

7月21日はゆとりうむの日

## 新しい生活様式で「絆が深まる夫婦」と「深まらない夫婦」その違いは！？

### ゆとりうむプロジェクトが新型コロナ後の共働き家庭を調査

ゆとりうむプロジェクトでは20年7月に全国20歳～49歳の既婚有職女性400人を対象に調査を実施しました。その調査結果では、「あなたは、#Stay Homeを経験して、家族間での家事分担の必要性を感じましたか」という質問に、「強く必要性を感じた」「必要性を感じた」が54.1%で過半数以上の人が、自粛期間をきっかけに家族間での家事分担の必要性を感じていることがわかりました。しかし、必要性を感じているにもかかわらず「新型コロナウイルスによる緊急事態宣言解除以降の家事分担について、自粛期間の前と比べて、夫婦の協力する機会について変化がありましたか」という質問には、「変わらない」60.3%と必要性を感じてはいるが行動移せていない夫婦が多いことがわかりました。

また、「家族との絆が深まった」と答えた人は28.3%で、「家族との仲が悪くなった」と答えた人と比較して「家事の役割分担、振り分けを徹底した」45.9%、「家事シェアボードを使っている」32.4%、「密な会話を心がけている」32.4%など、絆が深まった家族は家事分担やコミュニケーションを工夫して徹底していることがわかりました。

#### ■緊急事態宣言解除後、心、時間的ゆとりがほしい57.5%

新しい生活様式で共働き夫婦がうまくいくには？新型コロナで明らかになった「ゆとり」の重要性。鍵は「家事分担」にあり

#### ▽ゆとりうむプロジェクト理事長 筒井教授コメント

新型コロナの流行で多くの人にとって在宅時間が増えており、その分家事時間が増える傾向があります。「テイクアウト」「レトルト」といった効率化を実践している家庭も多いようです。在宅時間を活用できる分、「下味冷凍」といった、手作りでありながら時短につながるやり方も、効率化には欠かせないでしょう。

他方で「家事分担の必要性」を感じたと回答した人の割合も5割を超えており、夫婦間での分担は必要性を増しています。新型コロナの流行は、多くの人にとっては夫婦間の仲を深めるという結果が出ていますが、これから在宅ワークをはじめとする「新しい生活様式」が定着していくなかで、夫婦間で心と時間のゆとりを確保することが重要です。新型コロナは流行を繰り返す可能性があり、「いざ」というときに対応できる余裕が必要なのです。

#### ゆとりうむプロジェクト 理事長 筒井淳也

立命館大学 産業社会学部教授 社会学者 家族社会学・計量社会学専門

立命館大学産業社会学部 現代社会学科 教授

専門は計量社会学、家族社会学

内閣府 第4次少子化対策大綱策定のための検討会 委員

日本家族社会学会 理事

(お話しできること) 日本の共働き家族事情全般／世界からみた日本の共働き事情



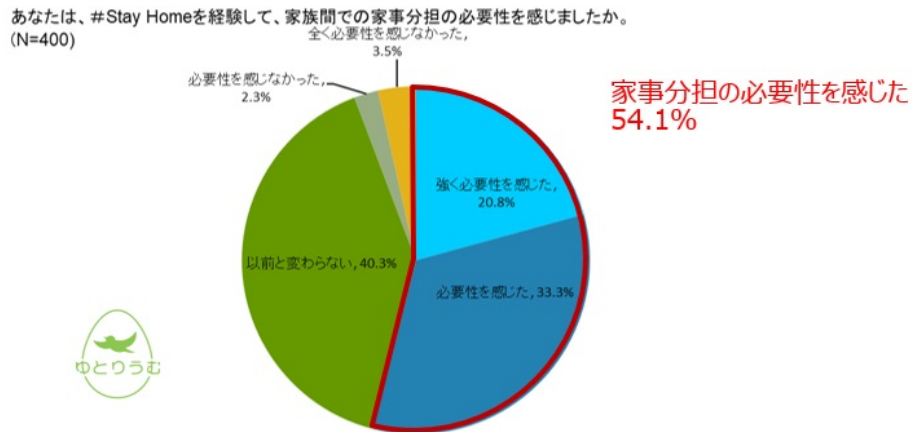


## ■ 調査概要

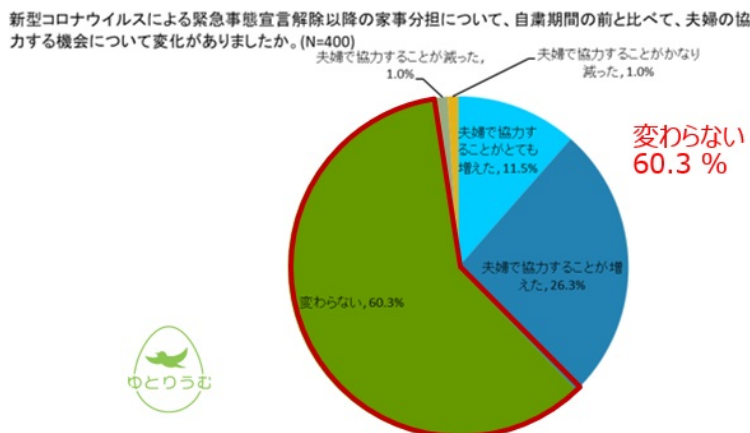
- ・調査主体：ゆとりうむプロジェクト
- ・調査名：アフターコロナの家事実態調査
- ・調査日：7/2～7/6
- ・調査対象者
  - 性別：女性
  - 年齢：20歳～49歳
  - 地域：全国
  - その他：子どもあり、有職・夫がいる（シングル以外）
- ・サンプル数：400サンプル

## ■ 調査結果サマリー

①「あなたは、# Stay Home を経験して、家族間での家事分担の必要性を感じましたか」という質問には「強く必要性を感じた」「必要性を感じた」が 54.1%。過半数以上の人々が、自粛期間をきっかけに家族間での家事分担の必要性を感じている。



②「新型コロナウイルスによる緊急事態宣言解除以降の家事分担について、自粛期間の前と比べて、夫婦の協力する機会について変化がありましたか」という質問には、「とても増えた」「増えた」と答えた人が 37.8% 「変わらない」60.3%。必要性を感じてはいるが行動移せていない夫婦が多い結果に。



### 本お知らせに関するお問い合わせ先

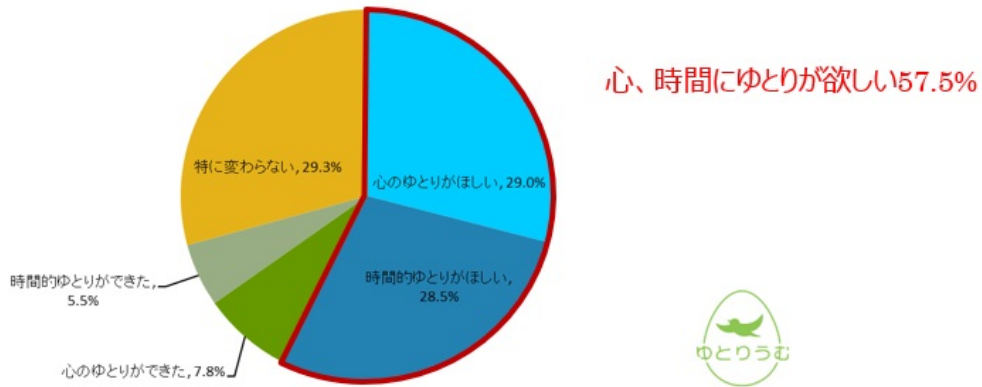
ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）齊藤・佐藤

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



③「緊急事態宣言解除後、あなたの心理的变化に最も近いものをお答えください」という質問には「心のゆとりがほしい」29.0%「時間的ゆとりがほしい」28.5%。コロナ禍をきっかけによりいっそう時間や心のゆとりを求めている結果に。

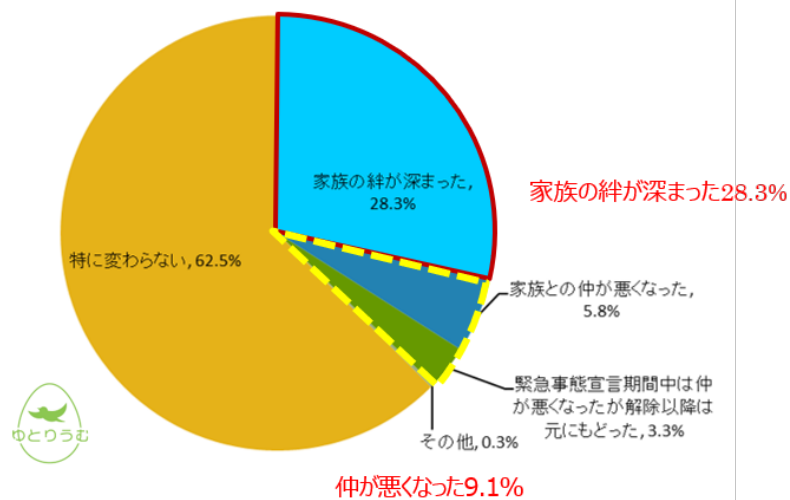
緊急事態宣言解除後、あなたの心理的变化に最も近いものをお答えください。  
(N=400)



④「新型コロナウイルスの流行を受けて、あなたの家族関係は変化しましたか」という質問には「新型コロナウイルスの流行を受けて、あなたの家族関係は変化しましたか。(お答えは1つ)」という質問に対して、「家族との絆が深まった」と答えた人が28.3%だった。一方、「家族の仲が悪くなった」と答えたのは5.8%「特に変わらない」と答えたのは62.5%でだった。

家族との絆が深まったと答えた人の中で、夫婦で家事分担をするためにしている対策を聞いたところ、「家事の役割分担、振り分けを徹底した」45.9%「家事シェアボードを使っている」32.4%「密な会話を心がけている」32.4%という結果となり、絆が深まった家族は家事分担やコミュニケーションを工夫して徹底していることが分かった。

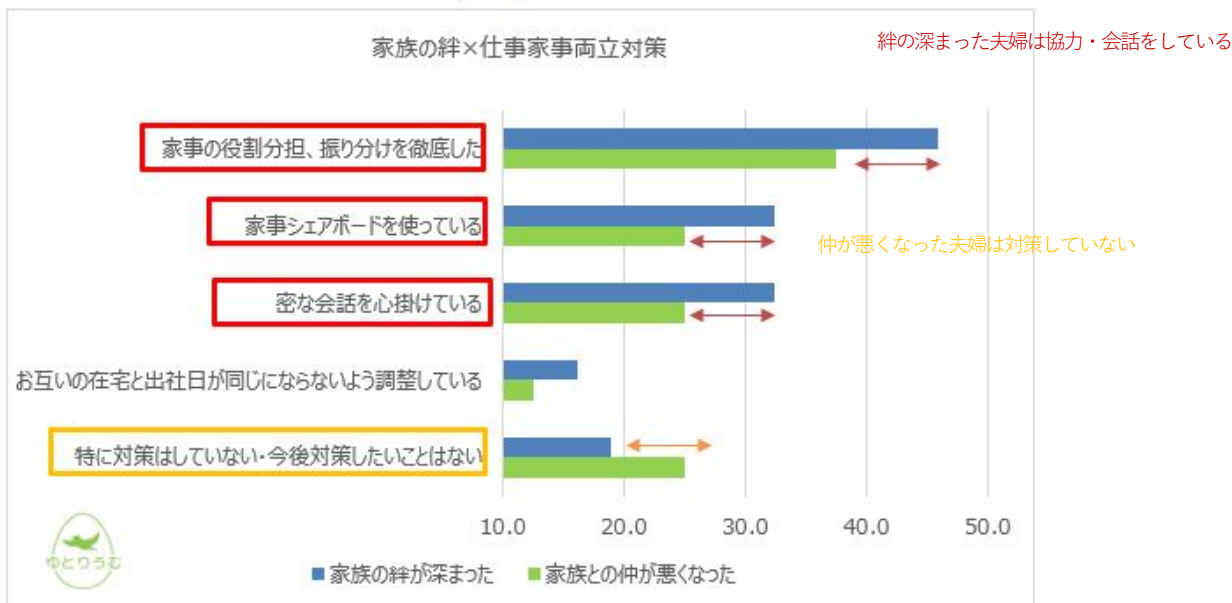
新型コロナウイルスの流行を受けて、あなたの家族関係は変化しましたか。  
(N=400)



**本お知らせに関するお問い合わせ先**

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 齊藤・佐藤

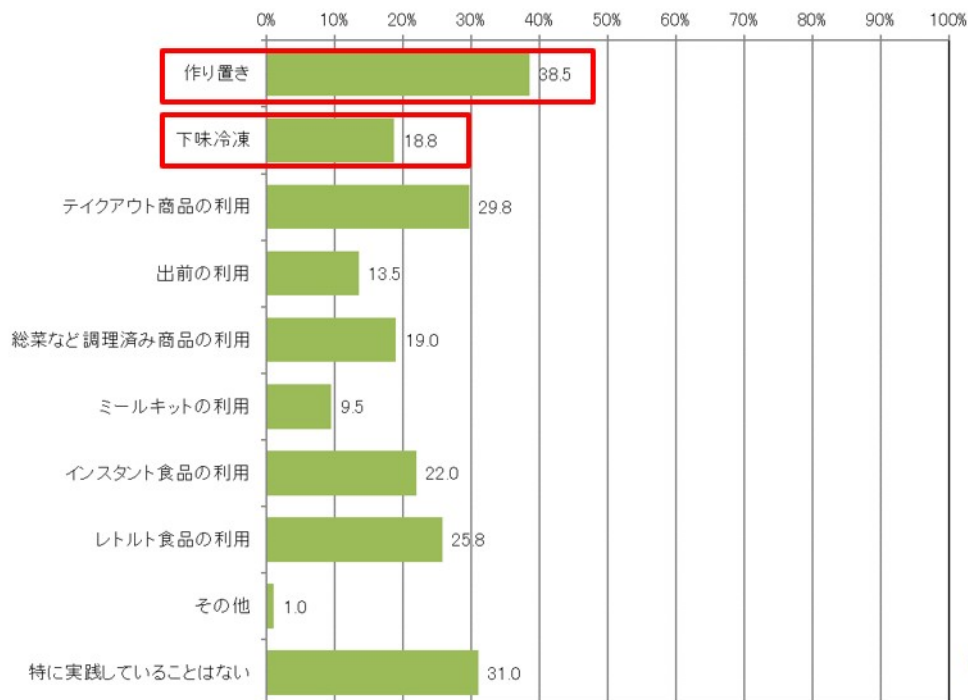
TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



⑤「新しい生活様式の中で、あなたのご家庭で料理の効率化に向けて実践していることをお答えください」という質問では「作り置き」38.5%「下味冷凍」18.8%と作り置きや時短料理で工夫していることが分かった。

新しい生活様式の中で、あなたのご家庭で料理の効率化に向けて実践していることをお答えください。(お答えはいくつでも)※ミールキットとは、下ごしらえ済みの食材と調味料、レシピがセットになった料理キットのことです。

(N=400)



本お知らせに関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 齊藤・佐藤

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp





## ■コロナ禍時代に家族の絆を深めるには家事役割分担の徹底と夫婦の会話でコミュニケーションをとることが秘訣

コロナ禍による在宅時間の増加とともに家事負担が増え、よりいっそう夫婦間で家事協力の必要性が高まり、お互い行動に移すことが求められるようになりました。それとともに時間のゆとり、心のゆとりが求められている傾向が今回の調査でわかりました。

家族の絆が深まったと答えた人の多くが家事の役割分担や工夫をしており、時間のゆとり＝心のゆとりをもつことが家族の絆にもつながっているということがわかります。

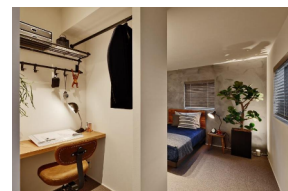
そのためには家事の役割分担を徹底して、家事シェアボード・アプリなどを使ってお互いの役割を可視化することも大事です。また、ツールを使ったコミュニケーションだけでなく会話を心がけたコミュニケーションをとることで信頼関係を構築することも必要だということがわかりました。

## ■夫婦の絆を深める「ゆとりを産む暮らし」ノウハウ

新しい生活様式の中で実践していること1位は「作り置き」でした。作り置き以外にも家族の会話を増やしたり、料理時短ノウハウなどがたくさんあります。ゆとりうむプロジェクトが提供しているノウハウをこちらにご紹介します。

### ①コミュニケーションを深める空間づくりの工夫

ヘーベルハウスの家づくりではリビングなど家族で過ごす空間とつながりを持ちつつも、仕事に集中できるスペースがつけられます。場合によっては、誰かの専用スペースではなく、お父さんやお母さんが集中して仕事をするときには仕事部屋として、子供がオンラインで授業を受けるときは勉強部屋として、家族で共用する“書斎”としてオン、オフを切り替えることができます。



ヘーベルハウス 王子住宅展示場

夫婦が揃って仕事ができる書斎造り

### ②「下味冷凍」

2019年クックパッドの「食トレンド大賞」を受賞した「下味冷凍」は、Ziploc®に調味料をいれて冷凍するだけでメインおかずがラクラク完成。料理後のフライパンにこびりついた汚れを落とすのも面倒な時は、クックパー®フライパン用ホイルをフライパンにひくと便利。これだけで油がこびりつきにくく、上手に焼ける上に、フライパンやグリルを洗う手間が省けます。

<参考> 下味冷凍とは

<https://www.youtube.com/watch?v=Bde-tfHdImo>



### ③「顆粒みそ×ウォーターサーバー」で時産ごはん

マルコメの顆粒みそをクリクラのウォーターサーバーで出したお湯で溶かせば家族の朝ごはんづくりがラクラク。顆粒タイプの味噌汁はみそをしぼり出す手間がなく、溶けやすいため、時間のない朝にも便利です。



### ④「市販の調味料」で時産ごはん

永谷園の「そうざいの素」や「チャーハンの素」を使えば簡単に調理ができます。種類も豊富で献立を考える手間が省けます。



本お知らせに関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 齊藤・佐藤

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : yutorium@bil.jp



■ロゴマーク

## ■ ゆとりうむプロジェクトとは

ゆとりうむプロジェクトは「時産」により、生活者の暮らしにゆとりを産むことを支援するプロジェクトです。理事長に、立命館大学 産業社会学部教授で社会学者の筒井淳也氏が就任、また複数企業やと団体が参画し、さまざまな各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」を産むノウハウや情報を提供します。

## ■ 参画企業

- ・旭化成ホームプロダクツ株式会社
- ・旭化成ホームズ株式会社
- ・株式会社ナック
- ・マルコメ株式会社
- ・株式会社永谷園ホールディングス



## ■ 協力企業

- ・株式会社 ABC Cooking Studio
- ・クックパッド株式会社



## ■ 協力団体

- ・共働き未来大学
- ・トモシヨクプロジェクト
- ・FamCook

## 【ゆとりうむプロジェクト理事長】

- ・筒井淳也

立命館大学産業社会学部 現代社会学科 教授

## 【ゆとりうむプロジェクト理事】

- ・丸山晴美

節約アドバイザー ファイナンシャルプランナー 消費生活アドバイザー

- ・西川剛史

冷凍生活アドバイザー養成講座 監修・講師

- ・石田珠美

株式会社 ABC Cooking Studio 執行役員

- ・小島正美

「食生活ジャーナリストの会」代表 元・毎日新聞生活報道部編集委員

- ・滝村雅晴

パパ料理研究家 株式会社ビストロパパ代表取締役

- ・小山佐知子

ワーク・ライフバランスコンサルタント 「共働き未来大学」ファウンダー

## ■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

### 本お知らせに関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 齊藤・佐藤

TEL : 03-5413-2411 / FAX : 03-5413-2412 / E-mail : [yutorium@bil.jp](mailto:yutorium@bil.jp)