

## マイナビウーマン 「働く女性のマインド調査」を発表

### 約4割の女性が『ちゃんとしなきゃ』のプレッシャーから解放されたい

～ 「一汁一菜」「しない家事」が働く女性に支持される理由とは...？  
シンプルライフ研究家が提唱する「あえて“しない”暮らし」の心得をご紹介します ～

株式会社マイナビが運営する社会人女性向け情報サイト『マイナビウーマン』(<https://woman.mynavi.jp>)は、「働く女性のマインド調査」を発表しました。今回は「丁寧な暮らしの行方」と題して、現在ブームの兆候がある「あえて“しない”暮らし」の実態について、『マイナビウーマン』会員の働く女性302人を対象にアンケート調査を実施しました。また調査結果を受け、累計18万部の著書を持つシンプルライフ研究家のマキさんに、働く女性から支持されている「しない暮らし」の心得を伺いました。

#### 調査結果の注目ポイント

- ・ 過半数が「丁寧な暮らし」に憧れるものの、実際に「できている」と答えたのはわずか12.3%
- ・ 約4割の女性は日々の暮らしで『ちゃんとしなきゃ』のプレッシャーを感じ、プレッシャーから解放されたいと回答。特に解放されたいのは仕事に加え、「料理」と「掃除」
- ・ 約7割の女性が「一汁一菜」に興味があると回答。実際に取り入れている女性は10.0%

#### ～ 調査の背景 ～

ここ数年続く「丁寧な暮らし」ブーム。2017年7月現在、「Instagram」上に「#丁寧な暮らし」「#ていねいな暮らし」というハッシュタグは約30万件存在します。しかし、働く女性にとっては仕事に加え、料理、洗濯、掃除など、暮らしの全てを完璧に行うのは難しいもの。そこで「丁寧な暮らし」に対して、働く女性が実際にどのように感じているのかを調査しました。

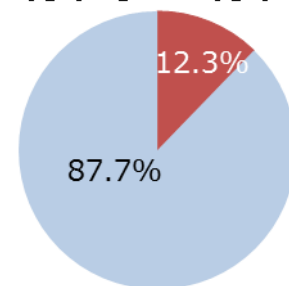
#### 調査結果の詳細

##### 【丁寧な暮らしに憧れるけど実際できていない！】

働く女性に対して「丁寧な暮らし」に憧れますか？と聞いたところ、過半数の55.6%の人が「憧れる」と回答した一方、「丁寧な暮らしが実際にできている」と回答した人はわずか12.3%となりました。合わせて、日々の暮らしに関する質問をしたところ、「心の余裕をもって生活できていない(73.8%)」「ゆとりを持って生活できていない(72.5%)」といった回答が集まりました。「丁寧な暮らし」に憧れはあるものの、実際のところはギャップがある生活を送っているようです。

##### 丁寧な暮らしができていますか？

■ できている ■ できていない

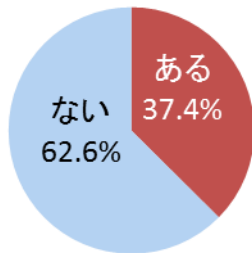


**【 約 4 割の女性が暮らしの中で『ちゃんとしなきゃ』のプレッシャーを実感し、解放されたいと回答。解放されたい家事は「料理」と「掃除」】**

日々の暮らしの中で『ちゃんとしなきゃ』のプレッシャーを感じているかを聞いたところ、約 4 割となる 38.4%が「感じている」と回答しました。また、37.4%の人は「それらのプレッシャーから解放されたい」と回答しています。

具体的に「プレッシャーから解放されたい」ことは何か聞くと、上位には仕事や職場の人間関係が並び、働く女性ならではの結果がでました。また、特筆すべき点として、同率 3 位の「料理」と「掃除」。家事のなかでも特にこの 2 つが煩わしい項目のようです。

「ちゃんとしなきゃ」のプレッシャーから解放されたい物事がありますか？



プレッシャーから解放されたいことは？

1位	仕事	36.0%
2位	職場の人間関係	31.6%
3位	料理	25.4%
3位	掃除	25.4%
5位	メイク	17.5%

複数回答式・第6位以下は略

**【 約 7 割の女性が「一汁一菜」に興味があると回答。実際に取り入れている女性は 10%】**

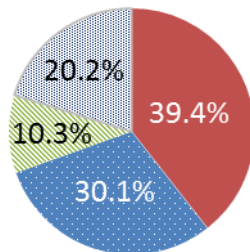
解放されたいことの第 3 位になった「料理」について、料理研究家・土井善晴氏が提唱する「一汁一菜（ご飯、具沢山の味噌汁の食事）」という食のスタイルが話題となっています。2017 年 7 月現在、「Instagram」上では約 9,000 件「#一汁一菜」の写真が投稿されています。

そこで、「一汁一菜」を取り入れてみたいかという質問に対して、69.5%の人が「興味がある / 実践してみたい」と回答しました。さらに 10.3%の人が「実践している」ことが判明。働く女性にも徐々に浸透し始めているようです。

また、こちら話題の「しない家事（家事を必要最低限にする）」に関しての質問をしたところ、実践している人は 6.0%とまだまだ少数派ですが、約半数（48.7%）の人が「興味がある / 実践してみたい」と回答し、今後新しいスタイルとして広がっていく可能性が見受けられました。

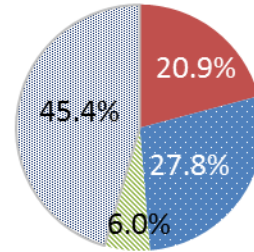
「一汁一菜」に興味がありますか？

■ 興味がある ■ 実践してみたい  
■ 実践している ■ 興味がない



「しない家事」に興味がありますか？

■ 興味がある ■ 実践してみたい  
■ 実践している ■ 興味がない



まとめ

今回の調査から、「丁寧な暮らし」に憧れつつも、日々の暮らしのプレッシャーから解放されたいという女性たちの本音が垣間見えました。「一汁一菜」や「しない家事」などの「あえて“しない”暮らし」の支持の背景には、「がんばり過ぎな暮らし」から解放されたいという女性の本音がありそうです。「ミニマム美容」「私服の制服化」など、雑誌を販わせているトピックについてもこのあたりに理由があるのではないのでしょうか。（『マイナビウーマン』マーケター 桑野 好絵）

## なぜ今、“しない暮らし”なのか？

## 【“しない家事”で注目を集めるシンプルライフ研究家・マキさんのコメント】

「みんながしているから」「流行っているから」が、必ずしも正解ではありません。例えばトイレにマットがあることが当たり前だと思いついていたけど、人によってはないほうが清潔に保ちやすいかもしれない。他人の正解が自分にも当てはまるかは、一度疑う必要があります。

思い込みや先入観を捨てて、「自分が本当に必要なことは何か？」を見極めることによって、自由で豊かな時間や心のゆとりが手に入ると思っています。

毎日忙しくあたふたしている人は、どこか他人基準な暮らしをしている気がします。人生の主演は自分です！自分の好きなもの、楽しいこと、やりたいことを思う存分するために、「しない家事」を増やすことが最高の時短に繋がると信じています。

## &lt;プロフィール&gt;

シンプルライフ研究家。4歳と9歳の娘、夫と4人暮らし。東京都在住。広告代理店勤務のワーキングマザー。不要なものを持たないシンプルな暮らしを綴ったブログ「エコナセイカツ」主宰。「しない家事」(すばる舎)や「母から子に伝えたい 持たない四季の暮らし」(大和書房)「ゆるく暮らす 毎日がラクで気持ちいい、シンプルライフ」(マイナビ出版)など著書多数。全国のNHK文化センターでの講演活動や、アパレルブランドの商品コラボなどで幅広く活躍中。ブログ「エコナセイカツ」<http://econaseikatsu.hatenadiary.com>



## &lt;調査概要&gt;

調査方法：インターネット調査 / 調査期間：2017年5月26日(金)～6月12日(月)  
調査対象：『マイナビウーマン』会員(22～39歳の働く女性) / 回答者数：302人

## &lt;マイナビウーマンとは&gt;

働く女性の恋愛と幸せな人生のガイド『マイナビウーマン』は、株式会社マイナビが運営する、社会人女性向け情報サイトです。恋愛やトレンド情報、結婚・妊娠・出産など、人生の節目の悩みを解決するヒントをお届けしています。



本調査結果は、『マイナビウーマン』下記ページでも確認いただけます。  
『マイナビウーマン』では、今後も働く女性のマインドを明らかにしてまいります。

URL：<https://woman.mynavi.jp/pr/>

## 【本調査に関するお問い合わせ先】

株式会社マイナビ

ウーマン事業部 調査・管理部 佐藤

Tel：03-6267-4554 Fax：03-6267-4071 Email：woman@mynavi.jp