

【令和の家事】義務感は希薄化、分担は家族でも家電でも OK**この 10 年間で変わった家事事情**

「My Kao くらしラボ」にて、3月25日公開

花王株式会社では、暮らしに関わる様々な調査を行っています。結婚や出産後も働き続ける女性が増え、男女の家事に対する意識も変わってきています。中学・高校の家庭科が男女共修になってすでに30年が経ち、家事の風景はどのように進化したのでしょうか？ 定点調査データから見える暮らしの変化を「My Kao くらしラボ」(※1)にて2025年3月25日に公開します。

暮らしが多様化するなか、様々な家事家電や、各種家事支援サービスも提供されるようになり、家事のスタイルはその人の暮らし方に合わせ柔軟に考えられる時代になりました。進学、就職、引越しで生活が変わる方や、家事分担にモヤモヤを感じている方に、今の家事を見直すきっかけにいただければと考えます。

【主な調査結果のポイント】

- 家事の義務感は希薄化
- 変わる男性の家事意識、増える家事好き男性
- 楽に心地よく暮らすために、家事を見直す

【調査概要】

「生活者の意識と行動に関するインターネット調査」

◎2024年5月／首都圏在住 20～60代男女既婚男女 各500人

「生活者の暮らしに関わる意識と行動調査」

◎2014年9月、2024年9月 / インターネット調査 / 首都圏在住 20～60代既婚男女 / 2014年 1,796人 / 2024年 1,811人

「健康と美容に関する意識実態調査」

◎2021年6～8月 / オンラインインタビュー調査 / 首都圏在住 40～50代有職女性 / 10人

「ミレニアル世代の家事調査」

◎2019年4～8月 / 家庭訪問調査 / 20～30代既婚男女 / 8世帯

● 家事の義務感は希薄化

この10年で、育児休暇制度やフレックスタイム、リモートワークの拡充が進み、女性が結婚や出産後も働きやすい環境が整ってきました。また、働く女性の増加にともない、様々なライフステージにあった各種家事サービスが充実されてきました。「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考えに反対する人は65%に達し（内閣府「男女共同参画社会に関する世論調査（令和6年）」）、役割分担の意識も変化しています。

家事に対する意識をみると「家事は手間ヒマがかかっても、きっちりやるべきだと思う」や「家事や育児のためには、自分の自由な時間が犠牲になるのもやむを得ない」という考え方は、この10年で男女ともに10%以上減少しており、家事の義務感は薄れてきています。また、「家事は多少お金をかけても、時間や手間を軽減したい」という考え方は、若い世代では男女ともに増加傾向にあり、洗濯から乾燥まで行える「洗濯乾燥機」や「ロボット掃除機」、「電気調理器・圧力鍋」など家事を任せられる家電は、若い世代ほど積極的に導入する傾向にあります。

■ 家事は手間ヒマがかかっても、きっちりやるべきだと思う

※そう思う、ややそう思うの合計
10年の変化：■10%以上増加、■5%以上増加、■5%以上減少、■10%以上減少

	女性		男性	
	2014年	2024年	2014年	2024年
20～60代	50%	34%	63%	49%
20代	54%	46%	64%	55%
30代	51%	34%	59%	51%
40代	50%	30%	64%	43%
50代	46%	34%	61%	44%
60代	51%	40%	67%	61%

■ 家事や育児のためには、自分の自由な時間が犠牲になるのもやむを得ない

	女性		男性	
	2014年	2024年	2014年	2024年
20～60代	68%	52%	64%	54%
20代	70%	55%	62%	61%
30代	69%	51%	57%	57%
40代	65%	50%	61%	48%
50代	66%	53%	59%	54%
60代	75%	51%	79%	60%

首都圏在住 20～60代既婚男女 1,796人(2014年)、1,811人(2024年)
花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

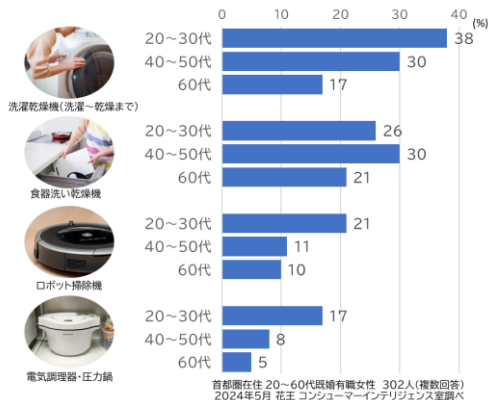
■ 家事は多少お金をかけても、時間や手間を軽減したい

※そう思う、ややそう思うの合計
10年の変化：■10%以上増加、■5%以上増加、■5%以上減少、■10%以上減少

	女性		男性	
	2014年	2024年	2014年	2024年
20～60代	43%	47%	41%	44%
20代	37%	59%	39%	60%
30代	46%	59%	48%	53%
40代	46%	48%	36%	47%
50代	40%	42%	45%	39%
60代	39%	38%	38%	33%

首都圏在住 20～60代既婚男女 1,796人(2014年)、1,811人(2024年)
花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ



家事家電の保有状況(抜粋) ※既婚有職女性



● 変わる男性の家事意識、増える家事好き男性

家事や育児の負担を減らすため家族で分担する意識は男女ともに高まっており、家事に費やす時間は女性の方が圧倒的に長いものの、この10年で女性は平日で17分、休日で10分短縮、逆に男性は平日で18分、休日で27分増えています。

■ 家事にかかる時間の変化（平日）

	既婚女性 			既婚男性 		
	2014年	2024年	差	2014年	2024年	差
20～60代	204	187	-17	47	65	18
20代	190	128	-62	58	88	30
30代	183	174	-9	49	73	24
40代	206	183	-23	35	63	28
50代	192	195	3	46	52	6
60代	234	203	-31	62	71	9

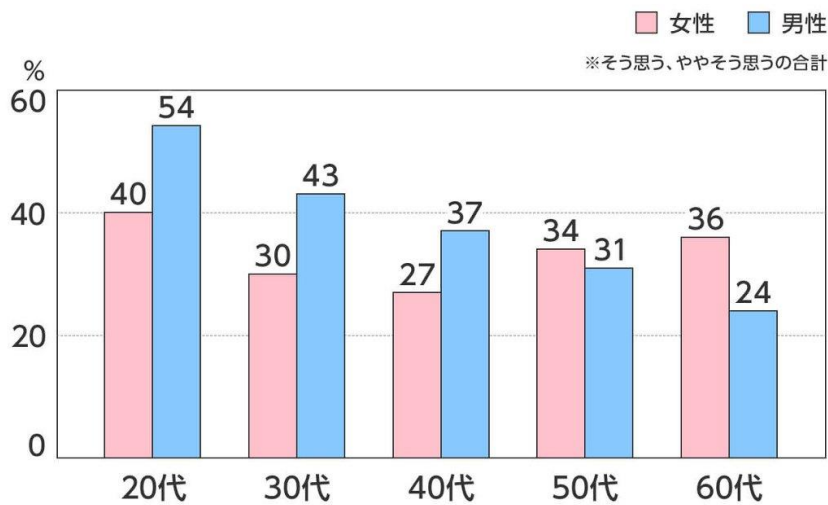
首都圏在住 20～60代既婚男女 1,796人(2014年)、1,811人(2024年)
花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

男性の家事への向き合い方も、大きく変わってきています。男性の家事への関与が増えるなか、「自分は家事に向いている」と感じる男性はこの10年で増加し、特に20～40代では男性が女性を上回るようになりました。また、「家事には自分なりのやり方やこだわりがある」、「家事をすることで家族に喜ばれたい」と感じる男性も増えています。家事を好き・楽しいと感じる意識も広がっており、「洗濯物を洗う」（女性31%、男性18%）、「洗濯物を干す」（32%、19%）では、女性の方が高いものの、「食事の後片付け」（9%、21%）や、「ごみ出し」（7%、22%）、「部屋の掃除」（15%、25%）などでは、男性が女性を上回っており、この傾向は若い世代を中心に幅広い年代で見られます。

- ・結婚したとき、料理以外は妻より経験値が高かった。「タスク」と思っているが、ひとり暮らしの時から掃除のやり方があり、きれいになると「爽快感」がある。（30代男性）
- ・料理は得意だし好き、やったら意外と楽しい。掃除と洗濯は嫌だし不得意、妻の指示に従っている。食器洗いは自分が担当、妻にはせめて食器は水につけておいて欲しい。（30代男性）



自分は家事に向いていると思う



首都圏在住 20~60代既婚男女 1,811人 (2024年)
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

好き・楽しいと感じる家事



食関連

	女性	男性
食料品・日用品の買い物	44%	41%
調理・炊事	27%	26%
食後の後片付け	9%	21%

洗濯まわり

	女性	男性
洗濯物を洗う	31%	18%
洗濯物を干す	32%	19%
洗濯物をたたむ	14%	16%

掃除

	女性	男性
部屋の掃除	15%	25%
浴室掃除 (カビ取り除く)	6%	17%
浴室のカビ取り	4%	12%

ごみ関連

	女性	男性
ごみの仕分け・まとめ	11%	19%
ごみ出し (出すだけ)	7%	22%



首都圏在住 20~60代既婚男女 1,811人 (複数回答)
2024年9月 花王 コンシューマーインテリジェンス室調べ

● 楽に心地よく暮らすために、家事を見直す

家事の時短や負担軽減の実現には、家族での家事シェアだけでなく、便利な家事家電の導入、すすぎが1回で済む洗剤やこすらず汚れが落とせる洗剤などの利用、消耗品をネット定期便の購入に切り替える、外部サービスの利用など様々な方法があります。また、家族がスムーズに家事に関わるためには、家事のやり方、道具や洗剤の収納方法なども含めてルールを設定したり、家事の動線などを見直して、ストレスなくできる仕組みを作ることも大切のようです。

◎新しいやり方やルールを取り入れる

- ・洗濯は天候で左右されたくないので基本浴室乾燥、洗剤類はネットの定期便で届く。子どもの服は家事の動線をスムーズにするため、子ども部屋で干して収納へ。保育園に持って行く服は、子どもにたたませる。(30代女性)
- ・使い勝手や家事の動線を考えて収納はブラッシュアップ、夫婦の予定はスケジュール共有アプリで細かく共有します。料理を作るのは主に私ですが、一緒に食事した時は100%夫が食器を洗い、洗濯も夫がいるときは任せている。(30代女性)
- ・ロボット掃除機、家事サービス、クリーニングの宅配も利用し、片付けも掃除もルールを決めて家族で徹底し、なるべく家事をルーチン化している。お風呂掃除は最後に入る人がするルールなので、夫が掃除します。(30代女性)

子どもの成長や働き方、ライフステージに応じて、その方法や優先順位が変わるのは自然なことです。無理をして家事を頑張り続けるのではなく、節目ごとに見直すことが快適な生活を送るためのコツかもしれません。

◎ライフステージが変わるタイミングで見直す

- ・2人目が生まれたときに産後うつっぽくなり、夫が出勤前と帰宅後に子どもの世話や家事をしてくれるようになった。今は休日の料理は全て夫が担当。(30代女性)
- ・子どもが生まれて家事の時間がとれなくなって、家事のやり方も意識も変わり、時間をかけず、毎日するスタイルに。引っ越したびにちよつとずつ、家事動線を自分のスタイルにしている。(30代女性)
- ・以前から洗濯機を回して干すまで、洗濯魔の夫が担当だった。更年期不調もあって家事のやる気が出なくなった私を見かねて、今は食器も含め洗うのは夫、家の掃除が私の完全分業になった。(50代女性)



春は入学・進学、就職など、新しい暮らしが始まる時期でもあります。ひとり暮らしやシェアハウスなど多様な暮らし方が広がるなか、どのような環境でも、便利な家電や道具、外部サービスをうまく活用し、家事の効率化や負担軽減を図り、時間と心にゆとりを持てるようにすることが大切と考えます。

詳しくは以下 URL をご確認ください。

- ▶ My Kao くらしラボ 「変わる家事意識、変わる暮らし ～10年で義務感は薄れ、無理をしない家事へ～」
<https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/special/010/> (2025年3月掲載)

※1「My Kao くらしラボ」の説明

花王が運営する双方向のデジタルプラットフォーム「My Kao」内にある生活情報サイト。生活者一人ひとりの暮らしを見つめる長年の生活者研究から得られた知見を元に、家事・美容・健康などいまの暮らしに役立つハウツー情報や、これからのこころ豊かな暮らし、社会を考えるための情報を生活者視点で発信しています。 My Kao くらしラボ <https://my.kao-kirei.com/kurashi-labo/>