

## 一人暮らし社会人の「家事」実態調査

一人暮らし社会人の3人に1人は「仕事と家事を両立できていない」と回答！  
一人暮らし社会人の23.7%は、家事は休日にまとめて実施

一人暮らしと実家暮らしの大きな違いの一つは、家事をすべて自分で行わなくてはならないことだ。掃除をしなければ部屋は汚れる一方、洗濯をしなければ着られる服が減る一方であるわけだが、特に平日の時間の多くを仕事に費やす社会人たちは、仕事と家事を上手く両立できているのだろうか。また彼らは、どれくらいの頻度、タイミングで家事を行っているのだろうか。

今回、オウチーノ総研(株式会社オウチーノ/本社:東京都港区/代表:井端純一)は、現在一人暮らしをしている20歳~39歳の社会人448名に「『家事』に関するアンケート調査」を行った。その結果、仕事と家事が「両立できている」と回答したのは全体の65.8%、「両立できていない」と回答したのは34.1%だった。両立できていない理由は、39.2%が「仕事で疲れてしまって家事にとりかかれない」、26.1%が「仕事が忙しくて時間がない」と回答した。

### ■調査概要

**有効回答** 現在一人暮らしをしている20歳~39歳の社会人448名(男性225名、女性223名)

**調査方法** インターネットによるアンケート調査

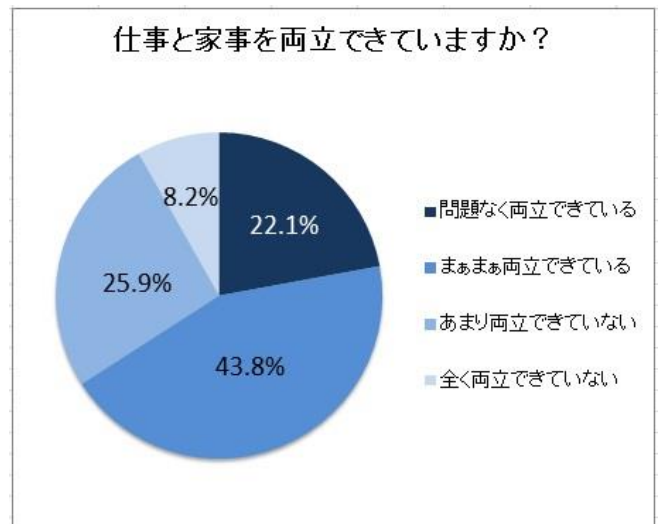
**調査期間** 2013年11月22日(金)~11月23日(土)

### 1. 一人暮らし社会人の3人に1人は「仕事と家事を両立できていない」と回答

最初に、現在一人暮らしをしている社会人に、「あなたは仕事と家事を両立できていますか?」という質問をした。その結果、22.1%が「問題なく両立できている」、43.8%が「まあまあ両立できている」、25.9%が「あまり両立できていない」、8.2%が「全く両立できていない」と回答した。一人暮らし社会人の約3人に1人は仕事と家事を両立できていないことが分かった。

年代・男女別に見ると、「問題なく両立できている」と回答したのは20代男性が19.8%、30代男性が26.3%、20代女性が22.3%、30代女性が19.8%。「まあまあ両立できている」が20代男性48.7%、30代男性31.6%、20代女性44.6%、30代女性50.5%。「あまり両立できていない」が20代男性20.7%、30代男性30.7%、20代女性28.6%、30代女性23.4%。「全く両立できていない」が20代男性10.8%、30代男性11.4%、20代女性4.5%、30代女性6.3%だった。

「問題なく両立できている」、「まあまあ両立できている」を合計すると、20代男性が68.5%、30代男性が57.9%、20代女性が66.9%、30代女性が70.3%だった。男性は、仕事が忙しくなるからか、20代より30代の方が仕事と家事を「両立できていない」人が多い。一方、女性は20代の方が「両立できていない」と回答した人が多かった。



「あまり両立できていない」、「全く両立できていない」と回答した人にその理由を聞くと、最も多かった回答が「仕事で疲れてしまって家事にとりかかれなから」で 39.2%だった。2 番目に多かったのが「仕事が忙しくて時間がないから」で 26.1%、3 番目が「家にいるとついだらけてしまうから」で 13.7%だった。

## 2. 「洗濯」は 96.5%が週 1 回以上、「料理」は 25.0%が毎日実施

次に、普段家事をどれくらいの頻度で行っているのか聞いた。ここでは、家事を「洗濯」「料理」「部屋の掃除」「トイレの掃除」「お風呂の掃除」「キッチンの掃除」「布団干し」「ベッドカバーの取り替え」の 8 種類に分け、それぞれの頻度を調査した。

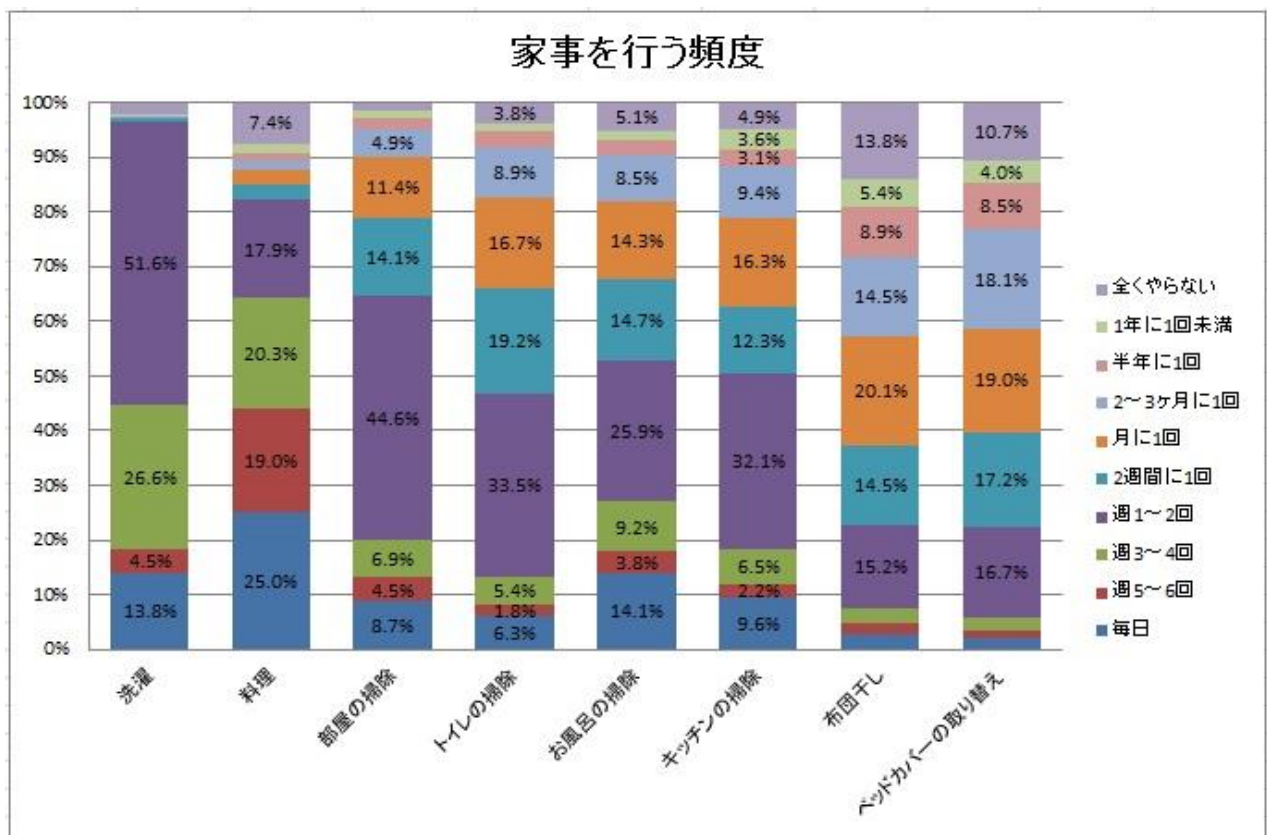
「洗濯」は、「週 1~2 回」行っている人が最も多く、51.6%を占めた。また全体の 96.5%は、洗濯を週 1 回以上行っていると回答した。

「料理」は 25.0%が「毎日」行っていると回答。全体の 82.2%が週 1 回以上行っていると回答した。「全くやらない」と回答したのは 7.4%だった。

「部屋の掃除」も、「週 1~2 回」行っている人が最も多く、44.6%を占めた。

「トイレの掃除」「お風呂の掃除」「キッチンの掃除」においても、「週 1~2 回」行っている人が最も大きい割合を占めた。しかし、「洗濯」「料理」「部屋の掃除」とは異なり、2 週間に 1 回以内の人が約半数を占めている。

「布団干し」「ベッドカバーの取り替え」はどちらも、「月に 1 回」行っている人が最も大きい割合を占めた。「全くやらない」と回答した人も 1 割以上いた。



### 3. 一人暮らし社会人の23.7%は、家事は休日にまとめて実施

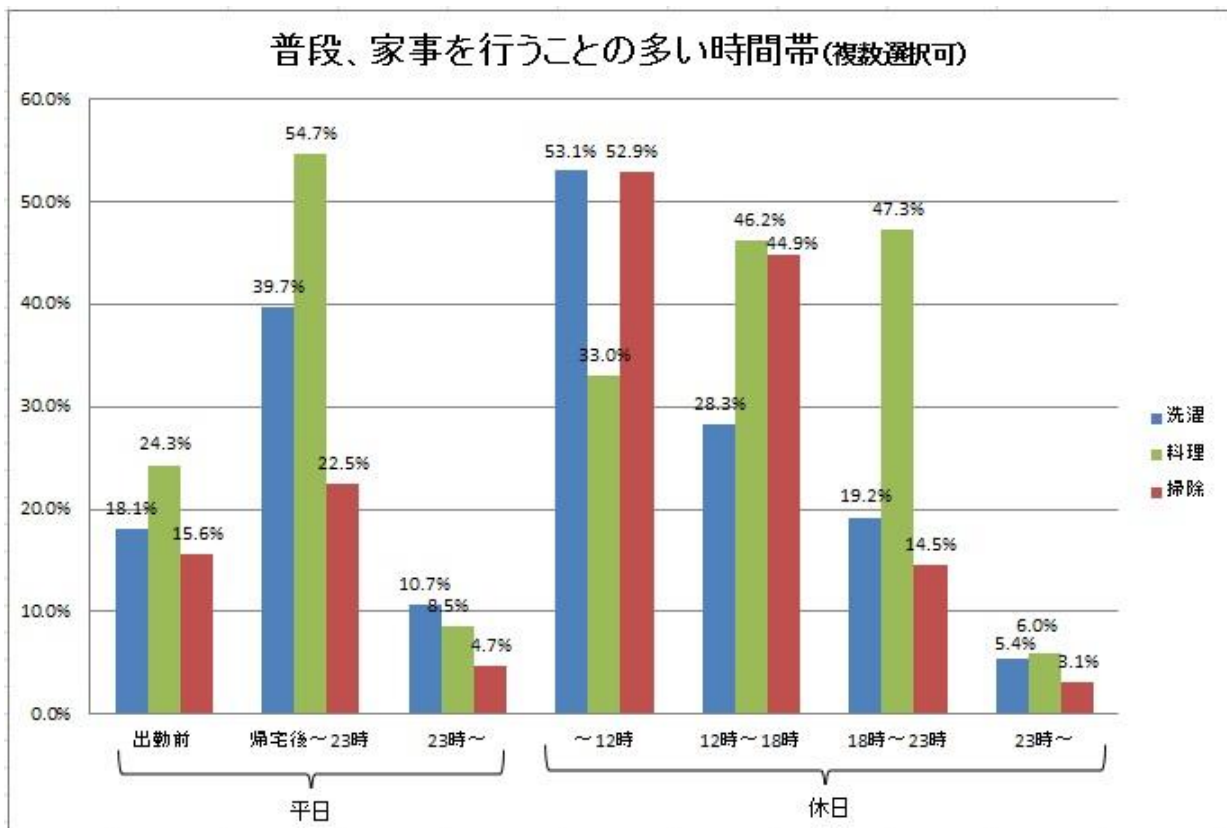
次に、普段家事をどの時間帯に行うことが多いか聞いた。回答者には、「平日：出勤前」「平日：帰宅後～23時」「平日：23時～」「休日：～12時」「休日：12時～18時」「休日：18時～23時」「休日：23時～」のなかから、当てはまる時間帯を全て選択してもらった。なお、ここでは、「平日」を曜日に関わらず「回答者が仕事に行く日」、「休日」を「回答者の仕事が休みの日」とした。

まず、全体の23.7%は「平日：出勤前」「平日：帰宅後～23時」「平日：23時～」を1つも選択しなかった。つまり普段、平日は家事をせず、休日にまとめて行っているようだ。

さらに家事の内容別に見ていくと、「洗濯」は、一人暮らし社会人の53.1%が休日の午前中に行っていることが分かった。洗濯物を干して、乾燥させて、取り込むことまでを考えると、休日の午前中がベストなのだろう。また、平日、仕事から帰宅後、23時までに行う人も39.7%いた。

「料理」は平日、帰宅してから23時までの間に行う人が54.7%を占めた。当然、日によって外食をすることもあるだろうが、一人暮らし社会人の半数以上は平日、家で夕食を作って食べることが習慣になっていると考えられる。休日も、12時～18時、18時～23時の間に、4割以上の人々が「料理」を行っている。

「掃除」は平日に行う人は少なく、約半数の人は休日の午前中、もしくは午後に行っていることが分かった。



### 4. 仕事と家事を両立するコツは、「出来る範囲で、日々コツコツと」

最後に、仕事と家事を「問題なく両立できている」「まあまあ両立できている」と回答した人に、両立するコツを聞いた。最も多かったのは「無理をしない」で、16.6%だった。次に「毎日少しずつ行う」が5.4%、「計画をたてて行う」が4.7%、「空き

時間を有効に使う」と「家事の時間を短縮させる(時短)」が3.7%だった。

「無理をしない」、「毎日少しずつ行う」に関して、具体的な意見を以下に紹介する。

● 「無理をしない」

「一人暮らしは自由がきくので無理はしない。気付いた時、思いついた時にすぐ行動に移すことにしている」(38歳/女性)

「完璧を求めない」(32歳/女性)

「家事は適度に手を抜く。洗濯物は溜め込まない」(37歳/男性)

「一人暮らしなので、ほどよく手を抜いてうまくやればよいと思う」(37歳/女性)

● 「毎日少しずつ行う」

「毎日少しずつ片付けたり、常備菜を作っている」(29歳/女性)

「日々のルーティンワークに取り入れてしまう」(28歳/女性)

「トイレ、洗面台、お風呂、キッチンなど使ったときにこまめに掃除する」(36歳/女性)

残業がなく、仕事が忙しくない人であれば、「残業のない仕事なので、特にコツはないが両立できていると思う」(32歳/女性)という人も多いただろう。しかし、仕事と家事を「両立できていない」人の多くは「仕事で疲れてしまって家事にとりかかれぬ」、「仕事が忙しくて時間がない」というのが現実だ。そのなかで家事をこなしていくには、完璧に行おうとするのではなく、出来る範囲で、日々コツコツと取り組むことが秘訣のようだ。

オウチーノ総研：<http://corporate.o-uccino.jp/research-o/>