

2025年3月5日
株式会社アドバンスト・メディカル・ケア

働く子育てママの不調に関する調査2025

リゾートトラスト株式会社のグループ企業であり、東京ミッドタウンクリニックなどの医療施設プロデュース・運営支援やエイジングケア・フェムケアプロダクトの開発に取り組む株式会社アドバンスト・メディカル・ケア(東京都港区、代表取締役社長:古川哲也、以下アドバンスト・メディカル・ケア)は、2025年2月5日~2月6日の2日間、全国の子どもがいる35歳~44歳の有職の既婚女性を対象に「働く子育てママの不調に関する調査2025」を実施し、1,000名の有効サンプルを集計しました。(調査協力機関:ネットエイジア株式会社)

【働く子育てママの不調の実態】

=働く子育てママを感じる不調=

働く子育てママが普段感じる不調 半数が「肩こり・腰痛」と回答

「生理痛・生理不順が辛いと感じる」生理痛・生理不順の症状があるママの 93%

=働く子育てママの不調への対応=

不調時の対応状況

「不調への対応ができている」全体の 76%、

「家事・子育てへの対応ができている」全体の 52%、

「何もしない」は全体の 21%

「不調を感じたとき、病院・クリニックに行く」は全体の 17%にとどまる

「ママになってから婦人科を受診していない」全体の 58%

婦人科を受診してよかったと思ったこと

1位「自身の体調について相談できた」2位「女性特有の体調不良について情報が得られた」

「自身の体調について相談したいことがある」全体の 66%

自身の体調についての相談相手 TOP3 「配偶者・パートナー」「友人」「親・義親」

体調について相談したいことがあるママの 10%が「相談相手はいない」

【働く子育てママの不調に関する意識】

＝働く子育てママに対する周囲の理解＝

「体調がすぐれないときは配偶者・パートナーに家事・子育てを代わってほしい」
全体の 84%、未就学児のママでは 90%

「配偶者・パートナーに女性特有の不調について知ってほしい」全体の 76%

「男性の上司・同僚に生理のつらさを知ってほしい」全体の 56%、
“女性の上司・同僚に対して”では 3 ポイント高く 59%

「勤務先に女性の健康をサポートしてほしい」全体の 65%

「もっと自分のケアに時間を使いたい」全体の 78%、未就学児のママでは 82%

＝配偶者・パートナーの育児・子育てへの協力＝

配偶者・パートナーに協力してほしい(協力してほしかった)と感じること
未就学児のママでは「お風呂」、小学生のママでは「子どもの勉強・宿題の面倒」、
中学生のママでは「習い事への送迎」、高校生以上のママでは「受験の手伝い」が 1 位

報道関係の皆様へ

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
「ILACY(アイラシイ)調べ <https://www.ilacy.jp/>」
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。

調査結果に関するコメントの担当医師

針金 永佳(はりがね えいか) 医学博士 東京ミッドタウンクリニック 婦人科

近年、35歳以上で出産を経験する女性が増えています。この時期は、身体のゆらぎや不調が現れやすい年代でもあります。これらの不調や症状は、ホルモンバランスの変化が影響している可能性があります。同時に、この年代は仕事面でも重要な時期です。多くの女性が責任ある立場に就くようになり、より複雑な業務を任されることが増えます。しかし、これらの職場での変化が新たなストレス要因となることもあります。

仕事と育児の両立、そして自身の心身の変化に対応することは、大きな挑戦となるかもしれません。しかし、これらの変化を理解し、適切に対処することで、より健康的で充実した生活を送ることができます。

では、身体の不調に悩みながら子育てをしているママはどれ程“つらさ”と戦っているのでしょうか。

今回は、35歳～44歳で実際に日頃から仕事をしながら子育てをしている既婚女性1,000名を対象に、2025年2月5日～2月6日の2日間「働く子育てママの不調に関する調査2025」を実施し、有効サンプルを集計しました。(調査協力機関: ネットエイジア株式会社)

調査結果

【働く子育てママの不調の実態】

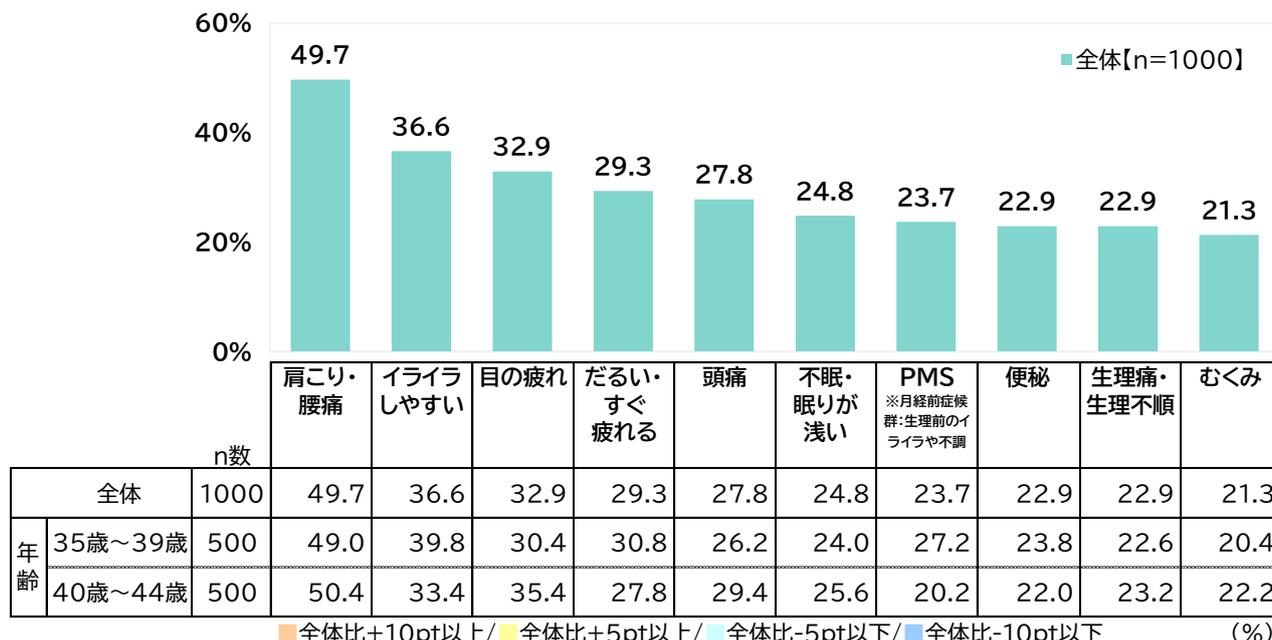
- ◆働く子育てママが普段感じる不調 半数が「肩こり・腰痛」と回答
- ◆「生理痛・生理不順が辛いと感じる」生理痛・生理不順の症状があるママの93%

全国の子どもがいる35歳～44歳の有職の既婚女性1,000名(全回答者)に、自身の不調について質問しました。

普段感じる不調を聞いたところ、「肩こり・腰痛」(49.7%)が最も高くなり、「イライラしやすい」(36.6%)、「目の疲れ」(32.9%)、「だるい・すぐ疲れる」(29.3%)、「頭痛」(27.8%)が続きました。

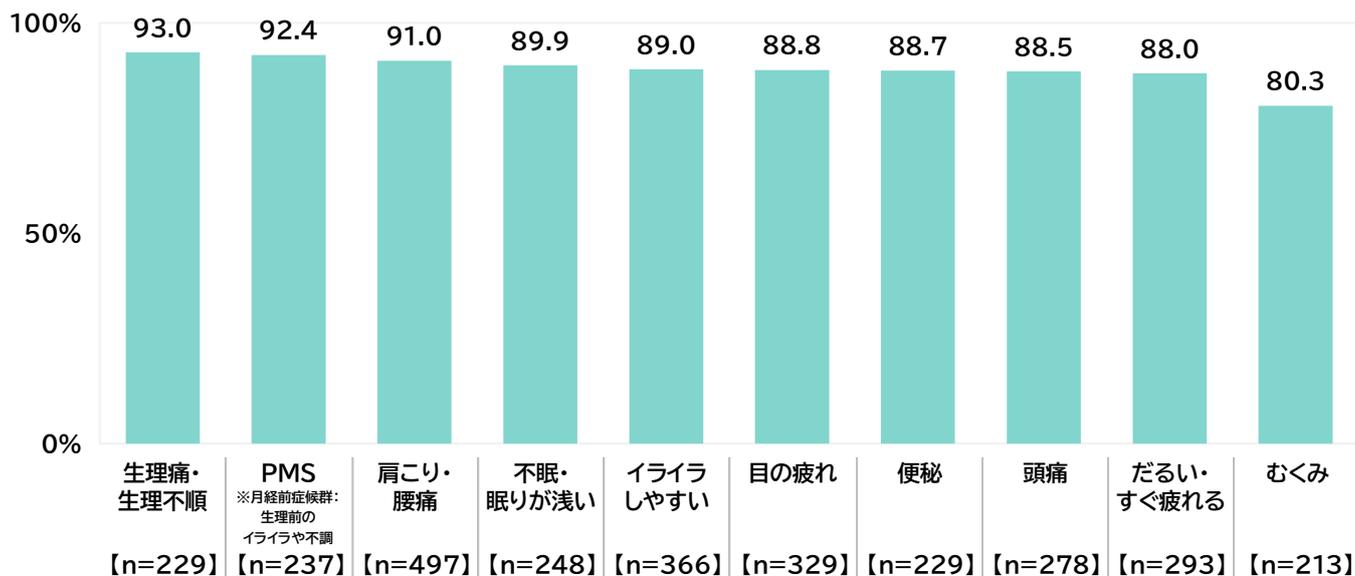
年齢別にみると、「PMS ※月経前症候群:生理前のイライラや不調」(35歳～39歳27.2%、40歳～44歳20.2%)は40歳～44歳と比べて35歳～39歳のほうが7.0ポイント高くなりました。

◆普段どのような不調を感じるか【複数回答形式】 ※上位10位を表示



普段不調を感じることがある人に、感じることがあるものとして挙げた不調について、それぞれどのくらいの“つらさ”か聞いたところ、“つらい”と感じる人(「非常につらい」「つらい」「少しつらい」の合計)の割合が最も高くなったのは「生理痛・生理不順」(93.0%)で、「PMS ※月経前症候群:生理前のイライラや不調」(92.4%)が続きました。女性特有の不調に悩んだ経験のある人の大多数が、その不調がつらいものだと感じているようです。以降、「肩こり・腰痛」(91.0%)、「不眠・眠りが浅い」(89.9%)、「イライラしやすい」(89.0%)となりました。

◆普段感じる不調が“つらい”と感じる人(「非常につらい」「つらい」「少しつらい」の合計)の割合 [各単一回答形式]
*それぞれの不調について、普段感じるがあると回答した人がベース



- ◆不調時の対応状況 「不調への対応ができていない」全体の76%、「家事・子育てへの対応ができていない」全体の52%、「何もしない」は全体の21%
- ◆「不調を感じたとき、病院・クリニックに行く」は全体の17%にとどまる

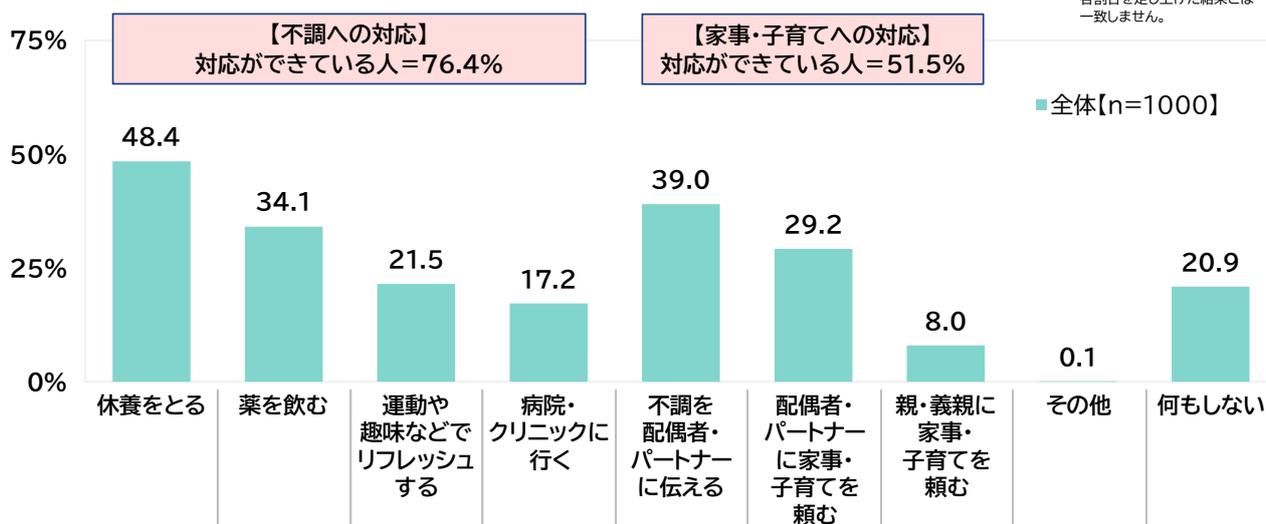
全回答者(1,000名)に、不調を感じたときにどのように対応することが多いか聞きました。

【不調への対応】については、「休養をとる」(48.4%)が最も高くなり、「薬を飲む」(34.1%)、「運動や趣味などでリフレッシュする」(21.5%)が続きました。他方、「病院・クリニックに行く」は17.2%で、不調に対しては医師に頼らず自身で対応するという女性が多いようです。

不調時の【家事・子育てへの対応】については、「不調を配偶者・パートナーに伝える」(39.0%)が最も高くなりました。他方、「配偶者・パートナーに家事・子育てを頼む」は29.2%、「親・義親に家事・子育てを頼む」は8.0%という結果となり、家事・子育てに関しても自身で対応する女性が多いようです。

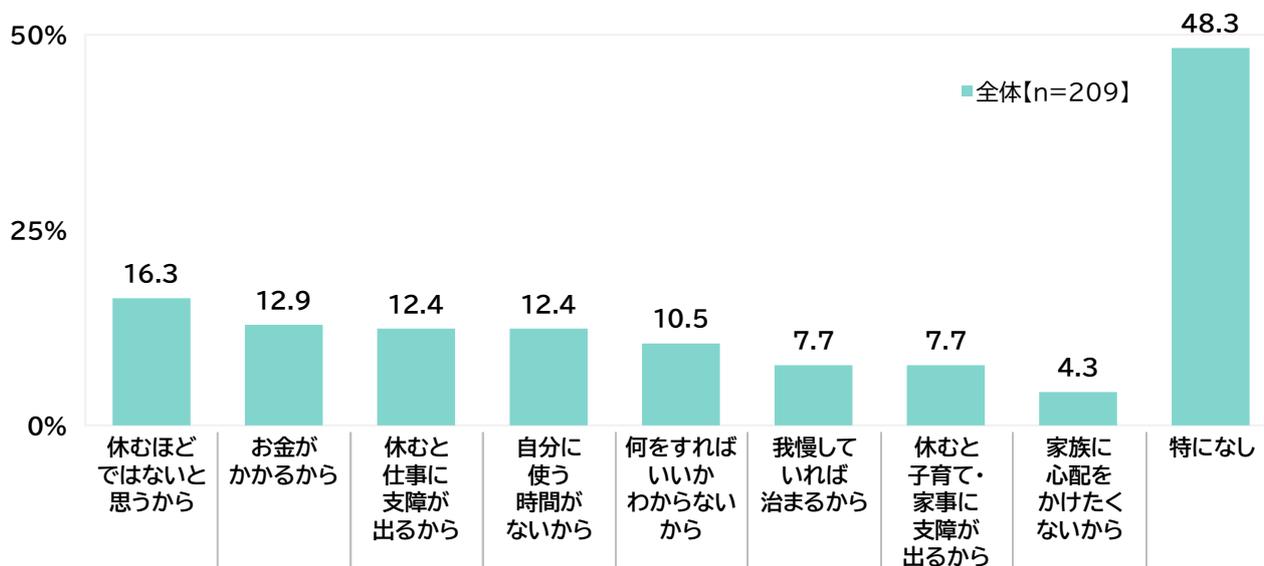
対応状況を見ると、【不調への対応】について対応ができていない人は76.4%、【家事・子育てへの対応】について対応ができていない人は51.5%となった一方、いずれも行わない人(「何もしない」の割合)は20.9%と少なくはない結果となりました。

◆不調を感じたときに、どのように対応することが多いか [複数回答形式]



不調を感じたときに、「何もしない」ことが多いと回答した人(209名)に、不調を自覚しているのに何もしない理由を聞いたところ、「休むほどではないと思うから」(16.3%)や「お金がかかるから」(12.9%)、「休むと仕事に支障が出るから」、「自分に使う時間がないから」(いずれも 12.4%)に回答が集まりましたが、最も回答が多かったのは「特になし」(48.3%)で約半数でした。

◆不調を自覚しているのに、対応をしない理由 [複数回答形式]
対象:不調を感じたときに、何もしない人

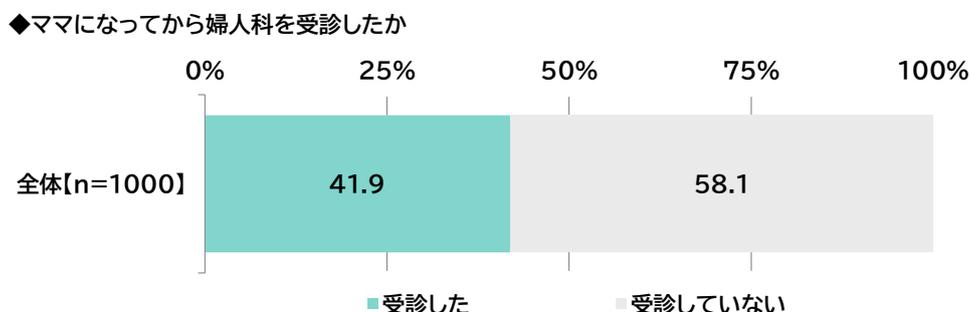


<針金医師のコメント>

不調を感じても「たまにあることだし、多少我慢すれば何とかなので時間やお金を費やすほどではない。」といった方が多いのではないのでしょうか。そのお気持ち、とてもよくわかります。ただ、不調が何かしらの前兆であることや、不調の積み重ねが数年後にもっと重い症状となることがあるので、ご自身のことをぜひもっと気にかけていただきたいです。

◆「ママになってから婦人科を受診していない」全体の58%

全回答者(1,000名)に、ママになってから婦人科を受診したか聞いたところ、「受診した」は41.9%、「受診していない」は58.1%で、受診していない人が過半数でした。



<針灸医師のコメント>

ママ達、自分のことを後回しにして日々本当に奮闘されていらっしゃるのだなとつくづく思います。でも、本当はママにこそ、ずっと笑顔で元気に過ごしてもらいたいです。大したことないと思っていた不調でも、それが解消されると、意外と仕事の効率が上がったり、笑顔で育児に取り組めたりと、後々辛かったことに気づくこともあります。また我慢してひどくなってからでは、治療の選択肢が限られたり、効果が得られにくくなってしまったりすることがあります。不調に気づいたら、ぜひ早めに医師に相談していただければと思います。

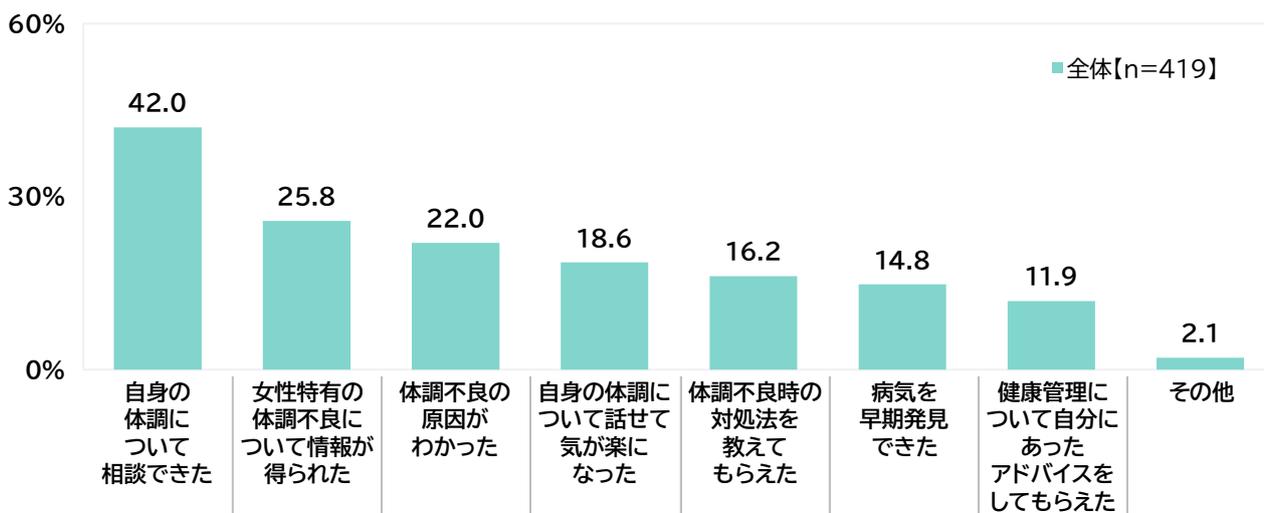
◆婦人科を受診してよかったと思ったこと

1位「自身の体調について相談できた」2位「女性特有の体調不良について情報が得られた」

ママになってから婦人科を受診した人(419名)に、婦人科を受診してよかったと思ったことを聞いたところ、「自身の体調について相談できた」(42.0%)が最も高くなり、「女性特有の体調不良について情報が得られた」(25.8%)、「体調不良の原因がわかった」(22.0%)、「自身の体調について話せて気が楽になった」(18.6%)、「体調不良時の対処法を教えてもらった」(16.2%)が続きました。

◆婦人科を受診してよかったと思ったこと [複数回答形式]

対象:ママになってから婦人科を受診した人



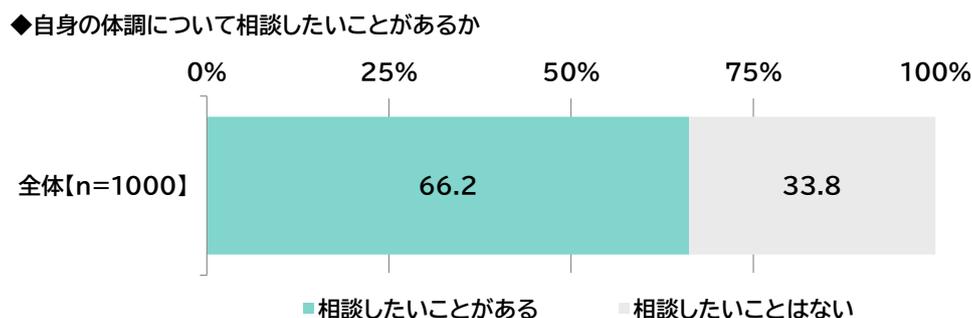
<針金医師のコメント>

何故かイライラしたり、頭痛がしたり、やる気がでなかつたりといった症状が、実は月経周期と関係していたことに初めて気づく方もいらっしゃいます。月経周期をコントロールすることで、不調が解消された方や、不調と上手に向き合えるようになった方もいらっしゃいます。不調を訴えているうちに、頭が整理されて原因や対処法が思いつく方もいらっしゃいます。

他にも、おりものや痒み、セックスのことなどに関しても悩まれている方は多いので、恥ずかしがらずに伝えていただければと思います。

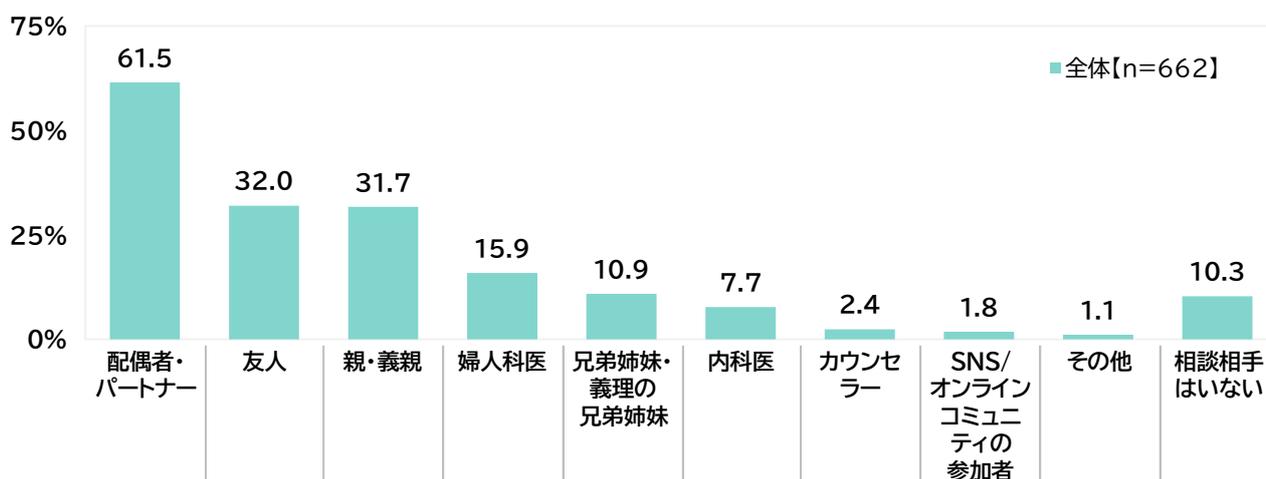
- ◆「自身の体調について相談したいことがある」全体の66%
- ◆自身の体調についての相談相手TOP3 「配偶者・パートナー」「友人」「親・義親」
- ◆体調について相談したいことがあるママの10%が「相談相手はいない」

全回答者(1,000名)に、自身の体調について相談したいことがあるか聞いたところ、「相談したいことがある」は66.2%、「相談したいことはない」は33.8%となりました。自身の体の悩みや不調などについて、“誰かに相談したい”“誰かに話を聞いてもらいたい”と感じている人は多いようです。



自身の体調について相談したいことがある人(662名)に、自身の体調について誰に相談しているか聞いたところ、「配偶者・パートナー」(61.5%)が突出して高くなり、「友人」(32.0%)、「親・義親」(31.7%)、「婦人科医」(15.9%)、「兄弟姉妹・義理の兄弟姉妹」(10.9%)が続きました。一方で、「相談相手はいない」は10.3%と、約1割が自身の体調について相談したいことがあるにもかかわらず、誰にも相談できていないということがわかりました。

◆自身の体調について誰に相談しているか [複数回答形式]
対象:体調について相談したいことがある人



【働く子育てママの不調に関する意識】

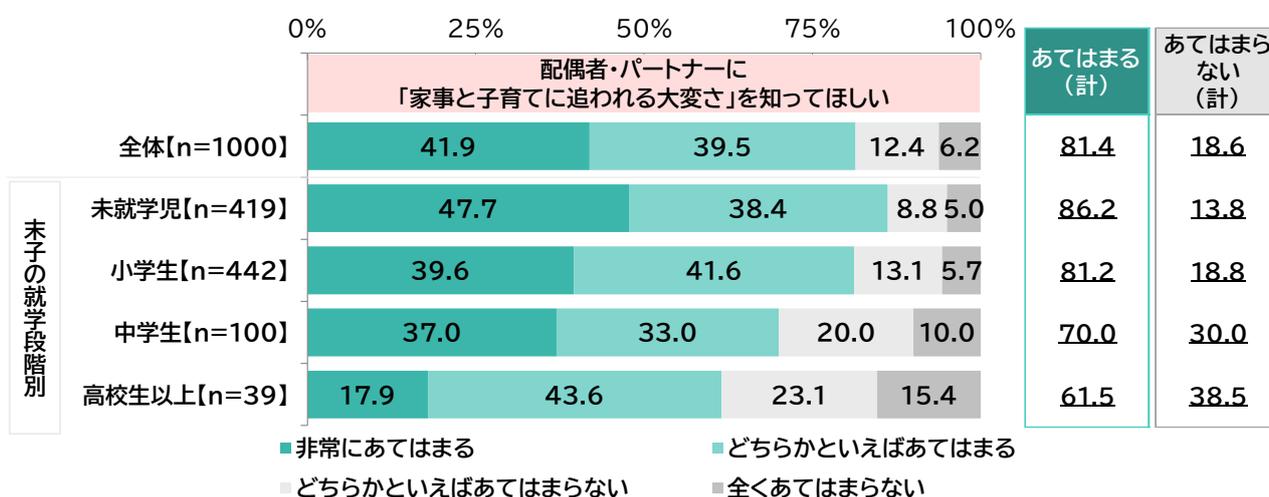
- ◆「体調がすぐれないときは配偶者・パートナーに家事・子育てを代わってもらいたい」全体の84%、未就学児のママでは90%
- ◆「配偶者・パートナーに女性特有の不調について知ってほしい」全体の76%

全回答者(1,000名)に、配偶者・パートナーの家事・子育てへの協力や不調に対する理解について質問しました。

家事・子育てへの協力について、自身の気持ち・考えに「配偶者・パートナーに「家事と子育てに追われる大変さ」を知ってほしい」はどのくらいあてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が41.9%、「どちらかといえばあてはまる」が39.5%で合計した「あてはまる(計)」は81.4%、「全くあてはまらない」が6.2%、「どちらかといえばあてはまらない」が12.4%で合計した「あてはまらない(計)」は18.6%となりました。

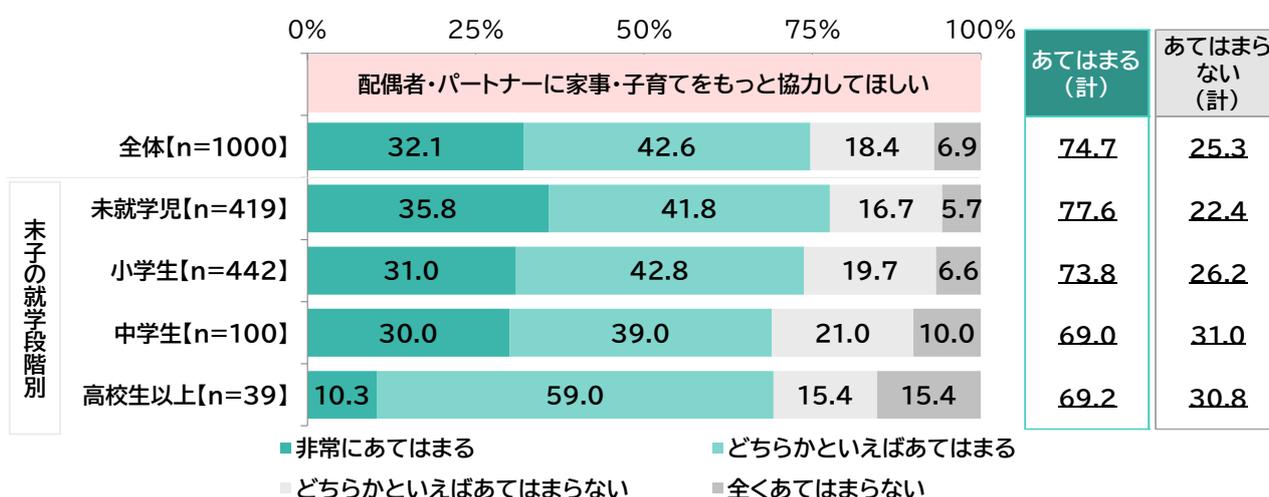
未子の就学段階別にみると、「あてはまる(計)」と回答した人の割合は就学段階が上がるにつれ低くなる傾向がみられ、子どもが未就学児の人(86.2%)と高校生以上の人(61.5%)との間では24.7ポイントの差が開きました。

◆家事・子育てへの協力について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



「配偶者・パートナーに家事・子育てをもっと協力してほしい」では、「あてはまる(計)」は74.7%、「あてはまらない(計)」は25.3%となりました。

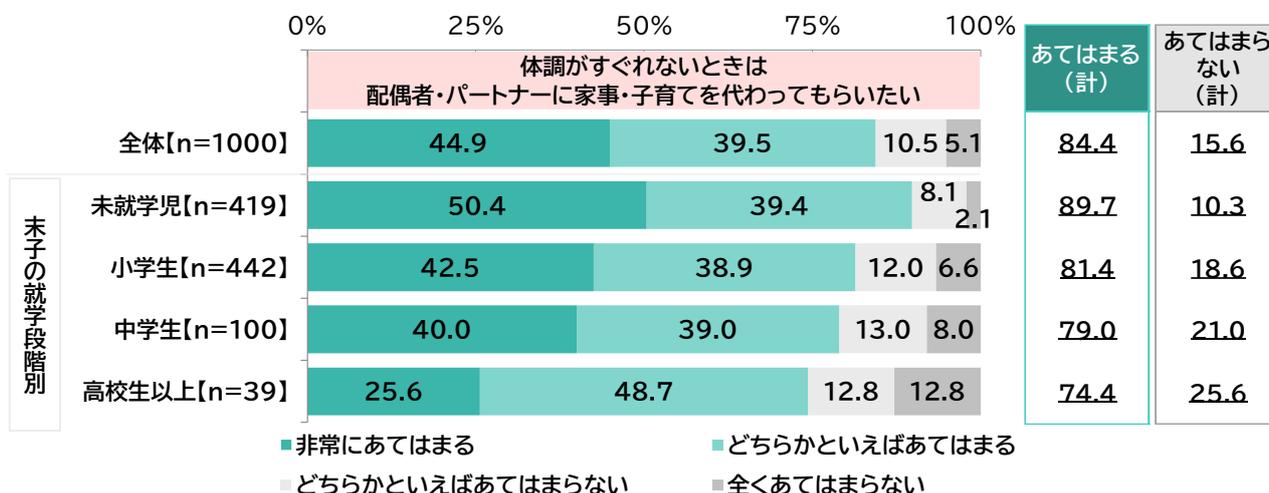
◆家事・子育てへの協力について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



「体調がすぐれないときは配偶者・パートナーに家事・子育てを代わりにしてもらいたい」では、「あてはまる(計)」は84.4%、「あてはまらない(計)」は15.6%となりました。

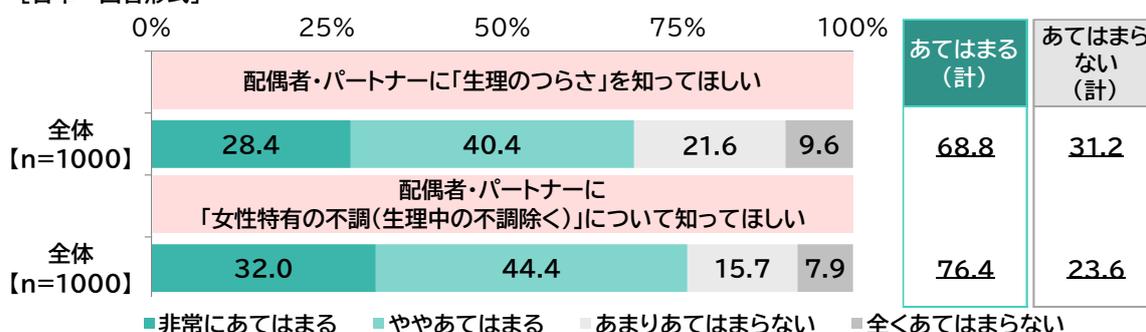
末子の就学段階別にみると、「あてはまる(計)」と回答した人の割合は、子どもが未就学児の人では89.7%と特に高くなりました。

◆家事・子育てへの協力について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



不調に対する配偶者・パートナーの理解について聞いたところ、「配偶者・パートナーに「生理のつらさ」を知ってほしい」では「あてはまる(計)」は68.8%、「あてはまらない(計)」は31.2%となり、「配偶者・パートナーに「女性特有の不調(生理中の不調除く)」について知ってほしい」では「あてはまる(計)」は76.4%、「あてはまらない(計)」は23.6%となりました。

◆不調に対する配偶者・パートナーの理解について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [各単一回答形式]

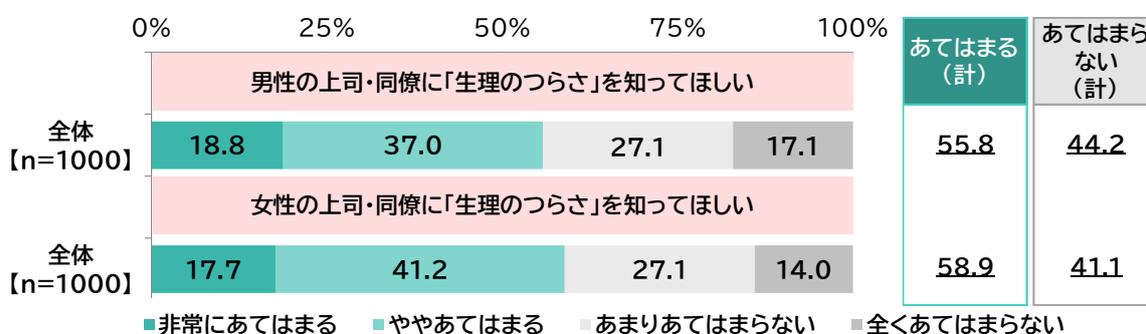


- ◆「男性の上司・同僚に生理のつらさを知ってほしい」全体の56%、
“女性の上司・同僚に対して”では3ポイント高く59%
- ◆「勤務先に女性の健康をサポートしてもらいたい」全体の65%

全回答者(1,000名)に、不調に対する周囲の理解について質問しました。

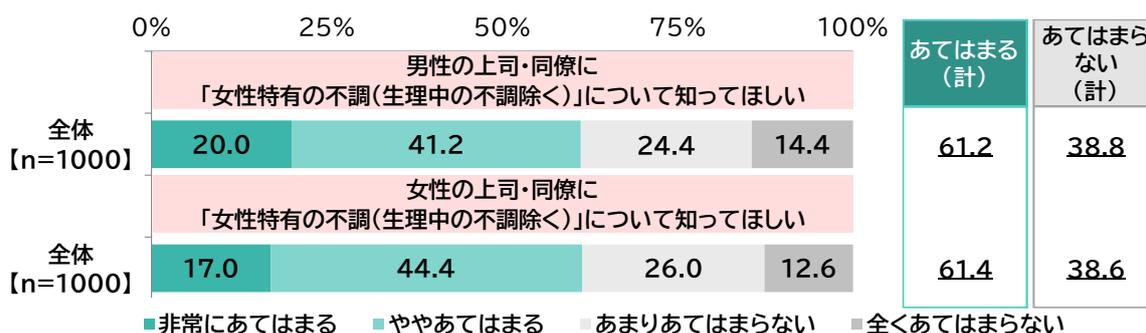
不調に対する勤務先の理解について、自身の気持ち・考えに「上司・同僚に「生理のつらさ」を知ってほしい」はどのくらいあてはまるか聞いたところ、男性上司・同僚に対しては「あてはまる(計)」は55.8%、「あてはまらない(計)」は44.2%、女性上司・同僚に対しては「あてはまる(計)」は58.9%、「あてはまらない(計)」は41.1%となりました。“生理のつらさへの理解”については、男性の上司・同僚に期待する割合(55.8%)と比べて、女性の上司・同僚に期待する割合(58.9%)のほうが3.1ポイント高くなりました。自分と同じ女性だからこそ、つらさを理解してもらえないことに対する失望が大きくなっている可能性があるのかもしれませんが。

◆不調に対する勤務先の理解について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [各単一回答形式]



「上司・同僚に「女性特有の不調(生理中の不調除く)」について知ってほしい」についてみると、男性の上司・同僚に対しては「あてはまる(計)」は61.2%、女性の上司・同僚に対しては「あてはまる(計)」は61.4%となりました。

◆不調に対する勤務先の理解について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [各単一回答形式]



「勤務先に女性の健康をサポートしてもらいたい」についてみると、「あてはまる(計)」は65.1%となりました。勤務先による健康サポートを期待する女性が多いようです。

◆不調に対する勤務先の理解について自分の気持ち・考えにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]

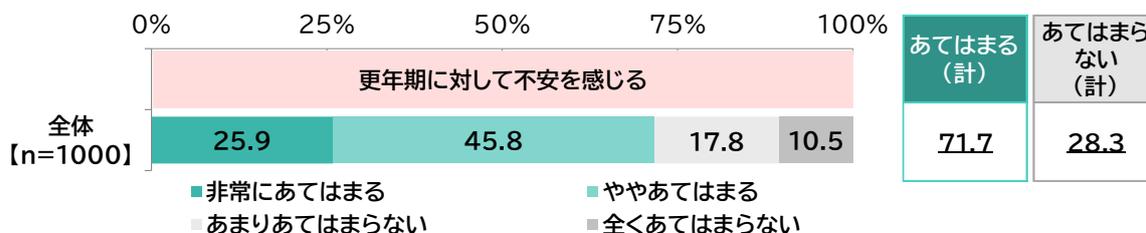


◆「もっと自分のケアに時間を使いたい」全体の78%、未就学児のママでは82%

全回答者(1,000名)に、自身の不調に対する気持ちについて質問しました。

自身の気持ちに「更年期に対して不安を感じる」はどのくらいあてはまるか聞いたところ、「あてはまる(計)」は71.7%、「あてはまらない(計)」は28.3%となりました。

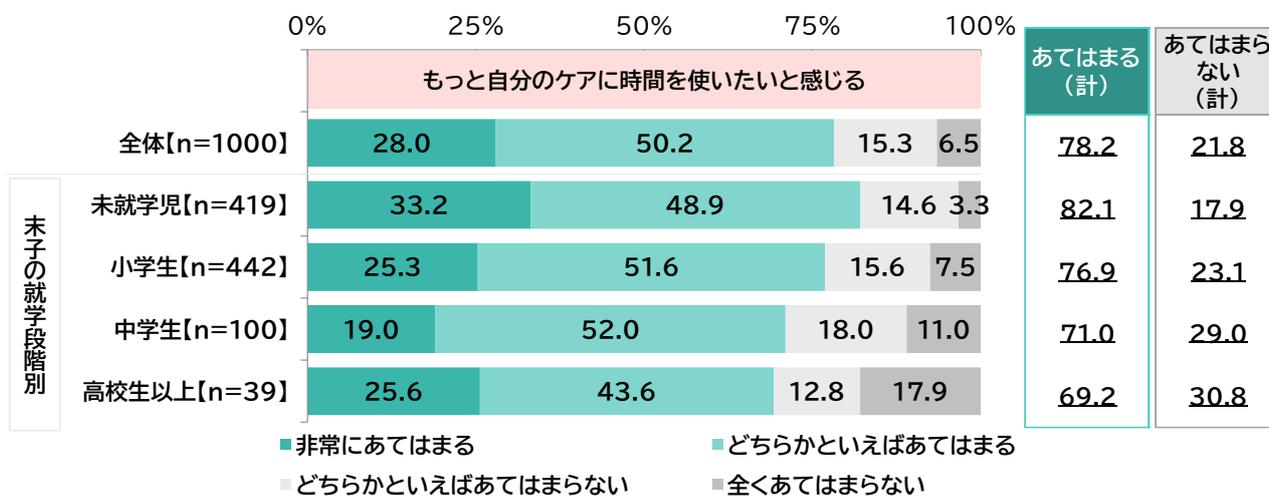
◆自身の不調について自分の気持ちにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



「もっと自分のケアに時間を使いたいと感じる」についてみると、「あてはまる(計)」は78.2%、「あてはまらない(計)」は21.8%となりました。

末子の就学段階別にみると、「あてはまる(計)」と回答した人の割合は就学段階が上がるにつれ低くなる傾向がみられ、子どもが未就学児の人(82.1%)と高校生以上の人(69.2%)との間では12.9ポイントの差が開きました。未就学児のママの多くが、自分のケアに割ける時間が足りないと感じているようです。

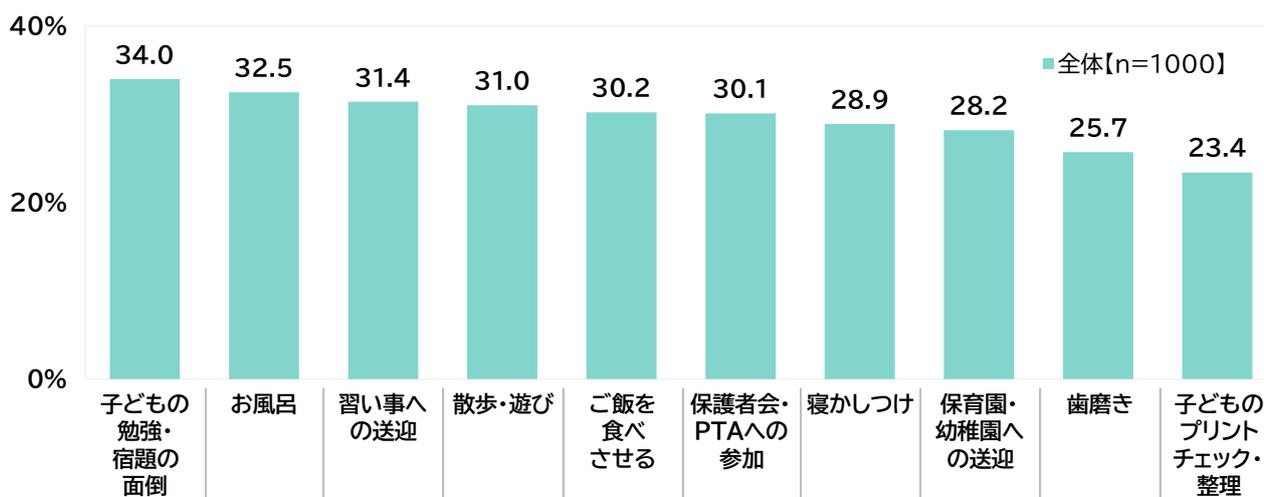
◆自身の不調について自分の気持ちにはどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



◆配偶者・パートナーに協力してほしい(協力してほしかった)と感じること
 未就学児のママでは「お風呂」、小学生のママでは「子どもの勉強・宿題の面倒」、
 中学生のママでは「習い事への送迎」、高校生以上のママでは「受験の手伝い」が1位

全回答者(1,000名)に、育児・子育てについて配偶者・パートナーに協力してほしい(してほしかった)ことを聞いたところ、
 1位「子どもの勉強・宿題の面倒」(34.0%)、2位「お風呂」(32.5%)、3位「習い事への送迎」(31.4%)、4位「散歩・遊び」
 (31.0%)、5位「ご飯を食べさせる」(30.2%)となりました。

◆育児・子育てについて配偶者・パートナーに協力してほしい(してほしかった)こと【複数回答形式】
 ※上位10位を表示



末子の就学段階別にみると、子どもが未就学児の人では、1位「お風呂」(47.3%)、2位「保育園・幼稚園への送迎」(46.5%)、3位「ご飯を食べさせる」(43.7%)、4位「寝かしつけ」(42.2%)、5位「散歩・遊び」(41.1%)となり、上位5位についてはすべて、協力してほしい(協力してほしかった)と感じるママの割合が4割を超える結果となりました。

子どもが小学生の人では、1位「子どもの勉強・宿題の面倒」(41.2%)、2位「習い事への送迎」(34.6%)、3位「保護者会・PTAへの参加」(32.6%)、4位「散歩・遊び」「子どものプリントチェック・整理」(いずれも26.2%)となりました。

子どもが中学生の人では、1位「習い事への送迎」(32.0%)、2位「保護者会・PTAへの参加」(27.0%)、3位「子どものスケジュール管理」(24.0%)、4位「受験の手伝い(日程管理、受験料振込、会場への送迎など)」(23.0%)、5位「ご飯を食べさせる」(20.0%)となりました。

子どもが高校生以上の人では、1位「受験の手伝い(日程管理、受験料振込、会場への送迎など)」(25.6%)、2位「保護者会・PTAへの参加」(23.1%)、3位「お風呂」「夜泣きの対応」(いずれも20.5%)、5位「習い事への送迎」「散歩・遊び」(いずれも17.9%)でした。

配偶者・パートナーとの助け合いの必要性を感じる家事・育児の内容が、就学段階によって変化する結果となりました。

◆【末子の就学段階別】育児・子育てについて配偶者・パートナーに協力してほしい(してほしかった)こと [複数回答形式]
※上位10位を表示

未就学児【n=419】			小学生【n=442】		
順位	内容	%	順位	内容	%
1位	お風呂	47.3	1位	子どもの勉強・宿題の面倒	41.2
2位	保育園・幼稚園への送迎	46.5	2位	習い事への送迎	34.6
3位	ご飯を食べさせる	43.7	3位	保護者会・PTAへの参加	32.6
4位	寝かしつけ	42.2	4位	散歩・遊び	26.2
5位	散歩・遊び	41.1	4位	子どものプリントチェック・整理	26.2
6位	歯磨き	36.5	6位	お風呂	23.5
7位	子どもの勉強・宿題の面倒	32.7	7位	ご飯を食べさせる	21.0
8位	習い事への送迎	29.1	8位	子どものスケジュール管理	20.8
9位	保護者会・PTAへの参加	28.9	9位	子どもの連絡帳チェック・記入	20.6
10位	泣いたときのあやし(夜泣きは除く)	27.7	10位	歯磨き	20.4

中学生【n=100】			高校生以上【n=39】		
順位	内容	%	順位	内容	%
1位	習い事への送迎	32.0	1位	受験の手伝い(日程管理、受験料振込、会場への送迎など)	25.6
2位	保護者会・PTAへの参加	27.0	2位	保護者会・PTAへの参加	23.1
3位	子どものスケジュール管理	24.0	3位	お風呂	20.5
4位	受験の手伝い(日程管理、受験料振込、会場への送迎など)	23.0	3位	夜泣きの対応	20.5
5位	ご飯を食べさせる	20.0	5位	習い事への送迎	17.9
6位	寝かしつけ	18.0	5位	散歩・遊び	17.9
7位	子どもの勉強・宿題の面倒	17.0	7位	ご飯を食べさせる	15.4
8位	泣いたときのあやし(夜泣きは除く)	16.0	7位	泣いたときのあやし(夜泣きは除く)	15.4
9位	お風呂	15.0	9位	寝かしつけ／保育園・幼稚園への送迎／ 歯磨き／子どものスケジュール管理／ 着替え／ミルクあげ	12.8
	散歩・遊び	15.0			

《調査概要》

調査タイトル :働く子育てママの不調に関する調査2025
 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
 子どもがいる35歳～44歳の有職の既婚女性
 調査地域 :全国
 調査方法 :インターネット調査
 調査期間 :2025年2月5日～2月6日の2日間
 有効回答数 :1,000サンプル

(内訳)年齢により均等割付

35歳～39歳	40歳～44歳	計
500	500	1,000

実施機関 :ネットエイジア株式会社

<ILACY(アイラシイ)>

株式会社アドバンスト・メディカル・ケアは、「ILACY(アイラシイ)」(<https://www.ilacy.jp/>)を運営しています。
 「ILACY(アイラシイ)」は、女性ホルモンマネジメント®、更年期、婦人科疾患、ヘルスケア、エイジングケアなど
 レースのように繊細にゆらぐ大人女性の心と体の悩みについて、
 医療の専門家をまじえた情報を発信するメディアです。



報道関係の皆様へ

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、
 「ILACY(アイラシイ)調べ <https://www.ilacy.jp/>」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。

会社概要

会社名 :株式会社 アドバンスト・メディカル・ケア
 所在地 :〒107-6206 東京都港区赤坂 9-7-1 ミッドタウン・タワー6F
 設立 :2006年2月14日
 代表者 :代表取締役社長 古川 哲也
 URL :<https://www.amcare.co.jp/>
 業務内容 :医療、健康診断事業に対するコンサルティング
 医療施設経営に関するサポート
 医療従事者及び医療補助者の教育及び研修
 化粧品、サプリメントの販売
 労働者派遣事業(許可番号:派 13-309739)
 有料職業紹介事業(許可番号:13-ユ-308439)