

6月23日～29日は男女共同参画週間

“名もなき家事”はこれで解決?! 30代～40代の既婚者 9700人に調査

## あと1割の家事シェアで、家族の絆が深まる!?

～理想の家事シェア。夫も妻もあと1割程、歩み寄りたい～

高橋ゆき氏と家事シェアを実践できる教育プログラム開発! 今年の夏は家族みんなで家事シェアを体験してみよう!

家事シェアについて考えるきっかけになるWEB動画も公開中!

大和ハウス工業株式会社(本社:大阪市)は、生活動線などを工夫することで、妻に偏りがちの家事負担や“名もなき家事”を軽減する「家事シェアハウス」を2016年11月から提案しています。今回、6月23日～29日の男女共同参画週間および「家事シェアハウス」全国一斉見学会を前に、一般の方に「家事シェア」に対するお悩みなどを聞き、全国のご家庭の「名もなき家事」を解消する教育プログラムを家事代行サービスの株式会社ベアーズが運営する家事大学と開発いたしました。

### ① 調査結果

#### ■理想の家事シェア比率はあと1割のシェア?!

30代～40代の既婚者男女 9700人に現状の家事負担を聞いたところ、妻が7割以上の家事を負担している家庭が80%を超えていました。一方で、理想の家事シェア比率は「夫 3.2割:妻 6.8割(現状、夫 2.0割:妻 8.0割)」と約1割の家事負担比率を変えることで、理想に近づくことが分かりました。

#### ■家事シェア夫婦は生活満足度が高い結果に。子育て、配偶者の存在意義にも影響?

“家事シェア夫婦(200人)”と“非家事シェア夫婦(200人)”にもアンケート調査を実施。“家事シェア夫婦”は、得意不得意や作業ペースなどの話し合いを経て、上手に家事シェアを実践しており、“非家事シェア夫婦”と比べ生活満足度が高いことがわかりました。お互いを尊重し助け合う家事シェアは、夫婦関係だけでなく、子育てや休日の過ごし方、配偶者の存在意義にまで影響を与えています。

※家事シェア夫婦:家事分担比率が「妻 4割:夫 6割 / 妻 5割:夫 5割 / 妻 6割:夫 4割」と回答した方  
非家事シェア夫婦:家事分担比率が「妻 4割:夫 6割 / 妻 5割:夫 5割 / 妻 6割:夫 4割」以外と回答した方

### ② 「名もなき家事解決プログラム」開発

高橋ゆきさん(家事大学学長)と共同で、家族で「家事シェア」を実践するための、「名もなき家事解決プログラム」を開発。座学と実践プログラムを組み合わせるものとして、近日公開させていただく予定です。

### ③ 家事シェアについて考えるきっかけをつくるWEBムービー公開

家事シェアに挑戦した家族を通して、行動を起こすことの大切さを実感してもらった動画を制作しました。本日6月20日(水)より、大和ハウスグループ公式チャンネル([https://youtu.be/jT7x0ho\\_BXg](https://youtu.be/jT7x0ho_BXg))にて公開します。

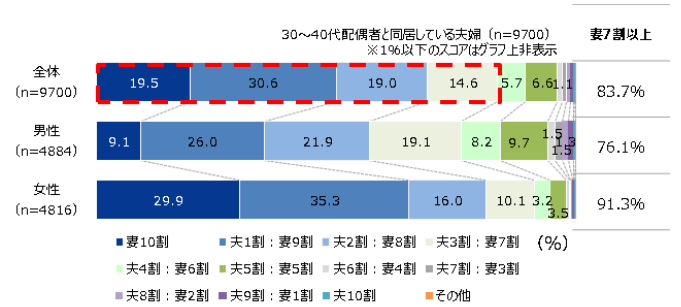
# 夫婦の家事シェア実態調査

## ■理想の家事シェア比率はあと1割のシェア？！

### 妻の家事負担が7割以上

家事分担率は妻7割:夫3割以上の家庭が80%を超え、妻側の認識では妻9割:夫1割とさらに妻の負担率が高い。夫の認識でも妻の家事分担率が高いと認識しているが、妻7割以上と思っているのは、夫76%に対して妻91%と、15%以上開きがあり、夫婦間の認識にズレが生じています。

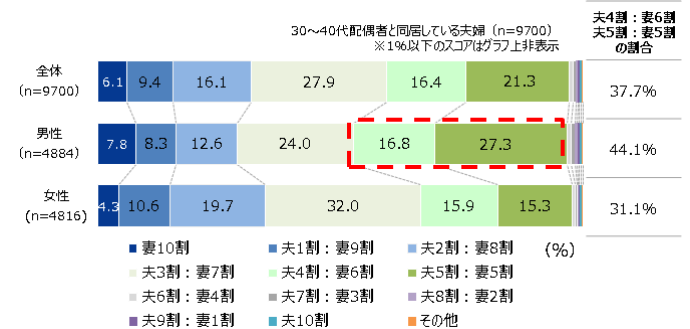
Q. ご家庭における「現在の家事負担」の比率はだいたい何割ぐらいですか。



### 夫も家事シェア比率を高めたい気持ちはある

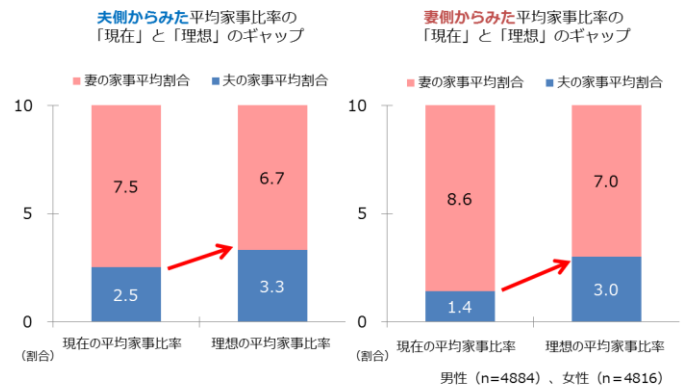
家事分担率の理想を夫に聞くと、妻6割:夫4割、妻5割:夫5割が44%以上と半数に近く、妻の理想の家事分担率よりも多いことがわかりました。家事シェアをできていない夫側も、もっと家事シェア比率を高めたい気持ちはあるが、行動に移せていないという状況が浮き彫りになりました。

Q. ご家庭における「理想の家事負担率」はだいたい何割ぐらいですか。



### あと「+1割」で、理想の家事シェアに？

夫側からみた現在の家事シェア比率の平均は「夫2.5割:妻7.5割」でした。理想の比率を聞いてみると、「夫3.3割:妻6.7割」と約1割のシェア比率で「理想」に近づくことがわかりました。妻側からみた現状の家事シェア比率と理想のギャップは約1.6割と夫側よりやや高いものの、家事シェア比率を「夫5割:妻5割」にしなければいけないわけではなく、お互いあと1割程度、歩み寄りたいという気持ちであることがわかりました。



### これが、現代の家事シェア夫婦と非家事シェア夫婦？！

全体の約13%を占める家事シェア夫婦は、夫婦どちらも家事の4割以上を担い、家事の満足度は妻と夫ともに70%を超えています。

#### 家事シェア妻

世帯年収 平均638万円  
正社員42%・パートアルバイト35%

#### 【家事シェアする理由】

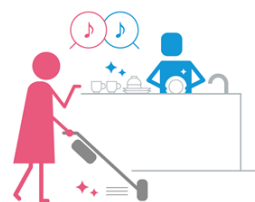
- ・共働きだから当然
- ・お互い得意不得意がある
- ・助け合う関係性が大切
- ・相手任せという考え方は嫌

#### 家事シェア夫

世帯年収 平均778万円  
正社員71%・公務員12%

#### 【家事シェアする理由】

- ・共働きだから当然
- ・支え合うことで夫婦円満になる
- ・お互いストレスを溜めたくない
- ・「男は仕事だけ」という考え方ではない



#### 非家事シェア妻

世帯年収 平均554万円  
パートアルバイト62%・正社員22%

#### 【家事シェアできない理由】

- ・自分でやった方が早い
- ・夫の家事スキルが低い
- ・夫の仕事が忙しい
- ・夫と家事のやり方が違う

#### 非家事シェア夫

世帯年収 平均725万円  
正社員81%・公務員14%

#### 【家事シェアできない理由】

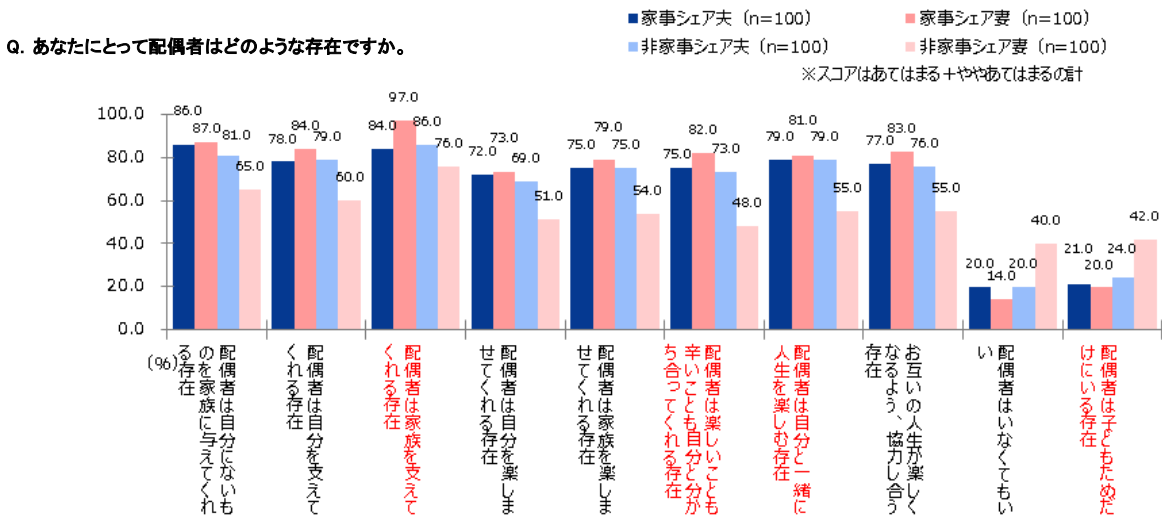
- ・仕事が忙しい
- ・妻のやり方(ルール)がある
- ・つつい妻に甘えてしまう
- ・仕事と収入のバランス



## ■家事シェア夫婦は夫婦関係の満足度が高い結果に。子育て、配偶者の存在意義にも影響？

### 家事シェアしているかどうかで、妻からみた夫の「存在意義」には大きな差が。

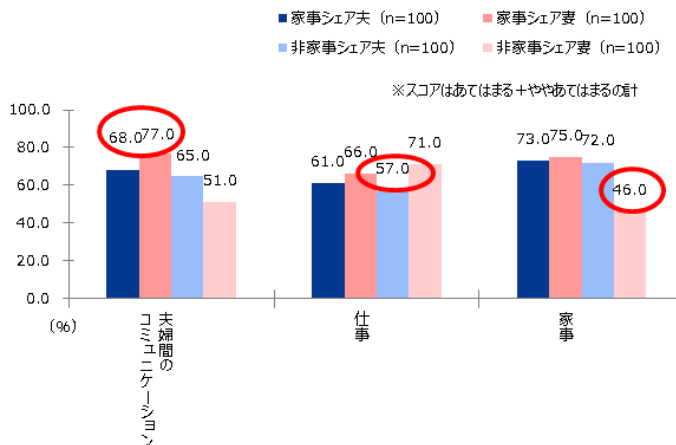
配偶者について聞いたところ、家事シェア妻の 80%以上が夫のことを「何でも分かち合う存在」「人生を一緒に楽しむ存在」と認識。生活のベースである家事をシェアする夫婦ほど、配偶者のことを「家族を支えてくれる存在」と思う傾向が見られました。一方、家事がどちらかに片寄ってしまうと、妻から見て「子どものためだけにいる存在」や「配偶者はいなくてもいい」というスコアが高い結果となりました。



### 家事シェアしている家庭ほど、夫婦関係の満足度も高くなる結果に。

家事シェアを実践していると「夫婦間コミュニケーションの満足度」が格段に高くなり、ビジネス・家事両方の満足度がアップするという結果に。一方、非家事シェアになるとビジネス(夫)、家事(妻)それぞれの満足度が低くなっています。

Q. 「夫婦間のコミュニケーション」「仕事」「家事」それぞれ、あなたはどの程度満足していますか。



### 家事シェア夫婦が教える“シェアのコツ”

#### 家事シェア妻

- ・夫婦で協力する心を大切に
- ・完璧な家事シェアを望まない
- ・相手のペースややり方を尊重する
- ・問題があればすぐに話し合う

#### 家事シェア夫

- ・得意不得意を話し合う
- ・お互いストレスのないやり方を見つける
- ・仕事偏重の考え方をやめる
- ・家事を“手伝う”という意識を変える

#### 【調査概要】

■実施時期 2018年5月21日(月)～5月22日(火)

■調査手法 インターネット調査

■調査対象 全国の30代～40代の既婚男女10000人のうち、配偶者と同居している9700人を分析対象として設定。

その中から共働きで、家事分担比率が「夫4割:妻6割」、「夫5割:妻5割」、「夫6割:妻4割」である夫婦を家事シェア層とし、それ以外を非家事シェア層と定義した。家事シェア層、非家事シェア層を男女別それぞれ100人ずつ計400人回収。

※構成比(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

## ■調査結果について、有識者からのコメント:高橋ゆき(家事大学学長)



家事代行サービスの株式会社ベアーズ取締役副社長。家事研究家。キッズからシニアまで暮らしの向上を研究し、家事のスペシャリストとしてテレビ・雑誌などで幅広く活躍中。おそうじは、「楽ラク(楽しく、楽に)キレイ」をテーマに、身近にあるもので様々なアイデアグッズを開発。また、お掃除を、生活の知恵を伝える場であり、親子とのコミュニケーションの場でもあるとして、親子で夫婦で楽しめる家事コミュニケーションを提唱。2015年には世界初の家事大学設立、学長として新たな挑戦を開始。2016年のTBSドラマ「逃げるは恥だが役に立つ」でも家事監修を務めた。書籍「楽ラク掃除の基本」(学研プラス)が好評発売中。

家は、家族がエネルギーをチャージする場所です。そのため、家事をどのような心持ちで誰が行っているかでそのエネルギー感も大きく変わります。また、家事という行為は、尽きることなく、日々繰り返して行われます。まずはお互いが、家族の空間をどのようなエネルギーにしたいかを話し合うことが大切だと思います。そして、**家族をチームとして捉え、一致団結し、志をひとつにして良い家庭をつくることを目指す、と自然にお互いの得意不得意や家事分担の希望を知ることができる**のではないかと思います。

## ■「あと1割」を実現するために、明日から改善できる、3つのポイント

### 1. 家事分担を可視化してみる。

家事分担シートなどを活用して、お互いがやっていること、相手をお願いしたいと思っていること、家をどのような空間にしていきたいかの話し合いの中に、必ず**+1割**のヒントが隠れています。

### 2. 可視化した家事の中で、何ができるか「役割」「ポジション」を明確にする。

できれば、相手のこだわりが少ない領域で、緊急度・重要度が高いと思っている分野を担当すると、あなたの家事シェア度がググっと上がります！なかなか時間が割けられない方は、同じく相手のこだわりが少ない領域で、できたらやりたいと思っている分野を手が空いたタイミングで行えたらいいですね。

### 3. 相手へのダメ出しはNG。任せた領域については口出しをしすぎないのがポイント！

「ありがとう」という感謝を必ず伝え、リクエストがある場合も愚痴として主観的に伝えるのではなく、「こういう理由で、次はこうしたほうがよいのではないかと事実をあくまで客観的に感情を挟まずに、提案形式で伝えるのも効果的です。「この汚れを落とすにはどうしたらいいかしら」「これをもっと効率よくやるにはどんな方法がある」と相手に聞いて、一緒に解決するのもオススメです。また、お休みの取り方をたまには反対にしてみると、実際に相手が普段何をしてくれているのか体験し、互いに対し理解を深めるよいきっかけとなります。

## 「家事シェア」できていない夫の皆さんへ:求められているのは「ヘルプ」ではなく、「シェア」という家族の絆

**妻が求めているのは、「ヘルプ=手伝って」ではなく、「シェア=分かち合う」という家族の絆**なのだと思います。それは、決して家事を作業として分担することだけではありません。時間的にどうしても出来ない場合は、互いをサポートする気持ちで助け合い、サポートしてくれた場合には感謝の気持ちを持たば、シェアする中に良い循環が生まれますね。わからないのであれば是非聞きながら覚えていけば良いと思います。**大切なのは家族の一員としてそれぞれが何をできるか**、です。できることから始めていきましょう。

## ■高橋ゆきさん(家事大学学長)と共同監修、「名もなき家事解決プログラム」開発

今回、調査にコメントをいただいた、高橋ゆきさん(家事大学学長)と共同で、家族で「家事シェア」を実践するための「名もなき家事解決プログラム」を開発。座学と実践プログラムを組み合わせるものとして、近日公開させていただきます。

### プログラムイメージ(案)

- ① 「名もなき家事」があることを知り、意識を変えることで「名もなき家事」を減らしていこう！
- ② 家事を減らすコツは、「手当と段取り」にあり！実践の知恵を学ぼう！
- ③ 誰でもすぐに作れる、使える、「家事お役立ちグッズ」を作ってみよう！
- ④ あと1割、お母さんの負担を減らすために、どうやったら毎日継続できるか考えてみよう！

- ▼ 家事シェアについての考えるきっかけをつくる WEB サイト「KAJI SHARE ACADEMY(家事シェアアカデミー)」  
<https://www.daiwahouse.co.jp/jutaku/lifestyle/kajishare/academy.html?ad=kajishare1806>

## ■家事シェアについて考えるきっかけをつくる WEB ムービー公開

「家事シェア - 家族だからこそ、なかなかいえないことがある。」  
共働きで何かと忙しい…そんな、とある家族の、とある物語。近くにいるからこそ言葉にしにくいことがあったり、ついわかったつもりでいたり、あきらめていたり。そんな家族にとって家事とは何か。家事シェアは何をもたらしてくれるのか。「家事シェア」という行動を起こすことの大切さが実感できるムービーです。



- ▼ 「家事シェア-家族だからこそ、なかなかいえないことがある。」WEB ムービー  
大和ハウスグループ公式チャンネル([https://youtu.be/jT7x0ho\\_BXg](https://youtu.be/jT7x0ho_BXg))

## ■7月見学会情報

「みんなで」が増えると、「ありがとう」が増える。体験しよう！家族で家事をシェアする暮らし。  
2018年7月21日(土)・22日(日)10:00～17:00 雨天開催

- ▼ 家事シェアハウス WEB サイト  
<https://www.daiwahouse.co.jp/bunjo/kajishare/>