

Life at Home

Insight Summary

Life at home調査
日本のインサイト



29% 🌐 56%

が、家庭の状況が常に変化していることから、今後2年のうちに引っ越しまたは家のリフォームを検討していると回答しています（引っ越しを予定：21%、現在の家のリフォームを予定：8%）。

家で、些細な日常の触れ合いに人々は喜びを感じることがわかりました。

8% 🌐 35%

大好きな人をハグしたとき

21% 🌐 33%

誰かと一緒に笑っているとき

自分の家がサステナブルな暮らしに役立つと考える人のうちの

66%

🌐 72%

が、現在の家で暮らしをポジティブ（肯定的）にとらえています。

睡眠は、リラックスするため、休息するため、最終的には活動量を減らすために重要です。最良の睡眠へと導く日常の睡眠習慣の主な要素は、次のとおりです。

33% 🌐 31%

1.適切な温度

1.適切な温度

28% 🌐 28%

2.1人で寝る

2.完全な暗闇

21% 🌐 28%

3.完全な暗闇

3.お気に入りの枕

35% 🌐 52%

が、家はお気に入りの場所と回答しています。ペットを飼っている人の間でも、35%（グローバル60%）がお気に入りの場所と回答しています。

24% 🌐 40%

が、すっきりと整理された家だと、最高の満足感と安らぎを得られると回答しています。

21% 🌐 30%

が、身体的または精神的に強くなれるよう支えてくれるのが理想の家と回答しています。

29%

🌐 33%

が、プライバシーを適度に保てるのが、家で満足感や安らぎを得るためにもっとも重要な要素の1つと回答しています。

9% 🌐 23%

が、家の中を裸で歩き回ることがあります。

13% 🌐 26%

が、家を維持できる十分な資金がないと不安を感じると回答しています。



この家が好き？

日本とグローバル平均に

見られる大きなギャップ

Q. 今の家での暮らしについて、
どう思いますか？

ポジティブ

日本

36%

グローバル平均

60%

どちらでもない

日本

37%

グローバル平均

25%

ネガティブ

日本

19%

グローバル平均

14%

家での暮らしにポジティブな感情を抱いている日本人は36%で、世界平均の60%と比べるとかなり少ないことがわかりました。また「家が一番大切な場所である」と回答した人の割合も同様に、日本とグローバル平均ではギャップがありました。

もう1つの日本の特徴としては、「どちらでもない」と回答している人が37%もいることです。これらの人々の家での暮らしを理解し、インスピレーションを届けることで、日本の「ポジティブ」な人を増やすことができるかもしれません。

日本

35%

グローバル平均

52%

家が一番大切な場所と回答



家での暮らしにおける懸念点

日本

34%

体の健康

19%

心の健康

18%

家計と可処分所得

グローバル平均

40%

家計と可処分所得

37%

体の健康

33%

周りの人の健康
国の経済状況

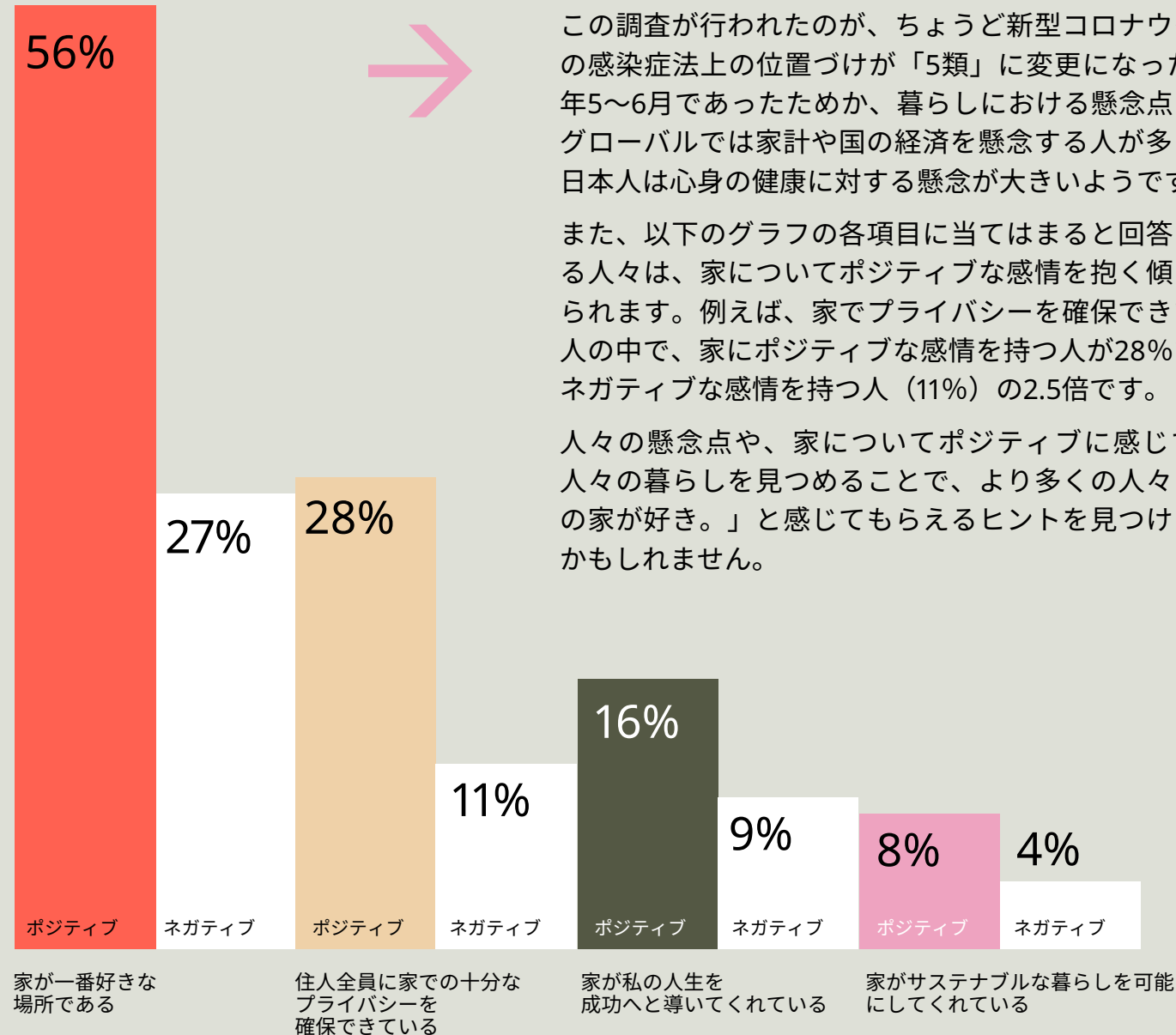
56%



この調査が行われたのが、ちょうど新型コロナウイルスの感染症法上の位置づけが「5類」に変更になった2023年5～6月であったためか、暮らしにおける懸念点として、グローバルでは家計や国の経済を懸念する人が多い一方、日本人は心身の健康に対する懸念が大きいようです。

また、以下のグラフの各項目に当てはまると回答している人々は、家についてポジティブな感情を抱く傾向がみられます。例えば、家でプライバシーを確保できている人の中で、家にポジティブな感情を持つ人が28%であり、ネガティブな感情を持つ人（11%）の2.5倍です。

人々の懸念点や、家についてポジティブに感じている人々の暮らしを見つめることで、より多くの人々に「この家が好き。」と感じてもらえるヒントを見つけられるかもしれません。

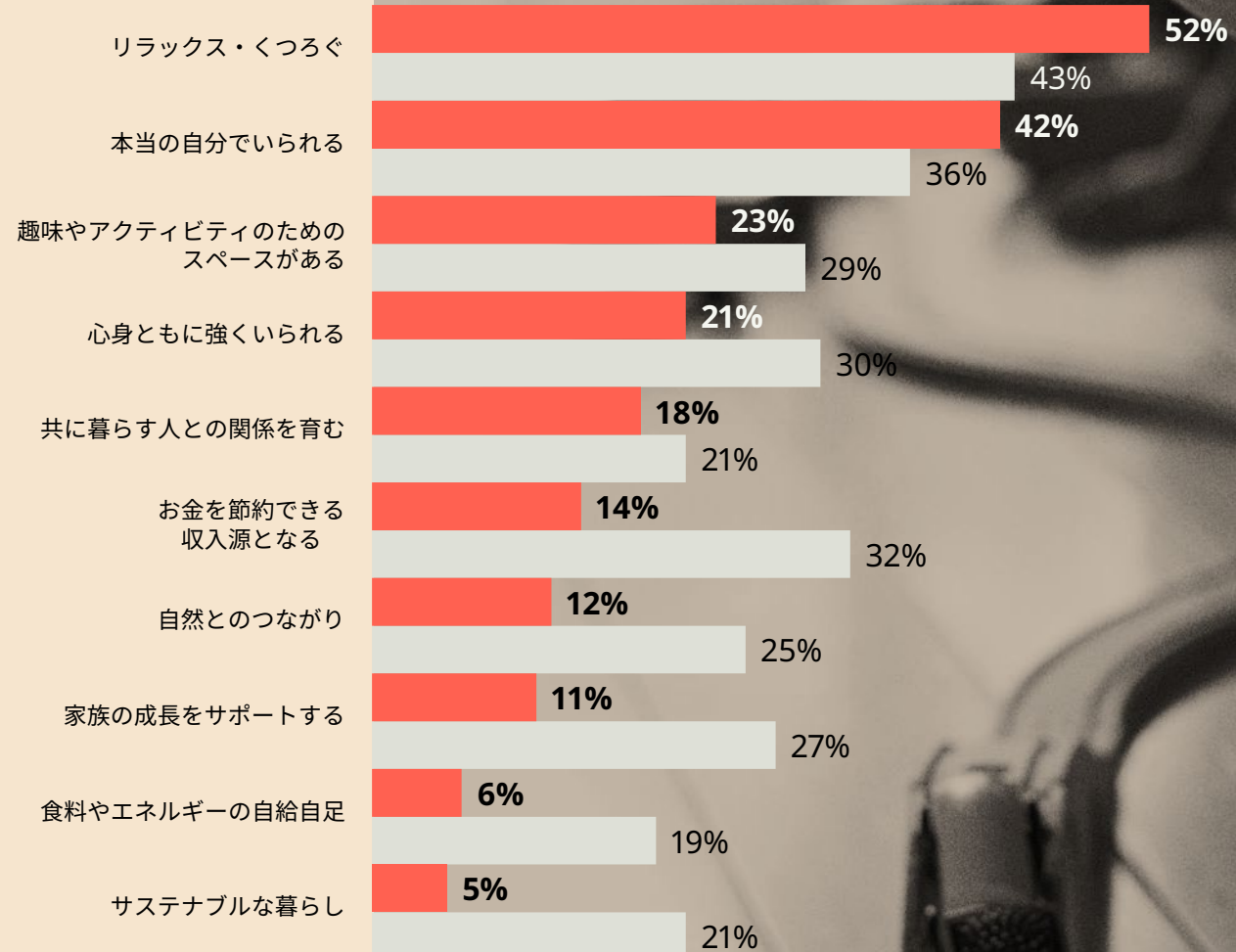


日本人が夢見る 理想の家

日本人が理想の家に求めることと、グローバル平均と比べると、各項目に求める割合は低い傾向にありますが、「リラックス・くつろぐ」と「本当の自分でいられる」この2点においては、グローバル平均よりも高いニーズがあります。一方で、サステナブルな暮らしに関連する項目「自然とのつながり」「食料やエネルギーの自給自足」「サステナブルな暮らし」における関心は低いようです。

年代別にみていくと、「リラックス・くつろぐ」「本当の自分でいられる」この2点においては、年齢が上がるにつれて、ニーズが高くなります。一方で「趣味やアクティビティのためのスペースがある」「食料やエネルギーの自給自足」においては、Z世代がほかの世代よりも高い関心を持っています。

Q. 理想の家に求める大切なことは？



■ 日本 ■ グローバル平均

家での暮らしで 満たしたい



8つのニーズ

過去のLife at Home Reportを見直す中で、家でのよりよい暮らしを実現するために重要な8つのニーズが明らかになりました。

日常に不可欠なものもあれば、大切な瞬間に関わるものもありますが、いずれも「この家が好き」と思えるような家を形づくるうえで重要な役割を果たします。

コントロール感

Control

家に何を取り入れ、どのように使うかなど家の環境に対して主体性をもって取り組むこと

快適さ

Comfort

満足感や安らぎを得られる環境にすること

セキュリティ

Security

大切にしているものを守ることで、外界の変化に対して安全安心、レジリエンス（しなやかな回復力）を感じることが出来る

セルフケア・育成

Nurturing

自分自身を意識し、心身のウェルビーイングを大切にすること

帰属意識

Belonging

自分らしさが反映されている場所で、また同居人や隣人に認められ、ありのままの自分が受け入れられていると感じる

楽しさ

Enjoyment

温かみと幸福感を与えてくれる、気持ちが高揚する喜びの瞬間

達成感

Accomplishment

目標を達成し、能力が向上したことによって得られる誇りと進歩したという感覚

将来への夢や願望

Aspirations

未来に対して前向きで、準備万端と実感している状態

毎日の必須要素

習慣的なつながり

有意義な瞬間

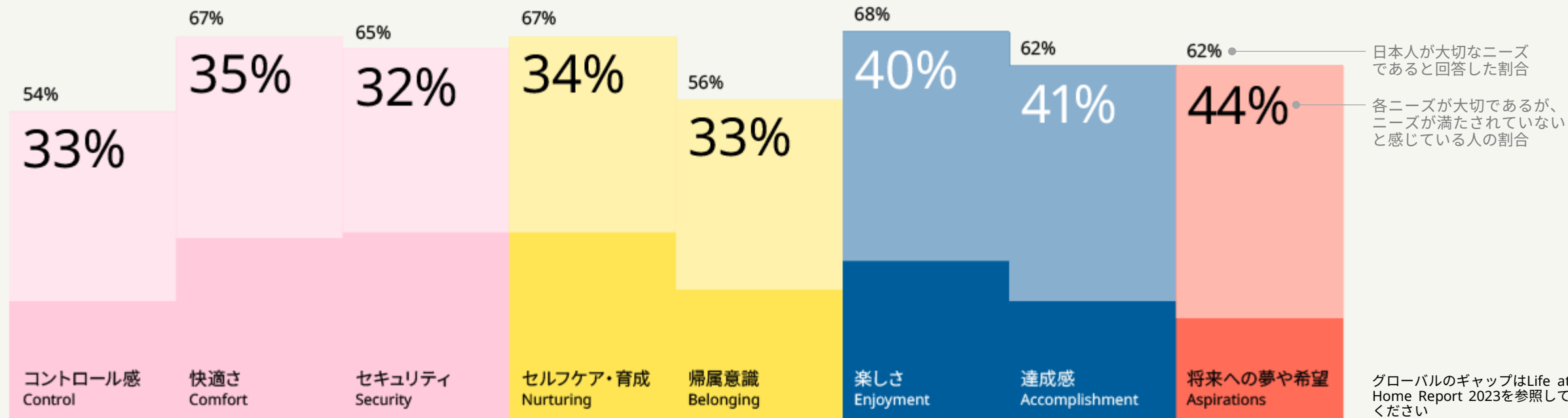
将来に向けてのプラン

ニーズのギャップ

誰もが家での暮らしの中でこれらのニーズを満たせることが理想ですが、現実には絶えずギャップが存在し、ニーズの重要性を感じるがそれを満たすのは困難だと感じる人々がいます。

日本人の中で1番高いニーズは「楽しさ」、続いて「快適さ」、「セルフケア・育成」、「セキュリティ」でした。一方で、家での「コントロール感」や「帰属意識」への意識は低く、日本の人々はこれらの重要性を認識できていない可能性があります。

また、大切ではあるもののニーズが満たされていないと感じるギャップが大きかったのは「将来への夢や希望」「達成感」でした。



日本トップ3の ニーズと そのドライバー

家での暮らしにおけるニーズを満たすためのドライバーを見てみましょう。ニーズが一番高かった家での「楽しさ」をサポートするアクションとして、日本の人々は「趣味・関心事のための時間」「自分のための時間」「バスタイム」を挙げています。グローバルでは35%が「大切な人とのハグ」を1番の「楽しさ」に挙げており、日本（8%）との興味深い文化的なギャップが見られました。

家での「快適さ」を実現するためには、「プライバシーを保てる」ことが一番でしたが、日本において住人全員ンプライバシーを確保できていると回答した人はわずか16%で、ニーズと現実との間にギャップがありそうです。また、自身のケアや育成のためには、質の良い「睡眠」と「自分のための時間」が欠かせません。日本では、自分の時間を充実させることが重要視されているようです。

→ 楽しさ

→ 快適さ

→ セルフケア 育成

趣味・関心事のための時間 37%

自分のための時間 35%

バスタイム 23%

プライバシーを保てる 29%

大切な人と一緒にいる 27%

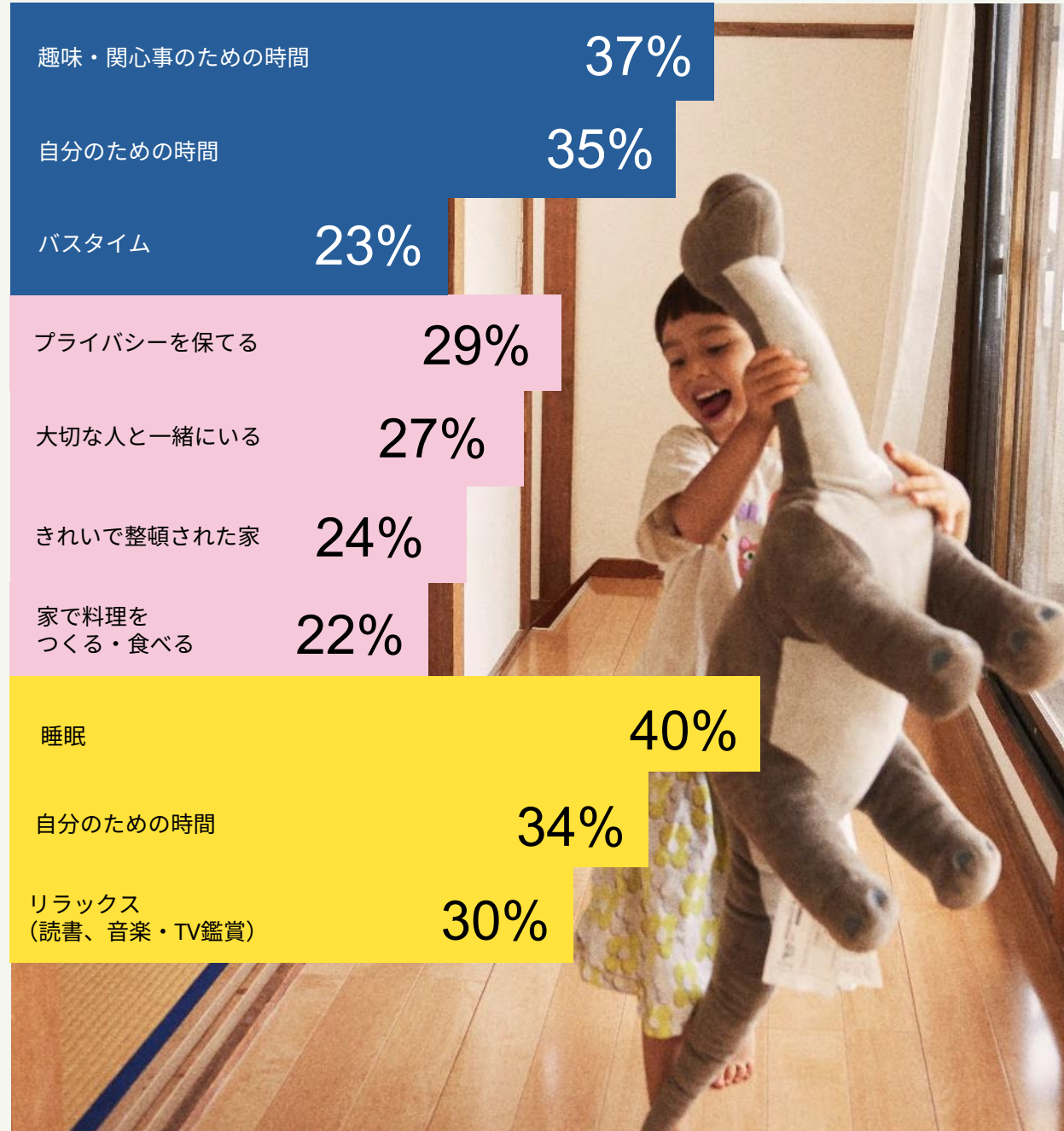
きれいで整頓された家 24%

家で料理をつくる・食べる 22%

睡眠 40%

自分のための時間 34%

リラックス
(読書・音楽・TV鑑賞) 30%



葛藤 01



Doing more vs doing less

活動を増やす vs 活動を減らす

混沌とした世界では、リラックスできる場所があることが、理想の家の最優先事項の1つであり、日本は世界平均と比べてもそのニーズが高いことがわかりました。家の中での活動を減らすことで、外界の喧騒から離れ、セルフケアや自身の育成というニーズを満たすことができます。

活動を増やす

多忙に過ごす？
気楽に過ごす？

活動を減らす

52%

ゆったりくつろげることは、理想
の家の最優先事項と考えています
グローバル 43%

24%

家がすっきり整頓されていると、
満足感や安らぎが得られると回答
しています
グローバル 40%

9%

終わりのない家事や雑用がコン
トロール感の妨げになると回答
しています
グローバル 25%



日本の半数以上の人々が家ではゆっくりくつろぎたいと思っている一方で、散らかったまま片付けないでいることもストレスになることがあります。やるべきことをやらないと、罪悪感に付きまといわれたり、家庭内のいざこざにつながったりすることがあるようです。

適切なバランスを見つける

私たちは家に、快適で、安心できて、セルフケアや自信の育成をサポートしてくれる環境を求めています。同時に、夢や目標を追求したいとも思っています。

活動を増やすか、減らすかで、適切なバランスを見つけることは、自分にとっての快適さを理解するということなのです。



Daisuke

東京、日本

「私が一番リラックスできるのは、
きれいで整頓された家です。
家の状態って、ある程度、
自分自身の心とか、頭の中の状態を
映し出していると思うんです」

葛藤 02



Togetherness vs privacy

連帯感 vs プライバシー

大切な人と一緒に過ごす時間があると、セキュリティ（安心安全）や帰属意識を感じやすくなりますが、日本人にとっては、自分だけのスペースを確保することが、より自己表現や快適さの面から重要なようです。

連帯感

扉を開け放つ？
閉める？

プライバシー

21%

友人と一緒にいて最高と思えることの1つは笑い合っているときと感じています
グローバル 33%

25%

家でもっとも安心感をもたらしてくれるのは一緒に暮らしている人と回答しています
グローバル 31%

日本人は理想の家に求める要素として「本当の自分でいられること」を挙げている人の割合がグローバル平均よりも多く見られます。お風呂に入ったり、単に座って物思いにふけったり。そんな自分だけの時間を人々は求めているのかもしれません。

適切なバランスを見つける

家は、精神的に安全で、外界から保護されていると感じられる場所でなければなりません。ほかの人と過ごす時間と一人で過ごす時間、どちらが快適であってもです。

過密になる一方の世の中では、人と過ごすこととの適切なバランスを見つけることが、自身のニーズとの折り合いをつけることにもなるのです。

16%

今の家は住人全員のプライバシーを十分に確保できている
グローバル 45%

34%

セルフケア・育成に必要なのは自分の時間を過ごすことである 31%

35%

家での楽しみは自分の時間を過ごすことである
グローバル 33%

葛藤 03



Living well vs

living within our means

豊かな暮らし vs 身の丈に合った暮らし

サステナビリティも健康も、どちらも人々にとっての関心事になっていますが、日本ではサステナブルな暮らしに対する意識がグローバル平均と比べると低い傾向にあります。しかし、健康的でサステナブルな暮らしは、地球だけでなく、個人のウェルビーイングにおいても重要なカギとなるのです。

豊かな暮らし

無駄をゼロにする？
消費をゼロにする？

身の丈に合った暮らし

家がサステナブルな暮らしを可能にしてくれる

グローバル平均

29%

日本 4%

理想の家に大切なことはサステナブルな暮らしができること

グローバル平均

21%

日本 5%

49%

気候変動対策のための行動を起こせないのは費用が掛かりすぎるから
(People & Planet 2023年消費者イン
サイト動向)

左のグラフに見えるように、サステナブルな暮らしへの関心度はグローバル平均と日本で大きな差があります。また、サステナブルな暮らしにはお金がかかるというイメージが強いようで、約半数の人々は費用がそのネックとなっていると回答しています。しかし、家がサステナブルな暮らしをサポートしてくれると感じている人のうち、3人に2人は家での暮らしをポジティブに捉えています。

適切なバランスを見つける

サステナブルな暮らしは、私たちのウェルビーイングにいい影響を与え、心身の健康増進につながります。

シンプルでコスト効率の高い方法を取り入れると、サステナブルな暮らしを実現しやすくなります。家計の負担になることもありません。

シンプルで健康的なスタイルでの暮らしを通じて適切なバランスを見つけてください。

66%

自分の家がサステナブルな暮らしに役立つと考える人のうちの66%が、現在の家での暮らしをポジティブにとらえています

グローバル 72%

21%

完全な暗闇

18%

お気に入りの枕

6%

厚手の掛け布団

4%

ナイトライト

日本人が大切にする
睡眠習慣のうち
イケア製品が
サポートできるもの

日本人の睡眠習慣

よりよい睡眠をとるための習慣で、日本人が最も重要なことと挙げたのは「適切な温度（33%）」で、グローバル平均31%よりも高く、ニーズが高いことがわかりました。また温度管理は、男性よりも女性が重要視する傾向があります（女性36%、男性29%）。

2番目に多くの日本人が挙げた習慣「1人で寝ること」は、グローバル平均19%に対して日本は28%と差があり、この習慣は団塊の世代、子どものいないパートナーとの暮らしをしている人々と女性の間で多く挙げられました。



多くの人が、最適な睡眠環境を必要としています。きれいな空気、さらっとした肌ざわりのシーツ、頭にぴったりの枕。重めの掛け布団は、安らぎと温かみを感じさせます。真っ暗で、静か。

夜の上質な睡眠や心地よいお昼寝に勝るものではありません。適切な照明や快適さを高めるアイテムなど、簡単な方法で基本環境を整えると、睡眠の質が向上することがわかっています。

家での暮らしの中の ジェンダーギャップ

快適な空間をつくるために、女性は家事を負担を背負うことが多く、その偏りは左のグラフに見られる通りで、グローバル平均よりも日本のほうが男女のギャップは大きく開いています。

一方で、これらの家事に対する責任やプレッシャーからか、31%の日本人女性が、整理整頓された家に満足感や安らぎを感じるのに役立つと答えています（男性17%）。

家計の収入や経済的な心配については、女性の方が男性より若干多い程度ですが（女性20%、男性17%）、心の健康（女性21%、男性16%）や体の健康（女性37%、男性31%）についての不安は、より大きなジェンダーギャップが見られます。



平等は家での暮らしから。
バランスの取れた暮らしが、家で
暮らす全員のウェルビーイングに
つながります。



ほかの同居人よりも多くの家事を担っていると回答

38%

女性

日本

4%

男性

34%

女性

グローバル
平均

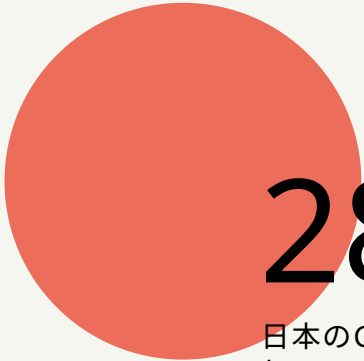
14%

男性



18%

日本人の18%が昼寝が家での
楽しみと回答しています。
グローバル平均 22%



28%

日本のGen Zの28%がひとり
でいるときに踊ったり歌
を歌ったりしています。
日本の団塊の世代6%
日本平均11%
グローバル平均 30%



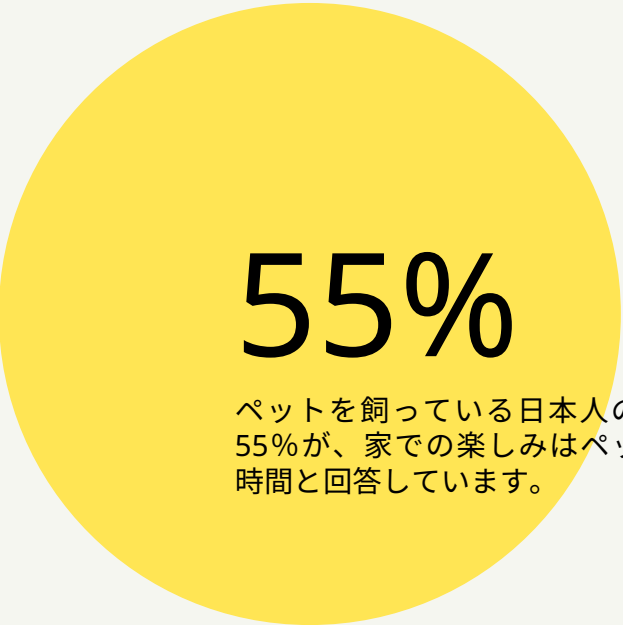
50%

時々リモートワークをしている日本
人の50%が、家での暮らしにポジ
ティブな感情を抱いています。



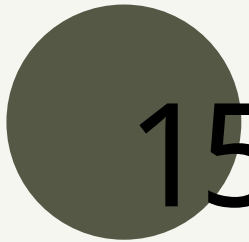
5%

日本人GenZの5%が家にオバケ
がいると回答しています。
日本平均2%



55%

ペットを飼っている日本人のうちの
55%が、家での楽しみはペットとの
時間と回答しています。



15%

7～17歳の子どもと暮らす日本人女性の
15%が、一緒に暮らす人から隠れるため
に、バスルームなどに隠れることがあ
ると回答。
日本平均7%
グローバル平均 6%



20%

一人暮らしの日本人女性の5人に1人が家の中を
裸で歩いており、一人暮らしの男性よりも多い
です（15%）。オーストリアでは36%。
グローバル平均 23%、日本平均 9 %

Tack!

ありがとうございました



Life at Home Report 2023
フルバージョン
PDF [13MB]



Life at Home Report
イケアのウェブページ

調査方法についての詳細は
Life at Home Report 2023をご参照ください。