

「文京区 子育て応援メール事業」

令和3年度 読者アンケート結果報告書



2021年9月29日

＜調査の目的＞

本メールを読まれている方が、このサービスをどのように感じているか現状を調査し、今後のサービス向上の参考にするため実施した。

＜調査の概要＞

- (1) 対象：「文京区 子育て応援メール（産前）」を講読中の 180 名
「文京区 子育て応援メール（産後）」を講読中の 3,822 名
- (2) 調査方法：① 8月17日（火）「文京区 子育て応援メール」を講読中の読者に対し、アンケート依頼メールを産前、産後ともに13時以降に送信した。
② アンケート開始日の他に、8月24日（火）、8月29日（日）の2回、アンケート依頼メールを送信した。
- (3) 調査時期：令和3年8月17日（火）～令和3年8月30日（月）
- (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	180 人	53 人	44 人	9 人	0 人	29%
② 産後	3,822 人	575 人	479 人	95 人	1 人	15%
①② 計	4,002 人	628 人	523 人	104 人	1 人	16%

～ 調査結果の見方

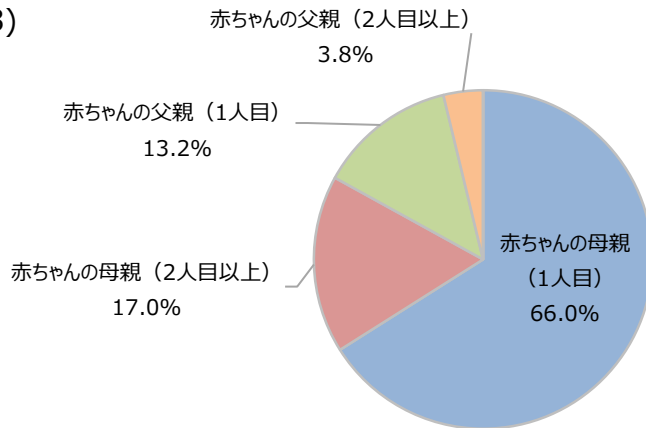
- ◇ グラフ・表中の n は該当質問での回答者総数を表す。
- ◇ 複数回答は、質問に対する回答がいくつでもよい質問を表し、特にことわり書きのない場合は質問に対する回答が1つの単数回答を表す。
- ◇ 回答は n を 100% として百分率で算出している。小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、百分率の合計が全体の示す数値と一致しないことがある。
- ◇ 複数回答ができる質問では、回答比率の合計が 100% を超える。
- ◇ 質問の回答選択肢に「その他」があり、かつ、詳細な回答が記載されている場合、内容は別紙へ記載する。

**文京区 子育て応援メール
（産前）
アンケート結果**

回答者情報

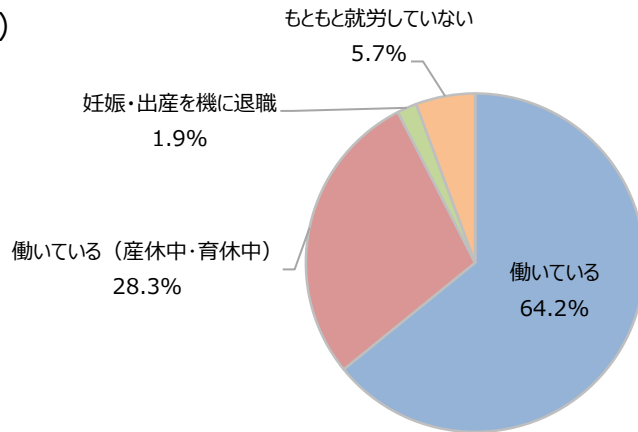
[Q1]このアンケートに回答する方はどなたですか？

(n=53)



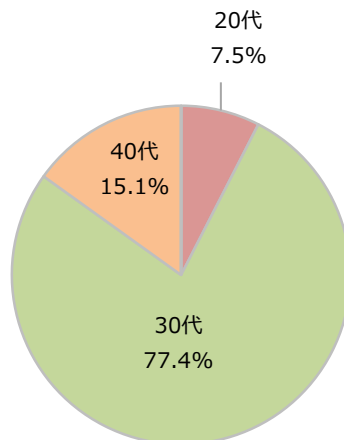
[Q2]現在の就労状況を教えてください。

(n=53)



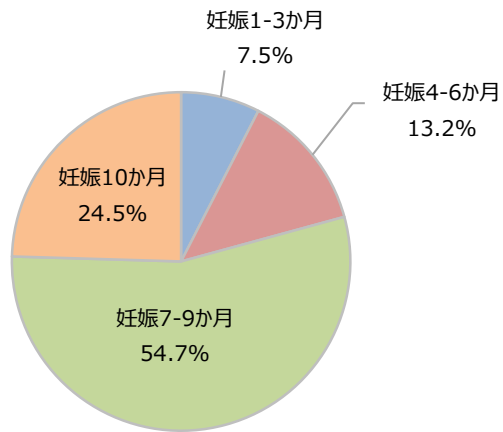
[Q3]あなたのご年齢を教えてください。

(n=53)



[Q4]現在、ご自身またはご家族は妊娠何か月ですか？

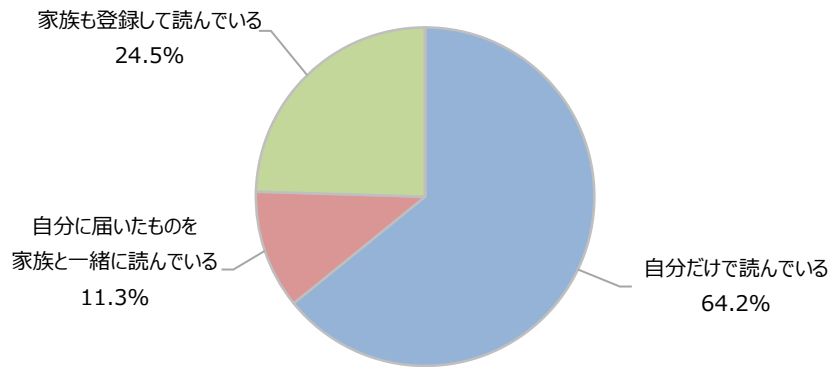
(n=53)



講読状況

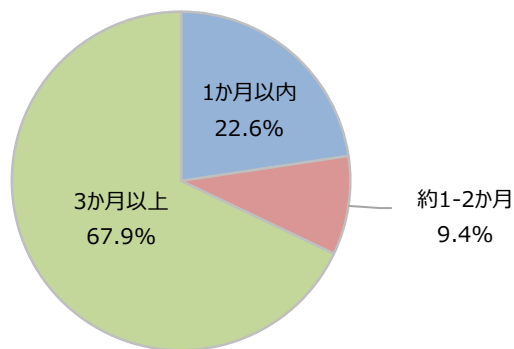
[Q5]このメールを読んでいる方について教えてください。

(n=53)



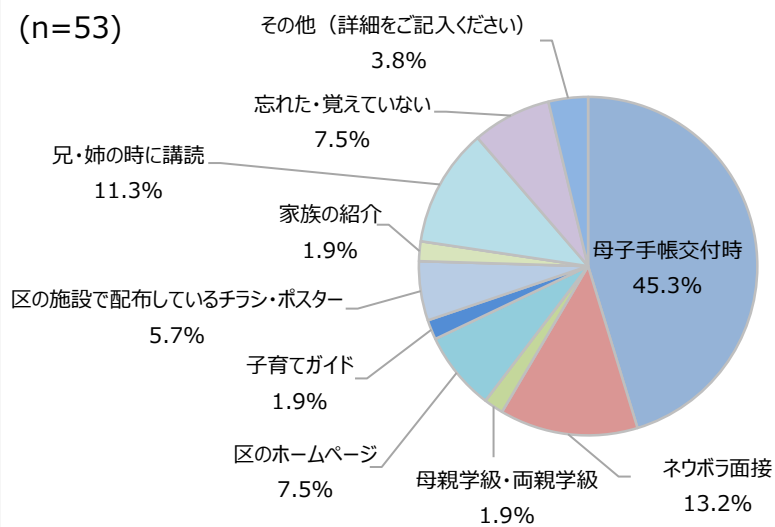
[Q6]このメールを読み始めてどれくらいですか？

(n=53)



[Q7]このメールをどこで知りましたか？

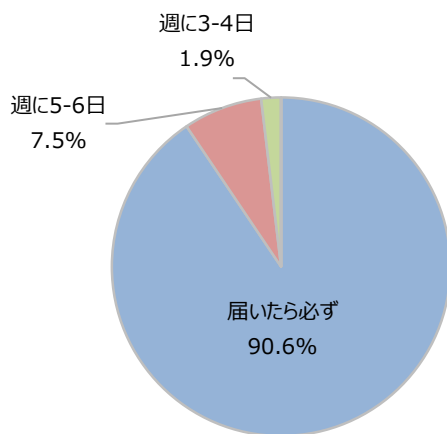
(n=53)



満足度

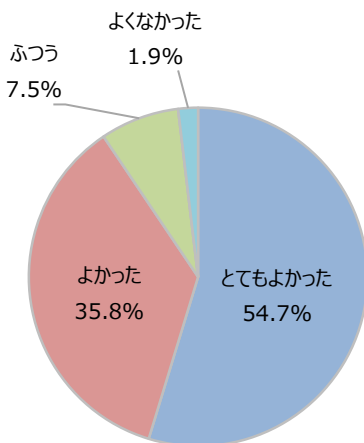
[Q8]このメールをどれくらいの頻度で読んでいますか？

(n=53)



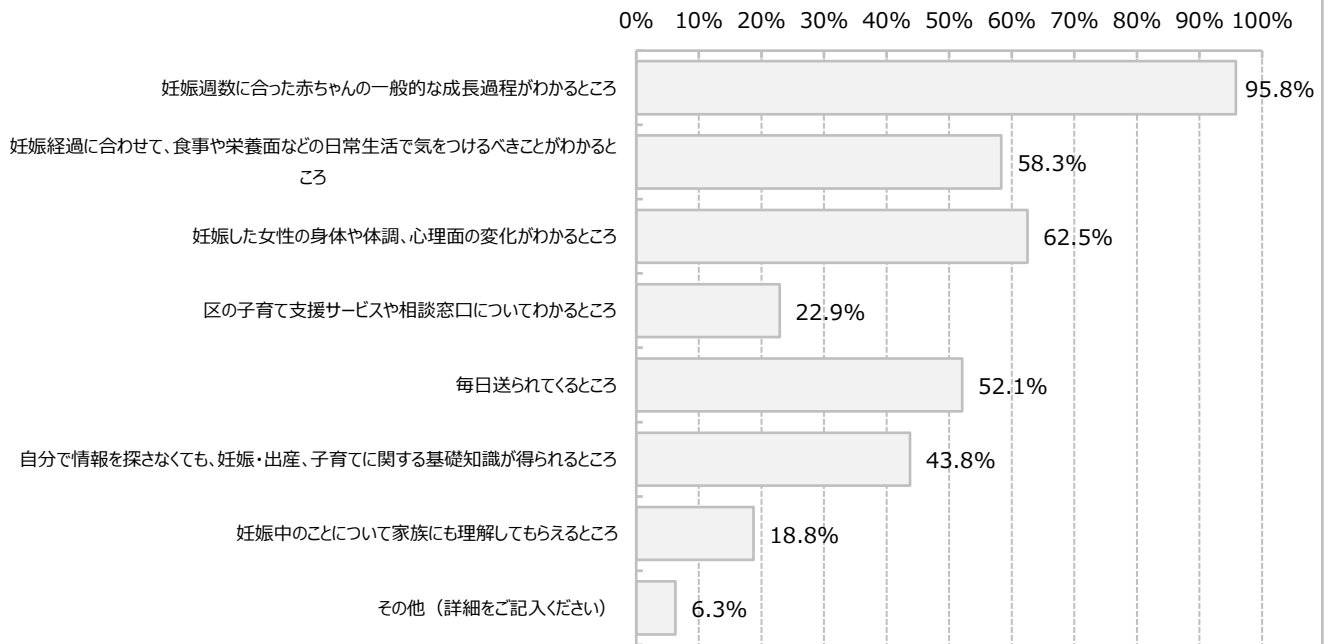
[Q9]登録していかがでしたか？

(n=53)



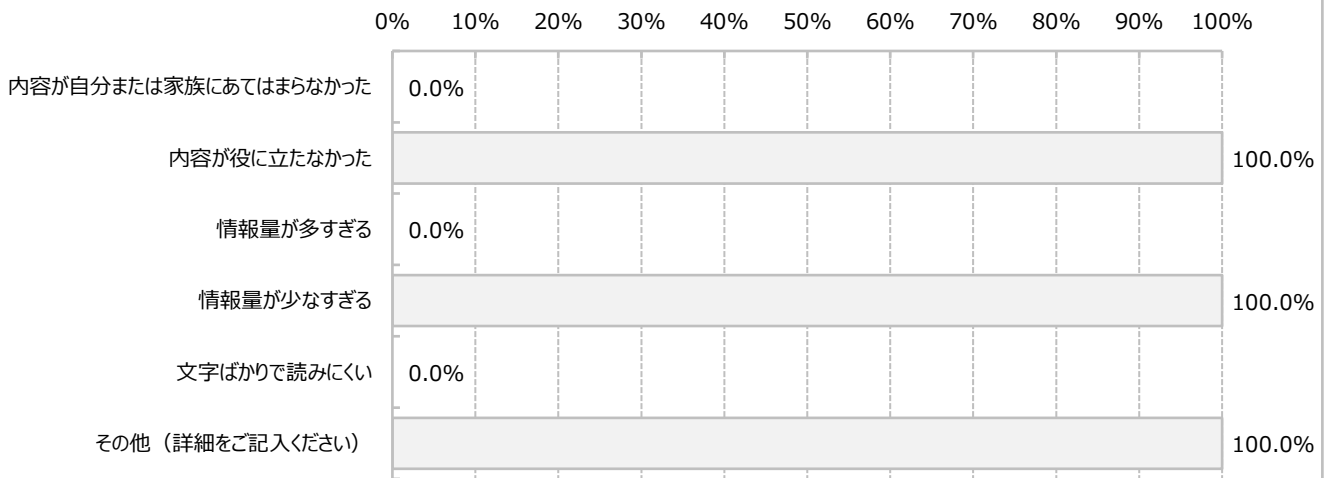
[Q10]Q9で「とてもよかった」「よかった」という方は、どんなところがよかったですか？

(n=48 複数選択可)



[Q11]Q9で「あまりよくなかった」「よくなかった」という方は、どんなところがよくなかったですか？

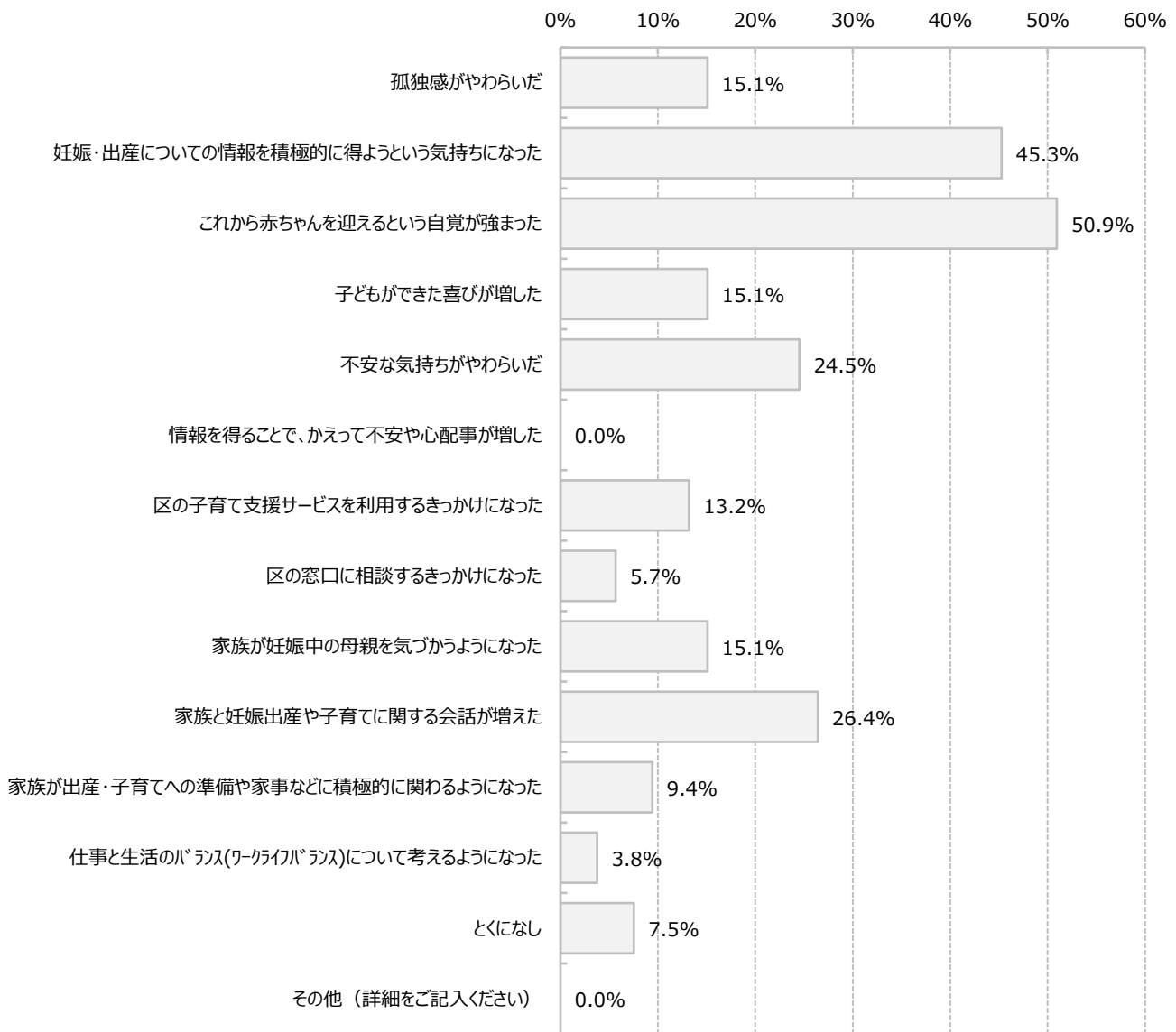
(n=1 複数選択可)



文京区 子育て応援メール（産前）アンケート結果

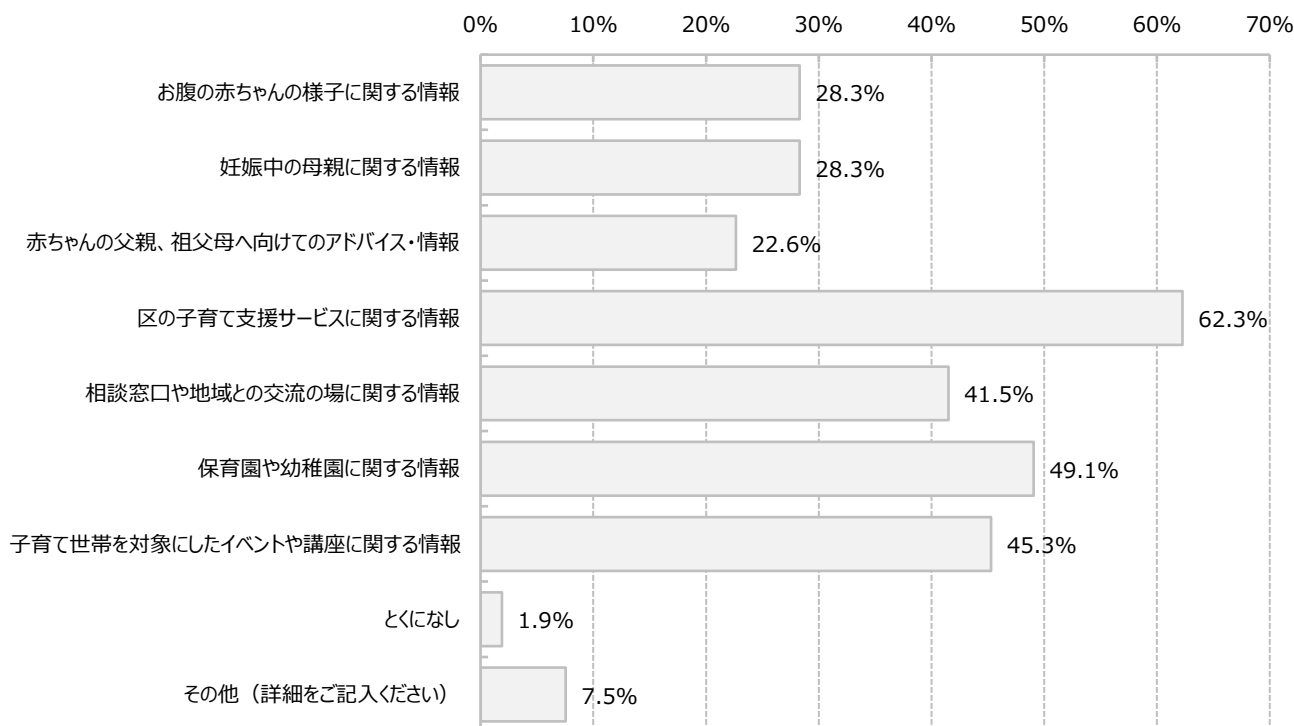
[Q12]このメールを読むことで、日常生活や気持ちの面に影響はありましたか？

(n=53 複数選択可)



[Q13]このメールで、情報量を増やしてほしいものはありますか？

(n=53 複数選択可)



[Q14]【自由記述】このメールに対するご感想やエピソード、心に残っているメール内容などがありましたら、ぜひお書きください

総回答数：11件（うち一部掲載）

1	毎朝楽しみにメール読んでます(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠4-6か月)
2	いつも楽しく拝見しています。区の子育てサービスや父親向けの情報、メッセージがあると嬉しいです。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代、妊娠4-6か月)
3	文京区ならではの情報がいただけたら、他と差別化できてより良い(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
4	毎日ほぼ家にいて、赤ちゃんについて人と話すことが少ないので、毎日妊娠していることを自覚させて下さることが嬉しいです。喜んでいいことなんだ、幸せなことなんだ、と思うことが出来るので感謝しています。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
5	毎日楽しみです。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
6	5年前の一人目のときに購読していたことを思い出し、最近また登録しました。産まれてからの配信も楽しみにしております。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代、妊娠7-9か月)
7	予定日まであと5日ほどです。毎日メッセージ送られてくることでとても心の支え、励みになりました。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠10か月)
8	夫が登録してくれて、毎日、通勤途中で朝に読んでくれて、メールをスクショして会社からLINEで「これって、そうなの？」とか「こういう時期なんだね。俺が～をやるよ」など、気にかけてくれるようになった。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代、妊娠10か月)

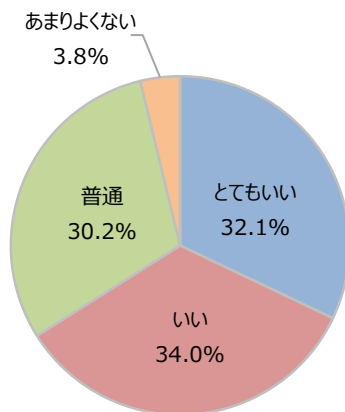
文京区 子育て応援メール（産前）アンケート結果

9	いつも心温まるかつ有益なメールをありがとうございます。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代、妊娠4-6か月)
10	実はすでに文京区からは転出してしまっているのですが、未だに毎日メールを楽しみにしています。先述の通り他の妊娠アプリとはまた違った情報を得ることができているので、非常に感謝しています。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代、妊娠10か月)

心身の状態

[Q15]今、これに回答するあなた自身の体調はいかがですか？

(n=53)



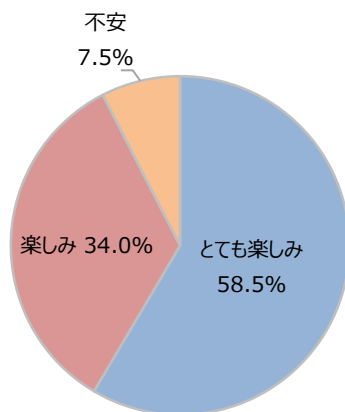
[Q16]【自由記述】Q15で「あまりよくない」「よくない」という方は、よろしければ具体的にお答えください。

総回答数：2件

1	つわりで吐き気がおさまらない。倦怠感。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代、妊娠1-3か月)
2	妊娠特有の不調が辛いです。心拍数増加、疲れやすい。(赤ちゃんの母親(2人目以上)、30代、妊娠7-9か月)

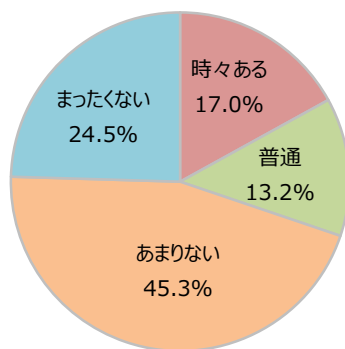
[Q17]今回、赤ちゃんを迎えることをどのように感じていますか？

(n=53)



[Q18]今の生活の中で孤独感を感じる時がありますか？

(n=53)



[Q19]【自由記述】Q18で「頻繁にある」「時々ある」という方は、それはどんな時ですか？

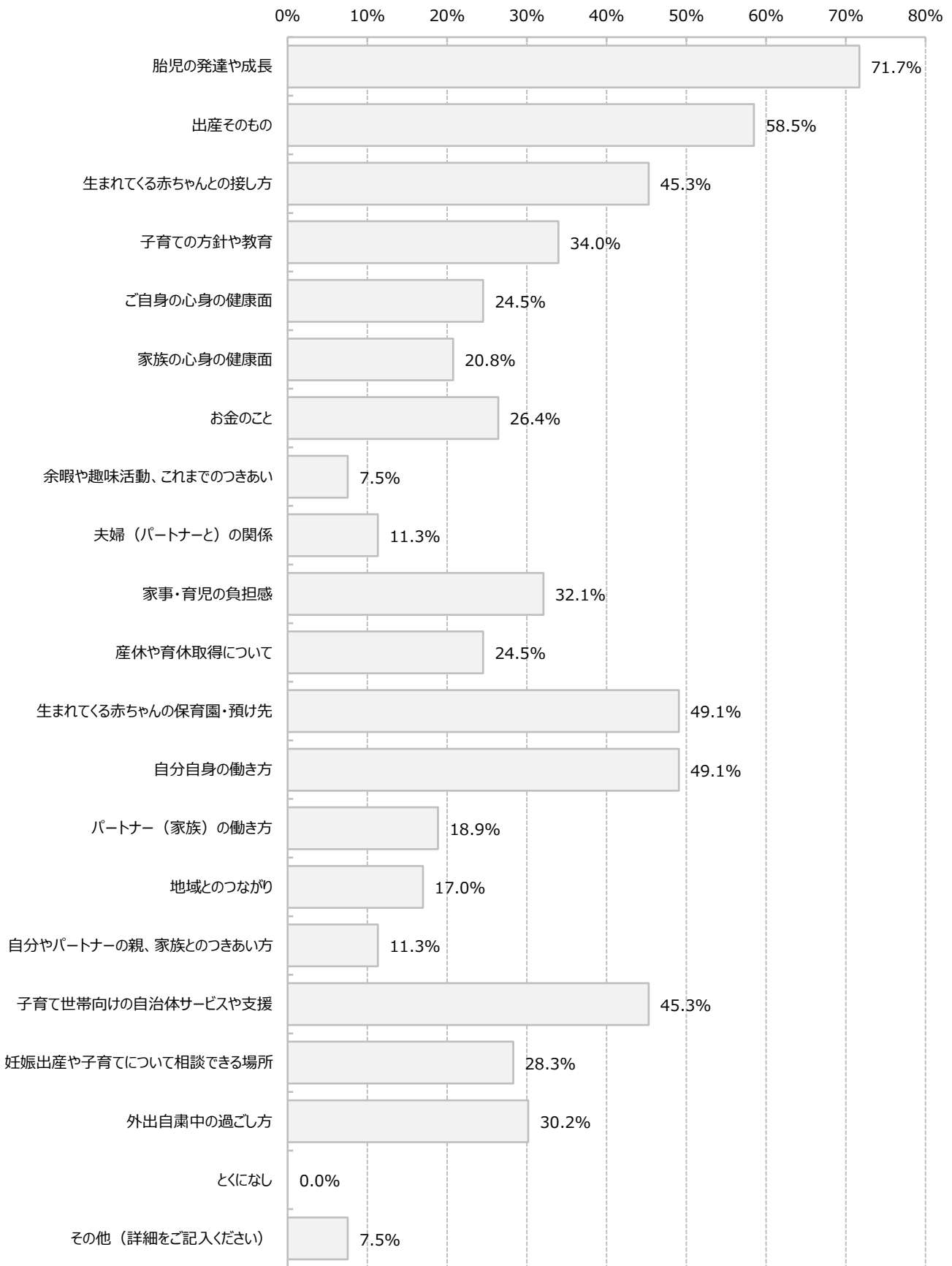
総回答数：7件

1	夫が単身赴任中で一人の時間が長い。コロナの影響もあり同じような妊婦と話す機会がない。妊婦以外にも出産経験者と気軽に話す機会がない。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代、妊娠4-6か月)
2	ひとりで過ごしている時に体調が悪くなる。夫が仕事で忙しい時に気持ちを吐き出せない。(赤ちゃんの母親(1人目)、40代、妊娠4-6か月)
3	コロナによって出かけることがほとんどなくなった。(赤ちゃんの母親(1人目)、20代、妊娠7-9か月)
4	人に会えず家に一人にいるとき。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代、妊娠7-9か月)
5	コロナ禍で、友人や家族と気軽に会えないため、自宅で一人にいる時に孤独を感じることもある。(赤ちゃんの母親(1人目)、30代、妊娠7-9か月)
6	1人目の子の育休中に感じた時と同様に、社会から切り離される気分になる。(赤ちゃんの母親(2人目以上)、30代、妊娠7-9か月)
7	母親学級、両親学級がコロナでオンラインになり、ママ友と出会えない。(赤ちゃんの母親(1人目)、40代、妊娠10か月)

文京区 子育て応援メール（産前）アンケート結果

[Q20]ご自身またはご家族の妊娠がわかってから、特に気になっている事柄について教えてください。

(n=53 複数選択可)



文京区 子育て応援メール（産前） アンケート結果

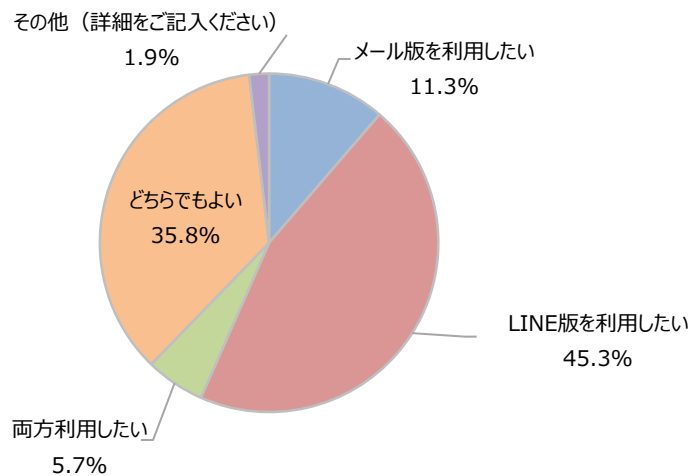
[Q21]【自由記述】これから赤ちゃんを育てるにあたり、あなた自身が行った準備や行動があれば教えてください。（たとえば、出産情報を調べた、両親教室・母親教室・父親教室に参加した等）

総回答数：27 件（うち一部掲載）

1	2 度目の出産予定ですので、両親学級などには参加資格がありません。産後ケアサービスを利用したく、保健サービスセンターへ登録へ行きました。(赤ちゃんの母親（2 人目以上）、40 代、妊娠 7-9 か月)
2	両親学級に参加した(赤ちゃんの母親（1 人目）、30 代、妊娠 10 か月)
3	両親学級、母親学級に参加した(赤ちゃんの母親（1 人目）、30 代、妊娠 10 か月)
4	出産・育児情報収集、両親教室参加、産後ドゥーラ予約、ファミサポ予約、保育園見学、病児保育に関する情報収集、家事代行に関する情報収集、買い物など外出を伴う行動の代行サービス利用開始(赤ちゃんの母親（1 人目）、30 代、妊娠 10 か月)
5	区の支援制度はホームページ閲覧やパンフレット集めて一通り調べた。母親学級、両親学級に参加。保育園探しで、公立保育園の紹介動画や文京区の各動画（分かりやすい！）も見ています。(赤ちゃんの母親（1 人目）、40 代、妊娠 10 か月)
6	両親学級への参加 妊婦関連の情報誌の購読(赤ちゃんの父親（1 人目）、30 代、妊娠 7-9 か月)
7	出産育児情報の雑誌購入、同情報に関するアプリのダウンロード、両親学級への参加(赤ちゃんの父親（1 人目）、30 代、妊娠 7-9 か月)
8	インターネット、アプリ、区役所等での情報収集 保育園見学(赤ちゃんの父親（1 人目）、30 代、妊娠 10 か月)
9	準備全般(赤ちゃんの父親（2 人目以上）、30 代、妊娠 10 か月)

[Q22]子育て応援メールの「LINE版」があったら、どちらを利用しますか？

(n=53)



文京区 子育て応援メール（産前）アンケート結果

[Q23]【自由記述】妊娠期間中に知りたい情報はどんな情報ですか？

総回答数：19件（うち一部掲載）

1	妊婦、新生児に関する感染症等の最新情報(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
2	摂取して良い食べ物(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
3	両親学級等の申し込み開始日(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
4	区の制度。提出物。(赤ちゃんの母親（1人目）、40代、妊娠7-9か月)
5	妊娠期間中は胎児の成長の様子がわかるのが ありがたいです。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、40代、妊娠7-9か月)
6	妊娠中に妊婦が気を付けるべきこと(食事など)(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠10か月)
7	自治体のサービスやイベントがどんな内容、スケジュールで実施されているか。初産なので出産後の自治体への手続き方法、ダンドリについて。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠10か月)
8	文京区による育児サポート情報。文京区民対象の情報。(赤ちゃんの母親（1人目）、30代、妊娠10か月)
9	区の出産・育児支援制度の分かりやすい説明。手続きの仕方。対応してくれる区役所の窓口の場所！（赤ちゃんの母親（1人目）、40代、妊娠10か月)
10	妊婦と赤ちゃんの様子、妊娠中・出産後に利用可能な区の事業・窓口(赤ちゃんの父親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)
11	経産婦とその家族向けに、妊娠中や出産後の情報が欲しいです。妊娠中、上の子の面倒をどうみていくかなど(赤ちゃんの父親（2人目以上）、30代、妊娠10か月)

[Q24]【自由記述】利用した施設や事業（子育てひろばや子育て訪問支援券等）の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。また、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、ご意見等ございましたら、お聞かせください。
※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あります。

総回答数：5件（うち一部掲載）

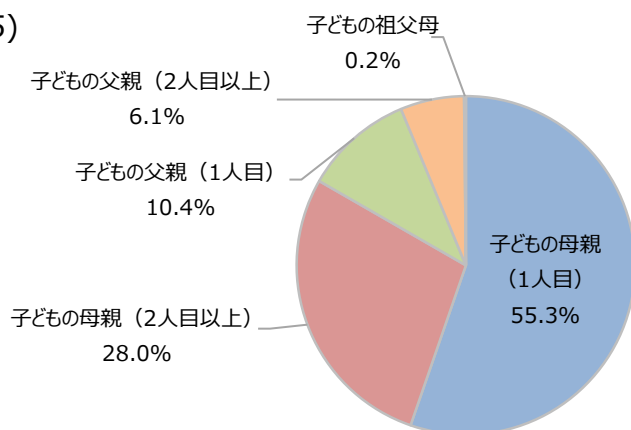
1	コロナウイルス陽性になった場合の出産できる病院や、その後の生活については、先が見えない為常に不安があります。 (赤ちゃんの母親（2人目以上）、30代、妊娠7-9か月)
2	コロナウイルスの影響で、産後ケア事業（以前はバランスボール教室）などが減っているように見受けられます。前回の産後とは違って、人との交流が限られ、孤独にならないか不安に思っています。(赤ちゃんの母親（2人目以上）、40代、妊娠7-9か月)
3	文京区は、コロナ前は施設や事業が充実していたらしいけど、今は縮小？やっけていなくてとても心細い。施設や事業を再開したときには、区報やケーブルテレビ番組で、分かりやすく広報してほしい。事業の数や規模ももっと増やしてほしい！ (赤ちゃんの母親（1人目）、40代、妊娠10か月)
4	妊娠届の提出時以外、まだ施設や事業の利用がありません。(赤ちゃんの父親（1人目）、30代、妊娠7-9か月)

**文京区 子育て応援メール
（産後）
アンケート結果**

回答者情報

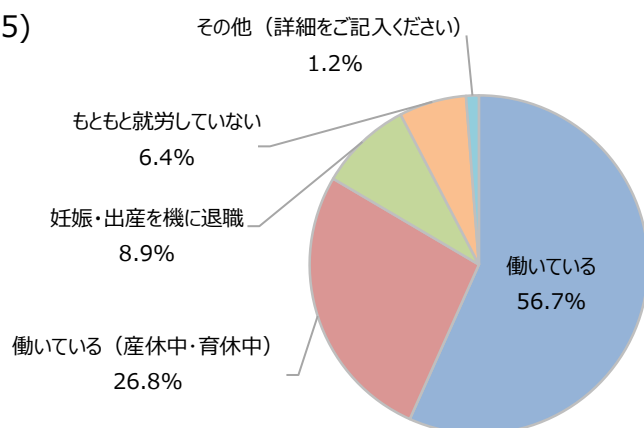
[Q1]このアンケートに回答する方はどなたですか？

(n=575)



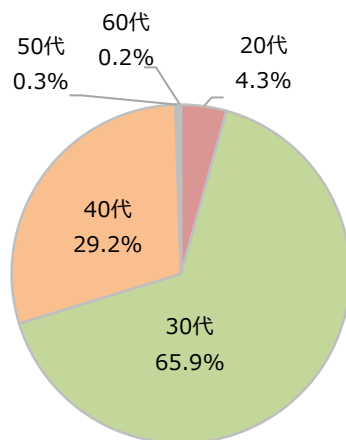
[Q2]現在の就労状況を教えてください。

(n=575)



[Q3]あなたのご年齢を教えてください。

(n=575)

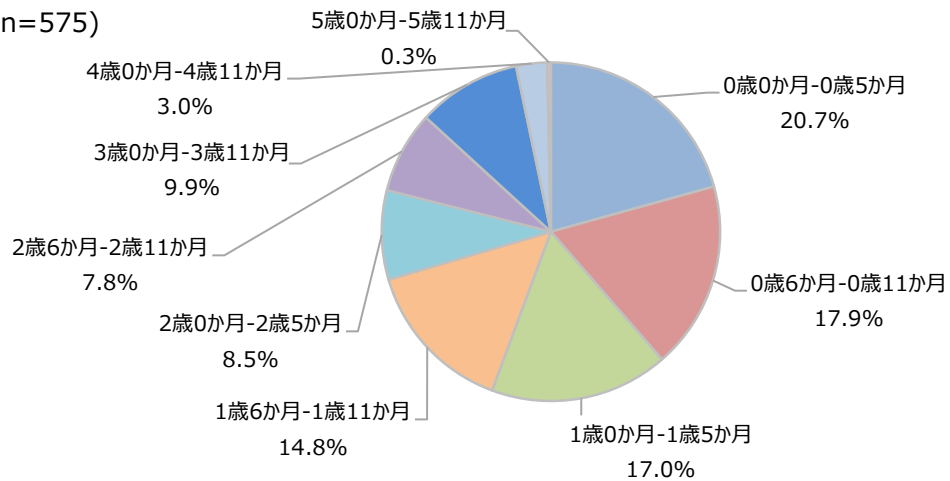


文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

[Q4]お子さんの月齢を教えてください。

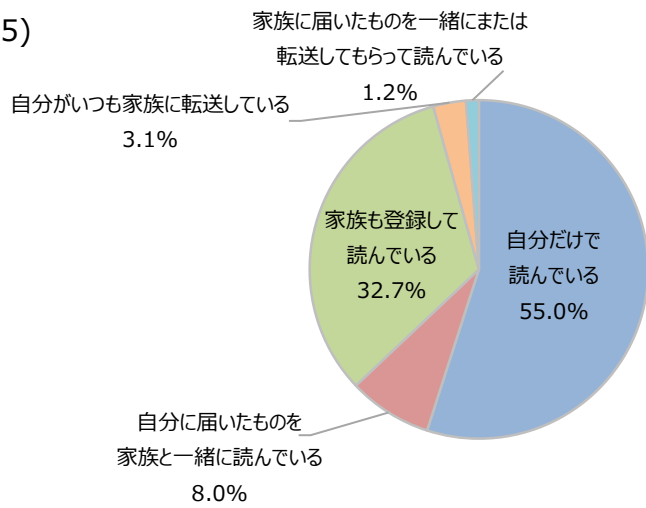
※お子さんが複数いる方：月齢が低いほうのお子さんの月齢を選択してください。

(n=575)

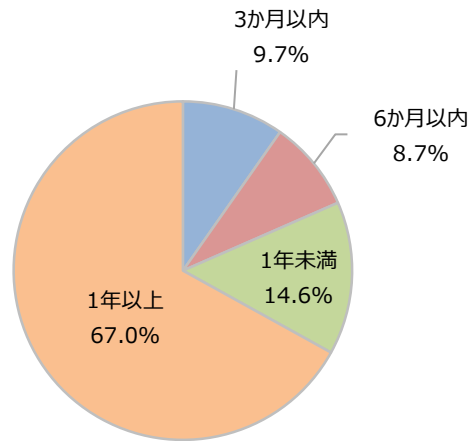


講読状況

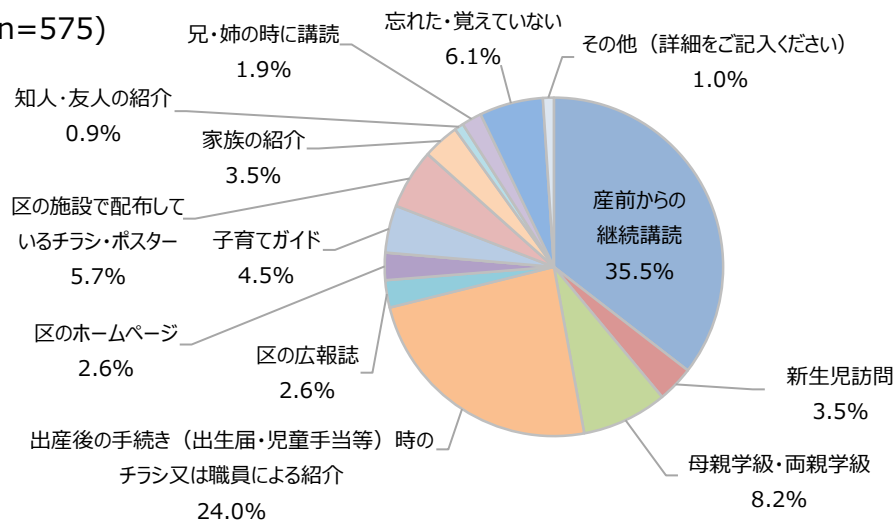
[Q5]このメールを読んでいる方について教えてください。
(n=575)



[Q6]このメールを読み始めてどれくらいですか？
(n=575)



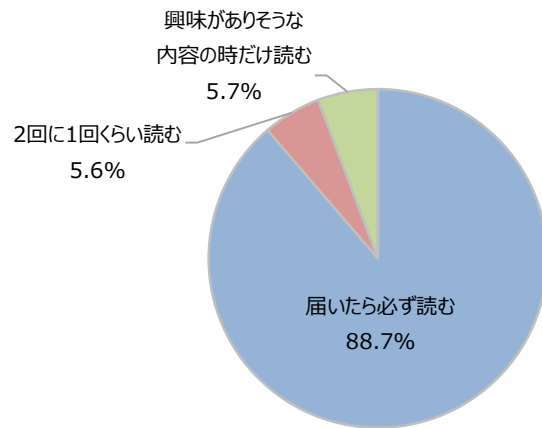
[Q7]このメールをどこで知りましたか？
(n=575)



満足度

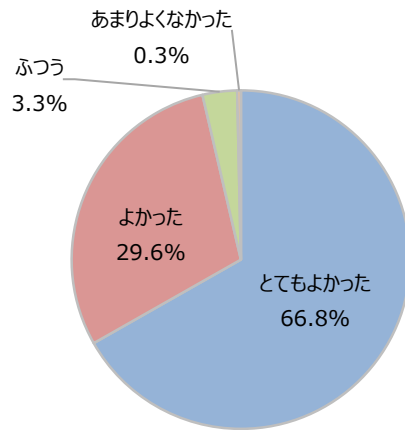
[Q8]このメールをどれくらいの頻度で読んでいますか？

(n=575)



[Q9]登録していかがでしたか？

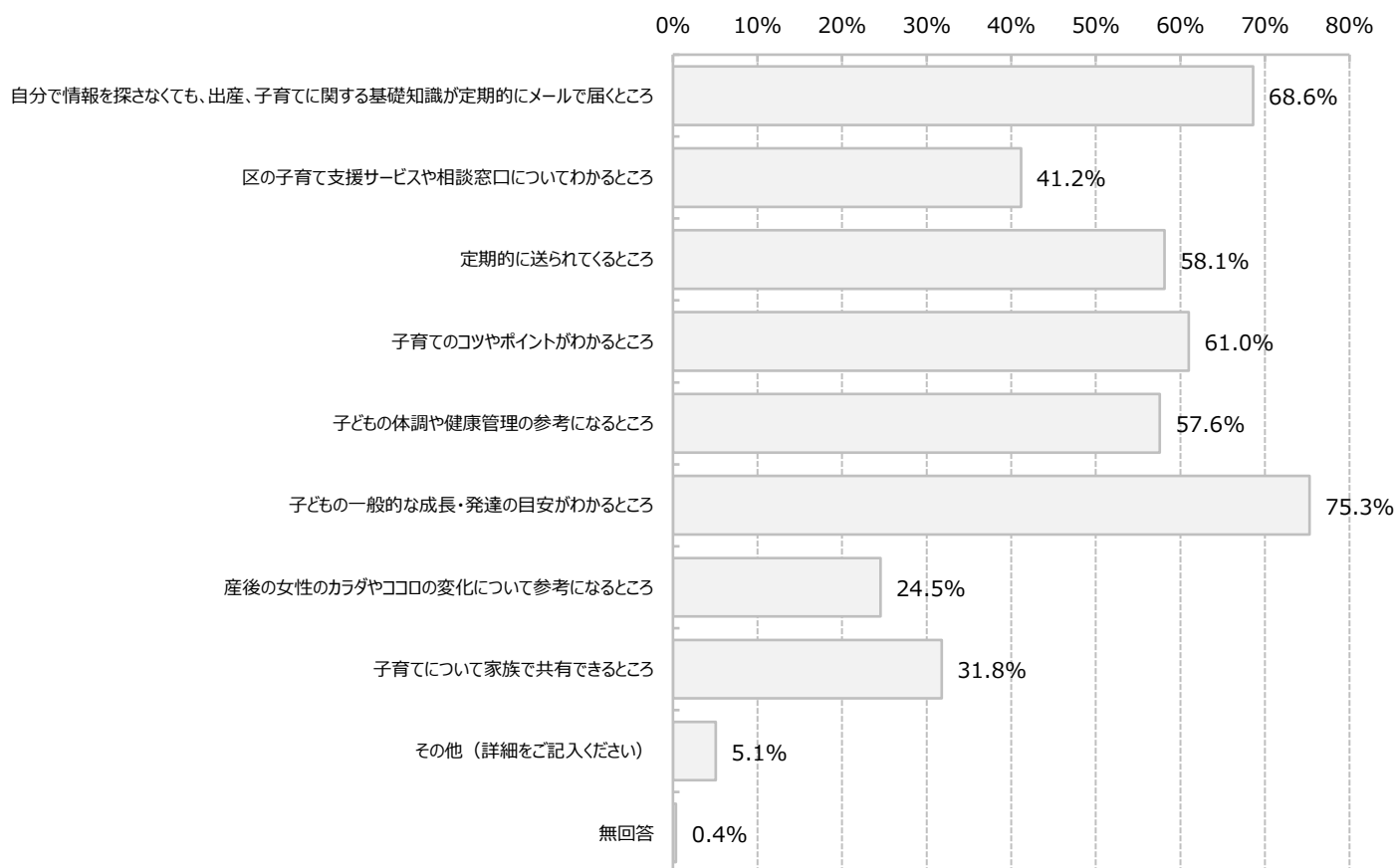
(n=575)



文京区 子育て応援メール（産後） アンケート結果

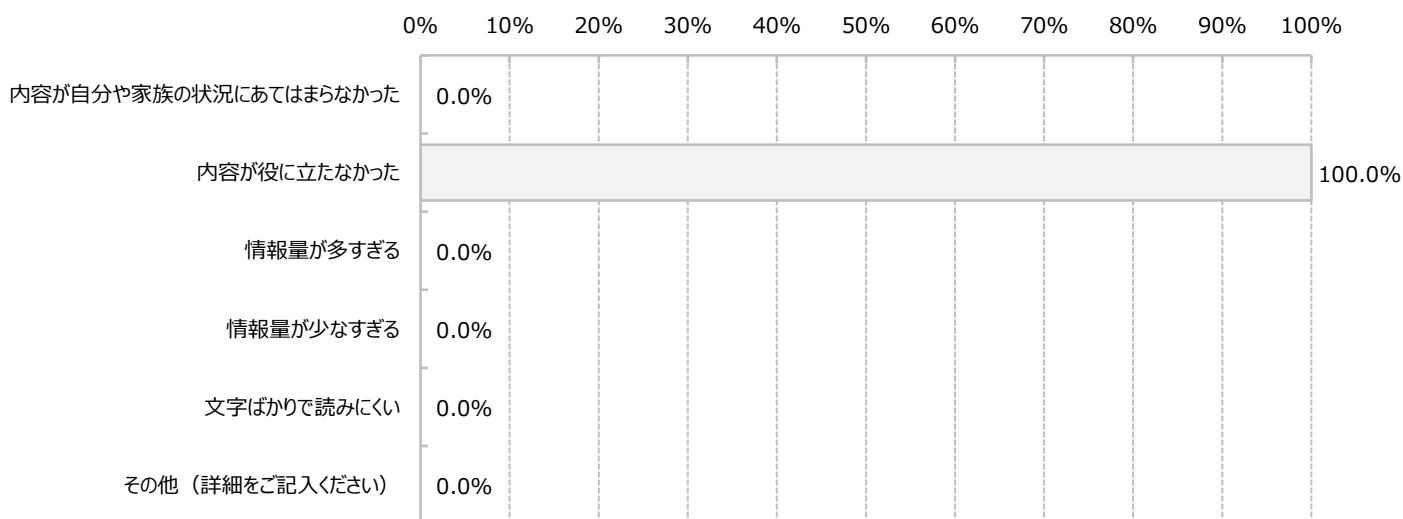
[Q10]Q9で「とてもよかった」「よかった」という方は、どんなところがよかったですか？

(n=554 複数選択可)



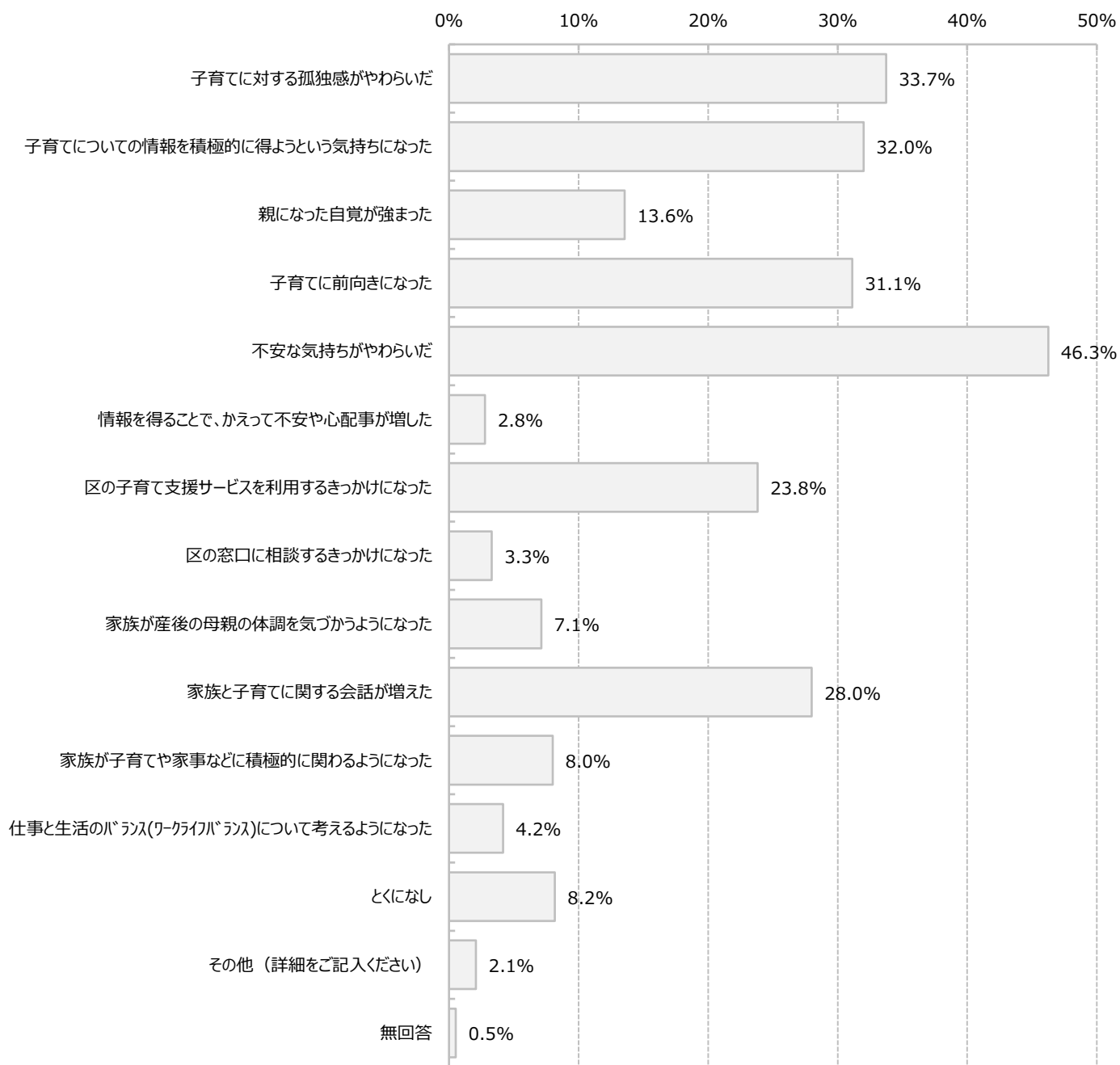
[Q11]Q9で「あまりよくなかった」「よくなかった」という方は、どんなところがよくなかったですか？

(n=2 複数選択可)



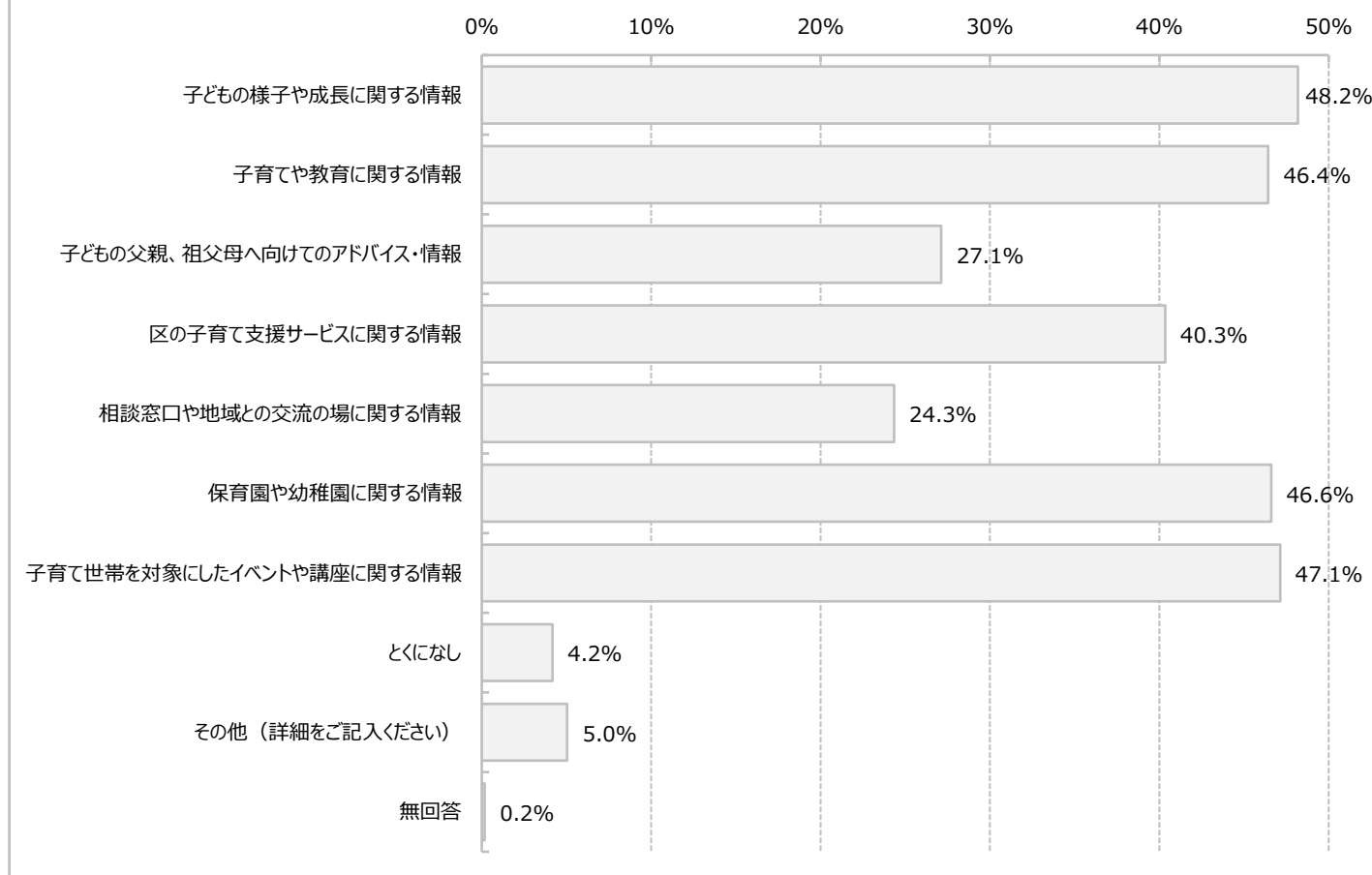
[Q12]このメールを読むことで、日常生活や気持ちの面に影響はありましたか？

(n=575 複数選択可)



[Q13]このメールで、情報量を増やしてほしいものはありますか？

(n=575)



[Q14]【自由記述】このメールに対するご感想やエピソード、心に残っているメール内容などがありましたら、ぜひお書きください。

総回答数：173 件（うち一部掲載）

<お子さんが0歳前半の母親から>

1	“赤ちゃんはもうパパとママを認識しています”という内容のメールを読んだ際、嬉しさと同時に親としての自覚が一層強くなりました。(子どもの母親（1人目）、20代)
2	初めての子育てで分からないことが沢山あり、不安もありましたが、アドバイスや励ましのあるこの文京区のメールはとても参考になりましたし、毎日楽しみにしていました。 届いたメールを子どもと一緒に読み聞かせながら読んでいます。 コロナ禍で児童館などもなかなか利用しづらい環境で子育てのアドバイスがあるのはとても有難いです。これからも継続していただけると嬉しいです。(子どもの母親（1人目）、20代)
3	産前から継続購読しています。 初めての出産だったため、産前メールは見えないお腹の中の赤ちゃんの成長ぶりを毎日届くメールで知ることができ嬉しく思っていました。 産後もちょうど疑問に思っていたことなどが、子どもの成長にあったタイミングで送られてくるため、とても参考になっており、毎日届いたメールを楽しみに読んでいます。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	心のバランスがぐずれやすい時期です、というメールがあり、わかってくれている感じが、安心につながった(子どもの母親（2人目以上）、30代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

5	産後まもなくは心も行動も子供中心となるため、毎日定期的に届くメールが社会と唯一つながっていられるようで、メールが届くの を心待ちにしていた。 お出かけできるようになると、区の催し等のお知らせを見て、催し等の存在を知り、その後自分でも興味があるものを探すよにな った。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
6	そろそろ予防接種が始まるなどの情報が有り難かったです。また産後の母親を気遣うメールも嬉しかったです。(子どもの母親（2 人目以上）、40代)
7	ママ向けだけでなく、パパ向けメッセージもあった点に感激しました。なかなか自分からはパパにこうして！とお願いしづらいことも、こ のメールに書いてあるとお願いしやすくなりました。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが0歳後半の母親から>

1	初めての育児で、何がわからないのかもわからず不安な毎日でした。 特に初めの頃は、毎日送ってくださるメールに励まされていました。(送られてくる時間を待つ日もありました。) 少しずつ自信がつき、慣れてきた頃には知らないうちに送られてくる回数が減り、いつの間にか自分で考え、行動できるようになり ました。 訪問して下さった助産師の中村さん(心の不安を聞いてくださり、それでいいよと自信を持たせてくださいました。)に教えていた だき登録しましたが、本当に良かったと思っています。 たくさんのお母さんに知ってほしいです。(子どもの母親（1人目）、20代)
2	夫も登録しており、メールが来るたびに、内容を二人で確認しています。仕事復帰して忙しいと、何を調べれば良いか考えるのも 一手間なので、「今はこんな時期なんだ、ちょっと調べてみよう」と考えるきっかけになっています。ありがとうございます。(子どもの母 親（1人目）、20代)
3	緊急事態宣言の影響で里帰りから戻るのが遅くなったが、その間夫はこのメールから子供の成長目安や私の体調について勉強 してくれた。夫婦共に離れた場所で支えられました。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	区のチラシにあった「登録した方の90数%が満足！」というキャッチコピーをあまり信じていませんでしたが、期待以上の内容でと っても満足しています！！ 発達についてかかっているのが参考になったり、体調不良のときは…といった内容のものを見て気持ちの準備ができたりといったメ リットはもちろん、養育者の健康を気付けてくれる内容や無理はしないでというメッセージにしばしば救われました。 ありがとうございます！(子どもの母親（1人目）、30代)
5	孤育て状態にあつたため、このメールが心の支えだった。なんだかだんだん、友達が定期的に励ましメールをくれるような感覚になっ てた。嬉しかった(子どもの母親（1人目）、30代)
6	心配に思っていることについて、良いタイミングでメールが受け取れて気持ちが楽になった。これから赤ちゃんを迎えるいろんな人に 知ってほしいと思う。(子どもの母親（1人目）、40代)
7	100日単位の記念日は忘れてることが多いので、ありがたいです。700日記念のことをメールで知って記念写真を撮りました。 た。(子どもの母親（2人目以上）、30代)

<お子さんが1歳の母親から>

1	子供と日中マンツーマンで過ごしていると、幸せな反面、働いていたころから置いてかれているような孤独感が強く、凹んでしまうこ ともありました。精神的に落ち込むと、子供のあらゆることも心配になってきてしまいますが、このメールで定期的に励ましてもらつた り、大丈夫だと言ってもらえることで気持ちに余裕が出来、今日もがんばろうと思えました。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	「こういう場合は心配なくて大丈夫です」と例を挙げて示して下さっていたメールに救われました(子どもの母親（1人目）、40 代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

3	アドバイスの文面が、この時期はこうすべき、といった決めつけるような言い方でなく、人それぞれだが不安な場合は医師に相談をというテイストで、不安を煽られることなく安心して読める。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
4	毎回、様々な内容を知ることができて登録しておいてよかったと思っています！成長や発達について、ちょっとした心がけなど、とても参考になりました。ありがとうございます。(子どもの母親（2人目以上）、40代)
5	子育ての応援をされている気がして嬉しいです。(子どもの母親（1人目）、30代)
6	1歳くらいまでは色々情報収集していたが段々と慣れもあり自分から取りに行かなくなってきた気がします。その中で定期的にメールが来ると自然と見る機会になるので参考になっています(子どもの母親（1人目）、30代)
7	子どもとの遊び方のアドバイスが参考になりました。(お手本を見せてあげると良い、最初は興味が無さそうでも何回か誘ってみると良い、など)(子どもの母親（1人目）、30代)
8	第一子のときに子供の肌荒れ、便秘から離乳食やかんしゃくなど悩みが絶えなかったのが、このメールがタイムリーに悩みにこたえてくれて、我が子だけではないんだとホッしたり、何度も救われました。その月齢で起こりがちな事故なども教えて頂き、つい気が緩みがちなところで引き締めて頂けて、おかげで大きなケガもなくここまで（上の子4歳、下の子1歳）こられました。記載量も長過ぎず簡潔なところが良かったです。登録しておいて悪いところは1つもありませんでした。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
9	毎回、本当にタイムリーな情報が届くので、とても参考になってます。月齢特有の悩みに対する解決策やヒント、考え方など書いてあり、ホッと心が安らんでいます。ものすごく積み上げられた日齢月齢情報がベースとなっているのだろうと、有り難く拝読しています。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが2歳の母親から>

1	<p>メールを受け取るたびに、もう生後〇〇日！？と新鮮に驚き、夫婦で話題にしています。自分の住んでいる区が自分の子育てに寄り添ってくれているという実感があり、安心感があります。とくにこのコロナ禍では、区の施設の状況についてのお知らせがあり助かりました。</p> <p>平常時はもちろん、なにかがあったときに区と子育て世代がダイレクトにつながるができる重要なつながりです。ぜひ継続していただきたいです。いつも本当にありがとうございます。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
2	<p>コロナ禍で思うように外出もできない中、1歳半健診の頃から子供の発達が少し遅れているのが気になりながら過ごしてきました。このまま様子見でもいいのか、大丈夫かなと不安に思っているところに定期的に区からメールをいただいていたため、いざ相談というハードルが下がったような気がしています。親元も遠く、自由に行き来できない今、こうしたメールサービスは直接関係ない内容でも支えになってくれています。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
3	<p>個人情報登録するのに躊躇し、しばらく配信登録をしないでいました。しかし、我が子がなかなか寝てくれない子で精神的に追い詰められた時期があり、登録はその時期を過ぎてから行ったので、もっと早くにしておけばよかったと思っています。一番辛かった時期の後に拝見しているメールでも、勇気づけられることが多く、感謝しております。第2子の際は、すぐに登録しようと思っています。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
4	<p>嘔吐した時の対応をコピーして手元のメモに貼り付けました。</p> <p>歯磨きについて参考になりました。</p> <p>どうやって遊ぶか参考にしています。</p> <p>出生から何日か？も参考にしています。自分でもカウントしていますが、たまに間違っているので、助かります。(子どもの母親（1人目）、40代)</p>

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

5	月齢に沿った遊びや発育、また注意すべきことが配信されることで、発達や月齢に応じた遊び方を知識として得ることができた。また月齢や年齢に対して、注意すべきことが再認識できて、子どもを安全に育てることにつながった。メールが毎回届くことで、社会から家族から孤立してると感じにくく、メールが届くことが友達からくる連絡のように楽しみになった。(子どもの母親（2人目以上）、40代)
6	自分が怒りやすくなっているときに、自己主張が増えたのは成長の証なんだというメールを思い出して、踏みとどまれたこともありました。(子どもの母親（1人目）、30代)
7	先日産まれて1000日経ちましたとメールが来て、感慨深くなりました。「産まれて〇日」は段々大きくなると数えなくなるので、メールでお知らせしてくれるのは嬉しいです。ちょうど子供が体調を崩して点滴したりバタバタしており、親も疲弊していたのですが頑張ろうと思えました。(子どもの母親（1人目）、40代)
8	妊娠中は早産を指摘されている中、毎週今はどこが作られているなどの情報があり、一週一週安心に繋がっていました。産まれてからは、こんな時はこう捉えてこんな声かけをしてみましょう、こんな事に興味が出てきて注意しましょうなど、本を読んでいた事でもタイミング良く月齢でリマインドされ、1人目の時からトータル7年、読むのを楽しみにメールを開いていました。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
9	第三子の購読です。上の子達の時も大変お世話になりました。月齢に合った情報が届くので、我が家では「予言の書」と言っていたくらいです。(1人目がのんびりした子だったので、特に発育発達の点で)本当にありがとうございます。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが3歳の母親から>

1	最近印象に残っているメールの一つとして、【お子さんの好きな5つのこと】があります。「見つめられる」「ほほんでもらう」「話しかけられる」「ほめられる」「さわられる」だそうです。今これらを使って実践しています。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	ぜひ続けてください。赤ちゃんの頃、心配していたことがズバリそのまま配信されてきて、心配なくてよいのだと安心した覚えがあります。いまもいつも楽しみにしています。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	仕事で疲れて家庭に気が回らなくなっているときに、もっと子どものとの時間を持つ、ライフバランスを考えて今しかない子どもの成長に目を向けようと思わせられた。よかったです。また、成長に関する不安な気持ちを和らげてくれたこともありました。定期的に送られてくるところが、とても良いと思います。産まれてから1000日など、自分では気が付かない節目のお知らせも、とてもよかったです。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	産まれてから何日目という節目が送られてくるのはとても嬉しかったです。1000日目など、誕生日以外にもお祝いできる日が増えました。ありがとうございました。(子どもの母親（2人目以上）、40代)
5	共働きで忙しい毎日を送っているので、応援メールが来るとホッとします。誕生日等のメッセージは非常にうれしい。このメールでいろいろな情報を得ている。(子どもの母親（2人目以上）、40代)
6	子供が誕生してから何日目というのが分かって嬉しい。特に誕生日では無いが1000日目など区切りの日は家族みんなで情報を共有して喜びました。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが4歳の母親から>

1	生後何日とか送ってくれるのが、とても助かりました。(子どもの母親（1人目）、40代)
2	子供が生まれてから節目の日を教えて頂けると、感慨深く、とても貴重な1日になり嬉しくなります。いつもありがとうございます。(子どもの母親（1人目）、40代)
3	子育てに悩んでいるときにメールをみて気持ちが和らぎました。生後〇〇日になります。と見ると子供の成長を感じます。子育ての参考メールにしています。(子どもの母親（1人目）、40代)
4	日々忙しく過ぎているため、生後何日を知らせてくれるメールで子育てを省みることができる。(子どもの母親（2人目以上）、30代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

5	生まれて 1000 日ですね！など不意に届くメールなどがとても嬉しかったです。(子どもの母親（2 人目以上）、40 代)
---	--------------------------------------------------------------

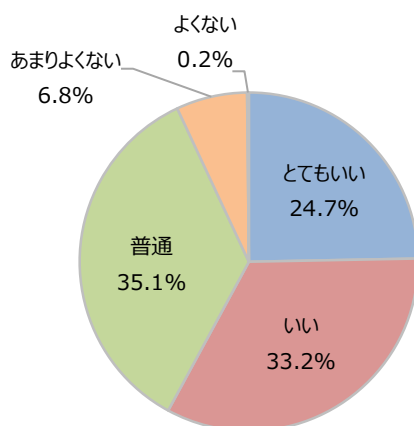
<父親、祖父母から>

1	子育てが初めてかつコロナ禍で他の子との横比較が出来ない中、受け取る情報で我が子の発育状況が順調/一般的であることを確認できる点が非常に良いです。また、得た情報を妻に共有することで家族としての知識向上・話題のきっかけともなっています。(子どもの父親（1 人目）、30 代、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)
2	子供の成長で気になっていることについて、タイムリーに情報が送られてくるのでいつも楽しみにしております。今後も引き続きよろしくをお願いします。(子どもの父親（2 人目以上）、30 代、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)
3	産前から夫婦で購読していました。子どもが産まれて祖母が手伝いに来てくれている期間は、同じく登録してもらい、大人 3 人で毎日読ませて頂いています。(子どもの父親（2 人目以上）、30 代、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)
4	届いたら毎回読んでいます。タイムリーな情報で役に立っています。(子どもの父親（2 人目以上）、30 代、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)
5	1 人目の子供のときから読み始めて、毎回読んでいます。他のメールは流し読みですが、このメールは分量もちょうどよく、何と言ってもタイムリーなので、ほんとに痒い所に手が届く、という感じです。文京区出身のほかのママさんパパさんにもこのメールをお勧めしています。(子どもの父親（2 人目以上）、30 代、0 歳 0 か月-0 歳 5 か月)
6	子どもや妻への接し方を見直すきっかけになりました。(子どもの父親（1 人目）、30 代、1 歳 0 か月-1 歳 5 か月)
7	子供が生まれてから 900 日経ったことをメールを見て知り、感慨深くなりました。(子どもの父親（2 人目以上）、30 代、1 歳 6 か月-1 歳 11 か月)
8	<p>こういった子育てに関する情報は父親が子育て参加するようになってから久しいのに今でも母親向け中心なのが実態で、父親もウェルカムなこのメールは大変ありがたいと思います。</p> <p>うちの場合は二人目なので気持ちの面ではかなり余裕がありますが、初めてのお子さんの家だとこういった情報はかなり有意義なのではないかと思います。それでも、上は女の子なので初めての男の子は言葉の発達が遅かったり、いろいろ違いはあるのでここで得られる情報は気持ちの余裕を持たせてくれる点でとても良いと思います。</p> <p>メールの内容とは違うかもしれませんが生まれて何日の情報は 1 歳過ぎるとわからなくなるのでお知らせされるのは結構ありがたかったです。(子どもの父親（2 人目以上）、40 代、1 歳 6 か月-1 歳 11 か月)</p>

心身の状態

[Q15]今、これに回答するあなた自身の体調はいかがですか？

(n=575)



[Q16]【自由記述】Q15で「あまりよくない」「よくない」という方は、よろしければ具体的にお答えください。

総回答数：34件（うち一部掲載）

<お子さんが0歳前半の母親から>

1	膝の関節痛(子どもの母親(1人目)、30代)
2	腰痛、寝不足(子どもの母親(1人目)、30代)
3	子供のRSをもらって高熱が出ている(子どもの母親(2人目以上)、30代)
4	風邪を引きました(子どもの母親(2人目以上)、30代)
5	適応障害になった(子どもの母親(2人目以上)、30代)

<お子さんが0歳後半の母親から>

1	体調を崩しやすくなった。上の子が保育園で感染症をもってくるも私も必ずもらったり、特に生理が始まり、産前より生理日や排卵日の前後の体調が良くないので月の半分は体調が悪い。(子どもの母親(2人目以上)、30代)
2	腰痛、イライラしがち(子どもの母親(2人目以上)、30代)
3	コロナ禍の育児疲れ。 鍼灸院に定期的に通っているがいつもひどいと言われる。(子どもの母親(2人目以上)、40代)

<お子さんが1歳の母親から>

1	子の風邪や感染症がたびたびうつって弱っている(子どもの母親(1人目)、30代)
2	子どもの体調不良に伴い夜泣きや夜間授乳が増えて、睡眠がまともにとれていない。そんな中で朝から夕方まで仕事をして、保育園に迎えに行き家事をしてごはんを食べさせて寝かしつけをして…と頑張っているが、夫に怒鳴られるなどして、身体だけでなく精神もやられました。(子どもの母親(1人目)、30代)
3	2人の子を家庭保育しており、実家のフォローなし、夫多忙、コロナ禍ということもあり疲れが溜まってきています。(子どもの母親(1人目)、30代)
4	仕事と子育ての両立が難しく、体調が良くないため(子どもの母親(1人目)、30代)
5	夜の授乳による寝不足、慢性的な疲れ、胃痛。(子どもの母親(2人目以上)、30代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

6	寝不足、肩こり、イライラ(子どもの母親（1人目）、30代)
7	慢性的な睡眠不足で自律神経失調症。その症状として首が回らないほどの痛みを騙し騙し過ごしている。(子どもの母親（1人目）、30代)
8	産後から身体が完全回復していない(子どもの母親（1人目）、40代)
9	出産後、常に眠く怒りっぽくなった。産前の自分に気持ちの部分でもなかなか戻れない。(子どもの母親（2人目以上）、30代)

<お子さんが2歳の母親から>

1	子供からうつった風邪が長引く(子どもの母親（1人目）、40代)
---	---------------------------------

<お子さんが3歳の母親から>

1	毎日やることがたくさんあり、時間に追われていて寝ても疲れが取れていないように感じる。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	仕事の繁忙度が極めて高いため(子どもの母親（1人目）、40代)
3	一緒に寝ている子が夜中によく起きる・寝相が悪いなどで、私も寝不足が続いている。(子どもの母親（1人目）、40代)
4	孤独感 不安な気持ち(子どもの母親（2人目以上）、20代)

<お子さんが4歳の母親から>

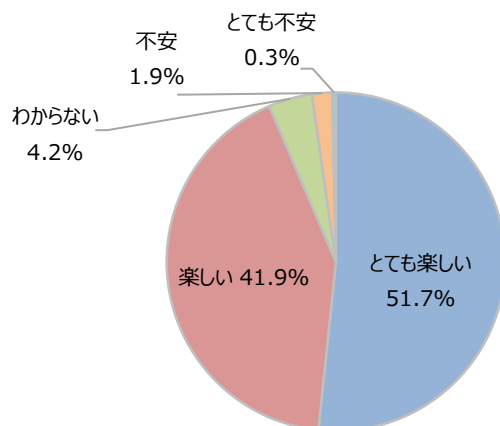
1	頭痛(子どもの母親（2人目以上）、40代)
---	-----------------------

<父親、祖父母から>

1	精神的な疲れと肉体的な疲労、ストレスが非常に溜まっており、鬱っぽい気がしています。何をすることもやる気が出ない状況です。(子どもの父親（2人目以上）、30代、1歳0か月-1歳5か月)
2	能力が低いのに、睡眠時間を3時間程度にしなければならぬ程家事育児の負担が大きい。 そもそも深夜から朝までの勤務なので睡眠時間が全く足りない。(子どもの父親（1人目）、30代、3歳0か月-3歳11か月)

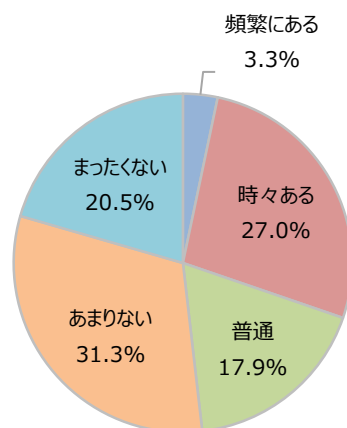
[Q17]今、お子さんがいる生活についてどのように感じていますか？

(n=575)



[Q18]今の生活の中で孤独を感じる時がありますか？

(n=575)



[Q19]【自由記述】Q18で「頻繁にある」「時々ある」という方は、それはどんな時ですか？

総回答数：130件（うち一部掲載）

<お子さんが0歳前半の母親から>

1	夫が出社し、日中子供と2人きりで過ごすとき。子供はとても可愛く幸せだが、大人と話したくなることもある。(子どもの母親(1人目)、30代)
2	平日は朝から晩までひとりで育児をしているので、辛い時や手助けが欲しい時に孤独を感じることもある(子どもの母親(1人目)、30代)
3	夫との会話が息子のことのみになった時(子どもの母親(1人目)、30代)
4	自分だけが社会から取り残されていくような孤独感がある。(子どもの母親(1人目)、40代)
5	旦那の協力が得られず、1人での子育てになるのでワンオペ育児で、泣きの理由が分からず狼狽しているときは心身ともに衰弱します。(子どもの母親(1人目)、40代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

<お子さんが0歳後半の母親から>

1	ご飯、おむつ、寝かしつけの繰り返しで1日中家にいる時。(子どもの母親(1人目)、30代)
2	地元でもないのでママ友がおらず情報がSNSに頼ってしまう。SNSには良いことが載っていることが多いので比べてしまう。飾ってなくてリアルな子育てが知りたいけどどうすればいいかわからないとき(子どもの母親(1人目)、30代)
3	子供のふとした成長を共有できる相手がおらず、夫に見せるために動画や写真を撮っているとき(子どもの母親(1人目)、30代)
4	家族が在宅ワークをしているので、あまり邪魔になってはいけなそうと思いつつお世話をしているが、助けてもらえる場面もありワンオペというわけでもない。それでもずっと家の中にいると何となく孤独を感じることもある。(子どもの母親(1人目)、30代)
5	味方になるような言葉かけがない時(子どもの母親(1人目)、40代)
6	2人目育児だが、1人目の時よりイベントに参加できる機会がなく、同じ月齢の友達がいないため、同じ時期の悩みを共有したり、一緒に出かけたりすることが出来ない時。1人目は他の区で出産したため、2人目の育児で新しい友達を作らず、文京区では少し疎外感を感じる。(子どもの母親(2人目以上)、30代)
7	子育てに関して悩んだときに、すぐには誰にも相談できないときや、相談しても詳細をうまく伝えられないとき(子どもの母親(2人目以上)、40代)

<お子さんが1歳の母親から>

1	コロナ禍のため夫以外と直接会話する機会があまりないので、ふとした時に孤独を感じます。(子どもの母親(1人目)、20代)
2	子も夫も自分も体調を崩して不調でも夫と助け合うほかない時(子どもの母親(1人目)、30代)
3	夫があまり協力的でない(子どもの母親(1人目)、30代)
4	母親の大変さ、気持ち、育児を共有してもらえないことがあること。(子どもの母親(2人目以上)、30代)
5	こども中心の生活で自分にかかる時間や余裕がない時に強く感じます。(子どもの母親(2人目以上)、40代)
6	コロナ禍で不安がつる(子どもの母親(1人目)、20代)
7	雨が降って散歩に行けない時。(子どもの母親(1人目)、30代)
8	ママ友が少なく、情報交換したくてもできない時(子どもの母親(1人目)、30代)
9	家族が単身赴任で、母子家庭になっているため、大人との接点が少ない(子どもの母親(1人目)、30代)
10	コロナで気軽に子育てを手伝ってもらえない時(子どもの母親(1人目)、40代)

<お子さんが2歳の母親から>

1	この夏休みは家族だけでステイホームしていましたが、夫が在宅勤務で実質ワンオペだったのでしんどかったです。近い大人との繋がりが欲しかったです。(子どもの母親(1人目)、30代)
2	子供の体調が悪くて保育園に行けず、一人で仕事しながら面倒をみないといけなそうと思いつつお世話をしているが、助けてもらえる場面もありワンオペというわけでもない。それでもずっと家の中にいると何となく孤独を感じることもある。(子どもの母親(1人目)、30代)
3	ふと、ひとり時間ができたとき(子どもの母親(1人目)、40代)
4	自分ひとりでなんでもこなしていかなければいけない時。周りに期待できない時。(子どもの母親(2人目以上))
5	子育てについてではなく、子育てしている人として相談できる相手がない。コロナの影響も強い。(子どもの母親(1人目)、30代)

文京区 子育て応援メール（産後） アンケート結果

6	職場に同世代で子供が小さい同僚がないので、子供の体調不良で急に休む事を理解されていないと感じる時。 保育園の同じクラスに子供と同性的なお友達がいないため、母親同士なかなか会話が弾まない時。(子どもの母親（1人目）、40代)
7	子供のお世話に追われて、夫は在宅でずっと家にいるので一人の時間が全くないとき(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが3歳の母親から>

1	疲労困憊のとき。子供や家族に優しくできないとき。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	夫婦の意見の相違、コロナで自由に人と会えない疎外感。(子どもの母親（1人目）、40代)
3	気楽に話せる同性が周りにいない(子どもの母親（1人目）、40代)
4	子ども2人が同時に泣く時 祖父母の手伝いがある人を見たとき(子どもの母親（2人目以上）、20代)
5	ワンオペ育児に疲弊しているとき(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが4歳の母親から>

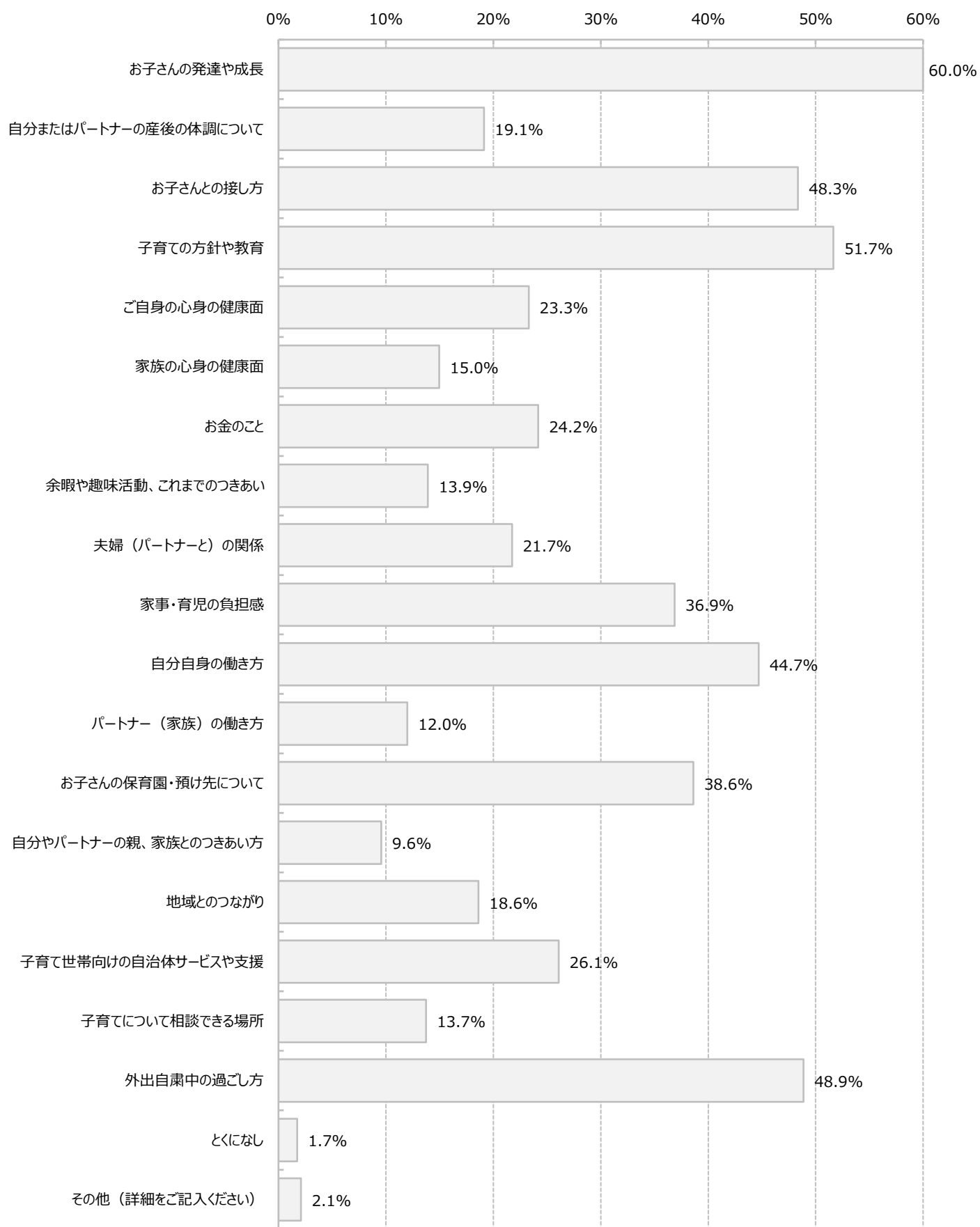
1	コロナで医療従事者の夫の仕事が大変になり、休日も同じ日にならないことが増えているとき。(子どもの母親（1人目）、40代)
2	夏休み(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<父親、祖父母から>

1	思うように寝かしつけが出来ない時(子どもの父親（1人目）、30代、0歳0か月-0歳5か月)
2	2人小さい子がおり、ちょっとした変化に不安になります。(子どもの祖父母、60代、0歳0か月-0歳5か月)
3	子供がやはり母親の方が好きなので、子供から拒絶をされる時は辛い。(子どもの父親（2人目以上）、30代、1歳0か月-1歳5か月)
4	コロナもあって他の子の親御さんとおいそれと話しかけるの難しいときです。 公園だったり、保育園の送り迎えで、いつもそれを感じています。 互いに相談し合える相手が欲しいなって、それも妻でもなく遠くの友達でもなく、ご近所さんや子供同級生の親御さんでいたいなと思ってます。 まァコロナ関係なくそれが出来るかどうかはまた難しいところですが。(子どもの父親（1人目）、30代、1歳6か月-1歳11か月)
5	妻と喧嘩したとき。妻に「父親は母親と同じ存在にはなれない」「一日中育児したことないくせに」「『仕事をしながら、育児をしたことないだろ』なんて言わないでほしい」「自分の父親のように」など言われたとき。(子どもの父親（2人目以上）、30代、1歳6か月-1歳11か月)
6	家事・育児と代わりの利かない仕事・睡眠時間の板挟みを表面上ですら配偶者に理解されず苦しい。(子どもの父親（1人目）、30代、3歳0か月-3歳11か月)

[Q20]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教えてください。

(n=575 複数選択可)



文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

[Q21]【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、ぜひ教えて下さい。

総回答数：225 件（うち一部掲載）

<お子さんが0歳前半の母親から>

1	出産は分娩時が一番大変なものだと思っていたため、新生児の生活リズムに合わせたお世話がこんなに大変だとは思わなかった。(子どもの母親（1人目）、20代)
2	体力には自信があったものの、基本的に寝不足な毎日が続く中で抱っこや授乳を繰り返していると、身体のあちこちに不調が出てきて解消しようが無い状態になること。(子どもの母親（1人目）、20代)
3	外出する際の、ベビーカーの置き場や、授乳室やおむつ変え室の有無を確認しないと出かけられないこと。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	文京区には、子育て支援が色々あるということ(子どもの母親（1人目）、30代)
5	子育てに関する情報がネット上に溢れていて、信頼できる情報かどうかの判別がつかず、右往左往することが多いこと。また、うちの色、状態や、吐き戻しなど、文字では説明が分かりにくいものについて、写真での情報が意外と少ないこと。汚いからかもしれないが、母親として不安になる典型的な場面に関して、文字の説明だけではどうしても分かりにくい(子どもの母親（1人目）、30代)

<お子さんが0歳後半の母親から>

1	子どもの予防接種や健診の時間は、診療時間の中でも枠が設けられていて、だいたい平日日中であること。勤務時間と重なり、夫婦どちらかが休まなければ受診できないこと。(子どもの母親（1人目）、20代)
2	さまざまなことを予習し想定していたが、それを遥かに上回る大変さがある。赤ちゃんのお世話、外出、自分の体調管理(睡眠が十分にとれない)など、たくさんの上手く行かないことや不便なことに直面している。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	子どもの体調不良が頻繁&長期間に起こり、仕事を休むことがこんなに多くなるのは想定外でした(子どもの母親（1人目）、30代)
4	父親も授乳ができるよう混合育児をしたいと思っていたが、母乳が出過ぎて完母以外だと母体が辛いことがあるということ、ミルクを赤ちゃんが嫌がる可能性があることは想定外だった。(子どもの母親（1人目）、30代)
5	知らなかったことしかない気がします。子供が産まれたら24時間営業。泣き止まない時期は泣き止まない。「ホルモンバランス崩れてる」は旦那さんには理解されない。子供によるかもですが、抱っこ漬けの毎日。体が痛いけどコロナで整体にも行けない。バナナがアレルギー指定品目に入っていること。(子どもの母親（1人目）、30代)
6	不安ばかりだったのでこんなに楽しいとは想像もしてなかった(子どもの母親（1人目）、30代)
7	子供が夜行性だから眠れないのではなく、子供が寝ていても息をしているか心配で何度も見に行ってしまうほど小さく弱い存在に感じる事。(子どもの母親（1人目）、30代)
8	子どもの変化が思っていたよりも急速で驚いている。また産んだ後どのようにお世話をしていけば良いか不安だったが、区の支援がいろいろあってとても助かっている。(子どもの母親（1人目）、40代)

<お子さんが1歳の母親から>

1	授乳、離乳食、幼児食など食事に関して気をつける事や注意を払うことが多く、思ってた以上に神経を使う。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	行政サービスのありがたさ。(子どもの母親（1人目）、40代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

3	産前産後の体調の悪さ(だるさ、眠気含む)や頭がぼーっとするなど、なかなか万全のコンディションにならないこと。仕事上の集中力や判断力が落ちること。時間が細切れになってしまい、思ったように家事や仕事を片付けられないこと。これらについては悩んでも仕方ないし解決策もないので、パフォーマンスが落ちる時期と割り切って過ごすようにした方が楽しく過ごせるなど痛感しました。(子どもの母親（1人目）、40代)
4	子供がここまでじっとしていないとは思わなかった。スーパーもまともに行けず、ネットでお買い物をするだけなのでますます孤独感が強くなる？(子どもの母親（1人目）、20代)
5	子どもとの接し方。自我が芽生えてきた子どもにどう対応したらよいか最初のころはとまどいました。叱り方やこれは叱るべきことなのか、などわからないことだらけでした。(子どもの母親（1人目）、30代)
6	大変だけれどこんなに楽しいと思わなかった。楽しいと思えるのは、周りにサポートされているからだということ。(子どもの母親（1人目）、30代)
7	想定以上に、家の中でも安全に気をつけるべきポイントがたくさんあること。(ソファや椅子、テーブルなどに平気でよじ登ってしまう。扉や引き出しを上手に開けてしまう。)(子どもの母親（1人目）、30代)
8	外出先で駄々をこねるのは、親のしつけ不足だと感じていたが、いやいや期だとある程度仕方ないということ(子どもの母親（1人目）、30代)
9	自分の時間がない。 子育ては悩み事が絶えない。(子どもの母親（1人目）、30代)

<お子さんが2歳の母親から>

1	子育てに関して、自分で思っていたよりいろいろ柔軟になってもいいんだと思うことが多いです。食べさせるものや遊び、生活習慣について、いわゆる教科書通りの理想の育児を目指すより、家庭や子どもの特性に合わせ、家族が健康に、笑顔で過ごすことができれば少しの逸脱には目を瞑ってもいいと思えるようになりました。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	遠方のため両家の実家のサポートが得られないことは、想定以上に共働き夫婦にとって大変なことだった。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	出産は命懸け。産後、ぼろぼろになる。あと一年すれば楽になると思い続け二年以上経つ。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	騒ぐ、泣く、暴れるなどの行動がこんなにも親が制御できないものだと思わなかった。親戚など、身近に小さな子がいなかったのが驚くことばかり。(子どもの母親（1人目）、30代)
5	こんなにも眠れない日々が続くとは思っていなかった。 産後すぐは自分で感情のコントロールをしにくかったため、パートナーにもそれを理解してもらわないと家族関係にも負担が生じる。 自分の時間を予想以上にもてない。(子どもの母親（1人目）、30代)
6	親の気持ちは親になってからでないと十分には理解できなかったと思います(子どもの母親（1人目）、30代)
7	産前は週末に1人の時間を持つことでリフレッシュしていたが、子どもが生まれてからはそれが難しい。(子どもの母親（1人目）、30代)
8	生まれる前は楽しみだけでした。産後すぐは睡眠時間がなくなるだけでこんなに大変なんだと思いました。今は色々大きくなっているのはうれしいものの、やはり自分がこんなに子育てにむいていないとは思ってもみませんでした。(子どもの母親（1人目）、30代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

9	子どもに付き合うのは根気がいること。例えば、子がトイレに行ったとき、子は母におしっこできているところを見てほしいと思っているので母もずっとトイレにいるこの頃ですが、ある時、トイレのタオルがかかっていなかったのに母が見ていなかったと怒り、便座から降りて、床にしゃがみ(こうするとまたおしっこがしたくなるからと)、おしっこでそう！とまた便座にさり直しておしっこが少し出たところを母に見せるまでトイレから出ないことがありました。こんな風に子の気持ちに付き合うのはとても時間がかかるし気持ち的にも大変です。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
10	こんなに一人の時間が持てないこと 自分のペースで生活ができないこと（食事やトイレ、お風呂、食材の買い物など）(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが3歳の母親から>

1	子育ての大変さ。ただし充実しているので後悔はないです。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	娘がママの抱っこが好きです。赤ちゃんの時から今までも抱っこを要求しています。抱っこ紐を使う年齢が過ぎたので、15キロほどの娘を自力で抱っこするしかできないが、さすが限界です。これは生まれる前に想定しなかったので、徐々に抱っこしない工夫しないとしんどいと思います。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	自分の時間が皆無になったこと。自分の時間を確保しようと夜更かししても、翌日身体が持たないので、結局子供と同じ時間に就寝してしまい、仕事に関する勉強が全く出来ていないこと。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	生活がごとごとく一変することは予想していたが、産後の母親の心身の変化が想像以上に大きく、夫婦2人で子育てをすることは生半可なことではなかった。出生率が下がるのは当然だと分かった。(子どもの母親（1人目）、30代)
5	生まれる前には何もかも想像できませんでした。全てが予想外で、大分いっぱいいっぱいですが、楽しくやれているとは思いません。(子どもの母親（1人目）、40代)
6	子どもと出かけると声をかけてくれる人が多く 会話が広がりうれしい。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが4歳の母親から>

1	子供が3歳になるまで夫が家事育児に役立たずすぎて笑えた（笑）啓蒙活動を是非お願いしたいです。または家事育児の夫婦分担の仕方など。子供が4歳になるとコミュニケーションが夫とできるので意思疎通ができて積極的に関わるし気がつくようになってくるが、それまでが今まで以上にポンコツすぎて孤独な育児を丸3年して、2週間に一回離婚考えるレベルでした。(子どもの母親（1人目）、40代)
2	オムツからトイレになりおしっこはでるようになりましたがうんちの方がなかなかトイレでできずオムツでまだしています。。。排泄の難しさを感じます。(子どもの母親（1人目）、40代)
3	自分のために使える時間がほとんどない。常に忙しく、余裕がない。 子供が出来る前は、イライラしている母親をみて、「そんなに子供にあたらなくても」と思ったが、今まさに自分がそうである。特にコロナ禍では、誰かに頼ることも難しく、気も遣うため、毎日疲れています。気が塞がれる感じがします。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

<お子さんが5歳の母親から>

1	区の保健師さんから連絡が来たり、保健サービスセンターなどで健診や相談ができること。出産前は知らなかったのですが、とても良いと思います。(子どもの母親（2人目以上）、40代)
2	夜間もお世話をすることです。夜間に何かすべきことがあるなんて思ってもみませんでした。授乳、おむつ交換、夜泣き、寝かしつけ、だっこなどで、特に一人目のときは寝不足が続き疲弊しました。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

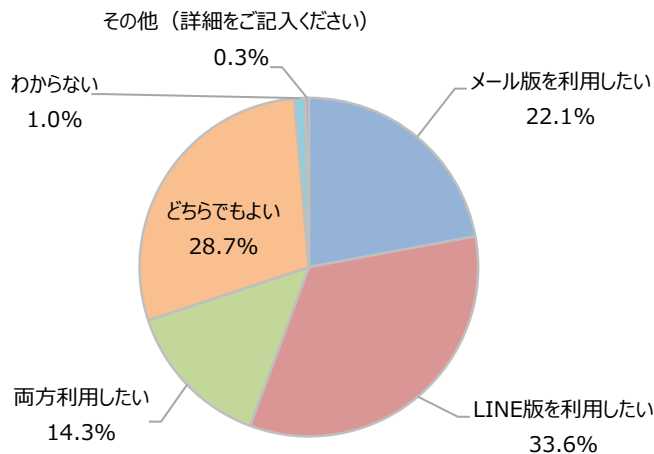
文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

<父親、祖父母から>

1	1ヶ月目は夜泣きなどが想定以上に大変だった(子どもの父親（1人目）、30代、0歳0か月-0歳5か月)
2	育児の負担の大きさ(子どもの父親（2人以上）、30代、0歳0か月-0歳5か月)
3	時間がない、とは言いますが、時間を作ろうにもなかなか難しいことを肌で実感しました。(子どもの父親（2人以上）、30代、0歳0か月-0歳5か月)
4	親が思う以上に子供は周りを観察して、物事を理解していつているなと感じています。できないと思っていることがすんなりできたり、日々驚かされるばかりです。自分で脱いだおむつをゴミ箱のフタを開けて、可燃ゴミのところに捨てたり、外から帰ったら自分から石鹸つけて手を洗ったり…教えたわけではないのですが、きっと親の姿を見て学んだんだろうかと感心しました。(子どもの父親（1人目）、30代、1歳6か月-1歳11か月)
5	産後すぐの大変さはよくわかってなかったので妻には辛い思いをさせてしまいました。反省しています。 それがあってか産後1年半が過ぎましたが今でも少なくとも2日に1回、妻にマッサージをしています。まさかこんなに続くとは思っていませんでした。 それが毎日更新されてます。(子どもの父親（1人目）、30代、1歳6か月-1歳11か月)
6	育児の疲労やストレスが思ったよりも大きいことは初めて知りました。特に、僕の家は年子なので、大変です。また、妻がベビーシッターや実家の母の支援をあまり受けたがらない、ということも想定していませんでした。(子どもの父親（2人以上）、30代、1歳6か月-1歳11か月)
7	産後の女性の大変さ(子どもの父親（1人目）、30代、2歳0か月-2歳5か月)
8	予想以上に楽しいことが増えました。(子どもの父親（1人目）、50代、3歳0か月-3歳11か月)

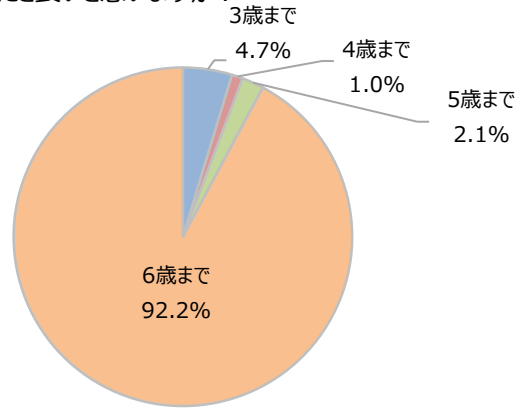
[Q22]子育て応援メールの「LINE版」があったら、どちらを利用しますか？

(n=575)



[Q23]産後メールは令和2年6月からお子様が6歳のお誕生日を迎えるまでの配信に
 拡充いたしました。何歳までの配信だと良いと思いますか？

(n=575)



[Q24]【自由記述】利用した施設や事業（子育てひろばや子育て訪問支援券等）の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。また、新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、ご意見等ございましたら、お聞かせください。

※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あります。

総回答数：188件（うち一部掲載）

<お子さんが0歳前半の母親から>

1	産後の母乳訪問相談を利用しました。 母乳相談だけでなく、育児のこと等のお話しにも付き合ってください不安が拭えましたし、話したことで精神的にもだいぶ楽になりました。 利用するのは少し大袈裟かなと思ったのですが、本当に利用して良かったです。回数が一回までだったのですが、何回か割引があると嬉しいと思いました。(子どもの母親（1人目）、20代)
2	子育て広場（こまびよのおうち）を利用しています。コロナ禍ですが、おもちゃの消毒をしっかりとやっているのので、安心して利用でき、助かります。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	子育て支援券がとても有難い。 生後1ヶ月の時から週に1回以上利用させていただき、心身のバランスを保つのにとても役立っている。このまま継続してもらいたい。 コロナが怖くて保育園に預けるのをためらってしまう。在宅保育の支援の拡充をお願いしたい。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	宿泊型ショートステイ事業で八千代助産院を利用させて頂きました。コロナ禍で里帰り出産も叶わず、帝王切開、妊娠高血圧症候群と体も気持ちも辛い中、3泊4日の利用でしたが、美味しい料理に癒されて、お風呂の間は預かってもらえるのでゆっくり入ることができ、助産師さんに話を聞いてもらったり、相談すれば丁寧に教えてもらい、心地よく、とても有意義な時間を過ごすことができました。(子どもの母親（1人目）、40代)
5	第二子の切迫早産の診断が出て、約2ヶ月の安静期間、第一子のお世話の為に子育て訪問支援券をかなり使わせてもらった。本当に助かりました。(子どもの母親（2人目以上）、30代)
6	コロナ禍で祖父母や他の家族との対面交流がなくなる中、子育てひろばでスタッフの方や他のママさんとお話できたのは貴重な時間で、とてもありがたかったです。(子どもの母親（2人目以上）、40代)

文京区 子育て応援メール（産後） アンケート結果

<お子さんが0歳後半の母親から>

1	<p>コロナ禍の出産だったので、子育てひろばはまだ利用できておりません。</p> <p>子育て訪問支援券は、毎週使っており、その日は、夫婦どちらも思い切って残業できる日としております。保育園のお迎えを気にせず仕事ができるのはとてもありがたいです。(子どもの母親（1人目）、20代)</p>
2	<p>子育てひろばは大変活用させていただいています。子どもの成長の場になると共に親の息抜きにもなります。</p> <p>区の制度やサービスについては知らないことも多いので、積極的にまた複数回、情報提供して欲しいと思います。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
3	<p>子育てひろばを利用しています。</p> <p>広い場所で動き回れるので子供が楽しそうに過ごしています。</p> <p>ひとりの時は施設の方に気にかけて頂き、保育園の事など色々相談できて助かります。</p> <p>コロナ禍でなければもっと頻繁に利用したいです。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
4	<p>訪問支援券は、割引より全員が一度は無料でお試し利用できるほうが広まりやすいのではないかと思います。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
5	<p>子育てひろばは何度か利用しましたが、ちょうど授乳や昼寝の時間と重なるので子供の機嫌が悪いのと場所見知りとで、あまり楽しめずに帰ってきてしまった。当日、今日は行けそうだなと思って11時までの予約時間をすぎているので諦める事が多い。ひろば自体は綺麗で係の方も皆さん親切なのでもっと利用したいとは思っています。ベビーシッター支援は申し込みはしましたが、家が散らかっていたりしてなんとなく気が引けてしまい利用したことがないです。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
6	<p>子育てひろばと、児童館を利用。</p> <p>子育てひろばは予約が取りづらい分、消毒も行き届いている印象。児童館は各自で拭くようになっているのでおもちゃを触らすのに少し緊張がある。</p> <p>訪問支援券のおかげでシッターさんを定期的にお願ひできている。コロナ禍で家族以外と会うことが少ないので親のわたしも息抜きになりありがたい。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
7	<p>西片子育て広場はよく使います。仕事をしているため、土曜日につかえる施設がそしかなかく大変重宝しています。行政サービスなので日曜日祝日の開催は難しいことも理解しておりますが、日曜日なども開催するといいなあ、と思います。また西片以外にも土曜日開設の施設が増えることを期待しています。</p> <p>はじめての子育てかつ、コロナ禍で母親学級もなかったことから、ママ友をつくる機会が全くないためそこがネックになっています。働いている人も少なくないと思いますので、同じ年次の子をもつお母さん同士、土日でも集える場所の開設を希望します。(子どもの母親（1人目）、40代)</p>

<お子さんが1歳の母親から>

1	<p>びよびよ広場をよく利用しています。</p> <p>保育士さんが居て下さるので、子どもへの接し方・遊び方の勉強になりました。また、その時々で悩んでいることを気軽に相談出来るのも、とても助かっています。(子どもの母親（1人目）、20代)</p>
2	<p>びよびよ広場と子育て広場西片を利用させて頂いております。コロナ蔓延のこのご時世、特に人と話すことが極端に減っているのので子育てのことを他のママさんや保育士さんに話せる機会に感謝しております。また、離乳食教室も参加させて頂きとても参考になりました。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>
3	<p>子育て広場 シビックセンターと西片を利用していた。親身になって相談にもものつくれた。</p> <p>感染予防のため人数制限があり、なかなか予約が取れなかったため、現在の予約状況等 HP に掲載して欲しい。(子どもの母親（1人目）、30代)</p>

文京区 子育て応援メール（産後） アンケート結果

4	保育園に通わせているものの、子育てひろば等には出向けていません。コロナ禍で産後の交流機会も少なく、日々子育てに模索中です。リモート等でも子育て世帯と関わりや意見交換が持てる機会があると嬉しいです。(子どもの母親（1人目）、30代)
5	産後ケア入院や助産師訪問の助成が大変ありがたかったです。(子どもの母親（1人目）、40代)
6	保育園入園前(8-11ヶ月)に他の子どもたちもいる場所に慣れさせたいと思い、びよびよ、子育て広場西片、子育て広場汐見、さきちゃんちなどを利用しました。いずれもスタッフの方々が親身に声をかけてくださり、快適に過ごせました。特に子育て広場西片は、最後に歌や紙芝居や遊戯の時間があり、1人遊びでは得られない刺激を受けられてとても良かったです。 コロナ禍で利用時間1時間という制限があったのが残念でした。(子どもの母親（1人目）、40代)
7	働いているため、子育て広場や各種相談の利用ができない。 コロナ禍で保育園でも保護者同士の交流ができず家族以外との関わりが難しいため、月に数回でいいので土日も開放してほしい。(子どもの母親（1人目）、30代)
8	ベビーシッター利用の6歳までの支援制度ができたことはとてもありがたいです。 子育て広場も人数制限で安心して利用できています。(子どもの母親（1人目）、30代)
9	育休中、子育て広場にはとてもお世話になりました。 ちょっとした交流があるだけで育児の参考になったり、気分転換になったりしたので、とても助かりました。 コロナ禍で友人に会う機会が減っていたのもあり、そういった場はかなり貴重でしたので、コロナ感染の心配はあるものの、運営継続していただけるといいと思います。(子どもの母親（1人目）、40代)
10	子育て広場西片は、いつ行ってもアットホームで、実の父や母のように親身になってくれて叱って頂いたり激励してくれたりと本当に良い場所でした。保育園入園前には、不安に思うところも丁寧に聞き取ってアドバイス頂けたり、週1しか通えない私たちにも思い出に残る製作物をもらえたり、とてもとても良い場所でした(子どもの母親（1人目）、40代)
11	訪問支援券には本当に助かっています。上の子の通院、幼稚園の行事など、今までは実母にお願いしていましたが、このご時世、家でシッターさんに見ててもらえるのは本当にありがたいです。(子どもの母親（2人目以上）、30代)

<お子さんが2歳の母親から>

1	コロナ禍となってからは保育園に通い始めたこともあり子育て広場などは利用しませんでした。ただこまめに情報を発信していただけるのは安心感があり、ありがたかったです。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	給食付きの一時保育施設がもっと増えたら嬉しい 一時保育が高いのでパートがしづらい(子どもの母親（1人目）、30代)
3	最近働いており子供も保育園に通わせているためあまり利用していませんが、子供が乳児の頃は文京区のフレッシュママや児童館に遊びに行っていました。そこでよく会うお母さんの中で、息子と同じ生まれ月のお友達4人と仲良くなりました。育休中は子供同士遊ばせたりお互いに育児相談をしていましたし、今はコロナであまり会えていませんがLINEをしたりなど引き続き繋がっています。そのようなきっかけを区につくってもらえたことはとても感謝しています。どうもありがとうございます。 今のお母さんたちはコロナもあるので大変だな、そういう繋がりをつくる機会があるといいなと陰ながら祈っています。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	汐見子育て広場の相談員の方にはいつもたくさん相談に乗っていただき、とても助かりました。 0歳6ヶ月頃まで、広場の存在は知っていましたが、イベントの時しか使えないと勘違いしていて、もっと早くに常時開設して利用できることを知っていれば良かったです。(子どもの母親（1人目）、30代)

文京区 子育て応援メール（産後） アンケート結果

5	子育てひろばを利用することで、親は心の余裕ができ、子どもは様々な体験ができました。はじめての緊急事態宣言では、遊べるところがどこもなくなってしまい、まだ歩き始める前だったので遊べる公園もほとんどなく、精神的に参ることもありました。子育てひろばを利用させていただけた日々がとてもありがたかったと実感しました。(子どもの母親（1人目）、30代)
6	子育て訪問支援券はとてもお世話になりました。週5日のフルタイムではなく、週に1-2日の仕事復帰を希望したものとしては使い勝手がよかったです。また、子育て訪問支援券もキッズルームも理由を問わずに使用ができるところがとても魅力的です。(子どもの母親（1人目）、30代)
7	子育てひろばの先生に、子供の成長を促す接し方などを教えていただいたり、悩みを質問したり、身近に相談できる人がいなかったのととても助けになりました。(子どもの母親（1人目）、40代)
8	コロナが拡大してから一度も広場を利用していません。事前予約に慣れず、今日行きたい！や雨の日の遊び場がなく、早く元に戻って欲しいなと思います。(子どもの母親（2人以上）、30代)
9	3人目出産時の切迫早産で入院した際、上の子達がトワイライトステイでお世話になりました。とても良い制度でしたが知名度が低いようです。(子どもの母親（2人以上）、30代)

<お子さんが3歳の母親から>

1	昨年コロナが広がって以来暫く行ってませんが、2歳ぐらいまで江戸川橋子育て広場を通っていました。娘が楽しく遊んだと思います。また、子育て広場で何人のママ友と知り合っ、今でも時々連絡を取っています。(子どもの母親（1人目）、30代)
2	児童館や子育てひろばはコロナ流行前はよく利用していました。キッズルームかごまちは、保育園が決まるまでの期間、親と離れて過ごす準備にもなり、良い経験が出来ました。(子どもの母親（1人目）、30代)
3	子育て訪問支援券はポピンズのしっかりとしたシッターさんに来ていただけるので非常に助かりました。(子どもの母親（1人目）、30代)
4	コロナ前ですが育休中は毎日通っていました。お友達もできましたし、子育て広場の先生方に離乳食などのちょっとした相談が気軽に出来て本当に助かりました。(子どもの母親（1人目）、40代)
5	感染症が広がっても、換気をし定員を守り、おもちゃの消毒を徹底してくれたので、安心してひろばに行くことができとてもありがたく思っている。夕見の職員はみな保育の経験も豊かで、適切にアドバイスしてくれるので参考になる。子どもだけではなく母親のことも気を使っただき、充実した2時間を過ごせてありがたい。利用が1回ではなく、2回になるとなお嬉しく思う。毎月の講座も楽しみにしているので続けてほしい。先生たちの声掛け一つで、子育てを頑張る気持ちにさせてくれる広場は心のよりどころの場所なので、これからも通い続けます。(子どもの母親（2人以上）、40代)

<お子さんが4歳の母親から>

1	支援券の延長がありとてもうれしい。孤育てしてるので外部のプロに任せられる精神的な負荷が下がるのは最高。とくにwケアになり介護も一人で抱えてるので。(子どもの母親（1人目）、40代)
2	新型コロナに対する警戒レベルが夫婦間で一致せず苦勞をしている。(子どもの母親（1人目）、40代)
3	コロナの感染拡大から遠出もあまりできない事やプールで泳ぎを教えたいと思いましたが控えていたりしています。お外遊びも好きですが暑さもあるので、室内で大きな広場があればと思います。(子どもの母親（1人目）、40代)
4	職場復帰後、0歳児までは延長保育ができないので、残業となるとき子育て訪問支援券には大変助けられた。(子どもの母親（2人以上）、30代)
5	こまじい食堂。(子どもの母親（2人以上）、40代)

文京区 子育て応援メール（産後）アンケート結果

<父親、祖父母から>

1	これまで子育て訪問支援券を使ってポピンズナーサリーサービスを2回活用しました。とても良い支援策だと思っています。最初にシッターさんにお世話になったのが生後3週間の時でしたが、シッターさんから「この子は人の話をよく聞いている」「この月齢にしてはしっかりしてる」「親も頑張っている」等とにかく良いところを褒めていただきました。コロナ禍で医療関係者以外は（祖父母とも）会えていない中、他人（しかもプロ）にしっかり評価してもらえたことが嬉しかったですし、自信になりました。利用前は単にリフレッシュをするためのサービスとしか思っていませんでしたが、それ以上の価値を得ることができました。（子どもの父親（1人目）、30代、0歳0か月-0歳5か月）
2	子育てひろばは頻繁に利用しています。子供はもちろん、親にとっても相談の機会があるのが有難いです。コロナ禍で利用制限がありますが、逆に混みすぎている今の環境も良いなあと感じています。（子どもの父親（1人目）、40代、1歳0か月-1歳5か月）
3	本駒込南児童館に毎週行かせてもらっていますが、皆さんとても良い方々で助かっております。掃除のお婆さんが特に子供と接してくれます。（子どもの父親（1人目）、40代、1歳0か月-1歳5か月）
4	子育てひろばを利用しました。嬉しそうに、目を輝かせ遊ぶ我が子の姿が印象的でした。（子どもの父親（2人以上）、40代、1歳0か月-1歳5か月）
5	夫婦ともに子育てひろばを利用させていただいております。家にはないおもちゃたくさんありますし、職員の方もいっしょり、何より同年代の子供たちがいるので、いい刺激になっているようです。いつもありがとうございます。（子どもの父親（1人目）、30代、1歳6か月-1歳11か月）
6	子育て広場はとてもありがたいです。うちは何度か夕見の所に行きました。いろんなおもちゃがあってどれに反応するかで次に買うものを考えたりできるのも良いですね。コロナ禍でも色々対策しながら運営を続けていただけてとてもありがたく思っています。（子どもの父親（1人目）、30代、1歳6か月-1歳11か月）
7	自宅が狭いので、子育てひろばの存在はとてもありがたいです。今はコロナ禍なのでやむを得ませんが、もっと気軽に立ち寄れるようになってくれるととても助かるなと感じます。（子どもの父親（1人目）、30代、2歳0か月-2歳5か月）