

2017 年 5 月 8 日

<女性の活躍推進の裏にひそむ“寝不足親子”！> 復職後に寝不足を感じている働くママ、7 割超！ 半数近くの子どものが、ママの復職後に睡眠時間が減少 子どもを早く寝かせられない理由 第 1 位は「夕食の時間が遅い」こと 生活リズムの乱れは、子どもの睡眠障害の原因にも・・・！？

忙しい女性の夕食づくりを手軽にする時短献立キット「Kit Oisix (きっとおいしくす)」を提供するオイシックス株式会社(東京都品川区、代表取締役社長：高島 宏平)は、生活リズムの乱れによる子どもの睡眠障害が問題視されるなか、その実態を探るべく、1 都 3 県の働く母親 387 名を対象に、「出産後の復職(就職)による親子の睡眠の変化」に関する調査を実施しました。

その結果、母親の出産後の復職(就職)により「寝不足親子」が発生していることがわかりました。7 割の働くママが復職後に寝不足を感じており、また、半数近くの子どものがママの復職後に睡眠時間が減少しています。

「子どもを早く寝かせられない理由は何か」の問いに、最も多くの回答を集めたのが「夕食の時間が遅い」ことでした。オイシックスでは、主菜・副菜の 2 品が 20 分で作れる時短献立キット「Kit Oisix」を始めとした、忙しい女性のごはんづくりを手軽に、かつ豊かにするサービスを今後も提供してまいります。

【調査トピック】

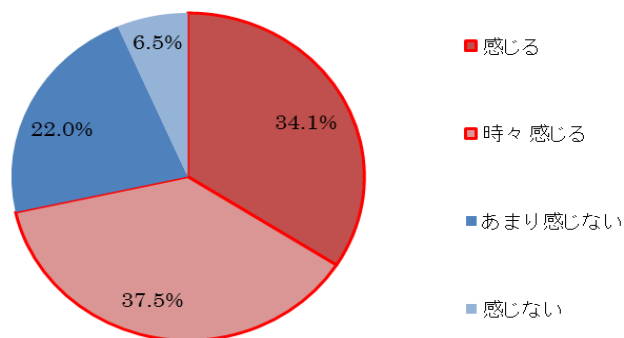
- ① 7 割以上の働くママが「復職後に寝不足を感じている」
- ② 半数近くの子どものが、ママの復職後に睡眠時間が減少
- ③ 働くママの子どもは、専業ママの子どもより、平均 36 分睡眠時間が短い
- ④ 子どもを早く寝かせられない理由、1 位は「夕食の時間が遅い」こと

【調査結果】

① 7 割以上の働くママが「復職後に寝不足を感じている」

(働くママ 387 名が回答)

復職前と比べて寝不足を感じることはありますか

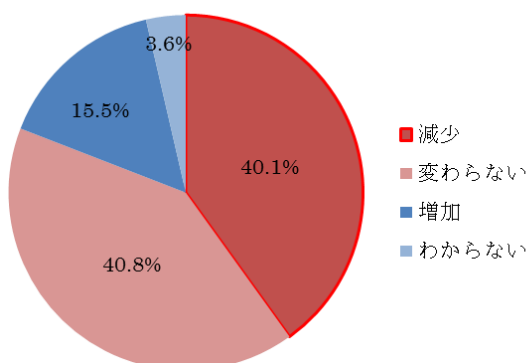


② 半数近くの子どものが「ママの復職後に睡眠時間が減少」

40.1%の働くママの子どもが、ママの復職後に、復職前と比較して睡眠時間が減少しています。

(働くママ 387 名が回答)

復職前と比較した復職後のお子さんの平均睡眠時間の変化



③ 働くママの子どもは、専業ママの子どもより、平均 36 分睡眠時間が短い

全体平均	9時間30分
働くママの子ども	9時間10分
専業ママの子ども	9時間46分

←専業ママの子どもより36分短い！

本リリースへのお問合せ

オイシックス株式会社 広報：大熊 拓夢(たくむ)

TEL：03-5793-1207 FAX：03-5447-2689 E-mail：okuma@oisix.co.jp

※上記内容は断りなく変更される場合があります。最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください。

④「子どもを早く寝かせられない理由」の

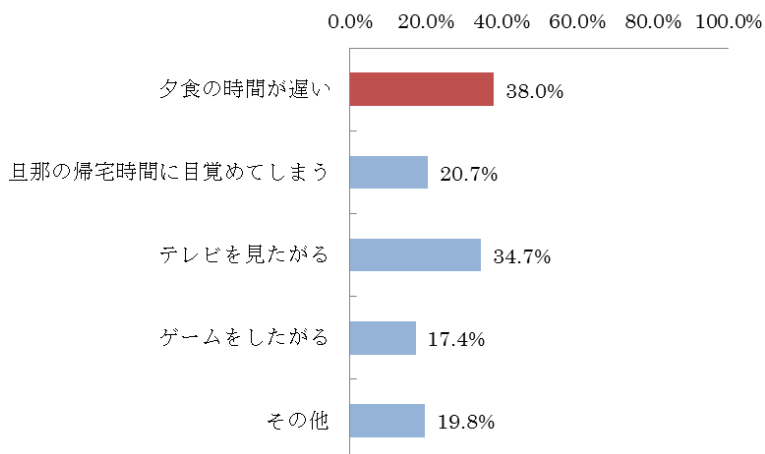
第1位は「夕食の時間が遅い」こと。

第2位「子どもがテレビを見たがる」、

第3位「旦那の帰宅時間に目覚めてしまう」と続きました。

(「子どもに十分な睡眠を与えられていないと感じる」働くママが回答)

お子さんを早く寝かせられない理由



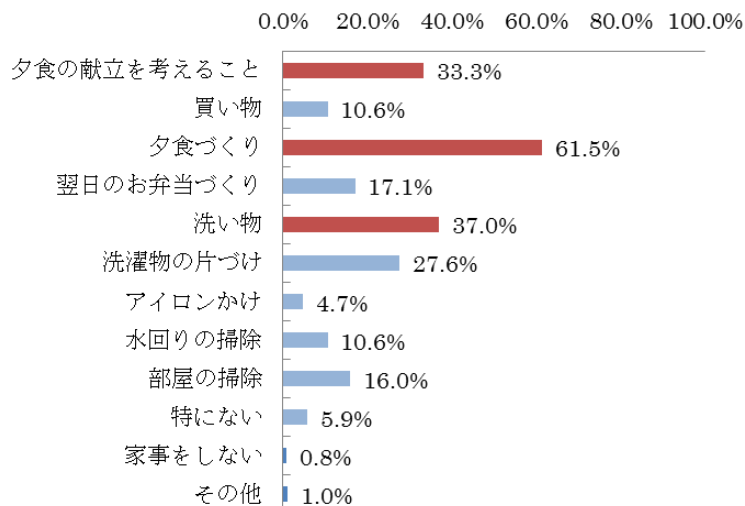
⑤「会社から帰宅後ストレスに感じる家事」の

第1位は「夕食づくり」、

第2位「洗い物」、第3位「夕食の献立を考えること」

(働くママ 387 名が回答)

会社から帰宅後、ストレスに感じる家事



<調査概要>

・調査方法: インターネット調査 ・調査時期: 2017 年 4 月 12 日～19 日

・調査対象: 1 都 3 県の 25 歳～44 歳 母親 869 名

※「復職」とは、末子の出産後に初めて働き始めることとしています。

※子どもが複数いらっしゃる方は、末子についてご回答いただいています。

■ 参考) 夕食づくりにかける時間を短縮する献立キット「Kit Oisix」について

<Kit Oisix が夕食づくりにかける時間を短縮する3つのポイント>

①献立を考える時間を短縮! : 毎週 20 メニュー以上のラインナップからお選びいただければ夕食の献立が決まります。

②買い物の時間を短縮! : 宅配でご自宅にお届けするので買い物に行く時間をカットできます。

③調理する時間を短縮! : 主菜と副菜の 2 品を 20 分でつくることができます。

有機・特別栽培野菜や肉、魚など、Oisix安全基準を満たす安心安全な必要量の食材とレシピがセットになった時短献立キットです。主に働く女性や子育て中の忙しい女性からの「食材を余らせてしまう」「レシピを考えるのが大変」というお声を元に、「忙しくて毎日の食事に妥協したくない」というニーズに応えるため、2013 年 7 月にグランドオープンしました。共働き家庭や働く女性の増加を背景に、好評をいただき、シリーズ総出荷数が 500 万キット(2017 年 3 月末時点)を突破している商品です。また、忙しいご家庭での使いやすさを追求する商品設計や日々の運用は、日本サービス大賞に表彰されるなど、外部からも高く評価いただいています。

※日本サービス大賞は、サービス産業生産性協議会 (SPRING) が主催し、日本の優れたサービスを表彰する日本で初めての表彰制度です
(<http://www.oisix.com/sc/kittop>)



オイシックス株式会社について

オイシックス株式会社(代表:高島宏平)は、「子どもに安心して食べさせられる食材」をコンセプトに、有機・特別栽培野菜、添加物を極力使わない加工食品など多様な食品と豊かで楽しい食生活に役立つ情報を、オンラインサイト「Oisix(おいしくす)」(<http://www.oisix.com/>)にて提供する事業を 2000 年 6 月より行っています。また、2016 年 12 月、有機・無農薬野菜販売の草分け的存在である「大地を守る会」との経営統合について合意し、生産者ネットワークや物流面でシナジーを生みだし、更なる市場拡大を目指しています。

本リリースへのお問合せ

オイシックス株式会社 広報:大熊 拓夢(たくむ)

TEL: 03-5793-1207 FAX: 03-5447-2689 E-mail: okuma@oisix.co.jp

※上記内容は断りなく変更される場合があります。最新情報は上記お問合せ先までご連絡ください。