



Electrolux

2014年3月10日  
エレクトロラックス・ジャパン株式会社  
スモールアプライアンス事業部

## 新生活で実践しよう！ 気付いた時にすぐに掃除をする“ちょい掃除”が 出世と幸福の鍵！？

～ちょい掃除派の13人に1人が役員に出世！その差は3倍以上～  
～幸福率は1.4倍！ちょい掃除派71%、ちょい掃除しない派51%～

スウェーデン生まれの100年ブランド、世界最大級の掃除機メーカーであるエレクトロラックスは、新しく一人暮らしを始める人が多い新生活シーズンに合わせ、社会人のお掃除事情を探るため、20代～40代の男女計600名を対象に「お掃除に関する意識・実態調査」を行いました。

新生活には気持ちも新たに部屋の掃除に精を出す人も多くいますが、「ほこりに気付いた時に掃除機を使ってすぐに掃除をしますか？」と質問したところ、「必ずする」「ほぼする」と答えた人が38.8%と4割弱いることが分かりました。日本人は、“気付いた時にすぐに掃除をする”＝“ちょい掃除”をする人がとても多いようです。

今回は、この“ちょい掃除”する派と“ちょい掃除”をしない派の違いに着目し、掃除が仕事や日々の生活にどのように影響するかを分析しました。  
調査結果の要旨は以下の通りです。

### 調査結果

#### ちょい掃除する人は・・・

■13人に1人が役員クラス！～ちょい掃除しない人の約3.2倍！？～

■幸福度平均は71.2%！～ちょい掃除をしない人ほど幸福度は低下傾向にあり！～

■ダイエット成功率は74%！

■女性にモテる！？男性にしてもらって嬉しい家事No1は“掃除”

■「行動力あり」「論理的思考」「社交的」「瞬発力型」「まめ」な人！

#### 【調査概要】

□調査期間：2013年2月13日～2月14日

□対象：全国男女合計600名

(条件：一人暮らしの経験あり、社会人 2年目以上、掃除機を持っている / 20～40代の男女各年代200名)

□方法：インターネットによるアンケート回答方式(楽天リサーチ株式会社)



## トピックス1 /ちよい掃除が出世の秘訣！？13人に1人が役員クラス！

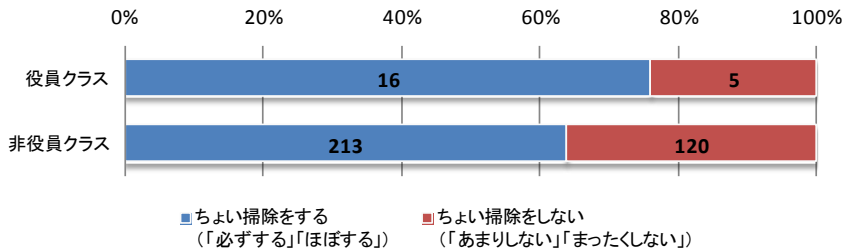
掃除が仕事にどのような影響を与えるかをみるため、ちよい掃除をする人とちよい掃除をしない人とで、現在の仕事における役職に違いがあるかを調べてみました。【図1】

役員クラスの役職に就く人数の割合を見てみると、ちよい掃除をする人(「必ずする」「ほぼする」)は13人に1人いるのに対し、ちよい掃除をしない人(「あまりしない」「全くしない」)は41人に1人という結果になりました。気付いた時にすぐに掃除をする“ちよい掃除”の習慣がある人は、出世しやすい傾向にあることが分かります。

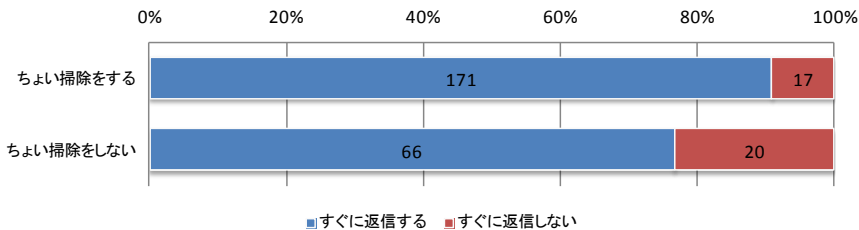
また、図2の結果をみてみると、ちよい掃除をしている人の90%が、仕事だけではなくプライベートにおける着信やメールにも、すぐに折り返しをしているということが分かります。さらに図3をみると、プライベートでの着信やメールへのレスポンスが早い人(「必ずする」「ほとんどする」)は、8.5人に1人が役員クラスの役職であるのに対し、レスポンスが遅い人(「ほとんど出ていない」「全く出ていない」)が役員クラスの役職に就く割合は、56人に1人という結果になりました。

これらの結果をみていくと、ちよい掃除をしている人は他人への配慮が行き届いているので、着信やメールへのレスポンスが早く、そうした性格や習慣こそが周りからの信頼を築き、将来的な出世に繋がっていると言えます。

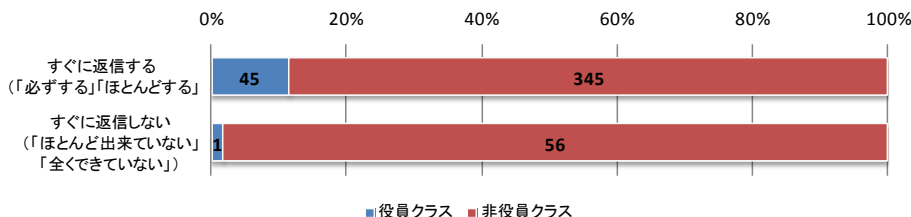
【図1】現在の役職



【図2】“ちよい掃除”レベル毎の着信やメールのレスポンス速度



【図3】プライベートでの着信やメールでの返信と、出世の関係性





Electrolux

## トピックス2 / ちょい掃除をすれば幸せになれる！？幸福度平均は71.2%！

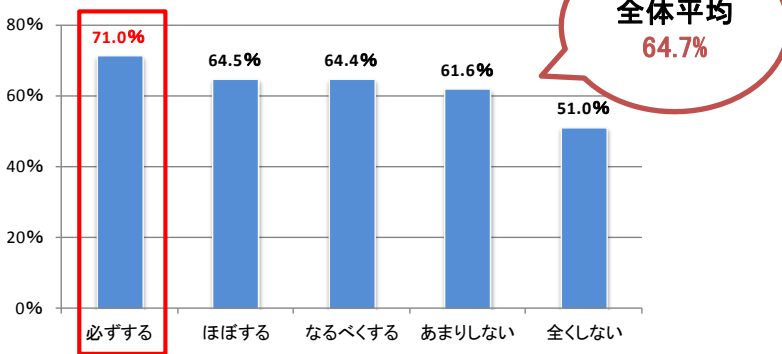
次に、“ちょい掃除”がもたらす幸福感について調べてみました。

図4の結果をみると、ちょい掃除を「必ずする」人の幸福度は71.2%と平均値(64.7%)より多いことが分かります。また、ちょい掃除を「ほぼする」人は64.5%、「あまりしない」人は61.6%、「全くしない」人は51.0%と、ちょい掃除の徹底具合に比例して幸福度が変動しています。ちょい掃除を毎回しっかりしている人ほど幸せだと感じる人が多いようです。

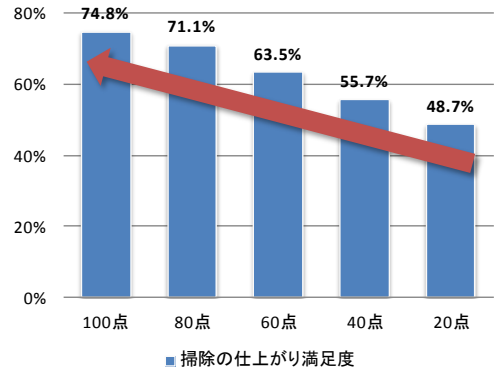
また、図5と図6をみると、ちょい掃除をしっかりしている人ほど掃除の仕上がりに対して満足していることが分かりますが、さらには掃除の満足度が高い人ほど日頃の幸福度も高いという傾向にありました。この結果から、ちょい掃除している人は、部屋が綺麗なことに満足でき、だからこそ幸せだと感じているようです。

毎日寝起きする部屋は、1日の疲れを取りリフレッシュできる場所です。常に部屋が綺麗な状態であれば、ストレスを溜め込まずにリラックスでき、心にゆとりができます。その結果、幸福感を感じられると言えます。新生活を幸せに過ごす秘訣は、“ちょい掃除”にあるのかもしれない！

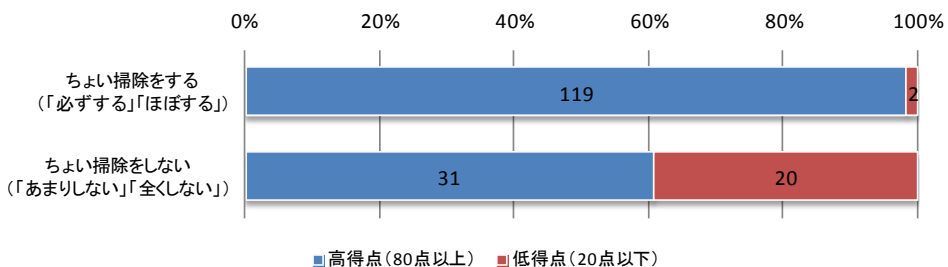
【図4】“ちょい掃除”レベル毎の幸福度(平均%)



【図6】掃除の満足度毎の幸福度(平均%)



【図5】“ちょい掃除”レベル毎の掃除仕上がり満足度(平均点)





Electrolux

## コラム1 / ダイエット成功の秘訣は、“掃除”にあり！

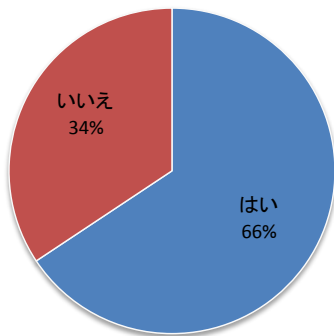
「あなたはダイエット経験がありますか？」と聞いたところ、66%もの人がダイエット経験があると答えました。【図7】 さらに、ダイエット経験がある人に、ダイエットが成功したかどうかを聞いたところ、成功率は平均60.4%となりました。【図8】

そこで、ちょい掃除をする人としらない人のダイエット成功率を比べてみたところ、ちょい掃除を「必ずする」人は74.1%と7割以上の成功率でしたが、ちょい掃除を「あまりしない」人は44.9%と成功率が5割を下回っており、ちょい掃除とダイエット成功率は比例していることが分かりました。【図9】

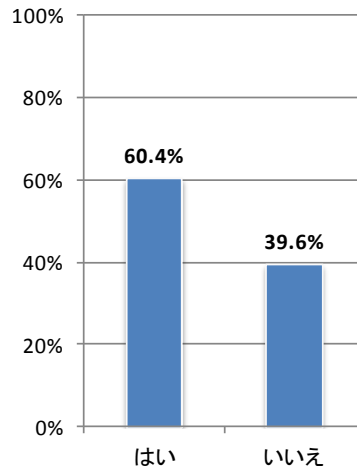
自分の身の回りを常に綺麗にできる人は、自分自身の健康管理にも常に気を配り、その結果としてダイエット成功の近道になっていると言えます。

新生活では新たな出会いが多くありますが、初対面の相手には爽やかな第一印象がとても大切です。体型に悩んでいるひとも、“ちょい掃除ダイエット”で自分に自信を持てば、良いスタートが切れるかもしれません。

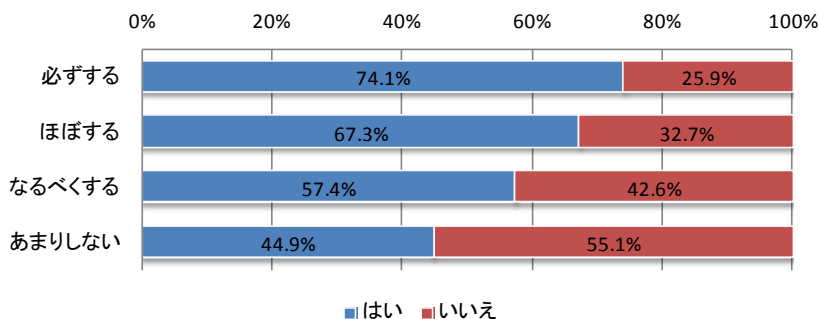
【図7】ダイエット経験の有無



【図8】ダイエット成功の有無



【図9】“ちょい掃除”レベル毎のダイエット成功有無





Electrolux

## コラム2 /モテ男の条件は掃除好き！男性にしてもらって嬉しい家事No1は“掃除”

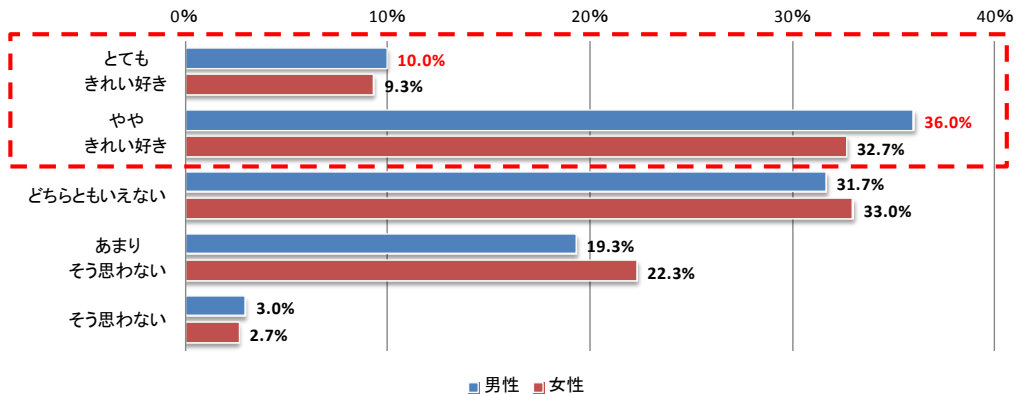
「あなたはきれい好きですか？」という質問に対して、「きれい好き」だと思っている男性は46.0%、女性は42.0%という結果になり、女性より男性の方がきれい好きの人が多くなります。【図10】

また、女性に対して「男性にしてもらって嬉しい家事は何ですか？」と聞いたところ、「部屋の片づけ」「掃除」が同数で1位となりました。女性は、料理や洗濯より掃除をしてもらうことに嬉しさを感じているようです。【図11】

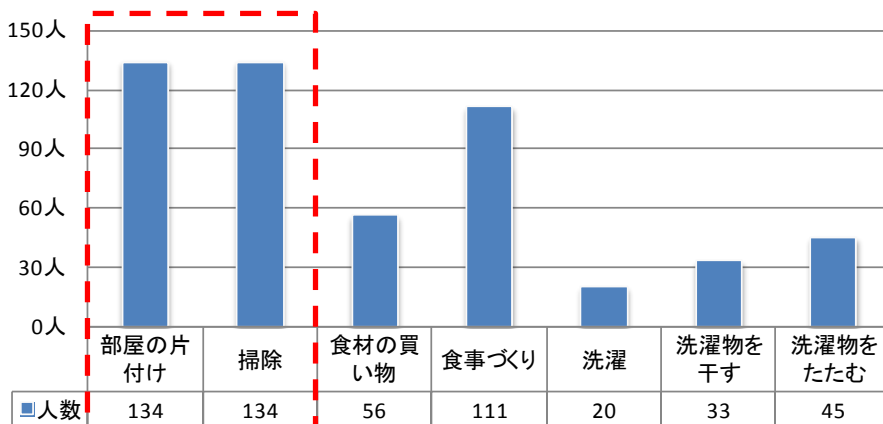
女性が社会で多く活躍する近年では、男性も積極的に家事に参加する機会が増えましたが、様々な家事の中でもとくに“掃除”は、男性にもっとも協力して欲しい家事であり、男性にとっても掃除は取り組みやすいものと言えます。

男性にとって、女性の心を鷲掴みにするポイントは“掃除”にあるのかもしれませんが。

【図10】男女別 きれい好きの割合



【図11】男性にしてもらって嬉しい家事





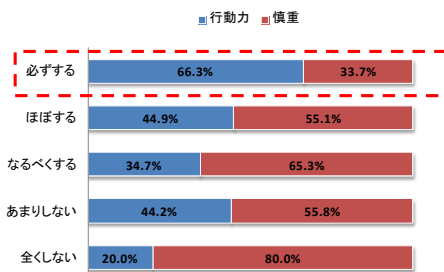
### コラム3 / 社会的で論理的！ちよい掃除派の傾向とは・・・！？

ちよい掃除派とちよい掃除しない派の性格の違いを調べてみたところ、ちよい掃除をする人は、「行動力がある」「論理的思考」「社会的」「瞬発力型」「まめ」という傾向にあることが分かりました。

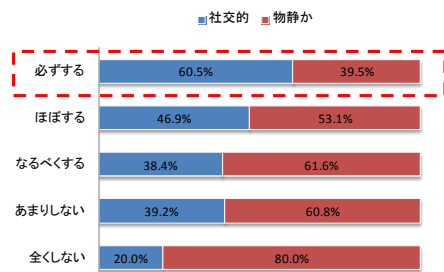
図12～13をみると、平均では、「慎重(56.5%)」、「物静か(56.3%)」な性格と答える人が多く、日本人の国民性を表しているようですが、ちよい掃除を「必ずする人」に限定してみると、「行動力がある(66.3%)」、「社会的(60.5%)」という回答が多く、アクティブな性格の持ち主が多いことが分かります。また、図14～16では、「論理的(58.1%)」、「瞬発力型(66.3%)」、「まめ(68.6%)」という回答も全体の平均値よりも大きく上回るため、これらもちよい掃除をする人の特徴と言えるでしょう。

アクティブな性格の中にも、論理的思考とまめさを兼ねそろえる冷静な性格は、“できる大人”の条件かもしれません。

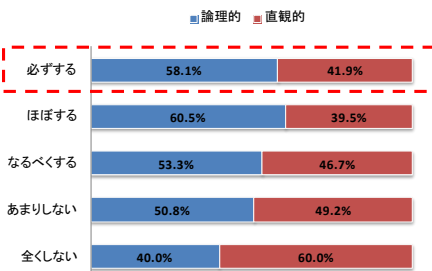
【図12】行動力-慎重



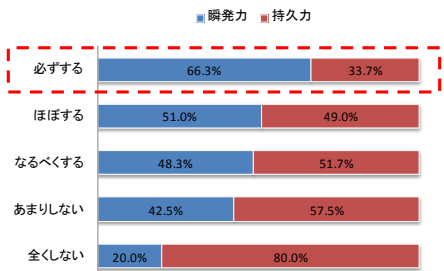
【図13】社会的-物静か



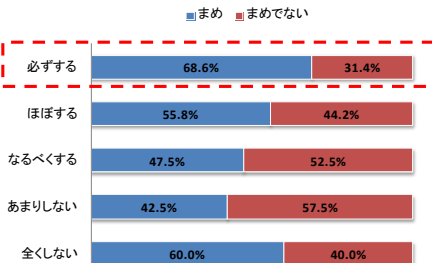
【図14】論理的-直観的



【図15】瞬発力-持久力



【図16】まめ-大雑把





Electrolux

## ＜心理カウンセラー 小高 千枝（おだか ちえ）先生＞



メンタルケア サロン ピュアラル 代表カウンセラー  
豊富なカウンセリング臨床経験をもち、中でも男女関係の問題に精通する心理カウンセラー。キャリアカウンセラーの経験をいかしメンタルトレーナーとして企業カウンセリングなどにも携わる。雑誌・フリーペーパー・就職サイト・子育てサイトなどで幅広く執筆。  
著書「やっちはいけない実は不快なしぐさ」(PHP) 他

心理学で家や部屋は人間の心そのものを意味するといわれています。部屋の状態が心の状態であると表現されるほど心の様子が部屋に反映する傾向がみられ、部屋が汚いときは不安感や怒りなどのマイナス感情が強く、部屋がキレイなときは幸福感や安堵感を抱く心理状態が導きだされます。

また、心を元気にするための心理療法の一つとして、掃除は効果的であるといわれており、自分で部屋をキレイに掃除した満足感から自己実現を実感、すっきりとした気持ちを味わうことで一種のストレス解消にもなります。「ちよい掃除」はとくに手軽に気軽にできることで継続性が期待できます。継続すると常にすっきりしている状態が続くため頭と心の整理がつき安定した心理状態が保てます。そして、心にゆとりが生まれ、日常の何気ない幸せに気付くことができるようになるため幸福度が高くなるのではないのでしょうか。

また、女性はちょっとした気遣いをしてくれる男性の行為が嬉しいものです。「ちよい掃除」を、さらっと男性がしてくれることで家事の負担が減り、キレイなお部屋での精神的ゆとりが幸福度の高さをさらに引き上げているのではないかと思います。

## ＜キャリアコンサルタント 丸山 貴宏(まるやま たかひろ)さん＞



大手就職情報会社の人事採用責任者として7年間新卒、中途、留学生など多岐にわたる採用を担当する。1993年人材紹介会社クライス&カンパニーを設立。「企業力を超える採用」の実現のため1000社を超える顧客にそのノウハウを提供、さまざまな分野の企業の成長のお手伝いを実現。また個人へのキャリアコンサルティングは1万名を超え、「個人の本気に火をつける」面談には定評がある。  
現在ダイヤモンドON LINEにて連載中の「35歳からの転職力養成講座」をはじめ多数コラムや書籍を執筆。

「ちよい掃除」をしている人がビジネスの世界で成功しているという結果が出ていますが、これは驚くことではありません。

会社での仕事は大きく分けて2つ。創造的でオリジナルな事業・ビジネスを生み出すことと目の前の仕事を片付けること。日々送られてくる膨大なメールを処理したり、案件をどんどん片づけたり。瞬時に判断しアクションして片づけていかなければなりません。また商品にもサービスにも魂は細部に宿ると言われます。ちょっと気になったことを即座に改善したり工夫したり積み重ねが完成度の高い、他社や他人と差別化された商品、サービスを生むのです。

日常生活においてちょっと気になったら行動する、ちょっと汚れたら大きく汚れる前に掃除する、完成度の高い仕事をする能力と「ちよい掃除」には大きく通じる点があります。普段はルーズでレイジーで、仕事はキレイにスマートに、そんなことはできないことは成功者は身をもってわかっているんですね。「ちよい掃除」はビジネスの成功にも通じる、一事が万事なのです。





Electrolux

## “ちょい掃除”で活躍するエレクトロラックスの掃除機<製品紹介>

ergorapido® /エルゴラピード・リチウム

スティックにもハンディにもなるから、  
どんな場所でも気付いた時にサッと掃除ができます！

価格 : オープン価格  
サイズ(mm) : 263 × 1070 × 150 (幅 × 高さ × 奥行)  
本体重量 : 2.6kg  
充電時間(時間) : 4

### <製品特長>

- ・場所を選ばず思いのままに掃除ができる「2in1」
- ・コードレスなのにパワフル！
- ・180° 自在に動くスムーズヘッド
- ・オブジェのように美しいデザイン
- ・ヘッドブラシもフィルターも、お手入れラクラク！
- ・どこにでも置けるセルフスタンド機能



- ・ ZB3013 タングステン
- ・ ZB3012 ウォーターメロンレッド

～エレクトロラックス ホームページ～

<http://www.electrolux.co.jp/>