

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2

2020.8.21

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。

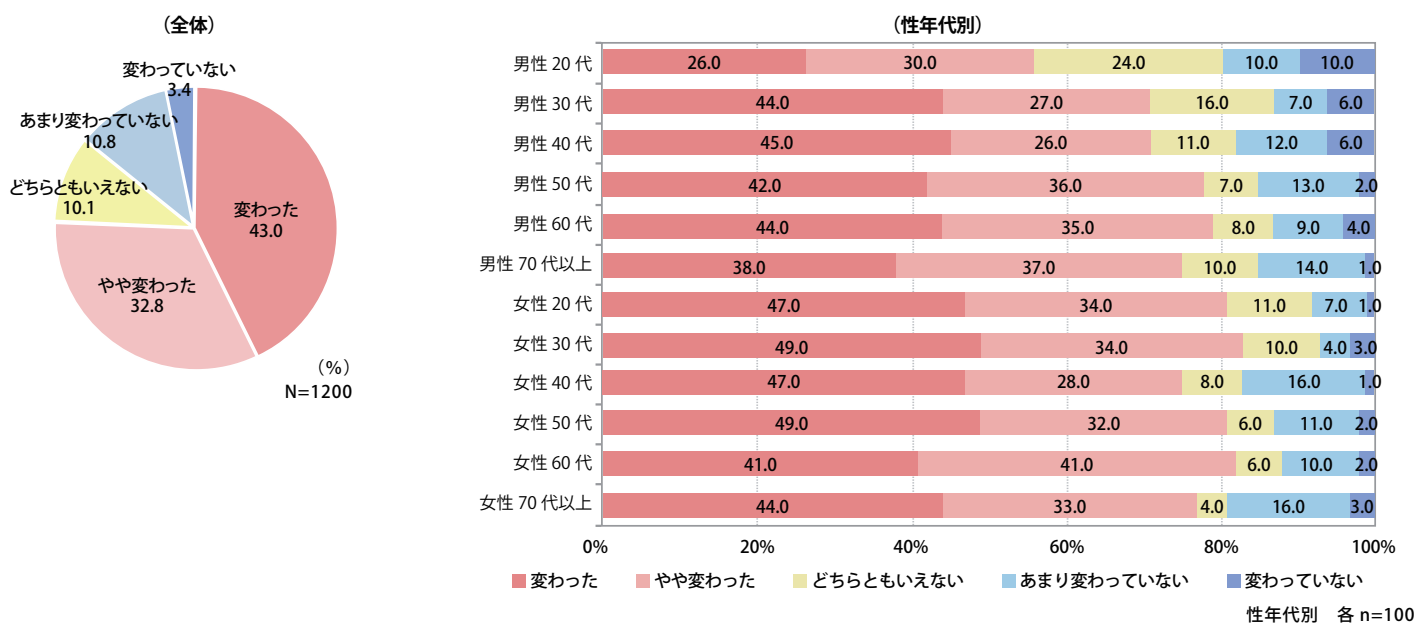
最近（本記事掲載 2020年8月）は日本全国で再び感染拡大が進んでおり、緊急事態宣言は発令されていないものの、在宅勤務の推進等、感染拡大前と比べて在宅時間は長くなっていると想定されます。「おうち時間」を快適にストレスなく過ごすことは、今後も求められていくと考えられます。本記事の後半では、都市生活研究所が作成した「おうち時間」を楽しむアイデアをご紹介します。これからの暮らしのヒントとしていただければ幸いです。

1 暮らしの変化

(1) 暮らし全体【6月住まい・暮らしレポートから再掲】

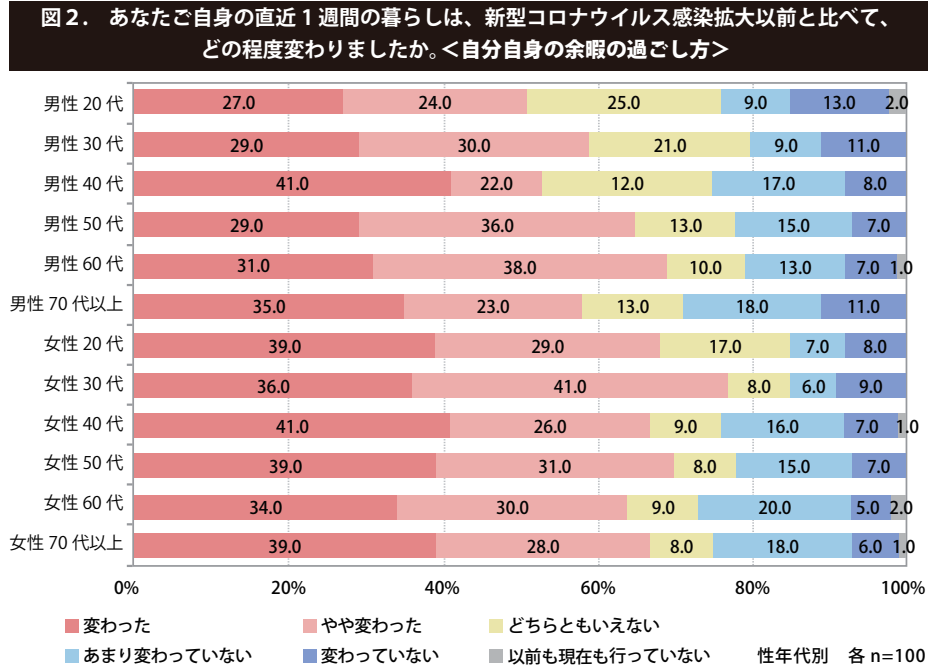
新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、暮らしがどの程度変化したかを聞くと、全体の75%以上が、「暮らしが変わった」と回答、女性20~30代、50~60代では8割を超えており、緊急事態宣言にともなう外出自粛要請などによって、生活者の暮らしは大きく変化しました（図1）。

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>



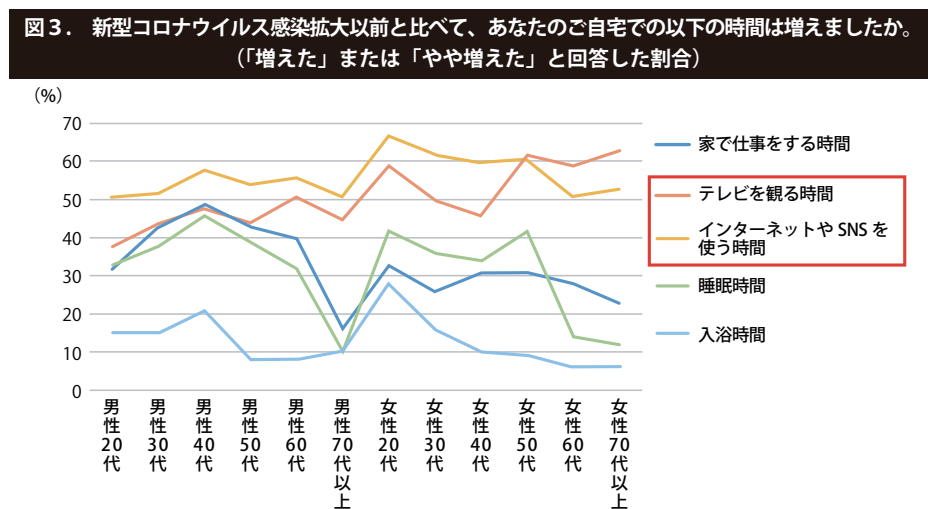
(2) 余暇の過ごし方

自分自身の余暇の過ごし方について聞くと、「変わった+やや変わった」の回答は全年代で半数を超えました(図2)。集団でのスポーツや外食、友人知人とのリアルな交流などが控えられ、自宅のできる趣味や料理、オンラインの交流に切り替わったと考えられます。



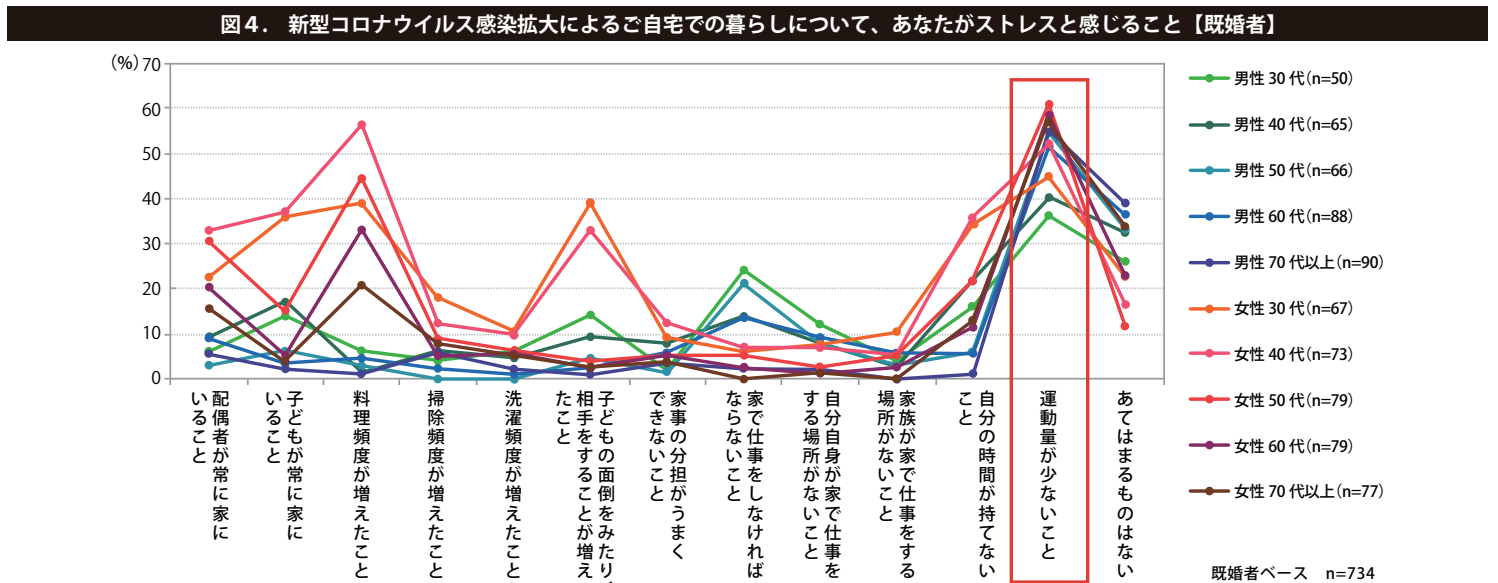
2 増えた時間<仕事・メディア視聴・睡眠・入浴>

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(図3)、インターネット・テレビの視聴時間は全年代で大きく増加していたことがわかります。外出自粛によって、自宅でインターネットやテレビを見て余暇を過ごしていたと考えられます。家で仕事をする時間が増えた人は男性30~50代で4割を超えていました。これまでと異なる働き方が求められ、様々に試行錯誤をしている様子が新聞やテレビで報道されていました。



3 自宅でのストレス

自宅での暮らしでストレスに感じていたこと(図4、30代以上の既婚者のみ)を聞くと、女性40代を除く全年代で、「運動量が少ないこと」がトップでした。限られた空間でいかに運動するかという点は、外出自粛・在宅期間長期化という状況では、ストレス軽減のための大きなポイントと言えます。

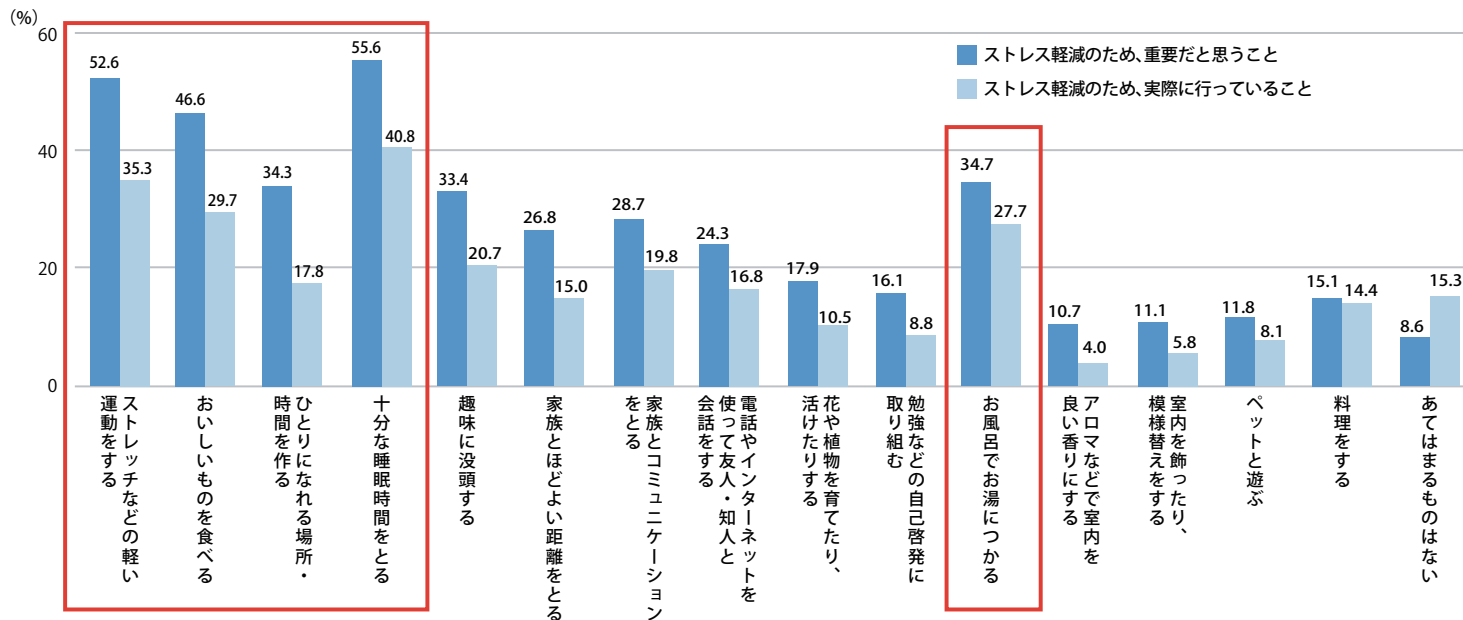


4 ストレス軽減のために重要なこと・実際に行っていること

自宅での暮らしのストレス軽減のために重要なことと実際に行っていることを聞いたところ、重要と思うことはトップから順に「睡眠」「運動」「おいしいもの」、実際との差が大きいものは「運動」「おいしいもの」「ひとりになる」という結果でした（図5）。運動については、自宅内でストレッチを推奨する報道や、運動に関する様々な動画が各自治体やコミュニティ等で配信されていましたが、実際に行うには簡単ではなかったようです。意識だけではなく、自宅内のスペースの準備や生活習慣の変更などの工夫が必要なのかもしれません。

ストレス軽減のために重要なこととして比較的割合が高く、実際との差がそれほど大きくなかった項目として、「お風呂でお湯につかる」が挙げられます。自宅でのストレス解消方法として、入浴は手軽に取り入れることができているようです。

図5. 新型コロナウイルス感染拡大による暮らしのストレスを軽減するために、
自宅で行うことが重要だと思うこと、実際に行っていること



5 「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もいいのではないでしょうか。今年6月の「住まい・暮らしレポート」に引き続きご紹介します。

※アイデア作成に協力された方々

一田憲子／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④ 入浴や就寝前を“家族時間”に

記憶を共有する
家族の特別な夜

メモリー・シアター



課題

子どもやペットの成長を記録しようと写真や動画をたくさん撮影しているとデータはどんどん増えていくわりに、見る機会は多くありません。アルバムに整理していない写真も溜まるばかり。



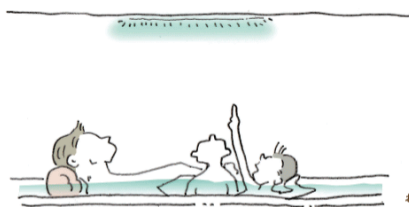
提案

毎月1回週末を特別な夜更かしデーに。家族でゆっくりお風呂につかりながら、あるいは寝室に寝転んで、これまで撮影した写真や動画を天井や壁に投影してみんなで鑑賞します。



解決

家族の写真や動画を定期的に見ながら鑑賞し、思い出を共有することで、家族の絆が深まります。「見る」という目的があると写真や動画の整理が進み、子どもも撮影ができるようになると、表現することを楽しむように。



お風呂で家族旅行の思い出鑑賞会



この日だけは「早くしなさい」「早く寝なさい」を封印

【おうち時間を楽しく】アイデア⑤
ひとりで、家族と、いつでもサウナ

内でも外でも
家族でサウナを サウナタイニーハウス



課題

身体的・精神的なリラクゼーションとして
20～30代にもファンが増えているサウナ。
森の国フィンランドではサウナは国民的なレジャーで、
低めの温度のサウナを家族や仲間とビール片手に楽しんでいます。が、
日本ではふつう温浴施設で利用するので、
家族でも男女一緒に楽しむことができません。



提案

車で牽引可能なサウナタイニーハウスで、あるときは庭で、
あるときは自然の中でサウナを楽しんではいかが。
サウナタイニーハウスは、全長約5m、居室3～6帖程度。
家族3～4人が一緒にサウナを楽しむには、このサイズで十分です。



解決

インドア/アウトドア、日常/非日常の境界を取り除き、
今までの日本になかったライフスタイルを作り出します。
サウナはリラックスでき健康や、美空にも良さそう。
コミュニケーションツールとして家族が互いに心を開く場にも。
薪を熱源とすれば、焚火の楽しさも味わえます。



サウナを家族のコミュニケーションの場に

【おうち時間を楽しく】アイデア⑥
“土間”を遊びや趣味の空間に

ウチとソトの間を
遊びの空間に 土間スペース／遊び壁



課題

育児や介護などの理由で外出自体が難しい人は、
ストレス発散の方法がインドア限定になりがちです。
自宅の室内では楽しめる趣味にも限界があり、
できないことへの不満が健康にも、家族との関係性にも
悪い影響を及ぼしてしまいがちです。



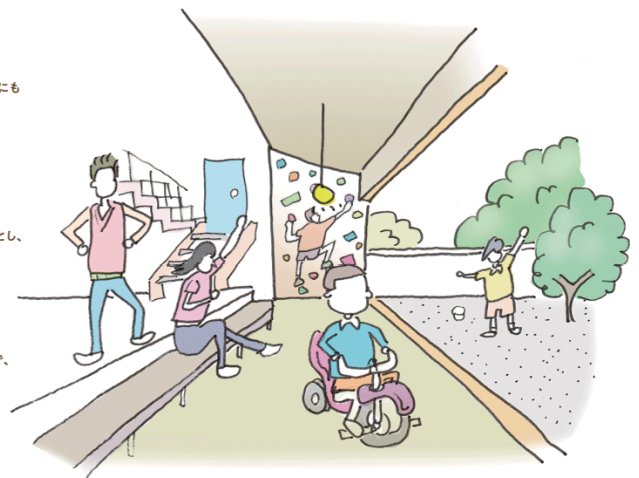
提案

リビング、玄関、デッキの区別をなくし、
家の空間を一体的に使ってみましょう。
土間ではペットと遊んだり、DIYやBBQをしたり、
アウトドアの遊びも可能に。土間の壁は「遊び壁」とし、
ボルダリングやすべり棒などを設置し、
体を動かしてストレス発散できるように。
壁はDIYツールの棚にも最適。



解決

ウチとソトの中間的な存在である土間を設けることで、
自然とソトの人をウチに呼び込むことができます。
また、遠出しなくてもスキマ時間を使い、
自宅でもエクササイズやDIYなど
趣味をより本格的に楽しめるようになります。



土間がウチとソトをゆるやかにつなぐ



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

