

## ＜母の日企画＞第12回 お母さんの疲労事情と解消法調査 長引くコロナ禍で精神的な疲労が強まる傾向に 母の日に欲しい疲労解消グッズは「安眠グッズ」「マッサージチェア」

美と健康の総合メーカー、株式会社フジ医療器（本社：大阪府大阪市）は、この度、子どもをもつ20歳以上の女性を対象に「＜母の日企画＞第12回 お母さんの疲労事情と解消法調査」を実施いたしましたので、その結果を発表いたします。この調査は、2011年より毎年春に当社が独自に実施しており、今年の調査で12回目を迎えました。

### 【調査結果概要】

- (1) 93%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答
- (2) 心身共に疲労しているお母さんは7割
- (3) 身体的疲労の主な原因は「加齢」「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」
- (4) 精神的疲労の主な原因は「人間関係」
- (5) 長引くコロナ禍で疲労度が強まるお母さんは5割超
- (6) 疲労解消法1位「好きなものを食べる」、2位は「睡眠をとる」
- (7) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「安眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

### ＜調査概要＞

調査期間 : 2022年3月30日～2022年4月3日  
 調査対象者 : 子どもをもつ20歳以上の女性  
 有効回答者数 : 849名(20代: 20名、30代: 168名、40代: 223名、50代: 239名、60代: 146名、70代以上: 53名)  
 調査エリア : 全国  
 調査方法 : フジ医療器メルマガ会員にWeb上でのアンケートを実施  
 ※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものがございます。

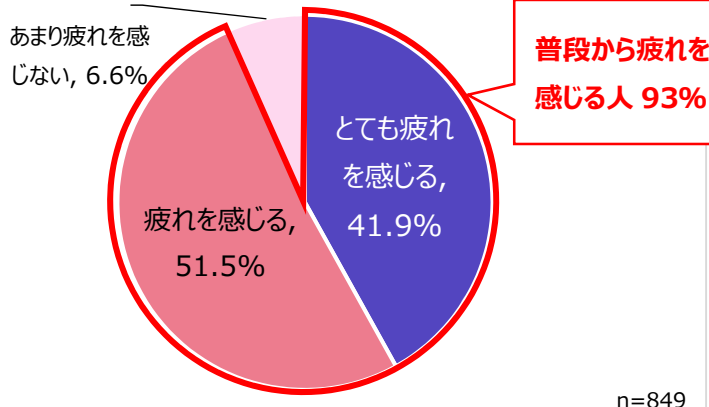
### 【調査結果の詳細】

#### (1) 93%のお母さんが「普段から疲れを感じる」と回答

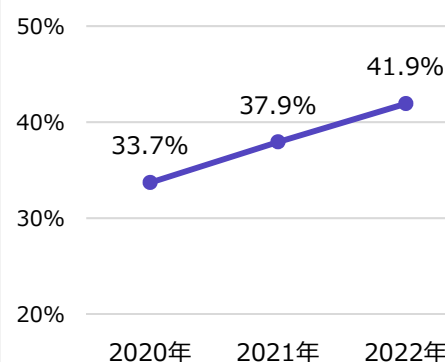
「あなたは普段疲れを感じていますか？」の質問に対し、「とても疲れを感じる」(41.9%)、「疲れを感じる」(51.5%)、「あまり疲れを感じない」(6.6%)、「全く疲れを感じない」(0%)という結果でした。「とても疲れを感じる」と「疲れを感じる」を合わせると93.4%となり、昨年調査に比べて1ポイントアップしています。第1回目の調査以来、疲れを感じていると回答したお母さんは毎回9割を超えています。

「とても疲れを感じる」の項目のみを過去の調査と比較すると2021年調査比4ポイント増加、2020年調査比では8ポイント増加しており、強い疲れを感じている人の割合が増えていることがわかりました。

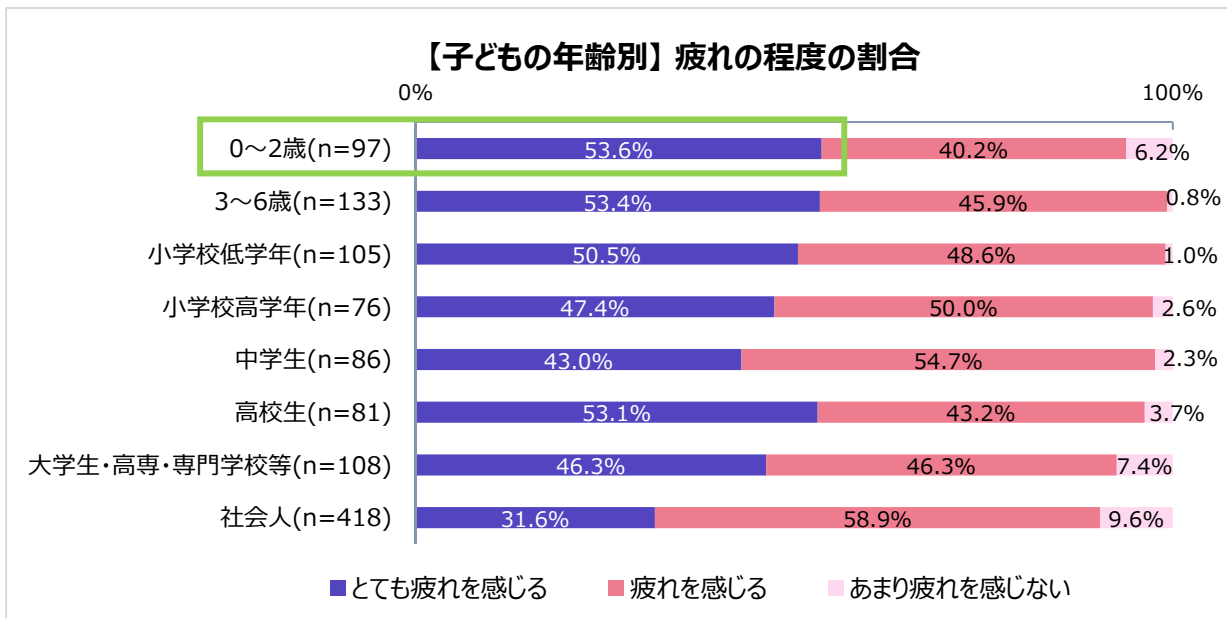
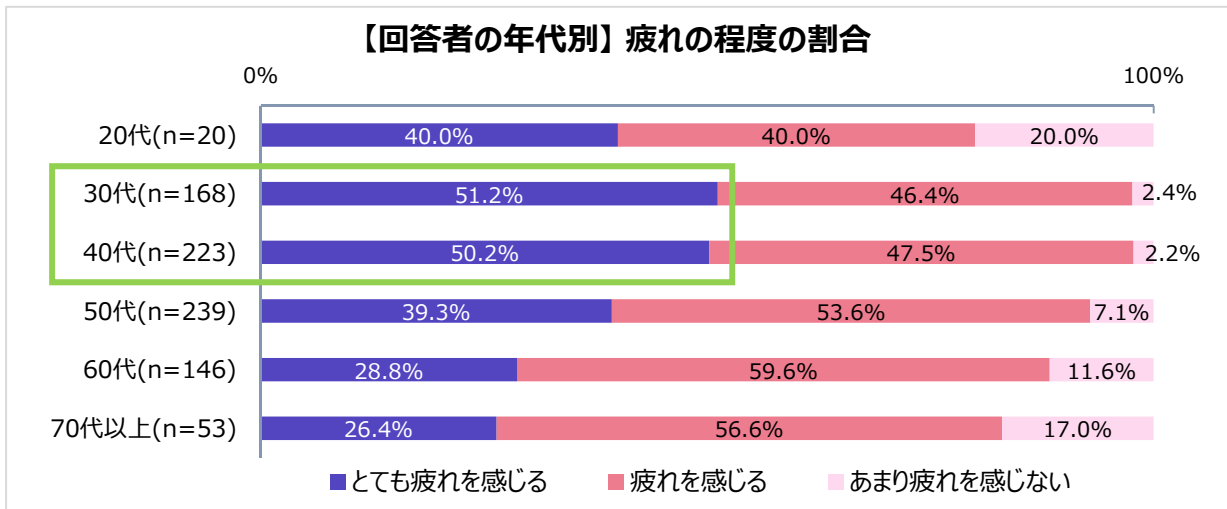
#### Q あなたは普段疲れを感じていますか？



#### 「とても疲れを感じる」回答割合 年別推移



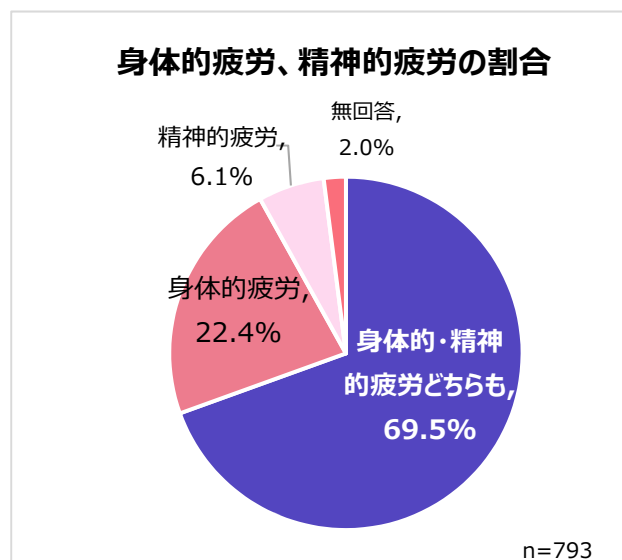
回答者の年代別および子どもの年齢別に、疲れの程度の割合を下記 2 つのグラフで示しています。回答者の年代別では「とても疲れを感じる」を回答した人が 30 代と 40 代では 5 割を超えています。子どもの年齢別では「とても疲れを感じる」の回答が最も多いのは「0～2 歳」(53.6%)ですが、子育て期間中のお母さんは子どもの年齢に関わらず疲労度は高いことがわかります。



## (2) 心身共に疲労しているお母さんは 7 割

「その疲れは身体的疲労ですか？精神的疲労ですか？」の質問に対し、「身体的・精神的疲労どちらも」と回答した人が 69.5%、「身体的疲労」のみが 22.4%、「精神的疲労」のみが 6.1%という結果になりました。

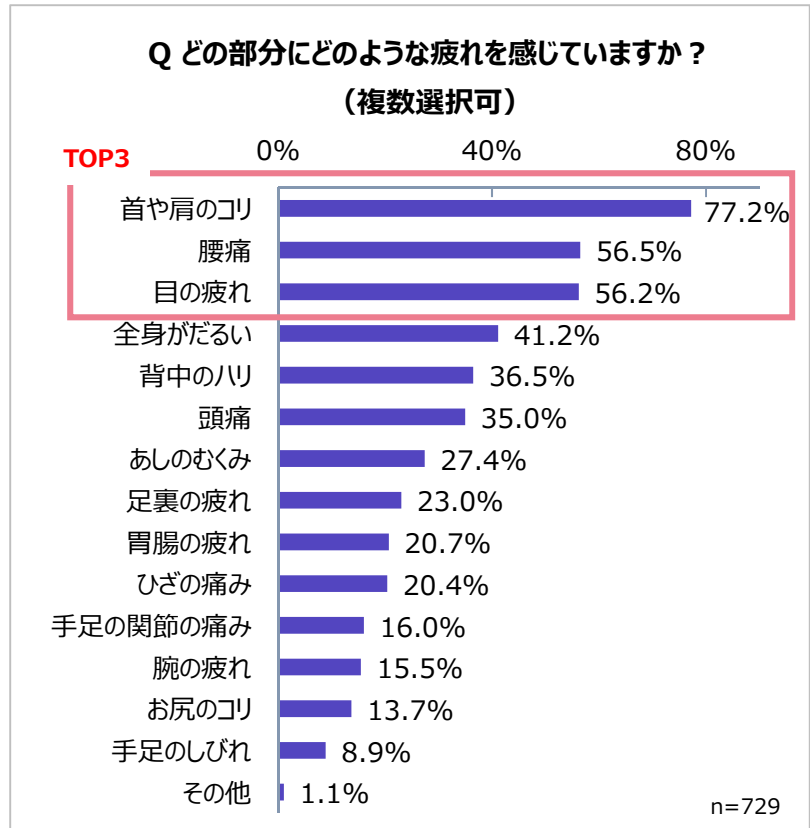
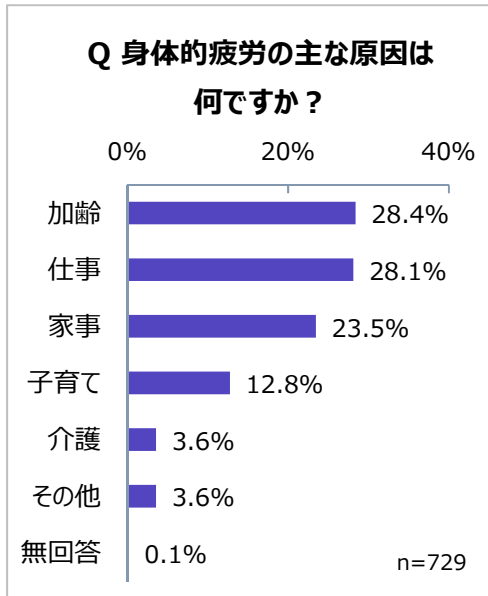
昨年の調査に比べて「身体的・精神的疲労どちらも」は 1 ポイント減少、「身体的疲労」は 2 ポイント増加、「精神的疲労」は 2 ポイント減少となり、大きな変化はありませんでした。



### (3) 身体的疲労の主な原因は「加齢」「仕事」、最も疲れを感じやすいのは「首や肩のコリ」

「身体的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか?」と質問したところ、1位「加齢」(28.4%)、2位「仕事」(28.1%)、3位「家事」(23.5%)、4位「子育て」(12.8%)という結果になりました。

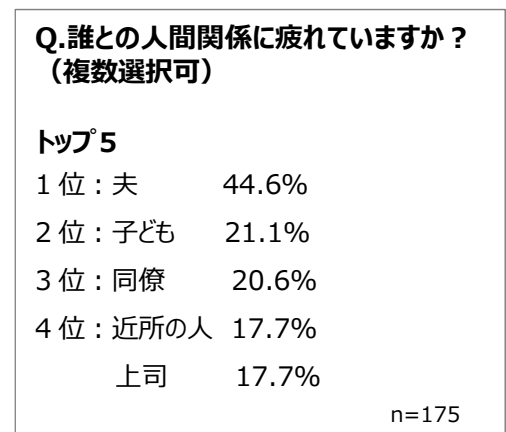
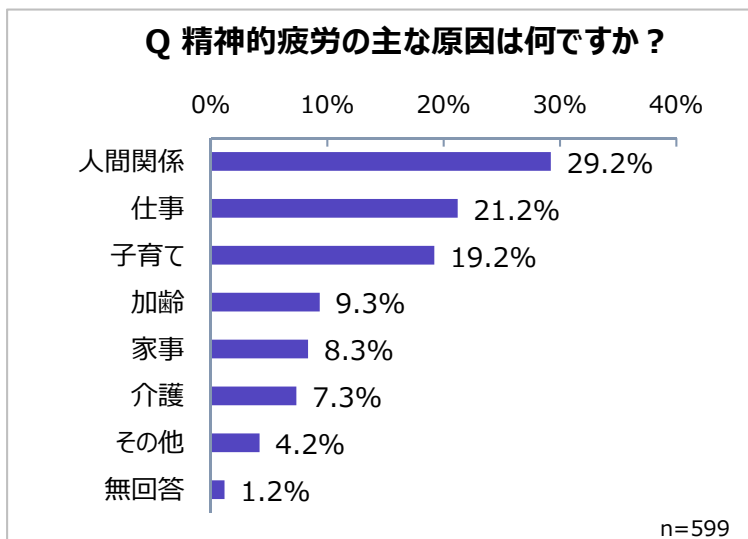
「体のどの部分にどのような疲れ・痛みを感じていますか? (複数選択可)」と質問したところ、1位「首や肩のコリ」(77.2%)、2位「腰痛」(56.5%)、3位「目の疲れ」(56.2%)となりました。「首や肩のコリ」は第1回目の調査から毎回1位になっています。



### (4) 精神的疲労の主な原因は「人間関係」

「精神的疲労(「身体的・精神的疲労どちらも」も含む)」を選択した回答者に「主な原因は何ですか?」と質問した結果、1位「人間関係」(29.2%)、2位「仕事」(21.2%)、3位「子育て」(19.2%)となりました。

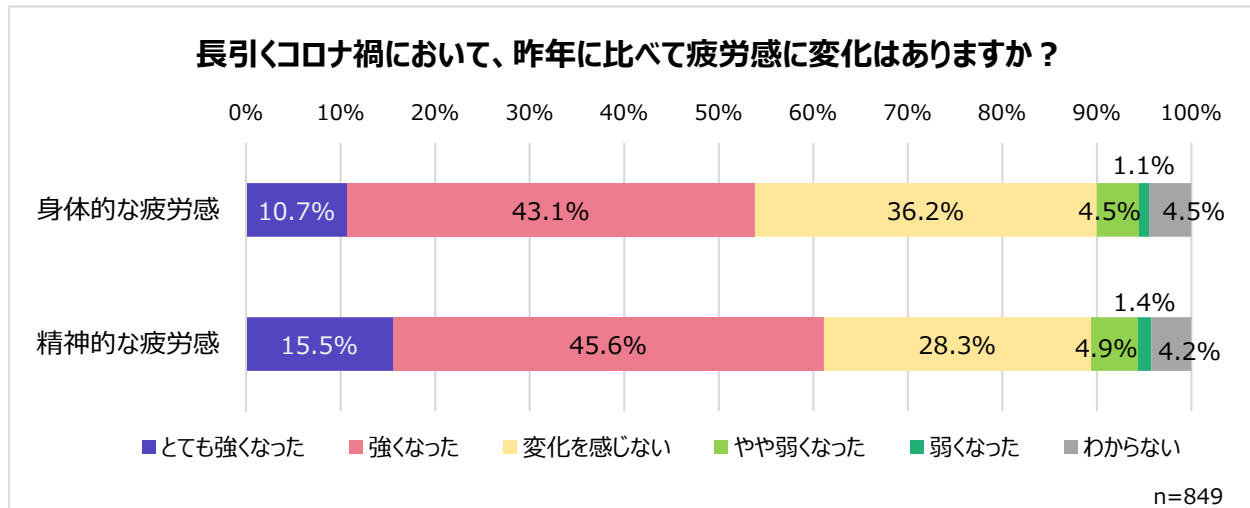
また、「人間関係」と回答した人に、「誰との人間関係に疲れていますか? (複数選択可)」の回答を求めたところ、多かった順に1位「夫」、2位「子ども」、3位「同僚」、4位「近所の人」、同率4位「上司」という結果になりました。昨年の調査まで「近所の人」は6位でしたが、今年は回答数が増えて2ランク上がっています。



## (5) 長引くコロナ禍で、疲労度が強まるお母さんは5割超

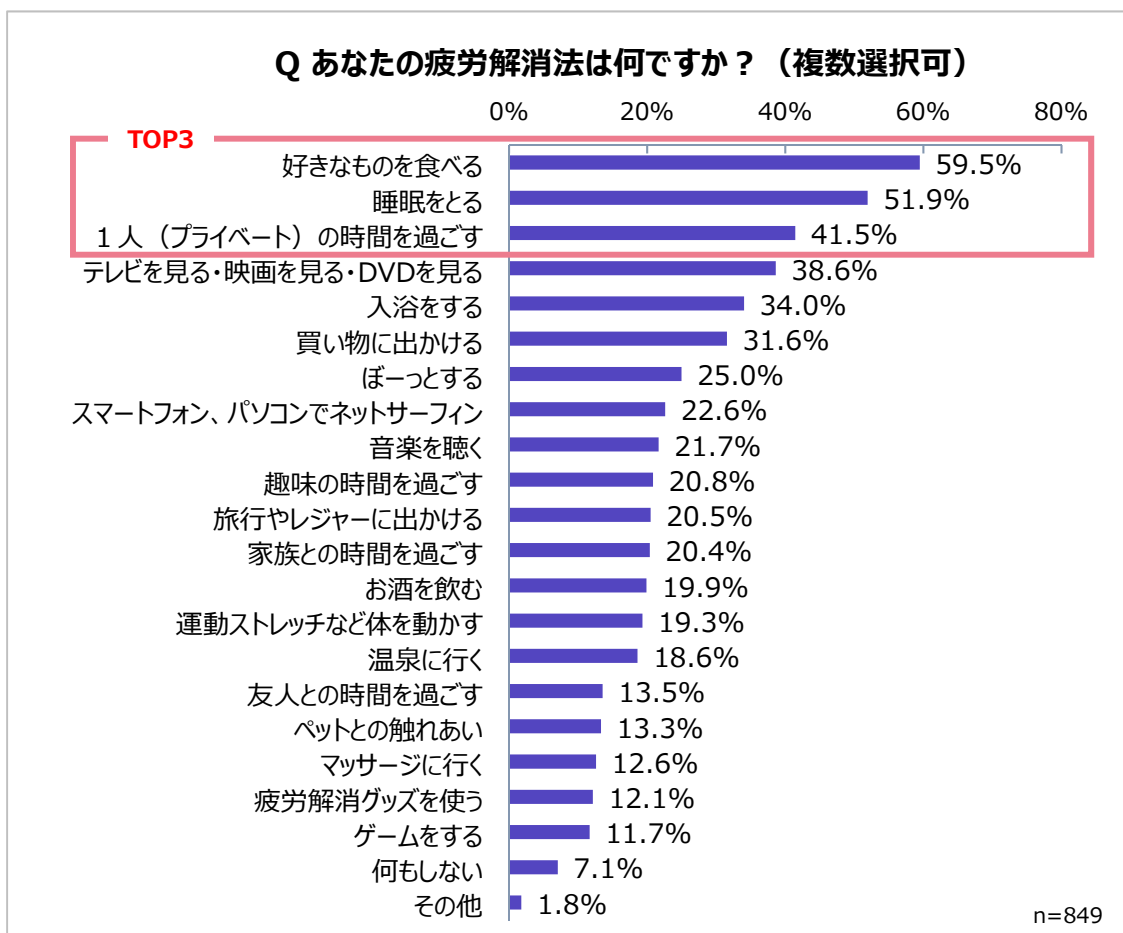
「長引くコロナ禍において、昨年に比べて身体的な疲労感に変化はありますか？」の質問に対し、身体的な疲労感については「とても強くなった」(10.7%)、「強くなった」(43.1%)、精神的な疲労感では「とても強くなった」(15.5%)、「強くなった」(45.6%)とそれぞれ5割を超えており、疲労度が強まっていることがわかりました。

コロナ禍で身体的な疲労のある回答者からは「コロナに関する仕事の派遣で色々な就業先に行って勤務している」や「コロナ禍での運動不足での体力低下による疲労」というコメントがありました。精神的疲労では「子どもを駅に迎えにいかねばならなくなった」や「保育園がコロナで休園」といったコメントがあり、コロナ禍の生活の変化が大きな負担となっていることがうかがえます。



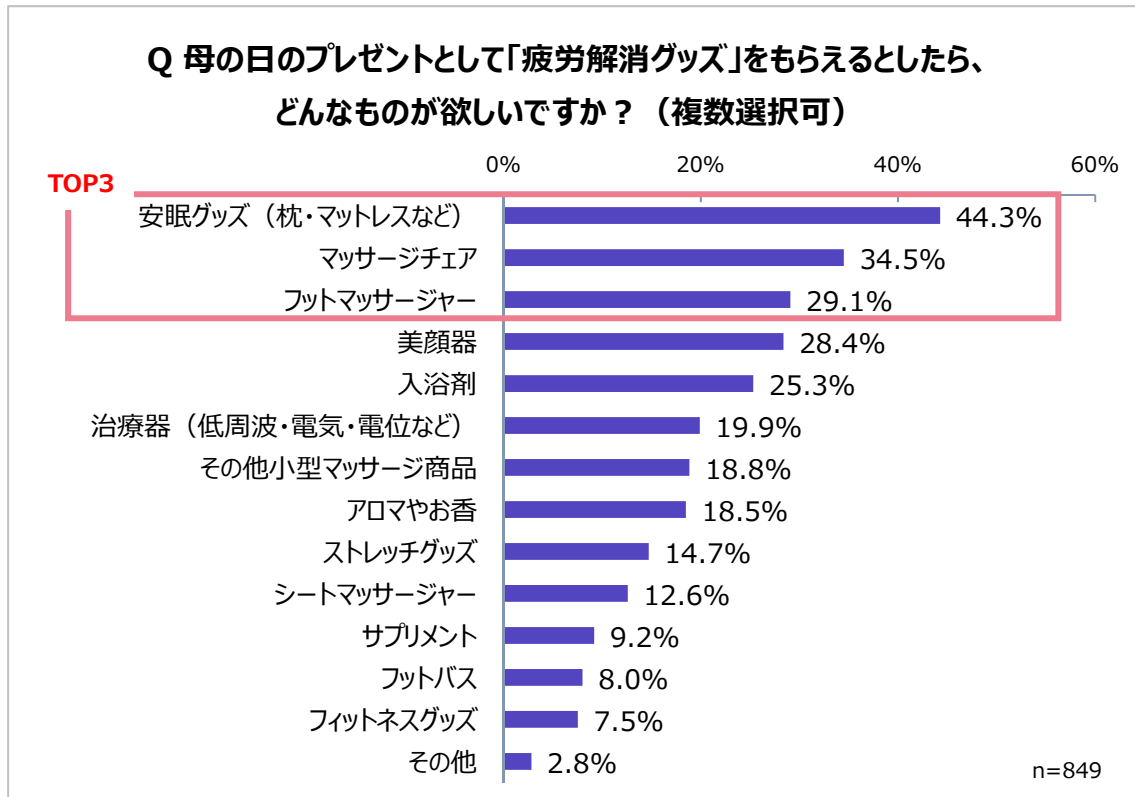
## (6) 解消法には1位「好きなものを食べる」、2位は「睡眠をとる」

「あなたの疲労解消法は何ですか？(複数選択可)」の質問に対して、1位「好きなものを食べる」(59.5%)、2位「睡眠をとる」(51.9%)、3位「1人(プライベート)の時間を過ごす」(41.5%)となりました。1位から3位の順は2019年の調査から4年連続同じ結果になっています。



## (7) 母の日に欲しい疲労解消グッズの1位は「安眠グッズ」、2位「マッサージチェア」

「母の日のプレゼントとして「疲労解消グッズ」をもらえたら、どんなものが欲しいですか？（複数選択可）」という質問には、1位「安眠グッズ（枕・マットレスなど）」（44.3%）、2位「マッサージチェア」（34.5%）、3位「フットマッサージャー」（29.1%）という結果になりました。TOP3 は昨年と同じ順位で、快適な睡眠を得られるグッズ、疲れを癒すためのマッサージチェアやフットマッサージャーが注目を集めています。



### 母の日ギフトにおすすめのフジ医療器の商品

心身ともに疲れを感じているお母さんには当社の新製品「マッスルショット FG3800」がおすすめです。

#### パワフルな振動が疲れた体に心地よくアプローチ「マッスルショット FG3800」

2022年4月13日発売の「マッスルショット FG3800」は最大3,800回/分のパワフルな振動により、気になる部位に押し当てて全身を心地よくケアします。振動スピードはレベル1からレベル5まで5段階で調節することができます。4種類の形状のアタッチメントを付属しており、肩や腰、脚、足裏など部位に合わせて付け替えることで、より心地よさを感じていただけます。重さ約500gの軽量設計は片手でも扱いやすく、充電式ですので、使う場所を選びません。カラーバリエーションは、レイクグリーン、スパークシルバーの2色展開です。

・メーカー希望小売価格 13,800円（税込）

・フジ医療器オンラインショップ <https://www.fujiiryoki.shop/> にて販売しております。



レイクグリーン(LG)



スパークシルバー(SS)



使用シーン

今後も、フジ医療器は定期的に「美と健康」に関する市場調査結果やお役立ち情報を提供していきます。

■フジ医療器お問い合わせ先

<報道関係の方>

株式会社フジ医療器 マーケティング部      Tel: 06-4793-0611(代表)

<お客様>

フジ医療器お客様相談窓口    【フリーダイヤル】0120-027-612