

**コロナ禍で、「暮らしの満足度」は過去 10 年で最低を記録。
家計・家事・健康面での不安から、約 8 割が自粛ストレス。
～コロナ影響下の暮らしに関する調査を実施 “with コロナの夏”を快適に過ごす提案～
花王 生活者研究センター「くらしの研究」サイトにて、7 月 21 日公開**

花王株式会社「生活者研究センター」^(※1)では、新型コロナウイルスによる緊急事態宣言中の暮らしへの意識や生活行動・体調の変化について、新たにインターネット調査を実施。首都圏在住の既婚男女 1000 人から得られた回答結果を 2020 年 7 月 21 日に公開。

新型コロナウイルスに対する不安や外出制限の不便さに加え、休校やテレワークなどによる職場の人や家族・友人との「コミュニケーションの変化」、在宅時間や人数の増加による「家計・家事の変化」、運動不足や生活環境による「体調や生活リズムの変化」などを背景に、生活者の暮らしの満足度は過去 10 年間で最低となり、同時に、約 8 割がストレスを感じていました。一方、新型コロナウイルスによる暮らしの変化を、家事の省力化や生活習慣を見直すきっかけとして、前向きに捉え行動を始めた人もいたようです。

花王 生活者研究センターの調査結果から見えた生活者の意識実態・リアルな声に加え、「癒しの達人/山口創先生」「家計・暮らしの達人/和田由貴さん」「睡眠の達人/小林孝徳さん」から、“with コロナの夏”を快適に過ごすためのアドバイスも掲載しています。

【主な調査結果のポイント】

- 暮らしの満足度は過去 10 年で最低。約 8 割がストレスあり
- 食費・除菌衛生用品・日用品の出費がアップ。既婚女性の 5 割以上が「家事が負担！」
- 運動不足や生活リズムの変化で、体力低下や疲労感、睡眠不調に
- コロナ禍での変化を、生活習慣を見直すきっかけと捉える人も

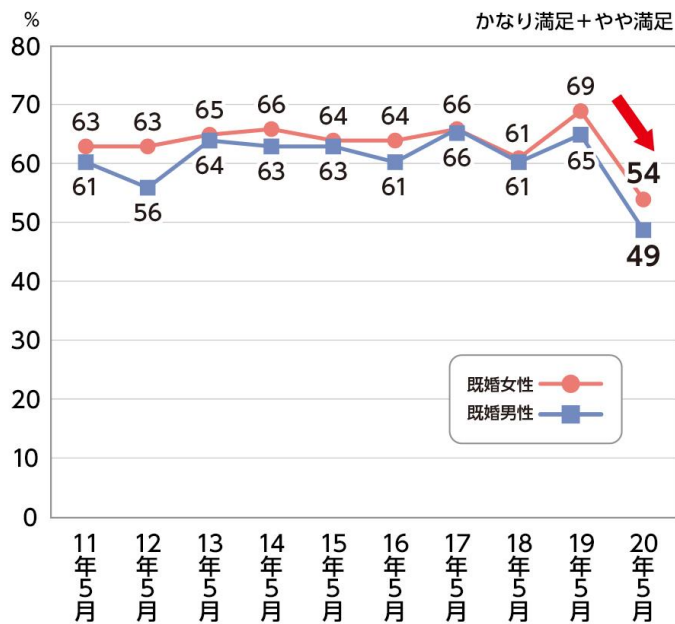
【調査概要】

「生活者の意識と行動に関する調査」

© 2020 年 5 月 9 日～12 日 / インターネット調査 / 首都圏在住 20～60 代既婚男女 / 各 500 人

●暮らしの満足度は過去 10 年で最低。約 8 割がストレスあり

■過去10年の暮らしの満足度



首都圏在住20～60代既婚男女 各500人*

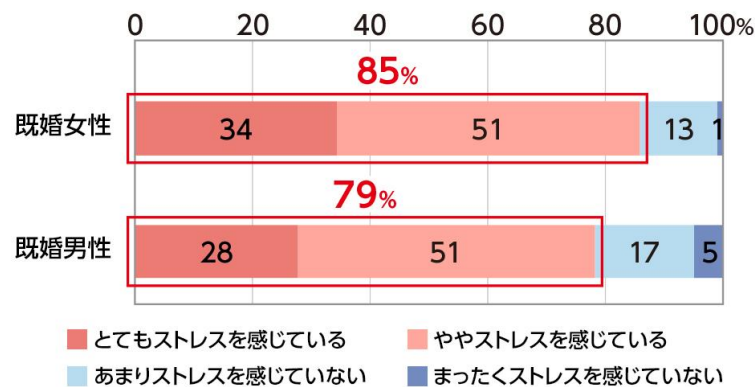
(花王 生活者研究センター調べ)

*11年は女性547人、男性525人／12年は女性556人、男性562人

政府による緊急事態宣言が発令され、外出自粛要請下だった 2020 年 5 月、首都圏在住の既婚男女を対象に行ったアンケートでは、「暮らしの満足度」が昨年に比べて下がり、過去 10 年間で最低の水準となりました。

また、感染症の流行や生活の変化に対して「とても／ややストレスを感じている」人は、約 8 割に達しました。その背景には、新型コロナウイルスに対する不安や、外出制限による不便さはもちろんですが、在宅時間の増加、テレワークなどによる家族や友人、職場の人とのコミュニケーションの変化に対する戸惑いもあるようです。

■新型コロナウイルスの影響によるストレス度



2020年5月 首都圏在住20～60代既婚男女 各500人

(花王 生活者研究センター調べ)

外に遊びに行けないことや友人や祖父母などに気軽に会えないことがつらい。我慢はできるが、どこにウイルスがいるか、誰が感染者なのかがわからないので怖い。(24歳/女性/会社員)

家族と四六時中一緒にいるので、仲良さ家族の我が家でさえ、以前よりケンカすることが増えました。(37歳/女性/自営業)

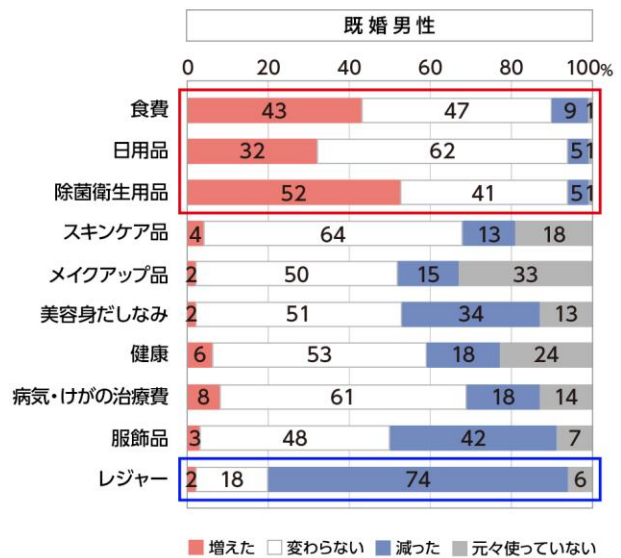
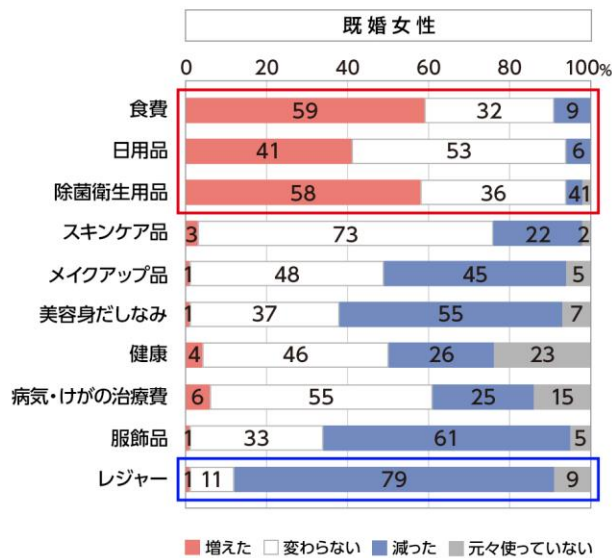
仲の良い友達にお裾分けをしに行ってもマスクは外せないし、離れて話したりしなくてはならないし会うことに罪悪感を感じました。(52歳/女性/パート)

在宅勤務はコミュニケーションが難しい。(54歳/男性/会社員)

●食費・除菌衛生用品・日用品の出費がアップ。既婚女性の5割以上が「家事が負担！」

家計では、外出自粛により「レジャー費」は大きく減ったものの、ウイルス対策のための「除菌衛生用品にかかるお金」や、在宅時間の増加による「食費」「日用品費」が増えています。

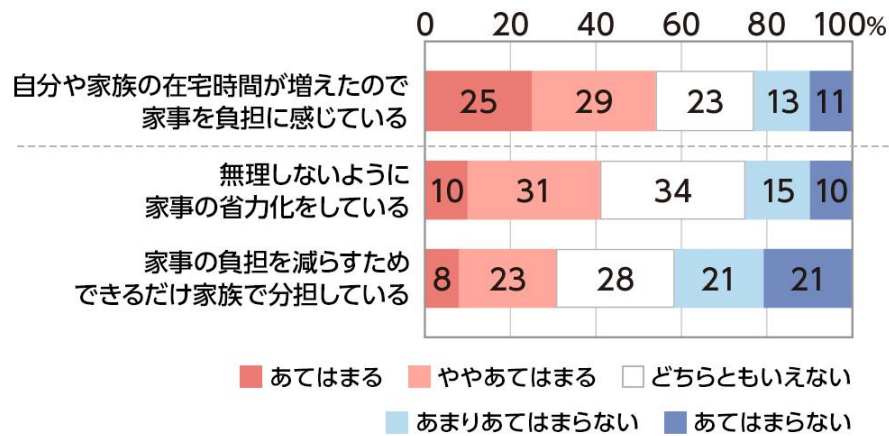
■コロナ禍(2020年4月)で変化したお金の使い方



2020年5月 首都圏在住20~60代既婚男女 各500人
(花王 生活者研究センター調べ)

同時に、既婚女性の54%が「家族の在宅時間が増えたことによる家事の負担」を感じており、家事の省力化や家族での分担で対処している家庭もあるようでした。

■コロナ禍における家事への意識と行動



2020年5月 首都圏在住20～60代既婚女性 500人
(花王 生活者研究センター調べ)

子供も旦那も家にいる状況で家事が思うように進みません。また光熱費が倍、食費も倍になっているため、毎日頭を抱えてメニューを考えています。いつも以上に色んなことがストレスです。(32歳/女性/パート)

ずっと家なので 光熱費が上がること!食費も!子どもが手洗いでハンドソープばかり使ってすぐ減ってしまう!(43歳/女性/専業主婦)

外食が減ったのでその分のお金が手元に残ったのですが、お金の使い方を「新しい生活様式」に組み直す必要が出てきました。(32歳/男性/会社員)

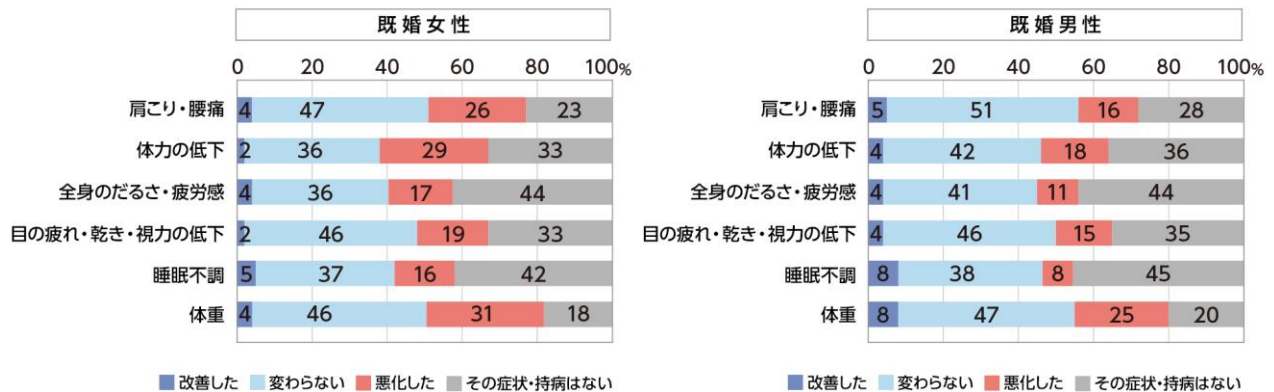
自由な時間が減り、家事等に日々追われ、夜は倒れ込むように寝ている状況。(50歳/女性/専業主婦)

電気代・食費が増えて、妻はやりくりで対応しているが、自分の小遣いも減らされるかもしれない。(62歳/男性/会社員)

●運動不足や生活リズムの変化で、体力低下や疲労感、睡眠不調に

外出自粛などによる「体重増」や「体力の低下」だけではなく、スマホやP Cの使用による「肩こり・腰痛」「目の疲れ」、生活リズムの変化による「全身のだるさ・疲労感」「睡眠不調」など、生活様式の変化がもたらす体調の悪化を感じる人も多かったようです。

■緊急事態宣言中の持病や体調の変化



2020年5月 首都圏在住20～60代既婚男女 各500人
 (花王 生活者研究センター調べ)
 (女性の15%以上が「悪化した」項目を抜粋)

オン・オフの境目がなくなり、ぐっすり眠れなくなった。ストレスが増えた。(23歳/女性/会社員)

在宅勤務になったり、時短勤務になったり、家と会社での仕事が交互だと余計疲れました(笑)(38歳/男性/会社員)

生活のリズムが狂い体調面やメンタルを保つのが難しくなりました。時間を無駄にすることが多く、やるせない気持ちになります。(42歳/女性/派遣社員)

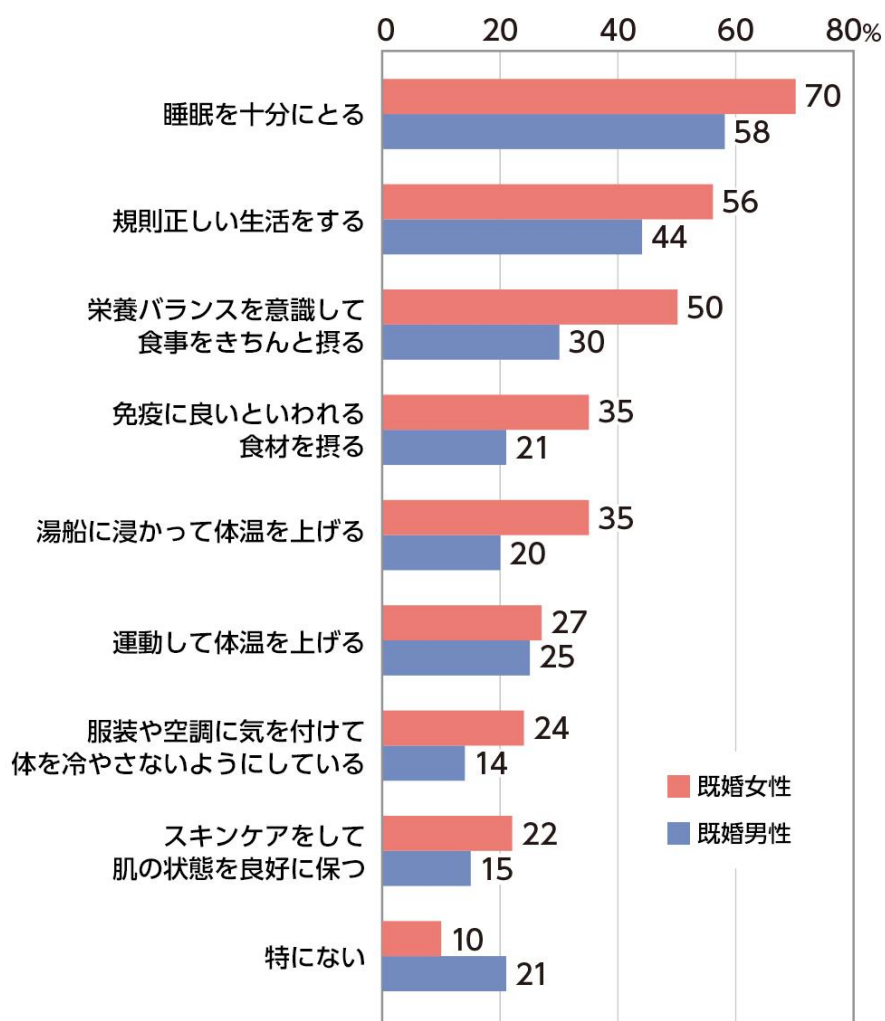
いつもは睡眠不足で体が悲鳴をあげていたが、会社を休み、自由な時間が多過ぎてよく眠れる。しかし生活のリズムが狂ってしまった。(53歳/女性/その他)

●コロナ禍での変化を、生活習慣を見直すきっかけと捉える人も

コロナ禍でのストレスや体調悪化を感じる一方で、感染しにくい体を保つために生活習慣を見直す人も多く、8割以上が何らかの行動をとっていました。なかでも、「睡眠を十分にとる」「規則正しい生活をする」「栄養バランスを意識して食事をきちんと摂る」人は、既婚女性では半数以上となりました。

新型コロナウイルスによる暮らしの変化を、生活習慣を見直すきっかけとして前向きに捉え、行動を始めた生活者もいるようでした。

■新型コロナ感染予防のための行動



2020年5月 首都圏在住20～60代既婚男女 各500人
(花王 生活者研究センター調べ)
(女性の20%以上が「行っている」項目を抜粋)

■“with コロナの夏”を快適に ～癒し・家計・睡眠の達人が語る生活術～

新型コロナウイルスの流行は、私たちの暮らしはもちろん、心や体調にも影響を与えています。

「新しい生活様式」の実践が求められる中で迎えたこの夏、毎日を快適に過ごすための秘訣とは？

花王 生活者研究センターの調査結果から見えた生活者の意識実態に対して、「癒しの達人/山口創先生」「家計・暮らしの達人/和田由貴さん」「睡眠の達人/小林孝徳さん」から「with コロナの夏を快適に過ごす」ためのアドバイスをお届けします。



詳しくは以下 URL をご確認ください。

▶ 暮らしの研究「特集 | “with コロナの夏”を快適に～癒し・家計・睡眠の達人が語る生活術～」

www.kao.co.jp/lifei/feature/567_0721/

(2020年7月掲載)

※1 花王株式会社「生活者研究センター」 www.kao.co.jp/lifei/about/

「生活者研究センター」では、花王グループの使命である「よきモノづくりを通じて人々の豊かな生活文化へ貢献すること」の実現をめざし、生活者一人ひとりの暮らしを見つめた生活者研究をおこなっています。生活現場での観察と対話を重ねながら、行動に表れない本音、説明できないこだわりなど、行動の裏にひそむ「おもい」まで読み解いて、課題を発掘し、商品やコミュニケーション開発に活かすとともに、生活者研究のウェブサイト、花王「暮らしの研究」から、広く社会に発信しています。

花王「暮らしの研究」 www.kao.co.jp/lifei/