

# 復職後の不安「家事・育児と仕事の両立」約 8 割 ママが仕事と家事育児両立のため最も減らしているのは美容 実は、同じ職場に復職した人の方が不安が多い



株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、5月14日の母の日を前に、全国の25歳～44歳の16歳までの子どもがいる有職の女性2,210名に対して、育休からの復職や時間の使い方などについて、意識調査を行いました。4月～5月は年度の変り目であり、多くのママが育休から復職するタイミングでもあります。復職ママへの情報提供として、また復職ママの意識や抱えている不安をママ以外の人や社会が理解することで、社会の空気感が両立支援を応援できるものになっていくことを目的として、この調査をまとめます。

(実施期間：2023年4月18日～2023年4月26日 調査方法：インターネットによる自社調査) ※内容によって回答者数が異なるため、n数は各図表に記入している数字を参照ください。

## 【調査トピックス】

### ①有職ママのうち、出産後同じ職場に復職した人は7割超。

異なる職場に再就職した人は12.7%。出産前は働いていなかったが出産後に就職した人は3.9%。

### ②復職後の不安、「家事・育児と仕事の両立」が約8割。

子どもの年齢が幼いほど不安と感じる人の割合が高く、0歳児のママの「家事・育児と仕事の両立」への不安は、約9割。

実は、同じ職場に復職した人の方が不安が大きい。上位の不安である「家事・育児と仕事の両立」・「仕事をしっかりやり遂げられるか」・「会社や仕事の内容の変化についていけるか」・「上司や同僚の理解を得られるか」すべてで不安と感じる人の割合が多い。

### ③家事・育児と仕事の両立のために最も減らしている時間は、「美容にかける時間」で約5割。

続くのは、「趣味にかける時間」・「睡眠時間」。

### ④働くママ、子どもには、「優しい・明るい・楽しい」ママと思われたい。

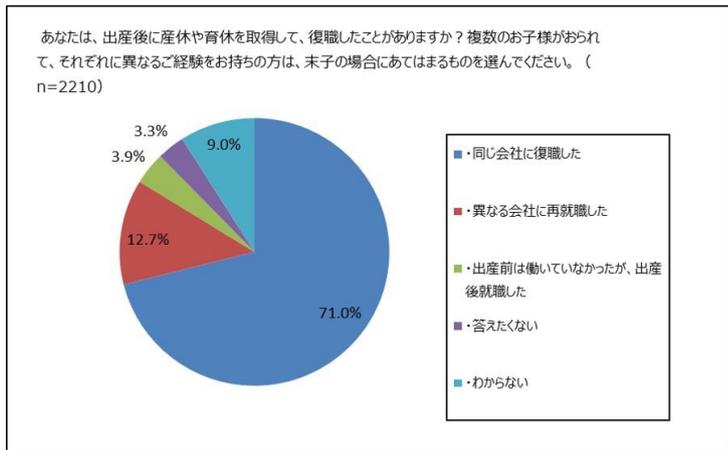
「きれい」・「かわいい」・「おしゃれ」なママだと思われたいのは若年層のママ。

### ⑤美容の時間を増やしたいママ、5割超。

【調査結果】

① 有職ママのうち、出産後同じ職場に復職した人が7割超。

現在、働いている16歳以下の子どもがいる全国の25歳～44歳の女性2,210名に、復職について聞きました。複数回の出産経験があり、それぞれで状況が異なる場合は、末子の場合で答えていただきました。復職した職場について聞くと、出産前と「同じ職場に復職した」人は71%と7割を超えました。「異なる会社に再就職した」人は12.7%、「出産前は働いていなかったが、出産後就職した」人は、3.9%でした。

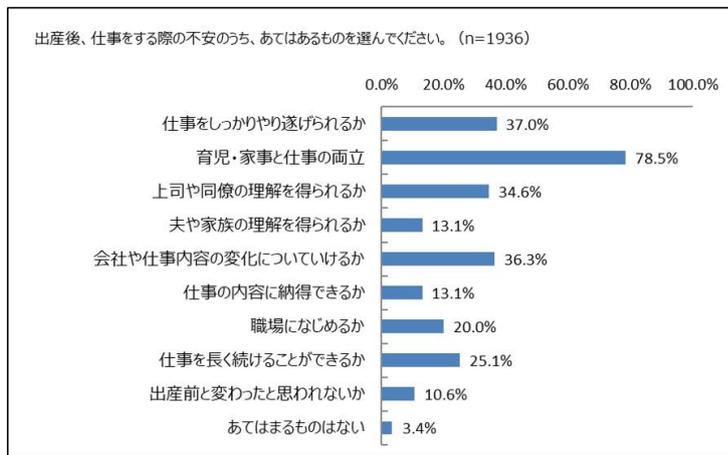


② 復職後の不安、「家事・育児と仕事の両立」が約8割。

出産後、復職や再就職または就職で現在働いていると答えた1,936名の人に、仕事をする際の不安について聞きました。（選択肢の中で3つまでの選択制ですので、合計が100%にはなりません。）

圧倒的な1位は、「育児・家事と仕事の両立」で78.5%と8割に迫ります。続いて「仕事をしっかりとやり遂げられるか」で37.0%、「職場や仕事内容の変化についていけるか」が36.3%と続きました。

これを年齢別に見てみましたが、さほど大きな差は見られませんでした。ママの意識は本人の年齢よりも子どもの年齢に



復職後、仕事をする際の不安のうち、あてはまるものを選んでください。

	育児・家事と仕事の両立	仕事をしっかりとやり遂げられるか	会社や仕事内容の変化についていけるか	上司や同僚の理解を得られるか	仕事を長く続けることができるか	職場になじめるか	夫や家族の理解を得られるか	仕事の内容に納得できるか	出産前と変わったと思われないか	あてはまるものはない	
全体	1936	78.5%	37.0%	36.3%	34.6%	25.1%	20.0%	13.1%	13.1%	10.6%	3.4%
25歳～29歳	468	77.8%	37.0%	38.5%	31.2%	25.0%	19.7%	9.8%	10.7%	10.7%	2.6%
30歳～34歳	476	80.7%	37.8%	38.4%	40.5%	24.8%	22.1%	14.7%	15.1%	11.6%	2.9%
35歳～39歳	495	81.8%	39.6%	38.8%	33.7%	25.9%	20.4%	12.1%	12.5%	10.3%	3.0%
40歳～44歳	497	73.8%	33.6%	29.6%	32.8%	24.7%	18.1%	15.5%	13.9%	9.9%	4.8%

出産後、仕事をする際の不安のうち、あてはまるものを選んでください。

	育児・家事と仕事の両立	仕事をしっかりとやり遂げられるか	会社や仕事内容の変化についていけるか	上司や同僚の理解を得られるか	仕事を長く続けることができるか	職場になじめるか	夫や家族の理解を得られるか	仕事の内容に納得できるか	出産前と変わったと思われないか	あてはまるものはない	
全体	1936	78.5%	37.0%	36.3%	34.6%	25.1%	20.0%	13.1%	13.1%	10.6%	3.4%
0歳	300	89.3%	45.3%	48.7%	38.3%	26.0%	22.0%	8.3%	12.0%	11.7%	1.7%
1歳	361	83.7%	38.5%	44.0%	36.6%	27.1%	19.9%	9.1%	14.7%	12.5%	1.9%
2歳	278	78.8%	42.8%	39.2%	37.1%	24.1%	20.5%	15.1%	12.9%	12.2%	1.1%
3歳	188	69.1%	32.4%	27.7%	33.5%	24.5%	22.3%	14.9%	14.9%	8.5%	3.2%
4～6歳	352	73.3%	34.7%	33.5%	34.4%	26.1%	17.6%	15.3%	13.9%	10.8%	3.4%
7～9歳	189	80.4%	37.6%	33.9%	36.0%	19.6%	18.0%	12.7%	10.6%	10.6%	4.8%
10歳～12歳	116	74.1%	29.3%	21.6%	24.1%	24.1%	20.7%	19.0%	12.1%	7.8%	6.9%
13歳～15歳	82	65.9%	22.0%	22.0%	30.5%	22.0%	20.7%	19.5%	13.4%	4.9%	8.5%
16歳以上	70	72.9%	22.9%	15.7%	20.0%	31.4%	20.0%	12.9%	8.6%	5.7%	11.4%

よ意識の差が大きい傾向があるため、子ども（末子）の年齢別に、不安を見てみました。

予想した通り、子どもが幼いほどママの不安も大きく、最も多い不安の「家事・育児と仕事の両立」で見ると、全体では78.5%の約8割ですが、0歳の子どものママは89.3%と9割近くになります。子どもの年齢が上がるにつれて、不安と感じる人の割合は減って行き、10歳以上の子どものママでは7割程度に減ります。「仕事をしっかりやり遂げられるか」・「会社や仕事内容の変化についていけるか」・「上司の理解を得られるか」といった不安も、子どもが幼いほど不安に思う人が多い傾向があります。反対に「夫や家族の理解を得られるか」では、0歳～1歳の子どものママは不安と答えた人が1割未満ですが、2歳以上の子どものママは15%から20%近いママが不安だと答えており、子どもが小さいうちの家族の協力や理解が、子どもが大きくなるにつれて薄れていっている可能性が考えられます。また「出産前と変わったと思われないか」という他人からの評価については、子どもが幼いほど不安に思う人が多く、子どもが大きくなるにつれて減っていく傾向があります。

また、働く環境によっても感じる不安の傾向が異なるのではないかと考え、職場の状況別に「同じ職場に復職した」のか「異なる職場に就職した」のか「出産前は働いていなかったが、出産後に就職した」かの3つに分けて見てみました。多くの項目で、同じ職場に復職した人の方が不安を感じている人が多いという傾向がありました。当社では、自分が所属していた職場に復職する人の方が、環境を理解しているため不安は少ないだろうと予測していましたが、予測とは反した結果で驚きました。「家事・育児と仕事の両立ができるか」・「仕事をしっかりやり遂げられるか」・「上司や同僚の理解を得られるか」といった多くの項目で、「異なる職場に再就職した」人や、「出産後に就職した」人よりも、最も不安が多いということがわかりました。

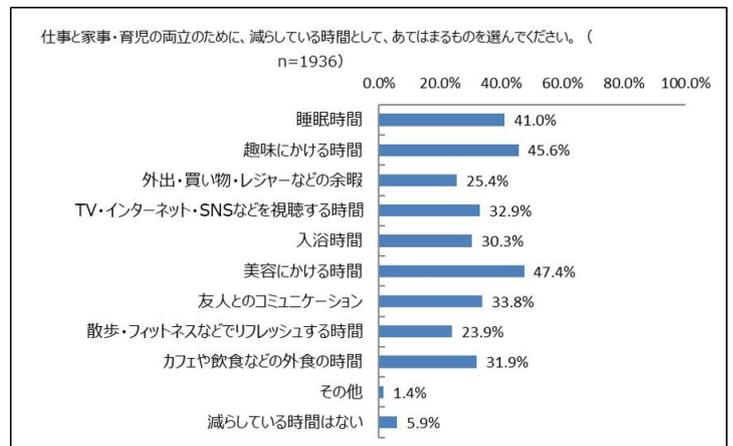
出産後、仕事をする際の不安のうち、あてはまるものを選んでください。

		育児・家事と仕事の両立	仕事をしっかりやり遂げられるか	会社や仕事内容の変化についていけるか	上司や同僚の理解を得られるか	仕事を長く続けることができるか	職場になじめるか	夫や家族の理解を得られるか	仕事の内容に納得できるか	出産前と変わったと思われないか	あてはまるものはない
全体	1936	78.5%	37.0%	36.3%	34.6%	25.1%	20.0%	13.1%	13.1%	10.6%	3.4%
同じ会社に復職した	1570	82.1%	39.7%	40.4%	36.5%	24.0%	18.5%	12.1%	12.2%	11.3%	3.2%
異なる会社に再就職した	280	66.1%	26.8%	18.9%	27.5%	29.6%	28.6%	17.5%	17.1%	7.5%	3.6%
出産前は働いていなかったが、出産後に就職した	86	53.5%	19.8%	16.3%	22.1%	30.2%	20.9%	16.3%	15.1%	8.1%	5.8%

### ③ 家事・育児と仕事の両立のために、最も減らしている時間は「美容にかかる時間」。

家事・育児と仕事の両立のために、減らしている時間を聞きました。（選択肢の中で3つまでの選択制ですので、合計が100%にはなりません。）最も減らしていると答えた人が多かったのは、「美容にかかる時間」で、47.4%と半数に迫ります。次に、「趣味にかかる時間」45.6%、「睡眠時間」41%と続きました。多くの項目で2割以上の多くの人が「減らしている」と答えていることから、様々な時間の工夫をして家事・育児と仕事の両立に取り組んでいることがわかります。

また、②と同様に減らしているものと、子どもの年齢別で、掛け合わせて見てみました。こちらも子どもが幼いほど、減らしていると答えている時間・割合が多いことがわかりました。最も



仕事と家事・育児の両立のために、減らしている時間として、あてはまるものを選んでください。

		美容にかかる時間	趣味にかかる時間	睡眠時間	友人とのコミュニケーション	TV・インターネット・SNSなどを視聴する時間	カフェや飲食などの外食の時間	入浴時間	外出・買い物・レジャーなどの余暇	散歩・フィットネスなどでリフレッシュする時間	その他	減らしている時間はない
全体	1936	47.4%	45.6%	41.0%	33.8%	32.9%	31.9%	30.3%	25.4%	23.9%	1.4%	5.9%
0歳	300	55.0%	50.3%	54.0%	26.3%	35.3%	34.7%	45.0%	25.3%	24.3%	3.0%	3.3%
1歳	361	51.2%	47.6%	40.2%	32.1%	38.8%	37.4%	33.2%	27.4%	24.4%	0.8%	5.0%
2歳	278	47.8%	46.8%	39.9%	38.1%	36.3%	30.6%	31.3%	25.5%	24.8%	1.4%	2.2%
3歳	188	46.8%	48.9%	32.4%	33.0%	35.1%	34.6%	28.2%	27.7%	30.9%	0.0%	2.7%
4～6歳	352	41.5%	40.9%	36.6%	37.8%	26.7%	30.1%	28.1%	26.1%	23.9%	1.1%	8.5%
7～9歳	189	47.1%	47.6%	36.5%	37.6%	30.7%	28.6%	22.2%	27.5%	18.5%	1.6%	7.9%
10歳～12歳	116	39.7%	37.9%	42.2%	36.2%	28.4%	22.4%	19.8%	24.1%	19.8%	2.6%	11.2%
13歳～15歳	82	43.9%	35.4%	46.3%	34.1%	26.8%	30.5%	24.4%	12.2%	26.8%	1.2%	11.0%
16歳以上	70	42.9%	42.9%	42.9%	24.3%	22.9%	24.3%	10.0%	15.7%	15.7%	1.4%	11.4%

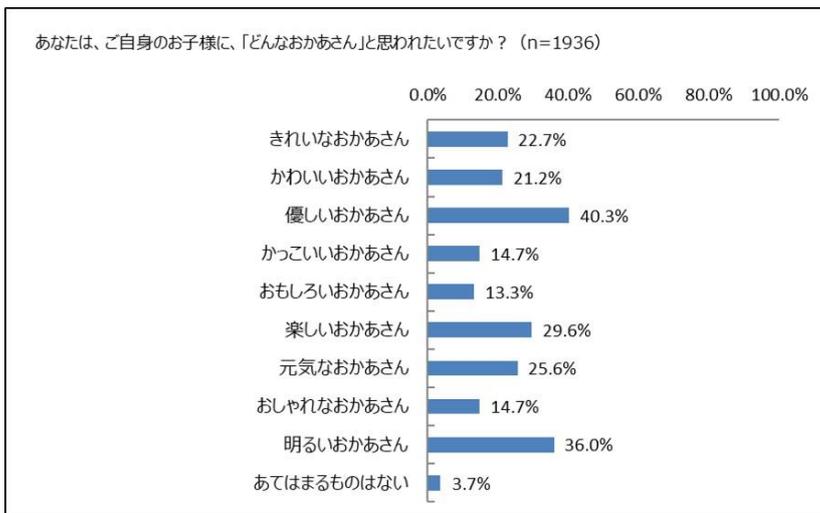
多い「美容にかかる時間」では、0歳～1歳で5割以上。0歳の子どものママでは55%にも上ります。10歳～12歳の小学校高学年の子どものママになると39.7%と4割以下にまで少なくなります。その他の多くの項目でも、子どもが幼いママの方が減らしている項目が多いですが、「友人とのコミュニケーション」は0歳児のママよりもそれ以上の年齢（1歳～15歳）の

ママよりも選んでいる人が少ないことがわかりました。こちらは、ママ友の育児などに関する情報交換の時間が含まれるため、その他の世代の子どものママよりも多くコミュニケーションを取っていることが推測できます。

#### ④ 働くママ、子どもには、「優しい・明るい・楽しい」ママと思われたい。

ご自身のお子様に、どんなお母さんと思われたいか聞きました。（選択肢の中で3つまでの選択制ですので、合計が100%にはなりません。）「優しい」40.3%、「明るい」36%、「楽しい」29.6%と性格の印象に関わるワードが上位を占めました。外観に関わるワードでは、「きれい」22.7%、「かわいい」21.2%、同率で「かっこいい」14.7%、「おしゃれ」14.7%となりました。

これを年齢別に見てみると、「優しい」・「明るい」・「楽しい」・「元気」など性格に関わるワードは、年齢によって大きな差は見られませんでした。が、「きれい」・「かわいい」・「おしゃれ」といった外観に関わるワードは、若年層の方が選んでいる割合が高く、高齢層になるほど少なくなる傾向がありました。



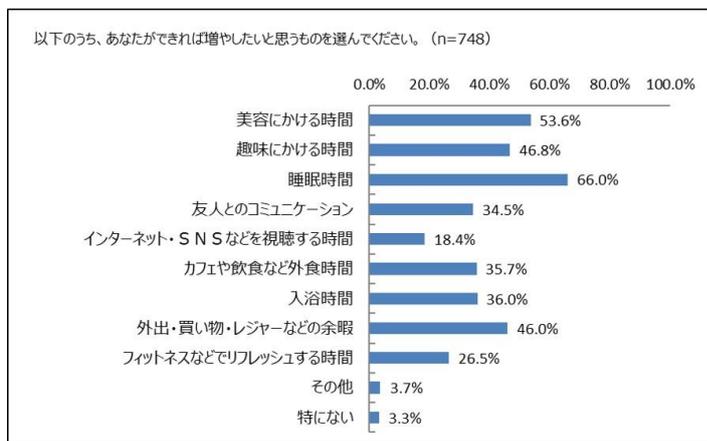
#### あなたは、ご自身のお子様に、「どんなお母さん」と思われたいですか？

		優しいお母さん	明るいお母さん	楽しいお母さん	元気なお母さん	きれいなお母さん	かわいいお母さん	おしゃれなお母さん	かっこいいお母さん	おもしろいお母さん	あてはまるものはない
全体	1936	40.3%	36.0%	29.6%	25.6%	22.7%	21.2%	14.7%	14.7%	13.3%	3.7%
25歳～29歳	468	41.2%	33.3%	30.6%	22.9%	27.8%	27.8%	18.8%	10.5%	11.5%	1.9%
30歳～34歳	476	41.8%	37.4%	28.2%	27.3%	23.9%	21.0%	12.6%	17.6%	13.0%	4.8%
35歳～39歳	495	42.0%	39.0%	31.3%	27.5%	17.6%	17.4%	14.7%	14.9%	11.9%	3.0%
40歳～44歳	497	36.2%	34.0%	28.6%	24.7%	21.9%	18.9%	12.7%	15.7%	16.7%	4.8%

#### ⑤ 美容の時間を増やしたいママ、5割超。

家事・育児と仕事の両立のために、何らかの時間を減らしていると答えた748名に、できれば増やしたい時間を聞きました。（選択肢の中で3つまでの選択制ですので、合計が100%にはなりません。）最も増やしたいと答えた時間は、「睡眠時間」で、66.0%。最も多く「減らしている」と答えた「美容にかかる時間」を増やしたいと答えたのは、53.6%で、「減らしている」と答えた人よりも「増やしたい」と答えた人の方が多く割合となりました。減らしている意識がない人でも増やしたいと思っている深層心理が伺えます。

年齢別で見ると、「美容にかかる時間」を最も増やしたいと思っているのは、25歳～29歳の若年層で、年齢を重ねるほど、少なくなることがわかりました。「入浴時間」も若年層は、増やしたい割合が高く、高齢層になると割合が減っていきます。



#### 以下のうち、あなたができれば増やしたいと思うものを選んでください。

		睡眠時間	美容にかかる時間	趣味にかかる時間	外出・買い物・レジャーなどの余暇	入浴時間	カフェや飲食など外食時間	友人とのコミュニケーション	フィットネスなどでリフレッシュする時間	インターネット・SNSなどを視聴する時間	その他	特にない
全体	748	66.0%	53.6%	46.8%	46.0%	36.0%	35.7%	34.5%	26.5%	18.4%	3.7%	3.3%
25歳～29歳	170	70.6%	61.8%	37.6%	47.6%	44.7%	44.1%	32.9%	17.1%	22.9%	1.2%	2.9%
30歳～34歳	193	64.2%	56.0%	48.7%	44.6%	40.9%	37.3%	37.8%	25.9%	19.7%	4.7%	2.6%
35歳～39歳	200	69.5%	52.0%	50.5%	50.5%	31.5%	35.5%	35.5%	34.5%	17.5%	5.5%	3.5%
40歳～44歳	185	60.0%	45.4%	49.2%	41.1%	27.6%	26.5%	31.4%	27.0%	14.1%	3.2%	4.3%

## 【全体を通じた考察】

社会が出産後も働ける環境を整えることは喫緊の課題であり、当社でも家事・育児と仕事の両立を行えるべく、さまざまな制度の更新や、職場の空気感の醸成を行うことで対応していきたいと考えています。そんな中で、出産後に別の職場に転職した人や出産後に就職した人に比べて、同じ会社に復職した人の方が多くの不安を抱えているということがわかったことは、衝撃的でした。より安心して復職できるような環境整備が重要であると考えます。また、当社は働くママの企画者や研究開発者が多いのですが、新製品として検討される案件の内容は、年を追うごとに「忙しいママでも簡単にきれいになれる」・「素早く、タイプよく使える」といった類の内容が増えており、それぞれの実体験が反映していることを如実に表しています。ただし、忙しいママにとって便利な商品を開発することは、ママ以外の忙しい人にとっても便利なものであることは、間違いのないことです。

化粧品を開発する中で、スキンケアやメーキャップの行為が自分に向き合える時間でご自身を癒す行為であるということは、過去の当社の調査からもわかっていますので、日々の忙しさの中でも少しでも自分に向き合える時間ができると思いですが、一方で忙しくて仕事の手を抜かない、キレイは後回しになるけれども、そうしているようには見えないママになりたい多くのママを応援していきたいと思っています。

## ●忙しいママを応援 タイパ&コスパコスメ ●

	<p>上：ネイチャーコンク 薬用 クリアローション &lt;医薬部外品&gt; 販売名：薬用ローション W 10                  下：ネイチャーコンク 薬用 クリアローション とてもしっとり &lt;医薬部外品&gt;                  販売名：薬用ローション W9 (高保湿タイプ)                  内容量：200mL 価格：オープン価格 参考価格：850 円 (税抜) 935 円 (税込)</p>
	<p><b>薬用美白※&amp;肌荒れ防止 保湿もできるふきとり化粧水。古い角質をオフすることで美容成分(保湿成分)の浸透(角層まで)をサポート。～植物のチカラで、毎日調子のいい肌続く～</b>  <b>どこでも場所を選ばない洗顔もできる化粧水、1本8役で、水がなくても洗顔も可能。</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・毛穴の黒ずみ、くすみ、乾燥の原因となる古い角質をやさしく取り除きます。</li> <li>・アルコールフリー、無香料、無鉱物オイル、無タール系色素、弱酸性</li> <li>・コットンでやさしくふき取るようにして使用してください。</li> </ul> <p>●<b>Wの有効成分配合</b> プラセンタエキス(1) (美白有効成分)・グリチルリチン酸ジカリウム (抗炎症有効成分)                  ●<b>透明感を高める天然由来の保湿成分配合</b> ヨクイニンエキス・月見草エキス・サボンソウエキス・ユキノシタエキス・ヒアルロン酸</p> <p>[効果効能]肌あれ。あれ性。あせも・にきびを防ぐ。メラニンの生成を抑え、しみ、そばかすを防ぐ。日焼け、雪やけ後のほてりを防ぐ。肌をひきしめる。肌を清浄にする。肌を整える。皮膚をすこやかに保つ。皮膚にうるおいを与える。                  ※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスの発生を防ぐこと。</p> <p><a href="https://www.narisup.com/shop/brand/natureconc.aspx">https://www.narisup.com/shop/brand/natureconc.aspx</a></p>

	<p>商品名：ワンリスト オールインワン デイクリーム                  (日中用ジェル状クリーム・ファンデーション) 内容量：45g (約90回/約3か月使用可能)                  価格：オープン価格 参考価格：900 円 (税抜) 990 円 (税込)</p> <p>●忙しい朝の、肌色補正機能を持つオールインワン デイクリーム                  ・洗顔後は、これひとつで化粧水からベースメイクまでを叶えます。  <b>化粧水 美容液 乳液 クリーム UVカット 化粧下地 ファンデーション</b></p> <p>○オリジナルのナノカプセルミックス技術の採用で、美容液成分※が時間とともに徐々に放出され、1日中潤いを与え続けます。                  ※レチノール・水溶性コラーゲン・加水分解ヒアルロン酸・ビタミン C 誘導體 (リン酸アスコルビルMg・水溶性セラミド (メタクリル酸グリセリルアミドエチル/メタクリル酸ステアリル) コポリマー) 配合。</p> <p>○オイルバランス処方採用で、ジェル状クリームなのにべたつかず、肌にしっとりと密着し、深く長く、心地よい潤いが持続します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の紫外線をカットする <b>SPF30 PA+++</b></li> <li>・自然なカバー力で、マスクに付きづらく、崩れてもキレイ。</li> <li>・石けんや洗顔料で落とせます。</li> </ul> <p><a href="https://www.narisup.com/shop/brand/onelist.aspx">https://www.narisup.com/shop/brand/onelist.aspx</a></p>
---	--