

2025年4月16日

報道関係 各位

株式会社イオンファンタジー

## 【小学生以下の子どもをもつ親 1万人アンケート】 約94%の親が“子遊び疲労” 「子どもとの遊びを楽しい」と感じる親ほど疲れにくい?!

株式会社イオンファンタジー（本社：千葉県千葉市、代表取締役社長：藤原徳也、以下、当社）は、全国の小学生以下の子どもをもつ親を対象に、「子どもとの遊びと疲れ」に関するアンケート調査を実施しました。結果、約11,300名の回答を得ました。この調査の目的は、子育て中の保護者が感じる疲労やストレスの実態を把握し、保護者のサポートや子どもたちと楽しく過ごすためのより良い環境づくりに役立てることです。



今回の調査結果と分析から、以下のような具体的な傾向が見られました。

1. 遊ぶ時間と疲れの関係：土日に子どもと遊ぶ時間が長くなっても、「疲れる」と感じる親の割合には大きな変動がなく、遊ぶ時間にかかわらず、一定の割合で親が疲労を感じていることが分かります（以下、クロス分析結果1を参照）。
2. 楽しさと疲れの関係：子どもと遊ぶことを楽しいと感じる親ほど、身体の疲れを感じにくい傾向があります。楽しさを感じられない親ほど、疲労感が強くなる傾向が見られます（以下、クロス分析結果2を参照）。

今回の調査結果を受けて、親が感じる疲労は遊びの時間の長さだけではなく、他の要因によっても影響を受けている可能性が高いことがわかりました。“子遊び疲労”を軽減するカギは、子どもとの遊びを楽しいと感じられることにあるのではないかと考えております。当社では、今後も子育て中の保護者が子どもとの遊びをより楽しいと感じられる「あそび」の提供を通じて、親子の絆を深め、子育ての負担を軽減する取り組みを進めてまいります。

### 「子どもとの遊びと疲れ」に関するアンケートの調査概要

調査対象：小学生以下の子どもをもつ親  
調査期間：2025/03/27～2025/04/6  
調査機関：自社調査  
調査方法：当社公式 LINE 友だちへの調査  
有効回答数：11,311人

### 【データの引用・転載についてお願い】

- ・引用元が「株式会社イオンファンタジーによる調査」である旨の記載をお願い致します。
- ・株式会社イオンファンタジー（<https://www.fantasy.co.jp/>）へのリンク設置をお願い致します。

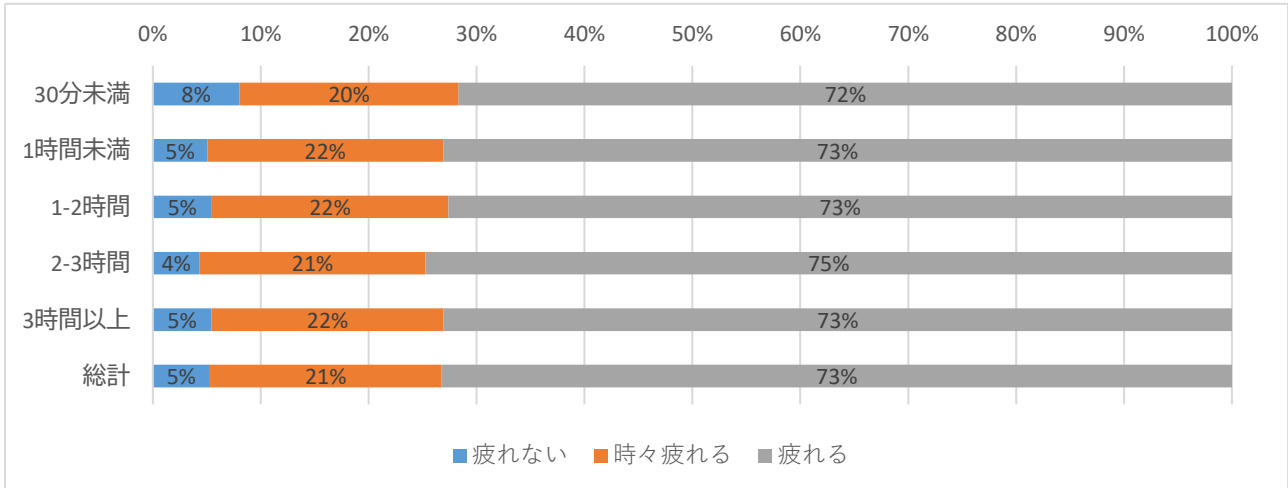
## クロス分析結果

### 1. 子どもと遊ぶ時間×疲れ

アンケート Q1「お子さまと遊ぶ際に、身体の疲れを感じることがありますか？」と Q2「土日にお子さまと遊ぶ時間はどれぐらいですか？」の回答をクロス分析した結果が以下です。

※Q1の回答結果の「いつも感じる」・「しばしば感じる」を『疲れる』、「ときどき感じる」を『時々疲れる』、「あまり感じない」・「全く感じない」を『疲れしない』に分類し分析しています。

※パーセンテージは小数点以下四捨五入



・遊び時間と疲労感の関係：土日にお子さまと遊ぶ時間が長くなっても、「疲れる」と感じる親の割合には大きな変動がなく、遊び時間にかかわらず、一定の割合で親が疲労を感じていることがわかります。

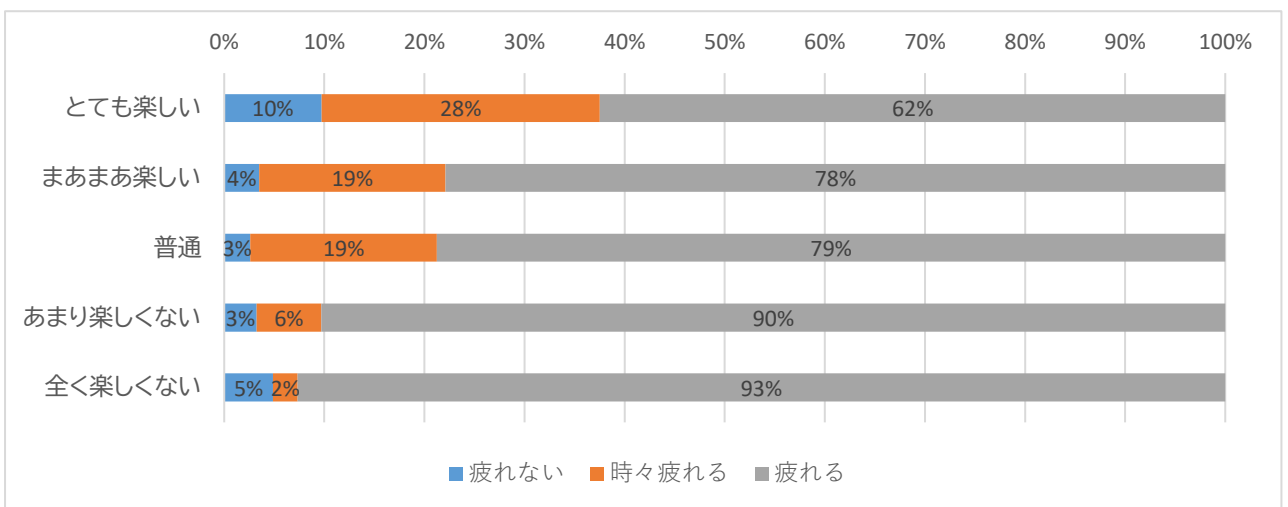
・一貫した疲労感：全体的に見て、親の疲労感には遊び時間の長短が大きく影響していないことが示されています。つまり、遊び時間に関係なく、親の大多数が一定の疲労を感じています。

### 2. 子どもと遊ぶ楽しさ×疲れ

アンケート Q1「お子さまと遊ぶ際に、身体の疲れを感じることがありますか？」と Q3「お子さまと遊ぶことは楽しいと感じていますか？」の回答をクロス分析した結果が以下です。

※Q1の回答結果の「いつも感じる」・「しばしば感じる」を『疲れる』、「ときどき感じる」を『時々疲れる』、「あまり感じない」・「全く感じない」を『疲れしない』に分類し分析しています。

※パーセンテージは小数点以下四捨五入

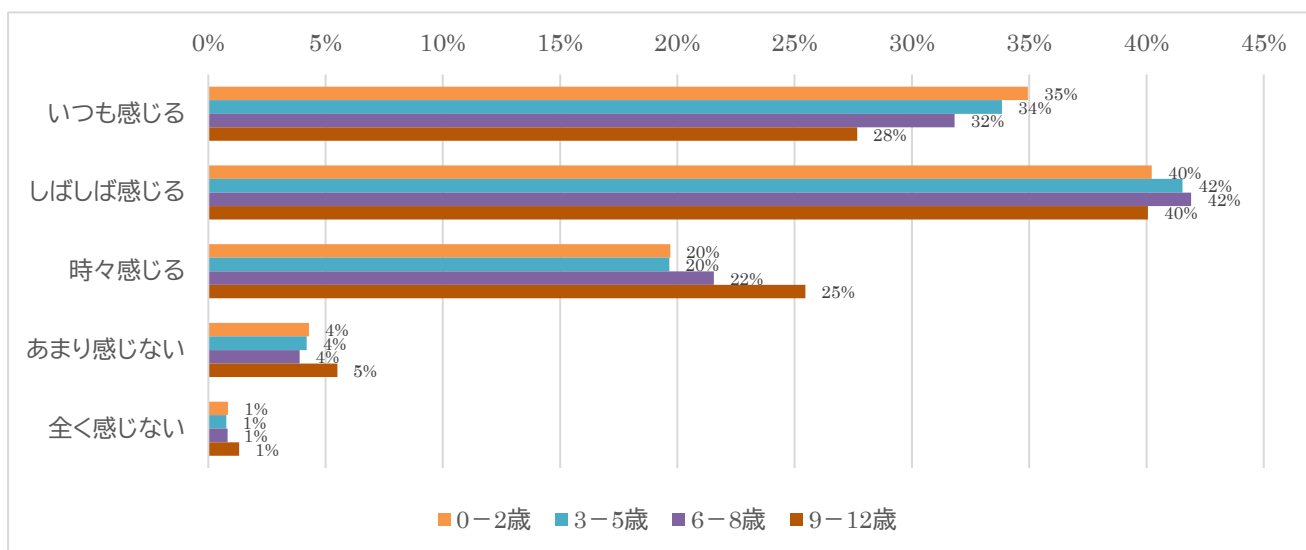


・楽しさと疲れの相関関係：お子さまと遊ぶことを楽しいと感じる親ほど、身体の疲れを感じにくい傾向があります。楽しさを感じられない親ほど、疲労感が強くなる傾向が見られます。

・疲れしない親の割合：お子さまと遊ぶことを「とても楽しい」と感じる親の10%が疲れを感じないと答えており、これは他のグループに比べて高い割合です。

## アンケート調査結果

Q1：お子さまと遊ぶ際に、身体の疲れを感じることがありますか？（単一回答）※パーセンテージは小数点以下四捨五入



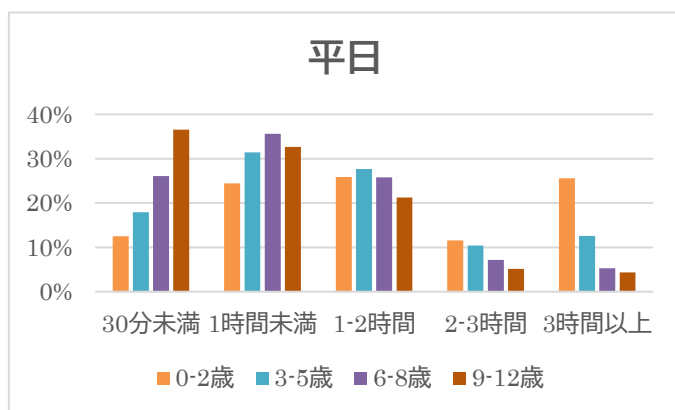
・全体では、約94%の親が子どもと遊ぶ際に疲労を感じていることがわかります。

・「あまり感じない」(5%) および「全く感じない」(1%) という回答は少数派であり、子どもと遊ぶことが親にとって身体的に負担が大きいという傾向が見受けられます。

・子どもの年齢が低いほど、親は疲労を強く感じる傾向が見受けられます。特に0-2歳および3-5歳の子どもを持つ親は「いつも感じる」が高く、幼児期の子どもとの遊びが身体的に負担であることが示唆されます。

・一方で、9-12歳の子どもを持つ親は他の年代に比べると「時々感じる」(25%) の割合が高く、成長に伴い親の疲労感もある程度軽減されることが示唆されます。

Q2：平日と土日、お子さまと遊ぶ時間は1日どれくらいですか？（単一回答）※パーセンテージは小数点以下四捨五入

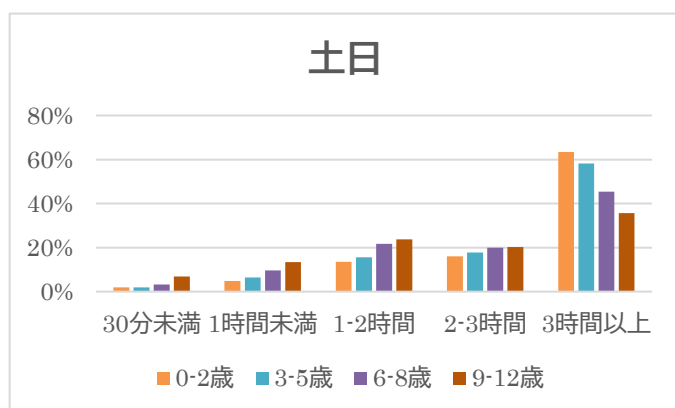


(平日)

・0-2歳の子どもと遊ぶ時間が最も長く、年齢が上がるにつれて遊ぶ時間が減少しています。

特に「3時間以上」遊ぶ時間の割合は、0-2歳で26%と高いが、9-12歳では4%と大幅に減少しています。

・逆に、30分未満や1時間未満の割合は、年齢が上がるにつれて増加している。例えば、30分未満の割合は0-2歳で13%だが、9-12歳では37%に上昇しています。



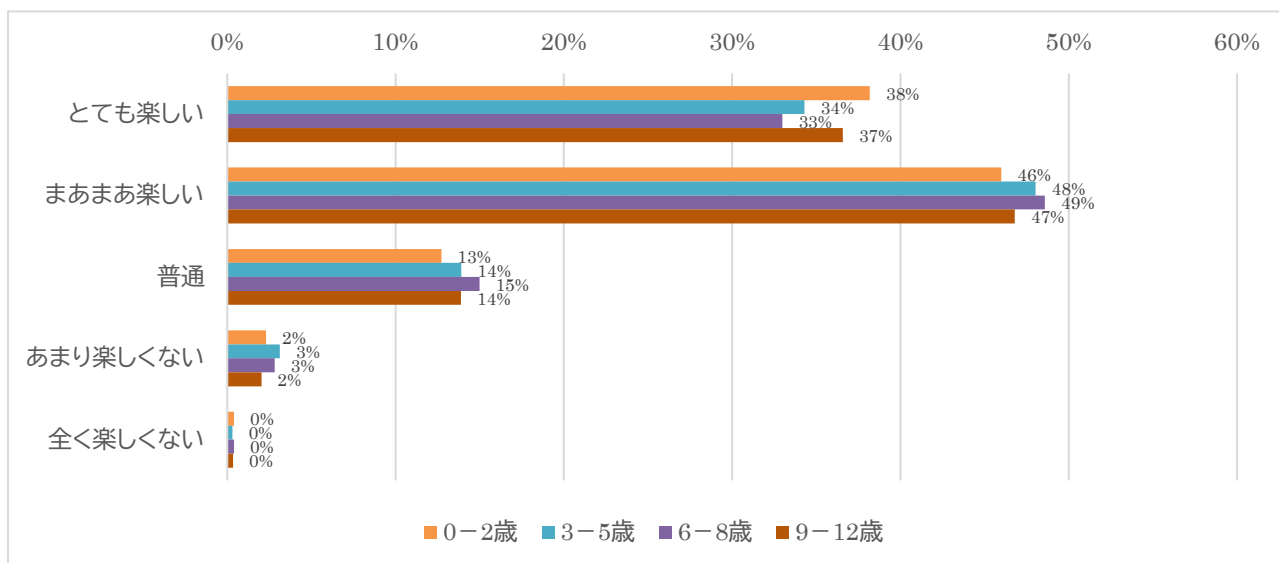
(土日)

・平日に比べて土日の方が長い時間遊ぶ傾向があります。

・0-2歳の子どもと遊ぶ時間が特に長く、この年齢の子どもはまだ自立して遊べる能力が低いいため、親が積極的に関わる必要があることが影響していると考えられます。

・平日・土日ともに、年齢が上がるにつれて親が子どもと遊ぶ時間が減少しています。

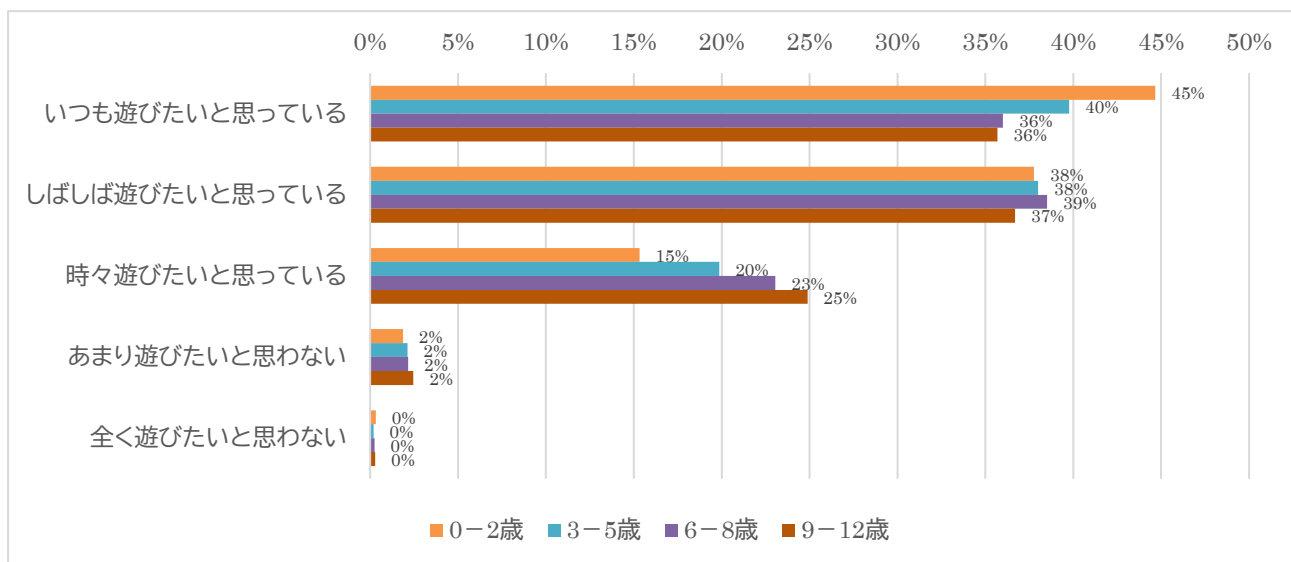
**Q3：お子さまと遊ぶことは楽しいと感じていますか？**（単一回答） ※パーセンテージは小数点以下四捨五入



・全体として、ほとんどの親は子どもとの遊びを「とても楽しい」または「まあまあ楽しい」と感じています。特に「全く楽しくない」と感じる親の割合は非常に低かったです。

・0-2歳の時期は親が「とても楽しい」と感じる割合が最も高い一方で、3-5歳になるとやや減少しますが、9-12歳で再び増加しています。

**Q4：お子さまと遊びたい気持ちはどれくらいありますか？**（単一回答） ※パーセンテージは小数点以下四捨五入



・0-2歳の子どもをもつ親は「いつも遊びたいと思っている」が45%と最も高い割合を示しています。

・「あまり遊びたいと思わない」および「全く遊びたいと思わない」の割合は非常に低く、合わせて全体で約2.4%です。このことから、ほとんどの親が子どもと遊びたいという意欲を持っていることがわかります。

・親の遊びたい意欲は年齢が低いほど高い傾向で、年齢が上がるにつれて少しずつ低下する傾向があります。

**Q5：どのような遊びが特に疲れを感じますか？**（複数回答可）※パーセンテージは小数点以下四捨五入

遊びの内容	%
からだを動かす遊び（走る・ボール遊びなど）	81
おままごと・ごっこ遊び	39
カードやボードゲーム遊び	20
本を読む・読み聞かせ	20
テレビゲーム	19
ブロック・積み木	15
お絵描き	15
その他	2

**Q6：お子さまと遊ぶ際に、どの部分に疲れを感じますか？**（複数回答可）※パーセンテージは小数点以下四捨五入

部分	%
腰	55
肩	51
脚	36
首	33
背中	19
腕	19
その他	8

**Q7：お子さまとの遊び疲れを軽減するためにしていることは何ですか？**（複数回答可）※パーセンテージは小数点以下四捨五入

内容	%
休憩を取りながらあそぶ	69
家族や友人に協力を頼む	30
短時間で区切ってあそぶ	26
あそびの内容を工夫する	21
自分でストレッチをする	15
マッサージをしてもらう	9
その他	2

**Q8：お子さまとの遊び疲れを解消するために、どのようなサポートやサービスがあれば嬉しいですか？**

（複数回答可）※パーセンテージは小数点以下四捨五入

内容	%
親子で楽しめるリラクゼーション施設	61
マッサージをしてくれるサービス	41
短時間でも子どもを預かってくれる場所	37
子育てに関する情報提供やアドバイス	10
健康をサポートする商品やサービス	9
その他	2

以上

報道関係連絡先：

株式会社イオンファンタジー 広報・サステナビリティグループ 広報 圓藤、大塚、本田

TEL：043-212-6188 公式HP：<https://www.fantasy.co.jp/>