

# 「文京区 子育て応援メールマガジン事業」 令和5年度 読者アンケート結果報告書



2023年12月21日

## ＜調査の目的＞

「文京区 子育て応援メールマガジン」に登録されている方が、本事業をどのように感じているかの調査及び、妊娠期や乳幼児を養育している保護者の現状や子育て環境における課題を把握するために実施した。

## ＜調査の概要＞

### (1) 対象：

	①メール版	②LINE版	①②計
産前	107 名	470 名	577 名
産後	4,264 名	1,067 名	5,331 名
計	4,371 名	1,537 名	5,908 名

### (2) 調査方法：アンケート開始日と、11/3(金)、11/8(水)の計3回

「文京区 子育て応援メールマガジン」の登録者に対し、  
アンケート依頼メッセージを産前、産後ともに13時以降に送信した。

### (3) 調査時期：令和5年10月27日(金)～令和5年11月9日(木)

### (4) 回答結果：

	登録者数	回答者数	母親	父親	その他	回収率
① 産前	577 名	76 名	65 名	11 名	0 名	13.2%
② 産後	5,331 名	653 名	554 名	96 名	3 名	12.2%
① ② 計	5,908 名	729 名	619 名	107 名	3 名	12.3%

## ～ 調査結果の見方 ～

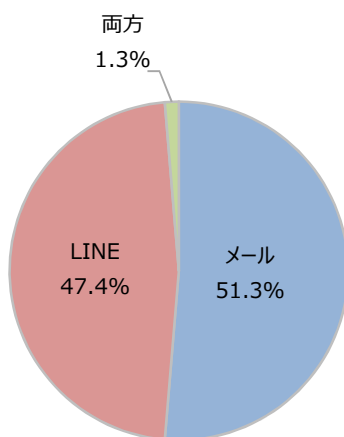
- ◇ グラフ・表中のnは該当質問での回答者総数を表す。
- ◇ 複数回答は、質問に対する回答がいくつでもよい質問を表し、特にことわり書きのない場合は質問に対する回答が1つの単数回答を表す。
- ◇ 回答はnを100%として百分率で算出している。小数点以下第2位を四捨五入しているため、百分率の合計が全体の示す数値と一致しないことがある。
- ◇ 複数回答ができる質問では、回答比率の合計が100%を超える。
- ◇ 質問の回答選択肢に「その他」があり、かつ、詳細な回答が記載されている場合、内容は別紙へ記載する。

**文京区 子育て応援メールマガジン  
（産前）  
アンケート結果**

回答者情報

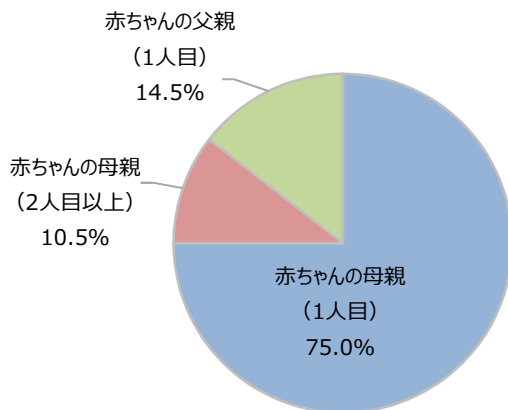
[Q1]子育て応援メールマガジンをメール、LINEどちらで読んでいますか？

(n=76)



[Q2]このアンケートに回答する方はどなたですか？

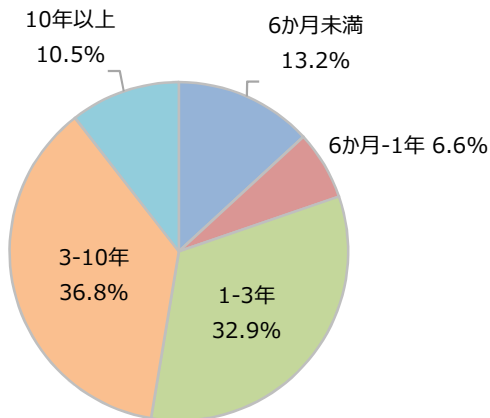
(n=76)



[Q3]今お住まいの地域にどれくらい住んでいますか？

※合計年数でお答えください。

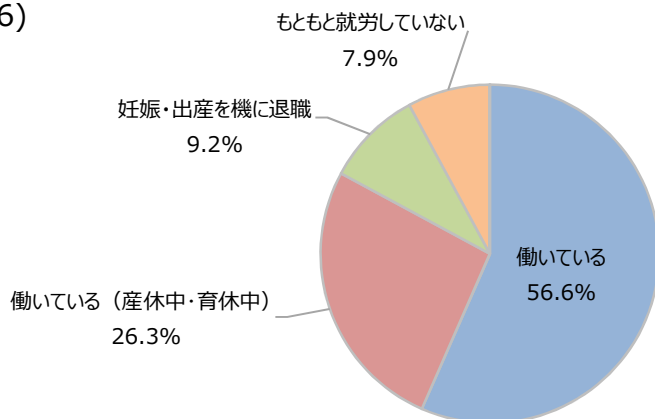
(n=76)



# 文京区 子育て応援メールマガジン（産前） アンケート結果

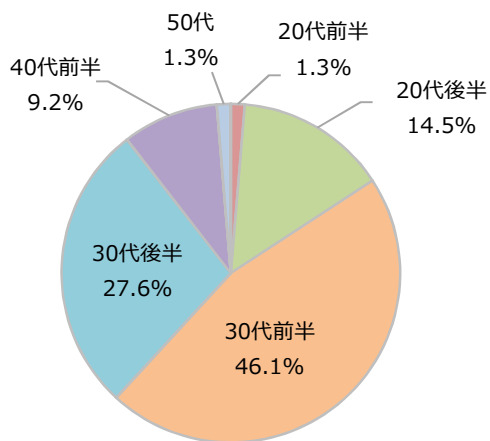
[Q4]現在のあなたの就労状況を教えてください。

(n=76)



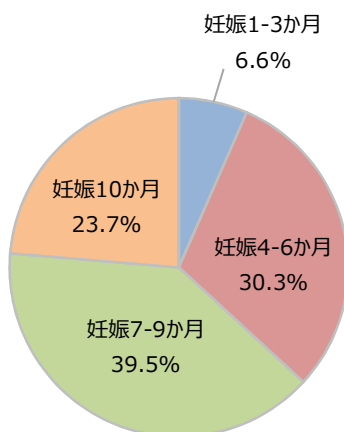
[Q5]あなたのご年齢を教えてください。

(n=76)



[Q6]現在、ご自身またはご家族は妊娠何か月ですか？

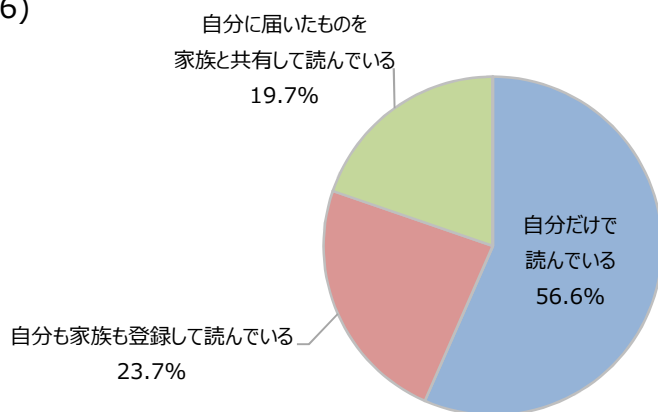
(n=76)



講読状況

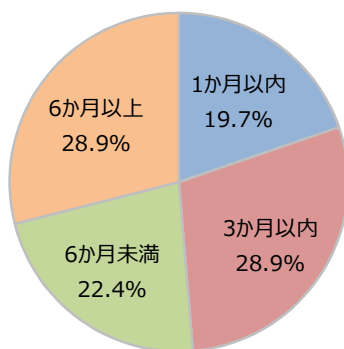
[Q7]読んでいる方について教えてください。

(n=76)



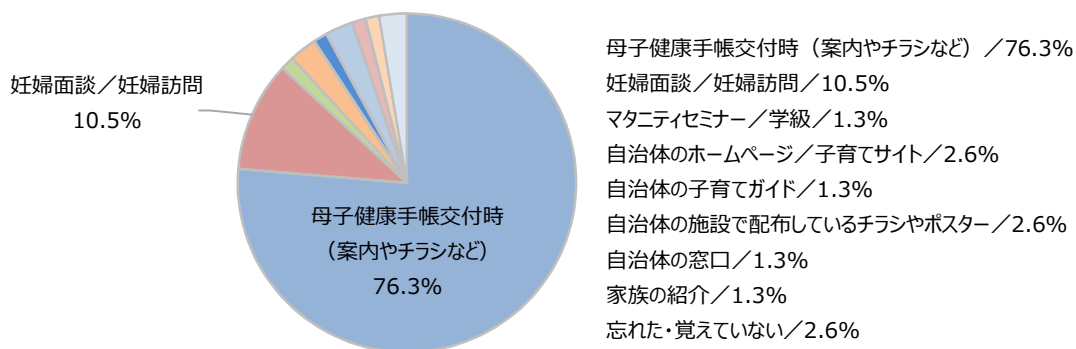
[Q8]読み始めてどれくらいですか？

(n=76)



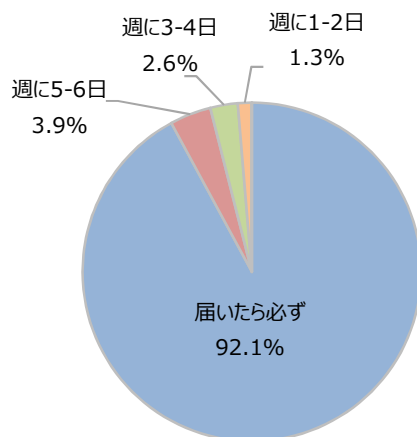
[Q9]どこで知りましたか？

(n=76)



[Q10]どれくらいの頻度で読んでいますか？

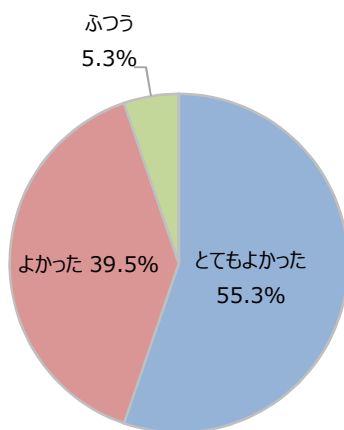
(n=76)



事業への評価・意見

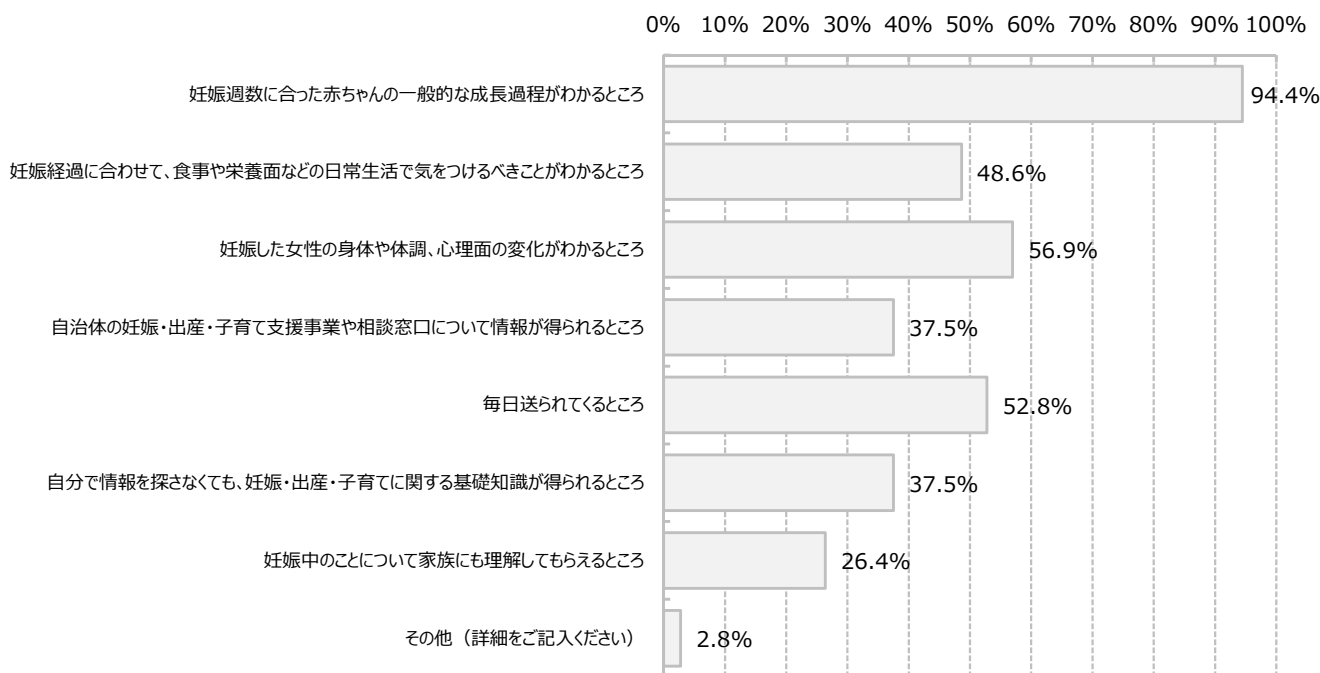
[Q11]読んでみていかがでしたか？

(n=76)



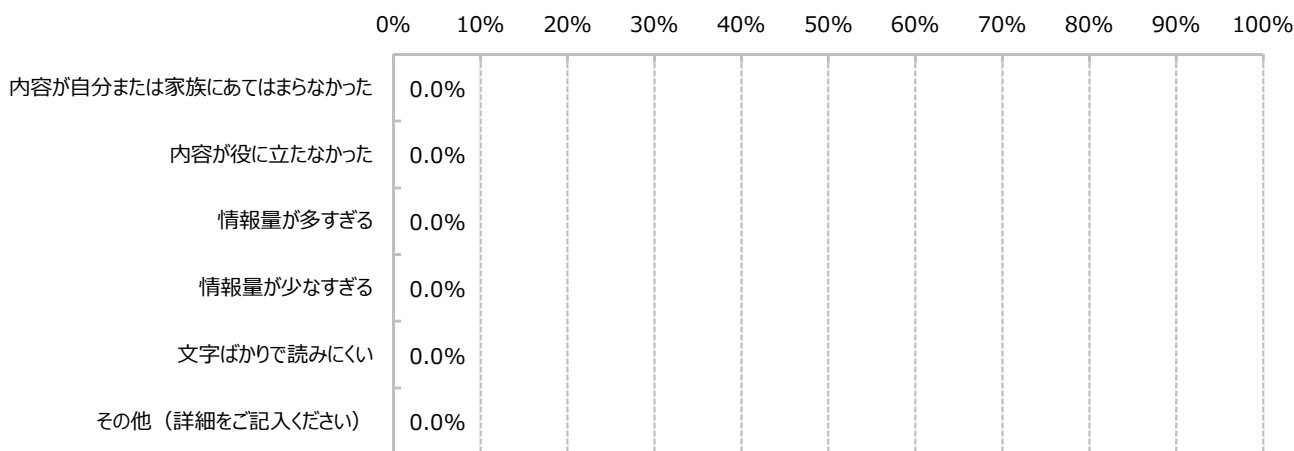
[Q12]前問で「とてもよかった」「よかった」を選択した方は、どんなところがよかったですか？

(n=72 複数選択可)



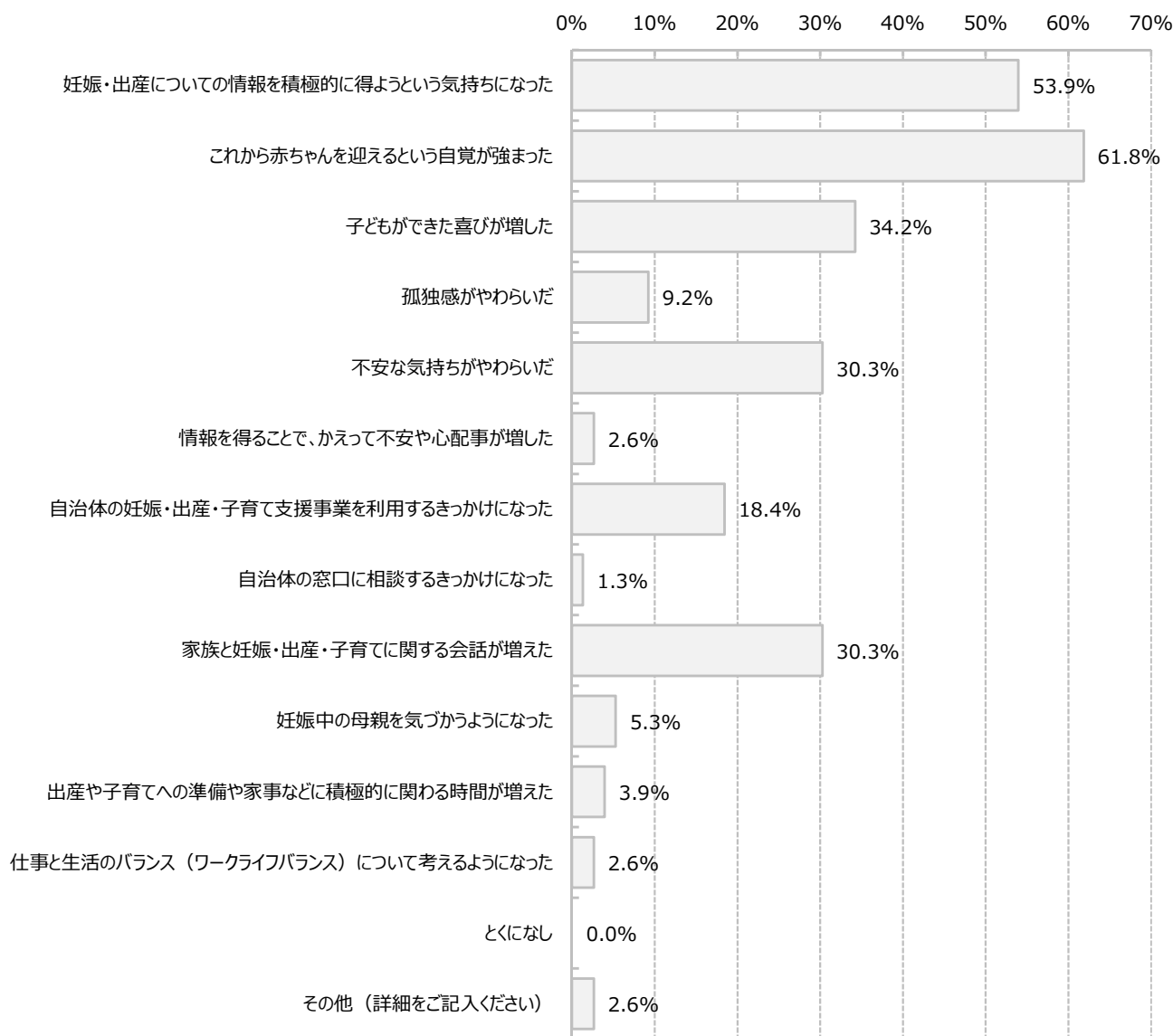
[Q13]前問で「あまりよくなかった」「よくなかった」を選択した方は、

どんなところがよくなかったですか？ (n=0)



[Q14]読むことで、日常生活や気持ちの面に影響はありましたか？

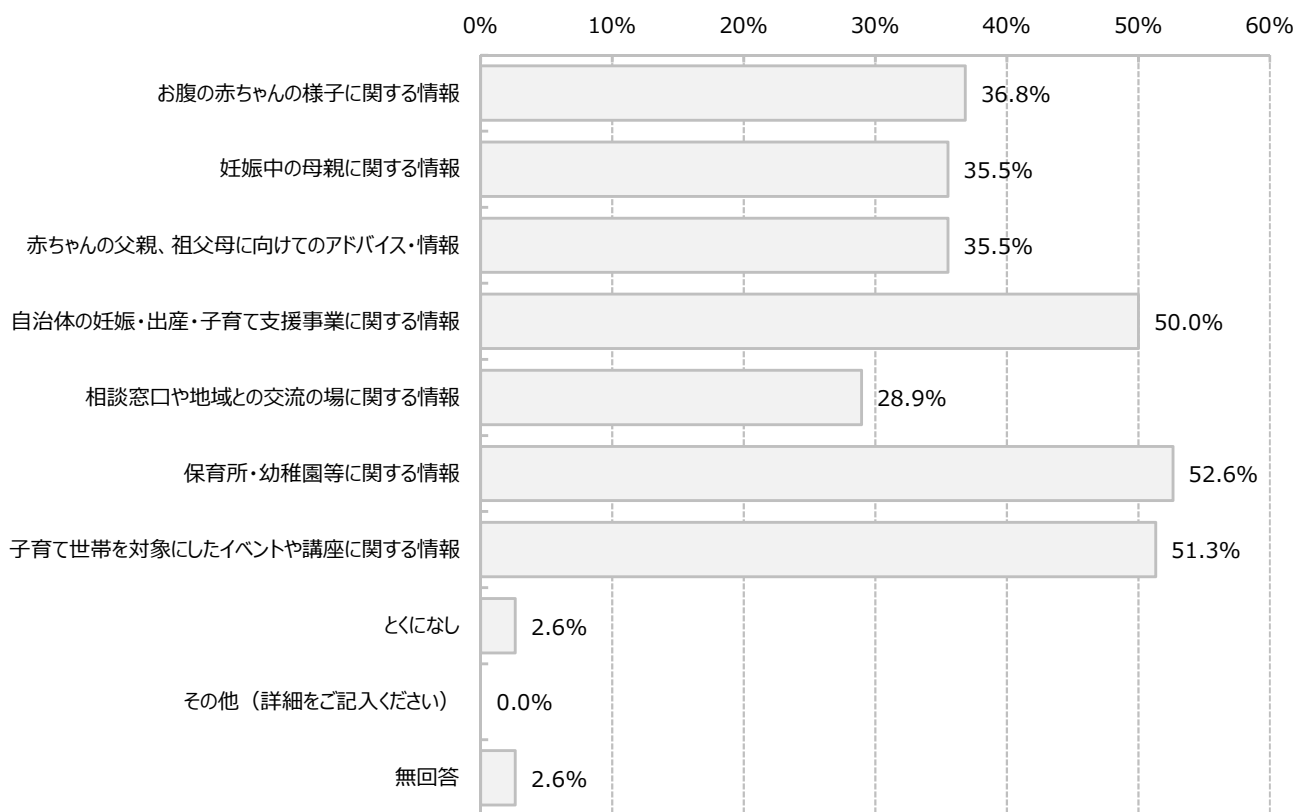
(n=76 複数選択可)





[Q15]情報量を増やしてほしいものはありますか？

(n=76 複数選択可)



[Q16]【自由記述】子育て応援メールマガジンに対するご感想やエピソードがありましたら、ぜひお書きください。

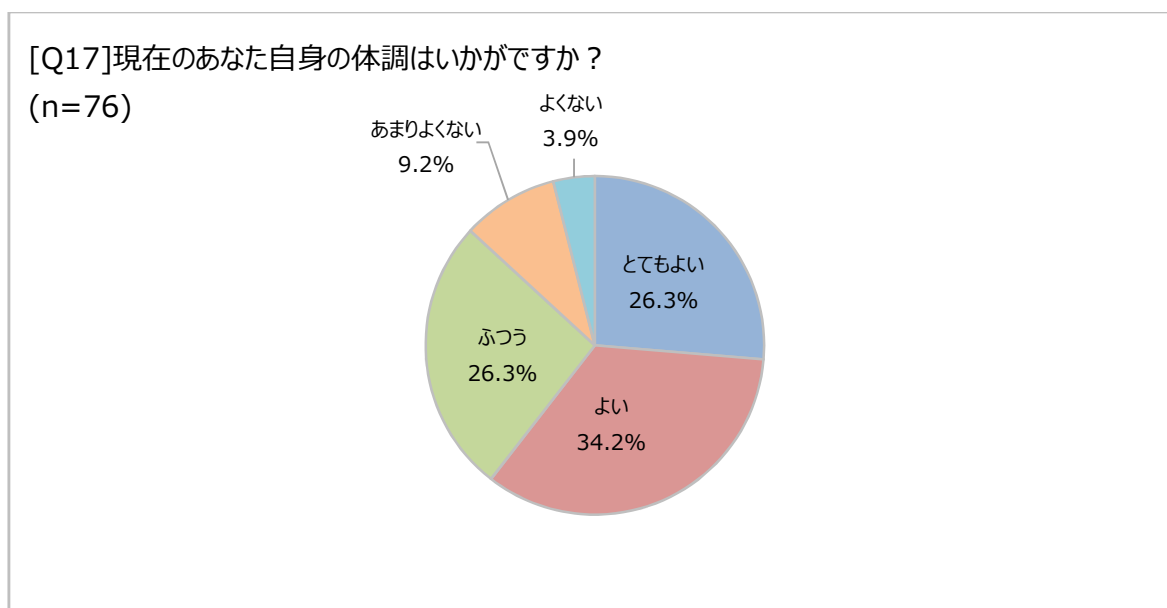
総回答数：16件（うち一部掲載）

1	夫に登録させて毎日読んでもらうことで、今私がどんな状況か知ってもらえることができました。 子供ができたという実感も湧いたと思います！（赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月）
2	朝通勤時間中に届くので、仕事前にほっこりとした気持ちになるので助かっています。 仕事前にメールを確認する、いいルーティンになっています。（赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月）
3	悪阻がとても辛く、妊娠後悔した事や赤ちゃんを恨みそうになった時、赤ちゃんなりに一生懸命頑張っている事を優しく代弁してくれてありがとう。感動して癒されました。他の有料アプリも入れているけど、赤ちゃんの目に見えない発達の状態もどこよりも詳しく、母ちゃんの頑張りが伝わるだけでなく伝える目線がすごく良かったです。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月）
4	気になっていることがちょうどタイミング良く情報が送られてくるのでとても助かっています。保育園とか子供服の頒布会や多胎児の会の情報とかも配信してもらえるとさらに嬉しいです。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月）
5	妊娠出産関連の自治体の情報が、日常生活ではなかなか入ってこないのので、ここで積極的に配信してほしいです。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月）
6	毎日読むことが習慣になっています。 読む毎に出産（ゴール）へと向かっていると思うことで、つわりで辛かった時期の支えとなりましたし、辛い時期を乗り越えてからは、赤ちゃんと会える日が一日一日と近づいていくことが更に楽しみになりました。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月）

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産前） アンケート結果

7	このメルマガにより、区の色々な支援制度が利用できることを知りました。とても助かります。(赤ちゃんの父親（1人目）、50代、妊娠7-9か月)
8	夫にも登録してもらい、毎日2人で情報を共有し合ったりして、良いコミュニケーションになりました。また、身体を気遣ってくれたり、積極的に家事を手伝ってくれたり、夫の妊婦への理解が高まった気がしました。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)
9	先日、妻が無事出産しました。ネットの膨大な情報に振り回されずに、基礎的なことを日々知れるため、密か心の支えでした。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代後半、妊娠10か月)
10	お陰様で無事出産できました。 毎日勇気付けられてました！ありがとうございました！（赤ちゃんの父親（1人目）、40代前半、妊娠10か月)

### 保護者の状況等



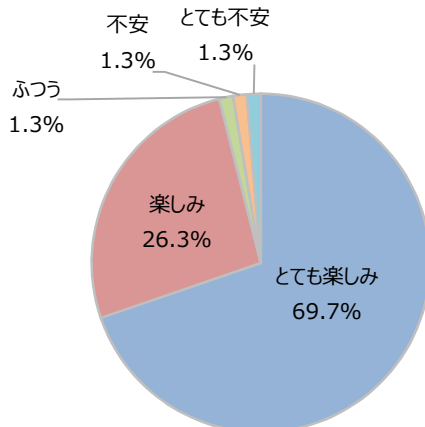
[Q18]【自由記述】前問で「あまりよくない」「よくない」を選択した方は、よろしければ具体的に教えてください。

総回答数：8件

1	つわり(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠1-3か月)
2	悪阻が終わらないため(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
3	つわりがきつく、吐き気やめまいがあり、仕事を休みがち。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
4	第一子を世話しながら、双子妊娠によるマイナートラブルで毎日しんどい。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、20代後半、妊娠4-6か月)
5	吐き気があり、思うように食事がとれない 関節痛があり、夜はよく眠れない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)
6	初期から悪阻が酷く、後期の今も悪阻に苦しんでいます。フルタイムで働きながら産婦人科だけでなく甲状腺クリニックへも行かないと行けないので疲労感が絶えません。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)
7	精神疾患持ち(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)
8	毎日吐いていて、ご飯がろくに食べれない(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月)

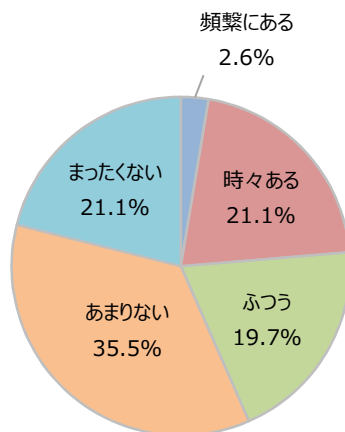
[Q19]今回、赤ちゃんを迎えることをどのように感じていますか？

(n=76)



[Q20]今の生活の中で孤独感を感じることはありますか？

(n=76)



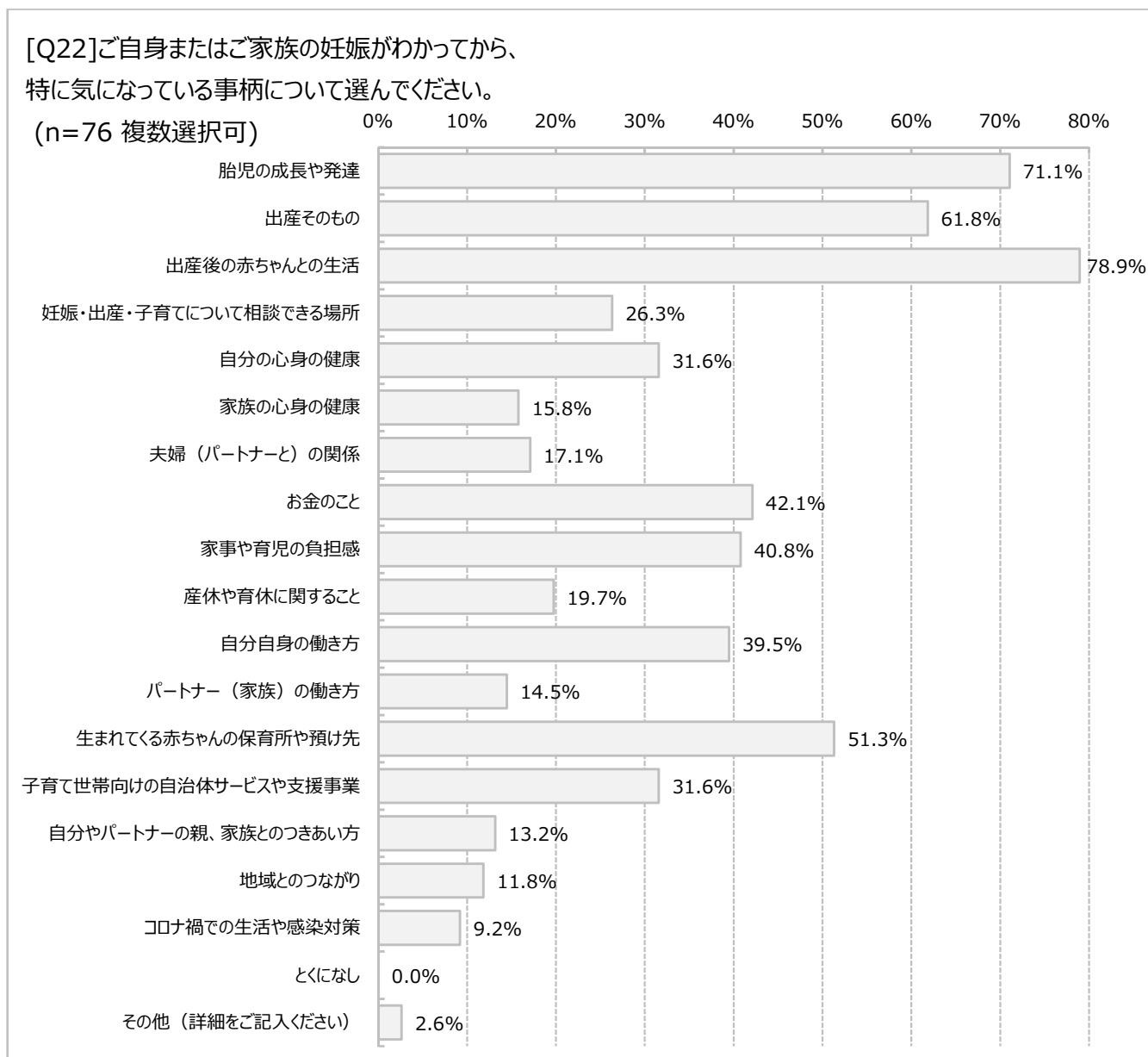
[Q21]【自由記述】前問で「頻繁にある」「時々ある」を選択した方は、よろしければ具体的に教えてください。

総回答数：11件（うち一部掲載）

1	主婦なので話し相手がいない(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠1-3か月)
2	仕事で孤立している。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代後半、妊娠1-3か月)
3	つわりで思ったように働けず、社会から取り残されているかんじがする。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
4	長期間仕事を離れなければいけない不安等 夫にたまに気持ちを理解してもらえないとき(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)
5	上の子が最近風邪をひくことが多く、外に出て人と会うことができない日が続いています。家族としか接しない日が続き孤独感を感じるようになりました。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月)
6	日中は家に一人で、不安な気持ちをすぐに話せる人がいない。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠7-9か月)

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産前） アンケート結果

7	多胎児の妊娠なので情報が少なかったり、医療機関や出産経験がある人、会社の人事にも理解があまりされておらず、都度説明や確認が必要になるため。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)
8	友人や実の家族(きょうだい)の大半が独身または子どもがおらず、なかなか身近かつ気軽に相談できる人が周囲にいないことで時たま孤独を感じることがあります。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)
9	精神疾患治療中だが家族が忙しくキャパに限界あり、育児もあるため(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠7-9か月)
10	仕事をお休みしたことにより自分の時間が増えたがうまく活用できていない(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)



[Q23]【自由記述】これから赤ちゃんを育てるにあたり、あなた自身が行った準備や行動がありましたら、ぜひお書きください。（たとえば、出産情報を調べた、両親教室・母親教室に参加した等）

総回答数：32件（うち一部掲載）

1	出産情報を調べ、両親学級、母親学級への申し込み(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)
---	---

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産前） アンケート結果

2	準備するものを調べたり、情報誌を読んだりしています。 母親学級、両親学級も参加予定です。 コウノドリという漫画も読むようになりました。とても勉強になっています。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
3	両親教室等の参加はこれからです 母親学級の日程候補日が少なすぎると思いました これから保育園も見学を考えています(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)
4	初妊婦ではないため、文京区の両親教室・母親教室は参加できないため、病院が開催してくれるものに参加しようと思っています。(赤ちゃんの母親（2人以上）、30代前半、妊娠4-6か月)
5	多胎児の親向けの会に参加したり、双子育児経験者の書籍を読みました。保育園紹介の動画を見たり、見学にも行きました。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠7-9か月)
6	妊活または妊娠育児関連の相談アプリの登録、妊娠育児情報誌の購入や両親学級および母親学級への参加(赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月)
7	初産向けの母親教室が多く、2人目だとなかなか参加できるものがない。1人目から年数が経っていない方は不要かもしれないが、私は年数が経っていて忘れていることも多く、参加できると情報が得られるだけでなく、同じ月齢のママと知り合う機会にもなりありがたい。(赤ちゃんの母親（2人以上）、30代後半、妊娠7-9か月)
8	無料のマタニティ情報誌を取り寄せた マタニティイベント情報を調べた(赤ちゃんの母親（2人以上）、30代後半、妊娠7-9か月)
9	母親学級、両親学級に参加しました。 また、YouTube やネットなどで赤ちゃんを迎え入れる為に必要な物や、お産について、産後の子育てに関する情報などを調べました。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月)
10	関連の本を読みました。(赤ちゃんの父親（1人目）、40代前半、妊娠10か月)

### 自治体による追加設問

[Q24]【自由記述】妊娠期間中にどんな情報を知りたいですか？

総回答数：33件（うち一部掲載）

1	出産前に準備すること、期日が決まっているものなど、忘れそうな事を分かりやすくまとめたものがあったら嬉しいです。(赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠4-6か月)
2	つわりの時の栄養の取り方、カンタンレシピ 妊娠中に受けられる公共、民間サービス等の情報(例えば施設の妊婦優先時間帯等があればその情報など)(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
3	父親の育休取得パターン(どういうケースでどのくらいとって、よかったのか悪かったのか)とお金に関する情報。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月)
4	文京区の保育園情報。申し込みの仕方やアドバイスなど。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代前半、妊娠4-6か月)
5	2人目の出産、育児について(赤ちゃんの母親（2人以上）、30代前半、妊娠4-6か月)
6	産前産後どのような行政サービスが受けられるのか知りたいです。『こんなサービスがありますよ』『こんな支援団体がありますよ』など、雑誌やメルマガのような形で紹介されると嬉しいです。(赤ちゃんの母親（2人以上）、30代後半、妊娠4-6か月)

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産前） アンケート結果

7	自治体の支援情報（お金、子育て準備の集い）（赤ちゃんの父親（1人目）、30代後半、妊娠4-6か月）
8	網羅的な文京区、東京都、日本（政府）の子育て支援の情報。何が文京区独自で、何が東京都の支援、何が政府の制度なのかかわからず、申請や情報の把握に抜け漏れがあるのではと不安です。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠10か月）
9	ウォーキングしてる時に妊婦が休憩できる施設や、都や区のサポート、子連れで行ける場所等を教えて欲しいです（赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月）
10	双子だったので、双子のメルマガあっても良かったかもしれません。（赤ちゃんの父親（1人目）、40代前半、妊娠10か月）

[Q25]【自由記述】利用した子育て関連施設のご感想、エピソードがありましたら、教えてください。

※お寄せいただいたご感想は、子育てガイド等の区の広報に活用させていただく場合がございます。

総回答数：7件

1	まだ利用できていません。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月）
2	ぴよぴよ広場と、西片のセンターを利用している。母親にとっても気分転換になってよい。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、20代後半、妊娠4-6か月）
3	子育てひろば江戸川橋は家からも近く、広くて綺麗なのでよく使っています。土日も使えて、予約も不要になり使いやすくなりました。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代前半、妊娠4-6か月）
4	現時点で特にありません。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月）
5	利用なし（赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月）
6	両親学級で沐浴の練習をした時、親になることがより楽しみになったのを覚えています。（赤ちゃんの父親（1人目）、30代後半、妊娠10か月）
7	両親教室（赤ちゃんの父親（1人目）、40代前半、妊娠10か月）

[Q26]【自由記述】利用した子育て関連事業のご感想がありましたら、教えてください。

※お寄せいただいたご感想は、子育てガイド等の区の広報に活用させていただく場合がございます。

総回答数：7件

1	まだ利用できていません。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代前半、妊娠4-6か月）
2	子育て関連事業かは分かりませんが、上の子の風邪が続き、妊娠届を出して以降ネウボウ面接を受けられずにいたところ、保健センターの職員さんがお電話くださったことが嬉しかったです。ちょうど上の子がコロナで療養中で、妊婦である自分にもうつるかどうか不安に感じていたところだったので、妊婦にも対応して下さる検査機関を紹介して下さったのが心強かったです。気にかけてくださっていることが嬉しかったです。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠4-6か月）
3	現時点で特にありません。（赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠7-9か月）
4	不要になるベビーベッド等を区内で利用したい人にあげられる・もらえるようなプラットフォームがあるとありがたい。（赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代後半、妊娠7-9か月）
5	両親学級に参加しました。育児体験で夫が奮闘している姿が見れて、子供が産まれてくるのがますます楽しみになりました。（赤ちゃんの母親（1人目）、20代後半、妊娠10か月）
6	利用なし（赤ちゃんの母親（1人目）、30代後半、妊娠10か月）
7	とても良かったです！（赤ちゃんの父親（1人目）、40代前半、妊娠10か月）

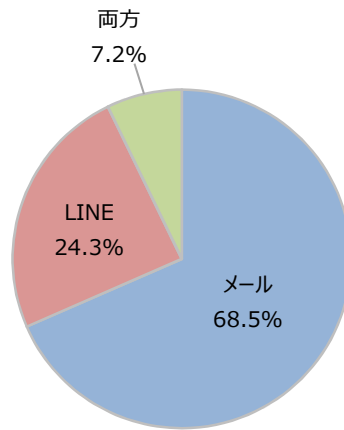
**文京区 子育て応援メールマガジン  
（産後）**

**アンケート結果**

回答者情報

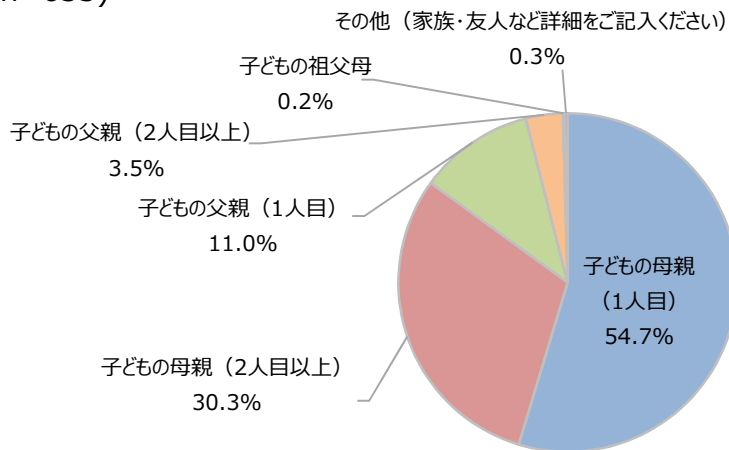
[Q1]子育て応援メールマガジンをメール、LINEどちらで読んでいますか？

(n=653)



[Q2]このアンケートに回答する方はどなたですか？

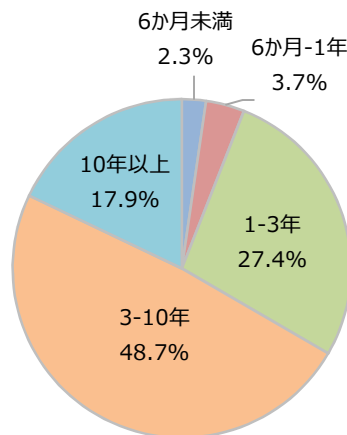
(n=653)



[Q3]今お住まいの地域にどれくらい住んでいますか？

※合計年数でお答えください。

(n=653)

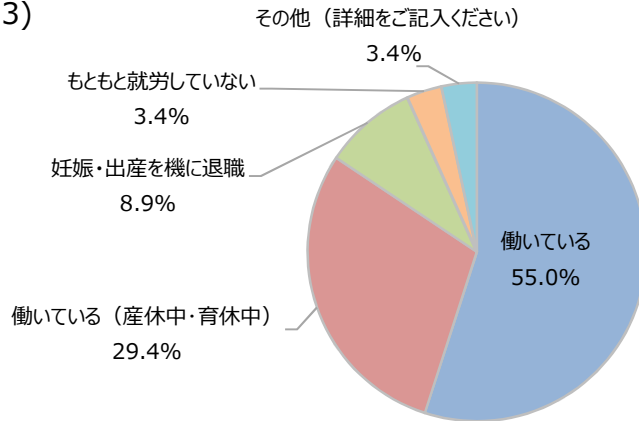




# 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

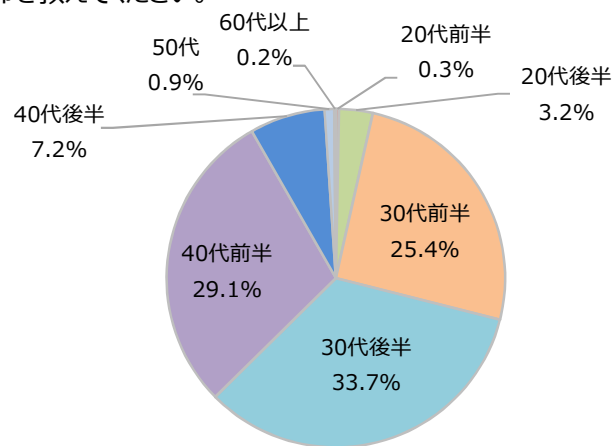
[Q4]現在のあなたの就労状況を教えてください。

(n=653)



[Q5]あなたのご年齢を教えてください。

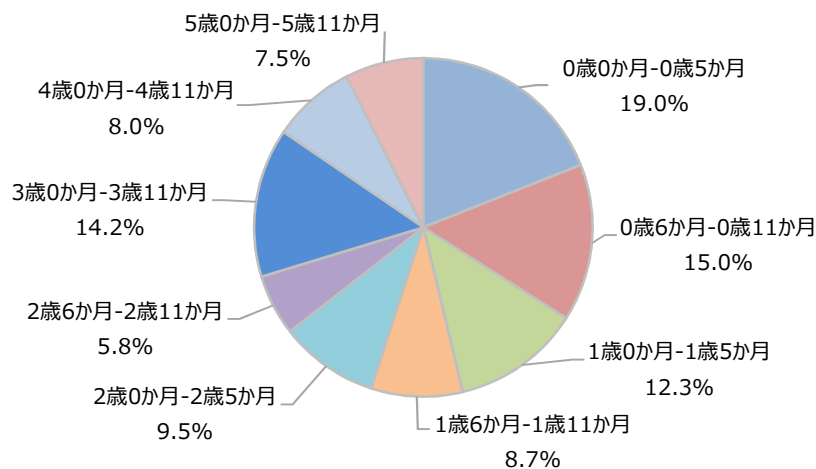
(n=653)



[Q6]お子さんの月齢を教えてください。

※複数登録している方：月齢が低いほうのお子さんの月齢を選択してください。

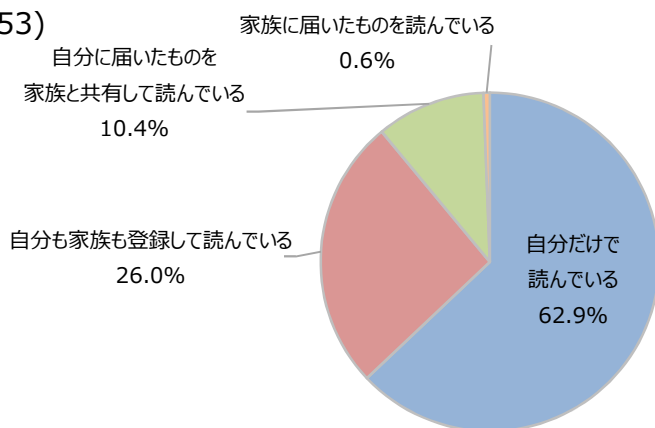
(n=653)



講読状況

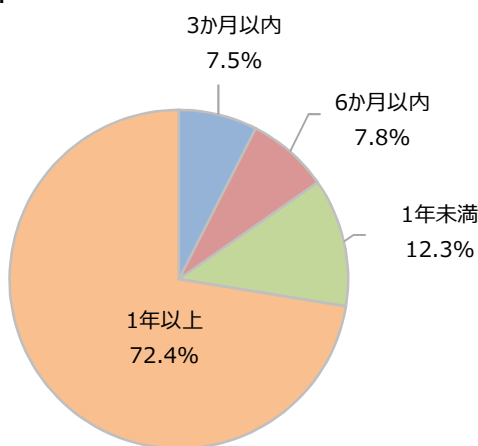
[Q7] 読んでいる方について教えてください。

(n=653)



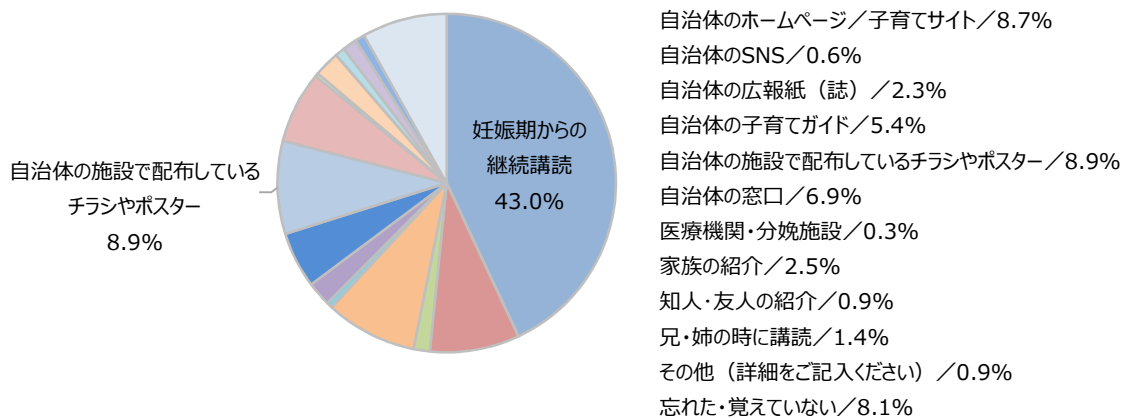
[Q8] 読み始めてどれくらいですか？

(n=653)



[Q9] どこで知りましたか？

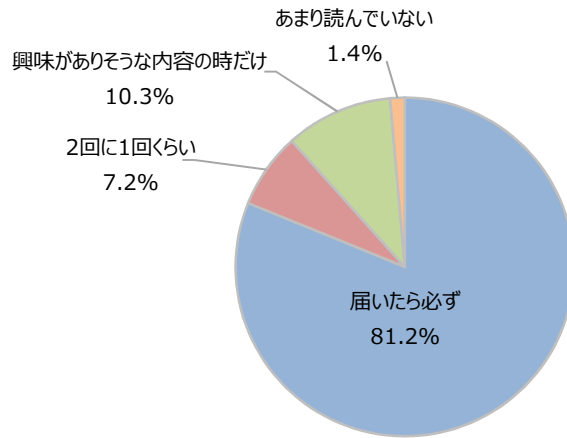
(n=653)



# 文京区 子育て応援メールマガジン（産後）アンケート結果

[Q10]どれくらいの頻度で読んでいますか？

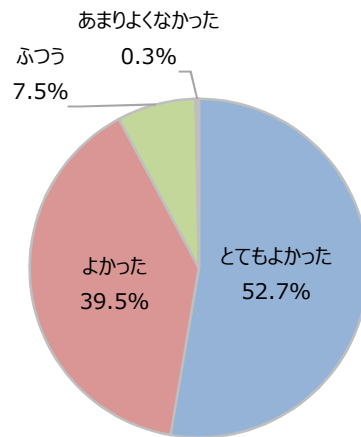
(n=653)



## 事業への評価・意見

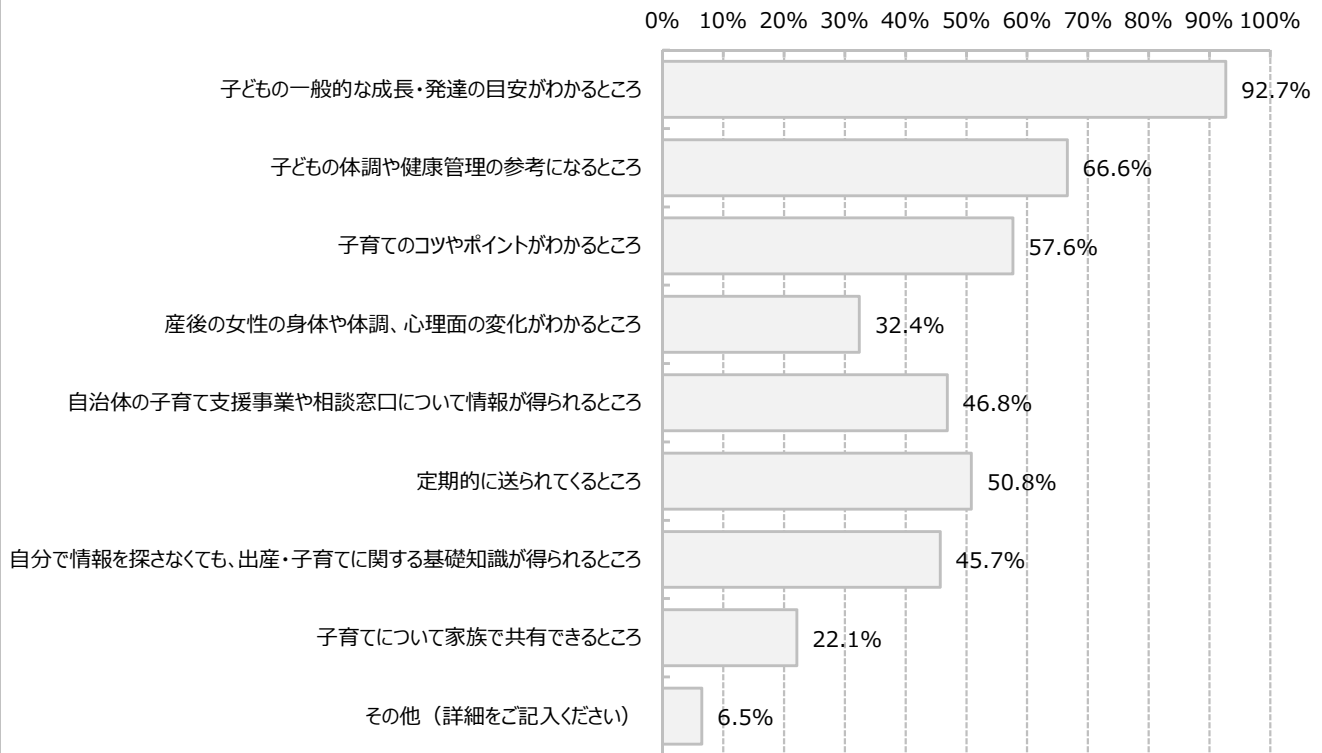
[Q11]読んでみていかがでしたか？

(n=653)



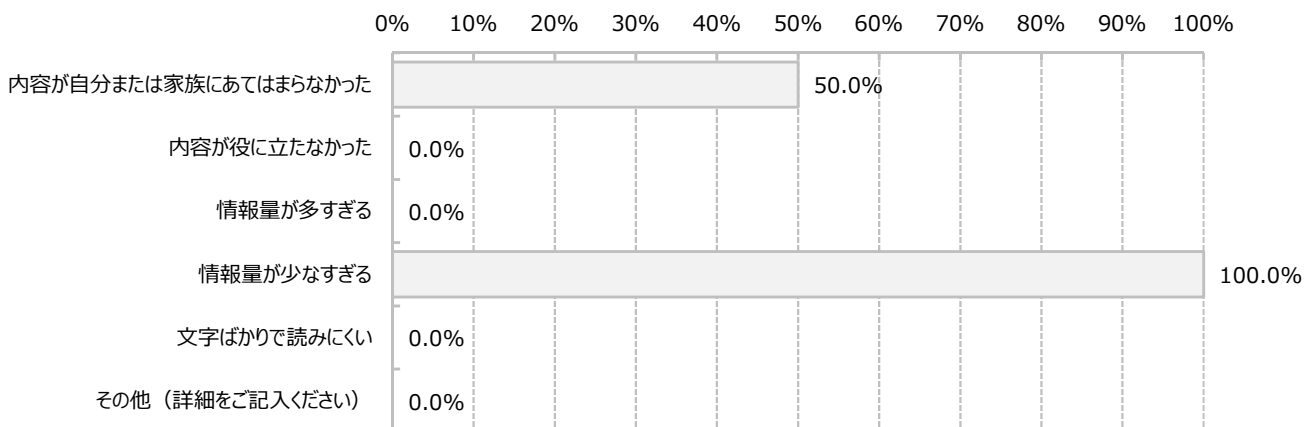
[Q12]前問で「とてもよかった」「よかった」を選択した方は、どんなところがよかったですか？

(n=602 複数選択可)



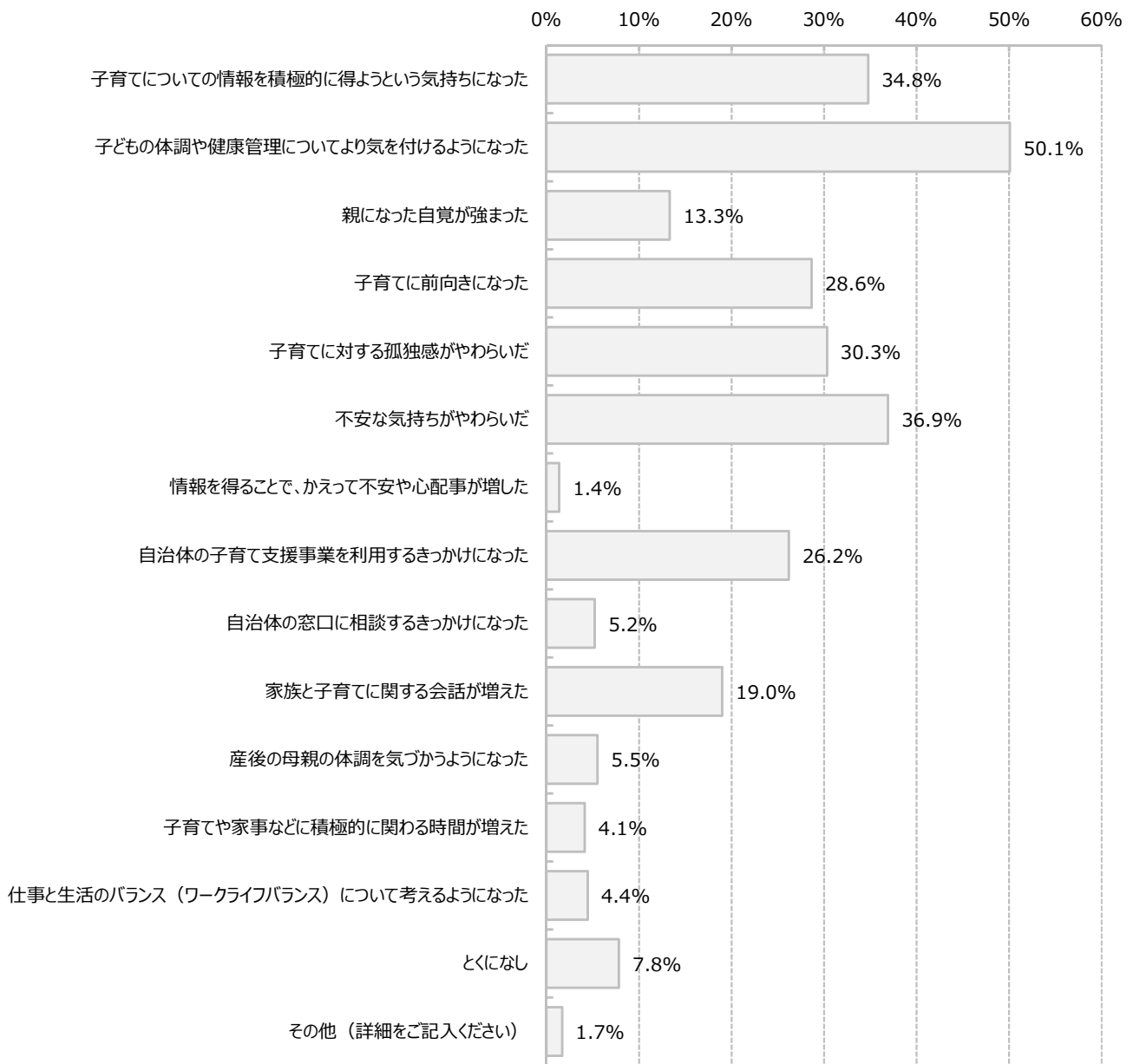
[Q13]前問で「あまりよくなかった」「よくなかった」を選択した方は、  
どんなところがよくなかったですか？

(n=2 複数選択可)



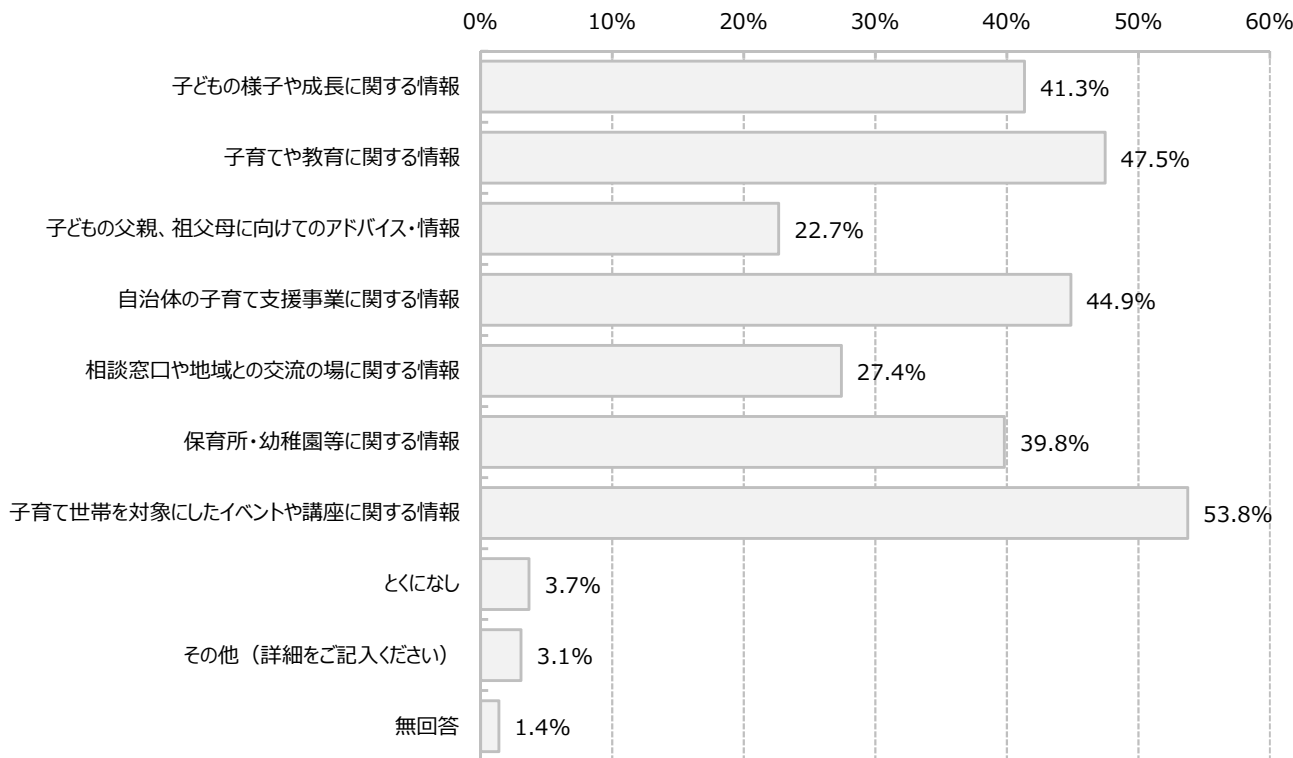
[Q14]読むことで、日常生活や気持ちの面に影響はありましたか？

(n=653 複数選択可)



[Q15]情報量を増やしてほしいものはありますか？

(n=653 複数選択可)



[Q16]【自由記述】子育て応援メールマガジンに対するご感想やエピソードがありましたら、ぜひお書きください。

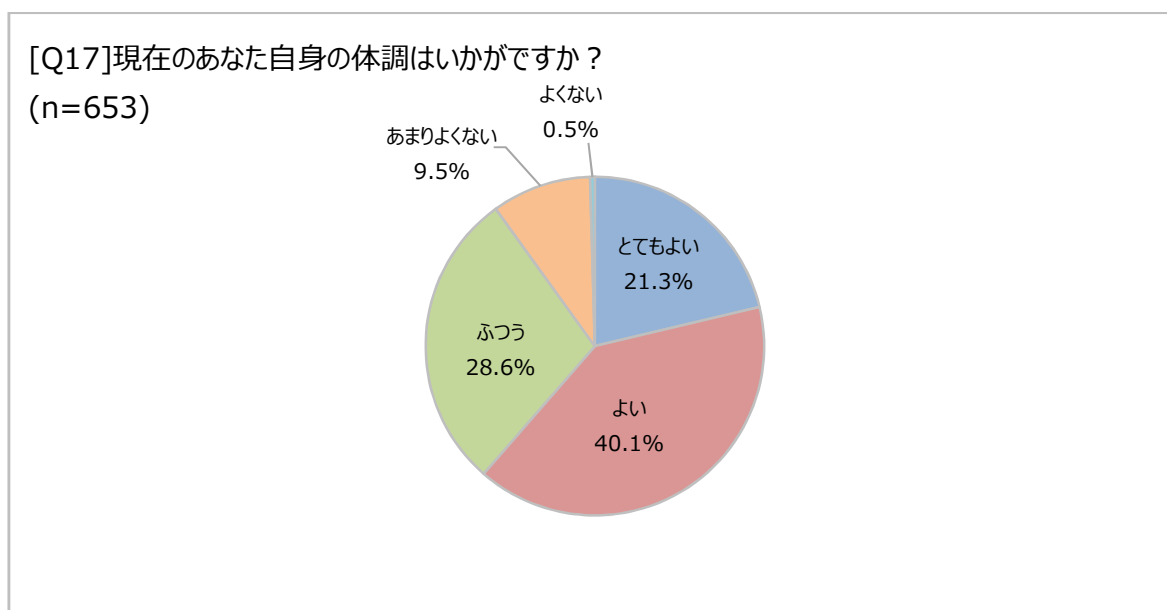
総回答数：161 件（うち一部掲載）

1	<p>いつも朝に応援メールマガジン届くのが楽しみになっております。</p> <p>みんな悩んでるところが似てるんだとか子どもはこういう状態なんだ、発達段階なんだとは俯瞰して見れるのでとても助かっていますし、毎日の子育ての励みになっています。</p> <p>0歳との遊びで困ることがあるので、遊び方や触れ合い方など教えてくださいと嬉しいです！</p> <p>例えばこんな歌を歌ってみましょうとか、こんな手遊びやふれあい遊びがあります！など紹介していただけたら勉強になります。</p> <p>本当にいつもありがとうございます。</p> <p>子育ては1人じゃない！と思わせてくれるサービスだと感じています。(子どもの母親（1人目）、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)</p>
2	<p>今日で〇日という書き出しだけでも、胎児や赤ちゃんの成長を感じられた</p> <p>タイミングに合った信頼できる健康情報が得られるのがありがたい。ネット検索だと色々出てきて不安なので(子どもの母親（1人目）、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)</p>
3	<p>妊娠中から、やや孤独感があるので、毎日送られてくるメッセージを読むのが楽しみです。</p> <p>また、育児で思うように動けない一日をこなす毎日の中で、子の日齢をメルマガで目を見ると、日齢が増えていく度に、日々を大切に過ごそうと思うことができます。(子どもの母親（1人目）、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)</p>

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

4	<p>最近子育ての中で気になることが朝の LINE で情報として送られてくることが多いので、悩みをタイムリーに解決できることが多いと感じている。</p> <p>私が不安に感じていることは今の月齢でみんなが気になることなんだと思えて安心する。(子どもの母親（1人目）、40代前半、0歳6か月-0歳11か月)</p>
5	<p>こちらのメールマガジンには産前から本当に励まされましたし、不安な時や悩んだ時に色々と助けられました。是非これから出産を迎える妊婦さんやそのご家族皆さんにも活用していただきたいなと思います。(子どもの母親（1人目）、40代前半、0歳6か月-0歳11か月)</p>
6	<p>いつも楽しみに読んでます。文京区の独自の政策や、この時期の赤ちゃんへの接し方など、大変参考になってます。(子どもの母親（1人目）、30代前半、1歳0か月-1歳5か月)</p>
7	<p>なかなか能動的に情報収集ができない状況なので、メルマガ形式で定期的に役立つ情報が送られてくるのはありがたいです。(子どもの母親（2人以上）、40代前半、1歳0か月-1歳5か月)</p>
8	<p>行政サービス、子育てのヒント、医療サービスについて有益な情報が得られた。(子どもの父親（2人以上）、40代後半、2歳0か月-2歳5か月)</p>
9	<p>第一子妊娠中からの継続購読です。</p> <p>1番最初は不安な中の妊娠子育てでしたが、第二子は確認する意味で役立ちました。</p> <p>また、生まれてから1000日です等配信があるので、そんなに日が経つのかと成長を再確認できました。</p> <p>子育て小中学生バージョンもあるとありがたいかなと思います。(子どもの母親（2人以上）、30代後半、3歳0か月-3歳11か月)</p>
10	<p>子育ての当事者以外にも広く内容を知ってもらえたらと思います（本当は自分だけでなく周囲の人にも読んでもらいたい。(子どもの母親（2人以上）、40代前半、3歳0か月-3歳11か月)</p>
11	<p>このぐらいの歳はこのようなことをするというのがわかり、とても参考になりました。(子どもの父親（1人目）、40代後半、3歳0か月-3歳11か月)</p>

### 保護者の状況等



## 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

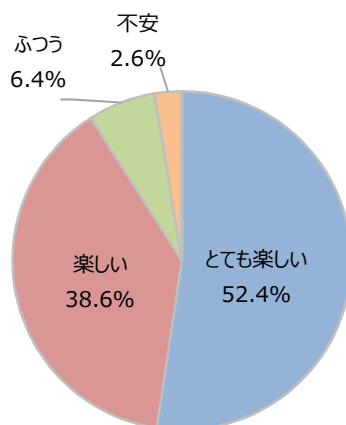
[Q18]【自由記述】前問で「あまりよくない」「よくない」を選択した方は、よろしければ具体的に教えてください。

総回答数：54 件（うち一部掲載）

1	毎日の睡眠不足が重なり、頭痛と腹痛が続いている。(子どもの母親（2人目以上）、20代後半、0歳0か月-0歳5か月)
2	寝不足(子どもの父親（1人目）、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)
3	睡眠時間が確保出来ず、フルタイムで働いているのにミスが続いてしまい、クビになりそうです。(子どもの母親（1人目）、20代前半、0歳6か月-0歳11か月)
4	産後体調を崩しやすくなり、定期的に検診が必要になった。気分の落ち込みも産前よりも多くなった。(子どもの母親（1人目）、30代前半、1歳0か月-1歳5か月)
5	職場復帰し半年が経ち、業務量も増え、子どもも成長と共に活発になり、疲労が蓄積して回復するタイミングがない。(子どもの母親（1人目）、40代前半、1歳0か月-1歳5か月)
6	職場復帰してから、忙しい職種のため、両立がなかなか難しく、夜中に起きて仕事をするため、睡眠不足や免疫力低下による体調不良が頻発している。(子どもの母親（1人目）、40代前半、2歳0か月-2歳5か月)
7	子供が一歳半の時から夫が約一年半長期出張であり、1人で子供を育てています。 仕事は残業もあり、高齢出産であったこともあり、体力が追いつかず、体調が常に低空飛行です。(子どもの母親（1人目）、40代前半、2歳6か月-2歳11か月)
8	周産期鬱になってから調子が戻らない(子どもの母親（1人目）、40代前半、2歳6か月-2歳11か月)
9	5歳と3歳の男児のイヤイヤ、かんしゃく、悪ふざけで、とにかくかなり疲れています。(子どもの母親（2人目以上）、40代前半、3歳0か月-3歳11か月)
10	2人目を切迫早産で安静中(子どもの母親（1人目）、30代後半、4歳0か月-4歳11か月)

[Q19]今、お子さんがいる生活についてどのように感じていますか？

(n=653)

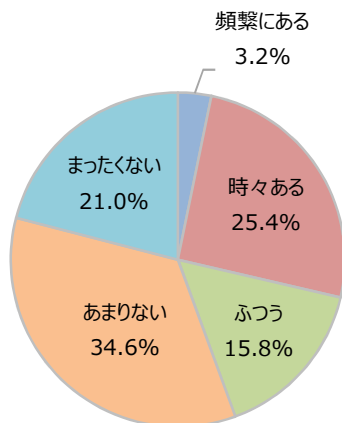




# 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

[Q20]今の生活の中で孤独感を感じることはありますか？

(n=653)



[Q21]【自由記述】前問で「頻繁にある」「時々ある」を選択した方は、よろしければ具体的に教えてください。

総回答数：118件（うち一部掲載）

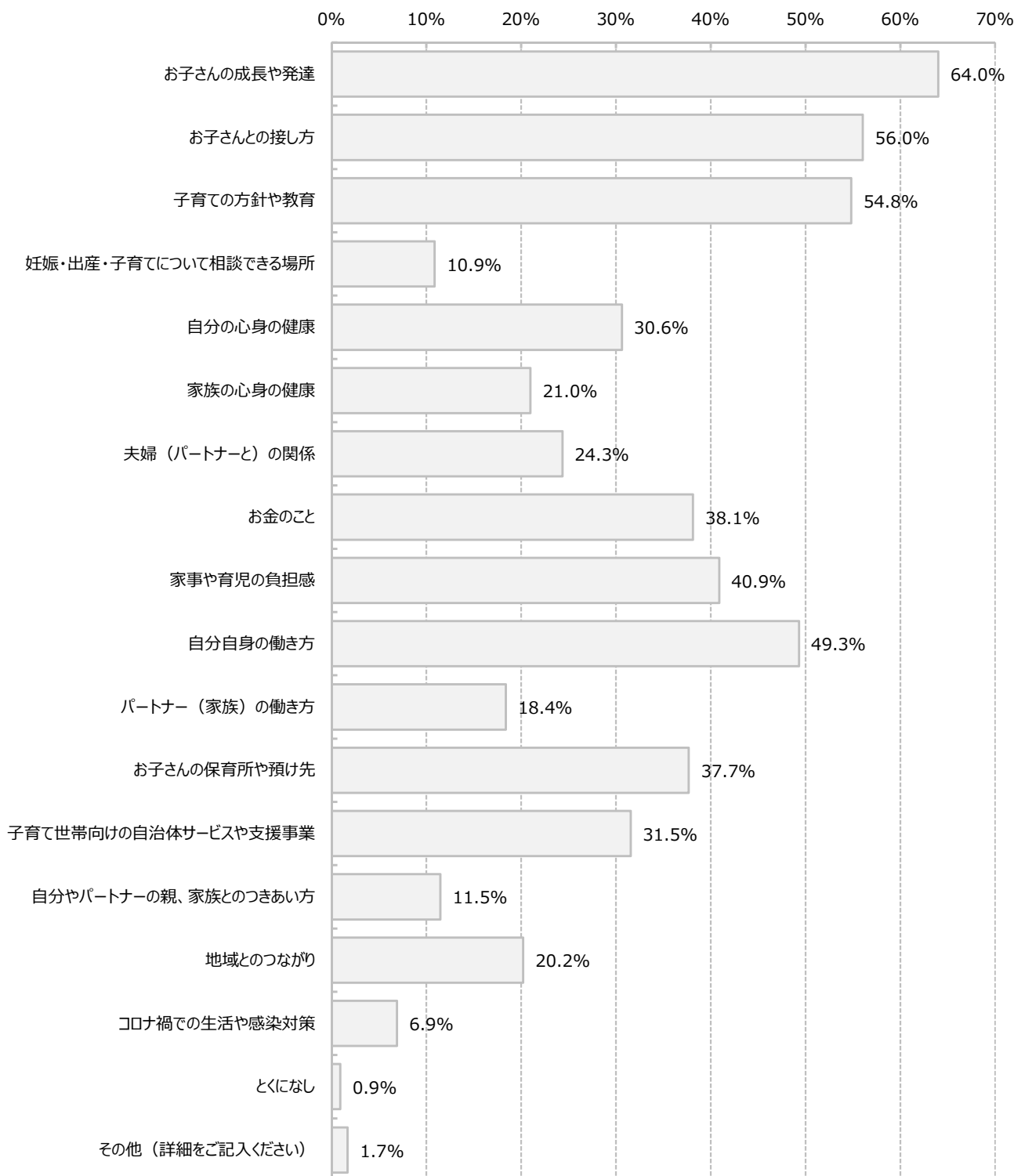
1	地域の児童館に行く勇気がなく、近所にママ友や知り合いもない。(子どもの母親（1人目）、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)
2	昼間の数時間を除くと、ほぼ子どもとふたりきり。妊娠中もずっとひとり。 自ら連絡しないと他者と繋がらない生活のため、仕事をしていないとこんなにも無の環境になるのかと実感しています(子どもの母親（1人目）、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)
3	友人作りをしたいけど、その機会が少ない(子どもの父親（1人目）、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)
4	やはり妊娠出産時期がコロナ禍だった為、保健所などもなかなか開いておらずママ友もないので情報共有できないため(子どもの母親（2人以上）、30代後半、0歳6か月-0歳11か月)
5	夫と一緒に育児をしてくれるが、毎日ワンオペが続き24時間子供と一緒にいるとこのままでいいのだろうかと感じる時がある。交流できる所に行こうとしても体調が悪い時が続くと行けなくて子供に申し訳ないと感じて、こんな親はダメだなと感じるときがある。(子どもの母親（1人目）、30代前半、1歳0か月-1歳5か月)
6	子育てを楽しめないぐらい忙しかった時 この辛さを共感してもらえる友人が身近にいないので(子どもの母親（1人目）、40代前半、1歳0か月-1歳5か月)
7	専業主婦ゆえ、仕事復帰する予定のお母さん方とは違う孤独感を時々感じます。(子どもの母親（2人以上）、30代後半、1歳0か月-1歳5か月)
8	子育てがむいていない、辛いと感じることがあるが、共有できる人がいない。(子どもの母親（1人目）、30代前半、1歳6か月-1歳11か月)
9	子に発達障害の可能性があり、悩みを共有できる人が配偶者くらいしかいない。(子どもの母親（1人目）、30代前半、2歳6か月-2歳11か月)
10	周りに頼れる親戚がおらず、共働きで、主人は子育てに積極的とは言えず、誰にも子育ての大変さ、不安、たまにはイライラして怒ってしまうことを共感してもらえない気がする。 特に、主人は私がイライラしていると、メモされたり、私が悪いようにとえられ、常に優しい母でいないといけないうのかと、辛いと感じる時がある。(子どもの母親（1人目）、30代後半、3歳0か月-3歳11か月)

11

忙しすぎる日々の中、ふと、これでいいのかな、立ち止まって考える暇がないけれど、今のままで大丈夫かな？と漠然とした不安を感じることもある。（子どもの母親（1人目）、30代後半、5歳0か月-5歳11か月）

[Q22]お子さんが生まれてから、特に気になっている事柄について選んでください。

(n=653 複数選択可)



## 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

[Q23]【自由記述】現在子育てをしながら、子どもが生まれる前には「想定していなかった」「知らなかった」ということがありましたら、ぜひお書きください。

総回答数：229 件（うち一部掲載）

1	<p>昼寝(朝、昼、夕)の寝かしつけがこんなに大変だと思わなかった。 寝かしつけ＝夜 と思ってしまっていた。 ねんねについてのもっと広い知識が知りたいです。(子どもの母親（1 人目）、30 代前半、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)</p>
2	<p>母乳育児のトラブルの多さ、離乳食のやり方は知らなかった(子どもの母親（1 人目）、30 代前半、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)</p>
3	<p>子連れでの外出のハードルの高さは想像を遥かに超えるものだったが、一方で、子連れで行ける行政施設などがこれほど充実していることも出産するまで知らなかった。(子どもの母親（1 人目）、30 代後半、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)</p>
4	<p>子供のオムツ、おしりふき、ミルクなどの生活用品に想定よりお金がかかる。産休中の手当や児童手当は支払われるのが遅いため、収入がない期間の出費が気になる。(子どもの母親（2 人以上）、20 代後半、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)</p>
5	<p>離乳食を作ること、食べさせることの大変さは知らなかったです。アレルギーの心配もしながらも、食べれるものを少しずつ増やしていくのが大変です(子どもの母親（1 人目）、30 代後半、0 歳 6 か月-0 歳 11 か月)</p>
6	<p>育休明けの働く女性の大変さは想像を超えてました。育休を取る男性も増えましたが割と短期間の取得ですし、その後の時短勤務は女性がするものという風潮はなかなか変わらないと思いました。(子どもの母親（1 人目）、30 代後半、0 歳 6 か月-0 歳 11 か月)</p>
7	<p>子供がこんなに愛おしくなるなんて想像していなかった。だからこそ、余裕で復職してバリバリ働き、子供は遅くまで預けるつもりだったけど、そんなこと全然出来ない。子供が保育園で寂しくならないよう最短で迎えに行く。なので、仕事は超過密、帰宅後も子供との時間が長く、心身が摩耗していく。愛おしいからこそ、しんどい(子どもの母親（1 人目）、40 代前半、1 歳 0 か月-1 歳 5 か月)</p>
8	<p>年齢差もあると思うけど、2 人になるとこんな大変なのかと思いました。ご飯やお風呂、外遊びなど多岐にわたりそう思う。(子どもの母親（2 人以上）、40 代前半、1 歳 0 か月-1 歳 5 か月)</p>
9	<p>予防接種だけでなく、通院がけっこう多いこと。虫刺され、便秘、中耳炎、水いぼなど、1 歳 11 ヶ月ですが定期的に通院しており、夫婦で分担して通ってはいますがけっこう大変です。(子どもの父親（1 人目）、30 代後半、1 歳 6 か月-1 歳 11 か月)</p>
10	<p>産後はメンタルがボロボロになること。夫との価値観の違いやこちらの受け止め方の変化により関係性が悪くなったこと。(子どもの母親（1 人目）、30 代後半、2 歳 0 か月-2 歳 5 か月)</p>
11	<p>思っていた以上に都心の暮らしでも遠方に両親がいると大変だと感じた。周りの核家族ではない家庭と距離を感じてしまう。(子どもの母親（1 人目）、30 代後半、3 歳 0 か月-3 歳 11 か月)</p>
12	<p>3 週間おきに数日間発熱するので仕事に支障が出る(子どもの父親（1 人目）、30 代後半、3 歳 0 か月-3 歳 11 か月)</p>
13	<p>フルタイム・残業有りの会社勤務を継続し、子育て・子どもの教育に力を注ぐことは、必ず必要なことですが、実際におこなうのはとても大変なことです。正直ここまでとは思いませんでした。(子どもの母親（1 人目）、40 代前半、5 歳 0 か月-5 歳 11 か月)</p>

自治体による追加設問

[Q24]【自由記述】利用した施設（子育てひろば、キッズルーム等）のご感想、エピソードがありましたら、教えてください。

※お寄せいただいたご感想は、子育てガイド等の区の広報に活用させていただく場合がございます。

総回答数：198 件（うち一部掲載）

1	子育てひろばでは色々なママとお話しができてリフレッシュになって良かったです。施設の方ともお話ししたり、息抜きになっていますし、困ったときの居場所があると思うと心の安心に繋がります。(子どもの母親（1人目）、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)
2	児童館でのおひるねアートや、足形アートなど、じいじばあばに写真を送ったりプレゼントするととても喜ばれます。ハロウィンやクリスマスなどイベントの時期には必ずお伺いしようと思っています。(子どもの母親（1人目）、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)
3	子育てひろば、図書館を利用しています。赤ちゃんとの接し方を知ることができたり、生活にリズムができたり有意義に過ごせています。(子どもの母親（1人目）、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)
4	子育て広場を利用したが、遊び方や子供との接し方を教えてくれ、勉強になった。家に導入するか迷うおもちゃが試せるのも良いです。月齢の少しだけ大きい子がいるので、発達の目安がわかるのはありがたい。(子どもの母親（1人目）、40代前半、0歳0か月-0歳5か月)
5	文京区の助成を利用し、産褥入院をしました。1人目は母乳や飲ませ方の相談に乗ってもらい、少し自信をつけることが出来ました。2人目は上の子の世話を家族に頼み、じっくり体を休めて回復させる事ができました。もっとたくさんママが利用し易くなる様に、登録や申込の負担を軽減して欲しいです。(子どもの母親（2人以上）、40代前半、0歳0か月-0歳5か月)
6	おひさま012は定期的に利用し、大変お世話になっております。非常に満足しています。(子どもの父親（1人目）、40代後半、0歳0か月-0歳5か月)
7	まちぶら 他の赤ちゃんやお母さん達と気軽に交流でき、子供も安心して遊べるので助かっています。(子どもの母親（1人目）、40代前半、0歳6か月-0歳11か月)
8	活用メリットがいまいち分かっていない。使ってみたらメリットがあるのかもしれないが、踏み出せていない(子どもの父親（1人目）、30代後半、0歳6か月-0歳11か月)
9	日曜祝日も利用できるキッズルームは大変ありがたいです。(子どもの母親（2人以上）、40代前半、1歳6か月-1歳11か月)
10	こまピヨのお家を0歳のころよく利用していました。 子どもがスタッフさんにとっても可愛がって頂き、実家に遊びに行くような気持ちで行けてとてもありがたかったです(子どもの母親（1人目）、40代前半、2歳6か月-2歳11か月)

## 文京区 子育て応援メールマガジン（産後） アンケート結果

[Q25]【自由記述】利用した事業（ベビーシッター利用料助成制度、おうち家事・育児サポート事業等）のご感想がありましたら、教えてください。

※お寄せいただいたご感想は、子育てガイド等の区の広報に活用させていただく場合がございます。

総回答数：176 件（うち一部掲載）

1	産後ケア入院を1週間利用しましたが、休息しながら日常の育児で疑問だったこと、不安に思っていたことを相談でき、大変よかったです。産後のサポート体制に不安がある方には有り難い制度だと思いました。ありがとうございました。(子どもの母親(1人目)、30代前半、0歳0か月-0歳5か月)
2	ベビーシッターは大変助かりました。幼稚園が平日お休みになることもあり、ファミサポさん、ベビーシッターにはお世話になりました。 子どもが帰っても仕事しながらだとテレビ見せるしかないのですが、助成を活用してベビーシッターに来ていただきまして、本や折り紙、公園と充実した時間をすごせました。おうち家事〜は、使えるサービスに限りがあったり在宅必須だったり、活用が難しい。(子どもの母親(2人目以上)、30代後半、0歳0か月-0歳5か月)
3	多胎の利用料助成制度がとても助かっており、ありがたい。 ドゥーラさんとお話するだけでリフレッシュになる。 続けてもらいたい。(子どもの母親(2人目以上)、30代後半、0歳6か月-0歳11か月)
4	利用したいなと思っているのですがかなり前もって予約しておかないといけないため、なかなか使いたいときにベビーシッターさんが見つからずに困っています。(子どもの父親(1人目)、30代後半、0歳6か月-0歳11か月)
5	おうち家事育児サポート事業を利用しました。格安で使えるので助かっています。1年毎に申請しないといけないことが面倒です(子どもの父親(1人目)、40代前半、1歳0か月-1歳5か月)
6	ベビーシッター助成で助かっていますが、どこも予約がいっぱいで、前もって1ヶ月ほど前からリクエストを出していても断られることもあり、利用が辛いです。もっとたくさんの事業者から選べるようになるか、事業者全部にリクエストが出せる仕組みがあれば良いと思います。(子どもの母親(2人目以上)、30代前半、2歳0か月-2歳5か月)
7	ベビーシッター利用助成制度を利用させていただいております。現在3人の子供を育てる専業主婦です。今までの助成と比べて圧倒的に安価な値段で専業主婦でも利用させていただけることに大変感謝しております。幼稚園の行事参加の際や、上の子たちとそれぞれの時間を作りたい時などにも利用させていただいております。専業主婦としてしっかり子供達と向き合いたいという気持ちはあるものの、たまにはリフレッシュもしたいという本音を汲み取っていただけているという点において感謝の気持ちでいっぱいです。いつもありがとうございます。(子どもの母親(2人目以上)、30代後半、2歳0か月-2歳5か月)
8	ファミサポはお守りだと思っています。地域の方に一緒に子供の成長を見守っていただいていると感じます。(子どもの母親(2人目以上)、40代前半、2歳6か月-2歳11か月)
9	今まで何かと祖母に頼っていましたが、病後児保育を初めて利用させて頂き、祖母に預けるより気遣いなど気持ちの上での負担感が少ないと気が付き、大変助かりました。(子どもの母親(1人目)、30代後半、4歳0か月-4歳11か月)
10	母乳外来クーポンを利用し、胸が張って辛い時に自宅にきていただき対処していただいた。電話したら翌日すぐ来てくれ、症状の緩和と授乳のアドバイスをいただけてとても助かった。(子どもの母親(1人目)、30代後半、4歳0か月-4歳11か月)