

【育児ステージ別・ママたちの大掃除を調査】

6割超が夫にモヤッと実感！夫婦協力は子どもの成長と共に”半減”

無理のない“身の丈大掃除”へシフト。夫婦で仲良く掃除をしてそうな有名人ランキングも発表

酸素系漂白剤「オキシクリーン」を販売する株式会社グラフィコ（代表取締役：マイケル・リード）は、全国の0～12歳の子を持つ母親 988人を対象に、大掃除に関する意識調査をインターネットリサーチにて実施いたしました。



■調査サマリー

1. 先輩ママの約6割が“簡単大掃除派”で最多。育児ステージで変わる大掃除の目的
2. 大掃除の主導権は子どもの成長とともにママへシフト。幼児期に“負担と期待”がピークに
3. 大掃除デビューは「3歳」「お手伝いを始める」と”親主体”で二極化
4. 掃除教育は“安全性と難易度”で段階的に
5. 「完璧・計画掃除」は減少し「ながら掃除」が主流に。子どもが触れる場所にも連動
6. 「夫婦で仲良く掃除してそう」1位は杉浦太陽・辻希美夫妻。“家族で楽しむ”象徴に

■Appendix

- ・ 育児ステージで異なる“いまの不安” 先輩期は家計、幼児期は片付け、新米期は時間
- ・ 経験から育まれる「完璧じゃなくていい」という気づきが新米ママへのエールに

■調査背景

年末の大掃除は、子どもの成長や家族の暮らし方によって大きく変化する家事行動です。本調査では、0～12歳の子どもを持つママを対象に、育児ステージごとに大掃除の仕方・任せどき・負担感・心の変化がどのように移り変わるのかを可視化することを目的としました。

その結果、家事の完璧さを求める時期から、日々を回すための工夫、そして自分たちのペースに合った“無理をしない大掃除”へと、価値観が段階的に変わっていく姿が浮かび上がりました。本調査を通じて、忙しい育児期でも続けられる“身の丈大掃除”のヒントを探ります。

■調査概要

【調査方法】インターネット調査 【調査地域】全国

【調査対象】0～12歳の子どもを持ち、夫と同居している母親

【サンプル数】988人 【調査期間】2025年11月14日(金)～11月18日(火)

【留意事項】本リリースに記載されている各世代の構成は以下のように定義しています。

- ・新米ママ：第一子に0-2歳の子どもがいる母親 327名
- ・幼児ママ：末っ子に3-6歳の子どもがいる母親 330名
- ・先輩ママ：末っ子に7-12歳の子どもがいる母親 331名

※グラフ内の数値は小数点第二位以下四捨五入

◆引用・転載時のクレジット表記のお願い

本内容の転載にあたりましては、「オキシクリーン調べ」とクレジットを付記のうえご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■調査結果から見えた各育児ステージ別まとめ



【新米ママ（0～2歳）】

赤ちゃん中心の守りの掃除期

- ・大掃除は夫婦で協力
- ・“完璧・計画掃除”を手放す
- ・不安は「自分の時間がない」「家事育児の両立」など、“時間不足”が目立つ

生活が大きく変わる時期でもあり、心身ともに負荷が大きい一方で、時短や効率化の工夫が芽生え始める。

【幼児ママ（3～6歳）】

とにかく忙しく、求めるのは効率と協力

- ・大掃除は“自分中心”で、夫への“モヤッと率”が最多
- ・「掃除・片付けが回らない」ことが悩み

子どもが“自分でやりたい”時期なだけに、家の中が乱れやすく、完璧は求めず、“どう回すか”が課題。

【先輩ママ（7～12歳）】

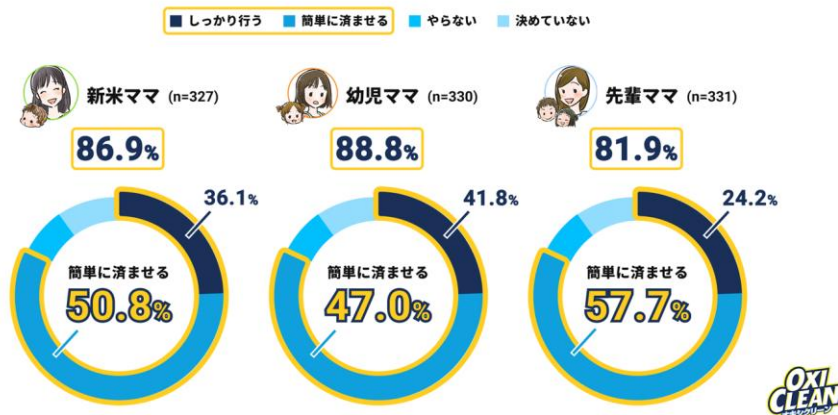
家事も育児も無理をしない期

- ・大掃除“簡単派”が最多
- ・漂白剤など“強い汚れ対応”が増加
- ・不安なことは「家計」

“完璧じゃなくていい”が最も定着し、掃除ライフバランスが成熟。時短・効率化・家電活用など、“身の丈大掃除”が自然と完成したステージ。

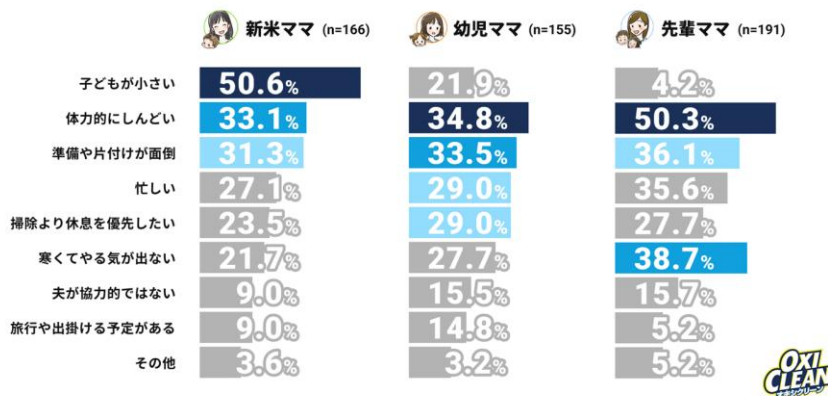
1. 先輩ママの約6割が“簡単派”で最多。育児ステージで変わる大掃除の目的

Q 今年（2025年）の年末、自宅の大掃除を行う予定はありますか？（SA）



0～12歳の子を持つママに、年末大掃除や普段のお掃除行動について意識調査を行いました。育児ステージによって、夫婦・家族関係や今感じている不安など様々な変化が見られました。まず、今年の年末大掃除の実施傾向をたずねたところ、大掃除の実施予定は共通して8割超と高く「やらない」という選択肢は少数派でした。しかし、「簡単に済ませる」と回答した割合は全体的に高く、先輩ママが57.7%で最多となり、**子どもの年齢が上がるほど“大掃除は無理なく”が主流になることが明らかになりました。**

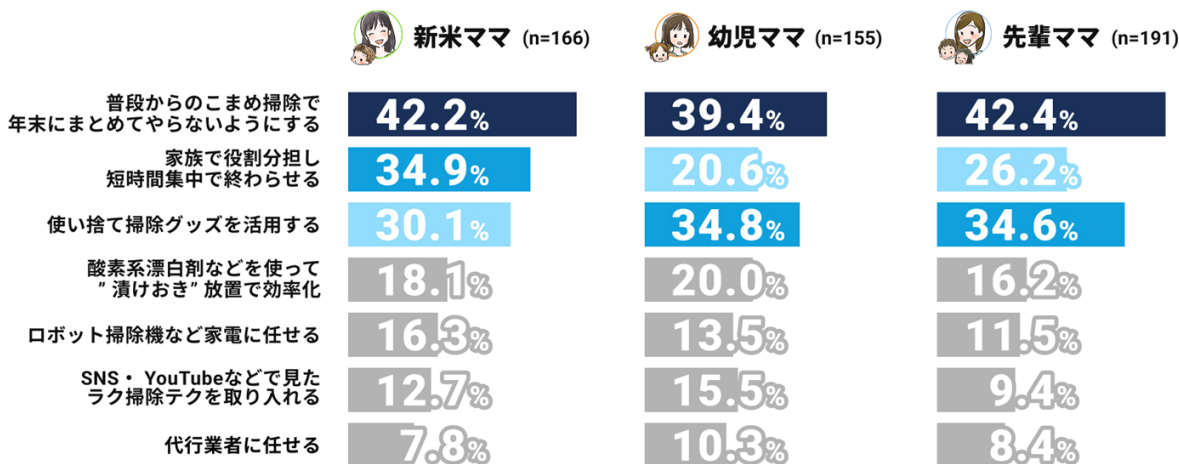
Q 今年の大掃除を「簡単に済ませたい」と思う理由を教えてください。（MA）



簡単に済ませたい理由は“時間感覚”や“心の余裕”の違いが影響していることが読み取れます。

- 新米ママ（0～2歳）
 - 「子どもが小さい」が最多で、赤ちゃんを優先する“守りの掃除”が中心
- 幼児ママ（3～6歳）
 - 「準備や片付けが面倒」「休息を優先したい」など、生活に余白がない“ワンオペ感”が反映
- 先輩ママ（7～12歳）
 - 「体力的にしんどい」「寒くてやる気が出ない」など、家事負荷の“現実”を踏まえた理由が上位

Q あなたが「簡単に済ませられる」と思う大掃除スタイルをお選びください。（MA）



※特になし、わからない、その他は割合

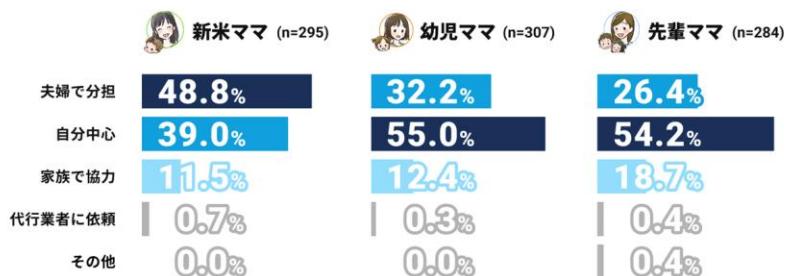


次に、大掃除が簡単に済ませられるスタイルについてたずねると共通して上位に、「普段からのこまめ掃除」「使い捨て掃除グッズ」「家族で役割分担」が並びました。続いて、「“漬け置き放置”で効率化」「ロボット掃除機など家電任せ」がランクインし、「手間をかけない工夫」がすべてのママのスタンダードになりつつあることがわかります。

大掃除は、「育児ステージという環境で変わるもの」でもあり、身の丈にあった大掃除の行動が明らかになりました。

2. 大掃除の主導権は子どもの成長とともにママヘシフト。幼児期に“負担と期待”がピークに

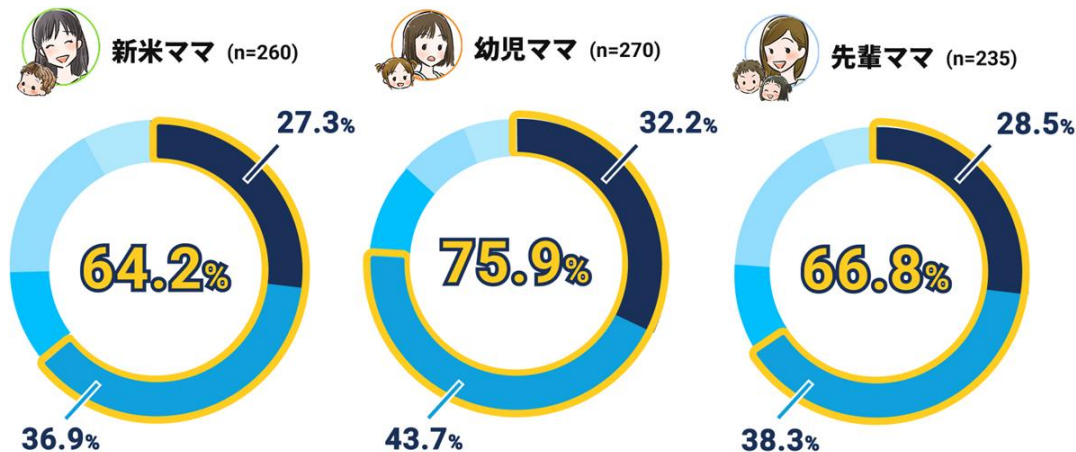
Q 自宅の大掃除をどのように進めていますか？（SA）



大掃除の進め方は、育児ステージが進むほど“ママ主導”へと集約していることがわかりました。先輩ママと幼児ママは、すでに半数以上がワンオペに近い状態です。一方で、最も“夫婦で協力”しているのは新米ママで48.8%でした。赤ちゃん期は生活リズムが不安定なため、夫婦で力を合わせる必要が自然と高まるステージといえます。

Q 大掃除のとき、夫の行動にモヤッとしたことはありますか？（SA）

■ よくある ■ たまにある ■ どちらとも言えない ■ あまりない ■ まったくない



大掃除のとき、夫の行動にモヤッとした理由（FA）※一部抜粋

効率が悪くてモヤッと

- ・ 決まった時間の中で効率的に数をこなしてほしいが、1日で終わったのは風呂掃除だけ（新米ママ・30代）
- ・ トイレ掃除だけしかない。家は広いから掃除箇所なんて山ほどあるのに（新米ママ・30代）
- ・ 無計画で、中途半端に終わることが多い（幼児ママ・40代）
- ・ 掃除の要領が悪い。私や娘たちとタイミングが合わない（先輩ママ・40代）

指示待ち！適当でモヤッと

- ・ 指示待ちがモヤッとする、なかなか動いてくれない（新米ママ・20代）
- ・ お願いしてもすぐにはやってくれない。やりだしたと思ったら水がだしっぱなしだったり、洗剤を全部つかったり、きれいなタオルを使っていたり、思った通りにはならない（幼児ママ・30代）
- ・ 自分からはしない。水場を避ける。寒いところを嫌がる（先輩ママ・40代）

逆に指示・指摘されモヤッと

- ・ 夫のペースで指示され、仕事のように感じる。自分のペースで進められずモヤッとする（新米ママ・20代）
- ・ こっちがやった所を見て「ここまだ残ってるよ」とか指摘してくる（幼児ママ・30代）
- ・ 普段出来ないようなところを夫が掃除し「ここは普段から掃除しないんだね。」と言われた（先輩ママ・40代）

幼児ママは大掃除が「自分中心（55.0%）」で最大値となるだけでなく、夫への“モヤッと経験”も **75.9%** と育児ステージで最も高いことがわかりました。

具体的にモヤッとした理由をたずねたところ、育児ステージに関係なく「効率が悪い」「指示待ちで動かない」「逆に指示・指摘される」と同じような不満の内容なのが特徴です。

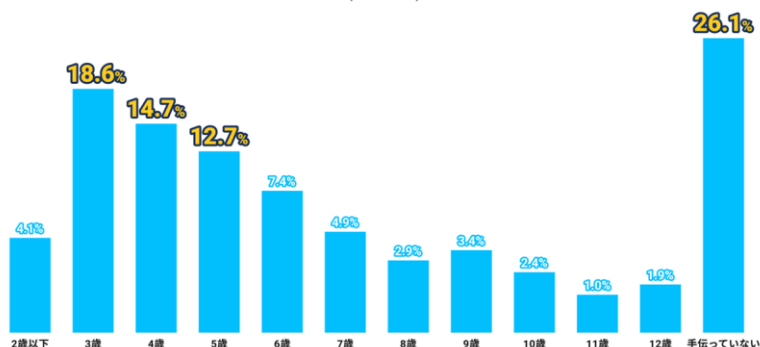
夫に手伝って欲しい期がピークである幼児ママは、夫への期待値が高い一方、先輩ママは諦め寄り、新米ママは夫が協力的でもある分、多少の不満は抑えられているのかもしれません。

子どもの成長と共にママの負担が軽くなるのではなく、“夫への期待値の変化”が掃除の役割分担に影響していることがうかがえる結果となりました。

3. 大掃除デビューは「3歳」「お手伝いを始める」と「親主体」で二極化

Q お子さんが初めて大掃除を手伝ったのは何歳頃ですか？

(SA n=591)



夫だけでなく、子どもは大掃除に関わっているのでしょうか。

先輩ママと幼児ママに子どもが初めて大掃除を手伝った年齢をたずねると、「3歳～5歳」が全体の4割を占め、未就学期のうちに「一緒にお手伝いを始める」家庭が多い傾向が見られました。

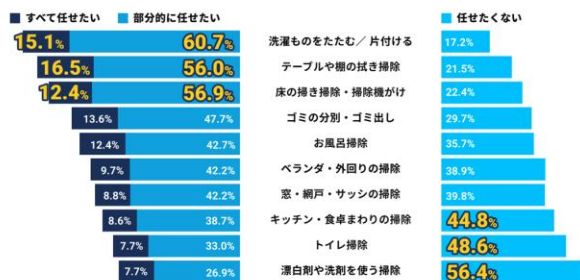
一方で、「手伝っていない（26.1%）」も一定数見られ、まだ任せるのが不安、ペースが乱れる、など、家庭の状況によって大掃除デビューのタイミングは異なることがうかがえます。

“早めに巻き込み始める家庭”と“親主体で進める家庭”の二極化が見られ、大掃除デビューに「正解の年齢はない」ことがわかりました。

4. 掃除教育は“安全性と難易度”で段階的に

Q あなたは子どもに、次の掃除をどの程度任せたいと思いますか？

(SA n=661)



※わからないは割合



続いて、子どもが大掃除を手伝っていると回答したママに、子どもに「任せたい掃除」と「任せたくない掃除」をたずねたところ、それぞれの領域”に明確な線引きがあることがわかりました。

任せたい掃除には「洗濯物をたたむ（75.8%）」、「テーブルや棚の拭き掃除（72.5%）」、「床の掃き掃除・掃除機がけ（69.3%）」といった“安全で簡単・達成感がある”掃除が上位に入りました。（「すべて任せたい」「部分的に任せたい」の合算）

一方で任せたくない掃除には、「漂白剤や洗剤を使う掃除（56.4%）」、「トイレ掃除（48.6%）」、「キッチン・食卓まわり（44.6%）」と、衛生リスクや安全性への配慮が必要な領域が共通して上位に。子どもが成長しても「危険性のある場所は任せにくい」という親の判断軸が明らかになりました。

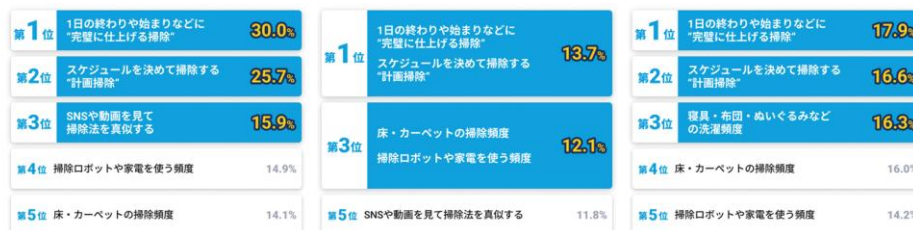
5. 「完璧・計画掃除」は減少し「ながら掃除」が主流に。子どもが触れる場所にも運動

Q 子どもが育ってきて、次のお掃除行動の頻度はどう変化しましたか？（SA）

増えた掃除



減った掃除



次に、育児ステージ別に「増えた掃除」と「減った掃除」についてたずねたところ、“完璧じゃなくていい”という価値観が**実際の行動変化として定着**しつつあることが明らかになりました。

まず、子どもが育ってきて増えた掃除をたずねたところ、“ながら掃除”は共通して増加トップとなりました。「気づいたときにすぐ拭く」「動線のなかで同時に片づける」といった日常に溶け込んだ掃除が、育児期の暮らしにフィットしている様子がうかがえます。

一方、「完璧掃除」「計画掃除」はどの世代でも減少し、特に新米ママの3割が赤ちゃんができて今までとは全く異なる生活リズムとなり、負担の大きい掃除から優先的に手放す傾向が見られました。さらに、掃除の増加項目を見ると、ステージごとに「子どもが触れる場所」が濃く反映されています。

- **新米ママ（0～2歳）**
 - 利用頻度の高い寝具やぬいぐるみの洗濯、ハイハイも始まるので床掃除の増加
- **幼児ママ（3～6歳）**
 - トイレ開始タイミングということもあり、トイレ掃除が増加
- **先輩ママ（7～12歳）**
 - 子どもが口に入れるなど心配が減るため、ぬいぐるみ洗濯が減少
 - 代わりに、上履きや活弁になる時期でもあるので汗・泥汚れなどが気になり漂白剤を使った“強い汚れ”対応が増加

生活動線に合わせて、「増える掃除」も「減る掃除」も自然にアップデートされ、完璧主義を手放しながら、家庭に無理のない形へ調整していく姿が浮かび上がりました。

6. 「夫婦で仲良く掃除してそう」1位は杉浦太陽・辻希美夫妻。“家族で楽しむ”象徴に

Q 「夫婦で仲良く掃除をしていそう」と感じる有名人をお選びください。※敬称略

(MA n=988)

第1位	杉浦太陽・辻希美夫妻 39.9%	4 ヒロミ・松本伊代夫妻 16.8%
第2位	庄司智春・藤本美貴夫妻 26.1%	5 中尾明慶・仲里依紗夫妻 12.2%
第3位	DAIGO・北川景子夫妻 22.6%	6 吉田栄作・内山理名夫妻 11.0%
		7 賀来賢人・榮倉奈々夫妻 10.8%
		8 反町隆史・松嶋菜々子夫妻 9.5%
		9 長友佑都・平愛梨夫妻 8.3%
		10 太田博久(ジャングルポケット)・近藤千尋夫妻 6.6%
		11 木村拓哉・工藤静香夫妻 6.5%
		12 劇団ひとり・大沢あかね夫妻 6.4%
		13 菅田将暉・小松菜奈夫妻 6.1%

※特にいない／わからない、その他は割愛



「夫婦で仲良く掃除していそうだと思う有名人」をたずねたところ、全体で最も多く名前が挙がったのは、杉浦太陽・辻希美夫妻（全体39.9%）でした。

日常の家事や育児をオープンに発信していることもあり、ママたちにとって「家族で楽しく掃除をする理想像」として認知されていることがうかがえます。

続いて票が多かったのは、「庄司智春・藤本美貴夫妻（26.1%）」、「DAIGO・北川景子夫妻（22.6%）」で「自然体で家事をシェアし合っていそう」な印象のある夫婦が上位にランクインしました。

今回の調査から、ママたちの大掃除は子どもの成長とともに「完璧」から「続けられる身の丈掃除」へシフトしていく姿が浮かび上がりました。

それぞれ抱える悩みも異なりますが、どのステージにも共通していたのは、“無理をしない”“できる範囲で”を大切にする動きです。

大掃除や日々の掃除が負担になりやすい育児期だからこそ、家事を軽くし、家族でシェアしやすい“時短・効率化”の工夫が求められていました。

オキシクリーンは、そんなママたちの暮らしに寄り添い、がんばりすぎない掃除をサポートします。子どもの成長とともに変わる家庭のペースに合わせて、これからも“続けられる身の丈大掃除”を応援していきます。

ちょっとした工夫でお子さんのお手伝いレベルと達成感がアップ！

今回の調査結果で、“大掃除デビュー”されたお子さんに「任せたい掃除」と「任せたくない掃除」が明らかになりました。そこで、それぞれの掃除を少しでもレベルアップさせるテクニックを紹介します。



クリンネスト1級 田邊 謙司

株式会社グラフィコ販売促進部長兼、「オキシクリーン」の公式SNSの“中の人”。DMで問い合わせを受けることも少なく、ひとりカスタマーセンターと言われることも。ほったらかしても、ちゃんと家事になるアイテムで家事をラクに！という「**ほったら家事®**」を提唱している。

お手伝いで達成感を得てもらいたいという、でも、難しくて危険を伴うものは避けたい。そんなお子さんを思う親御さんの気持ちが表れた結果だったと思います。今回は、簡単にできて、お子さんの達成感をあげられるちょっとした工夫を紹介します。

■「任せたい掃除」1位 洗濯ものをたたむ/片付ける

洗濯物がキレイにたためると気分がいいものです。そのために、洗濯物を干すときにちょっとした手間をかけてあげましょう。ハンガーやピンチに洗濯物を吊るしたら、生地を両端を指でつまんで「ピンッ！」と張り、形を整えてから干すだけ。形が崩れることなく乾くので、角が揃ってキレイにたたむことができます。道具も一切必要ないので、今日からできるお手伝いテクニックです。



■「任せたくない掃除」1位 漂白剤や洗剤を使う掃除

漂白剤や洗剤は刺激が強いのでは？というイメージでの回答かと推測しました。そこで、漂白剤は【酸素系漂白剤】、洗剤は【中性洗剤】を使用してみるのがおすすめです。どちらも刺激はマイルドで、且つ、用途も広いため使いやすくなっています。ドラッグストアやスーパーなどで購入できますので、お子さんと一緒に選んでみてはいかがでしょうか。自分で選んだ洗剤でお手伝いすると、より達成感もアップするかもしれません。



製品概要

■オキシクリーン（左から）

①オキシクリーン 500g	内容量：500g	メーカー希望小売価格：680円（税抜）
②オキシクリーン 1500g	内容量：1500g	メーカー希望小売価格：1,500円（税抜）
③オキシクリーン 1000g	内容量：1000g	メーカー希望小売価格：1,180円（税抜）
④オキシクリーン 2000g	内容量：2000g	メーカー希望小売価格 1,980円（税抜）

【商品特長】

- ・酸素の力で、漂白・消臭（※1）・除菌（※2）
- ・色柄物にも使える（※3）
- ・ツンとしたニオイがない
- ・衣類はもちろん、キッチンやお風呂、ベランダや玄関、お部屋の床など家中使える

※1・・・すべての汚れ・ニオイが落ちるわけではありません。

※2・・・布製品を1時間以上漬けおきた場合（すべての菌を除菌するわけではありません）。

※3・・・必ず洗濯表示をご確認の上、ご使用ください。



オキシクリーンとは



1997年にアメリカで誕生した洗剤ブランドです。日本には1999年に上陸、酸素の泡で衣類のシミ・汚れを落とす粉末タイプの酸素系漂白剤が人気となっています。衣類、食器、タイルなどの水洗いできる素材に使用でき、家じゅうのほとんどの汚れを落とすことができます。ツンとした刺激臭も無く、小さなお子様のいらっしゃるご家庭にもおすすめです。

オキシクリーン ブランドサイト <https://www.oxicleanjapan.jp/>

報道関係の方からの
お問合せ先

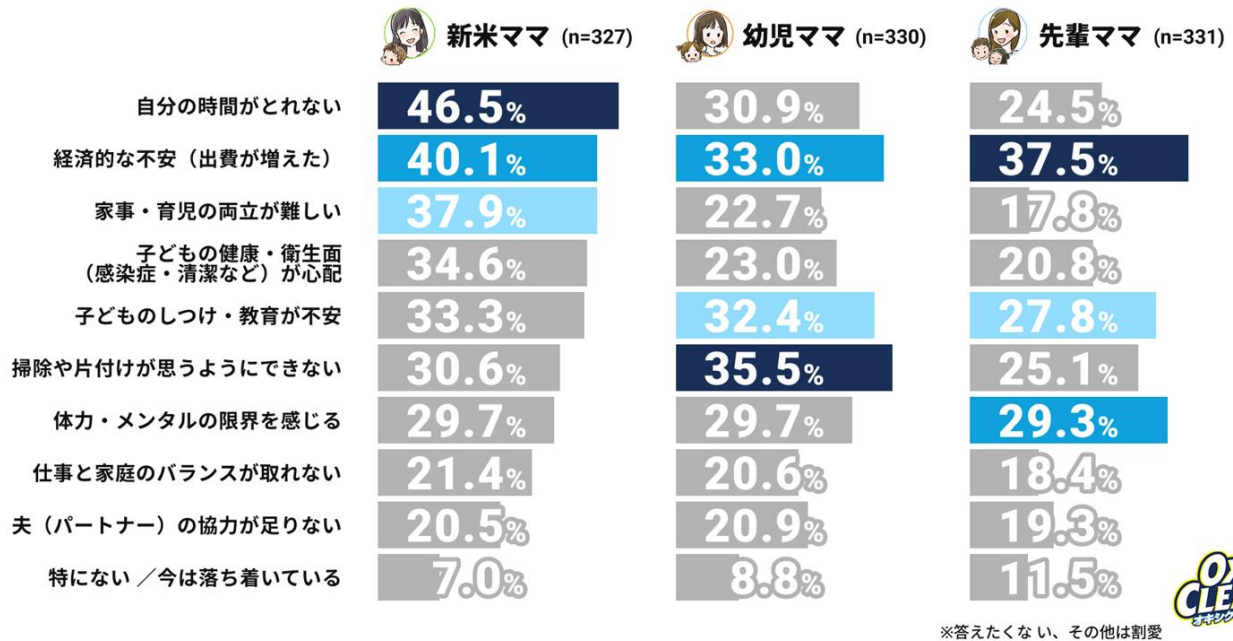
株式会社グラフィコ
広報担当：長江、田中、田邊
TEL：03-5759-5292（直通）
FAX：03-5759-5088
mail：press@graphico.co.jp

お客様からの
お問合せ先

東京都品川区大崎1-6-1
グラフィコカスタマーセンター
TEL 0120-498-177
（平日10:00～16:00年末年始除く）

Appendix

Q 子育てや家庭生活において、現在不安・心配に感じていることを教えてください（MA）



子どもの年齢によって異なるのは掃除行動だけではありません。
日々の生活でママたちが抱える“心の負担”にも、育児ステージならではの違いが見えてきました。

- **新米ママ（0～2歳）**
 - 赤ちゃん中心の生活で家事も休息もままならず、「自分の時間がとれない（46.5%）」が最多
 - さらに比較的、全体的に不安・心配ごとが多い
- **幼児ママ（3～6歳）**
 - イヤイヤ期や“自分でやりたい”が強まる時期と重なり、家が散らかりやすく、「掃除や片付けが思うようにできない（35.5%）」が最多
 - 日常生活の“回らなさ”がストレスにつながっている様子がうかがえる
- **先輩ママ（7～12歳）**
 - 習い事や学校関連の支出が増える時期と重なり「経済的な不安（37.5%）」が最多
 - 家計管理のプレッシャーが大きな悩みとして現れている

他にも、新米ママの約4割が「家事・育児の両立」に悩んでいますが、先輩ママは17.8%と同じ悩みを抱える割合が半数以下にまで減少しています。“今抱えている不安は、そのステージだからこそ生まれるもの”であり、内容も自然と変化していくことがわかりました。

経験から育まれる「完璧じゃなくていい」という気づきが新米ママへのエールに

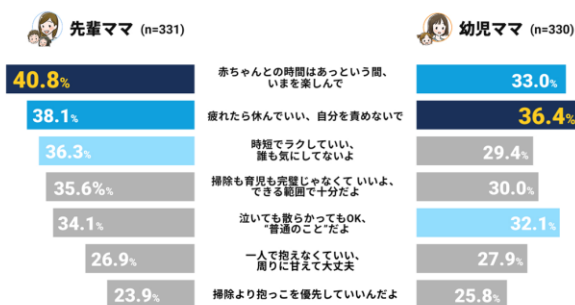
Q 子育てを続ける中で、「以前より気にならなくなった」「気持ちがラクになった」と感じることはありますか？（MA）



「不安・心配なこと」では、新米ママは「自分時間不足」「家事・育児の両立が困難」など全体的に不安項目が高い結果となりました。一方、先輩ママは大幅に減少し、不安は段階的に薄れていく傾向が読み取れます。その背景を裏づけるように、先輩・幼児ママが“新米期を振り返って「気にならなくなったこと」は、以下がそれぞれ最多となりました。

- 幼児ママ（3～6歳）
 - 「子供の成長ペースを受け入れられるようになった（30.6%）」が最多
 - “思い通りにならない育児”を前提として受け止められる心の柔軟性が見られる
- 先輩ママ（7～12歳）
 - 「掃除や家事の完璧さを求めなくなった（36.0%）」が最多
 - 生活リズムが安定し、完璧を自然と手放していく段階であることがうかがえる

Q 新米ママの頃の自分に“伝えたいこと”があるとしたら、どんなことですか？（MA）



「新米ママだった自分に伝えたいこと」では、“未来への安心”が読み取れる内容となりました。

- 幼児ママ（3～6歳）
 - 「疲れたら休んで、自分を責めないで（36.4%）」が最多
 - いままさに“体力的・精神的にしんどさがピーク”である幼児ママらしい視点
- 先輩ママ（7～12歳）
 - 「赤ちゃんとの時間を楽しんで（40.8%）」が最多
 - 時間的余裕より“心の余裕”を大切に、と伝えたい気持ちが強い