

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

イマドキ専業主婦から学ぶ 「おうち充実ライフ」のすすめ

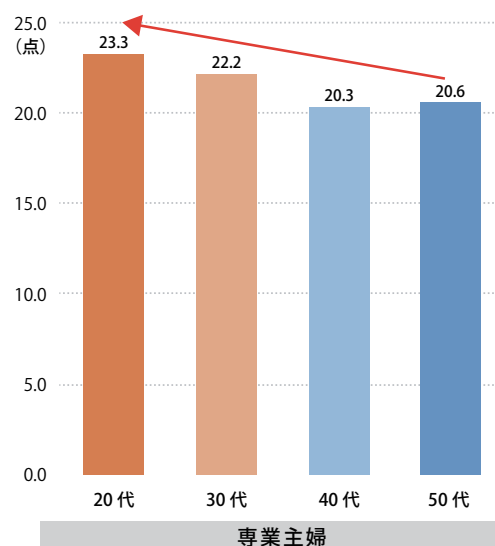
2020.10.16

東京ガス都市生活研究所が2019年に実施した「20-30代専業主婦ライフスタイル調査」によると、20-30代の専業主婦は、ちょっとした工夫で、家の中の暮らしを充実させて楽しんでいることが分かりました。家で過ごす時間が増えている今、「家の中で過ごす時間の充実」がますます求められています。そこで、専業主婦の暮らし方から、家での暮らしをより充実させるヒントをご紹介します。

1 若いほど幸福感が高い専業主婦

20代から50代の専業主婦の幸福感を調べたところ、若い人ほど幸福感が高いことが分かりました。幸福感の高さには多くの要因が考えられますが、20-30代専業主婦の訪問調査から、「家での過ごし方の工夫」にひとつのヒントがある事が分かりました。次に、充実した毎日を送るために参考にしたい、20-30代専業主婦のライフスタイルをご紹介します。

図1. 幸福感合計点※ (35点満点)



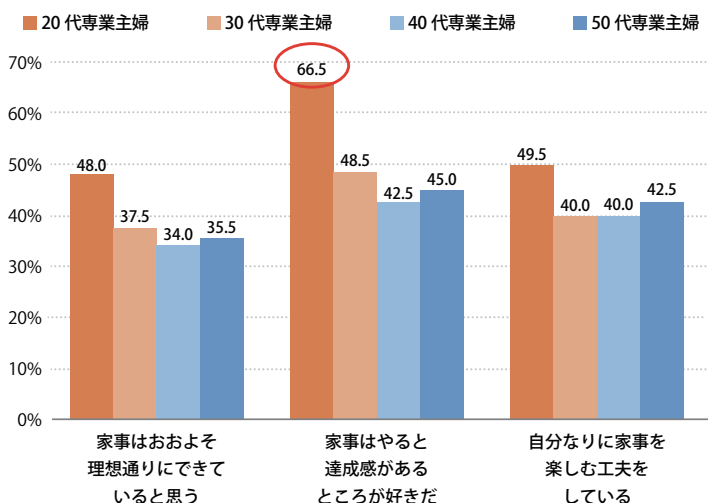
専業主婦 n=800

※幸福感の強さをはかる質問 (5問) について「非常によくあてはまる」を7点、「全くあてはまらない」を1点として、合計点を算出したもの。

2 おうち充実ライフの方法① 家事に情報を活用し、ちょっとした工夫でラクに楽しく

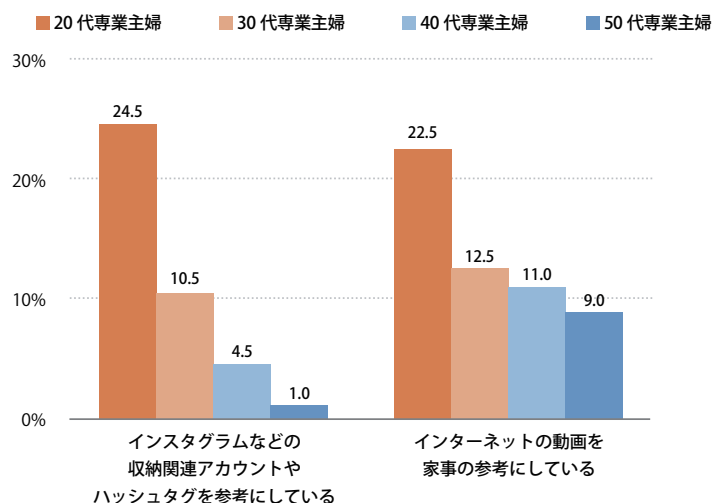
20代専業主婦は他の年代と比べて「家事に達成感があるところが好き」と答える割合が高く、「家事は理想通りにできていると思う」とともに「家事を楽しむ工夫をしている」も高いことから、工夫してうまくできることで達成感につながっていると思われます。また、SNSなどの情報を参考にしている割合が高く、家事のヒントを日々情報収集しているようです。

図2. 家事意識（あてはまる+ややあてはまる）



専業主婦 n=800

図3. 家事行動（複数回答）



専業主婦 n=800

おうちでマネしたい！家事の工夫例

ネットの情報で家事を効率化



収納アカウント情報を活用した「吊るす収納」



ぬめりが気になるので浴室の椅子は浮かせている。収納ブログの記事を参考にした。（30代子なし専業主婦）



Twitter検索で簡単料理

Twitterで簡単料理家リュウジさんのレシピが目に入って作ったら想像以上においしかった。（30代子なし専業主婦）

自分なりの工夫で「お得感」「達成感」を



手作り冷凍食品

ひじきや切り干し大根などの常備菜をよく作る。作り置きで冷凍で小分けにする。夫のお弁当に入れたり子どもよく食べる。（30代子あり専業主婦）



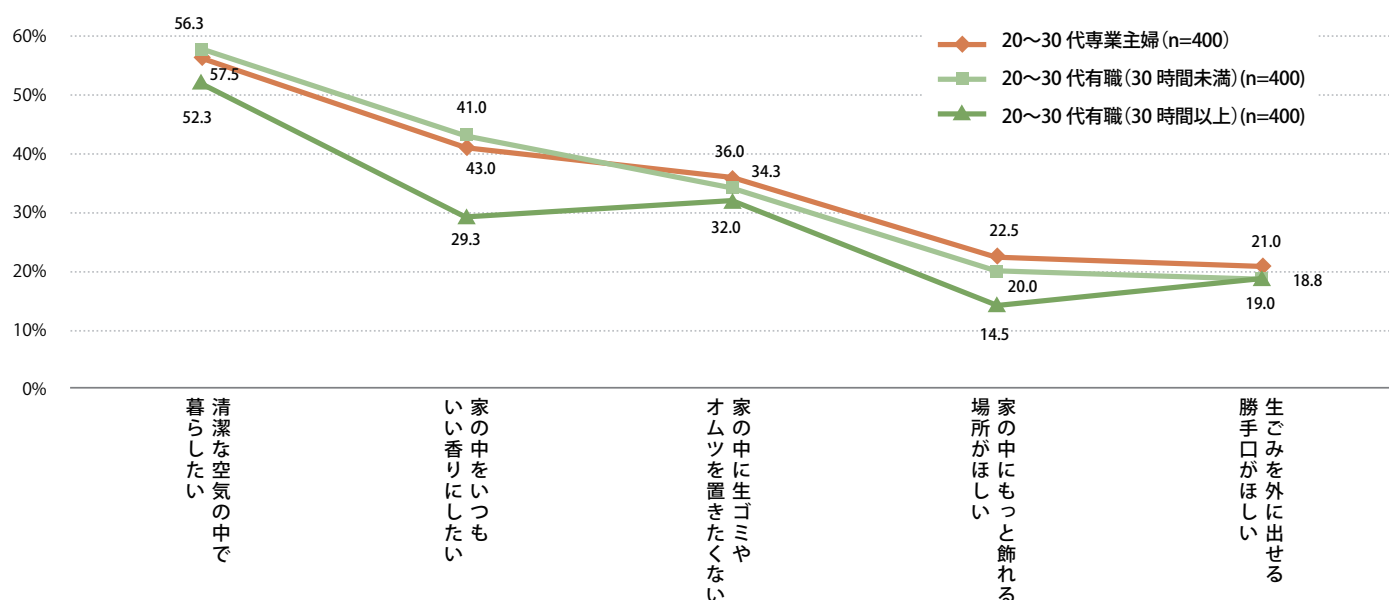
100均グッズを活用

100均グッズを活用するのが好き。鴨居フックは室内干し用で何個もある。サイズがぴったりではまったときは達成感を感じる。（30代子なし専業主婦）

3 おうち充実ライフの方法② 清潔な空気を保ち、好きなモノを飾って気分を上げる

20-30 代専業主婦に、家の中のニーズを聞いたところ、「空気・空間を清潔に保つ」とともに「飾る場所」へのニーズがあることがわかりました。20-30 代専業主婦家庭への訪問調査においても、空気質や香りへのこだわりや、好きなものを飾って気分を盛り上げる工夫をしている家庭が複数見られました。

図 4. 家の中へのニーズ（複数回答）

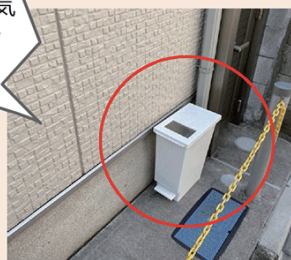


20-30 代既婚女性 n=1200

おうちでマネしたい！空間づくりの工夫例

空気質や香りへのこだわり

おむつとかは家にあると臭いが気になる。毎日外の一時置き場に捨てている。
(20代子あり専業主婦)



生ごみとオムツ専用ごみ箱（外）



各部屋に空気清浄機



好きな香りのディフューザー

家の中の香りで気分を変えたい。好きな香りで落ち着く。
(30代子なし専業主婦)

いつも清潔な空気の中で暮らしたいから、空気清浄機を各部屋に置いている。
(30代子あり専業主婦)

よく見る場所を飾って気分を盛り上げる



トイレを好きなもので飾る

トイレを好きなキャラクター等で飾って気分を盛り上げている。
(30代子あり専業主婦)



毎日よく目が行く場所を飾ることで日常を楽しむ
(例：リモコンや階段の窓に飾る)



階段のリメイク

夫が100均のレンガ模様のシートを階段に張ってくれた。
(30代子あり専業主婦)

20-30 代専業主婦の生活実態を調べた所、家の中のちょっとした工夫でお金をかけなくても楽しく充実した毎日を送っていることがわかりました。家で過ごす時間が増えた今、今回の調査で分かった 20-30 代専業主婦の家での過ごし方が、すべての人の「おうち充実ライフ」のヒントになれば幸いです。



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

