

>>> 家庭経済

時短家電とサービスで 家事は減らせる時代です

共働きで
昔と同じ家事量はムリ

みなさんは1日にどのくらい家事をしていますか？ 2021年度「社会生活基本調査結果」（総務省統計局）によると、共働き世帯において1日の女性の家事時間は「2時間37分」。男性の家事時間は5年前と比べ13分増えて「30分」になりましたが、依然として男女に分担の偏りがあります。

「家事や育児との両立が難しい」「ライフステージが変わって今までのように働けない」などの理由から、仕事を辞めたり、それまでのポジションを手放したりする女性が少なからずいますが、それはとてももったいないこと。かつては女性が家事全般を担うのが「常識」でしたが、時代は変わりました。共働きが増えた今、親世代と同じくらいの家事量を、同じ方法でこなすのはどう考えたってムリなのです。

私は家事に悩む女性が、今の時代に合わせる家事のやり方を考え直し、時短家電や

サービスを取り入れて家事を「ゼロ」に近づける「ゼロ家事」を提案しています。家事自体が減れば、大量の家事が原因で夫婦仲が悪くなったり、「うちの夫は家事をシェアしてくれない」と、余計にストレスを抱え込んだりすることもありません。では、どうすれば家事時間を減らせるのでしょうか？ 早速、家事を時短する最新の家電とサービスについてご紹介しましょう。

「5種の神器」を使うことが
家事を時短する近道です

昭和の高度成長期は「テレビ」「洗濯機」「冷蔵庫」が最新の家電でした。この「3種の神器」が生活を劇的にラクに、豊かにすると知った人たちは、高価格でも3種の神器を購入しました。そして時代は流れ、昭和から平成、平成から令和へ。私は今、「5種の神器」として、「洗濯乾燥機」「ロボット掃除機」「食洗機」「自動調理鍋」「スマートスピーカー」をおすすめしています【図表1】。今までの家電と5種の神器の違いは、なん



知的家事プロデューサー
本間 朝子

〔ほんま・あさこ〕自身が仕事と家事の両立に苦しんだ経験から、ムタな時間と労力を省く「知的家事」を考案。NHK「あさイチ」ほかメディア出演、講演多数。「ゼロ家事」(大和書房)、「60歳からの疲れない家事」(青春出版社)など著書は12冊。オンラインでつながる「家事トモ☆サロン」を運営している。本間朝子オフィシャルサイト <https://honma-asako.com/>

と言っても「自分が仕事などで不在の間に家電が家事を進めてくれること」。ですから「帰ったら急いで食器を洗わなくちゃ」と家事に追われることが減り、ゆっくりにお茶を飲む時間や、子どもと落ち着いて会話をすることが確保できます。

とはいえ時短家電の購入や買い替えに当たって、気になるのはその金額。「え？ 高すぎる…」と思う方も多いでしょう。ですが、例えば5万円のロボット掃除機を購入し、フィルターなどの消耗品も定期的に交換したとします。これを6年間使用すると、かかる費用は合計10万円弱。毎日掃除機をかけた場合、1日あたりの費用は46円です。しかも家電は6年間文句も言わず、常に同じで働いてくれます。1日46円払えばロボット掃除機が家をきれいにしてくれて、心身ともに快適な生活を送れるなら、共働き家庭にとって大きなメリットではないでしょうか？

時短家電の導入に当たっては、食器を洗うのが毎日の負担であれば食洗機、料理が

* 1 調査した家事時間は週全体平均。対象は「6才未満の子どもがいる共働き夫婦の世帯」。



執筆者の本

『ゼロ家事』
本間 朝子 著

[大和書房、2019年4月、1,540円]






「その3」食洗機
食器の手洗いにかかる時間は1回約20分。食洗機を導入して朝晩2回使った場合、約40分も新たな時間が生まれます。ワゴンなどへのせ、給排水用ホースを伸ばして設置することもできますし、最近では手で給水し、バケツに排水する工事不要のタンク式も登場。「置き場所がない」という方でも導入しやすくなりました。水温と洗浄力が高く水流が強いので、汚れ落ちも◎。手洗いより水を使わない機種が多く、節水効果も。

高級家電のイメージだったロボット掃除機ですが、今では1万円程度の機種もあり買いやすい傾向に。帰宅したとき、ホコリのない清々しい空間が待っている生活は想像以上に快適です。自動ゴミ収集機能付きタイプを選べば、ダストボックスの掃除回数も減り、お手入れが最小限ですみます。

洗濯時の面倒と言えば洗った後、「干して畳んでしまうこと」。洗濯乾燥機はこのうち「干す」手間をゼロにしてくれます。天候を気にする必要もゼロ。干すスペースの確保もゼロ。短時間で一気に乾かすので、生乾きのニオイ防止にも効果的です。

「その1」洗濯乾燥機
「その2」ロボット掃除機
「その4」自動調理鍋
「その5」スマートスピーカー

【図表1】共働き夫婦のための「5種の神器」活用ポイント

<p>洗濯乾燥機</p> 	<p>洗濯乾燥機の導入に加え、衣類はなるべく乾燥機にかけられるものを選ぶ、脱衣所に着替とパジャマの収納場所を作るなどの工夫で、洗濯の面倒はさらに減らせます。洗う担当は夫、しまう担当は妻など前半と後半で担当分けするのもいいでしょう。</p>
<p>ロボット掃除機</p> 	<p>ものを床置きしているとロボット掃除機が効率的に動かせません。ゴミ箱は床に置かず、棚にのせたり、壁掛けにします。観葉植物や空気清浄機はキャスター一台にのせて、掃除のときに位置を少しずらせば、同じ場所にホコリが溜まってしまおうを防げます。</p>
<p>食洗機</p> 	<p>「夫が（妻が）やるとシンクがビショビショになってイヤ」など、やり方の違いでストレスを感じやすい食器洗い。食洗機なら誰がやっても同じなので、家族への不満も減ります。可能ならおすすめは大容量タイプ。1日1回のみ作動など、最低限の使用ですみます。</p>
<p>自動調理鍋</p> 	<p>やることは材料と調味料を入れてセットするだけ。これさえあれば「料理はムリ」と言っていた夫も、10歳くらいの子どものでも簡単なおいしい一品が。2台並べて汁物と主菜を同時調理するのもおすすめ。自分が病気でダウンしたときなども一台あると心強いです。</p>
<p>スマートスピーカー</p> 	<p>両手がふさがっていたり、手が濡れていたりしても「3分タイマーをかけて」「買い物リストに醤油を入れて」などと言えば、すぐに実行してくれるスマートスピーカー。使い方次第であなたの有能な秘書になります。声だけでネットショッピングができる機種も。</p>

材料と調味料をセットすれば自動で料理が完成します。予約機能付きの機種なら、朝セットして仕事に行けば帰宅時間にメインディッシュが出来上がっているというしあわせ。「放っておくだけ」で栄養価が高く、しつかり手をかけたような夕食が食べられるのは、非常に心強いことでしょう。

「その5」スマートスピーカー
「買い物リストにトイレットペーパーを追加して」「タイマーを5分かけて」などと言えは「はい、〇〇します」と即要望に応えてくれるスマートスピーカー。使ううちに自分でも気づかない「名もなき家事」の

面倒を解消してくれるうえ、スピーカーの丁寧な返答に思いのほか癒されます。

「5種の神器を買っても、本当にわが家で使いこなせる?」。そんな不安があるなら、まずは家電のレンタルサービスを利用してみては? 実際に自宅ですべて使ってみると気づくことも多く、失敗のない買い物ができます。インターネットで「家電レンタル」などと検索すると、複数のサービスが見つかり、数日から数カ月までレンタル可能。最近では千円台から借りられる商品や、新品を借

【図表2】家事代行サービスの市場規模が拡大する5つの理由

共働き世帯の増加

1997年を境に共働き世帯が専業主婦世帯を上回る

女性が仕事を持つことを推進

2014年、日本政府が「すべての女性が輝く社会づくり」を掲げる

単身世帯の増加

2035年には男性29%、女性19%が生涯未婚と予想される*3

高齢世帯の増加

2040年には75歳以上の1人暮らし世帯が全世帯の4割超と予想される*3

社会意識の変化

「夫は仕事、妻は家庭」から「家事シェアは当たり前」の時代へ

*3 国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数将来推計」（2019年）

りて気に入ったらそのまま購入できる商品もあります。

家事代行サービスはここままで身近な存在に

今までの家事代行サービスと言えば、「一部のお金持ちが利用するぜいたく」といったイメージでした。しかしここ数年、低額で利用できる家事代行会社や、依頼者と家事スタッフがサイト上でやり取りするプラットフォームを運営する「家事代行マツチング会社」が増加。その結果、利用料金が安い、お願いしたいスタツフを選べる、スマホで簡単に依頼できるなど、利用のハードルがぐつと下がりました。

どの会社を選ぶか、どんなサービスを利用するかで支払う料金に幅がありますが、1時間あたりの一般的な相場は2千〜3千円程度。例えば1週間に1回、1回2時間

利用した場合、月額料金は基本1万6千〜2万4千円程度です。

毎月これだけの費用をかけるのは難しい場合は、単発で利用できるスポットプランもあります。定期プランと違って毎月の費用がかからず1回分の料金だけでいいので、金銭的にも心理的にも格段に利用しやすくなります。

家事代行サービスの内容は掃除、洗濯、料理の家事全般。と言っても具体的には多岐にわたたり、「洗剤を容器に詰め替える」程度のちょっとした家事から、「窓拭き」「アイロンかけ」「シーツ交換」「トイレなど水回りの掃除」「食材の買い出し」「1週間分のおかずの作り置き」まで、目的に応じて頼むことができます。

経済産業省の調査によると、2017年の家事代行サービスの国内市場規模は698億円でしたが、2025年には最大約8000億円まで伸びる見通し*2です。規模拡大の理由としては、なんとと言っても共働きの増加、加えて社会意識が大きく変化したことなどがあげられます【図表2】。

家事スタッフへの「伝え方」の工夫で、家事をさらに減らす

「家事代行サービスを頼んでよかった」と満足するためには、家事スタッフとのコミュニケーションが大切です。スタッフは各会社の研修を受けたプロですが、家に彼らが入るといことは、依頼主であるあなたが

いわばリーダーのような存在に。「プロならわかるはず」と思い込みで頼まず、わかりやすく具体的な指示を心がけましょう。そうすることでスタッフは仕事がしやすく作業効率が上がります。結果、あなたがやる家事がどんどん減っていきます。

家事代行サービスを頼む際の5つの心がけ

- ① 家事のやり方は人それぞれ。一生懸命やってくれた結果なら「そういう結果もあるのか」と大らかに受け止めて。
- ② 不満を伝えるときは「こうしてもらおうと」とポジティブ表現に。
- ③ 遠慮せず、やってほしいことと、やってほしいレベルをどんどん伝えて。
- ④ 依頼前の部屋が散らかっていてもOK。手が回らないから依頼するわけで、家事スタッフにとっては「単なる仕事場」。
- ⑤ 定期的に頼むと親密さが増し、不満を伝えづらくなる場合も。仕事上の関係であることを意識して、よい距離感を。

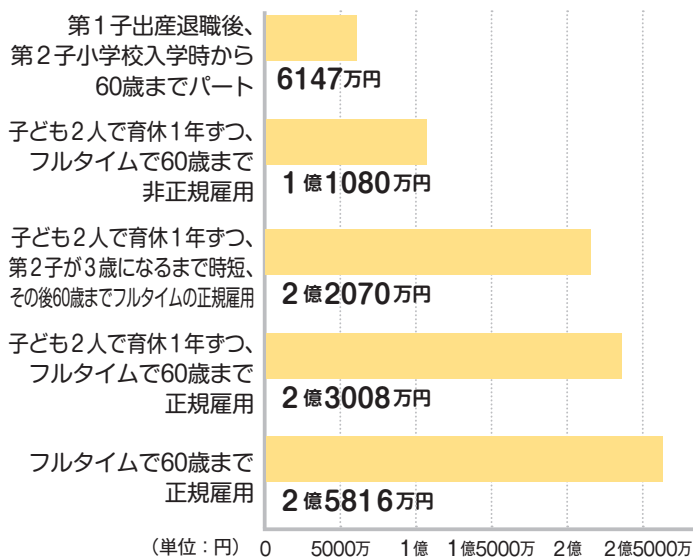
時短家電と家事代行サービスは合わせワザがいい

頻繁に家事代行サービスを依頼すれば家事はゼロに近づきますが、当然出費も増えます。それは多くの家庭にとって現実的ではないでしょう。出費を抑えつつ、家事をゼロに近づけるためには「時短家電だけでなく、「家事代行サービスだけでもなく、その両方を組み合わせるのが得策です。例えば洗濯なら「洗濯と乾燥は洗濯乾燥

*2 野村総合研究所「家事支援サービス業を取り巻く諸課題に係る調査研究」（2017年）



【図表3】女性の働き方ケース別生涯所得



出典:「大学卒女性の働き方別生涯所得の推計」(「ニッセイ基礎研究所」2017年6月号)より作成。いずれも退職までは、大学卒業後、同一企業で働いた場合。出産年齢は第1子31歳、第2子34歳とする。

機。畳んでしまうのは家事代行サービス」、掃除なら「床掃除はロボット掃除機。拭き掃除や水回りは家事代行サービス」など上手に組み合わせると、家事全般をカバーできます。「時短家電×家事代行」以外にも、「家事スタッフに宅配の食材が届く日に来てもらう。そして食材の受け取り↓食材を使っておかずの作り置き↓使わなかった食材は小分けにして冷凍保存」など、「効率のよい段取り」が家事をゼロに近づけるためのポイントです。

買いたい物は基本ネット、買いたい物はリアルが便利

家事といえば、まず料理・掃除・洗濯を

連想しますが、「買い物」という家事もなかなかの負担です。買い物の手間を減らすには、多少割高でも「基本はネットショッピング」がよいでしょう。ネットなら通勤中や仕事の休憩時間に注文できますし、重い商品も気にせずに買えます。そしてネットショッピングは、常に画面に合計金額が表示されるのもよいところ。予算内に収めやすく、買いきりや衝動買いを防ぐ効果があります。急ぎで必要なものがあるときだけ、仕事帰りなどにリアルのスーパーに立ち寄って、その商品だけを買います。

ミールキットを選べば献立を考える手間がゼロに

ここまで私は「家事の手間を省くのは効率化。家事を減らしたりなくなったりすることに罪悪感を感じる必要はありません」とお伝えしてまいりましたが、「そうは言っても料理は、テイクアウトやレンジで加熱調理するだけの食品が続くと、なんとなく罪悪感が芽生えて、かえってストレス」という女性の声も多く聞きます。

たしかに掃除や洗濯は誰がやっても、結果として家がきれいになれば感情はあまり揺れませんが、料理は味覚に直結することもあり、効率だけでは割り切れないでしょう。そこでおすすめなのが、その料理に必要な材料がセットされた「ミールキット」の利用。ミールキットなら献立を考える手間がなく、栄養バランスもよく、レシピ通

りに作れば1品10分程度で完成します。最近では「ザク切り程度は自分でカットする」「2品のうち1品は電子レンジで温めるだけ。もう1品は自分で炒める」「ちよっと手を加えてさらにおいしく」など、ラクとストレスフリーが両立できる商品も多数あります。ぜひ「ミールキット」で検索し、わが家にぴったりのミールキットを探してみてください。

家事にお金をかけるのは心地よく暮らすための投資です

そもそも家事を減らしたり、なくしたりするに当たり、出費は避けて通れません。そのとき「私が頑張ればタダだから」「もつたないから」と時短家電やサービスの導入をためらう人が多いのですが、「私が頑張る」という思考を変えない限り、仕事を終えた帰宅後も家事に追いまくられ、疲れ果て、ストレスは溜まる一方です。【図表3】からもわかる通り、仕事を辞めずに続けることが数千万円単位での家計へのプラスとなります。まず、共働き家庭の生涯所得を考えたら、家事を時短するためにかけるお金はせいぜい数千円です。それは自分と家族が心地よく暮らすための人生への投資なのです。

一人で頑張らなくていい。便利な道具やサービスを頼っていい。どうぞ家事を「私がやるべきこと」と特別扱いせず、効率化をはかり、浮いた時間を自分や家族のために有意義に使ってください。