

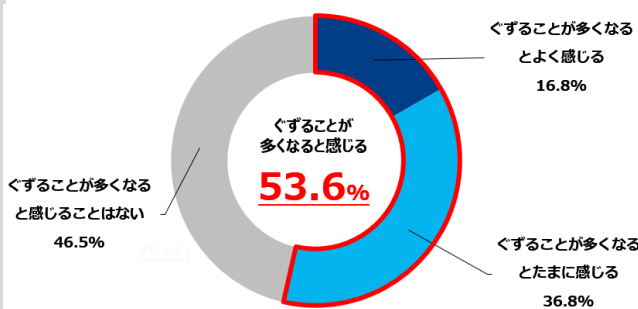
【梅雨時期の子育てに関する実態調査】2024年は**梅雨×猛暑**に注意**梅雨は親も子も大変！ 約半数の親が“子どもがぐずりやすくなる”と回答****子育てアドバイザーが「梅雨を快適に過ごすための親子でできるセルフケア」を紹介**

第一三共ヘルスケア株式会社（本社：東京都中央区）は、2024年6月時点で真夏日を記録するなど、今年の梅雨時期は気温が平年よりも高くなることが予測され、湿度に加え暑さにも注意が必要とされるなか、1～2歳児を持つ子育て中の20～40代の男女を対象に、梅雨時期の子育てに関する実態調査を実施しました。

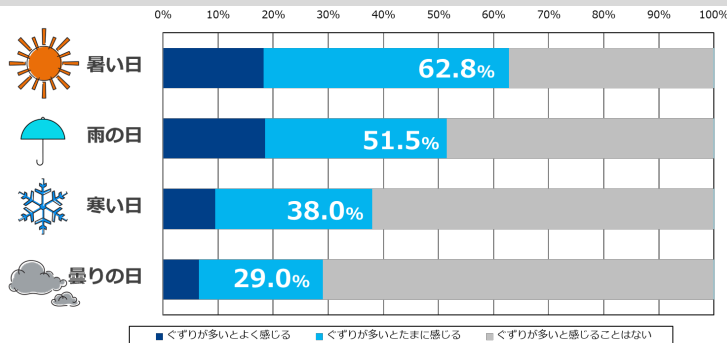
調査の結果、約半数の親が梅雨の時期に子どもがぐずりやすくなると感じると回答。天候別にみると、特に「暑い日」と「雨の日」にぐずりやすいという結果になりました。また、約6割が梅雨の時期に自身の体調の変化を感じたことがあると回答し、そのうちの半数以上が、自身の不調が子どものぐずりに影響を与えていると感じたことがあると回答しました。

梅雨は体調や気分が優れないと感じることが多い時期ですが、今年の梅雨は例年よりも気温が高く猛暑になることが予測されています。今年の梅雨を快適に過ごすために、親子で一緒にできるセルフケアの方法を紹介します。

Q. 梅雨の時期にお子さまがぐずることが多くなると感じますか。
(n=400)



Q. 次にあげるような天候時にお子さまのぐずりが多いと感じますか。
(n=400)



TOPIC1

**梅雨の時期に自身の体調の変化を感じる親は約6割。
半数以上の親が、自身の不調が子どものぐずりに影響を与えていると回答。**

- 梅雨の時期に自身の体調の変化を感じる親は約6割（59.8%）という結果に。
- 体調変化としてあてはまるものは「頭痛」（59.0%）が最も多く、「気分の落ち込み」「倦怠感」（同率35.6%）と続く。
- 自身の心身の不調が子どものぐずりに影響を与えていると感じたことがある親は半数以上（56.1%）と判明。

TOPIC2

**約半数の親が、梅雨の時期に子どもがぐずりやすくなると感じると回答。
天候別にみると、「暑い日」と「雨の日」に多くなる傾向あり。**

- 約半数（53.6%）の親が、梅雨の時期は子どもがぐずりやすくなると回答。
- 天候別にみると、「暑い日」が62.8%と最も多く、次いで、「雨の日」が51.5%。寒い日や曇りに比べ数値が高くなる傾向に。

TOPIC3

**約7割が梅雨の自身の体調への影響を緩和させる方法があるなら試したいと回答し、約8割が
天候の変化による子どもの気分の不調を緩和させる方法があるなら試したいと回答。**

- 梅雨の自身の体調への影響を緩和させる方法があれば試したい親は約7割に。
- 季節や天候の変化による子どもの気分の不調を緩和させる方法があれば試したい親は、約8割という結果に。

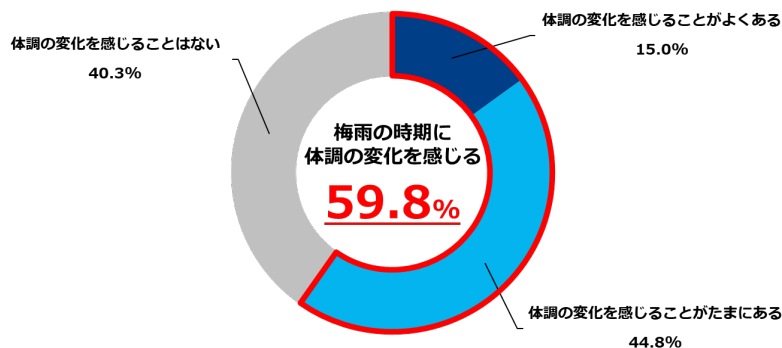
梅雨時期の子育てに関する実態調査

TOPIC1

**梅雨の時期に自身の体調の変化を感じる親は約6割。
半数以上の親が、自身の不調が子どもぐずりに影響すると回答。**

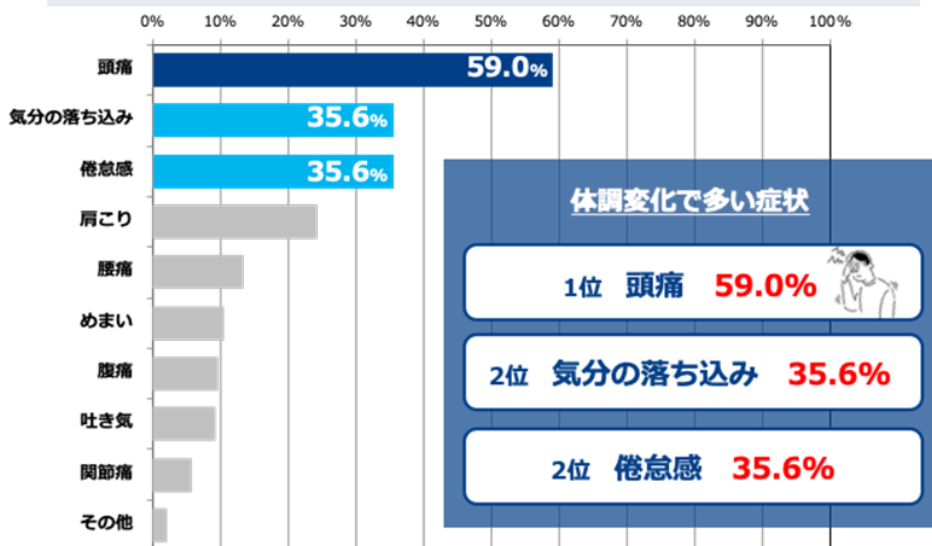
「あなたは、他の季節と比べて、梅雨の時期にご自身の体調の変化（機嫌の悪さ・怠さ含む）を感じるがありますか」という質問では、59.8%が「感じる」（よくある＋たまにある）と回答。約6割の親が梅雨の時期に不調を感じるということが明らかになりました《図表1》。

《図表1》Q. あなたは、他の季節と比べて、梅雨の時期にご自身の体調の変化（機嫌の悪さ・怠さ含む）を感じるがありますか。（n=400）



また、体調の変化として当てはまるものは、「頭痛」が59.0%と最も多く、次いで「気分の落ち込み」と「倦怠感」が35.6%という結果となりました《図表2》。

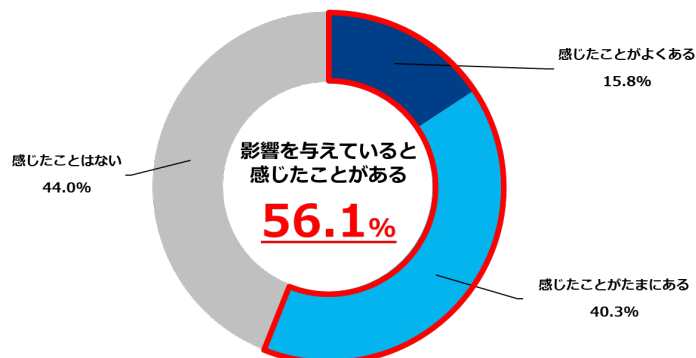
《図表2》Q. ご自身の体調の変化として当てはまるものを教えてください。（n=400）



「自身の心身の不調がお子さまぐずることに影響を与えていると感じたことはありますか」という質問に対しては、56.1%が「感じたことがある」（ある＋たまにある）と回答し、半数以上が影響を与えてしまったことがあると感じていることが分かりました《図表3》。

不調のときは、いつも行っていることができなくなり、子どもに対しても普段と同じように接することができなくなるケースがあります。自身のそうした状況が子どもをぐずらせてしまっている、と考える親が多いことが分かりました。

《図表3》Q. ご自身の心身の不調がお子さまぐずることに影響を与えていると感じたことはありますか。（n=400）



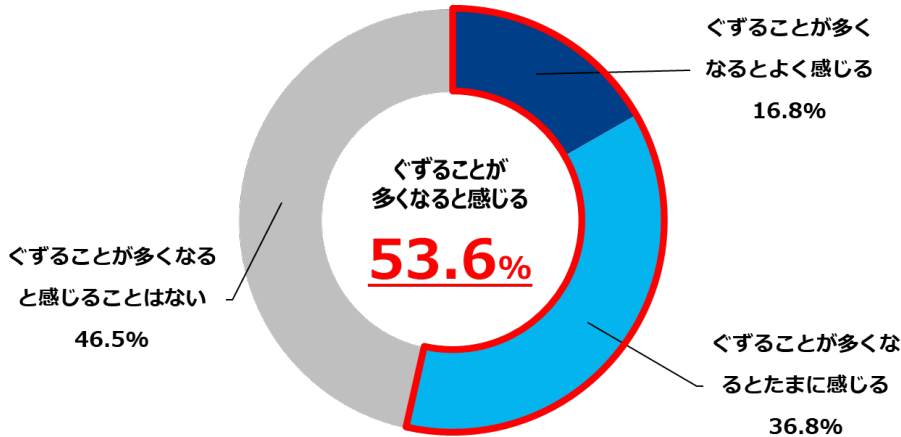
梅雨時期の子育てに関する実態調査

TOPIC2

約半数の親が、梅雨の時期に子どもがぐずりやすくなると感じると回答。
天候別にみると、「暑い日」と「雨の日」に多くなる傾向あり。

「梅雨の時期にお子さまがぐずることが多くなると感じるかどうか教えてください」という質問に対して、約半数が「感じる」（よく感じる＋たまに感じる）と回答。梅雨の時期に子どもがぐずりやすくなると感じている親が多いことが分かりました《図表4》。

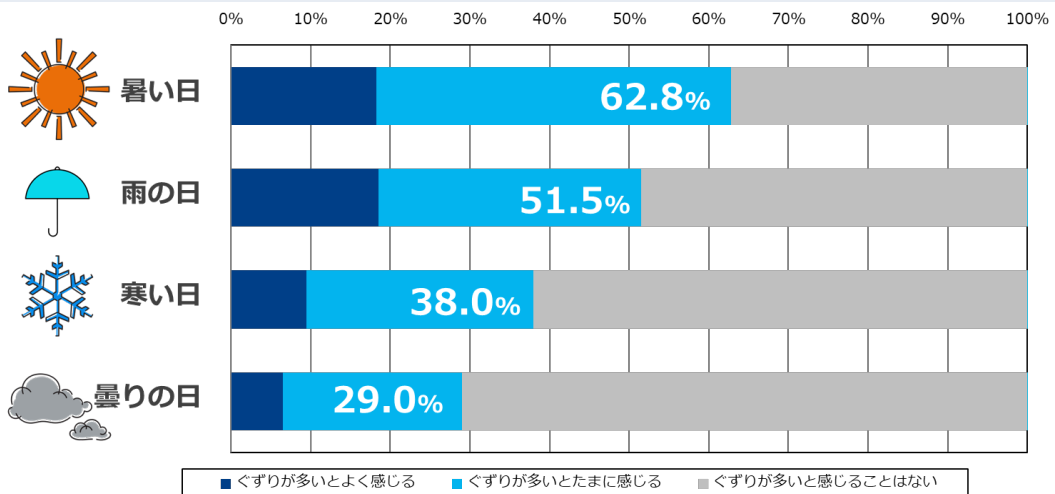
《図表4》Q. 梅雨の時期にお子さまがぐずることが多くなると感じますか。(n=400)



また、「どのような天候時にお子さまのぐずりが多いと感じるか」という質問では、「暑い日」（62.8%）が最も多く、「雨の日」（51.5%）、「寒い日」（38.0%）、「曇りの日」（29.0%）が続く結果となりました。

これらの結果より、一年の中で、蒸し暑く雨の日が多い梅雨時期は、子どもにとっても過ごしにくい時期であることがうかがえます。さらに、2024年の梅雨は例年よりも気温が高くなることが予測されており、“暑い梅雨”になることが懸念されるため、特に今年の梅雨は子どもがぐずりやすくなる可能性が考えられます《図表5》。

《図表5》Q. 次にあげるような天候時にお子さまのぐずりが多いと感じますか。(n=400)



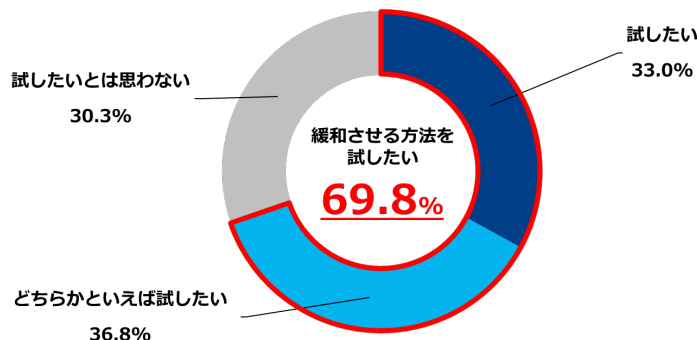
梅雨時期の子育てに関する実態調査

TOPIC3

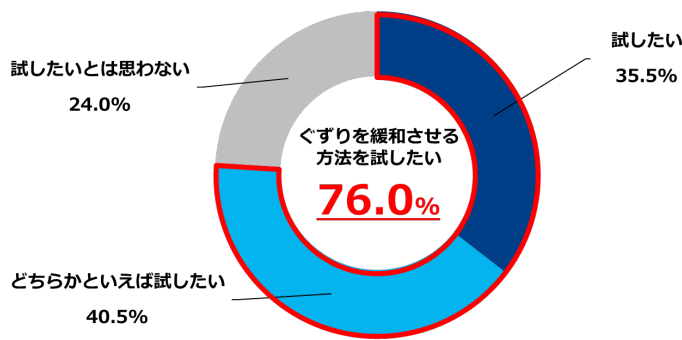
約7割が梅雨の自身の体調への影響を緩和させる方法があれば試したいと回答し、約8割が季節や天候の変化による子どもの気分の不調を緩和させる方法を試したいと回答。

「あなた自身（親）の梅雨の体調への影響を緩和させる方法があれば試したいですか」という質問に対して、約7割（69.8%）が「試したい（試したい+どちらかといえば試したい）」と回答《図表6》。また、「お子さまの季節や天候の変化によるぐずりを緩和させる方法があれば試したいですか」という質問では、約8割（76.0%）が「試したい」（試したい+どちらかといえば試したい）と回答《図表7》。体調への影響を緩和させる方法に関心が高いことがうかがえます。

《図表6》Q. あなた自身（親）の梅雨の体調への影響を緩和させる方法があれば試したいですか。（n=400）



《図表7》Q. お子さまの季節や天候の変化によるぐずりを緩和させる方法があれば試したいですか。（n=400）



《調査概要》

- 調査名称：梅雨時期の子育てに関する実態調査
 - 調査委託先：株式会社ネオマーケティング
 - 実施時期：2024年5月27日(月)～5月28日(火)
 - 調査対象：1～2歳児を持つ子育て中の全国20～40代の男女400人
- ※図の構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が必ずしも100%にならない場合があります。

“子育てアドバイザー”高祖常子氏による解説

◆梅雨は子どもにとってもつらい時期。子どものぐずりが多いのは気のせいではない。

雨の日やじめじめとした気候が多い梅雨時期は、子どもにとって「居心地が悪い」「落ち着かない」といった感情を引き起こし、ぐずることが多くなる傾向にあります。おむつによる蒸れやかぶれも生じやすいため、肌を清潔に保つことも心がけましょう。梅雨時期は子どもにとってストレスがかかりやすい状況にあるため、心身の変化には注意が必要です。

◆子どもは親の機嫌や態度に敏感。梅雨こそ親自身の気分転換が大切。

子どもは親の機嫌や態度に非常に敏感です。しかし、梅雨は大人も体調や気分が優れないと感じることが多く、子育てをする上では非常に大変な時期です。そのような時だからこそ、親自身も自分を大切にする時間を作り、心のゆとりを保つことを意識してみてください。

◆親子で行う梅雨を快適に過ごすためのセルフケア。

梅雨は暑さや湿気などの環境変化が多く、イライラしたりストレスがかかると自律神経が乱れ、親も子どもも心身に不調を覚えやすくなります。そのような際は、自律神経を整え気持ちをリラックスさせることが重要です。リラックスさせる方法は様々ありますが、子どもに対しては好きな音楽をかけたり窓の外を見ながら語り掛ける、優しくなでながらマッサージをするなどして、ゆったりとした時間を作ることも効果的です。また、子どもへのマッサージは摩擦で肌に負担がかからないようオイルやミルクの使用もおすすめです。親も自身の好きな香りのクリームを使うなども良いでしょう。このように、親子で一緒にできるセルフケアを積極的に取り入れることが、梅雨の快適な時間を過ごすことにつながります。



高祖 常子（All About 子育て ガイド）

【プロフィール】

ママとパパに寄り添った「感情的にならない子育て」を全国で伝える

子育てアドバイザー、キャリアコンサルタント。資格は保育士、幼稚園教諭2種、心理学検定1級ほか。NPO法人児童虐待防止全国ネットワーク理事ほか各NPOの理事や行政の委員も務める。子育て支援を中心とした編集・執筆ほか、全国で講演を行っている。著書は『感情的にならない子育て』（かんき出版）ほか。3児の母。

梅雨を快適に過ごすために！第一三共ヘルスケアの取り組みについて

第一三共ヘルスケアでは、頭のとっぺんからつま先まで、幅広い症状に対応できる製品を揃えています。

▼第一三共ヘルスケアの製品一覧

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/products/category/>

また、様々な症状にお困りの方に向け、疾病情報提供サイト「くすりと健康の情報局」や、女性に寄り添うセルフケア情報メディア「健康美塾」などで役立つ情報を発信をしています。また、皮膚の症状に特化した情報サイト「ひふ研」では、皮膚症状、皮膚薬の使い方の疑問にお答えしています。

■くすりと健康の情報局

「くすりと健康の情報局」は、薬と健康に関するセルフケア情報を発信するメディア。“今読みたい、これからのセルフケア”特集の『天候と不調「気象病」』では、前編では気になる「気象病」の症状やメカニズム、後編では症状のコントロール方法やセルフケア方法などを解説しています。



くすりと健康の情報局

by 第一三共ヘルスケア

▼「くすりと健康の情報局」

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/>

▼気象病の予防で大切なのは「自律神経を整えること」。気象病は「痛み日記」やセルフケアで対策を：

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/health/selfcare/weatherdisease-02/>

■健康美塾

「健康美塾」は、あなたに寄り添ったセルフケア情報、楽しさや学び、新たな発見とともにお届けするセルフケア情報メディア。『赤ちゃんのときからのスキンケアは大切！すこやかな肌を守るためのポイント』記事では、パパママがつい思い込みがちなケースと正しい情報をセットで解説。赤ちゃんのスキンケア開始時期・方法などを紹介しています。

健康美塾®

by 第一三共ヘルスケア

▼「健康美塾」

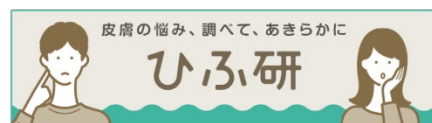
<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/kenko-bijuku/>

▼赤ちゃんのときからのスキンケアは大切！すこやかな肌を守るためのポイント：

<https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/kenko-bijuku/articles/omoikomi/skin-care-for-babies/>

■ひふ研

「ひふ研」は、皮膚症状、皮膚薬の使い方の疑問に答える情報サイト。『ムズムズと何とかしたい“デリケートゾーンのかゆみ”の原因と対処法』では、他の人には相談しにくい、デリケートゾーンのかゆみ対策や予防法などを解説しています。



▼「ひふ研」

https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_hifuken/

▼ムズムズと何とかしたい“デリケートゾーンのかゆみ”の原因と対処法：

https://www.daiichisankyo-hc.co.jp/site_hifuken/column/about_delicate/

第一三共ヘルスケアについて

第一三共ヘルスケアは、第一三共グループ※の企業理念にある「多様な医療ニーズに応える医薬品を提供する」という考えのもと、生活者自ら選択し、購入できるOTC医薬品の事業を展開しています。

現在、OTC医薬品にとどまらず、機能性スキンケア・オーラルケア・食品へと事業領域を拡張し、コーポレートスローガン「Fit for You 健やかなライフスタイルをつくるパートナーへ」を掲げ、その実現に向けて取り組んでいます。こうした事業を通じて、自分自身で健康を守り対処する「セルフケア」を推進し、誰もがより健康で美しくあり続けることのできる社会の実現に貢献します。

※第一三共グループは、イノベーション医薬品（新薬）ワクチン・OTC医薬品の事業を展開しています。