

11月22日は「いい夫婦の日」 コロナ禍で約4分の1の夫婦が家事分担に変化

積水ハウス株式会社は、いい夫婦の日に向けて、もっと素敵な夫婦の暮らしのご提案を目的に、全国の20~60代の既婚の男女計573名を対象に「夫婦の暮らしに関する調査」を実施しました。

積水ハウスの研究機関の住生活研究所では、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求のために「住めば住むほど幸せ住まい」研究として様々な調査を実施しています。今回は、コロナ禍前後や勤務形態における家事分担の変化や、仲の良い夫婦はどのように暮らしている人が多いのかを導きだしました。

睡眠形態に関する質問からは、若い夫婦ほど一緒にの部屋で寝ている割合が高く、年代が上がるにつれて、いびきなどの音や生活時間の違いなどの理由から別々の部屋で寝る人が増加することがわかりました。別々に寝ている人のうち16.3%は一緒に寝たいと考えており、その中には睡眠中の異常や健康面を気にかけている人もわかりました。家事分担では、料理や洗濯など衣食住に関わるものは妻が、家具の組み立てや洗車などの体力を必要とするものは夫が主に担当している家庭が多い結果になりました。しかしコロナ禍では家事分担が変化し、料理や掃除、洗濯などへの夫の参加率も高まっています。共働き家庭では半分ずつ、片働き家庭では妻が6~7割の家事を行っている家庭が、夫婦の仲が良いと感じている割合が最も高いことがわかりました。他にも、半数以上の人々が「1人の時間はある程度確保している、または欲しい」と回答したことから、仲の良い夫婦でもそれぞれの時間やプライバシーは必要ということも読み取れました。

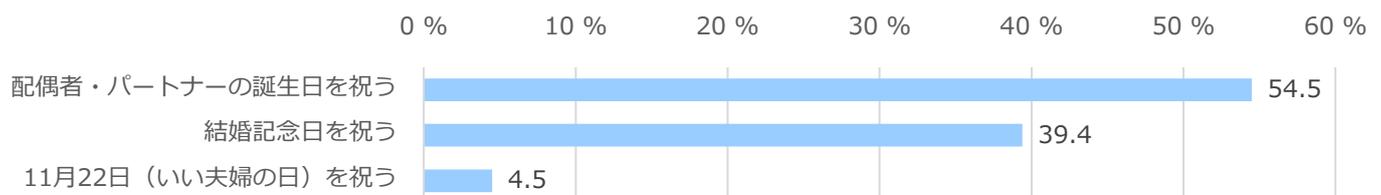
コロナ禍前後で変化し、また夫婦の勤務形態によっても差が見られた夫婦の暮らしについての調査結果をはじめ、「いい夫婦の日」に向けて、もっと素敵な夫婦の暮らしのための4つの「幸せTips」もご紹介します。

夫婦の記念日、お祝いしていますか

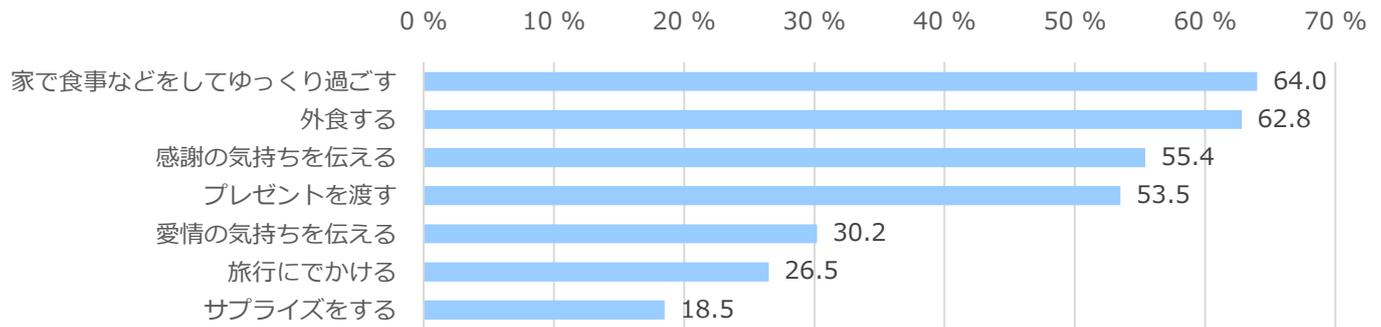
今回の調査では、配偶者やパートナーの誕生日は半数以上、結婚記念日は4割近くの人がお祝いしていると回答しており、夫婦で一緒に記念日を過ごしている人が多いことがわかりました。一方で、「いい夫婦の日」をお祝いしている人は4.5%と、少ない結果になりました。お祝いをする日というイメージを持っている人が少ないのかもしれませんが、せっかくの「いい夫婦の日」、今年からは夫婦のイベントにしてみたいはいかがでしょうか。

記念日をお祝いしている人に、どんなことをしているか聞いたところ、「家で食事などしてゆっくり過ごす」が最も多く64.0%で、「外食する」が62.8%、「感謝の気持ちを伝える」が55.4%、「プレゼントを渡す」が53.5%と続きました。

Q 記念日やイベントごとはお祝いしていますか。お祝いしているものを全てお選びください。(複数回答・N=573)



Q 夫婦の記念日（結婚記念日、配偶者・パートナーの誕生日、いい夫婦の日）をお祝いしている人にお伺いします。お祝いではどんなことをすることが多いですか。あてはまるものをすべてお選びください。（複数回答・n=325）

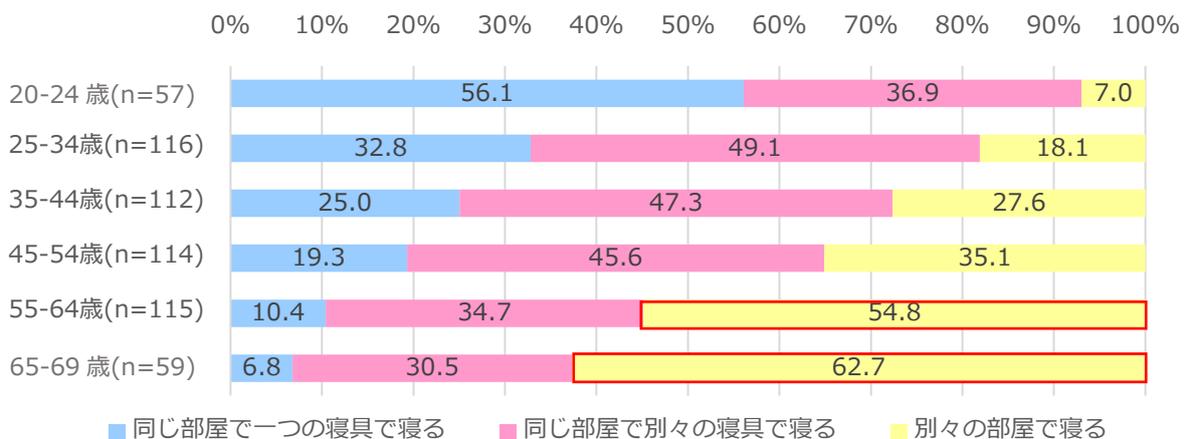


積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

55歳以上の夫婦の半数以上が別々の部屋で就寝 理由の1位はいびきや歯ぎしり

自宅で過ごす時間の大きな部分を占めているのは、実は睡眠時間です。普段はどのように寝ている夫婦が多いのでしょうか。調査では、若い夫婦ほど一つの寝具で寝ている人が多く、20代前半では半数以上という結果になりました。年代が上がるにつれ、別々の寝具で寝たり、別々の部屋で寝たりという夫婦が増えるようです。とくにアラ還以上の世代では、半数以上が別々の部屋で寝ると回答しました。別々に寝るようになったきっかけは、「相手のいびきや寝言などがうるさいから」「配偶者・パートナーと最適な環境設定（温度設定など）が違うから」といった、より快適に眠るための理由や、「お互いの生活時間がずれているから」「1人の時間を持ちたいから」「お互いのライフスタイルが違っているから」といったそれぞれのライフスタイルを尊重する理由が多くみられました。

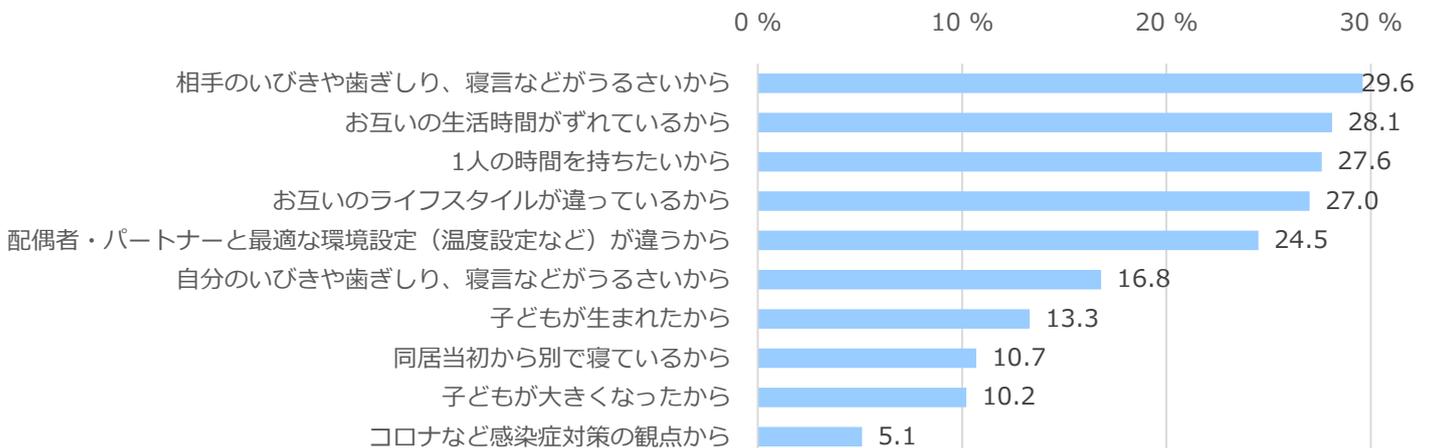
Q ふだん配偶者・パートナーとどのように寝ていますか。（単一回答）



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

Q 配偶者・パートナーの方と別々に寝ている方にお伺いします。

別々に寝ることになった理由としてあてはまるものをすべて教えてください。（n=196）

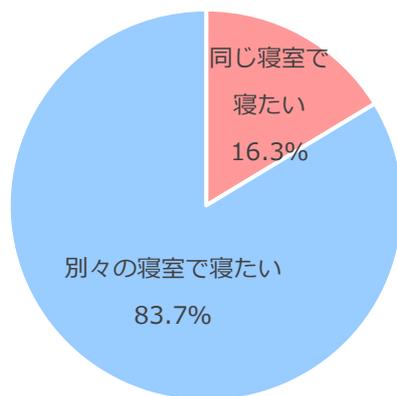


積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

一方で、現在配偶者・パートナーと別々の部屋で寝ている人のうち、16.3%は「同じ寝室で寝たい」と考えていることがわかりました。同じ寝室で寝たいと回答した人にその理由を聞いたところ、「夫婦だから」「特に離れる理由がないから」が最多で 34.4%で、「同じ寝室で寝るほうが経済的・省エネだから」が 28.1%と続くほか、「何か配偶者・パートナーに異常があった時にすぐに対応できるから」「お互いを見守りながら眠れるから」が 25.0%ずつと、睡眠中の異常や健康面を気にかけている人も一定数いることがわかりました。別々の部屋で寝ていると、一緒に寝たいと思っても寝具の買い替えをはじめとしたハードルがあるのかもしれない。

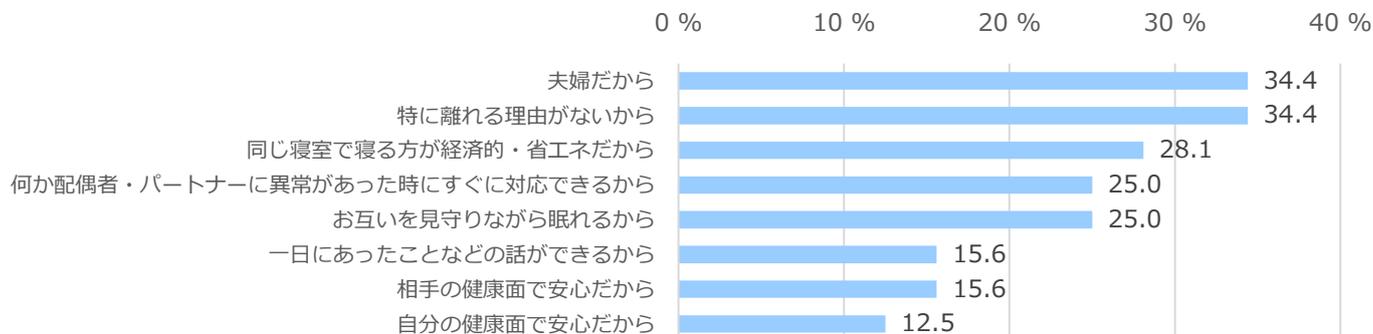
Q 配偶者・パートナーと同じ寝室で寝たいですか。

現在配偶者・パートナーと別々の部屋で寝ている人 (n=196)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022 年)」

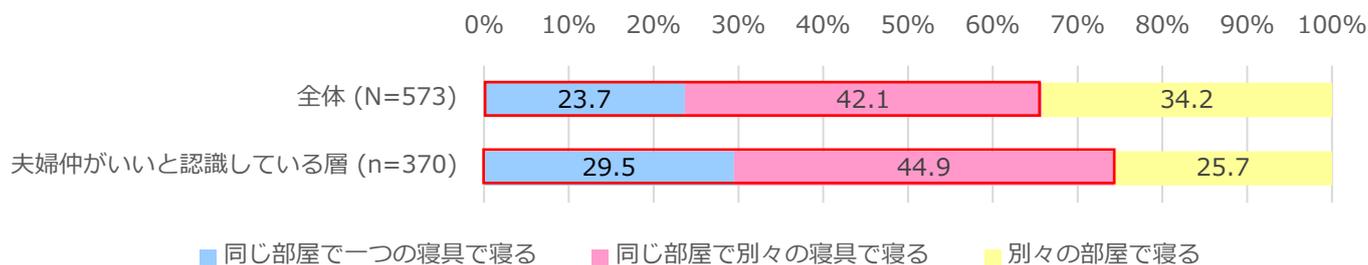
Q 配偶者・パートナーの方と別々に寝ている人のうち、同じ寝室で寝たいと回答した人にお伺いします。その理由としてあてはまるものをすべて教えてください。(n=32)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022 年)」

全体では、同じ部屋で寝ている夫婦の割合は 65.8%でしたが、夫婦の仲が良いと認識している層では 8.6 ポイント高い 74.4%という結果になりました。仲が良いと認識している人は、一緒にの部屋で寝ている割合がより高くなっています。本当は一緒に寝たくても、いびきや歯ぎしりなどの音や生活時間の違いが気になるという人は、適度に音や光を遮りながら、同じ部屋でお互いの気配を感じながら寝る工夫をしてみてもよいかもしれません。

Q ふだん配偶者・パートナーとどのように寝ていますか。(単一回答)

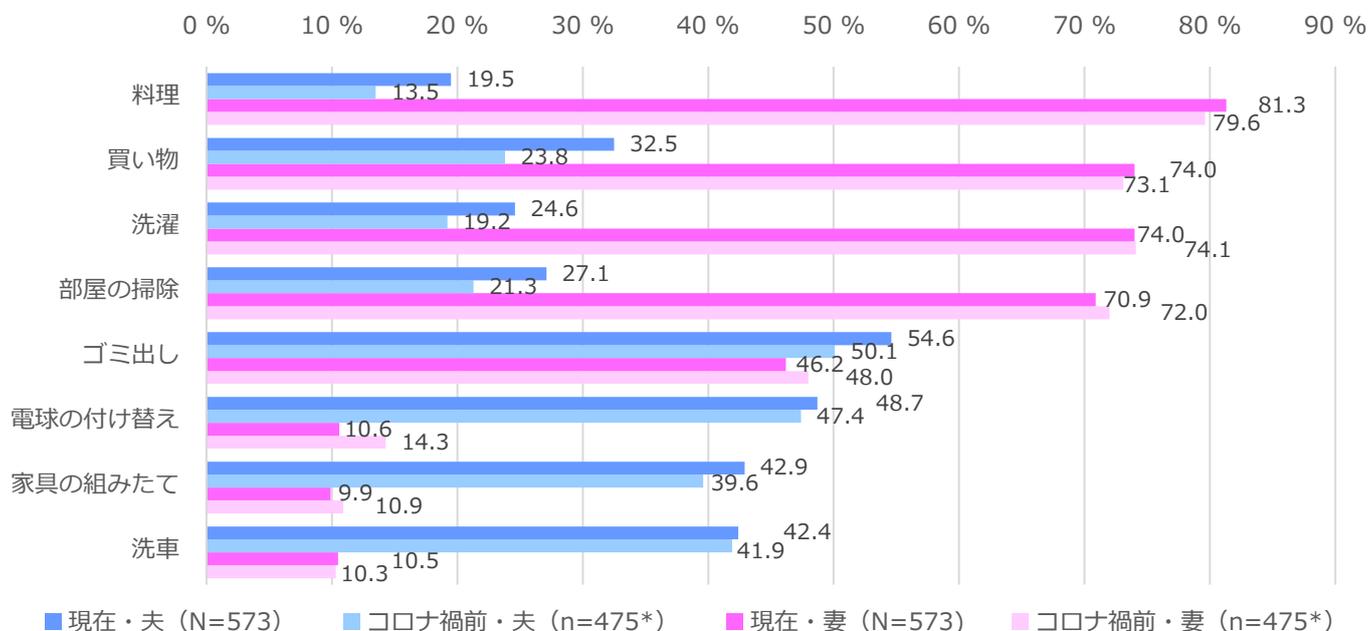


積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022 年)」

理想の家事分担比率に近づく？ コロナ禍で軽減される妻の家事負担

家事について、夫婦の担当を聞いたところ、料理や買い物、洗濯、掃除といった衣食住に関わる家事は主に妻が行っている家庭が多いことがわかりました。しかしコロナ禍では、料理が6.0ポイント、買い物が増加しました。洗濯が5.4ポイント、掃除が5.8ポイントと、多くの項目において夫の担当が増加しました。毎日行う家事ではないものの、「暮らしに欠かせない家のコト」もたくさんありますが、その中でも重いゴミ出しや家具の組み立て、洗車など体力を必要とするものは、コロナ禍前後に関わらず夫が活躍している家庭が多いようです。

Q 家庭内で夫と妻が担当する家事 / 家のコトについて、それぞれあてはまるものをすべて教えてください。(複数回答)



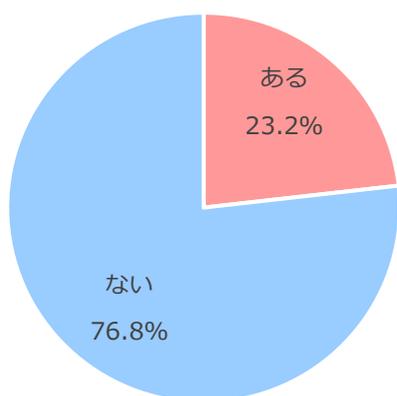
*婚姻年数が3年以上の人

積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022年)」

コロナ禍前後で、家事分担には変化があったのでしょうか。全体では、4人に1人ほどが家庭での家事 / 家のコト分担に変化があると回答し、そのうち約半数は「夫の負担が増え、妻の負担が減った」ことがわかりました。とくに在宅勤務が増加している家庭では変化の割合が大きく、4割以上の人家事 / 家のコト分担に変化があると回答し、そのうち 63.9%も人は「夫の負担が増え、妻の負担が減った」という結果になりました。コロナ禍では、家事分担が変化した家庭が増えたようです。通勤時間の削減により、家事に充てられる時間が増えた人が多いのかもしれない。

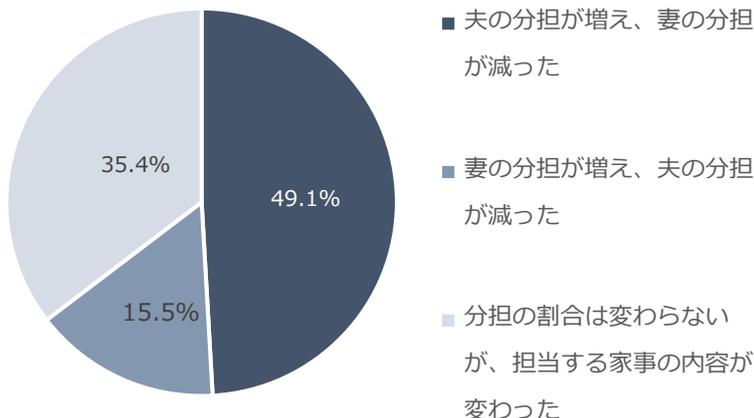
Q コロナ禍で配偶者・パートナーとの家事 / 家のコト分担に変化はありましたか。

婚姻年数が3年以上の人 (n=475)



Q コロナ禍で配偶者・パートナーとの家事 / 家のコト分担にどのような変化がありましたか。

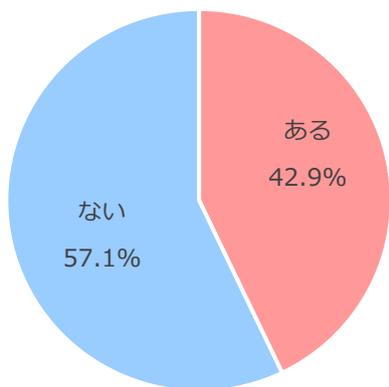
家事分担に変化があった人 (n=110)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022年)」

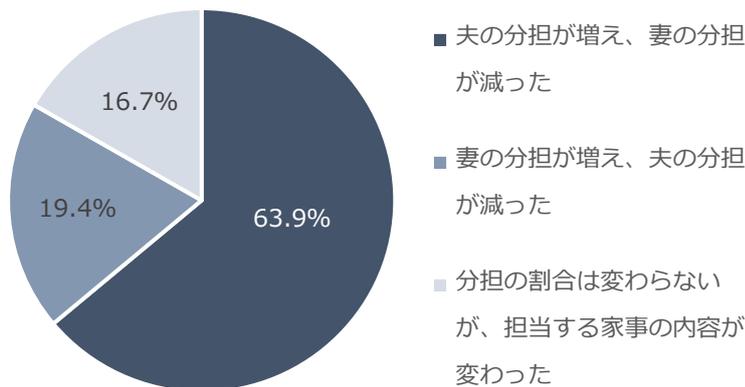
Q コロナ禍で配偶者・パートナーとの家事／家のコト分担に変化はありましたか。

在宅勤務が増加している家庭 (n=84)



Q コロナ禍で配偶者・パートナーとの家事／家のコト分担にどのような変化がありましたか。

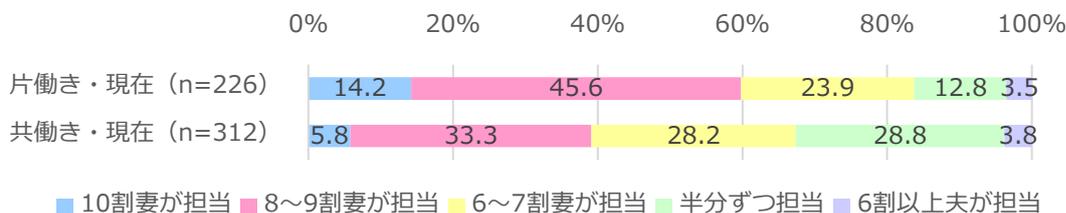
在宅勤務が増加している家庭で、家事分担に変化があった人 (n=36)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022年)」

家事分担の割合は、片働きと共働きの世帯でも大きな差がみられました。片働き世帯の現在の家事分担は「8~9割妻が担当」が45.6%と半数近くを占め、次いで「6~7割妻が担当」が23.9%でした。一方、共働き世帯でも「8~9割妻が担当」が最多だったものの、片働き家庭と比べると12.3ポイント少ない33.3%でした。また、2位は「半分ずつ担当」で28.8%という結果になりました。共働き世帯は、片働き世帯に比べると夫婦の家事分担は変化しているものの、約7割の家庭では妻の分担割合の方が多ようです。

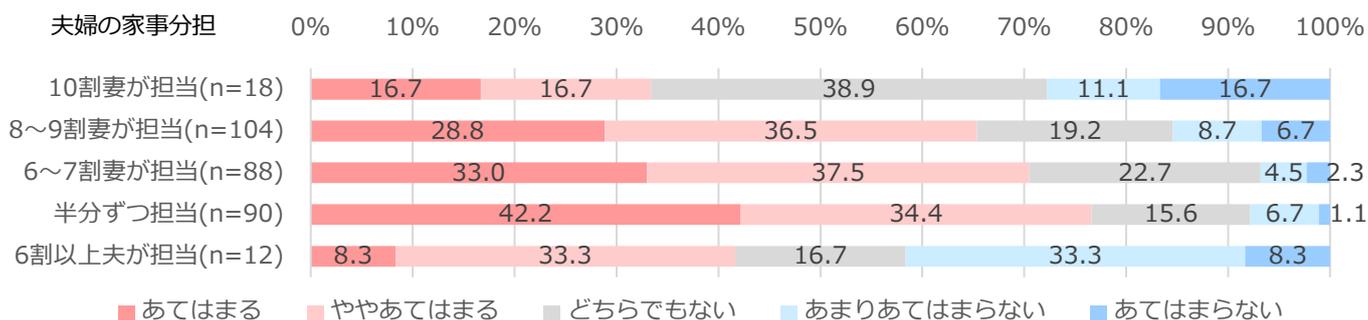
Q 家庭内での家事／家のコト分担について、以下について最も近いものを教えてください。



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022年)」

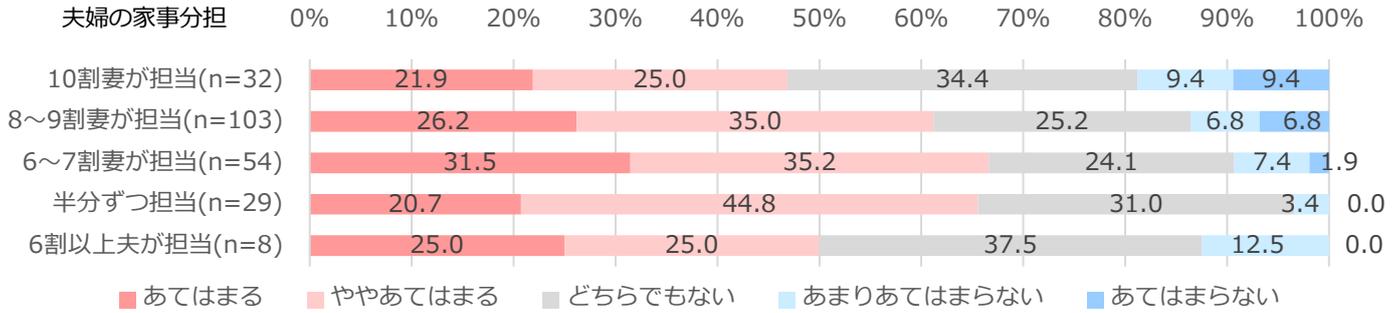
「いい夫婦」にとって理想的な家事分担はあるのでしょうか。家事分担の割合別に、夫婦の仲が良いと認識しているかどうかを聞いたところ、共働き世帯では、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合は、家事を「半分ずつ担当」している人が最も多く、続いて「6~7割妻が担当」という結果となりました。一方片働き世帯では、「6~7割妻が担当」と回答した人が最も多く、「半分ずつ担当」が続きました。夫のみが働いている家庭では、自宅にいる時間の長い妻が少し多めに家事を担当するとバランスが良いのかもしれませんが、勤務時間やそれぞれのライフスタイルによって最適な家事分担は異なるものの、共働き世帯では夫婦で半分ずつ、片働き世帯では夫が3~4割、妻が6~7割担当している夫婦が最も仲が良いというのは、家事分担のヒントになるかもしれませんね。

Q 夫婦の仲が良いと自分で認識していますか？(共働き)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査 (2022年)」

Q 夫婦の仲が良いと自分で認識していますか？(片働き)



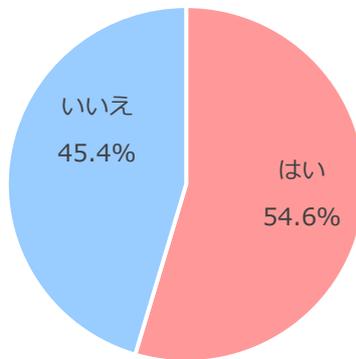
積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

仲よし夫婦の秘訣はそれぞれの時間やプライバシーを確保した適度な距離感

夫婦の記念日は、一緒に家で食事などをしてゆっくり過ごしたり、外食をしたりする人が多いようですが、「いい夫婦」は普段もいつも一緒に過ごしているのでしょうか。調査では、半数以上の54.6%の人が「1人の時間はある程度確保している、または欲しい」と回答しました。仲の良い夫婦でも、お互い一人でリラックスしたり、趣味など好きなことに没頭したりできる時間も欠かせないものではないのでしょうか。調査では、夫婦それぞれの時間やプライバシーが確保されているかどうかを聞いたところ、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合は、全体では61.4%でしたが、夫婦の仲が良いと認識している層では13.2ポイント高い74.6%となりました。一緒に暮らしながらも適度な距離感を保てるのが、仲の良さの秘訣かもしれません。

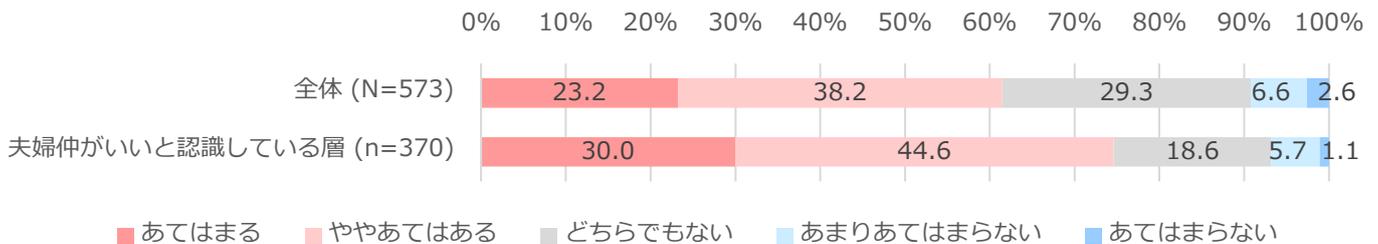
Q 1人の時間はある程度確保している、または欲しいですか？

(N=573)



積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

Q 夫婦それぞれの時間や、プライバシーが確保されていると思いますか？



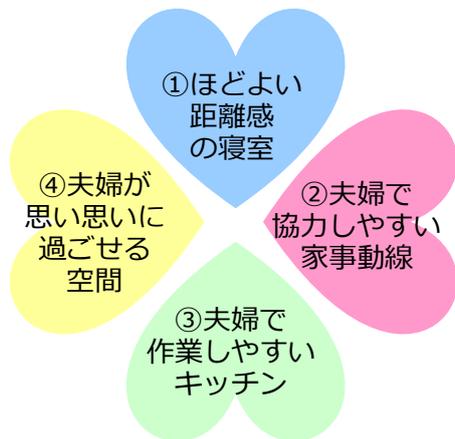
積水ハウス 住生活研究所「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」

4つの「幸せ Tips」でもっと素敵な夫婦の生活を

調査では、就寝時の距離感、家事分担、それぞれの時間やプライバシーなど、生活の中の様々な部分に「いい夫婦」のヒントが見つかりました。適度に音や光を遮りながらも同じ部屋でお互いの気配を感じながら寝たり、夫婦で協力して家事を分担したり、家の中でもそれぞれの時間やプライバシーを保てるようにしたりと、小さな工夫で夫婦の生活がよりよいものになるかもしれません。「いい夫婦の日」をきっかけに、ご家庭のライフスタイルに合ったもっと素敵な「いい夫婦」の暮らしを目指してみたいはいかがでしょうか。

積水ハウスでは、寝室やキッチン、リビングなど様々な空間において、素敵な夫婦の暮らしに関わるご提案を用意しています。ここでは、住まいに盛り込みたい4つの「幸せ Tips」をご紹介します。

素敵な夫婦の暮らしのための4つの「幸せ Tips」



- ① **ほどよい距離感の寝室**：別々の寝室にしたいが距離感は欲しいという場合は、同じ寝室でもベッドの間隔を広く確保したり、間に仕切りや棚を設けたりして、空間をゆるやかに仕切ってみたいはいかがでしょうか。音や光などを適度に遮りながらも、互いの気配を感じて様子を見守り合うことができるような、ちょうどよい距離感になります。



- ② **夫婦で協力しやすい家事動線**：掃除用具や洗濯用品の収納場所が共有できていれば、夫婦で家事を協力しやすくなります。どこに何があるのか一目でわかるような、一覧できて使いやすい収納にすることがポイントです。よく使う家事用品の収納は、リビング付近に設置したいですね。また、夫婦が同時に家事を行う際に動きやすい動線の確保もおすすめです。



- ③ **夫婦で作業しやすいキッチン**：夫婦が同時に料理に参加できるよう、シンクとコンロが別のカウンターにあるセパレートキッチンのように、一人ひとりの作業スペースが確保できるキッチンがおすすめです。一緒に作業をすれば効率化できることに加え、料理がもっと楽しくなるかもしれません。今お住まいのご自宅でも、机やキッチンワゴンなどを活用することで作業スペースを増やせます。キッチン周りも夫婦が動きやすい幅の確保や、どこに何があるかが一目でわかる工夫をすることで、協力しやすくなりますよ。



- ④ **夫婦が思い思いに過ごせる空間**：リビングなどの広い部屋は、壁の代わりに家具などで上手に仕切ったり囲ったりすることで、同じ空間でつながりを感じながらも適度な距離感が保て、思い思いに自分の時間を過ごせます。ウォールボックスのように、囲まれた自分だけの空間を夫婦それぞれが持てれば、もっと落ち着けそうですね。



ぜひ皆様も4つの「幸せ Tips」を参考にご自宅でできる工夫を行い、もっと素敵な夫婦の暮らしを目指してみたいかがでしょうか。

住生活研究所長 メッセージ

皆様は夫婦の記念日をお祝いしていますか。「いい夫婦の日」ができてから、11月22日に入籍してお祝いする人も増えてきたのではないのでしょうか。「いい夫婦の日」は毎年話題になるので、記念日として覚えやすくいいですね。今回の調査テーマである「夫婦の暮らし」に着目すると、睡眠のスタイルも家事のスタイルも、関係性に合わせてバランスを見つけている人が多いです。複数人で暮らしていると一緒に過ごす時間に注目しがちですが、一人の時間も上手に確保できるといいですね。皆様も、それぞれの暮らしに合ったちょうどよいバランスを見つけてみてください。11月22日にぴったりの、ゆとりある「いい夫婦」の暮らしに繋がりますよ。



河崎由美子

執行役員 住生活研究所長

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、総合住宅研究所でキッズデザイン、ペット共生、収納、食空間など、日々の生活に密着した分野の研究開発全般に携わる。一級建築士。

<「夫婦の暮らしに関する調査」調査概要>

調査期間：2022年8月19日～22日

集計対象人数：573人

集計対象：全国の20～60代の既婚の男女

<記事などでのご利用にあたって>

・引用元が「積水ハウス 住生活研究所」による調査である旨と、引用元調査「夫婦の暮らしに関する調査（2022年）」の記載をお願いします。

・積水ハウス ウェブサイトの該当記事

(https://www.sekisuihouse.co.jp/company/topics/topics_2022/20221108/) へのリンク追加をお願いします。

<住生活研究所について>

住めば住むほど幸せ 住まい

積水ハウスが2018年に開所した、日本の企業として初めて「幸せ」を研究する研究所です。

人・暮らしの視点で、ライフステージ・ライフスタイル、そしてこれからの住まいのあり方の調査・研究を行っています。今後迎える「人生100年時代」には、暮らしにおける「幸せ」のさらなる追求が重要と考え、時間軸を意識した「住めば住むほど幸せ住まい」研究に取り組んでいます。研究を通して、幸せという無形価値、つまり「つながり」「健康」「生きがい」「私らしさ」「楽しさ」「役立ち」といった幸福感を高め、家族やライフスタイルの多様な変化に対応する幸せのかたちをお客さまへご提案することを目指しています。