2021 年 5 月 20 日
ピクスタ株式会社

ママ・パパにみられた“一人二役ストレス”「コロナ時代の家族ストレス緩和３か条」※に学ぶ

～日常生活の中でストレスを緩和する方法とは～

※家族メンタルヘルス専門家監修

ピクスタ株式会社（東京都渋谷区　代表取締役社長：古俣大介、東証マザーズ：3416、以下「ピクスタ」）が運営する家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム「fotowa（フォトワ）」は、5 月 20 日（木）に、家族メンタルヘルス専門家であり育児生活アドバイザーの市川香織准教授解説「ママ・パパストレス実態調査発表　メディアセミナー」を開催しました。セミナーでは、「ママ・パパのストレス実態調査結果」と共に、「コロナ時代の家族ストレス緩和 3 か条」を発表。併せて 、家族写真を通して家族そのものの価値やあり方を研究する「fotowa 家族フォト総研」を設立しました。 https://fotowa.com/labo

全国 20 代～50 代のパパ・ママ合計 500 人を対象に調査を行い、ママ・パパのストレス実態「一人二役ストレス」を導出しました。またそのストレスを緩和する方法として、ママ・パパのメンタルヘルス研究の知見を活用し「コロナ時代の家族ストレス緩和 3 か条」を発表では「笑顔」「家族一体感」「自然体」の3つに定義されました。この 3 点を叶える方法として、ニューボーンフォトで人気急上昇中の「出張撮影」が紹介されました。以下、調査結果とセミナーレポートをご報告いたします。

■ママ・パパストレス実態調査サマリー

① ママ・パパのストレスは、家事・育児・仕事で交錯

② ママ・パパ共に 65%以上が“一人二役”を演じている

③ “一人二役”演じているママ・パパの方が、ストレスが高い傾向に

④ 配偶者が思い出作りに積極的なほど、ストレス実感が少ない傾向に

⑤ コロナ禍でも誕生日会、季節イベントなど、家族はイベントや行事を楽しんでいる

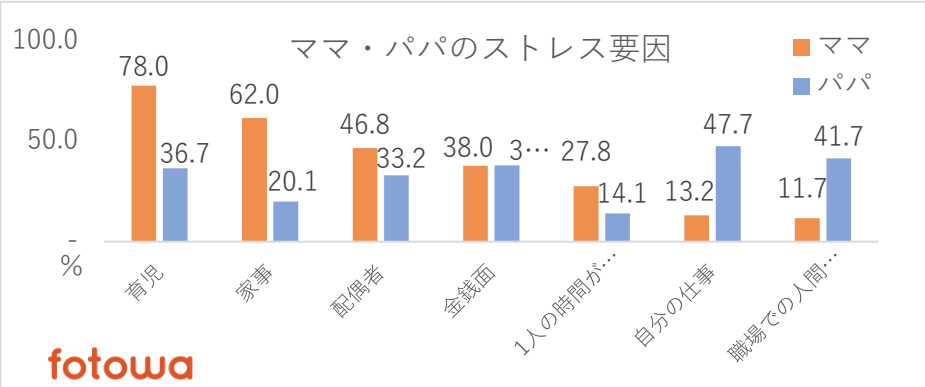
⑥ コロナ禍で人気のサービスは食品の出前・お取り寄せに次いで出張撮影が 3 位に

【調査タイトル】コロナ禍におけるママ・パパのストレス実態
【調査方法】インターネットリサーチ
【調査時期】2021 年 4 月実施
【調査対象】20 歳～50 歳　既婚・子供を持つ親 500 名

■ママ・パパストレス実態調査結果詳細

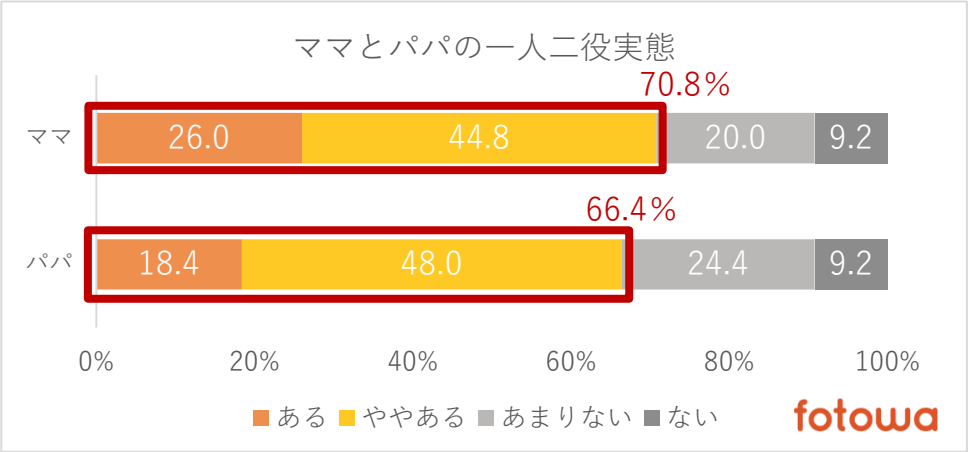
① ママ・パパのストレスは、家事・育児・仕事で交錯

ママのストレスは、育児・家事・配偶者のことが多く 、一方パパは家庭を気遣いながら仕事のストレスが多いことがわかりました。



②ママ・パパ共に一人二役を演じている

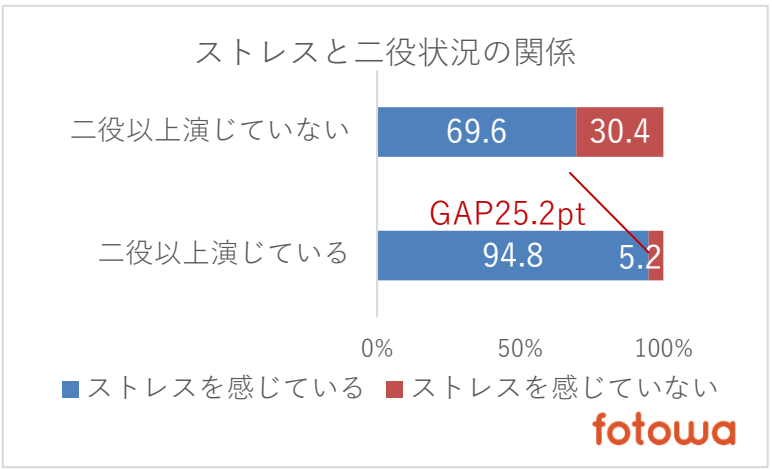
親・会社・友人など、環境や相手によって何役も自分を演じ分けている人が、ママでは 70.8%、パパでは 66.4%いることがわかりました。



問：あなたは、親・会社・友人など、環境や相手によって何役も自分を演じ分けていると感じることはありますか。（お答えは 1 つ）※「自分を演じ分ける」とは、例えば、「子ども相手には親としての自分・会社では職場での自分」など、そのときの環境や相手によって、様々な顔を使い分けることを指します。

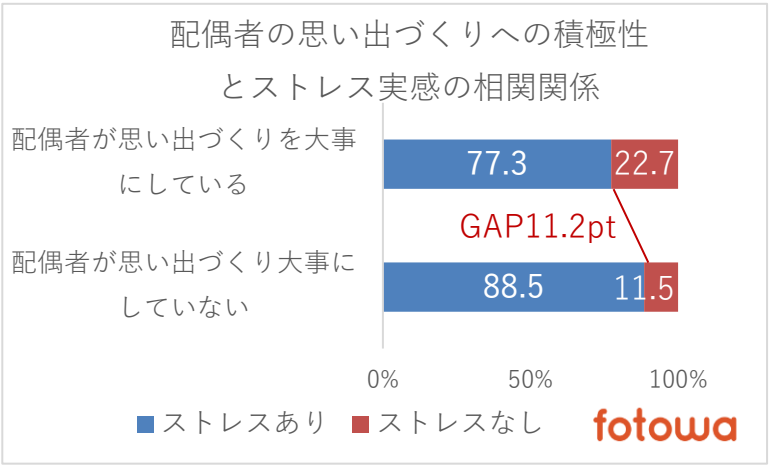
③ “一人二役”演じている人のママ・パパの方が、ストレスが高い傾向に

“一人二役”演じている人は、”一人二役“演じていない人よりも 25.2pt ストレスを感じている人が多いことが明らかになりました。



④配偶者が思い出作りに積極的なほど、ストレス実感が少ない傾向に

配偶者の思い出作りへの積極性とストレス実感の相関関係について調べたところ、思い出づくりを大切にしている人ほど、ストレスが少ないことがわかりました 。



■市川香織准教授監修コメント



東京情報大学 看護学部看護学科准教授
助産師・育児生活アドバイザー・家族メンタルヘルス専門家
市川香織 氏

千葉大学医学部附属看護学校及び助産婦学校を卒業し看護師・助産師の資格を取得。助産師として、大学病院、国保病院、助産師学校教員、厚生労働省母子保健課、日本助産師会事務。

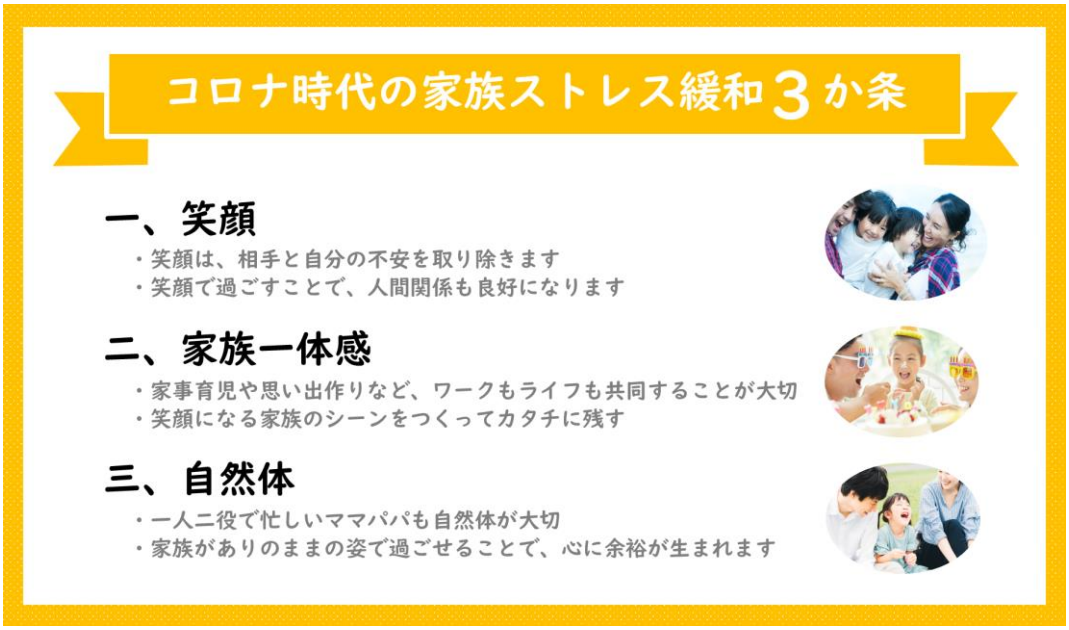
2013 年に一般社団法人産前産後ケア推進協会を立ち上げ、産後ケアをはじめ女性の生涯の健康支援活動に携わっている。2019 年 8 月、周産期メンタルヘルスに対応するための訪問看護ステーション co-co-ro を当協会にて開設。NHK E テレ「すくすく子育て」「まいにちスクスク」にも出演。

現代社会は家族ひとりひとりの役割が増加し、ママやパパが持つストレスの内容も変化してきました。昨年からのコロナ禍の影響で見通しのきかない社会になったことも、子どもを持つ親の不安やストレスに影響を及ぼしていることでしょう。特に子どもが小さいうちは、ママやパパの育児・家事・仕事の両立は困難であり、今回の調査結果にあるような“一人二役ストレス”が存在することも頷けます。環境や相手によって自分を演じ分けることにストレスを感じてしまうときは、まずはストレスを感じている自分を受け止めてあげることも大切です。

一方、今回の調査では、思い出づくりを積極的に行う家族ほど、ストレスが少ない傾向にあることがわかりました。思い出をつくる行動は自然と笑顔で過ごす時間を増加させます。笑顔は自律神経を整え、ストレスホルモンの分泌が減少するといわれています。家族で過ごす時間が増えると、必然的に夫婦間の会話量も増えるため、すれ違いによるストレスは起こりづらくなります。

家族で共にする時間は“演じる状態”でなく“素の状態”でいられるよう、家族との笑顔の時間を増やし、心身の状態をチューニングすることが大切です。忙しいご家庭であればまずは一緒に食卓を囲むなど、小さな共同作業をから始めてみるのもいいですね。コロナ禍でレジャーやイベントが制約されているので、ちょっとした季節イベントを取り入れて思い出作りをすることもお勧めします。

■市川香織准教授監修　コロナ時代の家族ストレス緩和 3 か条



■コロナ時代の家族ストレス緩和には家族イベントを



コロナ禍の思い出づくりについて聞いた調査結果では、コロナ禍でも季節イベントを行った家族が多かったことや、意外にも出前サービスやお取り寄せサービスの次に「出張撮影サービス」がランクインするなど、コロナ禍だからこそ“今しかない思い出”を作りを大切にする家族が多いことがわかりました。

家族揃って自然な笑顔のシーンを作れることから、出張撮影サービスは、「コロナ禍家族のストレス緩和 3 か条」の「笑顔」「家族一体感」「自然体」の要素を引き出す最適なシチュエーションであるといえます。ストレスを緩和し多幸感を与える幸せホルモンと呼ばれるオキシトシンの分泌は、家族や夫婦関係のコミュニケーションやスキンシップ、他者との信頼関係づくりと深く関係しています。撮影する時だけでなく、笑顔になれた家族一緒の思い出を写真を通じて振り返り、思い出を語らうことで家族間のコミュニケーションや信頼関係を深めていく機会につながります。

人とのつながり オキシトシン

出産のとき子宮を収縮させる、産後に母乳を分泌させるホルモン

子から母へ

・子どもの吸啜が母親のホルモン分泌を促す
・母親の言葉に反応
・コミュニケーションの成立

「ママが大好き」



母から子へ

・子どもを抱き授乳し触れ合う
・子どもの生体リズムを調整
・養育

「子どもがかわいい」

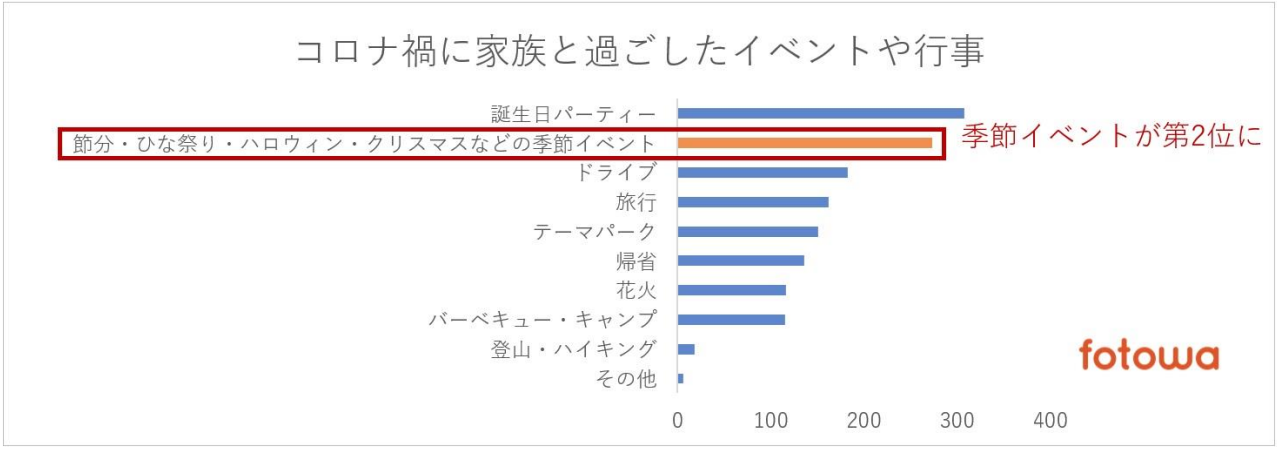
出典：デジタルナーシンググラフィカ第34巻母性看護実践の基本,p.235,2018

自閉症の症状改善、社交的な認知機能への影響などが確認され始めている

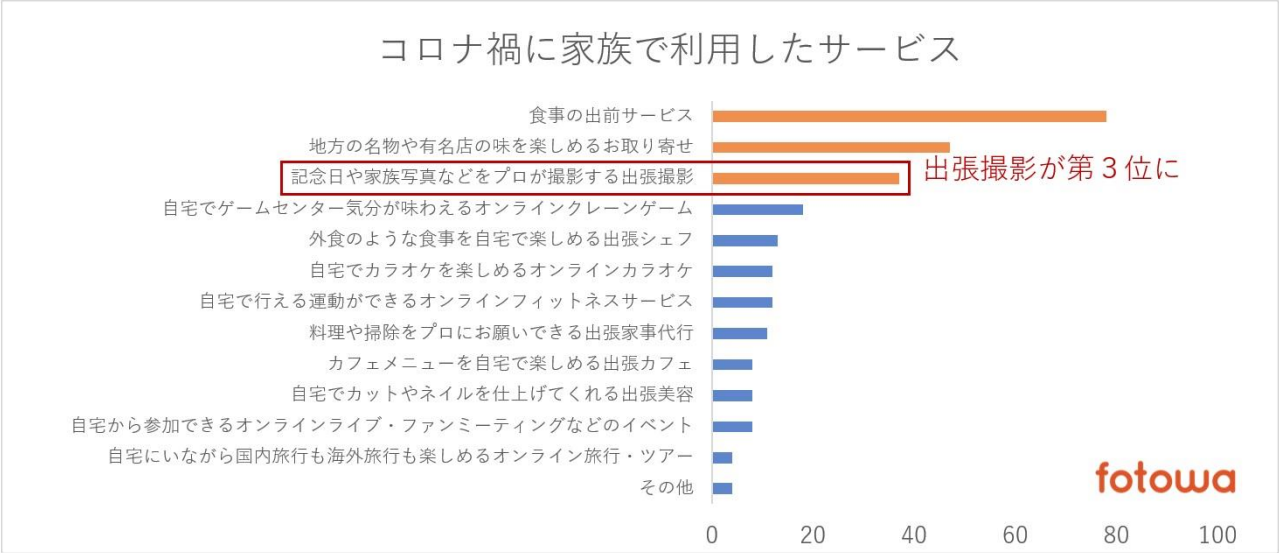
©Kaori Ichikawa 2021

■コロナ禍でどうやって思い出づくりをする？

⑤コロナ禍でも誕生日会、季節イベントなど家族でイベントや行事を楽しんでいる



⑥コロナ禍で人気のサービスは出前やお取り寄せなど食事系に次いで出張撮影が 3 位に



■fotowa 家族フォト総研 所長：李せい氏コメント



今回、家族写真を通して家族そのものの価値やあり方を研究する「fotowa 家族フォト総研」を設立しました。市川先生のお話にもあったような、家族写真を撮影する時が笑顔の時間であることを願い、家族写真にまつわる様々な研究を行っていく予定です。https://fotowa.com/labo
また、fotowa では家族の思い出づくりを支援する「家族・子ども向け出張撮影サービス」を展開しており、産後などストレスを溜め込みがちな時期に、新生児期の貴重な姿を残す「ニューボーンフォト」が、コロナ禍でも人気を集めています。

出張撮影サービスを体験したユーザーからの口コミも 24,844 件（21 年 5 月 19 日現在）と業界トップクラスを誇り、「子どもに対してついついカッとなってしまう時もあるけど、写真を振り返ると愛おしくて元気をもらえました」などの嬉しい声をたくさんいただいています。
調査結果や市川先生の見解を通して、出張撮影が「コロナ禍家族のストレス緩和 3 か条」に最適な理由には、3 つが挙げられると考えています。

●笑顔：

家族写真に特化したプロカメラマンだから、一人ひとり家族らしい笑顔を引き出すことができる

●家族一体感：

誰かがカメラマン役にならずに済み、「家族全員の共通体験」を得られる

●自然体：

自宅や近所の公園にカメラマンが来てくれるので、家族がリラックスした自然体でいられる

こうして撮影された家族写真を見返しながら思い出を語らうことで、3 か条である「笑顔・一体感・自然体」を反復体験することができ、ストレス緩和に役立つのではないかと考えています。ストレス過多な時代の中で、fotowa は、思い出づくりはもちろん、撮影体験と写真を通じて、家族ストレスを緩和し、「家族のしあわせ時間」を届けたいと考えています。

■家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム「fotowa」について

「fotowa」は、撮影して欲しい人とカメラマン（以下、フォトグラファー）をつなぐ、家族・子ども向けの出張撮影プラットフォームです。

シンプルな料金設計と、好きな場所に好きなフォトグラファーを指名して撮影予約ができるのが特徴。マタニティ、ニューボーン（新生児）、お宮参り、誕生日、七五三、卒入園・卒入学、成人式、結婚式の前撮り・後撮り、長寿祝いなど、ご家族の記念日に寄り添う「我が家の専属カメラマン」として、全国のご家族にご利用いただいています。



■ fotowa サービス概要

概要	家族・子ども向け出張撮影プラットフォーム		
依頼料金	[平日]19,800 円（税込 21,780 円） [土日祝]23,800 円（税込 26,180 円） [ギフト券]26,180 円 ※課税対象外 指名料、出張料、撮影料、データ納品料を含みます		
納品枚数	75 枚以上（すべてデータ納品） ※撮影時の状況または天候等により、当該枚数に達しない場合もあります。		
撮影時間	60 分	提供地域	全国 47 都道府県
保証	全額返金保証	URL	https://fotowa.com/
特徴	● 作品・面談・実技の 3 審査を通過したフォトグラファーのみ登録 ● 日時場所、作風から好きなフォトグラファーを選べる ● どのフォトグラファーを指名しても同一料金の明瞭会計 ● 撮った写真は完全データ納品 ● 納品された写真に満足できなければ全額返金保証 ● 出産祝いや結婚祝いに出張撮影ギフト券のプレゼントも可能		

緊急事態宣言再発令に伴う感染拡大防止策について
https://fotowa.com/funmily/2021/04/coronavirus-3/

【会社概要】
社　名：ピクスタ株式会社　（東証マザーズ：3416）
設　立：2005 年 8 月 25 日
所在地：東京都渋谷区渋谷三丁目 3 番 5 号 NBF 渋谷イースト 7 階
TEL：03-5774-2692　FAX：03-5774-2695　URL：https://pixta.co.jp/
資本金：320,137 千円（2021 年3月末時点）
代表取締役社長：古俣　大介
事業内容：デジタル素材のオンラインマーケットプレイス「PIXTA」・出張撮影プラットフォーム「fotowa」の運営
子会社：スナップマート株式会社／PIXTA ASIA PTE. LTD.／PIXTA VIETNAM CO., LTD.

【取材に関するお問い合わせ先】　ピクスタ株式会社　経営企画部　広報担当：小林
MAIL：pr@pixta.co.jp　TEL：03-5774-2692／FAX：03-5774-2695
※当社リモートワークに移行しております。恐れ入りますが、お問い合わせはメールにてお願いいたします。