

2026 年 2 月 16 日

『住まいの暮らしやすさに関する調査 2025』を実施
53 項目の家事を「負担」と「楽しみ・やりがい」の 2 軸で分析し、4 つの傾向に分類
～ 同じ家事でも、男女による意識の違いが明らかに ～

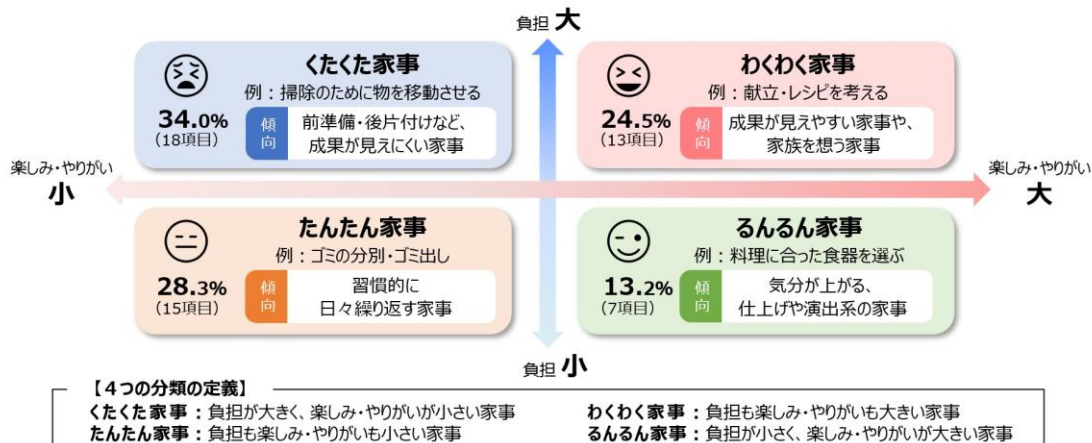
パナソニック ホームズ株式会社の「くらし研究室」は、家事に対する意識の実態を把握することを目的とした『住まいの暮らしやすさに関する調査 2025』を 2025 年 11 月に実施しました。

今回の調査では、全国の既婚男女 1,101 名を対象に、三大家事（「炊事」「洗濯」「掃除」）を、家庭全体の家事量において 3 割以上実施している人から回答を得て集計。「負担」と「楽しみ・やりがい」の大きさの観点から定義した 4 つの分類「くたくた家事」「わくわく家事」「たんたん家事」「るるん家事」をあらかじめ設定し、家事 53 項目それぞれがどの分類に最も近いかを選択してもらいました。

調査の結果、家事によって分類傾向に違いが見られ、負担が大きく、楽しみ・やりがいが小さい「くたくた家事」が 34.0%で最も多いものの、負担も楽しみ・やりがいも大きい「わくわく家事」も 24.5%存在しました。「くたくた家事」には、前準備や後片付けなどの成果が見えにくい家事、「わくわく家事」には、油汚れや水垢汚れの掃除や献立・レシピを考えるなどの成果が見えやすく、家族を想う気持ちや、ともに過ごす時間を大切にしたい意識から行われる家事が集まる傾向がみられました。

また、床の拭き掃除や浴室掃除などの負担の大きい家事を、女性は「くたくた家事」に、男性は「わくわく家事」に分類していたことから、男性は女性よりも、負担の大きい家事に楽しさ・やりがいを感じる側面がうかがえました。ここから、家事を評価する基準に男女による違い・傾向があることが示唆されます。

家事 53 項目「負担」と「楽しみ・やりがい」の分類図（全体[男女計] n=1,101／複数回答）



■調査実施の背景

当社は 2008 年から、家事をラクに楽しくできる提案「家事楽(かじらく)」^{※1}を研究し、「誰でも、いつでも、苦手でも」をコンセプトに家事がしやすい住まいの提案に取り組んでいます。

内閣府調査によると、共働き世帯が約 7 割^{※2}を占めるまでに増加しており、家事負担は家庭内で偏りやすい^{※3}という指摘があります。さらに、当社が 2024 年に行った調査^{※4}では、家事に対するストレスに、作業負担に加え、「家事が苦手・好きではない」という意識も影響していることがわかっています。

今回の調査では、家事に対する負担感だけでなく、「楽しみ・やりがい」といった意識にもスポットを当て、家事の実態の可視化を試み、家族みんなが前向きに家事に関わるためのヒントを探りました。

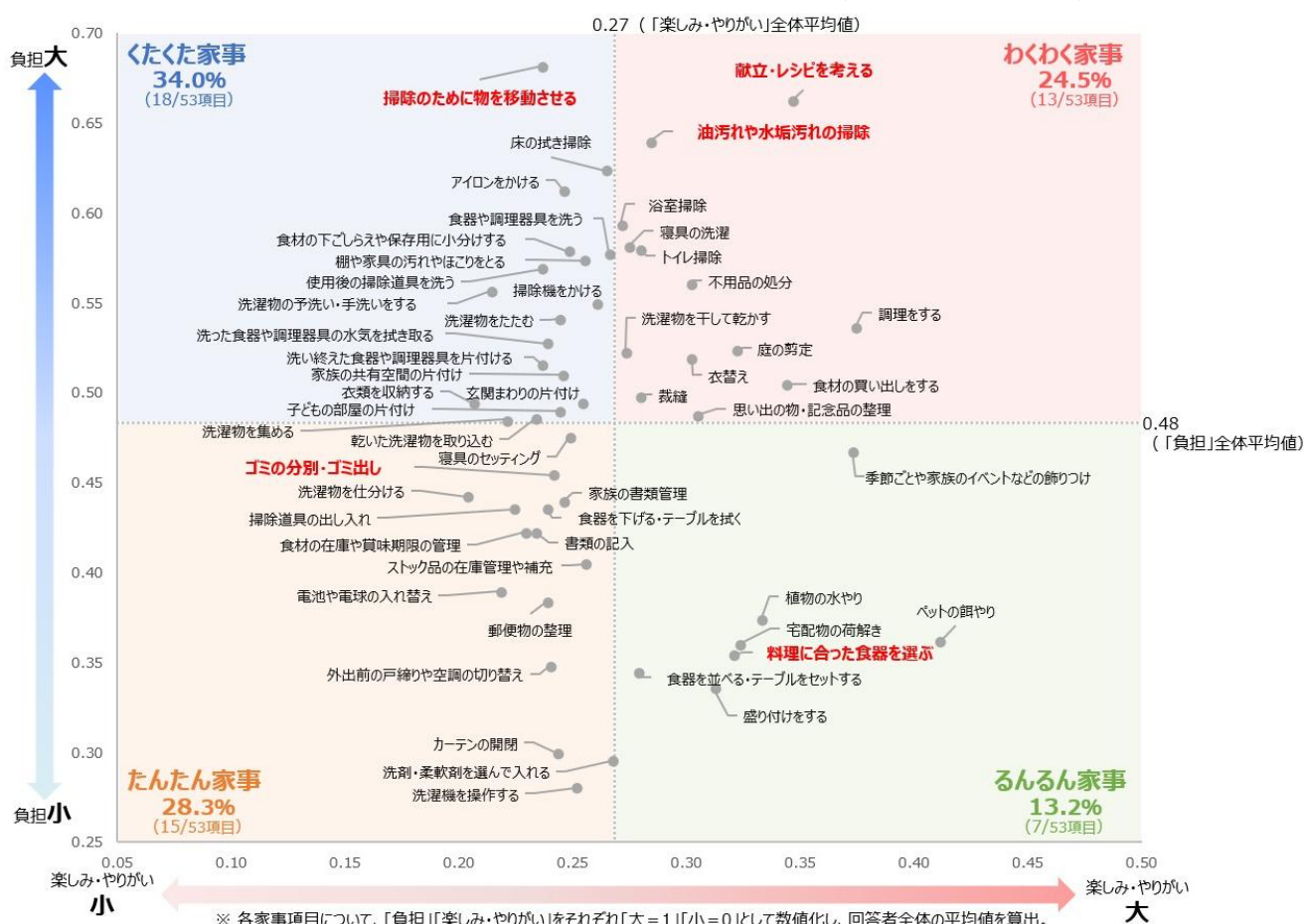
■『住まいの暮らしやすさに関する調査 2025』 結果サマリー

① 負担と楽しみ・やりがいの観点で定義した4つの分類に家事を分けると、それぞれに傾向が見えた。

また同じ家事でも、男女で負担と楽しみ・やりがいを感じるポイントに違いがあることが判明。

- ✓くたくた家事[負担大×楽しみ・やりがい小](34.0%) 傾向:成果が見えにくい前準備・後片付け家事。
(掃除のために物を移動させる[男女共通], 浴室掃除[女性のみ], 寝具の洗濯[男性のみ]など)
- ✓わくわく家事[負担大×楽しみ・やりがい大](24.5%) 傾向:成果が見える、家族への想いが伴う家事。
(油污れや水垢汚れの掃除, 献立・レシピを考える[男女共通], 食器や調理器具を洗う[男性のみ]など)
- ✓たんたん家事[負担小×楽しみ・やりがい小](28.3%) 傾向:習慣的に日々繰り返す家事。
(ゴミの分別・ゴミ出し[男女共通], 洗濯物を集める[女性のみ], 衣類を収納する[男性のみ]など)
- ✓るんるん家事[負担小×楽しみ・やりがい大](13.2%) 傾向:気分が上がる、仕上げ・演出系の家事。
(料理に合った食器を選ぶ[男女共通], 洗剤・柔軟剤を選んで入れる[女性のみ], 衣替え[男性のみ]など)

家事53項目「負担」と「楽しみ・やりがい」の分布図(全体[男女計] n=1,101/複数回答)



② 男女共に負担が大きい家事でも、女性は前向きな感情を抱きにくい。一方で男性は楽しみ・やりがいを感しやすい傾向がある。

- ✓女性は、「くたくた家事」(39.6%)、「たんたん家事」(26.4%)、「るんるん家事」(18.9%)、「わくわく家事」(15.1%)の順に。男性は「たんたん家事」(32.1%)、「くたくた家事」(30.2%)、「わくわく家事」(22.6%)、「るんるん家事」(15.1%)の順に分類数が多かった。
- ✓男女別に比較すると、女性は「くたくた家事」が39.6%と男性より9.4pt高く、男性は「わくわく家事」が22.6%と女性より7.5pt高かった。
- ✓床の拭き掃除や浴室掃除などの負担が大きい掃除・片付け工程においては、女性では「くたくた家事」、男性では「わくわく家事」として分類する傾向がみられた。

■調査から見た暮らしやすい住まいづくりのヒント

1. 前準備や後片付けの工程は心理的・身体的な負担が大きく、特に同じ作業を毎日繰り返すことがストレスの要因になっています。こうした工程を、間取り・家事動線などで効率化する工夫が、家事全体の負担感を軽減する一助になると考えられます。
2. 汚れが落ちやすい素材を採用するなど、家事の成果を実感できる仕組みが、家事のモチベーションに寄与する可能性があります。
3. 盛り付けや器選びなど、仕上げや演出の工程は気分を高めるきっかけになっています。子どもと一緒に料理を楽しめるキッチンや、季節を楽しむしつらえ、飾り棚などを取り入れ、家事の楽しみを見つけやすくすることで、単なる作業から暮らしを豊かにする体験へと変えることに繋がると考えられます。

■調査概要

調査対象	： 全国25歳～69歳の既婚男女(性年代均等割付) ※「炊事(準備・調理・片付け)」「洗濯」「掃除」を、家庭全体の家事量において3割以上実施している人が対象
調査期間	： 2025年11月14日(金)～11月21日(金)<8日間>
サンプル数	： 1,101名
調査形態	： Web アンケート調査(株式会社ジャストシステム「Fastask」を利用)
調査主体	： パナソニック ホームズ株式会社

■当社の「暮らし研究室」について

日々の家事の負担を軽くするには？もっと便利な収納とは？さまざまな側面から住まいと暮らしについて調査・研究を実施しています。世の中やライフスタイルの変化の兆しを読み取り、暮らしのアイデアをカタチにする活動を続け、より良い住まいの提案に繋がっていきます。



「暮らし研究室」ホームページ

<https://homes.panasonic.com/kurashi-lab/>

◎「家事楽スタイル」の詳細はこちら

<https://homes.panasonic.com/sumai/lifestyle/kajiraku/>

※1:「家事楽」は当社の登録商標です。

※2:内閣府『令和3年度 年次経済財政報告』より <https://www5.cao.go.jp/j-j/wp/wp-je21/h03-01.html>

※3:内閣府『男女共同参画局 男女共同参画白書 令和5年版』より

https://www.gender.go.jp/about_danjo/whitepaper/r05/zentai/html/column/clm_05.html

※4:パナソニック ホームズ株式会社『住まいの暮らしやすさに関する調査』リリース2024(2024年8月1日)より

<https://homes.panasonic.com/company/news/release/2024/0801.html>

* 本件に関するお問い合わせ先 *

パナソニック ホームズ株式会社 宣伝・広報部 ブランド宣伝・広報課 小林

TEL:070-7818-5779 / E-mail:kobayashi.moe@panasonic-homes.com

HP:<https://homes.panasonic.com/company/news/release/>

■『住まいの暮らしやすさに関する調査2025』結果詳細

①-1 家事53項目を「負担」と「楽しみ・やりがい」の大きさによって4つの分類に分けた結果、それぞれに傾向がみられた

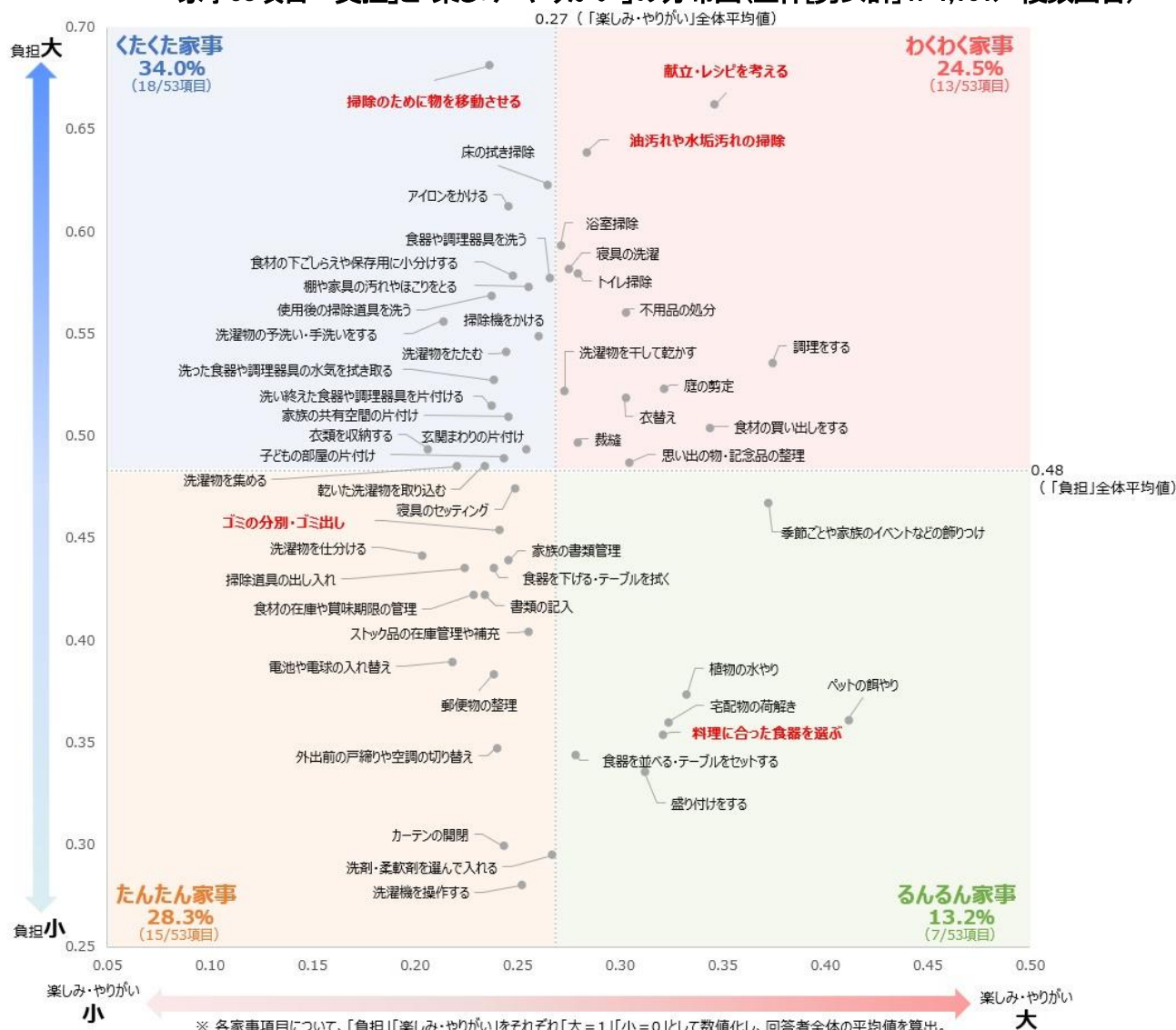
「くたくた家事」は34.0%で、最も多い分類となった。「掃除のために物を移動させる」といった前準備や、後片付け工程の家事が中心で手間がかかる一方、成果を実感しにくい家事が集まる傾向。

「わくわく家事」は24.5%を占めた。「油污れや水垢汚れの掃除」や「献立・レシピを考える」など、成果が見えやすく、家族を想う気持ちや、ともに過ごす時間を大切にしたい意識から行われる家事が集まる傾向。

「たんたん家事」は28.3%を占めた。「ゴミの分別・ゴミ出し」など、習慣的に日々繰り返す家事が中心で、生活を維持するために欠かせないが、前向きな感情を抱きにくい家事が集まる傾向。

「るんるん家事」は13.2%で、最も少ない分類となった。「料理に合った食器を選ぶ」など、仕上げや演出といった気分が高まる、暮らしを楽しむ家事が集まる傾向。

家事53項目「負担」と「楽しみ・やりがい」の分布図(全体[男女計] n=1,101／複数回答)



①-2 一連の炊事工程の中で、負担はメイン工程前後の家事に集中しやすく、楽しみ・やりがいはメイン工程の家事に集中しやすい傾向がある

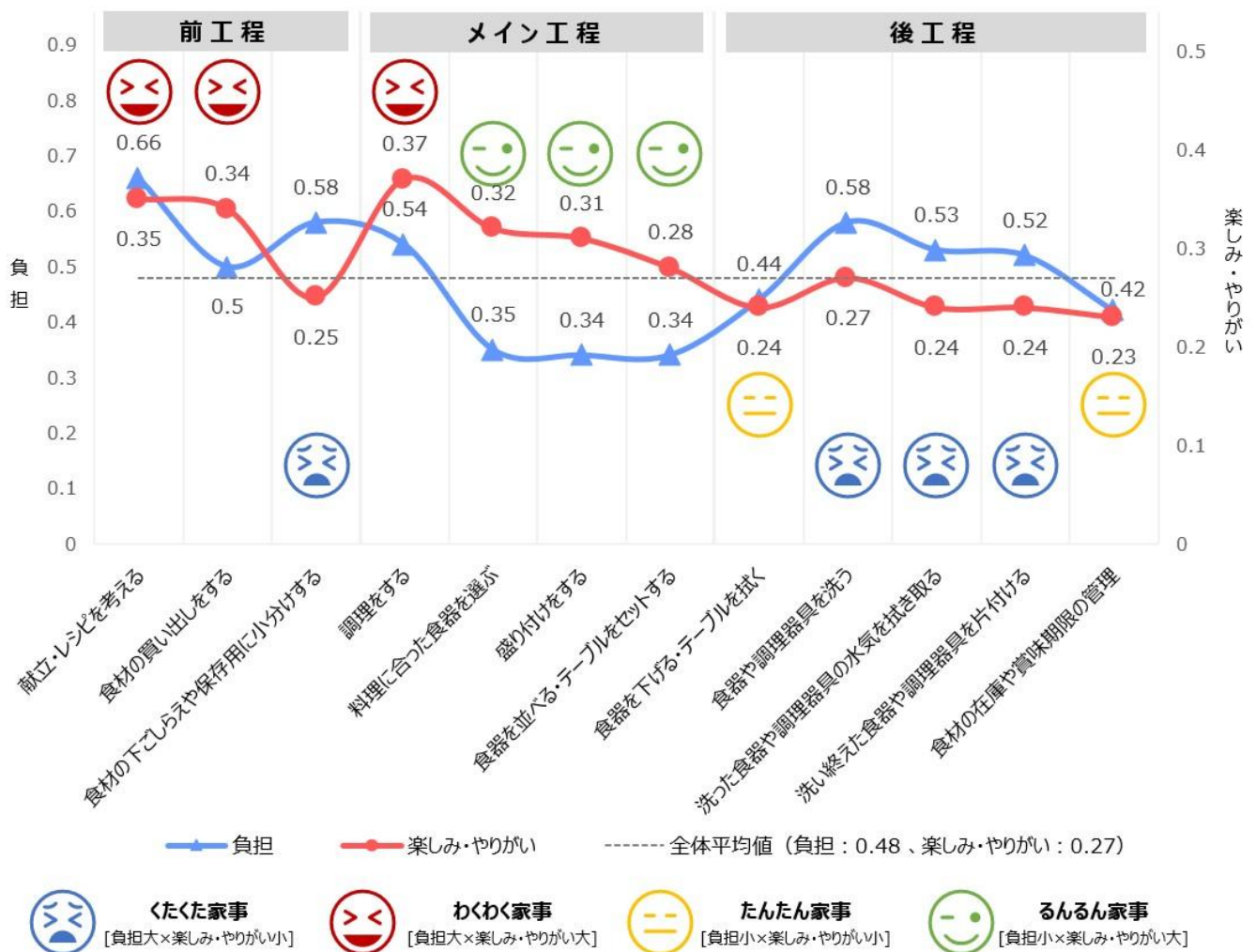
前工程では、「献立・レシピを考える」「食材の買い出しをする」といった家事で負担が大きく、同時に楽しみ・やりがいも家事全体平均と比べて高かった。これらは、家族の健康状態や子どもの給食の献立など、家族の状況を考慮しながら進める家事であることから、負担感と同時に一定の楽しみ・やりがいを感じていると考えられる。

一方で、「食材の下ごしらえや保存用に小分けする」は、野菜や肉を切る、保存方法を工夫するといった作業負担が大きい一方で、楽しみ・やりがいを感じにくいことがうかがえる。

メイン工程である「調理をする」では、負担感が一定程度あるものの、炊事工程の中でも成果が見えやすく、家族を想う気持ちや、ともに過ごす時間を大切にしたい意識から行われるため、楽しみ・やりがいも大きい。また、「料理に合った食器を選ぶ」「盛り付けをする」といった演出系の家事は、負担が比較的小さい一方で、楽しみ・やりがいが高く、気分が高まる暮らしを楽しむ家事として位置付けられる。

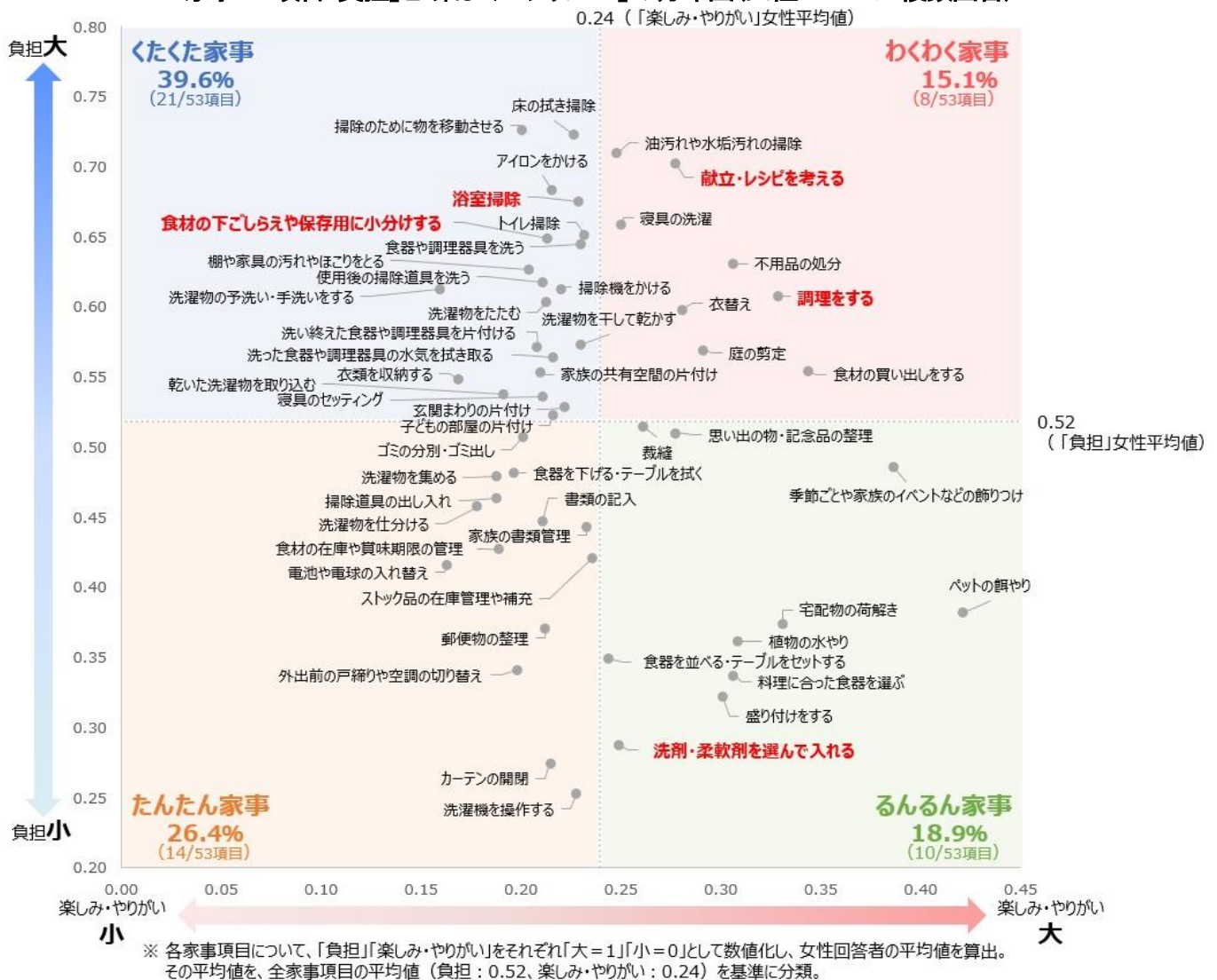
しかし後工程に入ると、「食器や調理器具を洗う」「洗い終えた食器や調理器具を片付ける」などで、再び負担感が高まり、楽しみ・やりがいは家事全体平均を下回った。調理後の片付けが、炊事における負担感を押し上げている様子が確認できる。

一連の炊事工程における、「負担」と「楽しみ・やりがい」の変化(全体[男女計] n=1,101／複数回答)



②-1 女性は負担が大きく、楽しみ・やりがいが小さい「くたくた家事」が39.6%(21/53項目)と最も多い。

家事 53 項目「負担」と「楽しみ・やりがい」の分布図(女性 n=546／複数回答)



②-2 女性に最も負担を感じる家事は何かを尋ねたところ、「献立・レシピを考える」(27.3%)が最も多く、「アイロンをかける」(24.6%)、「食器や調理器具を洗う」(20.5%)が続いた。理由を見ると、いずれも「やってもすぐに同じ作業が発生する」ことに加え、「成果が実感しにくい」、「周囲からも気づかれにくい」点が共通していることがうかがえる。

女性が最も負担を感じる理由(複数回答)

献立・レシピを考える（n=132）		アイロンをかける（n=115）		食器や調理器具を洗う（n=99）	
1位 やってもすぐに同じ作業が発生する	35.6%	1位 納得の仕上がりにならない	36.5%	1位 やってもすぐに同じ作業が発生する	52.5%
2位 達成感がない	29.5%	2位 やってもすぐに同じ作業が発生する	28.7%	2位 達成感がない	25.3%
3位 家族の協力が得られない	25.8%	3位 達成感がない	16.5%	3位 家族に気付いてもらえない/ 感謝されない	20.2%
4位 家族に気付いてもらえない/ 感謝されない	22.7%	4位 同じ姿勢を保つのがつらい	13.0%	4位 同じ姿勢を保つのがつらい	17.2%
5位 工夫やセンスを発揮できない	18.9%	5位 家族に気付いてもらえない/ 感謝されない	11.3%	5位 大きい物や重い物の扱いがつらい	15.2%

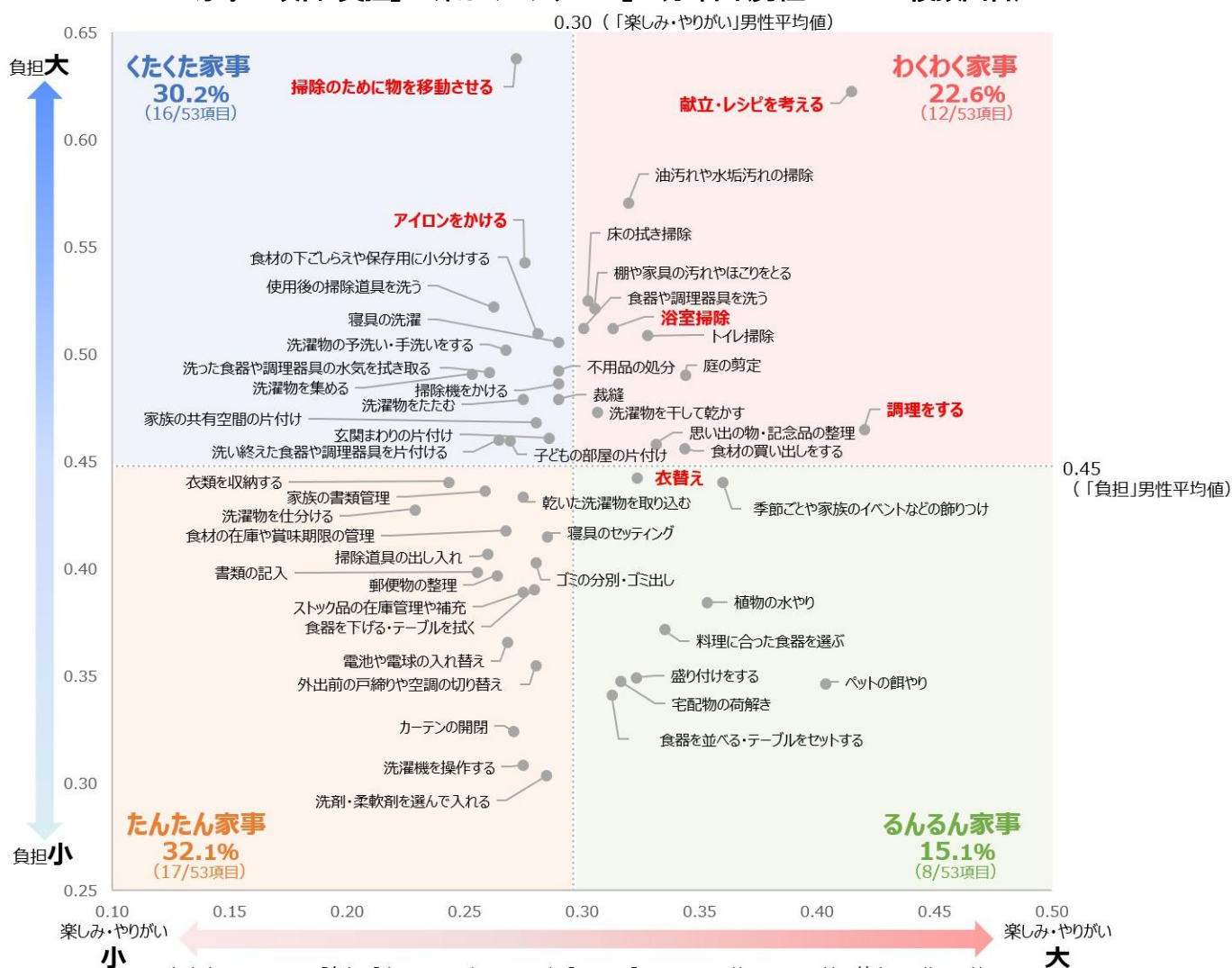
②-3 女性に最も楽しみ・やりがいを感じる家事は何かを尋ねたところ、「調理をする」(23.1%)となり、「食材の買い出しをする」(21.2%)「洗剤・柔軟剤を選んで入れる」(20.5%)が続いた。理由は、「家族のためになる」「自分のこだわりを反映できる」「気分転換になる」といった、自分らしさや家族への想いに繋がる点が多く挙げられた。

女性が最も楽しみ・やりがいを感じる理由(複数回答)

調理をする (n=89)		食材の買い出しをする (n=82)		洗剤・柔軟剤を選んで入れる (n=60)	
1位	家族が喜ぶ・感謝される 50.6%	1位	気分転換・ストレス解消になる 61.0%	1位	気分転換・ストレス解消になる 38.3%
2位	健康維持につながる (体を動かす・頭を使うなど) 32.6%	2位	自分のこだわりを反映できる 22.0%	2位	自分のこだわりを反映できる 33.3%
3位	自分のこだわりを反映できる 30.3%	3位	健康維持につながる (体を動かす・頭を使うなど) 20.7%	3位	季節や時間の流れを感じられる 15.0%
4位	気分転換・ストレス解消になる 29.2%	4位	季節や時間の流れを感じられる 18.3%	4位	家族が喜ぶ・感謝される 11.7%
5位	趣味として楽しめる 25.8%	5位	家族と一緒に楽しめる 17.1%	4位	家族と一緒に楽しめる 11.7%

②-4 男性は負担も楽しみ・やりがいも小さい「たんたん家事」が32.1%(17/53項目)と最も多い。

家事53項目「負担」と「楽しみ・やりがい」の分布図(男性 n=555/複数回答)



②-5 男性に最も負担を感じる家事は何かを尋ねたところ、「献立・レシピを考える」(24.1%)が最も多く、次いで「洗濯物を干して乾かす」(19.7%)、「油污れや水垢汚れの掃除」(17.8%)が続いた。上位3項目の理由を分析すると、いずれも「やってもすぐに同じ作業が発生する」という繰り返しの負担や、「納得の仕上がりにならない」ことへの不満が共通点としてみられた。

男性が最も負担を感じる理由(複数回答)

献立・レシピを考える (n=114)		洗濯物を干して乾かす (n=86)		油污れや水垢汚れの掃除 (n=84)	
1位	工夫やセンスを発揮できない 30.7%	1位	やってもすぐに同じ作業が発生する 38.4%	1位	納得の仕上がりにならない 36.9%
2位	やってもすぐに同じ作業が発生する 28.9%	2位	しゃがむ・立つ動作がづらい 25.6%	2位	やってもすぐに同じ作業が発生する 27.4%
3位	達成感がない 25.4%	3位	達成感がない 17.4%	3位	家族に気付いてもらえない/ 感謝されない 16.7%
3位	納得の仕上がりにならない 25.4%	3位	同じ姿勢を保つのがづらい 17.4%	3位	同じ姿勢を保つのがづらい 16.7%
5位	他の用事に気を取られ、 その作業だけに集中できない 22.8%	5位	納得の仕上がりにならない 15.1%	5位	達成感がない 15.5%

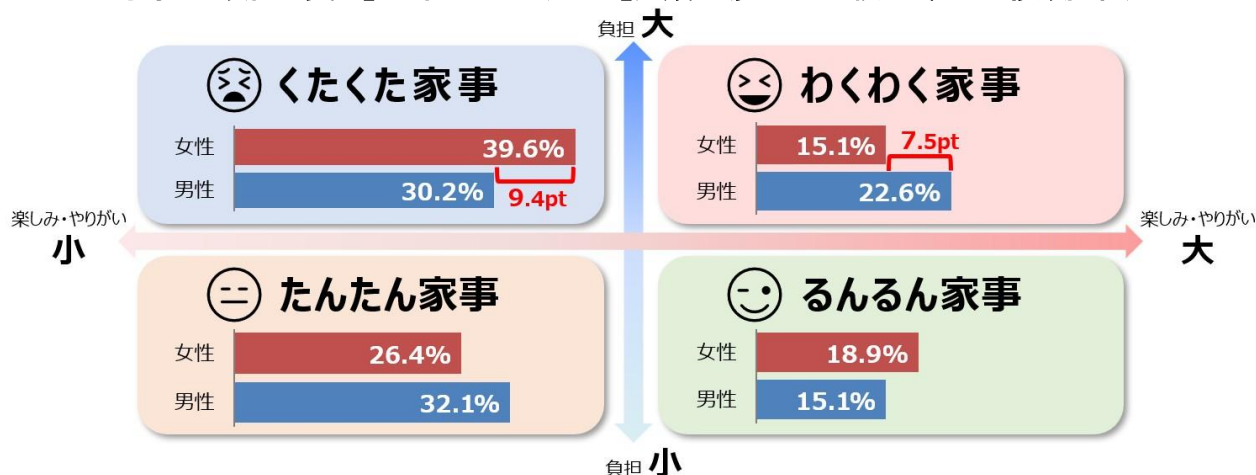
②-6 男性に最も楽しみ・やりがいを感じる家事は何かを尋ねたところ、「調理をする」(22.6%)が最も多く、「献立・レシピを考える」(19.8%)、「洗濯物を集める」(15.8%)が続いた。理由は、「家族に喜ばれる・感謝される」「気分転換になる」といった点が多く、家事が前向きな時間になっていることがうかがえる。

男性が最も楽しみ・やりがいを感じる理由(複数回答)

調理をする (n=96)		献立・レシピを考える (n=84)		洗濯物を集める (n=56)	
1位	家族が喜ぶ・感謝される 46.9%	1位	家族が喜ぶ・感謝される 41.7%	1位	気分転換・ストレス解消になる 39.3%
2位	気分転換・ストレス解消になる 39.6%	1位	自分のこだわりを反映できる 41.7%	1位	季節や時間の流れを感じられる 39.3%
3位	自分のこだわりを反映できる 35.4%	3位	気分転換・ストレス解消になる 39.3%	3位	健康維持につながる (体を動かす・頭を使うなど) 37.5%
4位	趣味として楽しめる 32.3%	4位	家族の成長や学びにつながる 38.1%	4位	家族が喜ぶ・感謝される 35.7%
5位	家族と一緒に楽しめる 31.2%	5位	趣味として楽しめる 34.5%	4位	家族と一緒に楽しめる 35.7%

②-7 男女別に比較すると、女性は「くたくた家事」が39.6%と男性より9.4pt高く、男性は「わくわく家事」が22.6%と女性より7.5pt高い結果となった。男女共に負担が大きい家事でも、女性は前向きな感情を抱きにくい。一方で男性は楽しみ・やりがいを感じやすい傾向がある。

家事 53 項目「負担」と「楽しみ・やりがい」分類図(男女差比較 n=1,101／複数回答)



②-8 実際に、掃除・片付け工程の分類を男女で比較すると、同じ負担が大きい「床の拭き掃除」「棚や家具の汚れやほこりをとる」「トイレ掃除」「浴室掃除」などの家事は、女性では「くたくた家事」として分類されやすい一方、男性では「わくわく家事」として分類された。

一連の掃除・片付け工程における、「負担」と「楽しみ・やりがい」の変化(複数回答)

