

都市生活レポート

URBAN LIFE REPORT

2010年2月発行

親子入浴に関する実態調査 2010

東京ガス都市生活研究所
TOKYO GAS URBAN LIFE RESEARCH INSTITUTE

目次

《はじめに》	……2
《調査概要》	……2
《調査結果》	
1. 親子入浴の頻度	
(1) 8割以上が親子入浴を行っている	……3
(2) 母親は平日と休日どちらも、父親は主に休日に子どもと入浴	……3
(3) 男の子は10才、女の子は9才で約半数が親子で入浴している	……4
2. 子どもの入浴スタイル	
(1) お湯に浸かる時間は親子ともに平均11分	……5
(2) お湯の温度は、子どもは約40℃～約41℃、親は約41℃～約42℃が多い	……5
3. 親が子どもの入浴で意識していること	
(1) 子どもの入浴で意識しているのは、清潔・体を温める・保温・親子交流	……6
(2) 子どもの入浴のために何を必要と感じているか	……6
①清潔のためには、丁寧に洗う、お湯に浸かる、シャワーでお湯をよくかけることが必要	……7
②体を温めるためには、お湯に浸かる、お湯に肩まで浸かる、時間をかけてお湯に浸かることが必要	……8
4. 親子入浴の意義	
(1) 9割が親子入浴は親子のコミュニケーションの機会として大切と思っている	……11
(2) 親子入浴は、子どもに入浴方法を教え、将来に役立つ入浴習慣を身につける機会として大切	……13
5. 親の入浴に関する知識の実態	
(1) 安全で快適な入浴法のポイントは、湯温（ぬるめ）・室温（冬期は暖房を）・湯量（半身浴）	……14
(2) 親の入浴に関する知識の実態	……14
①入浴の目的である「体を温める」ためにお湯につかることが大切はほぼ認識	……15
②お湯の適温について誤解あり	……16
③寒い時期によい入浴法は、浴室を暖めることは理解、浴槽のお湯の温度については、理解は不十分	……17
④体を温めるために有効な半身浴は広く理解されていない	……18
(3) 体を温めるための入浴方法に関する知識に誤解あり	……18
《おわりに》	……19

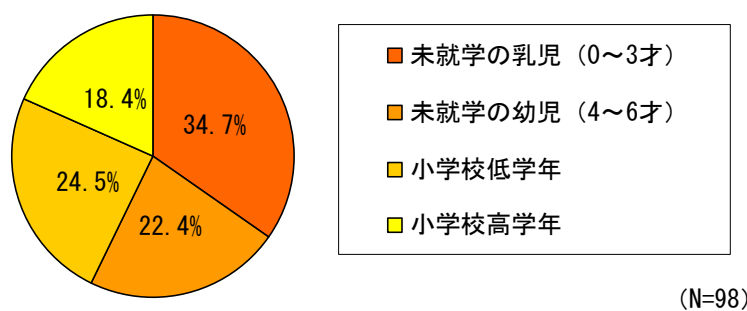
《はじめに》

親子での入浴が増えている。都市生活研究所が1990年から3年に1回実施している生活定
点観測調査ではその割合は増え続け、2008年の調査では68.7%が親子で入浴すると回答して
いる。2007年には、親子入浴の意義としてコミュニケーションをクローズアップしたレポー
トを発行したが、本レポートはその続編として、入浴方法や意識、親の子どもの入浴に対する
知識について、その実態をまとめたものである。

《調査概要》

- 調査方法：TULIP モニターによるWEB調査
- 調査地域：首都圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）
- 調査対象：小学生以下のお子さまと同居している方98名

同居末子年齢



- 調査期間：2009年12月25日～12月28日

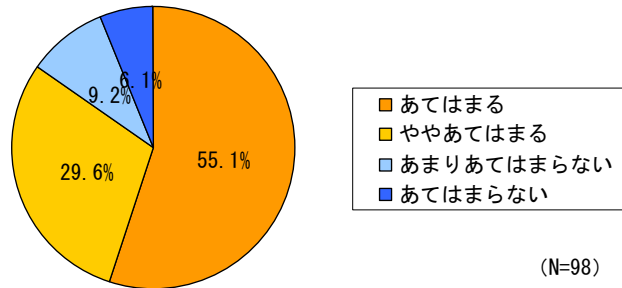
《調査結果》

1. 親子入浴の頻度

(1) 8割以上が親子入浴を行っている

小学生以下の子どもがいる家庭では、子どもと一緒に入浴することがあるかどうかに関しては、84.7%の人があてはまる、ややあてはまると答え、親子入浴が多くの家庭で行われている様子がわかる。

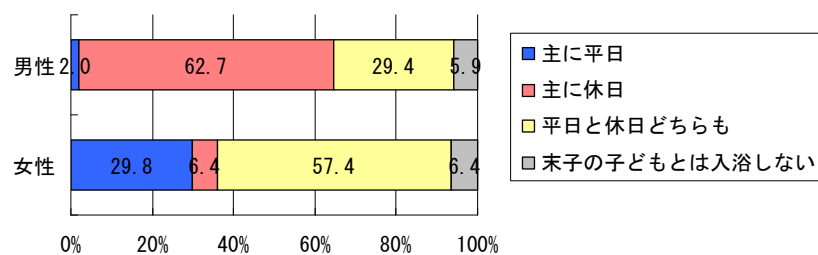
子どもと一緒に入浴することがあるか？
(末子の子どもに対して)



(2) 母親は平日と休日のどちらも、父親は主に休日に子どもと入浴

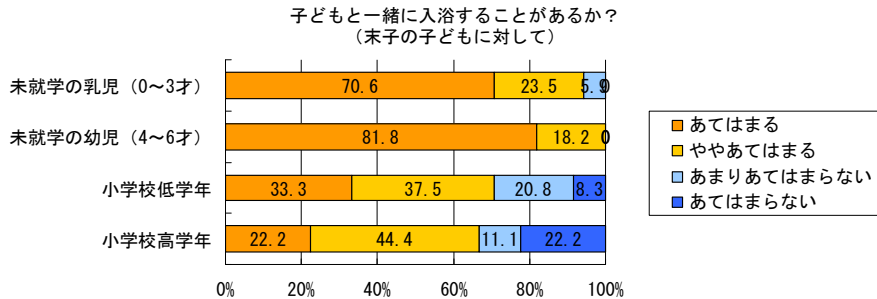
子どもと一緒に入浴するのはいつかを見ると、平日・休日とも行われており、親子入浴が日常的に行われていることがわかる。また、母親は平日・休日とも、父親は主に休日に入浴する機会が多いことがわかり、分担している可能性も考えられる。

子どもと一緒に入浴するのは平日か、休日か？
(末子の子どもに対して)



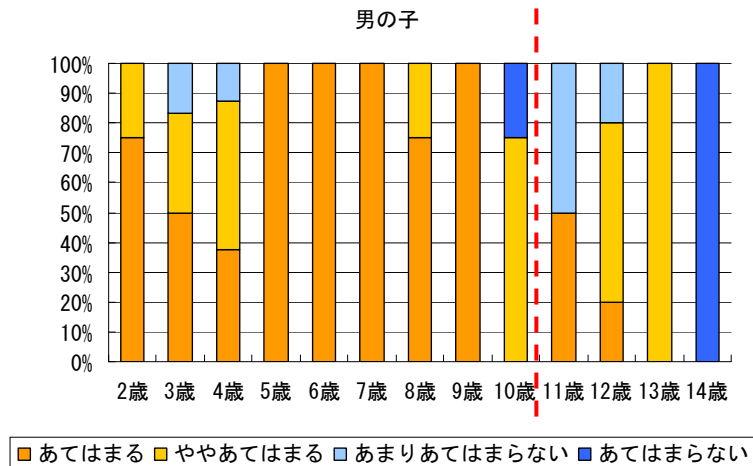
(3) 男の子は10才、女の子は9才で約半数が親子で入浴している

子どもの年齢別に見ると、親子入浴を行っているのが、0～3才で94.1%、4～6才で100%、小学校低学年で70.8%、小学校高学年では66.6%と、子どもの年齢によって、親子入浴を行う割合に差が見られた。

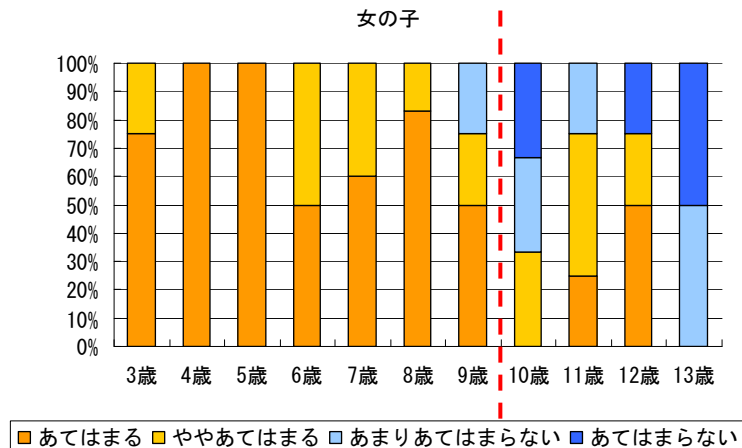


具体的に、いつまで子どもと一緒に入浴しているかをみると、子どもが男の子の場合は10才、子どもが女の子の場合は9才を超えるとその割合は半数をこえない。この結果から、男の子は11才、女の子は10才で、例えばクラスの半分が、親子入浴をしていないことになる。

子どもと一緒に入浴することがあるか？ (末子の子どもに対して)



子どもと一緒に入浴することがあるか？ (末子の子どもに対して)



2. 子どもの入浴スタイル

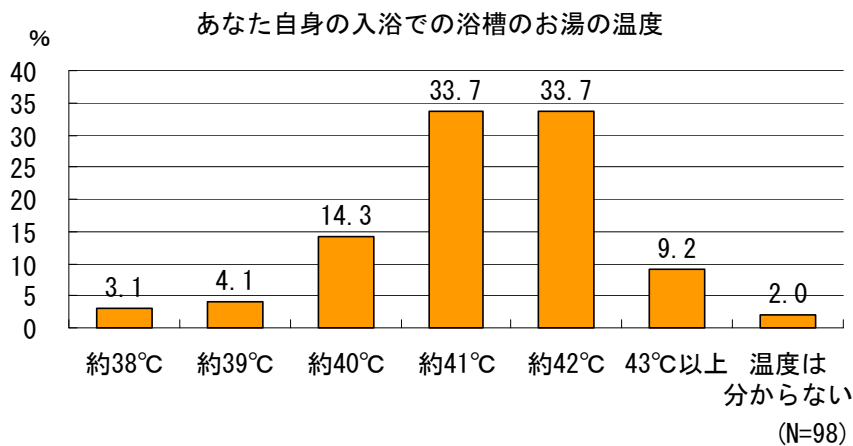
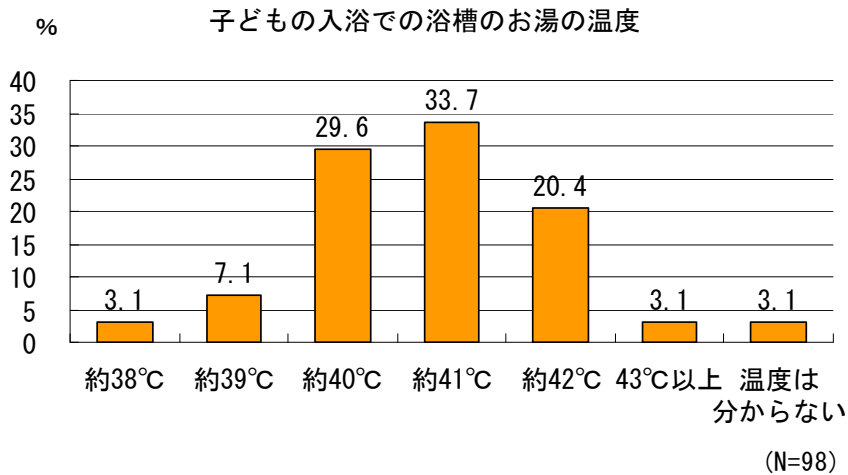
(1) お湯に浸かる時間は親子ともに平均 11 分

入浴時間について見てみると、お湯に浸かる時間は親も子どももほぼ同じであることが分かった。一方、浴室に滞在する時間は親は平均 25 分、子どもは平均 23 分という結果であり、トータルでは子どもの方が入浴時間はやや短めであるが、ほぼかわらない

入浴時間 (分) (N=83)		
	親	子ども
平均浴室総滞在時間	24.81	22.65
お湯につかる平均時間	11	11.53

(2) お湯の温度は、子どもは約 40℃～約 41℃、親は約 41℃～約 42℃が多い

浴槽のお湯の温度に関しては、子どもの方が親よりもやや低い傾向である。子どもは約 41℃が 33.7%と最も多く、次に約 40℃が 29.6%と、約 40℃～約 41℃で 6 割を占める。それに対し、親は約 41℃と約 42℃がともに 33.7%で最も多い。



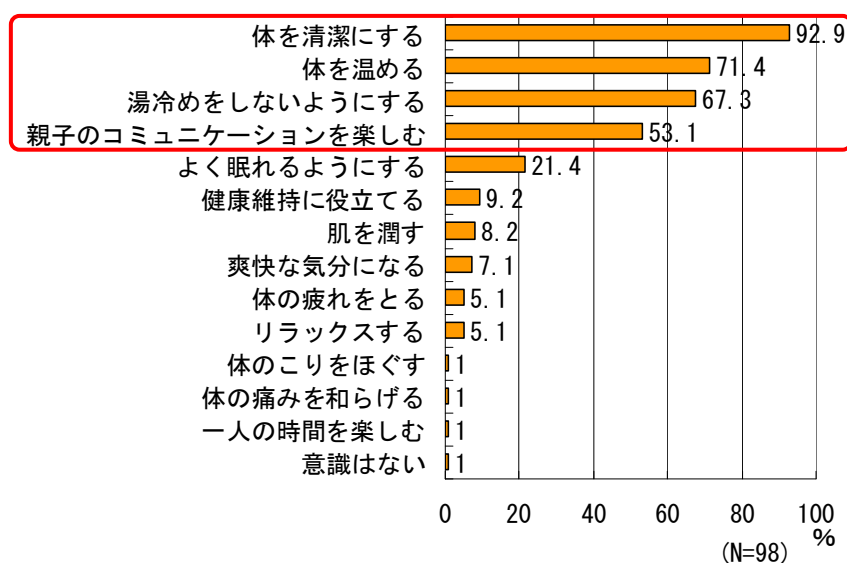
3. 親が子どもの入浴で意識していること

(1) 子どもの入浴で意識しているのは、清潔・体を温める・保温・親子交流

子どもの普段の入浴で意識していることを見ても、最も多いのが「体を清潔にする」で92.9%、次いで「体を温める」が71.4%、「湯冷めをしないようにする」が67.3%という結果となった。入浴には、「清潔」と同時に「体を温めること」「保温すること」を意識していることが分かった。

また、親子入浴でのコミュニケーションも過半数を超える53.1%が意識していると答えており、入浴にお湯の効果を求めると共にコミュニケーションの機会としても重視していることが分かる。

子どもの普段の入浴で意識していること



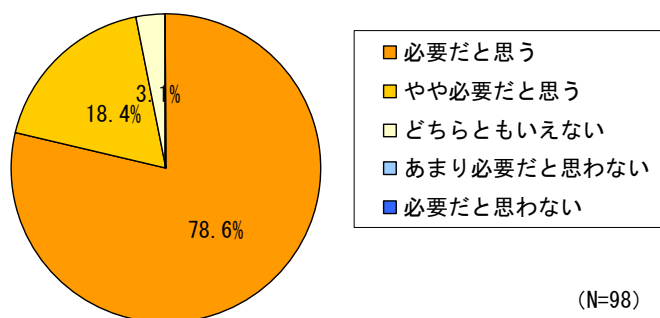
(2) 子どもの入浴のために何を必要と感じているか

子どもの入浴のために、親は何を必要と考えているのだろうか。具体的に「浴槽のお湯に浸かること」「シャワーでお湯を体によくかけること」「熱めのお湯に浸かること」「時間をかけてお湯に浸かること」「お湯に肩まで浸かること」「体を丁寧に洗うこと（清潔のみ）」について、必要性をたずねた。

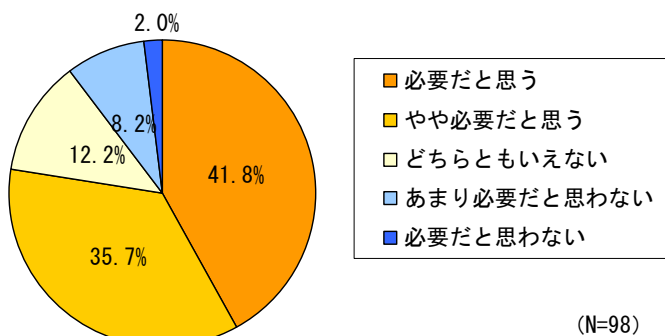
①清潔のためには、丁寧に洗う、お湯に浸かる、シャワーでお湯をよくかけることが必要

子どもが「清潔」になるために必要なこととして、調査では3項目あげ、聞いたところ、「体を丁寧に洗う」が最も多く、ほとんどの人（97%）が必要と意識していることが分かった。また、「お湯につかる」ことや、「シャワーでお湯を体によくかける」などお湯を体にかけることについても、7割強の人が必要であると意識している。

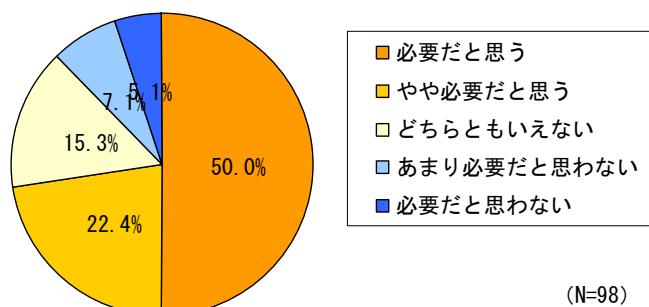
体を清潔にするためには、体を丁寧に洗うことが必要だと思う



体を清潔にするためには、お湯に浸かることが必要だと思う



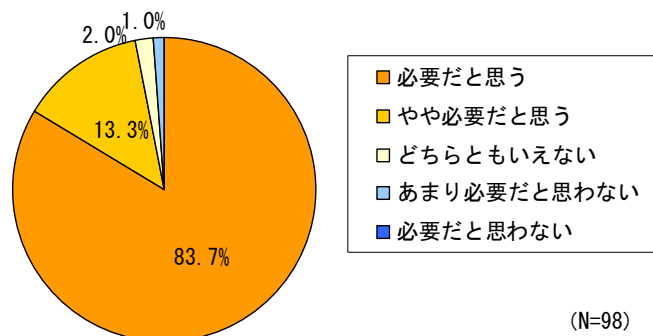
体を清潔にするためには、シャワーでお湯を体によくかけることが必要だと思う



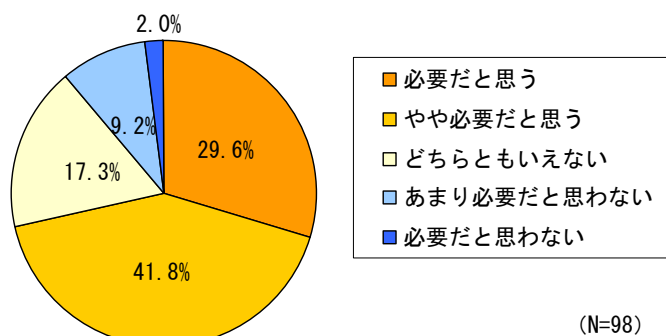
②体を温めるためには、お湯に浸かる、お湯に肩まで浸かる、時間をかけてお湯に浸かることが必要

「体を温めること」に対しては「浴槽のお湯に浸かること」を必要と考えている割合が多く、97%を占めている。また、「お湯に肩まで浸かる」、「時間をかけてお湯に浸かる」についても、7割強の人が必要と意識している。

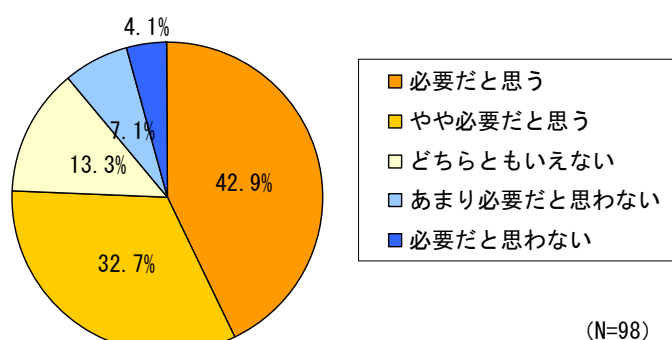
体を温めるためには、浴槽のお湯につかることが必要だと思う



体を温めるためには、お湯に肩まで浸かることが必要だと思う

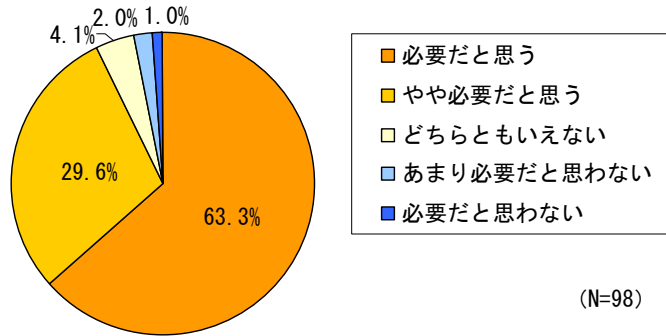


体を温めるためには、時間をかけてお湯につかることが必要だと思う

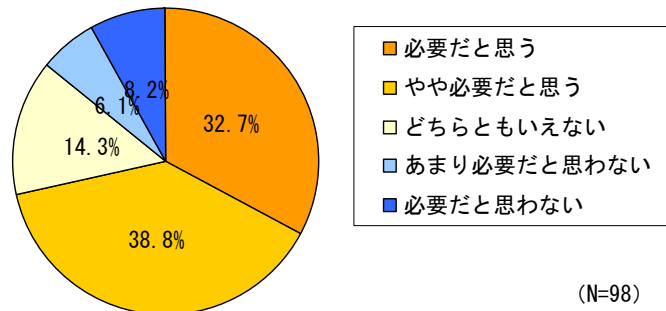


湯冷めを防ぐためについても、「浴槽のお湯に浸かること」を必要と考えている割合が多く、93.1%を占める。また、「お湯に肩まで浸かる（68.4%）」、「時間をかけてお湯に浸かる（71.5%）」についても、約7割の人が必要と意識している。

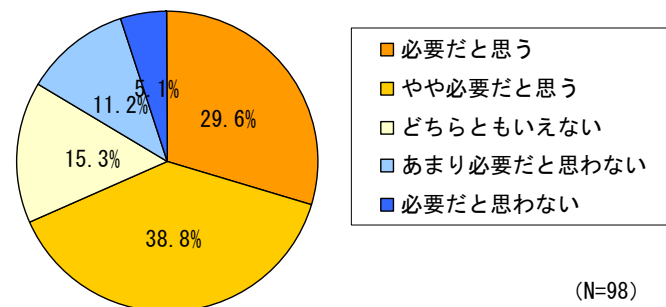
湯冷めをしないようにするためには、
浴槽のお湯につかることが必要だと思う



湯冷めをしないようにするためには、
お湯に肩まで浸かることが必要だと思う

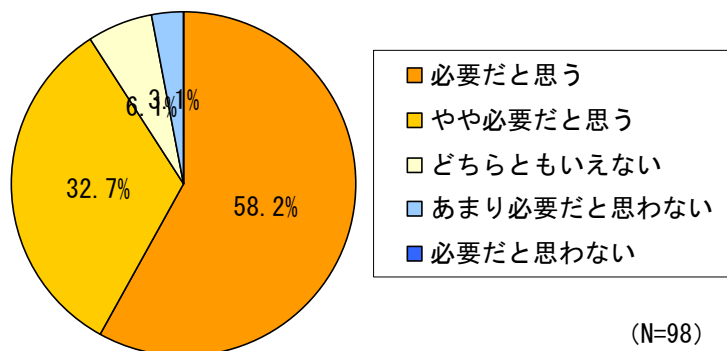


湯冷めをしないようにするためには、
時間をかけてお湯につかることが必要だと思う



そして、体を温めることや保温と同時に、のぼせないように注意することも、9割の人は必要と考えており、子どもの入浴に対して体を温め、維持することだけでなく、同時に温めすぎないことへの意識は高い。

のぼせないように注意することが必要だと思う



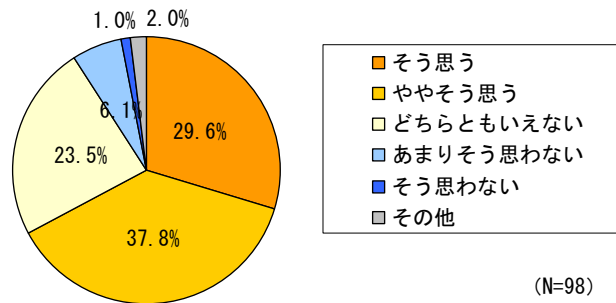
4. 親子入浴の意義

(1) 9割が親子入浴は親子のコミュニケーションの機会として大切と思っている

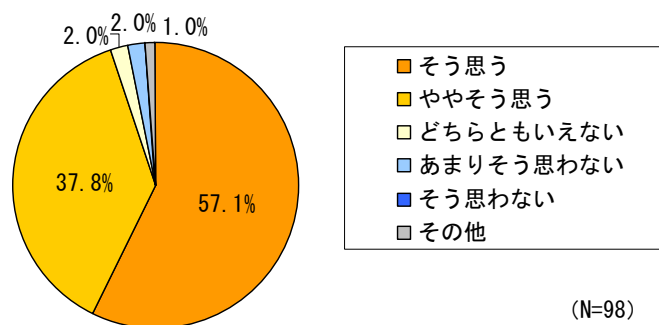
親子のコミュニケーションの現状をみると、今の時間を増やしたいと答える人が7割近くを占め、さらなるコミュニケーションを求める子育て世代が多いことがわかる。

コミュニケーション機会としての親子入浴の評価を見ると、9割の回答者が「大切である」と答えており、親子入浴がコミュニケーション機会として重視されていることがうかがえる。

親子のコミュニケーションについて、今の時間を増やしたい

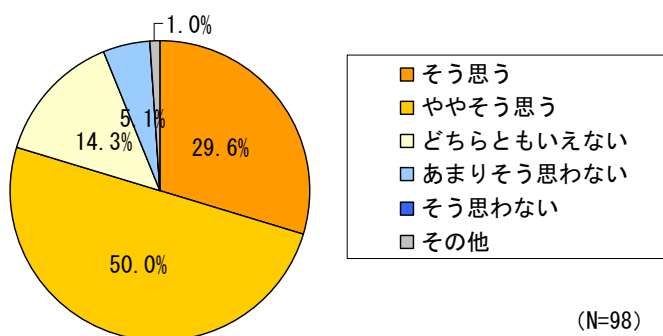


親子での入浴は親子のコミュニケーションの機会として大切である

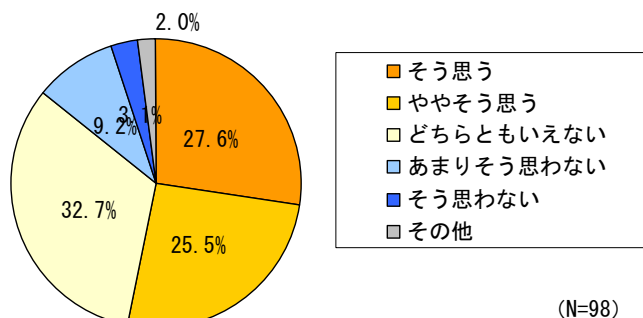


その理由を探ると、お風呂では親子の会話が弾みやすいことがあげられる。実際に8割の親が感じている。これまでも、入浴では人と人の距離が近いことや、お湯のリラックス効果により、心の緊張がゆるみ、会話も弾むとされてきたが、実際に親が感じていることが分かる。そのため、今後の希望を見ても、親としては、できるだけ長く子どもと入浴し続けたいと考えている。

お風呂では親子の会話がはずむ

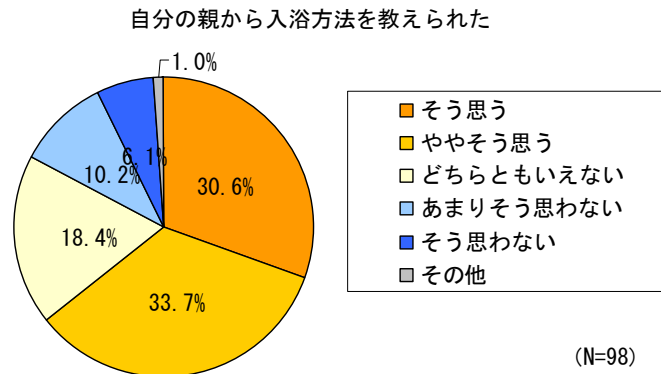


できる限り長く子どもと一緒に入浴し続けたい

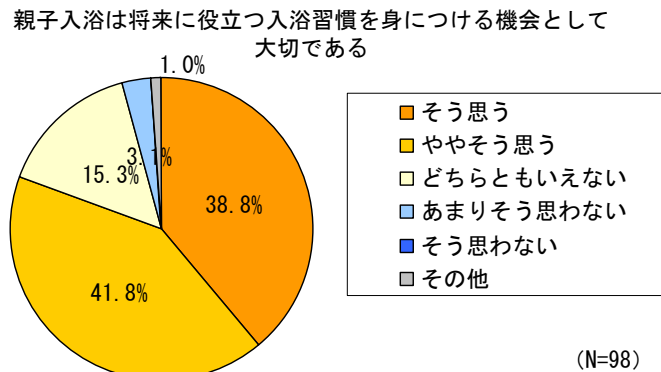
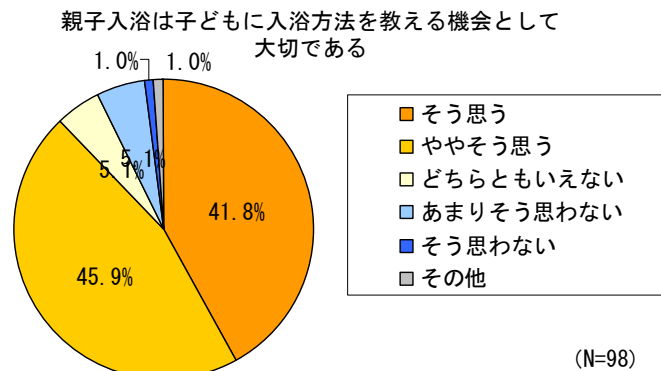


(2) 親子入浴は、子どもに入浴方法を教え、将来に役立つ入浴習慣を身につける機会として大切

入浴はプライベートな行為であるためか、入浴方法については「自分の親から教えられた」と答える人が6割を占めている。つまり、家庭ごとの入浴習慣がその人の入浴スタイルとなると考えられる。



こうしたことから、子ども時代の入浴体験は重要であるが、調査でも、「親子入浴は子どもに入浴方法を教える機会として大切である」と答える人が9割近く、また、「親子入浴は将来に役立つ入浴習慣を身につける機会として大切である」と答える人も8割を占める。



5. 親の入浴に関する知識の実態

(1) 安全で快適な入浴法のポイントは、湯温（ぬるめ）・室温（冬期は暖房を）・湯量（半身浴）

4（2）で述べたように、小学生以下の子どもを持つ親は、親子入浴は子どもに入浴方法を教え、将来に役立つ入浴習慣を身につける機会として大切と考えていることが分かった。

現在、冬季には入浴中に血圧の急変動による高齢者の事故が多くなっている。その理由としては、寒い浴室で熱いお湯に浸かることによる急激な血圧変動が原因の1つとして上げられ、入浴環境の整備が求められているが、過去からの入浴習慣も影響している可能性が高い。そのため、親が教える入浴知識は、将来にわたる入浴習慣の基礎となっていくと考えられる。

では、子どもと一緒に入浴する親は、具体的に、どのような入浴方法を実践し、子どもに教える必要があるのだろうか？

現在、東京ガス株式会社での生理学的実験や、専門家による医学的見地から指摘される正しい入浴知識をまとめると以下ようになる。

将来に役立つ入浴習慣のために必要となる、安全で快適な入浴に関する知識

1. 入浴の目的

「清潔」だけではなく、「体を温め」、「血行を良くする」ことによって、「疲労回復」や「こり解消」など体の元気を保つのに役立つ。

2. 入浴の目的をかなえるための安全で快適な入浴法のポイント

- ① 体を温めるためには、お湯につかることが大切である。
- ② 38℃～40℃のぬるめのお湯に時間をかけて浸かることで、体を芯まで温めることができる。
(※約 42℃以上のお湯は体の負担となるので、避けた方がよい。)
- ③ 寒いときは、お湯を熱くするのではなく、浴室を暖かくすることが大切である。
- ④ みぞおちまでお湯につかる半身浴は体に負担をかけず、リラックスしやすい入浴法である。

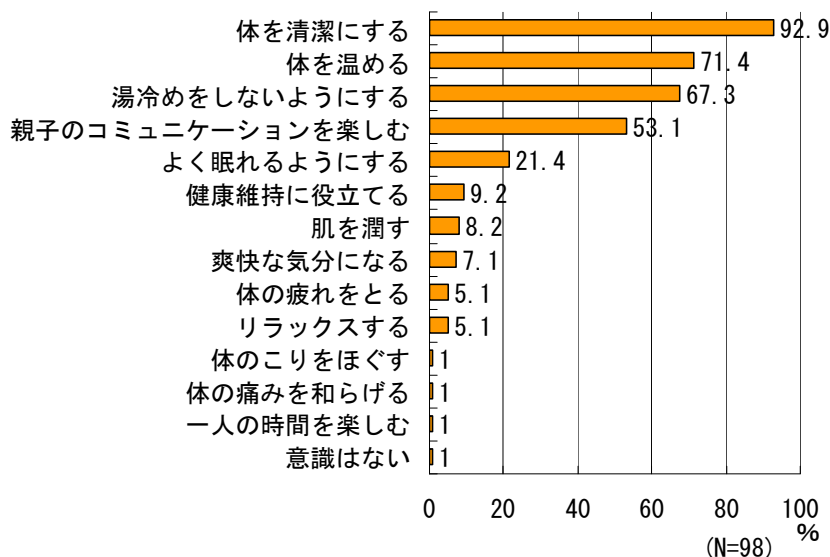
(2) 親の入浴に関する知識の実態

小学生以下の子どもを持つ親は、上記のような子どもに入浴に関する正しい知識を伝えられているのだろうか。(1) であげた、安全で快適な入浴に関する知識を認識しているかを調査結果から見てみた。

①入浴の目的である「体を温める」ためにお湯につかることが大切 はほぼ認識

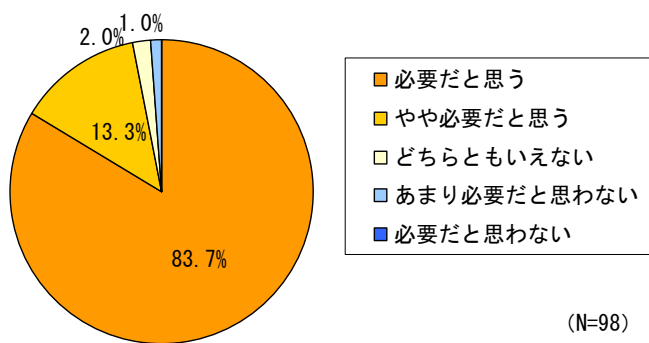
3（1）で述べたように、子どもの入浴で意識していることとして、「体を清潔にする」の次に、「入浴で体を温める」があげられていたことから、入浴の目的に関しては、ほぼ認識されていると考えられる。

子どもの普段の入浴で意識していること



また、安全で快適な入浴に関する知識の1つめのポイントである「お湯につかる」ことについても、3（2）②で述べたように、ほぼ認識され、実行されていることが分かった。

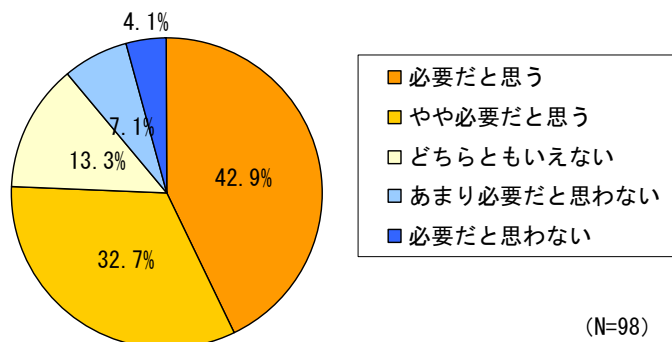
体を温めるためには、浴槽のお湯につかることが必要だと思う



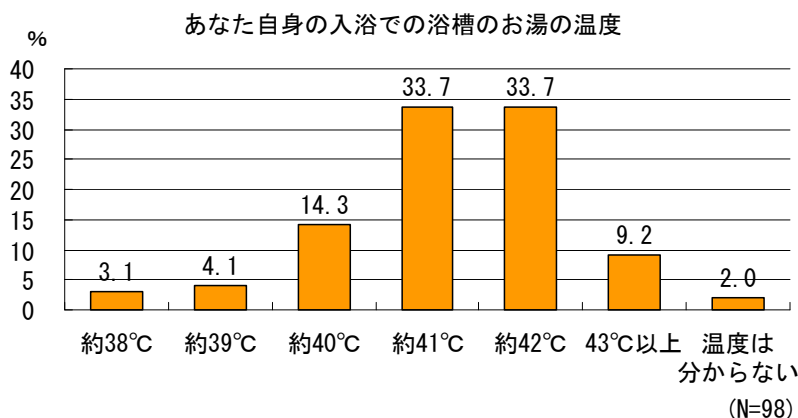
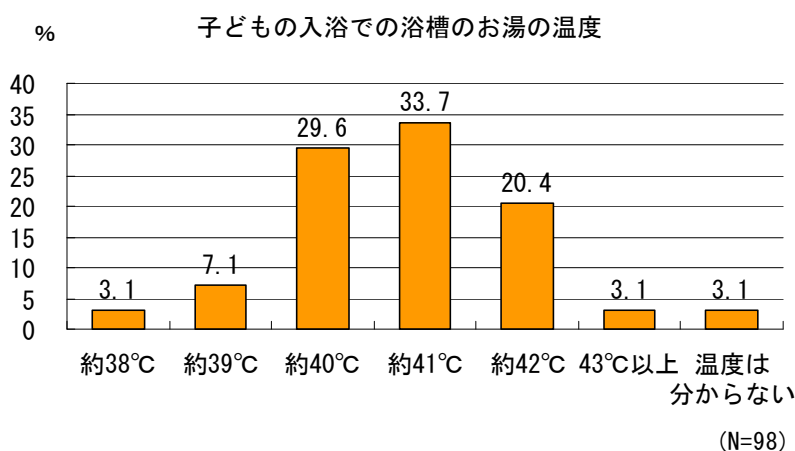
② お湯の適温について誤解あり

安全で快適な入浴に関する知識の2つめのポイントを見ると、時間をかけてお湯につかることに関しては、3(2)②で述べたように、7割以上の方が認識していることが分かった。

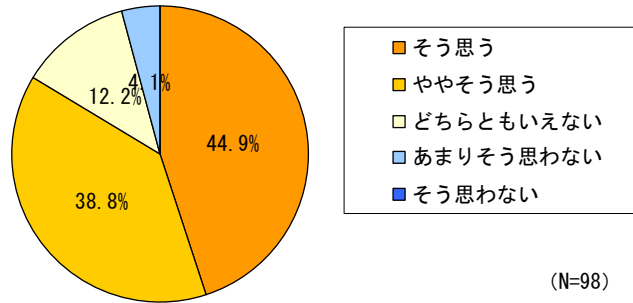
体を温めるためには、時間をかけてお湯につかることが必要だと思う



一方で、浴槽の湯温に関しては、2(2)で述べたように、子どもの方が親よりもやや低いものの、推奨される38℃~40℃に比べると若干熱めのお湯に浸かっている傾向にある。特に、親は42℃以上のお湯に浸かっている人が4割を超える。また、子どもと大人のお湯の温度は異なると思う人も83.7%にのぼり、大人は子どもよりも浴槽の湯の適温が高いと誤解していることも想定される。



子どもと大人の浴槽のお湯の適温は異なる

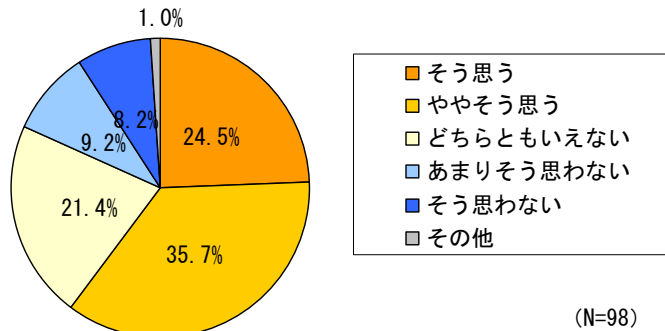


③寒い時期によい入浴法は、浴室を暖めることは理解、浴槽のお湯の温度については、理解は不十分

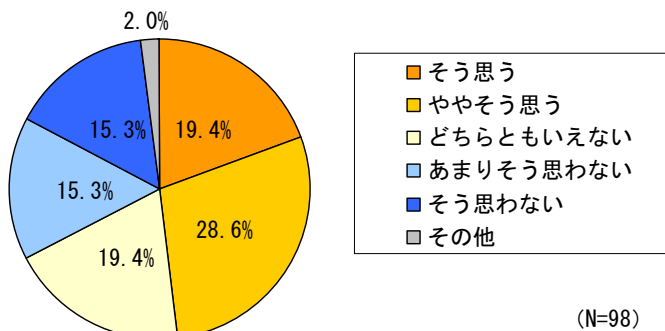
安全で快適な入浴に関する知識の3つめのポイントである、寒い時期の入浴をみると、以下の3項目について必要との認識が示された。具体的には、浴室を暖かくすることの必要性について、「寒いときは浴室を暖房して浴室を暖かくしたほうがよい」が60.2%、「寒いときはシャワーのお湯を出して、浴室を暖かくしたほうがよい」が49%と、半数以上の人寒い時期には浴室を入浴前に暖めることが必要であると正しい認識を持っていることがわかった。

一方で、「寒いときは浴槽のお湯の温度を熱めにしたほうがよい」と考える割合は、67.4%を占める。このことから、特に、寒いときの入浴法として、お湯の温度に関する理解は、まだ十分ではない面があると考えられる。

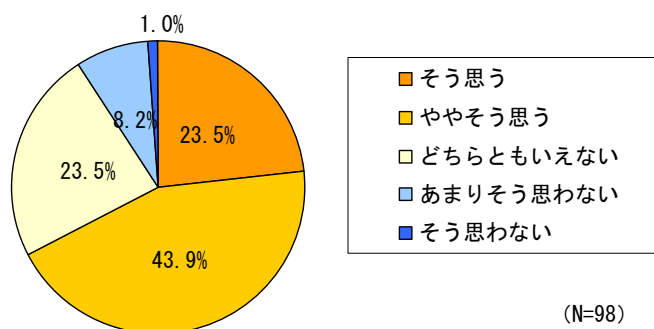
寒いときは浴室暖房して、浴室を暖かくしたほうがよい



寒いときはシャワーのお湯を出して、浴室を暖かくしたほうが良い



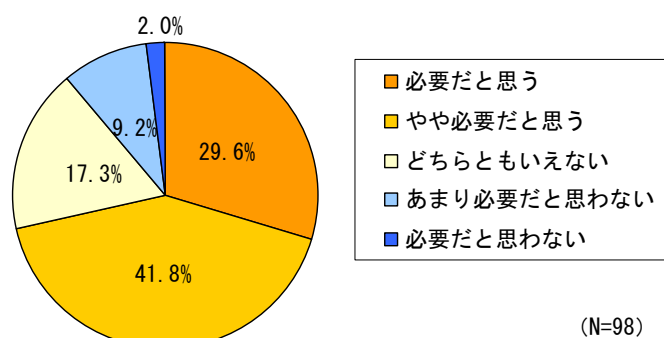
寒いときは浴槽のお湯温度を熱めにしたほうがよい



④体を温めるために有効な半身浴は広く理解されていない

安全で快適な入浴に関する知識の4つめのポイントである、半身浴について見ると、3(2)②であげられたように、体を温めるために「肩までお湯に浸かる」ことを必要と考えている人が7割以上見られる。

体を温めるためには、お湯に肩まで浸かることが必要だと思う



肩までお湯に浸かる入浴（全身浴）は、日本人が以前から親しんできた入浴法であり、体を温めるために効果的な入浴法の1つであるが、長く浸かると体に負担となることもあり、最適な入浴法とは言えない。

現在では、むしろ、みぞおちまでお湯に浸かる入浴（半身浴）の方が、体に負担をかけずに体を温めることができ、リラックスしやすい入浴法とされているが、広く理解されるところまでは至っていないようだ。

(3) 体を温めるための入浴方法に関する知識に誤解あり

小学生以下の子どもを持つ親は、入浴の目的として体を清潔にすることだけでなく、温めることを意識し、お湯に浸かる入浴方法を実践していることがわかった。しかし、温めるための具体的な方法になると、浸かっているお湯の温度や肩までつか入浴の実践、寒い時期の入浴など誤解されている面も見られる。入浴習慣は子ども時代から培われていくとも言えることから、子育て世代に向けて、安全で快適な入浴方法をさらに周知していく必要があるようだ。

《おわりに》

今回の調査によって、小学生以下の子どもがいる家庭では、親子入浴が日常的に行われ、コミュニケーションやより良い入浴習慣を教える機会として、親が重視していることがわかった。

また、子どもの入浴スタイルや子どもの入浴に関する意識を見ると、入浴とは清潔や体を温めること、保温するために行っているものであるが、より良く実践されているかといえ、そうではない。

都市生活研究所では、「浴育（入浴を通じて生涯の心身の健康をより良く育むために、入浴の効果や入浴方法、楽しみ方を学ぶこと）」を提唱しているが、将来の習慣にするためには子どもころの入浴習慣が大切であり、こうしたレポートや風呂文化研究会（お風呂に関連する企業が集まり、お風呂をもっと楽しく豊かにする提案を行う）の活動を通じて継続的に伝えていきたいと考えている

「親子入浴に関する実態調査 2010」

2010年2月

東京ガス株式会社 都市生活研究所

興梠 真紀

★

本誌に関するお問い合わせ先

東京ガス株式会社 都市生活研究所

TEL: 03-5400-7555

<http://www.toshiken.com/>



東京ガス株式会社 都市生活研究所

〒105-8527 東京都港区海岸 1-5-20

TEL 03-5400-7555

<http://www.toshiken.com/>