

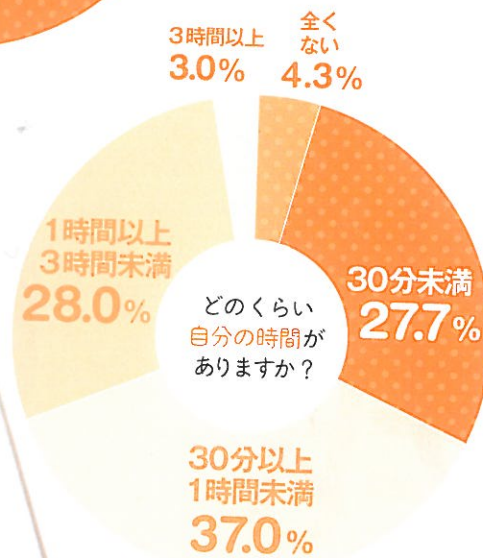
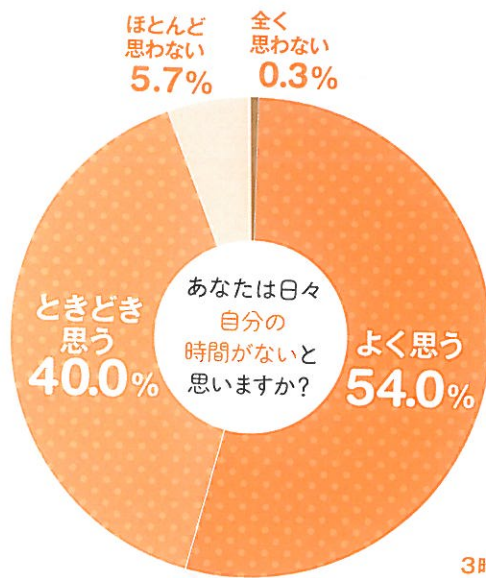
ママ 300人 大アンケート

自分の時間

「自分の時間がない」と思っているママは9割以上!

5歳までの子どもを持つママで「自分の時間がない」と思っている人は、「よく思う」「ときどき思う」を合わせると9割以上に! 子どもが生まれると女性の生活は一変してしまいます。

調査概要: 2014年3月28~30日の3日間、5歳までの子どもを持つ母親を対象にインターネットで調査を実施。有効回答は300件。調査協力: マーシュ <http://www.marsh-research.co.jp/>



「自分の時間」が30分未満の人が3割以上

「自分の時間」が「全くない」「30分未満」と答えた人は、全体の32%。こう答えた人のうち一番多かったのが「専業主婦」のママでした。24時間育児の厳しさがうかがえます。



恵泉女学園大学大学院教授
子育てひろば「あい・ぼーと」施設長
大日向雅美先生
Masami Ohinata
発達心理学(母子関係・家族問題)、母性研究の第一人者として活躍。「みんなママのせい? 子育てが苦しくなったら読む本」(静山社)ほか著書多数。

赤ちゃんのお世話に追われて24時間休みなしのママたち。本誌で行ったアンケートでも、「自分の時間がない」と思っているママは94%に上りました。

ずっと子どもの相手をしていたり、やりたいことができなかったりして、「ひと息つきたい」と願うママは多いようです。「子どもが小さいうちは常にママと一緒に過ごすのはいけない」「自分の時間が欲しいなんて考えるのはわがままじゃないかしら?」と考えているママも多いですね」と言うのは、母子関係に詳しい大日向雅美先生です。

離れる時間があつてこそ親子の時間が輝く

「人は本来、社会との関わりの中で生きるもの。朝から晩まで母子ふたりきりの状態は、人間の本性に反しているんです」と先生は指摘します。確かに二世代前までは、大家族で暮らし、地域の人たちと触れ合いながら生きるのが普通で

Q 「自分の時間」ができたなら何がしたいですか?

美容室で自分磨きしたい。
(東京都 37歳)

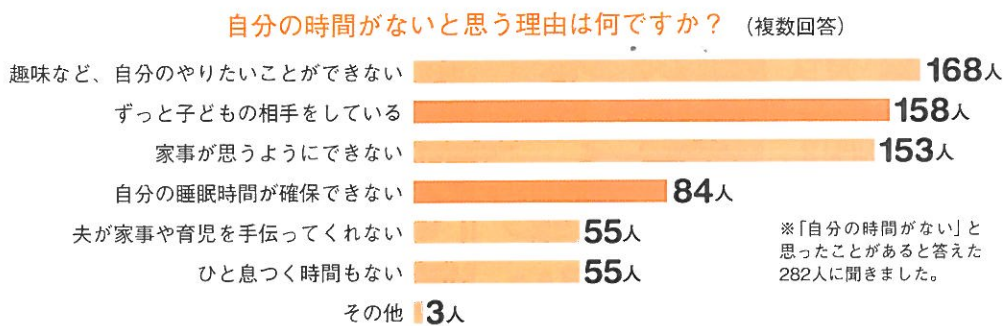
見そこなった映画のDVDをたくさん借りて思いきり見たい。
(岡山県 35歳)

ひとりになりたい。
(大阪府 38歳)

働きたい!
(大阪府 38歳)

コーヒを飲みながら高カロリーのスイーツを食べる!
(愛媛県 35歳)

2時間あるなら眠りたい。
(岡山県 35歳)



「家事」と「育児」で24時間のほとんどは消えている

ママにだって、やりたいこともあれば、趣味もある。でも「子どもの相手」や思うように進まない「家事」に追われて、ささいな願いさえかなわない。「時間ができたらしたいこと」には、ママたちの本音があふれていました。

邪魔されずに読書がしたい、TOEICの勉強をしたい、ジムに行きたい。
(岡山県 35歳)

ぐーたらしたい。
(大阪府 38歳)

ありますか?

した。「母子ふたり」というユニットは、人類史上初の不自然な状態ともいえるでしょう。

昭和初期、大家族で働いていた時代には、お母さんも日中は子どもを家に置いて田畑などに仕事に出ていました。夜、布団の中で親子ふたりになるのが唯一子どもと向き合える至福のときであったといえます。

「母子が離れている時間と、一緒にいる時間。ふたつの時間の対比があったからこそ、親子の時間が輝いていたわけです」

自分の時間を持つのは幸せな子育てのため

現在は、核家族化が進み、日中母子がふたりきりで過ごす時間がとても長くなっています。ママがいつも「楽しい」と思えなくても当然。だからこそわずかな時間でも子どもと離れて、自分の時間を持つことは、「親子ふたりの時間がすてき」「子育ては幸せ」とママが思えるための先行投資だといえるのです。

「ふたりきりで息苦しくなってイライラしているより、『幸せ』と思いがら子育てできた方が、子どもにもよい影響を与えられます。自分の時間を持つことをぜひ前向きに考えてくださいね」