

# 変わる家事意識 変わるシニア家事

2021年11月

生活者研究部

生活者研究部では、以前からシニアの家事行動・意識について調査を行ってきましたが、10年前と比較すると、シニアの家事の位置づけが、「女性の仕事」から「家族が心地よく過ごせるように家を整えること」に変化していることが今回の調査から分かりました。これは背景に、戦中期生まれが多くを占めていたシニア層に、生活や人生を楽しむ価値観を持つ団塊・ポスト団塊の世代が流入してきたことが挙げられます。

さらに、シニア層の行動を調べると、家事がしやすいように部屋にものを置かない、便利な家電や道具をネットで検索・購入したり、自分たちのくらしを楽しむために、住まいの簡素化や家事の効率化を取り入れるなど、若い人と同様の行動が見られます。その一方で、加齢による身体の痛みを抱えながらも、今まで行ってきた家事のやり方を変えたくないシニアも存在します。

きれいにしておきたいけれど、手間をかけたくない、体の不調でやりにくい。そんなシニアの家事負担に、どう工夫して自分に合う家事スタイルにしていくか、家事の効率化など前向きに取り組むシニアの姿を報告します。

- 今どきシニアの家事意識
- 家事の効率化
- シニアのデジタルスキルの向上
- より自分に合う家事スタイルへ

## 【調査概要】

### 「生活まわりや家事に関する調査」

調査期間：2010年1月  
 調査方法：郵送調査  
 調査対象：首都圏在住 60～70代女性  
 回答者数：60代130人、70代75人

### 「ライフスタイルと家事に関する調査」

調査期間：2019年5月  
 調査方法：インターネット調査  
 調査対象：首都圏在住 60～70代女性  
 回答者数：60代161人、70代52人

### 「シニアのweb写真調査」

調査期間：2020年6月  
 調査方法：インターネット調査  
 調査対象：首都圏在住 週1回以上家事をしている  
 60～70代男女  
 回答者数：266人

### 「コロナ禍における暮らしインタビュー調査」

調査期間：2021年5月  
 調査方法：電話インタビュー  
 調査対象：首都圏在住 60～70代女性  
 対象者数：5人

### 「生活者の暮らしに関わる意識と行動調査」

調査期間：2012年、2018年、2020年(いずれも9月)  
 調査方法：インターネット調査、郵送調査  
 調査対象：首都圏在住 60～70代女性  
 回答者数：男性 2012年355人、2020年336人  
 女性 2018年196人、2020年186人

### 「リビング掃除訪問調査」

調査期間：2019年11～12月  
 調査方法：家庭訪問調査  
 調査対象：首都圏在住 60～70代女性  
 対象者数：4世帯

### 「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 30～60代女性  
 回答者数：400人

## 今どきシニアの家事意識

### 心地よく過ごせるように家を整えるシニア

「あなたにとって家事とは？」の自由回答から単語ランキングを見てみると(表1)、2010年から2019年の約10年間で既婚シニア女性の意識に変化がみられました。

以前は「仕事」「家族」「主婦」「女」といったワードから「家事は女性のやるべき仕事」と捉えられていましたが、最近では「快適だ」「楽しい」「気持ちよい」といったワードが浮上してくるなど、『家族が心地よく過ごせるように家を整えること』に見受けられます。義務感で捉えられていた家事ですが、家族のくらしを整え、家事自体を楽しむことに変化してきているようです。

表1 「あなたにとっての家事とは？」自由回答から見る単語ランキング

	2010年				2019年			
	60代(130人)		70代(75人)		60代(161人)		70代(52人)	
順位	単語	割合(%)	単語	割合(%)	単語	割合(%)	単語	割合(%)
1位	仕事	21.5	仕事	20.0	生活	29.2	家族	23.0
2位	生活	19.2	生活	18.7	家族	19.3	生活	21.2
3位	家族	16.2	家族	13.3	毎日	17.4	過ごす	21.2
4位	一部	6.9	毎日	9.3	仕事	11.8	仕事	17.3
5位	健康だ	6.2	主婦	8.0	必要だ	10.6	毎日	17.3
6位	生きる	6.2	一部	5.3	掃除	8.7	掃除	15.4
7位	毎日	4.6	健康	5.3	快適だ	8.1	快適だ	15.4
8位	過ごす	3.1	日常	5.3	楽しい	6.2	気持ちよい	11.5
9位	快適だ	3.1	手段	4.0	健康だ	6.2	洗濯	11.5
10位	義務	3.1	守る	4.0	過ごす	5.6	大切だ	7.7
11位	主婦	3.1	女	4.0	洗濯	5.6	楽しい	7.7
12位	家の中	2.3	生きがい	4.0	気持ちよい	5.0	多い	7.7

■ : 上位3位で順位が入れ替わった単語

■ : 2010年の特徴的な単語

■ : 2019年の特徴的な単語

60~70代女性 (花王 生活者研究部調べ)

※テキストマイニングにより解析

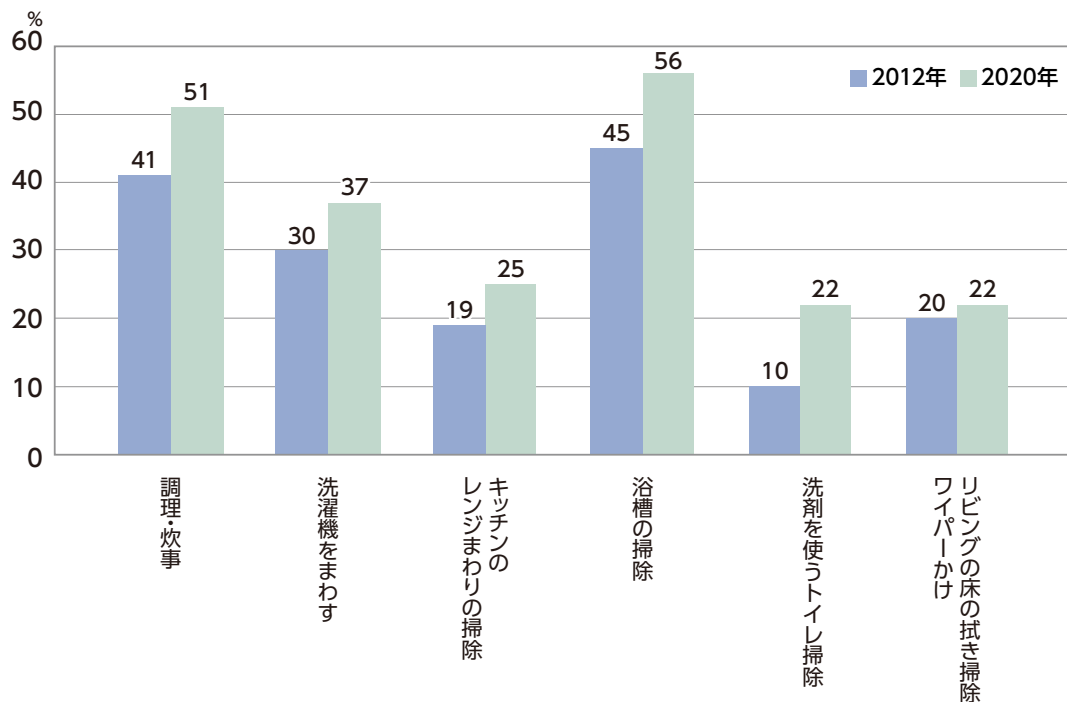
### 家事に対する意識 シニア【女性】の声

家族や自分が快適に、健康に過ごせるように、清潔にする・整える。家が整っていれば、気分がよくなりリラックスできる。さらに、家族で家事を分担することでお互い思いやれる。(70代)

家事は、自分を含め家族が毎日気持ちよく過ごせるように段取りをすること。(70代)

家事は家族が毎日気持ちよく生活し、日々の健康に気を付け、明日への活力を養うために行うこと。(60代)

また、シニア男性の家事実施率を見てみると(図1)、いずれの項目においても実施率が上昇しており、シニア男性の家事の参加も高まっています。



首都圏在住 60~70代既婚男性 2012年(335人)、2020年(336人)  
(花王 生活者研究部調べ)

(図1)60~70代 既婚男性の家事実施率(週1回以上実施)

### 家事に対する意識 シニア【男性】の声

家事は、生活を明るく楽しく快適にするもの。(70代)

家事をするのは女房の負担を減らす共同作業。洗濯、布団干し、ごみ捨て、食器片付け、布団上げなどを主にしている。食事作りは、女房が土曜出勤の際をメインに。(60代)

家事は始めはつらいが、だんだん力が入り、たまには相当ハマることもある。(70代)

## シニア世代のシフトチェンジ

シニア層の家事意識が変化してきた背景には、2010年には、当時60～70代前半は戦中期生まれが65%を占めていたものの、2019年にはその下の世代である団塊世代が25%、ポスト団塊世代が65%と9割を占めるようになったことが挙げられます(表2)。



表2 世代構成変化(60～70代前半) ※千人単位

2010年				2019年			
	戦中期	団塊	ポスト団塊		戦中期	団塊	ポスト団塊
60～64歳	1,332	6,639	2,066	60～64歳	-	-	7,524
65～69歳	8,210	-	-	65～69歳	-	-	8,708
70～74歳	6,963	-	-	70～74歳	2,507	6,179	-
計 (構成比)	16,505 (65%)	6,639 (26%)	2,066 (8%)	計 (構成比)	2,507 (10%)	6,179 (25%)	16,232 (65%)

出典：総務省統計局「平成27年 国勢調査」

出典：総務省統計局「令和元年 人口推計」

核家族化など新しい家族像の団塊世代、DCブランドの流行をはじめ、消費文化を謳歌してきた50年代以降に生まれたポスト団塊世代は、自分の時間を大切に、外とのつながりを求め、生活や人生を楽しむ価値観を持つシニア層です。

また、仕事を持ち、同居する子どもの世話をしている、親世代の高齢化で介護しているなど、シニアといっても「忙しい人」でもあります。

## 家事の効率化

### 変わるシニアの住まい

従来、高齢者の住まいと言えば、年月の経過とともに蓄積してきた多くの「もの」にあふれた印象がありました。しかし、世代のシフトチェンジと共に、部屋の様子も、ものが減り、すっきりとした印象の住まいが増えています。

その背景には、2009年以降に出てきた新しい片付け方「断捨離」や、人生の最期を迎えるためにさまざまな準備をする「終活」という考え方が定着してきたこと、掃除しやすいように余計なものを置かないなど、家事の効率化を図る傾向がうかがえます。



整理してものを減らしたら掃除がしやすくなった。  
掃除しやすいように床にもものは置かない。  
(70代女性)



掃除や片付けがしやすいようにすっきりさせている。  
(70代女性)

### 新しい家電や道具で家事を効率化

団塊・ポスト団塊世代を中心とするシニア層は、「きれいにしておきたいけれど、手間をかけたくない」、「加齢による体の不調で家事がやりにくい」といったシニアの課題を、新しい家電や洗剤を取り入れることで、楽しみながら、家事の効率化を図っています。



加齢に伴い最近では腰痛に悩まされ、掃除機で掃除するのがつらくなってきた。  
(70代男性)

こすらず簡単に落とせる洗剤などをネットの口コミで知って購入。時短に役立っている。  
(60代女性)



### <家事の負担を効率化する新しい家電や道具>



#### 自動調理鍋

定年退職して夕食を作る機会が増えた。煮込み料理が放ったらかしでおいしくできる。(60代男性)



#### クイックルワイパー

立ったまま、しゃがまずに作業できる。髪の毛やほこりがよく取れる。(70代女性)



#### ロボット掃除機

退職して家事をすることが多くなり、妻にねだり購入。音が静かで、いろいろ使えて非常に役立っている。(70代男性)

## 今までの家事にこだわるシニア

一方、自分の家事のやり方を変えたくないシニアたちもいます。今まで通りの方法で、自分の手で掃除したほうが汚れ落ちを確認でき、きれいに仕上がるという自負があり、体に不具合があっても休みながら、あるいは重い掃除機を軽い掃除機に買い替えるなどして、今までの家事を続けています。

頻度は減らせても、やり方は変えられない。掃除用ロボットは、持っても仕上がりに満足できない。  
(70代女性)

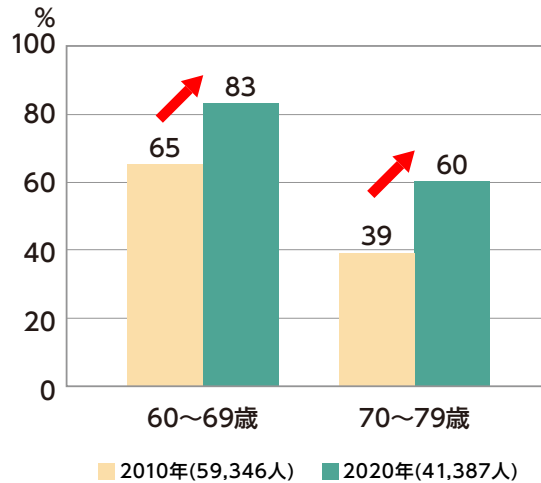
10年前と比較し腰痛が悪化し、前かがみの姿勢がつらいが、休み休みでも掃除機をがけ、雑巾がけをしている。  
(70代女性)



## シニアのデジタルスキルの向上

### 身近になったインターネット

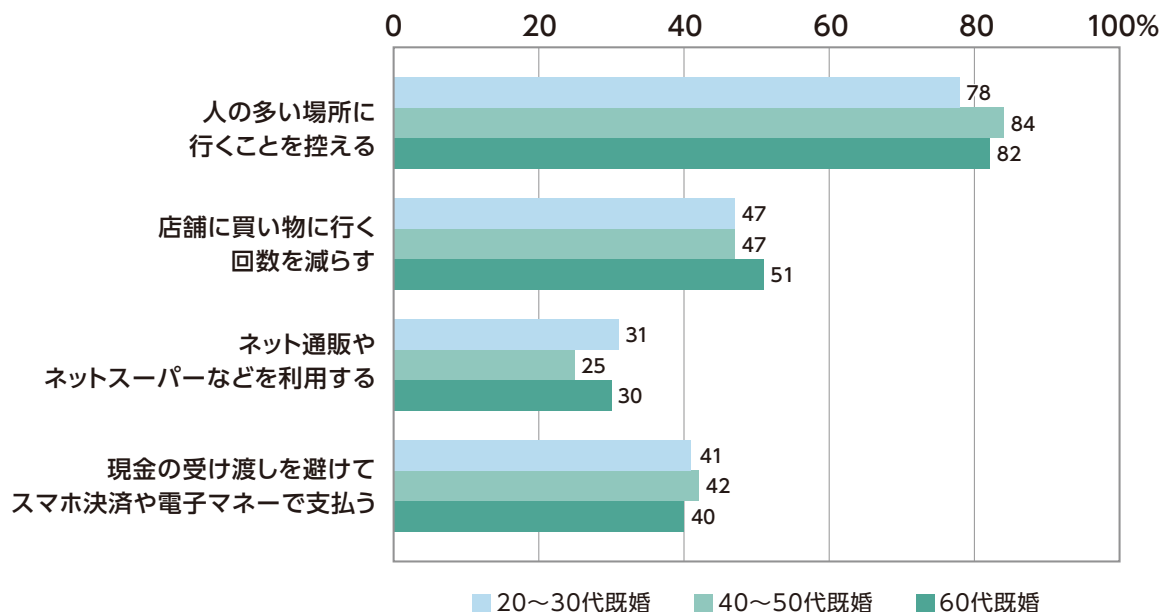
シニアの情報源としては、TV番組、CM、クチコミの他、この10年でインターネットの活用が伸びてきました(図2)。情報を見るだけでなく、家事に便利な話題の家電や商品をインターネットで探し、ネット購入するシニアが増えています。



出典：総務省「令和2年通信利用動向調査」

(図2)インターネット利用状況の推移【男女計】

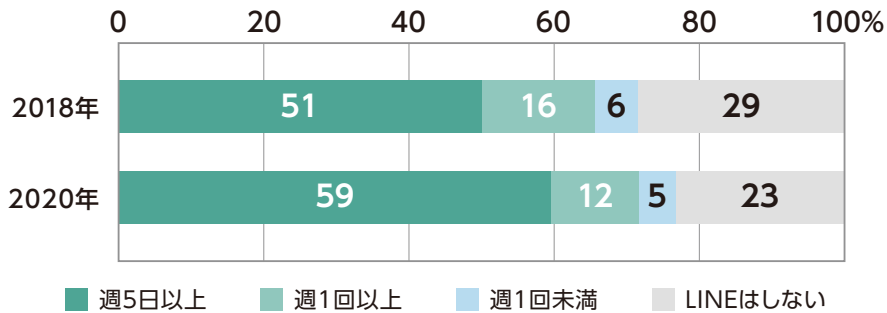
コロナ禍では、中高年ほど人の多い場所に行くことを控え、実店舗での買い物回数を減らす一方で、他の世代と同様に、ネット通販やネットスーパーを利用し、スマホ決済や電子マネーを使いこなしている様子が見えます(図3)。



(図3)コロナ禍における生活者の購買行動

首都圏在住20~60代女性 各100人  
2021年3月(花王 生活者研究部調べ)

また、外出自粛で家の中での時間が増え、SNSツールなどオンラインで、顔を見ながら孫や友人たちとおしゃべりを楽しんだり、語学教室に参加したり、YouTubeを見てヨガやストレッチをするなど、シニアのデジタルスキルが上がってきているようです(図4)。



首都圏在住 60代既婚女性 2018年(196人)、2020年(186人)  
(花王 生活者研究部調べ)

(図4)LINEの利用状況

## より自分に合う家事スタイルへ

この10年で、シニア世代の家事意識は「女性の仕事」から「家族が心地よく過ごせるように家を整えること」に変化してきました。そこには、仕事や親の介護などで忙しいながら、自分の時間を大切に、生活を楽しみたい団塊・ポスト団塊世代がシニア層の半数以上を占めるようになった背景があります。住まいをきれいにしておきたいけれど、手間をかけたくない、体の不調でやりにくい。そんなシニアの家事負担を、どう工夫し自分に合う家事スタイルにしていくか、前向きに取り組むシニアの姿が今回の調査からうかがい知ることができました。

これからもシニアの家事は、時代の潮流と世代のシフトチェンジによって、より自分に合うやりやすい家事スタイルに変化していくことと思われます。

●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/lifei/](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。