



報道関係者各位

2019年10月2日

WOMAN ウェルネスプロジェクト

ワーキングマザーの8割以上が心身の不調を抱える傾向に 「働く母1000人実態調査～健康×子育て×働き方～」

株式会社ウェルネスライフサポート研究所（東京都港区、代表：加倉井さおり）では、女性の「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」を応援するWOMAN ウェルネスプロジェクトの活動として「働く母1000人実態調査～健康×子育て×働き方～」を実施し、調査結果をまとめましたので公表いたします。本調査は、働く母の心身の不調とその対処の実態を明らかにし、母の働き方やパートナーの働き方に対する満足度と母の不調との関連を明らかにし、今後の健康支援や企業での両立支援体制の方法を検討していただく基礎資料としてご活用いただく目的で、日本全国の働く母を対象に実施いたしました。

■「働く母1000人実態調査～健康×子育て×働き方～」調査トピックス

本調査全体を通して、心身の不調を感じている人は妊娠中～復帰後、現在も多く「罪悪感」や「不安感」などマイナス感情を抱え、悩みながら働いている母が多い現状が明らかになりました。また、社会、職場、夫（パートナー）への理解と協力を求めている現状も確認できました。

- ◆妊娠、復帰後、現在と仕事をする上で心身の不調を感じている母は8割以上
- ◆体の不調を感じた時は受診をするが、心の不調は受診をせず
- ◆職場復帰後（授乳継続者のうち）乳房トラブルは半数以上
- ◆「罪悪感」「不安感」を抱えながら働く母は6割以上、仕事をしながら子育てをする現状に「つらさ」を感じる母は7割以上
- ◆「仕事を辞めたい、または働き方を変えたい」と思ったことがある母は7割以上
- ◆パートナーの働き方への満足度が低いほど、働く母は「罪悪感」「劣等感」「不安」「つらさ」を感じる割合が高い傾向

① 妊娠、復帰後、現在と仕事をする上で心身の不調を感じている母は8割以上

妊娠中、育休復帰後、現在のそれぞれで心身の不調を感じている（いた）女性は妊娠中には93.3%、育休復帰後は86.4%、現在でも82.2%であり、多くの働く女性はどの段階でも心身に何

かしらの不調を抱えていることが明らかになりました。

働く母の健康状態

妊娠中、復帰後、現在と、働く母の80%以上が何らかの不調を抱えている

Q.仕事を続ける中で何かしらの症状で悩んだり困った経験がありますか？（複数回答可）（n = 1030）

	【妊娠中】	【育休復帰後】	【現在】
	93.3%	86.4%	82.2%
	妊娠中	育休復帰後	現在
1位	つわり 55.0%	疲労感 39.9%	肩こり 36.2%
2位	下腹部の張り 40.3%	肩こり 31.3%	疲労 33.4%
3位	疲労感 39.3%	へとへとだ 29.5%	イライラ 24.0%
4位	眠気 35.3%	朝起きた時に ぐったり疲れを感じる 26.0%	腰痛 23.6%
5位	腰痛 32.1%	イライラ 24.9%	へとへとだ 21.3%
			朝起きた時にぐったり疲れを感じる 21.3%
			頭痛 21.3%



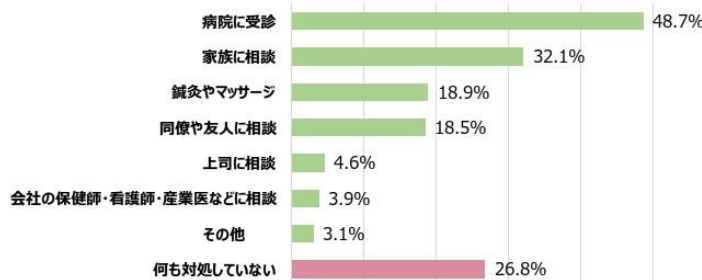
② 体の不調を感じた時は受診をするが、心の不調は受診をせず

不調を感じた時の対処として、体の不調より心の不調への対処は「何もしていない」割合が37.9%で、さらに内容も家族に相談等にとどまっており、専門家の相談などの対処は行われていないのが現状です。

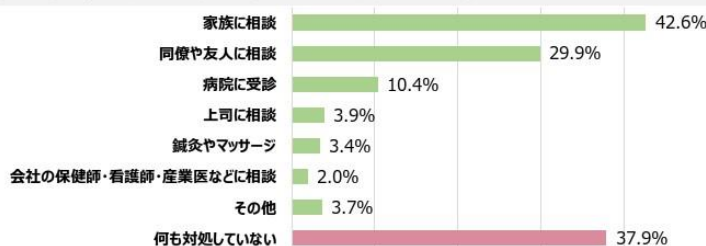
心身の不調への対処

心・体の不調に対して何も対処していない人が多く、会社の保健師等に相談は少ない

Q:体に不調を感じた際、どのように対処していますか？（複数回答可）（n = 1030）



Q:心に不調を感じた際、どのように対処していますか？（複数回答可）（n = 1030）



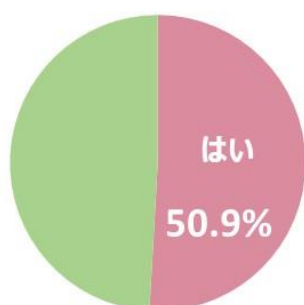
③ 職場復帰後（授乳継続者のうち）乳房トラブルは半数以上

職場復帰後、母乳育児をしている人は半数以上であり、その中でも半数以上が乳房トラブルを経験していることが明らかになりました。

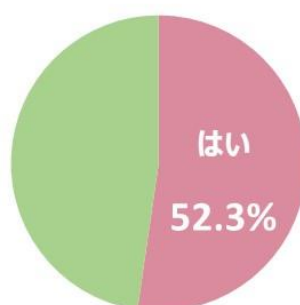
就労環境と母乳育児

復帰後の母乳育児割合は**50%以上**
その中でも乳房トラブルを経験している割合も**50%以上**

Q:育休から職場復帰していた時、
母乳育児をされていましたか？(n=1030)



Q:復帰後に乳腺炎になったり、乳房が張って
辛いことはありましたか？(n=524)



④ 「罪悪感」「不安感」を抱えながら働く母は6割以上、仕事をしながら子育てをする現状に「つらさ」を感じる母は7割以上

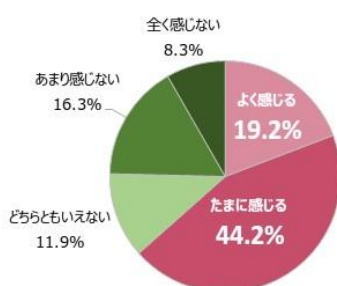
仕事と育児を両立していく中で、職場や家族に対して何らかの罪悪感を抱えている割合は63.4%、何らかの不安を感じている割合は65.7%、さらに現状をつらいと感じている割合は73.1%と、多くの働く母が、精神的に何らかの問題を抱えている状況にあることが確認できました。

働く母の「罪悪感」「不安感」「つらさ」

**「罪悪感」「不安感」を持ちながら、働く母は60%以上
「つらさ」を感じながら仕事と子育てをしている働く母は70%を超えている**

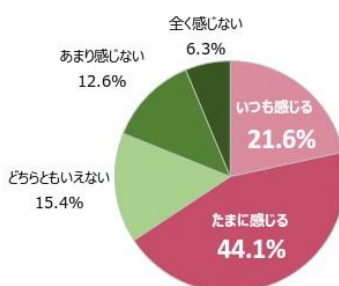
【罪悪感】

Q: 育児と仕事を両立していく中で、職場や家族に対して何らかの「罪悪感」を感じることはありますか？ (n = 1030)



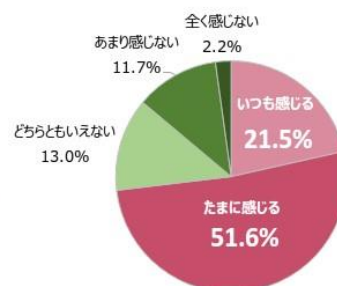
【不安感】

Q: 「このままでいいのだろうか」という不安を感じることはありますか？ (n = 1030)



【つらさ】

Q: 仕事をしながら子育てをする現状に「つらさ」を感じることはありますか？ (n = 1030)

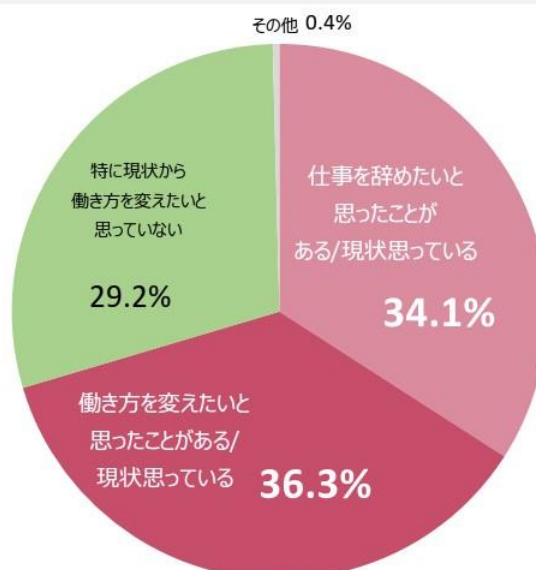


⑤ 「仕事を辞めたい、または働き方を変えたい」と思ったことがある母は7割以上
出産後に仕事をやめたい、または働き方を変えたいと思ったことがある働く母は70.4%と、仕事の継続が難しいと思う働く母が多いことが確認できました。

仕事の継続意向について

出産後、仕事をやめたい、働き方を変えたいと思ったことがある人は70%以上

Q: 出産後、仕事をやめたい、または働き方を変えたいと思ったことはありますか？ (n = 1030)



⑥ パートナーの働き方への満足度が低いほど、働く母は「罪悪感」「劣等感」「不安」「つらさ」を感じる割合が高い傾向

夫またはパートナーの職場環境・勤務形態に不満がある人ほど、「罪悪感」「劣等感」「不安」「つらさ」を感じる割合が高い傾向にあることがわかりました。また母自身の職場制度に不満のある人ほど、妊娠中も、現在も心身の不調を抱えている結果であり、職場の理解への満足度も心身の不調の数が多いほど、満足度は低く不満の割合が高い結果でした。詳しくは調査結果報告書をご覧ください。

パートナーの働き方への満足度と働く母の心の状態

夫またはパートナーの職場環境・勤務形態に不満がある人ほど、「罪悪感」「劣等感」「不安」「つらさ」を感じる割合が高い傾向にある。

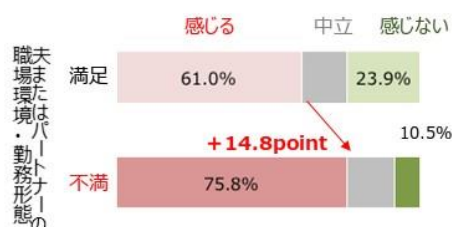
Q:子育てと仕事を両立することに「罪悪感」を感じる？



Q:子育てと仕事を両立することに「劣等感」を感じる？



Q:子育てと仕事を両立することに「不安」を感じる？



Q:子育てと仕事を両立することに「つらさ」を感じる？



■働く母が心身共に健康で働き続けるためへの提言～健康あってこそその幸せな子育てとキャリア

本調査結果からは、働く女性が増え共働きが増える傾向になりつつも、心身の不調を感じている人は妊娠中、復帰後、現在とそれぞれの状況において多く存在していることがわかりました。特に、罪悪感や不安感などのマイナス感情、仕事を辞めることなども悩みながら働いている母が多い中で、なかなか具体的な対処がなされず、社会や職場、夫（パートナー）への理解と協力を求めている実態も明らかになっています。

このような状況下においては、心身不調でパフォーマンスが落ち、仕事の継続が困難になり最終的には離職率の上昇など、企業にとっても望まない結果となる可能性が十分にあります。

本調査結果をうけて、わたしたちは今こそ、働く母が心身共に健康で幸せな活躍をするために、以下の3つの取組みを実施することを提言いたします。詳しい提言の内容は、調査結果報告書をご覧ください。

- 1 働く女性への健康支援を促進
- 2 男女共に学ぶ教育研修の実施
- 3 子育て社員を支援する働き方制度の見直し

■「働く母 1000 人実態調査～健康×子育て×働き方～」調査結果報告書

掲載 URL: <https://happy-woman.jp/surveyof-1000workingmothers/>

<目次>

序章 はじめに

第1章 調査の概要

第2章 調査結果からみた「働く母の健康状態」

第3章 調査結果からみた「働く母の就労状況（働き方）とその影響」

第4章 調査結果からみた「働く母が求めていること」（自由記述からの声）

第5章 働く母が心身共に健康で働き続けるためへの提言

終章 おわりに

■調査概要

- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査委託先：株式会社マクロミル
- ・調査期間：2019年3月21日～2019年3月22日
- ・調査対象：株式会社マクロミルに登録する末子年齢0～12歳の子を持ち育休後職場復帰した有職女性（会社員・公務員）
- ・有効サンプル数：1030名

※なお、別途「在宅勤務・リモートワークの定性調査」を実施しております。詳細は、調査報告書をご覧ください。

■引用・転載にあたってのお願い

本調査結果は、下記条件に基づきご自由に引用・転載いただくことができます。

必ず下記のクレジットを表記の上、当事務局へ掲載報告をお願いします。

WOMANウェルネスプロジェクト「働く母 1000 人実態調査」

※条件詳細は、調査結果報告書をご確認ください。

■WOMANウェルネスプロジェクトについて

WOMANウェルネスプロジェクトでは、心とからだと働き方を含めた生き方を整えて、自分らしく人生をイキイキと過ごせることを「ウェルネスライフ」と定義づけ提唱し、女性の「健やかに、自分らしく、幸せに生きる」を応援する様々な活動を行っています。

具体的には、ワーキングマザー、共働き夫婦をサポートするイベントや講座、企業研修、またの人事・教育担当者、健康支援をする保健師等の専門職向けの研修等、幅広く活動を行っております。

URL: <https://happy-woman.jp/>

■調査メンバーについて

WOMANウェルネスプロジェクト

株式会社ウェルネスライフサポート研究所 加倉井 さおり（保健師・心理相談員）

安田女子大学 看護学部 教授 新川 治子（助産師）

株式会社 Enbirth 河合 優香理

本件に関するお問い合わせ・掲載報告先

WOMANウェルネスプロジェクト事務局（株式会社ウェルネスライフサポート研究所内）

info@wellness-happydream.com 03-6721-8017 担当 加倉井