

住宅 & 住宅設備トレンドウォッチ

住まい・暮らしレポート

住宅 & 住宅設備トレンドウォッチ

新型コロナウイルスによる暮らしの変化と おうち時間を楽しむアイデア その1

2020.6.19

今年の春は、新型コロナウイルスの感染拡大によって緊急事態宣言が発令され、“STAY HOME” が求められる、これまで誰も経験したことのないものとなりました。

東京ガス都市生活研究所では、このような状況の中で人々の暮らしがどのように変化したのか、行動と意識の両面から捉える調査を行いました（4/24-27実施）。その結果、暮らし方の変化とともに自宅での暮らしのストレス、それを軽減する工夫などが見えてきました。中でも、家事・育児時間の増加が家族の中で女性に偏っていること、そしてその女性たちが求める「ひとりになれる時間・場所」の確保がなされていないことが明らかになりました。

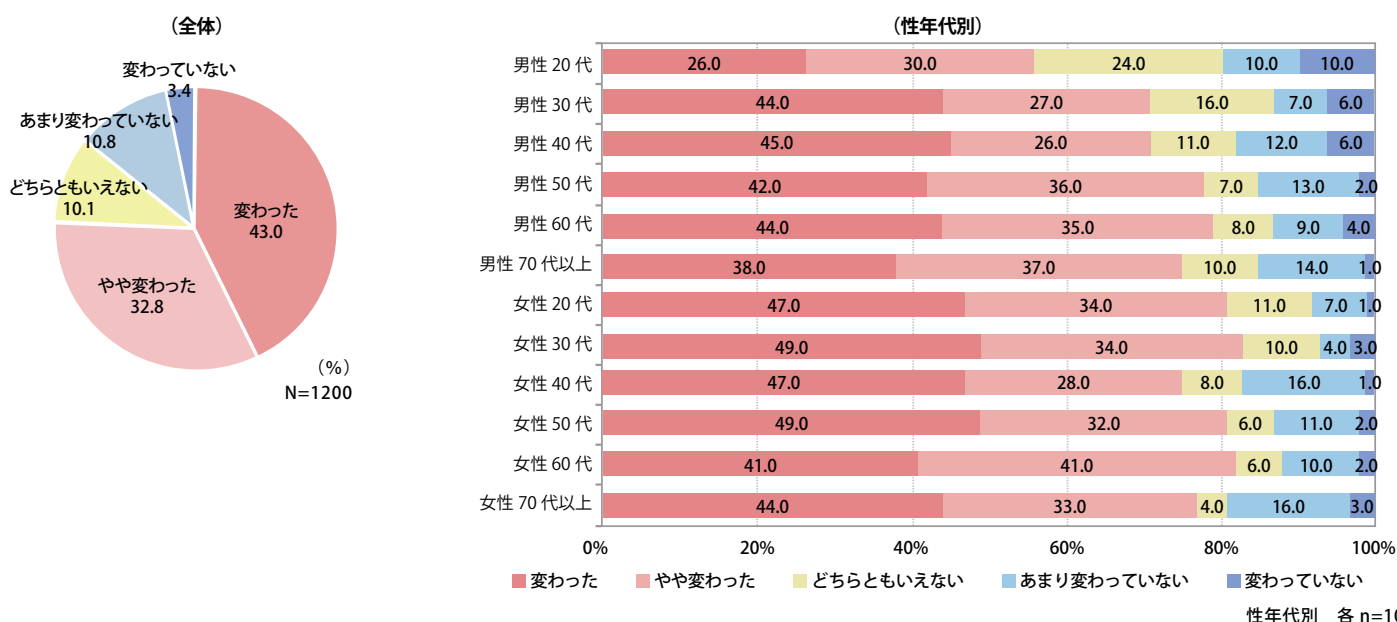
在宅時間が長くなっている今、「おうち時間」を快適にストレスなく過ごすことが大切です。家事・育児の負担を減らす工夫や家庭内での空間・時間の使い方について考え、話し合う機会をもってみたいはいかがでしょうか。本記事の後半では、都市生活研究所が作成した「おうち時間」を楽しむアイデアをご紹介します。これからの暮らしのヒントとしていただければ幸いです。

1 暮らしの変化

(1) 暮らし全体

新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、暮らしがどの程度変化したかを聞くと、全体の75%以上が、「暮らしが変わった」と回答、女性20～30代、50～60代では8割を超えており、緊急事態宣言にともなう外出自粛要請などによって、生活者の暮らしは大きく変化しました。また、性年代を問わず、多くの人が影響を受けていたことがわかります（図1）。

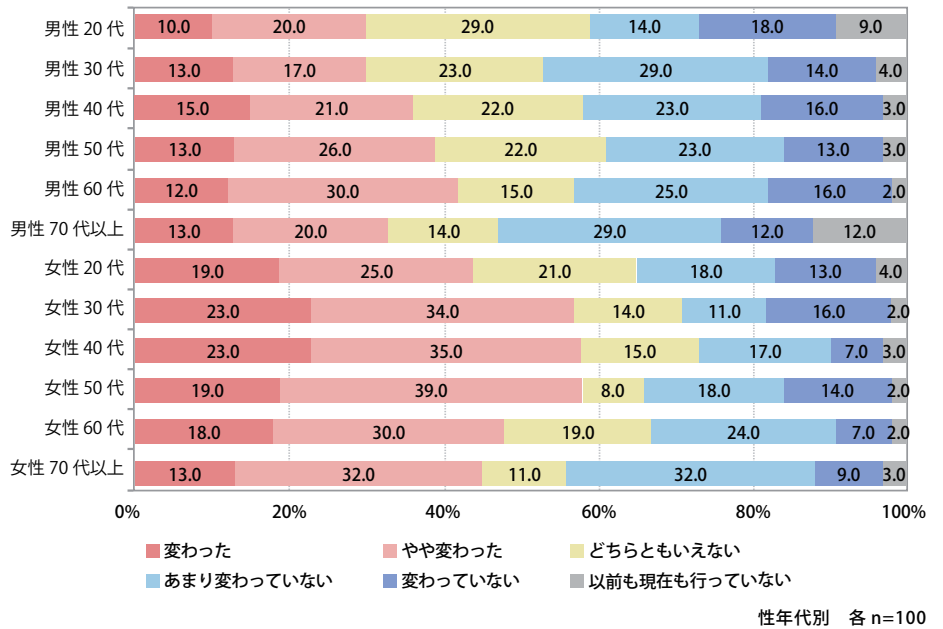
図1. あなたご自身の直近1週間の暮らしは、新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、どの程度変わりましたか。
<暮らし全体>



(2) 家事

自分自身の家事の仕方について聞くと、「家事の仕方が変わった」人は、女性30～50代で多くなり、70代以上は「変わらない」が多いという結果になりました(図2)。家事の変化は、家族の在宅による食事の準備や、買い物の仕方などであると思われます。在宅ワークによって掃除や洗濯時間が変化した人もいと考えられます。

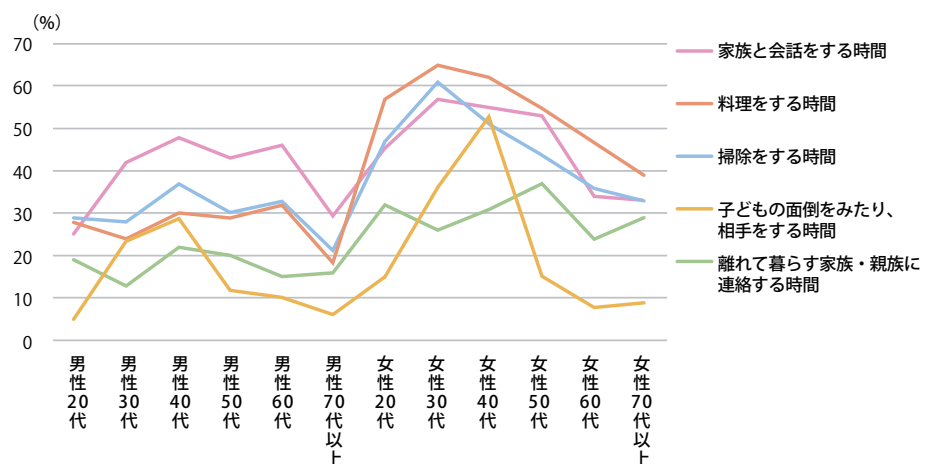
図2. あなたご自身の直近1週間の暮らしは、新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、どの程度変わりましたか。＜自分自身の家事の仕方＞



2 増えた時間

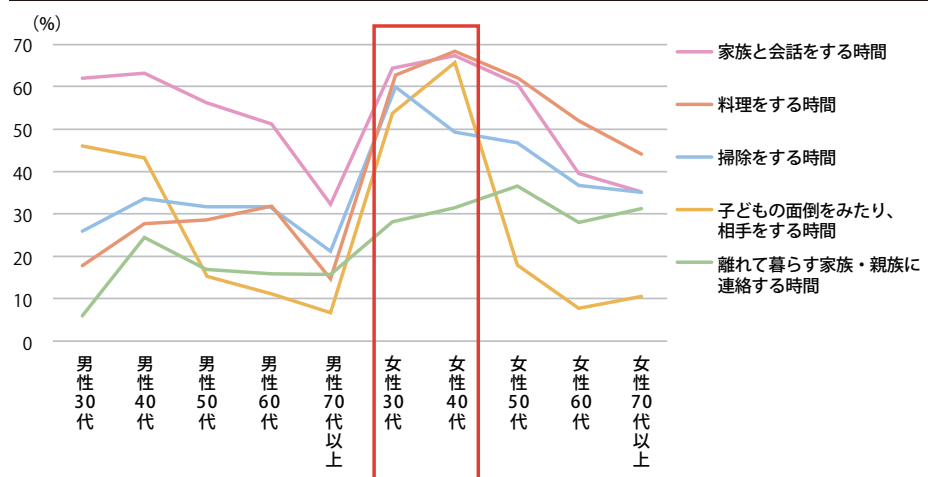
新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて増えた時間について聞くと、家族との会話は全ての性年代で増加しています。外出自粛によって家族一緒に過ごすことが増え、会話につながっているようです。料理・掃除・育児時間の増加は、男女差が大きく女性で高くなっており、特に女性30代では、料理・掃除ともに増加した人が6割以上にのぼっています。

図3. 新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、あなたご自宅での以下の時間は増えましたか。(「増えた」または「やや増えた」と回答した割合)



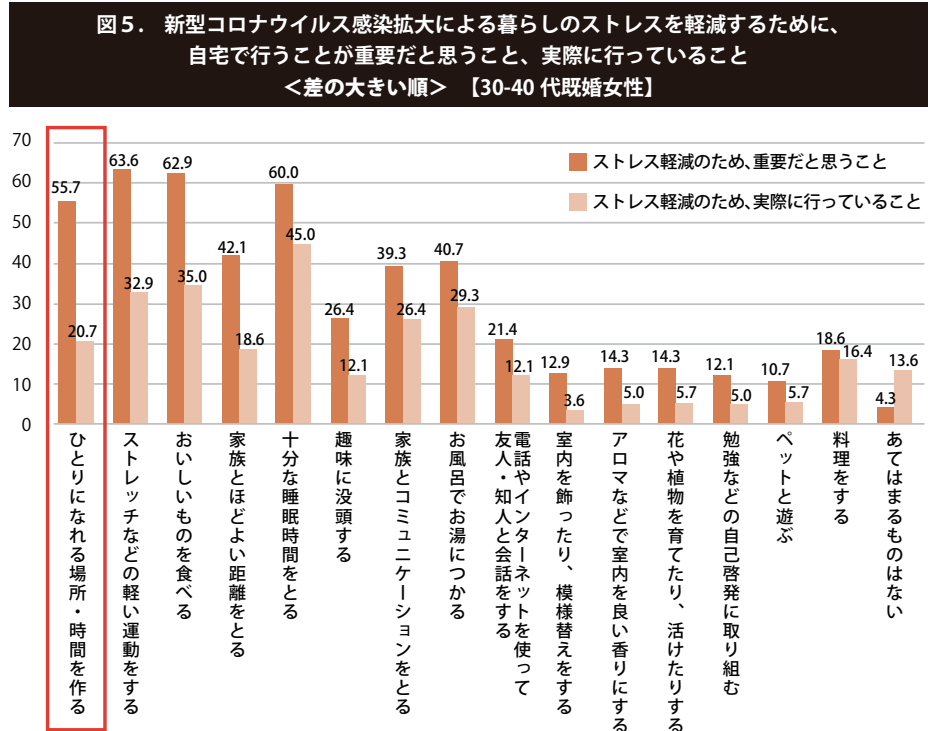
既婚者でみると、男性も30～40代で家族との会話と育児が増加しています。しかし、料理・掃除は男女差が大きく、女性の負担が増加しています。既婚男性であっても、家事・育児が増加した人の割合は女性に比べると低く、女性に生活変化による負担が偏っていることがわかります。外出自粛の家庭の中では、家事分担や工夫による妻の負担軽減が重要と考えられます。

図4. 新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、あなたご自宅での以下の時間は増えましたか。(「増えた」または「やや増えた」と回答した割合)【既婚者ベース】



3 既婚女性における、ストレス軽減のために重要なこと・実際に行っていること

家事・育児の負担が偏っていた30～40代既婚女性がストレス軽減のために重要と思うことは、「運動」「おいしいもの」「睡眠」「ひとりになれる場所・時間を作る」ですが、実際との差は、「ひとりになれる場所・時間を作る」が最大です(図5)。30～40代既婚女性は、「ストレス解消のためにひとりになりたいのになれない」状態にあることがわかります。妻がひとり時間を持つために夫が家事・育児を分担したり、家族が時間差で部屋を使うなどの協力が必要と思われる。



4 「おうち時間」を楽しむアイデア

家でのストレスを軽減し、暮らしを楽しむアイデアを、東京ガス都市生活研究所+リビングデザインセンター OZONE+ 専門家(建築家・料理研究家・暮らしに関するライター、編集者)が創出しました。すぐには実現が難しいアイデアもありますが、それぞれの考え方をヒントに、身近なもので工夫してみてください。

※アイデア作成に協力された方々

一田恵子/H2DO 一級建築士事務所/萩原雅史建築設計事務所/YADOKARI 株式会社/行正り香/米森建築設計事務所

※アイデアはイメージであり、実際に商品化されているものではありません。

【おうち時間を楽しく】アイデア① “ひとりになりたい” を叶える

ひとりを手軽に
どこでも自由に

巣ごもりうずまき

課題

実家に個室があった人やひとり暮らししてきた人は、結婚後は個室がない自宅に窮屈さを感じることも。たとえば、パートナーの目が気になって読書や仕事に集中できなかったり。でも、都心では夫婦で個室を持つことが難しく、子どもができることさらに難しくなります。

提案

うずまき状のパーティションで、リビングや寝室など、自宅の好きな場所で気軽に巣ごもり。ふだんはくるくる巻いて収納し、使いたいときには好きな形に。半分だけ開かれた空間は、家族と心地よい距離感と、自分だけの居場所をつくれます。

解決

プライベートスペースができることで、自宅でも集中力が必要な作業ができるように。ひとりになるためにカフェに使っていたお金を節約しつつ、自分時間を増やすことができます。

リビングの一角に、半分オープンな自分だけのスペース

うずまき貝のイメージ

巻いたり、開いたりするだけ

【おうち時間を楽しく】アイデア② 自分だけの空間で“ひとり時”を

ひとりを楽しむ
気持ちを切り替える

ハンパない半畳空間



課題

なかなか広い家に住めない子育て世代。
自分だけのスペースがなく、趣味のアイテムや本などが家のあちこちに。
たまたま自分の趣味を楽しもうとすると、そのためのスペースをつくり、
準備を整えることに時間がかかってしまいます。



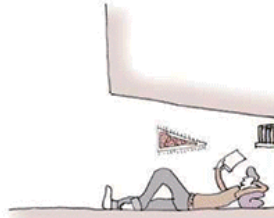
提案

都心の狭い家でも、部屋の片隅に
半畳位のスペースならなんとが確保できそう。
書斎や趣味のスペースも、極小ながらひとり1つずつが可能。
棚を工夫すれば、趣味の道具をすっきりまとめ、さっと取れるように。
たった半畳でも自分だけの空間は気持ちが落ち着きます。



解決

狭いながらも自分の空間を持つことで、
自分の時間をつくりやすくなり、身体と心の切り替えがラクに。
限られたスペースを家族とすみ分け、
限られた時間を使い分け、
子育て中も勉強や趣味をあきらめない。



おとうさんが落ち着くウナギの寝床



おかあさんの半畳は小さな手芸屋さん



お姉ちゃんの半畳は花いっぱい



ぼくの半畳は秘密がいっぱい



吾輩にも半畳あるにゃ

【おうち時間を楽しく】アイデア③ 男性が“わくわくできる”キッチン

道具好きには
たまらない

メンズ厨房



課題

日本の妻たちは、夫からの
「今日のごはんは何？」の質問にウンザリしています。
「男子厨房に入らず」の時代はとくに終わったはずなのに、
なぜ「今日は何が食べたい？」と聞いてくれないのでしょうか？



提案

道具いじりやモノづくりが好きな男性たちは、
本来、料理に向いているはず。道具にこだわり、
モノを飾って楽しめる、工作室もしくは実験室のような
クールなキッチンがあれば男性も趣味として
料理を楽しめるようになります。



解決

「ごはん何？」がなくなるだけで、
妻の家事ストレスはちょっと軽くなります。
夫は料理を通して栄養にも関心を持つようになり、
健康意識が向上。子育て中なら、
父子で料理することが算数や理科の生きた学習に。
シニア世代なら、料理は何よりの脳トレに。



ガレージのようなキッチン
調理器具や器のデザインにもこだわる



都市生活研究所ホームページはこちら
<http://www.toshiken.com/>

