

家事分担に関する意識調査

家事は手伝うもの？ 共働きの6割がパートナーに不満 本間先生監修 家事シェア3つのポイント

Rinnai

リンナイ株式会社

夫婦共に仕事に時間を取られる家庭では家事分担の実態はどうなっているのでしょうか。この度、リンナイ株式会社（本社：愛知県名古屋市、社長：内藤 弘康）は、知的家事プロデューサーの本間朝子先生に監修いただき、共働き夫婦の男女 1,000名を対象に、家事分担に関する意識調査を実施しました。

■主な調査結果

- ・共働き夫婦の家事分担 妻7割フルタイム女性の半数が毎日2時間以上の家事
- ・家事は手伝うもの？ 6割がパートナーに不満
- ・男女で差が大きい家事 献立を考える 女性に多い隠れ家事
- ・男女別ランキング 面倒・負担な家事 パートナーにしてほしい家事
- ・パートナーの不満は解消できない？ 一人暮らしの家事スキル
- ・理想の家事分担 夫婦平等 男性の3割が家事分担を増やす意向
- ・本間先生監修 家事シェア満足度チェックテスト 家事シェアマスター3割
- ・本間先生おすすめAI活用術
- ・正解のない家事分担 家事シェア3つのポイント

ほんま あさこ
本間 朝子 先生

知的家事プロデューサー。自分自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、家事の効率化役立つメソッド「知的家事」考案し、メディア講演等を通じて提案している。雑誌、ラジオ・TV出演、講演多数。著書に『写真で分かる！家事の手間を9割減らせる部屋づくり』（青春出版社）、『ムダ家事が消える生活』（サンクチュアリ出版）、『ゼロ家事』（大和書房）、『60歳からの疲れない家事』（青春出版社）他、多数。

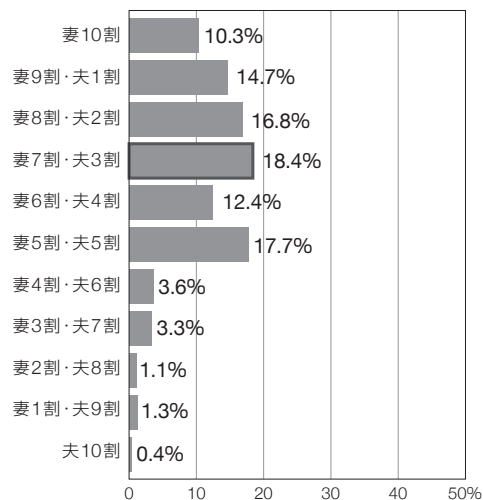


■共働き夫婦の家事分担 妻7割 フルタイム女性の半数が毎日2時間以上の家事

調査対象者に、家事分担の割合を聞きました。その結果、最も多い回答は「妻7割・夫3割（18.4%）」でした。妻6割以上と回答した割合は、男性が7割（65%）、女性が8割（80%）でした。

また、家事に費やす1日当たりの時間は、女性の半数が2時間以上（「2～3時間未満（29%）」・「3時間以上（25%）」）でした。

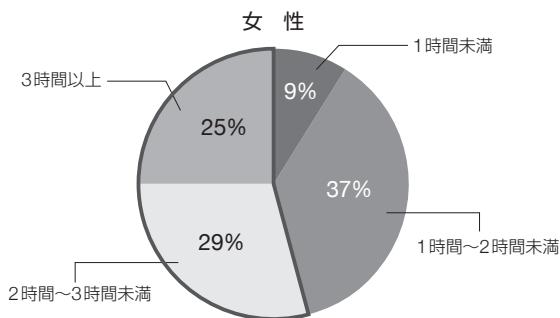
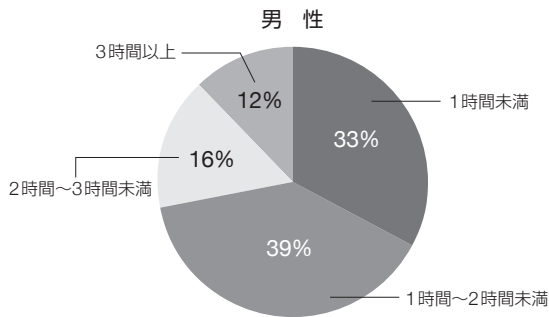
Q1.あなたとパートナーは、それぞれどの程度、家事を分担していますか。(単一回答、N=1,000)



回答者の性別 (N=各性別500)

分担割合	男性	女性
妻6割以上	65%	80%
妻5割・夫5割	21%	15%
妻4割以下	14%	5%

Q2. あなたは、1日当たりどれくらいの時間を家事に費やしていますか。(単一回答、N=各性別 500)



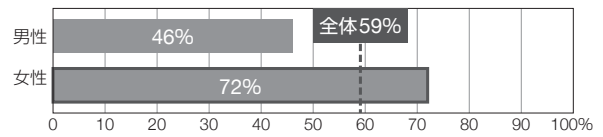
【本間先生コメント】

共働きをしていますが、家事の負担は依然として女性に偏っています。男性と同じように働き、同じように暮らしているにもかかわらず、女性の方が圧倒的に家事をしていることから、「家事分担」の意識は広まっているものの、実際の行動には結びついていない様子が伺えます。費用をかけずに家事の負担を軽減する方法として、家事の分担はとても効果的ですが、その運用にはまだ大きな課題があるようです。

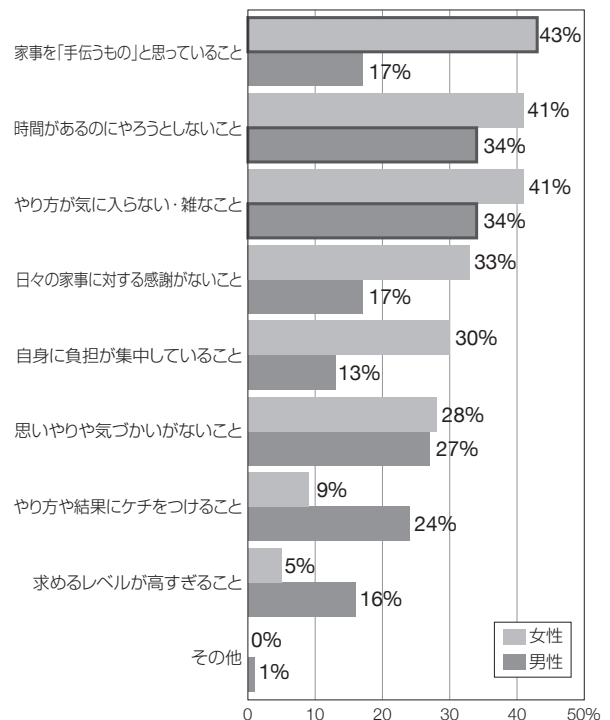
**■家事は手伝うもの？
6割がパートナーに不満**

パートナーの家事に不満があるか聞きました。その結果、回答者の6割(59%)、男女別では女性の7割(72%)が不満を抱えていました。最も多い不満の内容は、女性の回答が「家事を『手伝うもの』と思っていること(43%)」、男性の回答が「時間があるのにやろうとしないこと、やり方が気に入らない・雑なこと(どちらも34%)」でした。

Q3. あなたは、パートナーの家事に対する姿勢や対応について、不満はありますか (単一回答、N=各性別 500)



Q4. 不満がある方に伺います。あてはまる不満の内容をすべて選んでください。(複数回答、N=男性 232・女性=359)



【本間先生コメント】

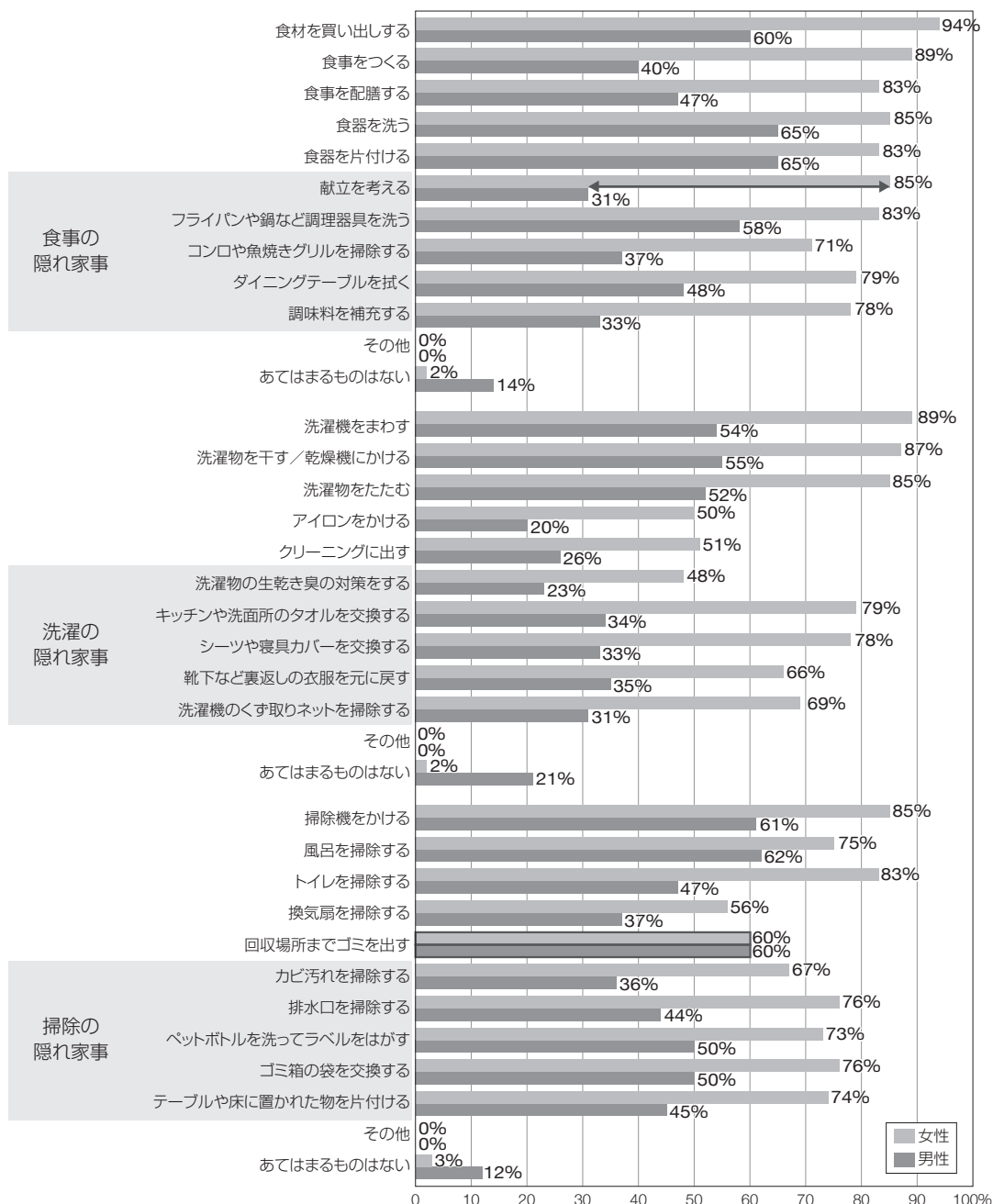
妻が不満を感じる大きな理由の一つに夫の当事者意識の薄さがあります。妻は、夫に指示を待つ「お手伝い」ではなく、自発的に動く「当事者」になってほしいと思っています。例えば、妻が家事をしている間に夫が自由に過ごしていると、妻は不満を感じます。しかし、夫が自ら家事をする姿勢を見せることで、妻のストレスは軽減されます。

また、夫に当事者意識を持ってもらうためには、細々とした家事を任せるのではなく、ある程度広範囲の家事を一任するのが効果的です。「夫に任せるより自分でやった方が早い」と思わず、締切時間や完成形など重要なことだけを伝えてあとは任せることで、夫が責任感と当事者意識を持ちやすくなります。

■男女差が大きい家事 献立を考える 女性に多い隠れ家事

普段から行っている家事を聞きました。その結果、男女差が最も大きい家事は「献立を考える（男性31%、女性85%）」、反対に小さい家事は「回収場所までゴミを出す（男性・女性60%）」でした。

Q5. あなたが普段からしている家事を全て選んでください。(複数回答 N=各性別 500)



【本間先生コメント】

家事は細かく分類すると100項目ほどに及びますが、その中には「隠れ家事」と呼ばれる、細々としていて認識されにくい家事が多く含まれています。男女差が大きい「献立を考える」は、代表的な隠れ家事と呼べるのではないのでしょうか。隠れ家事は、気がついた人が行うことが多いですが、夫

よりも家事の割合が多い妻の方が見つけやすいため、結果的に妻の負担が増えることとなります。これを防ぐためには、隠れ家事を夫のいない所でやってしまわずに、声をかけてから行ったり、隠れ家事を含めて家事の分担を話し合ったりすることが重要です。

■男女別ランキング
面倒・負担な家事
パートナーにしてほしい家事

続いて、面倒や負担に感じる家事と、パートナーにしてほしい家事を聞きました。その結果、最も多い回

答は、面倒や負担に感じる家事が、男性「食器を洗う (29%)」女性「食事をつくる (51%)」、パートナーにしてほしい家事が男性「食事をつくる (49%)」、女性「風呂を掃除する (50%)」でした。

Q6. あなたが面倒や負担に感じる家事、また、パートナーにしてほしい家事を全て選んでください。

(複数回答、N=各性別500)

面倒・負担に感じる家事ランキング

		男 性		女 性		
食 事	1位	食器を洗う	29%	1位	食事をつくる	51%
	2位	食事をつくる	28%	2位	食器を洗う	49%
	3位	献立を考える	25%	3位	献立を考える	45%
	4位	フライパンや鍋など調理器具を洗う	24%	4位	コンロや魚焼きグリルを掃除する	44%
洗 濯	1位	洗濯物を干す／乾燥機にかける	22%	1位	シーツや寝具カバーを交換する	39%
	2位	洗濯物をたたむ	21%	2位	洗濯物をたたむ	37%
	3位	アイロンをかける	17%	3位	洗濯物を干す／乾燥機にかける	35%
	4位	シーツや寝具カバーを交換する	16%	4位	洗濯機のくず取りネットを掃除する	31%
掃 除	1位	風呂を掃除する	25%	1位	風呂を掃除する	46%
	2位	掃除機をかける	23%	2位	トイレを掃除する	45%
	3位	トイレを掃除する	20%	3位	排水口を掃除する	44%
	4位	排水口を掃除する	18%	4位	掃除機をかける	36%

パートナーにしてほしい家事ランキング

		男 性		女 性		
食 事	1位	食事をつくる	49%	1位	食器を洗う	47%
	2位	献立を考える	40%	2位	食器を片付ける	43%
	3位	食材を買い出しする	34%	3位	フライパンや鍋など調理器具を洗う	40%
	4位	食器を洗う／コンロや魚焼きグリルを掃除する	29%	4位	食事をつくる	39%
洗 濯	1位	洗濯機をまわす	34%	1位	洗濯物を干す／乾燥機にかける	37%
	2位	洗濯物をたたむ	33%	2位	洗濯物をたたむ	36%
	3位	洗濯物を干す／乾燥機にかける	33%	3位	シーツや寝具カバーを交換する	35%
	4位	シーツや寝具カバーを交換する	29%	4位	洗濯機のくず取りネットを掃除する	28%
掃 除	1位	掃除機をかける	34%	1位	風呂を掃除する	50%
	2位	トイレを掃除する	30%	2位	回収場所までゴミを出す	49%
	3位	排水口を掃除する	26%	3位	トイレを掃除する	43%
	4位	換気扇を掃除する	23%	4位	換気扇を掃除する	38%

Q5とQ6の結果から、回答者が普段からして、パートナーにもしてほしい家事を集計しました。その

結果、最も多い回答は、男性が「食事をつくる (48%)」、女性が「回収場所までゴミを出す (56%)」でした。

自分が普段からして、パートナーにもしてほしい家事ランキング

		男 性		女 性			
1位	食事をつくる	48%	N=96	1位	回収場所までゴミを出す	56%	N=169
2位	献立を考える	41%	N=63	2位	風呂を掃除する	53%	N=198
3位	掃除機をかける	36%	N=108	3位	食器を洗う	49%	N=208
4位	洗濯物をたたむ	32%	N=83	4位	換気扇を掃除する	48%	N=135
5位	コンロや魚焼きグリルを掃除する	31%	N=53	5位	食器を片づける	45%	N=189
		
26位	カビ汚れを掃除する	22%	N=39	26位	洗濯機をまわす	28%	N=123
27位	換気扇を掃除する	21%	N=39	27位	食材を買い出しする	28%	N=129
28位	ゴミ箱の袋を交換する	20%	N=50	28位	キッチンや洗面所のタオルを交換する	25%	N=98
29位	ペットボトルを洗ってラベルをはがす	20%	N=50	29位	洗濯物の生乾き臭の対策をする	23%	N=56
30位	回収場所までゴミを出す	17%	N=50	30位	調味料を補充する	22%	N=87

【本間先生コメント】

男性の「面倒・負担に感じる家事」と、女性の「パートナーにしてほしい家事」の1位が一致しています。本来、妻は自分が負担に感じる家事を夫にしてほしいはずですが、そうではないのは、夫の知識やスキル不足を考慮して、夫が慣れている、または問題なくできる家事を選んでいる可能性があります。その方が、やり方を教えたり、失敗をフォローしたりする手間が少なくなると考えられるからです。

自身が普段からしている家事に限定した「パートナーにもしてほしい家事」の場合、結果はどうなるでしょうか。女性は食事作りを最も負担に感じていましたが、パートナーにはゴミ出しや風呂掃除、食器洗いをしてほしいと答えています。料理は献

立や調理法が毎回異なるため、掃除や洗濯と比べてルーチン化しづらい難易度の高い家事です。さらに、食事の内容は家族の健康や美容にも影響するため、一定のクオリティを保つ必要があります。そのため、妻は分担しづらい難しい家事は自分が行い、比較的簡単な家事を夫の担当にしようとしている可能性があります。しかし、家事の難易度の高さが分担の壁になっているため、クオリティをある程度維持しつつ料理の難易度を下げる方法を見つける必要があります。例えば、半加工品や総菜を組み合わせたり、自動調理できる家電を活用したりするのが効果的です。また、曜日ごとに献立を決めてルーチン化するのも良いでしょう。

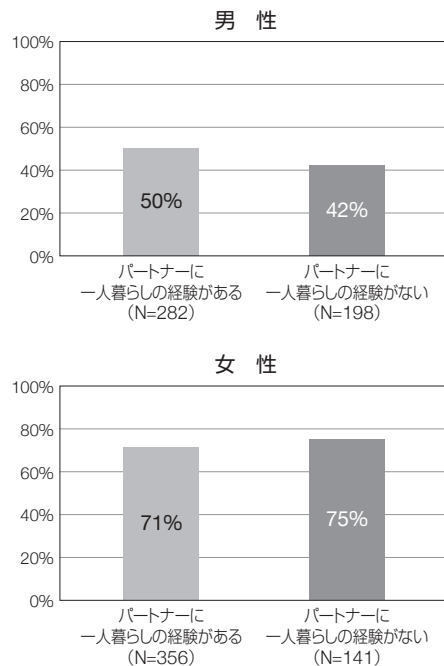
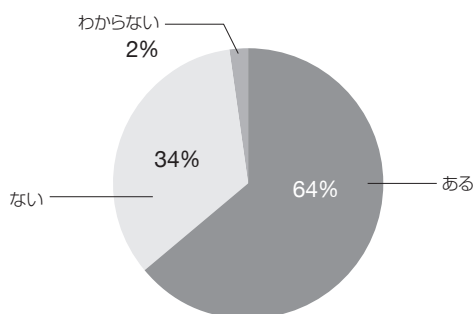
■パートナーの不満は解消できない？ 一人暮らしの家事スキル

回答者のパートナーについて、一人暮らしの経験有無を聞きました。その結果、6割(64%)が一人暮らしを経験していました。

Q3とQ7の結果から、パートナーの一人暮らしの経験別にパートナーへの家事の不満を集計しました。その結果、パートナーの一人暮らしの経験に関わらず、男女ともにパートナーへの家事の不満を抱えていました。

Q7. あなたのパートナーについて、一人暮らしの経験有無をお答えください。一人暮らしとは、独身時代に1年以上単身で生活していたこととします。

(単一回答、N=1,000)



Q3. パートナーへの家事の不満 (パートナーの一人暮らしの経験別)

【本間先生コメント】

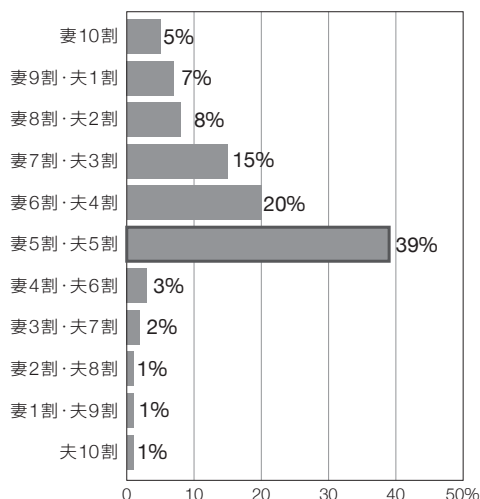
一人暮らしで家事スキルを身につけても、その方法やレベルがパートナーのやり方と合わなければ、パートナーの不満解消にはつながりません。しかし、一人暮らしの経験に関わらず、家事の分担に積極的だったり、パートナーと一緒に家事スキルを向上していけば、満足度は高まるでしょう。大切なのは、ただ家事のスキルを上げることよりも、お互いの状況や要望に合わせて、家事の分担や、やり方を調整することです。

■理想の家事分担 夫婦平等 男性の3割が家事分担を増やす意向

理想の家事分担を聞きました。その結果、最も多い回答は「妻5割・夫5割(39%)」でした。Q1とQ8の回答から、現状と理想の家事分担の変化を集計したところ、男性の6割(56%)は現状と同じ割合(現状維持)を、女性の6割(60%)は現状よりも妻の負担を減らす割合を選びました。

また、家事分担を見直す上で仕事を考慮したいか聞きました。その結果、6割(62%)が仕事を考慮したいと答え、「仕事の時間や量(34%)」が最も多い回答でした。

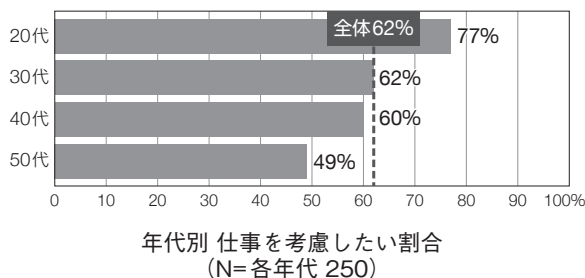
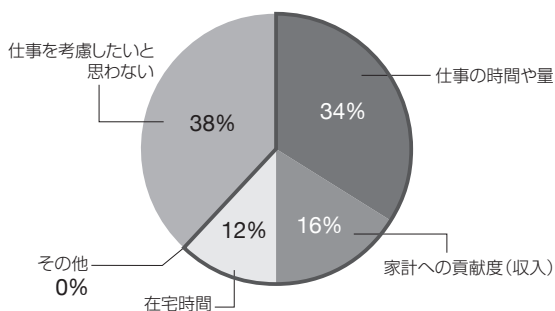
Q8. あなたとパートナーの家事分担について、あなたが理想とする分担の割合を選んでください。
(単一回答、N=1,000)



現状(Q1)と理想(Q10)の分担割合の変化
回答者の性別(N=各性別500)

分担割合	男性	女性
妻の負担を減らす	25%	60%
現状維持	56%	37%
妻の負担を増やす	19%	3%

Q9. あなたは、家事分担の割合を見直せるとしたら、仕事を考慮したいですか。考慮したいことお答えください。
(単一回答、N=1,000)



【本間先生コメント】

理想的な家事分担として「妻5割・夫5割」が最も多く支持されていますが、実際には男性の半数以上が「現状維持」を希望しています。ここには、夫婦間の平等を求める気持ちはあるものの、自分の負担を増やしたくないという本音が見え隠れしています。その一方で、男性の3割は家事分担を増やす意向を示しており、家事を平等に分担する意識が徐々に広がっていることが分かります。

■知的家事プロデューサー 本間先生監修 家事シェア満足度チェックテスト

知的家事プロデューサーの本間先生に、夫婦の家事分担の満足度をチェックする「家事シェア満足度チェックテスト」を作成いただきました。

- 1. 家事は家族で支え合っているものだと思う
- 2. 夫婦で家事シェアについて話し合っている
- 3. 現在の夫婦の家事のバランスはちょうど良いと思う
- 4. お互いの働き方やスケジュールに合わせて家事を調整している
- 5. 散らかしたものはそれぞれ本人が片づけている
- 6. どちらかが指示を出さなくても、お互いに進んで家事をしている
- 7. お互いの家事の得意・不得意を理解し合っている
- 8. 家事が思うようにできなくてもお互いに責めない
- 9. 家事が思うようにできない時は臨機応変にサポートし合っている
- 10. 家事がラクにできる方法や便利な家事アイテムの情報を夫婦で伝え合っている

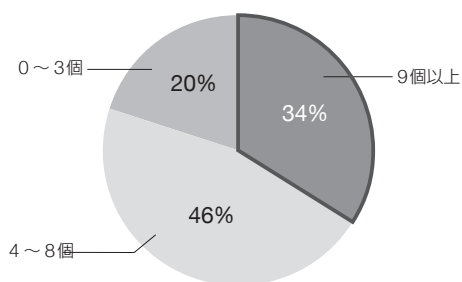
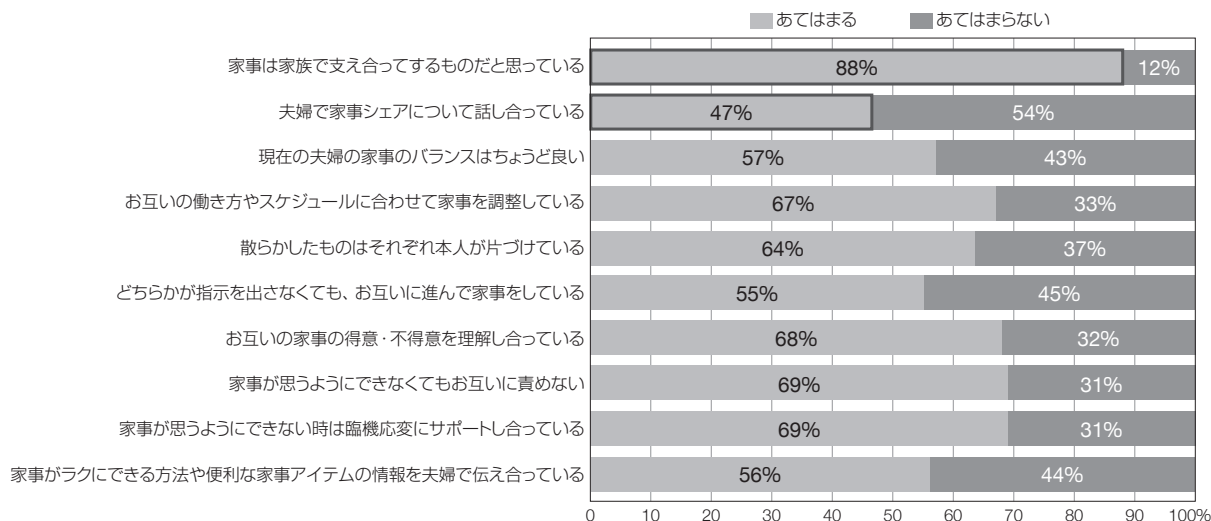
チェックの数	結果
9個以上	家事シェアマスター
4～8個	家事シェア見習い
0～3個	家事シェア初心者

■家事シェアマスター 3割 家事分担についてのコミュニケーションが不足

夫婦の家事分担の満足度をチェックする10問の簡易テスト「家事シェア満足度チェックテスト」を本間先生に作成いただきました。調査の結果、チェック

項目に9個以上あてはまる「家事シェアマスター」は3割でした。チェック率が最も高い項目は、「家事は家族で支え合っているものだと思っている(88%)」でした。反対に低い項目は、「夫婦で家事シェアについて話し合っている(47%)」でした。

Q10.あなたのご家庭について、あてはまるものをすべて選んでください。(単一回答、N=1,000)



チェックの数	結果
9個以上	家事シェアマスター
4～8個	家事シェア見習い
0～3個	家事シェア初心者

【本間先生コメント】

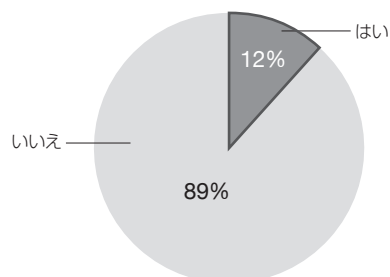
チェックリストで一番低かったのは「家事シェアの話し合い」でしたが、これは多くの家庭で家事分担についてのコミュニケーションが不足していることを示しています。話し合いがないと、お互いの要望や負担を明確にするのは難しく、不満が溜まり、相手に我慢を強いる状況になりがちです。定期的に話し合う時間を作ることで、お互いの状況や気持ちを理解し合い、家事分担の最適なバランスを見つけやすくなります。

■1割が家事のサポートにAI 本間先生おすすめAI活用術

家事のサポートとしてAIを活用しているか聞いたところ、利用者は1割(12%)でした。知的家事プロデューサー本間先生がおすすめするAI活用術を紹介します。

Q11.あなたは、日々の家事のサポートとして生成AIを活用していますか。

(単一回答、N=1,000)



本間先生おすすめAI活用術

1. 冷蔵庫の食材から献立を作成

日々頭を悩ませがちな献立作りは、生成AIにサポートしてもらえるとラクになります。例えば「冷蔵庫にある鶏肉、キャベツ、人参、じゃがいも、卵でできる2品の献立を教えてください」や「手間をかけずに子供が喜ぶ3日分の献立を考えて。買い物リストも作成して」といったリクエストをすれば、すぐに対応してくれます。

2. 仕事や家事など、山積みのお家のタスクに優先度を提案

家事や育児など、やることが山積みで、どれから手を付けるべきか迷う時も、生成AIは、緊急度や重要度、期限などの情報を元に、どれからやると効率的か提案してくれます。例えば、洗濯をする、買い物に行く、食器を洗う、メールの返信をするなどのタスクがある場合、生成AIはそれぞれの条件を考慮して、最適な順序を提案します。

3. 日頃の頑張りを見守ってくれる存在

家事に疲れた時にはげましてくれたり、悩みを伝えれば優しくアドバイスしてくれる、生成AIならそんなことも可能です。AIなので同じ話も小さな困りごとでも嫌がらずに聞いてくれますし、決して責めたり怒ったりもせず、最適な聞き役になってくれます。家事をやりたくない時に優しく背中を押してもらうのもおすすめです。

※生成AIの種類等によってできることは異なります。

■正解のない家事分担

本間先生監修 家事シェア3つのポイント

今回の「家事シェア満足度チェックテスト」(11ページ)では、3割が「家事シェアマスター」でした。夫婦共に納得して家事に取り組むために、知的家事プロデューサーの本間先生に家事シェアのポイントを解説していただきました。

1. 定期的に話し合う場を持つ

家事の分担には、労働状況や健康状態、家事スキルなど多くの要因が影響します。そのため、唯一の「正解」は存在しません。だからこそ話し合いをしながら、最適なバランスを見つけていくことが大切です。また、状況は日々変化するため、話し合いは一度きりではなく、定期的に行い、その時々に応じた解決策を探ることが必要です。

2. 当事者意識を育てる

妻が家事分担に不満を感じる大きな原因の一つは、夫の「当事者意識の薄さ」です。妻は夫に家事の「手伝い」ではなく、当事者意識を持って家事をして欲しいと思っています。そのためには、「指示を待たずに自ら動く」「最後まで責任を持って行う」ことが求められます。また、妻側も夫に細かい指示を出すのではなく、家事全体を任せて、必要最低限のこと以外は口を出さないことで、夫の当事者意識が育ちやすくなります。

3. 隠れ家事を共有する

家事には、目立たない「隠れ家事」が多く存在します。これらは家事全体を把握している妻が気づきやすい部分ですが、ひとつひとつは小さくても積み重なると大きな負担になります。そのため、夫婦で分担していく必要があります。例えば、隠れ家事をリストアップし、何をどのように分担するのかを明確にすることで、家事の偏りを防ぐことができます。

【調査概要】

調査名：熱と暮らし通信 家事分担に関する意識調査

調査対象：2024年7月23日～2024年7月26日

調査方法：インターネット調査

対象者：全国20～50代既婚男女計1,000名、
性年代均等、フルタイム勤務

●お問い合わせ先

リンナイ株式会社 広報部 TEL.052-361-8211 (代表)