

## 主婦ママとワーママ 時間に関する意識調査 ならびに 手帳の利用実態調査

「自分の時間がない」「家族の予定に振り回される」8割以上のママが時間に関する悩み  
時間活用や時短の需要受け、ママ向け手帳市場が好調

女性向けカジュアル手帳ブランド「PAGEM（ペイジェム）」シリーズを販売する、株式会社日本能率協会マネジメントセンター（代表取締役社長：長谷川 隆、東京都港区、以下 JMAM [ジェイマム]）はこのたび、子育て中の20～40代の専業主婦ママ（以下、主婦ママ）、働くママ（以下、ワーママ ワーキングマザーの略）、計230名に、時間管理や手帳の利用実態に関する調査を実施しました。

その結果、8割（83.9%）を超えるママが時間の使い方に悩んでおり、7割（65.2%）のママは日ごろから何らかの時短の工夫をしている、という実態が判明しました。自分の予定だけでなく、家族の予定も把握しながら調和を図り、時間をやりくりする忙しいママたちの需要を受けて、ママ向け手帳の市場も好調です。

### <調査実施概要>

調査時期	2013年8月	調査対象	全国20～40代の子育てママ 計230名
調査方法	インターネット調査	回答数	主婦ママ（専業主婦） 148名 ワーママ（経営者・公務員・会社員・自営業） 82名

### <本調査のまとめ>

#### ～ 時間についての意識調査 編 ～

1. 8割以上のママが「時間に関する悩みあり」。ワーママでは9割超え
2. 時間に関する悩み「家族の予定に振り回される」主婦ママ、「自分の時間がない」ワーママ
3. 1日の自由時間、主婦ママは2時間以上が6割、ワーママは2時間未満が6割
4. ワーママの9割は6時台には起床！主婦ママの約3割は7時以降に起床
5. 自由時間があたら？？？ 主婦ママ「ショッピング」、ワーママ「家でのんびり」
6. 主婦ママは身近な工夫、ワーママはアウトソース型サービスや家電の利用で時短

#### ～ 手帳についての利用実態調査 編 ～

7. ママの時間管理はアナログ（手書き）ツール、主婦ママは「カレンダー」、ワーママは「手帳」が人気
8. ママの手帳サイズは平均より大きめの傾向！A6、B6サイズが人気
9. 手帳に書くのは「自分と家族のスケジュール」「マネー」「子どもの成長記録」「to do リスト」など
10. 人気レイアウトは月間カレンダータイプ。ワーママにはメモスペースや時間軸付きも人気
11. 忙しいママの4種の神器、お掃除ロボット・食洗機・電動自転車・・・そして手帳？！

#### ～ 参考資料 ～

- JMAM ママ向け手帳 2014年 新商品ラインナップのご紹介
- ◇ ワーママがつくった、ワーママための手帳「ペイジェム ワーママプランナー」
  - ◇ 月曜始まりが登場、「ペイジェム ファミリーマンズリー2」
  - ◇ たっぴり書き込みたいママ向け、「ペイジェム B6 ファミリーマンズリー1・2」
  - ◇ 手帳とあわせて使えるカレンダー、「ペイジェム ファミリーカレンダー」
  - ◇ 手帳を楽しく活用するコツは？『手帳活用パーフェクトBOOK』



手帳ソムリエ



ワーママさん



主婦ママさん

#### 報道関係者お問い合わせ先

株式会社日本能率協会マネジメントセンター NPB事業本部 広報担当 矢野真弓  
 TEL:03-6253-8011 FAX:03-3575-2660 E-mail:PR@jmam.co.jp  
 株式会社ブラップジャパン（広報担当）戸塚、持富、横山  
 TEL:03-4580-9104 FAX:03-4580-9130 E-mail:jmampr@ml.prap.co.jp

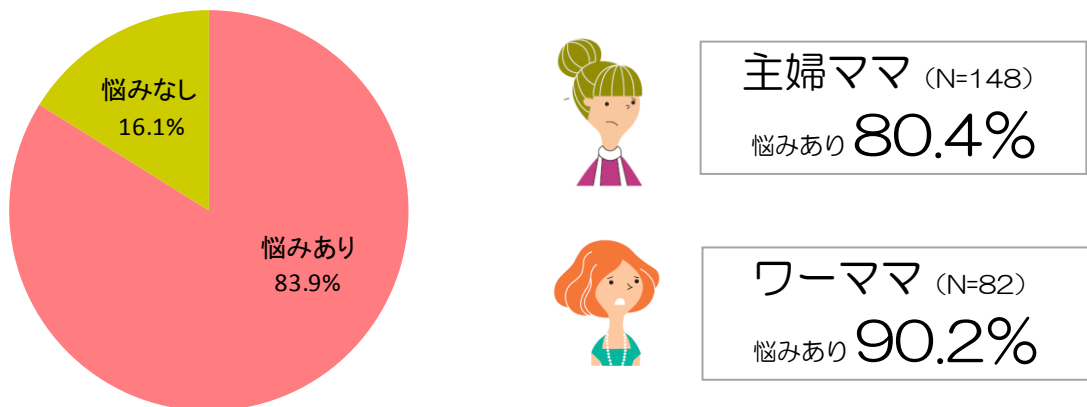
## 時間に関する意識調査 編

### 1. 8割以上のママが「時間に関する悩みあり」。ワーママでは9割超え。

主婦ママ、ワーママの全回答者に「時間について、悩んでいることはありますか?」と聞いたところ、全体の8割(83.9%)を超えるママが、時間について悩んでいるという実態が判明しました。主婦ママ、ワーママ別にその割合を見てみると、ワーママは9割を超える回答者が「悩みあり」と回答しており(90.2%)、主婦ママ(80.4%)よりも10.2%も高いことがわかりました。仕事と子育てを両立しているワーママは、とくに時間管理について悩んでいる人が多いようです。

【グラフ1】時間について、悩んでいることはありますか?

(単一回答、全回答者対象、N=230)

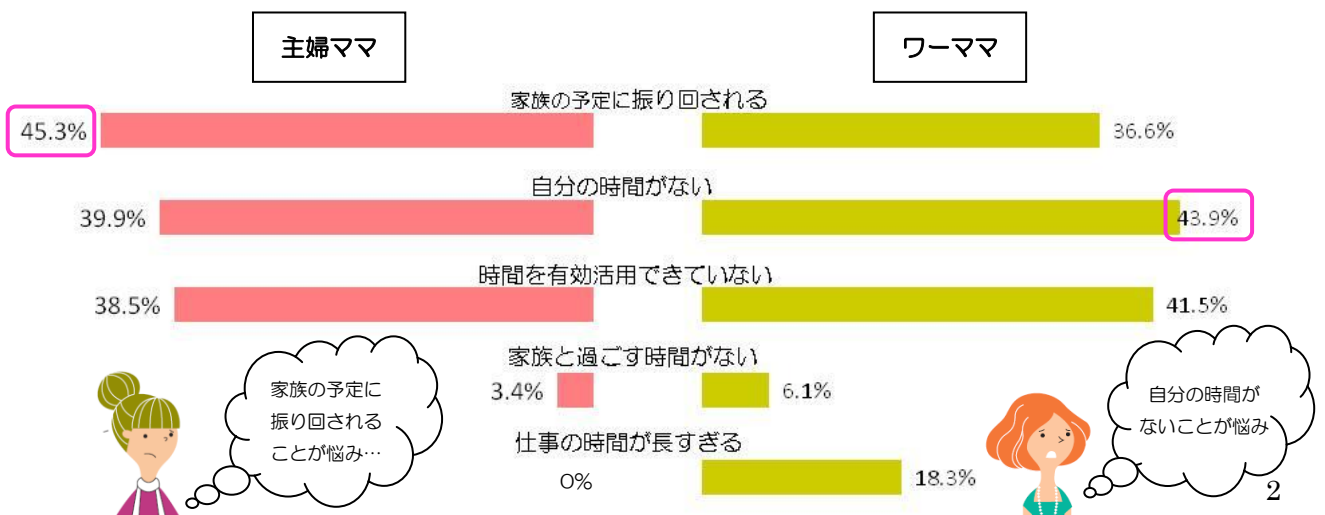


### 2. 時間に関する悩み「家族の予定に振り回される」主婦ママ、「自分の時間がない」ワーママ

時間に関する具体的な悩みについて聞いたところ、主婦ママは「家族の予定に振り回されること(45.3%)」、ワーママは「自分の時間がないこと(43.9%)」がそれぞれトップでした。また、全体で約4割のママが「時間を有効活用できていない」と回答しており、仕事の有無に関わらず、「もっと時間を上手に使いたい!」という共通の思いがあるようです。

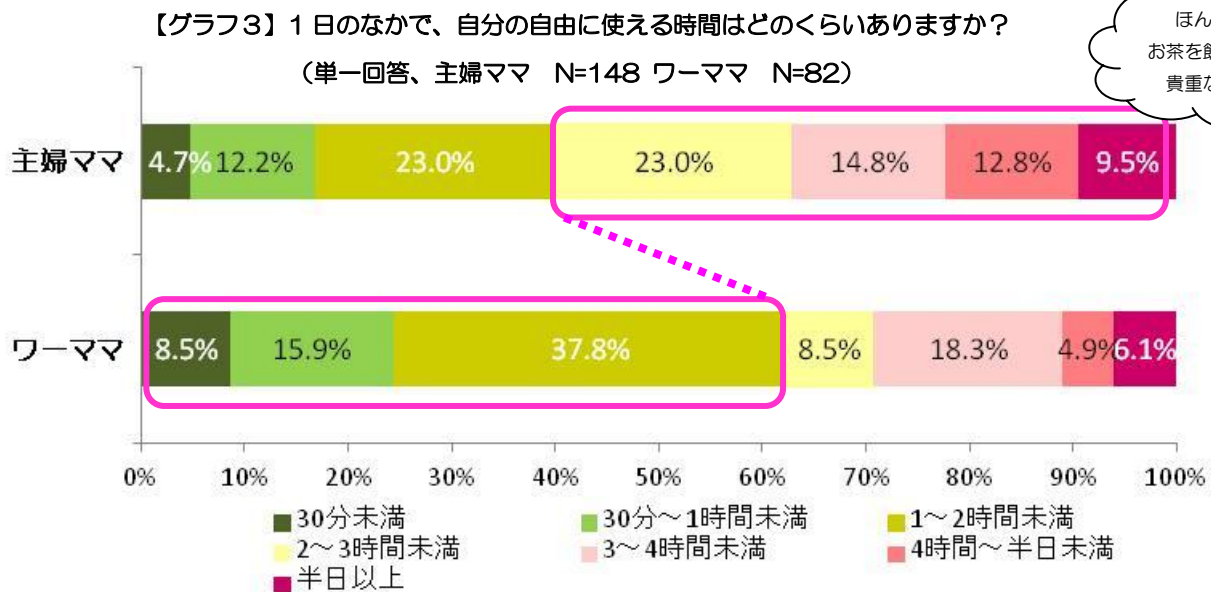
【グラフ2】時間に関することで、どんなことに悩んでいますか?

(上位3つを回答、主婦ママN=148 ワーママN=82)



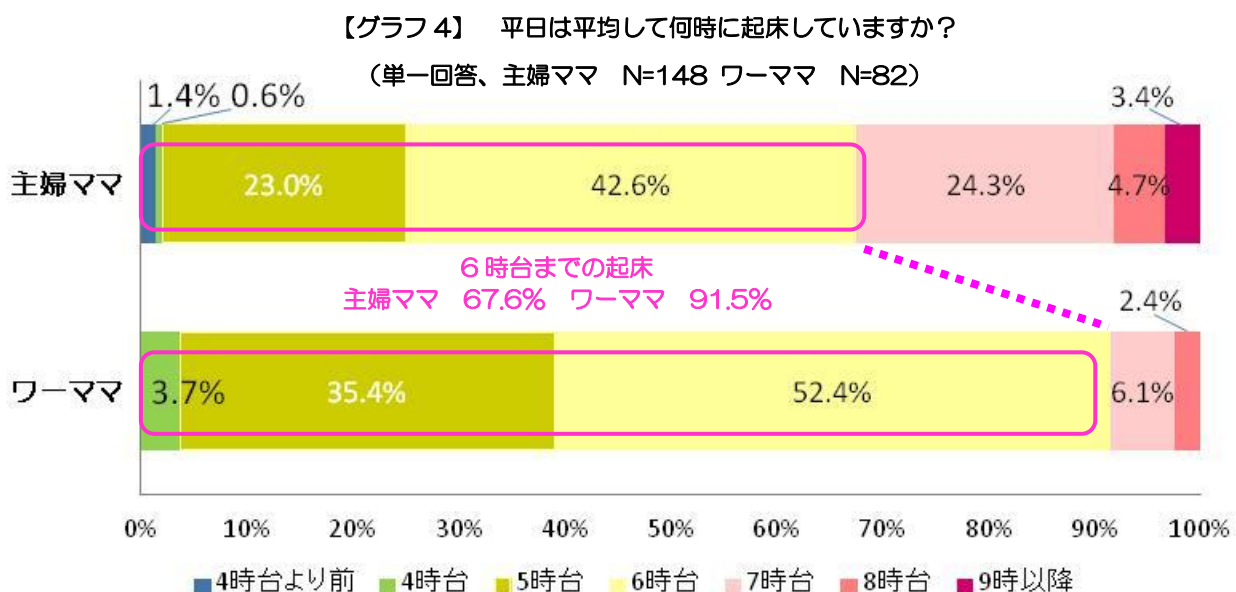
### 3. 1日の自由時間、主婦ママは2時間以上が6割、ワーママは2時間未満が6割

「1日のなかで、自分の自由に使える時間はどのくらいありますか？」との質問に、主婦ママの約6割（計60.1%）が「2時間以上」と回答し、「半日以上（9.5%）」と回答した人も約1割いました。一方、ワーママの場合は約6割（計62.2%）が「2時間未満」と回答、なかには「30分未満（8.5%）」と回答した人もいました。仕事や家事・育児の時間を優先すると、自分の時間をゆっくり作るのは難しいのがワーママの現状のようです。



### 4. ワーママの9割は6時台には起床！主婦ママの約3割は7時以降に起床

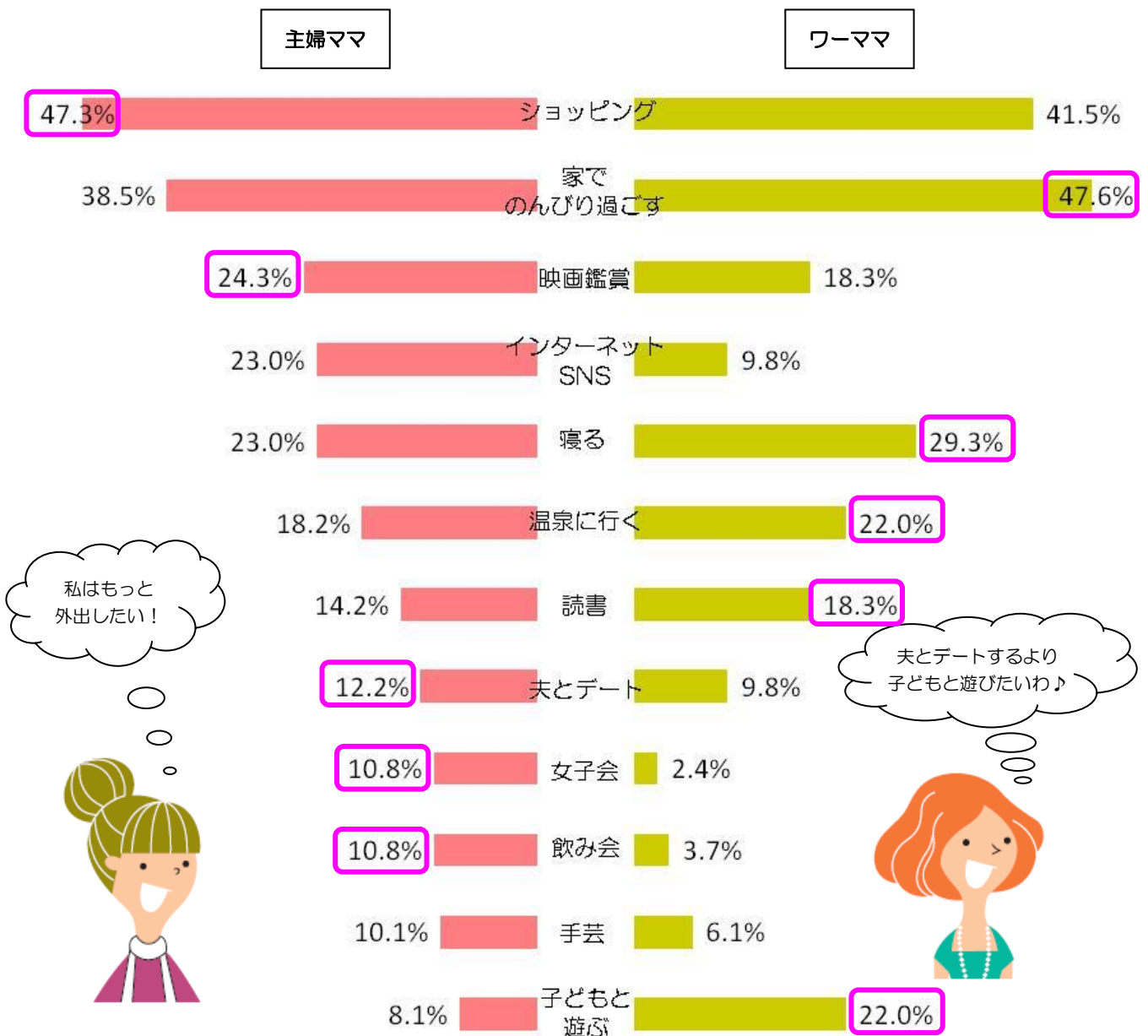
起床時間について尋ねたところ、ワーママは約9割（計91.5%）が6時台には起床しており、主婦ママ（計67.6%）に比べて早起き傾向にあることがわかりました。対する主婦ママは、7時台、8時台以降も約3割（計32.4%）おり、朝は比較的のんびりと起床しているようです。ワーママは自由に使える自分の時間が限られていると感じているからこそ、早起きして1日の準備や、朝活をしているのかもしれない。



## 5. 自由時間があったら??? 主婦ママ「ショッピング」、ワーママ「家でのんびり」

「もし1日、自分で自由に使える時間があったら、何をしたいですか?」との質問には、主婦ママの約半数が「ショッピング (47.3%)」と回答しました。ワーママは、「家でのんびり過ごす (47.6%)」がトップとなりました。主婦ママは比較的家にいる時間が多いことに、ワーママは家でのんびりと過ごせないことに、それぞれストレスを感じているのかもしれませんが。主婦ママには「映画鑑賞 (24.3%)」「夫とデート (12.2%)」「女子会 (10.8%)」「飲み会 (10.8%)」など外出をとまなう自由時間が、ワーママには「寝る (29.3%)」「温泉 (22.0%)」「読書 (18.3%)」「子どもと遊ぶ (22.0%)」などリラックスした自由時間が、好まれるようです。

【グラフ5】 もし1日、自分で自由に使える時間があったら、何をしたいですか?  
(上位3つまで選択、主婦ママ N=148 ワーママ N=72)

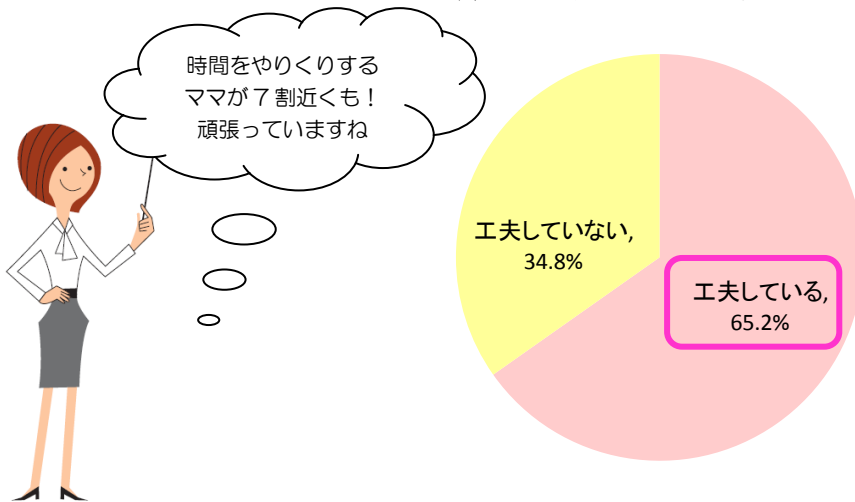


## 6. 主婦ママは身近な工夫、ワーマママはアウトソース型サービスや家電の利用で時短。

時間を有効活用するための工夫について聞いたところ、主婦ママもワーマママも、7割近く（65.2%）がなんらかの時短の工夫をしていることがわかりました。ワーマママは「ネットショッピングや宅配サービスの利用（25.6%）」、「食洗機やお掃除ロボットの利用（12.2%）」、「家事や掃除の代行（2.4%）」などのアウトソース型サービスや家電の利用が、主婦ママに比べて高い傾向にあります。一方、主婦ママは「冷凍食品やお惣菜を利用（23.0%）」、「朝型生活による、自分時間の確保（20.3%）」、「手帳で計画的に時間管理（9.5%）」など身近なところから、時短の工夫をしているようです。

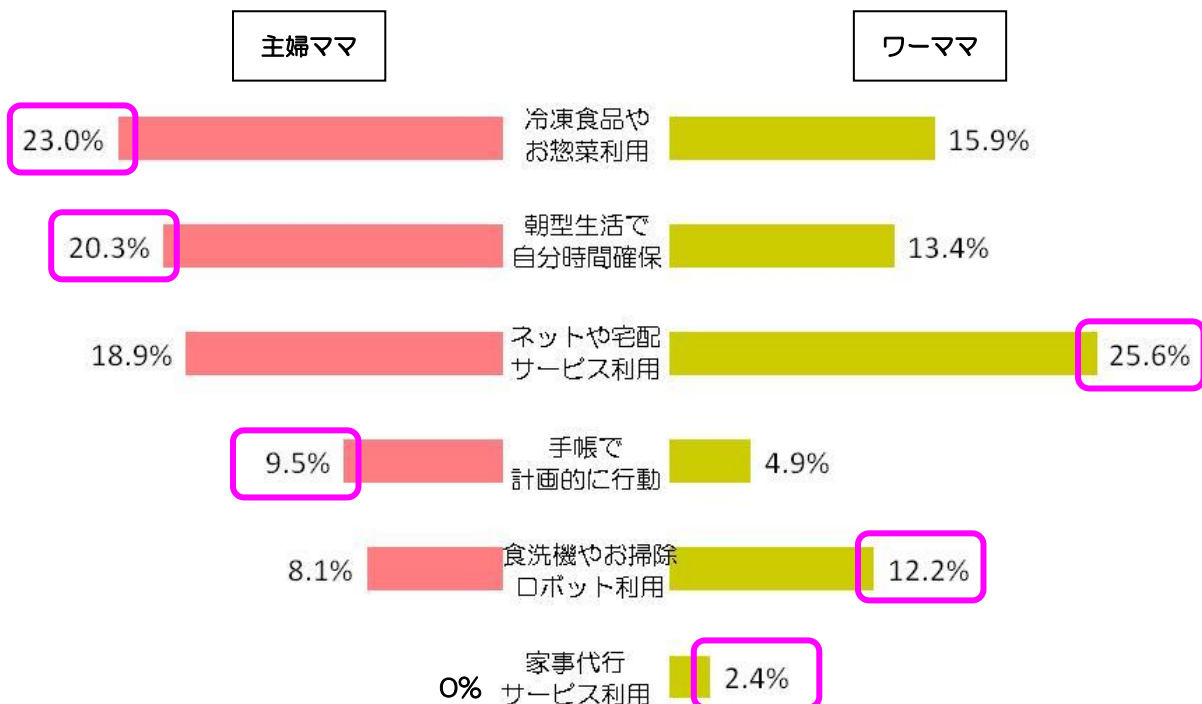
【グラフ6】 時間を有効活用するために、なにか工夫をしていますか？

（単一回答、全回答者対象 N=230）



【グラフ7】 時間を有効活用するために、どのような工夫をしていますか？

（複数回答、主婦ママ N=148 ワーマママ N=82）

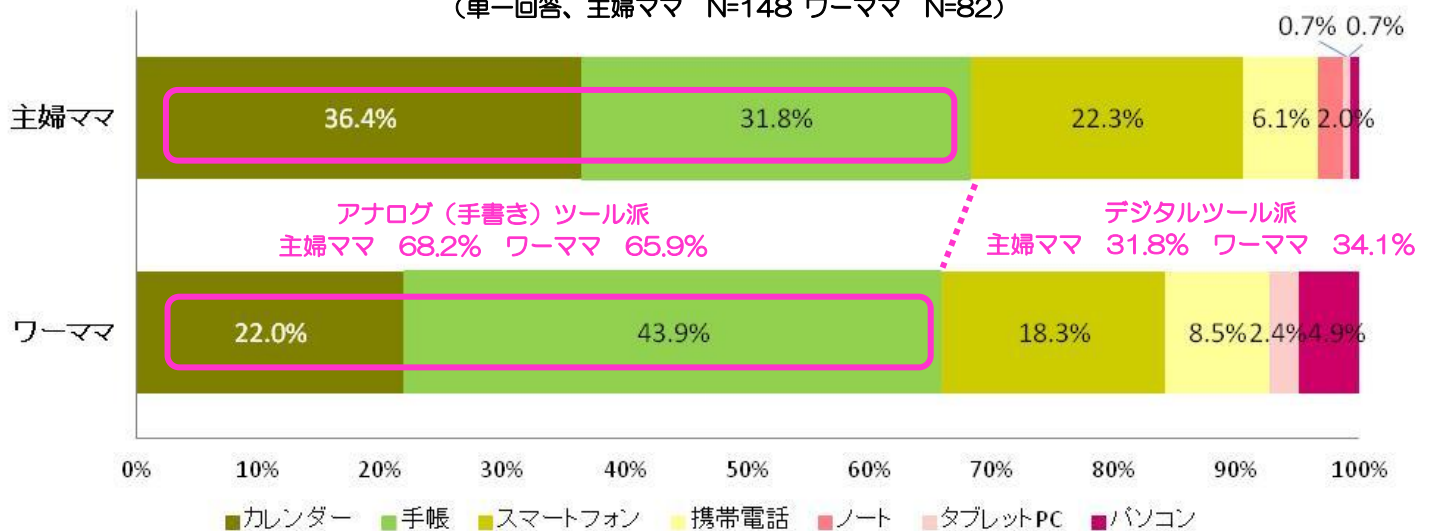


## 7. ママの時間管理はアナログツール、主婦ママは「カレンダー」、ワーママは「手帳」が人気

忙しい時間をやりくりするために、ママたちがどのようにスケジュールを管理しているのか聞いてみたところ、主婦ママはカレンダー（36.4%）、ワーママは手帳（43.9%）がトップとなりました。主婦ママには、均差で手帳（31.8%）も人気です。両ママともに、スマホや携帯電話、パソコンなどのデジタルツールに比べ、カレンダーや手帳などアナログ（手書き）ツールに親しみをを感じるママが多いようです。

【グラフ8】 スケジュール管理のためにメインで使用しているツールは何ですか？

（単一回答、主婦ママ N=148 ワーママ N=82）

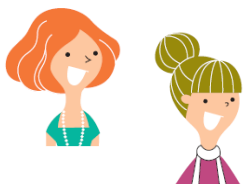
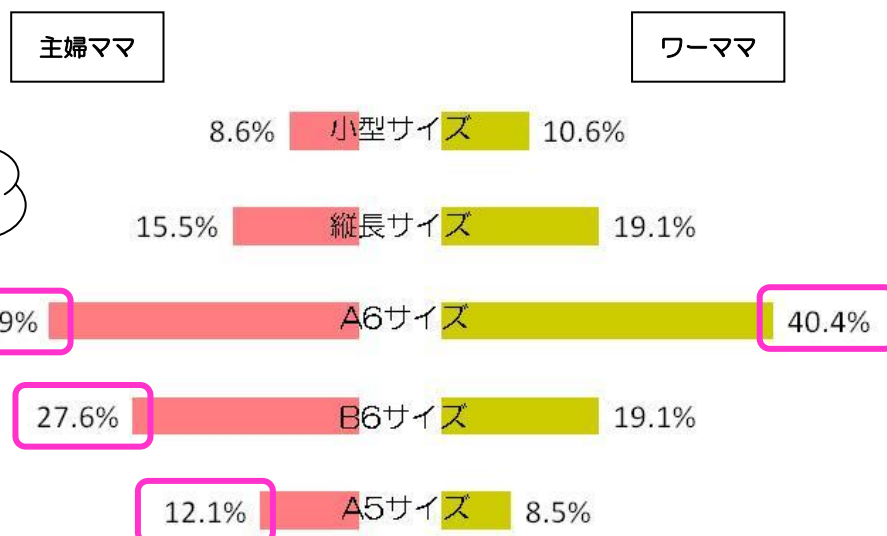


## 8. ママの手帳サイズ、たっぷり書いて携帯にも便利な A6、B6サイズが人気

ママ手帳ユーザーに、現在使用している手帳のサイズを聞いたところ、主婦ママ（37.9%）、ワーママ（40.4%）ともにA6（文庫本）サイズが人気であることがわかりました。主婦ママにはB6サイズ（27.6%）やA5サイズ（12.1%、やや大きめサイズも人気であることがわかります。（手帳サイズについてはP.9 参照）

【グラフ9】 どのサイズの手帳を使っていますか？

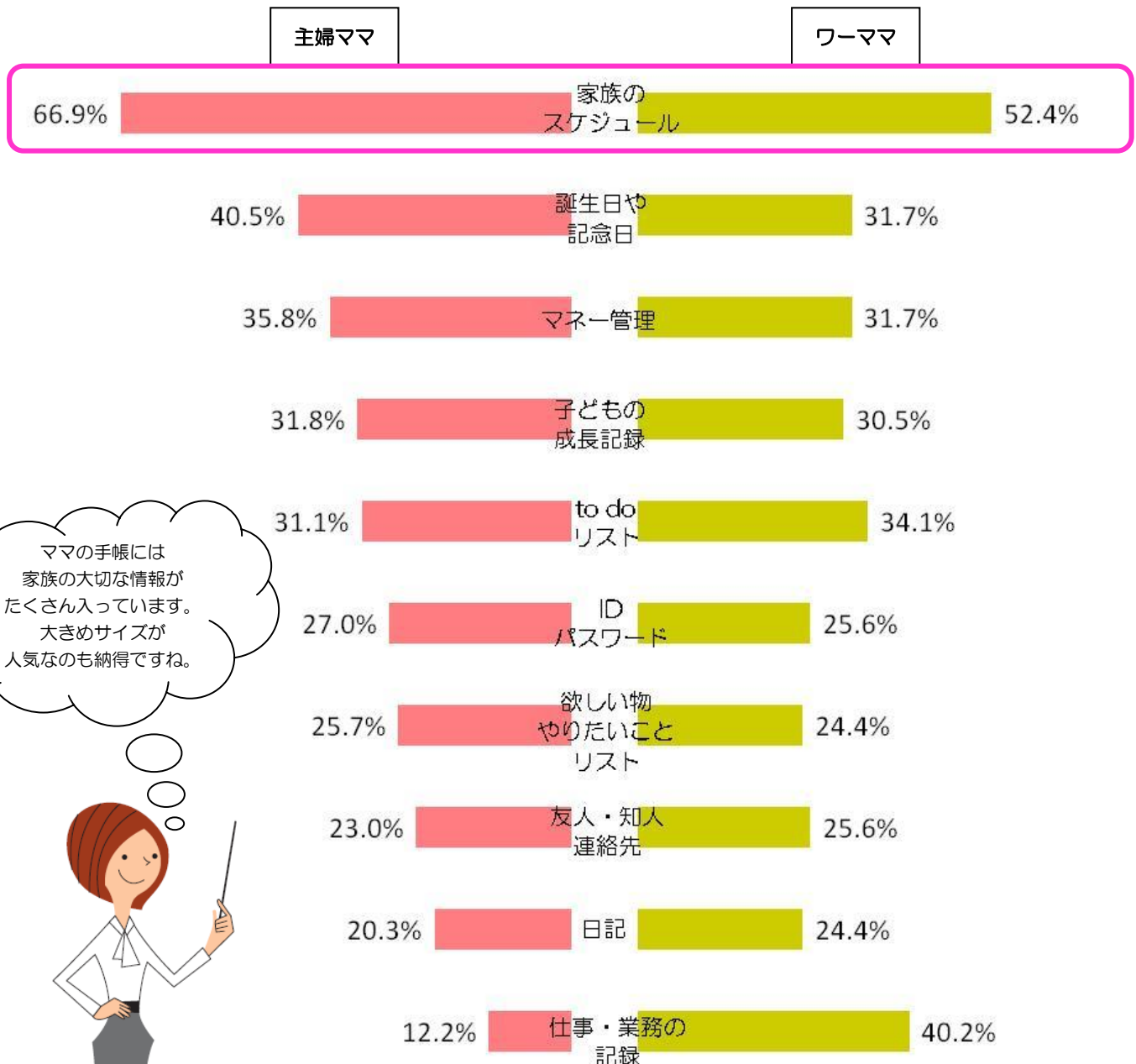
（複数回答、手帳ユーザー対象 主婦ママ N=58、ワーママ N=47）



## 9. 手帳・カレンダーには「家族のスケジュール」「記念日」「マネー管理」「子どもの成長記録」

手帳・カレンダーなどアナログツールに書いている内容について尋ねたところ、「家族のスケジュール」を書き込んでいるママは、主婦ママでは66.9%、ワーママでは52.4%と過半数に及びました。その他に、マネー管理や子供の成長記録、to do リストや日記など、ママたちが書き込む内容は多岐にわたることがわかりました。たくさん書き込むからこそ、大きめサイズの手帳が人気になるのですね。

【グラフ10】 アナログ（手書き）ツールに記している内容  
（複数回答、主婦ママ N=148、ワーママ N=82）

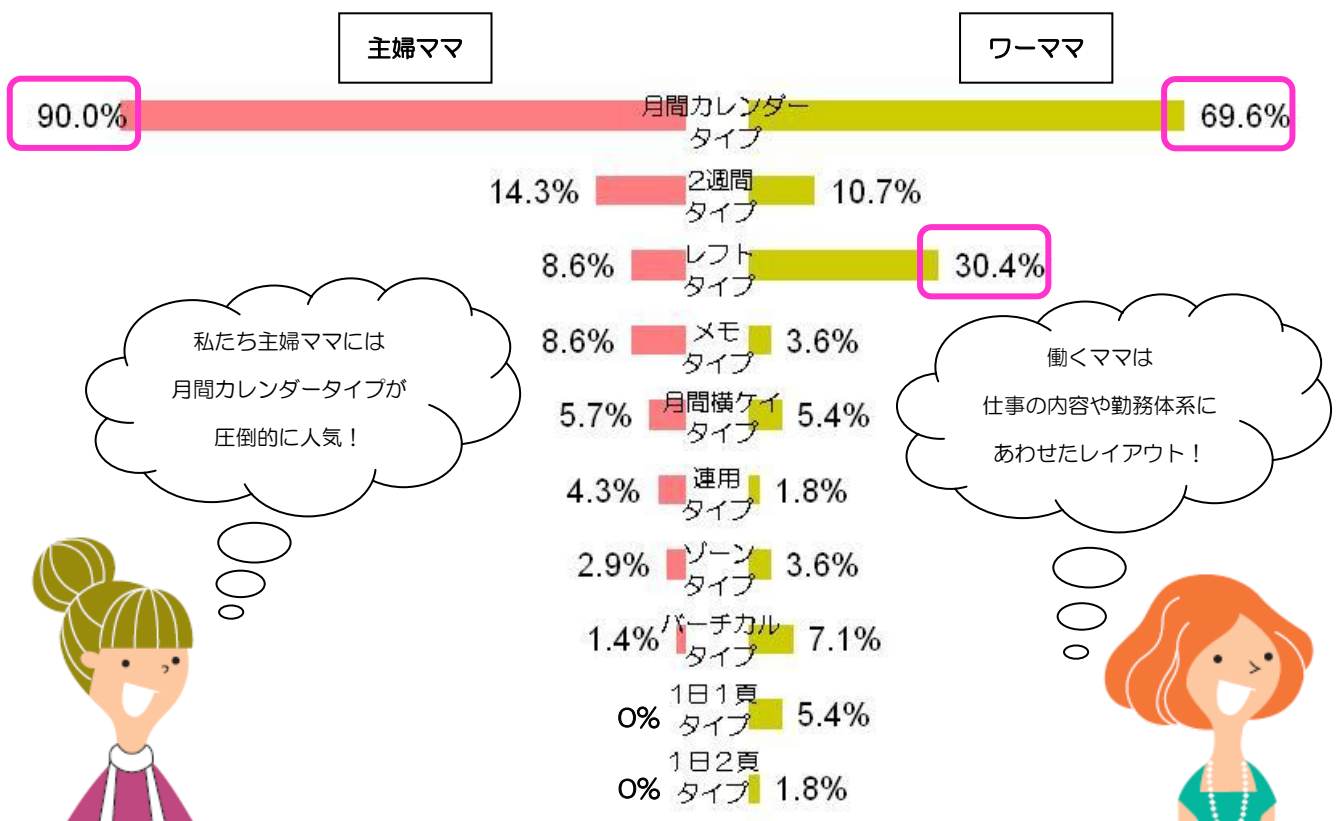


## 10. 人気レイアウトはカレンダータイプ。ワーママにはメモスペースや時間軸付きも人気。

同じくママ手帳ユーザーに、現在使っている手帳のレイアウトについて聞いてみました。主婦ママ、ワーママともに1ヶ月の予定を把握しやすい「月間カレンダータイプ」のレイアウトが人気です。また、ワーママには週間タイプで予定やメモがたっぷり書き込める「レフトタイプ(30.4%)」も人気で、ライフスタイルやワークスタイルにあわせてさまざまなレイアウトが使われている傾向にあります。(手帳レイアウトについてはP.9参照)

【グラフ11】 現在使っている手帳のレイアウトは、どのタイプですか？

(複数回答、主婦ママ N=70、ワーママ N=56)



## 11. ママの4種の神器、お掃除ロボット・食洗機・電動自転車・・・そして手帳?!

忙しいママの悩みを解決するツールとして、お掃除ロボットや電動自転車など時短家電市場が好調です。こうした時短市場の余波を受け、ママたちのスケジュール管理を支えるお助けツールとして手帳が注目されています。JMAMでは昨年、ママ向けの手帳「PAGEM ファミリーマンスリー」シリーズを発売したところ、手帳業界異例の14万冊を達成する大ヒットを記録しました。この販売冊数は、JMAMの手帳(全213アイテム)の中でもダントツの1位でした。発売初年度でこのようなヒットを記録したのは、64年の歴史の中でも初めてのことです。これらの動きをうけて、現在発売中の2014年版では、ママ向け手帳のラインナップを2アイテムから8アイテムに充実させ、シリーズ合計で34万冊(対昨年243%)の販売冊数を見込んでいます。

「PAGEM ファミリーマンスリー」を始めとした、ママ向け手帳ラインナップについては、別添の参考資料をご覧ください。JMAMはこれからも、手帳づくりを通じて、頑張るママたちを応援します!



2013年10月18日

日本能率協会マネジメントセンター（JMAM）について：JMAMは、日本能率協会（JMA）グループの中核企業として1991年に設立されました。通信教育・研修・アセスメント・eラーニングを柱とした人材育成支援事業、能率手帳の新生ブランド『NOLTY』や『PAGEM』を代表とする手帳事業、ビジネス書籍の発行を中心とした出版事業を通じて、「成長したいと願うすべての人」を支援し続けていきます。 [www.jmam.co.jp](http://www.jmam.co.jp)

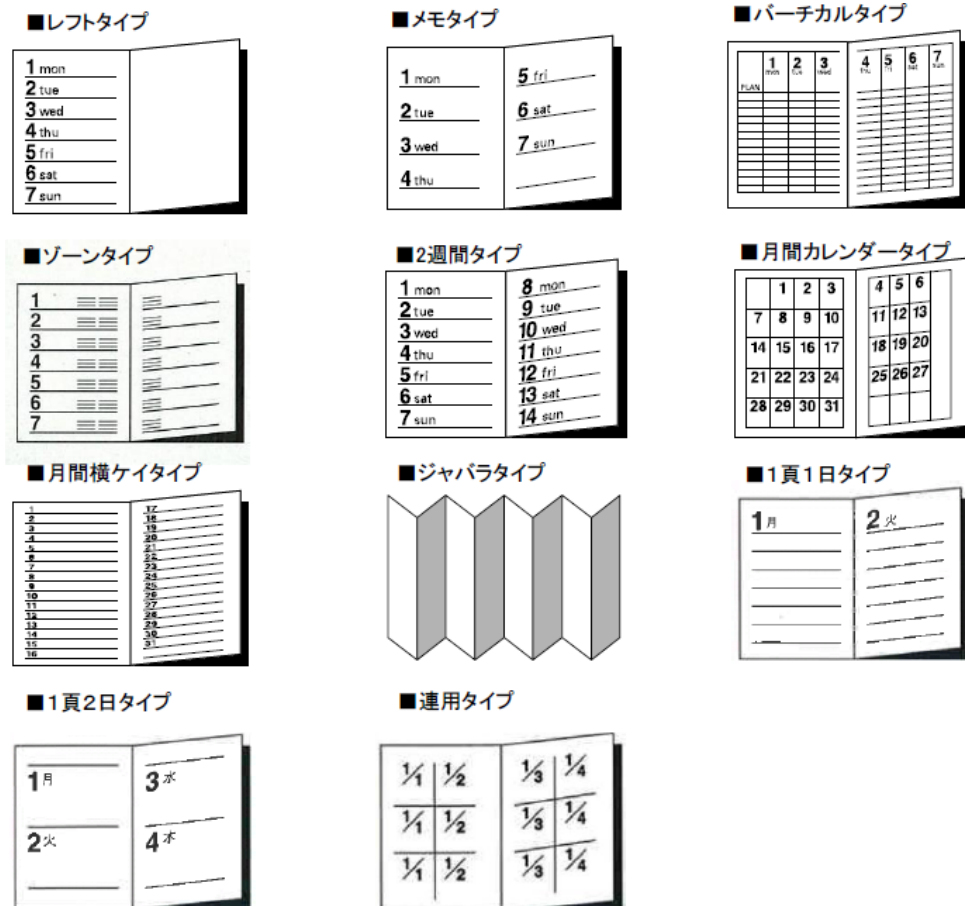
## 報道関係者お問い合わせ先

株式会社日本能率協会マネジメントセンター NPB事業本部 広報担当 矢野真弓  
 TEL:03-6253-8011 FAX:03-3575-2660 E-mail:PR@jmam.co.jp  
 株式会社ブラップジャパン（広報担当）戸塚、持富、横山  
 TEL:03-4580-9104 FAX:03-4580-9130 E-mail:jmampr@ml.prap.co.jp

## <手帳のサイズ一覧>

- 小型サイズ：縦15cm×幅10cm以下
- 縦長サイズ：縦17cm×幅9cmくらい
- A6文庫本サイズ：縦15.5cm×横11cmくらい
- B6単行本サイズ：縦18.5cm×横13cmくらい
- A5サイズ：縦21.5cm×横15.5cmくらい
- B5サイズ：縦26.5cm×横19cmくらい

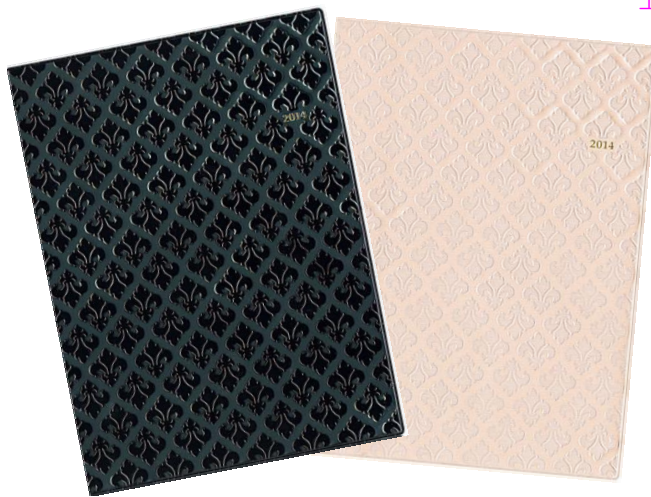
## <手帳のレイアウト一覧>



## (参考資料) JMAM ママ向け手帳 2014年新商品ラインナップのご紹介

### ■ ワーママがつくった、ワーママのための手帳、「ペイジウムワーママプランナー」

ママ手帳の人気を受け、JMAMでは今年、ワーキングママのための手帳、「ペイジウム ワーママプランナー」を発売しました。「ペイジウムワーママプランナー」は、平日は仕事に忙しく、週末は家族や友人たちとアクティブに過ごすワーママのために開発された手帳です。前半の月間カレンダーにはプライベートの予定を書き込めるよう、週末のスペースを広めに確保しているほか、家族の予定が見やすく書き分けられるレイアウトを採用。後半の週間ページには仕事の時間管理とメモを、すっきり分けて書ける構成になっています。



2875 グリーン 2876 バニラ

土日の記入スペースを広めに確保したレイアウト  
家族の予定も見やすく書き分けが可能



仕事の予定をスッキリ記入できる時間目盛り

### ■ 待望の月曜始まりタイプが登場！「ペイジウムファミリーマンズリー2」発売

昨年の発売以来、手帳業界異例の大ヒット商品となった「ペイジウムファミリーマンズリー」。自分の予定だけでなく、家族の予定も見やすく分けて書くことができると、ママたちに好評です。今年と同シリーズに、月間カレンダーが月曜日から始まるタイプの「ペイジウムファミリーマンズリー2」が仲間入りしました。表紙デザインは、ジオメトリック模様を配したハト柄（バニラ）と、トレンドであるダマスク柄（グロッシーピンク）の2種類です。



2777 バニラ

2778 グロッシーピンク

月間カレンダーは、月曜日始まり



## ■ たっぴり書き込みたいママへ、「ペイジエムB6 ファミリーマンスリー1・2」発売

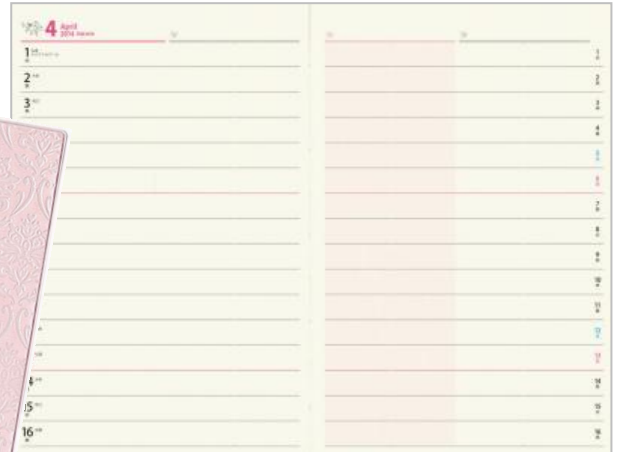
「ペイジエムファミリーマンスリー」を使用してみたけれど、もう少し色々なことをたっぴり書き込みたい…。そんなユーザーからの声に応え、今年は同シリーズにひと回り大きいB6サイズが仲間入りしました。横罫ページは4分割されており、これまでの新書サイズに比べると、1列あたりの記入スペースがおよそ2倍に広がっています。月間カレンダーは、日曜始まりタイプと月曜始まりタイプがあるので、ライフスタイルに合わせてセレクトできます。



2871 ボルドーブラック



2873 シャンパンピンク



4分割で、記入スペースが広がった横罫ページ

## ■ 手帳とあわせて使えるカレンダー、「ペイジエムファミリーカレンダー」新発売

忙しいママたちにとって、手帳と同様にカレンダーも、家族のスケジュール管理に欠かせません。カレンダーでも家族ひとりひとりの予定を見やすく管理したい、というママたちの声に応えて、今秋「ペイジエムファミリーカレンダー-3」、「ペイジエムファミリーカレンダー-4」を新たに発売しました。「ペイジエムファミリーカレンダー-3」は、家族一人ひとりの予定を書きやすい、月間横罫タイプ。「ペイジエムファミリーカレンダー-4」は、週ごとの予定が見やすい、月間カレンダータイプです。どちらもファミリーマンスリーシリーズの手帳と同様、最大5人分の予定を書き込むことができるので、手帳とカレンダーを併用すると便利です。また、お子さんも楽しく予定が記入できる行事シールがついているほか、最終ページには防災リストや年間カレンダーも搭載されているので、家族みんなのお役立ち機能が満載です。



C303 ペイジエムファミリーカレンダー-3 (記入例)



C304 ペイジエムファミリーカレンダー-4 (記入例) 11

## (参考資料) ママにおすすめ! 手帳を楽しく上手に使うポイントを紹介 『手帳活用パーフェクトBOOK』

JMAM 手帳研究会編 / 1,365 円

毎日、使っている手帳。スケジュールを書きとめるだけのツールだと思い込んでいませんか? 手帳にほんの少し工夫をするだけで、育児日記やマネー管理、献立表などに様変わり。家族の予定もしっかり把握できて、時間管理上手になれることまちがいありません。

### 育児日記として活用した例

子どもの行動に対する自分の気持ちや感想も書いておけば親の成長記録にもなる

ママのスケジュール  
パパのスケジュール  
娘のスケジュール

献立を記録した例

線を引いてメモスペースを分割

2011年 5月19日 木 天気

今日は午後からエリと一緒に買い物。パピー嫌がったのでちょっと注意したら、もーわかまななからそんな言葉おぼえたの?? をわはママのセリフでしんどんが増えてびっくり。うっかりしたこと言えないな

2012年 5月19日 木 天気

最近のエリのお気に入りには自転車乗車(補助つき)自転車に乗ってけこう小回りがよくなる。細い路地りに入ると「しょうごうしよ〜もうおねえちゃんにから」なんてエリも赤月はとうとう本当におねえちゃん。楽し

2013年 5月19日 木 天気

いよいよフレンチトースト サラダ 手巻き寿司

連用日記なら昨年の同じ日と比較できるので、子どもの成長が手に取るようになる

実際のスケジュール表と献立表の例が示されています。

### マネー管理に活用した例

内訳は記号化すると書きやすく、また見やすい

1日の集計を下に書く

残った金額に以内訳も記入

1カ月終わって少し集計すると、使いがけず使いすぎていることがあります。週ごとに集計すれば、前半は使いすぎたか、後半は節約モードに一度やると、修正できずす。

大きな買い物はリストアップし反省材料に

ひと月が終わったら振り返ってある。反省点は改善案と一緒に書くことより明確に

今日の日始めに目標を設定

11 Nov. 2013

今日の目標  
①お祝い資金 野菜300円! ②ランチ代節約

10月	11日	12日	13日
14日	15日	16日	17日
18日	19日	20日	21日
22日	23日	24日	25日
26日	27日	28日	29日
30日	31日		

今日の反省  
アットで行動買い(事前にリストアップ)ランチ代節約がなかなか(来月はお弁当作り)週末の外食が多かった(お料理がまだ)

今日のまとめ  
レシーのバッグ ¥2000  
フレグランス ¥800  
パステルプレート ¥5000