

2011年5月

## 森永乳業の育児ニュース『エンゼル 110 番レポート第 64 号』発行

### 「育児日記をつけていますか？」

———100人のお母さんに聞きました———

森永乳業は、時代とともに変わりつつある母親像の理解に役立つことを願い、1993年4月から「エンゼル 110 番レポート」を発行しております。この「エンゼル 110 番レポート」は、育児相談窓口「エンゼル 110 番<sup>\*</sup>」への相談内容から、毎回育児に関する傾向についてまとめています。

<sup>\*</sup>「エンゼル 110 番」は、「子育て奮闘中のママたちのために何かお役に立てることは…」と考え、1975年5月に開設した無料の育児相談窓口です。

核家族化が進み兄弟姉妹の数が少ない最近のママは、わが子が生まれて初めて赤ちゃんに触れたという人が少なくありません。そんなママにとって、赤ちゃんとの生活は新しい発見や戸惑いでいっぱいです。日々変化する赤ちゃんの様子を観察し記録する育児日記は、ママにとって必需品といえるのではないのでしょうか。2002年に同テーマで行ったアンケート結果の比較も交え、最近のママがどのように育児日記をつけているのかレポートします。

#### 【主なアンケート結果】

- 9割強のママが育児日記をつけていた
- 記録内容は多岐にわたる
- 育児日記はまだアナログ式
- 育児日記はママにとって子育てのあかし

#### 本件・バックナンバーに関するお問い合わせ先

<報道関係者からのお問い合わせ窓口>

森永乳業 広報部 杉内・村上 Tel.03-3798-0126

<お客さまからのお問い合わせ窓口>

妊娠・育児相談「森永乳業エンゼル 110 番」 Tel 東京 03-3405-0110、大阪 06-6365-0110  
月～土曜日(日曜、祝日除く)、10～14時

エンゼル 110 番ホームページ <http://www.angel110.jp/>

今回のテーマ「育児日記をつけていますか？」

－100人のママに聞きました－

9割強のママが育児日記をつけている

2002年の調査で、育児日記をつけたことがあるママは9割でした。今回の調査でも、育児日記を「現在つけている」78人と「以前つけていた」16人を合わせて94人となり、前回とほぼ同じ9割以上のママが育児日記をつけていました。（図1）「つけていない」6人のうち3人は第2子のママで、理由として「日記をつける時間もなかった」との声が聞かれました。

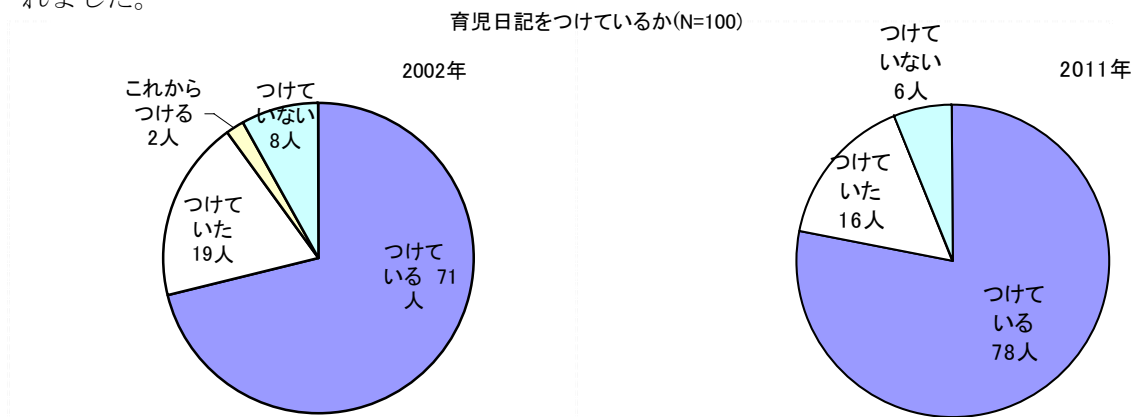


図 1

多岐にわたる記録内容

ママはどのようなことを育児日記に書きこんでいるのでしょうか。記録内容を聞いてみると、「授乳・食事」(90人)、「排便・排尿」(80人)、「発育・発達」(61人)、「睡眠」(52人)、「身体・病気」(46人)、「親のコメント」(32人)と続きました。(図2)

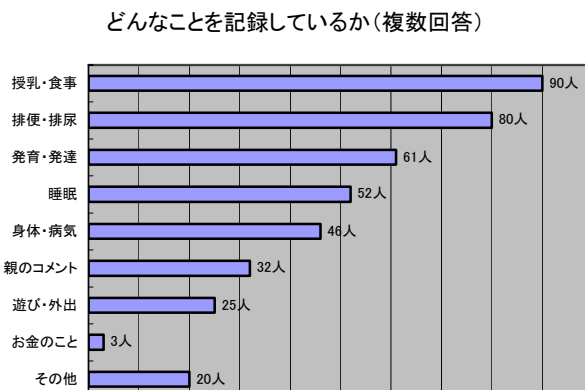


図 2

母乳やミルクを何時に何cc飲んだか、おしっこやうんちの回数、うんちの形状と色や臭い、そして就寝起床の時間、体重や身長、熱の測定や予防接種など、細かな事柄についても記入しています。また赤ちゃんのことにとどまらず、ママの感想や反省点、お出かけの記録など、2002年の調査に比べ、より多岐にわたり記録していることが分かりました。

今回の調査では、赤ちゃん用品の支出や祖父母からもらったお小遣いの金額を記入するママや、「母乳なのでママの食事内容も記録して、赤ちゃんの湿疹などに影響しないか注意した」「ママの体重を記録してダイエットに役立てた」というように、母子共の健康管理に育児日記を活用するママもいました。

### 「毎日つけている」が大多数

次に、どのくらいのペースで日記をつけているのか質問したところ、「毎日」と答えたママが85人でした。(図3)

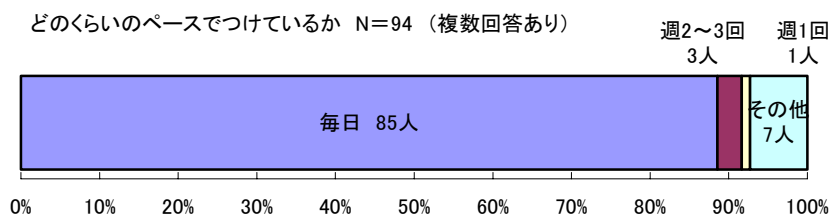


図3

「毎日つけないと不安になる」、「6ヵ月までは毎日、その後は1歳まで1日おきに記録した」など少なくとも生後半年くらいまでは、毎日コツコツと赤ちゃんの様子を記録していることがわかりました。また、「1歳までは毎日書いていたがその後不定期になり、第2子が生まれたので、下の子と一緒にまた毎日記録している」など、2人分の日記を毎日つけているママもいました。

### 日記帳を活用、育児の記録はアナログで

では育児日記はどのような形式で記録されているのでしょうか。今回の調査では乳業メーカーの日記帳や、育児出版社の日記帳など既成の日記帳を使っている人が92人で大多数となりました。(図4)

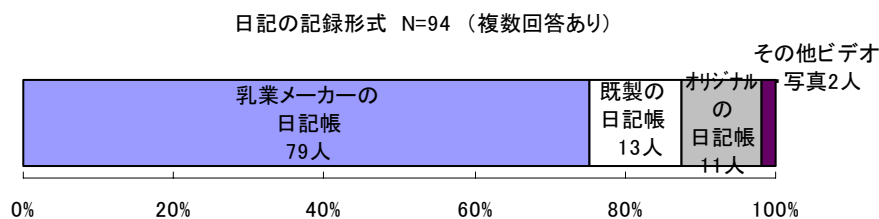


図4

中でも出産病院でプレゼントされた乳業メーカーの日記帳を出産直後からつけているママが最も多く見られました。市販のノートなどを育児日記として使っている人が11人、その他としては「ママのスケジュール帳を区切って書いている」、「カレンダーに記録している」という2人でした。

パソコンやWebを使いこなすママも少なくないと思われそうですが、今回の調査でこれらの利用者がいなかったのは意外でした。赤ちゃんの世話は“待ったなしの年中無休”であり、またその時々で変化する赤ちゃんは“予測不可能”な存在です。パソコンをその都度立ち上げるよりは、パッと記録できる日記帳の方がママにとって使いやすいでしょう。

### 育児日記をつけているのはママ

次に「育児日記をつけているのは誰か」を尋ねました。やはりママが89人で大多数を占め、パパと2人で記入している人は5人でした。(図5)

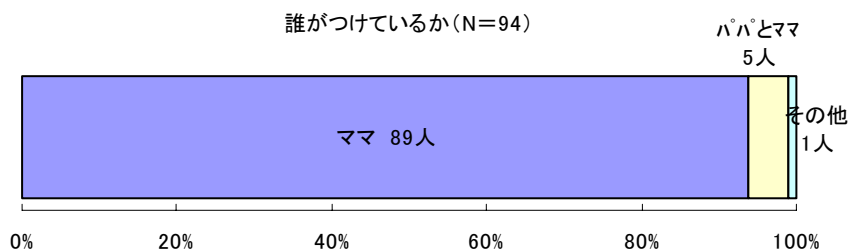


図5

「半年まではパパもつけていたが、最近はおっぱら読むだけ」、「書くのはママだがパパも必ず読んでいる」、「パパが毎日読むのを楽しみにしている」など、パパたちも育児日記に少なからず関心があるようです。

「記入するのはママがメインだが、パパや祖父、祖母が授乳やおむつ替えした場合は、それぞれが記入するようにしている」という、一家総出でつけているというほほえましい声もありました。

### 育児日記はママにとって子育てのあかし

毎日一生懸命育児日記をつけているママですが、日記をつけていて「よかった」と思うことはどんなことなのでしょう。

体調や授乳のことを細かく記入していることで、「健診に持っていくと一目瞭然で子どもの様子が伝えられる」、「病院で聞かれたときにすぐに答えられる」、「保健師の訪問時に、授乳回数をすぐに答えることができた」など育児日記は医療の専門家とのコミュニケーションに一役買っているようです。

また「体調の変化がわかる」、「睡眠時間の平均がわかる」、「ごちゃごちゃの授乳時間が整理できる」、「熱が出たときに以前のことを読み返し慌てないですむ」など、育児の見通しやママたちの自信にもつながっている様子がうかがえます。

毎日忙しく過ぎていく中、日記を読み返すことで「以前に比べて睡眠が整ってきて、生活がマシになってきたと思う」、「過去を振り返ることで成長の様子がわかり安心する」、「首すわりや寝返りなど、成長の過程がわかって嬉しくなる」、「小さく生まれて、とても心配したことなどが懐かしく思い出される」といった声が聞かれました。「私の思い出日記でもある」というママもいて、育児日記はママの精神面での支えにもなっているようです。

また、「2人目の子どもが生まれたときに参考にしたい」、「友達に赤ちゃんが生まれたときに日記を見ながらアドバイスした」など、オリジナルな育児書としても価値があることが伺えます。

### 育児日記は将来子どもへプレゼント

ママがつづった育児日記を、将来子どもに「渡したい」と考えている人はどのくらいいるのでしょうか。将来「渡したい」と答えた人は58人で約6割、「渡したくない」と答えた人は約2割でした。(図6)

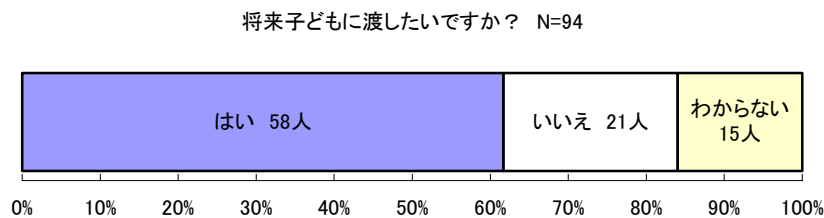


図6

「渡したい」人の多くからは「ぜひ読んでほしい!」、「もちろんプレゼントします!」という積極的なコメントが寄せられました。中には将来子どもが読むことを意識して、メッセージ欄などに分かりやすくママの気持ちをつづっているという声もありました。

「大きくなったときに、ママはこんなふうには育児したのよって見せてやりたい。写真や手形も貼ってあるので最高のプレゼントになると思う」、「将来、娘に子どもができたときに渡してあげたい」、「娘が親になったときに参考にしてくれたら嬉しい」、「恥ずかしい気もするが、息子がパパになったときに見せてやりたい」、「中学生くらいになり反抗期になったときに、息子に読んでほしいと思う」など、ママの日記に託す深い思いが伝わってきました。

一方、「渡したくない」理由としては、「この日記は私の宝物だから大切にしておく」、「男の子なので要らないと言うと思う」、「汚い字で書いてしまったのであくまでも私用」などの声がありました。

ママにとってたくさんの思いが詰まった育児日記は、この世でたったひとつの大切なもの。育児日記は「子育てのあかし」でもあり、母と子をつなぐ「絆」でもあるのでしょうか。

## 調査の概要

- 対 象 : 「エンゼル 110 番」に電話をいただいた子育て中のママ 100 人
- 調 査 方 法 : 電話による聞き取り調査
- 調 査 期 間 : 平成 23 年 1 月 7 日～23 年 1 月 28 日
- 対 象 者 の 属 性 : 「母親の年齢」20 代…25 人、30 代…65 人、40 代…10 人  
「子どもの年齢」6 ヶ月未満…40 人、1 歳未満…45 人、  
2 歳未満…14 人、3 歳未満…1 人、4 歳代…1 人（双子 1 組含む）  
「子どもの性別」男の子…57 人、女の子…44 人  
（男女の双子 1 組含む）  
「居住地」首都圏…51 人、首都圏外…36 人、不明…13 人