



## 「ゆとり時間」を2時間とれる人、とれない人の決定的違い キーワードは「増やす」「減らす」「活用する」 家事調査で明らかになった 子育て世帯の家事実態とゆとりの明暗 ～ゆとりうむプロジェクト 家実態調査結果発表～

時短「時間の短縮」ではなく時産「時間を産む」へ発想を変え、人々が「ゆとりある生活」を送ることを応援するゆとりうむプロジェクトは、子育て世帯の家実態とゆとり時間の状況を明らかにするため、2022年10月に高校生以下の子供を持つ家庭で、家事を週1日以上実施している有職女性500名を対象にインターネット調査を実施しました。

調査の結果、対象者500名の6割強の人が「平日にゆとり時間を2時間以上欲しい」と回答しているのに対し、「実際にゆとり時間を2時間以上とれている人」は3割弱となり、平日のゆとり時間について、理想と現実にギャップがあることが明らかになりました。また、家事時間が長くなる要因として「ワンオペ※1」が最も多く、「家事の担い手不足」の傾向がみられました。さらに、ゆとり時間が「2時間未満の人」は「2時間以上の人」に比べて「家事をきちんと行いたい」という回答が多く、「家事総量※2の多さ」も家事時間延長の要因となっている状況が浮かび上がりました。

この調査結果を受けて、ゆとりうむプロジェクト理事長の立命館大学教授 筒井淳也氏からは、「家事の担い手を増やす」「家事総量※2を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察がありました。

※1 ワンオペとは、「ワンオペレーション」の略で担い手が1人しかない状態のこと

※2 家事総量とは、家事のプロセスも含め、家事の量全体のこと

### 家実態調査結果サマリー

#### ■ TOPICS1 : 家事、ゆとり時間のギャップ

✓64.2%の人が平日1日のゆとり時間を「2時間以上欲しい」と回答しているのに対し、実際に確保できているゆとり時間が「2時間以上の人」は27.8%

✓平日1日の「家事にかかる時間」を、68.8%の人が「2時間未満に収めたい」と回答しているのに対し、実際に「2時間未満に収められている人」は36.2%

#### ■ TOPICS2 : 家事時間が長い要因と家庭内トラブルの要因

✓家事時間が長くなってしまっている主な要因は「家事の担い手不足」「家事総量の多さ」「家事の方法」

✓パートナーに不満を抱く要因は2位「家事分担」3位「生活習慣の違い」4位「家事の質」と家事や生活関連の回答が上位に

#### ■ TOPICS3 : ゆとりをうむためには家事ハックを取り入れる

✓他の方の家事の工夫を知りたい人は58.0% また実際に取り入れて家事負担が減った人は35.4%

さらに、知りたい家事ハック※3については、1位「時産（時短）に繋がる工夫」、2位「質を落とさず楽にこなす工夫」、3位「家事の過程を減らす工夫」が上位に

※3 家事ハックとは、家事を楽にする工夫のこと

### 家族社会学専門 ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 筒井理事長コメント

仕事や家事で時間に追われることがない状態が、生活のゆとりです。ワーク・ライフ・バランスの本当の意味は、仕事と家庭を「両立」させることではなく、自分で自由に過ごすことができるゆとりの時間をうみ出すことにあります。多忙な日々の中で、このゆとりの時間を思うように確保できていない人がたくさんいることがわかりました。

今回の調査結果から、家事分担のほか、家事負担の全体の量を減らすこと、家事の方法を工夫することがゆとりをうみ出すことが示されました。男性が家事をあまりしない日本では分担も重要な課題ですが、共働きが増えるなか、家事にかかる全体の時間を減らすことの重要性が忘れられがちです。職場での仕事も、工夫や技術革新で無駄を省いて効率化することが、ほんとうに必要な価値を産み出す上で大切です。これは家庭でも同じことなのです。

#### 本件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）小池・山本・青木

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



## 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。家族社会学・計量社会学。  
「内閣府 第4次少子化社会対策大綱策定のための検討会委員」「内閣府 コロナ下の女性への影響と課題に関する研究会委員」「京都市男女共同参画審議会会長」などを歴任。



### 1日1時間のゆとりをうむ「ゆとりうむ3か条」

ゆとりうむプロジェクトは、筒井淳也氏の「家事の担い手を増やす」「家事総量を減らす」の課題への対応と、「テクノロジーを活用する」ことが、ゆとり時間をうみ出すヒントになるという考察を受け、「ゆとりうむ3か条」を発表します。

## ゆとりうむ **3** か条



～1日1時間のゆとりをうむために～

**01**  
総量

### 減らそう、家事の総量を

欧米諸国に比べて、日本は女性の家事総量が多い国。  
まずはその家事を減らそう。

**02**  
分担

### 増やそう、家事の担い手を

男女共同参画社会、男性育業取得、家族と家事シェアリング、家事代行、皆で家事を分担することで家族の会話をもっと増やそう。

**03**  
技術

### 活用しよう、テクノロジーを

家庭内のテクノロジーはアップデートされていますか？  
時産家電やカレンダー共有アプリ。もっとテクノロジーを活用しよう。

監修：ゆとりうむプロジェクト理事長 立命館大学 産業社会学部教授 筒井 淳也

## 調査概要

調査方法 : インターネット調査

調査時期 : 2022年10月

対象地域 : 全国

対象者数 : 500名

対象者 : 既婚、配偶者あるいはパートナー・子ども（高校生まで）の同居あり、有職者、本人が家事を週1日以上実施、かつ、配偶者・パートナーも家事をしている25歳～60歳の女性

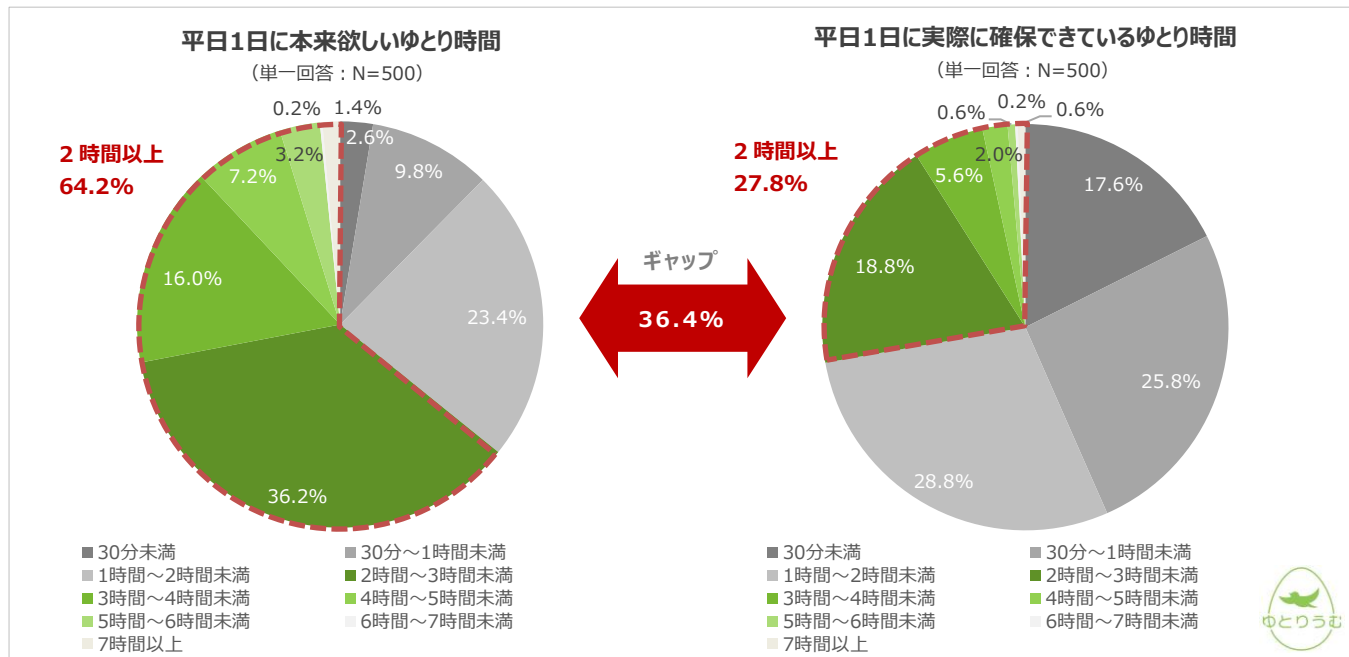
### 本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR事務局（ビルコム株式会社内）小池・山本・青木

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

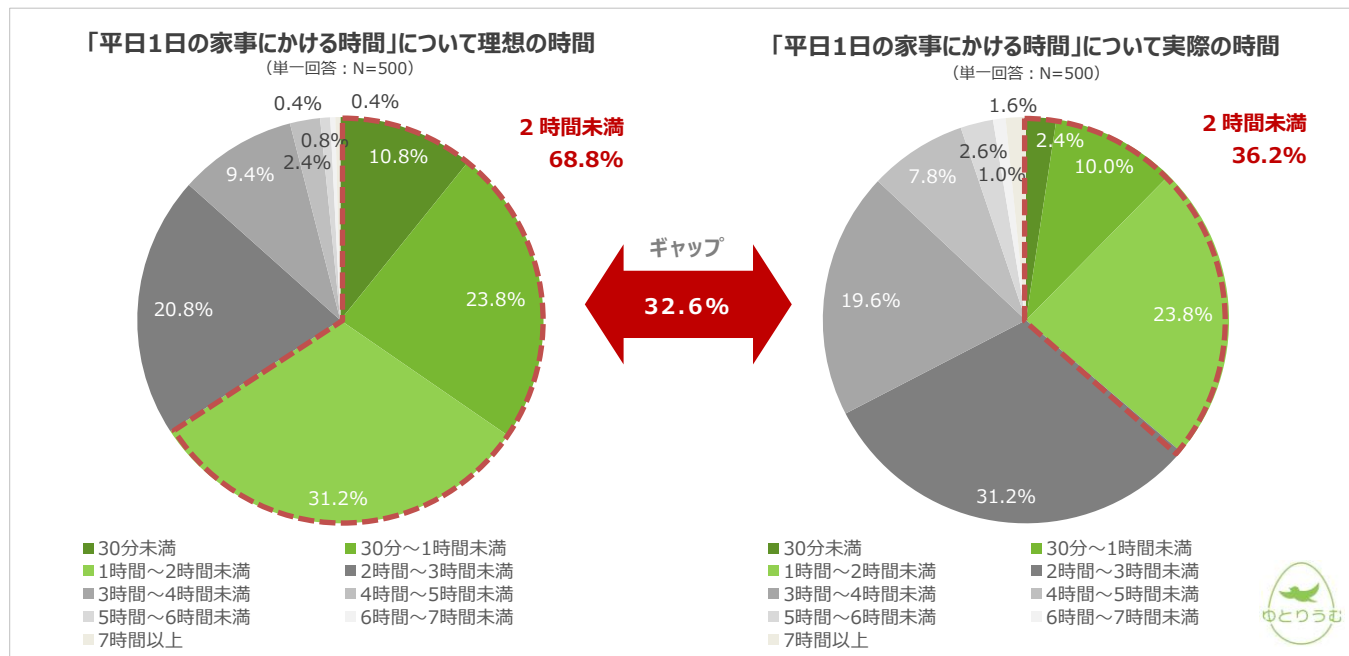
## 調査結果詳細

① 64.2%の人が平日 1 日のゆとり時間を「2 時間以上欲しい」と回答しているのに対し、実際に確保できているゆとり時間が「2 時間以上の人」は 27.8%



「あなたは本来、平日 1 日の内どれくらいゆとりの時間が欲しいですか」という問いに対し、2 時間以上と答えた人は 64.2%だったことに対し、「実際に確保できているゆとり時間はどのくらいですか」という問いに対して、「2 時間以上確保できている」と答えた人は 27.8%となり、理想と現実のゆとり時間にはギャップがあることがわかりました。

② 平日 1 日の「家事にかかる時間」を、68.8%の人が「2 時間未満に収めたい」と回答しているのに対し、実際に「2 時間未満に収められている人」は 36.2%



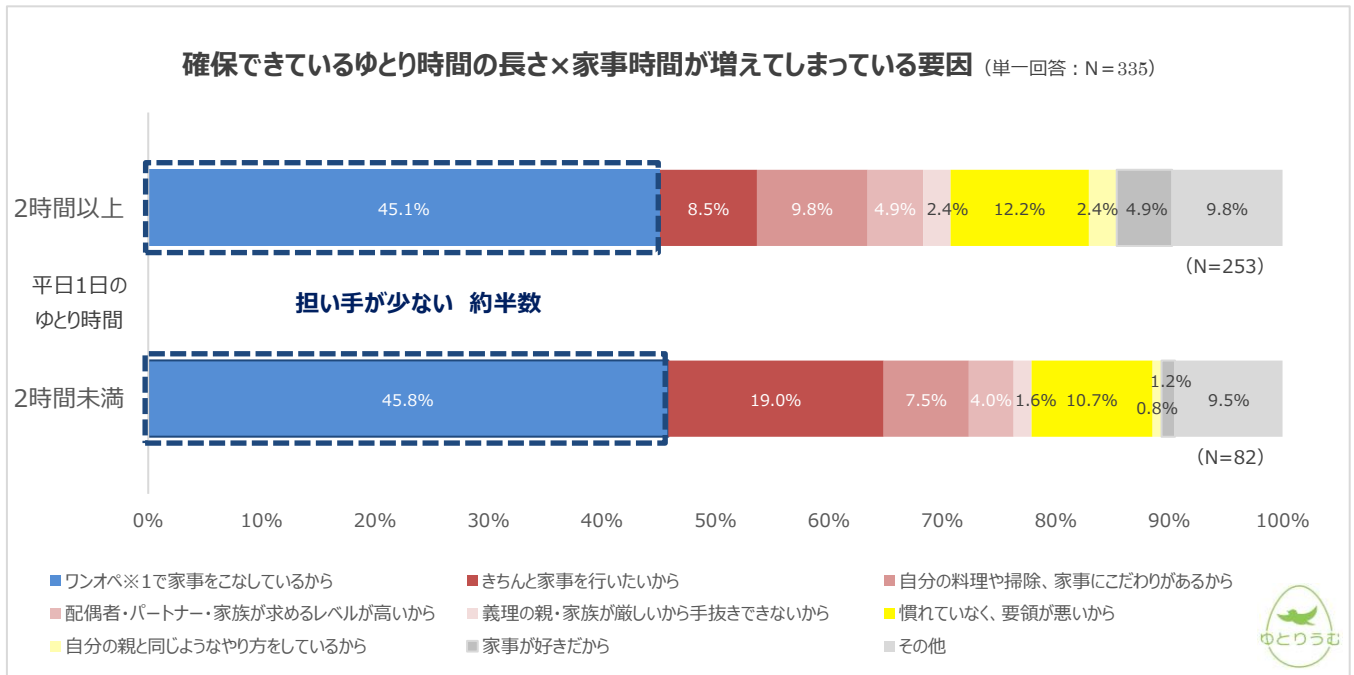
「あなたの理想の『平日 1 日の家事にかかる時間』は何時間程度ですか」という問いに対し「2 時間未満」と回答した人が 68.8%だった一方で、実際に平日 1 日の家事にかかる時間が「2 時間未満」に収められている人は 36.2%と、実現できている人は約半数という結果になりました。

### 本件に関するお問い合わせ先

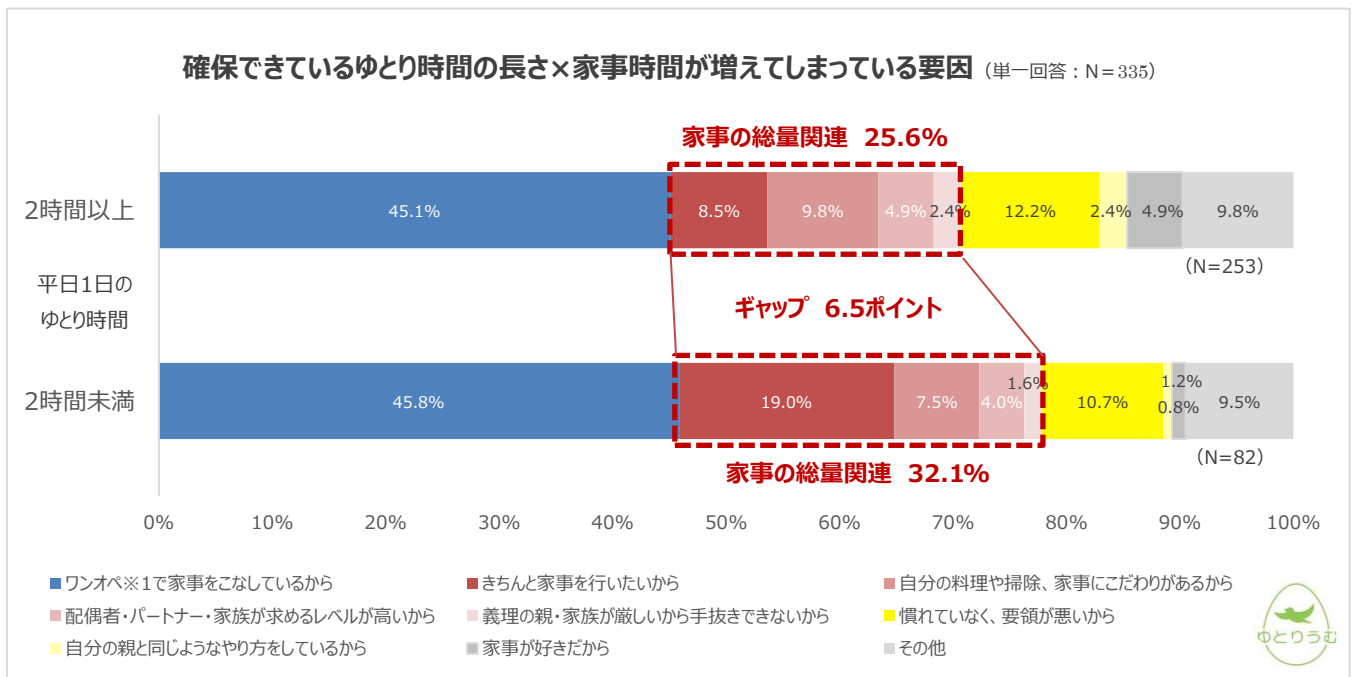
ゆとりうむプロジェクト PR 事務局（ビルコム株式会社内）小池・山本・青木

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

### ③家事時間が長くなってしまっている主な要因は「家事の担い手不足」「家事総量の多さ」「家事の方法」



ゆとり時間の長さに関わらず、家事が長くなっている要因として「ワンオペ※1で家事をこなしているから」と、約半数の人が回答しており、家事の担い手不足が大きな要因となっていることが明らかとなりました。

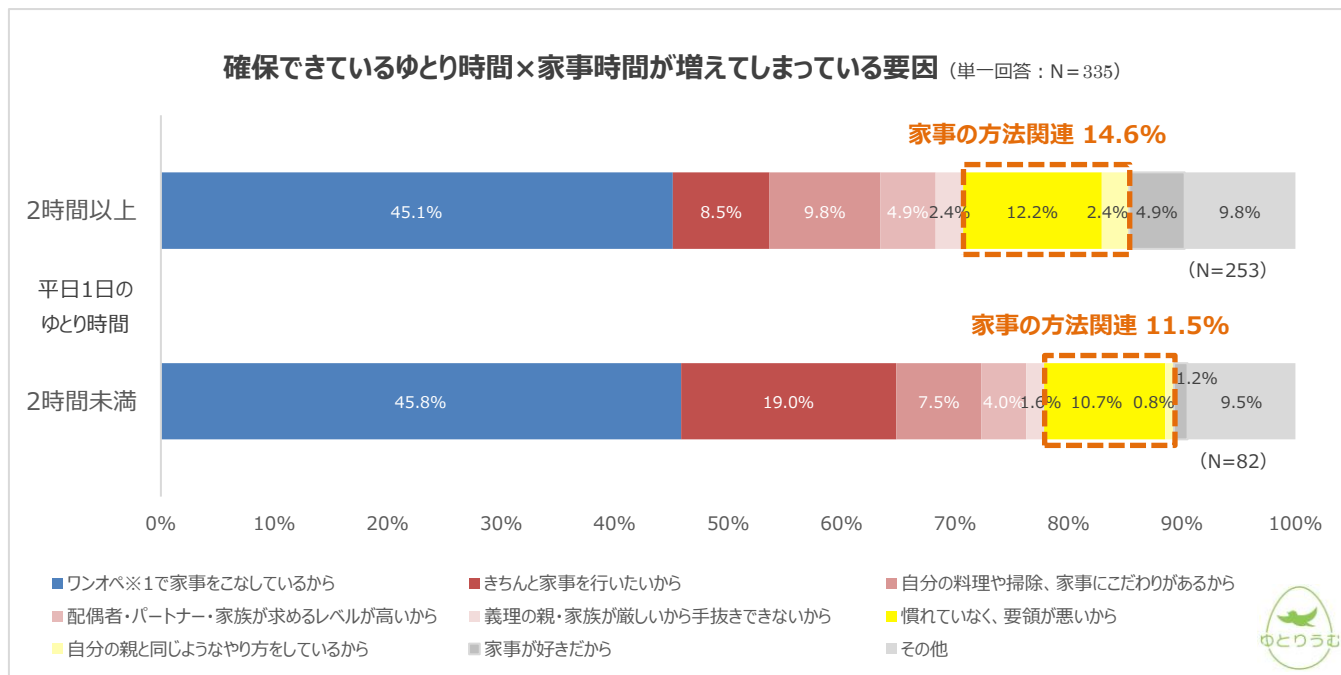


平日1日のゆとり時間が2時間未満の方は「きちんと家事を行いたいから」「自分の料理や掃除、家事にこだわりがあるから」「配偶者・パートナー・家族が求めるレベルが高いから」「義理の親・家族が厳しいから手抜きできないから」などと、家事にかかる負担の総量を増やす要因の回答が、全体の32.1%となっていることがわかりました。さらに、ゆとり時間が「2時間未満」の人と「2時間以上」の人では、6.5ポイントのギャップがあり、ゆとり時間を増やすには、家事の総量を減らしていくことも重要であることがわかりました。

#### 本件に関するお問い合わせ先

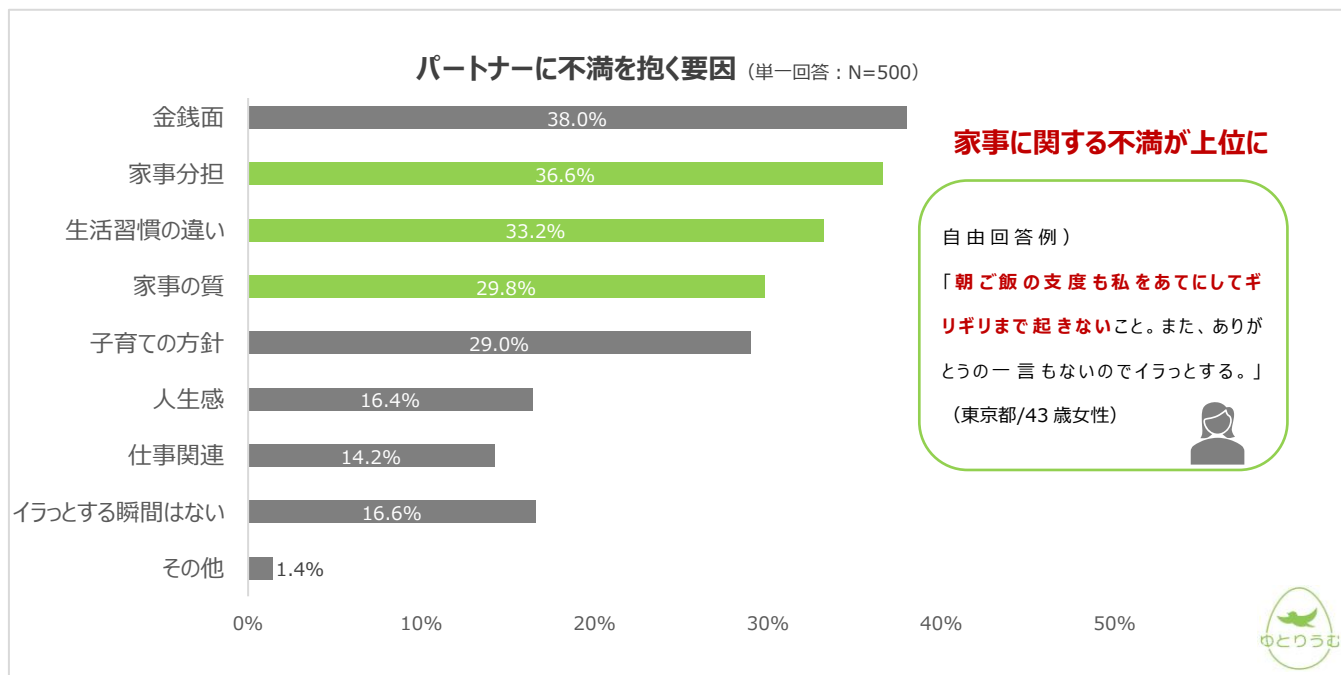
ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 小池・山本・青木

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



家事が長くなっている要因として「慣れていなく、要領が悪いから」「自分の親と同じようなやり方をしているから」と、ゆとり時間の長さにかかわらず 1 割強の人が回答しており、家事の方法が要因になっていることもわかりました。

#### ④ パートナーに不満を抱く要因は 2 位「家事分担」3 位「生活習慣の違い」4 位「家事の質」と家事や生活関連の回答が上位に



「家の中で、配偶者・パートナーにイラっとする瞬間はありますか」という問いに対し、1 位が「金銭面」38.0%でしたが、次いで「家事分担」が 36.6%と 1.4 ポイントの差でした。また、続いて「生活習慣の違い」33.2%と「家事の質」29.8%が上位に挙がり、家事や生活に関する不満が多いことがわかりました。

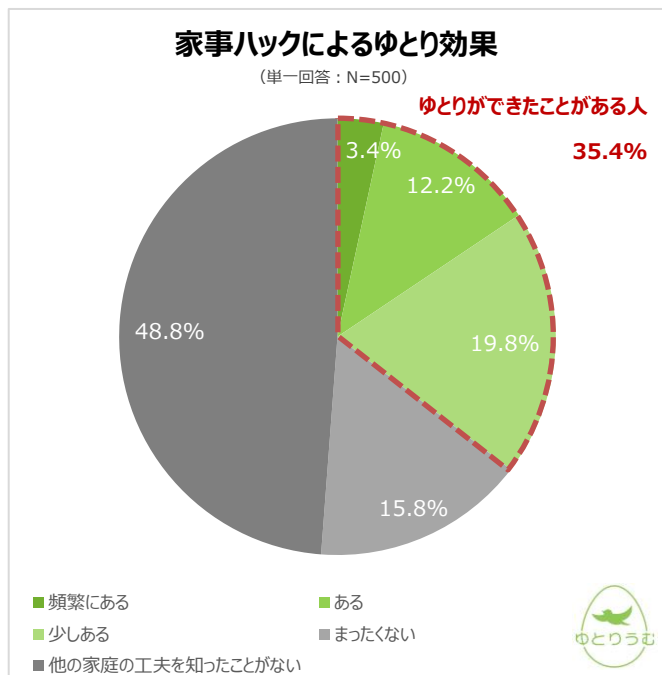
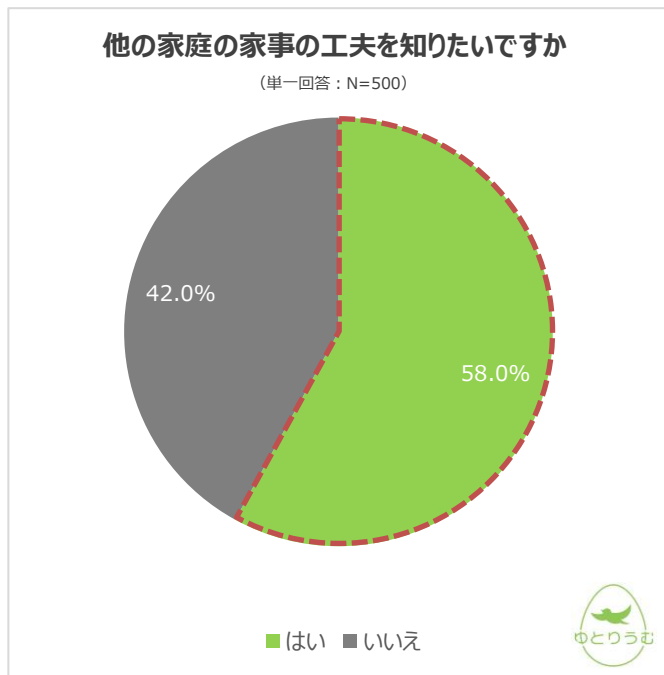
#### 本件に関するお問い合わせ先

ゆとりうむプロジェクト PR 事務局 (ビルコム株式会社内) 小池・山本・青木

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

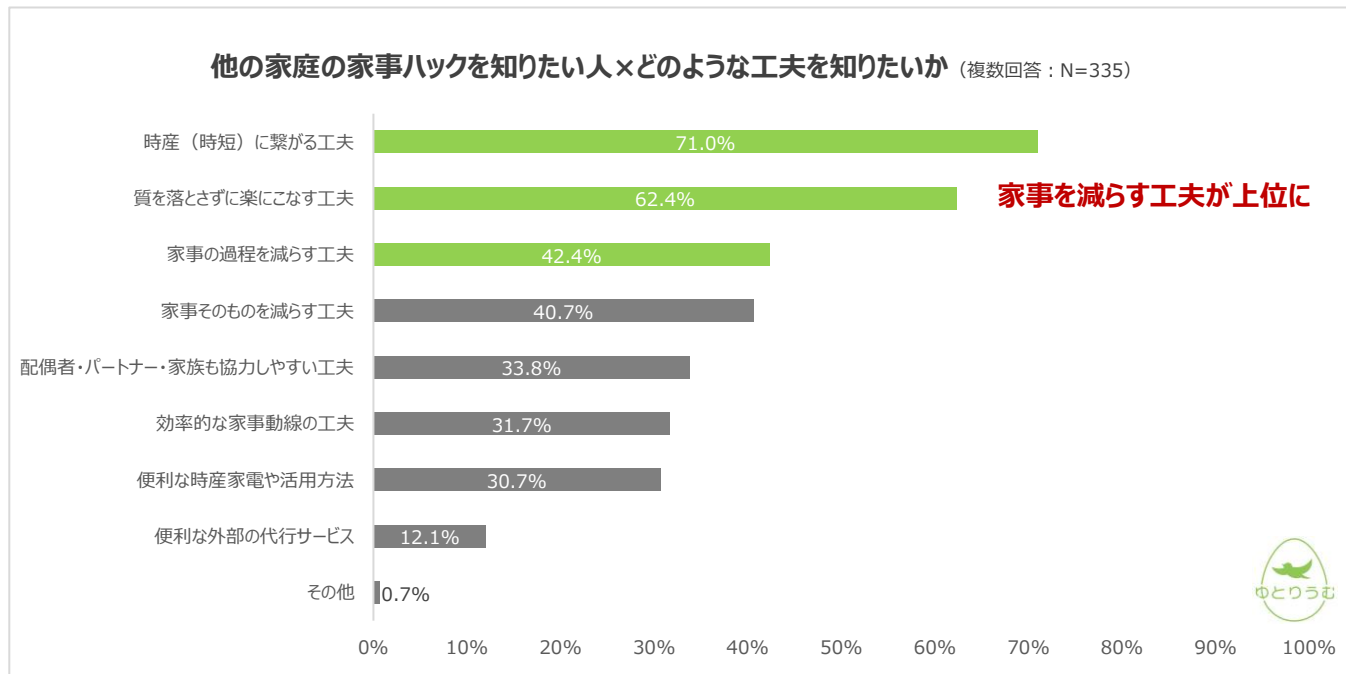


⑤ 他の方の家事の工夫を知りたい人は 58.0% また実際に取り入れて家事負担が減った人は 35.4%  
 さらに、知りたい家事ハックについては、1 位「時産（時短）に繋がる工夫」、2 位「質を落とさず楽にこなす工夫」、3 位「家事の過程を減らす工夫」が上位に



「他の家庭でどのような家事ハックが行われているか知りたいですか。」という問いに対して「はい」58.0%、「いいえ」42.0%と、知りたい人が 16 ポイント高い結果になりました。

さらに、「実際に他の家庭の家事ハックを知った人」51.2%のなかで、「家事時間にゆとりができたことがある人」は 35.4%いたことがわかりました。



「他の家庭でどのような家事ハックが行われているか知りたい」と答えた方で、「他の家庭の家事について、どのような工夫を知りたいですか」という問いに対し、1 位「時産（時短）に繋がる工夫」71.0%、2 位「質を落とさず楽にこなす工夫」62.4%、3 位「家事の過程を減らす工夫」42.4%となり、家事を減らす工夫が求められていることがわかりました。

**本件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）小池・山本・青木

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







## 時産で暮らしにゆとりを！「ゆとりうむプロジェクト」について

### ■ 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※」というポジティブな価値観を提唱し、生活者の暮らしにゆとりをうむことを目的に活動しています。

理事長の立命館大学 産業社会学部教授 社会学者の筒井淳也氏をはじめ、理事である各分野の専門家や複数の企業、団体が参画し、各社の商品やサービスを活用した「ゆとり」をうむノウハウや情報を提供しています。

※時産：「家事の時短(タスクの省略・手抜き)」という概念を変えて、時短によって時間をうみ、生活のゆとりにつなげるという考え方。



■ ロゴマーク

### ■ ゆとりうむプロジェクト公式サイト

URL: <https://yutorium.jp>

### ■ 参画企業一覧

- ・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
- ・マルコメ株式会社
- ・エバラ食品工業株式会社
- ・象印マホービン株式会社
- ・全薬工業株式会社
- ・ハイアールアジア R&D 株式会社



### ■ 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  
冷凍王子・冷凍生活アドバイザー
- ・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
- ・島本 美由紀  
料理研究家・ラク家事アドバイザー

### 本件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）小池・山本・青木

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