

「夫婦入浴」のすすめ

～たまにはお風呂で夫婦の本音トークを～

最近、夫婦でお風呂に入っていますか？都市生活研究所の調査結果から、夫婦入浴の良い点や楽しみ方などについてご紹介します。入浴は、欠かせない生活行為のひとつであり、生涯続くものです。東京ガスは、幼い時期から高齢期までライフステージに合わせた効果的な入浴方法やお風呂の楽しみ方について、「浴育のすすめ」として提案しています。

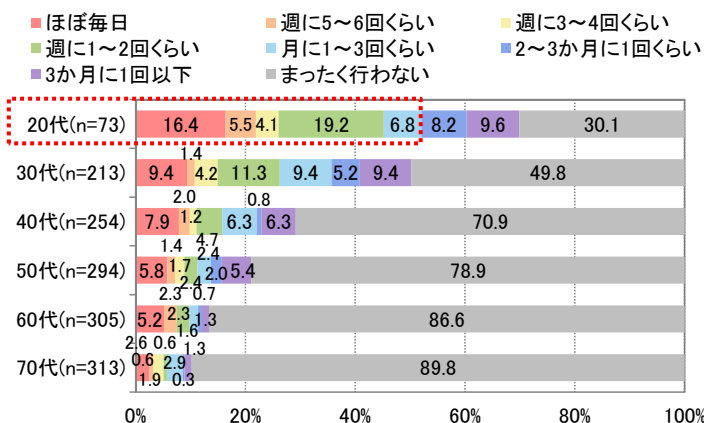
夫婦入浴は若年層ほど多く、生活リズムが一緒

若年層ほど夫婦で一緒に入浴している

夫婦一緒に入浴している人はどのくらいいるのでしょうか。都市生活研究所が2014年に実施した調査によると、20代では月1回以上が52%と、若年層ほど夫婦一緒に入浴する割合が高いという結果でした。

新婚のときには、一緒にお風呂に入ることがあっても、子どもが生まれたり、仕事が忙しくなったりと、ライフステージの変化によって、いつのまにか一緒に入る機会が減ってしまうのかもしれませんが、50代でも約20%は2～3か月に1回は夫婦でお風呂に入っていることがわかりました。

図1. 配偶者と入浴する頻度（冬季）

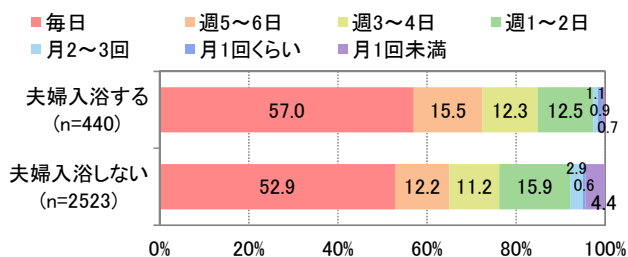


[生活分野別調査2014② 20代以上 配偶者と同居している人/n=1452]

夫婦入浴する人は、生活リズムも夫婦一緒

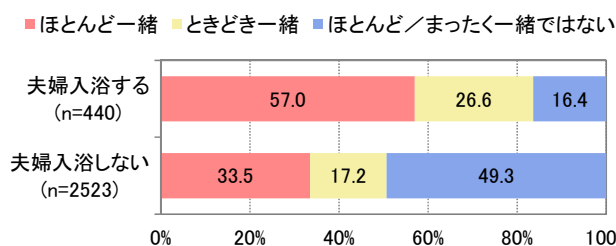
夫婦一緒に食事をする頻度や寝る時間について聞いたところ、一緒に入浴する夫婦は、しない夫婦よりも夕食を一緒に取る頻度が高く、寝る時間がほとんど一緒の割合が高いことがわかりました。食事、睡眠という基本的な一日の生活行動を共にする中で、自然な流れで入浴も一緒に、となる様子がうかがえます。

図2. 夫婦一緒に夕食をとる頻度



[家族入浴に関する調査(2017)/n=2963]

図3. 夫婦の寝る時間



[家族入浴に関する調査(2017)/n=2963]