

## 【いい夫婦の日・いい風呂の日 特集】 「夫婦入浴」の実態を大調査！

### 20代は2人に1人、50代でも5人に1人が一緒に入浴!?

最近、夫婦でお風呂に入っていますか？東京ガス株式会社都市生活研究所は、結婚している男女を対象に入浴に関する調査を行い、都市生活レポート『「夫婦入浴」のすすめ～たまにはお風呂で夫婦の本音トークを～』を発行いたしました。その中から一部をご紹介します。

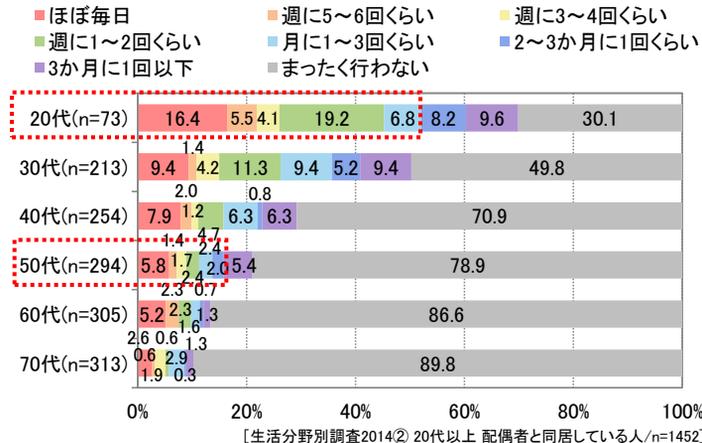
### 若年層ほど夫婦で一緒に入浴している割合・頻度が高い

夫婦で一緒に入浴している人はどのくらいいるのでしょうか。

東京ガス都市生活研究所が2014年に実施した調査によると、若い世代ほど夫婦で一緒に入浴する割合が高く、20代では2人に1人が月に1回以上夫婦でお風呂に入っています（図1）。

新婚のときは一緒にお風呂に入ることがあっても、子どもが生まれたり、仕事が忙しくなったりして、徐々に一緒にお風呂に入る機会は減るようですが、50代でも約5人に1人が2～3か月に1回くらい一緒にお風呂に入っています。

図1. 配偶者と入浴する頻度（冬季）



### 夫婦入浴のメリットは節約だけでなく、夫婦仲の向上も

「夫婦入浴」に対してどのようなイメージを持っているか、調査しました。

夫婦で入浴する人は、しない人と比べて、「節約できる」「一回で済む」といった経済的・機能的な価値に加えて、「仲が良くなる」「会話が弾む」「楽しい」といった情緒的なメリットを感じています（図2）。

一方、夫婦で入浴する習慣のない人が抱く「きゅうくつ」「くつろげない」といったマイナスのイメージは、実際に夫婦で入浴している人はあまり感じていないようです。

図2. 夫婦入浴のイメージ（平均5%以上の項目）



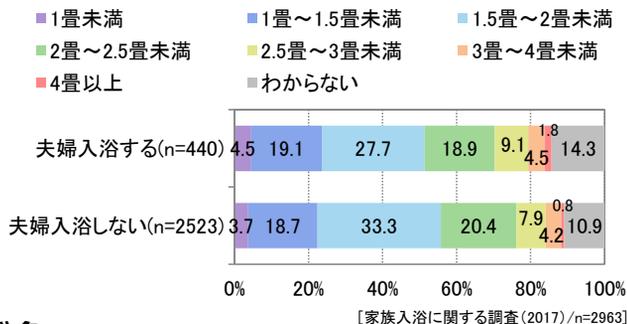
※複数回答[家族入浴に関する調査(2017)/n=2963]

## 夫婦で入浴するかどうかは、浴室の広さと関係なし

夫婦で入浴している人は、一緒に入浴しても「きゅうくつ」「くつろげない」とは感じていないようですが、浴室が広いから二人で入浴できるのでしょうか？

調査の結果、夫婦で入浴する、しないに関わらず、浴室の広さにほとんど違いはありませんでした（図3）。

図3. 浴室の広さ<浴室全体>



## 夫婦入浴している方が、心身ともに良好な人が多い

「こころ」と「からだ」の健康状態について聞いたところ、夫婦入浴する人の方が「こころ」と「からだ」とともに「良好である」と回答する割合が高いことが分かりました（図4・図5）。

夫婦で一緒に入浴することで、会話が増えて日頃のストレスが和らいだり、自分では気づかないからだの変化をパートナーが気づく、というメリットも考えられます。

図4. 自身の現在の健康状態<こころ>

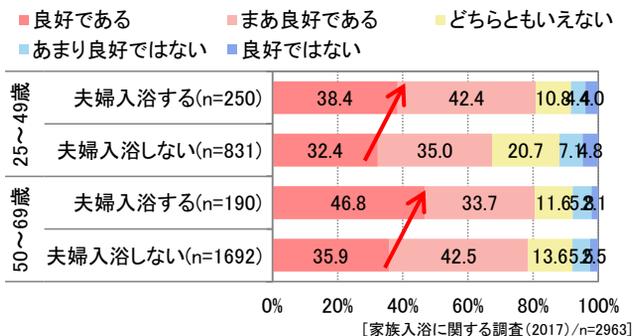
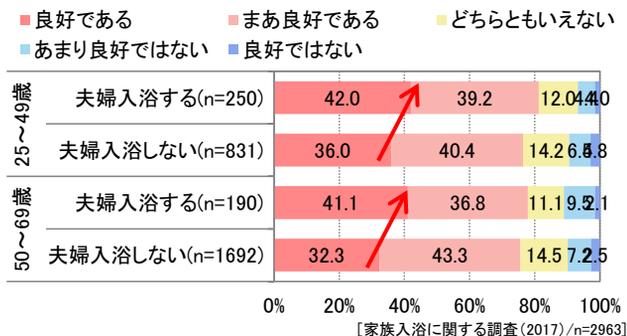


図5. 自身の現在の健康状態<からだ>



## 「夫婦入浴」で心も体も健康で豊かな暮らしを

リビングで一緒に過ごす時間が長いというご夫婦でも、実際はテレビやスマホなど別々なことをして、一緒の空間にいるだけ、ということも多いのではないのでしょうか。それに比べて入浴時間は他のことに邪魔されずリラックスできる時間です。夫婦一緒に入浴することで、言いにくかった悩みや考えていることなどを思い切って話すことができそうです。

入浴時間を使って夫婦のコミュニケーションを深めれば、心も体も健康で豊かな生活を送れそうですね。今日からさっそく、夫婦入浴してみませんか？

### 調査概要

■ 「生活分野別定点調査2014②」

- ・調査時期：2014年1月
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：一都三県在住 15～79歳男女 (※10代は、中学卒業以上)
- ・回答者数：2,600名

■ 「家族入浴に関する調査」

- ・調査時期：2017年2月
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：一都三県在住 25～69歳既婚男女
- ・回答者数：2,963名

都市生活レポート『「夫婦入浴」のすすめ～たまにはお風呂で夫婦の本音トークを～』は、東京ガス都市生活研究所ホームページからのダウンロードが可能です。 <http://www.toshiken.com/report/hot41.html>

2018年2月発行の『親子入浴のすすめ』も是非ご覧ください。 <http://www.toshiken.com/report/hot38.html>