

# 過去からの経験と工夫が支える 70代主婦の「家事」への「おもい」と行動

生活者研究センター  
ファブリック&ホームケア研究室長 長谷川 伸子

生活者研究センターでは、あらゆる世代の家事行動の実態について調査を行っていますが、今回はシニア世代の家事行動を把握するために、70代の主婦にフォーカスして調査しました。その結果、加齢による体の不調をさまざまな工夫でカバーしながら、自分なりにこだわりを持って家事に取り組み、今までのやり方をずっと続けたいというおもいが見えてきました。

## トピックス

- シニアの家事はひと手間かけて、こまめできていない
- がんばりの原動力は、不調があっても「家事は自分の仕事」というおもい
- 自分なりのやり方やちょっとしたコツできっちりとこなす
- 「経験値」と「工夫」と「強いおもい」が、がんばる家事を支える

### 【調査概要】

#### 「シニアの家事」

調査期間：2013年9月

調査方法：自記入式郵送調査

調査対象：首都圏在住40～74歳既婚女性

回答者数：908人

調査期間：2010年1月

調査方法：自記入式郵送調査

調査対象：首都圏在住50～70代既婚女性

回答者数：356人

調査期間：2010年1月、2013年4～6月

調査方法：洗濯及び掃除行動の観察、

インタビュー調査

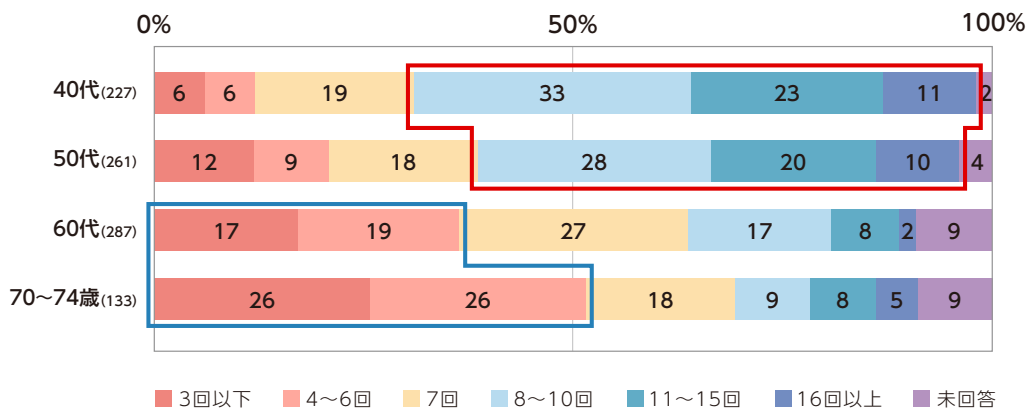
調査対象：首都圏在住60～70代女性

対象者数：14人

# シニアの家事はひと手間かけて、 こまめでていねい

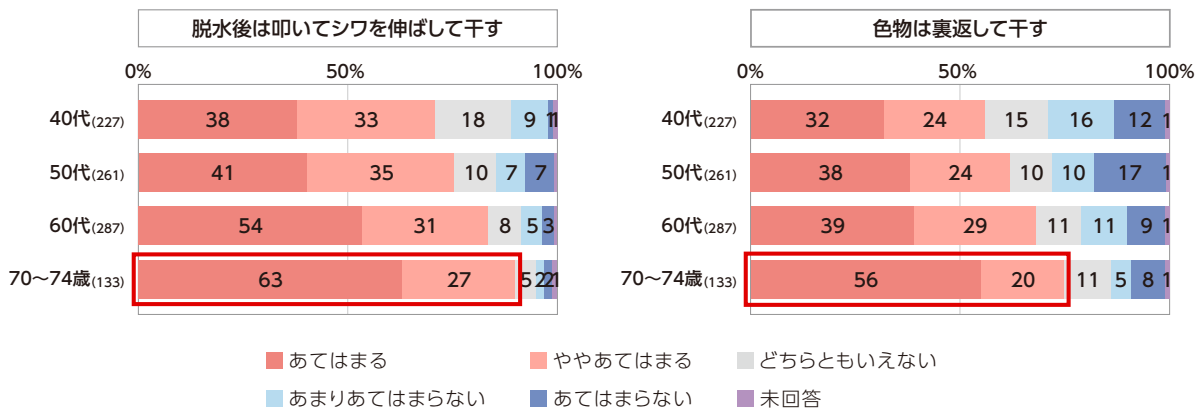
洗濯と掃除の回数とやり方について、40～74歳の主婦を対象に比較しました。

洗濯について、1週間の洗濯回数をみると、40代の約7割、50代の約6割が8回以上洗濯しているのに対し、70代では半数以上が6回以下と少なくなっていました。これは、子どもの独立などによって家族の人数が減り、洗濯物の量が減ることで、回数も少なくなっていると考えられます(図1)。一方で、70代では「脱水後は叩いてシワを伸ばして干す」は約9割、「色物は裏返して干す」は約8割と、ひと手間かける行為の実施率が他の年代より高く(図2)、洗濯の回数は少ないものの、シワや色あせ、服の傷みなどに気を配りながら、ていねいに洗濯している様子が伺えました。



40～74歳既婚女性 908人(花王 生活者研究センター調べ)

(図1) 1週間の洗濯回数

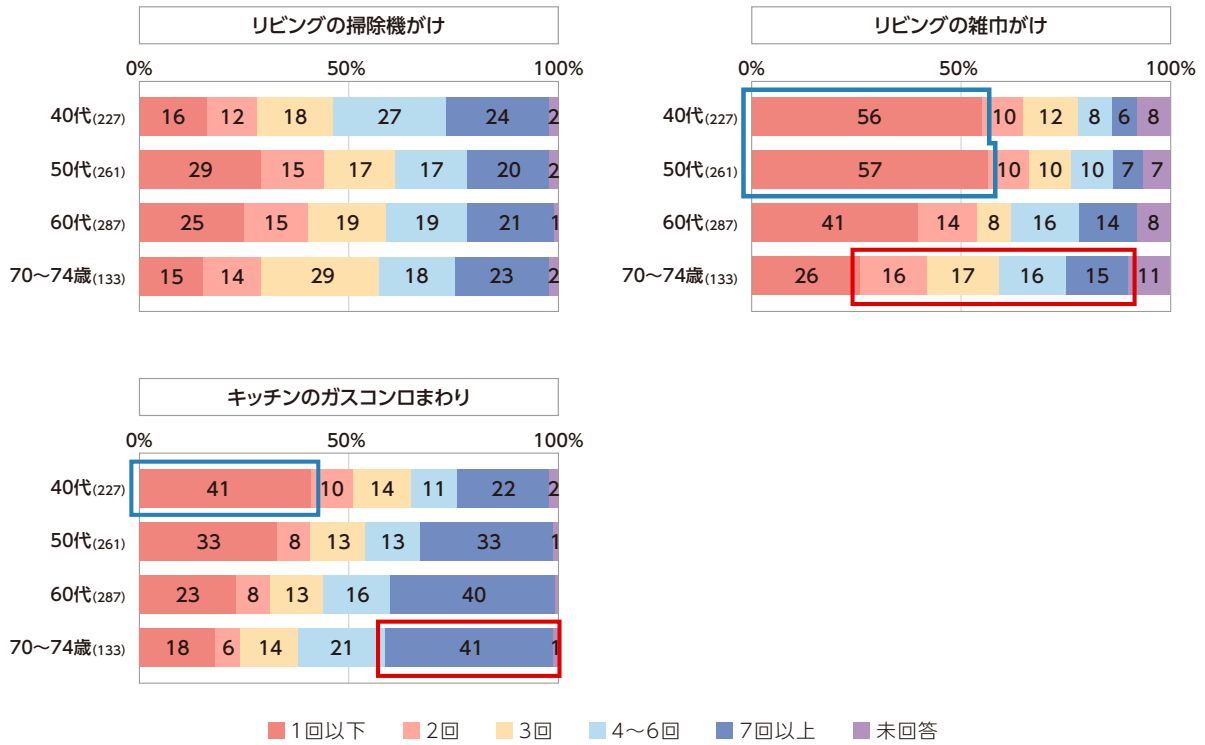


40～74歳既婚女性 908人(花王 生活者研究センター調べ)

(図2) 洗濯行動

また、1週間の掃除回数を比べると、「リビングの掃除機がけ」は50代より60～70代の方が多くなっています。「リビングの雑巾がけ」となると、40～50代の半数以上が1回以下であるのに対し、70代では7割弱が2回以上と、高い頻度で実施されていました。「キッチンのガスコンロまわり」も40代の4割が週1回以下であるのに対し、70代では4割以上が7回以上と多く、こまめに行っていることが明らかになりました(図3)。

加齢とともに体の衰えを感じ、家事の頻度が低くなるのではないかと予測していましたが、必ずしもそうではなく、シニア主婦たちのがんばっている姿がデータから見えてきました。

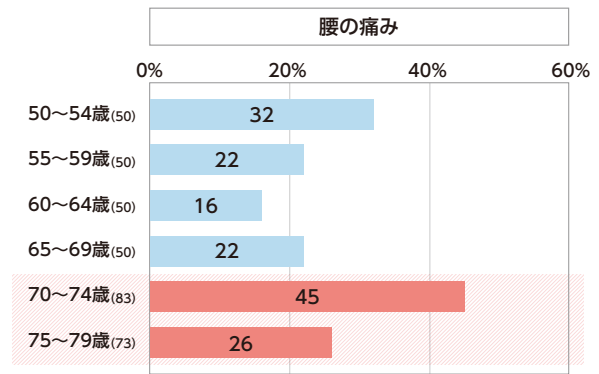
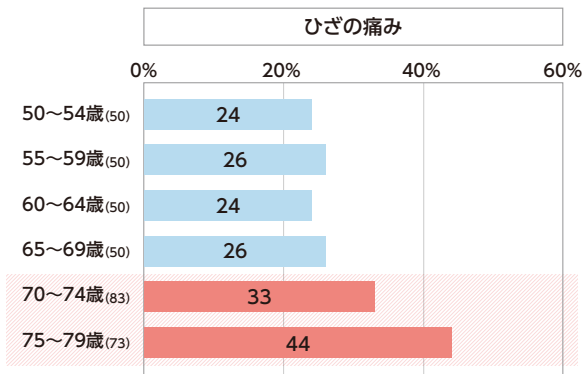


40～74歳既婚女性 908人(花王 生活者研究センター調べ)

(図3) 1週間の掃除回数

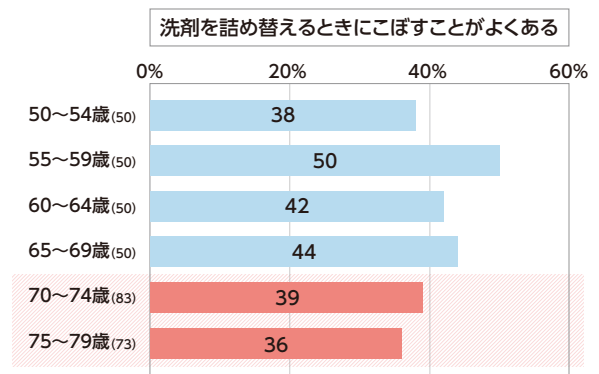
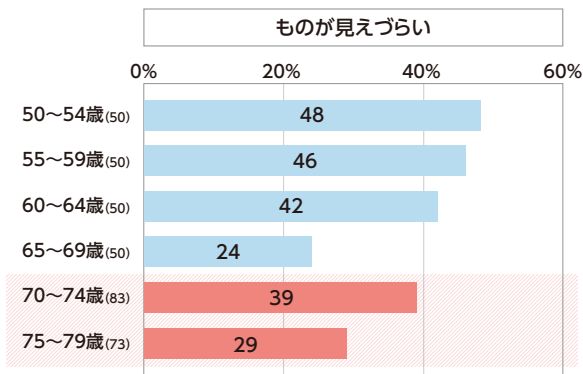
# がんばりの原動力は、 不調があっても「家事は自分の仕事」というおもい

日常生活での体の不調について尋ねてみると、70代の約4割が「ひざの痛み」と「腰の痛み」を訴えており、加齢によるさまざまな体の変化を感じているようです(図4)。その一方で、「ものが見えづらい」「洗剤を詰め替えるときにこぼすことがよくある」など、日常生活での不都合の実感は、逆に70代よりも50代で高い傾向にありました(図5)。これは、老眼など体の衰えを感じはじめた50代のほうが戸惑いが大きく、すでにその状態に慣れて受け入れている70代では、不都合をカバーしながらさまざまな工夫をしているために、このような結果になったと思われる。



50~70代既婚女性 356人(花王 生活者研究センター調べ)

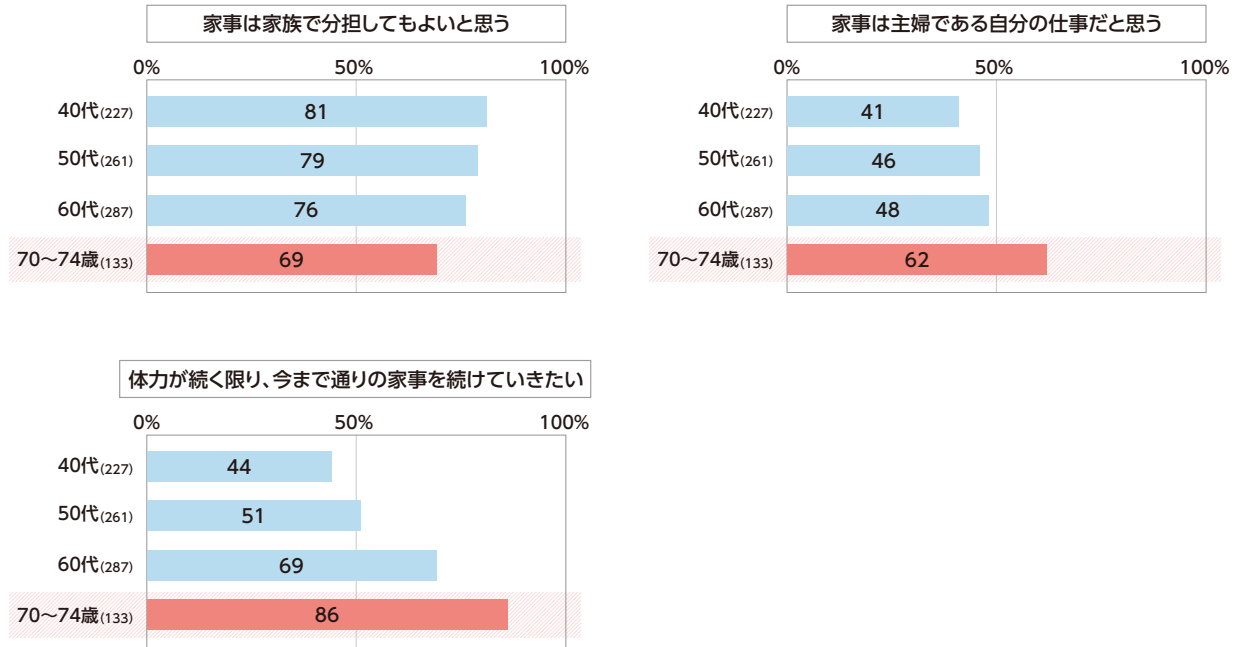
(図4) 日常生活での体の不調



50~70代既婚女性 356人(花王 生活者研究センター調べ)

(図5) 日常生活での不都合の実感

一方、現在の家事に対するおもいについて尋ねたところ、70代では「家族で分担してもよい」気持ち(69%)もあるものの、他の年代に比べて「家事は自分の仕事だ」という意識が強く(62%)、多少の不調はあっても「体力が続く限り今まで通り続けたい」というしっかりとしたおもい(86%)があることがわかりました(図6)。



40~74歳既婚女性 908人(花王 生活者研究センター調べ)

(図6) 家事へのおもい

# 自分なりのやり方や ちょっとしたコツできっちりとこなす

シニアの家事行動の実態を把握するために、インタビューと行動観察を行いました。その結果、体の動かしにくさやものの見えづらさ、腰やひざの痛みなどをカバーしながら、体の動かし方をうまく調整して取り組んでいる様子がみられました。また、やりやすくなるように体の負担を軽くするための独自の工夫を加えながら、「自分の家事」をきちんとこなしている姿が見えてきました。

## 事例 1

### ひざは痛むけど、家事は毎日しっかりやりたい



これまで毎日やってきたやり方があるからね。ひざは痛いけど、夫に家事を頼むと「借り」ができるようで悔しいじゃない!

Aさん(73歳) 持病:ひざ痛 夫(75歳)と二人暮らし

#### 暮らしぶり

- 毎朝5時半に起きて散歩に行く。
- 毎週水曜日に公民館のフォークダンスに参加するのが楽しみ。
- 年1回は夫と海外旅行へ。友人夫妻とも年数回は夫の車で旅行に行く。

#### 家事行動とおもい

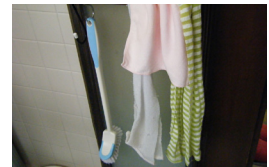
- 家事はすべて自分の仕事。夫の手は借りたくない。
- 自宅は築50年。古くてすぐに汚くなっちゃうから、掃除はしっかり。ほこりを見ると放っておけない。
- 手を抜くとやりにくくなるから、毎日やって汚れをつけないようにしている。
- タイル張りの風呂場も、毎日念入りにこすり洗いでいつもピカピカ。  
窓を全開にして風通しをよくすることでカビも防ぐ。

#### 小さな工夫

- 腰を深く折り曲げてひざをなるべく曲げないようにし、ひざの痛みをカバー。



- 浴槽の掃除には、奥までラクに手が届く柄付きのブラシを活用。



- 容器の文字が小さいので、よく見えるようにマジックで大きく書く。



- 洗濯洗剤は重いので、使うときは洗濯機のすぐ横に置く。



- 道具や洗剤は、新しいものよりも長く慣れ親しんだものを使い続ける。

## 事例 2

### 便利グッズも活用。家事も暮らしもアクティブに



Bさん(70歳)

夫は10年前に他界。子どもたちは独立して、今はひとり暮らし

24時間、私の時間。趣味にも時間を使いたいから、便利なものも取り入れながら、家事は効率よくこなしたい!

#### 暮らしぶり

- 週2～3回はスポーツジム通い。週1回はグランドゴルフを楽しむ。
- 近所のパソコン教室にも参加。
- 自宅に友達を呼んで、食事やおしゃべりを楽しむ。自宅が交流の場所。

#### 家事行動とおもい

- 気持ちよく暮らしたいから、ひとり暮らしでも家事の手は抜かない。洗濯も毎日やる。
- 洗濯はすすぎ1回の洗剤で。時間も早く終わるし、コンパクトで置き場所もとらないものを選ぶ。
- 新しい便利なものも取り入れながら、汚れもしっかり落として効率よく家事をしたい。



#### 小さな工夫

- 計量キャップの文字は見えづらいから、目を近付けて確認。
- 洗濯物干しハンガーはS字フックを使って低くすると、手を高く上げずにすむので干すことがラクに。
- リビングは掃除機だけでは物足りないけど、ふき掃除は大変だからスチーマーを購入。掃除機のように立ったままかけられるので便利。



# 「経験値」と「工夫」と「強いおmoi」が、 がんばる家事を支える

今回の調査で、家事へのおもいや行動は、年代で大きく異なることがわかりました。70代以上は「元気なうちは今までどおり家事を続けたい」というおmoiが強く、60代以下では「便利なものを使って楽になりたい」という傾向が見て取れました。70代は体の衰えを自覚しているものの、これまでと変わらずに手間ひまをかけて家事を行っており、体の不調と家事行動の内容や頻度は必ずしも連動していないことがわかりました。

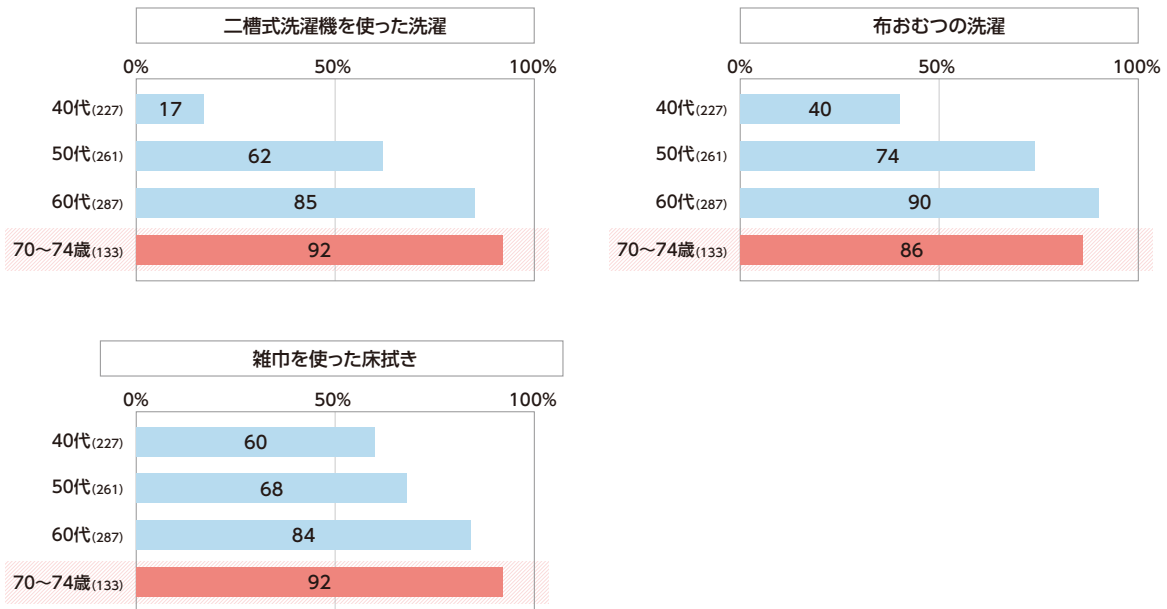
シニアの「がんばる家事」は、過去の家事の積み重ねによる「経験値」と、自分なりのこだわりなどの「おmoi」や主婦としての「プライド」、そして、体の負担を軽くするための「工夫」や「コツ」によって支えられていました。

## ～70代の「がんばる家事」の原点は、昔の家事の経験から～

豊かさやあこがれの象徴として「白黒テレビ、洗濯機、冷蔵庫」が「三種の神器」と言われたのは1950年代後半のことですが、家電製品の登場とその後の進歩は家事行動を劇的に変化させてきました。生活インフラの整備状況は年代によって大きな差がみられることから、シニアの「がんばる家事」の背景を探るために、40～74歳既婚女性の結婚当初・育児期の家事についても調査しました。

70代の結婚当初の洗濯は、二槽式洗濯機が92%と主流で、育児期の布おむつの洗濯も86%が経験していることから、負担は今より格段に大きかったことが予想されます。また、掃除についても、掃除機はすでに普及していたものの、雑巾を使った床拭きの実施率も92%と高いことがわかりました(図7)。

こうした結果から、シニアには「昔のほうが家事はもっと大変だった」という過去の経験のものさしがあり、それが「がんばる家事」のベースを作っていると推測されます。



40～74歳既婚女性 908人(花王 生活者研究センター調べ)

(図7) 結婚当初・育児期にしていた家事



## 【花王ユニバーサルデザインの取り組み】

ユニバーサルデザインとは、すべての人が可能な限り最大限まで利用できるように配慮された製品や、環境のデザイン。文化や言語、国籍、障がいの有無や性別、年齢などを問わずに、すべての人にとって使いやすいよう配慮がなされているものです。花王では、「花王ユニバーサルデザイン指針」を策定し、より多くのお客さまへ、製品やサービスに愛着を持って、永く使い続けていただけるよう努めています。

## 【シニアにも使いやすい製品で、家事の負担を軽減】

身体がちょっとつらくなってきたという方にも使いやすい便利な製品や、情報の提供を行っています。

### ●お掃除するのが面倒

軽くて、手や腰に負担をかけず、片手で手軽にお掃除ができるクイックルワイパー。クイックルワイパー ハンディ 伸び縮みタイプは、手の届きにくい高いところまで楽にお掃除ができます。



### ●重たいものを持つのは大変

洗剤を濃縮することで、同じ回数使えて容器をコンパクトにしています。軽いのでお買い物や持ち運びが楽に、収納もしやすくなりました。

### ●視力が弱くなって読みづらい

容器の前面に用途名を入れ、何に使う製品かをわかりやすく、見やすいデザインにしています。

### ●聴力が衰えて聞きづらい

加齢によって聞こえにくくなった方、聴覚に障がいのある方などに向けて、「字幕付きCM」を放送しています。

▶ユニバーサルデザインの取り組み【主な取り組みの歴史】 [http://www.kao.com/jp/corp\\_csr/universal\\_design\\_01.html](http://www.kao.com/jp/corp_csr/universal_design_01.html)

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 <http://www.kao.co.jp/lifei/>

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。