
働くママの日常の買い物・夕食づくりについてのアンケート

2019.3

リビングくらしHOW研究所

調査概要・設問

【調査期間】 2019年3月20日～3月31日

【調査方法】 「ぎゅってWeb」「あんふあんWeb」「シティリビングWeb」でのWebアンケート

【調査対象】 働くママ（末子が未就学児の人） 404件

【設問】

Q1. 日常の買い物（食品や日用品など）で、普段利用している店・サービスをすべて選んでください。

Q2. 日常の買い物(食品や日用品など)で、最も利用している店・サービスを1つ選んでください。

Q3. 食品を買う際、重視していることを最大7つまで選んでください。

Q4. 食品を買う際、確認することが多いものをすべて選んでください。

Q5. あなたの夫は1人で、家族のための日常の買い物（食料品や日用品など）をしますか？

Q6. 日常の買い物（食料品や日用品など）をインターネットやアプリでするのはどんな時間帯ですか。当てはまるものをすべて選んでください。

Q7. 平日、お店に行って日常の買い物（食品や日用品など）をする頻度はどれくらいですか？

※平日が週に5日あるとした場合

Q8. 日常の買い物（食品・日用品など）についての情報収集は何を見てしていますか？

Q9. 1週間の夕食の献立を、どれくらい計画的に考えますか。

Q10. 平日の分の夕食を用意するスタイルはどれに近いですか？

Q11. 平日、夕食づくりにかかる時間は、1日平均どれくらいですか？

Q12. この1週間でああなたが夕食調理に使ったり、夕食に食べたものをすべて選んでください。

Q13. 平日の夕食づくりで重視することを最大5つまで選んでください

Q14. 料理は好きですか？

Q15. 料理で楽しいこと、モチベーションにつながることを教えてください。

Q16. 料理の嫌な面、モチベーションがダウンすることを教えてください。

Q17. あなたの夫は夕食を作りますか？

Q18. あなたが献立決めや調理の参考にするものをすべて選んでください。

Q19. 次の項目について、あなたの実態や気持ちに近いものを選んでください。（マトリクス）

- ・買い物や調理の時短になる商品・サービスを利用するためにちょっとお金をかけてもいいと思う
- ・共働きだからいいかなと思って、ちょっといい食材や食品を買うことがよくある
- ・今日は疲れた、頑張ったからいいかなと思って、ちょっといい食材や食品を買うことがよくある
- ・時短調理器具や高機能レンジなどを持っているが、使いこなせていない
- ・料理や買い物の手間を減らして、できるだけ子供や夫と過ごす時間を増やしたい
- ・夫が家で夕食を食べない日は、簡単なメニューにする（残り物や、レトルト食品の活用など）
- ・夫と、家事や育児をもっとシェアしたい
- ・子どもと一緒に料理を作りたいが、なかなか余裕がなくて作れない

Q20. 最近、子どもに自分（ママ）について言われたことでうれしかったことがあれば、どのような内容か具体的に教えてください。

Q21. 最近、子どもに自分（ママ）について言われたことで、反省したりちょっとショックだったことはありますか。具体的に教えてください。

サマリー ①

日常の買い物（食品や日用品など）は「スーパー」をメインに「ドラッグストア」「100均」「コンビニ」「定期宅配」など多様なチャネルを活用

- ほとんどの人が「スーパーマーケット」で買い物をしている、メイン利用者は8割近くいる。とはいえ、ドラッグストア（75.7%）や100円均一ショップ（54.7%）、コンビニエンスストア（39.9%）、定期宅配サービス（39.6%）などの利用も一定数あり、複数のチャネルを組み合わせている人も多い。

食品の買い物は「鮮度」「安さ」「安心・安全」を重視 効率・時短はそれほど優先されていない

- 食品購入で重視していることの上位は「鮮度」「安さ」「安心安全」。品質に厳しい目を持ちつつ、「安さ」も押さえたいという気持ちが見られる。
- 鮮度については、「野菜の鮮度」を重視する人が7割超と最多。次に肉（60.4%）、魚（51.7%）といずれも半数以上が鮮度を重視している。
- 「子どもが食べやすい」「おいしさ」も各4割台のポイントを集めた。効率や時短などに関する項目は2〜3割台と比較的ポイントが少ない。
- 食品を買う際、確認することが多いのは「消費期限・賞味期限」85.9%、「産地」69.3%、「添加物・保存料」48.3%、「原材料名」42.1%。

9割近くが、平日に「週1回以上」お店に行き買い物をしている

情報収集は電子チラシアプリ、生協・食材宅配のカタログ・チラシ、折込チラシなど

インターネットやアプリで買うタイミングは、「平日の夜」「休日」「通勤中・昼休み」

- 平日でも、87.6%が「週1回以上」お店に行き買い物をしている。ほぼ毎日という人も13.4%いる。
- 日常の買い物の情報収集は「電子チラシサイト（アプリ含む）」が35.9%と最多。次いで、「生協・食材宅配のカタログ・チラシなど」25.2%、「折込チラシ」23.5%、「店頭のパスター・POP」23.0%。情報収集を特にしていないという人も約2割。
- 日常の買い物をインターネットやアプリでする時間帯は、「平日帰宅して寝るまでの間に」47.5%が最多。次いで、「休日」32.4%。「朝の通勤中」「仕事中の昼休み」「会社帰りの移動中」も各2割台で、ちょよちよ隙間時間に購入している様子が見られる。
- 夫1人で、家族のための日常の買い物を「週1回以上」とする人が33.4%。「月に1、2回」という人が約2割、「ほとんどしない」が約4割と最多。

1週間の夕食の献立を「3日以上は計画的に考える」人が約4割

ほとんど平日に調理する人が6割超で、平日の夕食準備時間は「30分～1時間未満」が過半数

- 1週間の献立を3日以上は計画的に考えるという人が約4割。「ほぼ毎日献立を考える」人も33.7%いる。
- ほとんど平日に調理する人が64.4%と多数派。「ほとんど週末に作り置き」「作り置きと平日の調理が半々くらい」という人は約3割。
- 平日、夕食づくりにかける時間は「30分～1時間未満」52.0%が最多。

サマリー ②

冷凍食材・冷凍食品の活用度は高い！ 市販の合わせ調味料・惣菜・缶詰・レトルトも3割程度が利用

- この1週間で利用した、時短・効率化になる食品を聞いたところ「自分で冷凍した食材」「購入した冷凍食品（野菜など素材系）」「冷凍食品（調理済みのおかずや主食など）」がトップ3。保存がきいて、使いたい分だけ取り出しやすい冷凍系の利用度が高く、冷凍庫は満杯の可能性も…。「市販の合わせ調味料」「惣菜」「缶詰」「レトルトパウチ食品」も各3割程度が利用している。ミールキット（11.6%）やカット野菜（19.8%）の利用は比較的少ない。

夕食の条件は、「短時間で簡単につくれる」「子どもが好き」「栄養バランス」「2品以上」

- 夕食づくりで最も重視されているのは「短時間で作れること」88.6%。次いで、「子どもが好きか・食べてくれるか」75.2%。さらに「調理の工程が少ない・簡単」65.8%、「栄養バランス」56.7%、「品数2品以上（白飯を除く）」54.5%は、半数以上が重視している条件。
- 料理が「どちらかと言えば好き」という人が44.8%で最多。「好き」23.8%と合わせると、7割近くになる。「どちらかといえば嫌い・嫌い」という人は約3割。

料理のモチベーションは「子供の笑顔」に大きく左右される 楽しいのは、「家族みんなおいしい」「手際よく、思い通りに作れたとき」 嫌なのは「義務感」「献立を考えたり後片付けが面倒」「レパートリーの少なさ、料理する時間の少なさ」

- 料理の楽しい面のトップは、ダントツで「子供がおいしいと言ってくれたり、喜んで食べる」90.6%。次に「自分がおいしい」54.5%、「夫がおいしい」54.0%と家族がおいしく食べられることが大きなモチベーションといえる。また、「手際よく、自分の思い通りに時間・進行で作れたとき」に手ごたえを感じる人も45.3%いる。
- 料理のモチベーションがダウンする理由も「子どもが食べないとき」69.8%がトップ。また、「作りたくないときでも作らなければならない」62.9%、「献立を考えるのが面倒」62.6%、「食器洗い・後片付けが面倒」55.9%のポイントが高い。また、「料理をするための時間が少ない」というワーママならではの悩みも44.3%の人が感じている。「レパートリーが少ない」も47.8%が感じているが、これも時間や買い物などの条件により作れるメニューが限られることも一因であろう。

過半数の夫は夕食を作らないが、「週1回以上」作る人は約4分の1いる

献立決めや調理の参考にするものは、レシピサイトや検索サイトでの食材名・メニュー名検索

- 夫が夕食づくりを「ほとんど・全くしない」人が過半数。一方で、「週に1回以上」という人が24.7%いる。
- 献立決めや調理の参考にするものは、ほぼネットの情報。「レシピサイト（アプリを含む）」58.9%、「検索サイトで食材名で検索」46.3%、「検索サイトでメニュー名で検索」41.6%がトップ3。同じインターネット系サービスでも、「料理動画」「料理Instagram」「料理ブログ」の利用度は1割前後と低め。

サマリー ③

約7割が「時短のため」にちょっとお金をかけてもいいと思う 頑張ったり疲れた日にも、ご褒美にプチぜいたく

- 日常の買い物で、ちょっとお金をかけてもいいと思う場面で、最もポイントが高かったのは「買い物や調理の時短になる商品・サービスを利用するため」で、約7割が「当てはまる」「やや当てはまる」と回答。ほか2つの項目「頑張ったり疲れた日に、ちょっといい食材や食品を買うことがよくある」は6割弱、「共働きだからいいかなと思って、ちょっといい食材や食品を買うことがよくある」は過半数が、「当てはまる」「どちらかといえば当てはまる」と答えた。
- 「時短調理のための道具を持っているが使いこなせていない」という項目に「当てはまる」「やや当てはまる」という人が5割近くいる。

夫がいない日は簡単メニューで決まり！ 夫と家事や育児をもっとシェアしたい

子どもとの時間づくりにつながる、料理や買い物の工夫へのニーズは強い

- 夫が夕食を食べない日は、簡単なメニューにするという人が8割超。夫の存在が、夕食のメニュー内容に大きく影響している。
- 夫と家事・育児をもっとシェアしたいと思っている人は7割超。夫の家事・育児参加をスムーズにするような商品・サポートへのニーズは高い。
- 料理や買い物の手間を減らして、子どもや夫と過ごす時間を増やしたいと思っている人が約4分の3と大多数。子どもと一緒に料理を作りたいと思っているができていない人も6割超。料理や買い物の時短はもちろんだが、料理や買い物を通じた親子コミュニケーションの提案への関心は高いだろう。

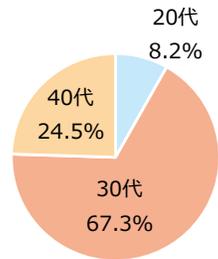
「ママのごはん、おいしい！」「ママ大好き、かわいい！」は最強の褒め言葉

いつも怒っている、余裕がないとき口調がきつい、スマホ見ないで・・・子どもはよく見ているなあと反省

- 子どもに自分について言われたことでうれしかったことのFAで、全体的に多く見られたコメントは「ママのごはん、おいしい」「ママ大好き、かわいい」というもの。忙しくても疲れていても、頑張って料理するのは、「ママのごはん、おいしい！」のパワーが大きい。
- 子どもに自分について言われたことで、反省したりショックだったことのFAで、全体的に多く見られたコメントは「いつも怒っている」「余裕がないとき口調がきつい」「スマホ見ないで」といったもの。

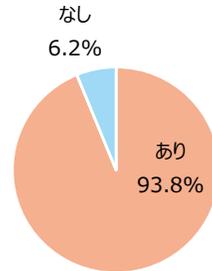
回答者プロフィール

<年代>

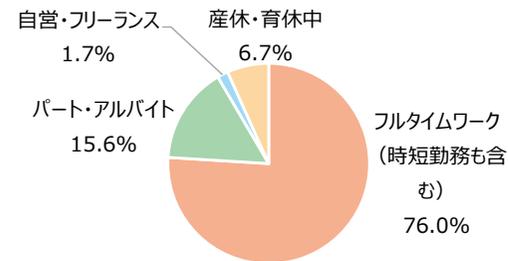


平均年齢 36.0歳

<配偶者の有無>



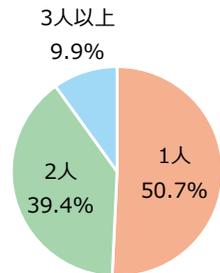
<働き方>



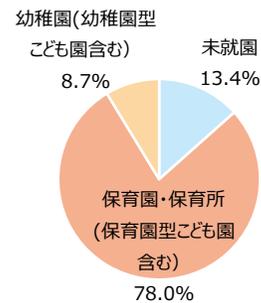
<居住地>

居住地	n	%
北海道	14	3.5
岩手県	1	0.2
宮城県	4	1.0
山形県	3	0.7
福島県	1	0.2
埼玉県	36	8.9
千葉県	32	7.9
東京都	99	24.5
神奈川県	61	15.1
新潟県	2	0.5
富山県	1	0.2
石川県	1	0.2
長野県	1	0.2
岐阜県	3	0.7
静岡県	2	0.5
愛知県	19	4.7
三重県	4	1.0
滋賀県	2	0.5
京都府	13	3.2
大阪府	47	11.6
兵庫県	28	6.9
奈良県	4	1.0
和歌山県	1	0.2
岡山県	3	0.7
広島県	1	0.2
徳島県	1	0.2
愛媛県	5	1.2
福岡県	11	2.7
長崎県	1	0.2
熊本県	3	0.7
全体	404	100.0

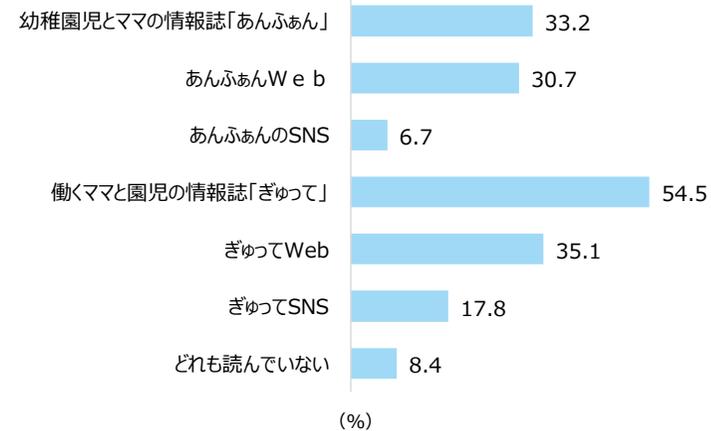
<子どもの人数>



<末子学齢>



<読読メディア>

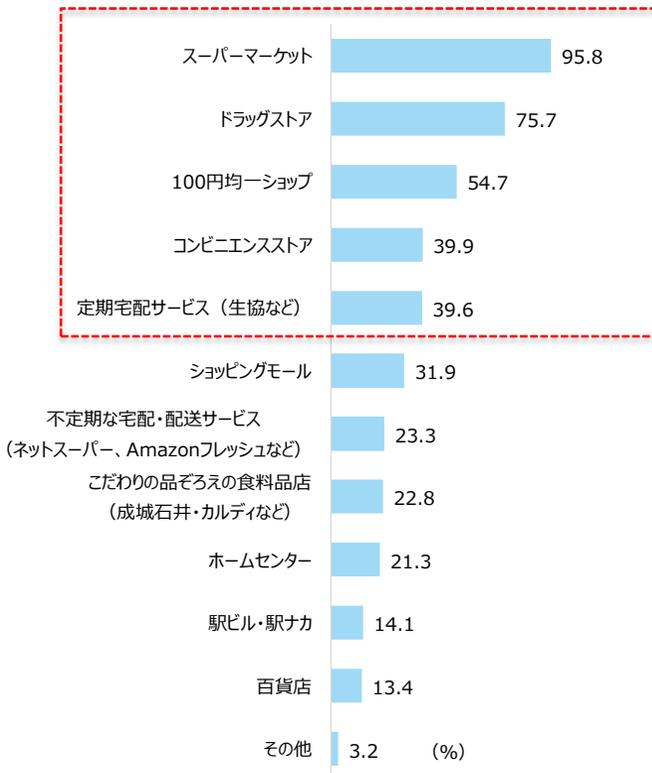


調査結果

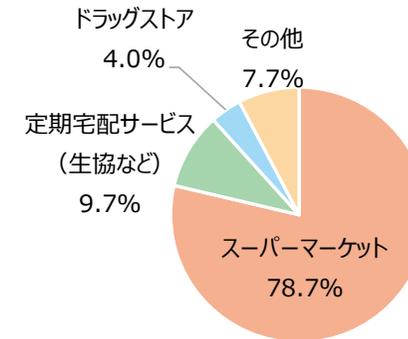
日常の買い物（食品や日用品など）は「スーパー」をメインに、
「ドラッグストア」「100均」「コンビニ」「定期宅配」など多様なチャネルを活用

- ほとんどの人が「スーパーマーケット」で買い物をしている、メイン利用者は8割近い。
- とはいえ、ドラッグストア（75.7%）や100円均一ショップ（54.7%）、コンビニエンスストア（39.9%）、定期宅配サービス（39.6%）などの利用も一定数あり、複数のチャネルを組み合わせている人も多い。

＜日常の買い物（食品や日用品など）で、 普段利用している店・サービス＞ (複数回答)



＜最もよく利用している店・サービス＞

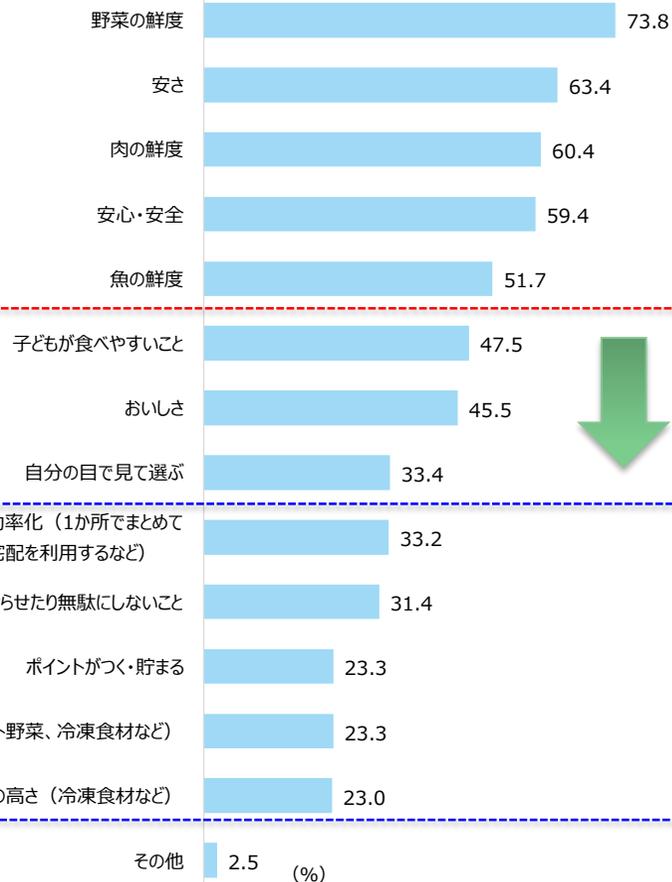


調査結果

食品の買い物は「鮮度」「安さ」「安心・安全」を重視 効率・時短はそれほど優先されていない

- 食品購入で重視していること上位は「鮮度」「安さ」「安心安全」。品質に厳しい目を持ちつつ、「安さ」も押さえないという気持ちが見られる。
- 「野菜の鮮度」を重視する人が7割超と最多。次に肉（60.4%）、魚（51.7%）といずれも半数以上が重視している。
- 続いて「子どもが食べやすい」「おいしさ」が各4割台のポイントを集めた。効率や時短などに関する項目は2～3割台と比較的ポイントが少ない。
- 食品を買う際、確認することが多いのは「消費期限・賞味期限」85.9%、「産地」69.3%、「添加物・保存料」48.3%。

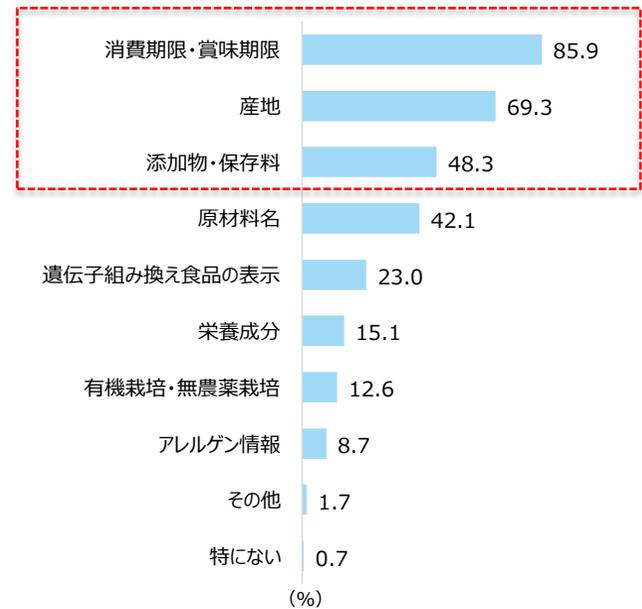
<食品を買う際、重視していること> (最大7つまで選択)



上位項目を優先するため、
効率・時短は妥協している
可能性

<食品を買う際、確認することが多いもの>

(複数回答)

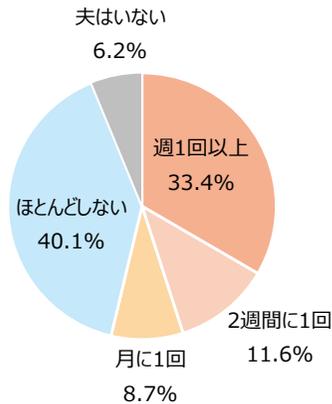


調査結果

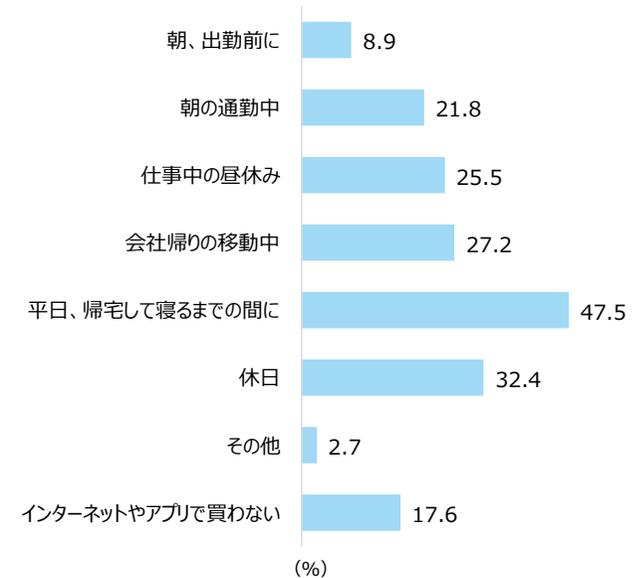
夫1人で日常の買い物を「週1回以上」する人が約3分の1 インターネットやアプリで買うタイミングは、「平日の夜」「休日」「通勤中・昼休み」

- 夫1人で、家族のための日常の買い物を「週1回以上」という人が33.4%。「月に1、2回」という人が約2割、「ほとんどしない」が約4割で最多。
- 日常の買い物をインターネットやアプリでする時間帯は、「平日帰宅して寝るまでの間に」47.5%が最多。次いで、「休日」32.4%。「朝の通勤中」「仕事中の昼休み」「会社帰りの移動中」も各2割台で、ちよこちよこ隙間時間に購入している様子が見られる。

<夫は1人で、家族のための日常の買い物（食料品や日用品など）をしますか？>



<日常の買い物（食料品や日用品など）をインターネットやアプリでする時間帯> (複数回答)

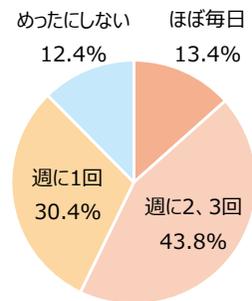


調査結果

9割近くが、平日に「週1回以上」お店に行って買い物している
 情報収集は電子チラシアプリ、生協・食材宅配のカタログ・チラシ、折込チラシなど

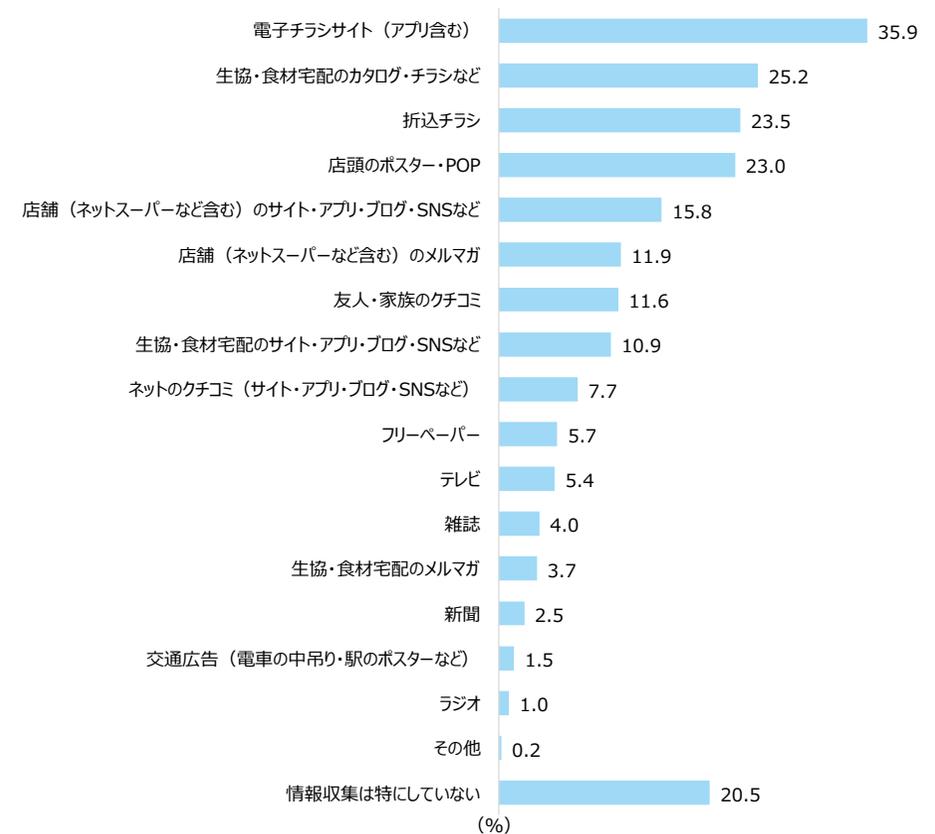
- 平日でも、87.6%が「週1回以上」お店に行って日常の買い物をしている。ほぼ毎日という人も13.4%いる。
- 日常の買い物の情報収集は「電子チラシサイト（アプリ含む）」が35.9%と最多。次いで、「生協・食材宅配のカタログ・チラシなど」25.2%、「折込チラシ」23.5%、「店頭のパスター・POP」23.0%。情報収集を特にしていないという人も約2割。

<平日、お店に行って日常の買い物（食品や日用品など）をする頻度>



<日常の買い物（食品・日用品など）についての情報収集ツール>

(複数回答)



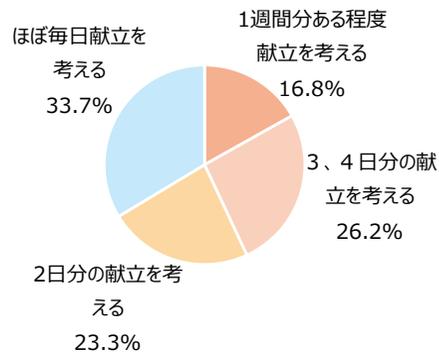
調査結果

1週間の夕食の献立を「3日以上は計画的に考える」人が約4割

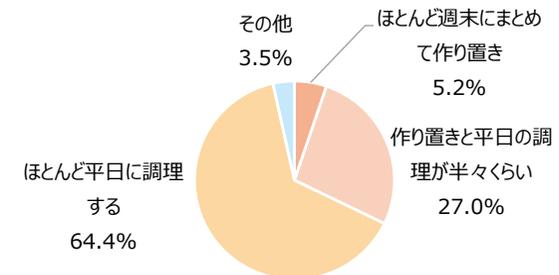
ほとんど平日に調理する人が6割超で、平日の夕食準備時間は「30分～1時間未満」が過半数

- 1週間の献立を3日以上は計画的に考えるという人が約4割。「ほぼ毎日献立を考える」人も33.7%いる。
- ほとんど平日に調理する人が64.4%と多数派。「ほとんど週末に作り置き」「作り置きと平日の調理が半々くらい」という人は約3割。
- 平日、夕食づくりにかける時間は「30分～1時間未満」52.0%が最多。

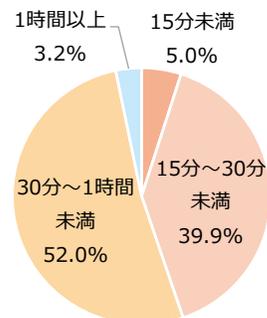
< 1週間の夕食の献立を、どれくらい計画的に考えるか >



< 平日の分の夕食を用意するスタイル >



< 平日、夕食づくりにかける時間（1日平均） >



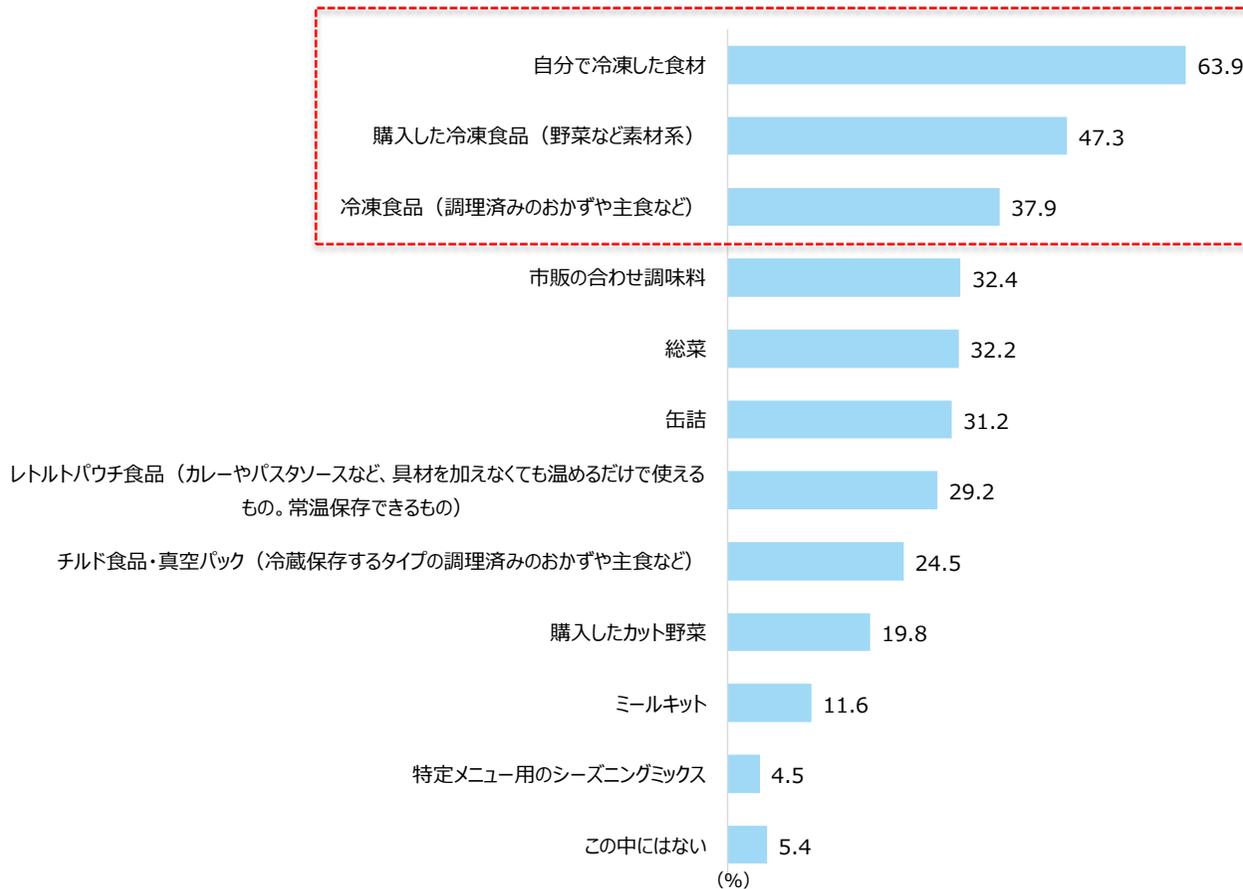
調査結果

冷凍食材・冷凍食品の活用度は高い！ 市販の合わせ調味料・惣菜・缶詰・レトルトも3割程度が利用

- この1週間で利用した、時短・効率化になる食品を聞いたところ「自分で冷凍した食材」「購入した冷凍食品（野菜など素材系）」「冷凍食品（調理済みのおかずや主食など）」がトップ3。保存がきいて、使いたい分だけ取り出しやすい冷凍系の利用度が高く、冷凍庫は満杯の可能性も…。
- 「市販の合わせ調味料」「惣菜」「缶詰」「レトルトパウチ食品」も各3割程度が利用している。
- ミールキットやカット野菜の利用は比較的少ない。

<この1週間で夕食調理に使ったり、夕食に食べたもの>

(複数回答)

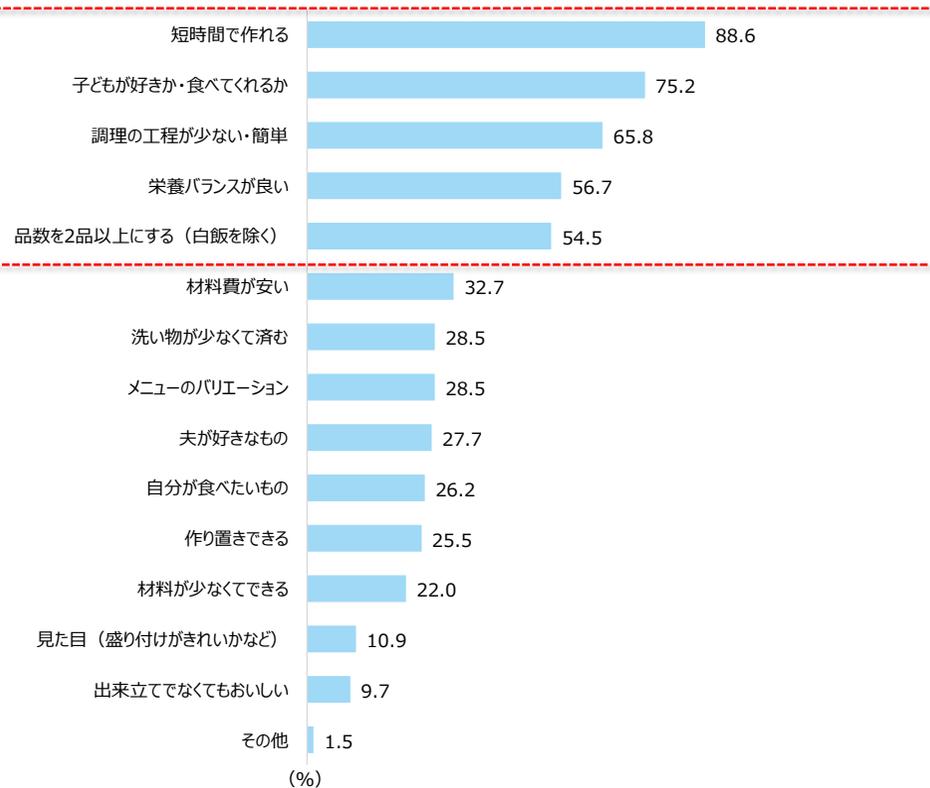


調査結果

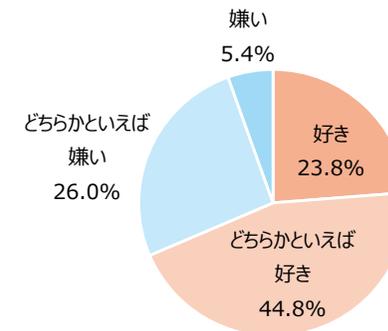
夕食の条件は、「短時間で簡単につくれる」「子どもが好き」「栄養バランス」「2品以上」

- 夕食づくりで最も重視されているのは「短時間で作れること」88.6%。次いで、「子どもが好きか・食べてくれるか」75.2%。さらに「調理の工程が少ない・簡単」65.8%、「栄養バランス」56.7%、「品数2品以上（白飯を除く）」54.5%は、半数以上が重視している条件。
- 料理が「どちらかと言えば好き」という人が44.8%で最多。「好き」23.8%。と合わせると、7割近くになる。「どちらかといえば嫌い・嫌い」という人は約3割。

<平日の夕食づくりで重視すること> (最大5つまで選択)



<料理は好きか？>



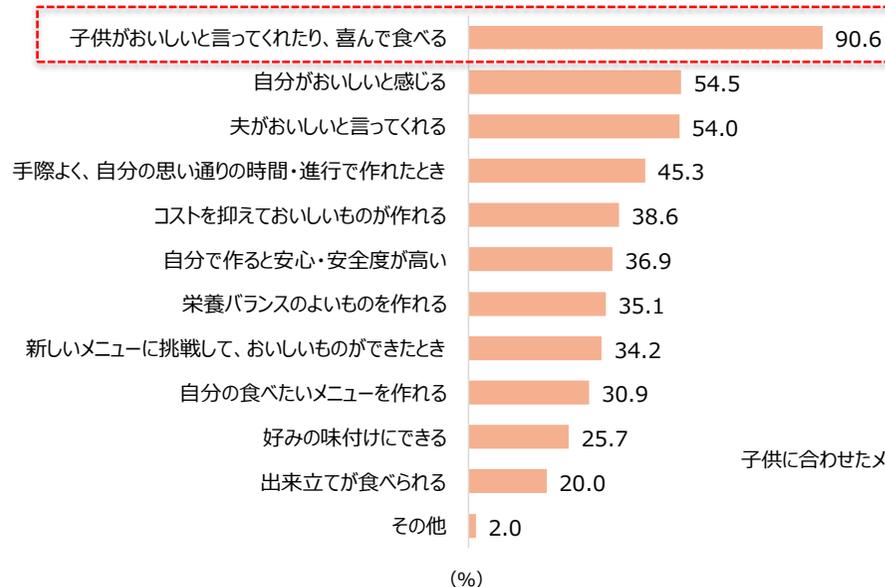
調査結果

料理のモチベーションは「子供の笑顔」に大きく左右される 楽しいのは、「家族みんなおいしい」「手際よく、思い通りに作れたとき」
嫌なのは「義務感」「献立を考える・後片付け」「レパートリーの少なさ、料理する時間の少なさ」

- 料理の楽しい面のトップは、ダントツで「子供がおいしいと言ってくれたり、喜んで食べる」90.6%。次に「自分がおいしい」54.5%、「夫がおいしい」54.0%と家族がおいしく食べられることが大きなモチベーションといえる。また、「手際よく、自分の思い通りに時間・進行で作れたとき」に手ごたえを感じる人も45.3%いる。
- 料理のモチベーションがダウンする理由も「子どもが食べないとき」69.8%がトップ。また、「作りたくないときでも作らなければならない」62.9%、「献立を考えるのが面倒」62.6%、「食器洗い・後片付けが面倒」55.9%のポイントが高い。また、「料理をするための時間が少ない」というワーママならではの悩みも44.3%の人が感じている。「レパートリーが少ない」も47.8%が感じているが、これも時間や買い物などの条件により作れるメニューが限られることも一因であろう。

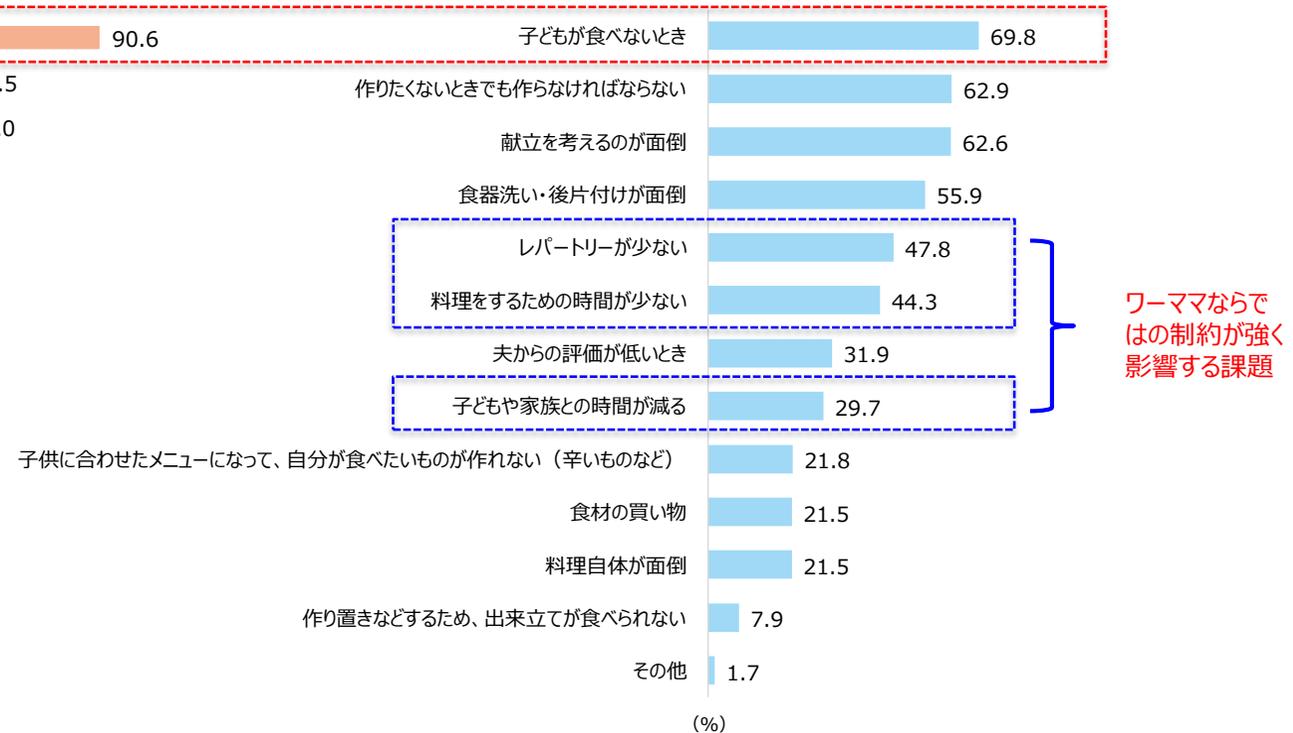
<料理で楽しいこと、モチベーションにつながること>

(複数回答)



<料理の嫌な面、モチベーションがダウンすること>

(複数回答)



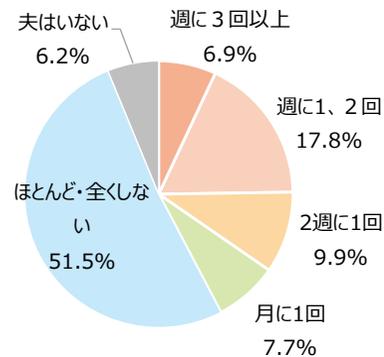
調査結果

過半数の夫は夕食を作らないが、「週1回以上」作る人は約4分の1いる

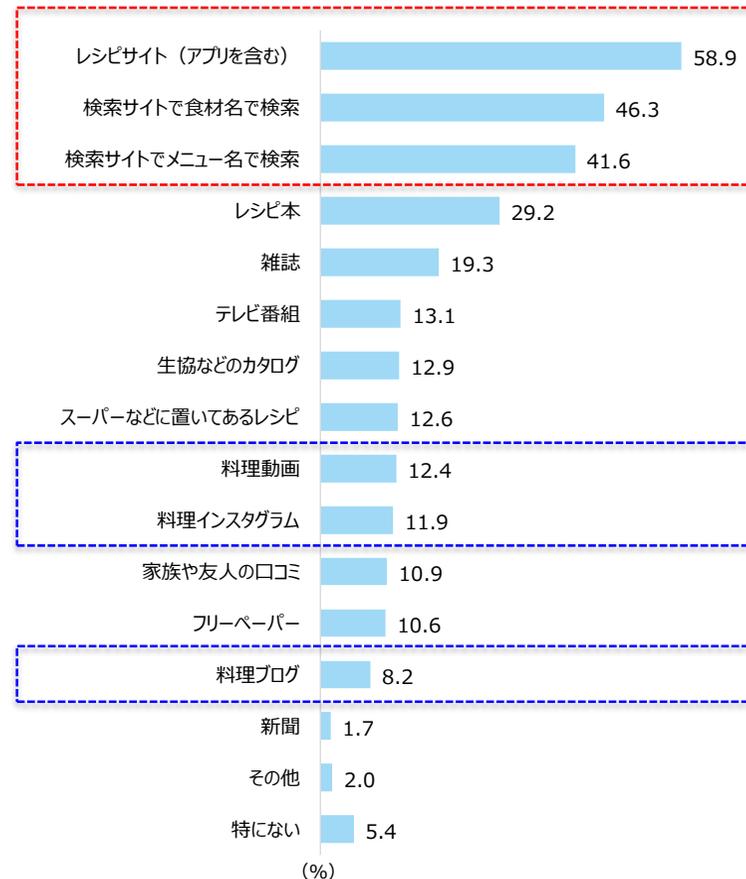
献立決めや調理の参考にすることは、レシピサイトや検索サイトでの食材名・メニュー名検索

- 夫が夕食づくりを「ほとんど・全くしない」人が過半数。一方で、「週に1回以上」という人が24.7%いる。
- 献立決めや調理の参考にすることは、ほぼネットの情報。「レシピサイト（アプリを含む）」58.9%、「検索サイトで食材名で検索」46.3%、「検索サイトでメニュー名で検索」41.6%がトップ3。同じインターネットサービスでも「料理動画」「料理Instagram」「料理ブログ」の利用は1割前後と低め。

<夫は夕食を作るか？>



<献立決めや調理の参考にすること> (複数回答)



調査結果

約7割が「時短のため」にちょっとお金をかけてもいいと思う

頑張ったり疲れた日にも、ご褒美にプチぜいたく

- 買い物や調理の時短になる商品。サービスを利用するために、ちょっとお金をかけてもいいと思う人は約7割。
- 頑張ったり疲れた日に、ちょっといい食材や食品を買うことがよくあるという人は6割弱。
- ダブルインカムを理由にちょっといいものを買うことがある人が過半数。
- 時短調理のための道具を持っているが使いこなせていない人が5割近くいる。

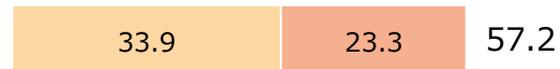
<日常の買い物・調理で、財布の紐がゆるむとき>

※各項目で「当てはまる」「やや当てはまる」のポイントをグラフ化

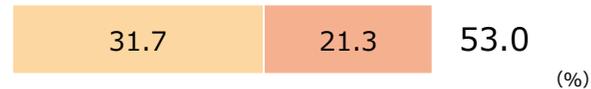
買い物や調理の時短になる商品・サービスを利用するために
ちょっとお金をかけてもいいと思う



今日は疲れた、頑張ったからいいかなと思って、
ちょっといい食材や食品を買うことがよくある



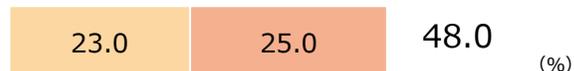
共働きだからいいかなと思って、ちょっといい食材や食品を買うことがよくある



■ どちらかといえば当てはまる ■ 当てはまる

<時短調理道具を使いこなしているか>

時短調理器具や高機能レンジなどを持っているが、使いこなせていない



■ どちらかといえば当てはまる ■ 当てはまる

調査結果

夫がいない日は簡単メニューで決まり！ 夫と家事や育児をもっとシェアしたい 子どもとの時間づくりにつながる、料理や買い物の工夫へのニーズは強い

- 夫が夕食を食べない日は、簡単なメニューにするという人が8割超。夫の存在が、夕食のメニュー内容に大きく影響している。
- 夫と家事・育児をもっとシェアしたいと思っている人は7割超。夫の家事・育児参加をスムーズにするような商品・サポートへのニーズは高い。
- 料理や買い物の手間を減らして、子どもや夫と過ごす時間を増やしたいと思っている人が約4分の3と大多数。子どもと一緒に料理を作りたいと思っているができていない人も6割超。料理や買い物の時短はもちろんだが、料理や買い物を通じた親子コミュニケーションの提案への関心は高いだろう。

<夫に関する意識>

※各項目で「当てはまる」「やや当てはまる」のポイントをグラフ化



<子どもに関する意識>



調査結果

「ママのごはん、おいしい！」「ママ大好き、かわいい！」は最強の褒め言葉

- 子どもに自分について言われたことでうれしかったことのFAで、全体的に多く見られたコメントは「ママのごはん、おいしい」「ママ大好き、かわいい」というもの。忙しくても疲れていても、頑張ってる料理するのは、「ママのごはん、おいしい！」のパワーが大きい。

最近、子どもに自分（ママ）について言われたことでうれしかったこと

- ママ大好き、と日常的に甘えてきてくれること（32歳／フルタイムワーク）
- お母さんかわいい☆ お母さんは〇〇(息子の名前)君の宝物！ずっと一緒にいようね。〇〇君はお母さんと結婚する！（38歳／フルタイムワーク）
- お弁当おいしかったよ。ありがとう（40歳／フルタイムワーク）
- ママのご飯いつも美味しいね！、わぁー美味しそう！ ママが一番かわいいね！（38歳／フルタイムワーク）
- 最近話し始めた2歳のこどもが「ママーいい（かわいい）」といつてくれた。4歳のこどもが「ママ大好き！宝物だよ！」と言ってくれた（35歳／フルタイムワーク）
- ママが一番すきだよ。ママの作ったお弁当が食べたい。天国に行っても、またみんなと一緒に暮らそうね。（32歳／フルタイムワーク）
- ママのご飯は世界一美味しいね！（29歳／フルタイムワーク）
- あ〜ご飯がおいしいなあ！ 平日仕事が忙しく、あわてて調理した夕飯に、この一言があると、力が抜けて報われます（43歳／フルタイムワーク）
- 給食よりママご飯のほうがおいしい。一緒に食べるとおいしいね！（31歳／フルタイムワーク）
- まだ1歳半だけど、スーパーで買った惣菜や弁当より、手作りのごはんの方が沢山食べてくれるし、おいって言ってニコニコ食べてくれる（30歳／パート・アルバイト）
- これ好きだからまた作って（36歳／フルタイムワーク）
- 買い物で疲れたので、お店でご飯を食べようと提案したところ、娘から、「えーっ。今日は、お店じゃなくて家で食べたい。だって、ママの料理は最高だもん。」と言われました。きつと観たいテレビでもあったのだと思いますが、嬉しかったです（37歳／産休・育休中）

調査結果

いつも怒っている、余裕がないとき口調がきつい、スマホ見ないで・・・子どもはよく見ているなあと反省

- 子どもに自分について言われたことで、反省したりショックだったことのFAで、全体的に多く見られたコメントは「いつも怒っている」「余裕がないとき口調がきつい」「スマホ見ないで」といったもの。

最近、子どもに自分（ママ）について言われたことで、反省したりショックだったこと

- ダメよって言わないでと言われて、子供の気持ちを一旦受け止めることができていないことに気づいた（34歳／フルタイムワーク）
- ママ、怒りん坊になる妖怪くっついてるんじゃない？（27歳／産休・育休中）
- 精神的に余裕がなくてちょっとした事で怒ってしまった時に「ママ、もう怒らないでよー」と言われてしまった時（28歳／パート・アルバイト）
- 「うるさい、言い過ぎ」忙しいとき、早くして欲しくて、まくしたてるように言い過ぎてしまっていたかな。子供のタイミング、リズムもあるのに…。ちょっと反省しました（35歳／フルタイムワーク）
- ママはいつも怒っているよ。怒ってる時の顔が嫌だよ（32歳／フルタイムワーク）
- イライラしていたときに子どもを理不尽に怒ってしまい、その後何度か「ママ、〇〇しても怒らないでね」と言われてショックを受けました。子どもの心に残るほど怒ってしまったことを反省しています（32歳／フルタイムワーク）
- 危ないことをしたときに注意したとき「私わかってるから、言わないで。泣きそうになるから」と言われた。こどもへの説明が面倒で省いたとき、「私がなに？と訊くとみんな何でもないって言う…」と言われてから何でも噛み砕いて説明するようにしている（33歳／フルタイムワーク）
- 朝、急いでいる時にグズグズしていた子供達に、早くしてと怒っていたら「ママなんか大嫌い」と言われた事です（36歳／フルタイムワーク）
- 朝時間がなくて、家を出る前に娘がトイレしたいと言った時、ママ遅刻しちゃう。と言ってしまって、娘が寂しそうにごめんなさい。と謝ってきた時、本当反省した（29歳／フルタイムワーク）
- 今日は怒ってないね。と言われてそんなに毎日怒っているのかと反省した（36歳／フルタイムワーク）
- イライラしてきつく注意したら、「お母さんお疲れさまなの？」と言われ、余裕が無くなると気づいた（31歳／フルタイムワーク）
- 一緒に遊ぼうと言われてするのに私が面倒くさくて渋っていると、「ママいい加減にして！携帯ばかり見ないで！」と言われてしまいました…。子供はちゃんと見てますね、反省です（34歳／フルタイムワーク）
- 上の子に「ママってどういうイメージ？」と聞いたら帰ってきた言葉が「いつも怒る」その次が「スマホいつもさわってる」反省しました（35歳／フルタイムワーク）
- スマホを触って相槌を打っていると、〇〇のお顔見て??と、顔をギュッと挟まれて視線を合わせてきた時、かわいいう我が子の顔をしっかり見て目を合わせて話を聞いてあげなきゃな…と、反省しました（34歳／パート・アルバイト）