

報道関係者各位

2017年2月22日

アクトインディ株式会社

なんと半数近くが取り組んでいる！子どもを育む朝活事情 ママが喜ぶ！パパと子どもの朝活「料理」が上位

～朝のコミュニケーションでグッと縮まる親子の距離～

アクトインディ株式会社(本社:東京都品川区 代表:下元敬道)が企画運営する、国内最大級の子供とおでかけ情報サイト『いこーよ』(<http://iko-yo.net/>)は、子どもを持つ全国の親417名を対象に、新生活に向けて親子で取り組める子どもの朝活事情に関するアンケート調査を実施しました。

【総括】

朝の時間を有効的に活用して自分のやりたいことをやる「朝活」。大人の世界ではよく聞くが、子どもの朝活事情はどうなっているのかを調査してみたところ、半数近くが朝活をしていたり、朝活をしたことがあったりと朝活歴のあることがわかった。パパと子の朝活事情では、「子どもとの時間を増やしたい」という気持ちからか、ランニングや散歩といった子どもと身体を動かしながらコミュニケーションがとれるものが人気となっていた。パパと子の朝活で2位にランクインした「料理」については、料理にはつい口うるさくいってしまいがちなママとやるよりも、大胆な男料理の方が子どもには取り組みやすいからではないかと想像してしまう。また、パパと子どもが協力して朝活で料理をつくるのが、子どもの食育につながったり、父と子の距離を縮めたり、さらにママが喜ぶ姿も目に浮かび、まさに一石三鳥、早起きは三文の得といったところではないだろうか。

【本リリースのポイント】

1. 子どもとの朝活歴、半数近くに上る

-「現在、朝活している」と回答したのは全体の43%、「以前、朝活していた」が1%

2. 親子の朝活が定番だが、おじいちゃん、おばあちゃんとの朝活も

-約8割が「母×子」の朝活、「父×子」は約2割、少数派で祖父母との朝活も

3. 子どもとの朝活を始めるパパ、一番の動機は「子どもとの時間を増やしたい」

-パパと子の朝活動機、「親子の交流時間を増やすため」が57%で全体よりも11ポイントも高い結果

4. パパと子どもの朝活、「ランニング、散歩」に続いて「料理」が2位！

-パパと子の朝活、1位は「ランニング、散歩」で49%、2位は「料理」31%

5. グッと縮まる親子の距離、朝活のススメ

-「普段(一緒に時間が)少ない父親との(朝活での)触れあいが成長に良い影響」との声も

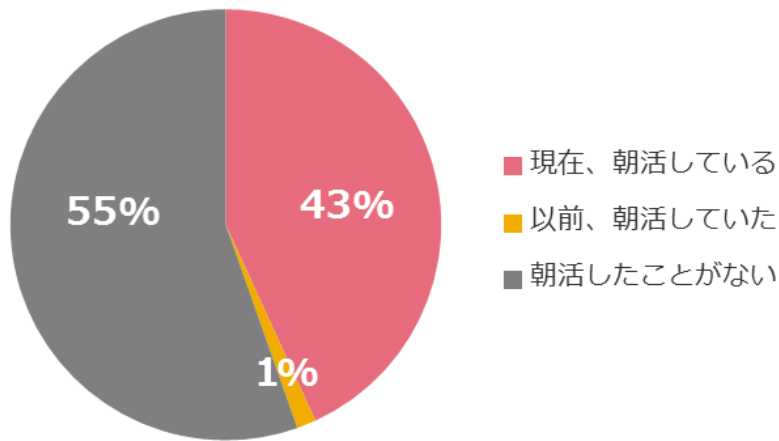
本リリースに関するお問い合わせ先

アクトインディ株式会社 広報担当：王麗華（おうれいか）
TEL:03-5435-1055 / FAX:03-5435-0564 / メール：pr@iko-yo.net

◆データを引用・転載の際は「子供とおでかけ情報サイト『いこーよ』調べ」とクレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
◆ご使用に関しては広報窓口(pr@iko-yo.net)までご一報くださいますようお願いいたします。

1. 子どもとの朝活歴、半数近くに上る

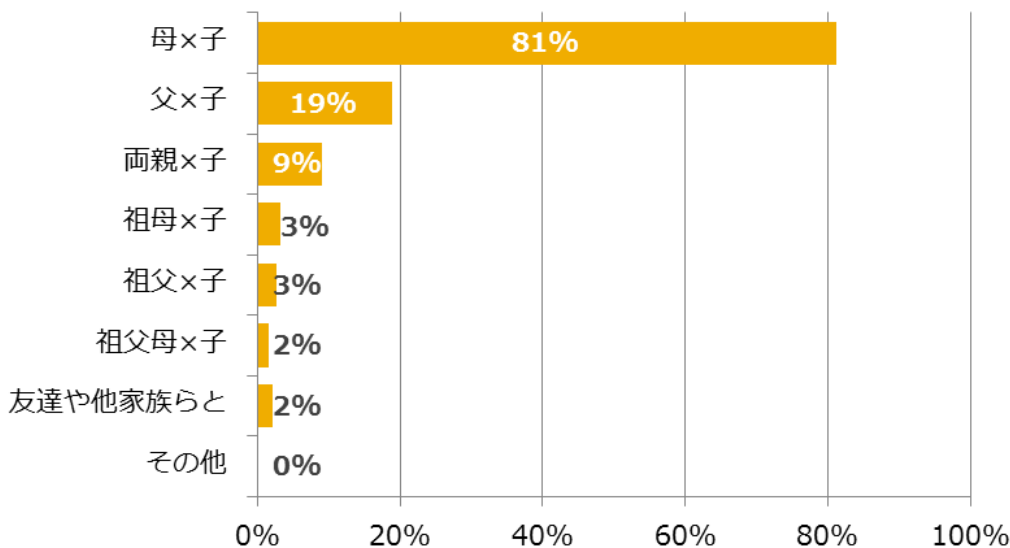
Q. 「朝活」について質問です。子どもと一緒に何らかの朝活をしたことがありますか？もしくは現在朝活をしていますか？
(単一回答、N=417)



子どもと一緒に朝早くに何らかの活動に取り組んでいるかを質問したところ、「現在、朝活している」と回答したのは全体の43%、「以前、朝活していた」が1%で、なんと半数近くが朝活歴ありという結果が出た。

2. 親子の朝活が定番だが、おじいちゃん、おばあちゃんとの朝活も

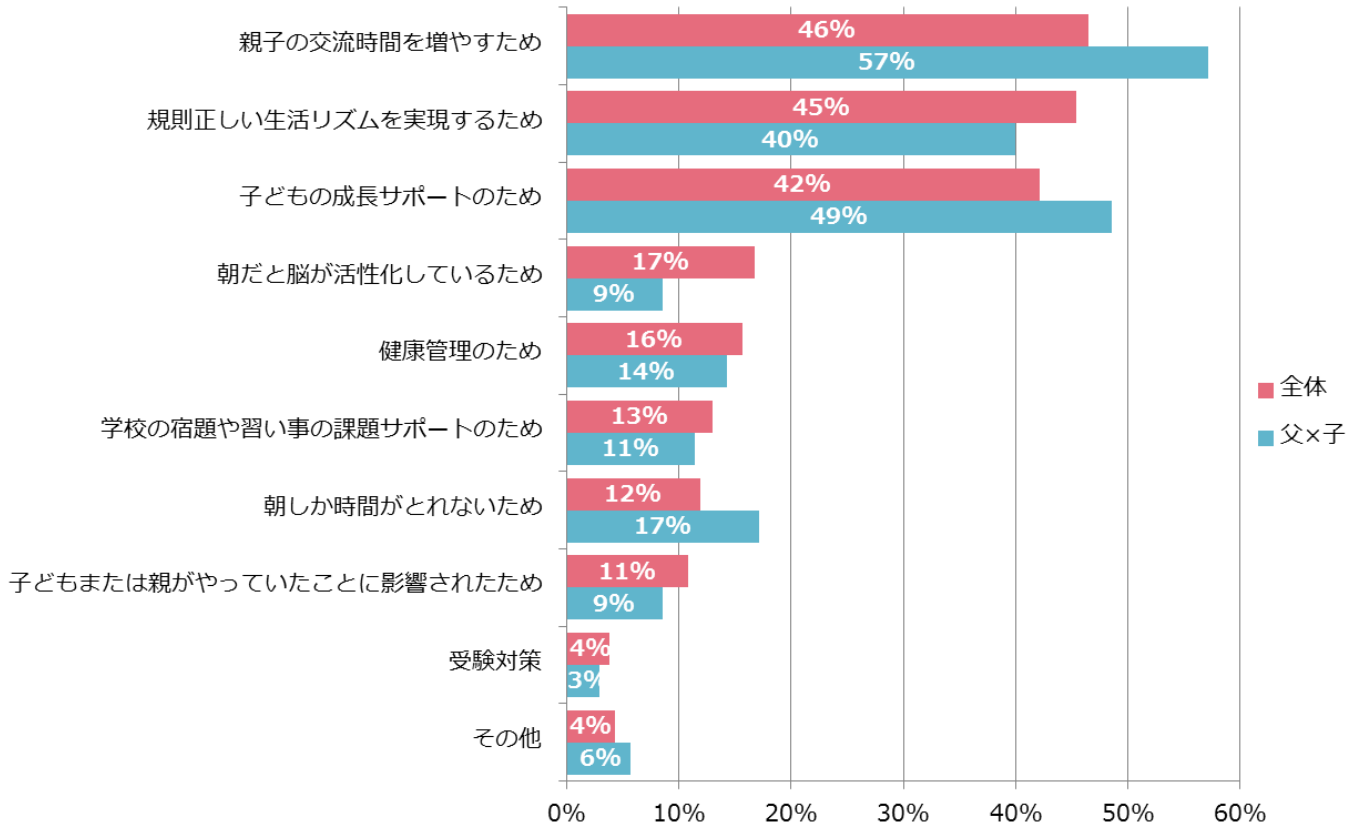
Q. 子どもと朝活をしている(していた)のは誰ですか？
(複数回答、N=186)



子どもと一緒に朝活をしている(していた)人について聞いてみたところ、「母×子」が圧倒的に多く81%であった。続いて「父×子」19%、「両親×子」が9%という結果であった。
少数派ではあるが、「祖母×子」と「祖父×子」が同じく3%、「祖父母×子」が2%という回答もあり、おじいちゃんやおばあちゃんと朝活をしているという子どももいることが明らかとなった。

3. 子どもとの朝活を始めるパパ、一番の動機は「子どもとの時間を増やしたい」

Q. 朝活を始めた動機は何ですか？（複数回答、全体:N=185、父×子:N=35）

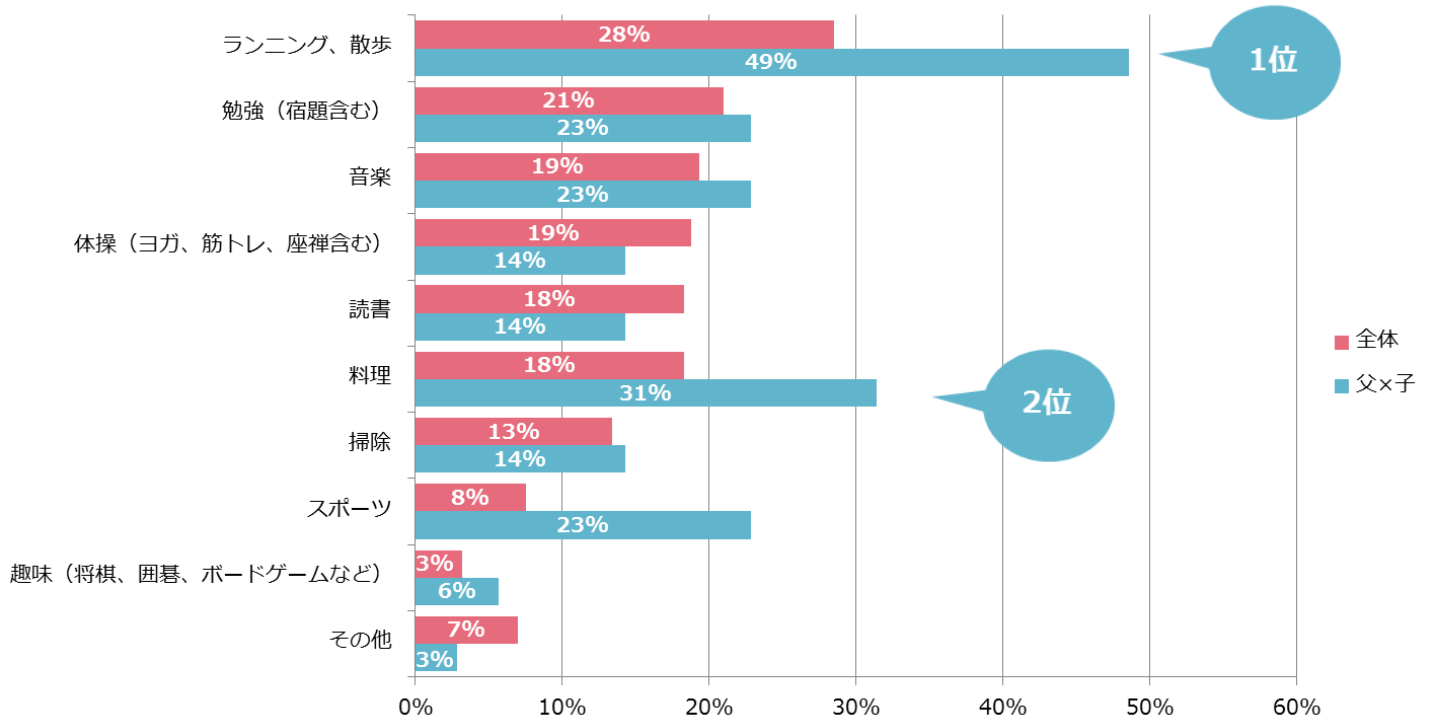


子どもと朝活をしている(していた)人に、朝活を始めた動機を質問したところ、全体で一番多かった回答は「親子の交流時間を増やすため」で46%、続いて「規則正しい生活リズムを実現するため」(45%)、「子どもの成長サポートのため」(42%)と僅差で続く。

パパと子の朝活についてみると、全体と比べてポイントが高く出ている項目は「親子の交流時間を増やすため」が57%(+11ポイント)、「子どもの成長サポートのため」49%(+7ポイント)、「朝しか時間がとれないため」17%(+5ポイント)であった。脳の活性化や健康管理といったメリット重視というよりも、積極的に子どもとの時間を作り、子どもと関わろうとしている姿勢が強く反映されている結果であると考えられる。

4. パパと子どもの朝活、「ランニング、散歩」に続いて「料理」が2位！

Q. 子どもと一緒にどんな朝活をしていますか(していましたか)? (複数回答、全体:N=186、父×子:N=35)



子どもと一緒にどんな朝活をしているのか、もしくはしていたのかを聞いてみた。全体の上位3位の内訳は「ランニング、散歩」が28%、「勉強(宿題含む)」が21%、「音楽」が19%という結果であった。ここでも、パパと子の朝活事情をみてみると、1位は「ランニング、散歩」で49%となっており、全体と比べて21ポイントも高い結果となった。2位は、なんと「料理」で31%であり、全体と比較して13ポイント高かった。また、「スポーツ」については23%と全体と比べて15ポイント高いという、パパならではのうなぎける結果が出ていた。

ちなみに、「その他」の自由回答で出てきた朝活は「ガーデニング」(4歳男の子とママの朝活)、「自転車で外出」(4歳男の子とママの朝活)、「ゴミ拾い」(10歳男の子とママの朝活)といったものがあった。

5. グッと縮まる親子の距離、朝活のススメ

Q. 朝活の成功事例、失敗事例があれば教えてください。（自由回答）

最後に、朝活を取り入れて得られたことや朝活をしている中での失敗などを聞いてみた。

【失敗談】

- ✓ 朝活をしていたら保育園に行く時間に遅れてしまい、仕事にも遅刻しと言えなかった。（2歳男の子のママ）
- ✓ 料理を一緒にしたときに時間がなくて、叱りながら料理したこと。（6歳女の子のママ）
- ✓ どちらかが寝坊することがある。（13歳以上男の子のパパ）
- ✓ 家族皆朝が弱く、三日坊主で終わってしまいました。（7歳女の子のママ）
- ✓ 子供の事を考え朝活で料理を始め、最初は順調だったがやはり朝は時間がなく、雑用をさせるだけで終わってしまう（9歳男の子のママ）

【成功談】

- ✓ どんなに喧嘩しても、朝になると黙っていてもウォーキングに2人で出かける。無言で歩いていると、最後には会話が出るようになります。（12歳女の子のママ）
- ✓ 朝に予定を入れて活動することで、朝が楽しい時間となり、時間も有効活用できたので成功したと思いました。（4歳男の子のママ）
- ✓ 食に興味を持ち、自分で作れそうな物は作りたがる様になった。（10歳女の子のママ）
- ✓ 規則正しい生活になり、子供も、私もストレスがなくなった！（9歳男の子のママ）
- ✓ 光熱費が下がった。（7歳男の子のママ）
- ✓ 規則正しい生活が身に付いた。普段少ない父親との触れあいが成長に良い影響を及ぼした。（11歳男の子のパパ）
- ✓ 子どもがいろいろ話してくれるようになった。（9歳男の子のパパ）

アンケート概要

【実施方法】『いこーよ』サイト上で実施

【実施期間】2017年1月4日～2月6日

【有効回答数】417名

【回答者プロフィール】全国のパパ・ママ

子供とおでかけ情報サイト『いこーよ』概要

子供とおでかけ情報サイト『いこーよ』(<http://iko-yo.net>)は、2008年12月にサービスを開始した、親子でお出かけする場所が見つかる情報サイトです。『いこーよ』を通じて親子のお出かけが変わり、家族の会話が増え、子供達の笑顔が増えることが明るい社会創りにつながることを願ってサイトを運営しています。お出かけ情報の他にも、親もワクワクする子育て情報、家庭生活に役立つピックス等随時発信中です！

■年間利用者数(UB)：約4,000万人（2016年度実績）

■掲載スポット数：約50,000件（2017年2月現在）

本リリースに関するお問い合わせ先

アクトインディ株式会社 広報担当：王麗華（おうれいか）

TEL:03-5435-1055 / FAX:03-5435-0564 / メール：pr@iko-yo.net

◆データを引用・転載の際は「子供とおでかけ情報サイト『いこーよ』調べ」とクレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
◆ご使用に関しては広報窓口(pr@iko-yo.net)までご一報くださいますようお願いいたします。