



イマドキ専業主婦から学ぶ

「おうち充実ライフ」のすすめ



東京ガス都市生活研究所が2019年に実施した「20-30代専業主婦ライフスタイル調査」によれば、20-30代の専業主婦（以下、若年専業主婦）はちょっとした工夫で、家の中の暮らしを充実させ楽しんでいることが分かりました。家で過ごす時間が増えている今、「家の中で過ごす時間の充実」がますます求められています。そこで、若年専業主婦の暮らし方から、家の中の暮らしをより充実させるヒントをご紹介します。

若年専業主婦はお金をかけなくても充実した暮らしを送っている

若年専業主婦は節約重視だが「生活満足度」は高い

20～30代の既婚女性にお金の使い方について聞いたところ、若年専業主婦は無駄遣いせず節約傾向であることが分かりました（図1）。若年専業主婦の経済的満足度は同年代の有職主婦（週30時間以上勤務）と比べて低めですが、生活全体の満足度については同じくらい高く、6割以上が生活に満足していることが分かりました（図2）。

図1. お金意識
(あてはまる+ややあてはまる)

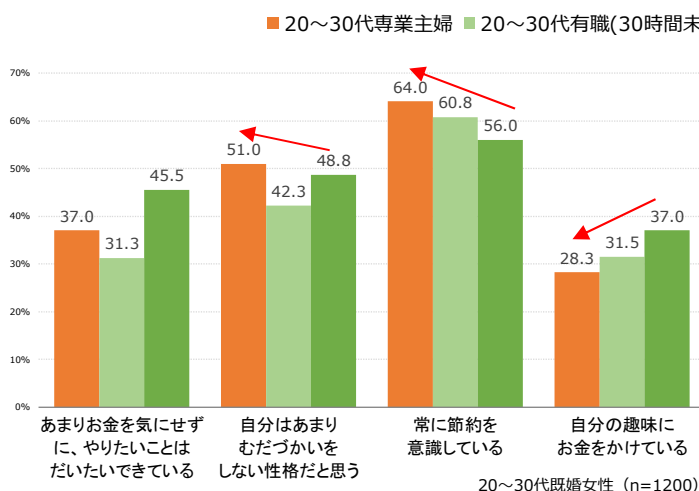
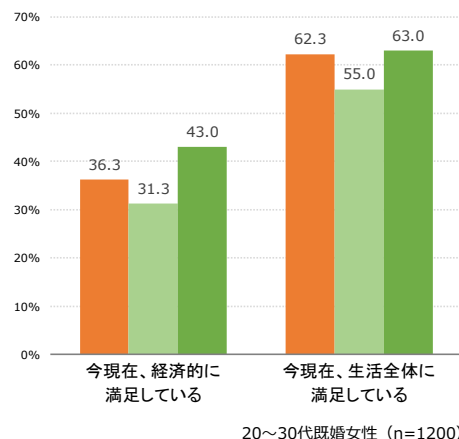


図2. 生活満足度
(あてはまる+ややあてはまる)

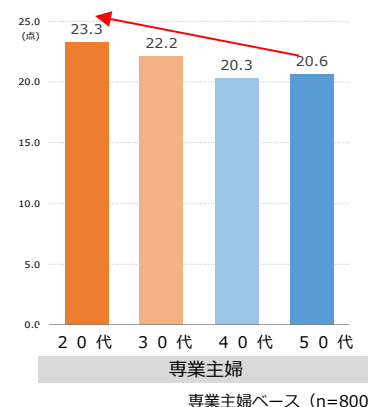


「幸福感」のヒントは「家での過ごし方」

20代から50代の専業主婦の幸福感を調べたところ、若年層ほど幸福感の点数が高いことが分かりました（図3）。

幸福感の高さには多くの要因が考えられますが、若年専業主婦家庭への訪問調査から、「家での過ごし方の工夫」にひとつのヒントがあることが分かりました。次ページからは、充実した毎日を送るために参考にしたい、若年専業主婦のライフスタイルをご紹介します。

図3. 幸福感合計点※（35点満点）



※幸福度合計点：幸福度の強さをはかる質問（5問）について、「非常によくあてはまる」を7点～「全くあてはまらない」を1点として、全体の合計点を算出したもの。（35点満点）

おうち充実ライフの方法①

家事に情報を活用し、ちょっとした工夫でラクに楽しく

家事を工夫して達成感を得ることが、暮らしの充実につながっている

20代専業主婦は他の年代と比べて「家事に達成感があるところが好き」と答える割合が高く、「家事は理想通りにできていると思う」と共に「家事を楽しむ工夫をしている」も高いことから、工夫してうまくできることで達成感につながっていると思われます（図4）。また、SNSなどの情報を参考にしている割合が高く、家事の工夫のヒントを日々情報収集しているようです（図5）。若年専業主婦家庭への訪問調査においても、SNSなどを活用してラクに楽しく家事が出来る工夫を行っている様子がみられました。家事は毎日行うことだからこそ、自分なりに工夫することで、新たな楽しさを見つけてみてはいかがでしょうか。

図4. 家事意識

（あてはまる+ややあてはまる）

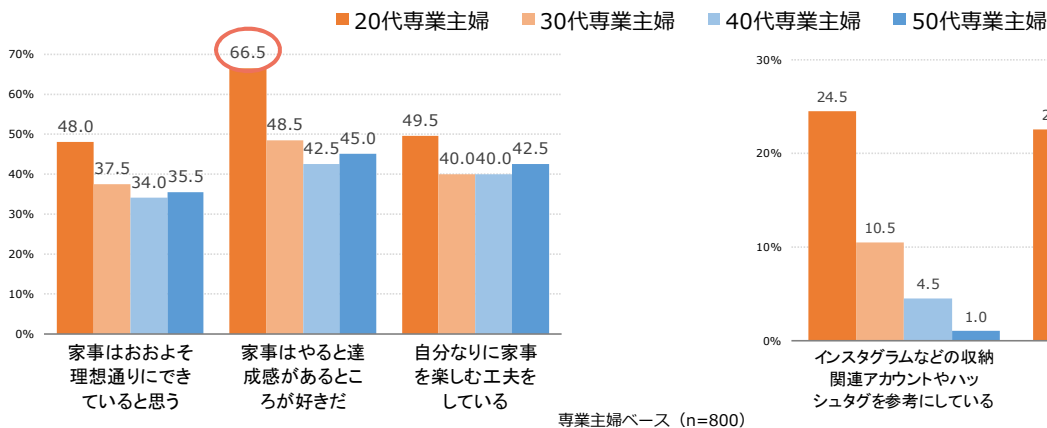
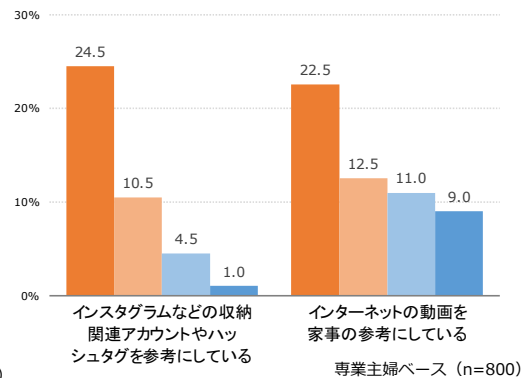


図5. 家事行動（複数回答）

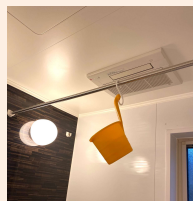


おうちでマネしたい！家事の工夫例

ネットの情報で家事を効率化



収納アカウント情報を活用した「吊るす収納」



ぬめりが気になるので浴室の椅子は浮かせている。収納ブログの記事を参考にした。
（30代子なし専業主婦）



Twitter検索で簡単料理

Twitterで簡単料理家リュウジさんのレシピが目に入って作ったら想像以上においしかった。
（30代子なし専業主婦）

自分なりの工夫で「お得感」「達成感」を



手作り冷凍食品

ひじきや切り干し大根などの常備菜をよく作る。作り置きで冷凍で小分けにする。夫のお弁当に入れたり子どももよく食べる。
（30代子あり専業主婦）



100均グッズを活用

100均グッズを活用するのが好き。鴨居フックは室内干し用で何個もある。サイズがぴったりではまったときは達成感を感じる。
（30代子なし専業主婦）

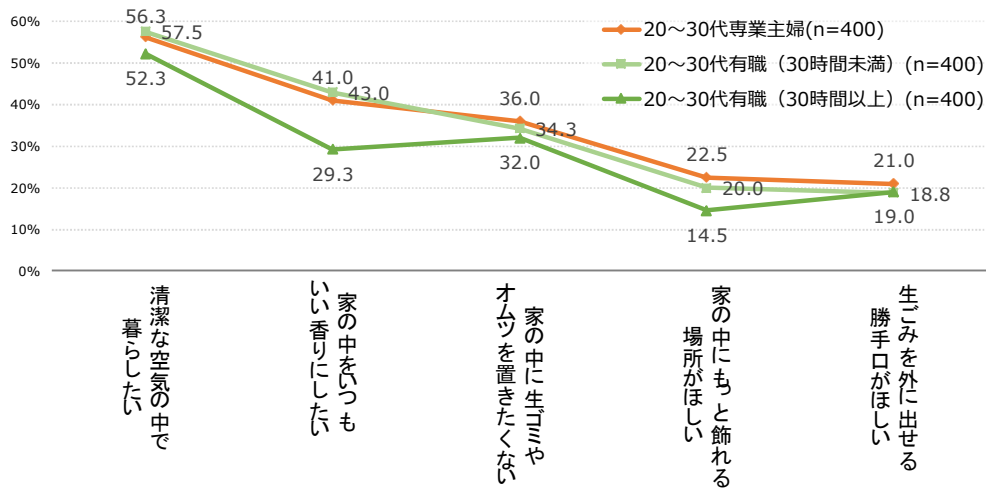
おうち充実ライフの方法②

清潔な空気を保ち、好きなモノを飾って気分を上げる

家の中で快適に過ごしたいから「空気質」と「飾り」にこだわる

若年専業主婦に家の中のニーズを聞いたところ、「空気・空間を清潔に保つ」ニーズとともに「飾る場所」へのニーズがわかりました(図6)。若年専業主婦家庭への訪問調査においても、空気質や香りへのこだわりや好きなものを飾って気分を盛り上げる工夫をしている家庭が複数みられました。家にいる時間が長くなったこの機会に、家の中に目を向けて、自分の気分が上がることは何かを考えてみてはいかがでしょうか。これまで気づかなかった新しい発見があるかもしれません。

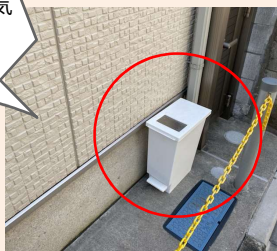
図6. 家の中へのニーズ(複数回答)



おうちでマネしたい！空間づくりの工夫例

空気質や香りへのこだわり

おむつとかは家にあると臭いが気になる。毎日外の一時置き場に捨てている。
(20代子あり専業主婦)



生ごみとオムツ専用ごみ箱(外)



各部屋に空気清浄機



好きな香りのディフューザー

家の中の香りで気分を変えたい。好きな香りで落ち着く。
(30代子なし専業主婦)

いつも清潔な空気の中で暮らしたいから、空気清浄機を各部屋に置いている。
(30代子あり専業主婦)

よく見る場所を飾って気分を盛り上げる



トイレを好きなもので飾る

トイレを好きなキャラクター等で飾って気分を盛り上げている。
(30代子あり専業主婦)



毎日よく目が行く場所を飾ることで日常を楽しむ
(例：リモコンや階段の窓に飾る)



階段のリメイク

夫が100均のレンガ模様のシートを階段に張ってくれた。
(30代子あり専業主婦)

家にいる時間が長くなる今こそ「おうち充実ライフ」を

若年専業主婦の生活実態を調べたところ、家の中のちょっとした工夫でお金をかけなくても楽しく充実した毎日を送っていることが分かりました。便利グッズや情報サイト・アプリ、動画サービスなどの普及に伴い、家事もラクに楽しくできるようになり、家の中でお金をかけずに楽しめるようになったことが、生活満足度の高さや幸福感につながっていると考えられます。家で過ごす時間が増えた今、今回の調査で分かった若年専業主婦の家での過ごし方が、すべての人の「おうち充実ライフ」のヒントになれば幸いです。

参考

スマートフォンやSNSが専業主婦の「孤独や退屈のない生活」に貢献

家の中をエンタメ化する若年専業主婦

平日の自由な時間の過ごし方を聞いたところ、40-50代専業主婦は読書や趣味、軽い運動などを行っている一方で、若年（特に20代）専業主婦はSNSやネット動画、ゲームが高いことが分かりました（図7）。若年専業主婦を中心に、スマートフォンの普及が家にも退屈や孤独を感じない生活に貢献していることが分かっています（図8）。最近では、様々なWEBサービスが普及し、20-30代専業主婦家庭への訪問調査においても、YouTubeなどの動画をホームプロジェクターや大画面テレビに映して視聴するなど、家の中をエンタメ化して楽しむ工夫が見られました。

ホームプロジェクター



ホームプロジェクター。
家の中で大画面で映画や動画を観ている。
(30代子あり専業主婦)

図7. 平日の自由な時間の過ごし方（複数回答）

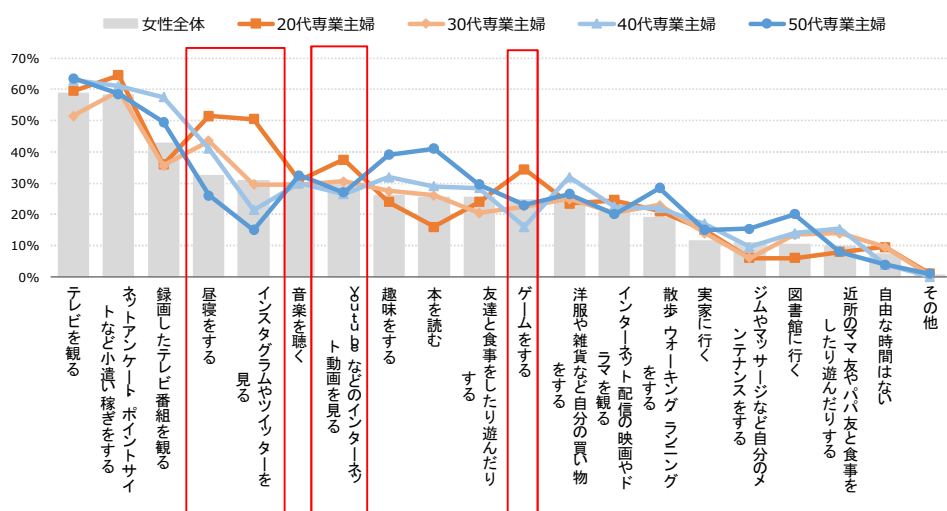
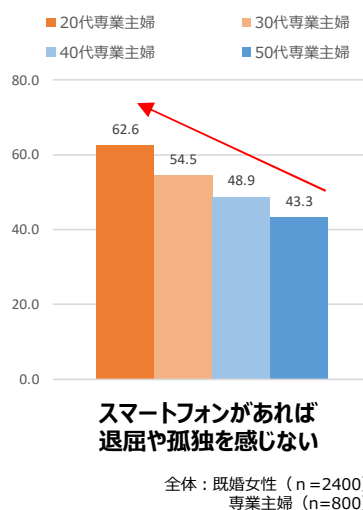


図8. スマートフォン意識
(あてはまる+ややあてはまる)



調査概要

■ 20-30代専業主婦に関する定性調査

- ・調査時期：2019年 9月
- ・調査方法：自宅訪問インタビュー
- ・調査対象：一都三県在住 24-37歳 女性8名

■ 20-30代専業主婦に関する定量調査

- ・調査時期：2019年11月
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：一都三県在住 20-59歳 女性2400名 ※既婚者ベース

東京ガス株式会社 都市生活研究所 ◎津田圭子 木村康代 小泉貴子 榎本淳史

〒105-8527 港区海岸1-5-20 <https://www.toshiken.com/>

掲載されている情報に関するお問い合わせや、グラフ、画像の使用については、都市生活研究所までご連絡ください。

TOKYO GAS