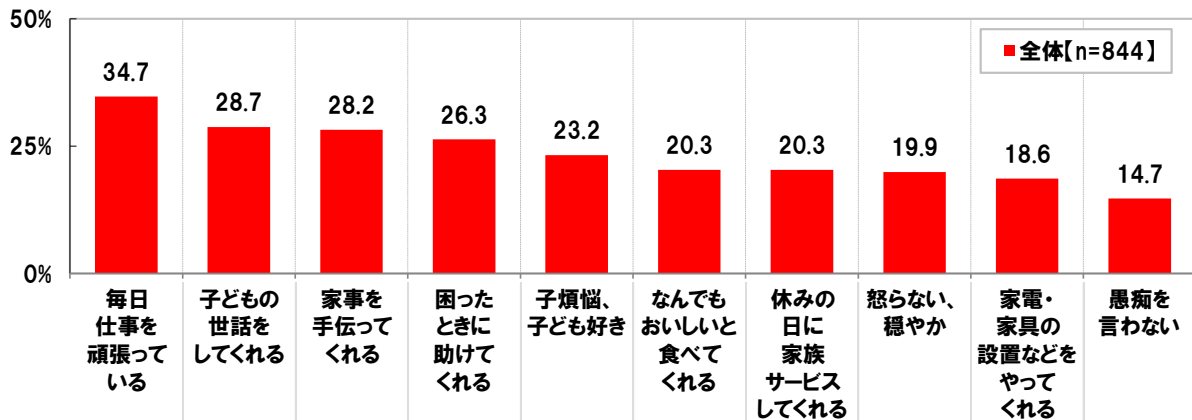
## ◆ワーママが結婚後に感じる夫の魅力や夫への感謝の気持ちとは？

**1位「仕事を頑張っている」2位「子どもの世話をしてくれる」3位「家事を手伝ってくれる」  
“ごはんまだ？夫”を時には許せる？「なんでもおいしいと食べてくれる」に感謝の声も！**

日々忙しいワーキングママは、自身を支えてくれるパートナーに対し、結婚後、どのようなところに魅力や感謝の気持ちを感じているのでしょうか。

配偶者がいる人(844名)に対し、結婚後に気づいた夫の良いところを聞いたところ、「毎日仕事を頑張っている」が34.7%で最も高くなりました。ワーキングママは、夫の仕事の大変さも充分理解し、毎日の頑張りに感謝している人が多いようです。そして、「子どもの世話をしてくれる」(28.7%)、「家事を手伝ってくれる」(28.2%)が続き、家事や育児をサポートしてくれる点も、結婚後に気づいた良い点として上位に挙がりました。また、「困ったときに助けてくれる」(26.3%)や「子煩悩、子ども好き」(23.2%)、「なんでもおいしいと食べてくれる」(20.3%)などが2割台で続きました。困ったときに頼りがいがある点や、子煩悩なところ、料理の出来ばえを問わず喜んで食べてくれる優しさも、結婚前には気づけなかった夫の良い点として多く挙がりました。

◆結婚してから気づいた、夫の良いところ [複数回答形式] 対象:配偶者がいる人  
※上位10位までを抜粋

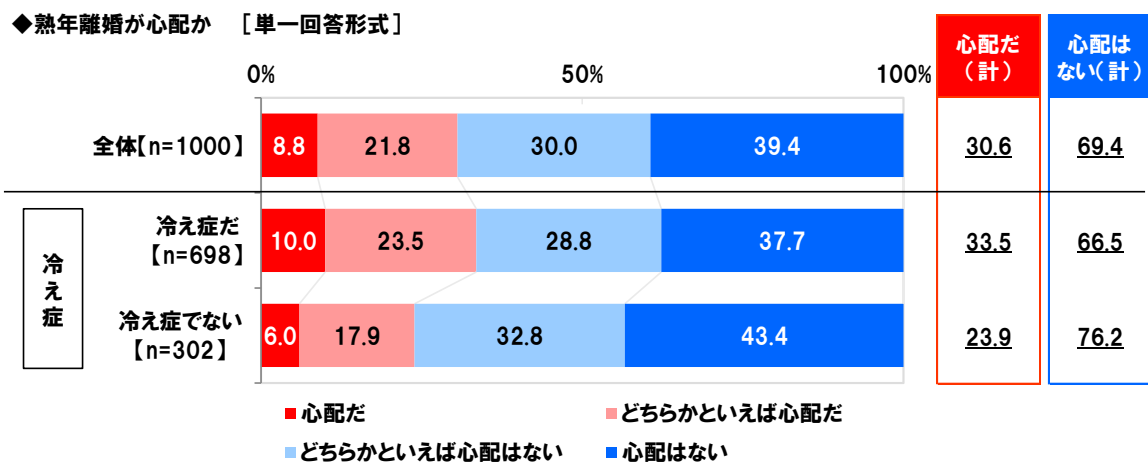


## ◆冷え症だと夫婦関係に不安を抱きやすい？冷えママの3人に1人が将来の熟年離婚を心配

自身を支えてくれるパートナーに感謝するワーキングママは少なくないようですが、一方で、パートナーからの優しいサポートを全く得られず、冷え症に悩みながらも家事や育児に孤軍奮闘するワーキングママの存在も心配なところ。熟年離婚の増加が最近話題になっているようですが、ワーキングママは将来の夫婦関係について、どのように感じているのでしょうか。また、からだの“冷え”と将来の夫婦関係に対する見通しとは関連性があるのでしょうか。

熟年離婚が心配かどうかについて全回答者（1,000名）に聞いたところ、熟年離婚が『心配だ（計）』（「心配だ」と「どちらかといえば心配だ」の合計、以下同じ）と回答した割合は30.6%と3割に達しました。

さらに、冷え症の状況別にみると、冷え症のワーキングママでは、熟年離婚が『心配だ（計）』と回答した割合は33.5%となり、冷え症でないワーキングママ（23.9%）と比べ、約10ポイント高い割合を示しました。冷え症でない“ポカポカママ”よりも冷え症に悩む“冷えママ”のほうが、将来の夫婦関係に不安を抱きやすい傾向があるのかもしれない。冷えママの3人に1人が心のどこかで夫婦生活にネガティブな感情を持ち、熟年離婚を心配しながら生活しているようです。



## 【ワーママを元気にする芸能人】

### ◆映画やドラマでワーママのころはポカポカに！

#### 見るだけでころも温まる！笑顔がステキな癒し系俳優ランキング

1位「竹内涼真さん」2位「高橋一生さん」3位「ディーン・フジオカさん」

最後に、ワーキングママのころをポカポカにしてくれる癒し系俳優について質問しました。

全回答者（1,000名）に「見るだけでころも温まる、笑顔がステキな癒し系の俳優」を聞くと、1位は「竹内涼真さん」となりました。NHK連続テレビ小説（朝ドラ）『ひよっこ』や、TBS日曜劇場『陸王』といった人気ドラマへの出演が続き、ワーキングママのころを温める癒し系イケメンとして1位にランクインしています。僅差で2位となったのは、NHK大河ドラマ『おんな城主 直虎』での小野政次役が評判だった「高橋一生さん」でした。3位は、俳優やモデル、ミュージシャンとして活躍する「ディーン・フジオカさん」となりました。

#### ◆「見るだけでころも温まる」と思う

笑顔がステキな癒し系の俳優

【自由回答形式】 ※上位10位までを表示

全体【n=1000】

	芸能人	件数
1位	竹内涼真	41
2位	高橋一生	40
3位	ディーン・フジオカ	27
4位	西島秀俊	25
5位	綾野剛	22
	斎藤工	22
7位	星野源	20
	福士蒼汰	20
9位	松坂桃李	18
10位	坂口健太郎	15

◆調査概要◆

- ◆調査タイトル : ワーキングママの冷えと疲れに関する調査2017
- ◆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  
全国の30歳～49歳の働くママ
- ◆調査期間 : 2017年11月9日～11月13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 (有効回答から、各年代500sとなるよう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 <http://www.yomeishu.co.jp/> をご覧ください。