

Panasonic

仕事に、家事に、子育てに忙しい、夫婦のホンネ。

ライフスタイル調査 第3弾

[30~40代、夫婦の家事の実態]



UPLIFE

パナソニックは、2017年、2018年と、
30～40代の既婚男性・女性を対象に、夫婦の家事の実態を調査。
第3弾となる2019年の調査では、
家事分担意識は年々広がっている一方、永遠に終わらない「無限家事地獄」で
夫婦間の家事分担をめぐるトラブル増加や、
時短や家事分担しても余裕・ゆとりができない現状が明らかになってきました。



目次

家事分担意識の浸透

家事分担の意識・行動ともに年々に広がってきている。…………… 2P

家事分担できても疲弊する「共疲れ」夫婦

余裕・ゆとりは減退。2年前より家事分担によるケンカも増加。…………… 3P

正解がない、際限がない「無限家事地獄」に陥っている!?

原因は、際限がないやるべき家事が、空いた時間にできてしまうこと? …………… 6P

「時短」でも「分担」でもない、「しない家事」

やってもやっても終わらない家事を、家電などに代行させる。…………… 9P

しない家事リスト

シンプルライフ研究家 マキさん、家事アドバイザー矢野きくのさんとともに、…………… 10P
家事を167項目にリスト化し、しない家事になり得る項目を洗い出しました。

30・40代夫婦のライフスタイル調査

調査対象：関東（1都6県）・関西（2府4県）に在住の30～49歳既婚男女 計1,200人

調査期間：2019年7月31日(水)～8月7日(水)

調査方法：インターネット調査

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

家事分担意識の浸透

家事分担は意識・行動ともに年々広がりつつある。

以前より、夫婦(または同居の恋人・パートナー)が家事を分担するべきという意識が広がっていると思いますか？

そう思う

70.0%



(共働き世帯 809人)

家事を、夫婦(または同居の恋人・パートナー)や家族で分担や協力してやるのは当たり前だと思いますか？

そう思う

76.1%



あなたご自身とパートナー(配偶者または、同居している恋人・パートナー)の家事の分担はどのくらいになりますか？

※すべての家事を100%とした場合

2017年4月

家事分担の実態

2019年8月

共働き夫の感覚は…

平日 40.4% : 59.6% 休日 46.2% : 53.8%

トータル 夫 43.7% : 妻 56.3%

平日 43.8% : 56.2% 休日 49.0% : 51.0%

↑ UP ↓ DOWN
トータル 夫 45.8% : 妻 54.2%

共働き妻の感覚は…

平日 14.4% : 85.6% 休日 23.5% : 76.5%

トータル 夫 19.9% : 妻 80.1%

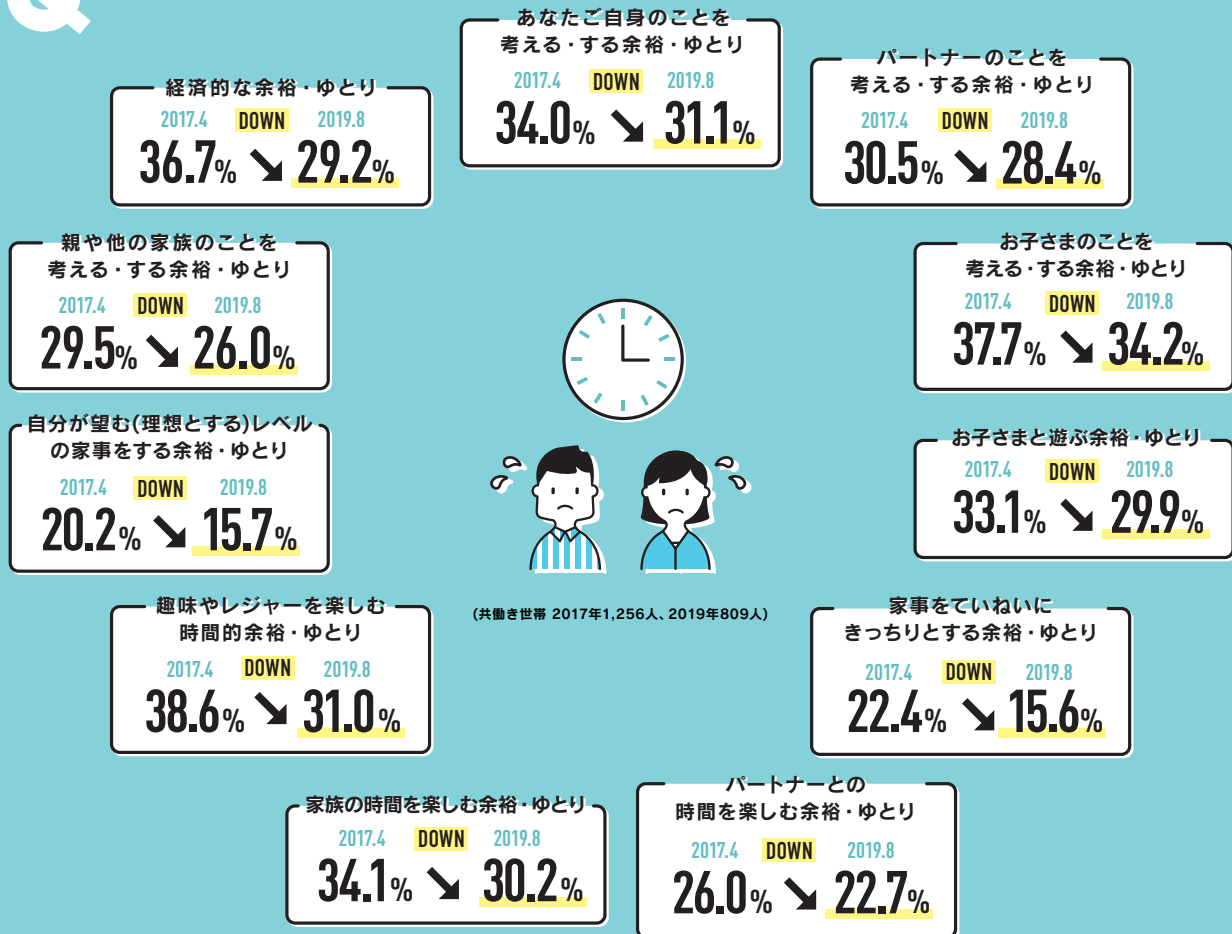
平日 16.4% : 83.6% 休日 24.2% : 75.8%

↑ UP ↓ DOWN
トータル 夫 20.7% : 妻 79.3%

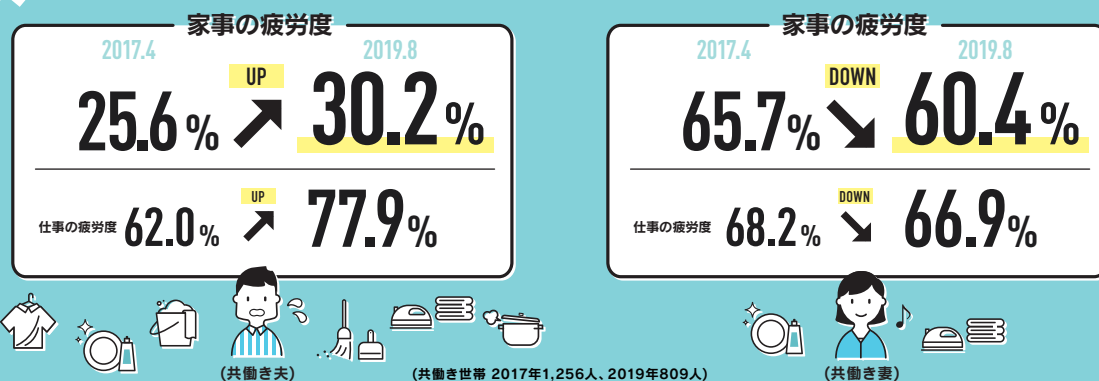
家事分担できても疲弊する「共疲れ」夫婦

家事分担は広がっているのに、余裕・ゆとりは減退。
夫はより疲れ、妻もまだまだ疲れている「共疲れ」状態。

あなたは普段の生活の中で、次にあげたことについて余裕・ゆとりがありますか？



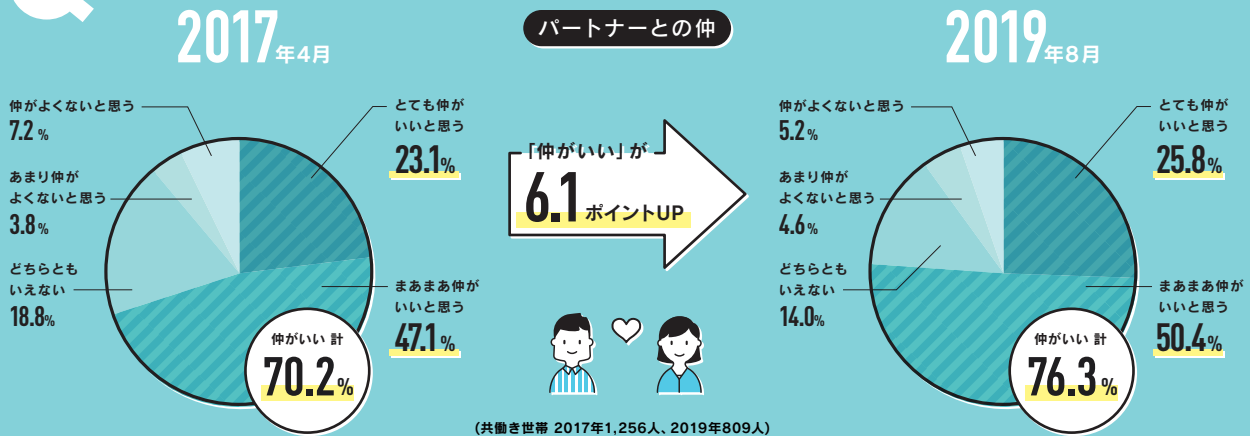
あなたは日々の家事や仕事で、どの程度疲れて
(肉体的な疲れや精神的な疲れを総合して) いますか？



2年前と比較して、夫婦仲はよくなっているのに、
疲れによるトラブル、家事分担をめぐるケンカは増えている。

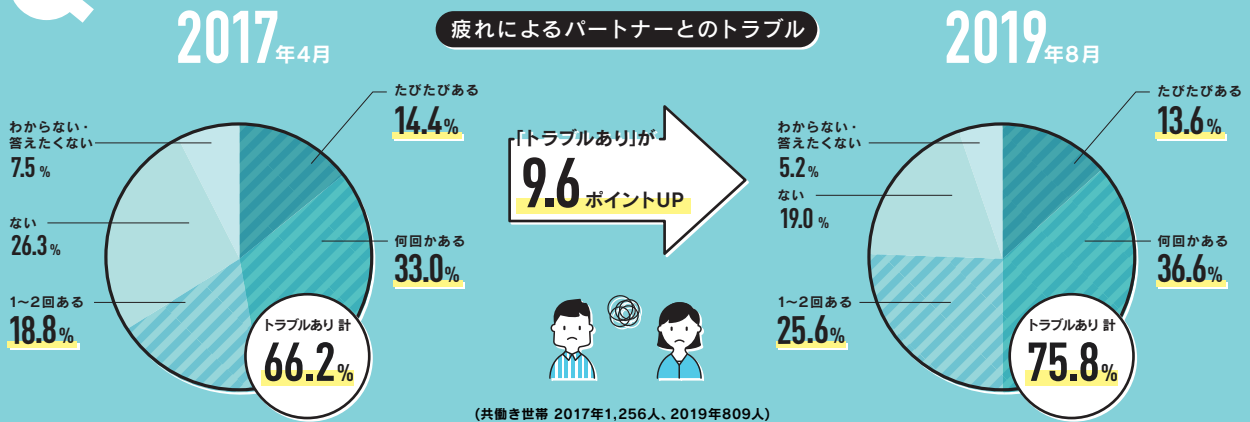
Q

現在あなたはパートナー（配偶者または、同居している恋人・パートナー）と仲がよいですか？



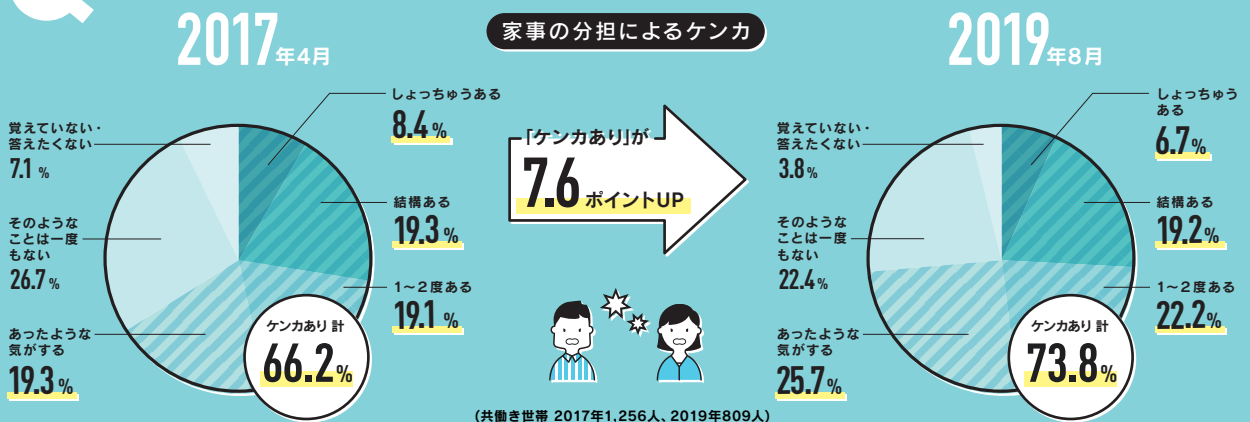
Q

あなたご自身とパートナー（配偶者または、同居している恋人・パートナー）が、
日々の生活で、お互い疲れていてトラブルになったことはありますか？



Q

今までに家事の分担について、あなたご自身とパートナー（配偶者または、
同居している恋人・パートナー）との間で、ケンカになったことはありますか？



家事分担は進みつつあっても、
まだまだ「心が求める時間」が持てない現実。

Q 心のよりどころとなる時間をもっと増やしたいですか？



(共働き世帯 809人)

YES
55.7%

Q 家族みんなと過ごす時間をもっと増やしたいですか？



(共働き世帯 809人)

YES
58.0%

Q 自分の好きなことをする時間をもっと増やしたいですか？



(共働き世帯 809人)

YES
66.1%

Q 子供と過ごす時間をもっと増やしたいですか？



(共働き世帯 571人)

YES
56.4%

Q ご自身の望む時間や暮らし方が、なかなかできない・増やせない原因として、家事はどの程度あてはまりますか？

共働き夫

28.8%



(共働き夫 351人)



共働き妻

50.9%



(共働き妻 344人)

Q あなたご自身の家事に対する意識・行動について、あてはまるものをひとつお知らせください。

32.4%

(共働き夫 392人)



家事から自由になりたい

46.1%

(共働き世帯 761人)



60.7%

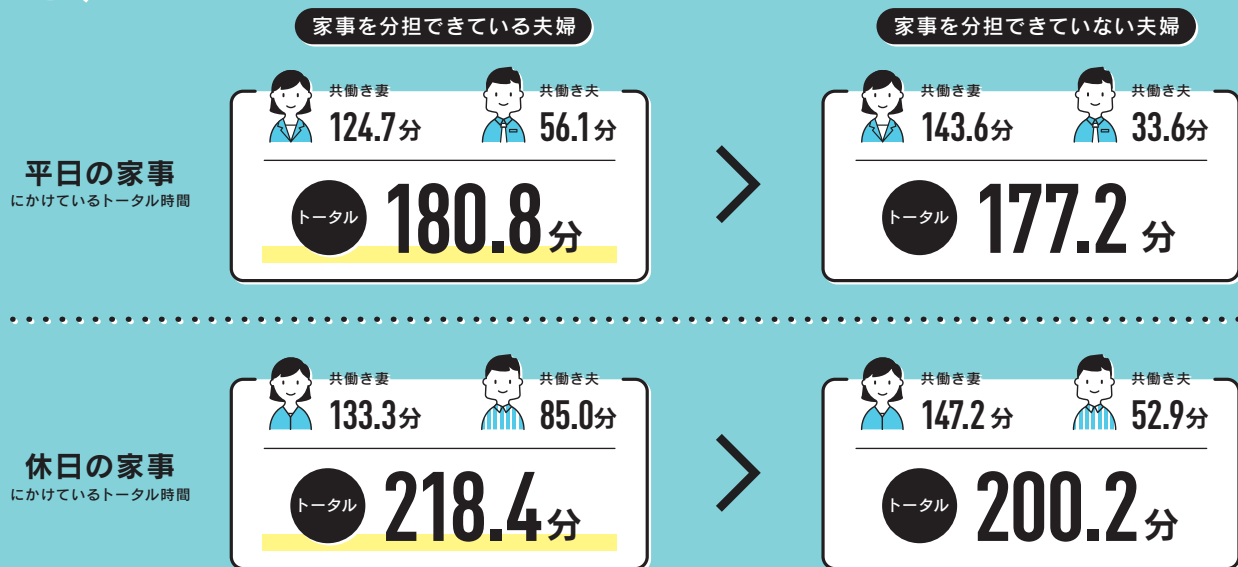
(共働き妻 369人)

正解がない、際限がない 「無限家事地獄」に陥っている!?

家事の時短をしても、その空いた時間にやるべき家事ができてしまう。
家事の量は減らないから余裕もゆとりもできない。

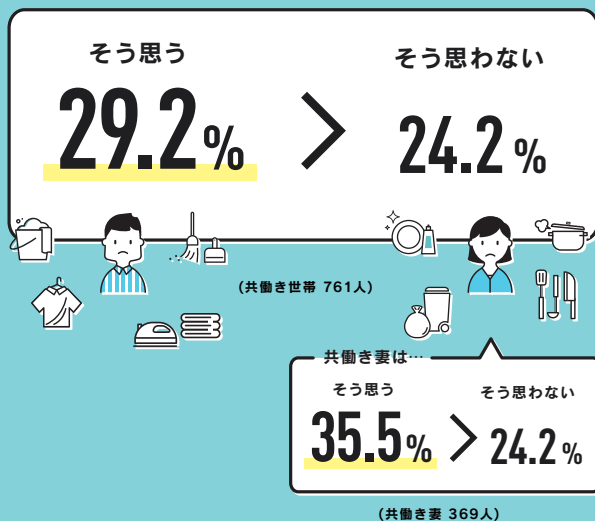
Q

家事について、あなたご自身は1日あたりどのくらいの時間をかけていますか？(共働き世帯 809人)



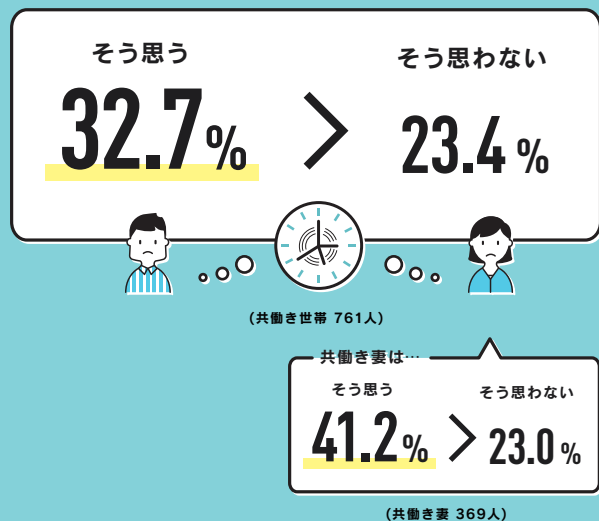
Q

家事の時短は工夫しているのに、
ちっとも時間やゆとりができない？



Q

時短時短と言うけれど、
せわしなくなっているだけで、
ちっとも楽になっていない気がする？

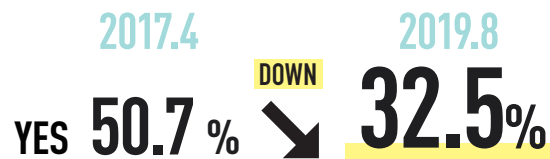


「専業主婦並みの家事」という質の追求は諦め、
時短・家事分担も取り入れているのに、
家事量自体は変わらないため、
空いた時間に次から次へとやるべき家事ができてしまう。

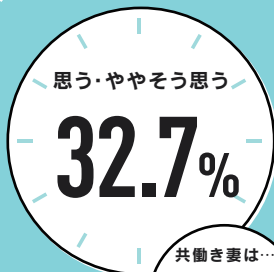
あなたご自身は、専業主婦と同じ、
もしくはそれ以上のレベル(質)の「家事」をしようと思っていますか？



(共働き妻 379人)



家事の時短をしても、
その空いた時間にやるべき家事ができてしまう、
やるべき家事が山とあって余裕もゆとりもできない？

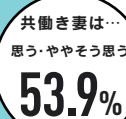
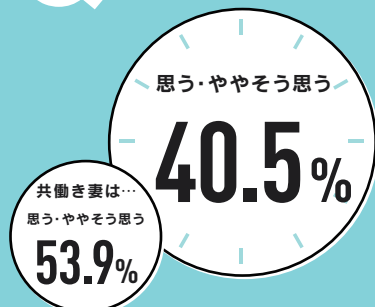
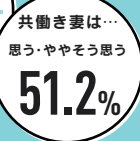
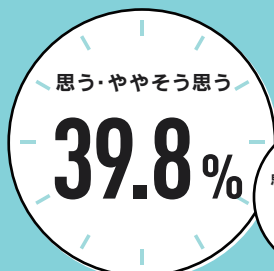


(共働き世帯 761人、共働き妻 369人)



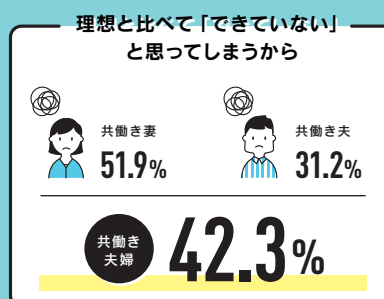
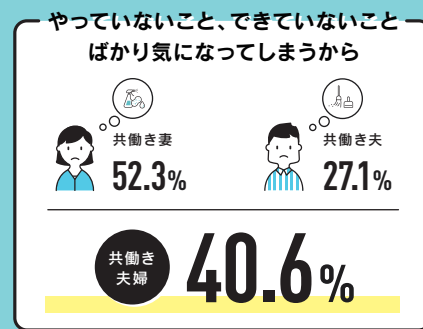
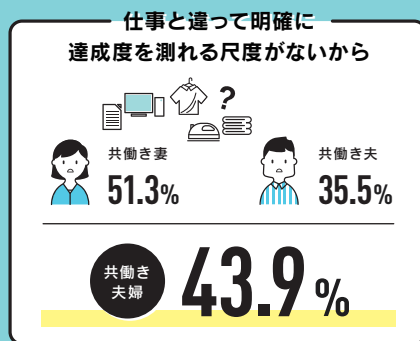
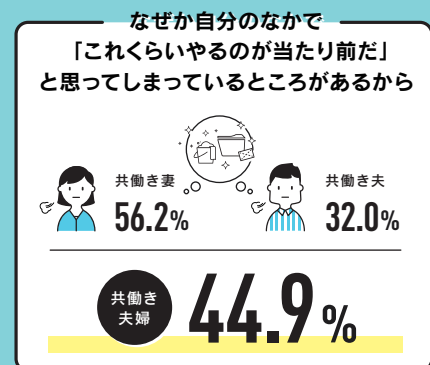
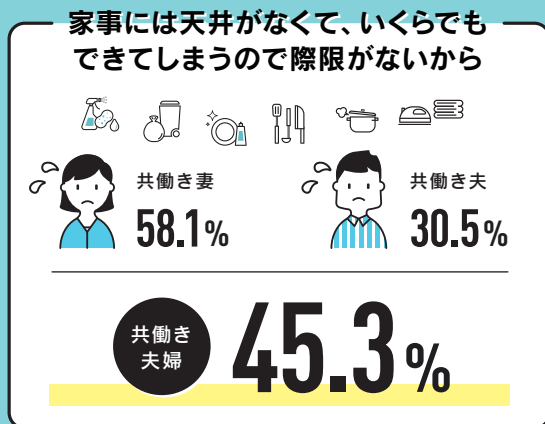
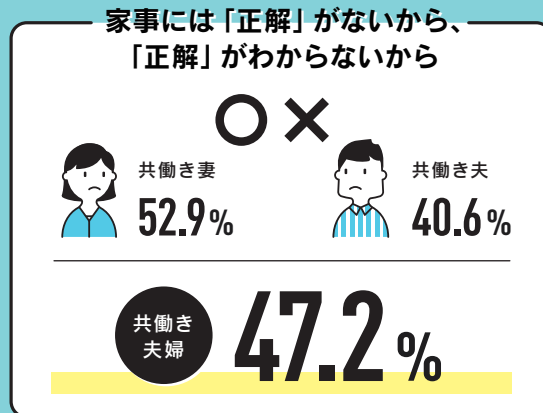
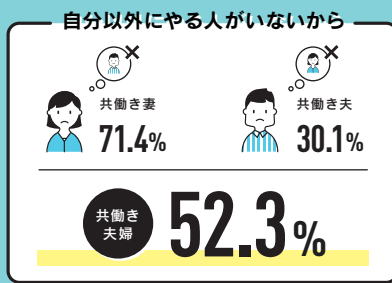
時短しても、
やるべき家事の量自体が
実はあまり変わらない？

問題は、家事に費やす時間ではなく、
家事の量自体が多いことだと思う？



正解も際限もない、永遠に終わらない「無限家事地獄」に陥ることで、一向にゆとりできない、余裕ができない。

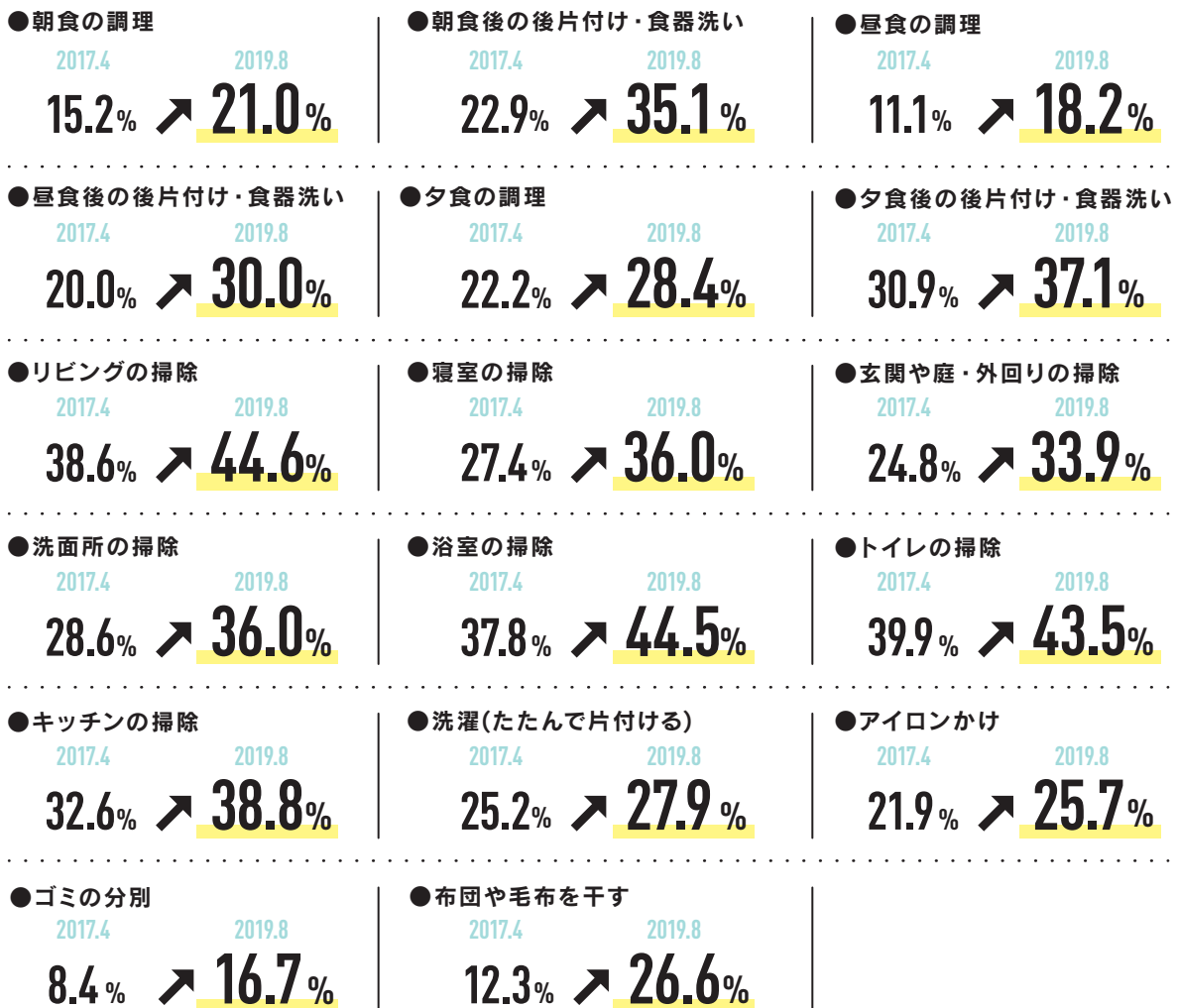
家事をもっと楽したいと思っているのに、なかなかそうできない/ならない理由はなんですか？ (共働き世帯 574人)



「時短」でも「分担」でもない、「しない家事」

すべての家事について、「負担を減らしたい」意向が増している。
分担ではなく、家電などに代行させて、人の手でしない。

あなたが、家電に今以上に代行してもらって、
負担を減らしたい/時間を削減したい家事はなんですか？
(共働き世帯 2017年 1,256人、2019年809人)



しない家事リスト

シンプルライフ研究家 マキさん、家事アドバイザー 矢野きくのさんとともに、家事を167項目にリスト化し、しない家事になり得る項目を洗い出しました。

★「しない家事リスト」は、家事時間の短縮や効率化、もっと心に余裕をもちたい、ゆとりの時間をつくりたい、やるが多すぎて何とかしたい時に、目安・参考にしていただくため、家事のタスクを見える化したリストです。家電などによって、家事のすべてをなくすことはできませんが、少しでも家事の負担を軽減できたらという思いで作成しています。

★お客様のライフスタイルや諸条件・程度によって、家電やその他商品・サービスで「しない家事」にできない場合があります。また、その効果も、使用商品、使用条件、使用環境などによって感じ方や効果などが異なり、「しない家事」にできない場合があります。

★家電やその他商品・サービスをご使用になる際には、必ず取り扱い説明書やご利用方法をご確認の上、ご使用ください。

※2020年1月21日現在。 ※育児に関する項目は含めておりません。

カテゴリ	No.	家事	詳細	パナソニック家電のおすすめ機能	世の中の商品・サービスアイデア
洗濯・アイロンかけ	1	洗濯物を集める	洗濯前に、洗う衣類を回収して集める		
	2		洗濯表示をチェックする		
	3		汚れの程度や種類を確認する		
	4		クリーニングに出すか見極める(家で洗濯できるかどうか)		
	5	色や柄、素材、汚れの程度、洗濯表示で洗濯物を仕分ける	洗濯物を分別する(白物と色柄物、おしゃれ着とふだん着など)		★家事アドバイザー 矢野きくのさん テクニック 洗濯ネットを数枚用意して洗濯機にかけておき、人別やアイテム別に脱いだものを入れていくことで、分別の手間を省けます。
	6		衣類の裏返しをなおす		
	7		ポケットの中をチェックする		
	8		衣類をネットに入れる		★家事アドバイザー 矢野きくのさん テクニック 洗濯ネットを数枚用意して洗濯機にかけておき、人別やアイテム別に脱いだものを入れていくことで、分別の手間を省けます。
	9	事前に予洗いする	予洗いする(襟と袖汚れ、食べこぼし、泥汚れなど)	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「温水泡洗浄」なら、温水専用ヒーターで洗剤液を直接加熱。洗剤中の酵素が活性化する温度まで洗剤液を温め、さらに泡にすることで浸透力もアップ。「お湯」の温度をキープして泡のチカラで洗うので、繊維の奥にしみついた、黄ばみやニオイの原因菌まで洗い流します。 ※洗濯物の取扱い検査表示を確認してからご使用ください。※汚れの種類、量、付着してから経過時間、衣類の材質、量、洗剤の種類などにより、汚れ落ちの程度は異なります。	
	10	つけ置きする	つけ置き洗いする(黄ばみ汚れ、デリケートな衣類など)		
	11	衣類を洗濯槽の中に入れる	洗濯容量を超えないように衣類を洗濯機に入れる		
	12		衣類の素材や汚れにあった洗剤を使い分けて選ぶ		
	13	洗剤をいれる	容量にあわせて、洗剤・柔軟剤を計量し、指定の場所に入れる	ななめドラム洗濯乾燥機の「液体洗剤・柔軟剤自動投入」なら、液体洗剤や柔軟剤の最適な量を自動で計量して投入します。	ジェルボール型洗剤やフッシュ型洗剤で、計量の手間が軽減できます。 ※ジェルボール型洗剤やビーズ状仕上げ剤は「自動投入タンク」や「手動投入口」に入れません。
	14		汚れの程度に合わせて漂白剤を入れる		
15	洗うコースを設定する	洗濯機の洗うコースを設定する(水量・すすぎの回数・脱水・乾燥など)	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「おまかせコース」[わが家洗コース]で洗濯方法を設定しておけば、以降はこのボタンを一つ押すだけで、洗濯量を自動で判断して運転を開始します。 ※汚れのひどい衣類や乾燥できないものは自動で判断できないので、事前に対処が必要になります。※一度に洗える量や運転時間は機種によって異なります。※液体洗剤・柔軟剤自動投入が搭載されていない機種は、洗剤と柔軟剤を計量して入れる必要があります。		
16	温水で洗う	温水で洗う	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「温水泡洗浄」なら、温水専用ヒーターで洗剤液を直接加熱。「お湯」が冷めることなく、温度をキープしながらお洗濯することができます。 ※洗濯物の取扱い検査表示を確認してからご使用ください。		
17	温水で洗う	風呂の残り湯を入れる	洗濯機に付属の「風呂水給水ホース」と「風呂水フィルター」を取り付けられ、風呂水を給水してご使用できます。		
18		寒い時期、洗剤が溶けないのでお湯で溶かしてから入れる	ななめドラム洗濯乾燥機、タテ型洗濯機の「約15℃洗濯モード」なら、水温が低いとき(15℃以下)は自動で水温を上げてお洗濯でき、汚れ落ちもよくなります。		
19	洗濯が終わるのを待つ	洗濯が終わるのを待つ(家で待機する)	ななめドラム洗濯乾燥機の「スマホで洗濯」なら、「スマホで洗濯」アプリを使ったスマートフォン操作で、洗濯物を入れて遠隔ボタンを押しておけば、外出先からも洗濯の操作ができます。帰宅時間や予定に合わせて、洗濯から乾燥までできるから、洗濯のし忘れや待ち時間を減らし、帰宅したら取り出したただけ、ということも可能になります。		
20	洗剤類を詰め替える	洗剤、柔軟剤などを詰め替える			
21	洗濯機を掃除する	洗濯機の槽・投入口を掃除する(黒カビ予防・ニオイ取りなど)	洗濯機に搭載されている、自動で行う日々のお手入れコースと特別なお手入れコースを使用すれば、洗濯槽を清潔に保つことができます。 ※専用の洗浄剤を使用して洗濯機のお手入れができる機種があります。黒カビ・ニオイが発生したときは、専用の洗浄剤を使用した、洗濯機のお手入れをおすすめします。		
22		洗濯機のフィルターを掃除する(糸くずフィルター、乾燥フィルター、排水フィルターなど)	それぞれのフィルターを定期的にお手入れする必要があります。		
23		洗濯機の外部をきれいに掃除する(機体、扉、排水ホース、排水口など)			
24	洗濯物を干す	洗濯をする前に、天気予報をチェックする	ななめドラム洗濯乾燥機のヒートポンプ乾燥や低温バワフル乾燥なら、天気を気にせず、洗濯から乾燥まで自動で仕上げることができます。 ※洗濯物の取扱い検査表示を確認してからご使用ください。※衣類の量、素材、使用状況、一緒に乾燥するものの種類によって効果は異なります。		
25		天気に応じて、干し場所を選ぶ(外干し、部屋干し、浴室乾燥、衣類乾燥除湿機など)			
26		衣類に応じて、最適な道具と干し方で干す(衣類の風通しを考慮、型崩れ防止、シワを伸ばす、陰干し、など)	ななめドラム洗濯乾燥機のヒートポンプ乾燥や低温バワフル乾燥なら、洗濯から乾燥まで自動で上げることができます。ヒートポンプ乾燥なら、傷みや縮みを抑え、大風量のジェット乾燥でシワも抑えて乾燥することができます。 ※洗濯物の取扱い検査表示を確認してからご使用ください。※衣類の量、素材、使用状況、一緒に乾燥するものの種類によって効果は異なります。		
27	洗濯物が乾いたら取り込む	乾いた洗濯物を取り込む		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 乾きにくいバスタオル、いっそも小さいサイズで早く乾かせる素材のものに変えることで、生乾きにイライラすることが少なくなります。	
28	物干し竿を拭く	物干し竿を拭く			
29	畳む	家族の誰の洗濯物かを仕分ける		★矢野きくのさん & マキさん テクニック ハンガーにかけっぱなしで収納。服は必要な分だけしか持たないようになっています。	
30		服に合わせて最適に畳む		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 靴下の種類は統一。同じ色・形にすると、靴下のペアを見つける手間がなくなります。	
31		靴下のペアを見つける		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック クローゼットは家族で一面所ままとすると、保管場所への往復移動の手間が省けます。	
32	保管場所へしまう	家族それぞれの保管場所に衣類をしまう		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック クローゼットは家族で一面所ままとすると、保管場所への往復移動の手間が省けます。	
33	消臭スプレーをかける	消臭スプレーをかける	衣類スチーマーなら、シワを伸ばしながら、汗や飲食・タバコのニオイはもちろに加齢臭までとることができます。		
34	クリーニングにもっていく	クリーニングにもっていく	洗濯機の「おうちクリーニング」コースで専用洗剤を使用して、デリケート素材の衣類やおしゃれ着のお洗濯ができます。 ※水洗いできないものは洗えませんので、洗濯物の取扱い検査表示を確認してからご使用ください。	宅配クリーニングを利用する。	
35	アイロン台を出す	アイロン台を出す	衣類スチーマーなら、アイロン台を出さなくても、ハンガーにかけたまま、シワをとることができます。		
36	アイロンかけをする	アイロンに水を補充する		形状記憶シャツでアイロンかけをしない。	
37		アイロンをかける		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック ギンガムチェックなど、シワが目立ちにくくりにくい柄物で、アイロンかけをしない。	
38		服にあわせたアイロンのかけ方にする(アイロンがけスプレー・当て布)			
39		アイロンが冷めるまで安全な場所に置いておく			

カテゴリ	項目	家事	詳細	パナソニック家電のおすすめ機能	世の中の商品・サービスアイデア
洗面所・お風呂の家事	40	洗面所の鏡を拭く	洗面所の鏡を拭く		
	41	洗面所のタオルを替える	洗面所のタオルを替える		
	42	蛇口を磨く	洗面所の蛇口を磨く		
	43	洗面台を洗う	洗面台の汚れを落とす		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック ハンドソープで手を洗ったついでに一緒に洗えば、気合をいれた洗面台掃除の手間がなくなります。
	44		洗面台のゴミ受けを洗淨する(溜まった髪の毛などを取り除く)		
	45	洗面所の床を掃除する	洗面所の床を掃除する		
	46	洗面所の換気扇を掃除する	洗面所の換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		
	47	歯ブラシを取り替える	歯ブラシを取り替える		
	48	歯磨き用コップを洗う	歯磨き用コップを洗う		
	49		浴槽を洗剤で洗う		吹きかけておくだけのバスタブ洗剤で、バスタブのこすり洗いの手間がなくなります。
	50		浴槽のエプロンを外して、水アカなどを洗う		
	51	壁ドア鏡手すりを洗う	浴室の壁・ドア・鏡・手すりを洗う		
	52	浴室の床を洗う	浴室の床を洗う		
	53	風呂ふた・洗面器・座椅子を洗う	風呂ふた・洗面器・座椅子を洗う		
54	排水溝を洗う	浴室の排水溝を掃除する(髪の毛を取り除く、ネット交換、スメリ取りなど)			
55	足拭きマットを交換する	足拭きマットを交換する		珪藻土マットで、マットの洗濯・交換の手間が抑えられます。	
56	お湯をいれる	浴槽にお湯を適量までためて、止める		自動給湯器で、湯船にお湯をためることができます。	
		シャンプー・コンディショナー・石鹸を補充する	シャンプー・コンディショナー・石鹸を補充する		
58	浴室の換気扇を掃除する	浴室の換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)			
59	バスタオルを回収・交換する	バスタオルを回収・交換する			
トイレの家事	60	便器を掃除する	便器の内側の汚れを掃除する	温水洗浄便座の「泡コート」で、便器面を泡でコーティング。泡のチカラでびりつき汚れや輪じみ汚れを防いでキレイが続くので、こまめな掃除の手間がなくなります。 ※トイレの汚れは、便器、使用状況、環境により異なります。※すでに付いている汚れを落とすものではありません。また汚れを完全に防ぐものではありません。効果は使用する便器、使用条件、汚れの程度により異なります。使用状況により泡立ちも異なります。	トイレスタンプ型洗剤で、頻繁な便器掃除の手間が減らせます。
	61		便器の側面を拭く		
	62	座面を拭く	座面を拭く		
	63	トイレの床・壁を拭く	トイレの床・壁を拭く	温水洗浄便座の「泡コート」で便器の水面を覆い、小水を受け止めるので飛び水を抑え、こまめな掃除の手間がなくなります。 ※トイレの汚れは、便器、使用状況、環境により異なります。※効果は使用する便器、使用条件により異なります。使用状況により泡立ちも異なります。直接飛び散る汚れは抑制できません。	
	64	換気扇を掃除する	トイレの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		
	65	トイレのタオルを交換する	トイレのタオルを交換する		
	66	トイレマット・フタカバーを掃除・交換する	トイレマット・フタカバーを掃除・交換する		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック トイレマット・フタカバーを使用しない。
	67	トイレ周りの品を補充・交換する	トイレトーパーや洗剤など、トイレ周りの品を補充・交換する		
	68	トイレのゴミ箱を管理する	トイレのゴミ箱を管理する		
	69	温水洗浄便座のノズルを手入れする	温水洗浄便座のノズルを手入れする	温水洗浄便座の「おまかせノズルクリーニング(自動)」で、ノズルを使用前後に自動で洗浄します。	
70	洗剤・消臭剤を取り替える	トイレの洗剤・消臭剤を取り替える	温水洗浄便座の「ナノイー」で、便器・便器内表面の菌を抑制※1(手動運転時)し、臭いも軽減※2します。 ※効果は使用する便器、使用条件、環境により異なります。※すでに付いている汚れを落とすものではありません。また汚れを完全に防ぐものではありません。効果は使用する便器、使用条件、汚れの程度により異なります。使用状況により泡立ちも異なります。直接飛び散る汚れは抑制できません。		
料理	71	献立を考える	レシピを探す(スマホ検索、レシピ本など)	献立を考える(冷蔵庫の食材を思い出しながら、手間を計算しながら)	★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 食事のフォーマットを決めれば、毎日のレシピ探しに悩むことがなくなります。
	72	冷蔵庫の在庫・期限を管理する	冷蔵庫をあけて食材の在庫、消費期限をチェックする		
	73	買い物に行く	スーパーで料理の食材を買い揃える	買った食材を自宅まで持ち帰る	★矢野さくさんの マキさん テクニック ネットスーパーなら、買い物に行って重い荷物を持ち帰る手間が省けます。しかもプロが選んでくれるから、売り場で食材を見極める時間もカットできます。
	74	買った食材を冷蔵庫に入れる	買った食材を冷蔵庫の中を整理して入れる		
	75	冷凍食材を解凍する	冷凍食材を解凍する(レンジ・自然解凍)	冷凍庫の「急速結氷」で肉・魚、作り置き、ベーコン・ウィンナーなどを保存すれば、冷凍ではないので、解凍せずにそのまま「切る」「はがす」「つまむ」「すくう」ことができます。 ※「急速結氷」で保存できる食材は、ご使用前に取扱説明書をご確認ください。スチームオーブンレンジ「ビストロ」のレンジ機能なら、瞬時に温度を測定し、食品の分量などを見分けて※1、あたため・解凍ができます。※社上り温度は、加熱条件によって異なる場合があります。※1:マイクロ波による食品の温度上昇特性や、面積、温度上昇速度により、食品を分類し見分けます。	★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 下ごしらえの必要が少い短時間食材を選べば、下ごしらえの手間が省けます。
	76	下ごしらえをする	食材を料理にあわせて包丁で切る		
	77	調味液で漬ける	塩もみ・下茹でをする	調味液で漬ける	★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 冷蔵庫の「はやうま冷凍」なら、すばやく冷やすことで、味のしみ込みや冷やすなどの下準備の時間が短縮できます。
	78	調理する	料理に応じて、鍋やフライパンで加熱調理する	スチームオーブンレンジ「ビストロ」の「レンジ機能」なら、耐熱ガラス製ボウルに材料を入れて加熱調理ができます。「ワンボウル中華」「ワンボウルフレンチ」「ワンボウルパスタ」「ワンボウルステーキ」などメニューも豊富です。	
	79	お皿を選ぶ	お皿を選ぶ		
	80	テーブルを拭く	食べる人、数に応じて、料理をお皿によそう		
	81	台拭きを洗う	台拭きを片付け、台拭きで拭く		★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 台拭きをやめてウェットティッシュにすると、台拭きを洗う手間が省けます。
	82	配膳する	家族それぞれのコップやお箸をテーブルに用意する		
	83	食器を下げる	食器を下げる(下げ終わるまでテーブルからキッチンまで往復する)		
	84	残り物を保存する	残り物を保存する(保存容器への移し替え、ラップをするなど)	冷蔵庫の「新鮮凍結」は「はやうま冷凍」なら、あらかじめ「アツアツ」のまま入れて保存できます。 ※温かい食材を保存するときは、約70℃を目安に入れてください。※2:実験条件、60℃のご飯150gをお弁当箱に入れて、フタを閉めず※1に「冷ます」15分冷却。ご飯の温度(中心、底、表面5mm下)の温度の平均値)が25℃以下に到達(当社測定)	★シンプルライフ研究家 マキさん テクニック 食事のフォーマットを決めれば、毎日のレシピ探しに悩むことがなくなります。
85	お弁当を用意する	調理して、お弁当箱に詰める		★家事アドバイザー 矢野さくさんの マキさん テクニック 事前に調理した食材を瞬冷凍しておけば、それをお弁当に詰めるだけですみます。	
86	お弁当のあら熱を取る	冷蔵庫の「はやうま冷凍」なら、お弁当をアツアツ※1のまま入れて、5分であら熱を取る※2ことができます。 ※1:温かい食材を保存するときは、約70℃を目安に入れてください。※2:実験条件、60℃のご飯150gをお弁当箱に入れて、フタを閉めず※1に「冷ます」15分冷却。ご飯の温度(中心、底、表面5mm下)の温度の平均値)が25℃以下に到達(当社測定)			

カテゴリ	項目	家事	詳細	パナソニック家電のおすすめ機能	世の中の商品・サービスアイデア
キッチン	94	洗いのする	キッチンで洗いのする	食器洗い乾燥機なら、約60～80℃の高温洗浄、強力な食洗機専用洗剤、水道ではできない噴射力で汚れを飛ばすので、手洗いよりもキレイに洗えます。	
	95		頑固な汚れを落とす/場合によっては浸けておく		
	96	食器を拭く	洗った食器を拭く	食器洗い乾燥機なら、食器洗いから乾燥まで自動でできます。	★家事アドバイザー 矢野さきのさん テクニック 食器は洗って乾かしてあげれば、食器を拭く手間が省けます。
	97		食器の水切りカゴの水を捨てる	食器洗い乾燥機なら、手洗いしないので、水捨て不要。	
	98	食器をしまう	食器を棚にしまう	食器洗い乾燥機なら、食器の洗浄や乾燥運転後、自動的に24時間(ナノイーX)を送風するので、清潔さをキープしたまま庫内で保管できます。	
	99	フライパン・調理器具などを洗う	調理器具を洗う(収納スペースに応じてしまいを工夫する)		
	100	シンクの水気を拭く	シンクの水気を拭く		
	101	洗い桶を洗浄する	洗い桶を洗浄する	食器洗い乾燥機なら、手洗いしないので洗い桶の洗浄の手間が省けます。 ※雑菌を排出するので、週1回程度、雑菌フィルターを取り外して、小さいブラシで汚れをかき落とすお手入れが必要になります。※食器洗い機専用洗剤を使って、庫内のお手入れができます。月2～3回を推奨しています。	
	102	排水溝を掃除する	シンクの下ゴミをまとめて捨てる		
	103		排水溝を洗う(ぬめりをとる、ネットを交換する)		
	104	ふきんを洗浄する	食器用ふきんを洗浄する(漂白・煮沸など含む)	食器洗い乾燥機なら、食器洗いから乾燥まで自動でできます。	★家事アドバイザー 矢野さきのさん テクニック 食器は洗って乾かしてあげれば、食器用ふきんを洗う手間が省けます
	105	調味料を把握・補充する	調味料の残量や賞味期限を把握し、補充する		
	106	キッチンの片付け、掃除をする	キッチンの片付け、掃除をする		
	107	ガス台の掃除	ガスコンロの五徳をはずし、洗浄する	食器洗い乾燥機なら、五徳も洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。	
	108		ガス台の油汚れを落とす		ガス台の汚れ防止シートで、油汚れ掃除の手間が省けます。
	109	グリルの掃除	グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす	グリルの焼き網と受け皿を外し、食器洗い乾燥機で洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。	
	110	食洗機を掃除する	食洗機の中を外、フチを掃除する	※食器洗い機専用洗剤を使って、庫内のお手入れができます。月2～3回を推奨しています。	
	111	炊飯器を掃除する	炊飯器の掃除をする(パーツを外し、洗浄し、元に戻す)		
	112	レンジオーブン・トースターの掃除	レンジ・オーブンの掃除をする(受け皿のゴミ、ほこりをとる。機体内の油を拭き取る)	スチームオーブンレンジの庫内自動お手入れ機能を使って、オーブンレンジのこまめな掃除を軽減できます。	
	113	コーヒーマーカーの掃除	コーヒーマーカーの掃除をする(水洗いし、パーツを戻す)		
	114	キッチンの床拭き	キッチンマットを洗濯する		★シンブルライフ研究家 マキさん テクニック 床の拭き掃除はどうせするので、キッチンマットを使わないようにする。 家事代行サービスを利用する。
	115		キッチンマットを洗濯する		
	116	換気扇の掃除	キッチンの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)		
	117	水筒を洗う	水筒を洗う(本体、蓋、パッキンを洗浄し、乾かし、取り付ける)		
118	麦茶・お茶を作る	麦茶・お茶を作る(お湯をわかし、茶葉をいれ、熱をとり、冷蔵庫に入れる)			
119	製氷機で水をつくる	製氷機に水をはり、冷凍庫に入れる	冷凍庫の自動製氷機を使用する。		
120	製氷機から水をとる	製氷機から水をとる			
121	浄水器のフィルターを交換する	浄水器のフィルターを交換する			
122	食器用洗剤を補充する	食器用洗剤のストックを確認、補充する			
123	まな板を除菌・漂白する	まな板を除菌・漂白する	食器洗い乾燥機なら、まな板も洗えます。 ※食洗機に非対応のものもありますので、お使いの品の取扱説明書をご確認ください。		
124	包丁を研ぐ	包丁を研ぐ		包丁研ぎ宅配サービスを利用する。	
部屋・片付けなどの家事	125	掃除機で床・廊下を掃除する	掃除機で床・廊下を掃除する	ロボット掃除機なら、自分で掃除がやりたくなくても、自動でキレイに掃除できます。	
	126	掃除機をしまう	掃除機をしまう	ロボット掃除機なら、掃除終了後、自動で充電台に戻ります。	
	127	掃除機の掃除をする	掃除機の掃除をする(たまったゴミを捨てるなど)		
	128	床・廊下を水拭きする	床・廊下を水拭きする	床拭きロボット掃除機なら、自分で拭き掃除しなくても、自動でキレイに掃除できます。	
	129	部屋を消臭する	部屋を消臭する(消臭スプレーなど)	ナノイー搭載の空気清浄機なら、タバコ臭やペット臭など、気になる生活臭に高い効果を発揮します。	
	130	掃除のために家具をどかさず	掃除のために家具をどかさず		
	131	出しっ放しの部屋の物をしまう	出しっ放しの部屋の物をしまう		
	132	玄関の掃除	玄関の外を掃除する		
	133		玄関の中を掃除する		
	134	靴を整頓して並べる	玄関の靴を整頓して並べる		
	135	靴を磨く	靴を磨く		シューケア店の利用で、靴磨きの手間がなくなります。
	136	傘を干してしまふ	傘を干してしまふ		
	137	窓を掃除する	窓を掃除する		
	138	カーテンを掃除する	カーテンを掃除する		
	139	エアコンを掃除する	エアコンを掃除する	エアコン「エアリアル X」シリーズなら、運転を終了するたびに、自動で内部を清潔にしてくれる機能や、フィルター付いたホコリを捕集、自動で屋外へ排出する「フィルターお掃除ロボット」などが搭載されていて、お手入れの手間が軽減できます。	
	140	ベランダ・庭を掃除する	ベランダ・庭を掃除する		
	141	布団/ベッドを整える	布団をたたむ/ベットメイキングする		
	142		シーツや布団カバーを整える		
	143	布団や枕を干す	布団や枕を干す	ふとん乾燥機なら、ふとんの広範囲にすばやく温風が広がって、しっかり乾燥ができます。50℃以上の温風で、ダニの対策もできます。 ※ダニの死がいフンは掃除機で吸い取る必要があります。ハウスダスト発見センサー搭載のふとん乾燥機なら、目に見えないダニのフンまで見つけて、クレンジンサーでお知らせしてくれます。	
	144	ゴミを集める・分ける	ゴミを集める・分ける(プラ・可燃・燃・缶・びん・ペット・紙など)		
	145	ペットボトルを処理する	ペットボトルのふたとフィルム、瓶のフィルムはがす		
	146	ゴミを回収場所まで出す	自治体のゴミ出しの日に合わせて出す		
	147	ゴミ箱を洗う	ゴミ箱を洗う		
	148	ゴミ箱にゴミ袋を装着する	ゴミ箱にゴミ袋を装着する		
149	ダンボールをつぶして捨てる	ダンボールをつぶして捨てる			
150	ゴミ袋を補充・購入する	ゴミ袋を補充・購入する			
151	新聞、雑誌など古紙を捨てる	新聞、雑誌など古紙をまとめて、縛る			
その他の家事	152	日用品の買い足し・補充	日用品を買いに行く(洗剤、シャンプー、トイレットペーパーなど)		★矢野さきのさん & マキさん テクニック ネットスーパーなら、買い物に行って重い荷物を持ち帰る手間がなくなります。
	153		買った日用品を自宅まで持ち帰る		
	154		日用品をそれぞれの場所にしまふ		
	155	郵便物を取る	郵便物を取る		
	156	郵便物をチェックする・捨てる	郵便物をチェックする・捨てる		
	157	植物の水やりをする	植物の水やりをする		
	158	家計を管理する	家計全体の収入を把握し、生活費を家計簿などに記録する		家計簿アプリなら、レシートの写真を撮るだけ。自分で計算して記録する家計簿作業の手間がラクになります。
	159		今後必要な資金を見積もる		
	160	公共料金など、各種手続き・振込をする	公共料金など、各種手続き・振込をする		
	161	町内会や自治会の作業をする	町内会や自治会の作業をする		
	162	車を洗車する	車を洗車する		
	163	電動自転車のバッテリーを充電する/ガソリンを入れる	電動自転車のバッテリーを充電する/車のガソリンを入れる		
	164	部屋の温度と湿度を管理する	部屋の温度と湿度を管理する		
	165	テレビや電気の消し忘れを確認する	テレビや電気の消し忘れを確認する	タイマーオフ機能を使用して、消し忘れを防止することができます。	
	166	電球の交換	電球のサイズ・ワット数を確認し、購入する		
	167		古い電球を外し、新しい電球を取り付ける		

しない家事になり得る家事 …… **70項目** …… しない家事比率 …… **41.9%**
家事全体167項目

家電などに任せる「しない家事」で、
調査結果からは「ストレスが40.0%減」と回答。

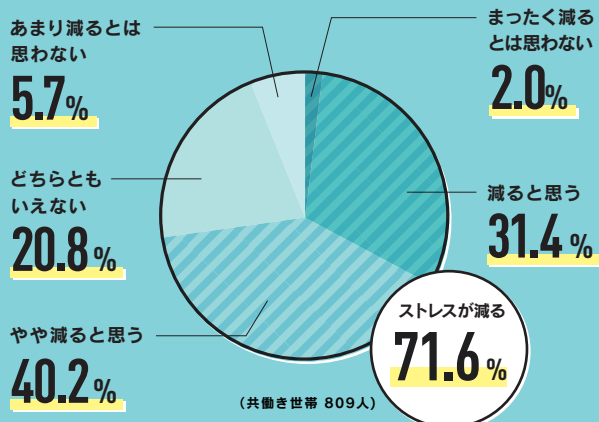
あなたが普段している家事のストレス度はどの位ですか？
ストレスが最も高いものを10点として教えてください。

ストレス点(平均)のTOP10

	共働き夫婦	共働き妻	共働き夫
「しない家事」になり得る家事の平均ストレス度(点)	2.03点	2.92点	1.12点
1 グリルの焼き網、受け皿を外し、汚れを擦り落とす	5.87点	6.24点	4.97点
2 キッチンの換気扇を掃除する(パーツを取り外し、掃除し、戻す)	5.62点	5.81点	5.15点
3 洗い物の頑固な汚れを落とす/場合によっては浸けておく	5.49点	5.79点	4.90点
4 エアコンを掃除する	5.47点	6.14点	4.61点
5 ガス台の油汚れを落とす	5.46点	5.75点	4.77点
6 ガスコンロのごとくを外し、洗浄する	5.29点	5.55点	4.68点
7 アイロンをかける	5.20点	5.57点	4.52点
8 トイレの床・壁を拭く	5.07点	5.57点	4.15点
9 レンジ・オープンの掃除をする(受け皿のゴミ、ほこりをとる。機体内の油を拭き取る)	5.06点	5.19点	4.66点
10 便器の内側の汚れを掃除する	5.03点	5.49点	4.28点

人数：それぞれの家事を行っている人 (ストレスが最も高いものを10点とし、それぞれの家事・作業について、10点満点中何点くらいストレスを感じているかを聞いています)

あなたがしてきた家事を
「しない家事」にすることができれば
あなたご自身の家事に対するストレスは
減ると思いますか？



あなたがしてきた家事を
「しない家事」にすることができれば
今のストレスを100%と考えると、
どのくらい減りますか？

軽減できる家事のストレスは

40.0%

(「しない家事」でストレスが減ると思う 共働き世帯579人)



家事を、すべてなくすことはできない。
でもその負担を、減らすことはできる。

洗濯物を干すを #しない家事 に。
食器の手洗いを #しない家事 に。
自分で掃除機がけを #しない家事 に。
こまめなトイレ掃除を #しない家事 に。
アイロン台でアイロンかけを #しない家事 に。
平日の料理を #しない家事 に。

#しない家事 を話そう。

パナソニック UP LIFE

<https://panasonic.jp/life/housework.html>

Panasonic

2020年1月25日発行