

1月25日は「主婦休みの日」 30・40代夫婦のライフスタイル調査第3弾

家事シェア・分担は浸透しても「共疲れ」でケンカ増!? 時短しても余裕なし!?
3割以上の方が、空いた時間で別の家事。完璧を求めて陥る「無限家事地獄」。

家事167項目のうち、

家電などに任せれば70項目(41.9%)が「しない家事」に!?

調査結果からは「ストレスが40.0%減ると思う」と回答。

パナソニック株式会社は、仕事に家事に子育てに、忙しい毎日にゆとりを提供するプロモーションの一環で、2017年より30・40代夫婦のライフスタイル調査を実施しています。1月25日の「主婦休みの日」を前に公開する第3弾調査では、家事分担意識が浸透してきている一方で、際限なくやるべき家事が出てくる「無限家事地獄」に陥っている実態が浮き彫りに。また、様々な家事項目をリスト化し、家電などに任せられる可能性がある「しない家事リスト」を公開。「しない家事」になり得るのは41.9%で、さらに追加調査により「しない家事」にすることでストレスが40.0%減少するとの回答が得られました。

【調査概要】①2019年 30・40代夫婦のライフスタイル調査第3弾

調査対象: 関東(1都6県)・関西(2府4県)に在住の30～49歳既婚男女計1,200人

調査方法: インターネット調査 調査期間: 2019年7月31日(水)～8月7日(水)

②2019年 30・40代夫婦のライフスタイル調査第3弾(追加調査)

調査対象: 同上 調査方法: 同上 調査期間: 2020年1月8日(水)～1月10日(金)

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。
※調査結果をご紹介いただく際は、「パナソニック調べ」と注釈をご記載ください。

本リリースサマリー

■ Chapter1 家事分担意識の浸透

- ・家事分担意識は年々広がってきている
- ・分担の実績も2年前と比較して、わずかながらUP
- ・一方、2年前と比較して、共働き夫婦から「余裕・ゆとり」が減退
- ・家事分担により、家事での疲労度は、夫は上がり、妻は下がっている。夫婦ともに疲れている「共疲れ」の状態に?

■ Chapter2 家事分担できても疲弊する「共疲れ」夫婦

- ・共働き夫婦の仲はよくなっているのに、「共疲れ」でトラブルは増えている
- ・家事を分担できても、「心が求める時間」が持てない
- ・家事分担している夫婦では、夫婦合計の家事時間が減るわけではなく、むしろ増えている

■ Chapter3 正解がない、際限がない「無限家事地獄」に陥っている!?

- ・時短をしても時間やゆとりができない
- ・原因は、際限がないやるべき家事が空いた時間にできてしまうこと
- ・永遠に終わらない「無限家事地獄」

■ Chapter4 家電などに任せられる「しない家事リスト」公開! 「しない家事」でストレスも減

- ・2年前と比較して、ほぼすべての家事について「負担を減らしたい」意向が増えている
- ・「時短」でも「分担」でもない、「しない家事」になり得るのは70項目(家事全体は167項目)
- ・「しない家事」を取り入れることで、ストレスが約40.0%減少(②追加調査)

■ Chapter5 「無限家事地獄」から解放されるために! 「しない家事」のすすめ

(シンプルライフ研究家マキさん、家事アドバイザー矢野きくのさんコメント)

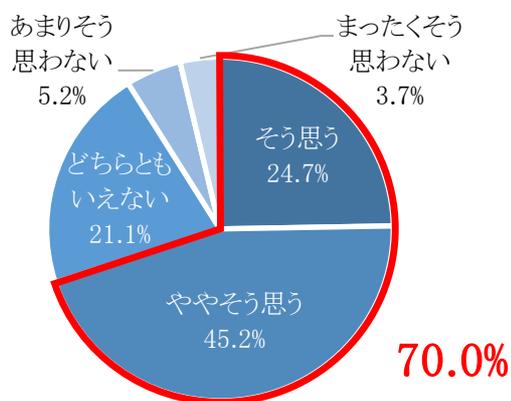
- ・「まだきちんとできていない」と際限なく家事をしてしまう人の気持ちを軽くするために
- ・マルチタスクな家事は、ストレスにつながる
- ・家事量を減らすために「しない家事」(自分たちがしなくていい家事)を決めて家電などに任せる

・家事分担意識は年々広がってきている

共働きの世帯で「以前より、家事を分担するべきという意識が広がっていると思う」人は70.0%、「以前より、世の中や社会一般で、家事分担や協力は進んでいると思う」人は64.0%、「家事を、夫婦や家族で分担や協力してやるのは当たり前だと思う」人は76.1%と、家事を分担する意識は広がってきていることがわかります。

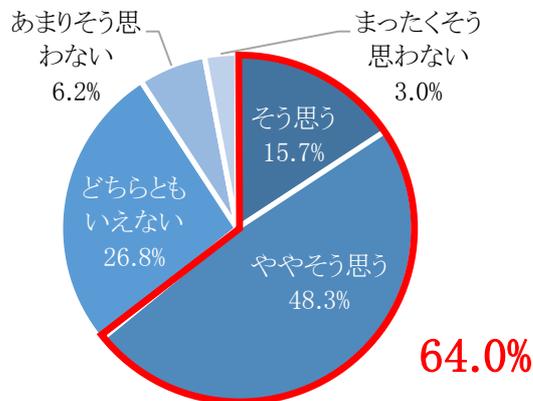
以前より、夫婦(または同居の恋人・パートナー)が家事を分担するべきという意識が広がっていると思う

(n=共働き世帯809人/SA)



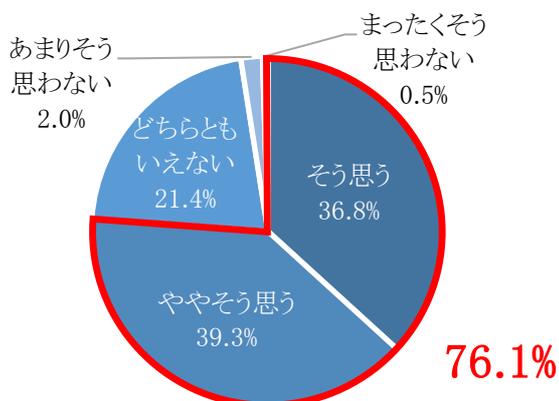
以前より、世の中や社会一般で、夫婦(または同居の恋人・パートナー)の家事分担や協力は進んでいると思う

(n=共働き世帯809人/SA)



「家事」を、夫婦や家族で分担や協力してやるのは当たり前だと思う

(n=共働き世帯809人/SA)



・分担の実績も2年前と比較して、わずかながら上昇

2017年4月に実施したライフスタイル調査と比較して、自身とパートナー(配偶者または、同居している恋人・パートナー)の家事分担の割合は、「夫視点」/「妻視点」、「平日」/「休日」/「トータル」いずれも、夫の割合が1~3ポイント程度上がる結果となりました。わずかですが、実績としても家事分担は進みつつあるようです。

共働き世帯の家事分担の割合

(2017年4月 | n=共働き世帯1,256人/SA) (2019年8月 | n=共働き世帯809人/SA)

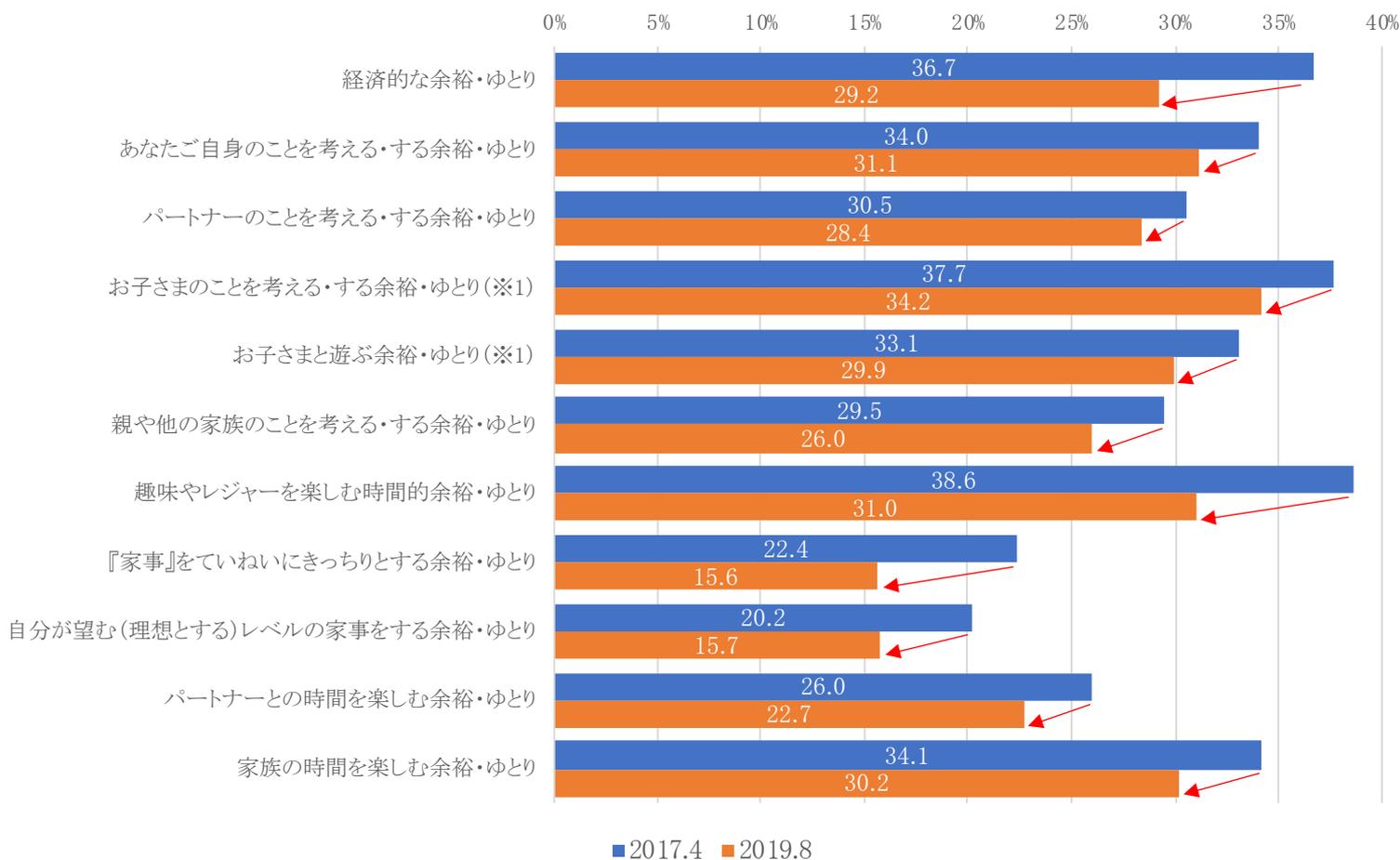
家事分担の「実態」		2017年4月 夫:妻		2019年8月 夫:妻
共働き夫としては…	平日	40.4% : 59.6%	→	43.8% : 56.2%
	休日	46.2% : 53.8%	→	49.0% : 51.0%
	トータル	43.7% : 56.3%	→	45.8% : 54.2%
共働き妻としては…	平日	14.4% : 85.6%	→	16.4% : 83.6%
	休日	23.5% : 76.5%	→	24.2% : 75.8%
	トータル	19.9% : 80.1%	→	20.7% : 79.3%

•一方、2年前と比較して、共働き夫婦から「余裕・ゆとり」が減退している

2017年の調査と比較して、生活の中に「ゆとりがある」と回答した割合は、調査した全ての項目で下がっていました。共働き世帯で家事分担の意識は広がりながらも、夫婦から「余裕・ゆとり」が減退しているという現象が起こっているようです。

普段の生活の中における余裕とゆとり

(青:2017年4月 | n=共働き世帯1,256人 ※1 n=共働き世帯で子どもありの883人/SA)
 (オレンジ:2019年8月 | n=共働き世帯809人 ※1 n=共働き世帯で子どもありの571人/SA)



•家事分担により、家事での疲労度は夫は上がり妻は下がっている。夫婦ともに疲れている「共疲れ」の状態に？

家事の肉体的・精神的な疲労度は、2017年の調査と比較して、夫の疲労度は上がり、妻の疲労度は下がっていることから、家事の分担が進んでいることがわかります。一方で、相変わらず6割以上の共働き妻が「家事で疲れている」と回答。家事で疲れている共働き夫も3割を超えていることから、夫婦共に家事に疲弊している「共疲れ」の状態になっているのかもしれませんが。

共働き世帯の疲労度の比較

(青:2017年4月 | n=共働き世帯1,256人/SA) (オレンジ:2019年8月 | n=共働き世帯809人/SA)

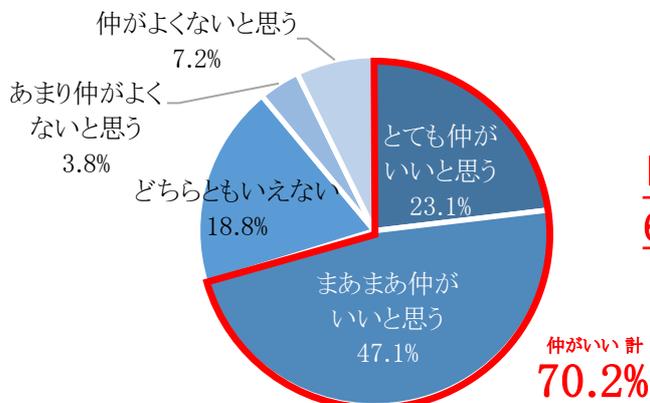


共働き夫婦の仲はよくなっているのに、「共疲れ」でトラブルは増えている

2017年と2019年の調査を比較すると、「パートナーと仲がいい」と回答する割合が増えている一方で、「お互いが疲れていてトラブルになったことがある」と回答する割合も大幅に上昇しています。また、家事の分担によるケンカもこの2年で約7.6ポイント増えています。

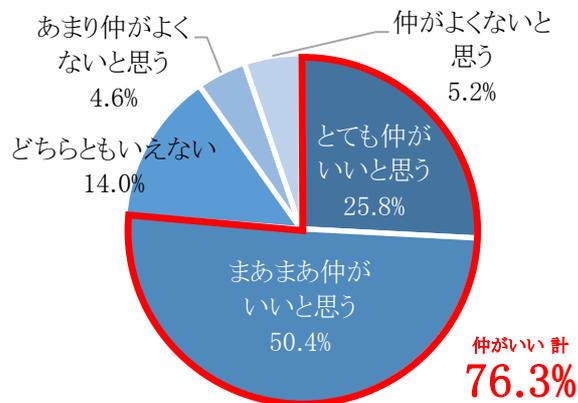
パートナーとの仲 | 2017年4月

(n=共働き世帯1,256人/SA)



パートナーとの仲 | 2019年8月

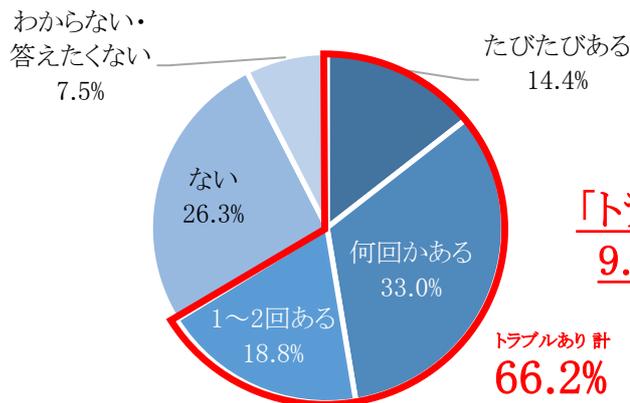
(n=共働き世帯809人/SA)



「仲がいい」が
6.1ポイントUP

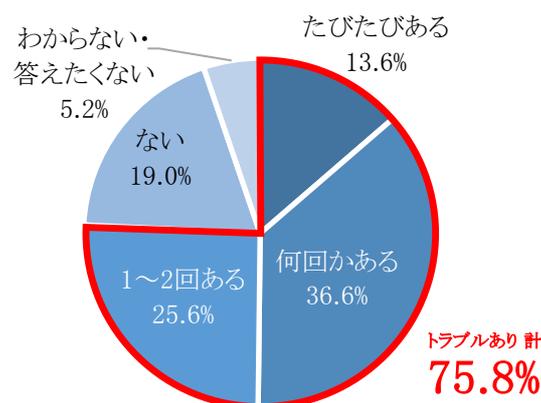
疲れによるパートナーとのトラブル | 2017年4月

(n=共働き世帯1,256人/SA)



疲れによるパートナーとのトラブル | 2019年8月

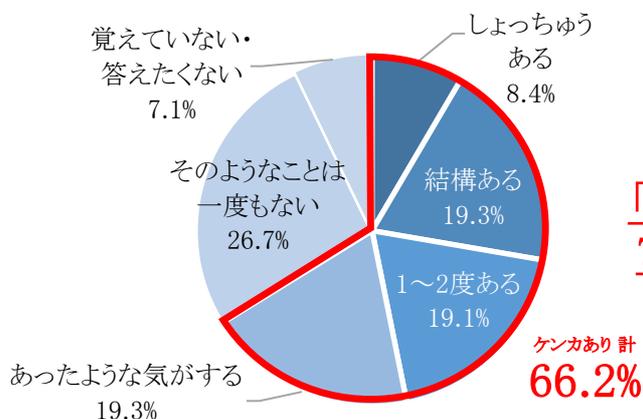
(n=共働き世帯809人/SA)



「トラブルあり」が
9.6ポイントUP

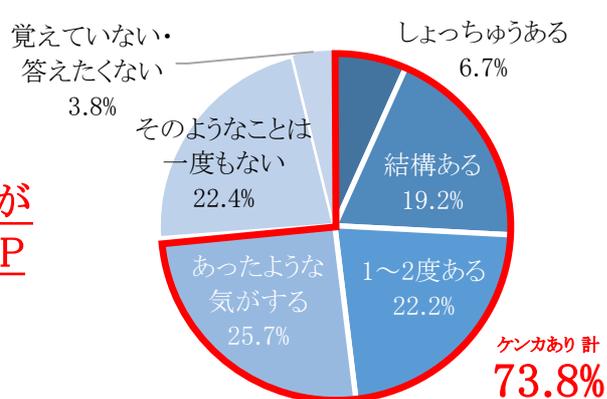
家事の分担によるケンカ | 2017年4月

(n=共働き世帯1,256人/SA)



家事の分担によるケンカ | 2019年8月

(n=共働き世帯809人/SA)



「ケンカあり」が
7.6ポイントUP

•家事分担は進みつつあっても、「心が求める時間」が持てていない現実

共働き世帯のうち、過半数の人が「心のよりどころとなる時間」「家族みんなと過ごす時間」「自分の好きなことをする時間」「子どもと過ごす時間」(子どもがある人のみ)を増やしたいと回答し、実際には多くの人が「心が求める時間」を持てていないという実態が浮き彫りになっています。

「心が求める時間」を持ちたい人の割合



(n=共働き世帯809人/SA)



(n=共働き世帯809人/SA)



(n=共働き世帯809人/SA)



(n=共働き世帯で子どもがある人571人/SA)

•時間が持てない原因として「家事」は小さくない、およそ半数が「家事から自由になりたい」と思っている

「心が求める時間」ができない・増やせない原因に「家事」があると回答した夫は約3割、妻が約5割という結果に。割合としては小さくなく、見過ごせない原因となっているようです。

また、約半数の共働き夫婦が「家事から自由になりたい」と思っており、妻にいたっては「家事や仕事で疲れている」と同様に6割という結果になっています。

時間が持てない理由に「家事」がある

夫 28.8%

妻 50.9%

家事から自由になりたい共働き夫婦

夫 32.4%

妻 60.7%

(n=共働き世帯で暮らしの時間を増やしたいかつ家事をしている夫351人/妻344人/SA)

(n=共働き世帯で家事をしている夫392人・妻369人/SA)

•家事分担している夫婦では、夫婦合計の家事時間が減るわけではなく、むしろ増えている

共働き世帯が家事にかけているトータル時間を「家事分担ができていない世帯」と「家事分担ができていない世帯」で比較したところ、両者が家事にかけているトータル時間に大差がない、むしろ「家事を分担できている世帯」の方が、家事に時間をかけている傾向があることがわかりました。

家事にかけている時間

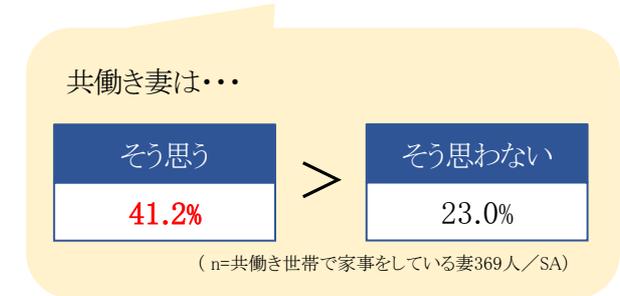
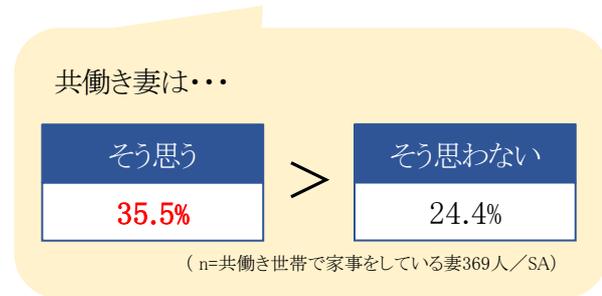
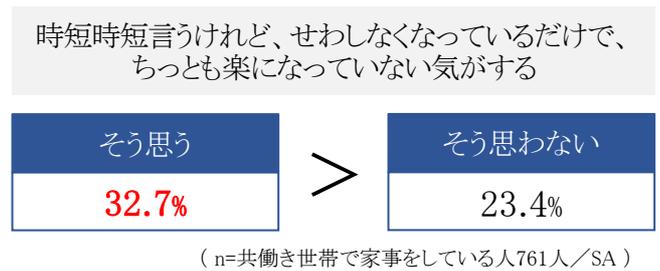
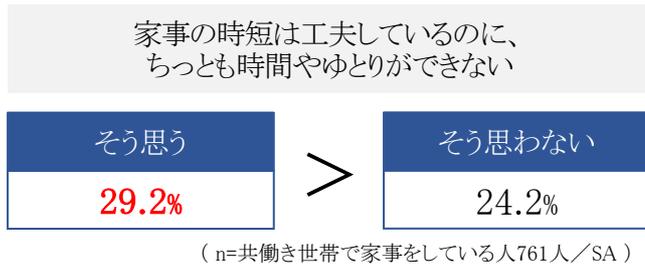
(n=共働き世帯809人/SA)

	家事を分担できている		家事を分担できていない	
	共働き妻	共働き夫	共働き妻	共働き夫
平日の、家事にかけているトータル時間	124.7分	56.1分	143.6分	33.6分
	180.8分		177.2分	
休日の、家事にかけているトータル時間	133.3分	85.0分	147.2分	52.9分
	218.4分		200.2分	

■Chapte3 正解がない、際限がない「無限家事地獄」に陥っている！？

・時短をしても「ゆとりがない」「せわしない」「楽になっていない」

家事の時短を工夫しても、「時間やゆとりができない」、「せわしないだけで、やるが変わっていない」、「せわしないだけで、ちっとも楽になっていない」と回答する人が多い結果となりました。



・家事の質を追求しているわけでもない

では、余裕がない理由は、家事の質を追求しているのか？というところ、そういうわけでもないようです。共働き世帯の女性に対して、「専業主婦と同じ、もしくはそれ以上のレベル(質)の『家事』をしようと思っていますか？」と質問したところ、2017年は半数以上がYESと回答しましたが、2019年にはYESの割合が3割強に減少しています。共働き世帯の女性は、家事において専業主婦レベルの質を徐々に諦めてきているのかもしれない。

専業主婦と同等以上の質を目指している

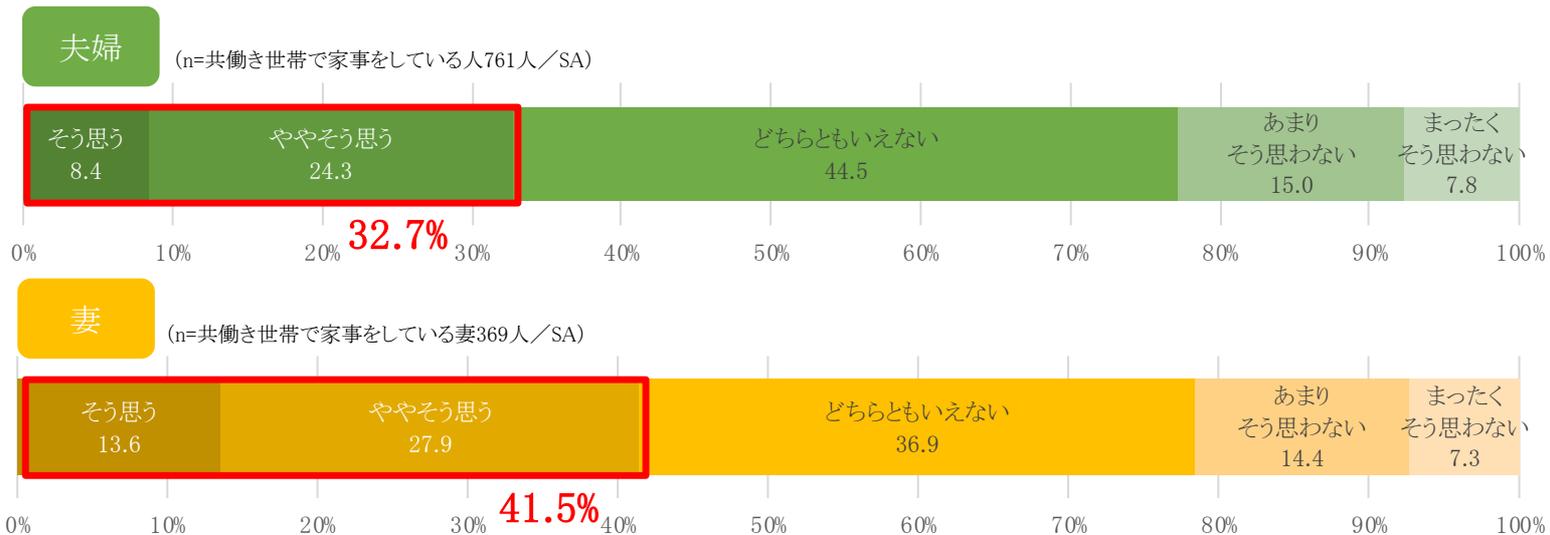


(青:2017年4月 | n=共働き世帯の妻510人/SA) (オレンジ:2019年8月 | n=共働き世帯の妻379人/SA)

・原因は、空いた時間でやるべき家事ができてしまうこと

共働き世帯で家事をしている人に対して、家事の時短に対する意識や行動を調査したところ、「時短で空いた時間にやるべき家事ができてしまう」「時短してもやるべき家事の量が変わらない」「問題は家事の量自体が多いことである」と感じていることがわかりました。

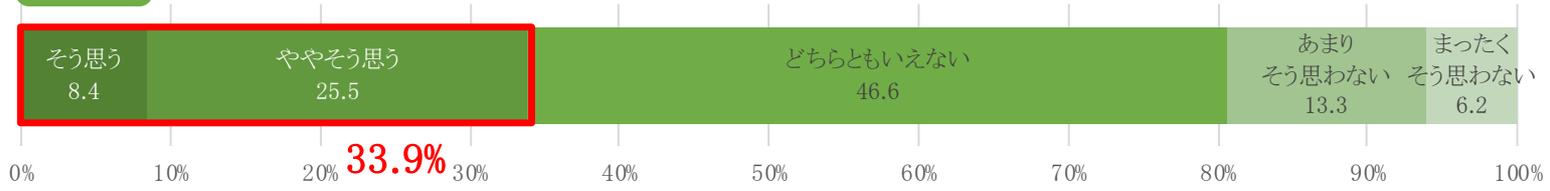
家事の時短をしても、その空いた時間にやるべき家事ができてしまう、やるべき家事が山とあって余裕もゆとりもできない



家事の時短はもちろんしていてもやるべきことはあるので、これ以上、なかなか家事の時短のしようがない、難しい

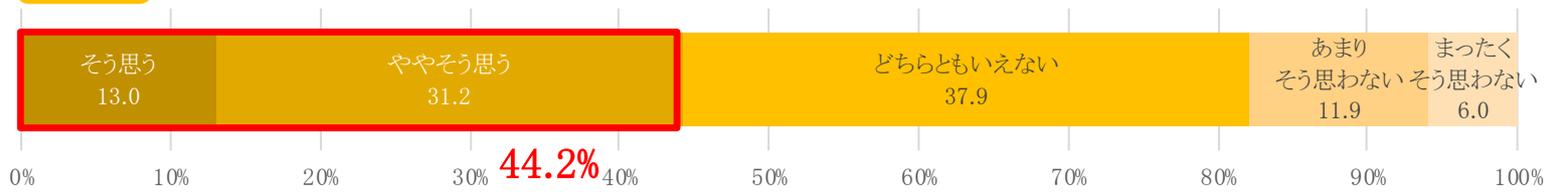
夫婦

(n=共働き世帯で家事をしている人761人/SA)



妻

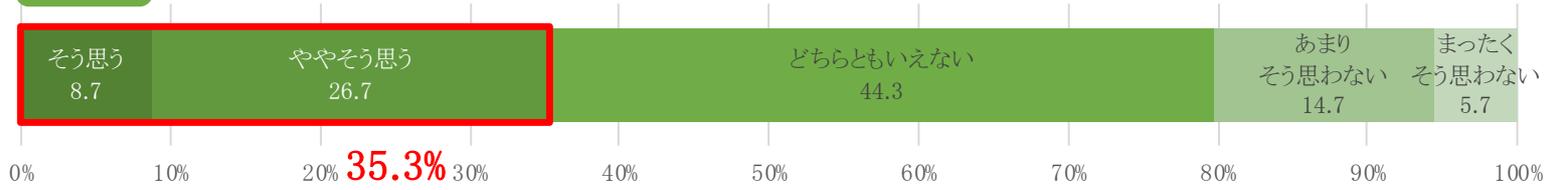
(n=共働き世帯で家事をしている妻369人/SA)



毎日の家事でやるが多すぎて、時短してもやることの数や量は変わってないと感じる

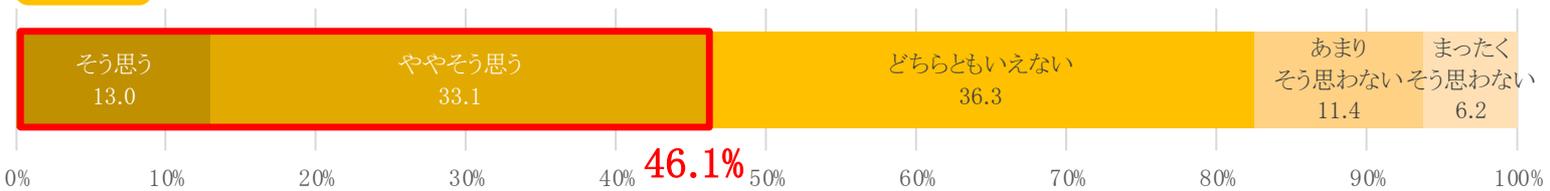
夫婦

(n=共働き世帯で家事をしている人761人/SA)



妻

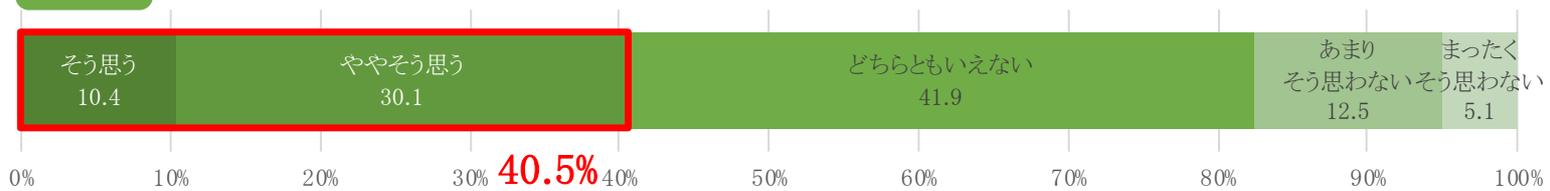
(n=共働き世帯で家事をしている妻369人/SA)



時短しても、やるべき家事の量自体が実はあまり変わらない

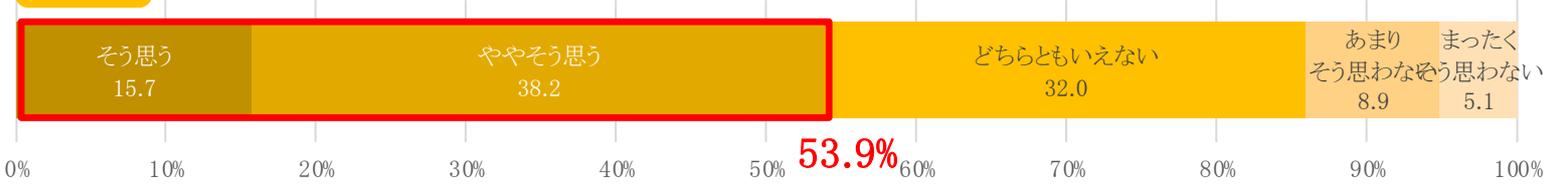
夫婦

(n=共働き世帯で家事をしている人761人/SA)



妻

(n=共働き世帯で家事をしている妻369人/SA)



問題は、家事に費やす時間ではなく、家事の量自体が多いことだと思う

(n=共働き世帯で家事をしている人761人/SA)

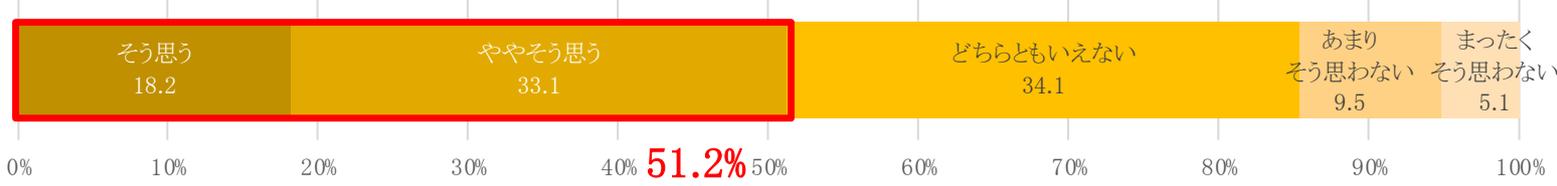
夫婦

(n=共働き世帯で家事をしている人761人/SA)



妻

(n=共働き世帯で家事をしている妻369人/SA)



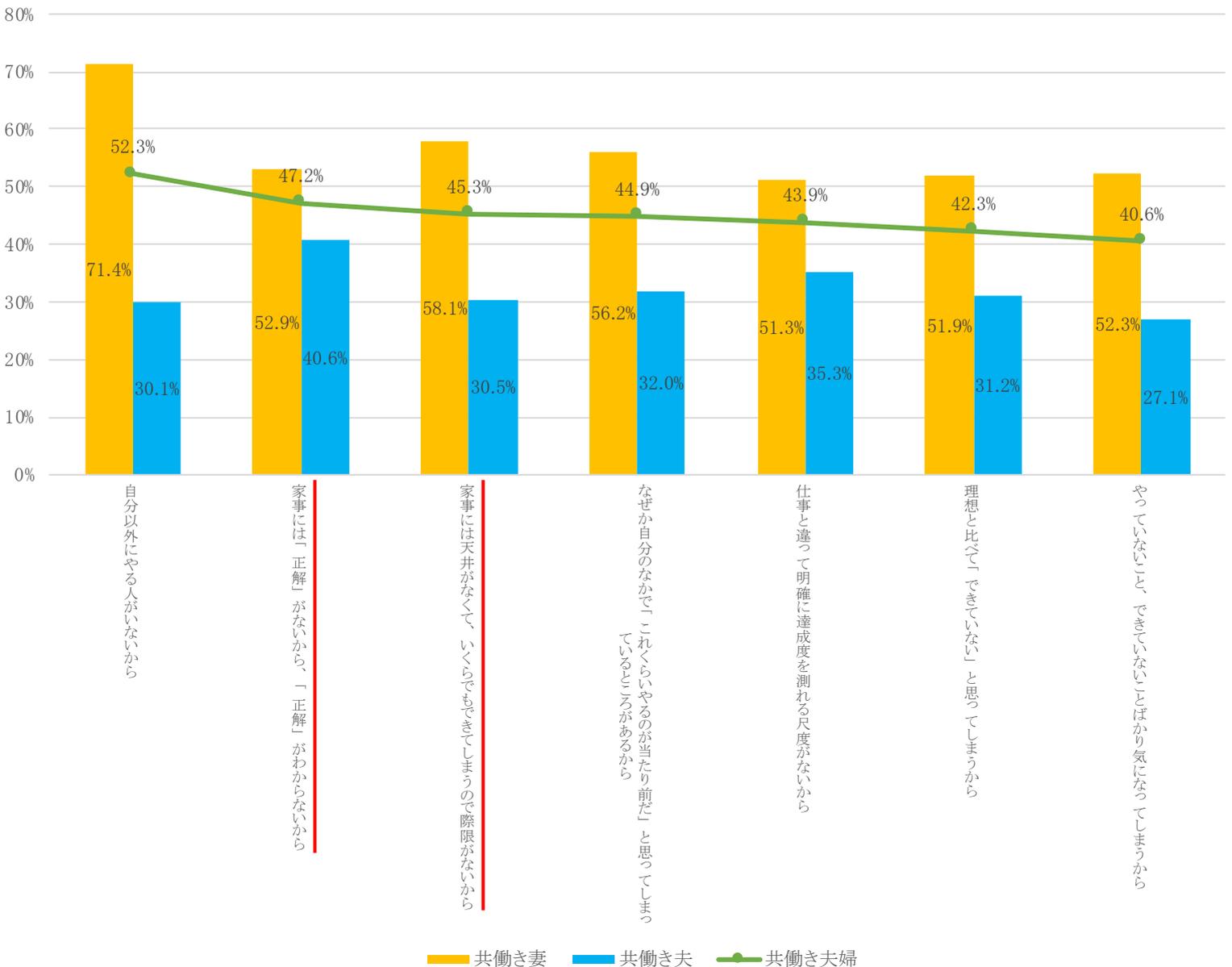
・正解がない、際限がない、永遠に終わらない「無限家事地獄」

家事をもっと楽したいと思っているのに、なかなかそうできない理由で最も多かったのは「自分以外にやる人がいないから」で、続いて「家事には正解がないから」、「家事には際限がないから」、「達成度が測れる尺度がないから」、「自分の中の理想と比較して、できないと思ってしまう」など、次から次へとやるべき家事を作り出してしまふ、どこまでいっても終わらない理由が並びました。多くの共働き世帯が、いわば「無限家事地獄」に陥ってしまっているようです。

時短や家事分担をしてもゆとりや余裕ができない理由も、この「無限家事地獄」が原因かもしれません。

家事をもっと楽したいのに、そうできない理由

(n=共働き世帯で家事を楽しみたい人574人/SA)



2年前の2017年と比較して、徐々にではあるものの、意識としても実態としても、共働き世帯での家事分担が浸透してきていることがうかがえます。

一方で、普段の生活の中での余裕やゆとりは減退しており、さらには夫婦間でのトラブル、家事分担を巡ってのケンカが2年前よりも増えており、夫婦ともに家事に疲弊する「共疲れ」状態に陥っているのでは？という結果に。

また、「自分の好きなことをする時間」など「心が求める時間」を持っていないと感じている夫婦が多く、実際に、家事分担が進んでも夫婦合わせたトータルの家事時間は減っておらず、むしろ増えていることもわかっています。

では、時短の工夫をすれば解決するのか？というところでもなく、時短をしてもゆとりがない、楽にならないという共働き世帯が多い結果となっています。

その要因について深掘りしてみると、時短をしてもやるべき家事の量自体は変わらない、さらには家事には正解も際限もなく、時短によって生み出された時間で別のやるべき家事ができてしまう、という実態が浮き彫りになっており、このことが共働き夫婦に余裕やゆとりが増えない要因のひとつと考えられそうです。

Chapter4 家電などに任せられる「しない家事」リスト公開！「しない家事」でストレスも減

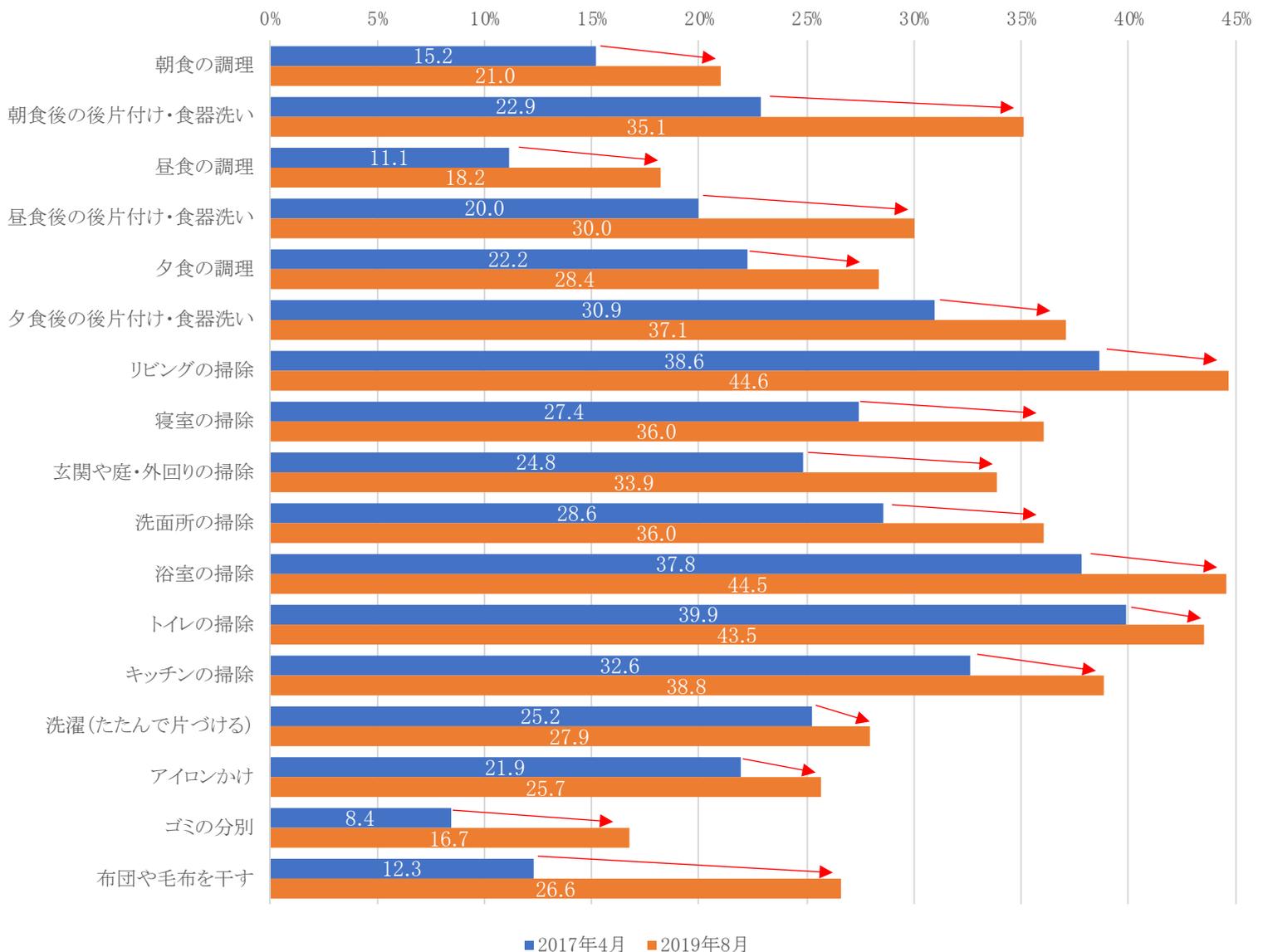
・2年前と比較して、ほぼすべての家事について「負担を減らしたい」意向が増している

2017年と2019年の調査を比較すると、調査したほぼすべての家事において、「負担を減らしたい」という意向が増えていることがわかりました。家事の分担が進んでも、夫婦の家事負担は軽くなっていないのが現実のようです。

負担を減らしたい/時間を削減したい意向

(青:2017年4月 | n=共働き世帯1,256人/SA)

(オレンジ:2019年8月 | n=共働き世帯809人/SA)



・「時短」でも「分担」でもない、「しない家事」は70項目

正解がない、際限がない、永遠に終わらない「無限家事地獄」。やってもやっても終わらないなら、いつそのこと「時短」や「分担」だけではなく、家電などに任せて人間がなくていい「しない家事」を増やしてはどうだろうか。

育児や介護を除く、共働き世帯を想定した時の家事リストはおよそ167項目で、そのうち約41.9%にあたる70項目が、家電などに任せられる可能性がある「しない家事」ということがわかりました。

しない家事リスト

★「しない家事リスト」は、家事時間の短縮や効率化、もっと心に余裕をもちたい、ゆとりの時間をつくりたい、やるが多すぎて何とかしたい時に、目安・参考にしていただくため、家事のタスクを見える化したリストです。家電などによって、家事のすべてをなくすことはできませんが、少しでも家事の負担を軽減できたらという思いで作成しています。

★お客様のライフスタイルや諸条件・程度によって、家電やその他商品・サービスで「しない家事」にできない場合があります。また、その効果も、使用商品、使用条件、使用環境などによって感じ方や効果などが異なり、「しない家事」にできない場合があります。

★家電やその他商品・サービスをご使用になる際には、必ず取り扱い説明書やご利用方法をご確認の上、ご使用ください。

※2020年1月21日現在。 ※育児に関する項目は含めておりません。

カテゴリ	No.	家事	詳細	パナソニック家電のおすすめ機能	世の中の商品・サービス・アイデア
洗濯アイロンがけ	1	洗濯物を集める	洗濯前に、洗う衣類を回収して集める		
	2		洗濯表示をチェックする		
	3		汚れの程度や種類を確認する		
	4		クリーニングに出すか見極める(家で洗濯できるか)		
	5	色や柄、素材、汚れの程度、洗濯表示で洗濯物を仕分け	洗濯物を分別する(白物と色柄物、おしゃれ着とふだん着など)		★家事アドバイザー 矢野さくのさん テクニック 洗濯ネットを数枚用意して洗濯機にかけておき、人別やアイテム別に脱いだものを入れていくことで、分別の手間を省けます。
	6		衣類の裏返しをなおす		
	7		ポケットの中をチェックする		
	8		衣類をネットに入れる		★家事アドバイザー 矢野さくのさん テクニック 洗濯ネットを数枚用意して洗濯機にかけておき、人別やアイテム別に脱いだものを入れていくことで、分別の手間を省けます。
	9	事前に予洗いを	予洗いを(襟と袖汚れ、食べこぼし、泥汚れなど)	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「温水泡洗浄」なら、温水専用ヒーターで洗剤液を直接加熱。洗剤中の酵素が活性化する温度まで洗剤液を温め、さらに泡にすることで浸透力もアップ。“お湯”の温度をキープして泡のチカラで洗うので、繊維の奥にしみついた、黄ばみやニオイの原因菌まで洗い流します。 ※洗濯物の取扱説明書を確認してからご使用ください。 ※汚れの種類、量、付着からの経過時間、衣類の材質、量、洗剤の種類などにより、汚れ落ちの程度は異なります。	
	10	つけ置きする	つけ置き洗いを(黄ばみ汚れ、デリケートな衣類など)		
11	衣類を洗濯槽の中に入れる	洗濯容量を超えないように衣類を洗濯機に入れる			
12		衣類の素材や汚れにあった洗剤を使い分けて選ぶ			
13	洗剤をいれる	容量にあわせて、洗剤・柔軟剤を計量し、指定の場所に入れる	ななめドラム洗濯乾燥機の「液体洗剤・柔軟剤自動投入」なら、液体洗剤や柔軟剤の最適な量を自動で計量して投入します。	ジェルボール型洗剤やブッシュ型洗剤で、計量の手間が軽減できます。 ※ジェルボール型洗剤やビーズ状仕上げ剤は「自動投入タンク」や「手動投入口」に入れません。	
14		汚れの程度に合わせて漂白剤を入れる			
15	洗うコースを設定する	洗濯機の洗うコースを設定する(水量・すすぎの回数・脱水・乾燥など)	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「おまかせコース」が「わが家流コース」で洗濯方法を設定しておけば、以降はこのボタンを一つ押すだけで、洗濯量を自動で判断して運転を開始します。 ※汚れのひどい衣類や乾燥できないものは自動で判断できないので、事前に対処が必要になります。 ※一度に洗える量や運転時間は機種によって異なります。 ※液体洗剤・柔軟剤自動投入が搭載されていない機種は、洗剤と柔軟剤を計量して入れる必要があります。		
16		温水で洗う	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「温水泡洗浄」なら、温水専用ヒーターで洗剤液を直接加熱。“お湯”が冷めることなく、温度をキープしながらお洗濯することができます。 ※洗濯物の取扱説明書を確認してからご使用ください。		
17	温水で洗う	風呂の残り湯を入れる	洗濯機に付属の「風呂水給水ホース」と「風呂水フィルター」を取り付ければ、風呂水を給水してご使用できます。		
18		寒い時期、洗剤が溶けないのでお湯で溶かしてから入れる	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「約15℃洗濯モード」なら、水温が低いとき(15℃以下)は自動で水温を上げてお洗濯でき、汚れ落ちもよくなります。		
19	洗濯が終わのを待つ	洗濯が終わのを待つ(家で待機する)	ななめドラム洗濯乾燥機の「スマホで洗濯」なら、「スマホで洗濯」アプリを使ったスマートフォン操作で、洗濯物を入れて遠隔ボタンを押せば、外出先からも洗濯の操作ができます。帰宅時間や予定に合わせて、洗濯から乾燥までできるから、洗濯のし忘れや待ち時間を減らし、帰宅したら取り出していたら、ということも可能になります。		
20	洗剤類を詰め替える	洗剤、柔軟剤などを詰め替える			
21		洗濯機の槽・投入口を掃除する(黒カビ予防・ニオイ取りなど)	洗濯機に搭載されている、自動で行う日々のお手入れコースと特別なお手入れコースを使用すれば、洗濯槽を清潔に保つことができます。		
22	洗濯機を掃除する	洗濯機のフィルターを掃除する(糸くずフィルター、乾燥フィルター、排水フィルターなど)	それぞれのフィルターを定期的にお手入れする必要があります。		
23		洗濯機の外部をきれいに掃除する(機体、扉、排水ホース、排水口など)			
24		洗濯をする前に、天気予報をチェックする	ななめドラム洗濯乾燥機のヒートポンプ乾燥や低温風パワフル乾燥なら、		
25		天気に応じて、干し場所を選ぶ(外干し、部屋干し、浴室乾燥、衣類乾燥除湿機など)	天気を気にせず、洗濯から乾燥まで自動で仕上げることができます。 ※洗濯物の取扱説明書を確認してからご使用ください。 ※衣類の量、素材、使用状況、一緒に乾燥するものの種類によって効果は異なります。		
26	洗濯物を干す	衣類に応じて、最適な道具と干し方で干す(衣類の風通しを考慮、型崩れ防止、シワを伸ばす、陰干し、など)	ななめドラム洗濯乾燥機のヒートポンプ乾燥や低温風パワフル乾燥なら、洗濯から乾燥まで自動で仕上げることができます。ヒートポンプ乾燥なら、傷みや縮みを抑え、大風量のジェット乾燥でシワも抑えて乾燥することができます。 ※洗濯物の取扱説明書を確認してからご使用ください。 ※衣類の量、素材、使用状況、一緒に乾燥するものの種類によって効果は異なります。		
27	洗濯物が乾いたら取り込む	乾いた洗濯物を取り込む		★シンプルライフ 研究家 マキさん テクニック 乾きにくいバスタオル。いっそも小さいサイズですぐ乾くガーゼ素材のものに変えることで、生乾きにイライラすることが少なくなります。	
28	物干し竿を拭く	物干し竿を拭く			
29		家族の誰の洗濯物を仕分け			
30	畳む	服に合わせて最適に畳む		★矢野さくのさん & マキさん テクニック ハンガーにかけっぱなしで収納。服は必要な分だけしか持たないようになっています。	
31		靴下のペアを見つける		★シンプルライフ 研究家 マキさん テクニック 靴下の種類は統一。同じ色・形にすると、靴下のペア見つける手間がなくなります。	
32	保管場所へしまう	家族それぞれの保管場所に衣類をしまう		★シンプルライフ 研究家 マキさん テクニック クローゼットは家族で一箇所にまとめると、保管場所への往復移動の手間が省けます。	
33	消臭スプレーをかける	消臭スプレーをかける	衣類スチーマーなら、シワを伸ばしながら、汗や飲食・タバコのニオイはもちろん加齢臭までとることができます。		
34	クリーニングにもっていく	クリーニングにもっていく	洗濯機の「おうちクリーニング」コースで専用洗剤を使用して、デリケート素材の衣類やおしゃれ着のお洗濯ができます。 ※水洗いできないものは洗えませんので、洗濯物の取扱説明書を確認してからご使用ください。	宅配クリーニングを利用する。	
35	アイロン台を出す	アイロン台を出す	衣類スチーマーなら、アイロン台を出さなくても、ハンガーにかけたまま、シワをとることができます。		
36		アイロンに水を補充する		形状記憶シャツでアイロンがけをしない。	
37		アイロンをかける		★シンプルライフ 研究家 マキさん テクニック ギンガムチェックなど、シワが目立ちにくい柄物で、アイロンがけをしない。	
38	アイロンがけをする	服にあわせたアイロンのかけ方にする(アイロンがけスプレー・当て布)			
39		アイロンが冷めるまで安全な場所に置いておく			

洗面所・お風呂の家事	40	洗面所の鏡を拭く	洗面所の鏡を拭く		
	41	洗面所のタオルを替える	洗面所のタオルを替える		
	42	蛇口を磨く	洗面所の蛇口を磨く		
	43	洗面台を洗う	洗面台の汚れを落とす		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック ハンドソープで手を洗ったついでに一緒に洗えば、気合をいれた洗面台掃除の手間がなくなります。
	44		洗面台のゴミ受けを洗浄する(溜まった髪の毛などを取り除く)		
	45	洗面所の床を掃除する	洗面所の床を掃除する		
	46	洗面所の換気扇を掃除する	洗面所の換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		
	47	歯ブラシを取り替える	歯ブラシを取り替える		
	48	歯磨き用コップを洗う	歯磨き用コップを洗う		
	49	浴槽を洗う	浴槽を洗剤で洗う		
50		浴槽のエプロンを外して、水アカなどを洗う			
51	壁ドア鏡手すりを洗う	浴室の壁・ドア・鏡・手すりを洗う			
52	浴室の床を洗う	浴室の床を洗う			
53	風呂ふた・洗面器・座椅子を洗う	風呂ふた・洗面器・座椅子を洗う			
54	排水溝を洗う	浴室の排水溝を掃除する(髪の毛を取り除く、ネット交換、スクリ取りなど)			
55	足拭きマットを交換する	足拭きマットを交換する		珪藻土マットで、マットの洗濯・交換の手間が抑えられます。	
56	お湯をいれる	浴槽にお湯を適量までためて、止める		自動給湯器で、湯船にお湯をためることができます。	
57	シャンプー・コンディショナー・石鹸を補充する	シャンプー・コンディショナー・石鹸を補充する			
58	浴室の換気扇を掃除する	浴室の換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)			
59	バスタオルを回収・交換する	バスタオルを回収・交換する			
トイレの家事	60	便器を掃除する	便器の内側の汚れを掃除する	温水洗浄便座の「泡コート」で、便器面を泡でコーティング。泡のチカラでこびりつき汚れや輪じみ汚れを防いでキレイが続くので、こまめな掃除の手間がなくなります。 ※1の汚れは、便器、使用状況、環境により異なります。 ※2で行っている汚れを落とすものではありません。また汚れを完全に防ぐものではありません。効果は使用する便器、使用条件、汚れの程度により異なります。使用状況により泡立ちとは異なります。	トイレスタンプ型洗浄剤で、頻繁な便器掃除の手間が減らせます。
	61		便器の側面を拭く		
	62	座面を拭く	座面を拭く		
	63	トイレの床・壁を拭く	トイレの床・壁を拭く	温水洗浄便座の「泡コート」で便器の水面を覆い、小水を受け止めるので飛びハネを抑制、こまめな掃除の手間がなくなります。 ※トイレの汚れは、便器、使用状況、環境により異なります。 ※効果は使用する便器、使用条件により異なります。使用状況により泡立ちとは異なります。直接飛び散る汚れは抑制できません。	
	64	換気扇を掃除する	トイレの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		
	65	トイレのタオルを交換する	トイレのタオルを交換する		
	66	トイレマット・フタカバーを掃除・交換する	トイレマット・フタカバーを掃除・交換する		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック トイレマット・フタカバーを使用しない。
	67	トイレ周りの品を補充・交換する	トイレトーパーバーや洗剤など、トイレ周りの品を補充・交換する		
	68	トイレのゴミ箱を管理する	トイレのゴミ箱を管理する		
	69	温水洗浄便座のノズルを手入れする	温水洗浄便座のノズルを手入れする	温水洗浄便座の「おまかせノズルクリーニング(自動)」で、ノズルを使用前に使用後に自動で洗浄します。	
70	洗浄剤・消臭剤を取り替える	トイレの洗浄剤・消臭剤を取り替える	温水洗浄便座の「ナノイーX」で、便座・便器内表面の菌を抑制※1(手動運転時)し、壁についたニオイも軽減※2します。 ※効果:便座、便器内に付着した菌の抑制(手動運転の場合のみ)●試験機関:(一財)日本食品分析センター●試験方法:約17Lの試験空間にて菌を試験片に付着させ「ナノイー」を放出。その後試験空間内の試験片を回収し、菌の抑制率を算出●除菌方法:「ナノイー」を放出●対象部分:便座、便器内●試験結果:連続約60分行い99%以上抑制●試験成績書発行年月日:2018年4月11日●試験成績書発行番号:第18025412001-0101号●上記試験は1種類の菌のみで実施●実使用空間での実証結果ではありません。 ※2 効果:トイレ内の壁などの付着臭を軽減●試験機関:パナソニック(株)プロダクト解析センター●試験方法:当社規定のトイレ壁付着臭成分をふいた布片を0.5坪相当のトイレ壁に貼り付けて、6段階臭気強度表示方法にて検定●消臭方法:「ナノイー」を放出●対象部分:トイレ内の壁など●試験結果:約30分で臭気強度1.1低減●試験成績書発行番号:1V332-171211-K01●実使用空間での実証結果ではありません。		
料理	71	レシピを探す(スマホ検索、レシピ本など)	レシピを探す(スマホ検索、レシピ本など)	スチームオープンレンジ「ビストロ」と「キッチンポケット」アプリが連携。	
	72	献立を考える	献立を考える(冷蔵庫の食材を思い出しながら、手間を計算しながら)	今日のおすすめメニューを提案してくれる「献立サポート」なら、メニューを選んで外出先から「ビストロ」にメニューを送信。帰宅後にスマホで選んだメニューのレシピを見ながら食材を準備し、ビストロで加熱調理することができます。	★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 食事のフォーマットを決めれば、毎日のレシピ探しに悩むことがなくなります。
	73	冷蔵庫の在庫・期限を管理する	冷蔵庫をあけて食材の在庫、消費期限をチェックする		
	74		スーパーで料理の食材を買い揃える		★矢野さくのさん & マキさん テクニック ネットスーパーなら、買い物に行って重い荷物を持ち帰る手間が省けます。しかもプロが選んでくれるから、売り場で食材を見極める時間もカットできます。
	75	買い物に行く	買った食材を自宅まで持ち帰る		
	76	買い物したものを冷蔵庫に入れる	買い物したものを、冷蔵庫の中を整理して入れる		
	77	冷凍食材を解凍する	冷凍食材を解凍する(レンジ・自然解凍)	冷蔵庫の「微凍結パーシャル」で肉・魚、作り置き、ベーコン・ウィンナーなどを保存すれば、冷凍ではないので、解凍せずそのまま「切る」「はがす」「つまむ」「すくう」ことができます。 ※「微凍結パーシャル」で保存できる食材は、ご使用前に取扱説明書をご確認ください。 スチームオープンレンジ「ビストロ」のレンジ機能なら、瞬時に温度を測定し、食品の分量などを見分けて※1、あたたか解凍ができます。 ※仕上がり温度は、加熱条件によって異なる場合があります。 ※1 マイクロ波による食品の温度上昇特性や、面積、温度上昇速度により、食品を分類見分けます。	
	78	下ごしらえをする	食材を料理にあわせて包丁で切る		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 下ごしらえの必要が少ない時短食材を選べば、下ごしらえの手間が省けます。
	79		塩もみ・下茹でをする		
	80		調味液で漬け置きする	冷蔵庫の「はやうま冷却」なら、すばやく冷やすことで、味のしみ込みや冷やすなどの下準備の時間が短縮できます。	
81	調理する	料理に応じて、鍋やフライパンで加熱調理する	スチームオープンレンジ「ビストロ」の「レンジ機能」なら、耐熱ガラス製ボウルに材料を入れて加熱調理ができます。「ワンボウル中華」「ワンボウルフレンチ」「ワンボウルパスタ」「ワンボウルシチュー」などメニューも豊富です。		
82	お皿を選ぶ	お皿を選ぶ			
83	食べる人、数に応じて、料理をお皿によそう				
84	テーブルを拭く	テーブルを片付け、台拭きで拭く			
85	台拭きを洗う	台拭きを洗う(漂白・煮沸など含む)		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 台拭きをやめてウェットティッシュにすると、台拭きを洗う手間が省けます。	
86	配膳する	家族それぞれのコップやお箸をテーブルに用意する			
87		テーブルに、料理を配膳する			
88	食器を下げる	食器を下げる(下げ終わるまでテーブルからキッチンまで往復する)			
89	残り物を保存する	残り物を保存する(保存容器への移し替え、ラップをするなど)			
90	残り物を保存する	冷凍する料理の、あら熱が取れるまで置いておく	冷蔵庫の「新鮮凍結」は「はやうま冷凍」なら、あら熱を取らずにアツアツのまま入れて保存できます。 ※温かい食材を保存するときは、約70℃を目安に入れてください。		
91	お弁当の献立を考える	お弁当の献立を考える		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 食事のフォーマットを決めれば、毎日のレシピ探しに悩むことがなくなります。	
92	お弁当を用意する	調理して、お弁当箱に詰める		★家事アドバイザー 矢野さくのさん テクニック 事前に調理した具材を解凍しておけば、それをお弁当に詰めるだけですみます。	
93		お弁当のあら熱を取る	冷蔵庫の「はやうま冷却」なら、お弁当をアツアツ※1のまま入れて、5分であら熱を取る※2ことができます。 ※1.温かい食材を保存するときは、約70℃を目安に入れてください。 ※2.実験条件:60℃のご飯150gをお弁当箱に入れて、フタを閉めず「冷ます」5分冷却。ご飯の温度(中心、底、表面(5mm下)の温度の平均値)が25℃以下に到達(当社測定)		

キッチンの家事	94	キッチンで洗い物をする	キッチンで洗い物をする	食器洗い乾燥機なら、約60～80℃の高温洗浄、強力な食洗機専用洗剤、水道ではできない噴射力で汚れを飛ばすので、手洗いよりもキレイに洗えます。	
	95	洗い物をする	頑固な汚れを落とす／場合によっては浸けておく		
	96	食器を拭く	洗った食器を拭く	食器洗い乾燥機なら、食器洗いから乾燥まで自動でできます。	★家事アドバイザー 矢野さくのさん テクニック 食器は洗って乾かしておけば、食器を拭く手間が省けます。
	97	食器をしまう	食器の水切りカゴの水を捨てる	食器洗い乾燥機なら、手洗いしないので、水捨て不要。	
	98	食器をしまう	食器を棚にしまう	食器洗い乾燥機なら、食器の洗浄や乾燥運転後、自動的に24時間「ナノイー X」を送風するので、清潔さをキープしたまま庫内で保管できます。	
	99	フライパン・調理器具などをしまう	調理器具をしまう(収納スペースに応じてしまい方を工夫する)		
	100	シンクの水気を拭く	シンクの水気を拭く		
	101	洗い桶を洗浄する	洗い桶を洗浄する	食器洗い乾燥機なら、手洗いしないので洗い桶の洗浄の手間が省けます。 ※残さいを排出するので、週1程度、残さいフィルターを取り外して、小さいブラシで汚れをかき落とすお手入れが必要になります。 ※食器洗い機専用洗剤を使って、庫内のお手入れができます。月2～3回を推奨しています。	
	102	排水溝を掃除する	シンクの生ゴミをまとめて捨てる		
	103	排水溝を掃除する	排水溝を洗う(ぬめりをとる、ネットを交換する)		
104	ふきんを洗浄する	食器用ふきんを洗浄する(漂白・煮沸など含む)	食器洗い乾燥機なら、食器洗いから乾燥まで自動でできます。	★家事アドバイザー 矢野さくのさん テクニック 食器は洗って乾かしておけば、食器用ふきんを洗う手間が省けます。	
105	調味料を把握・補充する	調味料の残量や賞味期限を把握し、補充する			
106	キッチン台の片付け、掃除をする	キッチン台の片付け、掃除をする			
107	ガス台の掃除	ガスコンロの五徳をはずし、洗浄する	食器洗い乾燥機なら、五徳も洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。		
108	ガス台の掃除	ガス台の油汚れを落とす		ガス台の汚れ防止シートで、油汚れ掃除の手間が省けます。	
109	グリルの掃除	グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす	グリルの焼き網と受け皿を外し、食器洗い乾燥機で洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。		
110	食洗機を掃除する	食洗機の中と外、フチを掃除する	※食器洗い機専用洗剤を使って、庫内のお手入れができます。月2～3回を推奨しています。		
111	炊飯器を掃除する	炊飯器の掃除をする(パーツを外し、洗浄し、元に戻す)			
112	レンジ・オーブン・トースターの掃除	レンジ・オーブンの掃除をする(受け皿のゴミ、ほこりをとる。機体内の油を拭き取る)	スチームオーブンレンジの庫内自動お手入れ機能を使って、オーブンレンジのこまめな掃除を軽減できます。		
113	コーヒーメーカーの掃除	コーヒーメーカーの掃除をする(水洗いし、パーツを戻す)			
114	キッチンの床拭き	キッチンを床拭きする			
115	キッチンの床拭き	キッチンマットを洗濯する		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 床の拭き掃除はどうせするので、キッチンマットを使わないようにする。	
116	換気扇の掃除	キッチンの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		家事代行サービスを利用する。	
117	水筒を洗う	水筒を洗う(本体、蓋、パッキンを洗浄し、乾かし、取り付ける)			
118	麦茶・お茶を作る	麦茶・お茶を作る(お湯をわかし、茶葉をいれ、熱をとり、冷蔵庫に入れる)			
119	製氷機で氷をつくる	製氷機に水をはり、冷凍庫にいれる			
120	製氷機で氷をつくる	製氷機から氷をとりだし、水用トレイに入れる	冷蔵庫の自動製氷機を使用する。		
121	浄水器のフィルターを交換する	浄水器のフィルターを交換する			
122	食器用洗剤を補充する	食器用洗剤のストックを確認、補充する			
123	まな板を除菌・漂白する	まな板を除菌・漂白する	食器洗い乾燥機なら、まな板も洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。		
124	包丁を研ぐ	包丁を研ぐ		包丁研ぎ宅配サービスを利用する。	
125	掃除機で床・廊下を掃除する	掃除機で床・廊下を掃除する	ロボット掃除機なら、自分で掃除がけしなくても、自動でキレイに掃除できます。		
126	掃除機をしまう	掃除機をしまう	ロボット掃除機なら、掃除終了後、自動で充電台に戻ります。		
127	掃除機の掃除をする	掃除機の掃除をする(たまったゴミを捨てるなど)			
128	床・廊下を水拭きする	床・廊下を水拭きする	床拭きロボット掃除機なら、自分で拭き掃除しなくても、自動でキレイに掃除できます。 ナノイーX搭載の空気清浄機なら、タバコ臭やペット臭など、気になる生活臭に高い効果を発揮します。		
129	部屋を消臭する	部屋を消臭する(消臭スプレーなど)			
130	掃除のために家具をどかす	掃除のために家具をどかす			
131	出しっ放しの部屋の物をしまう	出しっ放しの部屋の物をしまう			
132	玄関の掃除	玄関の外を掃除する			
133	玄関の掃除	玄関の中を掃除する			
134	靴を整頓して並べる	玄関の靴を整頓して並べる			
135	靴を磨く	靴を磨く		シューケア店の利用で、靴磨きの手間がなくなります。	
136	傘を干してしまう	傘を干してしまう			
137	窓を掃除する	窓を掃除する			
138	カーテンを掃除する	カーテンを掃除する			
139	エアコンを掃除する	エアコンを掃除する	エアコン「エオリア Xシリーズ」なら、運転を終了するたびに、自動で内部を清潔にしてくれる機能や、フィルターに付いたホコリを捕集、自動で屋外へ排出する「フィルターお掃除ロボット」などが搭載されていて、お手入れの手間が軽減できます。		
140	ベランダ・庭を掃除する	ベランダ・庭を掃除する			
141	布団／ベッドを整える	布団をたたむ／ベットのメイキングする			
142	布団／ベッドを整える	シーツや布団カバーを整える			
143	布団や枕を干す	布団や枕を干す	ふとん乾燥機なら、ふとんの広範囲にすばやく温風が広がって、しっかり乾燥ができます。50℃以上の温風で、ダニの対策もできます。 ※ダニの死が1週間ほどは掃除機で吸い取る必要があります。 ※ハウスダスト発見センサー搭載のふとん乾燥機なら、目に見えないダニのフンまで見つけて、クリーンセンサーでお知らせしてくれます。		
144	ゴミを集める・分ける	ゴミを集める・分ける(プラ・可燃・不燃・缶・びん・ペット・紙など)			
145	ペットボトルを処理する	ペットボトルのふたとフィルム、瓶のフィルムはがす			
146	ゴミを回収場所まで出す	自治体のゴミ出しの日に合わせて出す			
147	ゴミ箱を洗う	ゴミ箱を洗う			
148	ゴミ箱にゴミ袋を装着する	ゴミ箱にゴミ袋を装着する			
149	ダンボールをつぶして捨てる	ダンボールをつぶして捨てる			
150	ゴミ袋を補充・購入する	ゴミ袋を補充・購入する			
151	新聞、雑誌など古紙を捨てる	新聞、雑誌など古紙をまとめて、縛る			
152	日用品の買い足し・補充	日用品を買いに行く(洗剤、シャンプー、トイレペーパーなど)		★矢野さくのさん & マキさん テクニック ネットスーパーなら、買い物に行つて重い荷物を持ち帰る手間がなくなります。	
153	日用品の買い足し・補充	買った日用品を自宅まで持ち帰る			
154	日用品の買い足し・補充	日用品をそれぞれの場所にしまう			
155	郵便物を取る	郵便物を取る			
156	郵便物をチェックする・捨てる	郵便物をチェックする・捨てる			
157	植物の水やりをする	植物の水やりをする			
158	家計を管理する	家計全体の収入を把握し、生活費を家計簿などに記録する		家計簿アプリなら、レシートの写真を撮るだけ。自分で計算して記録する家計簿作業の手間がラクになります。	
159	家計を管理する	今後必要な資金を見積もる			
160	公共料金など、各種手続き・振込をする	公共料金など、各種手続き・振込をする			
161	町内会や自治会の作業をする	町内会や自治会の作業をする			
162	車を洗車する	車を洗車する			
163	電動自転車のバッテリーを充電する／ガソリンを入れる	電動自転車のバッテリーを充電する／車のガソリンを入れる			
164	部屋の温度と湿度を管理する	部屋の温度と湿度を管理する			
165	テレビや電気の消し忘れを確認する	テレビや電気の消し忘れを確認する	タイマーオフ機能を使用して、消し忘れを防止することができます。		
166	電球の交換	電球のサイズ・ワット数を確認し、購入する			
167	電球の交換	古い電球を外し、新しい電球を取り付ける			

家事項目
(30・40代共働き夫婦／子どもなし)

167項目

家電などで「しない家事」にできる項目

70項目(41.9%)

・「しない家事」になり得る家事のストレス度トップ10、第1位は「グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす」
 家事で感じるストレス度をヒアリングし、そのうち「しない家事」になり得る家事の感じているストレス度をピックアップしたところ、1位は「グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす」の5.87点、2位「キッチンの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)」5.62点、3位「洗濯物の頑固な汚れを落とす/場合によっては浸けておく」という結果になりました。
 まずはこれらの家事から「しない家事」をはじめてみると、家事に対するストレス度が減るかもしれません。

「しない家事」になり得る家事のストレス度

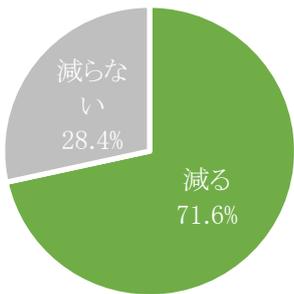
(n=それぞれの家事を行っている人/SA)

		ストレス点(平均)のTOP10		
		共働き夫婦	共働き妻	共働き夫
「しない家事」になり得る家事の平均ストレス度(点)		2.03点	2.92点	1.21点
1	グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす	5.87点	6.24点	4.97点
2	キッチンの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)	5.62点	5.81点	5.15点
3	洗濯物の頑固な汚れを落とす/場合によっては浸けておく	5.49点	5.79点	4.90点
4	エアコンを掃除する	5.47点	6.14点	4.61点
5	ガス台の油汚れを落とす	5.46点	5.75点	4.77点
6	ガスコンロのごとくを外し、洗浄する	5.29点	5.55点	4.68点
7	アイロンをかける	5.20点	5.57点	4.52点
8	トイレの床・壁を拭く	5.07点	5.57点	4.15点
9	レンジ・オープンの掃除をする(受け皿のゴミ、ほこりをとる。機体内の油を拭き取る)	5.06点	5.19点	4.66点
10	便器の内側の汚れを掃除する	5.03点	5.49点	4.28点

(ストレスが最も高いものを10点とし、それぞれの家事・作業について、10点満点中何点くらいストレスを感じているかを聞いています)

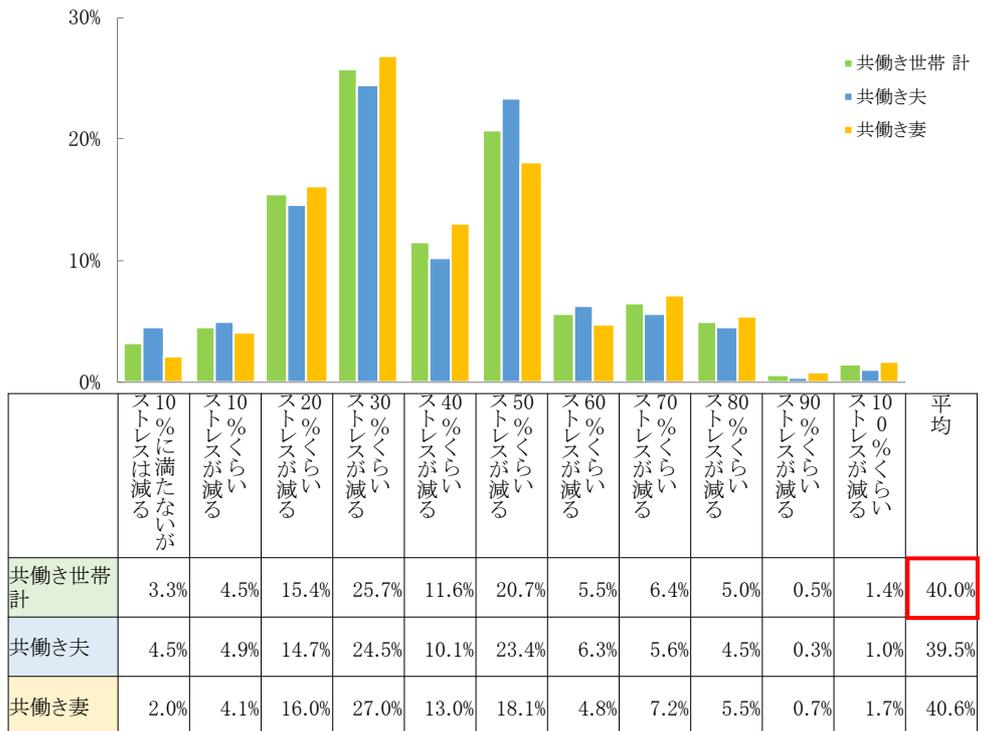
・「しない家事」を取り入れることで、7割近くの方がストレスが「減る」と回答。軽減できるストレスは40.0%
 家電などに任せて「しない家事」が実現できたら、共働き世帯の71.6%が「ストレスが軽減すると思う」と回答。特に共働き世帯の女性は77.3%がストレスを減らせると感じているようです。
 そして、「しない家事」により、平均40.0%のストレスが軽減されるという回答が得られました。

「しない家事」でストレスが減ると思う (共働き計)

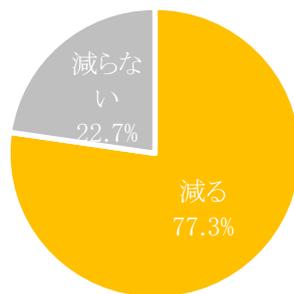


(n=共働き世帯809人/SA)

「しない家事」で減るストレス



「しない家事」でストレスが減ると思う (共働き女性)



(n=共働き妻379人/SA)

(n=「しない家事」でストレスが減ると思う共働き世帯579人、夫286人、妻293人/SA)

(平均の数値は、回答された%と回答人数割合をかけて算出しています。なお「10%に満たないがストレスは減る」は5%としています。)

•家事の各工程で頭を使わなくてはいけないことが、ストレスを生んでいる。

みなさんの「家事がイヤ」とストレスを感じる点はそれぞれ異なります。たとえば、仕事帰りの電車の中で、仕事モードから家事モードに急に切り替えて晩ごはんのメニューを考えるストレス。子ども連れでお出かけしたとき、周りに迷惑をかけないか気になってしまうストレス。スーパーのレジで早く進みそうな列を見定めるストレス。

このように、家事にいちいち頭を使わなくてはいけない、これがストレスになるのだと思います。洗濯物を「洗う」「干す」という行為ひとつとっても、洗濯物の量に合わせて、洗剤と柔軟剤を計る、洗濯物の色や柄によって洗い分ける、汚れがひどい場合は手洗いやつけ洗いを、デリケートな衣類は専用洗剤を使って別で洗う、トップスの形や素材やボタン有無がバラバラであれば、5パターンの「どう干すか」に頭を使わなくてはいけません。小さなストレスでも、毎日積み重なれば疲れてしまいますよね。でも、同じ形・素材のシャツで揃えれば、「干す」ことのストレスは軽くできます。

料理だって、一番めんどうなのは調理じゃないんですよ。調理の前段階に、メニューを何にしようか考えて、レシピサイトを検索して、冷蔵庫の在庫を思い出して、スーパーで素材を買い足して、家まで運んで、…。こうして調理までずっと頭を働かせることとなります。これが毎日2時間あったとしたら、毎日2時間ストレスを感じていると言えるかもしれません。

•家事を忘れていられる時間＝ストレスフリー。

「シンプルライフ」とは、本当にお気に入りだけに囲まれた暮らしのことです。3大NGは「家事のやりすぎ」「モノの持ちすぎ」「情報の見過ぎ」です。お気に入りだけにすると、迷う時間が減って、迷うことのストレス軽減と時間削減につながります。

私は、料理の工程を少しでも短くします。冷蔵庫を開ける瞬間までメニューは考えません。朝ごはんはワンプレート、晩ごはんは毎日白いご飯とお味噌汁をつくるという定番のフォーマットを決めて、宅配サービスでまとめ買いしています。あとは“時短食材”を選んで使います。洗うだけ、皮を剥かない、茹でただけで食べられる、包丁とまな板がいらぬ、火を使わないの5つです。このような積み重ねで「料理」を忘れていられる時間が長く、調理で余計な手間もかからないので、ストレスフリーです。

毎日の家事を回すことだけでも大変で、そこに育児や仕事とフルマックスで心の余裕をなくしてしまっている方が多いかと思います。だからこそ家事の工程の中で「私、余計な苦労までしていたな」と気づけることはないか、「しない家事」にできることがないか見直してみてもいいかがでしょうか？家事の時間が短くなれば、自分や、家族にとって有意義な人生を送ることに時間を使えます。

•家事ストレスを増やすモノ、減らすモノがある。

「しない家事」を増やして、毎日の小さなストレスの繰り返しを減らそう。

モノを持つと、管理や手入れがついてきます。工程が増えるので、その分家事が複雑になるんです。たとえば、写真立て。インテリアとしてステキですけど、掃除の際に、場所をどけてホコリを吹く手間が増えますよね。このように、新しいモノをもつ＝ペットと一緒に世話しなくてはいけないことになり、時間がとられます。本当に必要か見極めてからモノを手に入れましょう。

一方で、家事を減らしてくれるモノもあります。何にでも合わせられるお気に入りの皿があれば、他の多様な食器は不要になります。パン用、こども用とお皿を選ばなくていいですし、タフな素材にすれば洗うのもラクチン。ストレスが軽減されます。あとは、私の家にはロボット掃除機がありますが、そのおかげで家族の「掃除係」がいなくなりました。気になっていたところはずぐウェットティッシュで拭いているせいもあり、「今から掃除するぞ」と身構えて考えるストレスもなくなります。

家事にも色々な種類がありますが、料理・掃除・洗濯といった毎日やる家事から、ストレスを軽くする方法がないか見直してみることがオススメです。「しない家事」を増やすことで、毎日の小さなストレスをグッと減らしてみましょ。

•シンプルライフ研究家 マキさん コメント



シンプルライフ研究家。6歳と11歳の娘、夫と4人暮らし。東京都在住。広告代理店勤務のワーキングマザー。不要なものは持たない、不要な家事はしないシンプルな暮らしを綴ったブログ「エコナセikatsum」主宰。

「しない家事」(すばる舎)や「マキ流 やめていい家事」「虫のいい家事」(宝島社)など、累計発行部数は23万部を超える。全国のNHK文化センターでの講演活動や、アパレルブランドの商品コラボなどで幅広く活躍中。

ブログ「エコナセikatsum」 <https://www.econaseikatsu.com>

・徐々に広がる「家事分担意識」、一方「分担の仕方」にも工夫が必要

私が講演するセミナーの参加者とお話してみても、夫婦間での家事分担は徐々に浸透してきていると実感します。一方で、夫婦ともに疲弊する「共疲れ」の状態も参加者からよく聞く話です。

調査でも2年前より「家事分担によるケンカが増えている」という結果が出ていますが、「分担の仕方」を工夫してみるのも一つの手かもしれません。オススメは、「ゴミ出し」とか「トイレ掃除」など、家事の一部をピンポイントで切り取って分担するのではなく、「ゴミに関する家事すべて」とか「トイレに関する家事すべて」など、カテゴリやエリアに関わる一連の家事をできるだけまるごと分担する方法です。「ゴミに関する家事すべて」を担当する人は、家の中のゴミ集めから、分別、ゴミ袋の補充、ゴミ出しまで、すべての責任を持ちます。「トイレに関する家事すべて」を担当する人は、便座の掃除はもちろん、床の掃除、トイレトイレットペーパーや消臭剤の補充など、トイレに関わるすべてを行います。そうすることで、担当した家事について責任を持ちやすくなります。一方担当でない人は、「ゴミに関する家事すべて」や「トイレに関する家事すべて」について、手を動かす必要がないだけでなく、頭の中から追い出していい、考えなくていい状態を作り出せます。それによって、任せた家事が不完全であっても気になりにくい、ストレスがたまりにくい状態になるのです。

家事は、快適な生活や家族の幸せのためにするもの。分担することによってケンカが増えては本末転倒ですよ。家族が心地よく家事に取り組める工夫をしたいものです。

・「無限家事地獄」を抜け出すには、自分で「正解」を作り、「しない家事」を決める

家事について「どこまでやればいいのかわからない」「達成感を味わえない」という声は、私のセミナーの参加者からもよく上がる声の一つです。この調査でいう「無限家事地獄」に陥っているのです。 「フライパンは何枚が最適ですか？」「掃除には何分かけるべきですか？」など、正解を求める質問もよくいただきますが、私がいつもお伝えするのは、「家事には正解はありません」ということです。家族構成も違えば生活スタイル、快適さを感じるライン、家事の得手不得手などは千差万別なので、当然といえば当然ですよ。

正解がないから無限にやってしまう、達成できていないと感じるのであれば、自分で「正解を作る」しかありません。自分や家族にとって「快適」とか「心地いい」と感じるラインを見定めた上で、今回公開された「しない家事リスト」を参考に、家電などに任せられる、やらなくても問題ない、など「しない家事」を決めてしまいましょう。育った環境や周りの声(SNS含めて)の影響もあると思いますが、いつの間にか「やらなきゃいけない」と思い込んでいるだけで、自分や家族にとってしなくてもいい家事、家電に任せてもいい家事が意外とたくさんあるのではないかと思います。

特に時間の制約がある家事を減らすと、ストレスが減りやすいです。例えば「食材の買い物」や「シャツをクリーニング店に出す」などはお店の営業時間に合わせる必要がありますが、これを「ネットスーパー」を活用したり「形状記憶のシャツを家で洗う」などにすることができます。洗濯は晴れた日の日中に済ませるという制約は、乾燥機付洗濯機を使うことで格段に緩和されます。「〇時までにはやらなきゃ」といったように家事を頭の中に置いておく時間が減ると、ストレスも感じにくいと思います。

・「しない家事」を決めたら、「する家事」の頻度やスケジュールを決めて、「無限家事地獄」を防ぐ

「しない家事」を決めたら、次に「する家事」の頻度やスケジュールを決めましょう。自分や家族にとって快適であるために最低限どんな状態が必要なのかを吟味して、もちろん毎日必要な家事もあると思いますが、それ以外は「掃除機をかけるのは週に〇回」、「シーツの洗濯は〇日に1回」など、する頻度を決めてしまいます。できればリストを作って可視化できるといいですね。リストをチェックしていくことで、達成感も味わいやすいと思います。

そして大事なことは、決めた頻度以上には家事をしない、考えないことです。「家事について考えていること」自体がストレスになるので、「しない家事」を決め、「する家事」も頻度を決めて、「頭の中の家事」を最小限にすることで、家事のストレスは少なからず減らせると思います。

・家事アドバイザー 矢野さくの プロフィール



家事アドバイザー、節約アドバイザーとしてテレビ、ラジオ、雑誌などのメディア出演、コラムの連載、講演セミナー講師などで活動。また便利グッズの開発などにも携わる。

食育指導士、食生活アドバイザーの資格ももつ。

実績として日経新聞、共同通信、HONDA、東芝、イオンなどでのコラム連載。NHK「ごごナマ」準レギュラー、「ニュースウォッチ9」、日本テレビ「ヒルナンデス!」、フジテレビ「笑っていいとも」ほかテレビ出演多数。

著書に「シンプルライフの節約リスト」(講談社)、「私らしくシンプル家事」(毎日新聞社)ほか。

【得意分野】

・家事の時短や効率化・働く人ができる時短家事・高齢者のためのシニア家事・業務用スーパー、わけあり商品、アウトレットなどを利用した節約買い物術・インターネットやスマホを利用したデジタル家事や節約術。

・食器洗い乾燥機



品名	食器洗い乾燥機
品番	NP-TZ200
特長	<p>1. 「ナノイー X」搭載で庫内のニオイを抑制※1、除菌※2。洗浄前も後も、清潔な庫内で食器を保管 ・忙しい平日も、朝ごはん、夜ごはん、お昼のお弁当箱まで、「ナノイー X」を含んだ風を送り、庫内のニオイを抑制※1、除菌※2 するので、1日に使う食器のまとめ洗いの気兼ねなくできます。</p> <p>2. 新開発「リバーシブルエア」で鍋や約34cm長皿も洗える</p> <p>3. フルフラットデザインでシンプル操作</p> <p>※1 (「ナノイー」による食洗機庫内のニオイの抑制について) ●試験機関: パナソニック(株)プロダクト解析センター ●試験方法: 汚れ付着食器を設置した食洗機庫内のニオイを6段階臭気強度表示法にて評価 ●消臭方法: 「ナノイー」を放出 ●ニオイ抑制の対象: 食洗機庫内 ●試験結果: 0.5時間後の臭気強度 カラー: 自然放置4.0、「ナノイー X」送風1.7 焼き魚: 自然放置4.0、「ナノイー X」送風1.9 試験成績書番号: カラー1V332-180626-K01、焼き魚1V332-180627-K01。 ●「ナノイー X」送風の効果は、周囲環境(温度・湿度)、運転時間、臭気の種類により異なります。ニオイの感じ方には個人差があります。</p> <p>※2 (「ナノイー」による食洗機庫内の菌の抑制について) ●試験機関: (一財)日本食品分析センター ●試験方法: 食洗機庫内の菌液付着食器の生菌数測定 ●除菌方法: 「ナノイー」を放出 ●除菌の対象: 庫内食器類 ●試験結果: 8時間後で菌の減少率99%以上(自社換算値)1種類のみの菌で実施しています。除菌効果は、食器の量や位置、汚れの程度により異なります。試験成績書発行年月日: 2018年07月03日 試験成績書発行番号: 第18060975001-0101号。</p>

・洗濯乾燥機



品名	ななめドラム洗濯乾燥機
品番	NA-VX900A
特長	<p>1. 最適な量を自動で計量「液体洗剤・柔軟剤 自動投入」。</p> <p>2. 温水泡洗浄がさらに便利に。「約40℃つけおきコース」が2種類になり、あらかじめいた黄ばみを除去。</p> <p>3. ふんわりした風合いと吸水性を保ち、気持ちいい肌ざわりに。今治タオル IKEUCHI ORGANIC監修「タオル専用」コース。</p> <p>4. 温水スチームで手軽に槽のお手入れ。洗剤不要でも黒カビの発育を抑制する「約60℃槽カビクリーン」コース。</p> <p>5. 外出先からスマートフォン※1で洗濯の遠隔操作ができる※2「スマホで洗濯」で、家に居なくても洗濯が可能。</p> <p>※1 Android™ OSバージョン4.4.0以上、iOSバージョン8.0以上のスマートフォンでご利用できます(2019年10月2日現在)。ただし、すべてのスマートフォンで、アプリの動作に保証を与えるものではありません。また、「スマホで洗濯」アプリはタブレット端末には対応していません。</p> <p>※2 通信環境や、使用状況によっては、ご利用できない場合があります。</p>



品名	ななめドラム洗濯乾燥機
品番	NA-VG2400
特長	<p>1. 最適な量を自動で計量「液体洗剤・柔軟剤 自動投入」搭載。</p> <p>2. 温水泡洗浄がさらに便利に。「約40℃つけおきコース」が2種類になり、あらかじめいた黄ばみを除去。</p> <p>3. 温水スチームで手軽に槽のお手入れ。洗剤不要でも黒カビの発育を抑制する「約60℃槽カビクリーン」コース。</p> <p>4. 洗練されたデザインと、ステンレスの素材感で、空間を美しく演出する「キュービックフォルム」。</p> <p>5. 外出先からスマートフォン※1で洗濯の遠隔操作ができる※2「スマホで洗濯」で、家に居なくても洗濯が可能。</p> <p>※1 Android™ OSバージョン4.4.0以上、iOSバージョン8.0以上のスマートフォンでご利用できます(2019年10月2日現在)。ただし、すべてのスマートフォンで、アプリの動作に保証を与えるものではありません。また、「スマホで洗濯」アプリはタブレット端末には対応していません。</p> <p>※2 通信環境や、使用状況によっては、ご利用できない場合があります。</p>

・ロボット掃除機



品名	ロボット掃除機 RULO(ルーロ)
品番	MC-RS520
特長	<p>1. 独自の三角形(ルーロー形状)で、部屋のすみや壁ぎわのゴミまでよく取れる。</p> <p>2. 3種類の障害物検知センサーを搭載。家具のキワまでしっかり掃除。</p> <p>3. クリーンセンサーで「見えないゴミ」まで逃がさない。</p> <p>4. アプリ「RULOナビ」で外出先からもスマートフォンで操作可能※1。留守中に部屋の掃除ができる。</p> <p>※1 MC-RS520のすべての機能をお使いいただくためにはスマートフォン及びWi-Fi環境が必要です。通信環境や使用状況によっては、ご利用できない場合があります。</p>

・衣類乾燥除湿機



品名	ハイブリッド方式 衣類乾燥除湿機
品番	F-YHRX200
特長	<ol style="list-style-type: none"> 独自のハイブリッド方式で乾きにくい梅雨も冬も、1年中パワフルに乾かせる。 「ナノイーX」で清潔。部屋干し臭の抑制スピードが10倍^{※1}に！ ツインルーバー搭載で干し方がいろいろでも、ムラなくすばやく乾かせる！夜干しお洗濯にも便利。 <p>※1 「ナノイー」:120分で臭気強度1.0低減と、「ナノイーX」:12分で臭気強度1.0低減との比較(当社調べ)^{※2}。 ※2 【試験機関】パナソニック(株)プロダクト解析センター【試験方法】6段階臭気強度表示法により検証【脱臭の方法】「ナノイー」放出(衣類乾燥・速乾モード)【対象】生乾き臭(トリエチルアミン)【試験結果】「ナノイー X」:12分・「ナノイー」:120分で臭気強度1.0低減(「ナノイー X」:No.1V332-170424-K01、「ナノイー」:1V332-171004-K02)</p>

・温水洗浄便座



品名	温水洗浄便座
品番	AWMシリーズ
愛称	ビューティ・トワレ
特長	<ol style="list-style-type: none"> 泡のチカラでトイレ(便器)掃除が月1回^{※1}。泡を出すノズルの噴出口が2つになった360°泡ビームで「泡コート」が進化。3大汚れからトイレを守る。 汚れをはじいて寄せ付けにくい「防汚処理便座」。 自分好みの洗い心地が選べる「25通りおしり洗浄」。 <p>※1 便器掃除において。泡コート有無で1か月相当の汚れの便器便座を用意し、掃除するかどうか聞いてみました(n=33)。掃除を1か月相当しなかった場合の便器を見て、掃除しないと回答した人数が、泡コート有りの場合31人(91%)であったのに対し、泡コート無しの場合2人(6%)でした。トイレの汚れは、便器、使用状況、環境により異なります。</p>

・衣類スチーマー



品名	衣類スチーマー
品番	NI-FS750
特長	<ol style="list-style-type: none"> ハンガーにかけたまま、シワとニオイがとれる。スチーム立ち上がり約24秒^{※1}、従来の2倍^{※2}のタンク容量(約100 mL)で、持続時間も2倍^{※3}の約8分の連続スチームで忙しい朝に便利。 スチーム噴射角度 360°^{※4}で、どの向きにしてもスチームが出る。 「生乾き臭」と「ペット臭」への脱臭効果を新たに実証、気になる7つのニオイを脱臭^{※5}(生乾き臭・ペット臭・タバコ臭・飲食臭・汗臭・防虫剤臭・加齢臭)。 <p>※1 衣類スチーマーとして使用する場合。衣類アイロンとして使用する場合は通電ランプが赤点灯して約20秒後に使用可能。 ※2 当社2019年発売NI-FS550(タンク容量:約50 mL)との比較。 ※3 当社2019年発売NI-FS550(パワフルスチーム:約4分)とパワフルスチーム時間を比較。 ※4 ハンガーにかけた衣類に平行に向けた場合。 ※5 当社調べ(試験方法の詳細についてはホームページに記載)脱臭効果の感じ方には個人差があります。</p>

■パナソニックのウェブマガジン「UP LIFE」内、「しない家事」関連記事

仕事に、家事に、子育てに忙しい夫婦のホンネ(ライフスタイル調査)。

永遠に終わらない、無限家事地獄に陥っている!?「しない家事」で、共疲れを防ぐ！

<https://panasonic.jp/life/housework/100023.html>