

効率化で自分の時間も大切に ミレニアル世代の新家事スタイルとは

生活者研究センター

『ミレニアル世代』とは、1980年頃から1990年代半ばに生まれた、現在20代後半～30代の人たち。インターネットやSNSの普及とともに成長した『デジタルネイティブ世代』とも呼ばれ、自分に必要な情報を収集し、取り入れることに長けた世代です。そんなミレニアル世代の既婚女性、特に仕事や育児も忙しい彼女たちは、どんな価値観を持ち、どのように家事をまわしているのか、その工夫とおもいを報告します。

- 20代後半～30代女性の生活は10年間で大きく変化
- 自分の時間も大切にしたいからセルフコントロール
- ストレスなくまわる家事の「しくみ作り」
- 「やらざるを得ないこと(ワーク)」は効率化、「やりたいこと(ライク)」を充実
- 「新しい生活様式」にも活かしたい、「ワーク・ライク・バランス」

【調査概要】

「生活者の暮らしに関わる意識と行動について」

調査期間：2008年9月・2018年9月

調査方法：インターネット調査

調査対象：首都圏在住 20～60代既婚女性

回答者数：2008年687人、2018年956人

「ミレニアル世代の家事調査」

調査期間：2019年4～8月

調査方法：家庭訪問調査

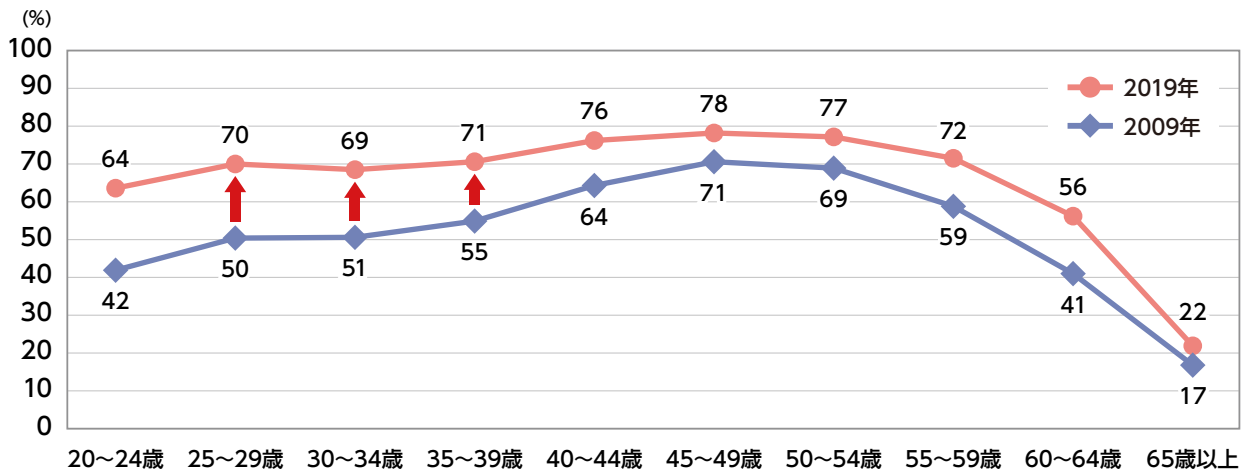
調査対象：首都圏在住 20～30代既婚女性

対象者数：8人

20代後半～30代女性の生活は10年間で大きく変化

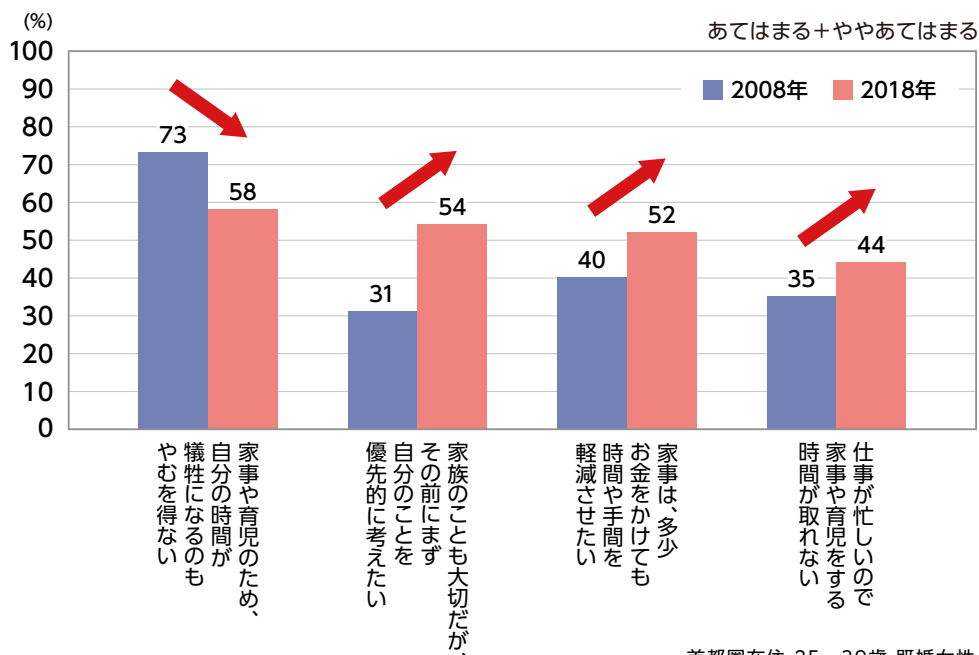
総務省『労働力調査』（2019年）によると、20代、30代の有配偶女性の就業率は、10年前に比べて2割近く上昇しています（図1）。

また、生活に対する意識や実態も、10年前に比べて大きな変化が見られます（図2）。例えば、「家族のことも大切だが、その前に自分のことを優先的に考えたい（31%→54%）」「家事は、多少お金をかけても時間や手間を軽減させたい（40%→52%）」「仕事が忙しいので家事や育児をする時間が取れない（35%→44%）」が上昇、一方、「家事や育児のため、自分の時間が犠牲になるのもやむを得ない（73%→58%）」は低下しています。仕事、家事、子育てに忙しい日々でも、自分のことも大切にしたいという思いが表れた結果となっています。



出典：総務省「労働力調査」

（図1）有配偶女性の年齢階級別就業率

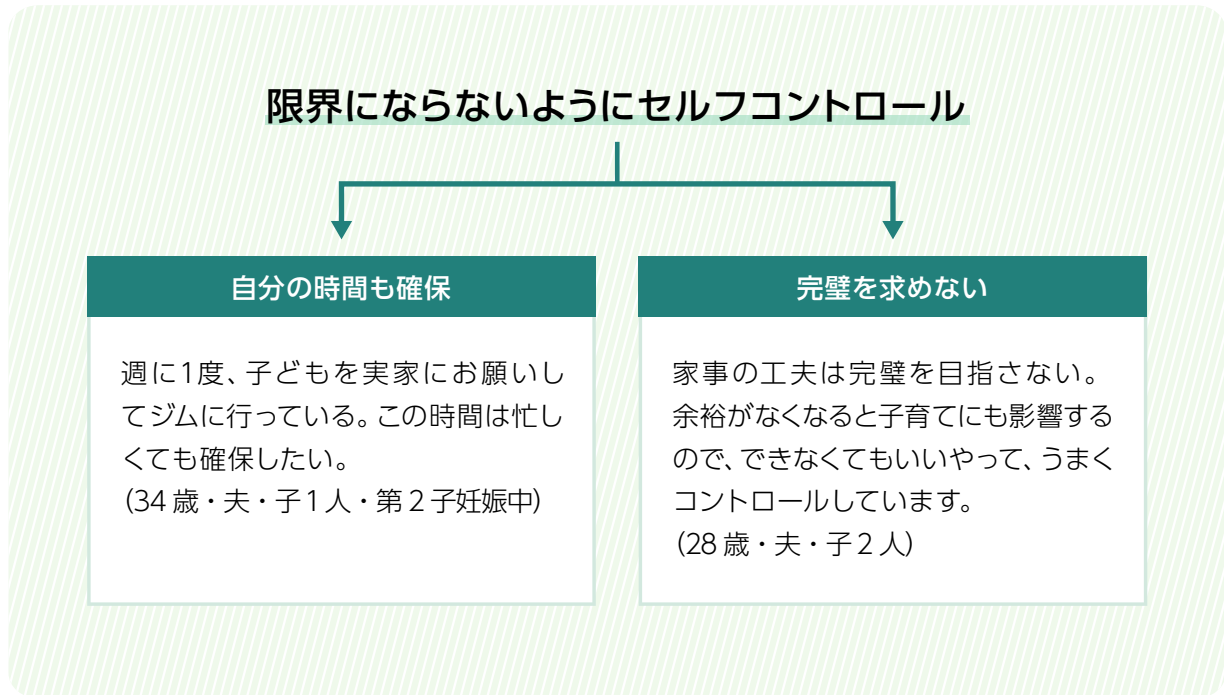


首都圏在住 25～39歳 既婚女性
2008年205人、2018年284人
(花王 生活者研究センター調べ)

（図2）暮らしに関する意識

自分の時間も大切にしたいからセルフコントロール

仕事や育児はしっかりやりながら、自分の時間も大切にしたい彼女たちは、「時間に余裕がない」「体力的にも精神的にも負荷が大きい」「考えることが多い」という状況でも、日々のスケジュールや段取りを常に考えています。また「無理をしない、完璧を求めない、できなくてもいい」というスタンスで家事の合格ラインを自分で設定して、ストレスが溜まらないように、自分を追い込まないように、うまくセルフコントロールしていました。

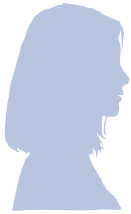


ストレスなくまわる家事の「しくみ作り」

そんな彼女たちは、家事にかかる時間や労力を抑えてストレスなくこなすために、SNSの情報なども参考にして「家事をうまくまわすしくみ」を考えて実践しています。「一度しくみができあがれば、日々の家事はあまり考えなくてもルーチンでまわしていける」と彼女たちは考えているようでした。

事例 1

効率を追求した「しくみ」を作り、日々の家事はルーチン化



Aさん(31歳)会社員
夫(36歳)、子(女兒5歳・2歳)

家事の工夫はルーチン化。あとは日々まわすだけ

効率的な手段

- ロボット掃除機の利用・家事サービスやクリーニング配達サービスの利用。
- 片付けも掃除もルールを作り、家族にも徹底。

タイムテーブルに組みやすいタイミング

- 最後に入浴する夫が浴室を出る前に掃除する。
- スーパーが混んでいる平日夕方には買い物に行かず、週末にまとめ買い。

収納にもひと工夫

- 収納も、行動の無駄を削ぎ落とすために動線を考えて組み立てる。
- モノを買ったら、置く定位置を必ず決める。

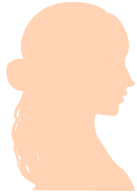


SNS の活用

- 料理はInstagramやTwitterで時短レシピを参考にする。
- SNSで見た家事のやり方をそのままそっくりまねる。最短でゴールに到達したい。

事例 2

洗濯のポイントはたたまないこと。最低限の動線・プロセスで完結



Bさん(31歳)会社員
夫(35歳)、子(女兒7歳・5歳)

洗濯の理想は動線がスムーズであること

家事と収納の動線に工夫

- 子ども服は同じ部屋の中で【干す～収納】を完結。

効率的な手段

- 洗濯物はたたまず、干したハンガーごと掛けて収納。
- 保育園に持っていく服は子どもにたたませるなど、家族の手も使う。
- 天候に左右されない浴室乾燥を活用。

タイムテーブルに組みやすいタイミング

- 洗う～収納までを1日のうちに終わらせる。
- 毎日、同じ時間帯でルーチン化。
- 朝、洗濯して浴室乾燥にかけて出勤。帰宅後、お風呂に入る前に洗濯物を片付ける。

〈天候に左右されず1日1回で完結させる洗濯のしくみ〉



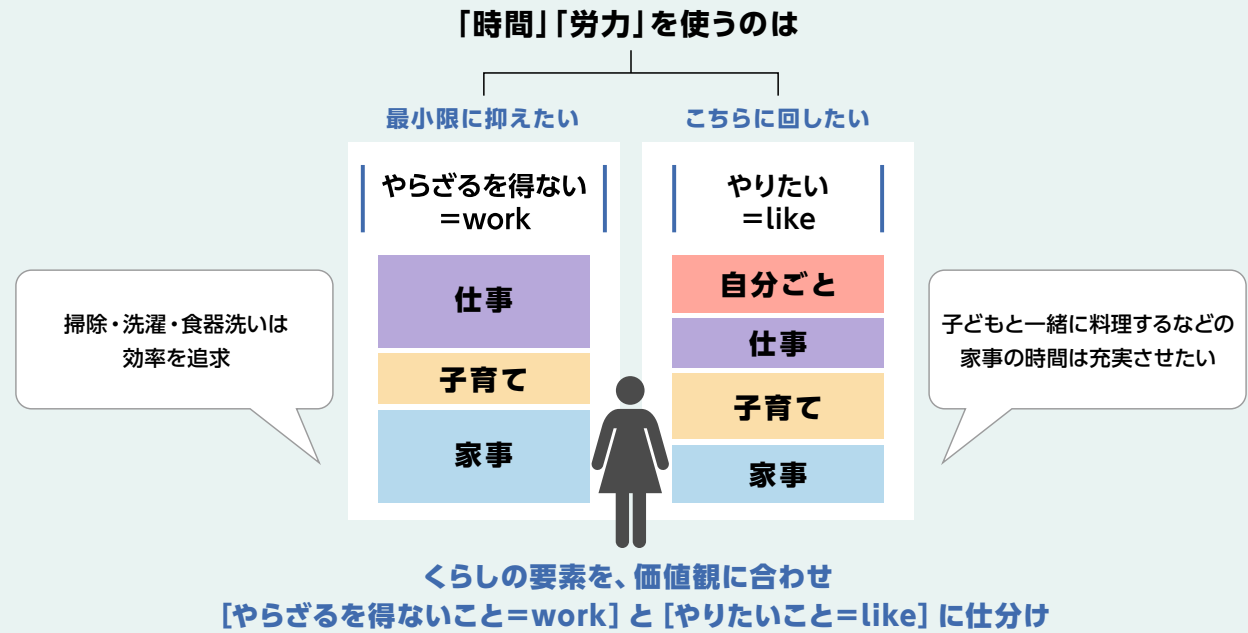
「やらざるを得ないこと(ワーク)」は効率化、 「やりたいこと(ライク)」を充実

ミレニアル世代の働く既婚女性たちは、家事だけでなく育児や仕事など様々な日々の生活の中で、「やりたいこと」には時間をかけて楽しみたいから、「やらざるを得ないこと」を効率化したいと考えているようでした。例えば、「ジムや趣味の時間」といった自分ごとや子どもと一緒に過ごすことは「やりたいこと」、掃除や洗濯、食器洗いのような家事は「やらざるを得ないこと」と捉え、後者を効率化することで、くらし全体を充実させているようです。

一般的に「仕事(ワーク)」と「生活(ライフ)」をバランスよく両立させることを「ワーク・ライフ・バランス」と言いますが、彼女たちは「やりたいこと(ライク)」を楽しむために「やらざるを得ないこと(ワーク)」を効率化、いわば「ワーク・ライク・バランス*」を大切にしていると言えます。

※「ワーク・ライク・バランス」は花王生活者研究センターが考えた造語です。

例) 掃除・洗濯・食器洗いが好きではない、子育て中の有職女性Cさん



(図3) 「やらざるを得ないこと」と「やりたいこと」のイメージ図

「新しい生活様式」にも活かしたい、 「ワーク・ライク・バランス」

コロナ禍で外出自粛や在宅勤務が続いている今、家で過ごす時間が増えて、くらし自体を見直すきっかけにもなっているようです。

〈 在宅勤務によるくらし・家事の変化 〉

時間の使い方

- 休日にまとめてやっていた家事を平日にも分散。楽にできるようになった。
- 洗濯を、天気の良い平日に済ませる。
- 今まで週末にまとめて作っていた常備菜をやめ、毎日作る。週末の自分時間が増えてストレスが減った。
- 家族と一緒に過ごす時間を楽しめた。

行動

- 平日の日中に窓を開けて換気しながら部屋干しすると乾きやすい。
- 洗濯頻度upで1回の洗濯量が減り、早く乾くようになった。
- 在宅により汚れが増え、汚れが気になる機会も増えたので、掃除頻度や方法を工夫。
- 家族で家事をシェア。

動線

- なるべく楽に掃除できるように、家具や物の配置を変えた。
- 在宅勤務しやすいように、部屋を片付けて配置を変更した。
- いらぬ物を捨てて収納スペースを確保。片付けやすくなった。

(2020年4月 インターネットアンケートに寄せられた声を元に編集)

一日の時間の過ごし方が変わりつつある今、ミレニアル世代のように、自分なりの「ワーク」と「ライク」を仕分けて、そこから家事をうまくまわすくみを再度考えてみることは、大切なことであると考えます。

●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 www.kao.co.jp/life/

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。