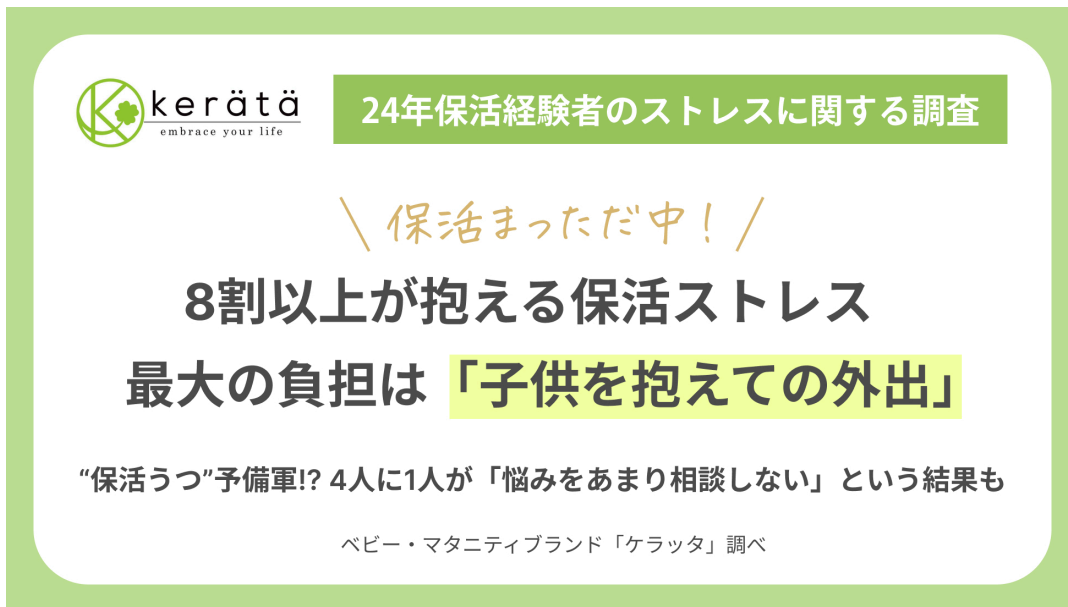


【24年保活経験者のストレスに関する調査】  
**保活まただ中！8割以上が抱える保活ストレス**  
**最大の負担は「子供を抱えての外出」**  
“保活うつ”予備軍？！4人に1人が「悩みをあまり相談しない」という結果も

毎年10月～12月は認可保育園に4月入園するための入園申込期間で、1年の中で最も保活（子どもを保育所に入れるため保護者が行う活動）が盛んな時期です。ベビー&マタニティブランドkerätä（ケラッタ）を運営するケラッタ株式会社（本社：長野県塩尻市、代表：下村 祐貴子、以下：ケラッタ）は、特に育児等の負担が大きくなるこの時期のママ・パパに寄り添い、悩みやストレスを軽減する一助となることを目指し、保活経験者へ保活中のストレスに関する調査を実施しました。



kerätä  
embrace your life

24年保活経験者のストレスに関する調査

保活まただ中！

**8割以上が抱える保活ストレス**

**最大の負担は「子供を抱えての外出」**

“保活うつ”予備軍!? 4人に1人が「悩みをあまり相談しない」という結果も

ベビー・マタニティブランド「ケラッタ」調べ

調査により、2024年に保活を経験した保護者329人のうち、8割以上が保活によるストレスを感じており、保活中最も大変だったこと・ストレスだったことは「子供を抱えての外出」が1位と判明。また、約4人に1人は保活中のストレスや悩みを「あまり相談しない」ことも分かりました。

調査期間：2024年9月24日～10月14日

調査対象：2020年4月～2024年10月生まれの子の保護者を対象にしたアンケートで「2024年に保活を経験した」と回答した保護者329人と、「2023年に保活を経験した」と回答した保護者93人

調査方法：LINEリサーチ機能

### 【調査サマリ】

2024年に保活を経験した保護者329人の保活によるストレスの実態

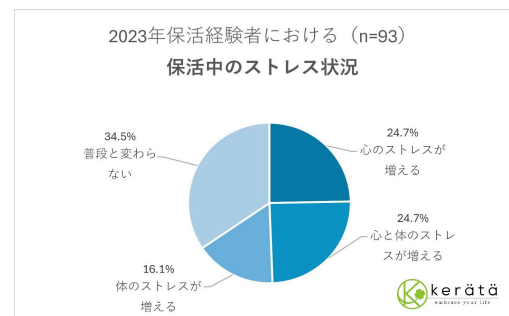
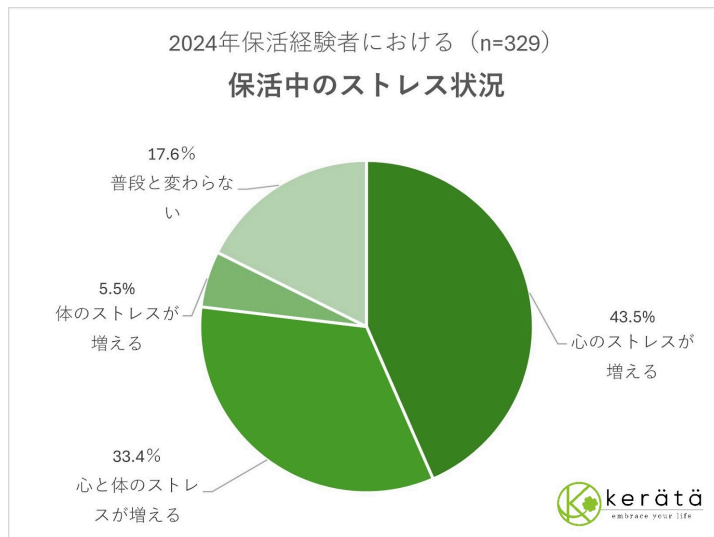
- 保護者の8割以上が保活による心身のストレスを抱えている
- 最も大変だったこと・ストレスだったことは「子供を抱えての外出」が46%で1位、「書類の準備・提出」が20%で2位
- 保活の主な担当者は母親が9割以上
- 約4人に1人は保活中のストレスや悩みを「あまり相談しない」

## 【調査結果詳細】

緑のグラフは「2024年に保活を経験した」と回答した329人の保護者、青のグラフは「2023年に保活を経験した」と回答した93人の保護者における調査結果です。

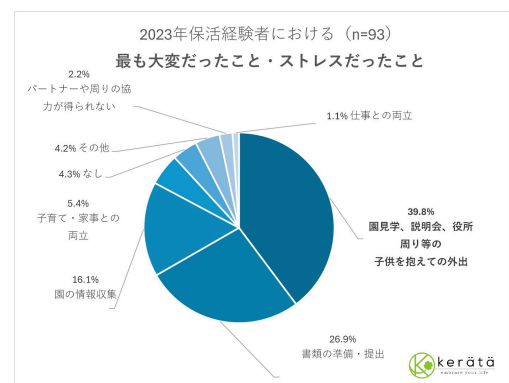
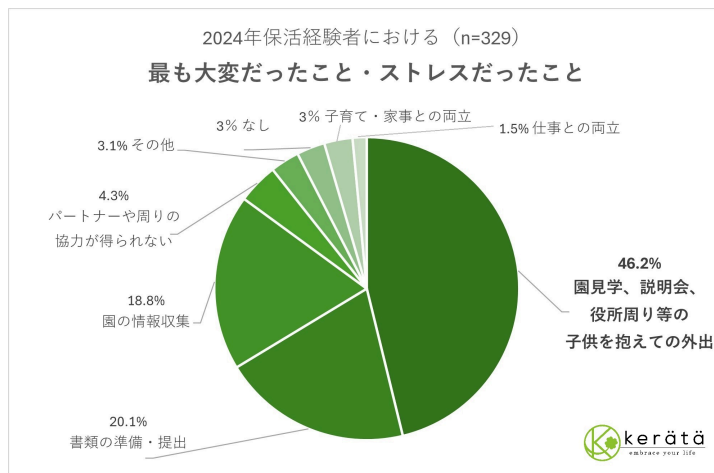
### Q1：普段と比べた時の、保活中の心・体のストレス状況

「心」「体」「心と体」を合わせると、24年に保活を経験した保護者の82.4%が、保活中は普段と比べてストレスが増えると回答しており、23年の65.5%から増加傾向であることが分かりました。特に「心のストレス」の増加が顕著です。保活時期は特に、子供の成長や発達、保護者自身の職場復帰、家族全体の今後について等、考えることが増える時期でもあるため、精神的に不安定になりやすいのではないかと推測できます。



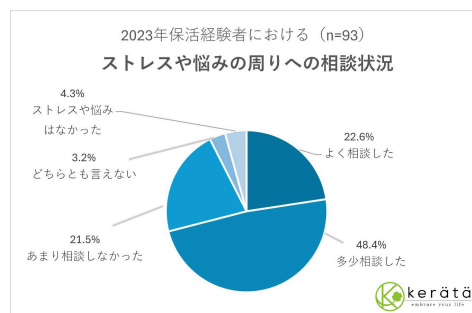
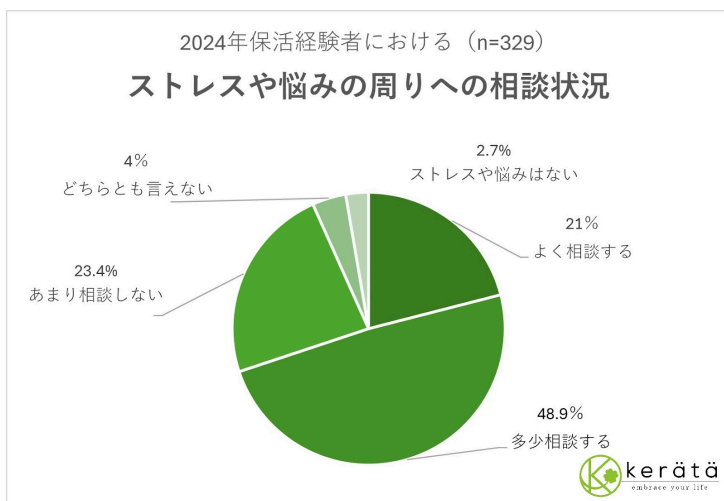
### Q2：保活で最もストレスだったこと、大変だったこと

24年に保活を経験した保護者、23年に保活を経験した保護者共に大変だったこと1位は、「園見学、説明会、役所周り等の子供を抱えての外出」。23年の39.8%から、24年は46.2%と増加傾向であることから、23年から行動制限がなくなり、オフラインでの園見学再開や、複数園の見学を積極的にする方が増えていることが原因の1つとも考えられます。2位は「書類の準備、提出」。こちらは23年の26.9%から24年は20.1%とマイナス傾向であることから、入園書類のオンライン提出など自治体でDX化が進んでいることもあり、大変ながらも徐々に改善されてきているのではないかと推測できます。



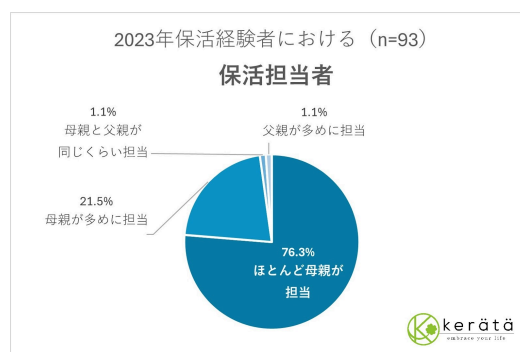
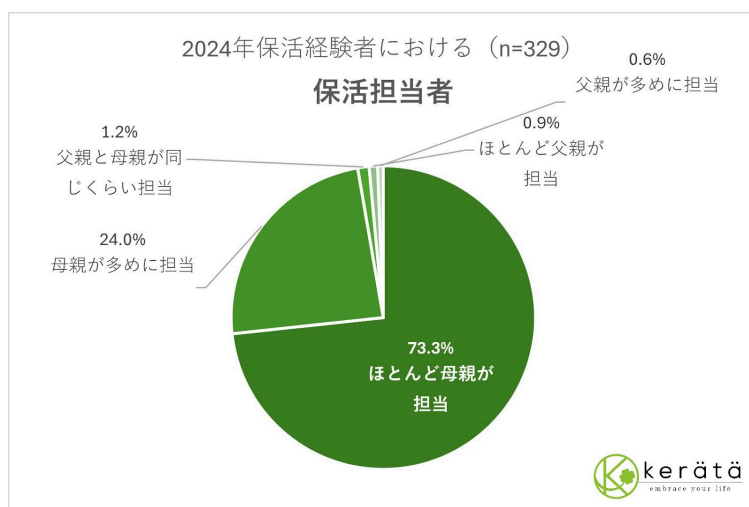
### Q3：保活中のストレスや悩みの、周り（家族、友人、自治体など）への相談状況

24年に保活を経験した保護者の69.9%が保活中の悩みを「よく相談する」「多少相談する」と回答。一方で27.4%の保護者が「あまり相談しない」「どちらとも言えない」と回答し、4人に1人は悩みを積極的に相談してないと推測できます。23年に保活を経験した保護者においても同様の傾向が見られました。



### Q4：保活を担当していたのは誰か

24年に保活を経験した保護者の97.3%が「ほとんど母親」または「母親が多め」と回答し、保活の負担が母親に大きく偏っていることが明らかに。23年の保活経験者においても、同様の傾向が見られました。育児や仕事を夫婦で分担する家庭が増え、それぞれの得意な分野を担当するケースも多いと考えられますが、男女の育休取得状況から見ても、保活における母親の負担はまだ大きいようです。



**Q5 : これから保活を始める方に向けて、保活ストレスの軽減や、役に立った育児アイテムがあれば教えて下さい ※24年保活経験者の回答原文を元に記載**

「見学など行く時は、両手が離せる**抱っこ紐や抱っこ紐型のヒップシート**、A4サイズの資料などが入り、持ち運びが楽、かつ、**子どもを抱っこしていても軽く感じるリュック**、子どもが話を聞く時に退屈しない**ストラップ付きのおもちゃ**、簡易的に自分の膝の上に椅子のようにのれ、両手を離しやすい**チェアベルト**が便利でした。」

「A4サイズの資料をもらうことが多いので**大きめバック**があるといいです。**折りたためるスリッパ**があればよかったですと思います。保育園に赤ちゃんを連れて行くので**ベビーアルコール**はマストです！」

「小さい赤ちゃんを連れての外出や調べ物がかなり大変なので、**市のファミリーサポート等の育児支援サービス**の利用も良いと思います。また、赤ちゃんがよく寝てくれればその間調べ物ができるので、**抱っこ布団や抱っこ紐などのぐずり防止、寝かしつけアイテム**は重宝しています。」

「**ヒップシート**です。書類提出が1番わたしにとってストレスでしたが、その次に来るのが園見学、役所や子育て支援センターに行くことでした。もうすぐ2歳の娘を連れてやむを得ず外出しなければならない...**自分で歩けるけど気分によって抱っこが必要**...、と言うときにとても重宝していました。」

「子供が夏生まれで、暑い時期に保活したので、**扇風機、帽子**など必須でした。車で移動するにも、チャイルドシートで大汗をかいているので、**ファン付きシート**を購入しました。抱っこ紐で園内を見て回る感じだったので、とにかく**着脱が楽な物や、長時間でも腰が痛くならないもの**が助かります。」

「ストレスになるのは正直、希望の園に入れられないかもしれない、というところがメインだったので、アイテムどうの、というよりは、**保育園の質をあげたり、希望の保育園に入れるようにしたりと行政にお願いしたいことが多かった**です。保活自体は散歩の一環として行っていたので苦にならなかったです。基本的に子供を下ろしているですよ、とならないので、**両手が空いてメモが取れる抱っこ紐とリュック**を重宝しました。」

「**雨の日移動のストレス**は大変でした。月齢12ヶ月頃は少し歩けるようになって自分で歩きたい時期。けど、距離歩けないので途中から抱っこ。**親は荷物、傘もあるので、ヒップバック**購入検討になりました。」

## 【保活現場の声】

ケラッタの本社がある塩尻市に、保活現場である役所の現状をヒアリングしました。

### 長野県塩尻市役所 保育課 入園担当 武居さんコメント

塩尻市では、令和2年度保育園等の入園申込から電子化し、オンラインでの申込が可能となりました。案内書類にQRコードを掲載し、スマートフォンからアクセスできるようにしたり、就労証明書などの添付書類もデータでの提出が可能となっています。保育園入園の検討にあたっては、お子さんのことだけではなく、保護者自身の職場復帰など、家族全体の今後のことを考える大切な時期でもあります。市役所といたしましても、保護者の負担感を少しでも軽減できるよう、窓口や電話でのご案内に努めています。

### 【子育てに関する悩みを無料で相談できる場所】

- 各自治体の子育て相談窓口
- 各自治体の子育て支援センター
- 親子のための相談LINE（こども家庭庁）

※児童虐待通告だけでなく子育てに関する悩みなど、幅広く些細な事でもLINEで気軽に相談可能

<https://kodomoshien.cfa.go.jp/no-gyakutai/oyako-line/>

- 子育てホットライン ママさん110番（日本保育協会）

※保健師や元保育園長等へ妊婦・乳幼児を対象とした子育てに関する悩みを電話相談可能

<https://www.nippo.or.jp/soudan/>

### 【ケラッタの保活サポートアイテム】

- 抱っこを楽にし体の負担を軽減する、肩紐付タイプのヒップシート  
<https://digitalpr.jp/r/93795>
- 両手が空く、350g超軽量たっぷり容量のマザーズリュック  
<https://item.rakuten.co.jp/yamabikoya/ruck2/>
- 保活後の入園準備アイテム  
<https://www.rakuten.ne.jp/gold/yamabikoya/nyuen/>



### <ケラッタ株式会社とは>

自身も二児の母である下村が代表を務める、信州発のものづくりの会社です。子育てをするママパパの想いに寄り添い、「憧れではなく、今ほしいもの」を届けるため、お客様との対話を重ね、より多くのママパパから信頼されるブランドになれるよう取り組んでいます。昨年日本国内にて「楽天ショップ・オブ・ザ・イヤー2023ベビー・マタニティジャンル賞」と「Amazon.co.jp 販売事業者アワード 2023 カテゴリー賞おもちゃベビー部門」をダブルで受賞した唯一のベビーブランドになりました。また、行政やNPO法人と連携し、支援を必要とされる方々に製品をお届けするといったサステナビリティ活動「ケラッタはぐくみプロジェクト（ケラはぐ）」を始動。2024年には店頭展開を開始、中国・韓国・アメリカでの発売も開始しております。

#### ◆ケラッタ株式会社 概要

法人名：ケラッタ株式会社

代表：下村祐貴子

設立日：2016年9月

本社：長野県塩尻市広丘野村1031-1 佐川急便松本営業所5F

URL：<https://kerata.co.jp/>

#### ◆MOON-X株式会社 概要（※ケラッタ株式会社はMOON-X株式会社のグループ会社です）

法人名：MOON-X株式会社（ムーンエックス）

代表：長谷川晋

設立日：2019年8月

本社：東京都港区高輪4-10-18 京急第1ビル 13F

URL：<https://www.moon-x.com/>

---

«本件に関する報道関係者のお問い合わせ先»  
ケラッタ広報 E-MAIL：[press@moon-x.com](mailto:press@moon-x.com)