

20代～40代の配偶者がいる男女1,200人にアンケート

コロナ禍により「新・名もなき家事」が発生 女性の7割が「増えた」と回答

「手洗い・うがいの呼びかけ」「マスク・消毒液・ペーパー類の確認・補充」

新たな習慣となった「テレワーク」も

「プライベートと仕事の切り替え」が大きな課題に ニューノーマル時代に求められる、新しい住まいとは？

～行動習慣コンサルタント 富山真由さんと大手前大学准教授 武藤麻美さんから
調査結果を受け、新しい生活様式に向けたアドバイスも～

大和ハウス工業株式会社（本社：大阪市）は、2017年より「家事」に関する意識調査を定期的に行っており、今回はコロナ禍による影響について調査を行いました。全国の20代～40代の配偶者がいる男女1,200人を対象に、共働き・片働き、回答者本人のテレワーク*あり・なしで、コロナ禍による生活や家事に関する変化を調査しました。

アンケートの結果、コロナ禍でのストレスだけでなく、新しい「名もなき家事」が増えていることがうかがえますが、家族の時間や会話が増えたというポジティブな側面もあるようです。また、テレワークを経験したことで、「プライベートと仕事の切り替え」がクローズアップされ、新しい生活様式に合った住まいが必要とされていることが分かりました。主な調査結果は以下の通りです。

*テレワークはITツールやインターネットを使って通常の職場以外の場所で仕事をすることで、この調査では自宅での在宅勤務やリモートワークも含みます。

コロナ禍による生活変化で新しい生活習慣が定着傾向

新しい生活習慣「アリ」90.6%

「今後も継続したい」87.0%

見過ごされがちな「名もなき家事」・・・コロナ禍で新たな「名もなき家事」も続々発生！

新たな「名もなき家事」、全体の63.9%、女性は7割（72.0%）が「増えた」

増えた「新しい「名もなき家事」」ランキング



1 外から帰ったら必ず手を洗い・うがいを家族に呼びかける（36.0%）



2 マスクや消毒液の残量の確認・購入（33.8%）



3 ティッシュやトイレトペーパーの残量確認・購入（33.4%）

新習慣となった「テレワーク」のポジティブ&ネガティブ

「良かった」ことTOP3

- 1位：「家族と過ごす時間が増えた」（54.0%）
- 2位：「家族の会話時間が増えた」（39.7%）
- 3位：「通勤時間を自分の時間に」（34.8%）

「ストレスを感じる」ことTOP3

- 1位：「オンオフの切り替え」（63.9%）
- 2位：「集中できない」「家事・育児で専念できない」（35.7%）
- 3位：「ひとりの時間ができない」（33.6%）

新しい生活様式に対応した住まい方で「魅力的に感じる」こと

- 1位：「身の回りのことをできるだけ自分でできる、家事を習慣化する動線や収納の仕組みを取り入れている家」（77.3%）
- 2位：「省エネと、部屋ごとの温度・空気調整を同時に実現する、すべての部屋を快適にする全館空調」（74.0%）
- 3位：「帰宅してすぐに衣類やカバンを収納し、手洗い・着替えをしてからリビングに行ける、清潔さを保てる家」（71.7%）

調査結果の概要

■本リリースの目次

| | | |
|-------|---|--|
| 1p | … | 調査結果の概要 |
| 2p | … | 生活変化で感じるストレス、新しい生活習慣の発生実態と継続意向 |
| 3p | … | 「名もなき家事」の実態 3年たっても変化なし（2017年・2020年比較） |
| 4p | … | コロナ禍で発生した「新・名もなき家事」 |
| 5p | … | 自宅でのテレワーク実態 テレワークする場所、テレワークによるストレスとその内容 |
| 6p | … | テレワークによるポジティブな出来事 |
| 7p | … | 子どもの家事参加の実態 |
| 8p | … | ニューノーマル時代に求められる家の条件と住まい方 |
| 9-10p | … | 専門家のコメント（行動習慣コンサルタント 富山真由さん／大手前大学准教授 武藤麻美さん） |

■調査の背景

大和ハウス工業では、住んでいる皆さまの快適な生活を守る「安全・安心」な住まいを追求してきました。社会の変化とともに、結婚および出産後も働き続けることは、女性のライフスタイルにおいても当然あるべき「選択肢のひとつ」となっています。しかしながらそれと同時に広まるべき、男性や他の家族も参加する「家事」は、いまだ平等に実現されていると言えず、課題として残っているのが現状です。「イクメン」や「主夫」などの言葉だけがブームとして広がるだけで、なかなか解決できないこの難題に対して、解決をサポートする「家づくり」を目指してきました。

当社では、女性社員が中心となり推進してきた社内プロジェクトにおいて、夫と妻の意識の違いにより、実際に妻が「やらざるをえない」にもかかわらず、夫が認識していない家事、「名もなき家事」が存在することに気が付き、2017年より継続的に家事に関する調査を行っています。

新型コロナウイルス対策として4月に緊急事態宣言が発令され、これまでとは全く違う日常となり、家事に関しても大きな変化が起きました。そこで今回は、緊急事態宣言以前と以後の生活変化や、「名もなき家事」の実態、夫婦間の家事シェアの変化などを聞くとともに、新しい生活様式に向けての取り組みについての実態調査を行いました。

当社では、ニューノーマル時代を見据えた住まい提案として、快適なテレワークのための当社オリジナルの「快適ワークプレイス」と「つながりワークピット」を提案しています。「快適ワークプレイス」は、外の音や情報セキュリティを気にせず、仕事に集中できるクローズド空間の提案です。「つながりワークピット」は、仕事と家事・子育てを効率よく両立させるために、リビングとつながれたマルチスペースで、室内窓で家族の気配を感じつつ、ドアの開閉でオンとオフの切り替えを可能にしたセミクローズ空間です。

大和ハウス工業では、これからもお客さまのライフスタイルの変化に合わせた、オリジナルの空間を提案してまいります。

調査概要

- 調査名： 20代～40代の配偶者がいる男女1,200人に聞く、「コロナの前と後、生活に関する実態調査」
- 実施時期： 2020年6月5日（金）～ 6月10日（水）
- 調査手法： インターネット調査
- 調査対象： 全国の20代～40代の配偶者がいる男女1,200人
（共働き家庭と片働き家庭各600人ずつ、テレワークあり・なしで各600人ずつ）

※テレワークはITツールやインターネットを使って通常の職場以外の場所で仕事をすることで、この調査では自宅での在宅勤務やリモートワークも含まれます。

※構成比（％）は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

■本リリースの内容は、公式ホームページにも掲載しています。

<https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/kajishare/research/index.html?page=prkj20200708>

新しい生活様式が求められる中、新たな生活習慣が誕生

□ 新しい生活様式で新しいストレスも発生か？

□ 6割が外出自粛によるストレスを感じ、女性の半数は家事・子育てのストレスを感じている

20代～40代の既婚男女1,200人を対象に、新しい生活様式に関する調査を行いました。

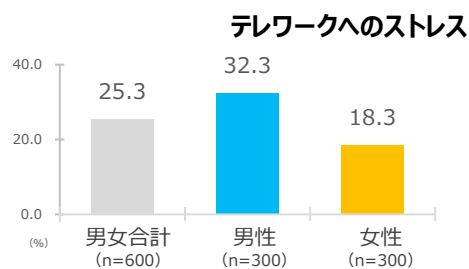
まず、**コロナ禍による生活変化でストレス**を感じていることを聞くと、「**外出自粛によるストレス**」(61.8%)、「**新型コロナウイルス対策へのストレス**」(56.7%)、「**収入・家計に関するストレス**」(49.8%)の順となり、**女性では5割が「家事・子育て」(50.7%)にストレス**を感じています〔図1-1〕。

次に、在宅勤務を含むテレワークを経験した600人に「**テレワークへのストレス**」を聞くと、男性(32.3%)がやや高いものの全体で25.3%と、上記の「**外出自粛によるストレス**」(61.8%)の半分以下と低めです〔図1-2〕。

【図1-1】生活様式の変化で感じるストレス(複数回答)

| 男女合計 (n=1200) | 男性 (n=600) | 女性 (n=600) |
|------------------------|------------------------|------------------------|
| 外出自粛によるストレス 61.8 | 外出自粛によるストレス 59.2 | 外出自粛によるストレス 64.5 |
| 新型コロナウイルス対策へのストレス 56.7 | 新型コロナウイルス対策へのストレス 52.0 | 新型コロナウイルス対策へのストレス 61.3 |
| 収入・家計に関するストレス 49.8 | 収入・家計に関するストレス 50.2 | 家事・子育てに関するストレス 50.7 |
| 家事・子育てに関するストレス 41.2 | 家事・子育てに関するストレス 31.7 | 収入・家計に関するストレス 49.5 |

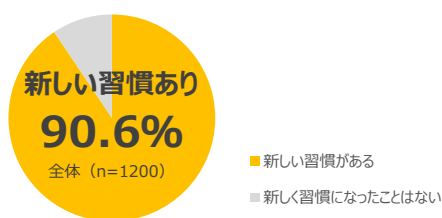
【図1-2】テレワーク経験者の



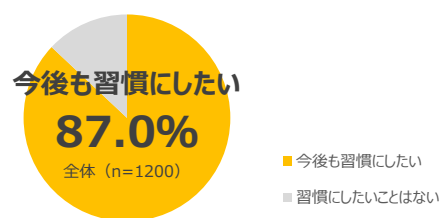
□ コロナ禍で9割の家庭に新しい生活習慣が誕生し、87%が継続を希望

コロナ禍により新しい生活様式が求められる中、「**新たに習慣になったこと**」を聞きました。すると、「**外から帰ったら必ず手洗い・うがい**」(72.9%)が最も多く、「**日中はできるだけ窓を開けて換気**」(39.4%)、「**玄関にマスクや消毒・除菌ティッシュを置く**」(31.4%)の順となり、全体の**90.6%が何らかの新しい習慣**を身に付けています〔図2-1〕。また、これらの習慣を今後も継続したいかと聞くと、**87.0%が「継続したい」と**答えました〔図2-2〕。

【図2-1】コロナ禍で習慣になったことTOP5



【図2-2】新習慣の継続意向TOP5



| 全体 (n=1200) | |
|------------------------------|------|
| 外から帰ったら必ず手を洗い・うがいをする | 72.9 |
| 日中はできるだけ窓を開けて換気をする | 39.4 |
| 玄関にマスクや消毒用スプレー・除菌ティッシュを置く | 31.4 |
| 飲食は持ち帰りや宅配(テイクアウト)を活用する | 29.1 |
| 家族間でも咳エチケットなどに気を付ける | 23.9 |
| 家の中の物をこまめに拭く・消毒する | 19.8 |
| 外から帰ったら服を着替える | 18.2 |
| 自宅で動画をみながら筋トレやヨガなど、定期的な運動を行う | 14.4 |
| 帰宅後、すぐに入浴やシャワーを浴びる | 12.9 |
| 帰省をせずにオンラインで家族と会話する | 12.4 |

| 全体 (n=1200) | |
|------------------------------|------|
| 外から帰ったら必ず手を洗い・うがいをする | 68.0 |
| 日中はできるだけ窓を開けて換気をする | 29.2 |
| 玄関にマスクや消毒用スプレー・除菌ティッシュを置く | 22.1 |
| 家族間でも咳エチケットなどに気を付ける | 15.8 |
| 家の中の物をこまめに拭く・消毒する | 13.6 |
| 外から帰ったら服を着替える | 12.0 |
| 自宅で動画をみながら筋トレやヨガなど、定期的な運動を行う | 11.9 |
| 飲食は持ち帰りや宅配(テイクアウト)を活用する | 11.7 |
| 帰宅後、すぐに入浴やシャワーを浴びる | 9.0 |
| 宅配物をそのまま受け取らず、ボックスや玄関に置いてもらう | 6.3 |

「名もなき家事」 3年たっても変化なし

□ 夫婦の家事シェア実態 「妻の家事分担8割以上」、緊急事態宣言後減少し、男性比率が向上するも…

□ 「男性の家事分担率の増加」は、男性が思うほど女性は実感していない。

次に家庭での夫婦の家事シェア（家事分担）の割合を聞きました〔図3〕。

新型コロナによる緊急事態宣言前は、「妻が8割以上」と考える男性は52.7%、女性は73.0%と高く、夫婦間で20ポイントもの意識差がありました（①）。宣言後、「妻が8割以上」

男性は39.5%と宣言前より13ポイントも低くなり、自分が家事を分担するようになったと捉えているようです。一方女性は、65.3%と宣言前より8ポイント下がり、家事軽減を実感していますが、男性が思うほどではなく、その差は25ポイントと以前より夫婦間ギャップは大きくなっています（②）。

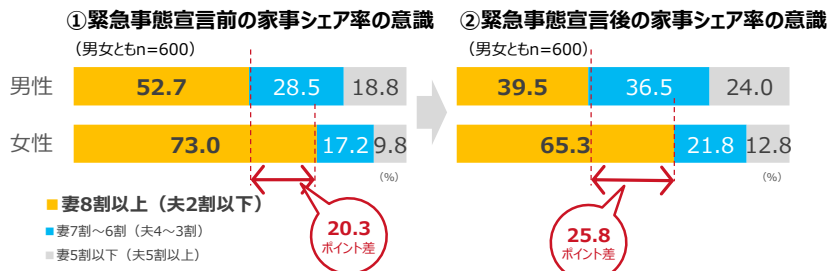
□ 必要だけれど見過ごされがちな「名もなき家事」「献立づくり」は女性、「電球の交換」は男性に多い

□ 2017年比較、世の中は大きく変わっても、「名もなき家事」は大きな変化なし

家事には、掃除、洗濯、料理といった名のある家事のほかにも、タオルを取り替える、不要なチラシを捨てるなど見えにくいが必要なものも多く「名もなき家事」があります。

子どもと同居する共働きの375人に、30項目の「名もなき家事」から実践しているものを選んでもらった結果、「使った道具を元の位置にきちんと片づける」（95.7%）、「使い切ったティッシュを取り替える」（92.3%）、「食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう」（89.9%）が高くなっています。男女差を見ると、「献立を考える」（男性49.7%：女性96.0%）、「アイロン掛け」（男性47.2%：女性73.9%）、「調味料を補充・交換」（男性71.9%：女性93.2%）は女性に多く、「照明の交換」（男性82.4%：女性58.0%）は男性に多くなっています〔図4〕。

〔図3〕 男女別、緊急事態宣言前後の家事シェア率意識の変化



〔図4〕 2020年「名もなき家事」実践率

| 共働き子どもと同居TOP5 (n=375) | | 男女差TOP5 (女性の実践率-男性の実践率) | |
|-----------------------|--------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1位 | 使った道具を元の位置にきちんと片づける 95.7 | 1位 | 食事の献立を考える 46.3 |
| 2位 | 使い切ったティッシュを取り替える 92.3 | 2位 | アイロン掛けをする 26.6 |
| 3位 | 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう 89.9 | 3位 | 古くなった照明の交換 -24.5 |
| 4位 | たまったごみを捨てる 89.6 | 4位 | 調味料を補充・交換する 21.3 |
| 5位 | 飲みっぱなしのグラスを片付ける 88.3 | 5位 | 手洗い場のタオルを取り替える 19.0 |
| (%) | | (pt差) | |
| 共働き子どもと同居の男性 (n=199) | | 共働き子どもと同居の女性 (n=176) | |
| 1位 | 使った道具を元の位置にきちんと片づける 94.0 | 1位 | 使った道具を元の位置にきちんと片づける 97.7 |
| 2位 | 使い切ったティッシュを取り替える 92.5 | 2位 | 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう 96.6 |
| 3位 | たまったごみを捨てる 89.4 | 3位 | 食事の献立を考える 96.0 |
| 4位 | ごみを分類する 84.4 | 4位 | 飲みっぱなしのグラスを片付ける 93.2 |
| 5位 | 飲みっぱなしのグラスを片付ける 83.9 | 5位 | 調味料を補充・交換する 93.2 |
| 5位 | 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう 83.9 | (%) | |
| (%) | | (%) | |

〔図5〕は、子ども同居する共働き男女を対象とした2017年の調査結果※と比較した結果です。「アイロン掛けをする」が11ポイント、「たまったごみを捨てる」が10ポイント伸びている以外では、さほど大きな差は見られません。生活環境が目まぐるしく変わる昨今ですが、「名もなき家事」の実践に関しては、大きな変化は起きていないようです。2017年の「名もなき家事」のトップは「子どもと会話する」（93.8%）でしたが、2020年は75.2%と19ポイントも低くなっています。緊急事態宣言でおうち時間が長くなり、共働き家庭でも子どもとの会話が日常的になり、特別に意識しなくなったからでは…と推測されます。

※2017年の調査対象は子ども同居する共働きの男女600人

〔図5〕 「名もなき家事」2017年と2020年の比較

| 2020年TOP5 共働き子どもと同居 (n=375) | | 2017年TOP5 共働き子どもと同居 (n=600) | | 差分TOP5 (2017年と2020年の差) | | |
|-----------------------------|--------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------------------|-------|-------|
| 順位 | 項目 | 順位 | 項目 | 2017年 | 2020年 | 差分 |
| 1位 | 使った道具を元の位置にきちんと片づける 95.7 | 1位 | 子どもと会話する 93.8 | 93.8 | 75.2 | -18.6 |
| 2位 | 使い切ったティッシュを取り替える 92.3 | 2位 | 使った道具を元の位置にきちんと片づける 93.3 | 48.7 | 59.7 | 11.1 |
| 3位 | 食べ残しの食品を冷蔵庫にしまう 89.9 | 3位 | 使い切ったティッシュを取り替える 90.5 | 79.2 | 89.6 | 10.4 |
| 4位 | たまったごみを捨てる 89.6 | 4位 | 飲みっぱなしのグラスを片付ける 90.5 | 51.2 | 58.9 | 7.8 |
| 5位 | 飲みっぱなしのグラスを片付ける 88.3 | 5位 | ごみを分類する 87.3 | 77.7 | 69.9 | -7.8 |
| (%) | | (%) | | (%) (pt差) | | |

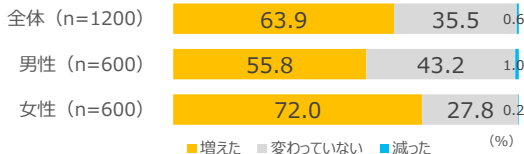
コロナ禍で発生?! 「新・名もなき家事」

コロナ禍により新たな「名もなき家事」が発生

「手を洗い・うがいをするよう家族に呼びかけ」「マスクや消毒液、ティッシュなど残量の確認・購入」

新型コロナによる緊急事態宣言以降、家族全員が常に家庭にいる状態が続きました。このことで**新たな「名もなき家事」**が増えたかと聞くと、全体の**63.9%**が「増えた」と答えました。男女別で見ると、男性は約半数（55.8%）ですが、**女性は7割（72.0%）**以上がコロナ禍による「名もなき家事」の増加を実感しています [図6-1]。

【図6-1】 宣言後の「名もなき家事」の変化



どんな「名もなき家事」が増えたかと聞くと、「外から帰ったら必ず手を洗い・うがいを家族に呼びかける」（36.0%）、「マスクや消毒液の残量の確認・購入」（33.8%）、「ティッシュやトイレットペーパーの残量確認・購入」（33.4%）などが上位に挙げられました。男女別に見ると、女性の方がスコアが高く、「家族の3食分の食事の献立を考える」は男性6.5%に対し女性53.0%と女性の負担がより大きくなっています [図6-2]。また、各家庭では [図6-3] のような新たな「名もなき家事」が誕生しています。

【図6-2】 緊急事態宣言以降増えた、新たな「名もなき家事」TOP5（複数回答）

| | 全体 (n=1200) | 男性 (n=600) | 女性 (n=600) |
|----|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 1位 | 外から帰ったら必ず手洗い・うがいを家族に呼びかける 36.0 | 外から帰ったら必ず手洗い・うがいを家族に呼びかける 24.7 | 家族の3食分の食事の献立を考える 53.0 |
| 2位 | マスクや消毒液の残量の確認・購入 33.8 | 日中はできるだけ窓を開けて換気をする 23.5 | 外から帰ったら必ず手洗い・うがいを家族に呼びかける 47.3 |
| 3位 | ティッシュやトイレットペーパーの残量確認・購入 33.4 | マスクや消毒液の残量の確認・購入 21.7 | マスクや消毒液の残量の確認・購入 45.8 |
| 4位 | 間食用のお菓子や飲料の購入 31.2 | ティッシュやトイレットペーパーの残量確認・購入 21.7 | ティッシュやトイレットペーパーの残量確認・購入 45.2 |
| 5位 | 日中はできるだけ窓を開けて換気をする 30.3 | 間食用のお菓子や飲料の購入 17.7 | 間食用のお菓子や飲料の購入 44.7 |

【図6-3】 緊急事態宣言以降に増えた、各家庭での新たな「名もなき家事」の事例

男性事例

- 子どもが保育園にいけなくなり、運動等で発散ができなかったため、その相手をしなければならなかった (男性29歳)
- 子どもをお風呂に入れた後にパジャマを着せる作業と、食事をしっかり食べるように言うことが増えた (男性33歳)
- 子どもの食事の世話。通販で物を買うことが増えたので段ボールをまとめて捨てる。よく着替えるので洗濯物を洗う、干す、畳む量 (男性35歳)
- 昼食など、テイクアウトの引き取りに行く機会が増えた (男性46歳)

女性事例

- 夫がオンライン飲み会をするので、おつまみの準備 (女性25歳)
- 1人である時はお昼ご飯は何でも良かったが、家族がいるときちゃんと考えなければいけないと思った (女性27歳)
- テレワークで業者やお客様に電話をかけたりかかってくる夫に合わせ、テレビの音をこまめに小さくしたりしていた (女性27歳)
- 手洗いが増えたのでハンドソープの詰め替え回数が増えた。子どもの分散登校により、それぞれ家を出る時間が違うのでその管理が大変 (女性44歳)

3人に1人以上が回答した「コロナ禍で増えた新しい名もなき家事」も解決 大和ハウスの新しい家事シェアハウス

ダイワハウスでは、家族のみんなが家事に参加し、家事をシェアしてハッピーにする「家事シェアハウス」をご提案しています。家事シェアハウスなら、今回の調査で挙げられた「コロナ禍で増えた新しい「名もなき家事」」にも対応し、家族の負担を軽減します。

新しい「名もなき家事」①

外から帰ったら必ず手を洗い・うがいをするよう家族に呼びかける (36.0%)

家事シェアハウスなら…

家事シェアハウスの導線は、玄関からファミリーユティリティに入る仕組みのため、直接リビングに行かずに、**手洗いと着替えが自然に**できます。

新しい「名もなき家事」②

マスクや消毒液の残量の確認・購入 (33.8%)

家事シェアハウスなら…

玄関に**マスク置き場**や専用箱を設置。外出時にマスクを着用し、帰宅時に箱に入れる習慣が子どもでも自然と身につきます。箱に入れたマスクは捨てるor洗濯でお手軽。

新しい「名もなき家事」③

ティッシュやトイレットペーパーの残量確認・購入 (33.4%)

家事シェアハウスなら…

家族みんなで毎日集まるリビングに「**情報シェアボード**」を設置。済ませた家事を書いたり、必要な買い物などもチェックすることができ、家族のToDoも楽しく、無駄なく。

自宅でのテレワークは、家庭内ストレスの元凶か?!

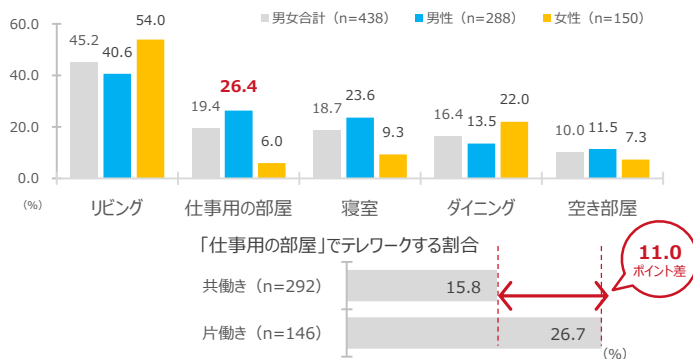
ロ テレワークする人の半数は、「リビング」でテレワークに参加

ロ 「仕事用の部屋」でテレワークできるのは2割以下、男性は26%、女性は6%しかない

自宅でのテレワークする438人を対象に、自宅でのテレワークに関して聞きました。

まず、自宅内でテレワークをする場所を聞くと、「**リビング**」(45.2%)が最も多く、「**仕事用の部屋**」(19.4%)、「**寝室**」(18.7%)、「**ダイニング**」(16.4%)の順となりました。「仕事用の部屋」があるのは男性では26.4%とやや増えるものの、女性では6.0%しかいません。また、片働き家庭でテレワークの場合は、26.7%が仕事用の部屋でテレワークしていますが、共働き家庭では15.8%と、片働き家庭に比べ11ポイントも少なくなっています [図7]。

【図7】 自宅でのテレワークする場所



ロ 自宅でのテレワークは、自分にとっても家族にとってもストレスのもとに

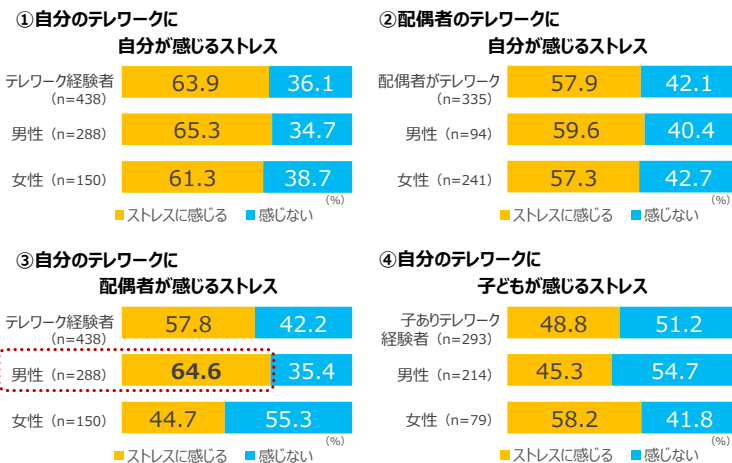
ロ 子どもにけるストレスを気にする母、妻へのストレスを心配する夫

次に、自宅でのテレワークに対するストレスについて聞きました [図8]。自身のテレワークに対しては**63.9%が「ストレスを感じる」**と答え (①)、配偶者がテレワークすることに対しては57.9%がストレスを感じています (②)。また、自身のテレワークに対して、配偶者がストレスを感じると答えたのは57.8% (③)、子どもがストレスを感じるは48.8%となり (④)、自宅でのテレワークは自身はもとより、家族にもストレスとなることが分かりました。

男女差を見ると、子どもにけるストレスは男性(45.3%)より女性(58.2%)が高く、子どもに

ストレスをかけているかもと気に病む母心が感じられます。一方、配偶者へのストレスは、女性(44.7%)より男性(64.6%)が20ポイントも高く、**自分のテレワークが妻にストレスを与えている、と反省する夫**が多いようです。

【図8】 自宅でのテレワークによる家族へのストレス



自宅でのテレワークにストレスを感じると答えた280人にストレスの内容を聞くと、「**仕事とプライベートの切り替え**」(63.9%)が**トップ**で、「周りの音が気になって集中できない」「家事・育児で仕事に専念できない」

(同率35.7%)、「ひとりの時間をつくることができない」(33.6%)が上位となりました [図9]。男性は女性に比べ「オンライン会議中の家庭内騒音」(男性29.8% > 女性16.3%)が気になり、女性は男性に比べ「ひとりの時間をつくることができない」(男性28.2% < 女性44.6%)が悩みとなっているようです。

【図9】 自宅でのテレワークによるストレスTOP5

| | 全体 (n=280) | 男性 (n=188) | 女性 (n=92) |
|----|-------------------------|--------------------------|-------------------------|
| 1位 | 仕事とプライベートの切り替えが難しい 63.9 | 仕事とプライベートの切り替えが難しい 64.9 | 仕事とプライベートの切り替えが難しい 62.0 |
| 2位 | 周りの音が気になって集中できない 35.7 | 周りの音が気になって集中できない 37.2 | ひとりの時間をつくることができない 44.6 |
| 3位 | 家事・育児で仕事に専念できない 35.7 | 家事・育児で仕事に専念できない 33.5 | 家事・育児で仕事に専念できない 40.2 |
| 4位 | ひとりの時間をつくることができない 33.6 | オンライン会議中に家庭内騒音が気になる 29.8 | 周りの音が気になって集中できない 32.6 |
| 5位 | 生活費が上がった 27.5 | ひとりの時間をつくることができない 28.2 | 生活費が上がった 32.6 |

自宅でのテレワークで気付いた、ポジティブな出来事

テレワーク経験者の半数が「夫婦・家族で過ごす時間が増えた」と自宅でのテレワーク効果を高評価

男性に比べ女性の方がテレワークの良さを享受する傾向に

家庭内ストレスの発生源になるなど、テレワークに伴う課題もありますが、逆に、ポジティブな出来事はないのか、テレワーク経験者600人に聞いてみました。

すると、「夫婦・家族と過ごす時間が増えた」(54.0%)、「夫婦・家族の会話時間が増えた」(39.7%)が上位となりました。男女別に見ると、女性の方がスコアが高めで、女性の6割は「家族で過ごす時間が増えた」(61.7%)と答えています [図10-1]。

【図10-1】テレワークによる

ポジティブな出来事TOP5 (複数回答)

| | 全体 (n=600) | 男性 (n=300) | 女性 (n=300) |
|----|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1位 | 夫婦・家族と過ごす時間が増えた 54.0 | 夫婦・家族と過ごす時間が増えた 46.3 | 夫婦・家族と過ごす時間が増えた 61.7 |
| 2位 | 夫婦・家族の会話時間が増えた 39.7 | 通勤時間を自分の時間に使えるようになった 39.3 | 夫婦・家族の会話時間が増えた 40.7 |
| 3位 | 通勤時間を自分の時間に使えるようになった 34.8 | 夫婦・家族の会話時間が増えた 38.7 | 郵便物・宅配を受取れるので再配達の手間がない 30.7 |
| 4位 | 休憩時間に横になる等よりリラックスして休める 26.5 | 休憩時間に横になる等よりリラックスして休める 28.3 | 通勤時間を自分の時間に使えるようになった 30.3 |
| 5位 | 郵便物・宅配を受取れるので再配達の手間がない 25.3 | 外食や付き合いが減り、お金が貯まるようになった 23.3 | 休憩時間に横になる等よりリラックスして休める 24.7 |

(%)

テレワークで「子どもとの会話」が増え「子ども成長」を感じ、「子どもとより密接になった」ことを実感

子どものお手伝いがよりうれしいのは、夫より妻

次に、テレワークにより子どもとの関係で生じたポジティブな出来事について、子どもと同居するテレワーク経験者410人に聞きました。

すると、「子どもとの会話が増えた」(47.1%)、「子どもの成長を間近で見られるようになった」(43.2%)、「子どもとより親密になった」(33.4%)が上位に挙げられました。女性の方がスコアが高めで、特に「家事などお手伝いをしてくれる」(33.9%)は男性(19.0%)より15ポイントも高くなっています [図10-2]。仕事に家事に育児にと、常に忙しい女性にとって、子どもお手伝いはよりうれしく感じられるようです。

【図10-2】テレワークにより

子どもとの関係で生じたポジティブな出来事TOP5 (複数回答)

| | 全体 (n=410) | 男性 (n=221) | 女性 (n=189) |
|----|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 1位 | 子どもとの会話が増えた 47.1 | 子どもとの会話が増えた 47.1 | 子どもとの会話が増えた 47.1 |
| 2位 | 子どもの成長を間近で見られるようになった 43.2 | 子どもの成長を間近で見られるようになった 43.4 | 子どもの成長を間近で見られるようになった 42.9 |
| 3位 | 子どもとより親密になった 33.4 | 子どもとより親密になった 34.8 | 子どもが家事などお手伝いをしてくれるようになった 33.9 |
| 4位 | 子どもが家事などお手伝いをしてくれるようになった 25.9 | 子どもの勉強を見てあげられるようになった 22.6 | 子どもとより親密になった 31.7 |
| 5位 | 子どもの勉強を見てあげられるようになった 23.9 | 子どもが家事などお手伝いをしてくれるようになった 19.0 | 子どもの勉強を見てあげられるようになった 25.4 |

(%)

【図10-3】テレワークで発生したポジティブな出来事



毎日朝決まった時間に起きて妻と散歩に行く習慣 (男性27歳)

家事を積極的にする (男性33歳)

飲み会がなくなりお金がたまる (男性43歳)

子どもの昼寝した寝顔を見ることができたこと (男性45歳)

ずっとやりたかったギターを始めた (男性47歳)



夫婦の会話が増え、夫が家事を積極的にしてくれる (女性26歳)

三食作るので、バランスのよいものを食べることが増えた (女性37歳)

中学生の息子が、ご飯を作ったり掃除をするようになった (女性41歳)

メイクをしなくて肌が休めている気がする (女性46歳)

オンラインの副業を始めるきっかけになった (女性48歳)

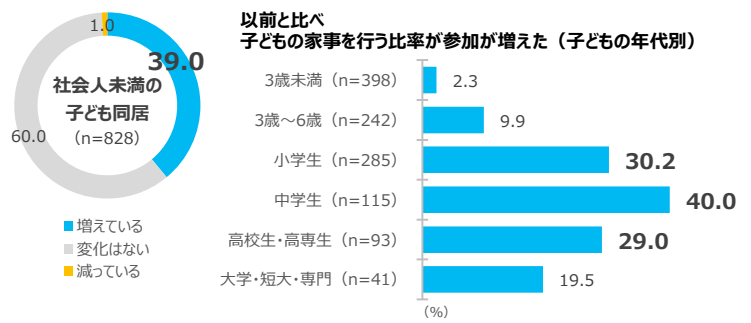
子どもの家事参加の実態

コロナ禍で、子どもの家事参加が「増えて」いる

社会人未満の子どもが同居する828人に、新型コロナウイルス緊急事態宣言後の子どもの家事参加について聞くと、4割の家庭で**子どもの家事参加が「増えて」(39.0%)** います [図11]。

子どもの年代別に見ると、「小学生」(30.2%)、「中学生」(40.0%)、「高校・高専生」(29.0%)の家事参加が高くなっています。

【図11】 コロナ禍後の子どもの家事参加の変化

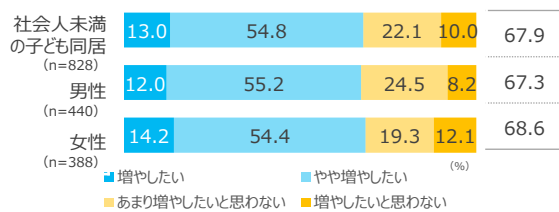


今後も子どもの家事参加を「増やしたい」ほめて興味をもたせて、習慣化していきたい

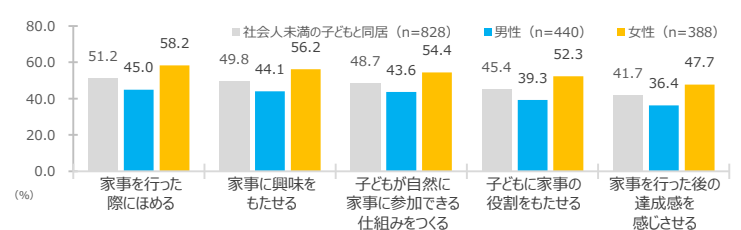
今後、社会人未満の子どもを家事参加を増やしたいかと聞くと、**全体の7割が「増やしたいと思う」(67.9%)**と答え、男性(67.3%)も女性(68.6%)も意見が一致しています [図12-1]。

また、子どもの家事参加に必要なと思うことを聞くと、「家事を行った際にほめる」(51.2%)、「家事に興味をもたせる」(49.8%)、「子どもが自然に家事に参加できる仕組みをつくる」(48.7%)、「子どもに家事の役割をもたせる」(45.4%)の順となりました [図12-2]。女性のスコアが総じて高めですが、家事ができない夫へのアンチテーゼとして、自分の子どもには家事を身につけさせたい、そんな思いが込められているのかもしれませんが。まずはほめて興味をもたせ、参加できる仕組みをつくり、役割をもたせるという無理のない流れで、子どもの家事参加を習慣化したいと考えているようです。

【図12-1】 今後の子どもの家事参加



【図12-2】 子どもの家事参加に必要なと思うこと (複数回答)



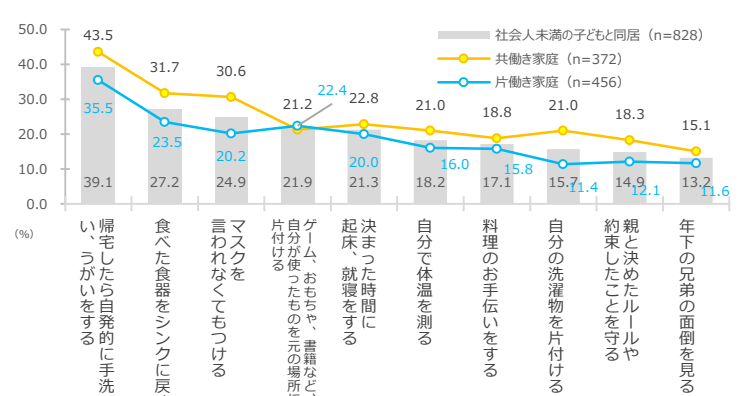
今、子どもが身につけている家庭での習慣は、「手洗い・うがい」「マスク着用」と「食器運び」

子どもの習慣が、コロナ禍で浮上した「新・名もなき家事」の担い手に

すでに子どもの習慣となっている内容を聞くと、「帰宅したら自発的に手洗い、うがいをする」(39.1%)、「食べた食器をシンクに戻す」(27.2%)、「マスクを言われなくてもつける」(24.9%)などが多く、全体の76.8%、**子どもの4人に3人は何らかの習慣を身につけています**。共働き家庭と片働き家庭で比較すると、共働き家庭(83.6%)の子どもの方が、片働きの家庭(71.3%)より、家庭での習慣や家事を身につけている率が高くなっています [図13]。

前述 [図6-2] の通り、コロナ禍で手洗い・うがい、マスク着用の呼びかけが「新・名もなき家事」として浮上していますが、**子どもたちが習慣化することで、負担の軽減につながりそうです**。

【図13】 子どもの習慣になっていること



習慣となっていることがある



ニューノーマル時代に求められる、新しい住まいとは？

口 快適なおうち時間のために必要な家の条件第1位は、「家族それぞれのプライベートの確保」


おうち時間が長くなった中、自宅で快適に過ごすために家の機能として求めることを聞くと、「家族それぞれの**プライベートが確保できる空間**」(46.3%)、「趣味が楽しめる空間」(35.8%)、「常に高速の通信環境が整った空間」「子どもを一人で安心して遊ばせられる空間」(同率31.8%)、「防音性」(30.3%)が上位に挙げられました。男性に比べ女性の方が、快適な家に対する要望が高くなっています〔図14-1〕。具体的には〔図14-2〕のような要望が寄せられました。

【図14-1】 自宅で快適に過ごすために家に求めることTOP5 (複数回答)

| | 全体 (n=1200) | 男性 (n=600) | 女性 (n=600) |
|----|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1位 | 家族それぞれのプライベートが確保できる空間 46.3 | 家族それぞれのプライベートが確保できる空間 40.3 | 家族それぞれのプライベートが確保できる空間 52.2 |
| 2位 | 趣味が楽しめる空間 35.8 | 趣味が楽しめる空間 36.5 | 子どもを一人で安心して遊ばせられる空間 38.0 |
| 3位 | 常に高速の通信環境が整った空間 31.8 | 常に高速の通信環境が整った空間 30.7 | 趣味が楽しめる空間 35.0 |
| 4位 | 子どもを一人で安心して遊ばせられる空間 31.8 | 在宅勤務(テレワーク)可能な空間 29.8 | 常に高速の通信環境が整った空間 33.0 |
| 5位 | 防音性 30.3 | 防音性 27.8 | 防音性/庭など、緑を感じられる空間 32.8 |

(%)

【図14-2】 自宅で快適に過ごすために家に求めること




各々がちゃんと1人の時間を大切にできること (男性26歳)

各々の個人の空間があり、リラックスできる時間を作れる家。
一緒にいることは良いことだが、些細なことでケンカになったり、知らぬ間にストレスを溜めていることもある。少しでも距離をおきフレッシュできる空間が必要 (男性27歳)

ある程度家の中で大きな音を出しても、周辺の住民に生活音が漏れないような、プライベートな空間を確保できる家 (男性28歳)

仕事や作業、勉強を行うスペースが確保され、集中できる空間と団らんでできる空間の区分がされている家 (男性28歳)

快適な環境、空調、温度など。なくても困らないが、防音でひとりになれる部屋があるとより一層いい (男性36歳)



家族みんなで同じことをするのも大事だが、たまには個々で違う事もできるよう十分な部屋数があればいいなと感じた (女性30歳)

個人の時間が持て、その際は周りの声あまり気にならないこと。
家族一人一人が好きなきことに集中できること (女性37歳)

全館空調。多少のエクササイズができて
オンラインで映っても平気な空間 (女性41歳)

一緒にいる時間や空間も必要だが、一人でいられる空間も円満に過ごすためにも大事だと思う (女性43歳)

一人の時間を持てる空間。どんなに仲の良い夫婦や家族でも、好きなだけひとりでいられる空間や時間が必要 (女性48歳)

口 新しい生活様式にマッチした住まいの機能、最も魅力的に感じるのは「家事を習慣化する家」

これからのニューノーマル時代に向け、新しい生活様式に対応した住まい方が求められます。新しい生活様式に対応した住まい方を提示し、魅力的に感じるものを選んでもらいました。その結果、「身の回りのことをできるだけ自分でできる、家事を習慣化する動線や収納の仕組みを取り入れている家」(77.3%)、「省エネと、部屋ごとの温度・空気調整を同時に実現する、すべての部屋を快適にする全館空調」(74.0%)、「帰宅してすぐに衣類やカバンを収納し、手洗い・着替えをしてからリビングに行ける、清潔さを保てる家」(71.7%)が高く評価されました〔図15〕。

【図15】 新しい生活様式に対応した住まい方で魅力的に感じるもの

| | 全体 (n=1200) | 男性 (n=600) | 女性 (n=600) |
|----|--|--|--|
| 1位 | 身の回りのことをできるだけ自分でできる、家事を習慣化する動線や収納の仕組みを取り入れている家 77.3 | 身の回りのことをできるだけ自分でできる、家事を習慣化する動線や収納の仕組みを取り入れている家 70.8 | 身の回りのことをできるだけ自分でできる、家事を習慣化する動線や収納の仕組みを取り入れている家 83.8 |
| 2位 | 省エネと、部屋ごとの温度・空気調整を同時に実現するすべての部屋を快適にする全館空調 74.0 | 省エネと、部屋ごとの温度・空気調整を同時に実現するすべての部屋を快適にする全館空調 67.2 | 省エネと、部屋ごとの温度・空気調整を同時に実現するすべての部屋を快適にする全館空調 80.8 |
| 3位 | 帰宅してすぐに衣類やカバンを収納し、手洗い・着替えをしてからリビングに行ける、清潔さを保てる家 71.7 | 帰宅してすぐに衣類やカバンを収納し、手洗い・着替えをしてからリビングに行ける、清潔さを保てる家 64.2 | 帰宅してすぐに衣類やカバンを収納し、手洗い・着替えをしてからリビングに行ける、清潔さを保てる家 79.2 |

(%)

■ 行動に着目した行動科学マネジメント、そのポイントは“具体化”です

「行動科学マネジメント」とは、その名の通り人の『行動』に着目したマネジメント手法です。性格や精神力、やる気といった人の『内面』を変えようとしてもなかなか難しいもの。でも、「行動しやすいように」「行動しづらいように」と、環境を整えることによって誰でもコントロールすることができます。そして行動した結果が自分にとって「望ましいもの」であれば、人はその行動を繰り返し、習慣化させるわけです。

このマネジメントを実践するに当たって特に気を付けたいことが、『具体化』です。例えば、奥さまからお子さまや夫に対して、こんな言葉を使うことはありませんか？「しっかり勉強しなさい！」「部屋をちゃんと掃除してね！」「洗面所を使った後はもっときれいにしておいて！」…実は、こうした言葉（指示）は、行動科学マネジメントではNGとされています。なぜかといえば、「具体的な行動」を示していないからです。「しっかり」「ちゃんと」「もっと」といった曖昧な言葉では、相手はどう行動すればいいのかわかりません。「自分ではしっかりやったつもりだったのに…」「私が望んでいたのはそういうことじゃない…」なんて、余計なイライラが生まれてしまうわけです。

■ 「名もなき家事」を具体化して、夫や子どものマネジャーになる！

これはビジネスの現場においてもよくあることです。上司・マネジャーがスタッフに指示をする際、曖昧な言葉を使っていては、相手はどう行動すればいいかわからない。お客さまの立場で！きちんとあいさつを！もっと営業にやる気を出して！などという言葉は、曖昧言葉の代表ですよね。優秀な上司・マネジャーは、具体的な言葉を使うこと＝「言語化」にたけているものです。あなたが夫やお子さまに家事を協力してもらい、それを習慣化させようと試みるならば、あなた自身が、具体的な行動を指示して、家庭の優秀なマネジャーになってほしいです。

- － しっかり勉強しなさい！は、「○時から○時まで、□□□の問題集をやろうね」に。
- － 部屋をちゃんと掃除してね！は、「まずリビング全体の床に掃除機をかけてから、ウエットシートで拭いてね」に。
- － 洗面所を使った後はもっときれいにしておいて！は、「はねた水をこのタオルで拭いて、ここに掛けておいてね」に。

このように具体的な言葉で、相手がどんな行動をすればいいのかを指示してあげましょう。

■ 行動の習慣化の鍵は「認められること」まずは「ありがとう」のひと言を伝えることから始めましょう

さらにその行動を続けてもらう、つまり習慣化のためには、前述のように「行動の結果が望ましいもの」になればいいのです。勉強をして成績がアップする、掃除をして家がきれいになるということはもちろん「望ましい結果」ですが、これは行動してすぐに得られる結果ではありませんよね。

では、相手がすぐに得られる「望ましい結果」とは？ そう、自分の行動が「称賛」「感謝」「認められる」ことです。難しいことはありません。家庭内マネジャーであるあなたが、「よくやったね」「うれしいな」「ありがとう」といった言葉を忘れずに投げかければいいのです。「行動の結果、喜んでもらえる、ほめられる」。これは相手にとって大きな「行動の動機付け」になり、またその結果を得るためにと、行動を繰り返し、やがてその行動は習慣になるわけです。

我が家の夫と子どもは気が利かない…、もっと私のこと考えてほしいのに…なんて嘆くことはありません。家族の皆様は、どのように行動をすればいいのかわからないだけ、気付いていないだけです。だからあなたが的確な指示をしてあげればいいのです。

「新しい生活習慣」を楽しく続けていくために、あなたも家族にとってのすてきなマネジャーを目指しましょう！



富山真由（とみやま・まゆ）さん

行動習慣コンサルタント® 行動定着コーチ®

行動習慣コンサルタントの第一人者。人の感情ではなく行動に焦点を当てることで課題を解決していく。

人材育成の分野で活躍し、企業向けにビジネス研修を全国で実施している。クライアント数は240社以上。受講者は2万人。一児の母。主な著書に、「今すぐ！集中力をつくる技術」「効率・時間・スピード すごい習慣力」「定時で帰る女性の仕事ルールと時間術」ほか多数。

■ コロナ禍における家族内の摩擦（ストレス）の原因は何か？

コロナ禍による外出自粛、学校休校、テレワークなどで、家族間のさまざまな問題が浮き彫りになってきました。

まず、テレワークが増えたことで、家事シェアのバランスが取れていなかった夫婦（カップル）では、女性に家事の負担が集中しました。特に共働き家庭では、女性が家事、育児、仕事を行うことになり、より一層負担がかかることになりがちです。今回の調査結果〔図6-1〕で、女性の方が既存の家事に加え「新・名もなき家事」が増えたという回答率が高いことからもうかがえます。以前からよく話し合い家事シェアのバランスが取れている夫婦（カップル）は、関係性は変わらず、逆に互いに不安と緊張をほぐし合うことも可能です。しかし、どちらかに家事の比重がかかっていた夫婦（カップル）では、過重な負担がかかっていた方に在宅や休校による影響で余計に比重がかかり、精神的な不満や体力的な限界など、問題が深刻化しました。

また、家族各自がパーソナルスペース（心理的な縄張り）を思うように確保できないことから、フラストレーションがたまっていると考えられます。調査結果〔図7〕ではテレワークをリビングで行う人が約半数を占めており、仕事用の部屋を持っていない人の方が圧倒的に多く、〔図9〕の通り、自宅におけるテレワークの中でオンとオフの切り替えがうまくできない、周囲の音が気になって仕事に集中できないといった回答も多く、男女ともにテレワークによるストレスを感じていることも示しています。

■ 「新たな生活様式」に向け、メンタルヘルスを維持するためのポイント

コロナ禍以前のテレワークの増加や外出自粛などが起きる前は、共働きまたは片働きをしていたことで、家族がお互いに自然に適度な心理的距離が取れていました。日中は別々の空間や時間を過ごし、自分のペースやリズムを確保し、精神的な安定やバランスを取ることができていたと考えられます。しかし、コロナ禍で一つの環境に皆でとどまることになり、自分のパーソナルスペースを確保できずリズムも狂い、フラストレーションがたまっけんかなど家族の関係性の破たんにつながっているのではないかと考えられます。

今後もテレワークは推進され、新たな生活様式として定着していくことが考えられます。新しい生活様式では、おのおのが自分の空間と時間を確保する、パーソナルスペースを確保することが重要になります。一つの部屋に皆でとどまり過ぎないように、リビングには時間を決めて集まり、その他は自分の部屋や、ベランダで日光に当たったりして過ごします。また、目を閉じてゆっくり深呼吸する時間や、イヤホンをして音楽を聴いたり映画やドラマを見たりして、自分だけの世界を確保することも効果があると考えられます。

■ コロナ社会を明るく生きていくために

今回のコロナに関する家庭内の問題について、夫婦（カップル）間によく話し合う姿勢を身につけることができれば、より良いつながり・パートナーシップの構築につながると考えられ、他同居人とのコミュニケーションづくりのノウハウを高めることにもつながるでしょう。この機会に、夫婦（カップル）間だけでなく同居する家族全員も巻き込み、コミュニケーションを取ることで、家族の絆を深める良い機会になると考えられます。

また、テレワークにより、子どもにとっては、親が日ごろのような仕事をしているのかを間近で見ることができます。親が家族のためにどのような家事をしているのかも、一緒に経験できる貴重な機会といえるでしょう。

仕事と家族の時間をバランスよく確保し、コロナ社会を明るく乗り切っていくためには、労働時間や形態など、テレワークといえども過度の負担がかからない労働のあり方を作り出すことも重要です。社会も、そのような余裕を持った職場環境を生み出す動きを支援することが望まれます。家族をはじめ私たちは、皆がお互いに助け合い補い合って生きています。互いに信頼できる人間関係こそ、最も大切な社会のインフラであり、それをより強化する機会になることが望まれます。



武藤麻美（むとう・まみ）さん

大手前大学 現代社会学部心理学専攻准教授

大阪大学大学院人間科学研究科博士後期課程修了。博士（人間科学）。専門は社会心理学と精神保健福祉。

公認心理師や精神保健福祉士、社会福祉士の国家資格も持つ。精神科医療機関で精神保健福祉士として勤務した経験も持つ。