

# Balance

Starts



at Home

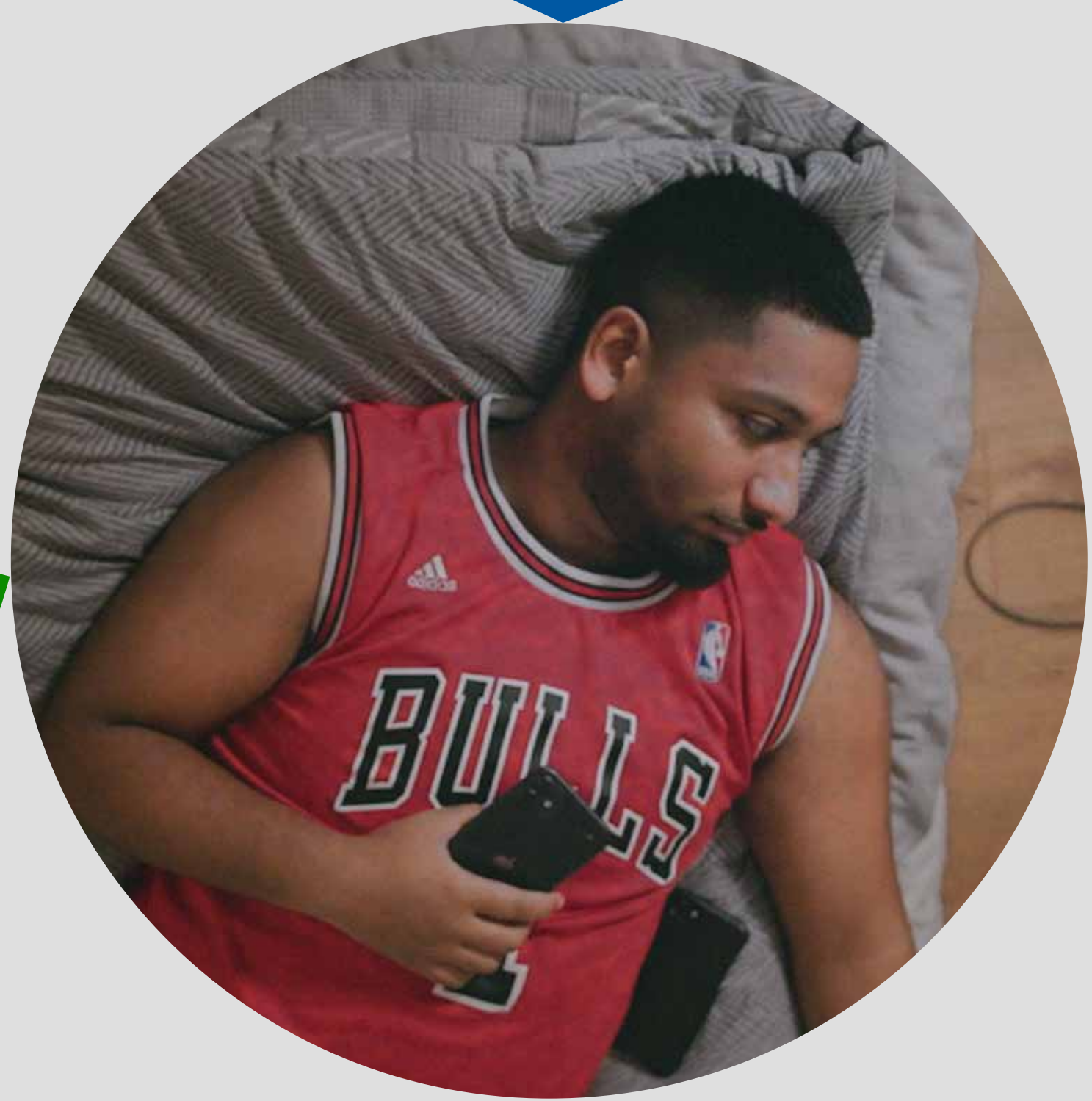
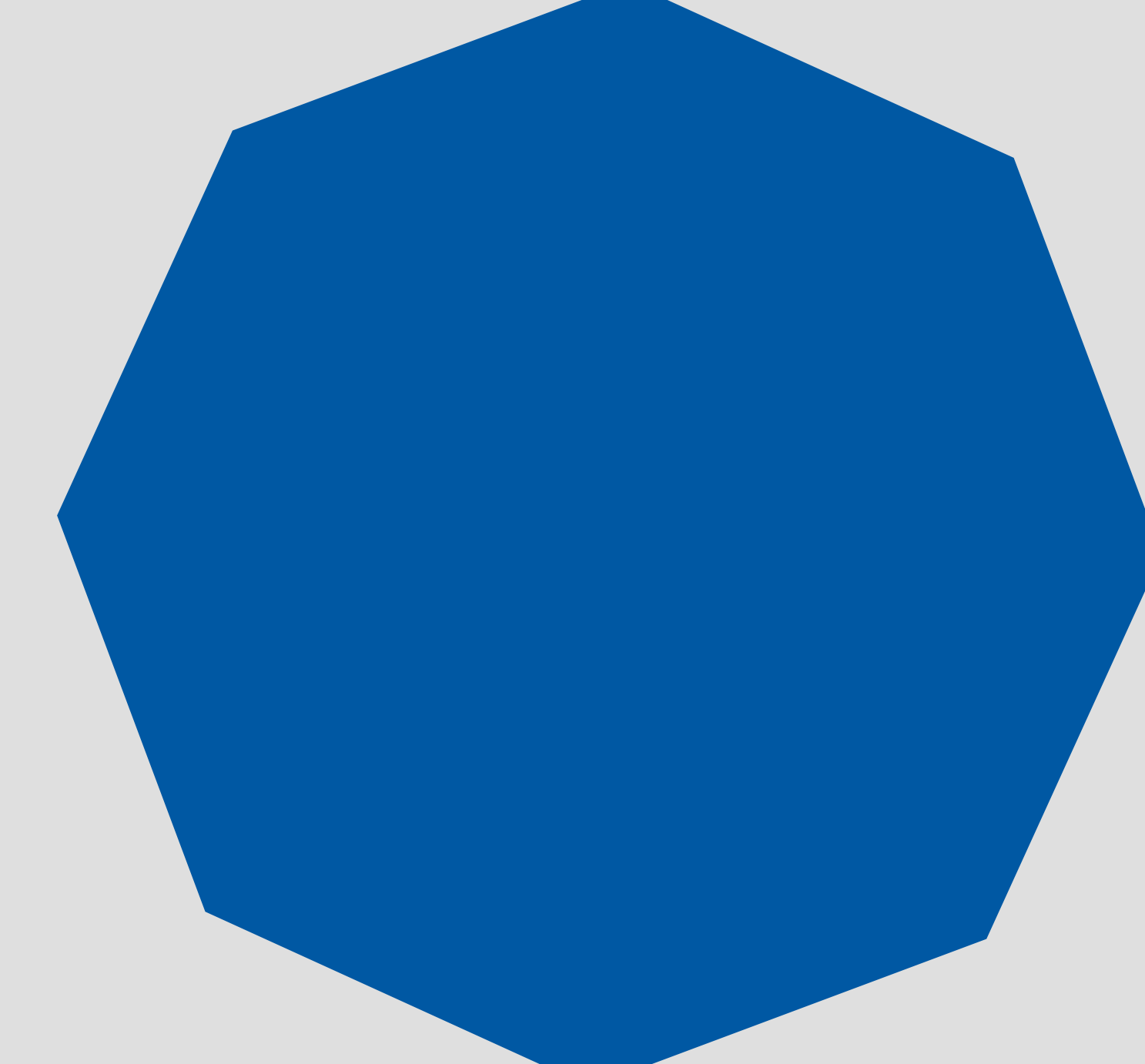
バランスは家での暮らしから



# はじめに

メンタル・ウェルビーイングを良好に保つためにバランスを大切にするというアプローチは、人生を最大限に楽しむのに大切なことです。そしてイケアは、それは家から始まると考えています。家には、あなたの心のためのスペースが必要です。

これについて詳しく知るため、イケアは3万4000人以上の人々に対し、メンタル・ウェルビーイングと家での暮らしについての考えに関する調査を行いました。その結果を紹介していきます。



調査結果 03

---

人間関係 06

---

コミュニティ 11

---

スペース 16

---

儀式 22

---

未来の家 28

---

# 調査結果

27%の人がメンタルヘルスが悪化したという過酷な1年間が過ぎ、私たちの家とメンタル・ウェルビーイングはこれまで以上に密接に結びつくようになっていきます。

実際、人々は今、その二つを切り離して考えるのは難しいと感じています。調査を通してイケアは、人々の心の幸福を守るのに家が役立つことを知りました。

しかし、その一方で家で幸せを感じられない場合、メンタルヘル스에悪影響をおよぼすことも多いのです。

**40%**

同時に、家に対してよりポジティブな感情を抱く人の40%は、メンタルヘルスにもポジティブな影響を感じていると答えています

**42%**

の人が、この1年間に同居する家族との関係がよくなったと答えています

**73%**

の人が、この1年間に自宅の近所でより多くの時間を過ごしたと答えています

**55%**

の人が、リラックスすることが、家でのウェルビーイングにもっとも重要な活動はだと答えています

**93%**

の人が、家に快適さを感じられることが重要だと考えています

**38%**

の人が、未来は現在よりもよくなると答えています

この1年間に、世界中で人々の経験とニーズはさまざまに変化しました。

アメリカ

47%

アメリカに住む、両親や兄弟と同居している人の47%が、この1年間で家族との関係がよくなったと答えています。

フィンランド

72%

のフィンランドの人々がメンタル・ウェルビーイングのためにもっとも重要なのは睡眠であると答えており、同国は眠ることが好きな国ランキングのトップに位置しています。

イギリス

53%

のイギリスの人々が、理想の家について考えるとき、プライベートな庭やバルコニーへのアクセスが昨年より重要になっていると答えています。同国はこの点をもっとも重視している国のひとつです。

日本

88%

の日本人々が、家に関して重要なことは、快適でくつろげる場所であることだと答えています。

チェコ共和国

88%

のチェコ共和国の人々が、この1年間、自宅の近所でより多くの時間を過ごしました。これは、どの国よりも高い数値です。

韓国

48%

の韓国の人々が、パンデミック前に比べ、自宅についてよりポジティブに感じています。これは、グローバル平均の35%よりかなり高い数値となっています。

フランス

28%

のフランスの人々が、家で人と交流したり楽しんだりすることにより多くの時間を使いたいと答えています。

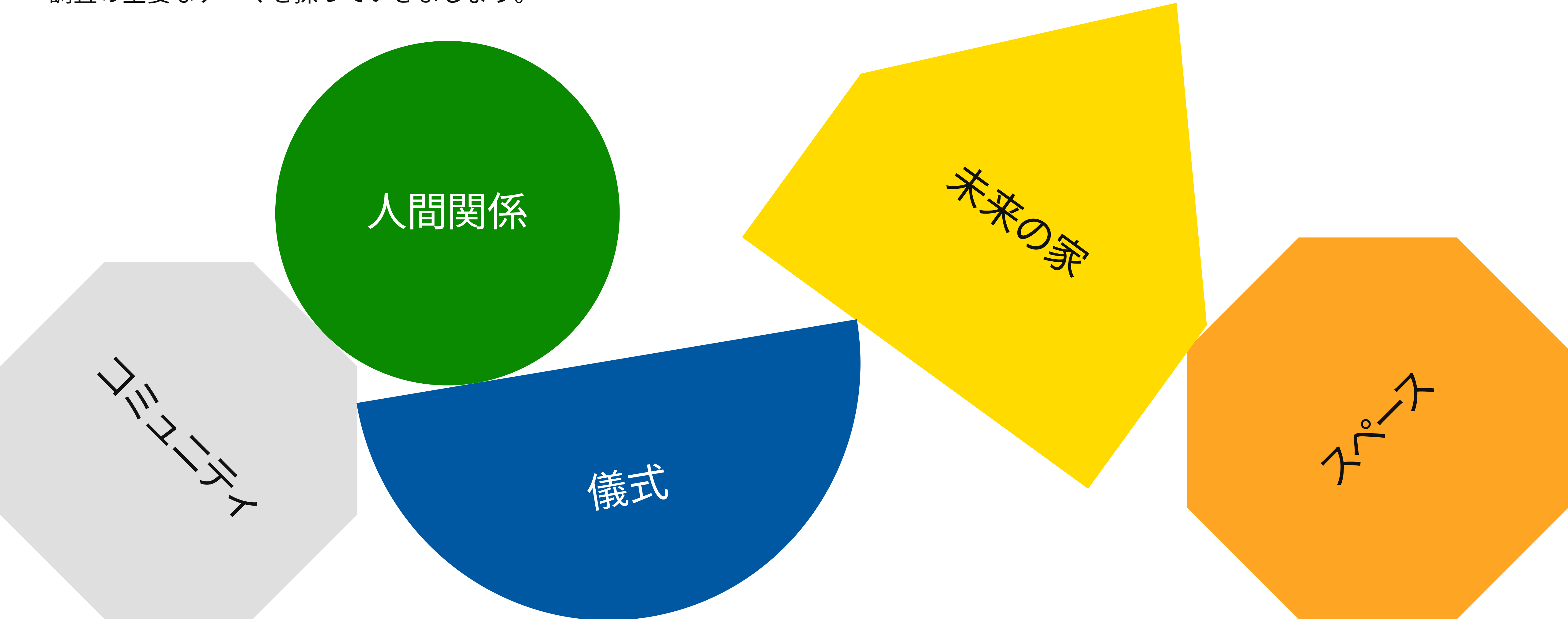
オーストラリア

38%

のオーストラリアの人々が、この1年間、かたづいた状態を維持しやすい家を持つことがより重要になったと答え、世界でもかたづいた家を好む国のひとつに同国があります。

# どんなバランスを必要としていますか？

調査の主要なテーマを探っていきましょう。



人間関係

# 家は、 よい人間関係を 育むための 支えとなりますか、 それとも 妨げになりますか？

パンデミックにより、私たちの多くが、特に家族や一緒に暮らす人々との距離が近くなりました。またそれによって、友人との交流はより選択的なものとなりました。私たちのメンタル・ウェルビーイングにとって、重要なのは量ではなく質です。

## まとめ

家族はこの1年間でより親密になり、42%の人が同居する家族との関係がよくなったと答えています。

盛んになった交友関係もあれば、ほとんど交流しなかった友人もいました。調査に参加した世界の人々の5人に1人は、友人との交流に悪影響があったと答えています。

人間関係、特に家での人間関係は、私たちのメンタル・ウェルビーイングにとって不可欠です。私たちのメンタルヘルスとウェルビーイングについて話すとき、私たちの多くは一緒に住んでいる人々に話を聞いてもらうようです。平均して約半数の人がパートナーと、22%が親と、21%が兄弟と話をすると答えています。

**5人中1人**

が、この1年間、友人との交流が不足していると感じたと答えています

**41%**

の人が、メンタルヘルスについて友人に相談をすると答えています

**31%**

の人が、友人や家族の近くに居られることはこの1年間でもっとも重要性を増したことのひとつであると答えています

**42%**

の人が、この1年間で同居する家族との絆がより強くなったと答えています



## 家族は共有した経験で結ばれます

パンデミックにより、私たちの多くは、家族や大切な人よりも多くの時間を家で過ごすことになりました。調査に参加して下さった人々の5人に2人以上(42%)は、同居の家族との絆がこの1年間でより強くなったと答えています。これは、インド(62%)、スロベニア(66%)、中国(68%)の人々に特に強く見られた傾向でした。一方、このような回答が少なかったのはスウェーデン(29%)、フィンランド(24%)、日本(15%)でした。

この国によっての違いは、同居するうえでの経験が、国によってさまざまであることを示しているのかもしれませんが。近くに居すぎることによる摩擦が生じるという人もいます。(今、料理を担当しているのは誰?ここはキッチン?それともオフィス?勤務時間はいつ始まり、いつ終わる?)しかし一方、そのことでお互いのことをより深く考えるようになり、よりよいコミュニケーションとより深いつながりによって、強い家族関係を築くことができるようになりました。

これは、人々の優先順位の変化に反映されています。理想の家に求めることについて尋ねたとき、31%の人が友人や家族の近くに居られることを挙げており、これはこの1年間でもっとも重要性を増したことの1つであると答えています。

**「ロックダウンが始まったとき少々難しさを感じました。単にお互いが同じスペースにいることにあまり慣れていなかったからです。私はパンデミックの前からリモートワークをしていましたが、完全にロックダウンになるまで、夫は家で仕事をしたことはありませんでした。私たち2人が同じ空間にいるという状況ではたくさんのことを学ぶ必要があり、今の状態にたどり着くために多くの改善が必要でした。まるでジェットコースターのような感じでした」**

リリアナ (アメリカ)



**18~34歳**  
同居の家族との関係がよりよくなったと回答する割合がもっとも高かった年齢層は18~34歳でした



## 重要な交友関係に注目してみましょう

あなたは自分のメンタルヘルスとウェルビーイングについて誰に話しますか？多くの人（41%）が友人に聞いてもらおうと答えています。しかし、大きな制限のあったこの年に、人と会って交流することはいつも以上の困難がありました。

中国に住む Oscar は、ビデオ通話は実際に会うことへの代わりにはならないと述べています。「オフラインで友人に会うことができないので、代替手段としてそうしています」と、彼は語りました。しかし「対面でのコミュニケーションの方が断然いいです。相手のボディランゲージ全体を見ることができるので。友人と冗談を言いあっているとき、彼らにちょっとキックしてみたり、肩を組んだりできますよね。[話しながらできる]ちょっとした体の動きがあるのです」

これらの問題を考えると、この1年間に5人に1人が友人との交流が不足していると感じてきたのは当然のことです。しかし、調査に回答してくれた人々は、友人を失うことを必ずしも悪いことだとは考えていませんでした。

パンデミックによって、人々は本当に重要なことに目を向けられるようになりました。多くの人は今、自分の人間関係において量ではなく質を求めており、維持したい友情と失っても構わない関係を積極的に選択するようになっています。

「新型コロナウイルスのパンデミック中も連絡を取り続けてきた友人とは、以前よりずっと親密になったように感じますが、この期間話をしなかった人とは……ちょっと疎遠になったように思います」

Abdul (イギリス)

46%

の女性が自分のメンタルヘルスとウェルビーイングについて友人に話していますが、男性は36%にとどまっています

「ロックダウンは私の交友関係のニーズを変えました。私たちの関係は以前よりも深まったと思います。お互いに会うときは本当に楽しい夜を過ごします。たくさん話をして、週末をずっと一緒に過ごすこともあります、だってもう二度とないことかもしれないし…… だから私たちは週末の計画を立てて、2、3日間一緒に過ごし、楽しい時間を過ごします。一緒に新鮮な空気を吸い、お互いのためによいことをします。そして、こう話しています。一緒にいることはすばらしいこと。何かが起こっても、すべて大丈夫、私たちはずっとこのままだと」

Sophie (フランス)



## 家で何かを育てることで、バランスが取れていると感じられます

家で関係を築くことができるのは人間だけではありません。植物、動物、貴重な所有物など、私たちが育て、大切にすあらゆるものが対象となります。

アメリカに住む Anil は、家で植物を育てることのメリットを述べています。「私が植物を育てるのは、より責任を持てるようになりたいからなんです。この植物たちが私に話しかけてくるように感じるんです。それで、私が植物とよい関係を築くほど、よりよく育つような気がします。とてもいい気分です」

ペットもまた、有意義な関係を築く機会を私たちに与えてくれます。同じくアメリカに住む Liliana は、パンデミックの間、飼っている犬が自分のメンタルヘルスにいい影響を及ぼしてくれたと語りました。「犬は私の世界の中心であり、彼らの側にいるのがとても好きなのです。私には毎朝起きて彼らに餌をあげて散歩に連れて行くという目的ができました。パンデミックの間、私が家で過ごす時間を支えてくれました」

## 人間関係に関する重要なポイント

1. この1年間で培った人間関係を優先させて、バランスを取りましょう。
2. あなたにとって重要な人々との関係を再構築するために、自分、そして相手のニーズを明確にしておきましょう。
3. あなたが育むことができる、そしてあなた自身も育まれるような環境をつくりましょう。



コミュニティ

# あなたはいくつの コミュニティに 属していますか？

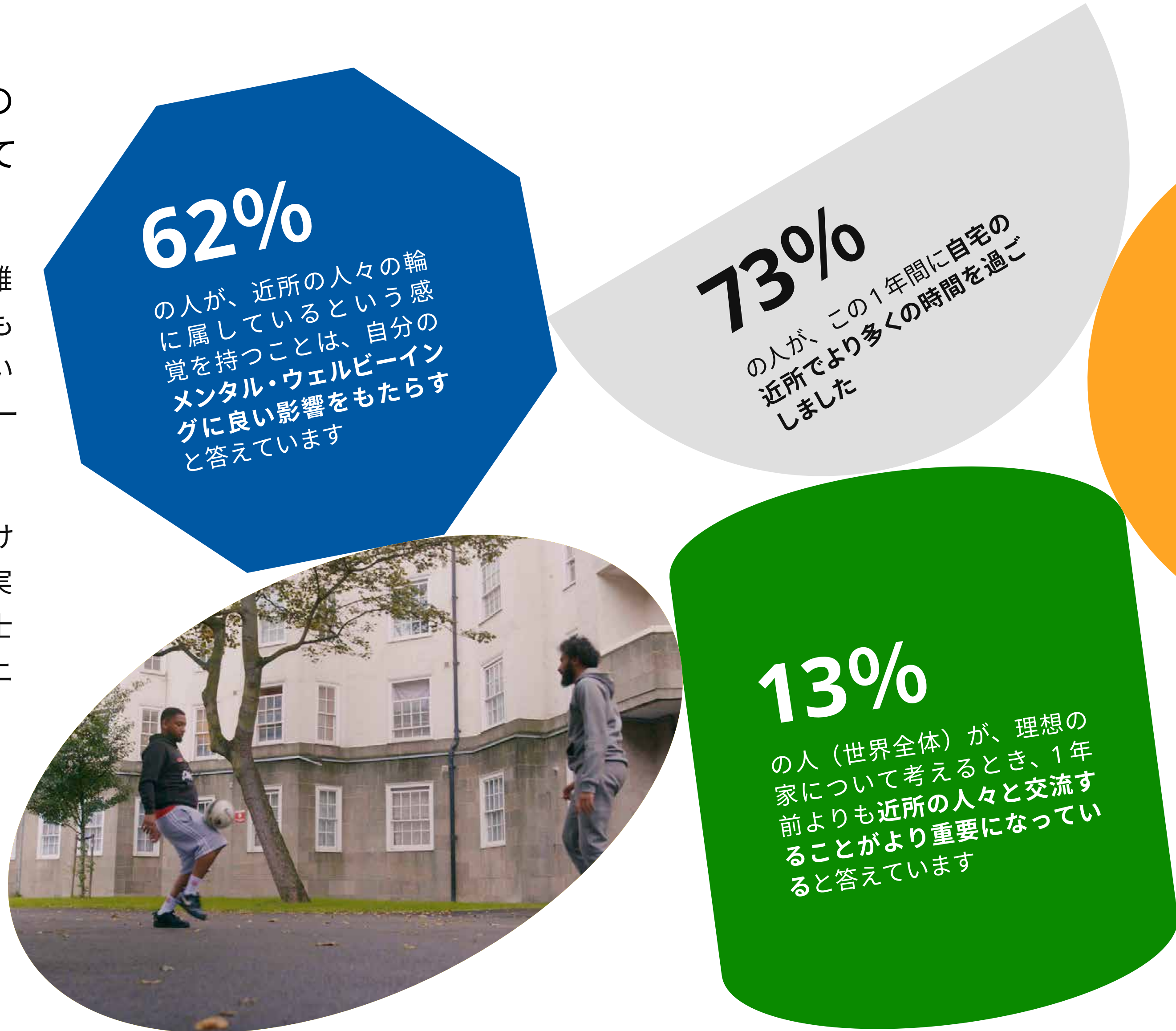
近所に住む人々でも、WhatsApp のグループでも、コミュニティは私たちにとって大切なものです。彼らは私たちの社会的、精神面、そして日常生活上のニーズを満たしてくれます。そして私たちはこの1年間、ますますコミュニティに目を向けるようになりました。

# まとめ

世界の73%の人が、この1年間に自宅の近所でより多くの時間を過ごしたと答えています。

近所の人々との交流は大切です。そこには、特に困難な局面においてメリットがあり、精神面でのニーズも満たします。62%の人が、近所の人々の輪に属しているという感覚を持つことは、自分のメンタル・ウェルビーイングに良い影響をもたらすと答えています。

しかし、コミュニティは私たちの家の周りや近所だけに存在するわけではありません。オンラインにせよ実際に顔を合わせるにせよ、同様の考えを持つ人同士が自分たちのためにつくるグループもまた、コミュニティなのです。



# 地域のコミュニティは私たちが必要なときに そこにありました

パンデミックは日常生活でのコミュニティの重要性を私たちに示しました。地域のネットワークは、私たちにとって欠かすことのできないサポートをもたらしました。

それは、地域のコミュニティをよりよく知る機会にもなりました。この1年間でおよそ4人中3人が自宅の近所でより多くの時間を過ごし、69%が近くに住む人々との交流を楽しみました。

コミュニティのより強いつながりは、メンタル・ウェルビーイングにポジティブな影響をおよぼしているようです。62%の人が、近所の人々の輪に属しているという感覚を持つことは、自分のメンタル・ウェルビーイングに良い影響をもたらすと答えています。共同生活施設に住んでいる人の場合、その割合は3分の2以上(67%)に達しています。たとえばイギリスに住む Abdul は、同じ建物に住むいくつかの家族が新型コロナウイルス感染症によって肉親を失っており、コミュニティ意識を持つことが

重要であったと説明しました。「あなたを気遣ってくれる人が周りにいることが一番大切なのです」

こうしたつながりはいつまで続くのでしょうか？パンデミックの間に築き上げられたコミュニティの連帯感は既に弱まりはじめているという声もありました。一方で、世界で13%の人が、理想の家について考えるとき、1年前よりも近所の人と交流することがより重要になっていると答えています。

**「皆が集まって互いに助け合っています。彼ら[私の近所の人たち]はとても話し好きです。そして社交的です。彼らは親友のようです。だから私はこのコミュニティが好きなのです。誰もがお互いに助け合っています」**

**Anil (アメリカ)**



## 共通の興味を中心として 成長するコミュニティ

コミュニティとは何を意味するのでしょうか？調査を通じ、それは近隣の人々の集まりだけを指すのではないことがわかりました。世界中で、人々は自分と共通する興味、価値観、信念を持つ人々と、独自のより広いコミュニティを形成しています。

これらのコミュニティの多くがテクノロジーによって実現されたものであり、人々に有意義なつながりを構築するための新しい機会となります。たとえば、イギリスに住む Abdul がゲームを始めたのは、ロックダウンによって失った社交スキルを鍛えるためでした。



インド、中国、韓国の人々は、メンタルヘルスとウェルビーイングに関する話を聞いてもらいたいときオンラインコミュニティを頼る傾向にあります

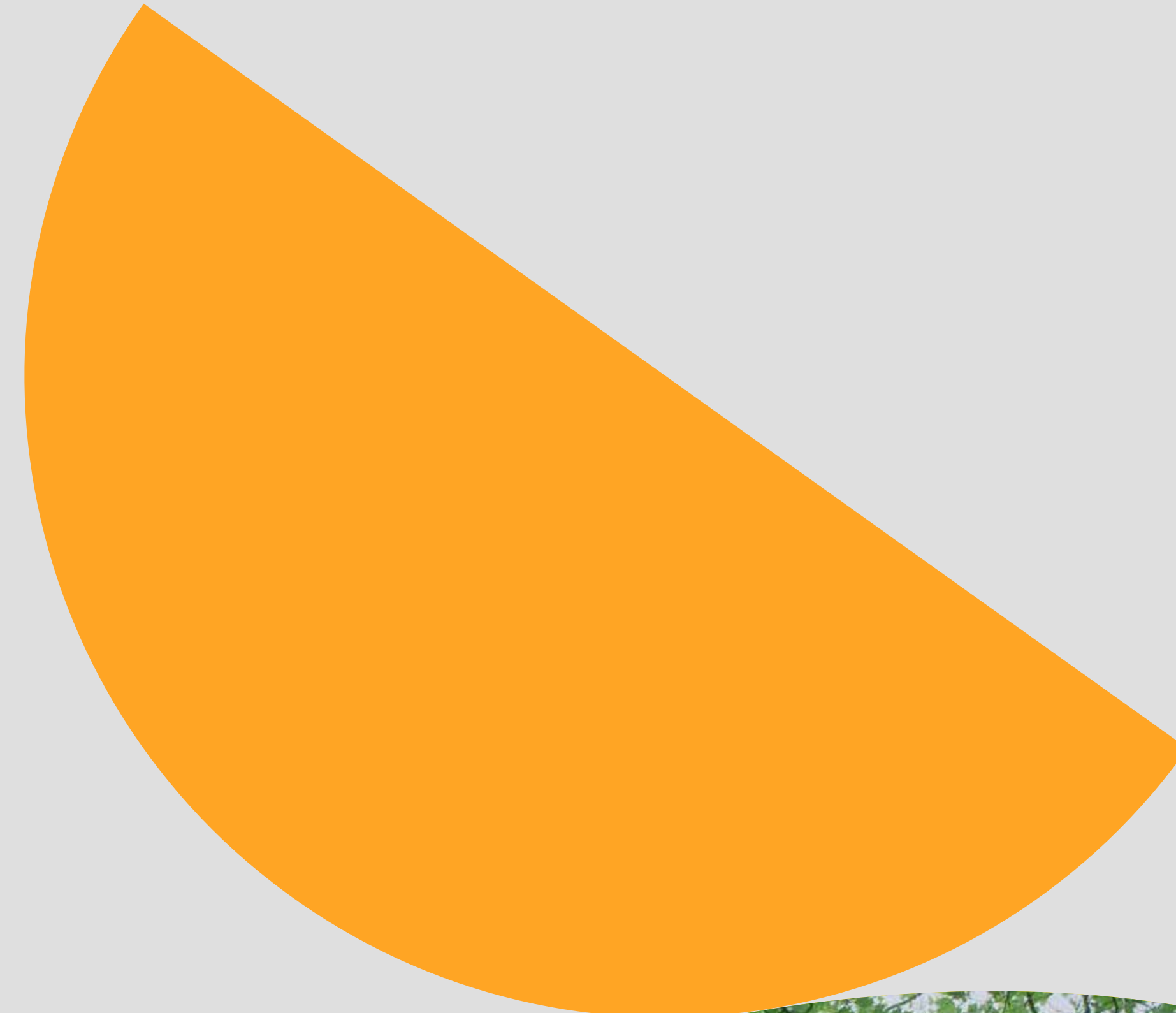
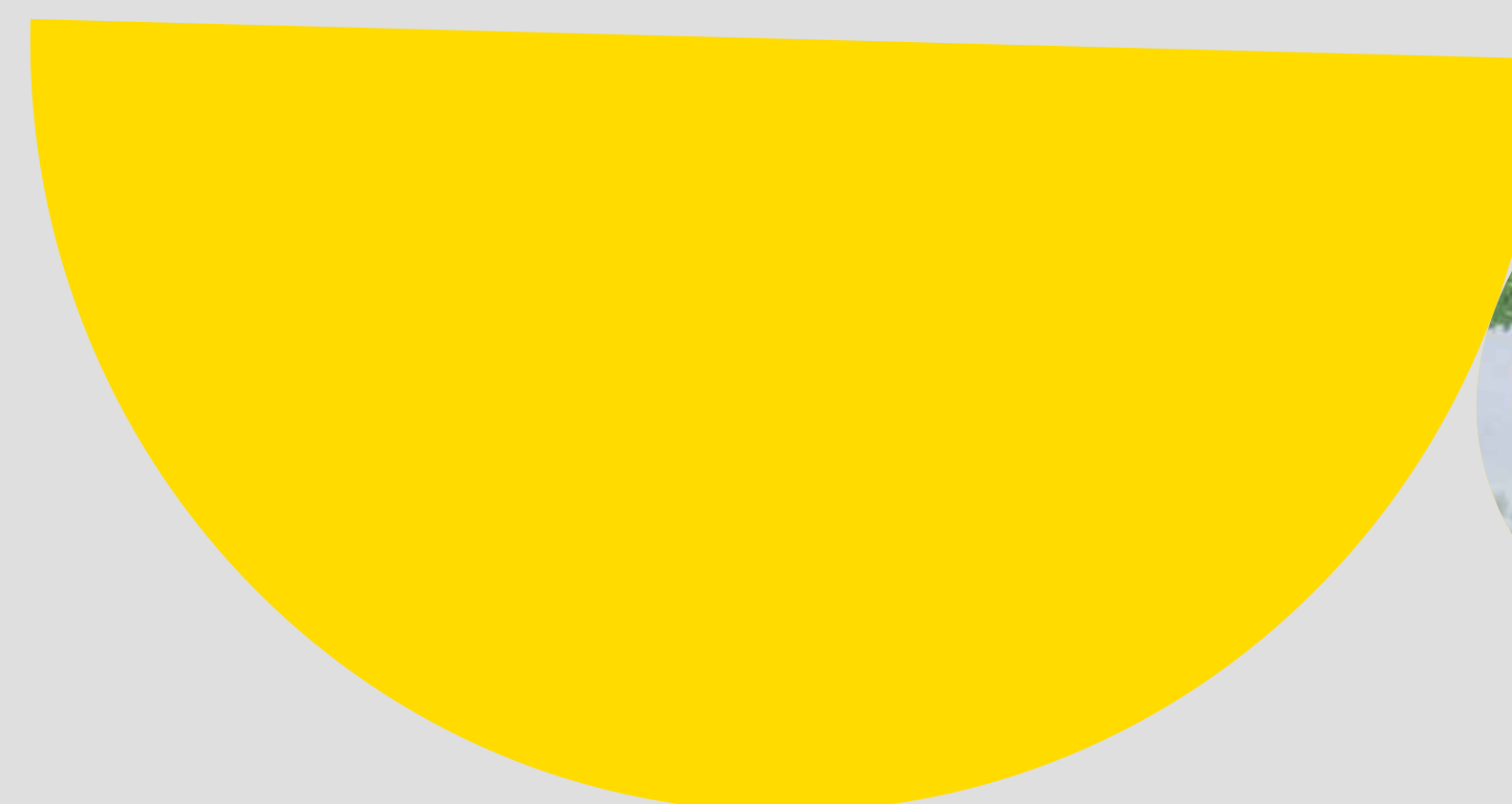
それらはまた、特に若い人たちのメンタル・ウェルビーイングにおいて重要な役割を果たしています。18～34歳の回答者の18%は、ゲームは家でメンタル・ウェルビーイングを良好に保つためにもっとも重要なことの1つであると考えています。大学の寮やアパートに住んでいる人の10人に1人は、メンタルヘルスとウェルビーイングについて話すとき、バーチャルなコミュニティを頼りにすると答えています（世界平均の4%の2倍以上）。

**「インターネットを利用することで、まだ世界とつながっていると感じることができます。たとえば……みんながあるライブ放送を見ている[とき]……その人たちが誰であるかを知らなくても、何らかの形でつながっていると感じることができます」**

**Oscar（中国）**

# コミュニティに関する重要なポイント

1. コミュニティの強いつながりは、メンタルヘルスとウェルビーイングにポジティブな影響をおよぼします。
2. 自分らしさを反映しているコミュニティに属しているとき、私たちは帰属意識を感じることができます。
3. コミュニティとは、毎日顔を合わせたり近所で出会ったりする人々だけでなく、そこには私たちが家からアクセスできるバーチャル空間のコミュニティも含まれます。



スペース

# あなたの家には、 心をケアするための スペースは ありますか？

私たちの家のスペースの使い方は、この1年で変化しました。バランスを保つために、多くの人々がスペースを自分のニーズに合うように調整しています。60%の人が、家でやりたいこと、またはやらなくてはならないことのために、家の中を変える必要があったと述べています。



# まとめ

世界の 93%の人が、家で快適さを感じられることが重要だと考えています。しかし、家をオフィスや学校、そしてジムとしても使用する必要がある場合、重要視されている「家での快適さ」を感じられるスペースを確保するにはどのようにすればよいのでしょうか。

今年は、人々の家の使い方、考え方について大きな変化が見られました。過去には、家の外でしかないようなことがありましたが、今、暮らし方はもっと流動的になっていて、私たちのスペースはそれを反映しています。

コントロールすることが大切です。やりたいことや、やらなくてはならないことをすべて家でできるようにするために、多くの人々が新しい方法で家を整えようとしています。



**27%**  
の人が、自分にとっての理想の家は、「掃除が簡単」ですっきりかたづいている状態を保っていること」が、1年前よりも重要になっていると答えています

**36%**  
の人が、自分の庭やバルコニーを持つことはこの1年間でもっとも重要性を増したことの1つであると答えています

**47%**  
家の模様替えに手間をかけた人々のうち 47%は、今では自分の家についてよりポジティブに感じています

**28%**  
の人が、家の広さはこの1年間でもっとも重要性を増したことの1つであると答えています

# 小さな家を大きく感じさせる

理想の家に関する質問で、28%の人が、家の広さはこの1年間でもっとも重要性を増したことの1つであると答えています。しかし、誰もが知っている通り、スペースを手に入れるのは簡単なことではありません。私たちが話をした多くの人々、特に都市部に住んでいる若い人々は、自分の家を調整して、スペースをより上手に活用しようとしています。

家の中で変更したことについて聞いたところ、快適さやプライバシーの確保を目的としたものもありました。家でやりたいことをすべて行うためのスペースを確保できるように、さまざまな活動のためのゾーンを設けることにしたという人もいました。調査の参加者の一人、アメリカに住む Liliana は、彼女とパートナーが、さまざまな試行錯誤を経て、どのように2人がともに楽しく働けるレイアウトにたどり着いたのかを話してくれました。

家の中を変えることで、より気持ちよく過ごすことができます。手間をかけて家をアレンジしたと答えた人のうちの半数(47%)が、今では自分の家をよりポジティブに感じているのに対し、まったく手間をかけなかったと答えた人で同様に感じている人の割合は、3分の1(33%)に留まっています。

17%

18～34歳の人々の17%が自分のスペースを大きく変えたのに対し、55歳以上でそれを行った人はわずか6%です



## よりシンプルなスペースは より安全なスペース

昨年、家の中のスペースをもっとシンプルで整頓された状態にしたいと望む人の数が増えました。理想の家について考えるとき、4人に1人以上(27%)が「掃除が簡単」で「すっきりかたづいている状態を保っていること」が、1年前よりも重要になっていると答えています。

人々の回答の多くが、より落ち着くことのできる、清潔で整頓されたスペースに関連する内容でした。すっきりかたづいていることは、コントロールできていることと同じです。これは、私たちのメンタル・ウェルビーイングにとって重要なことです。



「家をもっともっときれいにしたいと思っています。決して散らかってはいけません。たくさん物があったわけではなかったのですが、ロックダウン中に不要な物をさらに処分する必要があると感じました。私は本を何冊か処分し、地下室を掃除し、使わない物を処分しました。ロックダウン中にこうする必要性を感じたのは、おそらく私に十分な時間があったからです。掃除したり、不要なものをかたづけたり、使わない物を処分したりするための。今、私の家には日々の暮らしで使う物しかなく、不要な物はありません」

Sophie (フランス)

## 一息つけるスペースをつくる

家の中に落ち着けるスペースを設けるもう1つの方法は、屋外へのアクセスです。これは今、多くの人々が望んでいることです。理想の家について考えるとき、36%の人が、自分の庭やバルコニーを持つことはこの1年間でもっとも重要性を増したことの1つであると答えています。この数値は、ベルギーやイギリスなど、人口密度が高く、都市化が進んでいる国ではさらに高くなります。

人々はまた、行動範囲内に緑の多い地域があることを望んでいます。理想の家について考えるとき、35%の人が、公園や自然の近くに住むことがより重要になっていると答えています。

「私はただただ緑が恋しかったのです。公園に行きたくても行けず、家に閉じこめられていたから、自然が恋しかったのです。なので私は小さな中庭をつくりました。木を植えることで、新鮮な空気を吸うことができるようになりました。私には深呼吸が必要でした。閉じこめられた生活でしたから、深呼吸して、窓を開け、緑を見る必要があったのです。なぜかはわかりませんが、それが恋しかったのです」

Sophie (フランス)

27%

の人が、メンタル・ウェルビーイングを家で良好に保つために、自然や緑に触れることが重要であると答えています

「長い間部屋にいたとき、私の考えはとことんネガティブになっていきました。散歩に行くようになると、思考パターンが変わったのです。よりポジティブなことを考えるようになりました。新鮮な空気を吸うことで、別人になったかのように感じられます」

Abdul (イギリス)



## スペースに関する重要ポイント

1. スペースを管理することで、より快適で安全な場所にすることができます。
2. 家をすっきりさせることは、メンタル・ウェルビーイングにもつながります。
3. 私たちは、緑の多い場所の近くで暮らしたり、緑を家に取り入れたりしながら、自然に触れる機会を持つことが大切です。



儀式

# 家ではどのように暮らしていますか？

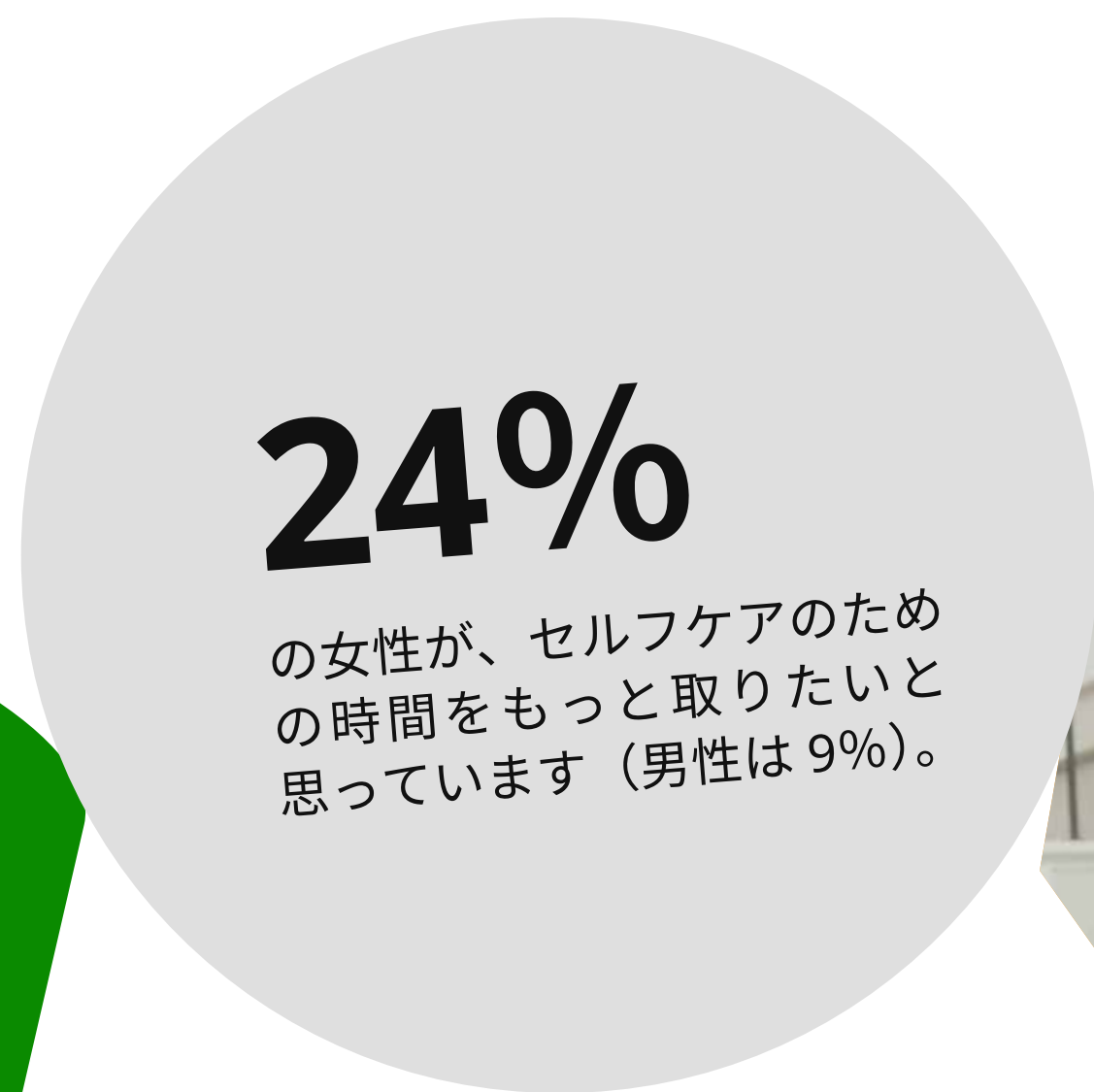
毎日のポジティブな儀式は大切です。私たちがどのように働き、食事をし、人と交流し、くつろぐかを意識することによって、家での時間をよりよいものにすることができます。



# まとめ

2020年と2021年は、家の役割が変化した年でした。現在、家は活動の場であり、仕事の場であり、くつろぎの場でもあります。毎日のよいルーティンを通してバランスを見つけることは、私たちのメンタル・ウェルビーイングを実現するためのカギとなります。

これは、仕事や運動だけでなく、どのように家を使うかを意図的に捉えることを意味します。リラックスしたり、集中したり、バランスをとったりするのに役立つ活動を意識的に選択することでもあります。活動の数を絞り、それらをより効果的に行うのです。



# 家で生産的に過ごすことのメリット

何かを生産的に行うことはメンタル・ウェルビーイングにポジティブな影響を及ぼします。それは私たちに目的意識を与えてくれます。またそれは、自己表現の機会でもあります。一日の終わりに達成したことを誇らしげに振り返ることもできます。

今年、私たちが生産的に何かを行い続けるうえで家がとても重要でした。イケアが話を聞いた人々の中には、家事や仕事をよりスムーズに行うために取り入れた新しいルーティンについて話してくれた人がいました。しかし、それは簡単なことではなかったようです。実際、自分の家は仕事や勉強に関するニーズを満たしていると答えている人は41%に留まっています。

問題の1つは、家で行う生産的なことから、夕食の調理、エクササイズ、趣味の追求、メールへの返信、新しいスキルの習得など、多岐にわたっていることです。コントロールを維持するには、スペース内で明確な境界線を

描き、家での時間をどのように過ごすかについて意識的な選択を行う必要があります。

「パンデミック前は、働く場所、暮らす場所、遊ぶ場所はそれぞれ分けられていました。たとえばオフィスで仕事をし、図書館で勉強し、家のベッドルームで自由な時間を過ごしていました。今、そうしたことが失われてしまったような気がします」

**Oscar (中国)**





## 家に自分のための スペースをつくる

家は人の世話をしたり、面倒を見たりするのに最適な場所です。しかし、そこには私たち自身のケアをするのに十分な機会があるのでしょうか？

イケアが話を聞いた人々の多くが、家で過ごす自分のための時間を求めています。彼らが望む具体的な活動は性別によって異なりました。24%の女性は、セルフケアのための時間をもっと取りたいと考えています（男性は9%）。12%の男性は、もっとゲームをする時間がほしいと考えています（女性は5%）。また37%の男性は、パートナーや配偶者と充実した時間を過ごしたいと考えています（女性は34%）。

# 37%

の男性が、パートナーや配偶者と充実した時間を過ごしたいと答えています（女性は34%）

家で行う自分自身のための活動は、私たちのウェルビーイングにとって特に重要です。そうした活動によって、私たちは自分自身について知り、アイデンティティを確立し、自己表現できるようになります。世界の4分の1以上（26%）の人が、趣味や個人的にやりたいことに費やす時間は自宅でメンタル・ウェルビーイングを良好に保つのに重要であると答えています。これは、55歳以上の人（30%）、実家に住んでいる人（29%）、一人暮らしの人（29%）にとって特に重要視されていることです。



# 家でくつろぐための時間と スペースを見つける

家でのウェルビーイングを実現するためにもっとも重要な活動は何でしょうか。この質問に対する回答は国によって多少異なりますが、世界的に見てもっとも一般的な回答は2つ、睡眠(55%)とリラックス(たとえば読書、テレビを見る、音楽を聴くなど)(53%)です。

家は常にこれらの活動の中心であり、そしてこれからもそうあり続けるでしょう。しかし、現在家の中ではあらゆることが行われており、それらが当たり前に行われることは言われていない状況です。中国では、53%の人が、自分の家は睡眠に関するニーズを満たしていると述べ、52%がリラックスに関するニーズを満たしていると答えています。日本でも同様の傾向が見られます。51%の人が自分の家が睡眠のニーズを満たしていると答え、49%がリラックスに関するニーズを満たしていると答えています。

ほとんどの国で、睡眠とリラックスはメンタル・ウェルビーイングを保つためにもっとも重要な2つの要素であると考えられています

多くの人にとって、リラックスのための時間とスペースを見つける秘訣は、それを単なる活動ではなく儀式としてとして扱うことです。たとえば、アメリカに住む Liliana は、週に1度、ヘッドホンをつけて外に出て、植物の世話をすると話してくれました。それは毎週行う儀式であり、自分のメンタル・ウェルビーイングにとってとても重要であると彼女は言います。



## 儀式に関する重要ポイント

1. それぞれの活動の周囲に境界線をつくることで、家での時間をよりよいものにすることができます。
2. セルフケアと自己表現のためのスペースをつくることは、メンタル・ウェルビーイングにとって重要です。
3. 活動の数を絞り、それらをより効果的に行う - リラックスのための儀式をつくりましょう。



未来の家

# あなたが夢見る 家での理想の暮らしに、 今の暮らしは どのくらい近いですか？

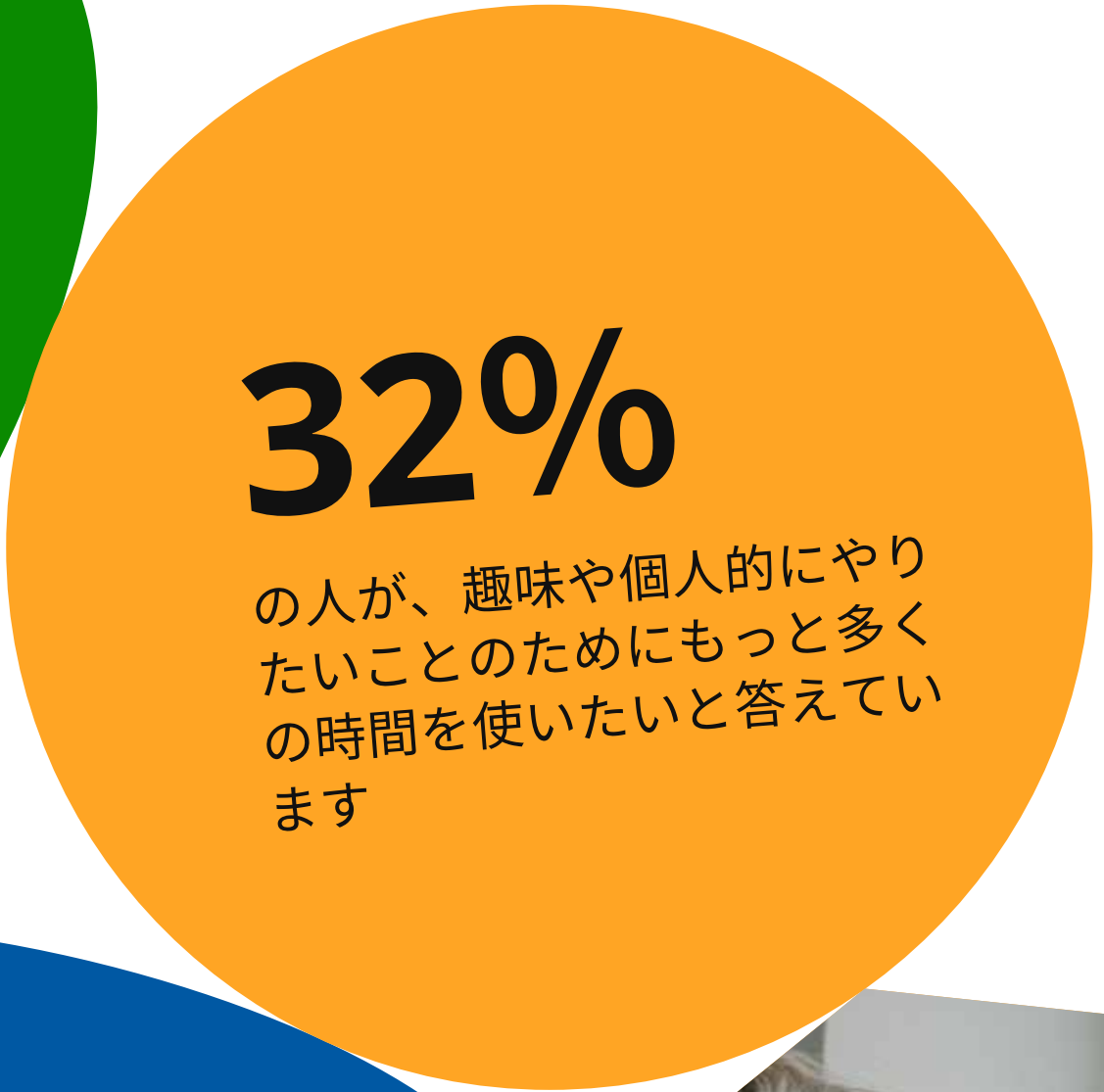
人々はこれまで以上に、住んでいる家について自分が望むこと、必要なことを明確に認識するようになってきました。自分を幸せにしてくれる家を持っていることは、今後重要になっていくでしょう。

# まとめ

かつて、暮らしとは予測可能なものでした。現在では、変化する暮らしに誰もが適応していく必要があります。もはや、「ニューノーマル」など存在せず、未来は変化し続けるのです。

このため、多くの人々が家との向き合い方を見直しています。現在、84%の人が、住んでいる場所をコントロールできることが重要であると述べています。私たちは、自分たちのニーズが将来変化する可能性があることを知っており、それに応じて自分のスペースを調整できるようにしたいと考えています。

同時に、家は私たちの暮らしの中で普遍的な存在であり続けます。外で何が起ころうと、落ち着ける、暮らしの中心となる場所です。これは、人々が理想の家について考える際に、この1年間に重要性が高まったと思うことに反映されています。リラックスのためのスペース、自然に触れるためのスペース、そして、好きなことをするためのスペースです。



# 好きなことをするための スペースをつくる

家とは何のためにあるのでしょうか？家とは私たちが住む場所です。そして同時に、働く場所、趣味を楽しむ場所、リラックスする場所でもあります。多くの人々が、このさまざまなニーズを家はどう満たしていけるのかについて、考え始めています。

より効率的で生産的なリモートワーク環境が望まれています。趣味を楽しんだり個人的にやりたいことを追求したりするスペースが望まれています。そして、エクササイズ、エンターテインメント、リラックスの機会が求められています。私たちは、ハイブリッドなライフスタイルのためのハイブリットなスペースを望んでいるのです。

人々はウェルビーイングについてより強く意識するようになっており、そこに暮らす人の好きなことすべてを家がサポートしてくれることが重要なのです。

32%

の人が、趣味や個人的にやりたいことのためにもっと多くの時間を使いたいと答えています



# より清潔で、緑が多く、 より広いスペース

理想の家の条件とは何か？ これに対しての意見は、世界中で大きく変化しています。

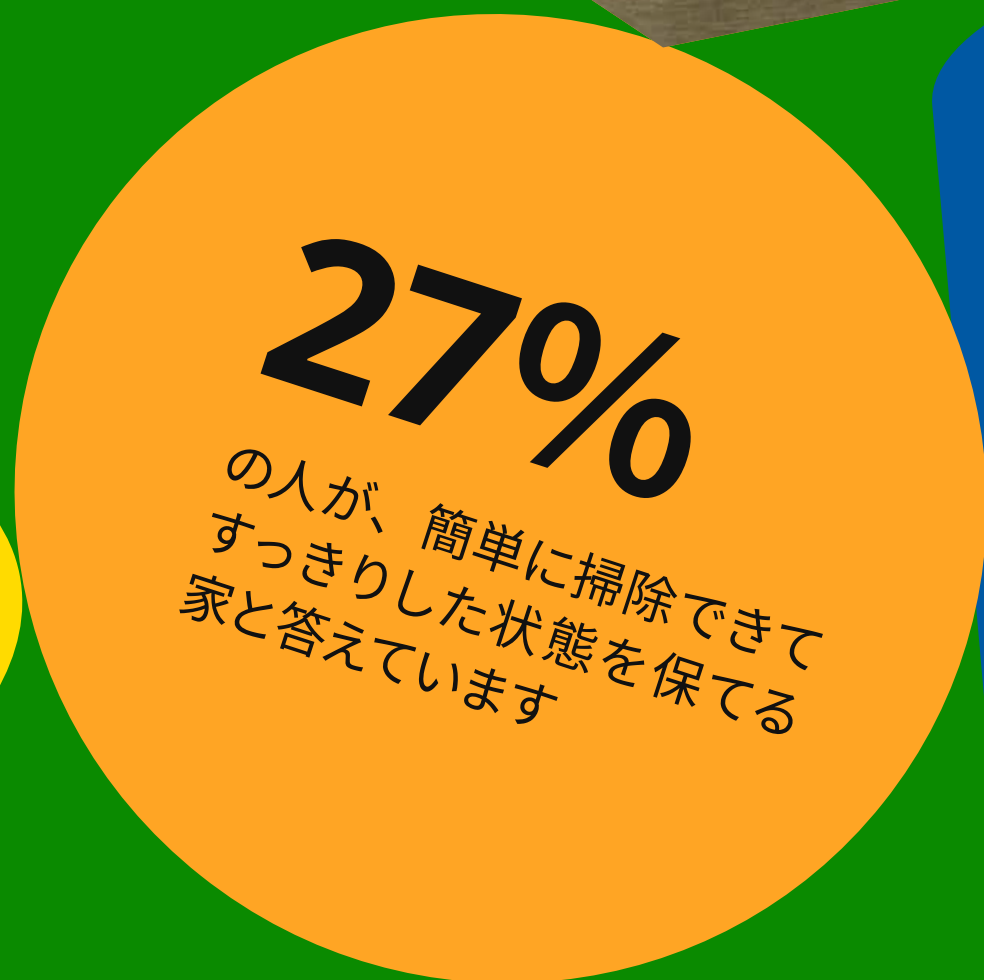
都会暮らしや通勤距離といった点の優先度はこれまでよりも下がっています。人々は今、より健康で幸せな未来について考えています。自分自身、家族、そして自分たちの周りの世界のために。人々は、安全で自分でコントロールできていると感じられる、より清潔で、緑が多く、より広いスペースを求めています。

調査回答者に、彼らの理想的な家について考えてもらい、この1年間でもっとも重要性が増した点について尋ねました。



「家を掃除するまで、きちんと呼吸ができません。汚れているとは思いませんし、家には誰も来ていませんが、それでも全体を掃除してかたづける必要があります。そうすることで、自分の家はきれいで、すべてをコントロールできていると改めて感じられるのです。そして心が落ち着きます」

Sophie (フランス)

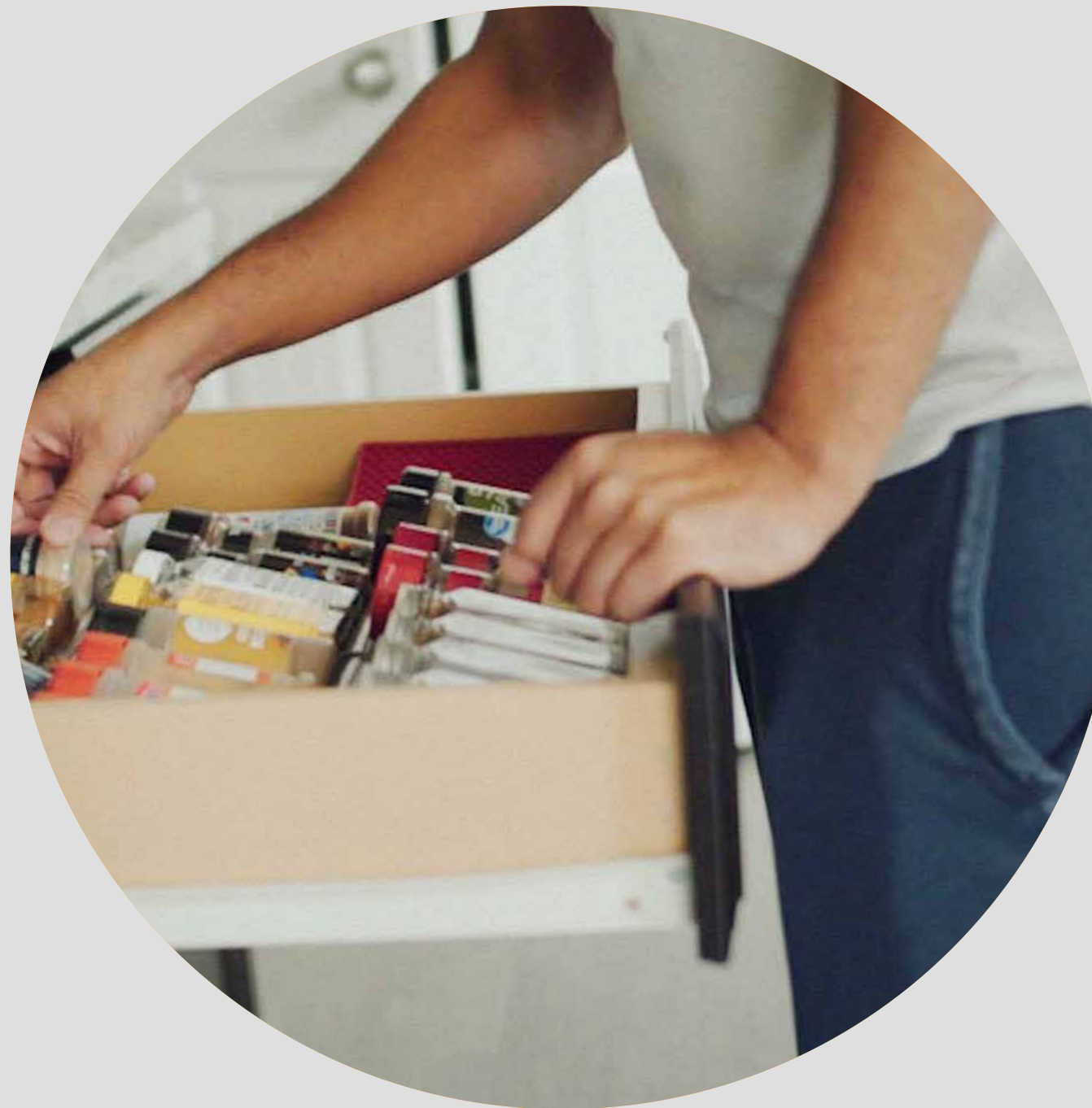


## 家に意味を見出す

今は、人々が自分にとって本当に重要なことは何かを自問するときです。自然に触れる？好きなことを追求する？それとも仕事を頑張る？これらを家で行うことが増えています。

ひとつには、これは私たち自身のニーズと願望を優先することです。家は今まで以上に私たちのアイデンティティを反映するようになっていました。それは私たちが自分の楽しみに時間を費やし、自分自身を表現し、自分のウェルビーイングに投資することができる場所です。

しかし同時に家は、私たちが他者とのつながりに意味を見出すことができる場所でもあります。この1年の間に、私たちの多くが家族や大切な人との絆を深め、今後こうした関係を中心にして暮らしていきたいという願望が高まっています。



**「すべてが閉鎖されていたとき、私は家に閉じこめられた状態でした。しかし、それは私にとって学習体験のようなものでした。私は新しい楽しみを探すことができました。それは一種の練習と応用でした」**

**Anil (アメリカ)**

**「家族や友人の近くに住むことは非常に重要だと思います。必要不可欠なことです。私は独身で、平日は一人です。そして人は、いい気分になり、自分を充電し、意見を共有し、楽しみ、安定した状態にいるために、他者が必要なのです。ですから、家族に会うこと、彼らの近くに住むことが重要なのです」**

**Sophie (フランス)**



# 未来の家に関する重要ポイント

1. 人は、家が清潔で健康的な場所であり、ウェルビーイングが考慮されデザインに組み込まれていることを望んでいます。
2. ハイブリッドなスペースは、ハイブリッドなライフスタイルに役立ちます。
3. 多くの人々は、明日は今日よりもよくなることを信じています。



# あなたの好きな家が



これまで  
以上に大切

だから

この1年間は、私たちの多くにとって困難なときでした。調査に参加した3万4000人以上の27%が、メンタルヘルスが悪化したと答えています。

同時に、家に対してよりポジティブな感情を抱く人の40%は、メンタルヘルスにもポジティブな影響を感じていると答えています。ですから私たちは、家での暮らしを通じて自分のメンタル・ウェルビーイングを守れることを知っています。重要なのは、人間関係、スペース、コミュニティ、そして儀式においてバランスをとることです。

さらに詳しくは [lifeathome.ikea.com](https://lifeathome.ikea.com)  
でご覧ください

# 付属資料

## テクニカルノート

定量的調査は、Ingka Holding B.V. - IKEA Group の依頼により、YouGov 社が実施しました。YouGov 社は、国際的な調査およびデータ分析グループです。YouGov 社は、アメリカ、カナダ、イギリス、アイルランド、ドイツ、フランス、イタリア、スペイン、ポルトガル、オーストリア、スイス、ベルギー、オランダ、ロシア、ポーランド、チェコ共和国、ルーマニア、ハンガリー、セルビア、クロアチア、スロバキア、スロベニア、リトアニア、ラトビア、エストニア、スウェーデン、ノルウェー、デンマーク、フィンランド、中国、日本、韓国、インド、オーストラリアで、18 歳以上の成人 34,387 人に対しインタビューを行いました。調査は、34 カ国で、2021 年 6 月 24 日から 28 日にかけて、各国オンラインで実施されました。性別、年齢、地域に対して割当を適用し、結果がターゲットグループの母集団を表すよう、データは、各国の統計から計算された理想的なウェイトに基づいて、性別、年齢、地域の側面に従ってウェイト調整されています。

## ベース

すべて成人 = 34,387 人



[lifeathome.ikea.com](https://lifeathome.ikea.com)

