



イマドキ専業主婦から学ぶ

「おうち充実ライフ」のすすめ



東京ガス都市生活研究所が2019年に実施した「20-30代専業主婦ライフスタイル調査」によれば、20-30代の専業主婦（以下、若年専業主婦）はちょっとした工夫で、家の中の暮らしを充実させ楽しんでいることが分かりました。家で過ごす時間が増えている今、「家の中で過ごす時間の充実」がますます求められています。そこで、若年専業主婦の暮らし方から、家の中の暮らしをより充実させるヒントをご紹介します。

若年専業主婦はお金をかけなくても充実した暮らしを送っている

若年専業主婦は節約重視だが「生活満足度」は高い

20～30代の既婚女性にお金の使い方について聞いたところ、若年専業主婦は無駄遣いせず節約傾向であることが分かりました（図1）。若年専業主婦の経済的満足度は同年代の有職主婦（週30時間以上勤務）と比べて低めですが、生活全体の満足度については同じくらい高く、6割以上が生活に満足していることが分かりました（図2）。

図1. お金意識
(あてはまる+ややあてはまる)

■ 20～30代専業主婦 ■ 20～30代有職(30時間未満) ■ 20～30代有職(30時間以上)

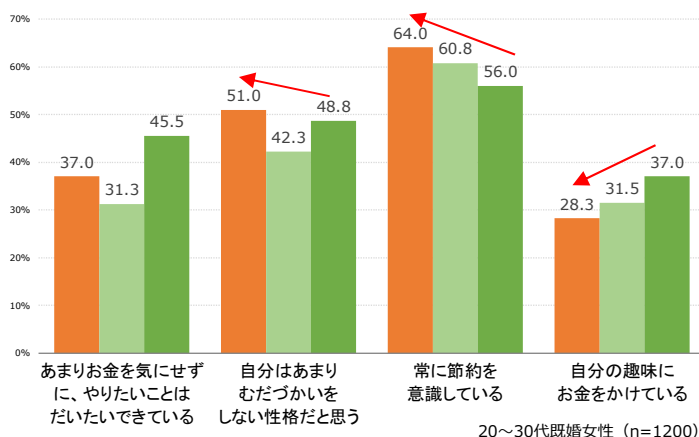
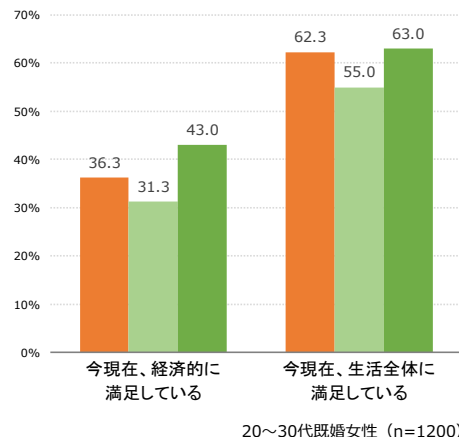


図2. 生活満足度
(あてはまる+ややあてはまる)

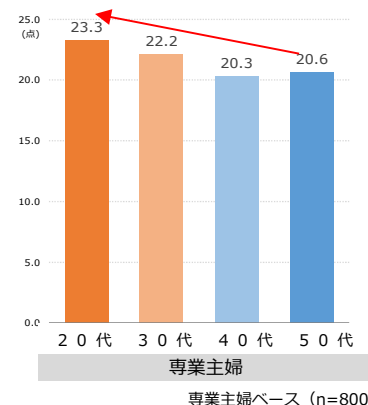


「幸福感」のヒントは「家での過ごし方」

20代から50代の専業主婦の幸福感を調べたところ、若年層ほど幸福感の点数が高いことが分かりました（図3）。

幸福感の高さには多くの要因が考えられますが、若年専業主婦家庭への訪問調査から、「家での過ごし方の工夫」にひとつのヒントがあることが分かりました。次ページからは、充実した毎日を送るために参考にしたい、若年専業主婦のライフスタイルをご紹介します。

図3. 幸福感合計点※（35点満点）



※幸福度合計点：幸福度の強さを測る質問（5問）について、「非常によくあてはまる」を7点～「全くあてはまらない」を1点として、全体の合計点を算出したもの。（35点満点）