Rebase

2026年11月19日
株式会社Rebase

【インスタベース調査｜パパママのお出かけ事情】

子育てで見送った外出、3割は映画・舞台・美術館などの「エンタメ・芸術鑑賞」

パパママ8割が外出の見送りを経験。1位は映画館・劇場・コンサート

株式会社Rebase（本社：東京都渋谷区、代表取締役：佐藤 海、以下Rebase）が運営するレンタルスペースのマッチングプラットフォーム「instabase（インスタベース）」は、2026年10～11月、一番下の子どもが中学生未満の利用者95名を対象に、子ども連れの外出について調査しました。

直近1年で、子どもがいるために行きたい場所へ行くことを見送った人は80%でした。見送った外出について最も近いものは、「預け先があれば、子どもを預けて行きたかった」が49%、「子どもと一緒に行きたかった」が38%です。パートナーと同居する人では、子どもを見てもらって出かけることについて、「配偶者やパートナーに任せきりになるのが申し訳ない」が49%、「子どもに申し訳ない」が26%でした。



＜調査サマリー＞

- 直近1年で、子どもがいることを理由に行きたい場所への外出を見送った人は80%。未就学児の親で89%、小学生の親で65%
- 見送った外出の1位は「映画館・劇場・コンサート」で25%。美術館・博物館とあわせた「エンタメ・芸術鑑賞」は32%
- 見送った外出の49%は「預け先があれば、子どもを預けて行きたかった」。旅行・宿泊や居酒屋では「子どもと一緒に行きたかった」が多数
- 子どもを見てもらって出かけるときの申し訳なさは、「配偶者やパートナー」49%、「子ども」26%
- インスタベースで予約されたママ会・パパ会のうち、利用目的に子どもに関する記述があったのは61%

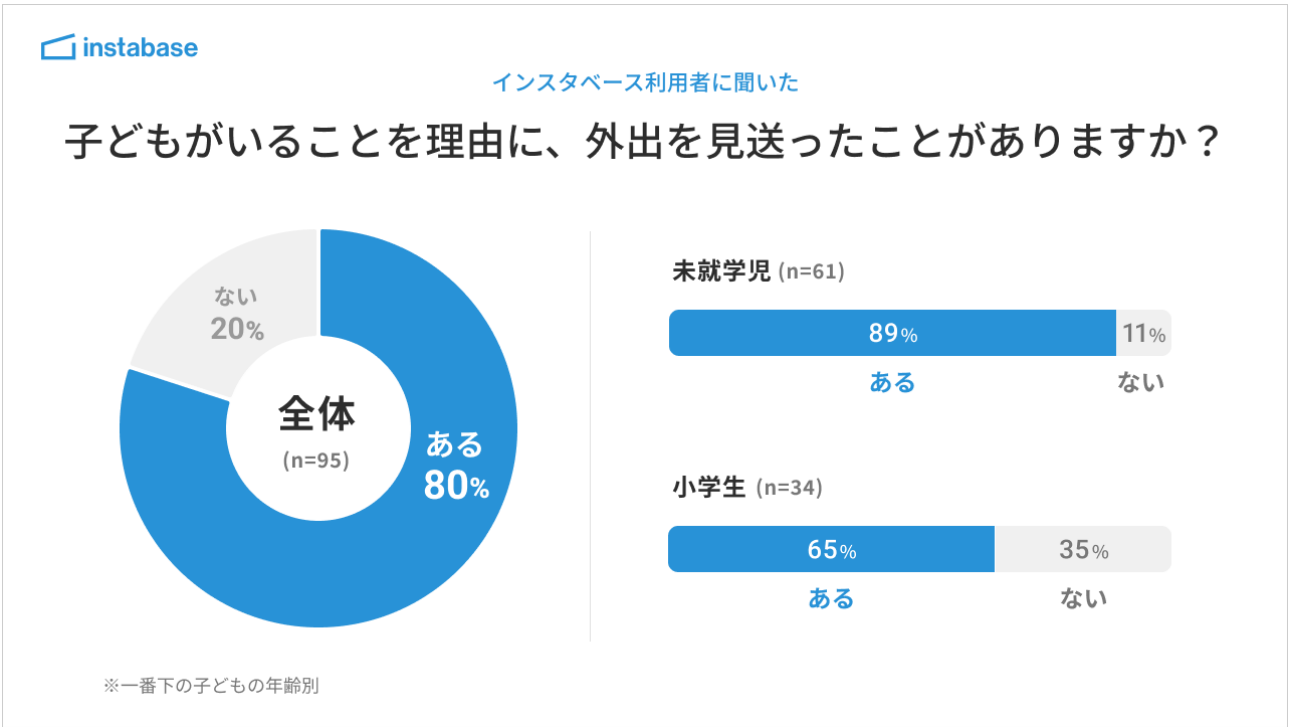
調査データの詳細は、お子さん連れの外出に関するアンケート（インスタベース調べ）のページで公開しています。

＜本件に関するメディアお問い合わせ先＞
株式会社Rebase 広報/PR 大塚
press@rebase.co.jp / 070-1227-8233

■ 子どもがいることを理由に外出を見送った人は80%。小学生の親で65%

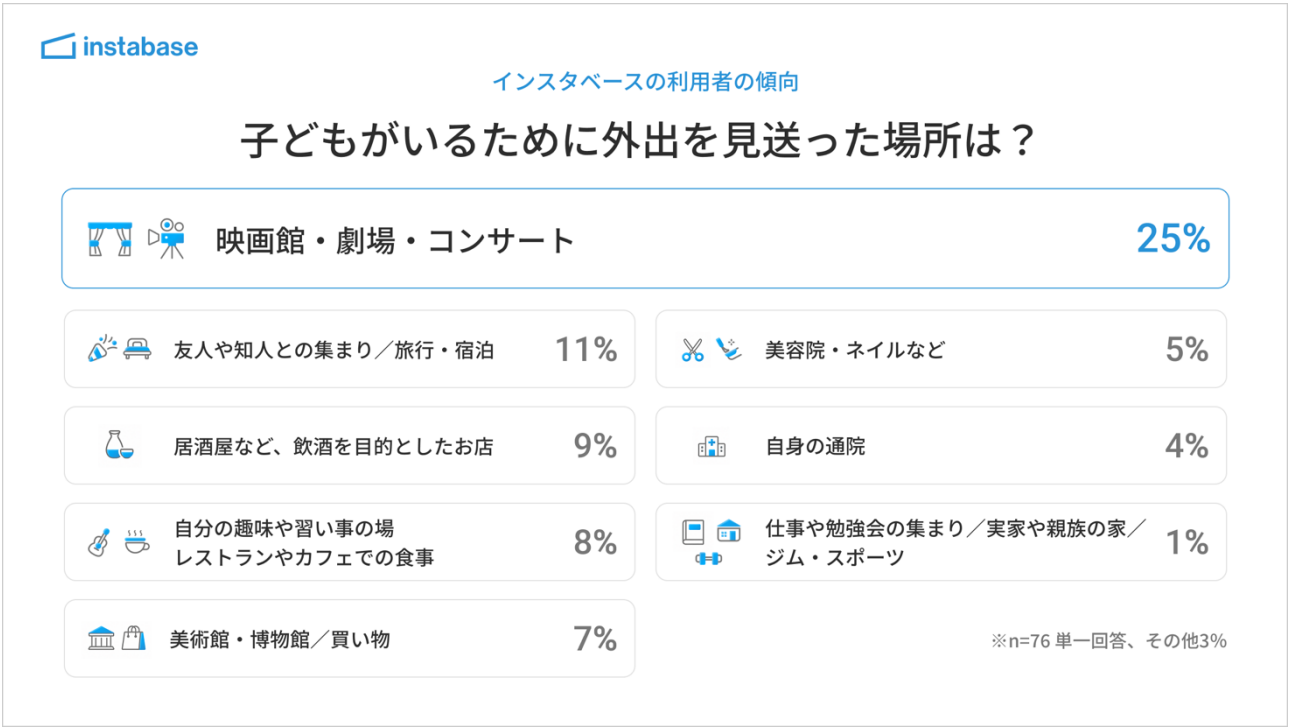
一番下の子どもが中学生未満の95名に、直近1年で、行きたい場所があったのに子どもがいるために外出を見送った経験があるかを聞きました。子どもを預けて出かけられた場合は除いています。

「ある」は80%でした。一番下の子どもの年齢別では、未就学児の親で89%、小学生の親で65%です。



■ 見送った外出先の1位は「映画館・劇場・コンサート」

「ある」と答えた76名に、外出を見送った場所のうち、一番行きたかったものを1つ選んでもらいました。最も多いのは「映画館・劇場・コンサート」で25%。「友人や知人との集まり」「旅行・宿泊」がともに11%で続きます。映画館・劇場・コンサートと美術館・博物館をあわせた「エンタメ・芸術鑑賞」は32%でした。



■ 半数は「預け先があれば、子どもを預けて行きたかった」

見送った外出について、どんな形で行きたかったかを尋ねたところ、「預け先があれば、子どもを預けて行きたかった」が49%、「子どもと一緒に行きたかった」が38%、「どちらとも言えない」が13%でした。行き先によって答えは分かれます。映画館・劇場・コンサートでは19名中15名が「預けて行きたかった」を選びました。旅行・宿泊では8名中7名、居酒屋などお酒を出す店では7名中6名が「子どもと一緒に行きたかった」と答えています。

instabase

インスタベースの利用者に聞いた

お出かけを見送った人の内訳



※n=76

■ 子ども連れで行ける条件、最多は「気まずくない雰囲気」

「子どもと一緒に行きたかった」「どちらとも言えない」と答えた39名に、行き先がどんな環境だったら子ども連れでも行けるかを尋ねました。最多は「子どもが泣いたり騒いだりしても、気まずくない雰囲気がある」で49%。2位は「個室で、ほかのお客さんと分かれている」38%、3位は「子連れ歓迎とはっきり書いてある」31%です。「どんな条件でも行けなかったと思う」も23%いました。

instabase

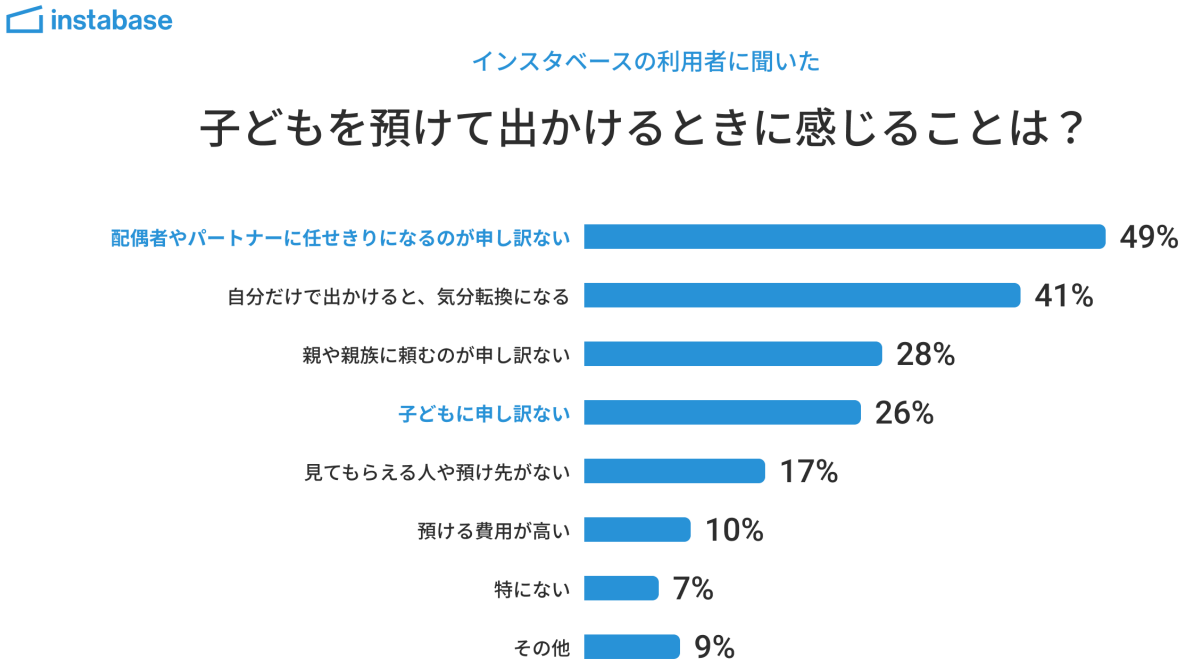
インスタベースの利用者に聞いた

子ども連れでも外出しやすい条件

気まずくない雰囲気がある	49%	駐車場がある、または駅から近い	21%
個室で、ほかのお客さんと分かれている	38%	時間単位で使えて、子どもの様子に合わせて利用できる	18%
子連れ歓迎とはっきり書いてある	31%	おむつ替えや授乳ができる場所がある	13%
ほかのお客さんも子連れが多い	28%	子ども料金がある、または子どもは無料	13%
子どもが遊べるスペースやおもちゃがある	23%	ベビーカーのまま入れる	10%
子どもの食べ物や飲み物を持ち込める	23%	その他	10%

※n=39、複数回答可

■ 預けて出かけるときの申し訳なさ、「配偶者やパートナー」49%、「子ども」26%
配偶者やパートナーと同居している82名に、子どもを誰かに見てもらって自分だけで出かけることについて聞きました。「配偶者やパートナーに任せきりになるのが申し訳ない」が49%で最も多く、「子どもに申し訳ない」は26%でした。ママは50%、パパは46%で、大きな差は見られません。
「自分だけで出かけると、気分転換になる」は41%でした。このうち56%は、パートナー、親や親族、子どものいずれかへの申し訳なさもあわせて選んでいます。



■ インスタベースのママ会・パパ会、6割は予約時に「子ども」の記載あり
アンケートでは、映画館・劇場・コンサートは預けて行きたい人が多い一方、旅行や居酒屋は子どもと一緒に行きたい人が多くなりました。人と集まる場面について、インスタベースの予約データを見ると、2022年1月～2026年10月に予約された「ママ会」「パパ会」のうち61%で、利用目的に子どもに関する記述がありました。開かれる時間帯も、参加者によって異なります。ママ会のみは42%が平日の昼に始まり、パパが参加する会は78%が土日でした。
子どもがいるために見送った外出には、預け先があれば子どもを預けて行きたかったものと、子どもと一緒に行きたかったものの両方がありました。子ども連れで行ける条件として多く挙がったのは、周りに気兼ねしない雰囲気と、ほかのお客さんと分かれた個室です。
インスタベースでは、貸切で使えるスペースを30分から予約でき、ママ会・パパ会のように子育て中の人の集まりにも使われています。今後も、子ども連れでも気兼ねなく集まれる場所を通じて、家族で集う時間から生まれる「ことのはじまり」を後押ししてまいります。

■ 調査概要
調査名：お子さん連れの外出に関するアンケート（インスタベース調べ）
調査方法：インターネット調査
調査期間：2026年10月27日～11月3日
調査対象：インスタベース利用者のうち、一番下のお子さんが中学生未満の方
有効回答数：95名
インスタベース予約データ：2022年1月1日～2026年10月31日にインスタベースで予約されたもののうち、利用目的に「ママ会」「パパ会」を含む予約（1万件超）
出典元：https://media.instabase.jp/report/survey-parentsouting2026/
※「エンタメ・芸術鑑賞」は、「映画館・劇場・コンサート」と「美術館・博物館」の合計です。
※見出しなどでは、選択肢の文言を一部省略しています。
※「子どもに関する記述」は、利用目的に「子連れ」「親子」「赤ちゃん」「〇歳（12歳まで）」「子ども」などを含むものです。

※「平日の昼」は、月曜〜金曜（祝日を含む）の9時台〜15時台に開始した予約です。
※本調査は回答者の自己申告に基づく実態の把握を目的としたもので、特定の子育てのあり方を推奨するものではありません。
※各数値は小数第1位を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

■ 本データのご利用について
本リリースの調査結果およびグラフは、記事などに自由にご利用いただけます。ご利用の際は、出典に「インスタベース調べ」と明記のうえ、下記ページのリンク設置をお願いいたします。
お子さん連れの外出に関するアンケート（インスタベース調べ）：
https://media.instabase.jp/report/survey-parentsouting2026/

「instabase」について
インスタベースは、日本最大級のレンタルスペースのマッチングプラットフォームです。貸し会議室、セミナー会場、レンタルスタジオ、レンタルキッチン、レンタルサロンなど、30分間からどなたでも簡単に予約できるレンタルスペースを全国で58,000件以上掲載しています。年間サイト訪問者数は、3,200万人を超え、幅広い年代の方々にご利用いただいています。
公式サイト：https://www.instabase.jp
法人向けプラン「instabase for Business」：https://go.instabase.jp/business

株式会社Rebase 会社概要
Rebaseは「Where It Starts / ことのはじまり」をビジョンとして掲げ、世界中の至るところで様々な「こと」が生まれ、あふれている状態を目指します。そのために、「Get Together / 和をひろげる」をミッションとし、人が集い、出会い、交流することで「和」を広げていきます。
コミュニティイベントサービス「TOIRO」で集うきっかけを生み出し、レンタルスペースのマッチングプラットフォーム「instabase」で集まる場を提供しています。

会社名：株式会社Rebase
所在地：東京都渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル3F
代　表：代表取締役 佐藤 海
会社設立：2014年4月
事業内容：マッチングプラットフォーム事業
URL：https://www.rebase.co.jp
会社説明動画▶はこちら