＜報道関係各位＞

アカチャンホンポ

News Letter
株式会社赤ちゃん本舗
調査レポート
2026 年 3 月 23 日

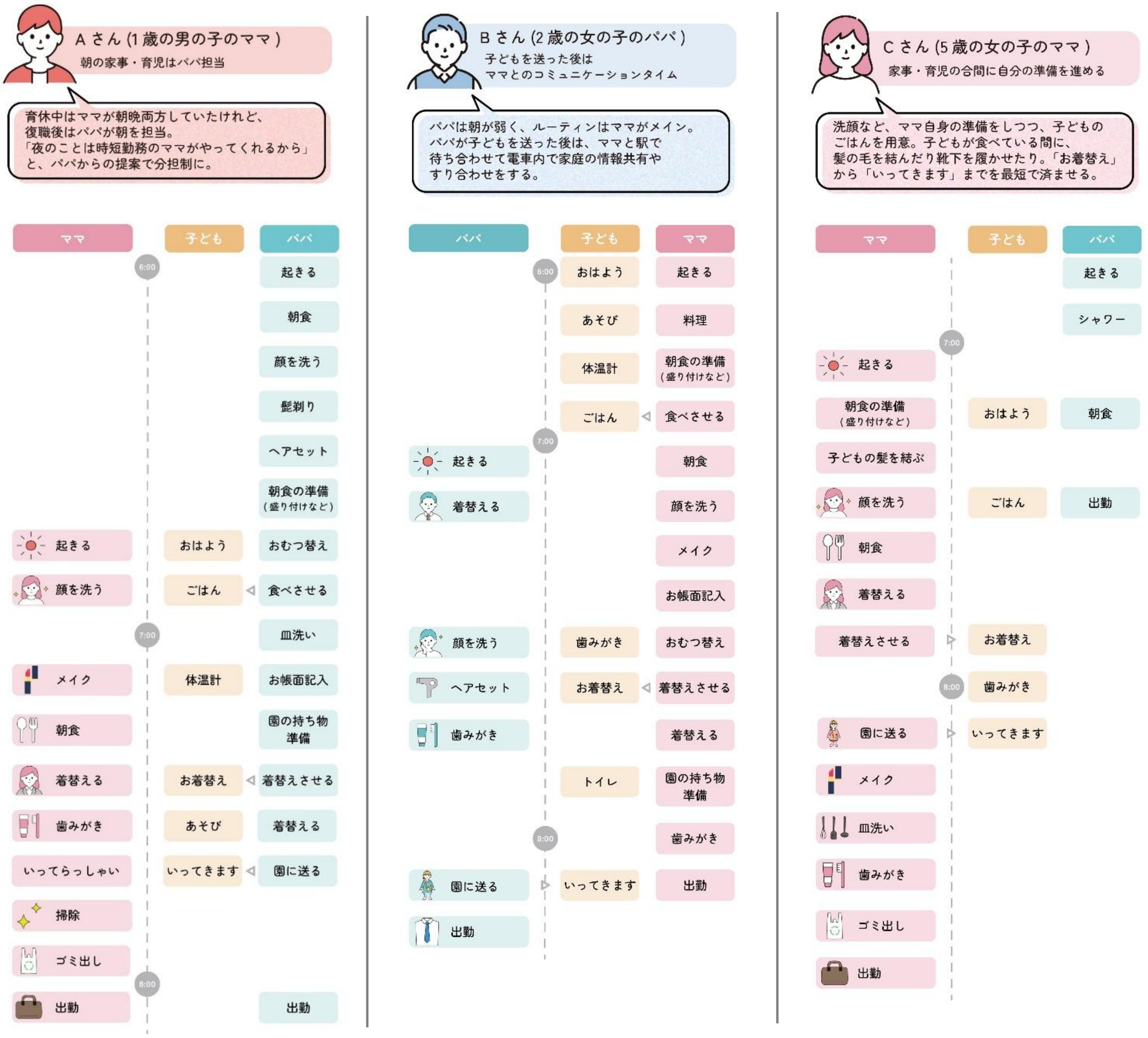
【働くママ・パパ必見】
登園までの「朝のタイムスケジュール」とバタバタしないコツ！
～ 赤ちゃんのいる暮らし研究所レポート ～

この春から、育児休業を終えて職場復帰を迎える方も多くいらっしゃるのではないでしょうか。職場復帰の準備とあわせて考えておきたいのが、復帰後の生活を具体的にイメージしておくことです。実際に仕事が始まると、朝の準備や子どもの送り出しに追われ、想像以上に慌ただしく感じるケースも少なくありません。

株式会社赤ちゃん本舗（本社：大阪市中央区 https://www.akachan.jp）の調査・研究機関「赤ちゃんのいる暮らし研究所」は、ママ・パパ社員を対象に、朝のタイムスケジュールについてインタビューを実施しました。本レポートでは、復帰後の毎日をよりスムーズにスタートするためのヒントとして、ママ・パパ社員の工夫や役立つアイテムをご紹介します。

■ママ・パパ社員の起床から出社までのタイムスケジュール

育休明けの復職後、朝の支度を効率的に進めるための工夫として、家庭内で役割分担を行う事例が多く見られました。



■朝のバタバタ、どう乗り越えている？ママ・パパ社員たちがやっている工夫

育休復帰後、とにかく慌ててしまう“朝”。ママ・パパ社員が実践している工夫をピックアップしました！

① **家事・育児は朝と夜で分担**
朝はパパが家事・育児を担当することで、ママに自由な時間が生まれ、身支度や出勤準備にも余裕が生まれます。その分、パパは夜に自由時間を確保するなど、無理のないバランスづくりが継続のポイントのようです。

② **イレギュラー対応はパパ担当に**
通常の家事・育児ルーティンはママ、「おねしょ」などのイレギュラー対応はパパというように役割を分担。パパが子どもへの声かけを担い、朝食や着替えといった次の行動を促すことで、朝の流れがスムーズになったようです。

③ **「選べる朝ごはん」で食事をスムーズに**
主食・たんぱく質・野菜・飲み物など、あらかじめ複数の選択肢を用意し、子ども自身に選ばせるスタイル。『自分で選んだ』という納得感でイヤイヤ発動を回避でき、食事の進みが良くなる工夫です。

④ **朝食に“麺類”を取り入れる**
ごはんに比べて食べやすい麺類を取り入れることで、短時間で完食につながるケースも見られます。野菜をたっぷり加えた「朝ラーメン」や、冷凍のカット野菜の活用で、手軽さと栄養の両立が可能です。

⑤ **ぬいぐるみを使った起床サポート**
ぬいぐるみを使って子どもに呼びかけるなど遊びの要素を取り入れることで、スムーズな起床につなげる工夫も見られました。

⑥ **BGMで朝の行動を後押し**
子どもの朝の準備が進まない時は、運動会のBGMなどテンポの良い音楽を流すことで、気分を切り替え、準備も早くなるかもしれません。

⑦ **ヘアセットはママ・パパ社員で対応可能に**
子どもの髪が長い場合、園のルールにより結ぶ必要があることも。ママ・パパ社員お互いがヘアセットに対応できるようにしておくことで、朝の身支度がスムーズになります。インタビューでは「動画を見ながら結び方を習得した」という声もあり、帽子をかぶりやすい髪型やプールに適したスタイルなどを参考にされています。

■ルーティンを効率的にするお役立ちグッズをご紹介

ここからはママ・パパ社員が使っている、朝以外でも役立つグッズをご紹介していきます！

① **自動調理鍋（オートクッカー）**　朝のうちに夕食を仕込み、夜帰宅後は温めるだけ。忙しい家庭にぴったり！
② **自動調理ポット（スープメーカー）**　約30分で栄養たっぷりのポタージュができるアイテムで朝食の質向上。
③ **スマート照明で光の目覚まし**　子どもがスムーズに起きる環境づくりを手助け。遠隔操作できるのも◎。
④ **風力強めのドライヤー**　お風呂上がりの強い味方になるほか、濡れた衣類やカーペットの乾燥にも。

その他にも、食器をワンプレートにすることで片付けを時短したり、お子さまの“自分でやりたい！”をサポートするようなアイテムを取り入れたりすることでも朝の負担を軽減できます。アカチャンホンポで取り扱っている「お着替え応援肌着」は、前後どちらにもプリントがあり、お子さまでもわかりやすいようになっています。
▶詳しくはこちら→ https://bit.ly/4bSGEYO

「ちょっとした工夫」で心と時間に余裕を！先輩ママ・パパたちのアイディアを参考に、朝のバタバタを軽減する仕組み化をスタートしてみてください。アカチャンホンポでは役立つグッズも多数取り揃えています。ぜひお近くの店舗にお立ち寄りくださいね。

<調査概要>
調査期間：2025年6月4日（水）、9日（月）、11日（水）、12日（木）
調査方法：対面でのデプスインタビューまたはグループインタビュー
実施機関：赤ちゃんのいる暮らし研究所
対象：就学児のいるアカチャンホンポママ・パパ従業員
インタビュー人数：9名

【赤ちゃんのいる暮らし研究所について】
赤ちゃんのいる暮らし研究所は、2023年3月、「赤ちゃんのいる暮らし」に関わる人たちの課題を解決するために、赤ちゃん本舗に設立されました。妊娠・出産・子育て中の暮らしやモノ・コトについて情報収集し、インサイトを調査、分析することで、商品・企画やサービス開発に役立てています。
また、ママ・パパや社会への情報発信とともに暮らしの困り事に寄り添うことで、スマイルな育児の実現を目指します。
赤ちゃんのいる暮らし研究所 ｜ アカチャンホンポ

赤ちゃんのいる暮らし研究所

以上

[取材問い合わせ] 株式会社赤ちゃん本舗 ブランド広報部　電話：06-6258-7125 メールアドレス：ah-kouhou@akachan.co.jp

[赤ちゃん本舗について]
赤ちゃん本舗は「スマイルな育児を。アカチャンホンポ」をコーポレートメッセージとし、お客さまのお気持ちに寄り添った商品・サービス・情報の提供を目指しています。
■公式ホームページ：https://www.akachan.jp　■全国に 129 店舗（※2026 年 2 月末時点。FC 含む、海外含まず。）https://stores.akachan.jp/
■アカチャヤホンポ オンラインショップ：https://shop.akachan.jp