

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

50歳以上の女性が選ぶ「好きな家事」と「嫌いな家事」

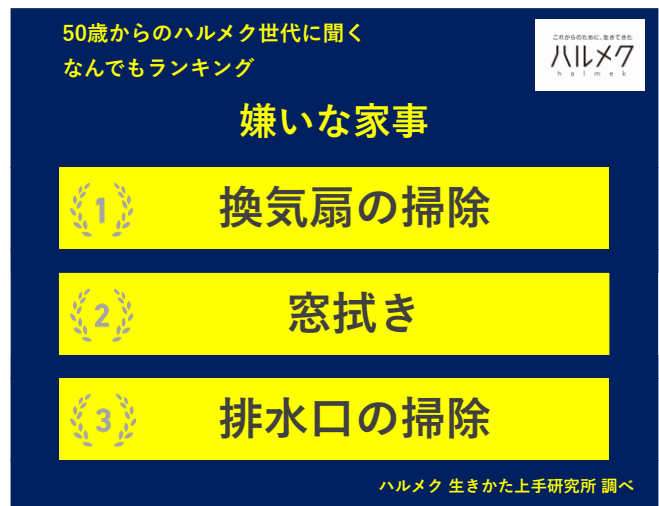
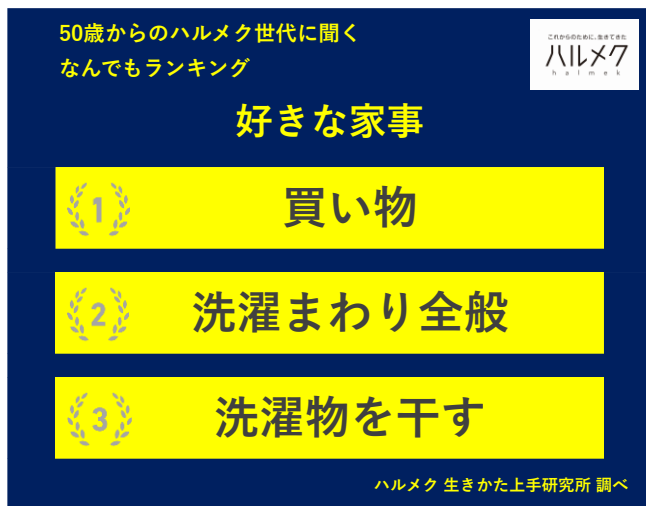
「好き」のTOP3は「買い物」「洗濯まわり全般」「洗濯物を干す」

「嫌い」のTOP3は「換気扇の掃除」「窓拭き」「排水口の掃除」

“ラクに・楽しく”達成感を得たい

販売部数 No.1 (※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50歳以上の女性（事前調査 588名、本調査 519名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング」を公開しました。テーマは「好きな家事・嫌いな家事」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2025年7月～12月)



【調査概要】

事前調査と本調査に分けて調査を実施。事前調査では「好きな家事」「嫌いな家事」を回答者1名あたりそれぞれ3つまで自由記述で聴取し、「好きな家事」「嫌いな家事」両方をカバーする25項目を選抜した。本調査では各25種類の項目について7段階で評価を得た。

※本リリースでは25項目中「好きな家事」「嫌いな家事」それぞれについて上位20項目を掲載

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50～84歳の女性

調査実施日：事前調査 2026年3月4日（水）～3月9日（月）

本調査 2026年3月16日（月）～3月19日（木）

回答者数：事前調査 588名 本調査 519名

※本調査は50代、60代、70代以上が均等になるよう再集計した。

本文中の回答者数は再集計後の人数。

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

【集計方法】

各項目の評価（7段階）に応じて配点し、ウェイト平均によりランキングを算出した。なお順位は小数第二位以下の差を含めたものである。（同じ数値表示でも第二位以下で差あり。）

●好きな家事

[質問] 以下は、「好きな家事」として多く挙げたものです。以下の家事について、あなたはどの程度好きですか。

[配点] とても好き：100点、好き：85点、まあ好き：65点、どちらともいえない：50点、あまり好きではない：35点、好きではない：15点、全く好きではない：0点

●嫌いな家事

[質問] では以下の家事について、あなたはどの程度嫌いですか。好きな家事の回答と矛盾していても構いません。前の回答は気にせず、嫌いな家事についてお答えください。

[配点] とても嫌い：100点、嫌い：85点、まあ嫌い：65点、どちらともいえない：50点、あまり嫌いではない：35点、嫌いではない：15点、全く嫌いではない：0点

※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

【調査サマリ】

[好きな家事]

1位 買い物

「好きな家事」の1位は「買い物」。すべての年代で1位だった。好きな理由の1位は「気分転換になる」、2位は「ストレス解消になる」、3位は「楽しい、おもしろい」。

2位 洗濯まわり全般

2位は「洗濯まわり全般」。すべての年代で2位だった。好きな理由の1位は「気持ちがいい」、2位は「清潔を保てる」、3位は「気分がすっきりする」。

3位 洗濯物を干す

3位は「洗濯物を干す」。すべての年代で3位だった。好きな理由の1位は「気持ちがいい」、2位は「気分がすっきりする」、3位は「清潔を保てる」。

[嫌いな家事]

1位 換気扇の掃除

「嫌いな家事」の1位は「換気扇の掃除」。すべての年代で1位だった。嫌いな理由の1位は「面倒」、2位は「手間がかかる」、3位は「疲れる」。

2位 窓拭き

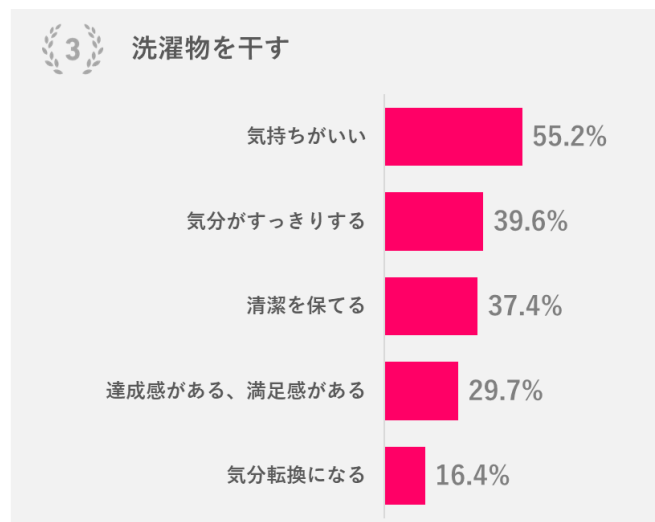
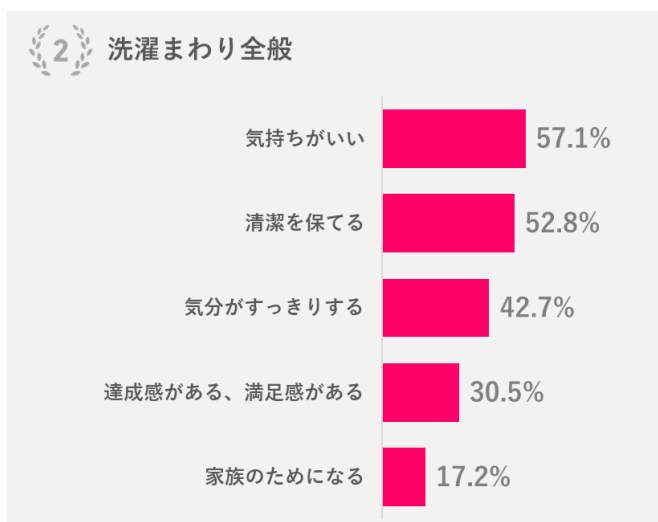
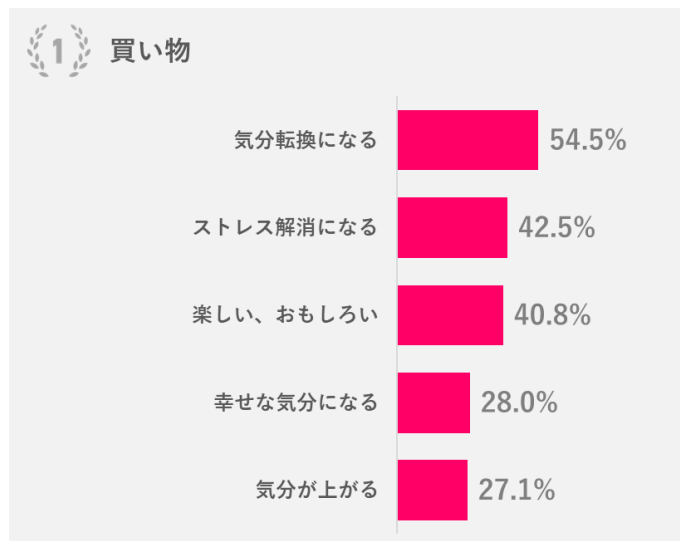
2位は「窓拭き」。50代と70代以上で2位、60代で3位だった。嫌いな理由の1位は「面倒」、2位は「疲れる」、3位は「(季節によって)寒い・暑い」。

3位 排水口の掃除

3位は「排水口の掃除」。50代と70代以上で3位、60代で4位だった。嫌いな理由の1位は「汚い、臭い」、2位は「面倒」、3位は「楽しくない」。

[好きな家事]

■好きな理由（ランキング TOP3 の理由 5 位まで）



■ 「好きな家事」ランキング（50歳以上女性：519名）※25項目中、上位20項目を抜粋

全体					
1位	買い物	73.0	11位	家計管理、家計簿つけ	50.8
2位	洗濯まわり全般	66.6	12位	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	49.7
3位	洗濯物を干す	62.9	13位	トイレ掃除	49.6
4位	料理・食事の支度	61.1	14位	キッチンの掃除	49.4
5位	部屋のもよう替え	59.8	15位	掃除まわり全般	49.4
6位	片づけ、整理整頓	55.4	16位	布団干し	47.9
7位	庭仕事、ガーデニング	55.2	17位	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	47.3
8位	洗濯物を畳む	52.7	18位	食事の後片付け（食器洗い含む）	46.3
9位	掃除機かけ	51.7	19位	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	45.3
10位	ゴミ捨て	51.6	20位	風呂掃除	41.2

	50代		60代		70代以上	
1位	買い物	72.5	買い物	71.8	買い物	74.9
2位	洗濯まわり全般	63.7	洗濯まわり全般	66.2	洗濯まわり全般	69.8
3位	洗濯物を干す	60.0	洗濯物を干す	63.2	洗濯物を干す	65.5
4位	部屋のもよう替え	60.0	部屋のもよう替え	59.6	料理・食事の支度	65.1
5位	料理・食事の支度	58.6	料理・食事の支度	59.6	部屋のもよう替え	59.8
6位	片づけ、整理整頓	54.8	庭仕事、ガーデニング	54.5	庭仕事、ガーデニング	59.3
7位	庭仕事、ガーデニング	51.7	片づけ、整理整頓	54.4	家計管理、家計簿つけ	58.0
8位	掃除機かけ	49.2	掃除機かけ	52.8	洗濯物を畳む	57.8
9位	洗濯物を畳む	48.5	ゴミ捨て	52.7	片づけ、整理整頓	56.9
10位	トイレ掃除	47.2	洗濯物を畳む	51.8	ゴミ捨て	55.8
11位	掃除まわり全般	46.5	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	50.5	キッチンの掃除	53.8
12位	ゴミ捨て	46.3	掃除まわり全般	49.6	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	53.3
13位	布団干し	46.0	キッチンの掃除	49.4	掃除機かけ	53.0
14位	家計管理、家計簿つけ	45.9	トイレ掃除	49.3	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	53.0
15位	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	45.3	家計管理、家計簿つけ	48.6	トイレ掃除	52.3
16位	キッチンの掃除	45.0	布団干し	48.4	掃除まわり全般	52.1
17位	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	44.8	食事の後片付け（食器洗い含む）	45.9	食事の後片付け（食器洗い含む）	51.6
18位	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	43.2	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	45.6	布団干し	49.2
19位	食事の後片付け（食器洗い含む）	41.3	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	44.3	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	46.9
20位	風呂掃除	38.7	風呂掃除	40.3	風呂掃除	44.6

■好きな家事・理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 買い物

- ・家具やインテリア用品を買うのは大好きですが、日々の買い物はめんどくさくて。それでも仕方なくやっていますが、美味しいものや掘り出し物を見つけると楽しいです（53歳）
- ・新商品を発見するのが楽しい。季節のものを見て移り変わりを確認する。（66歳）
- ・野菜や果物の四季の変化や、それぞれの年行事に伴った飾りやお料理等にふれられるし、いろいろな新商品を見るのも楽しい（70歳）

2位 洗濯まわり全般

- ・気持ちがいい、外干した洗濯物に太陽の香りを感じる。寝具の洗濯をした夜はベッドに入るのが楽しみ（56歳）
- ・洗濯機がやってくれるので自分は操作をするだけ。自宅の庭は南面に面しているので日差しがあればカラッと乾きます。5月6月からは大洗濯期間！冬物のセーター・ジャンパー・コート、厚手のモノなど何でも自宅で洗ってサッパリとさせています。夏場はカーテン・毛布・カバー類など大物洗いには持って来い。柔軟剤などで好みの香りを選んでサッパリ・綺麗になーれ！と楽しんでやっています（73歳）

3位 洗濯物を干す

- ・洋服を外に干したときに、あー、きれいになったーという達成感があるからかもしれないです（59歳）
- ・天気のよい日（例えば冬の暖かい日とか初夏の風が気持ちのよい日等）洗濯物を干す時に洗剤の香りをほのかに感じる時が好きなので（66歳）
- ・太陽の陽射しを浴びながら、ベランダに干し、カラッと乾いた衣類を取り込む時間が好き（75歳）

<その他>

●部屋のもよう替え

- ・家事かどうかわからないのですが、家具の配置を変えたりするのが大好きです。ああしたらもっと使いやすいくなるのでは？と思いつつ、ストップが効きません（73歳）

●料理・食事の支度

- ・味付けは下手だけど、包丁で食材を切り、調理器具で煮たり焼いたりしている工程がただ楽しい（50歳）
- ・レシピを見て作るのは苦手なので、今手元にある材料で「どんなふうに、何ができるかなあ」と考えるのが楽しい。たまにとんでもない物が出来るけど、美味しく食べられればOK（66歳）
- ・冷蔵庫の残り物で献立を考えて、バランスの良いおかずを何品か作り上げた時の達成感が気持ちよい。きれいに食べてもらえるとさらにご機嫌になれる（69歳）

●片づけ・整理整頓

- ・ちょっとした収納の工夫によって物が使いやすくなったり生まれ変わったり。必要なもの必要でないものがハッキリして整うから（69歳）
- ・クローゼットや引き出しなどにピッタリとはまり、パズルをしているような感覚が好きです（70歳）

●洗濯物を畳む

- ・洗濯物を無心になって畳むのは、気持ちが整理されるようで好き（64歳）

●掃除まわり全般

- ・掃除は、手を動かすほどに目の前がどんどん整っていき、部屋が明るくなる様子がそのまま心にも返ってくるのが好きです。汚れが落ちていく瞬間や、片付いて空気が軽くなる感覚はとても気持ちよく、時には腹が立った気持ちまでスッと消えてしまうほどのストレス解消になります。空間が整うと自分の気持ちも整うようで、掃除は暮らしの中で欠かせない大切な時間になっています（64歳）

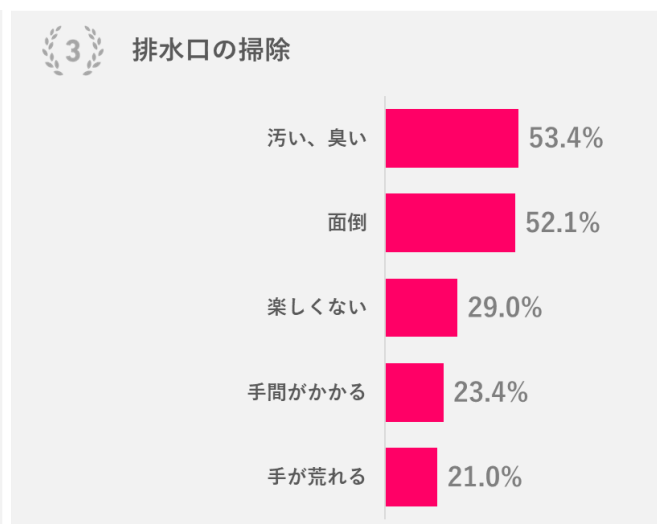
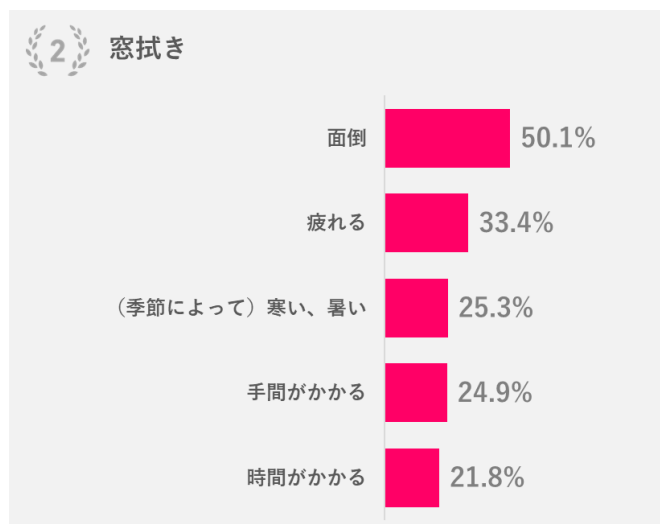
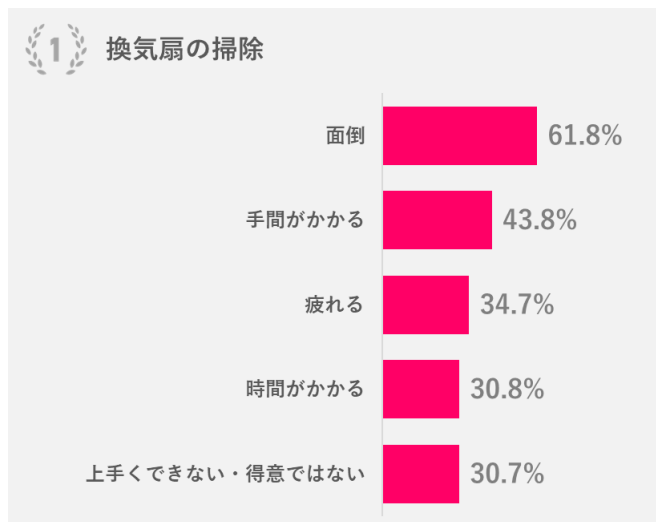
●布団干し

- ・ふっくらとしたお布団に入った瞬間、とても快適で幸せな気持ちになり熟睡ができ、そしていい運動になるので一石二鳥です（60歳）

※事前調査の自由回答において、「好きな家事は特にない」と回答した人は588名中84名（14.3%）だった。

[嫌いな家事]

■嫌いな理由（ランキング TOP3 の理由 5 位まで）



■「嫌いな家事」ランキング（50歳以上女性：519名）※25項目中、上位20項目を抜粋

全体					
1位	換気扇の掃除	69.6	11位	トイレ掃除	46.9
2位	窓拭き	60.7	12位	キッチンの掃除	46.5
3位	排水口の掃除	59.9	13位	布団干し	46.0
4位	アイロンがけ	58.2	14位	掃除機かけ	44.9
5位	草むしり	56.6	15位	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	43.8
6位	風呂掃除	54.6	16位	家計管理、家計簿つけ	43.2
7位	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	51.1	17位	ゴミ捨て	42.9
8位	食事の後片付け（食器洗い含む）	49.4	18位	洗濯物を畳む	41.8
9位	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	47.1	19位	片づけ、整理整頓	41.6
10位	掃除まわり全般	47.0	20位	庭仕事、ガーデニング	41.4

	50代		60代		70代以上	
1位	換気扇の掃除	71.5	換気扇の掃除	69.8	換気扇の掃除	67.5
2位	窓拭き	63.4	アイロンがけ	60.3	窓拭き	58.4
3位	排水口の掃除	63.2	窓拭き	60.2	排水口の掃除	57.3
4位	アイロンがけ	60.6	排水口の掃除	59.2	草むしり	54.6
5位	草むしり	57.7	草むしり	57.5	アイロンがけ	53.8
6位	風呂掃除	56.5	風呂掃除	55.0	風呂掃除	52.5
7位	食事の後片付け（食器洗い含む）	52.3	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	51.8	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	49.5
8位	拭き掃除（床掃除、モップがけ）	52.2	食事の後片付け（食器洗い含む）	49.8	食事の後片付け（食器洗い含む）	46.2
9位	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	51.2	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	47.9	トイレ掃除	44.7
10位	掃除まわり全般	51.1	トイレ掃除	46.7	掃除機かけ	44.5
11位	キッチンの掃除	50.4	キッチンの掃除	46.4	布団干し	43.9
12位	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	50.1	掃除まわり全般	46.4	掃除まわり全般	43.5
13位	家計管理、家計簿つけ	49.5	布団干し	45.2	キッチンの掃除	42.8
14位	トイレ掃除	49.4	家計管理、家計簿つけ	44.4	季節の衣替え、布団の入れ替えなど	42.3
15位	布団干し	48.9	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	43.2	ゴミ捨て	39.2
16位	ゴミ捨て	48.2	洗濯物を畳む	42.5	裁縫（ミシンがけ、繕い物含む）	38.3
17位	掃除機かけ	47.9	掃除機かけ	42.2	片づけ、整理整頓	37.9
18位	洗濯物を畳む	46.2	庭仕事、ガーデニング	42.0	庭仕事、ガーデニング	37.3
19位	片づけ、整理整頓	45.0	片づけ、整理整頓	41.9	洗濯物を畳む	36.8
20位	庭仕事、ガーデニング	45.0	ゴミ捨て	41.2	家計管理、家計簿つけ	35.8

■嫌いな家事・理由（事前調査の自由回答を抜粋）

1位 換気扇の掃除

- ・油だらけで全然きれいにならない。毎日するわけではないが大掃除の時にするのがおっくう（62歳）
- ・油污れが落ちにくい。こまめにしようと思うがつい先延ばしにしてしまう（67歳）
- ・必要な家事だが、負担が大きい割には効果が実感できないから（69歳）

2位 窓拭き

- ・外側は全部手が届かず、ストレスになる。やってもすぐ汚れる (56歳)
- ・思うように綺麗に出来ず、脚立やら道具の準備も面倒 (69歳)
- ・時間がかかるわりにはきれいになっていない (71歳)

3位 排水口の掃除

- ・キッチンはまだよいが、お風呂はちょっとサボるとヌメヌメして気持ち悪い。洗濯機はめったにやらない、動かすのが大変、取り外した物を元に戻すのが大変 (56歳)
- ・髪の毛を取るのが本当に辛いから (59歳)
- ・臭いやヌメリが気持ち悪くあまりやりたくないの、余計汚れがたまり、ますますやりたくなくなる悪循環 (63歳)

<その他> ※ランキング外含む

● アイロンがけ

- ・暑い、熱い、面倒。綺麗にアイロンしても、子供は雑に扱い、アイロンした甲斐がない (54歳)
- ・アイロンかけが必要なのは、夏の麻や綿の服のことが多い。暑いときにクローゼットからアイロンやアイロン台を出してきて、汗をかきながら掛けるのは苦行 (61歳)

● 草むしり

- ・腰が痛くなる、虫に刺される (67歳)
- ・取って取っても、終わりがない (76歳)

● 風呂掃除

- ・しゃがんだり、かがんだり体への負担が大きく、やらないと目に見えて不衛生になるから (60歳)
- ・冷え性、腰痛で体に悪い (81歳)

● 拭き掃除・床のモップがけ

- ・膝をつくことが困難で自由に体を操れない。ウエットタイプのクイックルなど使うが、限度があり満足できないため、どうしても手で行いたいのだが… (69歳)
- ・肩、腕がすぐに痛くなる (71歳)

● 食事の後片付け (食器洗い含む)

- ・手が濡れるし汚れるし、かといって、そのまま放置するのも気になるし、手荒れも気になる。家族も一番手伝ってくれない家事 (58歳)
- ・お腹が満たされて幸せな気分の後に控えている家事 (61歳)

● 季節の衣替え、布団の入れ替えなど

- ・衣服の衣替え。収納に全てが入らないので入れ換える作業はかなり大変。収納から大きな箱をとりだし、中身を入れ換えるのは嫌い。重たいから (58歳)
- ・出すのも入れるのも、その都度収納場所の容量を考えなければならない (77歳)

● 裁縫 (ミシンがけ、繕い物含む)

- ・細かいことがきらい。最近では老眼で目も見えにくいのでもっとやらない。自分のボタンだけは必要に迫られ付けるけど、家族のはやらないで各自に任せる。とにかく若い頃からきらい (63歳)

● 片づけ、整理整頓

- ・判断の連続でとても疲れます。両親が残した価値のありそうなもの、思い出の品、亡き夫の趣味の品などなど (73歳)

● 料理・食事の支度

- ・手間や時間がかかる。長時間台所に立っているのも辛い。何より作業自体余り楽しくない (57歳)
- ・家族 (息子や夫) が、私が準備することが当然だと思っているので (64歳)

● その他

- ・年末の大掃除。なにか、プレッシャーみたいなものを感じるからです。やらなくちゃダメという感覚が苦手 (58歳)
- ・生活の保守・管理：名前を付けられないような細かな整備が多いため。ごみの分別 (当自治体は細かい)、電球や家電の故障、エアコンや換気扇のメンテナンスなどなど。またそれに伴う手配や備品取得 (73歳)

※事前調査の自由回答において、「嫌いな家事は特にない」と回答した人は 588 名中 70 名 (11.9%) だった。

専門家の見解

ハルメク 生きかた上手研究所 所長

梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年から現職。年間約900人のシニアへの取材やワークショップを通じて、誌面づくりや商品開発、広告制作に役立っている。時代や世代も捉えて、半歩先の未来を予測・創造している。

著書に『消費の主役は60代 シニア市場最前線』（同文館出版）など。



なぜ洗濯は人気なのか 心も晴らす家事の力

好きな家事の上位に「洗濯まわり全般」と「洗濯物を干す」がランクインしたことは、今回の調査の大きな発見でした。一方で、毎日のように行う「料理・食事の支度」は4位。長年家庭を支えてきた世代だけに、少し意外な結果です。

好きな理由として頻出したのは、「すっきりする」「気持ちが良い」「達成感がある」「無心になれる」といった言葉でした。長年家族のために担ってきた家事も、子育てを終え、夫婦二人の暮らしになった今は、自分自身の気持ちよさや満足感につながるものへと意味合いが変化しているようです。特に洗濯では、「おひさま」「風」「青空」「外気」など自然を連想させる言葉が目立ちました。洗濯物がきれいになる成果が目に見えやすいだけでなく、干す時間そのものが気分転換になり、晴れやかな気持ちをもたらしているようです。一方、嫌いな家事の上位は換気扇掃除、窓拭き、排水口掃除でした。いずれも汚れがひどく、細かい作業や無理な姿勢を伴うものです。「面倒」「疲れる」という声に加え、膝や腰、目や手首への負担を上げる人も少なくありません。達成感や爽快感につながる面はあるものの、その気持ちよさにたどり着くまでの体への負担が大きい家事と言えるでしょう。

また、「好きな家事は特にない」は14.3%にとどまり、「嫌いな家事は特にない」も11.9%いました。長年家事と向き合ってきたこの世代は、自分なりの心地よさや達成感を見つけながら上手に付き合っているように見えます。

洗濯人気の背景には、単に衣類をきれいにする以上の価値がありそうです。人生経験を重ねた女性たちにとって洗濯は、暮らしを整えるだけでなく、気持ちを晴れやかにしてくれる時間なのかもしれません。

■販売部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康・料理・おしゃれ・お金・著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。

また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティング LAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。