



イケアの「Life at Home Report 2019」の調査は、Ingka Group
によって依頼され、ロンドンを拠点とする顧客代理店のC Space
によって実施されました。

調査期間は2019年5月から8月までです。

定性調査はインド、オランダ、英国、米国、中国で実施しま
した。

定量調査は5大陸35カ国の合計33,500人を対象に行いました。調
査結果は各国の代表的な状況を表しています。

© Ingka Holding B.V. 「IKEA」のロゴとワードマークは、Inter
IKEA Systems B.V.の登録商標です。



イケアの「LIFE AT HOME
REPORT 2019」 - 概要

プライバシー の力

家の中にほっとできる空間を





イケアのジャーニー

p.02

現代社会におけるプライバシー

p.04

プライバシーのギャップを埋める

p.05

プライバシーのギャップが生まれる理由

p.06

プライバシーの概念を見直す

p.07

プライバシーがもたらす効果

p.08

一人でも、みんなでも

p.11

プライバシー：伝えにくい要求

p.12

プライバシーの力を解き放つ

p.14

今後の展望

p.16

85%

の人が、家の中でプライバシーの権利を持っていると考える一方、4人に1人がプライバシーの要求が満たされていないと感じている。

プライバシーの要求と現実の間にギャップが生じる原因は何なのか、どうすればそのギャップを埋められるのかを探りました。

イケアのジャーニー 家での暮らしを理解する

毎年、イケアは何千人もの人々を対象に、どうすれば家での暮らしがより良くなるかについて調査を行っています。この年1回発行のグローバルレポートは今回で第6版となり、これまでよりも調査対象を広げました。

2018年のレポートでは、「わが家」の感覚を生み出す要素として、5つのコアな心理的ニーズがあることがわかりました。今年はその5つのニーズの中からプライバシーをテーマに取り上げています。プライバシーは家でもっとも重要なニーズの1つですが、十分に確保するのはなかなか大変なものでもあります。そこで、世界でのプライバシーの概念はどんなもので、家での暮らしにどう影響しているか、深く掘り下げてみたいと思いました。

2

プライバシーの力



調査対象人数

33,500

人

対象国

35

カ国



費やした時間

75

時間

5都市に住む
家庭を調査



それをすべてまとめて
大きな2階建て
のセッションに



イケアのミッション

家は世界でもっとも重要な場所です。だからこそ、イケアは家をより居心地のよい場所にするにこだわっています。調査からは、家での暮らしで人々が何を必要とし、何を夢見ているかがよく見えてきます。それによって私たちは、「わが家」の感覚に結びつく5つのコアな心理的なニーズ（プライバシー、安心感、居心地のよさ、所有感、帰属意識）に基づいて、より優れたソリューションを生み出すことができます。

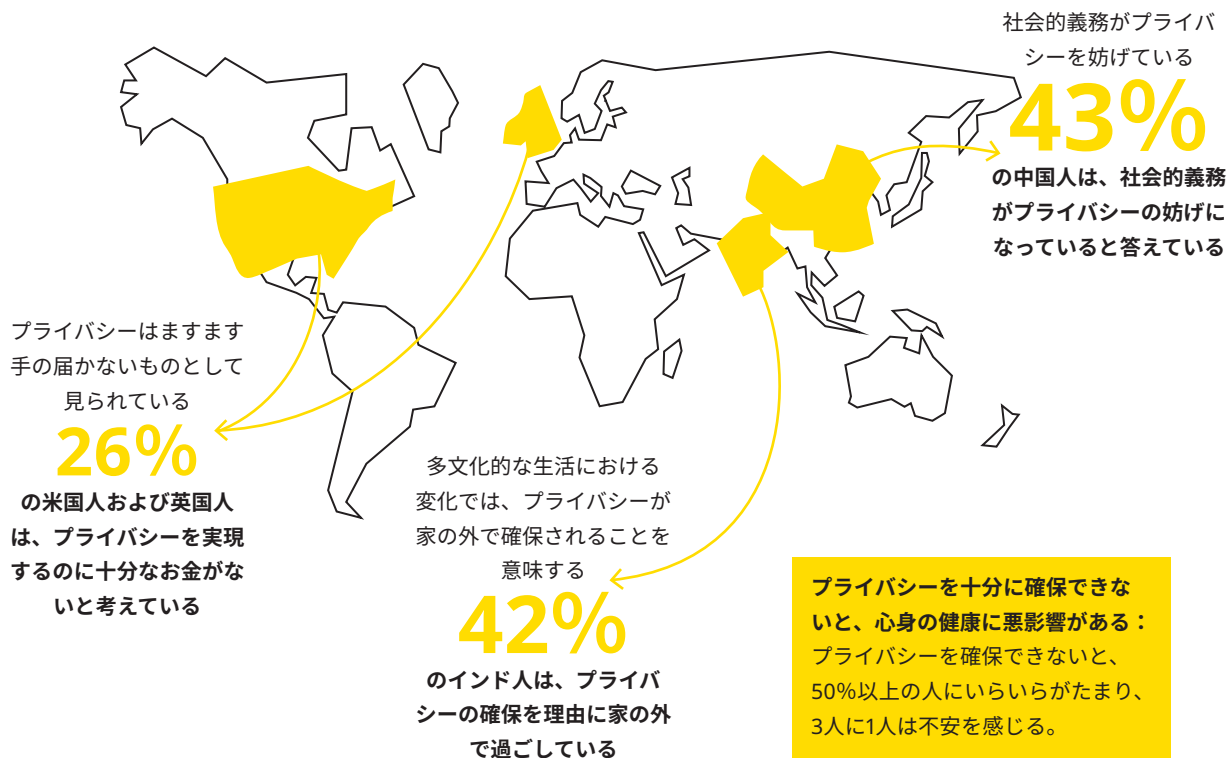
家での暮らしをよりよいものにする権利は誰にでもあり、家とは雨露をしのぐだけの場所ではなく、豊かな時間を過ごせる場所だとイケアは考えています。

現代社会における プライバシー

今日の世界において、プライバシーは必要不可欠ながらも、時として手に入りそうにないとも感じられます。デジタルテクノロジーの勃興、生活環境の変化、都市の膨張といったもののすべてが、プライバシーをどう確保し、獲得するかに影響を与えています。文化の発展に従って、家でのプライバシーに期待するものやそのあり方も変化します。

4

プライバシーの力



プライバシーの ギャップを埋める

調査からは、プライバシーが心理的ニーズよりはるかに強いものであることがわかります。多くの人が、家でのプライバシーを権利であるように感じているのです。プライバシーのない世界など想像もできず、当然のようにそれを追求します。プライバシーの確保では、どこに誰と住んでいるかや家での役割といったコンテキストがしばしば問題になります。以下に、プライバシー確保のギャップを生み出す要因を示します。

5

イケアは、このギャップを埋め、家の中にほっとできる空間をもっと生み出したいと考えています。これは次の方法で実現できます。

01

プライバシーを理解する

プライバシーの考え方を見直し、プライバシーを確保する基本的権利を認識する。

02

プライバシーを要求する

プライバシーの必要性について率直に話し合う。

03

プライバシーの地位を高める

プライバシーを私たちみんなの健やかな暮らしに欠かせないものと考え、家の中でも外でも豊かな時間が過ごせるようにする。

01

プライバシーを理解する

プライバシーのギャップ が生まれる理由

ほとんどの人が、プライバシーが自分たちの健康にどれほど重要かを認識しています。ではなぜ、プライバシーのギャップが存在するのでしょうか？

場所が少ない

人口の増加に伴って都市が変化するにつれ、以前は一人になれる場所と考えられていた空間がどんどん狭まってきています。公的空間と私的空間の境界があいまいになり、それがプライバシーにとって新たな障がいのようになり始めています。

「この家には自分専用のコーナーがあり、私はそこを「サラのコーナー」とか「私のコーナー」などと呼んでいます。というも、1つの家に3世代が同居しているからです」

サラ（25～34歳）、アムステルダム在住

人が多い

フラットをシェアしているのは学生だけではありません。見知らぬ人や別のカップル・家族と暮らすことで、多くの人が家賃を節約していますが、家での人間関係はより複雑になり、それに対処する必要があります。

86%

都会で見知らぬ人と暮らす場合、ドアを閉めてプライバシーを確保できることが必要と考える人の割合
(世界では69%)

責任が増える

家の中や外で果たす役割が増えるにつれ、プライバシーのための時間や空間をつくることはますます難しくなります。今の時代、完璧な親、同僚、友人であろうとすることのプレッシャーは強まっています。

家で誰かの世話をするということは、プライバシーの時間がじゃまされたり、そもそもそんな時間を持てなかったりすることでもあります。子どもや年老いた親の世話をする義務がある人は、多くの場合、自分のプライバシーの要求を後回しにせざるをえません。

家族の世話は、世界的にプライバシーを妨げる1番の要因

プライバシーの概念 を見直す

プライバシーについては誤解もよくあります。何がプライバシーで何がそうではないかを再考することによって、プライバシーの力を存分に活かす機会が広がります。

まず、通説を覆すことから始めましょう.....

通説1：プライバシーとは何もしないことだ

ほとんどの人は、ある程度プライバシーが確保されていれば何らかの活動を行います。通常、このことが心身に非常に良い影響を与えます。

通説2：一人になれなければプライベートな時間だとは言えない

今はプライベートな時間だという共通の理解があれば、ほかの人と一緒にでもプライバシーを確保できます。

通説3：プライバシーにはプライベートな空間が必要

世界最大の都市のど真ん中においても、考え方一つでプライベートな時間を楽しむことができます。

「自分の家のリビングルームでワイルドに踊る姿は人に見られたくないものでしょう.....もちろん違法ではありませんが、もし誰かに見られていると知ったら、それでも踊りますか？」

ディーパ（25〜34歳）、ムンバイ



プライバシーがもたらす効果

プライバシーを、プラスの効果を引き出すものとして考え直す必要があります。プラスの効果には、エネルギーをあまり使わない非活動的なものと、エネルギーを要する活動的なものがあり、具体的には、前者は回復やリラックス、後者は集中や遊びにプライバシーを活用することを意味します。

高いエネルギー	集中 作業をやり遂げることに専念する 仕事、宿題、意思決定 全世界で71%の人が、プライバシーは集中力を高めるために重要であると答えている。 遊び 気ままにふるまう、自分の中の子ども（インナーチャイルド）を解放する 歌、ダンス、演劇 全世界で52%の人が、プライバシーは楽しみや遊びのために重要だと答えている。
低いエネルギー	回復 のんびりしてストレスを解消する 横になる、テレビを見る、マインドフルネス 全世界で47%の人が、家で一人にいるときは寝たいと答えている。 リラックス 立ち止まって自分をいたわる 好きなことをする、ヨガ、音楽を聴く 世界中で52%の人が、家で一人にいるときはリラックスしたいと答えている。

ジムの 場合



ジムはパートナーのリンとサンフランシスコに住んでいます。二人ともサンフランシスコ出身ではありませんが、30年以上住んでいるので、サンフランシスコはすっかり第二の故郷のようになっています。

ジムにとっては家全体がプライベートな場所で、友人を夕食に招いたり、一人で本を読んだり、リンと次の休暇の計画を立てながら時間を過ごしたりします。。

二人にとってプライバシーは、どこにいるかではなく何をしているかです。.....とは言っても、ジムは自分だけの「男の城」をつくり、玉突き台を置いたり、大型テレビでスポーツ観戦を楽しんだりしていましたが。

「ただリラックスしているだけでも、自分の中では何かをしていることになります。私にとってはそれがプライバシーなのです。プライバシーとは、誰も入ってこられない安全な部屋である必要はありません」

サラの 場合



サラは、夫とまだ幼い子ども、義理の両親と一緒にアムステルダムに住んでいます。

義理の両親と一緒に住むことになったとき、サラと夫は、生活が忙しくなり、家は窮屈になるだろうと考えました。

サラは、プライバシーを確保するための時間と空間を見つける必要がありました。そこでつくられたのがサラの「コーナー」。ここで彼女は好きなことができます。本を読んだり、ピアノを弾いたり、ネイルをしたり、お祈りをしたり.....

「女性である私は、実の父と義理の父にとっては娘であり、夫にとっては妻であり、子どもにとっては母親です。友人達にとっては1人の友人であり、同僚達にとっては1人の同僚でもあります。プライベートな時間は、自分自身でいられる時間なのです」

一人でも、みんなでも

はっきり言えることは、家が居場所だと感じる気持ちが強いほど、プライバシーを確保しやすいということです。そして、より多くのプライバシーを確保できるほど、互いの関係はよくなります。つまりプライバシーは、一人ひとりにとっても、一緒に暮らす全員にとってもよい効果があるのです。

全世界で5人に3人は、プライバシーが人間関係に重要であると考えている

プライバシーを確保する

プライバシーは、料理や食事から運転、ダンスまで、さまざまな活動を通じて見つけることができます。プライバシーを確保するには計画が必要と考えがちですが、私たちのほとんどは、いつでもどんな方法でもそれを手に入れることができるのです。



嬉しいことに、プライバシーは家の中でも外でも、さまざまな空間や場所で確保できます。車や近所の公園も息抜きに出かける場所として定番ですが、私たちが必要とするさまざまな種類のプライバシーを確保するうえで、最強の協力者となってくれるのは、多くの場合、やはり家なのです。空間の広さはそれほど重要ではなく、問題は、今ある空間をどれだけ使いこなせているかです。たとえばリビングルームでは、一人で本を読んだり、子どもたちと遊んだり、キャンドルを灯してステキな夜のデートを演出したり。一日の間にもこれだけの使い方ができます。

プライバシー：伝えにくい要求

機能的な要因のほかにも、プライバシーを妨げるより大きな問題は、場所ではなく、人に関するものです。ほかの人に対して自分のプライバシーを主張するのは、気まずかったり、よそよそしかったり、時としてあからさまに無礼なこととを感じる場合があります。というのも、ほかの人と過ごす時間を大事にしていらないように思われたくはありませんから。

全世界で12%の人が、家でプライバシーを要求する権利があるとは思っていない

言葉で要求できない場合は、プライバシーの必要性をある種のシグナルで伝える方法もあります。たとえばヘッドホンや画面などの物を使う、読書などの行動をする、単にボディランゲージで伝えることもできます。一部のシグナルはほかのものと同くべて有効なことはわかっていますが、やはりはっきり伝えるのが一番です。



「これから自分一人の時間を持つてお風呂に入ろうというときは、ボーイフレンドにそう伝えていきます。以前はルームメイトの前から単に姿を消したりしていましたが、自分も後ろめたさを感じていたし、みんなからも礼儀知らずだと思われていたでしょう」

ニッキー（25～34歳）、ロンドン

20%

プライバシーを要求すると、「相手に対する攻撃的な態度だととられないか心配だ」

と考える世界の人々の割合。

インドでは、この割合は43%に上ります。

プライバシーを言葉だけで要求するのではなく、
シグナルも使って伝える。

屋外に出る
(バルコニー
や庭など)

21%



何かの活動で
忙しくする

26%



「モノ」で合図する
(ヘッドホンなど)

16%



スマートフォンなど
のデバイスを見る

17%



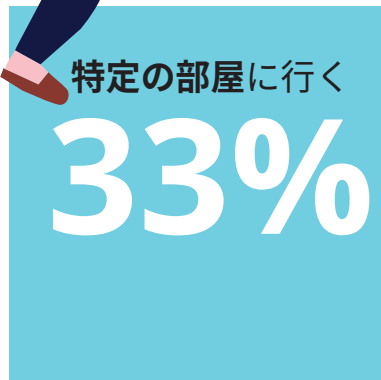
プライベートな
空間をつくる

18%



特定の部屋に行く

33%



03 プライバシーの地位を高める

プライバシーの力を 解放す

一人で過ごすにしろ、親しい人と過ごすにしろ、プライバシーは誰にとっても必要です。プライバシーを持つことで、エネルギーを充電したり、自分自身を知ったり、人として成長できるのです。プライバシーは心の酸素のようなものです。

プライバシーが何であるか意識していなくても、誰も見ていないところで好きに踊ったり、親しい人とスキンシップをしたり、自分の中の子どもを解放したり、またはまったく何もなかったりする時間は、私たちみんなに必要です。

プライバシーとは、時に一人になることを意味するため、本来の自分自身に戻る時間でもあります。これにより日々のストレスを乗り越え、何より人生を豊かに過ごすことができます。

[プライバシーがなければ、]新しい思考やアイデアは生まれてきません。創造力や情熱は無残に打ち砕かれてしまうでしょう。自発性や熱意はことごとくしぼんでゼロに近づいていきます」

リンカル（25～34歳）、ムンバイ

76%

人の目から解放されるためにプライバシーを求める世界の人々の割合

70%

個人の成長を実現するためにプライバシーは重要であるとする世界の人々の割合

5人に3人

が、プライバシーは人間関係をよりよくするために重要であると考えている

76%

プライバシーが心身の健康の重要な部分であるとする世界の人々の割合



メッカ の場合

カリフォルニア州リッチモンドに暮らすカメラマンのメッカは、2ベッドルームの家でエラと同居しています。

メッカは一人っ子として育ち、一人きりで過ごす時間が当たり前でした。大人になってからは、プライベートな時間をジャーナリング、クリスタルチャージ、シャワーを浴びながらの瞑想に費やしています。

メッカは、要求を声に出すことの大事さをよくわかっています。彼女の考えでは、自分を後回しにしてプライバシーを要求できずにいると、過剰な刺激に悩まされることになります。

「かつての私はプライバシーを要求できないタイプでしたが、今は率直に要求するようになりました。言い方には配慮しますが、プライベートな時間が必要なときは、はっきりそう言います。人は自分の生活をもっと管理し、自分自身のために現実的な境界を設けるべきだと思います」



今後の展望 プライバシーは家での暮らしも 人生も豊かにしてくれる。

プライバシーの権利を認識すること。プライバシーの概念を見直すこと。プライバシーを要求していいんだと思えること。プライバシーを確保できる時間と空間をつくること。これらを実践することで、暮らしを豊かにするプライバシーのメリットを最大限に活用できます。

プライバシーに注目することで、世界中の人々がプライバシーのギャップを埋め、家の中でもほっとできる空間をもっと生み出してくれればと考えています。

プライバシーの力を取り入れるために今すぐ始められることをいくつかご紹介します。。

01. プライバシーを理解する

- プライバシーが現在、自身の家での暮らしでどのように取り入れられているか、プライバシーをどのようにして確保し、そこからどのようなメリットを得ているかを考えます。

02. プライバシーを要求する

- 忙しすぎて一人になれる時間がないと感じている場合、家事の分担について同居人と話し合しましょう。
- 周りの人が発する言葉以外のシグナルを知ることで、プライバシーの言語をより深く理解できるようになります。
- はっきり言うのが一番です！ 重要なのは、オープンになり、自分のニーズについて率直に話し合うことです。

03. プライバシーの地位を高める

- 自分の1週間の生活と、予定外または計画的なプライバシーとのバランスを取ります。プライバシーを確保することが非常に難しいと感じる場合は、計画して取るようにしましょう。
- プライバシーは、家の中でも外でも、多くの場所で見つけることができます。自分に合った場所を探しましょう。
- 好きな活動や趣味を選んで、ほっとできる空間を手に入れましょう。



プライバシーの力について詳しく
は、www.lifeathome.ikea.com
をご覧ください。