

## 「夫婦の家事分担」に関する意識調査

### 夫婦の家事分担「妻9割」 令和の夫婦も家事は妻の仕事？

夫の家事は限定的？ 男性の家事1位「ごみ袋の取り替え」

知的家事プロデューサー 本間朝子先生監修「家事シェア満足度チェックテスト」

大阪・静岡・福岡・神奈川の6割以上が「家事シェアマスター」

本間先生監修「家事シェアシート」で夫婦の家事の見直しを

2月2日は「夫婦の日」です。この度、健やかな暮らしを提案するリンナイ株式会社(本社:愛知県名古屋市中区、社長:内藤 弘康)は、知的家事プロデューサーである本間朝子先生に監修いただき、既婚男女2,350名を対象とした「夫婦の家事分担」に関する意識調査を実施しました。

#### 主な調査結果

- ✓ 夫婦の家事分担「妻9割」 1日の家事時間 女性3~4時間、男性1~2時間  
令和の夫婦も家事は妻の仕事？
- ✓ 妻が夫に期待する家事 1位「掃除」
- ✓ 夫の家事は限定的？ 男性の家事1位「ごみ袋の取り替え」4割
- ✓ 女性が負担に感じる家事 1位「献立を考える」6割
- ✓ 妻が夫に気にかけてほしい家事「コンロなど調理機器の掃除・手入れ」
- ✓ 女性が家事で重視するポイント「水まわりの汚れを防ぎたい」8割 男性はわずか3割
- ✓ 本間先生監修「家事シェア満足度チェックテスト」  
大阪・静岡・福岡・神奈川の6割以上が「家事シェアマスター」
- ✓ 家事シェアは家事の等分にあらず！ 「妻9割」の家事分担でも夫婦の家事バランスが良い？
- ✓ 時短家電が男性の家事参加を後押し！？ 食洗機ユーザーの男性4割が食器洗いを担当



本間 朝子先生

知的家事プロデューサー。自分自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化役立つメソッド「知的家事」考案し、メディア講演等を通じて提案している。雑誌、ラジオ・TV出演、講演多数。著書に『写真で分かる！ 家事の手間を9割減らせる部屋づくり』（青春出版社）、『ムダ家事が消える生活』（サンクチュアリ出版）、『ゼロ家事』（大和書房）、『60歳からの疲れない家事』（青春出版社）他、多数。

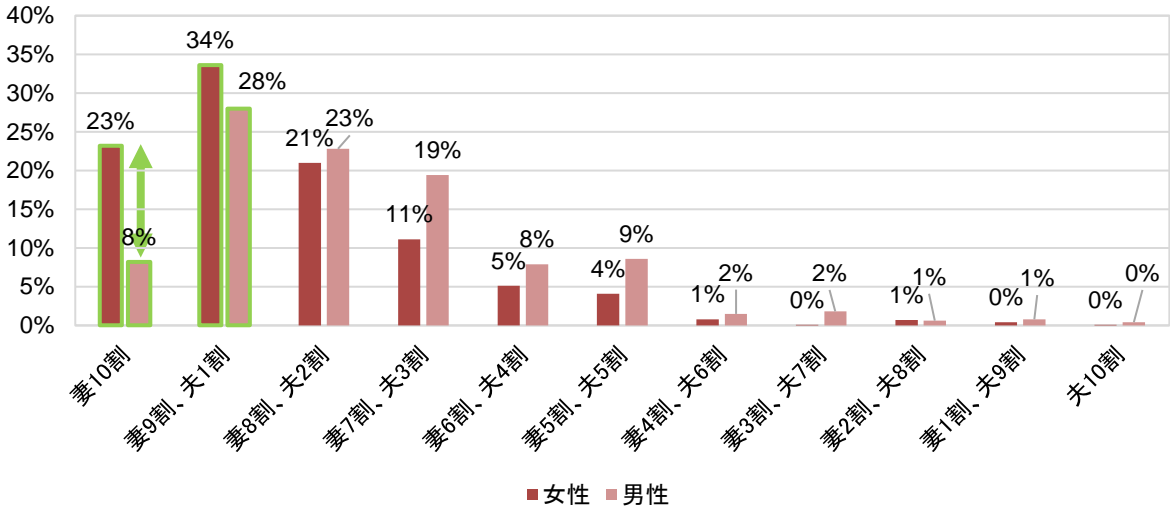
#### 【調査概要】

調査対象: 全国47都道府県、20~60代、既婚者(婚姻期間5年以上)、有職者・専業主婦/主夫、子育て/介護世帯 計2,350名  
調査時期: 2022年12月24日~12月27日、調査方法: インターネット調査、調査機関: シグナルリサーチ

# 夫婦の家事分担「妻9割」 共働き夫婦でも「妻7割」

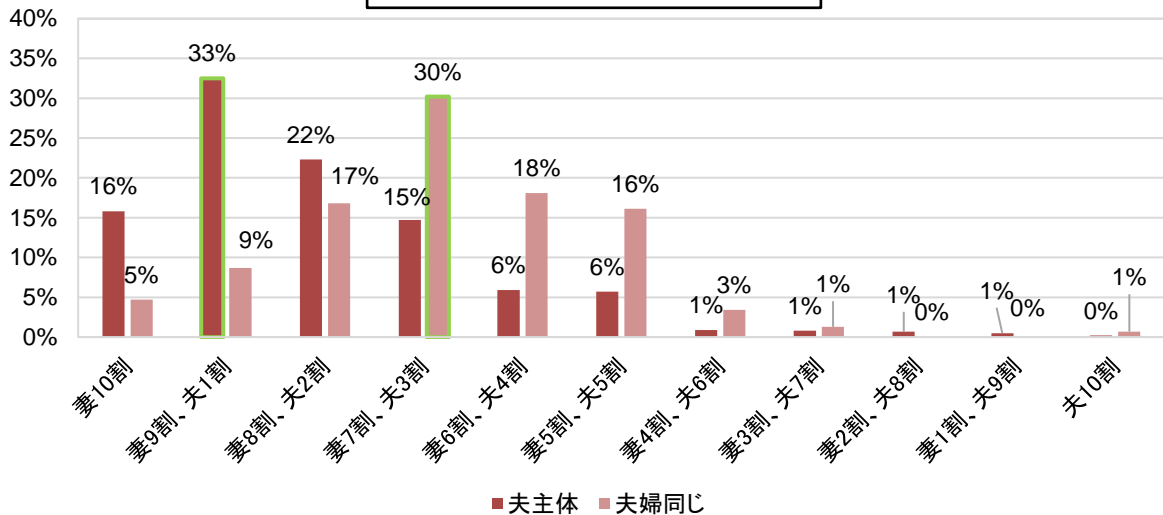
全国の既婚男女2,350名に対して、家事の分担割合を聞きました。その結果、最も多い回答は妻9割(女性:34%、男性:28%)でした。妻10割(女性:23%、男性:8%)の回答は男女で差が見られ、家事分担の認識が夫婦で異なることが伺えました。

Q1.あなたのご家庭では、夫婦それぞれの程度家事を分担していますか。(単一回答 N=男性1,305、女性1,045)



家計の主な収入源別では、夫の収入が主体の場合は妻9割(33%)、夫婦同じ場合でも妻7割(30%)の回答が最も多く、共働き夫婦でも妻の分担割合が高い傾向にありました。

## 家計の主な収入源別 (N=夫:2,148、夫婦同じ:149)



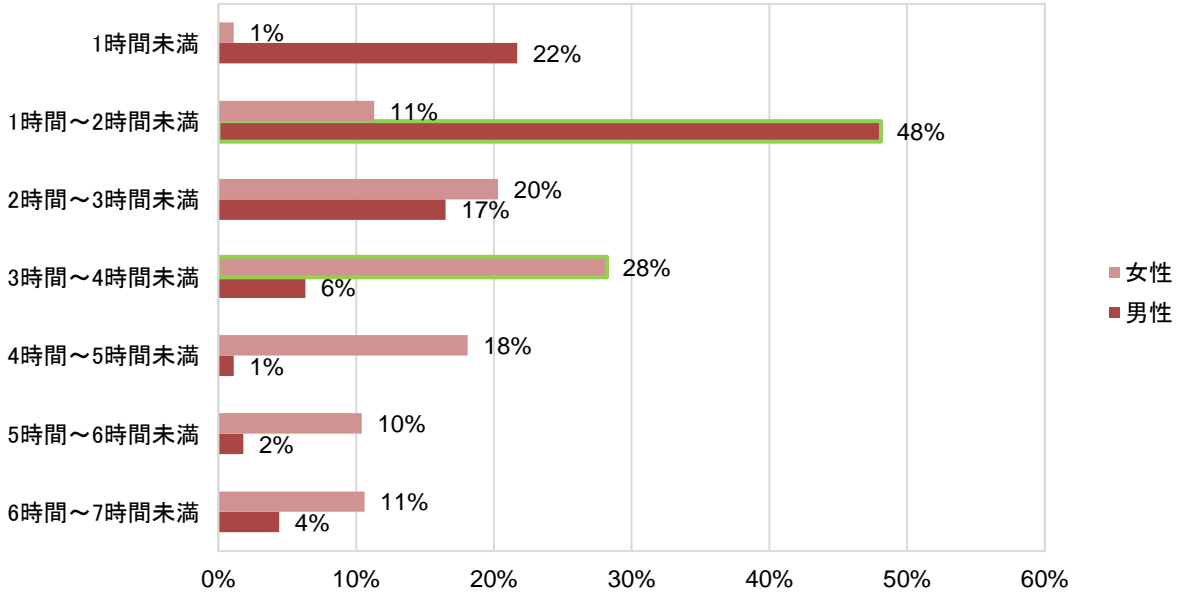
### 【本間先生コメント】

妻10割と回答したのが女性の方が多いうのは、夫には見えていない小さな家事が多数あるためです。また、妻が8割以上と回答している家庭が7割弱あり、共働き家庭が6割を超えた今でも、妻の家事の負担はまだ高いことが分かります。夫婦の家事を見直したい場合は、やっている家事を書き出す、いわゆる「見える化」が効果的です。誰がどれだけやっているかがひと目で共有でき、前向きな話し合いがしやすくなります。

# 女性の1日の家事時間は3～4時間、男性は1～2時間 令和の夫婦も家事は妻の仕事？

1日の家事に費やしている時間を聞きました。最も多い回答は、女性が「3時間～4時間未満」(28%)、男性が「1時間～2時間未満」(48%)でした。

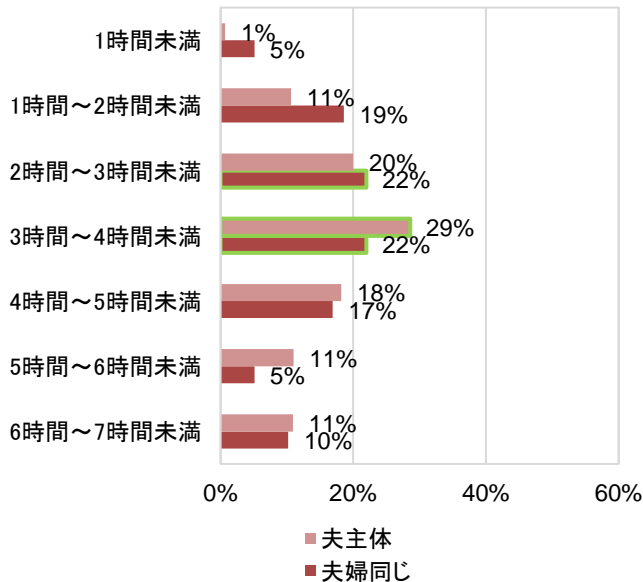
Q2.あなたは、家事にどれくらいの時間を費やしていますか。普段の生活について振り返り、あなたが1日に費やすおおよその時間をお答えください。(単一回答 N=男性1,305、女性1,045)



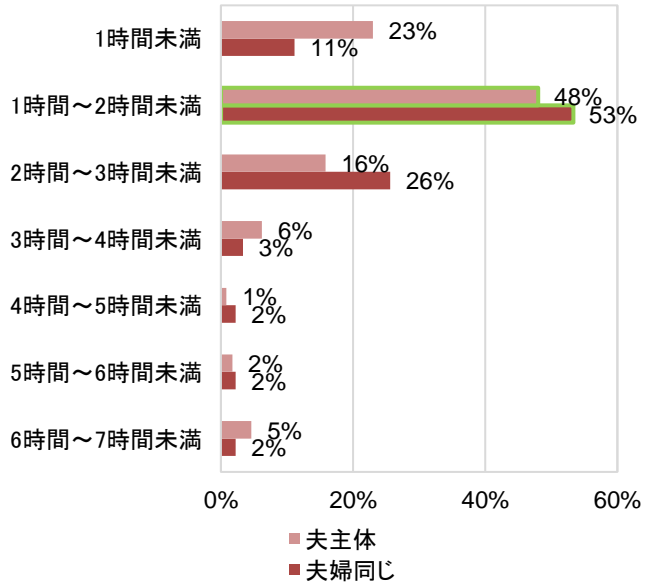
Q2.を、家計の収入源別に比較しました。

最も多い女性の回答は、夫の収入が主体の場合は「3～4時間未満」(29%)、夫婦同じ場合でも「3～4時間未満」(22%)と「2～3時間未満」(22%)でした。一方の男性は、収入源に関わらず「1～2時間未満」でした。

**女性の家事時間**  
(N=夫の収入が主体:962、夫婦同じ:59)



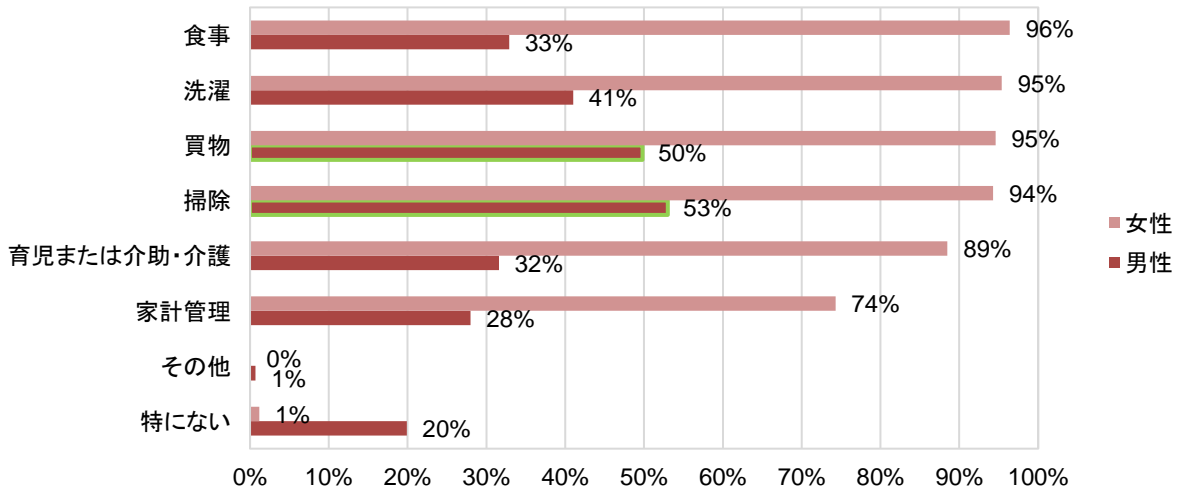
**男性の家事時間**  
(N=夫の収入が主体:1,186、夫婦同じ:90)



## 男性の家事参加は「掃除」から 妻が夫に期待する家事 1位「掃除」、2位「育児・介護」

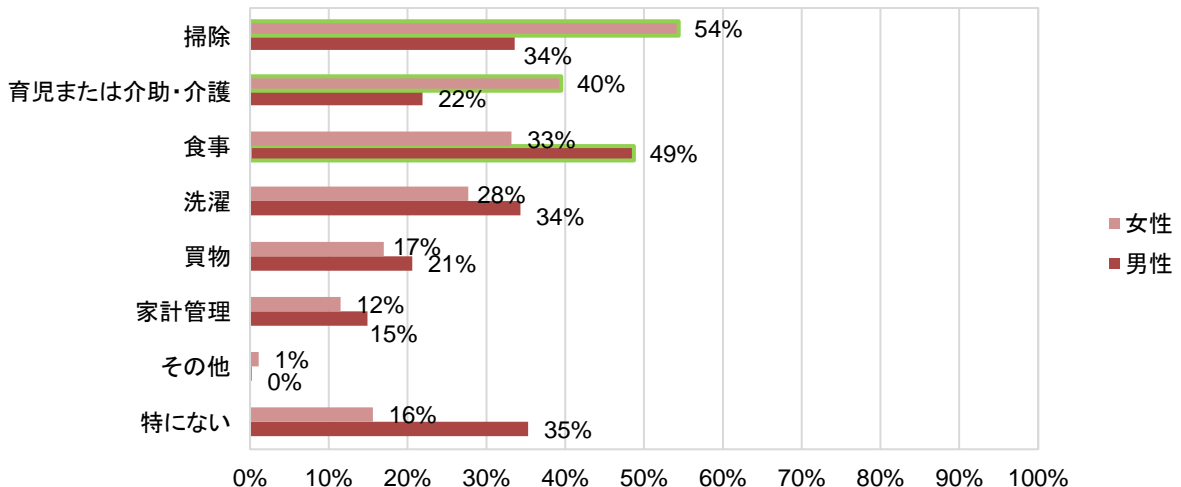
担当している主な家事を聞きました。その結果、回答者の性別では、すべての家事について女性が男性を上回りました。男性に多い家事は、掃除(53%)、買物(50%)でした。

Q3.あなたは、どの家事を行っていますか。当てはまるものを全てお選びください。ご自身ではなく、家族のための家事についてお答えください。(複数回答 N=男性1,305、女性1,045)



パートナーにやってほしいと思う主な家事を聞きました。その結果、回答者の性別では、女性に多い回答は掃除(54%)、育児・介護(40%)、男性は食事(49%)でした。

Q4.あなたがパートナーにやってほしいと思う家事は何ですか。あてはまるものを全てお選びください。(複数回答 N=男性1,305、女性1,045)



### 【本間先生コメント】

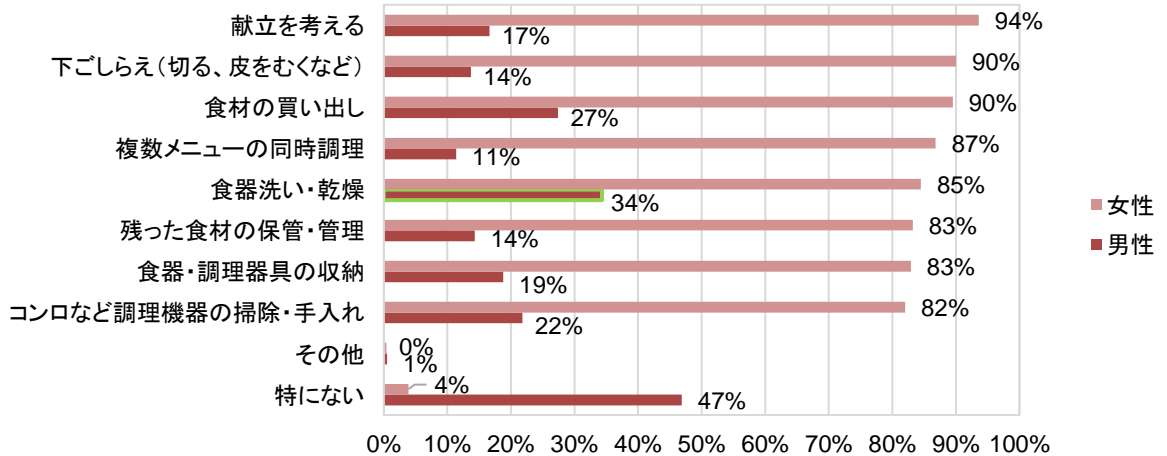
掃除は、食事や洗濯と比較して、妻のこだわりが少なく、コロナ禍による在宅時間の増加で家が汚れやすくなったという声もあることから、やってもらえると嬉しい家事とされています。その反面、買物は妻から夫への期待は低いけれど、夫はやっているという割合が高く、せっかく家事をしたのにミスマッチとなっている可能性があります。どの家事に困っていたり、どの作業をやって欲しいのかを話した上で家事をした方がお互いにとって有益と言えます。夫は食事づくりは妻にやって欲しいという意識が高く、これは食事が掃除や洗濯と違ってマニュアル化しにくい家事であることから、家事スキルの低い夫の苦手分野であると考えられます。

# 夫の家事は限定的？ 男性の家事1位「ごみ袋の取り替え」4割

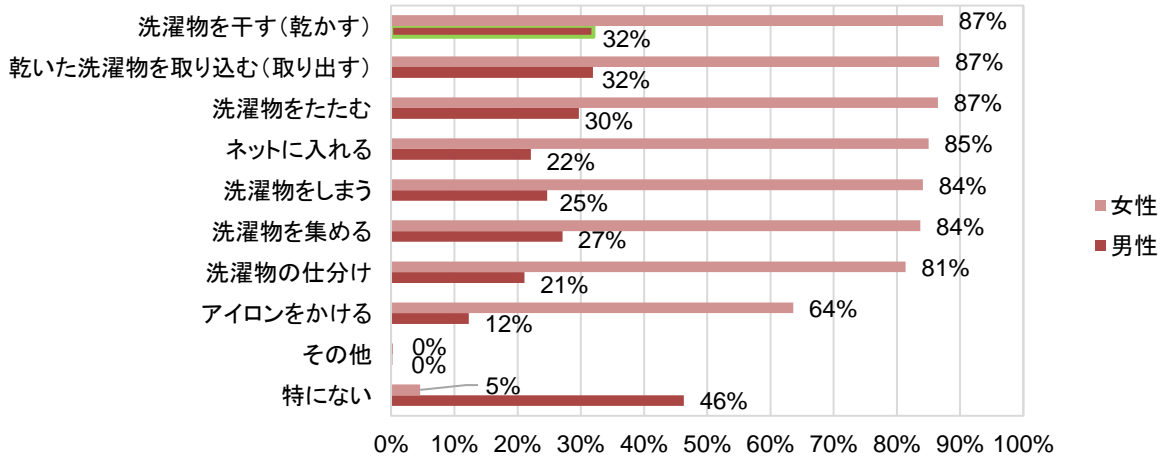
Q1.の夫婦の家事分担の割合では、「妻10割」など男女の回答に大きな差が見られました。そこで、食事・洗濯・掃除について担当する具体的な家事を聞きました。その結果、女性の7割以上がほぼすべての家事を担当していたのに対して、男性に多い回答は掃除「ごみ袋の取り替え」(37%)、食事「食器洗い・乾燥」(34%)、洗濯「洗濯物を干す(乾かす)」(32%)と、食事・洗濯・掃除の一部分のみに限られました。

Q5.あなたのご家庭の普段の食事・洗濯・掃除について、あなたが担当している家事を選んでください。  
(複数回答 N=男性1,305、女性1,045)

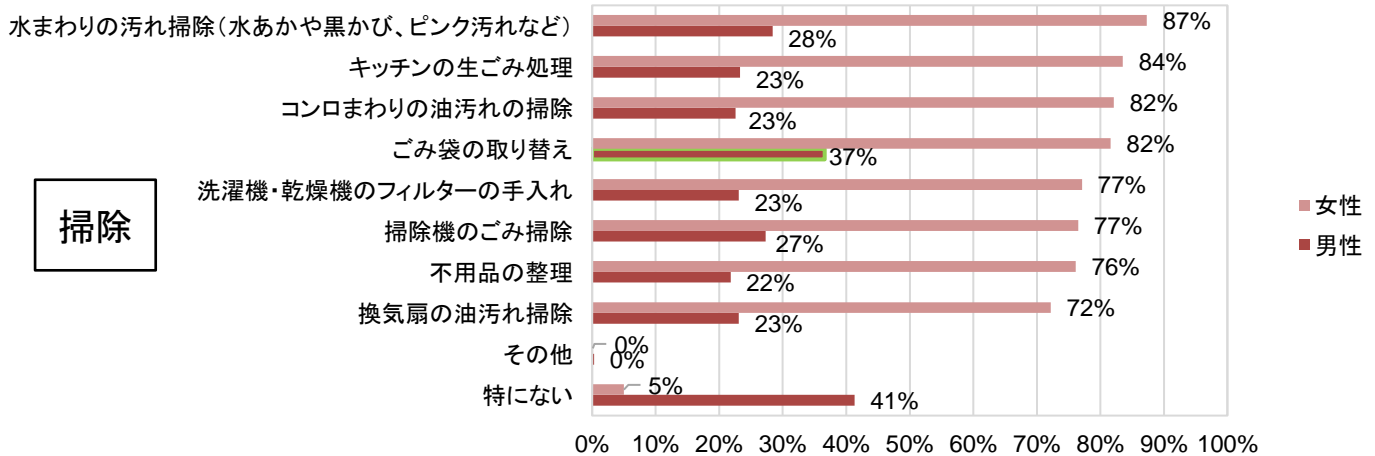
## 食事



## 洗濯



## 掃除

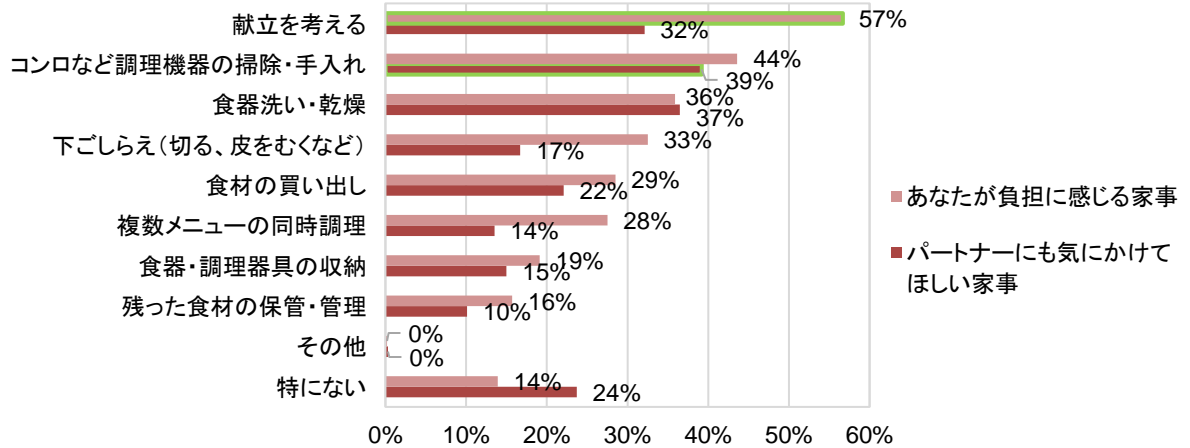


# 女性が負担に感じる家事1位は「献立を考える」6割 妻が夫に気にかけてほしい家事「コンロなど調理機器の掃除・手入れ」

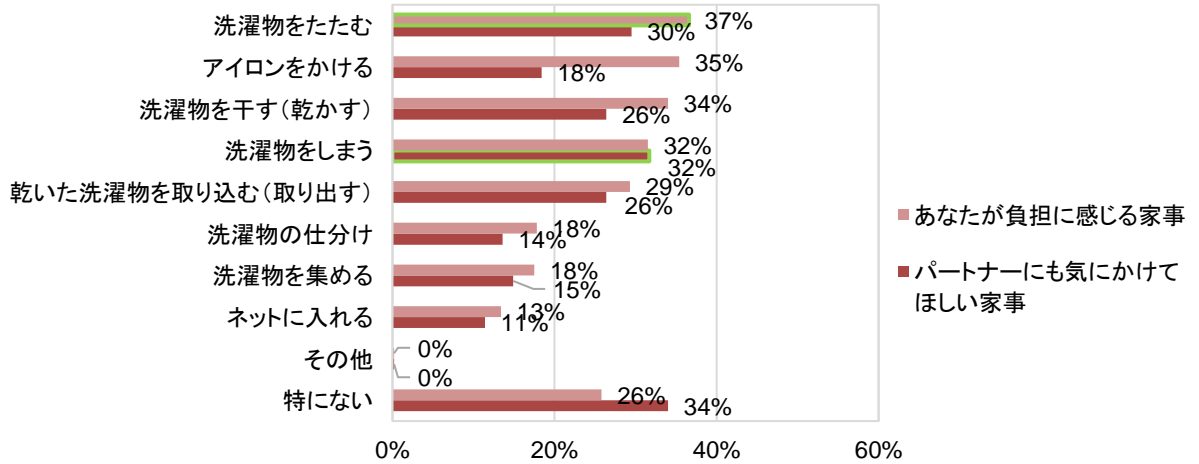
食事・洗濯・掃除について、負担に感じる家事を聞きました。その結果、女性が負担に感じる家事の上位は、食事「献立を考える」(57%)、掃除「水まわりの汚れ掃除」(49%)、洗濯「洗濯物をたたむ」(37%)でした。また、女性がパートナー(夫)に気にかけてほしい家事は、食事「コンロなど調理機器の掃除・手入れ」(39%)、掃除「換気扇の油污れ掃除」(39%)、洗濯「洗濯物をしまふ」(32%)でした。

Q6.あなたのご家庭の普段の食事・洗濯・掃除について、あなたが負担に感じる家事と、パートナーに気にかけてほしい家事をそれぞれ選んでください。(複数回答 女性1,045)

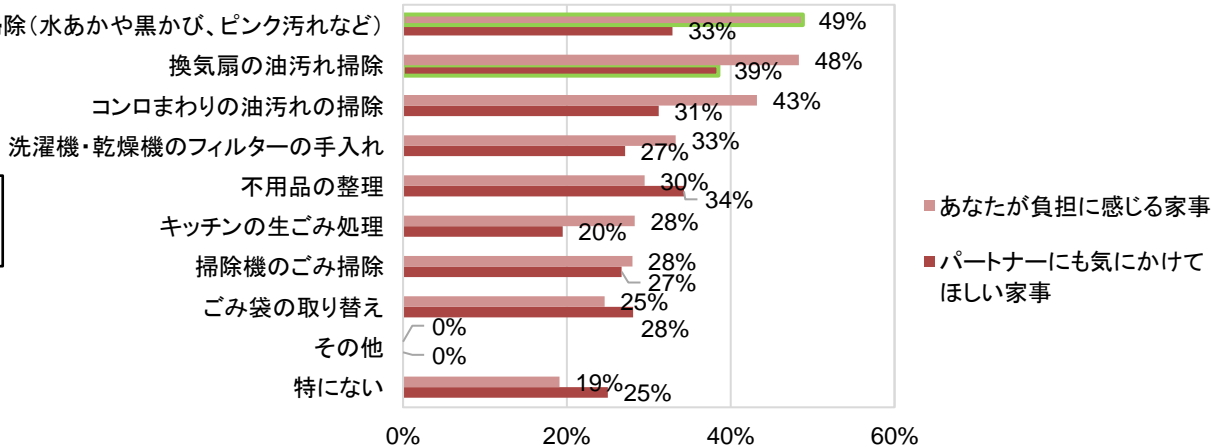
## 食事



## 洗濯



## 掃除

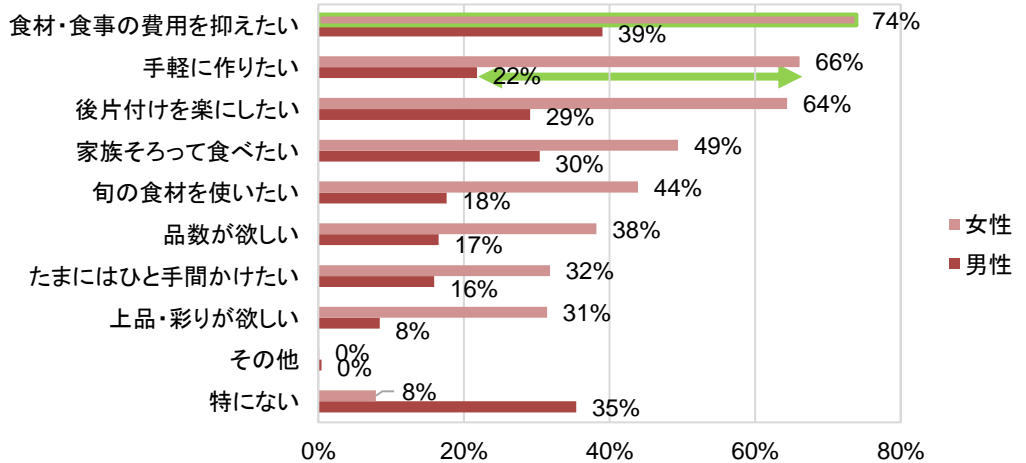


# 女性が家事で重視するポイント「水まわりの汚れを防ぎたい」8割 男性はわずか3割

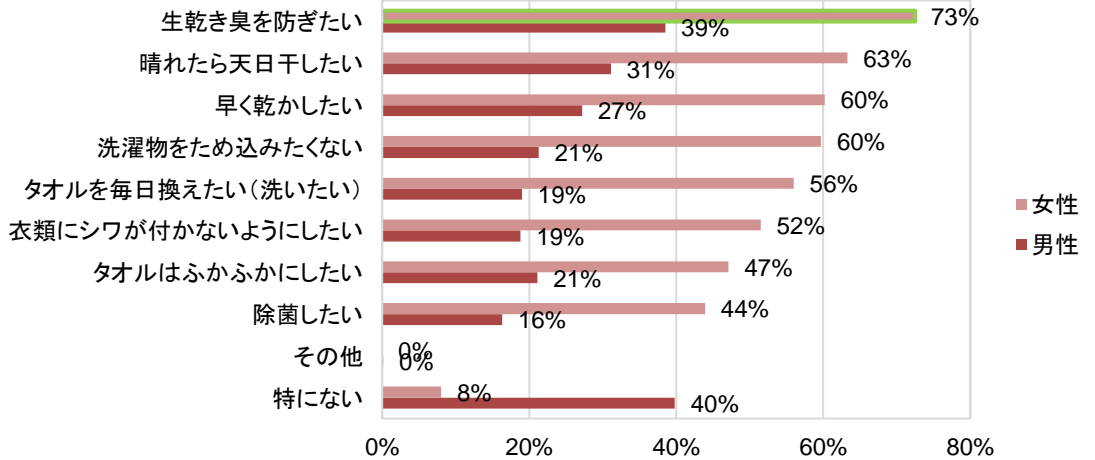
食事・洗濯・掃除について重視するポイントを聞きました。その結果、女性に最も多い回答は、掃除「水まわりの汚れを防ぎたい」(79%)、続いて食事「食材・食事の費用を抑えたい」(74%)、洗濯「生乾き臭を防ぎたい」(73%)でした。女性と男性で最も回答に差がある項目は掃除「水まわりの汚れを防ぎたい」(45ポイント差)、続いて食事「手軽に作りたいたい」(44ポイント差)でした。

Q7.あなたのご家庭の普段の家事に関して、あなた自身が重視するポイントを選んでください。  
(複数回答N=男性1,305、女性1,045)

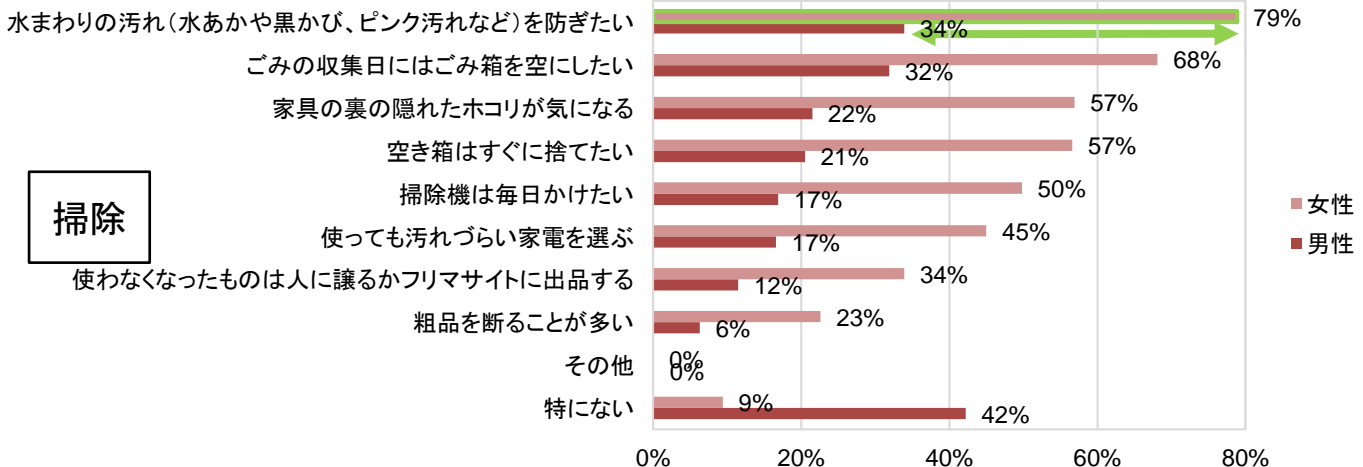
## 食事



## 洗濯



## 掃除





## 知的家事プロデューサー 本間先生監修 家事シェア満足度チェックテスト

1. 家事は家族で支え合っているものだと思う
2. 夫婦で家事のバランスややり方について話し合っている
3. 現在の夫婦の家事バランスはちょうど良いと思う
4. お互いの得意・不得意やスケジュールに合わせて家事をシェアしている
5. 散らかしたものはそれぞれ本人が片づけている
6. どちらかが指示を出さなくても、お互いに進んで家事をしている
7. 家事が思ったようにできなかった時も責められたり否定されることはない
8. 自分の担当の家事をただけであっても「ありがとう」と言われる
9. 家事が思うようにできない時は臨機応変にサポートし合っている
10. 家事がラクにできる方法や便利な家事アイテムの情報を夫婦で伝え合っている

6個以上	家事シェアマスター
3個～5個	家事シェア見習い
0個～2個	家事シェア初心者

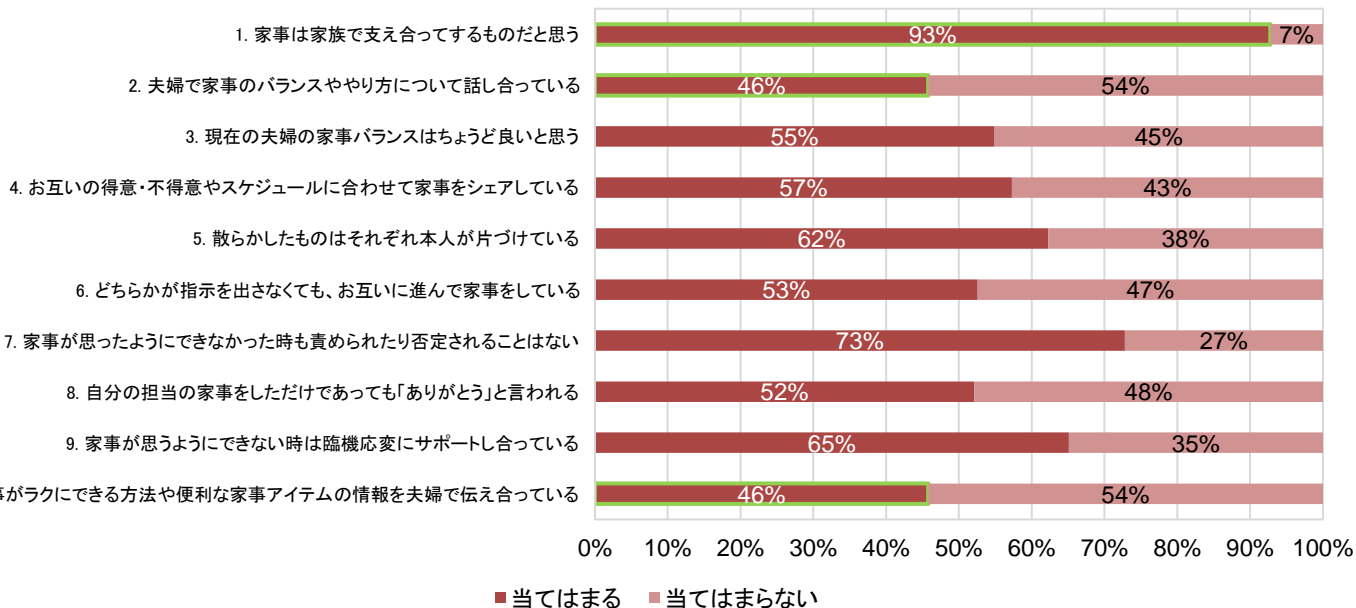


# 本間先生監修「家事シェア満足度チェックテスト」 大阪・静岡・福岡・神奈川の6割以上が「家事シェアマスター」

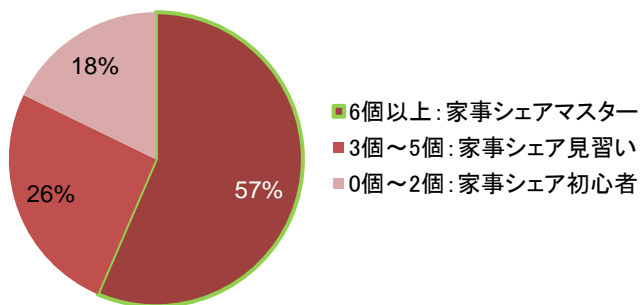
夫婦の家事分担の満足度をチェックする全10問の簡易テスト「家事シェア満足度チェックテスト」を本間先生に作成いただきました。今回の調査の結果、6個以上に該当した「家事シェアマスター」は57%でした。最も多い回答は「1.家事は家族で支え合っているものだと思う」(93%)、少ない回答は「2.夫婦で家事のバランスややり方について話し合っている」(46%)、「10.家事がラクにできる方法や便利な家事アイテムの情報を夫婦で伝え合っている」(46%)でした。

都道府県別の「家事シェアマスター」の割合は、大阪府63%、静岡県62%、福岡県61%、神奈川県60%でした。静岡県は「9.家事が思うようにできない時は臨機応変にサポートし合っている」(75%)、福岡県は「7.家事が思ったようにできなかった時も責められたり否定されることはない」(78%)の回答が全体の割合を上回りました。

Q8.以下の項目の中から、ご自身に当てはまる項目を全てお選びください。(単一回答 N=2,350)



## 回答割合



**6個以上当てはまる  
「家事シェアマスター」は57%!**

## 都道府県別 家事シェアマスター

大阪府 (N=163)	63%
静岡県 (N=55)	62%
福岡県 (N=81)	61%
神奈川県 (N=213)	60%
東京都 (N=334)	59%

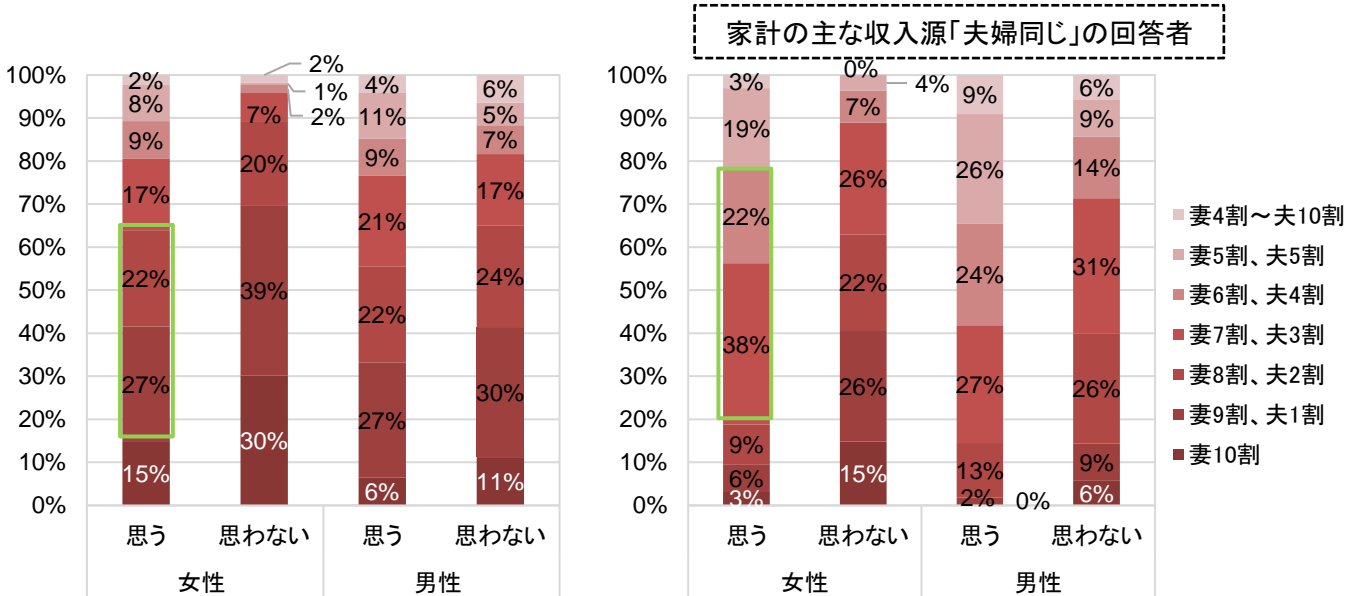
### 【本間先生コメント】

都道府県別の結果をしてみると、大都市が上位に入っていることから、都市部ほど家事シェアが進んでいる様子が伺えます。また、「1.家事は家族で支え合っているものだと思う」が9割を超えていますが、「2.夫婦で家事のバランスややり方について話し合っている」はその約半数にとどまっており、気持ちとしては家事シェアに賛同しているものの行動にはつながっていない家庭も多いことが分かります。

# 家事シェアは家事の等分にあらず！ 「妻9割」の家事分担でも夫婦の家事バランスが良い？

家事の分担割合を「家事シェア満足度チェックテスト」「3.現在の夫婦の家事バランスはちょうど良いと思う」の回答別に比較しました。その結果、ちょうどよいと思う女性の最も多い回答は「妻9割」(27%)、続いて「妻8割」(22%)でした。また、家計の主な収入源が「夫婦同じ」場合、最も多い回答は「妻7割」(38%)、続いて「妻6割」(22%)でした。

家事の分担割合 「3.現在の夫婦の家事バランスはちょうど良いと思う」回答別



(N=女性: 思う477・思わない568, 男性: 思う812・思わない493)

(N=女性: 思う32・思わない27, 男性: 思う55・思わない35)

Q9.「現在の夫婦の家事バランスはちょうど良いと思う」の回答理由を教えてください。(自由記述)

家計の主な収入源「夫婦同じ」の回答者

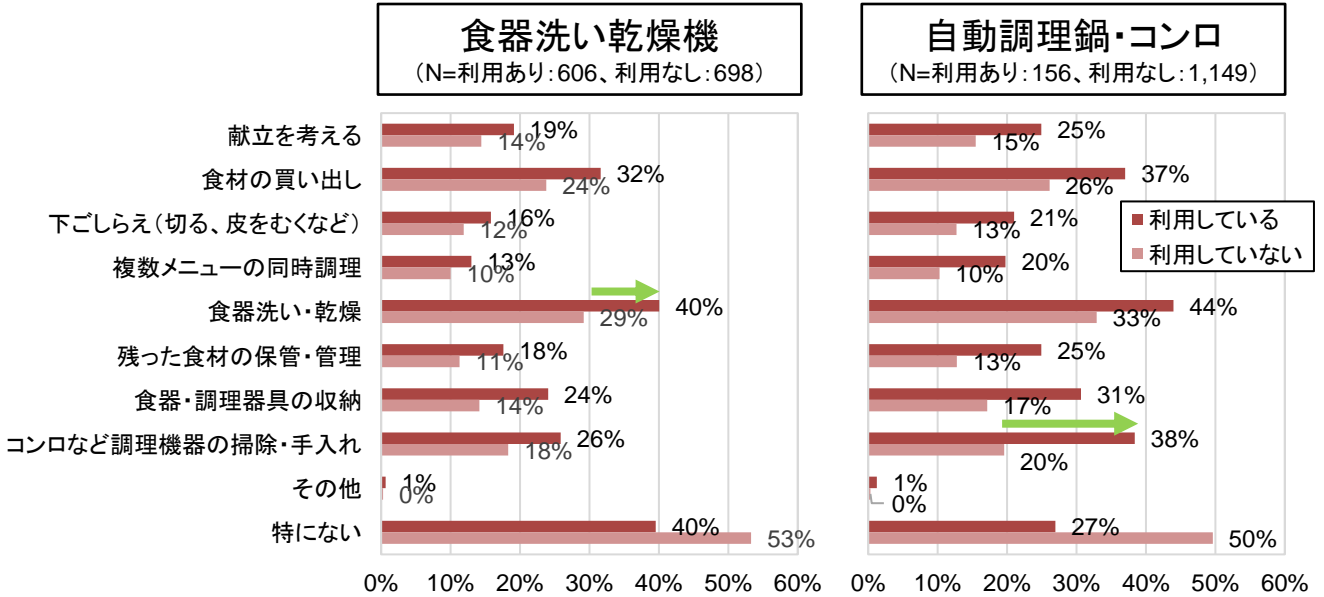
性別	思う	思わない
女性	時間がある自分が負担するのは当然だと思う (妻9割・30代・パート・熊本)	夫が定年退職したので家事をやってほしいが頼みづらい (妻8割・50代・専業主婦・東京)
	お互いのできることをできるタイミングで行っている (妻7割・30代・会社員・神奈川)	得意不得意はあるが、ある程度はできるようになって欲しい (妻7割・30代・会社員・宮城)
男性	夫婦で話し合っ決めてことなので納得している (妻9割・40代・会社員・東京)	お互いストレスなく暮らせていると思っているから (妻8割・40代・会社員・大阪)
	妻任せなので妻に申し訳ないと思う (妻10割・50代・公務員・埼玉)	もう少し家事をうまく分担したい (妻7割・30代・会社員・三重)

### 【本間先生コメント】

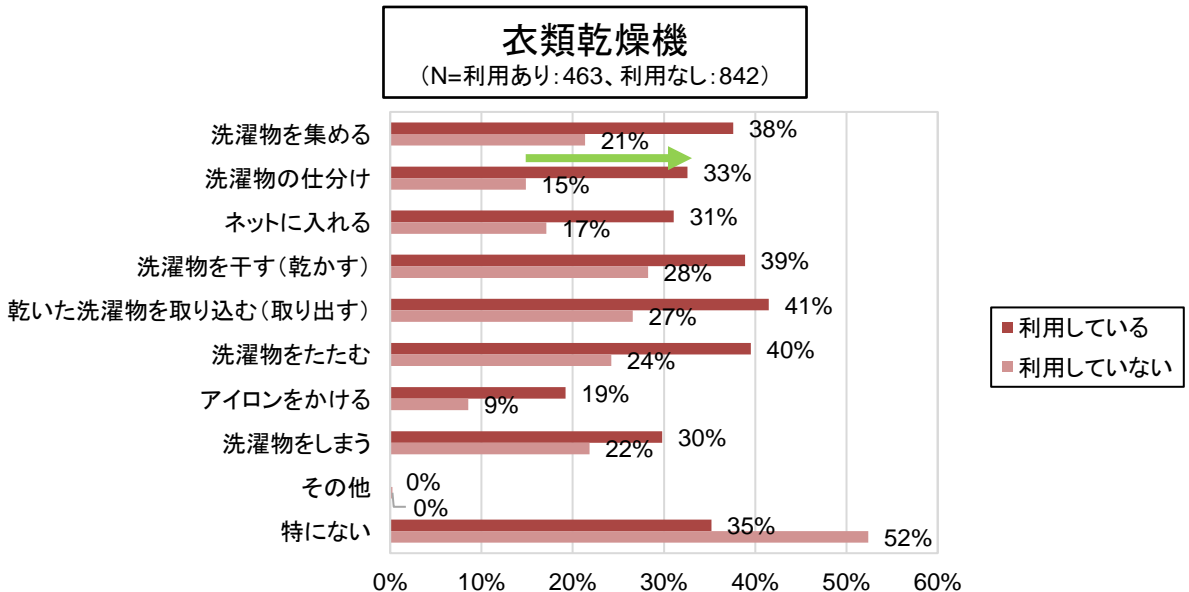
女性は、家事は自分の仕事だと思い込んでしまっていることも多く、負担が多くてもそれが当然と考えがちです。また、家事の割合に疑問を感じても、収入が少ないことから夫に言い出せないといったケースもよくあります。しかし、男性のコメントには、妻に家事が偏りがちなことを気にかけている様子もあり、お互いになんとか決まってしまった家事を見直すきっかけを掴めないでいるご家庭も多いのではないのでしょうか。まずは軽い気持ちで食卓に家事の話題をのせてみるのがおすすめです。

# 「時短家電」が男性の家事参加を後押し！？ 食洗機ユーザーの男性4割が食器洗いを担当

Q5.の男性の家事の担当割合を、時短家電の利用有無で比較しました。  
その結果、食器洗い乾燥機の利用者は「食器洗い・乾燥」(40%)、自動調理鍋・コンロの利用者は「コンロなど調理機器の掃除・手入れ」(38%)など、食事の家事を担当する割合が全てにおいて未利用者を上回りました。



また、洗濯に関する家事についても、衣類乾燥機の利用者は「洗濯物の仕分け」(33%)など、洗濯の家事を担当する割合が全てにおいて未利用者を上回りました。



### 【本間先生コメント】

夫は妻に比べて家事のスキルが低いため、洗濯物を取り込んだり、使い終わったものを元に戻すなど、単純で分かりやすい家事を好む傾向にあります。時短家電を導入すると、複雑な家事は家電が行い、単純で分かりやすい家事のみやれば良くなるため、夫のできる家事の項目が増えたと考えられます。

家事が全部でどのくらいあるのか、誰が担当しているのかを見える化すると、家事シェアを進めやすくなります。  
知的家事プロデューサー 本間先生監修の「家事シェアシート」で夫婦の家事の割合を再確認しましょう。

## 本間先生監修 家事シェアシート

### <食事>

1. 食材を購入する
2. 献立を考える
3. 料理を作る
4. 食器を洗う
5. 洗った食器を食器棚にしまう
6. まな板やふきんを漂白する
7. 買ってきた食材を冷蔵庫にしまう
8. 使いきった調味料を補充する
9. 食卓を片づけて拭く
10. 料理を配膳する
11. 残った料理にラップをして保存する
12. ペットボトルや缶・牛乳パックを洗って干す
13. お茶を作って補充する

### <掃除>

1. 床の上の物を片づける
2. 掃除機をかける
3. キッチンの掃除
4. 洗面台の掃除
5. トイレ掃除
6. お風呂掃除
7. 玄関掃除
8. 排水口の掃除
9. 家中のゴミを集めてまとめる
10. ゴミをゴミ置き場に持って行く
11. ゴミ箱に新しいゴミ袋をかける
12. 散らかっている靴を揃える

### <洗濯>

1. 脱ぎっぱなしの衣類を集める
2. 洗濯機を回す
3. 洗濯物を干す
4. 裏返しになっている衣類を元に戻す
5. 洗濯物をたたんでしまう
6. アイロンをかける
7. 手洗い場のタオルを交換する
8. シーツやカバーを交換する
9. 洗濯機のゴミフィルターを掃除する
10. クリーニングに出す

### <育児>

1. 子どもの着替えを手伝う
2. 子どもの食事を手伝う
3. 子どもの遊び相手をする
4. 子どもを風呂に入れる
5. 子どもの寝かしつけをする
6. 登園や登校の準備を手伝う
7. 宿題をチェックする
8. 子どもの送迎をする

### <その他>

1. ティッシュやトイレトーパーの補充
2. シャンプーや洗剤類の補充
3. 郵便物をチェックして処分や保管する
4. ダンボールや新聞を収集所に出す
5. 加湿器に水を入れる
6. ペットや植物の世話をする
7. 家計管理をする
8. 自治会の会合に出席する

1. 「家事シェアシート」で担当している家事の中から「パートナーにやってもらえたら嬉しい家事トップ3」を選び、1~3の順位を書き入れましょう。
2. 「家事シェアシート」を記入してみて、気づいたことや意外だったこと、困っている事や感謝していること、今後やっていきたいことなどを夫婦で書き出して、パートナーとシェアしてみましょう。

妻:

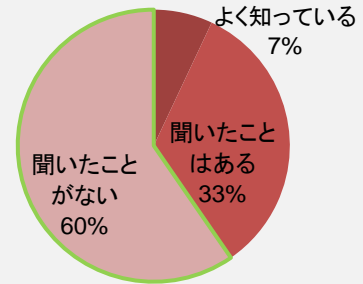
夫:

定期的話し合って、わが家の家事シェアをより快適なバランスにしていきましょう

# 知的家事プロデューサー 本間先生監修 家事シェア3つのポイント

家事シェアとは、家族がお互いの状況に合わせてながら支え合って家事をすることを言います。家事シェアは家事を誰かに押し付けるのではなく、家族みんなの課題として捉えることから始まります。

Q10.あなたは、家事シェアという言葉を知っていますか。  
(単一回答N=2,350)



## 1. 家事分担を「見える化」

今回の調査にあった、家事分担の割合の意識のずれは、認識している家事の全体量が夫と妻でずれているのがひとつの要因です。家事は部分部分の見えるところを、その都度お願いするのではなく、まずは「家事シェアシート」などを使って家事がどれだけあるのか、誰が何をやっているのかを見える化しましょう。そうすることで、家が清潔だったり、あたたかいご飯が食べられるのは当たり前のことではなく、誰かがやってくれるからだと気づき、家族も主体的に取り組む意識を持ちやすくなります。

## 2. 家事シェアについて普段からコミュニケーションを

「家事シェアシート」を記入してから、気づいたことや意外だったこと、困っている事や感謝していること、今後やっていきたいことなどを確認する場を設けると、家族が目指すべき家事シェアのかたちが見えてきます。



## 3. 時短家電や便利グッズを活用

夫の労働時間が長かったり、家事のスキルが低くて思うように家事シェアができない場合は、時短家電や便利グッズの力を借りて、家事そのものを減らしたり、誰もが同じようにできる仕組みにすると効果的です。家事をラクにしてくれる製品も上手に活用しながら、自分の家にあった家事シェアのかたちを見つけてみてはいかがでしょうか。



本間 朝子先生

知的家事プロデューサー。自分自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化役立つメソッド「知的家事」考案し、メディア講演等を通じて提案している。雑誌、ラジオ・TV出演、講演多数。著書に『写真で分かる！家事の手間を9割減らせる部屋づくり』（青春出版社）、『ムダ家事が消える生活』（サンクチュアリ出版）、『ゼロ家事』（大和書房）、『60歳からの疲れない家事』（青春出版社）他、多数。



## 参考情報

夫婦の家事シェアを後押ししてくれる時短家電。食事・洗濯・掃除に役立つ製品をご紹介します。

### 家事をたのしく。家族がたのしく。 毎日使いたくなる「+R RECIPE」

豊富なメニューの中からレシピを選んで、下ごしらえをすれば、あとはアプリ対応コンロにレシピを送信するだけ。オート調理で手間なく、美味しい料理を誰でも作ることができます。

[+R RECIPE\(プラスアールレシピ\)](#)



### 家族構成や使い勝手から選べる フロントオープン／スライドオープン食洗機

フロントオープン食洗機は、大容量で自由なレイアウトが可能。お椀や深皿、小鉢などの和食器もセットしやすく、鍋やフライパンなどの調理器具もまとめて一度に洗えます。

スライドオープン食洗機は、豊富な機能性と安心の経済性を両立。さまざまな食器や調理器具がセットしやすく、水平、垂直に噴射する高圧シャワーがすみずみまで洗浄します。

[食器洗い乾燥機](#)



### 短時間乾燥で、 干す手間も取り込む手間もかからない

パワフルなガス衣類乾燥機「乾太くん」なら、8kgの洗濯物を約80分、5kgの洗濯物を約52分で乾燥。電気式の約1/3の時間で済むので、家事の時間を大幅に短縮できます。

屋内設置の場合でも、本体上部の排湿筒から確実に湿気を屋外に放出するので、室内にこもることはありません。

[ガス衣類乾燥機 乾太くん](#)



### ウルトラファインバブルのお湯が 家中どこでも使える

ウルトラファインバブル給湯器なら、ウルトラファインバブル入りのお湯を家中に送り出すことができます。

洗浄効果の高いお湯なので、浴室や洗面所、キッチンなどで気になる水まわりの汚れ、水垢を付きにくくし、日々の掃除をより楽にします。

[ウルトラファインバブル給湯器](#)

