

**【ミレニアル世代の生活実態】家事は無理せず効率的に。
くらしを充実させる「ワーク・ライク・バランス」思考。
花王生活者研究センター「くらしの研究」にて、調査結果を 10 月 6 日公開**

花王株式会社「生活者研究センター」^(※1)では、『ミレニアル世代』と呼ばれる 20 代後半～30 代の既婚女性に、日頃の家事について調査を実施。インターネットおよび家庭訪問調査から得られた回答結果を 2020 年 10 月 6 日に公開いたします。

彼女たちは、インターネットや SNS の普及とともに成長した『デジタルネイティブ世代』とも呼ばれ、自分に必要な情報を収集し、取り入れることに長けた世代です。そんなミレニアル世代の既婚女性たちは、仕事や育児が忙しい中でも家事を効率よく、ストレスなくまわし、自分の時間を確保するための工夫を取り入れていることがわかりました。10 年前の同年代と比較した生活意識の変化など、現代女性の実態とおもいを報告します。

【主な調査結果のポイント】

- 20 代後半～30 代女性の生活は 10 年間で大きく変化
 - 自分の時間も大切にしたいからセルフコントロール
 - しくみを作ってストレスなく家事をまわす
 - 「やらざるを得ないこと（ワーク）」は効率化、「やりたいこと（ライク）」を充実
 - 『新しい生活様式』にも活かしたい「ワーク・ライク・バランス」
-

【調査概要】

「生活者の暮らしに関わる意識と行動について」

© 2008 年 9 月、2018 年 9 月／インターネット調査／首都圏在住 20～60 代既婚女性／

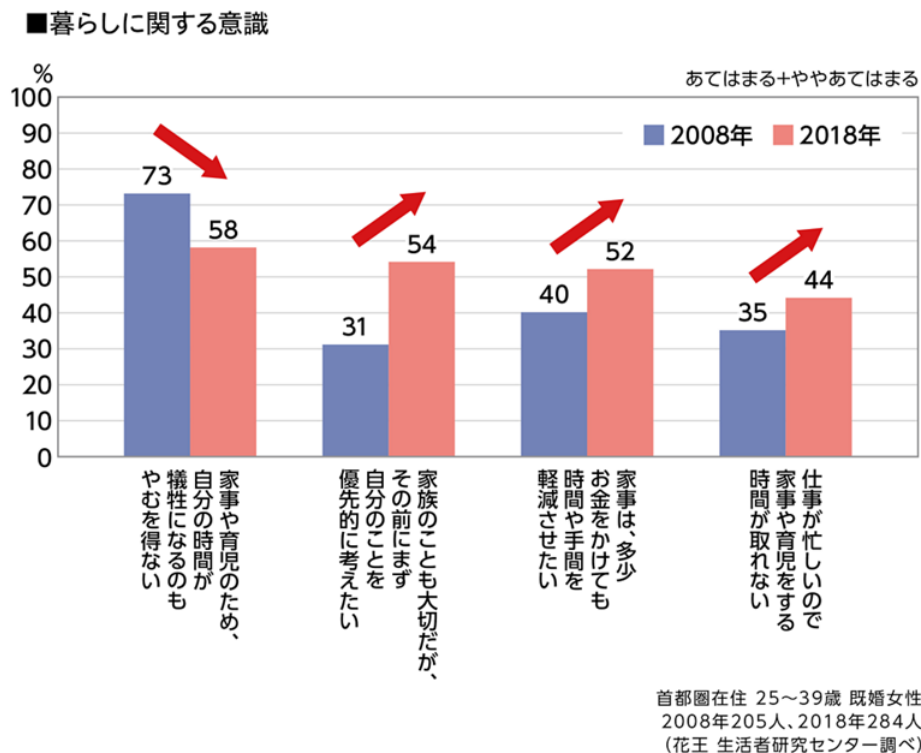
2008 年 687 人、2018 年 956 人

「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 代既婚女性／8 人

●20代後半～30代女性の生活は10年間で大きく変化

総務省『労働力調査』（2019年）によると、ミレニアル世代である現在25～39歳の既婚女性の就業率は、10年前と比べて、2割近く上昇しています。また、花王が実施した『暮らしに関する意識調査』（2018年）では「家事は、多少お金をかけても時間や手間を軽減させたい」「仕事が忙しいので家事や育児をする時間が取れない」が、10年前に比べて上昇。仕事や育児に追われて家事への負担感が高まっている様子が見て取れます。一方、「家事や育児のため、自分の時間が犠牲になるのもやむを得ない」は低下、「家族のことも大切だが、その前にまず自分のことを優先的に考えたい」が上昇し、自分の時間もちゃんと確保したいという彼女たちのおもいもうかがえました。



●自分の時間も大切にしたいからセルフコントロール

家庭訪問調査では、彼女たちは、限られた時間の中で仕事や家事・育児をしっかりとやりながら、自分の時間も大切にするために、常に日々のスケジュールや段取りを考えて、家事の効率化を図っていました。また「無理をしない、完璧を求めない」スタンスで家事の合格ラインを自分で設定し、時間に追われたり精神的につらくなったりしないように、うまくセルフコントロールしていました。

自分の時間も確保	完璧を求めない
週に1度、子供を実家をお願いしてジムに行っている。この時間は忙しくても確保したい。 (34歳・夫・子1人・第2子妊娠中)	家事の工夫は完璧を目指さない。余裕がなくなると子育てにも影響するので、できなくてもいいやって、うまくコントロールしています。 (28歳・夫・子2人)

●しくみを作ってストレスなく家事をまわす

そんな彼女たちは、家事にかかる時間や労力をできるだけ抑えてストレスなくこなすため、「家事をうまくまわすしくみ」を考えて実践しています。家事を夫とシェア、ロボット掃除機など便利な家電の活用、家事サービスの利用などに加えて、家事をおこなうタイミングや動線にも工夫がみられます。例えば「スーパーが混んでいる平日夕方には買い物に行かずに週末にまとめて買い」「最後に入浴する夫がお風呂掃除」などのルール化や、「収納の場所や方法を工夫して、しまいやすく・取り出しやすくする」「洗濯物はたたまずに収納」など、SNS の情報なども参考にして家事を効率的にまわすようにしくみ作りをしていました。

彼女たちは「一度しくみができあがれば、日々の家事はあまり考えなくてもルーチンでまわしていける」と考えているようです。

モノを買ったら、効率的に片づけられるように定位置を決めるのが、我が家のルール。(31歳・子2人)

収納の仕方は日々、ブラッシュアップしている。インスタで見て、良さそうなものはスクリーンショットして真似をする。(34歳・子1人・第2子妊娠中)

洗濯も「洗うから収納まで」の動線を考える。最大のポイントはたたまないこと。乾いたら、吊るしたまま収納。(31歳・子2人)

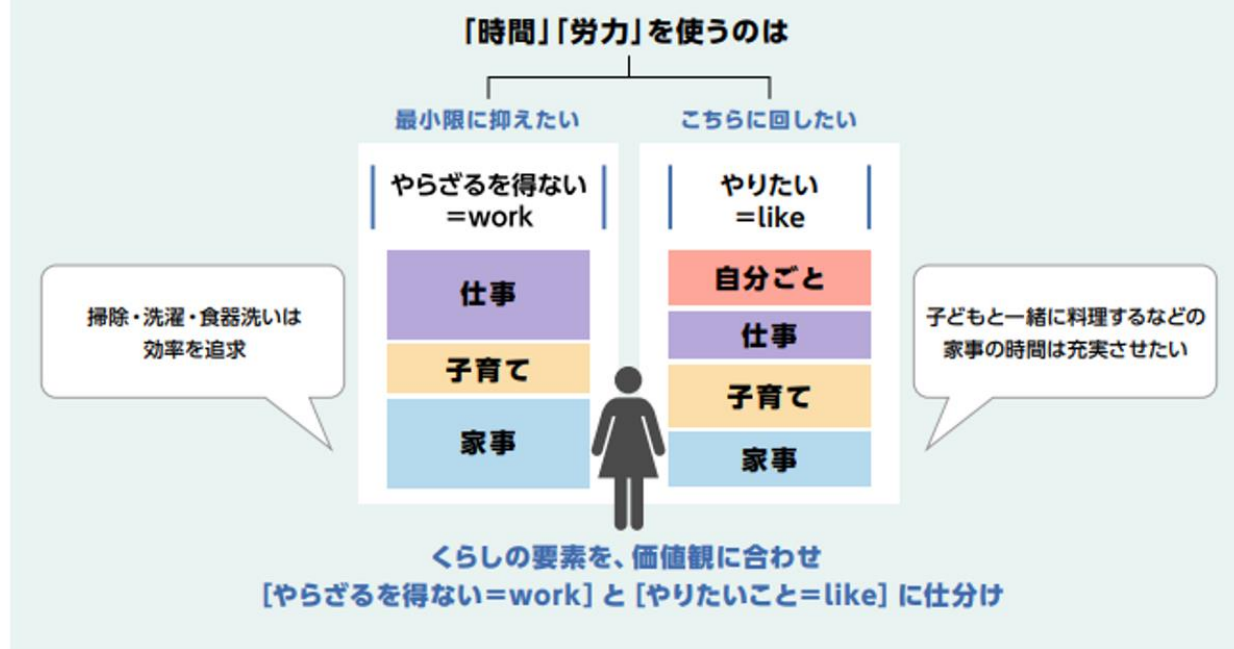
●「やらざるを得ないこと（ワーク）」は効率化、「やりたいこと（ライク）」を充実

ミレニアル世代の働く既婚女性たちは、家事だけでなく育児や仕事など様々な日々の生活の中で、「やりたいこと」には時間をかけて楽しみたいから、「やらざるを得ないこと」を効率化したいと考えているようでした。例えば、ジムや趣味の時間といった自分ごとや子どもと一緒に過ごすことは「やりたいこと」、掃除や洗濯、食器洗いのような家事は「やらざるを得ないこと」と捉え、後者を効率化することで、前者に時間をまわし、くらし全体を充実させているようです。

一般的に「仕事（ワーク）」と「生活（ライフ）」をバランスよく両立させることを「ワーク・ライフ・バランス」と言いますが、彼女たちは「やりたいこと（ライク）」を楽しむために「やらざるを得ないこと（ワーク）」を効率化、いわば「ワーク・ライク・バランス※」を大切にしていると言えます。

※「ワーク・ライフ・バランス」は花王生活者研究センターが考えた造語です。

例) 掃除・洗濯・食器洗いが好きではない、子育て中の有職女性Cさん



「やらざるを得ないこと」と「やりたいこと」のイメージ図

●『新しい生活様式』にも活かしたい「ワーク・ライク・バランス」

コロナ禍で外出自粛や在宅勤務が続いている今、家で過ごす時間が増えて、くらし自体を見直すきっかけにもなっているようです。一日の時間の過ごし方が変わりつつある今、ミレニアル世代のように、自分なりの「ワーク」と「ライク」を仕分けて、そこから家事をうまくまわすしくみを再度考えてみることは、大切なことであると考えます。

＜ 在宅勤務によるくらし・家事の変化 ＞		
時間の使い方	行動	動線
● 休日にまとめてやっていた家事を平日にも分散。楽にできるようになった。 ● 洗濯を、天気の良い平日に済ませる。 ● 今まで週末にまとめて作っていた常備菜をやめ、毎日作る。週末の自分時間が増えてストレスが減った。 ● 家族で一緒に過ごす時間を楽しめた。	● 平日の日中に窓を開けて換気しながら部屋干しすると乾きやすい。 ● 洗濯頻度upで1回の洗濯量が減り、早く乾くようになった。 ● 在宅により汚れが増え、汚れが気になる機会も増えたので、掃除頻度や方法を工夫。 ● 家族で家事をシェア。	● なるべく楽に掃除できるように、家具や物の配置を変えた。 ● 在宅勤務しやすいように、部屋を片付けて配置を変更した。 ● いらない物を捨てて収納スペースを確保。片付けやすくなった。
(2020年4月 インターネットアンケートに寄せられた声を元に編集)		

詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ 暮らしの研究「暮らしの現場レポート」

www.kao.co.jp/lifei/life/report-60/

www.kao.co.jp/content/dam/sites/kao/www-kao-co-jp/lifei/report/pdf/60.pdf

(2020 年 10 月掲載)

■ 知的家事アドバイザー本間朝子さんに聞く、時短家事を成功させる秘訣

ご自身も仕事と家事の両立に苦労した経験から、時間と無駄な労力を省く家事メソッド「知的家事」を提唱している本間さんに、共働き夫婦が多いミレニアル世代へのアドバイスをうかがいました。

家事負担を軽くするための「時短家事 7 つの法則」とは？



▶ 暮らしの研究「達人コラム」

www.kao.co.jp/lifei/life/column-58/

※1 花王株式会社「生活者研究センター」 www.kao.co.jp/lifei/about/

「生活者研究センター」では、花王グループの使命である「よきモノづくりを通じて人々の豊かな生活文化へ貢献すること」の実現をめざし、生活者一人ひとりの暮らしを見つめた生活者研究をおこなっています。生活現場での観察と対話を重ねながら、行動に表れない本音、説明できないこだわりなど、行動の裏にひそむ「おもい」まで読み解いて、課題を発掘し、商品やコミュニケーション開発に活かすとともに、生活者研究のウェブサイト、花王「暮らしの研究」から、広く社会に発信しています。

花王「暮らしの研究」 www.kao.co.jp/lifei/