

東京ガス都市生活研究所緊急レポート！ 新型コロナで暮らしはどう変わった？「おうち時間」を楽しむヒント

東京ガス株式会社都市生活研究所は、2020年5月、都市生活レポート『新型コロナウイルスによる暮らしの変化とおうち時間を楽しむアイデア～緊急事態宣言後の生活調査より～』を発行いたしました。その内容から一部を抜粋してご紹介いたします。

新型コロナウイルスの感染拡大によって、2020年の春は緊急事態宣言が発令され、“STAY HOME”が求められる、これまで誰も経験したことのないものとなりました。

東京ガス都市生活研究所では、このような状況の中で人々の暮らしがどのように変化したのか、行動と意識の両面から捉える調査を行いました。（4/24～27実施）

その結果、暮らし方の変化とともに自宅での暮らしのストレス、それを軽減する工夫などが見えてきました。

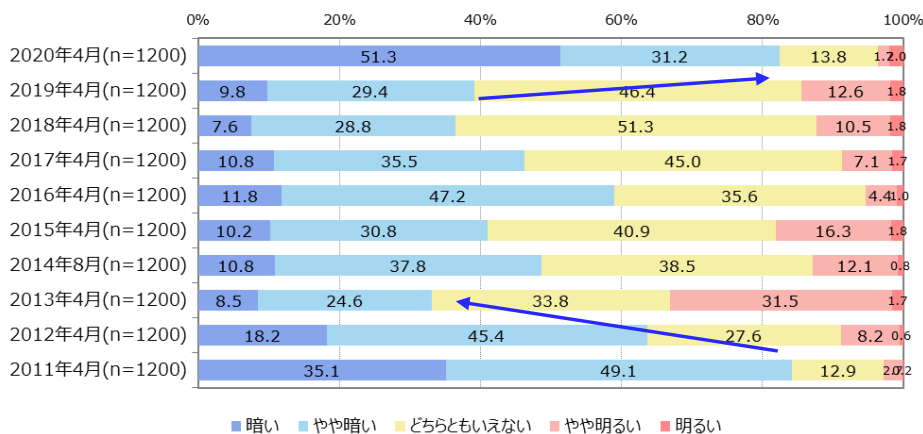
世の中の見通しは東日本大震災直後と同じくらい暗い

今後の世の中の見通しを聞いたところ、「暗い+やや暗い」が82.5%と昨年の2倍以上、東日本大震災直後であった2011年4月と同程度になっています（図1）。

感染拡大や経済悪化の懸念など、先の見えない不安感が数値に表れていると考えられます。

※2020年、2011年に次いで高い2016年4月は、熊本地震の直後でした。

図1 Q6 今後数ヶ月の「世の中の見通し」



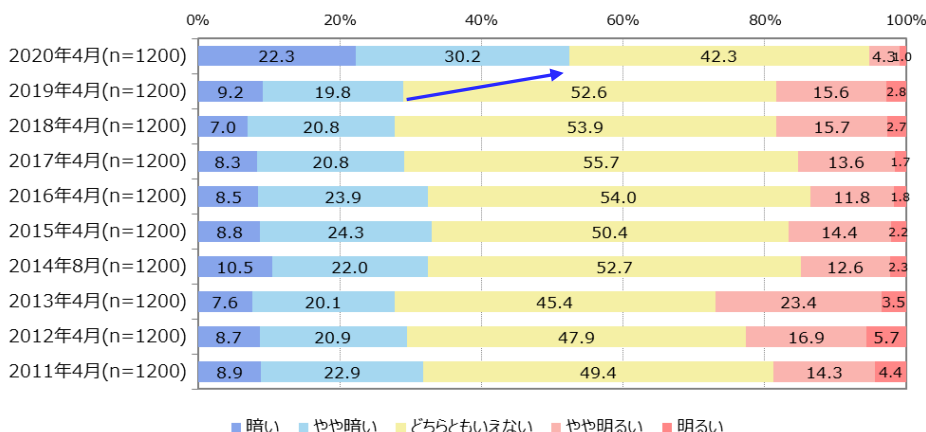
自身の生活の見通しは過去最も暗い

自身の生活の見通しを聞いたところ、「暗い+やや暗い」が52.5%と半数を超え、過去最悪となりました（図2）。

最近10年間で最も高く、一都三県の生活者にとって新型コロナウイルス感染拡大が非常に大きな影響を与えていることがわかります。

自身の暮らしを変える必要に迫られている人が多いと思われ、今後どうなるのか不安に感じている様子がうかがわれます。

図2 Q6 今後数ヶ月の「自身の生活の見通し」



生活者の暮らしは大きく変化

直近1週間の暮らしがコロナ前と比べてどの程度変わったかを聞いたところ、全体の75%以上が「変わった+やや変わった」と回答しました（図6）。特に女性の20～30代と50～60代では8割を超えました（図7）。

緊急事態宣言にともなう外出自粛要請などによって、生活者の暮らしは大きく変化しています。性年代を問わず、多くの人が影響を受けていることがわかります。

Q18_1 あなたご自身の直近1週間の暮らしは、新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、どの程度変わりましたか

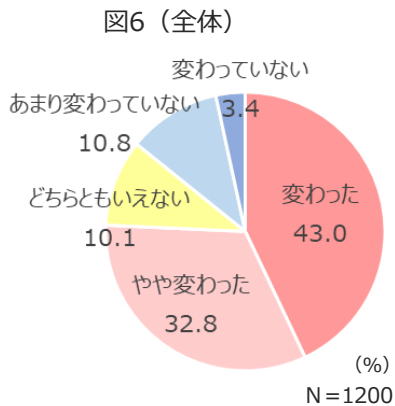
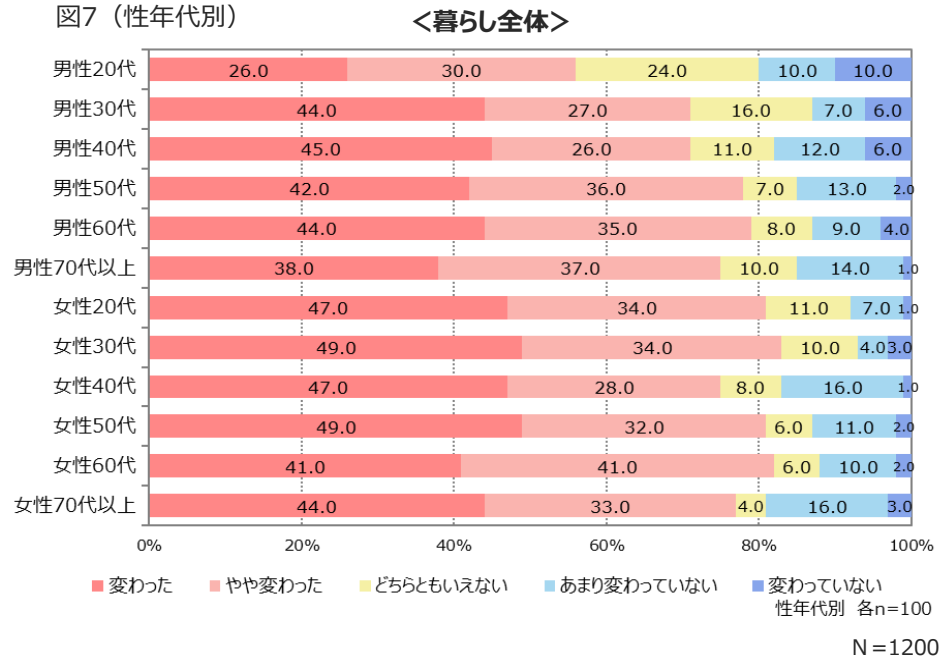


図7（性年代別）

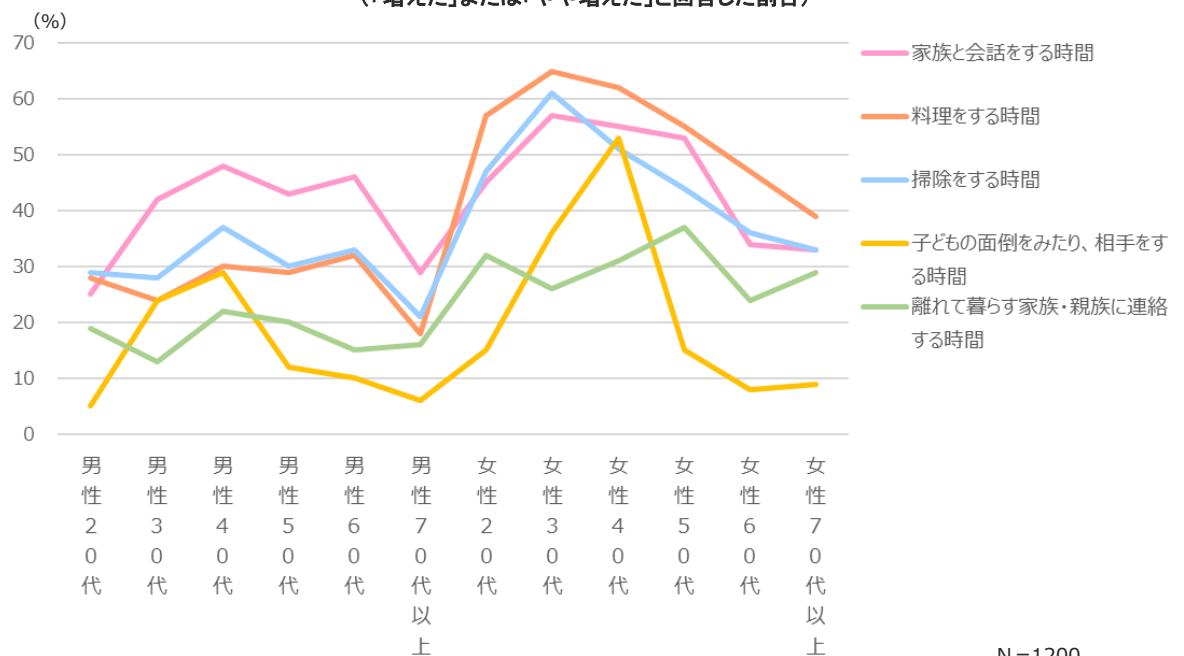


すべての性年代で「家族との会話」が増加

「家族との会話」「料理」「掃除」「育児」などがコロナ前と比べて増えたかを聞いたところ、「家族との会話」はすべての性年代で増加した人の割合が高くなりました（図13）。外出自粛によって家族一緒に過ごすことが増え、会話につながっているようです。「離れて暮らす家族への連絡」が増えている人は20代と50代の女性で多く、母娘で連絡を取り合っている様子がうかがわれます。

「料理」「掃除」「育児」の時間が増えたと答えた割合は、男女で差が大きく、女性で高い結果となりました。特に女性30代では、「料理」「掃除」とともに6割以上が増加しています。

図13 Q19 新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、あなたのご自宅での以下の時間は増えましたか（「増えた」または「やや増えた」と回答した割合）

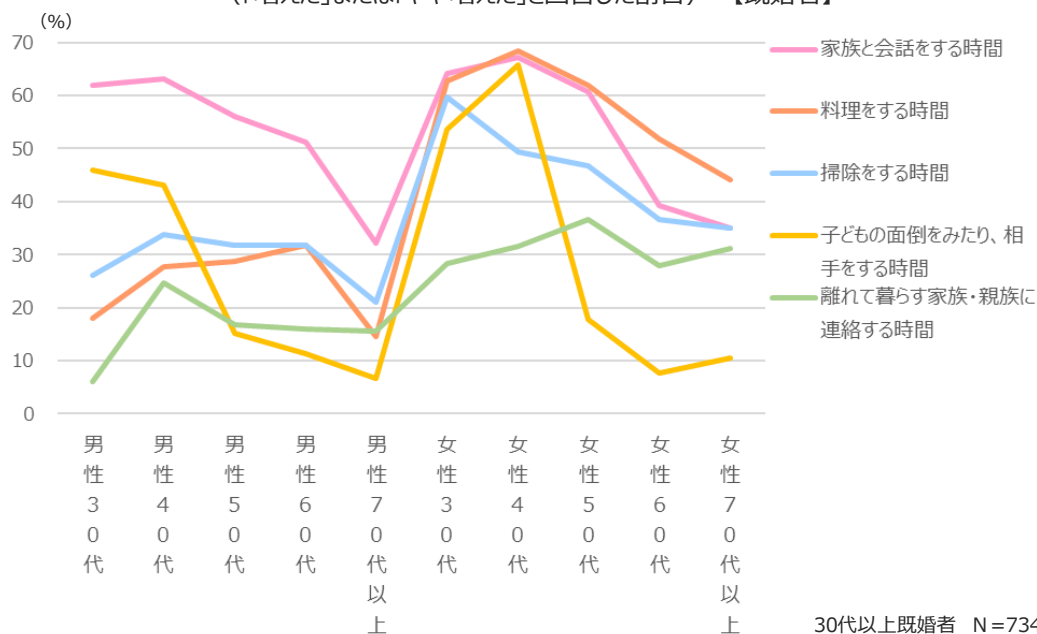


妻に偏る家事・育児の負担

既婚者でみると、男性も30～40代で「家族との会話」や「育児」の時間が増加しています（図14）。しかし、「料理」や「掃除」は男女差が大きく、女性の方が負担が増加しています。

既婚男性であっても、育児・家事の増加割合は女性に比べると低く、女性に生活変化による負担が偏っていることがわかりました。外出自粛の家庭の中で、家事分担や工夫による妻の負担軽減が重要と考えられます。

図14 Q19 新型コロナウイルス感染拡大以前と比べて、あなたのご自宅での以下の時間は増えましたか
（「増えた」または「やや増えた」と回答した割合）【既婚者】

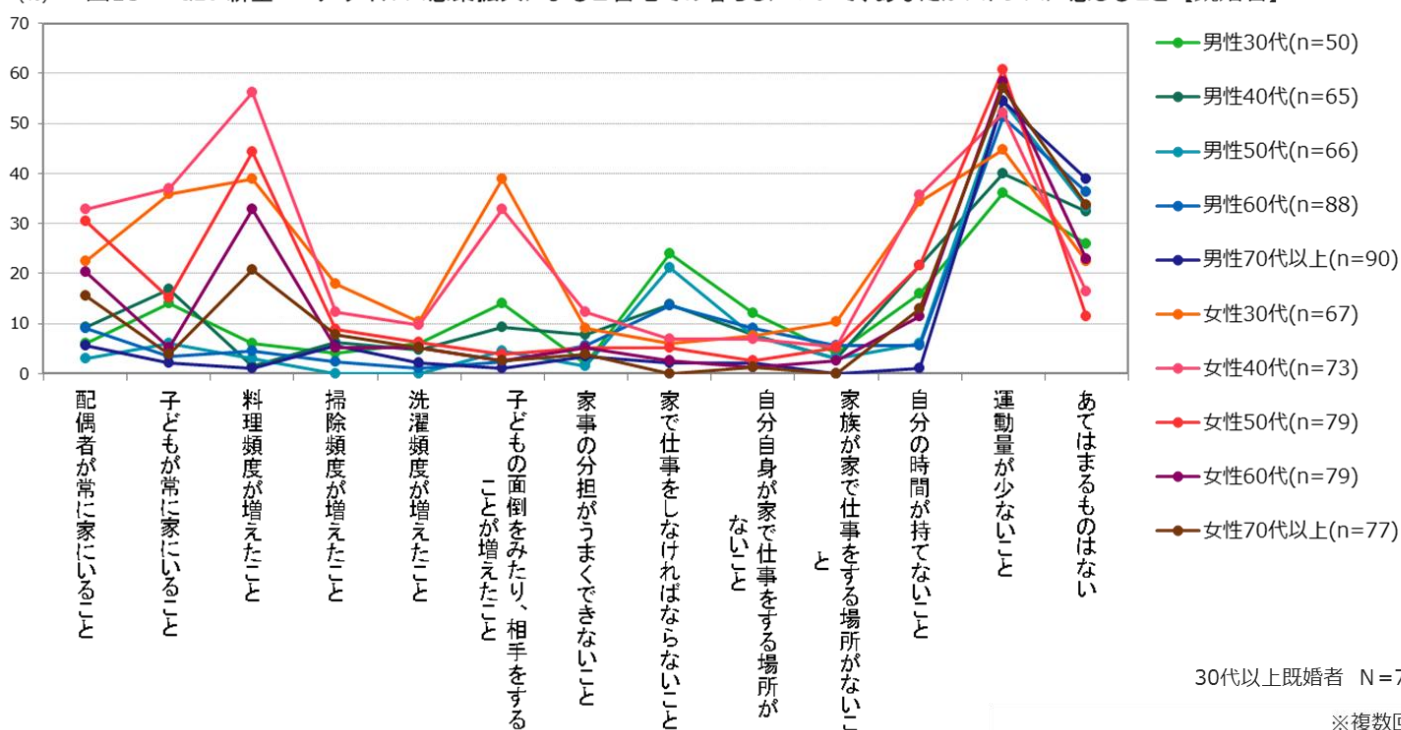


40代既婚女性は料理頻度の増加が最大のストレス

自宅での暮らしについてストレスに感じることを聞いたところ、全体の1位は「運動量が少ないこと」でしたが、40代既婚女性の1位は「料理頻度が増えたこと」でした（図15）。

全体的に、女性の方が男性よりもストレスを感じている人の割合が高い項目が多く、家族・家事に関することで特にその傾向が見られました。自分の時間が持てないことにストレスを感じている人も30～40代女性で多い結果となりました。

図15 Q20 新型コロナウイルス感染拡大によるご自宅での暮らしについて、あなたがストレスに感じること【既婚者】

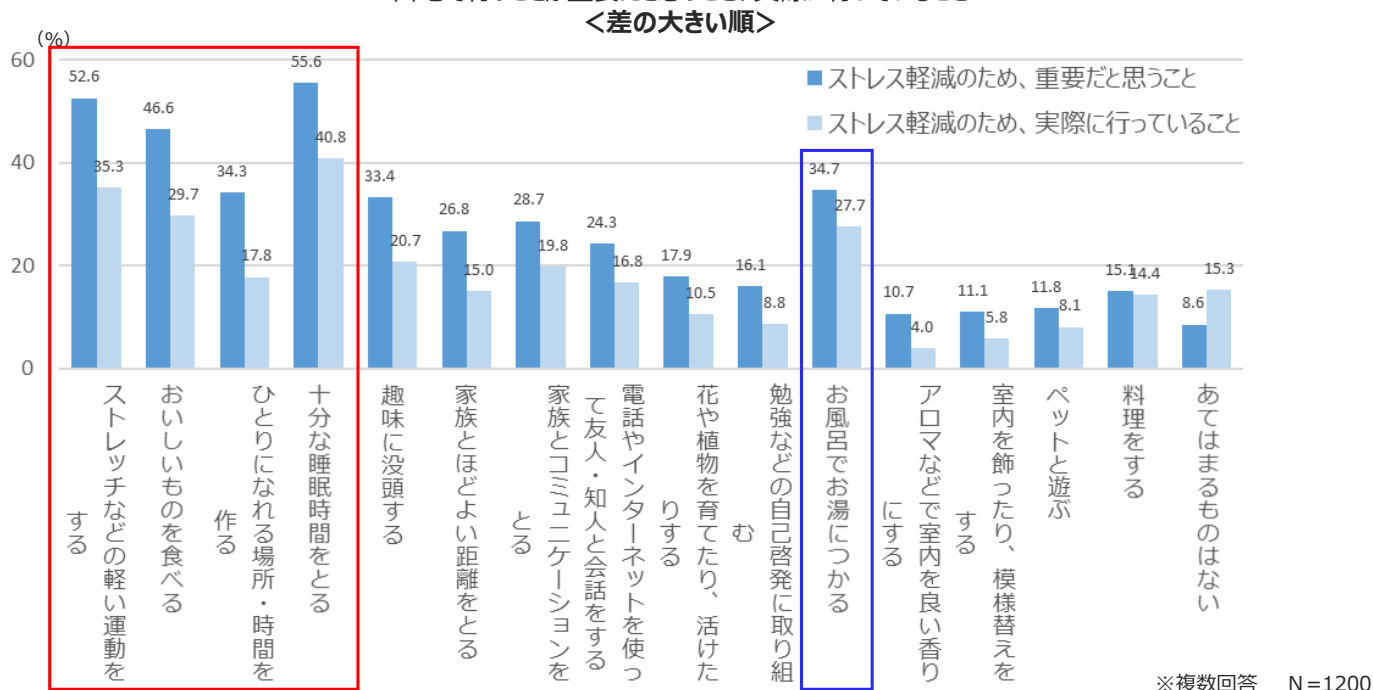


ストレス軽減に重要だと思うことは「睡眠」「運動」「おいしいもの」

暮らしのストレスを軽減するために、自宅で行うことが重要だと思うこと（重要度）と実際に行っていること（実行度）を聞き、その差である「重要だと思うができていないこと」を調べたところ、「運動」「おいしいもの」「ひとりの場所・時間を作る」「睡眠」が上位になりました（図16）。

「お風呂でお湯につかる」は比較的差が小さく、自宅でのストレス解消方法として手軽に取り入れられているようです。

図16 Q21 新型コロナウイルス感染拡大による暮らしのストレスを軽減するために、
自宅で行うことが重要だと思うこと、実際に行っていること

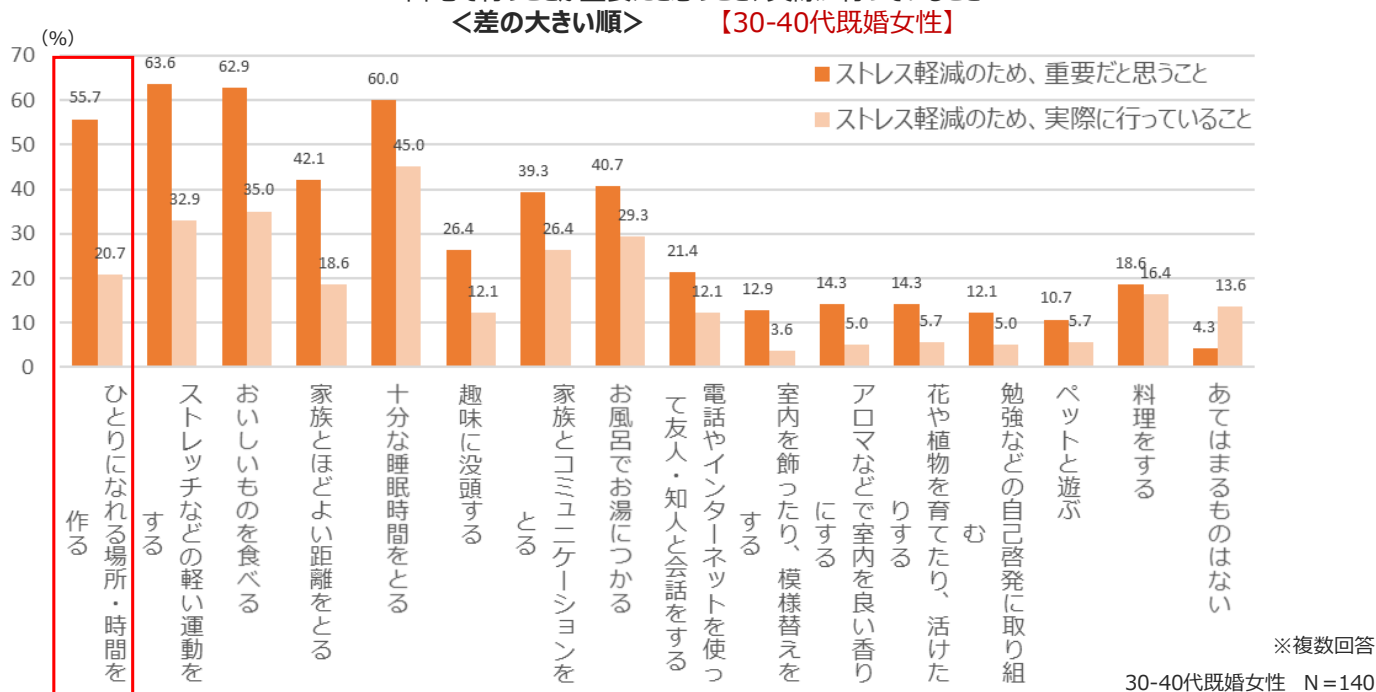


30～40代既婚女性は「ひとりになりたいたのになれない」

30～40代既婚女性にとって重要度と実行度の差が最も大きい（重要だと思っているのにできていない）ことの1位は「ひとりになれる場所・時間を作る」で、ストレス解消のためにひとりになりたいたのになれない状態にあることがわかりました（図17）。

妻がひとりの時間を持つために、家事・育児を分担したり、時間差で部屋を使うなど、家族の協力が必要と思われます。

図17 Q21 新型コロナウイルス感染拡大による暮らしのストレスを軽減するために、
自宅で行うことが重要だと思うこと、実際に行っていること



今回の調査から、暮らし方の変化とともに自宅での暮らしのストレス、それを軽減する工夫などが見えてきました。中でも、家事・育児時間の増加が家族の中で女性に偏っていること、そしてその女性たちが求める「ひとりになれる時間・場所」の確保がなされていないことが明らかになりました。

在宅時間が長くなっている今、「おうち時間」を快適にストレスなく過ごすことが大切です。

家事・育児の負担を減らす工夫や家庭内での空間・時間の使い方について考え、話し合う機会をもってみてはいかがでしょうか。

「おうち時間」を楽しむアイデア

東京ガス都市生活研究所がリビングデザインセンターOZONEや専門家（建築家・料理研究家・暮らしに関するライター、編集者）とともに創出した「おうち時間」を楽しむアイデアをご紹介します。すぐには実現が難しいアイデアもありますが、それぞれの考え方をヒントに、身近なもので工夫してみてくださいはいかがでしょうか。これからの暮らしのヒントとしていただければ幸いです。

※アイデアはイメージであり、実際に商品化されているものではありません。

アイデア1：“ひとりになりたい”を叶える

ひとを手軽に
どこでも自由に

巣ごもりうずまき



課題

実家に個室があった人やひとり暮らしをしてきた人は、結婚後は個室がない自宅に窮屈さを感じることも。たとえば、パートナーの目が気になって読書や仕事に集中できなかったり。でも、都心では夫婦で個室を持つことが難しく、子どもができるとさらに難しくなります。



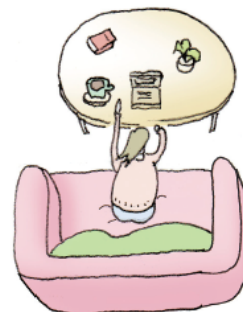
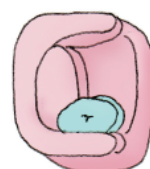
提案

うずまき状のパーティションで、リビングや寝室など、自宅の好きな場所で気軽に巣ごもり。ふだんはくるくる巻いて収納し、使いたいときには好きな形に。半分だけ開かれた空間は、家族と心地よい距離感と、自分だけの居場所をつくります。

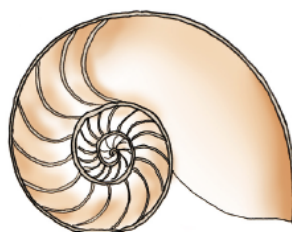


解決

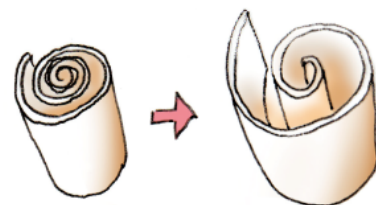
プライベートスペースができることで、自宅でも集中力が必要な作業ができるように。ひとりになるためにカフェに使っていたお金を節約しつつ、自分時間を増やすことができます。



リビングの一角に、半分オープンな自分だけのスペース



うずまき貝のイメージ



巻いたり、開いたりするだけ

アイデア2：“バランスの良いごはん”を実現する【ひとりごはんトレイ】

アイデア3：入浴や就寝前を“家族時間”に【メモリー・シアター】

アイデア4：男性が“わくわくできる”キッチン【メンズ厨房】

アイデア5：ひとりで、家族と、いつでもサウナ【サウナタイニーハウス】

アイデア6：自分だけの空間で“ひとり時間”を【ハンパない半畳空間】

アイデア7：“土間”を遊びや趣味の空間に【土間スペース／遊び壁】

調査概要

- 緊急事態宣言後の生活調査
- 【調査方法】WEB調査
- 【調査期間】2020年4月24日（金）～27日（月）
- 【調査対象】一都三県在住 20代以上の男女 1,200名（TULIPモニター）

アイデア2～7は、都市生活レポート『新型コロナウイルスによる暮らしの変化とおうち時間を楽しむアイデア～緊急事態宣言後の生活調査より～』で詳しく紹介しています。

都市生活レポート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。是非ご覧ください。

<https://www.toshiken.com/report/life58.html>