

家族が快適に過ごす暮らしや家事の工夫 在宅勤務で変化した生活スタイル

生活者研究部

新型コロナウイルスの影響で、人との接触が少ないテレワークが推奨されるようになり、在宅勤務が広がりました。平日も自宅で過ごす時間が増えたこともあり、家事をするタイミングや家事分担など、家事のあり方にもさまざまな変化が起きているようです。コロナ禍の在宅勤務によって変化した暮らしや家事スタイルとそのおもいを報告します。

- 在宅勤務をしながら、仕事の合間にしていること
- 家事をするタイミングや家事分担に変化。新たに気付いた汚れも
- 在宅勤務で変化した家事と暮らしの工夫【事例紹介】
- 暮らしと家事の工夫で、家をより快適な空間に

【調査概要】

「在宅勤務の暮らしと家事」

調査期間：2020年8月

調査方法：オンラインインタビュー調査

調査対象：首都圏在住 30～40代既婚男女

対象者数：6人

「生活者の意識と行動に関する調査」

調査期間：2021年3月

調査方法：インターネット調査

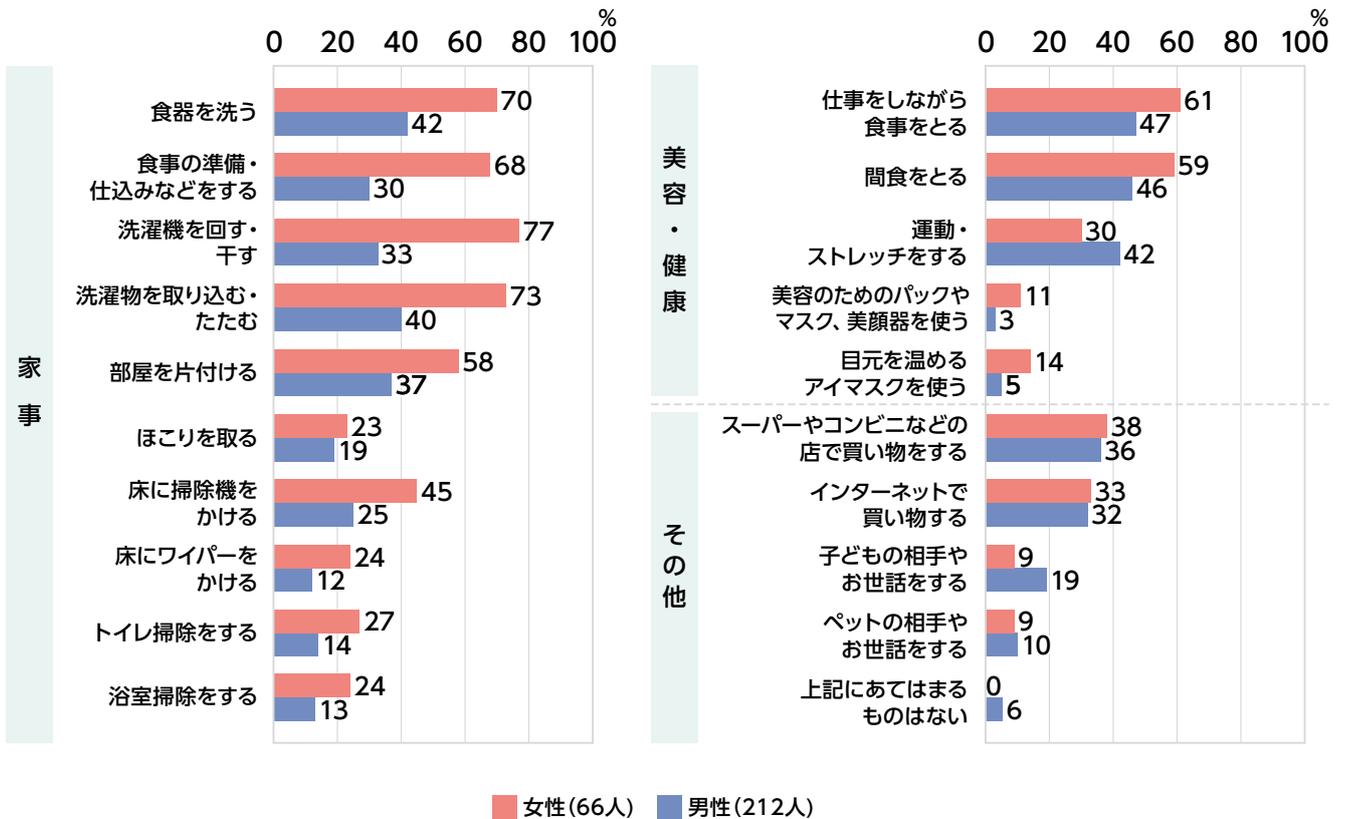
調査対象：首都圏在住 20～60代既婚男女

回答者数：1000人

在宅勤務をしながら、仕事の合間にしていること

コロナ禍で日本でも人との接触を減らすため在宅勤務の導入が進み、2021年3月時点の首都圏の在宅勤務率は、既婚男性で49%、既婚女性で32%でした(花王 生活者研究部調べ 首都圏在住20~60代フルタイム・パート勤務者639人)。

既婚の在宅勤務者が「仕事の合間にやっていること」として、女性では洗濯や食事の準備、食器洗い、部屋の片付けや掃除機がけといった家事が上位に挙がっています(図1)。また、男性は女性ほど多くはありませんが、食器洗いや洗濯物の取り込み、部屋の片付けをしている人がいました。



首都圏在住20~60代 在宅勤務をしている既婚男女
(フルタイム、パート勤務者)278人
(2021年3月 花王 生活者研究部調べ)

(図1)在宅勤務をしながら、仕事の合間にやっていること

家事をするタイミングや家事分担に変化。 新たに気付いた汚れも

在宅勤務者におこなったオンラインインタビューでは、コロナ禍で在宅勤務になったことがきっかけで、さまざまな家事で変化が起きていることがわかりました。

変化1 家事をおこなうタイミング

平日の出勤前や帰宅後にまとめておこなっていた家事について、「洗濯」は、通勤時間がなくなったことで朝の時間に余裕ができ、夜から朝へ、「夕食の準備」も昼休みにおこなうなど、在宅勤務で生まれた時間に家事の一部をシフト。土日に家事をまとめていた人も平日の日中に分散させていました。

家事をする時間に融通が利くようになったことで、ゆとりも生まれて、「家事のやりくりが楽になった」「子どもとゆっくり過ごせる時間が増えた」「運動や趣味などにあてる時間ができた」という声もありました。

変化2 家族の家事分担

在宅勤務をきっかけに、夫が食事作りや掃除など、家事の一部を担うようになった家庭もありました。その結果、妻の家事負担の大変さに気付いたという人や、家事のやり方や洗剤の選び方など、妻とは違ったこだわりを発揮する人もいました。

夫婦で家事をするようになったことで、「お互いの家事のやり方で気になるところもあるが、あまり口出しをしないのがうまくいくコツ」といった声もありました。

また、在宅勤務で時間の余裕ができ、子どもと一緒に家事をしたり、家事の一部を任せたり、子どもが家事をする機会が増えた家庭もみられました。

変化3 在宅勤務で気付いた汚れ

在宅勤務で家にいる時間が長くなったことで、これまで気付かなかった汚れやニオイにも注意が向くようになった人もいます。例えば、「床のざらつき」や「デスクまわりや家具にたまったホコリ」「室内干しのニオイ」「部屋のニオイ」など。

家族の在宅時間が増えたことで、「トイレの汚れが増えた」という声も。そうした汚れやニオイに対しては、在宅勤務のすきま時間などに、こまめに掃除をする様子が見受けられました。

在宅勤務で変化した家事と暮らしの工夫【事例紹介】

インタビューから、在宅勤務により変化した家事行動や家での過ごし方、そのおもいを紹介します。

【事例1】夫婦ともに在宅勤務「家事をするタイミングが変わり、家事がラクに」

保育園が休園になったときは子どもを見ながら仕事をするのが大変でしたが、通勤の時間帯や仕事の合間に家事をすることで、ふだんの家事が楽にできるようになりました。



Aさん(30代)
夫(40代)、子ども(未就学児2人)

一日のスケジュール

在宅勤務前		在宅勤務時
起床、身支度、化粧 朝食作り、洗濯機から取り出し 保育園の準備	5時	起床、身支度 朝食作り 保育園の準備
食事、朝食の片付け 夕食の準備 通勤	6時	食事、朝食の片付け ウォーキング、筋トレ 洗濯して干す
仕事	9時	仕事
昼食	12時	昼食 夕食の準備
仕事		仕事
帰宅、子どもと入浴 夕食、子どもと遊ぶ 洗濯(夫が食器洗い) 朝取り出した洗濯物をたたむ	18時	洗濯物を取り込み、たたむ 子どものお迎え、子どもと入浴 夕食、子どもと遊ぶ (夫が食器洗い)
就寝	21時	就寝

赤字：新しく始めた行動、タイミングが変化したこと

在宅勤務中の家事変化

家事のタイミング

- 朝、洗濯をして干す作業までできるようになった。出勤前にしていた夕食作りは、日中、昼休みに準備できるようになり、家事のやりくりが楽になった。

家事分担

- 夫も在宅勤務になり、今までもしていたトイレや玄関の掃除だけでなく、家全体の掃除機がけや洗いものもするようになって、習慣化している。

気になった汚れ

- 外からウイルスを持ち込みたくないと思い、外出時に使ったバッグはリビングに持ち込まないようにしている。買ってきたものもアルコールスプレーで除菌している。

家で快適に過ごす工夫

- 出社の時はカチッとした服を着ていたが、在宅勤務時はリラックスできるワンピースを着用。
- 会社にいると、専門店のテイクアウトコーヒーを片手に仕事をしていたが、1回目の緊急事態宣言中はお店も開いていなかったの、市販のカフェラテを購入。気分を上げるためには欠かせない。
- ストレス解消のために、通勤時間帯をウォーキングや筋トレにあてた。

こんなことも…

旅行や外出の予定がキャンセルになって気分が落ち込んだが、ウォーキングや筋トレのダイエット効果が表れてモチベーションをキープできた。保育園休園のピンチにも、夫と交代で在宅勤務をして乗り切った。

【事例2】夫のみ在宅勤務「家にいる分家事分担増。妻の大変さにも気付く」

妻は出勤、自分だけ在宅に。子どもが家にいるときは仕事が中断して集中できないときもあり大変でした。保育園が再開してからはストレスなく仕事ができるように。在宅になって自分が家事をするようになったが、今までは妻が働きながらそれだけやっていたので、その大変さに改めて気付きました。



Bさん(30代)

妻(30代)、子ども(小学生1人、未就学児1人)

一日のスケジュール

在宅勤務前		在宅勤務時
起床、通勤 (妻が朝食準備)	7時	起床 (妻が朝食準備)
仕事	9時	仕事 夕食の準備 部屋、玄関掃除
帰宅 洗濯、風呂掃除	18時	洗濯、風呂掃除 子どもと入浴
就寝	23時	就寝

赤字:新しく始めた行動、タイミングが変化したこと

在宅勤務中の家事変化

家事のタイミング

- 日中に夕食の準備や掃除をするようになった。

家事分担

- 夕食作りが担当になった。
- 子どもと一緒に入浴頻度が増え、子どもも楽しみにしている。上の子は入浴前に浴槽を洗うようになった。時間はかかるけれど、「きれいになったよ」と張り切ってやってくれているので、子どもに任せている。

在宅勤務で気付いた汚れ

- 裸足でいるので、リビングや玄関の床のザラザラが気になって、休憩中に掃除機やクイックルワイパーで掃除をするようになった。ウエットシートだと拭いた後の見た目や足触りがいい。
- 部屋のニオイや、梅雨の時期は洗濯物のニオイも気になる。家に空気がこもるので妻が買ってきた消臭タイプのスプレー芳香剤を使っている。

家で快適に過ごす工夫

- 出社時はワイシャツを着ていたが、家では素足でポロシャツなので、リラックスして仕事ができ、ストレスがない。

こんなことも…

自分が在宅勤務になって家事をするようになり、妻の大変さに改めて気付いた。正直、自分がする家事が増えて不満もあるが、「それだけ妻がやっていた」と自分を洗脳しながらこなしている。食器洗いや洗濯物の干し方など、家事のやり方は妻と違うが、お互い口に出して言わないようにしている。

【事例3】夫婦ともに在宅勤務「家事負担増。しっかりやらないと罪悪感」

最初の緊急事態宣言中は家族もいたので、3度の食事作りや、子どもが散らかしたものの片付け、掃除の頻度が増加。また、家にいる時間が長いので、「家事をできない」理由がなくなっていました。自分にも子どもに対しても言い訳ができなくなり、やらないと罪悪感を感じるように。



Cさん(30代)
夫(40代)、子ども(小学生2人)

一日のスケジュール

在宅勤務前		在宅勤務時
起床 朝食用意、片付け 通勤	6時	起床 朝食用意、片付け 洗濯
仕事	9時	仕事
昼食	12時	昼食作り、夕食下ごしらえ 洗濯、掃除 子どもの宿題
仕事	15時	おやつ
帰宅 夕食用意、夕食 子どもと入浴	18時	夕食用意、夕食 子どもと入浴、 洗濯物をたたむ
洗濯、洗濯干し(室内) 風呂掃除	21時	風呂掃除
スキンケア 就寝	25時	スキンケア 就寝

赤字：新しく始めた行動、タイミングが変化したこと

在宅勤務中の家事変化

家事のタイミング

- 以前は夜に洗濯をしていたが、朝と仕事の合間にも洗濯をするように。家族の着替えの頻度も増え、洗濯をする時間もあるので、洗濯回数が増えた。

家事分担

- 夫に家事をしてほしいと思うが、強制はしたくない。家事のやり方も違って、やり直すのも面倒なので、あえて言わず、家事分担は変わっていない。
- 子どもが家にいる時間が増え、簡単な食事を作ったり、トイレ掃除、お風呂掃除、茶碗洗いなどの手伝いもしてくれるようになった。今も食後の食器にスプレーをかけてくれたりする。

在宅勤務で気付いた汚れ

- 家族が家にいることもあり、散らかったり汚れたりするのが目に見えてわかるように。おかげで掃除の頻度が増えた。

家で快適に過ごす工夫

- 自分も夫も毎日2杯はカフェラテを作って飲む。仕事に集中するためにも、大事な習慣に。
- 仕事の合間にストレッチをしている。パソコンで目が疲れるので、アイマスクも手放せない。家だと人目を気にせず使えるので、仕事の合間や食後に使用。
- 家具の配置換えをしたり、子どものために教科書やノートを置ける本棚を作った。

こんなことも…

夫は家事に協力的ではないので、結果的に自分が家事をまわすことに。在宅になって家で仕事もしながら、家事の量も増えて負担が大きい。出社したほうが気分転換にもなる。

暮らしと家事の工夫で、家をより快適な空間に

コロナ禍の在宅勤務によって、家は「家族がくつろぐ場」と同時に「仕事をする場」にも変化。自分や家族が長時間過ごす家を、より居心地のよい快適な空間にしたいという意識が高まっています。

インタビューでは、家で過ごす時間が増えた分、昼食作りやこまめな掃除など、家事が増えたという声がある一方、在宅勤務によって生活時間の使い方が変わり、家事をより効率的なタイミングでおこなえるようになったり、夫が在宅勤務になることで家事分担が進んだ家庭もありました。

在宅勤務という新しい働き方は、メリット・デメリットも含めて、家事スタイルにさまざまな変化をもたらし、これからの家事のやり方が変わっていくきっかけになるかもしれません。また、家事だけでなく暮らしの中でより快適に過ごすためのこうした意識や工夫は今後も進んでいくと考えられます。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究部**

〒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。