

2022年4月18日

【家事バランスに関する実態調査】

コロナ禍における夫婦仲良しの秘訣！ 『家事バランス会議』をする パートナー同士の88.5%が「仲が良い」！

「負担が大きい」「パートナーに任せたいけど任せられない」家事のNo1は「料理」
取り入れている料理での工夫は、「総菜の素を使う」が1位

江崎グリコ株式会社は、4月22日の「よい夫婦の日」に先駆け、全国の20～59歳の既婚の男女1,000人に、家事バランスに関する調査を行いました。

調査結果によると、既婚の男女の34.9%がコロナ禍で、家事バランスについてパートナーと話し合う『家事バランス会議』を行っており、話し合いをするパートナー同士ほど仲が良いことが分かりました。また『家事バランス会議』をする
と回答した方ほど、「パートナーとハグなどのスキンシップが多い」「パートナーともに健康的だと思う」「パートナーともに栄養バランスのとれた食生活を送っていると思う」などの項目でスコアが高く、『家事バランス会議』はパートナーとの生活に良い影響をもたらすことが分かりました。また「負担が大きい」「パートナーに任せたいけど任せられない」家事として「料理」が1位に。さらに料理に関して工夫していることは、具材を入れて調理すると完成する、合わせ調味料など「総菜の素を使う」が30.3%で1位となりました。主な調査結果は以下の通りです。

<主な調査結果サマリー>

■ 夫婦の家事バランスは、理想と現実でギャップがあることが調査から判明しました。理想の家事バランスについては「5割」と答えた方が26.9%と一番多い結果となりましたが、実際のコロナ禍における家事バランスを見てみると、「5割」と答えた方は16.5%にとどまりました。

■ 家事バランスについてパートナーと話し合う『家事バランス会議』を「している」のは計34.9%。『家事バランス会議』をしている家庭の計88.5%がパートナーと「仲が良い」と回答したのに対し、『家事バランス会議』をしていない家庭は71.2%と、その差は17.3ポイントあり、『家事バランス会議』と「仲の良さ」には相関があるといえそうです。

■ パートナーの家事に対してうれしかったことは、「お願いしなくてもパートナーが家事をしてくれる」が最も多い結果になりました。また「疲れているときにパートナーが家事をかわってくれる」は、『家事バランス会議』をしている夫婦の方がしていない夫婦よりスコアが高く(14.1ポイント差)、『家事バランス会議』をする夫婦ほど、困ったときにパートナーが家事をサポートしてくれるようです。

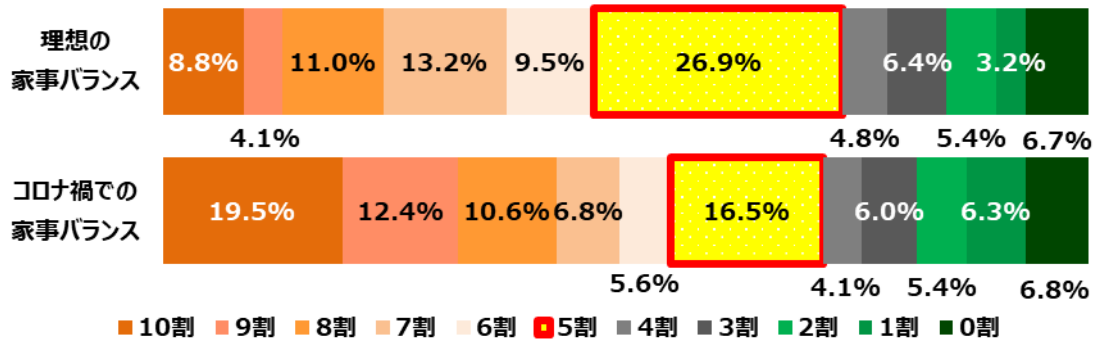
■ 効果的だと思う『家事バランス会議』のタイミングは「週末」の「夕食後」が最多に。夫婦お互いが気持ちにゆとりのあるタイミングが効果的なのかもしれません。

■ 負担が大きいと思う家事は、「料理」が最も多く、さらに、パートナーに任せたいけど任せられない家事でも1位は「料理」となりました。また、忙しいときに料理に関して工夫していることをお聞きすると、最も多い回答は、具材を入れて調理すると完成する、合わせ調味料など「総菜の素を使う」が30.3%で1位となりました。

コロナ禍での家事バランスに理想と現実でギャップが。理想の家事バランスには遠い結果に

家庭の家事バランスをお聞きすると、理想と現実でギャップがあることが調査から判明しました。理想の家事バランスについて「5割」と答えた方が26.9%と一番多い結果となりましたが、実際のコロナ禍における家事バランスを見てみると、「10割」と回答した方が最も多く、「5割」と答えた方は16.5%にとどまりました。ポイント差があることから理想通りに分担できている方は少ないことが伺えます。[図1]

[図1] コロナ禍での自身が行う家事の割合と理想の家事の割合〔SA〕(n=1000)



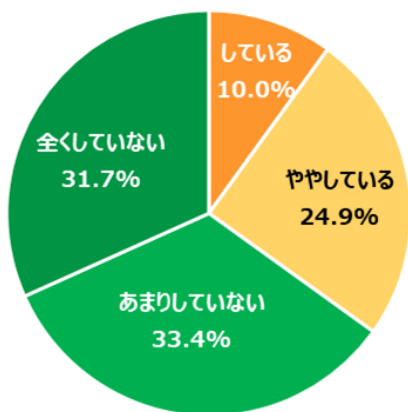
『家事バランス会議』は、コロナ禍における夫婦仲良しの秘訣

既婚の男女の34.9%が、家事バランスについてパートナーと話し合う『家事バランス会議』を「している」と回答しました。[図2]

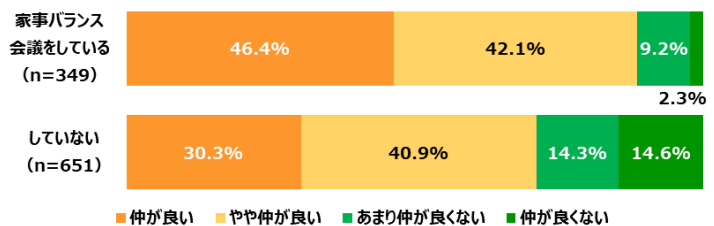
また、『家事バランス会議』をしている家庭の計88.5%がパートナーと「仲が良い」と回答したのに対し、『家事バランス会議』をしていない家庭は71.2%と、その差は17.3ポイントありました。ハグなどのスキンシップの多さで比較しても、『家事バランス会議』をしている家庭は、計67.0%に対し、していない家庭は36.6%と30.4ポイントの差があり、『家事バランス会議』は、コロナ禍における夫婦仲良しの秘訣であることがうかがえます。[図3、4]

他にも、「パートナーとともに健康的だと思う」、「パートナーとともに栄養バランスのとれた食生活を送っていると思う」、「コロナ禍でパートナーとの助け合いが増えた」、「コロナ禍でパートナーの大切さを改めて感じた」のスコアが『家事バランス会議』をしている家庭の方が高く、『家事バランス会議』と相関があるといえます。[図5、6、7、8]

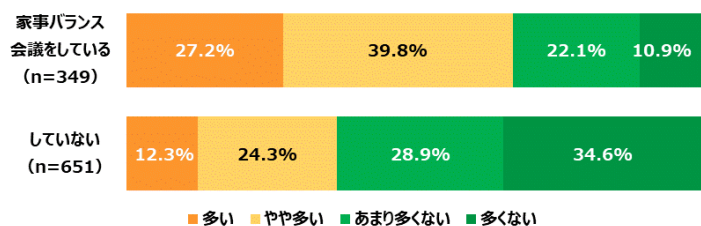
[図2] 家事バランス会議の実施〔SA〕(n=1000)



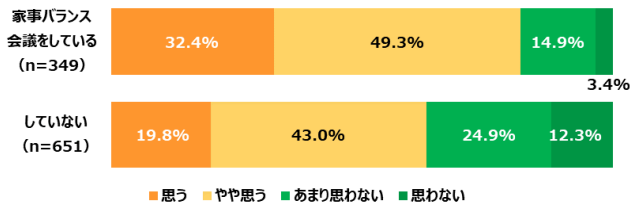
[図3] パートナーとの仲の良さ〔SA〕



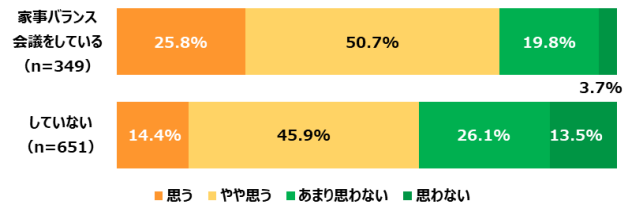
[図4] パートナーとハグなどのスキンシップが多いか〔SA〕



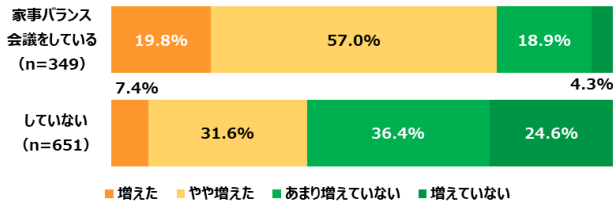
【図 5】 パートナーともに健康的だと思う〔SA〕



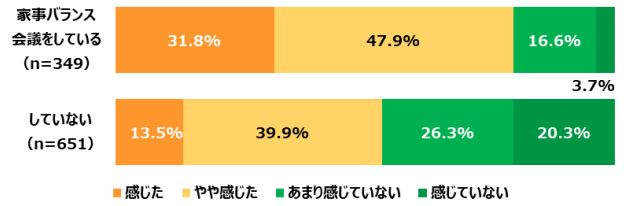
【図 6】 パートナーともに栄養バランスのとれた食生活を送っていると思う〔SA〕



【図 7】 コロナ禍でパートナーとの助け合いが増えた〔SA〕



【図 8】 コロナ禍でパートナーの大切さを改めて感じた〔SA〕

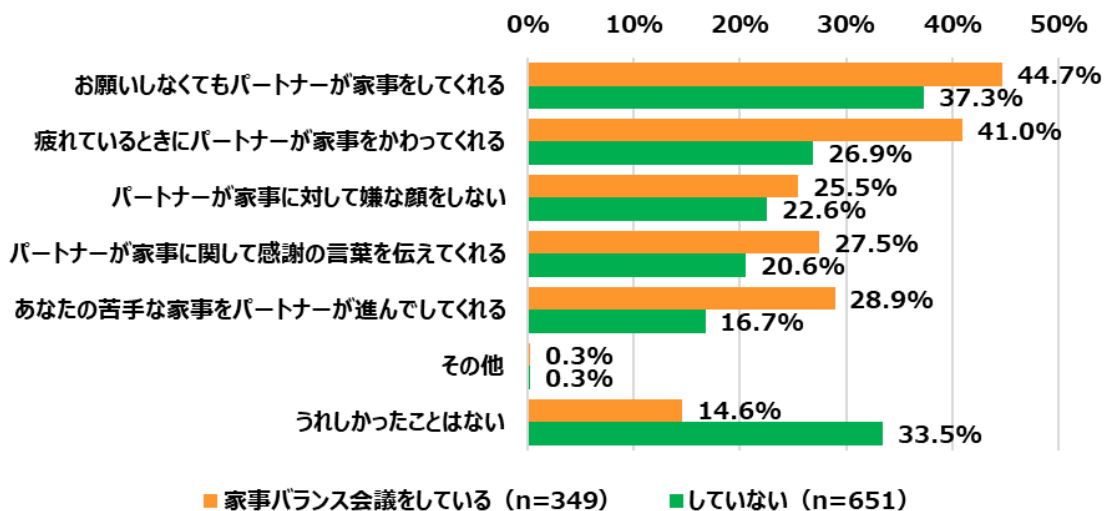


『家事バランス会議』をする夫婦ほど、困ったときにパートナーが家事をサポートしてくれる

パートナーの家事に対してうれしかったこととお聞きすると、「お願いしなくてもパートナーが家事をしてくれる」が最も多い結果となりました。また、「疲れているときにパートナーが家事をかわってくれる」は『家事バランス会議』をしている家庭は41.0%に対し、『家事バランス会議』をしていない家庭は26.9%と14.1ポイント差となっています。『家事バランス会議』をする家庭ほど、困ったときにパートナーが家事をサポートしてくれるようです。さらに、「うれしかったことはない」という回答を見ても、『家事バランス会議』をしている家庭は14.6%、していない家庭は33.5%と18.9ポイント差となりました。家事をするなら、お互い何をしてくれたらうれしいのかを話し合うと、より良いのかもしれませんが。

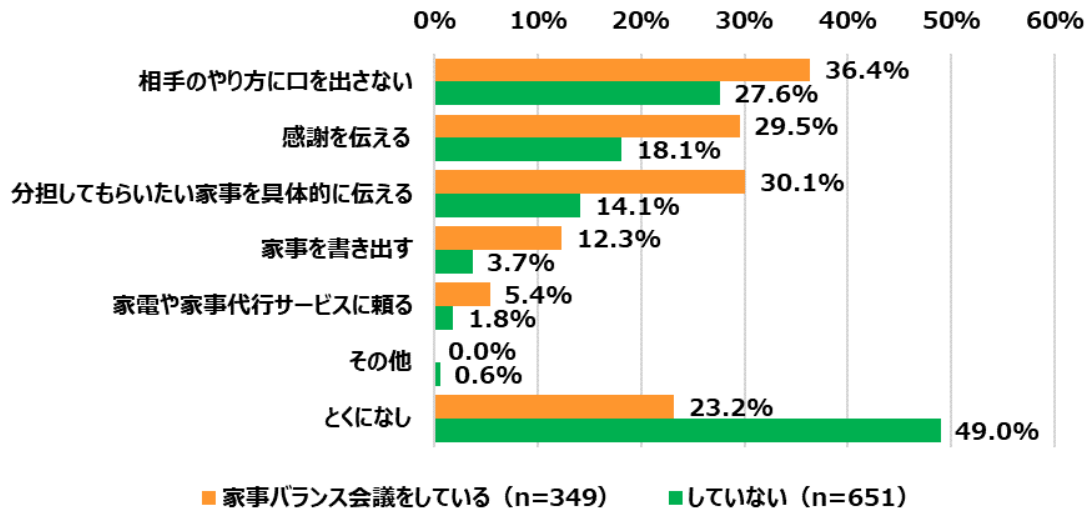
【図 9】 ※複数回答

【図 9】 パートナーの家事に対してうれしかったこと〔MA〕



家事分担に関する工夫をお聞きすると、「相手のやり方に口を出さない」、「感謝を伝える」、「分担してもらいたい家事を具体的に伝える」という順になりました。『家事バランス会議』をしている家庭は「感謝を伝える」、「分担してもらいたい家事を具体的に伝える」という項目で、『家事バランス会議』をしていない夫婦と10ポイント以上の差がついています。【図 10】 ※複数回答

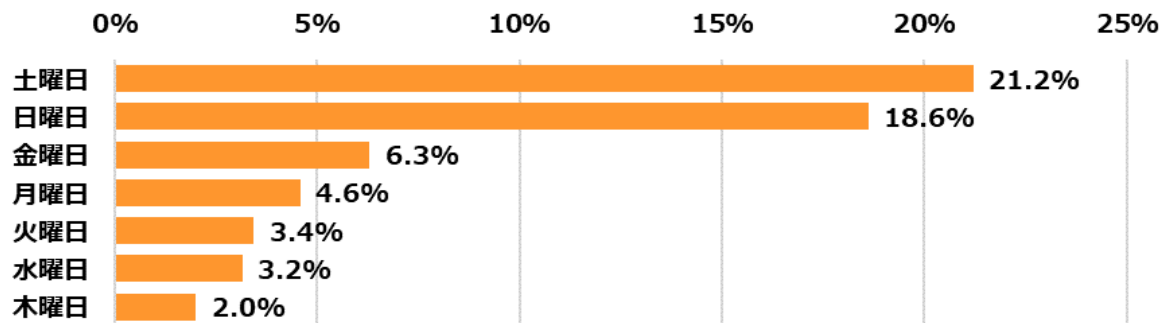
【図 10】家事分担に関して工夫していること〔MA〕



効果的な『家事バランス会議』をするなら週末の夕食後がオススメ！？

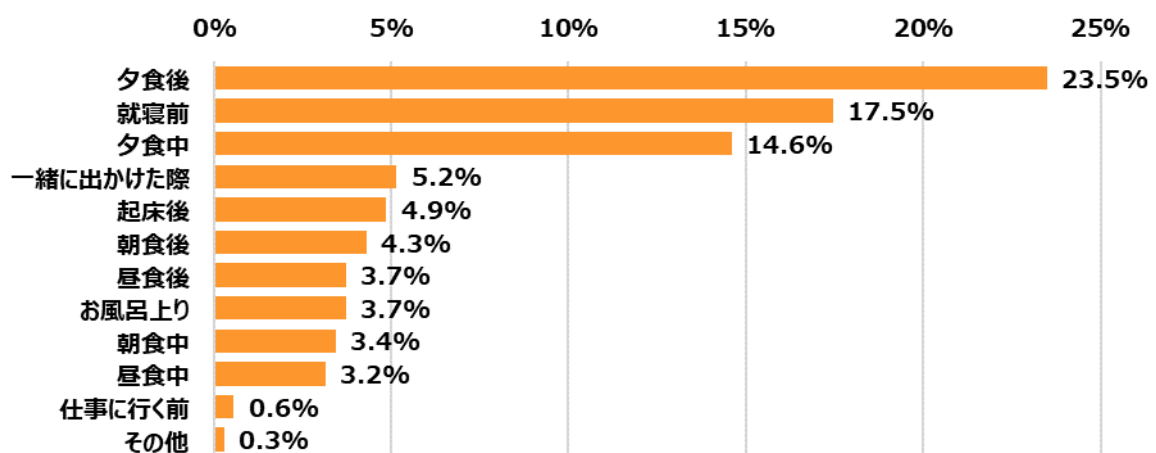
コロナ禍に『家事バランス会議』をしていると回答した349人に対し、効果的だと思う『家事バランス会議』のタイミングについてお聞きすると、「効果的だと思う曜日・タイミングはない」と答えた方を除いて、曜日では「土曜日」（21.2%）、「日曜日」（18.6%）が僅差となり、〔図 11〕タイミングでは「夕食後」（23.5%）が最も多いことが分かりました。〔図 12〕お互いが気持ちにゆとりのあるタイミングが効果的なのかもしれません。※複数回答

【図 11】家事バランス会議を実施するのに効果的だと思う曜日〔MA〕〔n=349〕



※「効果的だと思う曜日はない」（60.7%）

【図 12】家事バランス会議を実施するのに効果的だと思うタイミング〔MA〕〔n=349〕



※「効果的だと思うタイミングタイミングはない」（37.2%）

最も負担が大きい家事は「料理」。さらにパートナーに任せたいけど任せられないランキングでも 1 位に

負担が大きいと思う家事 1 位は「料理」で 37.1%と 2 位の「お風呂掃除」14.4%に大きく差をつける形で 1 位となりました。[図 13] さらに、パートナーに任せたいけど任せられない家事でも 1 位は「料理」(25.3%) となりました。[図 14] 多くの人にとって、料理は大変な家事であるといえるでしょう。※複数回答

【図 13】 負担が大きいと思う家事

(MA)(n=1000)

負担が大きいと思う家事ランキング	
料理	37.1%
お風呂掃除	14.4%
食器洗い・片付け	14.0%
部屋の掃除 (リビングやベッドルームなど)	11.9%
トイレ掃除	11.0%

【図 14】 パートナーに任せたいけど任せられない家事

(MA)(n=1000)

パートナーに任せたいけど任せられない家事ランキング	
料理	25.3%
ゴミ出し	16.7%
買い物	15.3%
お風呂掃除	15.2%
食器洗い・片付け	15.1%

料理のネックは「料理が下手」と「献立を考える面倒」

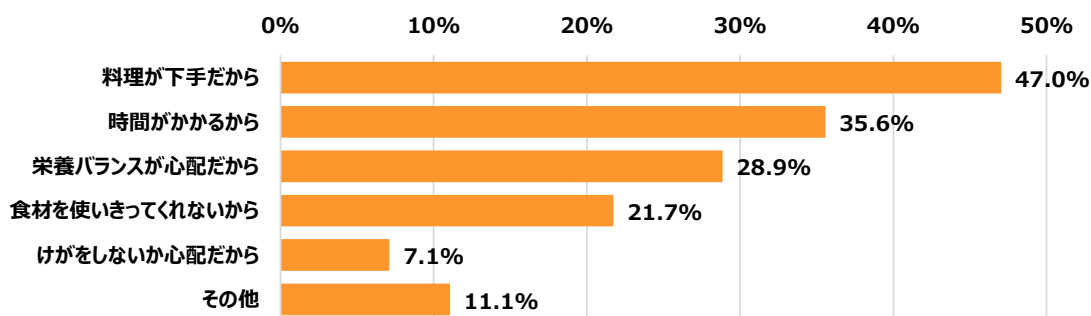
パートナーに料理を任せられないと回答した 253 人にその理由をお聞きしました。理由は、「料理が下手だから」47.0%、「時間がかかるから」35.6%、「栄養バランスが心配だから」28.9%と続く結果となっています。

[図 15] ※複数回答

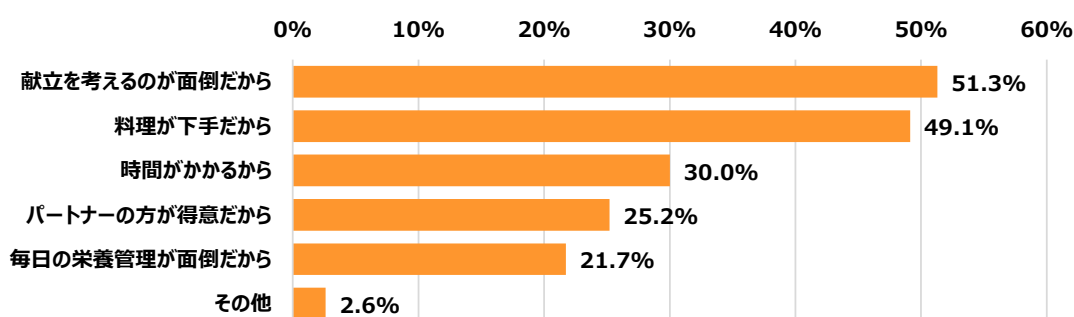
また、担当したくない家事をお聞きしたところ「料理」と回答した方は全体の 23.0%で 1 位でしたが、その理由は、「献立を考えるのが面倒だから」51.3%、「料理が下手だから」49.1%という結果となりました。[図 16] ※複数回答

料理の「スキルが求められる」、「時間がかかる」、「栄養バランスが心配」「献立を考えるのが面倒」という要素が家事バランスを崩す要因になっているかもしれません。言い換えると、おいしく、簡単で、家族の栄養バランスを整えられる「料理」が求められていると言えます。

【図 15】 パートナーに料理を任せられない理由(MA)(n=253)



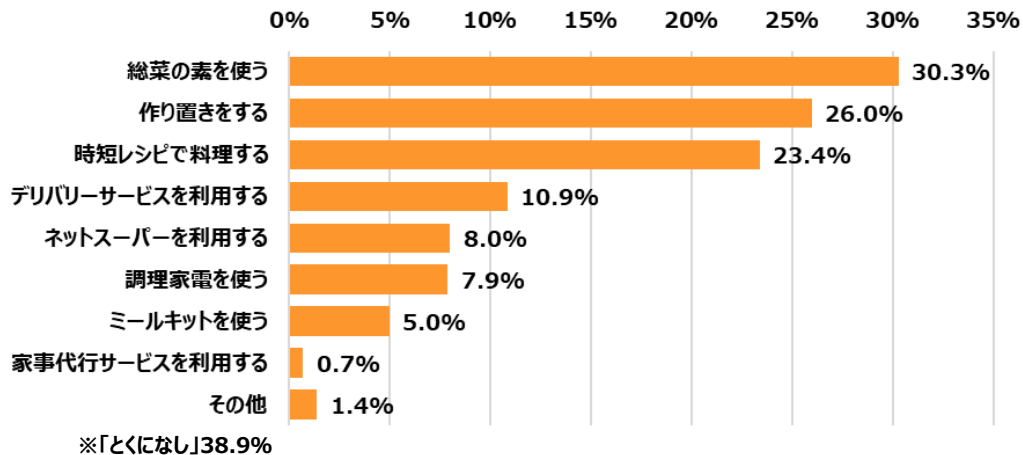
【図 16】 料理を担当したくない理由(MA)(n=230)



料理で工夫していること第1位は「総菜の素を使う」30.3%

忙しいときに料理に関して工夫していることをお聞きすると、「とくになし」を除き、最も多い回答は、具材を入れて調理すると完成する、合わせ調味料など「総菜の素を使う」が30.3%で1位となりました。[図17] ※複数回答

【図17】忙しいときに、料理に関して工夫していること〔MA〕〔n=1000〕



負担が大きく、なかなかパートナーに任せられない料理ですが、パートナーが上手になってくれたらうれしいという家事でも「料理」は1位となっています。管理栄養士と協力し、厚生労働省が推奨するタンパク質・脂質・炭水化物の三大栄養バランス※を考えた総菜の素「バランス食堂」シリーズは、料理が苦手な方でも簡単に栄養バランスのとれたおいしい料理をつくることができます。パートナーの負担を減らすため、バランス食堂に任せてみてはいかがでしょうか。

※三大栄養バランスとは・・・

エネルギー源となるタンパク質・脂質・炭水化物（主に糖質）の各エネルギー量が、食べる量（エネルギー摂取量）に対してどの位の割合で含まれるかをみるものです。炭水化物は主にエネルギー源、タンパク質は筋肉（基礎代謝量とも関係）や臓器などの身体作り、脂質は細胞膜などの構成成分となります。それぞれの働きをするためには、過不足なくバランスよく取り入れることが大切です。

【調査概要】家事バランスに関する調査

- 調査時期：2022年3月25日（金）～3月28日（月）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：既婚且つ同居している全国の20～59歳男女1,000人
※本調査では、小数点第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。
※本資料に含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず『江崎グリコ株式会社調べ』と明記ください。

■家事バランス会議のきっかけに、『#バランス話シート』を活用してはいかがでしょうか。

『家事バランス会議』をする方が、パートナーとの関係も家事もうまくいくことが分かりました。ただ、パートナーへ家事バランス会議の呼びかけをしづらいという方も多いと思います。そこで、パートナーとの家事バランス会議のきっかけに『#バランス話シート』を活用してはいかがでしょうか。『#バランス話シート』を書き、お二人が納得する家事バランスを話し合ってみてはいかがでしょうか。

■商品概要

商品名	バランス食堂 「五目かに玉の素」	バランス食堂 「なすの肉味噌 炒めの素」	バランス食堂 「もやしの ねぎ味噌炒めの素」	バランス食堂 「豚の玉ねぎ生姜 炒めの素」
パッケージ				
商品名	バランス食堂 「肉豆腐の素」	バランス食堂 「豚肉とピーマンの 青椒肉絲風の素」	バランス食堂 「鶏と大根の照り煮の 素」	バランス食堂 「豚と白菜のうま煮の 素」
パッケージ				
商品名	バランス食堂 「回鍋肉の素」	バランス食堂 「鮭のちゃんちゃん 焼の素」	バランス食堂 「えびとブロッコリーの うま塩炒めの素」	バランス食堂 「鶏キャベツの タッカルビの素」
パッケージ				
商品名	バランス食堂 「鶏もやしのごま味噌 炒めの素」	バランス食堂 「鶏なすの黒胡椒 炒めの素」		
パッケージ				
内容量	2～3人前			
希望小売価格	130円前後（税込）			
商品特長	バランス食堂は、ごはん+おかず1品で三大栄養バランスが整う、簡単・便利な総菜の素シリーズです。管理栄養士と協力し、厚生労働省が推奨するタンパク質・脂質・炭水化物のバランスを考えたメニューに仕上げました。バリエーションも豊富で食材とフライパンがあれば4～9分で完成！毎日のおかず作りをサポートします。			
発売日	既発売			
ブランドサイト	https://cp.glico.com/balance/			