

2024年8月1日

**『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』を実施  
既婚者の家事ストレスは、負担量だけでなく苦手意識も大きく影響  
～ 「炊事」は自信が無く「上手くできない」、「掃除」はやりだすと「キリがない」が特徴的 ～**

パナソニック ホームズ株式会社の「くらし研究室」は、このたび、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 2024』を2024年6月に実施しました。同調査では、全国の既婚男女を対象に、三大家事（「炊事」「洗濯」「掃除」）のいずれかを、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しました。

2023年に当社が実施した『住まいの暮らしやすさに関する調査 2023』では、住まいの暮らしやすさに寄与する大きな要素として、家事動線等による「家事のしやすさ」が重視されていることが判明しました。<sup>※1</sup> 「家事のしやすさ」に満足していないと回答した人は4割以上おり、1番の理由は「家事が楽しくできない」でした。今回、「家事が楽しくできない」要因の深掘りがさらに必要と考えて『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』を実施しました。

『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』では、既婚者における三大家事の負担量の認識は、年代に関係なく、家庭全体の家事量において女性は「約8割を負担している」、男性は「約4割を負担している」となっており、女性は負担量が圧倒的に多いと認識していることが分かりました。男女の家事参画が平等化している近年において、この結果は現実を表す特徴になっています。

一方、家事に対するストレスは、男性は負担量が多いほど大きくなる反面、女性は負担量と関係性が見られず、他の要因も大きく関わっていることが伺えました。また、ストレスの要因は、男女とも家事が「苦手・好きではない」意識が大きく影響していることが分かりました。

| 炊事 全体 (n=433)                       | 洗濯 全体 (n=286)                         | 掃除 全体 (n=464)                       |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1位 そもそもこの家事が苦手・好きではない 39.5%         | 1位 天候やその日の状況に左右される 36.0%              | 1位 そもそもこの家事が苦手・好きではない 46.1%         |
| 2位 こなす量・頻度が多い 26.8%                 | 2位 そもそもこの家事が苦手・好きではない 28.0%           | 2位 もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 26.3% |
| 3位 自分のやり方に自信がない 26.3%               | 3位 こなす量・頻度が多い 25.5%                   | 3位 こなす量・頻度が多い 21.8%                 |
| 4位 もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 23.1% | 4位 家族と家事のやり方が違ったり、求めるクオリティに差がある 15.7% | 4位 自分のやり方に自信がない 17.2%               |
| 5位 家族が家事を分担してくれない 15.5%             | 5位 もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 14.7%   | 5位 収納スペースが足りない 17.0%                |

**三大家事に対してストレスを感じている理由（複数回答）**

さらに、「苦手・好きではない」理由を分類したところ、三大家事に共通して「面倒」の回答が多い中、「炊事」では自信が無く「上手くできない」、「掃除」ではやりだすと「キリがない」が多くを占めました。

当社は長年、家事をラクに楽しくできる提案「家事楽」<sup>※2</sup>を研究しています。昨今、家事に対する考え方ややり方の多様化が進み、さまざまな価値観を持った生活者に対応できる「家事がしやすい住宅」が求められています。当社は今後も、家事に対する生活者の意識や心理にも着目し、家族みんなが「誰でも、いつでも、苦手でも」家事がしやすい住まいの提案に取り組んでいきます。

## ■『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』 結果サマリー

- ① **男女の家事参画が平等化しているが、依然として女性の負担量が男性よりも圧倒的に多い**  
✓既婚者における三大家事の負担量の認識は、年代に関係なく、家庭全体の家事量に対して女性は「約 8 割を負担している」、男性は「約 4 割を負担している」。
- ② **家事ストレスの要因は、男女とも「苦手・好きではない」意識が大きく影響**  
✓男性は負担量が多いほどストレスが大きくなる一方、女性は負担量と関係性が見られない。  
✓ストレスの要因は、男女とも家事が「苦手・好きではない」(炊事:39.5%、洗濯:28.0%、掃除: 46.1%)意識が大きく影響。  
✓「苦手・好きではない」意識は女性においてより高く、「炊事」(45.7%)、「掃除」(52.3%)では他の理由より 20pt 程度高い。
- ③ **「苦手・好きではない」理由は「面倒」が多いが、家事の種類によって特徴的なものもある**  
✓三大家事に共通して、「面倒」(炊事:35.6%、洗濯:53.6%、掃除: 30.0%)が多い。  
✓炊事は、自信が無く「上手くできない」(38.2%)が多く、献立のレパートリーが乏しいや味付けが難しい等が理由に挙がる。  
✓掃除は、やりだすと「キリがない」(27.9%)が多く、掃除をしてもすぐに汚れて達成感が無い等が理由に挙がる。

## ■調査概要

|       |  |
|-------|--|
| 調査対象  | 全国20歳～69歳の既婚男女1,030人(性年代均等割付)<br>※「炊事(準備・調理・片付け)」「洗濯」「掃除」のいずれかを、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  | 2024年6月27日(木)～2024年6月28日(金)〈2日間〉   |
| 調査方法  | インターネットリサーチ  |
| 調査委託先 | マクロミル  |
| 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？様々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げていきます。



### 「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: 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(2023年7月13日)』より  
<https://homes.panasonic.com/company/news/release/2023/0713.html>

※2: 「家事楽」は当社の登録商標です。

\* 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 広報課 井筒

TEL: 080-8535-6640 / E-mail: izutsu.katsuhiko@panasonic-homes.com

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

## ご参考

### ■『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』 実施の背景

『住まいの暮らしやすさに関する調査 2023』の結果から、「家事のしやすさ」は、家事の負担量を軽減する、効率化するというだけで解決されるものではないことが分かりました。そのため、「家事が楽しくできない」要因を探るために、今回『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』を実施しました。

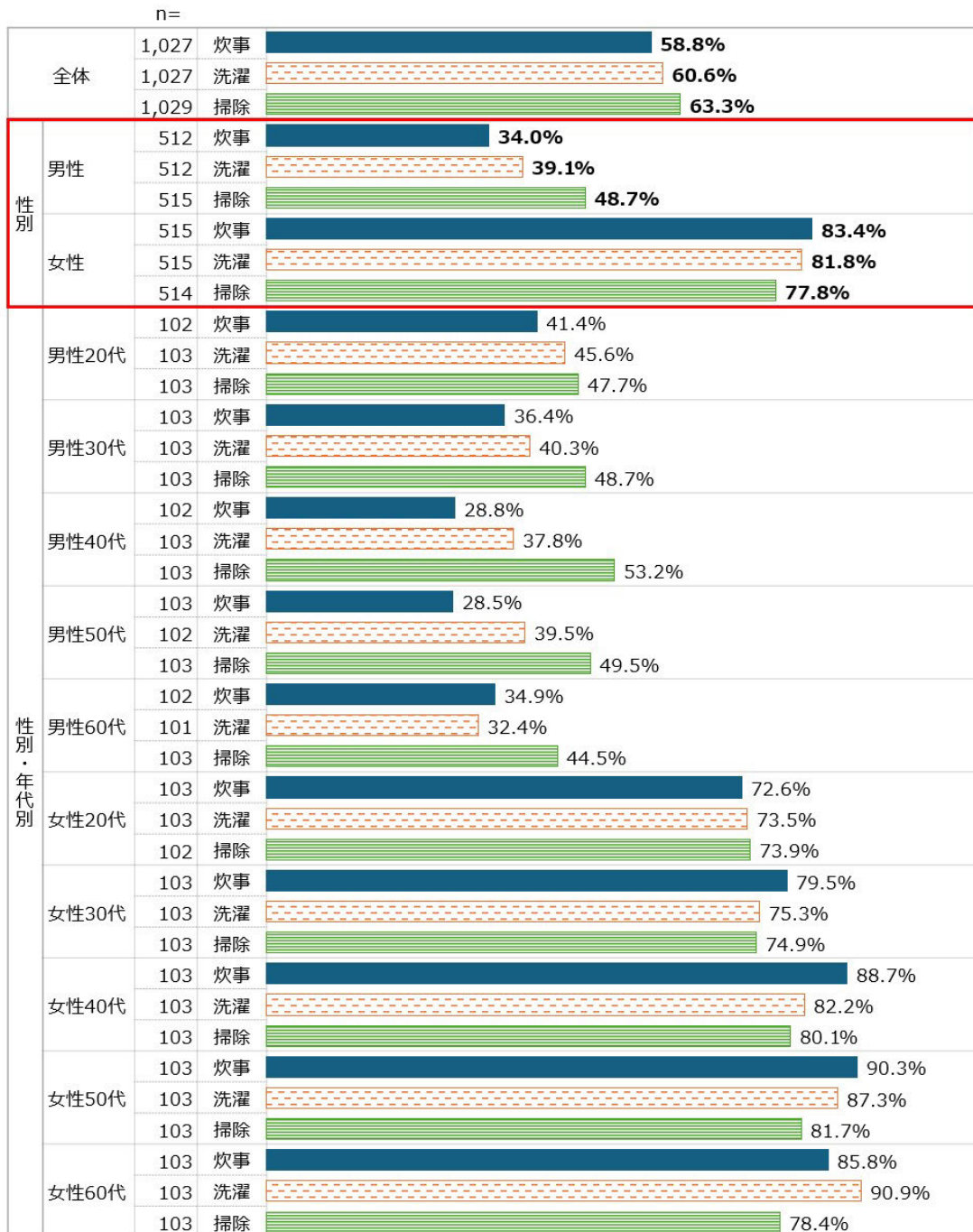
### ■『住まいの暮らしやすさに関する調査 2024』 結果概要

#### ① 男女の家事参画が平等化しているが、依然として女性の負担量が男性よりも圧倒的に多い

三大家事の「炊事」「洗濯」「掃除」のうち、いずれかの家事を家庭全体の家事量において3割以上実施している既婚男女に対し、それぞれの家事負担量の認識を伺いました。結果、負担量の認識は全体においては約6割である一方、女性は約8割、男性は約4割を負担していると回答しており、男女の家事参画が平等化している近年においても、依然として女性の負担量が男性よりも圧倒的に多いと認識していることが分かりました。

年代別では大差が無く、どの年代においても女性の負担量の多さが占めています。(図1)

図1 三大家事における家事負担量の認識(性別・年代ごとの平均値)

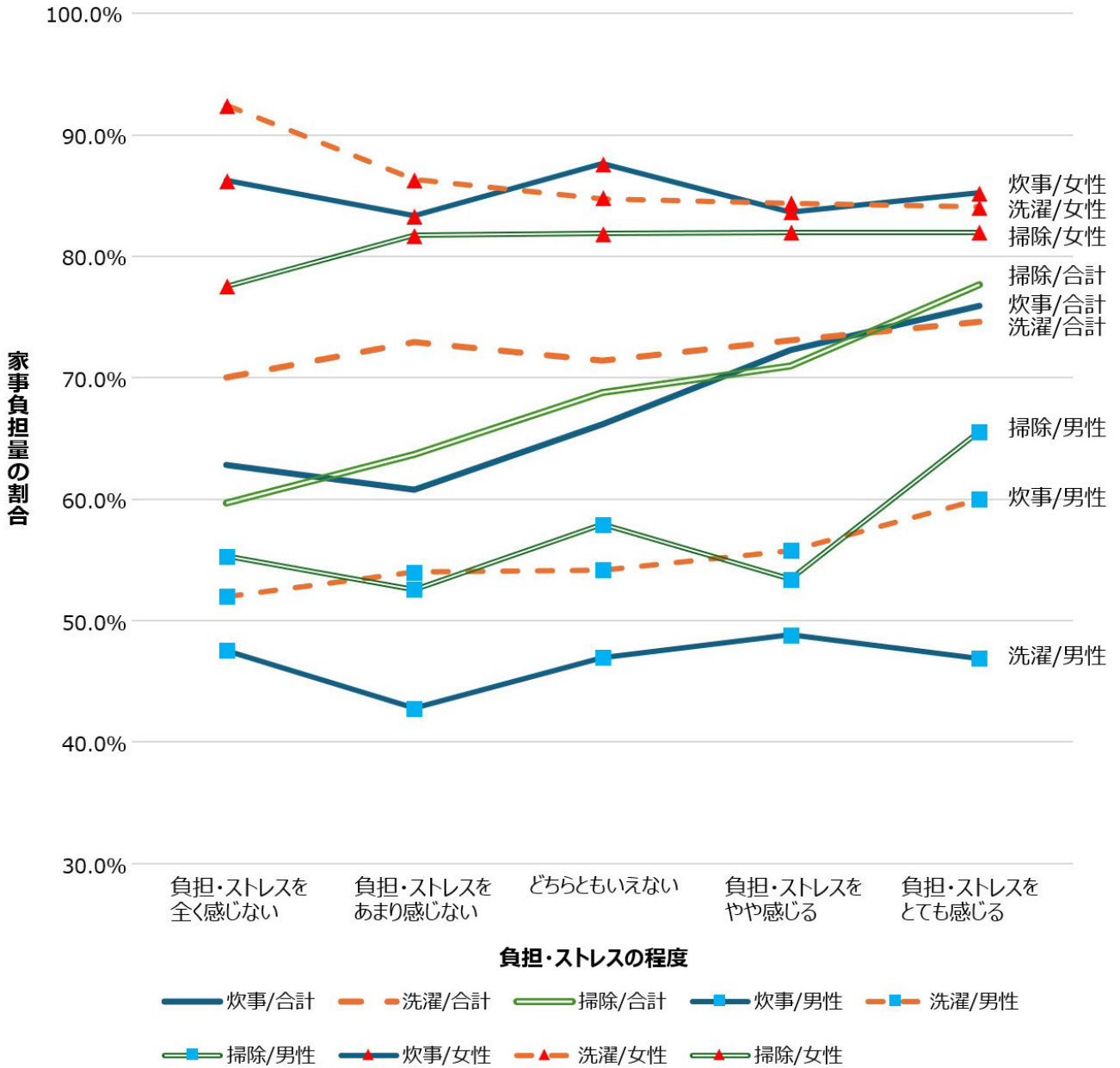


② 家事ストレスの要因は、男女とも「苦手・好きではない」意識が大きく影響

家事の負担量とストレスの関係では、全体において「炊事」と「洗濯」の負担量が多いほどストレスが大きい傾向が見られ、負担量とストレスに相関があることが分かりました。

性別で見ると、男性の「洗濯」と「掃除」においては、負担量が多いほどストレスが大きくなる反面、女性は負担量とストレスに関係性が見られないことが分かりました。(図2)

図2 家事負担量の割合とストレスの程度の関係性(単一回答)



家事ストレスの要因としては、男女とも「苦手・好きではない」と回答した人が、「炊事」で39.5%、「掃除」で46.1%と最多で、「洗濯」(28.0%)でも2番目に多いことが分かりました。「苦手・好きではない」意識は女性においてより高く、「炊事」(45.7%)、「掃除」(52.3%)では他の理由より20pt程度高いことが分かりました。(図3)

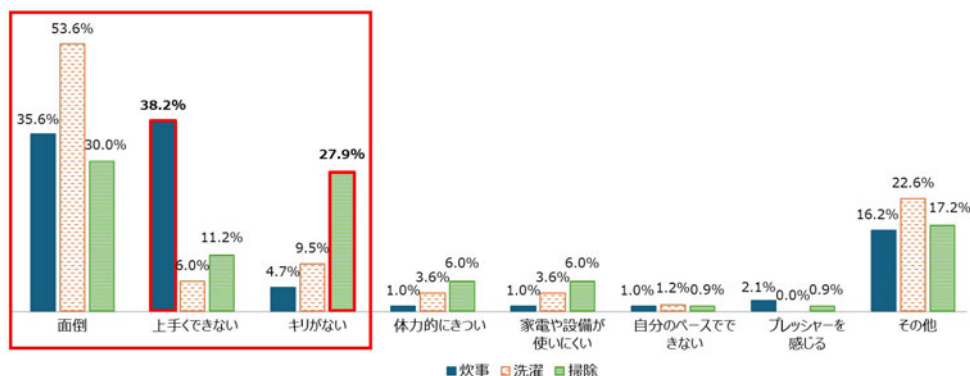
図3 三大家事に対してストレスを感じている理由(複数回答)

| 炊事 全体 (n=433) |                                    | 炊事 男性 (n=129) |                                    | 炊事 女性 (n=304) |                                  |
|---------------|------------------------------------|---------------|------------------------------------|---------------|----------------------------------|
| 1位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 39.5%           | 1位            | 自分のやり方に自信がない 29.5%                 | 1位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 45.7%         |
| 2位            | こなす量・頻度が多い 26.8%                   | 2位            | こなす量・頻度が多い 25.6%                   | 2位            | こなす量・頻度が多い 27.3%                 |
| 3位            | 自分のやり方に自信がない 26.3%                 | 3位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 24.8%           | 3位            | 自分のやり方に自信がない 25.0%               |
| 4位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 23.1%   | 4位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 23.3%   | 4位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 23.0% |
| 5位            | 家族が家事を分担してくれない 15.5%               | 5位            | 家族と家事のやり方が違ったり、求めるクオリティに差がある 20.9% | 5位            | 家族が家事を分担してくれない 18.4%             |
| 18.4pt差       |                                    |               |                                    |               |                                  |
| 洗濯 全体 (n=286) |                                    | 洗濯 男性 (n=113) |                                    | 洗濯 女性 (n=173) |                                  |
| 1位            | 天候やその日の状況に左右される 36.0%              | 1位            | 天候やその日の状況に左右される 34.5%              | 1位            | 天候やその日の状況に左右される 37.0%            |
| 2位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 28.0%           | 2位            | こなす量・頻度が多い 28.3%                   | 2位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 31.8%         |
| 3位            | こなす量・頻度が多い 25.5%                   | 3位            | 家族と家事のやり方が違ったり、求めるクオリティに差がある 25.7% | 3位            | こなす量・頻度が多い 23.7%                 |
| 4位            | 家族と家事のやり方が違ったり、求めるクオリティに差がある 15.7% | 4位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 22.1%           | 4位            | 家族が家事を分担してくれない 13.9%             |
| 5位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 14.7%   | 5位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 19.5%   | 5位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 11.6% |
| 23.8pt差       |                                    |               |                                    |               |                                  |
| 掃除 全体 (n=464) |                                    | 掃除 男性 (n=162) |                                    | 掃除 女性 (n=302) |                                  |
| 1位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 46.1%           | 1位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 34.6%           | 1位            | そもそもこの家事が苦手・好きではない 52.3%         |
| 2位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 26.3%   | 2位            | 家族と家事のやり方が違ったり、求めるクオリティに差がある 23.5% | 2位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 28.5% |
| 3位            | こなす量・頻度が多い 21.8%                   | 3位            | もっと時間や手間をかけてやりたいが、時間的余裕がない 22.2%   | 3位            | こなす量・頻度が多い 22.2%                 |
| 4位            | 自分のやり方に自信がない 17.2%                 | 4位            | こなす量・頻度が多い 21.0%                   | 4位            | 家族が家事を分担してくれない 19.5%             |
| 5位            | 収納スペースが足りない 17.0%                  | 5位            | 収納スペースが足りない 14.8%                  | 5位            | 自分のやり方に自信がない 19.2%               |

② 「苦手・好きではない」理由は「面倒」が多いが、家事の種類によって特徴的なものもある

三大家事において、「苦手・好きではない」理由を分類したところ、三大家事に共通して「面倒」(炊事: 35.6%、洗濯: 53.6%、掃除: 30.0%)の回答が多いなか、「炊事」ではスキルや自信が無く「上手くできない」(38.2%)、「掃除」ではやりだすと「キリがない」(27.9%)が多くを占めました。(図4)

図4 三大家事が「苦手・好きではない」理由(自由回答)の分類



「苦手・好きではない」理由の具体例としては、炊事が「上手くできない」は献立のレパートリーに乏しいや味付けが難しい等が挙がり、掃除は「キリがない」は掃除をしてもすぐに汚れて達成感が無い等が挙がっていました。(図 5)

図5 「炊事」「掃除」における「苦手・好きではない」理由(自由回答の例)

**炊事**

- ・正解の味が分からない。(女性/26歳/岡山県)
- ・片付けが苦手だから。(男性/42歳/東京都)
- ・料理に自信がない。レパートリーが少ない。覚えられない。(女性/49歳/奈良県)
- ・下準備や味付けが分からないので。(男性/52歳/京都府)

**掃除**

- ・子供の食べこぼしが頻繁で掃除してもすぐ汚れるから。(女性/27歳/鹿児島県)
- ・きれいに掃除してもすぐまた汚れるので虚しくなる。(女性/35歳/千葉県)
- ・掃除してもすぐに髪の毛が落ちていたりしている。(女性/53歳/北海道)
- ・綺麗にはならない。(男性/54歳/長崎県)

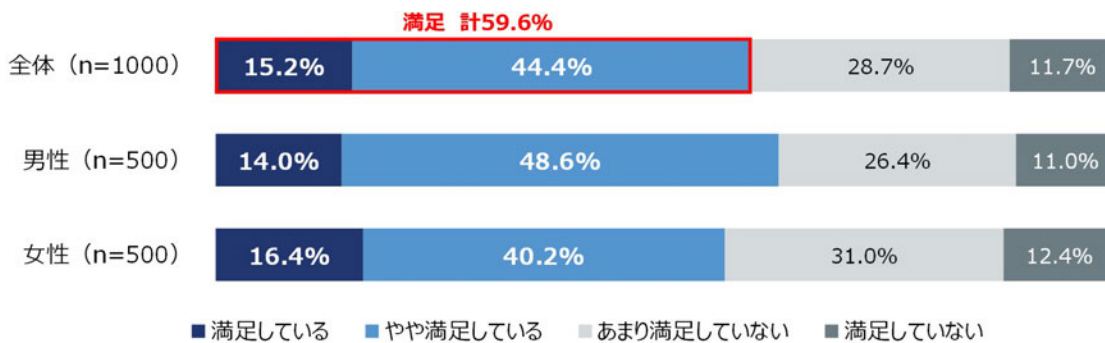
■『住まいの暮らしやすさに関する調査 2023』 結果要約

2023年5月に実施した『住まいの暮らしやすさに関する調査 2023』では、住まいにおける生活者の暮らしやすさの意識が、コロナ禍の期間(2021年)とその後(2023年)でどう変化したのかについて調査しました。

結果、住まいにおける暮らしやすさに寄与する要素として、「家事のしやすさ」「収納」「間取りの可変性やメンテナンスのしやすさ」が重要視されており、コロナ禍の期間とその後で変化はありませんでした。

特に、「家事のしやすさ」の満足度については、59.6%が満足していると回答している一方、4割以上の方は重要と思いながら満足できていない状態でした。(図 6)

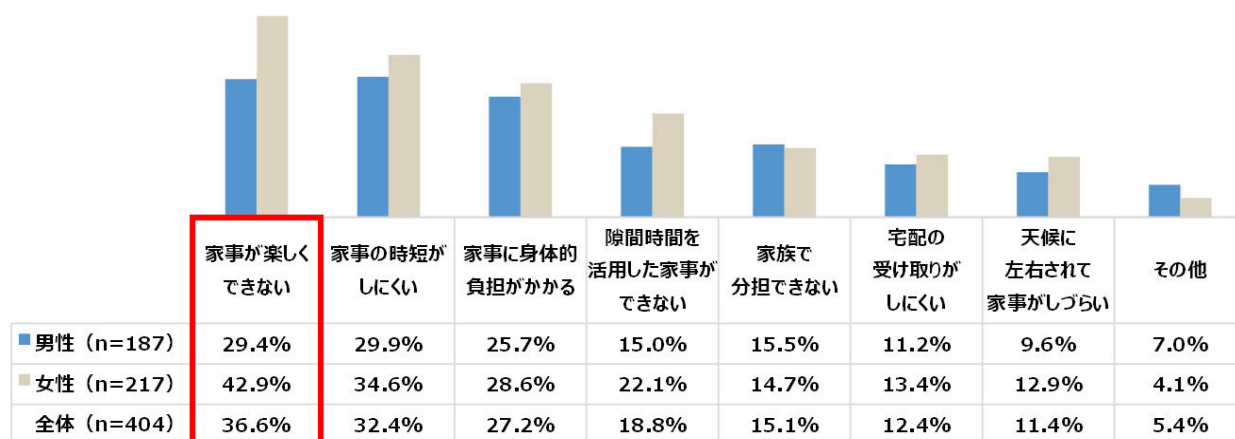
図6 現在の住まいの「家事のしやすさ(家事動線等)」に満足しているか(単一回答)





「家事のしやすさ」に満足していない理由では、「家事が楽しくできない」が最多であることから、ただ家事の負担を軽減する、効率化することだけが解決策ではないことが伺えました。(図7)

図7 「家事のしやすさ(家事動線等)」で満足していない理由(複数回答)



### 『住まいの暮らしやすさに関する調査2023』調査概要

- 調査対象 : 全国20歳～69歳の男女1,000人(性年代均等割付)
- 調査期間 : 2023年5月17日(水)～2023年5月18日(木) <2日間>
- 調査方法 : Web アンケート調査
- 調査委託先 : ネオマーケティング
- 調査主体 : パナソニック ホームズ株式会社

### ■当社が提案する「家事楽」について

当社は、長年にわたり家事がしやすくなる住まいの研究に取り組んできました。たどりついたのは、住まいでは、子どもも含め家族がチームになってリレーのように協力しあい、その時間を楽しめることが大切だということ。

家事のスタイルは十人十色。今後も、“誰でも、いつでも、苦手でも”家族みんなが家事に参加できるような工夫やアイデアを詰め込んだパナソニック ホームズの「家事楽スタイル」を提案していきます。