

## 積水ハウス 住生活研究所が日本の「家での過ごし方」の実態を緊急調査

- ・外出自粛でストレス増が6割。男性よりも女性のほうがストレス増加傾向あり
- ・在宅勤務を継続したい人は86.4%

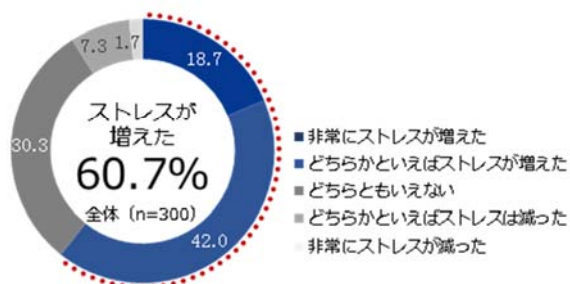
## with コロナ時代の新しいライフスタイルに対応するための在宅 TIPS を発表

積水ハウス株式会社は、新型コロナウイルスの感染拡大の影響により全国で外出自粛が広がる中、住生活研究所にて、その生活実態についての緊急アンケート調査「在宅中の家での過ごし方調査」を2020年5月に実施いたしました。その調査結果もふまえて、住生活研究所からの新ライフスタイル提案「STAY HOME わが家を幸せにする5つのTIPS※」をまとめました。※TIPS: ヒント・コツ

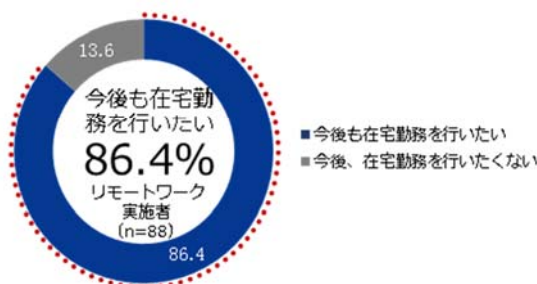
### 「在宅中の家での過ごし方調査」サマリー

- 在宅時間増加によりストレスが増えた人は全体で60.7%。  
男性よりも女性の方がストレス増加傾向が高い（男性：51.3% 女性：70.0%）。
- 現在在宅勤務中の人のうち、86.4%が今後も在宅勤務をしたいと回答。
- 在宅勤務で良かったと思うことに「時間の余裕が持てる」（50.0%）「家族とのコミュニケーションが増えた」（39.8%）など。

在宅時間増加によるストレス（全体）



今後の在宅勤務意向（リモートワーク実施者）



新型コロナウイルスの感染拡大の影響により在宅勤務やリモートワークが進み、家で家族と過ごす時間が圧倒的に増えたことから、「家での過ごし方」に大きな関心が寄せられています。「住めば住むほど幸せ住まい」を研究する住生活研究所では、日本全国の家庭にアンケート調査を実施し、現在生じているライフスタイルの変化の実態を探るとともに、そこでの新しい課題や悩みなどについても明らかにしました。また、急激なライフスタイルの変化に対して、住生活研究所が、各家庭で柔軟に対応し、家で幸せに過ごすための暮らしのコツをまとめた「STAY HOME わが家を幸せにする5つのTIPS」を作成いたしました。

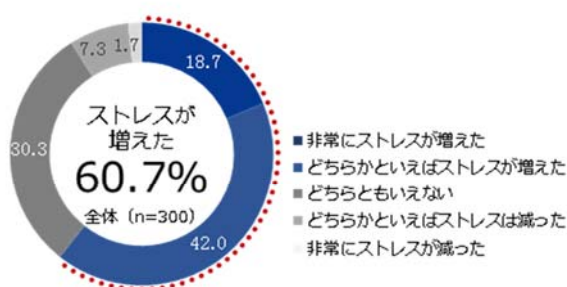
お問合せ先 積水ハウス株式会社 広報部 大阪: 06-6440-3021 東京: 03-5575-1740  
大阪市北区大淀中 1-1-88 梅田スカイビル タワーイースト

# 緊急アンケート調査「在宅中の家での過ごし方調査」

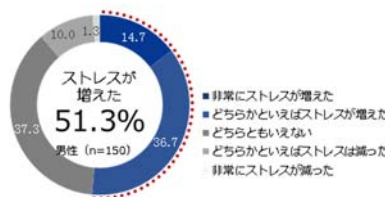
➤ 在宅のストレスは女性の方が増加傾向。在宅勤務では女性の家事負担増加が課題？

在宅時間増加により、ストレスが増えた人は全体で 60.7%、男女別では男性：51.3%、女性：70.0%と女性の方がストレス増加傾向が高いという結果になりました。夫婦どちらかが在宅勤務をしている家庭は全体のおよそ半数（47.0%）で、アンケートに回答した本人が在宅勤務をしている人（29.3%：調査対象 88人）を対象に、在宅時間が増えたことで不満に思っていることについて聞くと、運動不足（37.5%）、家計の出費増（22.7%）、家事量の増加（20.5%）などがあがっており、特に家事量の増加については、女性が39.1%と、男性の13.8%よりも多く家事負担が増えたと感じ、それがストレス原因になっている傾向が見受けられました。

在宅時間増加によるストレス（全体）



在宅時間増加によるストレス（男性）



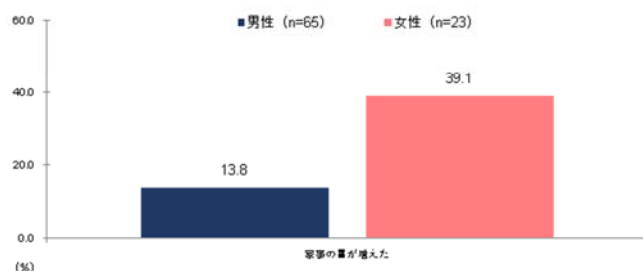
在宅時間増加によるストレス（女性）



在宅時間が増えたことによる不満（現在在宅勤務中 n=88）

1位	運動不足になった（37.5%）
2位	家庭でのストレスが増える（23.9%）
3位	家計の出費が増えた（22.7%）
4位	家事の量が増えた（20.5%）
5位	自分の自由な時間が減る（19.3%）

男女別在宅時間増加による不満（家事の量が増えた）



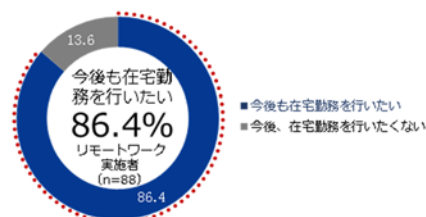
➤ 今後も在宅勤務を望む人は8割以上。時間の余裕と家族との時間増にメリット。

現在在宅勤務中（調査対象 88名）のうち、今後も在宅勤務をしたいと回答した人は86.4%と、8割以上の方が在宅勤務を望んでいることがわかりました。在宅時間が増えたことで良かったと思うことについては、「時間に余裕が持てる」が50.0%、「通勤時間を気にしなくて良い」が45.5%、「家族とのコミュニケーションが増えた」「子どもとゆっくり話すことができる」、がそれぞれ39.8%となっており、時間的な余裕が生まれたことと、家族とのコミュニケーションが増えたことなどに在宅勤務のメリットを感じていることがうかがえます。在宅勤務には課題があるものの、メリットを感じている人が多いようです。

在宅勤務で良かったと思うこと（現在在宅勤務中 n=88）

1位	時間に余裕が持てる（50.0%）
2位	通勤時間を気にしなくて良い（45.5%）
3位	家族とのコミュニケーションが増えた（39.8%）
3位	子どもとゆっくり話すことができる（39.8%）
5位	出かける準備にかかる時間が減った（37.5%）

今後の在宅勤務意向（リモートワーク実施者）



## 調査概要

調査時期：2020年5月 調査方法：インターネット調査

調査対象：全国の20～49歳の小学生以下の子どもがいる男女300名（男性150名、女性150名）

## 新ライフスタイル提案「STAY HOME わが家を幸せにする 5 つの TIPS」

「住めば住むほど幸せ住まい」を研究する住生活研究所では、急激なライフスタイルの変化に対して、各家庭で柔軟に対応し、家で幸せに過ごすためのコツを「STAY HOME わが家を幸せにする 5 つの TIPS」としてまとめました。

### 「STAY HOME わが家を幸せにする 5 つの TIPS」

1. 女性の家事の負担を減らすキーワード「共存と両立」
2. 自宅を手軽にオフィス化する空間アイデア
3. 外出が自由にできないストレスを軽減する「グリーン」
4. 「自分のスペース」を作る、世界で一番シンプルな方法
5. 子どものおうち学習対策に、「複数学び場」のある家



監修) 積水ハウス 住生活研究所長 河崎 由美子

1987年入社。高校入学までの12年間を海外で過ごした経験や子育て経験などを生かし、キッズデザイン、ペット共生、収納、食空間、ユニバーサルデザインなど、日々の生活に密着した分野の研究開発全般に携わる。2018年8月から現職。一級建築士。

### 1. 女性の家事の負担を減らすキーワード「共存と両立」

- 家事は義務じゃなく「気分転換」家族みんなで楽しく取り組んで
- 頑張りすぎず、食洗器やお掃除ロボなどを活用して「ながら家事」を

在宅期間中、家族とコミュニケーションをとる上で大切となるのが「共存と両立」というキーワードです。家族が別々のことを行いながら共存しているという意識を持ち、仕事と家事をうまく切り分けて両立していくという考え方です。

今回の調査でも「家事が増えて負担に感じる」のは女性の方が多いようですが、それを解決するには「楽しさ」を意識してみることが大切です。「家事は義務」と感じると苦しいですが、「家事は仕事や勉強の気分転換、リフレッシュ」など捉え方を変えると楽しく取り組めますし、一日のスケジュールに組み込むとメリハリがつかます。今までは共働きで忙しくしていた方も、家族と一緒に過ごすこの時期は、子どもに家のことを手伝ってもらいやすい環境。家庭のルールを変えていく良いチャンスで、家族全員で楽しみながら取り組む「みんな家事」を意識しましょう。家事は「自分は家族に貢献できている」という「喜びを感じる機会」という側面もあります。調査でも、外出自粛期間中、家で過ごす時間が増える中で、幸福度が上がったと答えた人は全体で25.3%と、4人に1人は幸福度が増加しているのですが、幸福度が増加した人の80.3%は配偶者とのコミュニケーションが増えたと答えています。家族間のコミュニケーションが多い人は幸福度が高い傾向があり、こうした家族との「つながり」が幸福度を上げる要素になっていると考えられます。家族みんなで家事ができるようにするなら、まずは調理や掃除用具は何がどこに入っているか家族みんなが誰でもすぐわかるようにすると良いでしょう。

頑張りすぎないことも大切です。食洗器やお掃除ロボットなど文明の利器をうまく使った「ながら家事」で仕事と家事の両立を図りましょう。

## 2. 自宅を手軽にオフィス化する空間アイデア

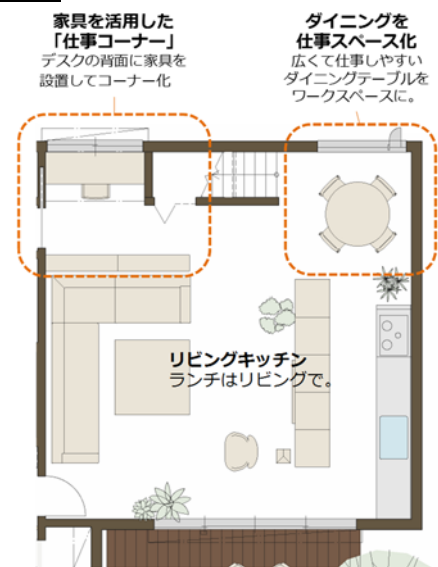
- レイアウトは“L・DK”から“D・LK”へ。家具活用で「コーナー」を作ればリビングがオフィスに！
- 「家族の時間割」でオンライン会議のイライラ軽減、

「お片付けボックス」で仕事とプライベートのメリハリをつける

調査結果によると、在宅期間中、家にリビング・居間がある 270 名のうち、リビング・居間で長く過ごす方が最も多く（87.4%）、在宅勤務者は仕事をするという方も 6 割近くいることがわかりました（58.3%）。限られたスペースで家をオフィス化するには、家具をうまく活用し「コーナーを作る」こと。例えば本棚などの家具を使って仕切りを作ると、同じ空間にいてもお互い集中しやすい環境を整えることができます。既存の LDK の発想に捉われず、ダイニングテーブルを大胆に動かすのもアイデア。通常キッチンの隣がダイニングですが、広くて仕事しやすいダイニングテーブルを移動させてワークスペースとし、リビングとキッチンをくらしの空間としてまとめてリビングキッチンとするレイアウトです。

オンライン会議の音が気になる問題には、「1 日の時間割を作って家族で共有する」こと。スケジュールを共有し、「この時間は音に気を付けてね」の一声があれば、同居する家族にも心づもりができることでお互いのストレスが軽減されます。

仕事とプライベートのメリハリをつけるには、パソコンや資料などをしまう箱「お片付けボックス」の活用がおすすめ。ダイニングテーブルを仕事に使っている場合、お昼や夕食の時間になったら PC や資料をその箱の中に入れて、仕事から休憩や業務終了にスムーズに切り替えられます。また、重要な書類は鍵付き収納に保管するなど工夫をしておく安心です。理想的には、小さくても良いので、オンライン会議用の部屋を作れると、在宅ワークする親だけでなく、子どもの習い事・授業のオンライン化への対応もしやすくなります。



## 3. 外出が自由にできないストレスを軽減する「グリーン」

- 家の中で屋外気分を味わうにはエアプランツや観葉植物、フェイクグリーンを活用

調査結果では、現在の生活で感じるストレスの原因は「外出が自由にできないこと」が 65.6%と最も多い結果に。家の中で少しでも屋外の気分を味わうには、グリーンを借りるのがおすすめ。手がかからないエアプランツなど観葉植物を取り入れると家の中の印象が変わります。積水ハウスのスローリビング研究※では、人は視界にグリーンや土が入ると癒し効果があるということが分かっています。本物のグリーンを置けると良いですが、手をかけるのが大変ならば、フェイクのグリーンを飾ってみたり、廊下やベランダに人工芝を敷いて、感触も味わってみると手軽な気分転換になります。



また、家の中で運動するのもおすすめです。体を動かすことは、心身ともにストレス解消につながります。オンラインのヨガ教室等を活用すれば、本格的な運動もできますね。そういった教室を利用するなら、テレビなどに動画を映しながら、運動できるスペースを確保できるとベストです。

※ スローリビング研究：大阪市立大学医学部との共同研究（2010年）



## 4. 「自分のスペース」を作る、世界で一番シンプルな方法

- 椅子に座るだけで、キッチンや洗面台、廊下もたちまち自分だけの空間にシフトチェンジ

調査結果から、現在の住まいにおける不満として「自分のスペースがない」という声が 34.0%と最も多くあがりました。「もっと住まいが広ければ」「自分用の部屋を作りたい」と考えがちですが、実はもっとシンプルな方法があります。それは「座れる場所を作る」ということです。トイレの中が居心地が良いと感じる人もいるように、人は座るところがあると「居場所がある」と感じます。例えば、キッチンや洗面所、廊下・ホールは「自分のスペース」として普段認識しにくい場所ですが、そこに小さな椅子やベンチを置いてみると、思いがけず自分の場所ができるかもしれません。椅子の他にもクッションや書籍を持ち込んでみるなど、自分なりの工夫をしてみるのもおすすめです。バルコニーやデッキなら、屋外ならではの心地よさもありますね。



## 5. 子どものおうち学習対策に、「複数学び場」のある家

- お片付けボックスやクリーナーを用意して子どもの学習場所を楽しく管理
- 勉強は立ったままでも OK！集中力アップにおすすめの学習スタイル
- 学習環境で一番大切なのは照明。ポータブルなスタンドライトが便利

休校が続き、家の中での子どもの学習環境に悩んでいる人も多いかもしれません。オンライン学習のために、個室を用意してあげる家庭もあると思いますが、勉強する場所を固定せず、子どもが家の中の好きな場所で勉強できる環境「複数学び場」を整えてあげるというのもおすすめです。

勉強した後は、子どもが自分で楽しんで片付けられるよう、専用のお片付けボックスや消しゴムくずを掃除する小さいクリーナーを用意しておくなど、子どもと会話しながら自分の居場所を楽しんで管理してもらう工夫をするといいでしょう。勉強は「座って行う」という固定概念も取り払いましょう。

立って学習できる場所を作ると、意外と集中できて勉強がはかどる効果が期待できます。短時間の作業なら、立ったまますると疲れにくいというデータもあります。また、子どもの学習環境で一番大切なのは照明です。文字が明るくはっきり見ると記憶力が上がるという研究もありますので、ポータブルなスタンドライトを購入して、持ち運べるようにしておくとか家の中の様々な場所で勉強ができて便利です。実は、この「複数学び場」の考え方は、在宅ワークのスペースにも共通です。「複数仕事場」があることで、在宅ワークで陥りがちな「集中しすぎて疲れる」ことから解放されます。

