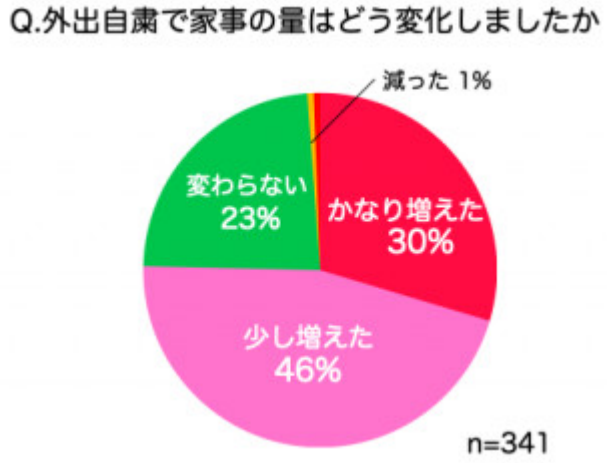
新型コロナウイルスについて主婦にアンケート
8割の主婦が外出自粛により家事の量が増えたと回答
子供に家事のアルバイトをさせるなど工夫を凝らす



エーテンラボ株式会社（東京都渋谷区 代表取締役：長坂剛）は、自社で開発する習慣化アプリ「みんチャレ」の主婦（主夫）ユーザーに対し、外出自粛要請中の家事育児についてのアンケート調査を行いました。

外出自粛となってから、インターネットでは「自粛貴族」や、「家事分担」というフレーズが話題になるなど、普段家での家事をメインで行っている主婦の方にもその影響が大きいようです。普段は家にいない家族がいるようになることで家事はどう変化したのでしょうか。

Q.外出自粛で家事の量はどう変化しましたか（n=341）
かなり増えた：30%
少し増えた：46%
変わらない：23%
減った：1%

■家事に関するアンケート結果
　家事する時間そのものを増やした主婦が圧倒的に多い
家事の量について、「かなり増えた」と「少し増えた」の回答が合わせて76%で、外出自粛により約8割の主婦の家事が増えていました。また、増えた家事の消化方法については、1位「家事をする時間を増やした」が169票で、2位の「自分以外の人と役割分担をした」の89票と倍の差をつけるという結果になりました。家事をするために睡眠時間や自分の時間を減らすなど大変な様子がうかがえます。

Q.増えた家事はどうやって消化しましたか（n=284 ※複数選択式）
家事をする時間が増えた：169票
自分以外の人と分担した：89票
家事の効率をあげた：65票
外部サービスに頼った：14票
対策をしていないので消化できていない：８票

■家事消化方法の具体的な内容
＜家事をする時間の増やし方＞
・睡眠時間を減らし、起床時刻を１時間早くした（60代）
・休業して家事の時間を増やした（40代）
＜自分以外の人と役割分担＞
・子供たちに食器洗い、洗濯干す、家事バイトさせています（40代・中学3年、中学1年、小学5年）
・夫にも掃除や洗濯の仕方を教えて協力してもらっている（50代）
・昼ごはん:毎回作ることを期待されても無理なので、はやいうちに「各自で好きな時間に作って食べよう！」と宣言（40代）
・週2回は子供が夕飯を作ってくれるようになった。洗濯干しはリモートワークの主人がしてくれるようになった。（50代・大学生と高校生）
＜家事の効率の上げ方＞
・1回で買う食材量を増やして小分けに冷凍したり、市販品を上手く活用したり、おやつを手作りしたり、食費のやりくり炊事の手間を工夫。（30代）
・起き上がる前に計画たてて実行（40代）
・ホットクックを購入し、時短料理している。ルンバで自動掃除させている。（40代）
＜外部サービスの頼り方＞
・食事を、時々テイクアウトにしたり冷凍食品にしたりしています。（30代）
・昼食は飲食店の応援も兼ねて、弁当を買う（40代）

■在宅勤務が増えた兼業主婦の方にアンケート結果
 通勤時間を短縮できるから家事がやりやすい
在宅勤務で家事が「やりやすくなった」と回答したのは全体の42.2%で、逆に、やりにくくなったと回答した人も24.7%いました。回答が分かれたのは、理由から考察すると、在宅ワークになることで仕事の効率があがった人は家事がやりやすくなり、逆に仕事の効率が下がった人はそのせいで家事がやりにくくなったと考えられます。変わらない人は、もともと家事について神経質にならない人や、やりやすくなった家事とそうでない家事があり相殺しているという方が多いようです。

Q.在宅勤務になり家事の影響はどう変化しましたか　(n=97)
やりやすくなった：42.2%
やりにくくなった：24.7%
変わらない：31.1%

回答の理由は以下の通りです。
＜やりやすくなった＞
・通勤の時間や費やす体力を家事に当てられる（40代）
・15時に洗濯物が取り込める（30代）
・話しかけられないので仕事が早く終わる（30代）
＜やりにくくなった＞
・永遠に仕事をする羽目に（40代）
・家族全員が在宅状態では、なかなか家で仕事が出来ない。3食作るのも大変（40代）
・子供が寝る深夜にテレワークすることが多く生活リズムが変わった（40代）
＜変わらない＞
・元々完璧主義ではないので（40代）
・掃除などの家事は在宅でやりやすいが、育児がやりづらくなった（30代）

■学生の子供がいる主婦の家庭学習に関するアンケート結果
 計画を立てたり、時間を決めるなどのメリハリ重視が多数
工夫の内容として、1位、2位には「計画を立てる」と「学習時間を決める」の回答があり、時間にメリハリをつけるための対策をしている家庭が多いと考えられます。また、3位「学習中は付き添う」や、5位「子供の学習リズムに合わせる」と回答した方も多く、主婦の方が子供の学習に時間を割いていることがわかります。また、Amazonで一時期問題集が売り切れていたこともあったように、「問題集を買う」も4位で回答者が多く、学校の課題だけでは足りないと感じた方が多いようです。

Q.学生の子供のために親として家庭学習の工夫をしましたか（n=170）
はい：65.9%
いいえ：34.1%

Q.学生の子供のために親として家庭学習の工夫をしましたか　（n=113 複数選択式）
計画を立てる：53
学習時間を決める：46
学習中は付き添う：44
問題集を買う：42
子供の学習リズムに合わせる：37
普段はできない学習をする：32
外部のサービスを利用する：28
問題集を作る：11
オンライン学習環境を整える：11
その他：3

■学習の工夫の具体的な内容（回答者年代・子供の学年/年齢）
・前日に翌日の学習内容を確認し付箋でチェック。どれくらい時間がかかりそうか一緒に計画しておく
（30代・小3）
・オンラインの授業を子供達それぞれが受けられるようにタブレット増設（40代・小3、小5、中2）
・兼業の為、仕事中自習させています。夕食後に、問題作ったり、まるつけしたり分からない問題を解説したりしています。（40代・中3、中1、小5）
・そばにいると集中できないそうで、間を置いて声をかけます。思春期の多動児なのでとても大変です。
（30代・中2）
・インターネットからプリントを探してきて印刷する、習っていない単元を説明するなど（30代・小中）
・料理やスライム作りなど休みや時間のある時じゃないとできないことをした（30代・5歳、2歳）

外出自粛により主婦の方は忙しさが増していますが、工夫をして日々を過ごしている様子です。
5月14日 に39
県に関しては緊急事態宣言が解除され、残りの都道府県についても日毎の感染者数が徐々に減ってきており全国で解除される日が近いかもしれません。そこで、解除されたら家族と一緒にしたいことについてアンケートを行いました。

■外出自粛が解除されたら家族でしたいこと
1位が「外食」だったのは、料理の頻度が増えた主婦ならではの結果かもしれません。その他には、「病院で健康診断を受ける」や、「勉強。セミナーへ行く」など娯楽以外の回答も見られました。また、「なにもしない」にも4票の回答がありました。

Q.外出自粛が明けたら家族でしたいことはなんですか（n=341 ※複数選択式）
外食：247票
旅行：217
買い物：158
帰省：106
スポーツ：14
その他：40

【アンケート調査概要】
調査期間：5/14~5/18
調査方法：ユーザーアンケート
調査対象：「みんチャレ」の家事・仕事チームに所属している主婦（主夫）の方
有効調査数n：回答が得られたユーザー数
※アンケートの具体的な内容の回答者は全員が主婦であり、（年代・子供の学年/年齢）を記載しています。

【調査の背景】
家事の苦労がアプリ内の投稿でわかる
習慣化アプリ「みんチャレ」の家事・仕事チームユーザー同士のチャットでは、ここのところかなり「コロナ」や「外出自粛」というキーワードが増えました。その中でも特に、主婦層の家事や育児の苦労の様子が投稿されていたので、同じ境遇の全国の主婦（主夫）の方の参考になればという想いから今回アンケートにて具体的な苦労や工夫をヒアリングすることにしました。

【アンケートを終えて】
今回行ったアンケートは、主婦の方々の苦労が大変よくわかる結果となりました。特に、家事する時間を増やした主婦が圧倒的に多く、中には睡眠時間を削ったと回答された方もいらっしゃったのは衝撃的でした。子供の学習に関しても、自分の時間を割いている方が多く、それだけ家族のために尽くされています。また、そんな苦労の中で生まれた工夫はとても素晴らしく、是非悩んでいる全国の主婦（主夫）の方には参考にしていただきたいと思います。

■行動変容を促すアプリ「みんチャレ」とは
5人1組の励まし合いコミュニティ
ユーザーが続けたい習慣を目標にチームを作り、チャット形式で仲間同士が励まし合う仕組みなので、運動、学習、生活習慣病の改善など様々なジャンルを習慣化することができます。特にダイエットやトレーニングなどのヘルスケアに関する分野のユーザーが多いですが、その他、家事、仕事、学習、趣味など幅広いジャンルで活用いただいております。コロナ禍でも三密の心配がなく、同じ目標を持つ仲間とつながり、モチベーション維持に役立てていただいています。
参考：https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000038.000024217.html

■家事における「みんチャレ」の役立て方

家事負担が増えた中、みんチャレで主婦・主夫同士励まし合って前向きに過ごしている方が多い
・こういう事をしたよ、とか見るとコロナで外出出来ず、だらだら過ごしがちな休日の過ごし方を考えさせられる。インスタグラマーとか芸能人より撮り方がいい意味で下手なので身近に感じる(笑)（40代）
・子供の学習記録、運動不足解消(30代・年中、小1)
・話し相手も少なくなる自粛環境で、みんちゃれのおかげで、住んでる地域の枠を超えた情報収集ができたり、投稿に癒やされたり、励みや気晴らしになったりしました。（40代）
・朝起き、食事等の習慣づけ。出来事をアップするノルマ的なものが非常に役に立った（50代）

【アプリ概要】
タイトル：みんチャレ
利用料：無料ユーザー 無料
プレミアムユーザー 1ヶ月プラン 500円/月
配信日：2015年11月6日
公式サイト：https://minchalle.com/
ダウンロードURL：
【iOS】

https://itunes.apple.com/jp/app/minchare/id1047462806?l=ja&ls=1&mt=8

【Android】https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.sony.minchalle&hl=ja
公式SNS：
【Twitter】 https://twitter.com/minchalle
【Instagram】 https://www.instagram.com/minchalle.official/
【facebook】https://ja-jp.facebook.com/minchalle/

【会社概要】
社名：エーテンラボ株式会社
住所：東京都渋谷区恵比寿1-8-5 東洋ビル 3階
代表者 ：代表取締役CEO 長坂 剛
設立：2016年12月21日
資本金 ：4,800万円
URL：https://a10lab.com

【お問い合わせ先】
広報/事業開発 担当 加藤
e-mail ： maho.kato@a10lab.com
※リモートワーク中につきメールにてご連絡をお願いいたします。

☆プレスリリースのダウンロードはこちら☆
https://prtimes.jp/a/?f=d24217-20200520-9442.pdf

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com